Cucina e benessere: l'Aloe Vera

aloe11-a30eefd3

gregori-nalonGli ingredienti funzionali cominciano oggi a essere presenti anche tra i fornelli degli chef. Ed è per questo che ne parleremo. Cominciamo dall'**Aloe Vera** (nel mio sito trovi moltissime informazioni), una pianta incredibile per i suoi effetti benefici. Usata da secoli è una pianta dedicata alla cura e purificazione del nostro corpo. Ma non solo: è benefica per le ferite, ottima per gli organi, eccezionale per riequilibrare il nostro sistema intestinale, che a sua volta, regolando in modo perfetto la "macchina uomo", rende il nostro sistema immunitario più forte. Questa pianta contiene infatti circa 200 principi e composti attivi e più di 75 nutrienti (enzimi, minerali, vitamine, e altro). È un eccezionale integratore alimentare: depurante e stimolatore del sistema immunitario, sulla pelle è lenitivo, protettivo, coagulante.

IN CUCINA - Nella mia esperienza culinaria di chef, utilizzando e praticando, nonché divulgando la cucina dei cinque elementi, conosco l'Aloe Vera da moltissimi anni, ma solo in tempi più recenti l'ho inserita direttamente nelle pietanze, creando ricette esclusive, semplici, uniche, con gusto e sapore. Volevo infatti capire come sfruttare al meglio le sue proprietà. Dopo prove e sperimentazioni, ho compreso che meno l'aloe vera tocca il calore meglio è. Da qui è cominciato un percorso per ricavarne il massimo. L'ho sperimentata prima in olio emulsionato, quindi in salse tipo maionese, yogurt ecc. aggiungendola a fine preparazione. Abbinata poi a erbe, aromi, spezie, ne esalta il sapore. Sono passato poi a mettere l'aloe vera in sughi delicati di pesce, unendo a un piatto normale, classico, qualche cucchiaiata di aloe vera, e mantecando il sugo con la pasta. Risultati eccellenti. Ulteriori prove con carni di pollo, di tacchino, di manzo, vitello e via via con moltissime altre preparazioni hanno fornito risultati interessanti. Messa alla fine dunque e mantecando il cibo, ne esce un aroma incredibile, particolare, ricco. La cosa più esaltante è che in alcune preparazioni dona freschezza alla pietanza, ma difficilmente si sente il suo tipico sapore.

L'Aloe Vera nei piatti aiuta moltissimo a far assimilare alcuni principi nutritivi, purifica e rende fluido il corretto funzionamento intestinale, senza peraltro intaccare il sapore, anzi lo esalta rendendo unico ogni piatto. Altre ricette su gregorichef.it.

La ricetta: tagliolini alle olive nere, gamberi e Aloe Vera