



# I piatti anticaldo

Cibi leggeri, facili da digerire. Piatti semplici ma stuzzicanti, per stimolare l'appetito, che non c'è. L'afa si vince anche a tavola

Mentre il termometro impazzisce e l'afa non dà tregua, in cucina le abitudini cambiano. Niente più piatti che ci impegnano in lunghe e laboriose digestioni che producono calore. Salumi, frittture, salsine a base di panna, torte con strati di crema lasciamoli da parte, in attesa del prossimo inverno. E' tempo di cibi leggeri, stuzzicanti. E soprattutto rinfrescanti.

**PASTA E RISO SONO OK**, purché conditi con sughi leggeri e olio extravergine d'oliva, preferibilmente crudo, o trasformati, con l'aggiunta di verdure, in golosi piatti unici, nutrizionalmente molto equilibrati. Si anche a carne, meglio se bianca, e soprattutto pesce, cotti in modo semplice, alla griglia, al vapore, bolliti.

## VERDURE FRESCHE IN ABBONDANZA

Sulla tavola, in particolare in estate, non deve mai mancare la verdura. Tanta, di stagione, di tutti i tipi, cotta ma anche cruda. Ha proprietà rinfrescanti, disintossicanti, energetiche e regolatrici dell'intestino; è ricca di sali minerali, fibre alimentari e

vitamine: un vero patrimonio di virtù che regala bellezza e salute.

**VIA LIBERA ALLE INSALATINE** E per gli amanti dell'insalata, via libera al loro cibo preferito: depura, "pulisce" l'intestino e con un elevato apporto di acqua favorisce la reidratazione: tutte doti che contribuiscono a farne il piatto principale dell'estate. Ma attenzione, nel pulirla vietato levare le foglie verdi superficiali: sono le più benefiche, ricche di clorofilla, vera "linfa vitale"; mentre quelle bianche, più tenere e apparentemente migliori, sono prive di proprietà benefiche. L'estate è anche la stagione dei cibi tendenzialmente di sapore amarognolo - radicchio, cicoria, rucola, ravanelli, pompelmo - e di quelli aciduli, come gli agrumi e lo yogurt perché svolgono un'azione rinfrescante sull'organismo. Meglio abbondare

anche col peperoncino, che provoca

vasodilatazione e abbassa la temperatura corporea. E per placare la sete? Bevande non gassate e a temperatura ambiente o fresche, non ghiacciate per evitare congestioni. Infine, bere molto e spesso, per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione.

## Peperoni, meglio crudi

**Il caldo fa passare la voglia di mangiare? Per fortuna c'è il peperone, fresco, croccante, molto stuzzicante. E' infatti un efficace stimolante gastrico, ottimo per gli inappetenti. Perché conservi al massimo queste proprietà va consumato crudo; tagliato a listarelle è uno dei protagonisti delle estivissime insalate tutta freschezza. Chi ha lo stomaco delicato scoprirà con meraviglia che, se masticato diligentemente, crudo è più digeribile che cotto.**

