Frittelle di Carnevale sane e leggere, utilizzando gli alimenti “funzionali”

Chi l’ha detto che i dolci golosi fanno male? Con questa ricetta delle frittelle di Carnevale, ottima anche a San Valentino, si possono inserire degli alimenti “funzionali” che saranno un toccasana per la nostra salute.

Frittelle di Carnevale (Foto © Milly Callegari).

Anche le frittelle possono essere preparate con un'attenzione alla salute, inserendo alcuni **alimenti funzionali** che hanno un effetto nutrizionale positivo, prevenendo o aiutando a superare alcune patologie.

Cosa vuol dire usare alimenti "funzionali"

Funzionale non vuol dire rinunciare ai sapori o mangiare "dietetico"; si può, anzi si deve, rispettare la tradizione culinaria delle varie feste. Si avvicina **San Valentino** a cui seguirà il **Carnevale** e, in entrambi i casi, il dolce la farà da padrone.

Il "senza" non è indice di cibo sano e tanto meno ci ripara dal contrarre malattie. A meno che non si soffra di una patologia accertata, non è saggio eliminare alcuni alimenti solo perchè abbiamo letto o qualcuno ci assicura che quella è la via per stare in buona salute. Le cose su cui dobbiamo prestare la massima attenzione sono:

- la tracciabilità degli alimenti
- la qualità
- i trattamenti a cui sottoponiamo il cibo come, ad esempio, le cotture o le marinature
- la conservazione e l'interazione con altri alimenti e farmaci.

Come per tutte le feste, alla tradizione e ai dolci, non si rinuncia neppure se la ricetta prevede

alimenti e cotture non proprio definibili “funzionali”. Infatti, è possibile, abbinare queste leccornie ad alimenti “funzionali” e alleggerire non solo il piatto ma soprattutto il nostro senso di colpa.

Una ricetta antica e semplicissima come le frittelle si adatta perfettamente ad ogni occasione. Possono essere un dessert che può stregare gli innamorati oppure dolcetti spiritosi per il Carnevale. Le dosi sono quasi ad occhio.

Ricetta delle frittelle di Carnevale

Ingredienti

- 6 cucchiai di farina
- 2 uova
- scorza di limone
- 1/2 bicchiere di vino bianco frizzante
- olio di semi di girasole per friggere q.b.

Preparazione

Separare i tuorli dall’albume e montarlo a neve. In un’altra ciotola, mescolare tuorli, farina, scorza di limone e vino bianco fino ad ottenere un miscuglio fluido ed omogeneo. Unire gli albumi montati e mescolare delicatamente per non smontare il composto. Friggere l’impasto a cucchiaiate.

Il tocco “funzionale” alla ricetta

Ecco gli accorgimenti per dare il tocco “funzionale”:

- **scelta della farina**: optare per quella integrale oppure per un tipo che, attraverso un trattamento particolare ed innovativo, abbia un maggior contenuto di fibra solubile che permetta di rallentare l’assorbimento di grassi e zuccheri, con conseguente beneficio sul controllo della glicemia (**farina intera Varvello**);
- **attenzione alla frittura**: usare un olio dal punto di fumo alto e che eviti ogni possibile reazione allergica. Non utilizzare l’olio di arachidi ma quello di girasole e controllare che la temperatura rimanga costante (non deve superare i 180 gradi). Inoltre cambiare l’ olio appena si formano dei residui bruciati di composto;
- introdure, come dressing, due alimenti “funzionali” la cui efficacia è nota e provata come il **succo di arancia rossa** e lo **yogurt con probiotici**.

Come e perchè usare l’arancia come ingrediente “funzionale

Sbucciare l’arancia e frullarla. Servire in una ciotola le frittele con il frullato, qualche seme di zucca o altro a nostro piacimento, qualche quenelle di yogurt e una leggera grattugiata di zenzero fresco.

La **scelta dell’arancia rossa** e non di un altro agrume è dovuta all’alto **contenuto di antocianine** , molecole che hanno influenza benefica sulle malattie cardiovascolari e metaboliche.

Il consiglio è di utilizzare le arance fresche e non portare il succo a cottura. Possiamo congelare sia il succo che il frutto intero perchè sembra che il freddo non alteri la funzionalità. Dobbiamo però precisare che non è dimostrato che il consumo di alimenti contenenti vitamina C ed antocianine ci preservi dal contrarre malattie influenzali, virali o cardiovascolari ma sicuramente sono prodotti che ci aiutano a superarle e a ridurre la possibilità di contrarle.

Il tocco “chic”

Per un tocco più chic e sicuramente funzionale, spolverate con una grattugiata di cioccolato fondente e magari aromatizzato al peperoncino. Buon appetito!

Data di creazione
06/02/2017
Autore
milly-callegari