

Pasta aglio, olio e peperoncino

Si lessa la pasta in abbondante acqua salata e quando è quasi cotta si soffrigge in padella l'olio, uno o più spicchi d'aglio schiacciati ed il peperoncino, possibilmente fresco. Prima che l'aglio scurisca, quando è solo imbiondito, si spegne e si versa immediatamente sulla pasta scolata. Per la buona riuscita di questo piatto, non solo gustativa ma soprattutto terapeutica, è importante che l'olio non scenda di temperatura perché la pasta non è ancora cotta, peggio ancora se il divario di tempo è tale da richiedere il successivo riscaldamento dell'olio.

Una delle prime caratteristiche della pasta aglio, olio e peperoncino è la sua efficacia negli stati di raffreddamento ed influenzali. Senza l'interferenza di altri ingredienti, si sfruttano le proprietà antibatteriche ed antivirali dell'aglio e del peperoncino. I carboidrati forniti dalla pasta hanno sempre una funzione energetica e di sostegno per il lavoro del fegato che, in queste situazioni, è sottoposto ad un lavoro supplementare per l'eliminazione dei cataboliti tossici prodotti dallo stato infettivo.

Altra condizione in cui è indicato prescrivere la pasta aglio, olio e peperoncino è la presenza di dispepsie, gastriti e difficoltà del transito gastrico. In queste situazioni, il peperoncino non solo non è dannoso, ma si dimostra efficace nel combattere le colonie di *Helicobacter Pylori* e nel migliorare l'afflusso di sangue e di fattori di riparazione tessutale a livello della parete gastrica, favorendo la cicatrizzazione di possibili piccole lesioni presenti sulla mucosa. Si possono aggiungere uno o due cucchiari di pan grattato tostato (a parte), che contribuisce all'assorbimento di eventuali succhi gastrici in eccesso.

Per le proprietà cicatrizzanti e di disinfezione del peperoncino, questa associazione alimentare trova indicazione nella rettocolite ulcerosa e nel morbo di Crohn, patologie nelle quali la leggera sollecitazione epatica indotta dal soffritto agevola i processi di guarigione della mucosa intestinale.