

# A qualcuno piace crudo

scritto da Redazione | 02/12/2016



## **Alla scoperta del *crudités*: pro e contro di un nuovo modo di fare cucina, dalla sua nascita alle ultime tecniche.**

Dai ristoranti dei migliori chef del mondo alle nostre tavole, che sia di carne, di pesce o di verdure, è della **cucina crudista** o **crudités**, il più grande successo degli ultimi anni. Nata nel XV secolo in **Francia** come una variante di cibo fresco a basso apporto calorico, la cucina crudista oggi è molto apprezzata e si applica a varie preparazioni, dagli **antipasti** accompagnati da salse alle **portate principali** fino al semplice **finger food**.

Il crudismo, anche conosciuto come *raw food*, oltre ad essere un regime alimentare è un vero e proprio **lifestyle** che si basa sulla ricerca del benessere e sul rifiuto di ogni trattamento biologico e genetico sulle materie prime, così da evitare le alterazioni delle proprietà naturali e nutrizionali. I crudisti consumano **alimenti crudi, non lavorati** e di coltivazione biologica e, pertanto, nella loro dieta sono preponderanti i **prodotti stagionali** e a **km zero**.

Tra i regimi alimentari che maggiormente aderiscono ai principi del crudismo, il più diffuso negli

ultimi tempi è quello **vegano** che esclude tutti gli alimenti di origine animale nonchè i loro derivati.

Va anche tenuto conto, peraltro, che la **cottura** dei cibi non è sempre dannosa in quanto può proteggere da alcune patologie e consente di eliminare tossine che potrebbero portare ad intossicazioni. Nel caso si scelga di alimentarsi con alimenti non cotti è necessario fare molta attenzione nella **scelte dei prodotti**.

Per quanto riguarda il **pesce**, per riconoscerne la freschezza, ci sono alcune caratteristiche necessarie:

- colore brillante;
- consistenza soda;
- odore fresco;
- nessuna traccia di sangue.

Per una buona e sana preparazione di crudità di pesce, è indispensabile procedere - preventivamente - alla tecnica dell'**abbattimento termico**, ossia il congelamento per almeno 24 ore ad una temperatura massima di -20°. Questo procedimento di conservazione del pesce è stato imposto nel 2004, dal Ministero della Sanità, per evitare il rischio di intossicazione da batteri che vivono nell'intestino del pesce. Dal momento che è aumentato il consumo di cibi crudi anche a casa, sono stati messi in commercio degli abbattitori domestici che stanno prendendo il posto del vecchio surgelatore.

Per quanto concerne la **carne** bisogna tenere d'occhio i seguenti requisiti:

- la consistenza deve essere soda ed elastica;
- la carne non deve essere troppo asciutta;
- il colore deve essere rosso e non verde, marrone scuro o nero;
- l'odore deve essere delicato e quasi impercettibile.

La carne cruda e i suoi liquidi sono portatori di batteri e per la conservazione va fatta molta attenzione. In particolare la carne cruda deve essere sigillata in porzioni che devono rimanere chiuse fino al loro scongelamento, per evitare la creazione di muffe e che si possano contaminare altri alimenti. Un ottimo modo per il mantenimento domestico è quello di asciugare bene i fluidi rilasciati dai tessuti e riporli sottovuoto.

## **Ricette con cibi crudi**

La cucina crudista, tanto particolare quanto semplice, sta spopolando anche nella **rete** e sui **social**, dove chef e foodblogger propongono diversi modi di elaborare i **crudità**. Di seguito vi proponiamo una ricetta pubblicata su "[Il Cucchiaino d'argento](#)" che vi proponiamo di seguito.

## **Crudità vegetariana o Tartare di verdure.**

### **Ingredienti:**

- 4 pomodorini
- 5 zucchine novelle
- 2 carote
- 1 peperone
- 1 cipollotto viola
- 100 gr di yogurt o ricotta

- prezzemolo q.b.
- 2 cucchiaini di olio
- sale e pepe q.b.

### **Preparazione:**

Lavare ed asciugare la verdura, quindi pulirla eliminando l'interno. Tagliare il tutto a dadini e condire con olio, sale e pepe in una ciotola. Adagiare le verdure in un coppapasta e lasciar riposare 60 minuti in frigorifero.

Separatamente, preparare la salsa unendo yogurt o ricotta al prezzemolo e aggiungere un pizzico di sale. Trascorsi i 60 minuti, sfilare il coppapasta, aggiungere la salsa e servire con crostini ai cereali.

© ***Silvia Iacocagni***