

Minestrina all'aglio

Si schiaccia con il palmo della mano uno spicchio d'aglio intero e lo si fa rosolare in olio extravergine d'oliva. Dopo un paio di minuti, quando diventa dorato, si aggiunge l'acqua fredda facendo attenzione che il fuoco sia al massimo e che olio ed acqua diventino una vera e propria emulsione (altrimenti l'insieme si metterebbe a sobbollire): in questo liquido si faranno cuocere 50 g di pastina. A fine cottura si potrà osservare come acqua ed olio si separino di nuovo, ma la pasta durante la cottura avrà assorbito l'emulsione arricchita dai principi dell'aglio. Si aggiungerà sale, prezzemolo, peperoncino e un cucchiaino di Parmigiano Reggiano.

Il peperoncino deve essere usato con attenzione da portatori di danni renali, per la sua ricchezza in sostanze azotate, così come il parmigiano è sconsigliato a chi è affetto da allergie respiratorie o asma bronchiale. L'eliminazione di questi due preziosi elementi non vanifica l'effetto del rimedio, ne rallenta solo l'azione.

Oltre che nutrizionale, questa minestrina svolge un'azione antibatterica ed antivirale, utilissima durante gli stati febbrili di qualsiasi origine. La sua modalità di preparazione, infatti, permette di sfruttare al massimo le virtù dell'aglio, oltre a quelle del peperoncino. Il prezzemolo, aggiunto crudo, costituirà una preziosa fonte di vitamina C e di ferro, mentre il parmigiano reintegrerà i sali minerali persi con le sudorazioni, compensando la conseguente astenia.