

CARBONARADAY

Ebbene sì, anche per questa prelibatezza della cucina italiana è stata istituita una giornata nazionale, ovvero il **6 aprile**, voluta dai pastai di Union food e da IPO (International Pasta Organization).

In merito a questo piatto ci sono ancora diversi aspetti su cui far luce: senza alcun dubbio, la classica carbonara deve essere preparata solo con tuorlo, guanciale, pecorino e pepe, ma le versioni che ormai vengono proposte sono molteplici, anche se non si trova in alcun ricettario prima del 1952, quindi è una preparazione molto "giovane" rispetto alle altre della nostra tradizione culinaria.

All'inizio, questo particolare primo piatto era molto diverso da quello che possiamo immaginare oggi.

La prima ricetta scritta si trova negli USA, mentre in Italia viene descritta per la prima volta nel 1954 nella storica rivista "La cucina italiana" la quale suggerisce di sfumare la pancetta con il vino bianco, aggiungere una spolverata di prezzemolo a fine cottura ed utilizzare come formaggio niente meno che il gruviera. Per quanto riguarda la carne, all'inizio veniva utilizzata la pancetta, sostituita poi negli anni '60 dal guanciale.

Ma, addirittura, nelle prime preparazioni si aggiungeva, facoltativamente, anche un goccio di panna poiché la carbonara si è diffusa nel secondo dopoguerra quando le uova usate erano spesso in polvere e quindi era necessario un ingrediente che desse al piatto cremosità per raggiungere la giusta consistenza.

In generale, quindi, quella della carbonara è una ricetta che è stata perfezionata nel tempo, utilizzando ingredienti tipici e tradizionali del territorio romano.

Dal punto di vista nutrizionale, una porzione (80 gr) di questo primo piatto apporta all'incirca tra le 560/600 kcal, per cui deve essere considerata come piatto unico abbinata a una porzione di verdura cotta oppure cruda e un frutto a fine pasto se gradito e tollerato. Non è sicuramente un tipo di preparazione che può essere consumata con la frequenza di una semplice pasta al pomodoro, ma è tranquillamente inseribile in un programma dietetico bilanciato ed equilibrato tenendo conto degli altri piatti assunti nella giornata. Questo perché l'alimentazione deve essere, prima di tutto, **piacere, convivialità e benessere** e la carbonara dà sicuramente buonumore, tanto che il gastroenterologo e nutrizionista dell'Università Campus Biomedico di Roma, Luca Piretta, la consiglia come piatto unico perché "aiuta a volersi bene".

Per concludere lascio di seguito la **ricetta** di un tipo di carbonara alternativa, a base vegetale, che ho trovato nelle mie varie ricerche online con l'intento di suggerire ai miei pazienti dei piatti originali, sani ma al contempo sfiziosi da poter alternare con le preparazioni tradizionali.

LA CARBONARA DI ZUCCHINE

Ingredienti (per 4 persone):

- 320 gr di farfalle
- n° 5 tuorli
- zucchine 200 gr
- pecorino da grattugiare 100 gr
- sale fino q.b.
- olio EVO q.b.
- pepe nero q.b.

Procedimento:

Lavare e spuntare le zucchine, quindi tagliarle a bastoncini e da questi ricavare dei dadini. Nel frattempo porre sul fuoco una pentola colma di acqua salata e portare al bollore, servirà per la cottura della pasta. In un tegame scaldare l'olio di oliva. Aggiungere le zucchine e rosolarle per circa 6-7 minuti a fuoco vivace, devono rimanere croccanti. In una ciotola versare i tuorli e il pecorino e mescolare con la frusta. Versare un mestolo di acqua di cottura della pasta e mescolare per ottenere un composto cremoso. Intanto cuocere la pasta per il tempo indicato sulla confezione. Salare e pepare le zucchine rosolate e quando la pasta sarà pronta, scolarla direttamente nel tegame. A fuoco spento incorporare il composto di tuorli e formaggio. Mescolare per amalgamare e servire la pasta alla carbonara di zucchine.