

Lunga vita con il vino rosso

Proprietà benefiche e consigli pratici in cucina

Scoprite come usare il vino rosso per cucinare tanti tipi di pietanza diverse e dare così un tocco di antiossidanti in più ai propri piatti.



Il vino rosso è una delle bevande più studiate dai ricercatori per i suoi effetti benefici sulla salute (se consumato moderatamente). Le quantità consigliate sono di un bicchiere di vino rosso (mezzo per le donne) a pasto. Parliamo di vino rosso perché l'uva nera, rispetto alla bianca, è molto più ricca di **flavonoidi**, in particolare antocianine, che conferiscono il tipico colore blu-rosso-violetto agli acini e hanno un **notevole potere antiossidante**. I loro effetti benefici sono molteplici:

- hanno un'azione preventiva contro le neoplasie (tumori) e la demenza senile
- migliorano la memoria e la concentrazione
- proteggono la pelle e i delicati tessuti oculari dai danni causati dai raggi ultravioletti
- potenziano la tonicità dei vasi sanguigni
- ostacolano lo sviluppo di infiammazioni.

Le antocianine agiscono in sinergia con il **resveratrolo**, la sostanza più conosciuta e più importante presente nel vino rosso (e nella buccia dell'uva nera), che sembra **favorire la longevità**.

Cucinare con il vino

Il vino rosso si rivela inaspettatamente anche un **alleato preziosissimo in cucina**, capace di trasformare le pietanze e di regalare loro un sapore e un profumo unici.

L'uso del vino rosso per cucinare è un buon espediente per **ridurre il sale e l'olio** (meglio sempre aggiungerlo a crudo), conferendo ai cibi un piacevole aroma.

Le verdure: saltate le verdure in padella a fiamma viva con il vino rosso; l'alcol evapora mentre gli zuccheri si trasformano in una specie di caramello che "avvolge" i dadini di verdura rendendoli dolci e croccanti. Un ottimo stratagemma per aiutare i bambini ad amare e consumare una maggiore quantità di verdure!

Il pesce e il pollame: per aromatizzare pesce e pollame, bagnate con il vino rosso la carta da forno che andrà ad avvolgerli prima della cottura in forno.

Gli impasti: un cucchiaino di vino rosso nella preparazione dell'impasto di una torta salata o di uno strudel gli conferisce maggiore elasticità, ottenendo così sfoglie sottili senza "buchi".

La frutta: Il vino rosso è delizioso anche per cuocere la frutta. In questo caso possono essere usati vini più "dolci" e meno corposi. A fine cottura possono essere aggiunti un pizzico di cannella e qualche scaglietta di cioccolato fondente, ottenendo così un dessert che può essere consumato a fine pasto o come spuntino serale, senza incidere troppo sul tessuto adiposo.