TUTTA LA VERITÀ SU...

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SARA CIASTELLARDI
Nutrizionista e omeopata a Livorno, Pisa e Grosseto

Tel. 02-70300159
17 febbraio
ore 13,30-14,30

IL BRODO DI CARNE

Non ha particolari proprietà nutritive, tantomeno curative. Ma è un comfort food, che riscalda e rincuora. Ecco come ottenere un consommè "doc"

di **Francesca Soccorsi**

Siamo ancora in pieno inverno e i malanni di stagione si fanno sentire. Raffreddori, febbre, mal di gola sono ancora in agguato e spesso ci si sente consigliare il brodo di carne, considerato da molti un vero toccasana, dotato persino di proprietà terapeutiche.

NON È UNA MEDICINA

«La letteratura scientifica non ha fornito conferme attendibili sul potere curativo del brodo di carne: gli studi sulle proprietà antinfiammatorie, in particolare di quello di pollo, sono pochi e ancora tutti da verificare», chiarisce Sara Ciastellardi, nutrizionista e omeopata a Livorno, Pisa e Grosseto. «Semmai, le virtù terapeutiche vanno attribuite a fattori psicologici. Gustare qualcosa di caldo e dal sapore delicato, che richiama l'infanzia e le "coccole" materne giova al tono dell'umore», spiega la dottoressa Ciastellardi.

È BUONO, MA POVERO DI NUTRIENTI

Per di più, il brodo di carne non ha grandi virtù nutrizionali, anche se ovviamente è migliore di quello ottenuto con il dado, spesso pieno di additivi come il glutammato. «Il contenuto di proteine (fatta eccezione per la creatina e la mioglobina) è modesto perché questi nutrienti rimangono in gran parte intrappolati nella carne. E anche la percentuale di vitamine e minerali è scarsa», chiarisce l'esperta.

PREPARALO COSÌ

Il brodo classico, oltre che con la polpa della carne, si prepara con ossa, carcasse e cartilagini. «C'è chi pensa che si tratti di scarti poco sani, ma non è così, perché le carni in commercio subiscono rigidi controlli, quindi puoi usarli senza correre rischi. Ma se vuoi una sicurezza in più punta sul bio. Ricorda poi che con la bollitura passano nell'acqua molti grassi presenti nel midollo e, se si usa carne rossa, anche nei tessuti fibrosi, quindi è meglio sgrassare il brodo. Il procedimento si esegue a freddo, cioè alla temperatura di frigorifero, in modo che i lipidi si solidifichino e possano essere eliminati facilmente», suggerisce la nutrizionista. Infine, per ottenere un brodo davvero leggero, scegli carni magre anche se sgrassi il brodo: meglio quelle bianche, come il pollo privato della pelle, oppure tagli di rosse, per esempio il muscolo di spalla, che hanno pochi lipidi», conclude l'esperta.

SHUTTERSTOCK