

# L'ARENA

28 settembre 2018

**TENDENZE.** Happy hour non è per forza sinonimo di abbuffate. Dagli States al Belpaese è il momento dell'«aperilight»

## L'APERITIVO? LIGHT

Tra i piatti abbinati ai drink sempre più verdure, frutti di mare al posto del «trash food»

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, l'aperitivo che coniuga il momento del drink con la leggerezza e il gusto delle verdure, decisamente più salutare per i nutrizionisti e fonte di ispirazione per nuove sperimentazioni culinarie da parte degli chef.

**TREND MONDIALE.** 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 tre lo

propone privilegiando le verdure nella preparazione di finger food, crostini, flan e altre prelibatezze rigorosamente light. 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 30 esperti fra nutrizionisti, chef e antropologi dell'alimentazione.

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



Verdure grigliate, flan e bruschette a base di verdura sempre più protagonisti dell'happy hour

ottenuta mescolando del vino con il miele, allo scopo di sollecitare il senso di fame.

**SALUTARE È MEGLIO.** 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%), crocchette (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 Sara Ciastellardi, medico e nutrizionista agli

ambulatori di Pisa, Cecina e Follonica, «ovvero gli alimenti dannosi e ad altissimo contenuto calorico che hanno scarissimo potere saziante». 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 strumento di salute utile e gustoso». •

