

Mi sono sempre chiesta: perché mettere il limone sul fritto e sulla carne in scatola? E' una abitudine gastronomica o c'è qualcos'altro?

Francesca – Firenze

La vitamina C e l'acido citrico contenuti nel limone svolgono un ruolo protettivo per la salute dello stomaco e dell'intestino contro composti chimici come radicali liberi dell'ossigeno, perossidi, polimeri, acroleina che si formano per l'esposizione dell'olio usato per la frittura ad elevate temperature di cottura.

Per fare una sana frittura occorre usare olio extra vergine di oliva oppure olio monoseme di arachidi o di vinaccioli.

Questi tipi di oli hanno tutti una buona resistenza ad elevate temperature e limitano la produzione di composti chimici non desiderabili per la salute e la buona digestione intestinale.

La carne in scatola è bollita e quindi dovrebbe avere un colore grigio. Il suo bel colore rosso è, invece, assicurato dalla presenza di molecole coloranti azotate.

Per annullare eventuali effetti negativi dati da questi coloranti è bene spremere sulla carne in scatola il succo di limone, che riporta il suo colore da rosso a grigio come ogni carne bollita!

Rosanna Lambertucci