

Alici marinate

Le alici vanno lavate, asciugate e cosparse di limone; dopo che è avvenuta la cottura chimica del pesce, almeno 3-4 ore, si tolgono dal limone e si condiscono con olio, prezzemolo, aglio e sale. È importante che il limone venga messo all'inizio e da solo, in caso contrario potrebbe modificare, e quindi impoverire, gli altri nutrienti.

Questo piatto è utile nelle inappetENZE, nelle ipocloridrie, durante un trattamento chemioterapico, nella nausea gravidica. Le alici marinate non vanno proposte a soggetti con gastriti o ulcere ed agli individui bulimici, nei quali possono scatenare una sensazione di fame ingestibile. Quando sono trattate con il limone, le alici perdono una notevole quota di sodio, tanto che da sapide assumono un sapore vagamente dolciastro.