

# Ricette a quadretti

## Il dado: 10 ragioni per non usarlo



Il dado è un eccipiente tristemente diffuso nella cucina italiana ed internazionale.

Le ragioni per non usarlo sono molte, ma mi limiterò ad elencarne dieci, a titolo di esempio:

1. **Contiene glutammato.** Il glutammato è un esaltatore di sapidità, ovvero un additivo che aggiunge sapore agli alimenti. La letteratura sulla nocività di questa sostanza è controversa, sembra comunque che un uso eccessivo porti a forme allergiche caratterizzate da mal di testa, arrossamenti ed asma.
2. **E' grasso.** Il secondo ingrediente del dado è grasso di origine animale o vegetale. La nocività del grasso, soprattutto in dosi eccessive è indubbia.
3. **E' artificiale.** Il dado è uno degli alimenti di sintesi per eccellenza. Gli ingredienti stessi non sono mai di origine naturale per praticità o per questione di costi.
4. **Ha ingredienti di scarsa qualità.** Gli ingredienti del dado vengono estratti chimicamente da scarti di produzione animale (ossa, frattaglie e altri scarti) e vegetale (oli di oliva, colza, palma, ecc.).
5. **Fa male la salute.** Il dado è un additivo ipercalorico e povero di sostanze nutritive. L'uso intensivo agevola quindi l'insorgere di malattie legate all'ipertensione e all'obesità.
6. **Copre i sapori.** La funzione del dado è quella di esaltare il sapore o meglio dare sapore a qualcosa che ne ha poco. Tutto quello che contiene dado tende ad avere lo stesso sapore omologato, tipico delle produzioni industriali o del cibo distribuito dai fast food.
7. **Crea abitudine.** L'abitudine al sapore del dado rende i sapori naturali men appetibili e spinge quindi ad un suo uso maggiore. Abitua inoltre al sapore dei prodotti industriali che fanno un uso massiccio di questi eccipienti.
8. **Ha un impatto ambientale alto.** Il dado è prodotto con ingredienti plurilavolati, che hanno richiesto quindi molta energia per essere prodotti. Hanno inoltre un packaging molto complesso che ha un alto impatto nello smaltimento.
9. **E' diseducativo.** Il dado è utilizzato da chi preferisce faticare meno in cucina a discapito della

propria e dell'altrui salute. Abitua ad un'alimentazione scorretta e in contrasto con i più diffusi principi nutrizionali.

10. **Uccide la cucina.** La cucina è fatta di sapori diversi e dell'abilità di combinarli mescolando gli ingredienti con abilità. Il dado è una scorciatoia per dare artificialmente sapore ad una pietanza. Per questo motivo il suo uso distrugge una cultura secolare qual'è la nostra cucina.

**Esiste un'alternativa?** La soluzione è quella di preparare in casa un buon brodo vegetale o animale con ingredienti di prima scelta, molto nutriente e saporito.

Si possono anche realizzare dei dadi da brodo in casa. Di ricette se ne trovano molte, una può essere [questa](#).