



# IL RAMEN

## **ORIGINI ANTICHE**

L'origine della parola ramen e' piuttosto dibattuta; tuttavia quasi tutte hanno in comune la parola "tagliatelle". E infatti componente principale del ramen sono una sorta di tagliatelle sulla quali viene versato un brodo bollente e verdure cotte (spesso le stesse usate per preparare il brodo), uova e a scelta altri ingredienti (carne o pesce). Di recente si e' anche diffuso il ramen istantaneo a base di noodles, verdure e carni liofilizzate da rinvenire aggiungendo acqua bollente (ma è meno salutare perché più ricco in sodio e povero di preziosi nutrienti).

## **RAMEN GIAPPONESE O CINESE**

Il brodo impiegato per creare il ramen può' essere cinese (molto semplice a base di verdure e/o tagli di carne per il tipico lesso) o giapponese (composto da 5 fino a 50 ingredienti).

## **4 INGREDIENTI BASE, INFINITE VARIAZIONI**

Un bel piatto di ramen e' sempre composto da una zuppa ottenuta combinando insieme pezzi di pollo o di maiale a altri ingredienti, come il katsuobushi (filetti di tonno essiccato), il nuboshi (sardine secche), funghi shitake, cipolle il brodo può essere anche vegetale o a base di pesce o carni. Nella ricetta attuale a differenza di quello che avveniva nell'antico Giappone, alla fine si aggiunge solitamente la salsa tare (a base di salsa di soia) per rendere il tutto molto saporito. Attenti a non eccedere con questa salsa perché è molto ricca in sodio che potrebbe acutizzare la ritenzione idrica o l'ipertensione arteriosa, dato che viene aggiunta per insaporire a piacimento si può anche non metterla e gustare il buon sapore del brodo "al naturale" per rievocare un salutare e antico sapore della cucina giapponese.

Dott. EMANUELE RONDINA - Biologo Nutrizionista - Via Dell'orso, N°5 - 40121 BOLOGNA - Cel.[347 5015683](tel:3475015683)

Riceve su appuntamento anche negli studi di:

Via Filippo Argelati N°2 – Bologna

Iscr. all'Albo n°AA\_055419 - P.I. 03254971207 - C.F. RNDMNL76D28A059T

Email [dott.emanuelerondina@gmail.com](mailto:dott.emanuelerondina@gmail.com) - Sito <http://informamangiando.com>



Un altro ingrediente di questo piatto complesso e completo sono i noodles (la mian), che significa "tagliatelle tirate a mano" o "tagliatelle antiche", realizzate in maniera molto semplice con acqua e farina di frumento e kansui, originariamente era un tipo di acqua minerale alcalina originaria della Mongolia dove alcuni laghi contenevano grandi quantità di minerali tra cui il bicarbonato, attualmente si realizza sciogliendo il bicarbonato alimentare in acqua.

Infine le guarnizioni (fondamentali per rendere il piatto, completo, salutare e bello da vedere) possono essere germogli di bambù, uovo bollito, mais, carne di pollo o di maiale (lessata o arrosto), gamberi, pesce, e verdure a piacere.

### **OTTIMO PER LA SALUTE**

La nostra cute, capelli, articolazioni e ossa e tendono a perdere la loro struttura durante l'invecchiamento perdendo collagene, elastina e acido ialuronico.

Un particolare ramen (chiamato tonkotsu) è preparato facendo bollire (ossa di pollo o manzo o lische di pesce) fino a che questi ingredienti fanno ottenere una consistenza gelatinosa al brodo. In questo modo diventa una pietanza ricca di collagene, amminoacidi, minerali e piuttosto povera di grassi e per questo è molto indicata per aiutare a mantenerci in salute.

La cottura delle ossa infatti, permette la liberazione nel brodo di amminoacidi importanti come glicina, prolina, glutammina, arginina e idrossiprolina, questi aminoacidi sono alla base dei molti benefici tra cui stimolare la produzione del collagene, sostenere a salute della pelle, articolazioni e ossa del tratto gastrointestinale, muscoli e tessuti.

Il brodo di ossa contiene anche glicosaminoglicani (GAGs) - condroitina solfato, glucosamina e acido ialuronico, insieme ai minerali liberati (calcio, fosforo, magnesio, potassio) che sono in una struttura altamente biodisponibile (cioè utilizzabile subito dalle cellule del nostro corpo), tali molecole sono utili anche per la loro importante funzione nel mantenere articolazioni in salute e correttamente funzionanti abbassando lo stato infiammatorio,

Infine il brodo di ossa può agire a sostegno della salute dell'intestino contribuendo a riparare le mucose tra cui quella gastrica e intestinale, contribuendo ad abbassare lo stato infiammatorio intestinale e aiuta a

**Dott. EMANUELE RONDINA - Biologo Nutrizionista - Via Dell'orso, N°5 - 40121 BOLOGNA - Cel. [347 5015683](tel:3475015683)**

**Riceve su appuntamento anche negli studi di:**

**Via Filippo Argelati N°2 – Bologna**

**Iscr. all'Albo n°AA\_055419 - P.I. 03254971207 - C.F. RNDMNL76D28A059T**

**Email [dott.emanuelerondina@gmail.com](mailto:dott.emanuelerondina@gmail.com) - Sito <http://informamangiando.com>**



sostenere lo sviluppo di un sano microbiota che si traduce anche nel rinforzo del sistema immunitario. Pertanto questo antico metodo di cottura è molto salutare per l'organismo e se viene preparato a partire dal pesce oltre ai benefici sopra indicati si ottiene una pietanza ricca in acidi grassi saturi (omega 3) dalle alte proprietà antinfiammatorie.

## **RICETTE RAMEN**

I ramen possono essere preparati in anticipo e conservati in frigorifero per circa 3 giorni, in contenitori di vetro ben puliti.

E' importante far raffreddare bene il ramen prima di chiudere bene i contenitori e metterli in frigorifero. Si ricorda che è consigliato non eccedere con la salsa di soia e che le ricette sono buonissime e salutari al "naturale".

**Dott. EMANUELE RONDINA - Biologo Nutrizionista - Via Dell'orso, N°5 - 40121 BOLOGNA - Cel.[347 5015683](tel:3475015683)**

**Riceve su appuntamento anche negli studi di:**

**Via Filippo Argelati N°2 – Bologna**

**Iscr. all'Albo n°AA\_055419 - P.I. 03254971207 - C.F. RNDMNL76D28A059T**

**Email [dott.emanuelerondina@gmail.com](mailto:dott.emanuelerondina@gmail.com) - Sito <http://informamangiando.com>**



## ***RAMEN con brodo di carne***

Ingredienti (per 2 porzioni):

3 litri acqua; 1kg polpa di manzo magra (o egual quantità di maiale o pollo); 3 porri; 2 finocchi; 1 spicchio di aglio;

2 cucchiari di funghi shiitake (o normali funghi secchi); zenzero (se piace); salsa di soia (facoltativa); 2 uova; una porzione di noodles; 1 cipollotto fresco.

Far bollire in una pentola piuttosto alta circa 3 litri di acqua insieme al porro, ai finocchi, allo spicchio d'aglio e alla carne tagliata a tocchetti grossolani. Chi lo gradisce può' aggiungere un po' di zenzero. Quando comincia l'ebollizione abbassare il fuoco al minimo e lasciare la pentola semicoperta. Eliminare di tanto in tanto le impurità che affiorano sulla superficie (la schiumetta ). Far cuocere per circa 2 ore.

Nel frattempo mettere in ammollo i funghi secchi per almeno un' ora . Bollire le 2 uova, (circa 5 minuti a partire dal bollire, è importante che le uova non siano del tutto sode ma che mantengano un buon livello di cremosità).\* Una volta fredde, sgusciarle e tenerle da parte.

In una pentola a parte cuocere i noodles per 6 minuti. Unire i noodles scolati a la brodo brodo filtrato e guarnire con l' uovo, le verdure, i funghi, qualche seme di sesamo, se si vuole e senza eccedere un po' di salsa di soia e riccioli di cipollotto fresco.

questa operazione può' essere fatta poco prima di gustare il ramen se lo si consuma qualche giorno dopo la preparazione

**Dott. EMANUELE RONDINA - Biologo Nutrizionista - Via Dell'orso, N°5 - 40121 BOLOGNA - Cel.[347 5015683](tel:3475015683)**

Riceve su appuntamento anche negli studi di:

Via Filippo Argelati N°2 – Bologna

Iscr. all'Albo n°AA\_055419 - P.I. 03254971207 - C.F. RNDMNL76D28A059T

Email [dott.emanuelerondina@gmail.com](mailto:dott.emanuelerondina@gmail.com) - Sito <http://informamangiando.com>



## ***RAMEN con brodo di pesce***

Ingredienti: 2 litri di acqua; 10g alga nori; 4 teste e lische di triglia (o altro pesce medio piccolo); 1 cipollotto fresco; una porzione di noodles; 5/6 gamberi sgusciati; una porzione di filetto di merluzzo; olio extra vergine e sale q.b.

Preparare il brodo mettendo in una pentola l'acqua fredda, le lische e le teste delle triglie ben lavate, l'alga nori, la parte bianca del cipollotto tagliata a pezzettini (tenere la parte verde per la composizione finale del piatto) e un pizzico di sale grosso. Poco prima che il brodo arrivi a bollore eliminare l'alga e proseguire la cottura per 20 minuti, quindi filtrare e rimettere nella pentola.

Cuocere i noodles nel brodo di pesce seguendo i tempi di cottura riportati sulla confezione. Nel frattempo saltare in padella i gamberi sgusciati e i filetti di merluzzo tagliati a pezzettini con un filo d'olio e il sale.

Unire tutti gli ingredienti e gustare ben caldo.

**Dott. EMANUELE RONDINA - Biologo Nutrizionista - Via Dell'orso, N°5 - 40121 BOLOGNA - Cel. [347 5015683](tel:3475015683)**

**Riceve su appuntamento anche negli studi di:**

**Via Filippo Argelati N°2 – Bologna**

**Iscr. all'Albo n°AA\_055419 - P.I. 03254971207 - C.F. RNDMNL76D28A059T**

**Email [dott.emanuelerondina@gmail.com](mailto:dott.emanuelerondina@gmail.com) - Sito <http://informamangiando.com>**



## ***RAMEN con brodo vegetale***

Per creare un brodo denso e cremoso, ma senza grassi animali, si può usare il latte di soia in aggiunta agli altri ingredienti.

Ingredienti: 1l di acqua; 2 alghe kombu; una manciata di funghi (shiitake) essiccati; 30 g di semi di sesamo; 2 spicchi di aglio; 1 radice di zenzero fresco di circa 80g (se gradita); 3 cipollotti, una tazza di latte di soia; 2 cucchiaini di olio di sesamo; 2 cucchiaini di sake (o vino bianco); 4 cucchiaini di pasta di fagioli (o hummus); 4 cucchiaini di miso; una porzione di noodles; 2 uova sode\*, una manciata di germogli di soia; due cucchiaini di mais.

Mettere a bagno l'alga kombu e i funghi shiitake per mezz'ora nell'acqua, poi trasferire il tutto in un pentolino e metterlo sul fuoco. Prima che il liquido raggiunga l'ebollizione, togliere l'alga e i funghi. Schiacciare gli spicchi di aglio, tritare la radice di zenzero e affettare la parte bianca dei cipollotti. Trasferire questi ingredienti in una padella e farli soffriggere nell'olio di sesamo. A metà cottura aggiungere anche il miso e la pasta di fagioli (o l'hummus) e amalgamare con il resto degli ingredienti. Sfumare con il sake (o in alternativa il vino bianco) e unire i semi di sesamo tritati. Aggiungere il latte di soia e il brodo di kombu e gli shiitake e lasciare sobbollire. Dopo un'ora circa, cuocere in acqua bollente i noodles, scolarli, metterli in una ciotola, versare il brodo e terminare la preparazione con gli ingredienti per la guarnizione.

\*l'uovo sodo può essere preparato poco prima di gustare il ramen se lo si consuma qualche giorno dopo la preparazione

## **VEG E LIGHT**

Per una versione più light del ramen veg basta preparare un semplice brodo di verdure (2 carote, 2 patate e 2 gambi di sedano) e insaporirlo con il miso.

**Dott. EMANUELE RONDINA - Biologo Nutrizionista - Via Dell'orso, N°5 - 40121 BOLOGNA - Cel. [347 5015683](tel:3475015683)**

**Riceve su appuntamento anche negli studi di:**

**Via Filippo Argelati N°2 – Bologna**

**Iscr. all'Albo n°AA\_055419 - P.I. 03254971207 - C.F. RNDMNL76D28A059T**

**Email [dott.emanuelerondina@gmail.com](mailto:dott.emanuelerondina@gmail.com) - Sito <http://informamangiando.com>**