

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie [OK](#)

QUOTIDIANI LOCALI ▾ | LAVORO ANNUNCI ASTE NECROLOGIE GUIDA-TV |



VERSIONE DIGITALE

SEGUICI SU



IL PICCOLO



Cerca nel sito



HOME

CRONACA

SPORT

TEMPO LIBERO

NORDEST ECONOMIA

ITALIA MONDO

FOTO

VIDEO

RISTORANTI

ANNUNCI LOCALI ▾

PRIMA

Sei in: [HOME](#) > [ITALIA MONDO](#) > [SCIENZA E TRADIZIONE IN CUCINA. LA...](#)

Scienza e tradizione in cucina. La carbonara salutare di Kotaro Noda

*Il piatto nasce dall'arte dello chef giapponese e dagli accorgimenti messi a punto dal nutrizionista Domenicantonio Galatà, che dice: "A pranzo è meglio di un'insalatona". Sono due i passaggi fondamentali: sgrassare il guanciale e sbattere le uova a bagnomaria fino a raggiungere i 62 gradi di **Cinzia Lucchelli***

19 gennaio 2018



ASTE GIUDIZIARIE



Rustico, Casale Villesse Della Resistenza - 80000

[Tribunale di Trieste](#)
[Tribunale di Gorizia](#)

[Visita gli immobili del Friuli](#)

NECROLOGIE



Belrosso Gianni
Trieste-Milano, 19 gennaio 2018

[CERCA FRA LE NECROLOGIE](#)

[PUBBLICA UN NECROLOGIO »](#)

CHEF BISTROT64



Scienza e tradizione, lo chef giapponese che reinventa la carbonara

Kotaro Noda, a Roma da 14 anni, è lo chef di Bistrot64, dove cucina piatti della tradizione italiana. "Ho imparato mangiando nelle trattorie romane", racconta. Dall'incontro tra la sua arte e gli accorgimenti del nutrizionista Domenicantonio Galatà nasce una carbonara salutare. "A pranzo è meglio di un'insalatona, contiene meno grassi", dice il nutrizionista (a cura di Cinzia Lucchelli; filmmaker: Leonardo Meuti e Francis D'Costa; montaggio: Leonardo Meuti)

CASE MOTORI LAVORO **ASTE**



La nostra offerta di successo alla vendita

Appartamenti Cecina Via Monte Cristallo, 24

[Trova tutte le aste giudiziarie](#)

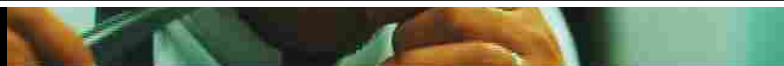
Cos'hanno in comune la cucina giapponese e quella italiana? La carbonara salutare. O almeno è quello che succede se ad incontrarsi sono l'arte dello chef giapponese **Kotaro Noda** e la scienza applicata in cucina con l'apporto del nutrizionista **Domenicantonio Galatà**.

Giapponese, in Italia da 14 anni e innamorato di Roma, Kotaro Noda vive con la moglie, polacca, e il figlio. "In casa parliamo e mangiamo italiano", dice. A vent'anni, dopo un incontro importate ha deciso di diventare chef. "I miei hanno voluto che prima mi laureassi e così ho fatto, in marketing - racconta-. Ho programmato un viaggio in Europa per conoscerne la cucina e tra tutte mi ha colpito quella italiana. Per prepararmi ho lavorato per un anno nel bistrot di Gualtiero Marchesi a Kobe, l'unico tre stelle in quegli anni in Italia". Quindi il biglietto di sola andata per Roma dove ha approfondito la conoscenza dei piatti tradizionali, assaggiando. "Sono stato in tutti i più famosi ristoranti della capitale", dice Kotaro. Dovunque vada si porta una stella. La sua seconda illumina Bistrot64, a Roma.

"Quando svelo la mia età, 43 anni, molti mi dicono che ne dimostro meno. Io spiego allora che il mio segreto è mangiare italiano, una cucina salutare", dice Kotaro Noda, che ha un volto e un incedere tranquillizzante. Usa poche parole, nette. Così come in cucina ragiona secondo due principali categorie: buono e cattivo. "All'inizio la carbonara non mi piaceva, preferivo l'amatriciana. Poi ho trovato le uova adatte e ho cambiato idea. Cosa hanno di particolare queste uova? Sono buone." Ne propone due varianti in carta da Bistrot64: una tradizionale romana e una sorta di budino di carbonara.

Ma quando e come questa carbonara diventa salutare? "Quando c'è sinergia tra cuoco e nutrizionista", riassume Galatà. Nel caso specifico sono due gli accorgimenti.





Guanciale sgrassato e uova a bagnomaria, la carbonara di Kotaro Noda

Sgrassare il guanciale e sbattere le uova a bagnomaria fino a raggiungere i 62 gradi. Ecco i due passaggi per fare della carbonara un piatto quanto più salutare possibile. Una ricetta che nasce dalla sinergia tra lo chef giapponese e il nutrizionista Domenicantonio Galatà (a cura di Cinzia Lucchelli; filmmaker: Leonardo Meuti e Francis D'Costa; montaggio: Leonardo Meuti)

Il primo è di non superare il punto di fumo dei grassi dunque sgrassare il guanciale al forno a 120 gradi per due ore, operazione che conviene fare prima. Il guanciale così lavorato ha il 30 per cento di grassi in meno rispetto al 70 per cento iniziale. Inoltre si concentra la sapidità e il gusto in quantità inferiore di prodotto.

Il secondo è di denaturare e coagulare le proteine contenute nelle uova. Significa in questo caso lavorare meccanicamente le uova con una frusta a bagnomaria in una boule d'acqua fino a raggiungere i 62 gradi centigradi di temperatura.

"Lavorando meccanicamente le uova e poi somministrando calore succede che le proteine prima si srotolano, imprigionando l'aria e l'acqua in piccole bolle, quindi coagulano", spiega il nutrizionista. La temperatura indicata è quella che permette di ottenere uno zabaione (salato) cremoso. Una temperatura più alta causerebbe la solidificarsi irreversibile delle proteine con conseguenze nella consistenza. Questo procedimento evita tra l'altro il consumo di uova crude "Non andrebbero mangiate - dice il nutrizionista - perché l'albume crudo contiene avidina, un fattore anti-nutrizionale che ostacola l'assorbimento della biotina (o vitamina H). Con la cottura eliminiamo l'avidina". Ancora, nel piatto è stata aumentata la quantità di fibre utilizzando l'inulina, un alimento prebiotico che riesce a ripristinare la flora batterica intestinale. "Alimenta i batteri buoni quelli contenuti nell'intestino", dice Galatà.

A guadagnarne è anche la linea: una carbonara così fatta ha meno grassi di un'insalata di pomodoro con 2 cucchiaini di olio e 150 grammi di mozzarella.

Ecco la **ricetta** (tratta da "A tavola è già tardi" di Domenicantonio Galatà, [lastaria](#))

Ingredienti

per 4 persone

4 uova selezionate con grassi prevalentemente insaturi

160 grammi di guanciale tagliato a julienne

60 grammi di pecorino

1 grammo di pepe

3 grammi di sale

inulina

Procedimento

Eliminare la cotenna e sgrassare il guanciale al forno a 120 gradi per due ore.

Rifinirlo con il coltello e tagliarlo a julienne. Rosolare in padella a fuoco basso tamponandolo con carta per fritti per eliminare il grasso in eccesso. In una boule d'acciaio sbattere le uova a bagnomaria fino a raggiungere i 62 gradi.

Aggiustare di pepe. Aggiungere il guanciale sgrassato e lasciare marinare nella

boule. Cuocere la pasta in acqua bollente salata. Scolare la pasta e versarla nella boule mantecandola energicamente con una pinza e 20 grammi di pecorino. Guarnire con il pecorino restante e servire.

19 gennaio 2018

[Tutti i cinema »](#)

Scegli la città o la provincia

 Solo città Solo provincia

Scegli

oppure trova un film

oppure inserisci un ciner

Cerca



Seguici su

STASERA IN TV

20:30 - 21:25
Soliti ignoti - Il Ritorno21:20 - 23:50
Kronos - Il tempo della scelta21:10 - 23:00
Immaturo - La serie - Stagione 1 - Ep. 220:25 - 21:20
C.S.I. - Stagione 10 - Ep. 17[Guida Tv completa »](#)

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE

**1. Festival di Sanremo**

80/100

Mi piace

ILMIOLIBROPER GLI SCRITTORI UN'OCCASIONE IN PIU'
La novità: vendi il tuo libro su Amazon**QUADERNO OPERATIVO DI MUSICA**Adalgisa Muscari
NARRATIVA

Pubblicare un libro

Corso di scrittura



a Trieste

PROPOSTA DI OGGI

Hosteria Belvedere

Via Alma Vivoda 2, 34015 Muggia (TS)

Scegli una città

Trieste

Scegli un tipo di locale

TUTTI

Inserisci parole chiave (facoltativo)

CERCA

[TUTTI I BLOG D'AUTORE](#)[DA REPUBBLICA.IT](#)[DA L'ESPRESSO](#)[ITALIA E MONDO](#)