

OK

Loirella
Cuccarini

“ LE MIE
CARTILAGINI
COSÌ USURATE
”

SALUTE E BENESSERE

**DOLCI SANI
E D'AUTORE
SENZA
ZUCCHERO**

**PRONTI
PER LA NEVE
CON GLI ESERCIZI
DI PRESCIISTICA**

**ALCOL
IL DRAMMA
DI MELANIE GRIFFITH**

*Seduzione
femminile*
**MISURE PERFETTE O
EREDITÀ GENETICA?**

LE CONFESSIONI DI

- } Enrico Bertolino
- Zoe Saldaña
- } Sergio Muniz
- Daniela Ferolla

**SPECIALE
NATALE**
BUZZA
**I COFANETTI
REGALO**

DIFENDITI DAL FREDDO

Pelle perfetta anche sotto zero
Al riparo da influenza e mal di gola

AUSTRIA € 6,50 - BELGIO € 6,00 - CANADA CAD 12,00 - EGITTO EGP 45,00 - GERMANIA € 7,00 - PORTOGALLO CONT. € 5,20 - FRANCIA € 6,00 - SPAGNA € 5,20 - SVIZZERA CHF 8,00 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 8,00





G. PALMISANO

Non è la solita minestra

IL BRODO VIENE RISCOPERTO E INTERPRETATO DAL GRANDE CHEF ANDREA BERTON IN ORIGINALI RICETTE PER LE FESTE. E I NUTRIZIONISTI LO CONSIDERANO UN OTTIMO ALLEATO DELLA SALUTE

~ Testo di Antonella Franchini ~ Foto di Felice Scoccimarro ~

Relegato dai più tra i cibi scarsamente appetitosi, forse perché ritenuto scelta d'elezione per malati e convalescenti o comunque limitata al periodo invernale, il brodo si è preso la rivincita e fa tendenza. Al punto che interpreta il ruolo da protagonista in uno dei menù che Andrea Berton, chef tra i più affermati del momento, propone nel suo raffinato e omonimo ristorante di Milano. Dall'antipasto al dolce, di carne o verdura, di pollo o di pesce, ma anche di cioccolato, single o in compagnia (e non solo di tortellini o ravioli), il brodo tiene banco da Berton e viene adesso

declinato nelle varie portate di un menù invernale a lui interamente dedicato.

Il motivo di tanti consensi? «La sua versatilità che permette persino di variarne la consistenza o di azzardare accostamenti insoliti, se pure armoniosi ed equilibrati dal punto di vista del gusto e che valorizzano le doti organolettiche dei cibi», dice lo chef. «Ne sono un esempio la crema di brodo di carne, che nobilita i ravioli di zucca, oppure il brodo di prosciutto crudo, che unito al merluzzo ne esalta il sapore. Un altro vantaggio di questo prezioso e multiforme liquido è la possibilità di realizzare un percorso di sapori diverso dal solito, con un occhio di riguardo al bilanciamento delle calorie e alle proprietà nutrizionali. In questo modo si possono ridurre uova, panna, burro, sale senza pregiudicare il gusto; anzi, la ricerca e il metodo portano a risultati spesso sorprendenti, ma che comunque consentono di arrivare alla fine del pasto appagati e non appesantiti».

NEL SOFFRITTO AL POSTO DI OLIO O BURRO

Non a caso a chi deve limitare le calorie i dietologi consigliano di preparare il soffritto di cipolla (tagliata a fettine molto sottili) e verdure (sempre sottilissime) per risotti, arrostiti & co., sostituendo olio e burro con brodo, meglio se vegetale. Ma non solo. «A tutti è consigliabile, prevedere a cena un primo piatto in brodo» raccomanda Michela Barichella nutrizionista, responsabile del servizio di dietetica e nutrizione degli Istituti Clinici di Perfezionamento di Milano, «perché favorendo il senso di sazietà diventa un antidoto contro le abbuffate serali quindi alleato di una cena leggera e di riflesso di un sonno profondo, dunque riposante. Inoltre, sempre, ma in particolare d'inverno quando si tende a ber meno, diventa un modo semplice per garantire all'organismo la giusta idratazione, che secondo le linee guida dei Larri

ANDREA BERTON (nella foto in alto), 44 anni, chef friulano: prima di aprire a Milano il ristorante Da Berton, premiato con una stella Michelin, ha lavorato con grandi nomi della cucina internazionale quali Gualtiero Marchesi e Carlo Cracco.



BRODO DI CROSTACEI ALLE ERBE, RISOTTO CON CODE DI GAMBERI

Ingredienti per 4 persone

- Per la polvere di pane:
- **100 g di pancarrè (solo la parte bianca)** • **1 spicchio di aglio**
- *Preparazione.* Lasciare tostare il pane a 130 °C per 15 minuti in forno. Strofinare il pane con l'aglio e lasciare tostare in forno per altri 15 minuti. Raffreddare e frullare riducendolo in polvere.
- Per la polvere di carapaci:
- **20 gamberetti rosa**
- *Preparazione.* Pulire i gamberetti rosa, dividerli a metà e riporli su un vassoio in frigo a +3 °C. Scottarli direttamente in padella con un filo di olio al momento del servizio. Sbollentare i carapaci in acqua bollente. Asciugarli su carta assorbente, sistemarli su una placca da forno e disidratarli in forno a 60 °C per 7 ore.

Polverizzare e passare a un setaccio a maglia fine. Riporre in un contenitore.

- Per il brodo di crostacei:
- **30 gamberi** • **30 g di finocchio**
- **1 spicchio d'aglio** • **50 g di cipolla**
- **50 g di carota** • **50 g di sedano**
- **100 g di pomodori ramati**
- **3 dl di olio extravergine di oliva**
- **200 g di albume d'uovo**
- **10 g di iota** • **10 g di germogli di coriandolo e lime** • **10 g di germogli di liquirizia** • **10 g di germogli di cipollina** • **30 g di lemongrass**
- *Preparazione.* Pulire i gamberi e recuperare le teste per fare la bisque. Rosolare le teste con olio, aggiungere le verdure e i pomodori tagliati a pezzi piccoli; lasciar stufare per qualche minuto e bagnare con acqua fredda fino a coprire i carapaci. Lasciar cuocere per 15 minuti. Passare il tutto al passino

fine e raffreddare immediatamente. Frullare i gamberi con l'albume, quindi mettere tutto in una casseruola capiente e iniziare la chiarificazione facendo in modo che la spinta di calore dal basso sia molto forte all'inizio per portare tutte le impurità in superficie. Quando inizia a bollire, abbassare il fuoco e lasciar sobbollire per circa 1 ora. Filtrare il tutto e aggiungere germogli e lemongrass lasciando in infusione per 3 ore. Filtrare con un foglio di tiamina (ovvero un filtro per brodi in carta per alimenti) e aggiungere 5 g per litro di iota; portare a bollire e raffreddare. Scaldare al momento del servizio.

- Per il riso in brodo:
- **320 g di riso carnaroli** • **1 l di brodo di carne** • **0,5 l di fumetto di pesce**
- **100 g di olio extravergine di oliva**

continua a pag. 125

TRE
~ BRODI DI BASE ~

BRODO DI CARNE

Ingredienti per 4 persone:

• 1 cappono da 1,5 kg • 2 kg di
biancostato di manzo • 50 g di
sedano • 50 g di carote • 3 cipolle
bianche • 100 g di sale maldon • 10
g pepe in grani • 5 l di acqua fredda

• *Preparazione.* Pulire e togliere
le interiora del cappono. Tagliare
a metà le cipolle e farle arrostire
nella parte interna. Tagliare le altre
verdure. Mettere tutti gli ingredienti
in una casseruola. Aggiungere
l'acqua fredda e far cuocere 6 ore. Al
termine filtrare con un passino.

BRODO DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

• 300 g di sedano • 300 g di carote
• 200 g di cipolla rossa • 100 g di
sedano rapa • 200 g di pomodori
datterini • 100 g di topinambur
• 20 g di sale • 100 g di olio
extravergine di oliva • pepe in grani
• 1 rametto di timo • 10 foglie di
basilico • 3 kg di ghiaccio

• *Preparazione.* Pulire, lavare
e tagliare a dadolare le verdure
tenendole separate. Rosolare
le verdure separatamente con
l'extravergine. Metterle a colare
in un colino chinoise (a maglie
sottili) eliminando l'olio in eccesso
e versare in una casseruola. Coprire
con il ghiaccio (rispetto all'acqua
rende il brodo più saporito) e
lasciare sobbollire per 3 ore. Filtrare
con un passino fine.

BRODO DI PESCE

Ingredienti per 4 persone:

• 1 kg di lische di pesce (rombo,
branzino, orata) • 1 gambo di
sedano bianco • 1 scalogno
• 1 spicchio d'aglio • 50 g di olio
extravergine di oliva • 0,2 g di sale
• pepe • 10 foglie di basilico
• vino bianco • 3 kg di ghiaccio

• *Preparazione.* Pulire le lische e
lasciarle spurgare sotto l'acqua.
Rosolare in una casseruola con
l'olio le verdure a piccoli pezzi,
aggiungere il pesce, bagnare con
vino bianco e far evaporare, coprire
col ghiaccio. Far cuocere 40 minuti,
coprire con un coperchio e lasciare
in infusione 30 minuti. Passare con
un passino a maglie sottili.

(ovvero Livelli di Assunzione Raccoman-
data di Energia e Nutrienti) è legata all'as-
sunzione quotidiana di almeno due litri
di liquidi e che riveste importanza fon-
damentale sia per il buon funzionamento
dell'intestino sia per mantenere efficienti
le funzioni cognitive».

**CON PASTA E FORMAGGIO
È UN PIATTO COMPLETO**

Quanto al tipo di brodo da portare in ta-
vola avverte Barichella: «Convieni privi-
legiare quello vegetale e limitare quello di
carne, soprattutto se l'obiettivo è perdere
qualche chilo o mantenere il peso for-
ma. Per aumentare la quota di vitamine,
sali minerali e fibre l'ideale è preferire
le verdure di stagione, con l'accortezza
di sceglierle di diverso colore, tenendo
presente che più colori si bolliranno in
pentola, maggiore sarà la presenza di so-
stanze benefiche. Meglio poi non mettere
sale o metterne pochissimo a fine cottura,
sostituendolo con una grattugiata di for-
maggio stagionato che apporta proteine
nobili. Sempre a fine cottura l'aggiunta
di un cucchiaino da tavola di olio extra-
vergine di oliva aumenta l'apporto sia
di vitamina E dalle proprietà antiaging,
sia di antiossidanti preziosi e acidi grassi
monoinsaturi utili per la prevenzione dei
disturbi cardiovascolari, mentre 40 gram-
mi di carboidrati, ovvero crostini di pane
secco o grigliato oppure di pasta o di riso,
trasformano il brodo vegetale in un piatto
completo ed equilibrato in quanto a com-
ponenti nutritivi».

**DA GUSTARE ANCHE
CON VERDURE CRUDE**

A questo proposito Berton suggerisce un
tocco creativo per rinnovare la classica
ricetta delle tagliatelle in brodo pur ri-
spettando le regole di una dieta a basso

tenore di calorie, di sale e di grassi: «Le-
sate al dente 40 grammi a testa di tagli-
telle fresche, scolatele, trasferitele in un
zuppiera, conditele con olio extravergine
di oliva (un cucchiaino a porzione),
parmigiano grattugiato e una macinata
di pepe; mescolate delicatamente e ter-
minate aggiungendo una tazza di brodo
vegetale per persona, tiepido o a tempe-
ratura ambiente».

Ed è sempre Berton a dare l'idea in più per
una zuppa ad alta intensità di sapori: «
consigliare un abbinamento tanto insa-
to quanto salutare: «Invece di grattug-
re il parmigiano, tagliatelo a fette sottili
aggiungetelo all'ultimo momento: si
monizzerà meglio con gli aromi vege-
tali. E provate a servire un'insalata mis-
cugliata accompagnata da una tazza di brodo
vegetale tiepido o a temperatura ambiente
oltre a moltiplicare la quota di vitami-
ne e sali minerali introdotte accentuerà e
monizzerà le note gustative delle verdure
crude e di quelle cotte, lasciando sul palato
un senso di freschezza».

UN SOLLIEVO CONTRO IL RAFFREDDO

Oltre a scaldare le serate invernali, il bro-
do ha una proprietà che non tutti cono-
scono: allevia i sintomi del raffreddore
perché favorisce la fluidificazione del
muco e del catarro, potenzia le difese
immunitarie e svolge azione antinfiam-
matoria. In particolare è il brodo di por-
co, antico rimedio della nonna contro i
malanni della stagione fredda che recenti studi
scientifici americani sulle proprietà anti-
infiammatorie della carne del volatile
hanno promosso, confermando i risultati
positivi delle ricerche eseguite anni fa da
un gruppo di scienziati del Nebraska Medi-
cal Center di Omaha (negli Stati Uniti)
che stava studiando le infezioni dell'appa-
rato respiratorio. «Digeribile e tonico».

Un buon brodo di carne
o un ottimo bollito?

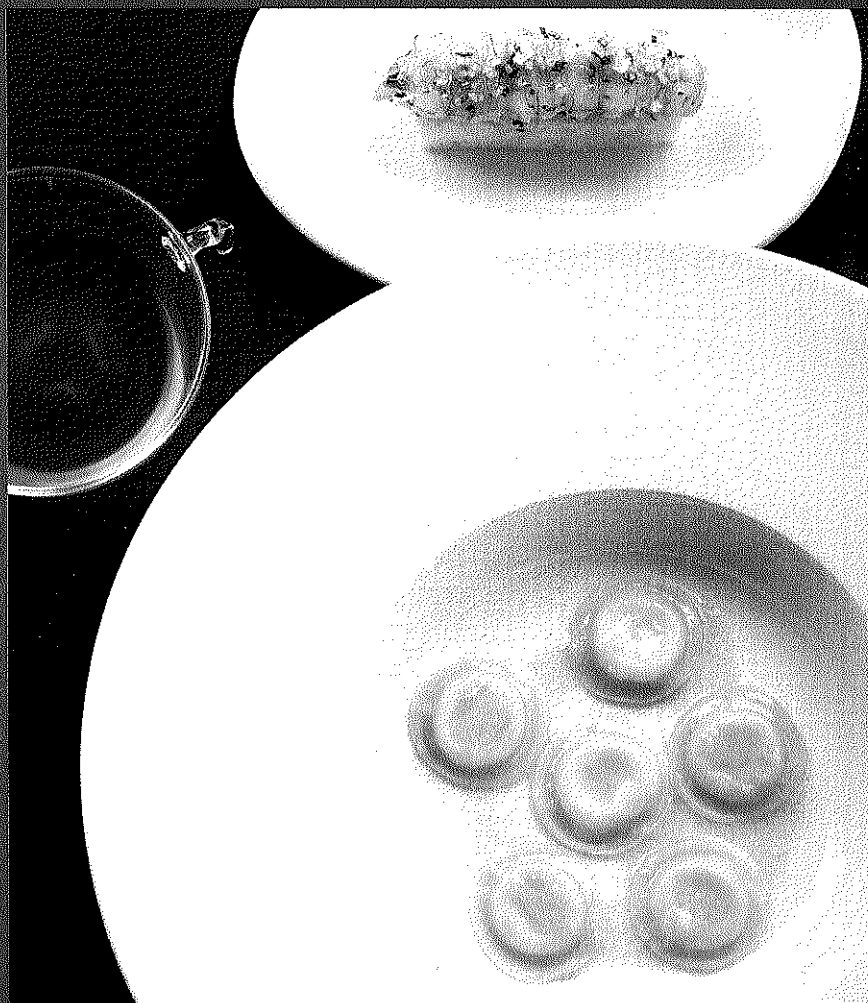
Lesso o bollito di carne? La scelta dipende da quello che si vuole ottenere.
Nel primo caso, infatti, si preparerà un brodo nutriente e ricco di proteine, perché la
carne messa con le verdure in acqua fredda, cuocendo lentamente e a lungo, rilascerà nel
liquido di cottura i suoi succhi e i suoi principi nutritivi, perdendo così sapore e proprietà.
Si potrà comunque utilizzare per preparare polpette o appetitose insalate di carne
e verdure da condire con limone, pepe o altre spezie e olio extravergine di oliva. Nel
secondo caso, invece, sarà la carne ad avere la meglio sul brodo, mantenendo intatte le
sue caratteristiche organolettiche, perché cucinata per tempo più breve e in acqua già
bollente e aromatizzata.

particolarmente consigliabile in caso di stanchezza o di febbre», aggiunge Michela Barichella. «Per prepararlo al meglio basta unire al pollo, cipolle, porri, carote, sedano e qualche grano di pepe nero: quest'ultimo va però evitato in caso di gastriti o di reflusso. Si può anche mettere una grattugiata di rafano, una radice dal sapore piccante che possiede proprietà anticatarrali, depurative, diuretiche e antibronchiali, oppure un pizzico di paprika o di cannella o di noce moscata per ottenere anche un effetto antiossidante». Come segnala una ricerca condotta dal Cedars-Sinai Medical Center di Los Angeles, **aggiungendo nella preparazione del brodo di pollo anche un po' d'aglio, il sistema immunitario risulta ancora più rafforzato.**

AIUTA A MANTENERE IL PESO FORMA

Se questo non bastasse per convincere i più refrattari a mangiare con regolarità minestre ad alto tenore di liquidi Franca Marangoni, responsabile della ricerca di Nutrition Foundation of Italy (associazione senza fini di lucro finalizzata alla diffusione di informazioni sulla relazione tra alimentazione e salute) porta altri motivi per cambiare idea: «Il consumo regolare di zuppe o comunque di preparazioni in brodo (non troppo calde, però, perché le bevande bollenti sono potenzialmente irritanti per l'esofago) abbassa il rischio di obesità. Si è visto infatti che favorisce i valori nella norma dell'indice di massa corporea e che **contrasta la formazione di grasso addominale, quello più pericoloso per la salute di cuore e arterie.**

Inoltre si associa all'incremento dei livelli di HDL, il cosiddetto colesterolo buono, e a un migliore profilo metabolico generale, mantenendo nei livelli di guardia insulina e glicemia. Lo ha dimostrato un recente studio pubblicato sull'autorevole *British Journal of Nutrition* e condotto all'Università dello Iowa (Stati Uniti) da un gruppo di ricercatori del dipartimento di epidemiologia e di scienze degli alimenti e della nutrizione umana, che hanno supervisionato le abitudini alimentari di 10mila persone tra i 19 e 64 anni: tra questi, solo chi mangiava abitualmente zuppe, circa 1.300 persone, ha ottenuto i benefici effetti sopra citati su peso e salute». Marangoni aggiunge che questa buona abitudine si associa anche ad altre tendenze virtuose, ovvero a un ridotto uso di sale, di grassi e a un maggiore utilizzo di verdure.



RAVIOLI AGLIO, OLIO E PEPERONCINO CON BRODO DI CICALE

Ingredienti per 4 persone

- Per la pasta di ravioli:
- **8 tuorli • 25 g di acqua**
- **1 kg di farina per pasta**
- *Preparazione.* Amalgamare tutti gli ingredienti nella planetaria e lasciare riposare per 10 ore.

- Per la crema di aglio e olio:
- **300 g di olio extra vergine d'oliva • 300 g di acqua**
- **0,4 g di agar-agar**
- **5 g di glice • 2 g di sucro**
- **12 g di colla di pesce**
- **5 g di sale maldon**
- **30 g di aglio sbollentato**
- **20 g di peperoncino lungo**
- *Preparazione.* Chiudere sottovuoto l'aglio, il peperoncino e l'olio e lasciare in infusione 24 ore. Portare l'acqua a bollire con agar e sale, aggiungere il

sucro ed emulsionare bene. Filtrare l'olio e portarlo a 35 °C con il glice, versarlo a filo nell'acqua ed emulsionare. Per ultimo aggiungere la colla di pesce precedentemente ammorbidita, frizionare e colare su di un vassoio espositore. Lasciare raffreddare a +4 °C per 5 ore. Tagliare 10 dischi del diametro di 0,5 cm. Stendere la pasta per ravioli molto sottile, mettere i dischi di crema all'olio e appoggiare sopra un secondo velo di pasta per ravioli. Tagliare i ravioli con una coppa pasta del diametro di 0,7 cm dando una forma a bottone.

- Per le cicale di mare:
- **4 cicale da 50 g • la buccia di 1 limone • 20 g di rosmarino**

continua a pag. 125