

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](#)

MENU

ACCEDI ISCRIVITI

SEGUICI SU  



CAMBIA EDIZIONE

HOME

CRONACA

SPORT

TEMPO LIBERO

NORDEST ECONOMIA

ITALIA MONDO

FOTO

VIDEO

METEO

RISTORANTI

ANNUNCI LOCALI

PRIMA

Cerca nel sito



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



Brugnera Viale Europa 36 1720 mq, - 523000

Vendite giudiziarie - Messaggero Veneto  
Tribunale di Udine  
Tribunale di Pordenone

Visita gli immobili del Friuli



## 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)

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.

### NECROLOGIE



**Vogrig Maria Pia**  
*Rualis, 19 gennaio 2018*



**Franco Rita**  
*Tolmezzo, 19 gennaio 2018*



**Biasutti Nicola**  
*Tarcento - Forgaria nel Friuli, 19 gennaio 2018*



**Chiopris Bruno**  
*Udine, 19 gennaio 2018*



**Paoluzzi Solidea**  
*Orsaria, 19 gennaio 2018*



**Pontoni Giacomo**  
*Orzano, 19 gennaio 2018*

CERCA FRA LE NECROLOGIE

**PUBBLICA UN NECROLOGIO »**

CASE MOTORI LAVORO ASTE



**Appartamenti Meda Forli**

[Trova tutte le aste giudiziarie](#)



## Guanciales sgrassato e uova a bagnomaria, la carbonara di Kotaro Noda

Sgrassare il guanciales 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 guanciales al forno a 120 gradi per due ore, operazione che conviene fare prima. Il guanciales 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 il 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 guanciales tagliato a julienne

Messaggero Veneto  
 Risparmia 33,00€ con i nostri Buoni Sconto  
 Humana 1 confezione di Acqua Amorosa da 0,30€  
 STAMPA

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. Refinedirlo 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 Ritorno**



21:20 - 23:50  
**Kronos - Il tempo della scelta**



21:10 - 23:00  
**Immaturo - La serie - Stagione 1 - Ep. 2**



20:25 - 21:20  
**C.S.I. - Stagione 10 - Ep. 17**

[Guida Tv completa »](#)

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE



**1. Festival di Sanremo**

80/100

Mi piace

## ILMIOLIBRO



PER 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](#)



PROPOSTA DI OGGI

**Ristorante La Rucola**

Via Domenico Da Tolmezzo 8, 33050 Castions di strada (UD)

Scegli una città

Aiello del friuli

Scegli un tipo di locale

## Messaggero Veneto



Humana  
**1 confezione di Acqua Amorosa da 100cl.**

Buono sconto da  
**0,30€**

**STAMPA**

**Risparmia 33,00€**  
con i nostri Buoni Sconto

