

Sapore & leggerezza per un autunno sano

Valeria Amaldi

● Ricette al vapore, al forno, sottovuoto, al sale: in cucina, l'autunno riparte con leggerezza. Sono molte le accortezze che consentono agli chef di preparare piatti che abbiano un sapore pieno, senza controindicazioni «pesanti», che incidano sui ritmi quotidiani o sulla bilancia. Abbiamo chiesto qualche suggerimento a Simone Panella, chef dell'Antica Pesa (via Garibaldi 18; 065809236). «Esistono diverse tecniche di cottura *light* - spiega - ma il primo passo è la scelta delle materie prime. Per piatti leggeri, digeribili e saporiti, è fondamentale seguire la stagionalità dei prodotti. Il sapore degli ingredienti è proporzionale alla loro freschezza. Se il gusto è nell'elemento principale del piatto, non c'è bisogno di mutarlo usando condimenti».

Panella, quali sono le cotture più leggere?

«La più diffusa è quella al vapore. Bene anche bollitura, cottura al sale, in forno a bassa temperatura o sottovuoto. Cominciamo da quella al vapore. È particolarmente adatta ai vegetali. E meglio della bollitura. Bollite, infatti, le verdure rilasciano sostanze nutritive, che vanno sprecate. Nella cottura a vapore si prende la verdura, si pulisce e si cuoce nelle apposite pentole senza aggiungere altro. La cottura deve essere veloce. Le verdure vanno tolte quando cominciano ad appassire, per evitare che perdano sostanze nutritive e sapore».

E la bollitura, a cosa si presta?

«A pesci e crostacei. Vanno immersi in pentola o tegame quando l'acqua è fredda. Così si scaldano insieme all'acqua, mantenendo sempre la sua temperatura. E con un pizzico di bicarbonato nell'acqua, il piatto avrà un colore più vivo».

Passiamo al forno.



*Lo chef Panella dell'«Antica Pesa» ci guida
ai segreti delle cotture che salvano la nostra linea*

«La cottura più semplice è quella a bassa temperatura, tra 80 e 100°. Adatta per ogni alimento. Per farla, occorrono pazienza - i tempi si allungano - e un termometro-sonda per controllare lo sviluppo del calore al cuore degli alimenti. Ogni prodotto ha una temperatura ottimale. Per riconoscerla occorre esperienza, ma sui termometri, di solito, è ripor-

tata una tabella che consente di ottenere buoni risultati pure ai principianti».

Una delle cotture *light* da forno più apprezzate è quella al sale: come farla al meglio?

«Usare salgemma e non sale marino. Il sale trattiene umidità e sostanze nutritive degli alimenti. Non ha bisogno di condimenti esterni e impedisce la formazione di fondi grassi, causa della pesantezza dei piatti. Per dare un pizzico di sapore in più si può aromatizzare il sale con pepe verde, cannella o erbe aromatiche».

Altri «segreti»?

«Mianonna metteva un pentolino d'acqua calda in forno per bilanciare, con il vapore, la perdita di umidità del cucinato: funziona benissimo. Altra tecnica *light* è la cottura sottovuoto. Garantisce risultati eccezionali ma occorrono esperienza e gli strumenti adatti. Per farla in casa, bisogna chiedere al proprio negoziante di mettere sottovuoto il prodotto che si è scelto. Poi si cuoce al vapore, bollendolo o in forno. In tutti e tre i casi, la temperatura deve essere bassa».

A freddo si può cucinare *light*?

«Sì, con la marinatura con olio e scorza di limone o arancio, da usare pure come condimento per cotture a vapore o sottovuoto. Gli aromi rimangono nelle fibre di carne e pesce».

Altri condimenti *light*?

«Le emulsioni. Ottima al basilico: si mettono le foglie in un mixer con olio di oliva. Si frullano e si aggiunge sale. Molto saporita quella al peperone: si cuoce al forno, si spella e si frulla con olio. Il

composto si può allungare con acqua per aggiustarne la densità. Chi non rinuncia alle salse, invece, usi come legante la farina di riso».

Anche i primi possono essere leggeri?

«Basta evitare soffritti. Una

pasta che si può considerare dietetica è la cacio e pepe, purché non si esageri con parmigiano e pecorino».

E i dolci?

«Sono contrario a pane vegetali e dolcificanti. Meglio la frutta al forno o al vapore. La cottura concentra gli zuccheri e chiude il pasto in dolcezza».