

---

## Il mondo nel piatto

### Scopriamo qualche prodotto tipico

*A cura della dottoressa Augusta Albertini*

La scoperta di un paese passa anche attraverso i suoi condimenti. Dall'India la **salsa raita** a base di cetriolo e yogurt, che rinfresca il palato e attenua il piccante dei piatti. Si prepara con yogurt magro al naturale, cetriolo e coriandolo fresco, cipollotti tritati e una punta di cucchiaino di cumino in polvere.

I **datteri** sono invece il dessert perfetto: dolci e morbidi, tolgono la voglia di zuccheri con le calorie mitigate da numerose fibre.

E da bere? Il **tè al cardamomo** dall'India. Anche le bevande etniche possono essere una vera scoperta. La ricca offerta di tè da accompagnare al pasto spesso si combina con l'amore per le spezie; ad esempio, è possibile accompagnare il pasto con un tè caldo (non zuccherato) aromatizzato con cardamomo e cannella: facilita la digestione e ha zero calorie! Un'altra bevanda tipica è un mix fatto di yogurt, acqua, spezie e talvolta frutta; viene servito a fine pasto e ha un'azione benefica sull'intestino.

Cugino "più piccante" e "frizzante" dello yogurt, con la consistenza cremosa di uno yogurt, il **kefir** – come lo stesso yogurt – contiene poco o niente lattosio, "quindi può essere adatto a ragazzi che soffrono d'intolleranza ai latticini".

Da migliaia d'anni è fatto con latte di mucca o di capra e colture vive chiamate "grani di kefir", che sono grumi di microbi gelatinosi composti da batteri e lieviti. Il latte viene versato sui chicchi, che possono essere riutilizzati all'infinito perché "i grani di kefir fermentano lo zucchero naturale nel latte, il lattosio, e 24 ore dopo si ha la bevanda a base di latte".

Tuttavia, le proprietà nutritive del kefir sono simili a quelle dello yogurt per le proteine e per il calcio; è dunque un'ottima aggiunta alla dieta, perché ha un contenuto di batteri probiotici più elevato e diversificato.

Il kefir ha una buona quantità e varietà di microbi sani e proprio la diversità "fa sì che i probiotici si riproducano nell'intestino" con risultati benefici in generale per la salute di tutto il corpo, perché "i probiotici aiutano a sintetizzare vitamine, impedire ai batteri che causano malattie di prendere il sopravvento e possono persino rafforzare l'immunità".

I probiotici, infatti, "producono composti bioattivi, come gli acidi grassi a catena corta che hanno effetti antinfiammatori che possono aiutare problemi sistemici come la gestione del colesterolo e la sintesi di neurotrasmettitori". Ricercatori hanno inoltre capito che una dieta a base di alimenti fermentati "aumenta la diversità del microbioma e diminuisce i marcatori di infiammazione nel corpo".

### **Augusta ALBERTINI**



*Ha conseguito una laurea con lode in Scienze Biologiche presso l'Università degli Studi di Pavia e una laurea specialistica con lode in Scienza dell'Amministrazione e Dietologia – facoltà di Medicina e Chirurgia Università di Pavia.*

- *Costantemente impegnata nella divulgazione scientifica e nel counselling dietologico collabora con diversi Editori (Rizzoli, Giunti, Piemme).*

- *Ha pubblicato numerosi lavori su riviste scientifiche ed è coautore di testi e monografie (Nutrirsi per lo Sport, Alimentazione Sana, Natura Amica).*

- *Ha collaborato a testi del Manuale di Sorveglianza Nutrizionale e Prevenzione*

*dell'obesità pubblicati a cura dell'INRAN ed è coautore delle due ultime edizioni dei L.A.R.N. (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).*

- *Membro di Commissioni Nazionali di Studio per gli alimenti, collaboratrice a ricerche finanziate dal CNR e dal Ministero della Salute nelle aree "Sorveglianza ed Epidemiologia Nutrizionale".*

- *Socio delle più importanti associazioni scientifiche del settore Nutrizionale, è stata eletta nei Consigli regionali dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, dell'Associazione Italiana di Nutrizione Umana – SINU e ANSISA.*

- *Membro per l'area Universitaria della rete Terra Madre di Slowfood.*

- *Coordinatore Scientifico nella attività di ricerca finalizzata per il Ministero della Salute sulla Sorveglianza Nutrizionale basata su dati locali per la prevenzione della patologia cronico degenerativa.*