

Tisane, decotti, smoothie e succhi vegetali: i rimedi perfetti, secondo l'esperta di benessere, capaci di idratare, drenare e anche prendersi cura di sé stessi



Angelica Amodè,  
La salute nel bicchiere.  
Sonzogno,  
192 pagine,  
16 euro



## ANGELICA AMODEI, 100 BEVANDE PER DIMAGRIRE

di Isabella Fantigrossi, foto di Mario Luongo

**I** numeri parlano chiaro, dice Angelica Amodè, giornalista, autrice del ricettario *Sorsi di benessere* e da sempre vicina ai temi della salute, come la mamma, Rosanna Lambertucci: noi italiani non beviamo abbastanza. Eppure, eppure, «l'acqua rappresenta circa il sessanta per cento del peso corporeo di un uomo adulto e il cinquanta-cinquantacinque per cento di quello di una donna. Quando il bilancio idrico non è in equilibrio, è dunque inevitabile che il nostro organismo ne risenta a tutti i livelli», scrive Amodè nel suo ultimo libro, *La salute nel bicchiere*. Una raccolta di rimedi naturali «liquidi» pensati per — promette l'autrice — idratare, drenare, dimagrire e prendersi cura di sé, raccolti anche grazie all'aiuto di esperti che intervengono nel volume, dal nutrizionista Corrado Pierantoni alla dermatologa Manuela Carra al chirurgo Giovanni Leonetti, esperto di patologie dell'apparato digerente. Ma perché solo bevande? Difficile, dice, stabilire la quantità corretta quotidiana valida per tutti. Sicuramente «dovremmo abituarci a bere regolarmente durante il giorno anziché attendere lo stimolo della sete: quando arriva, significa che siamo già in fase di disidratazione». Ed ecco il cuore della faccenda, continua l'esperta.



La buona notizia è che non siamo obbligati a bere solo acqua naturale: esistono anche succhi vegetali, frullati e smoothie (di cui non abusare: bisogna imparare ad abbinarli correttamente agli altri alimenti) e poi tisane e acque funzionali, capaci di idratare, di soddisfare allo stesso tempo anche il palato. E anche di prendersi cura di tantissime parti del corpo oppure di venirci in aiuto se, per esempio, siamo a dieta.

Ecco allora estratti e frullati che possono essere ottimi spezzafame durante la giornata. Oppure le acque aromatizzate (per esempio, al gusto cetriolo, kiwi e limone o frutti rossi, zenzero e menta) che, se sorseggiate, mezz'ora prima dei pasti, grazie al loro sapore piacevole, ci fanno sedere a tavola meno affamati. Per la pelle e il cuoio capelluto? Vanno bene le tisane all'ortica ed equiseto, le acque «fragole e basilico», ricche di vitamina A e C, o l'estratto di pomodoro condito, per fare il pieno di vitamina C che aiuta a sintetizzare il collagene e il betacarotene, precursore della vitamina A, importante per pelle, unghie e capelli. E per digerire meglio e rilassare l'intestino? I cibi fermentati come yogurt e kefir sono il nutrimento migliore per il microbiota intestinale: ottimi dunque gli smoothie a colazione a base di kefir, banana, kiwi e semi di chia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ROMANZO  
**L'ULTIMO DEI MONSÙ**

L'ultimo dei monsù, l'ultimo cuoco devoto ai Tasca, si chiama Mario. Entrò in servizio nel 1954 e lo lasciò nel 2008. Così Fabrizia Lanza, discendente della nobile famiglia siciliana, nel suo ultimo libro, si mette sulle sue tracce alla ricerca della sua eredità di affetti e di sapori. Una cucina scenografica di ascendenza francese, pensata per appagare l'occhio oltre che il palato, modellata su gusti e capricci della famiglia Tasca. Insieme, ricostruisce un mondo articolato e magnifico, nel quale, insieme ai privilegi, si è depositato un patrimonio di consuetudini (*Mondadori*, 192 pagine, 18,50 euro)

DAGLI STATI UNITI  
**MIDWEST PIE**

Un libro per appassionati di storia e di gastronomia degli Stati Uniti. Il New England si considera la patria (la «cintura») delle tipiche pie fritte, in realtà il ricettario curato da Meredith Pangrace dimostra che anche gli Stati del Midwest hanno qualcosa da dire a riguardo. Dalle ricette dei minatori del Michigan alle torte dell'Ohio, un tuffo nell'America profonda (*Belt Pub*, 141 pagine, 18 euro)

DA NAPOLI  
**STORIA DELLA PIZZA**

Dopo il celebratissimo *Storia della pasta in dieci piatti* (2021), lo storico della gastronomia Luca Cesari torna in libreria con una storia della specialità gastronomica più diffusa al mondo. Un cibo che incarna anche valori sociali, politici e narrativi che la connotano. Che merita che qui si raccontino solo fatti accertati attraverso fonti storiche. Sono poche e talvolta lacunose, ma qui è quello che troverete. Dagli esordi napoletani al ruolo americano di incubatore di successo (*ilSaggiatore*, 352 pagine, 19 euro)

PER TUTTE LE ETÀ  
**IL LIBRO DEI BIMBI A TAVOLA**

Quante guide esistono sul mercato dedicate sullo svezzamento e quante poche invece al momento successivo: l'alimentazione quotidiana dei bambini. Ecco, finalmente, un manuale, curato dalla dietista Verdiana Ramina con le ricette di Stella Bellomo, per imparare a seguire, fin da piccoli, uno stile sano a tavola. Nessuna imposizione, nessuna grammatura, tanta praticità. La dieta perfetta non esiste, sono convinte le autrici: solo molti buoni consigli da provare con serenità a mettere in pratica (*Gribaudo*, 240 pagine, 18,50 euro)

GUIDA  
**ALLA RICERCA DELLA NATURA SELVATICA**

Due volumi fratelli, *Alla ricerca della natura selvatica* e *La natura è la mia guida*: una guida pratica al foraging conservativo seguita da una raccolta di lezioni per conoscere meglio la pratica della raccolta di erbe e fiori selvatici. Sono le ultime uscite di Valeria Margherita Mosca, ricercatrice ambientale, antropologa culturale ed esperta di etnobotanica (*Fabrizi*, 240 e 192 pagine, 17 e 14 euro)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

