Detox anche al ristorante

tavola-imbandita-cf13e68e

Ci siamo lasciati alle spalle le festività invernali caratterizzate da pasti interminabili, calze della befana stracolme di caramelle gommose, cioccolatini, tortelli e chiacchiere di carnevale tutto ciò che non giova alla “linea”. Del resto si sa che in inverno, vuoi per il freddo, vuoi per le tradizioni, si tende a trascorrere più tempo in casa a mangiucchiare cibi zuccherini che ci regalano un effimero appagamento e molti più alimenti grassi che inevitabilmente ci portano ad accumulare chili, per poi doverli smaltire velocemente con diete drastiche, spesso “fai da te”, e clausura forzata per non incappare in cene al ristorante e aperitivi luculliani.

E qui mi rivolgo ai ristoratori: per evitare di perdere clientela, dopo le feste,si potrebbe optare per una cucina detox concepita come “terapia d’urto post abbuffate”basata sull’utilizzo di alcuni accorgimenti e cibi che aiuteranno a rimettere in sesto gli organi maggiormente compromessi dal tour de force culinario a cui siamo stati sottoposti durante le festività. Gli organi in questione sono soprattutto il fegato/ pancreas, i reni e l’intestino (detti organi emuntori, cioè deputati all’eliminazione di tossine e sostanze metabolicamente inutili che si accumulano nel nostro corpo.).



Fatta questa premessa, è bene sapere quali alimenti sono considerati depurativi, cioè in grado di accelerare l’escrezione delle tossine, quindi di facilitare l’attività degli organi emuntori, in modo che possiate utilizzarli nelle vostre ricette. Partendo dalle verdure troviamo, ad esempio, il carciofo che, grazie al suo contenuto di cinarina (composto che aiuta a stimolare l’attività del fegato, promuovendo la secrezione biliare) e di fibre (che migliorano il transito intestinale) conquista un importante ruolo “detox”, così come la cicoria a cui vengono attribuite proprietà digestive e diuretiche, quindi preziosa alleata di fegato e reni.

Anche il porro, il cetriolo, la valeriana/soncino, il sedano, l'asparago, la zucca, il finocchio, la zucchina svolgono un ruolo depurativo/ drenante importante. Come condimenti, al posto di salse, burro o margarina consiglio sempre di utilizzare olio extravergine di oliva, possibilmente a crudo, per consentire l'apporto di grassi buoni che comunque non devono mai mancare in una dieta equilibrata e per migliorare il transito intestinale. Aceto di mele, che svolge un'azione antisettica/antinfiammatoria e depurativa sull'intestino, succo di limone che svolge un'azione alcalinizzante sull'organismo e quindi depurativa; sale rosa che contiene basse quantità di cloruro di sodio limitando così il rischio di ipertensione e ritenzione idrica, zenzero che svolge un'attività antinfiammatoria/antisettica ed è considerato, in medicina cinese, anche un ottimo tonico, antiemetico/antinausea, succo di lime ed erbe aromatiche come rosmarino, timo, erba cipollina, maggiorana, prezzemolo e basilico sicuramente più depurative e meno caloriche del dado e del sale bianco dannosi per la salute.

Utilizzate anche yogurt light per creare salsine dietetiche, ad esempio abbinandolo a olio extravergine, bacche rosa ed erba cipollina. Lo yogurt è un alimento ricco di fermenti lattici in grado di degradare ed eliminare tossine, migliorando la funzionalità intestinale. Per i primi piatti consiglio di utilizzare, ad esempio, pasta di grano saraceno con un indice glicemico più basso rispetto alla "pasta tradizionale" e senza glutine, quindi più digeribile; inoltre si accompagna meglio alle verdure di stagione e a quelle depurative consigliate in precedenza. Anche il riso basmati è consigliabile rispetto al classico (es. carnaroli) in quanto ha un indice glicemico più basso e contiene meno amido quindi più benefico sull'intestino, così come orzo e farro ottimi per preparare zuppe saporite di verdure e sformatini e magari la quinoa da utilizzare con farina di ceci e verdure per creare polpettine e hamburger light.

Come secondi piatti consiglio sempre carni e pesci bianchi che contengono meno grassi "cattivi" pur consentendo un buon apporto proteico. Da utilizzare per i vostri menù anche polpo e calamari grigliati, poco calorici ma ottimi per preparare secondi piatti appetitosi da abbinare a verdure oppure come piatti unici abbinati a vellutate di legumi (es. lenticchie e ceci).Per quanto riguarda la frutta, se assunta subito dopo i pasti, è meglio scegliere quella acida, in particolare quella con proprietà depurative come l'ananas che contiene bromelina, enzima che facilita la digestione delle proteine e svolge un'azione antinfiammatoria sui tessuti congestionati dagli eccessi culinari.

Anche le prugne secche, nonostante siano zuccherine, sono da considerarsi un alleato depurativo perché il sorbitolo, in esse contenuto, è uno zucchero con proprietà lassative, mentre il magnesio presente è un sale minerale che, richiamando acqua, lavora in sinergia con il sorbitolo per favorire l'evacuazione e quindi lo smaltimento di tossine.

(Dott.ssa Barbara Panterna)