

Zenzero, miele e salsa di soia: 3 alleati a tavola

scritto da Milly Callegari | 07/04/2016



Lo Zenzero, il miele e la salsa di soia sono elementi preziosi nella nostra dieta e, tra le altre cose, rendono le carni più digeribili, tenere e gustose. Ma ci sono anche delle controindicazioni, scopriamo quali sono.

Zenzero, miele, salsa di soia, tre elementi di grande aiuto in cucina. I tre, in proporzioni variabili a seconda del gusto, abbinati ad olio d'oliva sono adatti alla cottura delle carni rendendole più digeribili, tenere e gustose, soprattutto quelle bianche: pollo, tacchino, maiale e anche pesce e

crostacei.

Questa miscela permette, inoltre, di limitare l'uso sia degli zuccheri che del sale contenuti naturalmente nei tre elementi. Così, frullarli con olio d'oliva ed aceto - se vi aggrada - saranno un ottimo dressing per le insalate.

Lo Zenzero

Non mi soffermo sulle **proprietà dello zenzero**, ben note a tutti, ma focalizzerei l'attenzione sui casi in cui non deve essere assunto: no a chi soffre di acidità di stomaco, di calcoli biliari, in gravidanza solo in dosi minime (2/3 grammi al giorno massimo) e nei soggetti con diatesi allergica. Se usato a fini terapeutici è indispensabile l'uso di preparazione in capsule con polvere standardizzata di principio attivo poichè, solo così, siamo sicuri di assumere la quantità esatta di principio attivo cioè della sostanza che agisce come terapeutico.

In cucina meglio quello fresco che mantiene tutti i suoi nutrienti soprattutto quelli idrosolubili come le vitamine del gruppo B che si disperdono nell'acqua di bollitura. Solitamente per ottenere la polvere di zenzero, che troviamo in vendita per uso culinario, viene fatto prima bollire e poi essiccato.

Il miele

Il miele ci fornisce la parte zuccherina che manca nelle carni bianche per ottimizzare la reazione fondamentale in cucina che ci porta ad avere quella squisita crosticina e che avviene tra carboidrati e proteine. Nella crosta del pane, ad esempio, è alquanto evidente e così nella carne rossa. È un prodotto naturale fornito da un lavoro molto organizzato dalle api ed è accertato essere un potente antibatterico; molti lo ritengono un antibiotico naturale. Si pensi che oggi sono in commercio dei clismi a base di miele!

La salsa di soia

La salsa di soia è un prodotto "fermentato", ottimo per sostituire il sale ma attenzione: i celiaci possono assumere solo quello in cui non c'è stata la fermentazione di frumento. Per evitare problemi, acquistare quello con la dicitura "senza glutine" e con la spiga sbarrata!