

Cucino con meno grassi

Alcune informazioni

Alcune informazioni

- * La bollitura: per tutti i legumi verdi o secchi, gli amidacei, i pesci a breve cottura, le carni per bollito, la carne salata.
- * Cottura a bagnomaria: per le uova strapazzate, i filetti di pesce o per scaldare gli avanzi.
- * La cottura a vapore: per le verdure, il semolino, le patate, il pesce (salmone, sogliola, nasello, gamberetti...), o un taglio di carne intera o a pezzi accompagnata da verdure.
- * Cottura con il wok (ereditata dai paesi asiatici e ultimamente molto di moda): per tutte le verdure, il riso, le carni e il pesce. Consultare il libro delle ricette unito al wok per conoscere tutte le varietà di piatti possibili. Il latte di cocco, spesso utilizzato in queste ricette, deve essere detratto dalla propria razione giornaliera di materie grasse (esiste il latte di cocco light).
- * La cottura stufata: per le verdure, poiché contengono acqua. La preparazione lenta a fuoco basso consente loro di cuocersi nella propria acqua.
- * La cottura a fuoco lento: per le carni bianche (pollo, tacchino, vitello, maiale...) o le carni da brasare (manzo alla bourguignonne, pollo alla basca...)
- * Cottura alla griglia: per la carne rossa, il maiale, gli spiedini, le sardine, le triglie, il salmone...
- * Cottura in tegame: per le uova, le omelette, tutte le carni ed il pesce a tranci. Inutile aggiungere olio o burro che, occorre ricordare, sopportano assai male la fiamma viva. Se si teme che gli alimenti possano attaccarsi, passare sul fondo una foglio di carta assorbente imbevuto in poco olio è più che sufficiente.
- * Cottura al cartoccio: per i pesci (triglia, orata, tonno...), le carni magre (coniglio, pollo...), le patate e la frutta.
- * Cottura al forno tradizionale: per il pollame, gli arrostiti, i pesci, i gratinati, le patate al forno, gli spiedini di frutta...
- * La cottura a microonde: per i pesci, i legumi verdi, le patate, la frutta. Consente di scaldare gli avanzi senza aggiungere grassi.

Astuzie da non trascurare

Sbizzarrirsi con le erbe aromatiche fresche o surgelate, le spezie, la senape, il formaggio bianco con lo 0% di grassi e i condimenti.

Rimuovere i lardelli attorno all'arrosto o alla faraona; togliere sempre il grasso dalla carne.

Versare mezzo bicchiere d'acqua nella padella o la casseruola per non fare attaccare gli alimenti.

Guarnire l'interno dei pesci con limone, aneto, dragoncello, finocchio... Prendere l'abitudine di cucinare su un letto di verdure (piselli, peperoni, pomodori, carote), con limone e aromi.

Talvolta si potrebbero anche utilizzare bevande alcoliche (vino, rum, whisky...) che evaporano durante la cottura e lasciano semplicemente il loro profumo.

Usare l'amido di mais per legare le salse. Al momento della cottura, si ispessisce e rende le salse più untuose.

I grassi buoni

Sono quelli che preservano il sistema cardiovascolare. Si trovano nei seguenti alimenti:

- * Olio di colza, d'oliva, di lino e di noci, di acini d'uva, di girasole e mais.
- * Pesci grassi: sardine, aringhe, tonno, salmone, acciughe, trote, sgombri.
- * Tali alimenti apportano acidi grassi essenziali: acido linoleico e alfa-linoleico, precursori dei famosi omega 3 e omega 6.
- * Noci, nocciole, avocado.
- * Carne d'anatra.

I grassi cattivi

Sono gli acidi grassi saturi e gli acidi grassi trans. I primi vengono denominati cattivi perché contribuiscono ad aumentare il colesterolo cattivo (LDL). Si trovano nei seguenti alimenti:

- * Nella carne (non oltre 200 g al giorno)
- * Salumi.
- * Piatti industriali (piatti pronti, brioche, pasticceria confezionata...)
- * Burro
- * Prodotti caseari (in particolare i formaggi).

Noce di cocco e quindi olio di palma, di copra, di cocco.

Prendersi il tempo di leggere le etichette, poiché sono maggiormente dettagliate e più obiettive rispetto alle informazioni che compaiono a caratteri grandi sui prodotti.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia). Revisione a cura del Dott. Fabio Pilato.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**