

Come cucinare senza olio o alcolici



La recente diffusione delle diete vegane ha fatto sì che oggi sia sempre più accettabile un regime alimentare senza cibi di origine animale. Tuttavia, molti restano stupiti da come i cristiani ortodossi si privino di olio e vino durante il digiuno stretto, e si chiedono (soprattutto se sono italiani!) come farne a meno in cucina. Cerchiamo di decostruire con pazienza questa regola e di capirne le motivazioni, che sono certamente di genere religioso, ma hanno fini di salute tutt'altro che irragionevoli.

L'olio: alimento o veleno?

Per prima cosa, dobbiamo familiarizzarci con il concetto che **l'olio non è un alimento**. Non solo non è un alimento *naturale*, in quanto prodotto con una complicata estrazione e raffinazione, ma proprio *non* è un alimento: piuttosto, è un estratto concentrato, che nel migliore dei casi ha un effetto medicinale, nel peggiore (e purtroppo, il peggio nel caso dell'olio è la prevalenza) ha un effetto tossico.

L'estrazione dell'olio lo priva di tutti gli elementi nutritivi (carboidrati, proteine, fibre alimentari, vitamine, sali minerali) del cibo di partenza, lasciandovi un solo elemento: *i grassi*. L'olio è un concentrato di grasso quasi allo stato puro, con appena qualche traccia di

vitamine e di aromi, che ci fanno pensare agli oli meno raffinati (come quelli d'oliva e di cocco) come a "cibi salutari". Invece, è importante ricordare che *qualsiasi tipo di olio è composto quasi interamente da grassi*. Le differenze interne tra i tipi di grassi (saturi, monoinsaturi, polinsaturi, omega-3, omega-6...) possono giustificare preferenze di un tipo rispetto a un altro in una dieta ricca (o piuttosto, troppo ricca) di grassi, ma il miglior modo di non soffrire di scompensi tra un tipo di grasso e un altro è quello di eliminare l'olio (di qualunque tipo, incluse le margarine vegetali) dalla dieta.

Un'alimentazione a base vegetale priva di olio non è per questo priva di grassi: molti cibi (tra cui olive, avocado, noci, semi, le bucce degli agrumi, cereali come il mais e il riso, legumi come la soia) contengono grassi nella loro composizione (di fatto, è da questi cibi che si estraggono i rispettivi tipi di olio vegetale). Tuttavia, il consumo "integrale" di questi cibi non ha effetti insalubri (e incidentalmente, è permesso nel digiuno stretto dei cristiani ortodossi), perché l'olio contenuto in questi cibi è assimilato insieme al resto degli elementi nutritivi, che formano una barriera contro l'assimilazione immediata dei grassi: tale assimilazione, invece, significa immagazzinamento immediato di questi stessi grassi nelle zone adipose... o sulle pareti interne delle arterie, esponendo immediatamente chi consuma olio a rischi di malattie cardiovascolari (infarto, ictus, trombi, ecc.), che oggi sono la prima causa nel mondo di morte precoce.

Di fronte alla sovrabbondanza di cibo (come nella dieta odierna delle nazioni sviluppate del "primo mondo"), l'olio è un fattore non indifferente - accanto ai cibi di origine animale - di aumento di peso e di rischio di obesità. Un cucchiaino d'olio contiene circa 120 calorie (la maggior densità calorica raggiungibile da un comune cibo da tavola), in maggior parte calorie "vuote", che non portano energia o forza ricostituente all'organismo, e che non saziano la nostra fame (spingendoci quindi a mangiare ancor di più) ma restano immagazzinate in strati di grasso che non ci saranno quasi mai utili, e appesantiscono e danneggiano il nostro corpo.

Pertanto, se volete fare un favore a voi stessi e ai vostri cari, *smettete di usare olio in cucina*, anche se questo può andare contro pregiudizi a lungo radicati (come il mito della salubrità dell'olio d'oliva tra gli italiani), e destinate il vostro olio al più salutare degli usi: l'alimentazione delle lampade da preghiera nelle chiese e nelle vostre case!

Impariamo a cucinare senza olio

La cucina senza olio è certamente possibile (e molto più salutare), ma va imparata e applicata con attenzione. Il desiderio di eliminare completamente l'olio dalla dieta può essere motivato non solo da un'aderenza alle norme del digiuno ortodosso, ma anche dal più che comprensibile desiderio di perdere peso, o di non intossicarsi con grassi inutili. Prima di passare a una simile cucina, tuttavia, bisogna assicurarsi di averne padroneggiato molto bene le tecniche. I buoni propositi servono a poco se non sono messi in pratica, perciò vediamo come poter fare cucina senza olio.

Cibi saltati in padella

L'uso dell'olio in cucina è comunemente giustificato dalla facilità di saltare i cibi in padella. Quello che molti di noi non sanno è che è perfettamente possibile saltare i cibi in padella

senza olio: il procedimento richiede semplicemente un po' più d'attenzione, e qualche trucco per deglassare il fondo della padella (ovvero, contribuire a sciogliere o stemperare l'inizio di crosta che si forma sul fondo dei cibi). Acqua, succhi di agrumi, aceto e brodo vegetale sono tutti liquidi che possono essere usati per deglassare, e con l'eccezione dell'acqua pura che non aggiunge sapori, possono anche dare sapore aggiuntivo ai cibi che stiamo saltando.

Le frittiture

La recente comparsa nelle nostre cucine delle friggitrici ad aria ha iniziato a sfatare il mito che per friggere sia necessario l'olio. Infatti, la procedura detta "frittura" (creazione attorno a un cibo in cottura di una crosta compatta) è dovuta al **calore**, non all'olio in sé. L'olio serve solo come **vettore**, ovvero conduttore di questo calore, che per ottenere gli effetti della frittura deve essere almeno di 190 gradi centigradi. Un simile calore non può essere condotto dall'acqua (che evapora molto prima) né dalle superfici calde (che si limiterebbero ad abbrustolire una parte sottile del cibo, dando l'effetto della grigliata). Invece, getti di aria calda opportunamente direzionati possono fare lo stesso effetto dell'olio, evitando di inzuppare il cibo nel grasso. Un effetto simile potrebbe essere ottenuto in un forno con buona ventilazione, ma il cibo andrebbe sopraelevato su griglie speciali, perciò per chi non vuole fare troppe sperimentazioni con il forno a ventola la friggitrice ad aria calda è un sistema sicuro e versatile... nonché ideale per la nostra cucina senza olio! Ricordiamo comunque che anche le friggitrici ad aria non riescono a riprodurre perfettamente il processo della frittura, perciò i produttori consigliano di spruzzare leggere quantità d'olio sulla superficie dei cibi da inserire nella friggitrice. Questo artificio sarà utile per chi non sa fare a meno dell'olio in frittura, ma chi si è abituato alla cucina da digiuno ortodossa troverà che anche in assenza d'olio le friggitrici ad aria offrono un risultato soddisfacente.

Insalate

Per l'italiano medio, un'insalata senza olio è vista come una specie di eresia alimentare, eppure dobbiamo sempre tenere presente che l'olio è un estratto. Se riusciamo a inserire nell'insalata il corrispettivo dell'olio, ma NON raffinato, oltre che a rispettare i dettami del digiuno stretto ortodosso, facciamo anche un piacere al nostro organismo e alla nostra salute, in un'alternativa altrettanto valida e saporita.

Proviamo ad analizzare il classico cucchiaino d'olio d'oliva, ritenuto così essenziale per dare ricchezza a un'insalata. Quel cucchiaino è il concentrato dei grassi che si trovano in circa 13 olive. Ora, pensiamo di condire la nostra insalata proprio con quelle 13 olive, intere, a fettine o a piccoli pezzetti, oppure frullate per farne una pasta. L'insalata condita con quelle olive avrà esattamente la quantità d'olio contenuta nel cucchiaino, ma in una forma molto più salubre, che ne previene l'assimilazione diretta nelle sacche adipose (e sulle pareti delle arterie). Inoltre, la quantità e la consistenza delle olive offriranno una base di sapore ben più ampia e interessante all'insalata, senza i rischi per la salute derivati dall'olio.

Ecco qui la tabella di alcuni cibi vegetali grassi in tre stadi: quello naturale, quello intermedio e la riduzione a olio:

Alimento di base	Stadio intermedio	Estratto
-------------------------	--------------------------	-----------------

Olive	Pasta d'olive	Olio d'oliva
Avocado	Guacamole	Olio d'avocado
Chicchi di mais	Mais frullato	Olio di mais
Fagioli di soia	Miso / Tofu	Olio di soia
Semi di sesamo	Tahina	Olio di sesamo
Noci di cocco	Pasta ("latte") di cocco	Olio di cocco

Una nota su grassi e carboidrati

Di fronte a tante raccomandazioni mediche e salutistiche che parlano dei pericoli di grassi e carboidrati, è opportuno ricordare che i grassi (o lipidi) e i carboidrati (o glucidi) sono praticamente le uniche sostanze che forniscono energia al nostro corpo. In caso di emergenza, il corpo riesce a creare energia anche dalle proteine, ma è un processo molto dispendioso: in condizioni normali, le proteine servono a ricostruire le parti danneggiate o usurate dell'organismo, mentre grassi e carboidrati (ovvero amidi e zuccheri) possono fornire tutta l'energia di cui abbiamo bisogno.

Quando grassi e carboidrati sono assimilati assieme, la tendenza del corpo è quella di usare i carboidrati per produrre energia, e di immagazzinare i grassi nelle sacche adipose per uso futuro. Presi singolarmente (e idealmente nelle forme "integrali" dei cibi che si trovano in natura) né gli uni né gli altri fanno ingrassare, ma le combinazioni di grassi e carboidrati assunti insieme (ancor più se assunti nelle loro forme più raffinate) portano all'aumento di peso. Per evitare di ingrassare, dunque, anche con forme esagerate della cucina di digiuno stretto dei cristiani ortodossi, occorrerà seguire due semplici accorgimenti:

1. Cerchiamo per quanto possibile di consumare gli alimenti contenenti grassi e carboidrati nella loro forma integrale.

Per fare un esempio, il mais contiene sia zuccheri (da cui si ottiene lo sciroppo di mais) sia grassi (da cui si ottiene l'olio di mais), ma in proporzioni tali da non pregiudicare l'equilibrio dietetico. Potremo mangiare pannocchie di mais o polenta fino alla sazietà, e senza pericolo di ingrassare (a meno di non aggiungere grassi nel condimento), ma se iniziamo a scomporre il mais usando i suoi zuccheri e i suoi grassi in altre preparazioni, rischiamo di ingrassare.

2. Se ci sono alimenti particolarmente ricchi di grassi o di carboidrati, cerchiamo di non consumarli nello stesso pasto per non prendere peso.

Se vogliamo consumare cibi naturalmente ricchi di grassi (come i semi oleosi), sarà sufficiente non abbinarli a zuccheri e amidi se vogliamo dimagrire. Perciò, condiamo un'insalata di verdure e non una pasta con un trito di noci, e consumiamo l'insalata e la pasta in due pasti separati (saranno sufficienti 4 ore tra l'uno e l'altro pasto).

Ovviamente, tutte le considerazioni sugli abbinamenti di zuccheri e carboidrati dipendono dal nostro effettivo bisogno di dimagrire, dalla quantità dei cibi (il trito di noci a cui ho fatto cenno, oppure alcune olive nel sugo della pasta, sono effettivamente grassi abbinati ad amidi, ma il loro volume potrebbe essere trascurabile per una persona che non ha problemi di aumento di peso) e naturalmente dal consumo in forme più o meno naturali o raffinate (l'olio abbinato a una farina raffinata è molto più pericoloso della pasta oleosa abbinata a una farina integrale, che a sua volta è un po' più pericolosa dei semi oleosi interi abbinati al cereale integrale).

Il vino e gli alcolici in cucina

Comunemente si pensa che usando vino o liquori in cottura, non resteranno più residui alcolici: non è così, anche se le cotture fanno dissipare la maggior parte del contenuto alcolico. Ecco la tabella con la percentuale di alcol che rimane dopo una cottura in una pentola senza coperchio:

15 minuti	40%
30 minuti	35%
1 ora	25%
2 ore	10%
2 ore e mezza	5%

Ricordiamo inoltre che l'alcol ha un certo "peso" calorico (pari a quello delle proteine e dei carboidrati), e anche se non fa direttamente ingrassare, affatica il processo di digestione. C'è una ragione per cui il digiuno ortodosso pone limitazioni sugli alcolici accanto a quelle sull'uso dell'olio.

Seguendo in generale queste linee guida scopriremo che la cucina di digiuno stretto della Chiesa ortodossa offre enormi possibilità culinarie, che attraverso la cucina cosiddetta "povera" di tutto il mondo ci porteranno ad apprezzare la buona tavola come mai non siamo stati capaci di fare, e donando anche alle nostre vite una qualità di salute che non a caso consideriamo uno dei più preziosi doni di Dio.

Buon appetito... e largo alla fantasia nella cucina di digiuno!