

GASTRONOMIA 2019

ARTICOLO

1 - "I capolavori salutari delle nostre nonne" 18/02/2019



"I capolavori salutari delle nostre nonne" - Blog - www.nessunainterferenza.it

Appartengo ad una generazione fortunata che ha conosciuto il benessere ed ha potuto mettere a frutto le saggezze di nonne e mamme soprattutto in ambito gastronomico, ma la maggior parte delle nuove generazioni dovranno purtroppo farlo solo consultando il web.

Sane erano le raccomandazioni di cucinare cotti i cibi piuttosto che fritti, e non tutti sanno quanto sia salutare e buono il bollito misto o arrosto e pietanze usando rosmarino cipolle ed aglio, piuttosto che le nuove creazioni, consigliate dagli chef, con salsine varie e erbe strane esotiche ed abbinamenti bizzarri anche mettendo il cioccolato ovunque.

La pasta e la pizza fatte in casa non sono solo un esercizio di bravura con fantasia, ma un momento di costruzione amorevole di istanti di vita creativa in comune per consolidare tradizioni e unità delle famiglie.

L'olio ci è sempre stato insegnato di usarlo con parsimonia e preferirlo crudo piuttosto che fritto, comunque che non annerisca mai per essere digeribile.

L'argomento panna è da affrontare con le pinze, perché ormai ne viene abusato l'uso per metterla ovunque in qualsiasi condimento crudo in salsa, ed in qualsiasi sugo cotto, contaminando sapori e rendendoli troppo grassi.

Il mascarpone e il burro sono ormai usati all'ordine del giorno in quasi ogni dolce, quando sarebbe più opportuno usare l'olio di semi, preferibilmente di girasole, per renderli più leggeri e risparmiare denaro.

Quante volte con uova "fresche" genuine e controllate, limone, olio e aceto, si amalgamava il tutto con pazienza per creare la maionese per guarnire le verdure cotte, sempre meglio di quella comprata piena di conservanti.

Le migliori torte che riempivano casa di buon profumo, sono sempre state le crostate, ma quelle alla marmellata fatta in casa e alle nocciole abbrustolite in padella: non serve esclusivamente la crema per rendere buono un dolce, ma la giusta dose di ingredienti semplici cotti al punto giusto.

Suggerire dove mangiare ancora di queste pietanze naturali sane e leggere, sarebbe una pubblicità occulta, invece queste osservazioni vogliono essere rivolte alle famiglie per cucinare sano e condividere un momento di convivialità sereno con i familiari, magari anche cucinando insieme.

©Simona Bellone - simona.bellone@gmail.com @SimonaBellone
www.simonabellone.it - www.caarteiv.it - www.nessunainterferenza.it
