

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

Moda **ROSSO FUOCO** IL COLORE **DELLA SEDUZIONE**

CONSERVA I BENEFIC

DELL'ESTATE

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







di Filippo La Mantia, oste e cuoco

dalla cucina del cuoco alla tua

Piatti leggeri con i sapori di stagione

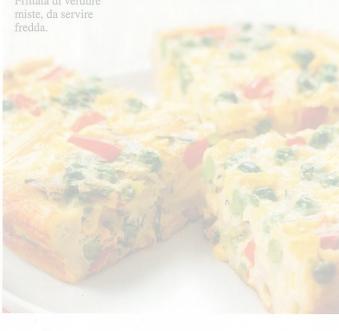
i fa sempre un gran parlare della cucina estiva, della sua leggerezza e freschezza. Ma soprattutto del girovita e dei fianchi: si vorrebbero veder sparire come per magia molti centimetri, mangiando foglioline di insalata, zero carboidrati, pochi fritti, niente grassi e così via, per due mesi. Dopodiché, 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 podi 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 phiacciate

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



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

Frittata di verdure con insalata Monta due uova, aggiungi delle melanzane a striscioline arrostite, 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.

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) 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.

la nutrizionista



Presidente della Fondazione italiana per l'educazione alimentare

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 fraddi?

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?

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.

