

MELA, CAVOLO, ANANAS. E LA LINEA SI SALVA

Il giusto mix per perdonare i peccati di gola. Certi formaggi irresistibili, per esempio...

Volo nel Regno Unito, ufficialmente per la stagione teatrale, sotto sotto per quella della caccia. Ai formaggi. Perché tra Somerset, Devon e Cornovaglia fiorisce il miglior Cheddar (super da Quicke's Farm, vicino Exeter), quella mattonella giallo-arancio che va dal *mild* al *vintage* e diventa cremosa sugli hamburger. E invece nel Nottinghamshire (e nel Derbyshire) si impone il Blue Stilton - la "english way" al Gorgonzola - e s'impone anche un'auto in affitto per raggiungere il premiato caseificio Colston Bassett. Rientro a Milano con un chilo di *cheese* e commisurato senso di colpa. Come attutirne l'impatto su coscienza e silhouette? Alternandolo a pranzo con un estratto "severo", copiato a Londra: cavolo, cetriolo, sedano, ananas, spinaci e una mela. Che il metabolismo mi aiuti.



digestivo



rivitalizzante



antiossidante



acido folico



drenante



depurativo



CAVOLO
+
SPINACI
+
SEDANO
+
CETRIOLO
+
MELA
+
ANANAS

Bicchiere "Milly" di Mario Luca Giusti.



UN ESTRATTO AL GIORNO TOGLIE IL MEDICO DI TORNO.
MANDA LA TUA RICETTA A IODONNA.REDAZIONE@RCS.IT
E VAI SU IODONNA.IT/TAG/ESTRATTI-E-CENTRIFUGATI