

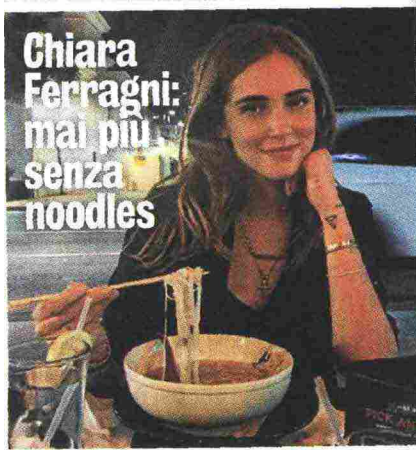
Inchiesta

Tra kebab, ristoranti cinesi, giapponesi, thai e africani, sono sempre di più gli italiani **conquistati dalla cucina esotica** che conta già 50mila locali nel nostro Paese. Le consumatrici più accanite sono le donne che però si chiedono se questi piatti siano sani e sicuri. **Ecco una mini-guida ai pro e ai contro preparata con l'aiuto di una cardiologa**

DIMMI COME MANGI... La showgirl Aida Yespica, 34 anni, in una immagine da Instagram, mangia sushi col figlio Aron, 7. Sotto, a sin., sempre da Instagram, la blogger Chiara Ferragni, 29, gusta un piatto di noodles, una pasta tipica orientale. Sotto, George Clooney, 55, e sua moglie Amal, 38: adorano il sushi e hanno festeggiato il loro primo anniversario di nozze nel 2015 nel più rinomato ristorante giapponese di Los Angeles.



PIATTI ETNICI: E' BOOM
di Anissia Becerra



Chiara Ferragni: mai più senza noodles

figli, residenti al Nord e con un livello di istruzione medio-alto. E sono proprio loro a chiedersi se la cucina etnica sia sicura dal punto di vista igienico e sana dal punto di vista nutrizionale. **Ecco una guida ai pro e ai contro dei sapori esotici preparata con Leda Galiuto, cardiologa al Policlinico Gemelli di Roma, docente all'Università Cattolica e autrice con Giacinto Miggianno del libro *Nutrire il cuore* (L'Asino d'oro edizioni, € 15).**



Per Clooney e la sua Amal il sushi è una passione

Riso, pesce crudo & Co.

«La cucina giapponese è sana perché sfrutta i prodotti stagionali, fa un uso moderato delle spezie, predilige cotture rapide e senza grassi aggiunti che la rendono adatta anche a un regime alimentare dietetico», spiega l'esperta. «Si basa su pesce, riso, soia, alghe e verdure; **non usa olio, grassi, latte e formaggi e li-**

mita l'impiego di carni: è un'ottima alimentazione per il nostro cuore. Sushi (pesce crudo su un boccone di riso bianco) e sashimi (pesce crudo), però, possono presentare alcuni rischi per la salute». Nel pesce crudo si possono annidare le larve di parassiti come l'Anisakis e si possono trovare microrganismi che provocano infezioni, come ►►

A MILANO, luglio noi italiani la cucina etnica piace sempre di più: secondo alcuni dati della Fondazione Leone Moressa, in Italia si contano oggi più di 50mila ristoranti etnici, e stando a un sondaggio realizzato nel 2015 dall'Osservatorio dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie, gli italiani che non hanno mai assaggiato cibo etnico sono pochi (appena il 15,3% del campione). Ad amare i sapori esotici sono soprattutto donne, in prevalenza over 35 anni, con lavoro,



La cardiologa
Leda Galiuto

35 anni
**l'età media
di chi ama la
cucina etnica**
(Dati: Istituto Zooprofilattico
Sperimentale delle Venezie)

◀◀ Listeria, Escherichia coli, Salmonella. Per questo, la legge italiana stabilisce che i ristoranti passino il pesce crudo in un abbattitore di temperatura per 24 ore (a -20 °C si eliminano batteri e parassiti pericolosi). Alcuni ristoranti non usano l'abbattitore o lo usano in modo improprio, perciò è necessario scegliere il ristorante con accortezza. Le donne incinte, i bambini, gli anziani e le persone con problemi di salute è bene che si limitino al consumo di pesce cotto.

I piatti del Dragone

«La cucina cinese che si può gustare da noi predilige il riso, le carni bianche di pollo e maiale, il pesce e le verdure, il tè e alcune spezie benefiche come lo zenzero. La cottura al vapore o in wok è molto rapida e fa sì che i cibi non perdano il loro sapore originario e il loro valore nutritivo», precisa la cardiologa Galiuto. «**Le frittiture, invece, di solito non avvengono in olio extravergine d'oliva e possono risultare pesanti.**» Altro problema legato alla cucina cinese è l'uso intensivo del glutammato monosodico, il sale di sodio dell'acido glutammico che viene aggiunto agli alimenti come aromatizzante. In passato era ritenuto il responsabile di bruciore, difficoltà respiratorie, nausea e sudorazione. Re- ▶▶

CHE GUSTO! In alto, Leda Galiuto, cardiologa al Policlinico Gemelli di Roma, docente all'Università Cattolica e autrice con Giacinto Miggiano di "Nutrire il cuore" (L'Asino d'oro edizioni, € 15). Sotto, da Instagram, Jessica Alba, 35, gusta piatti cinesi a Shanghai.



**Jessica Alba,
bacchette
e cibo cinese**

«centi test clinici l'hanno "assolto", è bene però non abusarne se si hanno problemi di pressione.

Dall'Africa all'India

I ristoranti africani più diffusi in Italia sono i somali, gli eritrei e gli etiopici che preparano una cucina saporita, speziata, con piatti poco vari ma abbondanti e quasi sempre a base di carni: una scelta non gradita ai vegetariani e sconsigliata a chi è in regime ipocalorico. La cucina indiana, al contrario, riserva molte ricette a chi non consuma carne ed è ricca di una spezia benefica, la curcuma (presente nel curry), ma occorre fare attenzione: «Molti piatti indiani sono cucinati con il ghee, il burro chiarificato con un contenuto di grassi superiore a quello del burro standard cui siamo abituati. È ricchissimo di acidi grassi saturi che sono sconsigliati da noi cardiologi», di-



Alberto e Charlene: menu di nozze con sapori africani

il 15% degli italiani non ha mai mangiato cibi esotici

(Dati: Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie)

SI REGALE A sin., il principe Alberto di Monaco, 58, e sua moglie Charlene, 38: nel loro banchetto di nozze, cinque anni fa, hanno fatto servire piatti tipici della tradizione monegasca e del Sudafrica, dove lei ha vissuto, come il "polki", ragù di pecora.

ce l'esperta. **La cucina thailandese conta su un'ampia varietà di ricette, colori e sapori, ma fa un uso abbondante di sale per la preparazione di salse e di peperoncino, sconsigliati da chi soffre di reflusso gastroesofageo, gastrite e ipertensione. «La cucina araba, infine, è priva di carne di maiale ed è ricca di verdure, erbe aromatiche, spezie e sughi ed è molto variegata. Attenzione ai piatti molto conditi, non adatti a chi è a dieta ipocalori-**

ca». Quanto all'onnipresente kebab arabo e turco, si tratta di un prodotto generalmente sicuro: gran parte di quello venduto in Italia proviene congelato dalla Germania e le analisi a campione effettuate dalla ASL di Bologna hanno dimostrato che non contiene residui di antibiotici o altri farmaci vietati dalla legge. Ma è sempre consigliabile servirsi in locali conosciuti e di specchiata igiene.

Anissia Becerra