

Meno sale e meno zucchero: si può e con gusto

Abituarsi a sapori più neutri, meno dolci e meno salati, non significa mangiare senza gusto, anzi esattamente il contrario.

Siamo continuamente sedotti e quindi educati da strategie di marketing basate su aggiunte di sale, zucchero e grassi per rendere i cibi maggiormente palatabili e quindi più vendibili a prescindere dalla qualità degli ingredienti.

Un buon prodotto non ha necessità di essere 'condito', aggiunto di ..., edulcorato, perché è già gustoso.

Come primo step è quindi fondamentale cercare di ridurre l'assunzione di zucchero e sale aggiunto da noi e fare attenzione a quello presente negli alimenti che acquistiamo.

Per ridurre l'assunzione di sale e zucchero vi consigliamo di farlo per gradi: ad esempio dimezzare lo zucchero nel caffè fino ad eliminarlo, provare verdure di qualità ecc.. oltre a limitare l'acquisto di cibi confezionati o comunque leggerne sempre le etichette.

Per chi proprio non ce la fa, all'inizio si possono provare dei sostituti che però **non** possono essere usati in quantità maggiori o liberamente. I sostituti possono essere una transizione momentanea, un aiuto, ma l'obiettivo principale è di ridurre.

I SOSTITUTI DEL SALE

IL GOMASIO

Il **gomasio** è un prodotto naturale tipico della cucina asiatica composto da sale marino e semi di sesamo tostati e tritati, talvolta arricchito con dei frammenti di alghe. Si usa in tutto l'Oriente ma è molto diffuso soprattutto nella cucina giapponese e in quella macrobiotica: viene usato per condire insalate o salse ma anche per insaporire verdure cotte o riso bollito, di fatto sostituisce il sale puro (massimo 10-20 grammi per volta).

Si può trovare pronto ma, se avete tempo e voglia, potete provare a farlo da sole.

Per la sua preparazione occorrono semi di sesamo biologici, sale marino integrale, un mortaio e un pestello. La proporzione ideale è 1 cucchiaio di sale per 7 cucchiai di semi di sesamo, per ottenere circa 100 grammi di gomasio. Ovviamente le proporzioni possono variare in base al gusto personale: può essere usato un quantitativo maggiore di sesamo, fino anche a un rapporto di 1 a 20. I semi di sesamo vanno sciacquati in acqua fredda e scolati, quindi tostati in forno a 100° per 15 minuti oppure a fiamma molto bassa. La cottura è la fase più critica, perché bisogna stare molto attenti a non farli abbrustolire. Una volta finita la tostatura, il sesamo va lasciato raffreddare.

Il sale va pestato nel mortaio, quindi ad esso va aggiunto il sesamo ormai non più caldo e si pestano insieme con movimenti circolari. Il risultato deve essere una polvere non troppo fine e leggermente oleosa: solo a questo punto il gomasio è pronto. Se lo si vuole conservare, va utilizzato un barattolo di vetro e va posto in frigo, da consumare entro pochi giorni, massimo una settimana.

GOMASIO CON POMODORI SECCHI

Una buona variante del gomasio classico è quello con i pomodori secchi: vanno tritati in un mixer e aggiunti nella preparazione, quando si uniscono i semi di sesamo tostati e il sale. A sua volta, il composto può essere arricchito con erbe secche mediterranee come rosmarino, origano, erba cipollina o timo.

Per insaporire le vostre ricette senza l'aggiunta di sale puro potete provare a fare il dado vegetale a casa con questi pochi e semplici passaggi.

IL DADO VEGETALE FATTO IN CASA

Facciamo il dado vegetale naturale senza additivi e conservanti, sano e pronto all'uso. Possiamo variare i tipi di verdure o la loro proporzione seguendo i nostri gusti o aggiungere spezie per insaporire a piacere.

Ingredienti base:

500g di verdure miste (1 zucchina, 1 gambo di sedano, 1/2 cipolla, 2 carote, 1 patata piccola, ecc)
1 cucchiaio di olio
150 g di sale

In una padella tagliamo a dadini le verdure già pulite (la combinazione di verdure può variare a piacere si possono usare anche spinaci, bietole, scalogno, piselli, prezzemolo, pomodorini, spezie, ecc.). Aggiungiamo un cucchiaio di olio extravergine di oliva, mettiamo sul fuoco e facciamo appassire per circa 10 minuti continuando a mescolare. Aggiungiamo 150 g di sale e continuiamo la cottura per altri 10 minuti. Ora frulliamo tutto in un mixer. Versiamo il composto in padella, facciamolo asciugare per circa 5 minuti mescolando. Versiamo il composto su un foglio di carta forno, con un cucchiaio formiamo un panetto rettangolare e mettiamo in freezer per 12 ore. Poi con un coltello tagliamo dei cubetti, ne otterremo 15 circa. Ecco il nostro dado vegetale fatto in casa! Per conservare il dado vegetale usiamo un contenitore ermetico. Prendiamo dei quadratini di carta forno da mettere tra un dado e l'altro in modo che non si attacchino. Visto che non usiamo conservanti è importante tenere il contenitore in freezer.

LE PIANTE DAL GUSTO SAPIDO

- **la Salicornia erbacea o asparago di mare:** i suoi rami sono ricchi di sali minerali e vengono mangiati, ancora verdi, sottoaceto o bolliti come gli asparagi. I rametti teneri in primavera si possono mangiare crudi in insalata. In estate la si può lessare in acqua e aceto e dai rametti legnosi si sfilano le foglie che si possono usare per una frittata oppure si possono condire con olio e limone per gustarle in insalata. Il suo tipico



sapore iodato e salmastro può essere utilizzato per rendere più “marino” il sapore delle vongole, dei gamberi, del polpo bollito. La potete trovare tranquillamente in pescheria e sul banco del pesce dei grandi supermercati.

- **Le alghe**, molto usate nella cucina orientale, adesso si trovano diffusamente anche da noi e se avete voglia di provarle, vi riportiamo alcune delle loro caratteristiche.

. Arame: alga bruna dal sapore delicato; prima di utilizzarla occorre lasciarla in ammollo, poi lessata e mescolata con le verdure sia cotte che crude.

. Kombu: comprende un’ampia gamma di alghe brune; si presta molto bene per insaporire in modo naturale, per ammorbidente molti cibi e per arricchire zuppe e stufati.

. Nori: è una delle alghe più gradevoli al palato; viene venduta secca in fogli quadrati di circa 20 cm di lato. E’ l’alga con cui si prepara il sushi.

. Wakame: il suo gusto molto delicato e la sua forma frondosa la rendono una delle alghe più versatili da usare in cucina; buonissima anche cruda aggiunta alle insalate, è l’alga per eccellenza nella preparazione della zuppa di miso.

IL MISO

Il miso è un condimento fermentato, ricco di proteine ed enzimi vitali. Molto diffuso in Giappone, ora si è diffuso anche in Occidente.

E’ costituito da soia gialla, sale, riso oppure orzo inoculati con un fungo e lasciato fermentare dai diciotto ai ventiquattro mesi in barili di cedro. Quando viene utilizzato senza essere bollito, come nella zuppa di miso, diventa una fonte importante di enzimi che stimolano la digestione.



Ricetta della zuppa di miso

Prepariamo del brodo vegetale nella maniera classica con cipolla, carota, sedano e prezzemolo, aggiungendo però anche 1 cm circa di alga wakame. A parte facciamo sciogliere un cucchiaino di miso in poco brodo vegetale e piano piano incorporiamo al resto. Se vi piace aggiungete qualche fettina di zenzero che profumerà in maniera inconfondibile la vostra zuppa.

LA SALSA DI SOIA

E’ una salsa fermentata ottenuta dalla soia, grano tostato, acqua e sale.

Il tipico gusto della salsa di soia viene definito in lingua giapponese “umami” ed è in parte dovuto al contenuto naturale di glutammato monosodico.

Leggete bene le etichette! Per essere di buona qualità, la salsa di soia, deve essere ottenuta attraverso una lunga fermentazione, senza aggiunta di zucchero, caramello, conservanti e non deve essere pastorizzata. Può essere utilizzata in purezza, oppure aggiunta ad altri condimenti come aceto, succo di agrumi, zenzero, olio e sesamo. Normalmente si usa come condimento per pesce, pasta, tofu, tempeh e tutte le verdure; si può usare anche per la preparazione di marinate, salse per insalata, come ingrediente di cottura, per la preparazione di zuppe, minestre e passati. Tra i tanti tipi reperibili in commercio citiamo: lo Shoyu, molto usato nella cucina giapponese e abbastanza economico, e il Tamari tipico invece della cucina cinese, senza frumento, più denso e

particolarmente salato. Entrambi subiscono un processo di fermentazione naturale che dura 12-18 mesi.

Vi riportiamo adesso alcune alternative da usare nelle vostre ricette che servono ad insaporire naturalmente i cibi senza l'uso del sale. Per le erbe aromatiche, le spezie, il limone e l'aceto non vale il discorso della graduale riduzione; questi potete usarli liberamente in cucina, combinandoli come più vi piace.

LE ERBE AROMATICHE

Le erbe aromatiche che possono sostituire il sale nella preparazione e cottura degli alimenti sono:

Basilico

Cerfoglio

Alloro

Menta

Salvia

Timo

Coriandolo

....

L'origano essiccato ad esempio è ottimo per esaltare il sapore del pesce e delle marinate.

Altri alimenti molto utili per la sostituzione del sale da cucina sono il sedano, il prezzemolo e il peperoncino piccante. In particolar modo, con il sedano si prepara un composto noto come sale vegetale o sale di sedano. Quest'ultimo non si trova facilmente in commercio, ma se avete voglia di sperimentare, potete provare a farlo da sole. La preparazione del "sale di sedano" è semplice ma piuttosto lunga; occorre seccare completamente le coste e le foglie di sedano scuro (meglio con l'ausilio di un essiccatore o altrimenti in forno, a temperatura molto bassa, circa 100° per alcune ore...) e poi tritarle con un mix abbastanza potente in modo da ottenere una polvere finissima, ottima per insaporire vellutate, zuppe, minestrone o sopra le insalate.

LE SPEZIE

Potete realizzare una miscela di spezie e erbe aromatiche per sostituire completamente o almeno in parte, il sale.

Salvia, rosmarino, timo, maggiorana e menta si possono miscelare alle spezie e aggiungere a svariati piatti.

Una buona miscela è data da origano secco, paprika, peperoncino in polvere, cumino, pepe e scorza di limone.

Per salare le minestre potete usare una miscela così come descritta in precedenza ma addizionata con una buona parte di sedano essiccato e macinato e del pepe nero.

Anche la curcuma e l'aglio possono essere utili nella sostituzione del sale in cucina.



L'ACETO E IL LIMONE

Anche aceto e succo di limone possono contribuire a dare sapore a molti cibi come ad esempio alle insalate e alle verdure cotte.

Per cercare di sostituire il sale in cucina non vi resta quindi che sperimentare nuovi piatti, nuovi condimenti e sapori inediti. Un ultimo consiglio potete anche provare a cucinare i vostri piatti aggiungendo ingredienti naturalmente sardi, come acciughe, olive e capperi ...

I SOSTITUTI DELLO ZUCCHERO

Come per il sale, anche per lo zucchero, dobbiamo provare ad abituare il nostro palato ad un gusto sempre meno dolce.

Il caffè è una bevanda naturalmente amara, se per renderlo gradevole abbiamo bisogno di "dosi" importanti di zucchero, che vanno ben oltre la punta di un cucchiaino, significa che quella bevanda non è di nostro gradimento; meglio non berla proprio anziché alterarla nel suo gusto naturale.

Di seguito riportiamo una serie di alternative naturali allo zucchero bianco (saccarosio) da poter utilizzare, con moderazione, sia per dolcificare le bevande sia per la preparazione di dolci.

Iniziamo dalle alternative "migliori" sia perché sono più naturali sia perché hanno un indice glicemico basso.

LA PUREA DI FRUTTA E I SUCCHI DI FRUTTA NON DOLCIFICATI

La polpa di mele, pesche, pere e i succhi di frutta senza zucchero aggiunto possono essere facilmente utilizzati nella preparazione di torte al posto di zucchero e latte.



LA FRUTTA DISIDRATATA

Uvetta, albicocche secche, prugne, sono tutti ottimi alleati per aumentare il gusto dolce in una ricetta senza l'utilizzo dello zucchero raffinato.

SUCCO D'AGAVE si estrae come linfa da una pianta messicana, si trova nei negozi biologici anche sotto il nome di miele d'agave. Molto ricco di sali minerali e di fruttosio, ha un indice glicemico molto basso.

LA STEVIA si ricava da una pianta appartenente alla famiglia dei crisantemi; si presenta come una polvere bianca e dolcifica dalle 70 alle 400 volte più del saccarosio. Adatta alla cottura, ha un potere calorico trascurabile e un indice glicemico molto basso. Purtroppo ha un retrogusto leggermente amarognolo con marcati sentori di liquirizia che non si abbina bene al gusto del caffè. In Europa è in commercio solo dalla fine del 2011.

LO ZUCCHERO DI COCCO deriva dai fiori della palma da cocco che non è la palma da cui si estrae il tanto discusso olio e che viene coltivata in maniera non intensiva a Bali. Il prodotto che si ricava è uno zucchero dal sapore intenso e fruttato con ridotto contenuto di saccarosio e quindi con un basso indice glicemico.

L'AMASAKE è un dolcificante naturale ottimo per dolci e dessert, molto usato nella cucina orientale e che si ottiene dalla fermentazione del riso integrale.

Si presenta come un liquido denso, gelatinoso, con frammenti di riso ancora in parte visibili e con un sapore dolce molto gradevole.

Di seguito altri dolcificanti alternativi naturali con un indice glicemico del tutto simile a quello dello zucchero bianco e che dobbiamo quindi usare con moderazione.

LO ZUCCHERO DI CANNA INTEGRALE è lo zucchero non raffinato che si estrae dalla canna da zucchero. Si riconosce perché si presenta come un panetto formato da dei cristalli pressati dal colore bruno intenso; in commercio si trova con il nome di Mascobado o Panela. L'Indice glicemico e il potere dolcificante sono simili a quelli del saccarosio.

IL MIELE ha un elevato potere dolcificante ed è ottimo per tisane, tè e camomilla. Non è adatto per le torte in quanto in cottura perde il sapore dolce, diventando amarognolo. Il suo indice glicemico è abbastanza variabile a seconda dell'origine botanica e del livello di raffinazione, ma sempre simile a quello del saccarosio.

LO SCIROPPO D'ACERO si ricava dalla linfa concentrata di acero canadese; ha un alto potere dolcificante con sapore caramellato ma meno stucchevole del miele e privo di retrogusto. E' adatto alla cottura e quindi è ottimo, oltre che per dolcificare il latte e il caffè, anche per preparare dolci e biscotti. Il suo indice glicemico è leggermente inferiore rispetto a quello del saccarosio.

IL MALTO D'ORZO E IL MALTO DI GRANO si presentano come composti viscosi e scuri di gusto gradevole; si possono usare per dolcificare latte, tisane, tè e caffè; sono molto usati in pasticceria anche perché mantengono la loro caratteristica dolce anche alle alte temperature. Hanno un indice glicemico poco più basso del saccarosio.

11.05.2017