

## Nuovi accessori in cucina

Negli ultimi anni hanno avuto grande successo in cucina due nuovi piccoli elettrodomestici che, per motivi diversi, possono considerarsi dei buoni alleati della nostra salute.

Uno ci aiuta a preparare a casa delle bevande a base di frutta e verdura fresca, l'altro ci permette di conservare piccoli frutti, ortaggi, spezie ed erbe aromatiche arricchendo la nostra dispensa di casa: **l'estrattore e l'essiccatore**.

### L'estrattore

È un apparecchio che permette di estrarre il succo da verdure e frutta scartandone un residuo minimo. Rispetto alla vecchia centrifuga risulta migliore, perché lavora a freddo con velocità molto basse, lasciando intatte tutte le proprietà nutritive.

Le centrifughe, che rimangono comunque un'ottima alternativa a qualsiasi succo di frutta industriale acquistato, hanno l'inconveniente della veloce rotazione del cestello: la frutta e la verdura che ci passano vengono esposte ad alte temperature, che possono alterare le proprietà nutrizionali del succo.

Nell'estrazione invece non c'è nessun calore che altera le proprietà degli alimenti: la spremitura così lenta funziona anche su frutta e verdura molto fibrosa mantenendo intatte tutte le qualità degli ingredienti di partenza. Più gira lentamente, più estrae, meno scalda, meno ossida.

Gli estratti possono essere di frutta, di ortaggi, radici e tuberi. L'abbinamento fra frutti dolci e ortaggi amari può creare piacevoli mix o semplicemente nascondere il sapore di verdure salutari ma dal gusto molto deciso, che non riusciremmo a bere se non mascherati da un dolce e aromatico succo di mele.

Qualsiasi cosa estraite in casa il consiglio è di berlo appena fatto: l'ossigeno infatti inizia subito la sua opera di ossidazione, a carico soprattutto delle vitamine. Le combinazioni sono infinite, potrete aggiungere anche spezie, come cannella al succo di mele, o cacao in polvere, erbe in piccole dosi, o latte vegetale (di cocco, di mandorla, ecc) per rendere il succo più cremoso.



Ecco alcuni suggerimenti per chi ha voglia di provare.

#### estratto di pesche, mela e zenzero

potete abbinare le pesche con le mele e lo zenzero fresco per preparare il vostro succo estivo per la colazione.

#### estratto di frutti di bosco

quando in estate andate a raccogliere more, mirtilli, lamponi e fragoline di bosco provate a preparare un fantastico estratto ricco di antiossidanti.

#### estratto di anguria e cetriolo

l'anguria è uno dei frutti simbolo dell'estate e se ci sembra troppo dolce da utilizzare da sola per fare un estratto la possiamo abbinare ai cetrioli.

#### estratto di bietole e mele

preparate il vostro estratto primaverile con le bietole fresche e rendetelo più gustoso e fresco aggiungendo le mele verdi.

#### estratto di spinaci, carote e sedano

con le foglie più tenere e fresche degli spinaci potete preparare un estratto di verdure, aggiungendo anche carote e sedano.

Vi ricordiamo che il consumo di questi estratti vegetali non può sostituire il quantitativo di frutta e verdura fresca quotidiano. Infatti, anche se queste preparazioni sono eccellenti dal punto di vista nutrizionale per la loro ricchezza in vitamine e sali minerali, non contengono più la tanto preziosa **fibra alimentare**. Il consiglio che vi diamo è quindi quello di sperimentare, se volete, anche questa nuova opportunità, continuando a mangiare la frutta e, soprattutto, la verdura, come vi abbiamo consigliato sempre.

### L'essiccatore

E' un piccolo elettrodomestico dalla forma di una scatola in cui sono collocati più ripiani forati su cui adagiare frutta e verdura; è munito di una ventola ad aria calda che asciuga gli alimenti al suo interno, disidratandoli.

Dopo aver pulito l'alimento che si è scelto di essiccare, si taglia in fettine quanto più omogenee possibile, disponendole non sovrapposte sui ripiani dell'essiccatore. L'essiccazione è un procedimento abbastanza rapido, anche se i tempi variano a seconda del tipo di frutta o verdura scelta e dello spessore delle fette.

La temperatura si mantiene tra i 40 e i 50 gradi per tutto il processo: questa tecnica è uno dei pochi metodi di conservazione degli alimenti che permette di mantenerne pressoché inalterate le caratteristiche organolettiche e le componenti nutritive.



Il cibo essiccato non subisce alcun intervento di tipo chimico o meccanico, né l'aggiunta di conservanti o di altre sostanze artificiali. Il processo di eliminazione dell'acqua priva i microrganismi dell'elemento fondamentale per la loro azione e, in definitiva, ne blocca l'attività. Una volta essiccati, gli alimenti possono essere conservati in barattoli di vetro o contenitori ermetici, in posti freschi, ma non umidi.

Si può essiccare davvero di tutto.

Provate con pesche, albicocche, fichi, cocco, susine, mele, uva, mirtilli, kiwi, ananas e usate queste chips come snack per fare uno spuntino sano e leggero.

Basilico, prezzemolo, peperoncino, funghi, olive, chips di vari ortaggi, ma soprattutto i pomodori, che in estate si trovano dolci e saporiti e che si possono poi usare per tutto l'inverno in tantissime ricette. Si può produrre anche il dado vegetale (la ricetta la potete trovare nella dispensa già pubblicata "Sostituti del sale e dello zucchero" sempre in questa sezione) e conservarlo in piccoli barattoli ermetici come pure le erbe aromatiche del nostro balcone, e tutte le verdure che sono in abbondanza, del nostro orto o di quello di parenti e amici.

