

Stasera si mangia broccoli! Mi raccomando, ma con il gambo!

Stasera sapete cosa faccio? Vado in cucina! Qualcuno storcerà il naso... forse perché chi mi conosce sa che amo più mangiare che cucinare. ☐

Come diceva il filosofo tedesco **Ludwig Feuerbach** – *siamo quello che mangiamo* – più chiaro di così! Personalmente amo ricercare la storia, le tradizioni, ma anche le proprietà terapeutiche del cibo, perché **mangiare bene è il segreto per stare in salute**.

La cosa importante è scegliere buone materie prime, possibilmente **#madeinitaly** visto le ottime produzioni che abbiamo, ma mi raccomando, ottimizzando ed evitando gli sprechi.



Gambo del broccolo

Oggi sono stata al mercato e ho comprato due **broccoli**, dell'**insalata**, un po' di **frutta secca**, un pezzetto di **provolone** e un **buon olio extra vergine di 'olive italiane'** (controllate che sia scritto).

A tal proposito quando siete in vacanza approfittate per andare a **visitare un'azienda agricola** che lo produce; se vi piace compratelo, e poi a casa comodamente fatevelo spedire. Tra l'altro, consumando lo stesso olio che avete assaggiato in vacanza vi sembrerà di rivivere i bei momenti vissuti.

Ma torniamo ai broccoli. Ora li uso per prepararmi un piatto di pasta e un'insalata mista. A proposito, sono **ricchi di vitamina C** che però ahimè con la cottura in acqua in parte si perde. Per ovviare a ciò l'ideale è cuocerli al vapore.

Detto questo, una volta lessati li unisco all'acciuga soffritta con l'aglio, o in aggiunta a del tonno. Userò questo preparato per condire la pasta. Mi raccomando, non risparmiate sulla 'qualità della pasta', incide molto sul risultato di un piatto!

Bene, è rimasto il **gambo del broccolo**. Adoro il suo sapore! Una volta pulito va tagliato a rondelle sottili e va unito a una bella insalata, a del provolone a tocchetti, e a tanta buona frutta secca!

Che ne dite...? Io intanto mangio, buon appetito! ☐

