

# F

solo  
1€

*Simona Ventura*

**FORMOSA E PIENA DI TALENTO: È COSÌ CHE VORREI MISS ITALIA**

**MERYL STREEP**  
IL SEGRETO DELLA STAR PIÙ GRANDE DI HOLLYWOOD? UNA GRANITICA FAMIGLIA

**ZAC EFRON**  
AMO LA VITA, IL MIO LAVORO E HO UNA NUOVA FIDANZATA. PIÙ FELICE DI COSÌ!

**AURORA RAMAZZOTTI**  
ORA DIMOSTRA LA TUA BRAVURA E NON SPRECARE LA FORTUNA

**ANDREA CASIRAGHI**  
E **TATIANA SANTO DOMINGO**  
COME TRASFORMARE UN PRINCIPINO RIOTTOSO IN MARITO E PAPÀ IDEALE

N.35 settimanale 2 settembre 2015 1 euro

**DONNE CORAGGIOSE**  
SONO FUGGITA DALLA COREA DEL NORD NUOTANDO FRA GLI ANNEGATI

*Moda*

**ROSSO FUOCO**  
IL COLORE DELLA SEDUZIONE

*Beauty*

CONSERVA I BENEFICI DELL'ESTATE

**WEEKEND**  
ALLA SCOPERTA DEL GARDA TARENTINO DOVE È SEMPRE VACANZA

*dieta  
antietà*

**HENRI CHENOT CI SPIEGA IN ESCLUSIVA  
COME RIMANERE GIOVANI A TAVOLA**



CAIRO EDITORE



di Filippo La Mantia, oste e cuoco

dalla cucina del cuoco alla tua

## Piatti leggeri con i sapori di stagione

**S**i fa sempre un gran parlare della cucina estiva, della sua leggerezza e freschezza. Ma soprattutto del girovita e dei fianchi: si vorrebbero veder sparire come per magia molti centimetri, mangiando foglioline di insalata, zero carboidrati, pochi fritti, niente grassi e così via, per due mesi. Dopodiché, quando ci rivestiamo, avanti tutta con gli eccessi a tavola. Sono solo mode e tendenze. Quello a cui bisogna pensare in ogni stagione è alimentarsi bene per nutrire pancia, mente e spirito. E in estate, godendosi i tramonti sul mare, magari su un'isola siciliana, via libera a bevande freschissime e ricche di frutta e ai piatti tiepidi o freddi con i sapori di stagione.

### Aperitivo frizzante

Tosta una fetta di pane con un po' di olio, spalmala con un pestino a crudo di pomodorino e basilico e completa con la sardina diliscata e marinata in olio, limone e mentuccia tritata. È perfetta con un buon bicchiere di bollicine.

### Pesche ghiacciate

Prepara un mix di acqua con gas, succo di limone, foglioline di menta, ghiaccio, unisci della

Frittata di verdure miste, da servire fredda.



pesca a fettine e, a piacere, qualche goccia di anice.

### Frittata di verdure con insalata

Monta due uova, aggiungi delle melanzane a striscioline arrostate, delle zucchine a dadini fritte, della menta, della mollica di pane, del formaggio. Cuoci in una padella antiaderente tostandola bene. Trasferisci in un piatto, lascia intiepidire e servila con un'insalatina.

### Insalata estiva con i fichi

Raduna in una ciotola pomodorini datterini, capperi, basilico, origano, meloncino a dadini e fichi. Condisci il tutto con olio e limone.

### Succo di cocomero e lime

Frulla la polpa del cocomero e filtrane il succo, aggiungi del succo di lime, del ghiaccio tritato, un pizzico di cannella e qualche fogliolina di menta.

la nutrizionista



Presidente della Fondazione italiana per l'educazione alimentare di Evelina Flachi

## Cucina fredda: poco impegnativa e di grande gusto

È molto gratificante mangiare cibi freschi in estate. Insalate con tante verdure, crude o cotte, allegre e colorate. Frutta, frittate, paste e minestre fredde. Si tratta quasi sempre di piatti poco impegnativi, il cui successo si lega alla scelta di ingredienti freschi e di stagione, preferibilmente del proprio territorio, per assaporarne al meglio il gusto.

### 1. Ci sono cibi meno digeribili se freddi?

La pasta, quando viene troppo cotta e non resta al dente, perché una volta raffreddata e condita può diventare "collosa", risultando meno buona e anche meno salutare e digeribile.

### 2. Ci sono regole per raffreddare?

Possiamo passare la pasta, il riso o altri cereali sotto un getto di acqua fredda anche per fermarne la cottura. Inoltre, aspettiamo che il cibo cucinato si sia raffreddato a temperatura ambiente prima di riporlo in frigo, in un contenitore ermetico o sottovuoto, così conserva integro tutto il suo sapore.

### 3. Quali ingredienti evitare?

Per prudenza evita la carne cruda per tartare e carpacci, se non li consumi subito, perché il caldo favorisce alterazioni e contaminazioni microbiche. Dai la preferenza a carni cotte o almeno scottate piuttosto che solo marinate. La frittata, se vuoi consumarla fredda, cuocila bene, senza lasciare il cuore morbido, perché l'uovo rimasto crudo è più facilmente deperibile. Le uova sode vanno ben cotte ed è meglio sgusciarle al momento del consumo.

Speciale per F

## In centro a Milano, cibo sano, ricco e light

**Nutrono in profondità, purificano il corpo e danno energia:** sono i principi base di sandwich, snack e insalate proposti nei menu Sweet Elephant ([sweet-elephant.com](http://sweet-elephant.com)) al ristorante della Terrazza Baglioni (*Baglioni Hotel Carlton, via Senato 5*). Piatti ad alto valore nutrizionale, ricchi di vitamine, sali minerali e antiossidanti, realizzati con ingredienti di stagione e a basso contenuto di glutine. Per le lettrici di F: sconto del 15% per tutto settembre.

