

# DADO MAGRO

## tutto quello che c'è da sapere

Oggi si trovano versioni a basso contenuto di sodio, ricche di verdure e prive di glutammato, glutine e lattosio. Una buona scelta per chi ga poco tempo in cucina

Con la consulenza di **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista e diet coach.

**L**avare le verdure, pulirle, tagliarle e aspettare che diventino brodo e rilascino il loro aroma delizioso. Chiunque vorrebbe tornare a casa e trovarsi un brodo vegetale casalingo, genuino e corroborante, già pronto per essere consumato. Nella maggior parte dei casi, però, dobbiamo ripiegare su soluzioni più veloci e rimediamo quindi con un dado già pronto.

**Il dado, in tutti i suoi formati (cubetti, granulari, gelatine e brodi), selezionato con attenzione, può rivoluzionare la nostra cucina, consentendo di risparmiare tempo e dare un gusto extra alle ricette, senza problemi per linea e salute.**

Bisogna però scegliere il migliore, un prodotto con una materia prima di qualità che, mai come in questo caso, è decisiva. Il problema principale di molti dadi da cucina è la presenza massiccia di sale che non a caso è fra le prime voci nella lista degli ingredienti. Alti livelli di sodio aumentano i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, indeboliscono la mucosa dello stomaco, favoriscono l'osteoporosi e la ritenzione idrica. Esistono comunque soluzioni più light che vengono incontro a linea e salute.

### MATCH FRA I TIPI: scegli il migliore per la dieta

La scelta dei dadi da brodo vegetali disponibili sul mercato è davvero ampia, ma non sono tutti uguali. Imparare a leggere le etichette aiuta a individuare i prodotti migliori con una composizione nutrizionale più pulita e coerente con gli obiettivi dietetici.

#### DADO CLASSICO: troppo sale

In pole position in un dado convenzionale di carne c'è il sale, a seguire grassi di scarsa qualità (palma e burro di karité), esaltatori di sapidità, zuccheri, aromi non specificati e una minima traccia di verdure. In una porzione il sale rappresenta quasi il 50% del dado (che in quello classico di carne sfiora persino il 70%); considerato che un cubetto pesa approssimativamente 10 g apporterebbe circa 5 g di sale: una quota elevata. I dadi da brodo vegetale potrebbero avere un quantitativo di sale per etto inferiore rispetto ai dadi da brodo classici. Mettendo a confronto alcuni prodotti in commercio, ad esempio, emerge che in 100 g di dado classico ci sono 58,1 g di sale, mentre nella stessa quantità di dado vegetale ce ne sono 48 g o, in un altro marchio, 39,4 g. È sempre bene leggere la tabella nutrizionale in etichetta.

#### DADO BIO: meno sodio e più verdure

Più minerali e verdure. I preparati biologici sono in genere a ridotto tenore di sodio e in pratica privi di grassi (nel caso olio di oliva o girasole) e additivi alimentari (se presenti sono in fondo alla lista) a favore di verdure ed erbe aromatiche. In 100 g di questi prodotti il sale corrisponde circa a 11 g: un importo inferiore rispetto al dado industriale dato che per un litro di brodo è sufficiente un cucchiaino e per insaporire le pietanze basta aggiungere la punta di un cucchiaino. Ottimi anche alcuni brodi liquidi che rimangono sotto al grammo di sale per etto, a base di acqua, vegetali, succo di limone e spezie.

#### DADO LIGHT a ridotto contenuto di sodio

In commercio oggi sono disponibili anche preparati vegetali per brodo e condimenti a ridotto contenuto di sodio (10,6%) e privi di grassi (0,3%), senza glutammato, né glutine, né lattosio, caratterizzati da un'elevata percentuale di verdure disidratate. Si trovano dadi granulari potenziati, inoltre, con potassio, magnesio e proteine vegetali, ideali, sempre con moderazione, per chi segue diete a basso apporto lipidico e iposodiche, come in caso di disturbi cardiaci, stati di ritenzione idrica e sovrappeso. Si scioglie il prodotto in acqua calda: un cucchiaino per una tazza d'acqua.



# I brodi orientali: meno sale e più sapore alla dieta



**G**li orientali sono maestri di brodi e zuppe, è la base di molti loro piatti. Brodi di carne, pesce, pollo, aromatizzati con spezie, funghi, aromi, alghe e ortaggi. A essi di solito aggiungono la soba (tagliolini di grano saraceno) oppure i vermicelli di soia, o il ramen, tipica zuppa con noodles, straccetti di manzo, gamberi, uova sode. Si tratta di piatti unici completi, a basso impatto calorico e a ridotto contenuto di sodio, ideali per chi deve perdere peso.

## Brodo thailandese

Il brodo che si prepara in Thailandia è ricco di spezie e aromi ed è la base per la preparazione di zuppe saporite, a base di carne o pesce.

**Ecco un esempio:** in un litro di acqua fai cuocere un pezzetto di zenzero sbucciato, due peperoncini rossi freschi tagliati a metà, un mazzetto di coriandolo, due spicchi di aglio nero. Lascia bollire per mezz'ora circa quindi filtra con un colino a maglie strette.

A questo brodo si possono aggiungere gamberi, straccetti di pollo, manzo o tacchino e ortaggi, precedentemente marinati in salsa di soia oppure insaporiti in padella con un filo d'olio, aglio, aromi e tamari.



## La zuppa o brodo di miso

Metti in ammollo un cucchiaino di alghe wakame essiccate. Taglia a rondelle un cipollotto. Porta a ebollizione il brodo dashi quindi emulsiona una parte di dashi con un cucchiaino di pasta di miso, quindi aggiungilo al brodo. Unisci l'alga wakame, semi di sesamo tostati, il cipollotto fresco (la sua parte verde) e cubetti di tofu.

## Brodo vietnamita (base per il Pho)

Il pho è una zuppa che i vietnamiti mangiano anche a colazione. La sua base di partenza è il brodo di carne di manzo che rispetta rigorosamente una tecnica molto particolare.

L'ingrediente principale sono le ossa di manzo. La ricetta tradizionale prevede due chili di ossa e appena 200 gr. di cubetti di carne di manzo. Le ossa vengono cotte in acqua fredda per almeno mezz'ora, quindi si butta via l'acqua e si ricoprono le ossa con altra acqua fredda, che si porta di nuovo in cottura aggiungendo zenzero fresco, cipolla affettata, anice stellato, coriandolo, sale e pepe. La cottura è lunghissima, almeno 4/5 ore. Trascorso questo tempo si filtra il brodo tenendo da parte gli ossi che verranno nuovamente rimessi in pentola. Ora è il momento di aggiungere i pezzetti di carne e si cuoce per ancora mezz'ora. Questo brodo sarà la base per i noodles (cotti precedentemente in un'altra pentola), un trito di erbe, cipollotto affettato, striscioline di manzo, l'immancabile peperoncino e germogli di soia come guarnizione.

## Il brodo giapponese

Un brodo molto utilizzato nella cucina orientale è il DASHI, preparato con acqua, alghe (kombu) e katsuobushi, ovvero fiocchi di carne di tonno essiccata, affumicata e fermentata. In alternativa al katsuobushi si possono usare funghi shiitake essiccati.

**Come preparare il brodo dashi:** metti in ammollo un pezzo di alga kombu (15 gr) in una pentola con 1 litro di acqua per mezz'ora circa quindi lasciala sul fuoco a fiamma bassa fino a quando raggiunge il bollire. Togli l'alga e mettila da parte. Butta nella stessa pentola il katsuobushi (15 g) e portalo a bollire, quindi spegni la fiamma e lascia riposare una decina di minuti. Togli il katsuobushi e filtra il brodo con un colino.

Questo brodo può essere usato per la preparazione del ramen e del brodo di miso.



## Dado fatto in casa

### Impara a realizzarlo in poche mosse

Realizzare un dado in casa è facile, basta ritagliarsi un po' di tempo, magari nel fine settimana, e farne in quantità maggiori per conservarlo in freezer e averlo pronto al bisogno. Un'idea furba: è possibile preparare monoporzioni versando il composto vegetale all'interno dello stampo dei cubetti di ghiaccio.

Per il dado fatto in casa procurati delle verdure a piacere, o che devi consumare in frigorifero, come carote, finocchi, sedano, cipolle, zucchine, pomodori, porri, aglio, cavolfiore. E poi anche spezie o erbe aromatiche, tra cui curcuma, basilico, salvia, prezzemolo e rosmarino. Infine, sale e olio extravergine di oliva quanto basta per dare più sapore e consistenza.

**COME FARE:** riponi tutte le verdure in una pentola capiente con un pizzico di sale, un cucchiaino di olio extravergine di oliva e dell'acqua. Cuoci a fiamma bassa per un'ora e mezza. Frulla tutto e poi rimetti sul fuoco, mescolando di volta in volta, fino a quando non ricavi un composto denso e omogeneo.

Conserva il tuo dado vegetale in frigorifero per una settimana oppure mettilo nel congelatore.