

COSÌ IL MENÙ DIVENTA ULTRA LIGHT

Dai latticini all'acqua, fino al gelato. Tutti gli alimenti immancabili sulle tavole estive

Testo di CRISTINA LANTONE

Sole, caldo, mare. L'estate è arrivata, con un rialzo delle temperature e un nuovo carico di esigenze da portare in tavola, per riuscire a conciliare gusto e vitamine, il corretto apporto di sali minerali e l'attenzione costante all'ago della bilancia. La parola d'ordine dei menù di stagione è leggerezza. Perché per continuare a lavorare, senza farsi sorprendere dal sonno post prandiale o, semplicemente, per arrivare preparati alla prova costume, bastano poche e semplici regole. E, soprattutto, i piatti e gli alimenti giusti da segnare sulla lista della spesa.

LA CAPRESE. È la regina della dieta mediterranea. Pratica, semplice da preparare e colorata, è spesso preferita per un pasto leggero in riva al mare. Ma è davvero la scelta giusta? «Il latticino in combinazione con il pomodoro è una commistione di acido che, a volte, non viene tollerata», spiega Virginia Bicchiera, medico nutrizionista, ricercatrice presso l'Istituto auxologico italiano di Milano e autrice del libro *La dieta del gusto* (Anteprima, L'età dell'Acquario). «Ma se piace e non genera fastidio, è un piatto appetitoso e nutriente». Chi avesse problemi di iperacidità non deve, comunque, necessariamente rinunciarci. «Basta accompagnarla a un panino che funge da tampone e aiuta a digerire». Le varianti per chi, invece, non sopporta il lattosio, possono essere la ricotta e il grana. «I formaggi fre-

*Perfetta in riva
al mare,
la caprese è
un piatto
gustoso e ricco
di sostanze*

113

CLASS LUGLIO 2011



STOCKFOOD

035979

SPECIALE MANGIARE LEGGERO



*A foglia larga e di stagione:
l'insalata contiene
importanti principi nutritivi
come vitamine e fibre*

schì sono meno calorici di quelli stagionati, che però possiedono una maggiore quantità di proteine. Tra questi, il parmigiano, facile da digerire, è un'ottima fonte di calcio e vitamina A, B6 e B12», spiega Maria Makarovic, medico nutrizionista e autrice del libro *Dimagrire senza bilancia*, la nuova dieta visiva della dottoressa Makarovic (Mondadori).

INSALATA. Cruda, di stagione e a foglia larga. Questi sono gli elementi da considerare quando si sceglie la verdura da portare in tavola. «È sempre la benvenuta. A maggior ragione d'estate. L'insalata contiene i più importanti principi nutritivi, come vitamine e fibre», aggiunge la nutrizionista Bicchiega. È importante, però, anche saperla condire. «Non deve mancare l'olio crudo, meglio se ricavato da spremitura a freddo, un po' di aceto balsamico e, soprattutto, il classico succo di limone che, con la sua vitamina C e il suo potere anti-ossidante, ci prepara adeguatamente all'inverno». Un piccolo accorgimento per chi vuole fare attenzione al peso? «Non versare l'olio direttamente dalla bottiglia, ma utilizzare un cucchiaino che è pari a 90 calorie. Lo stesso vale per il panino che può accompagnare l'insalata. Scegliere una rosetta piccola vuol dire mangiarne appena 50 grammi. Chi, poi, non ha occhio, può optare per un pacchetto di crackers (30 grammi) per un totale di 129 kcal», aggiunge Makarovic. Se, invece, nonostante il caldo, si continua ad avvertire un insaziabile appetito, è meglio orientarsi su un piatto unico. «Pasta o riso con legumi e, per finire, un po' di frutta», continua Bicchiega. «È un pasto più nutritivo che fornisce senso di sazietà a sufficienza e impedisce di mangiare in modo eccessivo durante il resto della giornata».

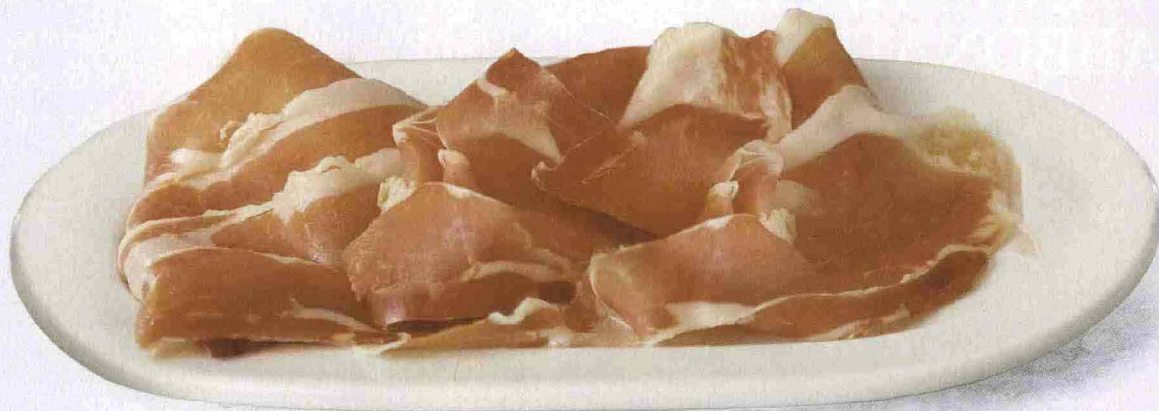
PIÙ GUSTO CON LE ERBE SELVATICHE

Vengono chiamate erbacce, perché spuntano senza permesso nei campi e negli orti e, persino, in qualche vaso sui balconi. Eppure, quel verde spontaneo è una risorsa incredibile per la preparazione di piatti salutari e genuini, che portano anche in tavola il fascino di una cucina antica e senza tempo. Ne è convinto l'agronomo Davide Ciccarese che, nel suo libro *Cucinare le erbe selvatiche* (Ponte alle Grazie), svela i segreti di queste piante e qualche trucco per cominciare a sperimentare manicaretti speciali e perfetti per la stagione calda. Qualche esempio? La borragine che, al di là dei fiori eleganti che produce, contiene anche particolari proprietà: dai suoi semi viene estratto un olio per la cura delle malattie della pelle, mentre il succo delle foglie fresche è un ottimo ricostituente e disintossicante. Ciccarese consiglia di utilizzarla per la realizzazione di frittelle o di strudel e persino per ottenere un pesto con l'aggiunta di noci, aglio e cerfoglio. Ma naturalmente, chi lo desidera può sbizzarrirsi anche con la carota selvatica, il cipollaccio e il finocchio selvatico...



SPECIALE MANGIARE

LEGGERO



A parte l'apporto proteico, il prosciutto cotto o crudo sgrassato aiuta a mantenere su la pressione, grazie al suo patrimonio di sali

STOCKFOOD mantenerli nel nostro organismo», suggerisce Bacchiega che ricorda anche come sia importante non trascurare le proteine nella dieta quotidiana. «Se trascorriamo più di sei - otto ore senza una presa proteica, si inizierà a intaccare la massa magra. Per questo è importante non digiunare a lungo o non mangiare solo un po' di frutta al posto di un pasto equilibrato».

FRUTTA. Per ottenere un'abbronzatura dorata e gradevole, ma anche per proteggere la pelle da rughe e macchie: la frutta è un autentico toccasana per le esigenze estive. Soprattutto se colorata. Quella rosso arancio, per esempio, contiene molecole che provocano un effetto utile per la salute e non solo: «Al loro interno troviamo antocianine, flavonoidi e proprietà biologiche importanti, non solo anti-cancerogene. Aiutano, in sostanza, a incrementare la melanina e proteggono dalla disidratazione», continua la nutrizionista Bacchiega. Ma atten-

zione a non eccedere. «Un soggetto sano dovrebbe consumare in una giornata 30 grammi di fibre e 600 grammi di frutta (200 grammi) e verdura (400 grammi). Una quantità che può essere distribuita in cinque prese quotidiane. «Occhio, però a non usare la frutta come spezzafame. Il rischio è sollecitare l'appetito, invece di placarlo».

GELATO. I più golosi saranno contenti. Non c'è nessuna necessità di rinunciare a un classico come alla crema e cioccolato, soprattutto se non è industriale. «Il gelato è benvenuto in estate. Anche nei gusti più ricchi, perché, se realizzato in modo artigianale, vanta un elevato potere nutritivo ed è ben bilanciato (contiene le uova e, di conseguenza, anche le proteine, ndr). Quindi può essere usato come sostitutivo del pasto». Il sorbetto, invece, è meno sostanzioso e più leggero, perciò va limitato a qualche momento di piacevole evasione del palato.

DAL CAFFÈ SETTECENTESCO AL SELF SERVICE

Oltre l'80% degli italiani mangia, almeno una volta alla settimana, fuori casa. Un'esigenza dettata da diversi motivi che condizionano il modo in cui ci si alimenta. Lo rivelano i risultati del convegno di Fipe (Federazione italiana pubblici esercizi) e Autogrill per Tutto-Food (rassegna agroalimentare milanese tenutasi a maggio 2011). Il dibattito ha evidenziato come l'evoluzione delle abitudini di consumo sia legata alla storia del paese: i caffè settecenteschi, la nascita di Autogrill, la pizzeria e la cucina molecolare, ma soprattutto l'introduzione del self service hanno cambiato la modalità di acquisto

in campo alimentare. E nei prossimi anni? Secondo Gira FoodService si moltiplicheranno nuovi format per una maggiore soddisfazione del cliente. Oggi, ristoranti a tema legati a un brand, franchising e regionalizzazione del prodotto dominano nel panorama della ristorazione. Ma le abitudini degli italiani sono difficilmente classificabili in un orientamento di massa. Resistono la scelta soggettiva e la pluralità dei gusti. Per questo si assisterà a un incremento dei self service e di canali specializzati, con una maggiore attenzione alla qualità e al suo rapporto con il giusto prezzo.

SPECIALE MANGIARE LEGGERO



Uno spuntino ideale? La macedonia di frutta. Il gelato, invece, va bene a pranzo

LA COTTURA SALVA-NUTRIENTI

Non basta scegliere con cura gli alimenti migliori, più leggeri e sani. Per essere sicuri di un piatto genuino e non troppo calorico, bisogna anche fare attenzione ai metodi di cottura. La modalità con cui prepariamo i piatti influisce, infatti, in modo determinante sul loro valore energetico finale. In questo caso, la semplicità è la regola aurea: niente intingoli e soffritti. Il sistema migliore per garantire un perfetto connubio di gusto e leggerezza è la cottura al vapore: particolarmente indicata per le verdure e il pesce, si può effettuare con un apposito cestello in acciaio con apertura a ombrello, oppure in bambù intrecciato. In questo modo, si manterranno inalterati i sapori degli alimenti e si eviterà l'eccessiva dispersione delle sostanze nutritive. Anche se, è bene precisarlo, per molti cibi il consumo a crudo offre maggiori garanzie. L'aglio al naturale, per esempio, è più sano di quello cotto a causa di un enzima denominato allinasi (neutralizzato con la cottura), che produce un composto chiamato allicina, in grado di proteggere il Dna. Chi preferisce, comunque, il «cotto», può optare per la preparazione al forno che, non richiedendo aggiunta di grassi, risulta piuttosto dietetica.

DA BERE. È meglio che, per un paio di mesi si faccia più attenzione all'alcol. Ma non ci sono controindicazioni per un mezzo bicchiere di vino rosé a pasto. «Ha meno proprietà radicaliche rispetto al vino rosso, ma è più leggero e aiuta a prevenire i disturbi cardiovascolari. Anche un bicchiere di birra può essere concesso. Ma non oltre». Via libera, invece, alle bevande fresche, a base di frutta e, soprattutto, all'acqua. «Non apporta calorie ed è il principale costituente del nostro corpo. Nel neonato costituisce il 75% del peso corporeo, percentuale che diminuisce fino all'età adulta, quando si stabilizza intorno al 55-60%», spiega Makarovic. Ma qual è la giusta misura? «Si dovrebbero bere 30 ml di acqua per chilo di massa corporea. Ma, in ogni caso, tutti dovrebbero assumerne almeno un litro e mezzo al giorno (esclusi altri liquidi, come tè, caffè, tisane, spremute)», aggiunge Bacchiaga.

D'estate poi, naturalmente, la sete aumenta e solo l'acqua è in grado di placarla grazie alle sue funzioni importanti per l'organismo: regola la temperatura corporea, lubrifica i tessuti dei polmoni, degli occhi, della pelle, facilita i processi digestivi di trasporto e assorbimento di sostanze nutritive, favorisce la diuresi e quindi l'eliminazione delle tossine. Chi, poi, non ha problemi di peso, può concedersi anche una lattina di bibita gassata. Ma con moderazione: le bevande industriali contengono anche tanti zuccheri.