

16 LUGLIO 2019

OGGI

Accedi / Registrati

SCOPRI DI PIÙ

Edizione cartacea o digitale. Scegli quella che preferisci



ATTUALITÀ PEOPLE GOSSIP MODA BELLEZZA BENESSERE FAMIGLIA CUCINA OROSCOPO VIDEO POSTA

**BENESSERE | NEWS**

Dalla spiaggia all'aperitivo, i salumi sono il jolly sulla tavola estiva

12 luglio 2019

Condividi



Piatti freschi estivi

Foto



Sono da molti considerati un piatto invernale, ma abbinati in modo accurato e fantasioso diventano protagonisti della tavola estiva, a tutto vantaggio di gusto, freschezza e salute. I salumi italiani sono un patrimonio di sapore e tradizione da salvaguardare.

La temperatura sfiora i 30 gradi e alla sola vista dei fornelli ci si sente svenire. Decisamente no, l'estate non è tempo di ricette elaborate e lunghe cotture, tutto quello che desideriamo è goderci un piatto rinfrescante e gustoso, oltre che rapido da realizzare, il che non guasta mai. Ma attenzione, la voglia di leggerezza non deve farci dimenticare la necessità di **nutrirci in modo completo**, affiancando a tanta verdura e frutta di stagione anche il giusto apporto di proteine e carboidrati complessi, meglio se integrali.

NOTIZIA DI OGGI

**IL DRAMMA DEL CT DEL BOLOGNA**

Sinisa Mihajlovic e la leucemia: la rivelazione choc, le lacrime, l'affetto dei tifosi - [LEGGI](#) | [FOTO](#) | [VIDEO](#)

VIDEO IN EVIDENZA

Paola Barale parla dell'addio a Raz Degan: "È stato il momento più difficile della mia vita...". Guarda la videointervista

[Guarda](#)

D'estate cambiano i bisogni dell'organismo



Con il caldo è essenziale **aumentare l'idratazione** e **scegliere cibi digeribili**. L'ideale è affidarsi alla Dieta Mediterranea, che raccomanda un abbondante consumo di verdura e frutta, perfette per combattere la disidratazione. Melone, anguria, pesche e albicocche, infatti, sono ricchissimi d'acqua, ma anche di minerali come **potassio** e **magnesio**, indispensabili per il buon funzionamento dei muscoli; l'ananas contiene sostanze **antiossidanti** e antinfiammatorie; il kiwi, i peperoni e le verdure a foglia verde sono ricchissimi di **vitamina C**.

Tra i protagonisti della tavola estiva, i **pomodori** contengono vitamine del gruppo B, acido ascorbico, vitamina D, vitamina E, ferro, zinco, selenio e calcio. Combinati con legumi, cereali integrali e una fonte di proteine, ecco pronto un pasto sfizioso e completo.

Le regole dell'estate: velocità e leggerezza

Se d'estate la velocità nel preparare i pasti è un must e si mangia spesso in piedi "in modalità aperitivo" o sotto l'ombrellone, diventa ancora più importante studiare con attenzione gli abbinamenti, per non proporre pasti sbilanciati. In nostro aiuto possono arrivare i **salumi della tradizione italiana**, pratici, gustosi e che quanto a leggerezza non hanno nulla da invidiare alle altre fonti di proteine come carne, uova e formaggi. È da sfatare, infatti, l'idea ancora diffusa che siano alimenti molto calorici e ricchi di grassi. In realtà, grazie alle costanti innovazioni, **i salumi italiani di oggi possono vantare valori nutrizionali migliori rispetto a quelli di trent'anni fa**: il contenuto lipidico è sceso anche del 48%, i grassi saturi si sono ridotti fino al 38% e il colesterolo fino al 22%, e l'acido oleico, il più abbondante acido grasso presente nell'olio d'oliva, è diventato il grasso principale dei salumi di origine suina.

Gli abbinamenti inediti da assaggiare

C'è chi è rimasto affezionato all'intramontabile accoppiata prosciutto crudo e melone, ma le possibilità sono molteplici, basta mettere in moto la fantasia. Per un pranzo in spiaggia è da provare l'**insalata di pasta** con bresaola a listarelle, zucchine crude julienne e feta greca, oppure gli **spiedini** prosciutto cotto, kiwi e ananas. Per la merenda, **spicchi di piadina** farciti con una fetta di Mortadella Bologna IGP, insalata e cetriolini e poi arrotolati. Per l'**aperitivo**, il prosciutto crudo può essere abbinato a pesche, carote e cetrioli, mentre cubetti di prosciutto cotto possono accompagnarsi a pomodorini e cubetti di **avocado**, ricchissimo di grassi buoni, vitamine e minerali. Il salame, poi, si sposa bene con pesche e albicocche, ma può vivacizzare anche un'insalata verde arricchita con rondelle di cetrioli e cubetti di mela.



TI POTREBBE INTERESSARE ANCHE

