Cattive abitudini in cucina: i 5 errori da evitare in estate

cibo-estate-3f1043cd

Estate: cresce la voglia di vita all'aria aperta, di tramonti, mare e passeggiate… e di passare meno tempo possibile ai fornelli. Quindi via libera a preparazioni pratiche e veloci da gustare. È il momento dei **piatti freddi a base di bresaola, tonno, insalate di riso**, magari accompagnati da un bel bicchiere di **birra**. Ma molti italiani continuano a fare con questi alimenti **scelte sbagliate**, con il risultato di **compromettere gusto, salubrità e leggerezza dei piatti estivi**.

Ecco i 5 errori da non fare con il cibo d'estate:



1. CONDIRE LA BRESAOLA CON IL LIMONE AL NATURALE.

Quello con il limone è l'abbinamento più gettonato dagli italiani per la Bresaola della Valtellina – e per avere un pasto light pronto in pochi secondi. Ma se non si seguono alcuni accorgimenti, può diventare un errore da matita rossa. Infatti, versare il succo di limone direttamente sulla bresaola tende a ossidarla, provocando un effetto "cotto" che al palato non è proprio gradevole. Limone sì, quindi, ma in una delicata emulsione con olio, oppure sulla verdura d'accompagnamento.

2. PREPARARE UN’INSALATA DI RISO CREDENDOLA LEGGERA.

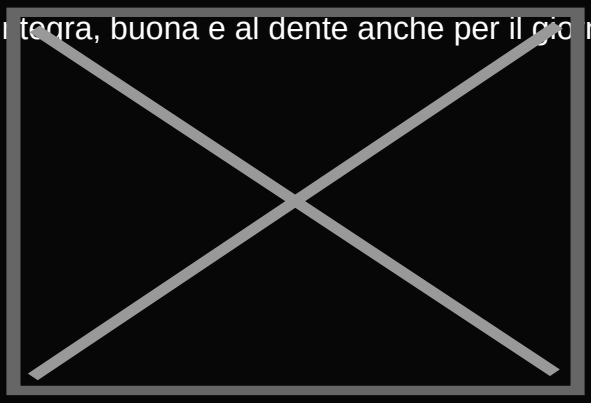
Altro piatto tipico dell’estate, erroneamente percepito come leggero solo perché si consuma freddo. In realtà una porzione contiene circa 500kcal. Non poche per uno spuntino tra un bagno e l’altro… con i suoi ingredienti (prosciutto, emmenthal, piselli, peperoni, olive, ecc.) Se da un lato questa preparazione apporta molta fibra, vitamine e sali minerali come calcio e ferro, dall’altro la maggior parte dell’energia deriva dai grassi contenuti e non dai carboidrati e il livello di colesterolo supera i limiti giornalieri consentiti. Si può mangiare una porzione maggiore a patto che si accompagni unicamente ad un frutto.

3. CUOCERE IL TONNO IN SCATOLA.

Un classico dei panini estivi da mettere nello zaino o delle spaghettate last minute per le serate estive. Che sia al naturale o sott’olio, il tonno in scatola è già stato sottoposto alla cottura, mediante uno specifico processo termico di sterilizzazione che avviene durante il confezionamento. Pertanto, va utilizzato a temperatura ambiente e aggiunto solo all’ultimo momento nei piatti, nel caso di una pasta con tonno e pomodoro, per esempio, andrebbe aggiunto solo all’ultimo momento e fuori dal fuoco.

4. SCIACQUARE LA PASTA PER FERMARE LA COTTURA.

La pasta fredda è una ricetta classica del giorno dopo, amica del frigorifero e dell’ambiente, perfetta per affrontare il caldo. La sfida: fermare la cottura della pasta integrale al punto giusto e evitare di scuocerla e ammassarla. L’errore: raffreddarla sciacquandola sotto l’acqua o lasciandola a scuocere in pentola. Così la pasta diventa sciapa e appiccicosa. La soluzione: la cottura a campana. A due terzi della cottura (se il tempo di cottura indicato sulla confezione è di 14 minuti, va fatta bollire per circa 10 minuti), la pasta va scolata e trasferita in una insalatiera e sigillata con pellicola trasparente. La pellicola si gonfierà “a campana” e la cottura si completerà a secco. In questo modo, la pasta resterà integra, buona e al dente anche per il giorno dopo.



5. BERE LA BIRRA GHIACCIATA E SENZA SCHIUMA.

Sfatiamo il mito: la birra non va bevuta gelata e senza schiuma non c’è gusto. Una birra ghiacciata perderà gran parte del suo bouquet aromatico, meglio servirla alla temperatura indicata sulla confezione (per una chiara, tra i 3°C e i 6°C). Un trucco per capire se la birra è servita a regola d’arte

è osservare la presenza della schiuma. Se manca, c’è qualcosa che non va. Le proverbiali “due dita” di schiuma, persistente e ben compatta, proteggono la birra dall’ossidazione e la rendono più buona e digeribile.