

Il dado da brodo nella dieta: sì o no?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11373>

Il dado da brodo nella dieta: sì o no?

Nutrizione

Inviato da : Pasquale Petrone

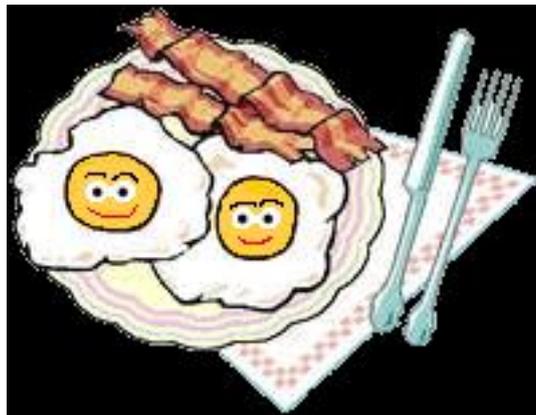
Pubblicato il : 22/9/2023 9:10:00



Da più gusto ai piatti, ma contiene un po' troppo sale. Preferisci sempre quello di carne, evita il glutammato.

Antichissimo un risotto "debole", aggiustano un sugo insipido, sono facili da usare e disponibili in gusti diversi.

Ma sappiamo davvero che cosa c'è nei dadi?



In media un cubetto è composto per il 60% da sale alimentare, per il 20% da grassi vegetali o animali, per il 10% da glutammato di sodio e per il resto da acqua, aromi e conservanti.

Nel dado classico, in realtà, c'è anche l'estratto di carne (che rappresenta solo il 3% del peso: in un dado da 11 g se ne trova poco più di 0,3 g), importato in gran parte dal Sud America e ottenuto da animali sottoposti a test veterinari. Tutto il sapore, però, non dipende dall'estratto di carne, quanto piuttosto dal sale e dal glutammato di sodio, classificati come "esaltatori di sapidità", cioè sostanze che esaltano il gusto. Sono proprio questi due ingredienti i responsabili dell'alto contenuto di sodio nei cubetti, che devono essere usati con cautela soprattutto da chi soffre di pressione alta.

Il glutammato agisce soprattutto nella percezione del gusto, uniformando i sapori di molti alimenti.

Risultato? C'è sempre più sale, ma tutti simili nel sapore.

Un tipo per ogni gusto

Dalla classica tavoletta al liofilizzato, ecco le caratteristiche dei dadi che si possono trovare in commercio.

Il cubetto tradizionale

Il dado da brodo nella dieta: sì o no?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11373>

Ne bastano due per ottenere 1 litro di brodo. Oltre a quello di carne ci sono quelli vegetali, di pesce, di pollo, di funghi. Le calorie sono poche (12 ciascuno), ma a causa dei grassi idrogenati, come olio di cocco e di palma, contengono molti grassi saturi. Se volete tenere sotto controllo il glutammato, fate attenzione agli ingredienti, perché potrebbe contenerne più un dado vegetale che uno alla carne (il sapore delicato delle verdure, infatti, deve essere rafforzato).

I preparati in polvere

Sono quelli di seconda generazione che hanno ottenuto il gradimento del pubblico perché si dosano meglio della versione in cubetto. In commercio si trovano in diverse varianti: pollo, verdure e anche pesce. Per restituire agli ingredienti i sapori persi durante la preparazione vengono aggiunti ingredienti chimici. Per evitare che i grassi irranciscano, spesso si ricorre agli antiossidanti come il galatto di otite. Rispetto ai dadi classici sono meno grassi (il solito non arrivano al 6%), si sciolgono in fretta e si possono aggiungere a fine cottura.

Quelli senza glutammato

I loro ingredienti sono sale, derivati della soia oppure estratti di lievito, verdure e quantità variabili di grasso. Eliminano i rischi delle intolleranze al glutammato (che si trova anche in natura nei pomodori e nei funghi) e della "sindrome del ristorante cinese, così chiamata proprio per l'uso abbondante di glutammato che caratterizza la cucina orientale. Ma questo non significa che si può usare senza limiti, perché compensano con alte dosi di sale e grassi.

Estratto di carne

Si ottiene facendo evaporare il brodo di carne e concentrandolo fino a ridurlo a un terzo del volume originario. Rispetto ai dadi tradizionali ha meno grassi e meno sale, quindi può essere usato anche da chi ha la pressione alta. È ricco di proteine, calcio ferro e potassio. Attenzione alle dosi, per insaporire ne basta un pizzico; per non rischiare di rendere un piatto eccessivamente salato.

Le alternative

Al primo posto, soprattutto per chi segue un regime dietetico, ci sono **aromi e spezie** come aglio, cipolla, rosmarino, basilico che oltre che insaporire i piatti limitano l'uso di grassi e contengono componenti protettive per l'organismo.

Un'altra alternativa al dado è il **gomasio**, che si ottiene usando del sale marino ai semi di sesamo tostatati e macinati. Il vantaggio? Oltre che essere più leggero del glutammato, può aiutare la digestione.

Â

Â