

# LOPINIONISTA.IT

13 settembre 2018

<https://www.lopinionista.it/aperitivo-light-dove-trovarlo-ricette-e-consigli-29087.html>

Home > Salute > Aperitivo light: dove trovarlo, ricette e consigli

## Aperitivo light: dove trovarlo, ricette e consigli

Da Redazione - settembre 13, 2018

Dagli States al Belpaese, finger food, bruschette o flan a base di verdure, rigorosamente abbinata a un drink dedicato sono, per gli chef stellati e non, il miglior modo per restare in forma senza rinunciare a gusto e leggerezza

Chi l'ha detto che l'aperitivo deve esser necessariamente sinonimo di abbuffate ricche di grassi e pesanti da smaltire? Dagli States al Belpaese sta prendendo piede un nuovo modo di intendere il momento più amato dai millennials e non solo che, in molti casi, va a sostituire la cena. Si tratta dell'**aperilight**, ovvero l'**aperitivo** che **coniuga** il momento del **drink** con colleghi e amici con la **leggerezza** e il **gusto** delle **verdure**, considerato decisamente più salutare dai nutrizionisti e fonte di ispirazione per nuove sperimentazioni culinarie da parte degli chef.

A lanciare il trend sono le stelle della ristorazione "Made in Usa", da 'Al Becco' di New York di Joe Bastianich che sposa il gusto delle verdure marinate e grigliate con quello fresco di diversi frutti di mare, al 'Cucina' del celebre chef austriaco Wolfgang Puck a Las Vegas il cui piatto simbolo è la bruschetta con carciofi, ricotta, spinaci e olive. Una tendenza che arriva fino al Belpaese, dove **uno chef su 3 lo propone privilegiando le verdure nella preparazione di finger food, crostini, flan e altre prelibatezze rigorosamente light.**



# LOPINIONISTA.IT

13 settembre 2018

<https://www.lopinionista.it/aperitivo-light-dove-trovarlo-ricette-e-consigli-29087.html>

È quanto emerge da uno studio promosso dal Polli Cooking Lab, l'osservatorio sulle tendenze alimentari dell'azienda toscana Fratelli Polli, condotto attraverso un monitoraggio su oltre 100 fonti fra testate, magazine, portali, blog e community lifestyle e raccogliendo il parere di un pool di 30 esperti fra nutrizionisti, chef e antropologi dell'alimentazione per capire il valore dell'aperitivo.

La città meneghina, si sa, è la patria dell'aperitivo, che ha però radici antiche. Il termine 'aperitivus' (dal verbo latino aperire, ovvero 'aprire') allude alla bevanda che veniva consumata prima del pasto proprio in forza della sua capacità di 'aprire lo stomaco' e stuzzicare l'appetito. Già nel V secolo a.C. il medico Ippocrate aveva preparato un vinum bianco per stimolare il desiderio di cibo nei suoi pazienti inappetenti. A Roma si sorseggiava, invece, il mulsum, una bevanda ottenuta mescolando del vino con il miele, allo scopo di sollecitare il senso di fame.

Oggi, invece, ad accompagnare il drink, c'è spesso un lauto buffet

Tra i diversi piatti scende il consumo di cibi particolarmente calorici, in particolare patatine fritte (16%), croccché (12%), pizze fritte (9%) e appetizer conditi con salse ipercaloriche, quali maionese o salsa barbecue (7%), mentre sale quello di finger food con verdure grigliate (52%), flan (41%) e bruschette (29%) a base di verdura. D'altra parte perché un aperitivo sia light e salutare, *"conviene evitare i trash food – evidenzia la Dr.ssa Sara Ciastellardi, medico e nutrizionista presso gli ambulatori di Pisa, Cecina e Follonica –, ovvero gli alimenti dannosi e ad altissimo contenuto calorico, tipo patatine, focaccine, intrugli super carichi di grassi, crostini fritti e salse tipo maionese, che sono eccessivamente calorici ed hanno scarsissimo potere saziante"*.

Allo stesso modo sono da sconsigliare quei "cibi preparati con troppo sale, tanto zucchero o comunque eccessivamente elaborati", rileva il Prof. Alex Revelli Sorini, gastrosofo e docente di Storia della gastronomia presso l'Università Telematica San Raffaele di Roma.

Ecco perché *"scegliere le verdure come accompagnamento per l'aperitivo significa trasformare un'abitudine diabolica, da un punto di vista di salute e peso, in uno strumento di salute utile e gustoso – prosegue la Dr.ssa Ciastellardi – Le verdure sono indispensabili da un punto di vista di apporto nutrizionale di sali minerali, fibre, clorofilla, vitamine etc e, soprattutto, hanno un alto potere saziante, stratagemma da sfruttare per non eccedere in altri alimenti. Così facendo anche l'aperitivo può diventare una simpatica cena light"*.



# LOPINIONISTA.IT

13 settembre 2018

<https://www.lopinionista.it/aperitivo-light-dove-trovarlo-ricette-e-consigli-29087.html>

Lo confermano le medie su 100 gr degli stessi **valori nutrizionali dei suoi ingredienti**. Se, ad esempio, maionese (690 kcal), wurstel (270 kcal) e patatine fritte (188 kcal) sono cibi carichi di grassi, le verdure sono decisamente più light: olive (142 kcal), peperoni arrostiti (45 kcal), carciofini sott'olio sgocciolati (25 kcal), funghi champignons (21 kcal), radicchio (13 kcal).

Oltre all'elemento della sazietà, le verdure sono da preferirsi proprio perché coniugano l'aspetto della salute e del benessere con quello del gusto. Esse consentono infatti di assaporare cose buone senza sentirsi in colpa (53%); sono piacevoli anche semplicemente lesse o grigliate (41%) e consentono di mantenersi leggeri (32%). Inoltre presentano "una ricchezza notevole a livello palatale, di gusto e di piacere, cui contribuisce anche la presenza di fibre – sottolinea invece il Prof. Revelli Sorini -. Le verdure cucinate in modo da solleticare il gusto mettono di buonumore, danno leggerezza, per cui rendono anche più reattivi. Inoltre, l'abbinamento della verdura con la frutta fresca o secca favorisce anche un regime equilibrato sul piano nutrizionale. Per esempio l'accostamento di radicchio e noci è un vero elisir di lunga vita".

Per un aperilight con verdure lo chef milanese stellato Claudio Sadler, patron del Ristorante Sadler, propone in esclusiva il "Panino Gargano", un filoncino di farina di grano arso bruscato in forno o sulla piastra, sul quale viene spalmato un sottile strato di ricotta fresca mescolata precedentemente con olive di Cerignola spolpate, basilico tritato, sale e pepe. Su questo va poi adagiata della scarola leggermente scottata, alcuni filetti di sardoni affumicati sott'olio e peperoni grigliati. Questo panino gourmet esprime al meglio i tratti della filosofia culinaria dello chef, sempre *"alla ricerca di un delicato equilibrio tra fedeltà alle tradizioni della cucina regionale italiana e reinterpretazioni illuminate dalla sua creatività e dalla sensibilità artistica"*.

Di qui, tra i locali più cool dell'aperitivo milanese, lo chef Gianfranco Semenzato del Restaurant & lounge bar Globe propone in esclusiva, per un aperitivo light a base di verdure, un flan di radicchio e noci con macco di pomodori secchi e carciofini grigliati e ne svela i segreti per prepararlo anche a casa: *"Dopo aver sbattuto in una ciotola le uova, insieme a latte, un po' di formaggio grattugiato e un pizzico di sale, vi si aggiunge una delicata crema di radicchio e noci. Tutto il contenuto viene poi versato in appositi stampini di alluminio e lasciato cuocere in forno a 145° C per circa 40 minuti. Una volta pronti, tali sformatini possono essere guarniti con una cucchiata di gustosa crema di pomodori secchi, precedentemente frullati, e un carciofino grigliato tagliato a metà". Si tratta dunque*



# LOPINIONISTA.IT

**13 settembre 2018**

<https://www.lopinionista.it/aperitivo-light-dove-trovarlo-ricette-e-consigli-29087.html>

*di "un appetizer leggero, sfizioso e semplice da preparare, che può essere accompagnato da un calice di Franciacorta brut oppure da un ottimo cocktail a base di vermouth o bitter, miscelato con un soft drink tipo cedrata o acqua brillante con una scorzetta di agrume a scelta per guarnire".*

Matteo Minutiello, chef del ristorante del LaGare Hotel nel cuore della nuova Milano, propone per un aperitivo in rooftop una "tartelletta con composta di cipolla di Tropea e pomodorino secco", in cui il dolce della cipolla calabrese stempera il sapore deciso e intenso del pomodoro essiccato; un "crostino con burro al pepe, acciuga e arancia candita", in cui il gusto morbido del burro avvolge quello salato dell'acciuga e dolce dell'agrume; e del "pane guttiau con cipolla di Tropea, spuma di robiola e oliva taggiasca", in cui la croccantezza del pane sardo incontra la dolcezza della cipolla, il delicato sapore di latte del formaggio fresco e il gusto amarognolo di un'oliva molto saporita e pregiata, dalla cui spremitura si ottiene un olio extravergine tra i più rinomati al mondo. "Tale aperitivo – suggerisce lo chef – può essere accompagnato da un P31 Green Spritz", una variante dello Spritz verde che al prosecco unisce una miscela di oltre 20 erbe officinali e profumi.

All'11rooftop, da cui si gode una prospettiva privilegiata sul quartiere pulsante di Porta Nuova, lo chef Enrico Lucania propone per l'aperitivo "La Trevigiana", una bruschetta preparata con pane a lievitazione naturale, in cui da un velo sottile di ricotta di capra si staglia il gusto amaro del radicchio e quello croccante dei gherigli di noci; e "La Mediterranea", ove su croccante pane duro bruscato viene spalmata una crema di formaggio fresco, sulla quale sono adagiati dei peperoni arrostiti, conditi con olio EVO e profumatissimo basilico della riviera ligure.

