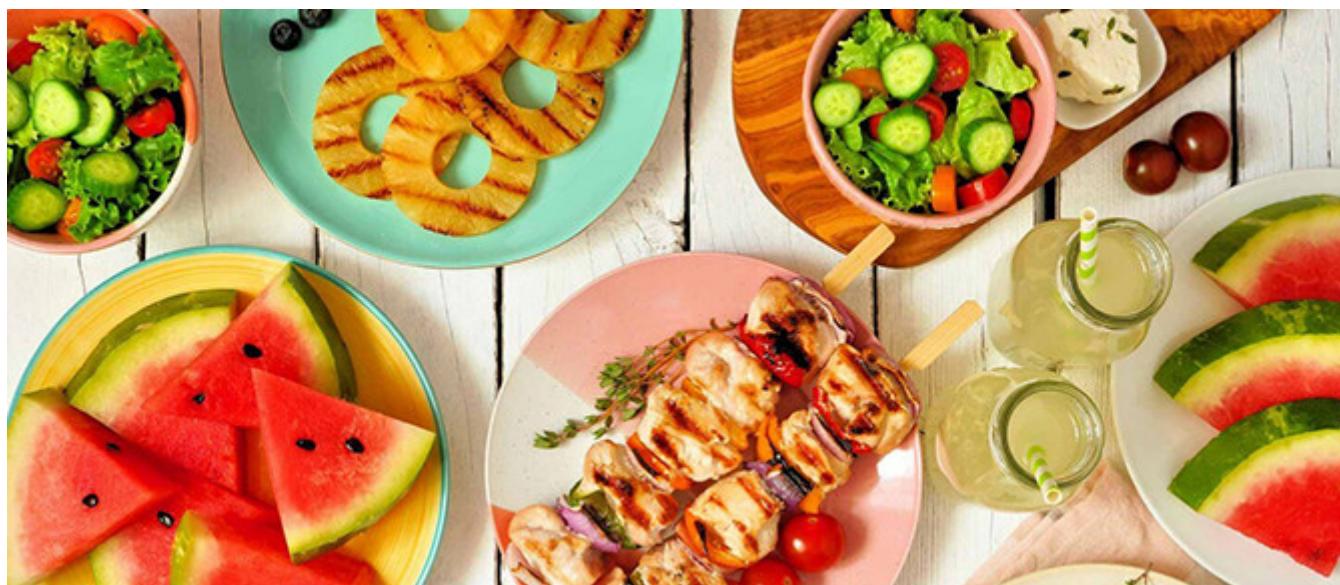


31 Luglio 2020

La tavola d'estate: ecco i cibi rinfrescanti

Le scelte in cucina possono fare la differenza per affrontare gli affanni del caldo. Largo a frutta e verdura fresche da combinare in pinzimonio, centrifugati o piatti unici



Combattere il caldo

L'estate porta in tavola **cibi rinfrescanti** e leggeri. La stagione richiede infatti scelte rigeneranti che diventano preziose alleate contro gli affanni del caldo. E se la regola d'oro è sempre quella di idratarsi per bene, concedendosi molta **acqua, tisane o centrifugati** di frutta e verdura durante il giorno, è anche vero che un occhio di riguardo alle quantità e alla qualità di ciò si mangia può davvero fare la differenza. Bando allora ai condimenti eccessivi e le cotture troppo elaborate che, se in altre stagioni possono figurare come uno sfizio, nei mesi più caldi potrebbero essere pesanti da digerire e impegnative per l'organismo. Meglio non esagerare nemmeno con gli alcolici, o le bevande gassate, e pescare invece tra i cibi che portano freschezza.

Estate, tempo di centrifugati [1]

L'estate è il momento dei piatti unici, della fresca frutta e della verdura da sgranocchiare, magari in un colorato **pinzimonio** che, a ben vedere, potrebbe anche stupire. Tutto dipenderà dalla scelta degli abbinamenti o le **piante aromatiche** che possono aggiungere un tocco speciale al classico intingolo di sale, pepe e olio extravergine di oliva. Ne è un esempio l'origano, ma anche il timo, il basilico o la menta, che in questa stagione offrono le loro fresche foglioline da usare appena colte.

Il pinzimonio è un'ottima scelta per consumare le verdure crude e fare così il pieno di sali minerali e vitamine. Tuttavia, se si ama giocare con la creatività, non c'è nulla di meglio delle **insalatone estive** per rinfrescarsi lasciando spazio allo stile e alla fantasia. I protagonisti indiscussi saranno i **pomodori**: ricchi di acqua e disponibili nelle loro tante forme e varietà, sono ottimi anche da gustare a crudo su immancabili bruschette. Si può scegliere poi tra i colorati **peperoni** o i **cetrioli** con le loro virtù drenanti e depurative che si ritrovano anche negli intensi **rapanelli**. Ottime da gustare crude sono anche le **zucchine**, tagliate alla

julienne, oppure presentate in carpaccio condito con olio extravergine di oliva, aceto balsamico e foglioline di menta. Un altro ortaggio rinfrescante capace di sorprendere è il **sedano**, ideale per centrifughe o aperitivi (anche analcolici) con l'aggiunta di limone e acqua tonica. Per chi non vuole rinunciare alla cottura, questa è invece la stagione della griglia che, oltre a zucchine e peperoni, accoglie anche **melanzane** e **cipolle** condite con conce a base di spezie e erbe aromatiche.

Il sedano: buono per la linea ma anche per tutto il resto [2]

Per difendersi dal caldo non c'è nulla di meglio che dare spazio alla **frutta**. Albicocche, pesche, frutti rossi, ma anche nocipesche e fichi possono diventare un ottimo spuntino, oppure aprire la giornata con una colazione leggera e ricca di virtù. Si tratta di specialità da gustare separate, oppure mischiate insieme in una **macedonia** da insaporire con succo di limone. C'è inoltre la possibilità di farne succhi di frutta, o magari di frullarle con yogurt e ghiaccio per ottenere un sorbetto inaspettato. A regnare sulle tavole rinfrescanti sono poi il **cocomero** e il **melone**: due frutti ricchissimi di acqua che si possono gustare al naturale, oppure congelati e frullati per ottenere una granita. Nel caso del melone, occorre ricordare che, abbinato al prosciutto crudo, diventa un immancabile antipasto estivo.

Se pensate invece ai secondi perfetti, un posto di rilievo va assegnato ai piatti a base di pesce: ricco di acidi grassi polinsaturi e altamente digeribile, è perfetto per i mesi caldi, specie se cucinato in modo semplice e leggero. Si può infatti abbinare facilmente a verdure e prepararlo ai ferri, o al forno e perché no? anche sulla griglia. Per quanto riguarda la carne, invece, si può preferire quelle bianche, senza eccedere, ad esempio, con gli insaccati o i prodotti molto saporiti. Quanto ai piatti unici, non si può certo rinunciare a **riso e pasta fredda**: arricchita a piacere, e sempre diversa per la scelta dei formati o delle farine. Ecco allora che si fanno spazio le dadolate di verdure crude, ma anche di salumi e formaggi, in primo luogo la freschissima mozzarella. Da preparare e tener in fresco, pasta e riso possono finire in tavola come piatto unico in vacanza, ma anche accompagnarvi in spiaggia o lungo una piccola escursione in collina.

Links

[1] <http://territori.coop.it/benessere/estate-tempo-di-centrifugati>

[2] <https://www.territori.coop.it/benessere/il-sedano-buono-la-linea-ma-anche-tutto-il-resto>