

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

