Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**Centro Tutela Consumatori Utenti**

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

# Che cosa è meglio mangiare quando fa molto caldo?

Lun 27/07/2020 - 09:16

La calura estiva mette a dura prova la circolazione, ci si sente presto fiacchi. “In questa stagione, alimenti ricchi di grassi o porzioni troppo grandi risultano particolarmente pesanti nello stomaco e comportano un ulteriore sforzo per il nostro corpo”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Più facili da digerire di una cotoletta impanata con patatine fritte o di un menu completo di tre portate sono frutta e verdura fresche e piatti vegetariani delicatamente preparati”.
Particolarmente importante è l’assunzione di liquidi mediante bevande (non zuccherate). Con pasti regolari, anche in vacanza, si prevengono gli attacchi di fame e si evita così di mangiare troppo. Frutta e verdura crude con un alto contenuto d’acqua, come i cetrioli, i pomodori e il cocomero, rinfrescano e forniscono il corpo di vitamine, minerali, sostanze vegetali secondarie (che hanno funzioni protettive) e liquidi. La verdura può anche essere cotta al vapore o bollita leggermente in poca acqua. La macedonia, lo yogurt con frutta fresca o una bevanda preparata in casa a base di latticello e frutta si addicono perfettamente sia come merenda sia come dessert facilmente digeribile. Le banane troppo mature sono ideali per la preparazione di un gelato alla frutta senza zuccheri aggiunti.
Facili da preparare sono i piatti freddi come l’insalata di cuscus o di pasta preparati con molte verdure, erbe fresche ed eventualmente, a seconda dei gusti, formaggio (mozzarella, feta, ecc.). Nei paesi mediterranei sono molto amate anche le zuppe fredde, come il “gazpacho” spagnolo a base di cetrioli, pomodori e peperoni.
Dal momento che le proteine favoriscono la produzione di calore nel corpo, quando fa molto caldo è generalmente consigliabile preferire piatti vegetariani – anche alla griglia. Si addicono molto bene a questa gustosa forma di preparazione le zucchine, i peperoni, le melanzane e le pannocchie. Al posto di insaccati o formaggio, una buona alternativa per accompagnare il pane, se si vuole cambiare, è costituita dall’hummus (purea di ceci) o altre creme spalmabili a base di legumi.