

10 Febbraio 2020

Brodo, un caldo abbraccio per mantenersi in forma

La scienza conferma la tradizione: un piatto di brodo, soprattutto se di pollo, è un toccasana capace di fronteggiare la malattia



Contro il freddo

Il brodo è un ottimo rimedio contro i malanni di stagione. Di **carne (pollo, cappono, gallina, manzo), di verdura o di pesce**, questa preparazione è un toccasana per combattere i brividi di freddo e i disturbi invernali: raffreddore, tosse, mal di gola, febbre e influenza. Si tratta del classico **rimedio della nonna**, capace di mettere tutti d'accordo, compresi gli studiosi. Tanto che negli Usa l'amato brodino è stato oggetto di uno studio, che ha evidenziato come la tradizione popolare in gran parte del mondo ha ragione. Certo ci sono ingredienti più adatti, naturali e magari anche più gustosi e capaci di aiutare il corpo a combattere il malanno. Già negli scritti risalenti al XII secolo del medico e filosofo ebreo Moshe ben Maimon era consigliato il brodo di pollo per i disturbi del tratto respiratorio, ma il riferimento era a precedenti scritti greci.

Secondo una ricerca dell'**Università del Nebraska** [1], il brodo di pollo svolge una potente azione antinfiammatoria capace di alleviare i sintomi del raffreddore e dell'influenza. Come? La riduzione di **cellule immunitarie** (neutrofili) nel sangue porta alla riduzione delle barriere difensive del tratto respiratorio, rendendo il nostro organismo più vulnerabile alle infezioni virali o batteriche. Le sostanze nutritive contenute nel brodo bloccherebbe la "migrazione" dei neutrofili. Lo studio propone anche una ricetta: un chilo di ali pollo, 3 cipolle, 1 grossa patata dolce, 3 pastinaca, 2 rape, 12 carote, 6 gambi di sedano, un mazzetto di prezzemolo, sale e pepe a piacere.

Il brodo di pollo, ricco di aminoacidi essenziali, è dunque un elisir per il benessere. La febbre **disidrata il corpo**, mentre il mal di gola complica la deglutizione. Anche per questa ragione un brodo nutriente è un buon alimento, capace di raccogliere sostanze nutritive facilitandone l'assimilazione. È particolarmente indicato per iniziare un pasto, perché le sostanze contenute nel brodo stimolano la secrezione gastrica, e consigliato per le persone anemiche e inappetenti.

Meno ricco dal punto di vista nutrizionale, non grasso e quindi più leggero, è il **brodo vegetale** (il classico è cipolla, sedano, carota, patate, pomodori e zucchine) che contiene principalmente sali minerali come potassio, ferro e fosforo. A causa del calore e delle caratteristiche delle vitamine idrosolubili, l'apporto vitaminico di questo brodo è nullo. È comunque particolarmente indicato per le diete ipocaloriche e per chi soffre di ulcere.

Anolini, Cappelletti e Tortellini: in Emilia Romagna il brodo si fa gustoso [2]

Nel brodo si possono poi tuffare i **passatelli**, paste all'uovo come ad esempio i quadrucci e paste ripiene come tortellini, anolini e cappelletti. In questi casi la tradizione suggerisce il **saporito brodo di cappone**. Per prepararlo è necessario un chilo di cappone per circa quattro litri di brodo, due carote, due coste di sedano, qualche rametto di prezzemolo, una cipolla bianca, acqua e un cucchiaino di sale grosso.

Links

[1] <https://www.unmc.edu/news.cfm?match=9973>

[2] <https://www.territori.coop.it/territori/anolini-cappelletti-e-tortellini-emilia-romagna-il-brodo-si-fa-gustoso>