

MENTA MOJITO & "AROMI D'ESTATE"

La calura estiva sta avanzando e mai come ora è utile consumare le aromatiche fresche nell'alimentazione quotidiana, perché rinfrescano, aromatizzano e rendono gustosi i cibi limitando l'uso di condimenti. Con il claim "**Aromi d'Estate**" le aziende Di Meo Remo di Nettuno che aderiscono al Consorzio CopraVal, il (Consorzio dei produttori di piante aromatiche in vaso alimentari) stanno proponendo la **campagna di promozione del consumo di erbe aromatiche fresche in vaso** per la bella stagione. Lo fanno indicando il nome e i modi di utilizzo di tre specie particolarmente indicate per vincere il caldo: la **menta**, il **basilico** e l'**origano**. La menta è la pianta aromatica su cui puntare per dare freschezza alle bevande, sfruttando i benefici effetti del mentolo. Il **tè alla menta** infatti è l'infuso più usato nel Nord Africa per dissetarsi nel torrido clima del deserto. La ricetta per trasformare il tè in una delle bevande più dissetanti che esistano è semplice e comporta l'aggiunta di un ramoscello di menta fresca nell'infuso caldo. Sempre per dissetarsi si può miscelare la **menta fresca con acqua e lime**. Il **basilico** è da consigliarsi abbinato alla pasta e al pomodoro. L'intenso aroma che la pianta sprigiona appena la si sfiora è di per sé uno stimolante dell'appetito poi, il suo gusto abbinato al pomodoro, limita l'uso di sale e di olio costituendo un gustosissimo condimento per ricette ipocaloriche. **L'origano** è il più mediterraneo dei tre aromi, il suo profumo rievoca le assolate terre del Sud si abbina alla **mozzarella, ai formaggi** rendendo gustosa anche la **panzanella** il piatto dietetico per eccellenza realizzato con **pane e pomodoro e origano**. Ma l'estate è anche divertimento e allora ogni tanto, con moderazione, la si può festeggiare inneggiando ai Caraibi con un buon **Mojito** in cui la menta si sposa con il rum, il lime, ghiaccio, lo zucchero di canna e l'acqua frizzante. Queste preparazioni, ha chiosato il patron di COPRAVAL Remo Di Meo, potranno essere fatte in qualunque momento della giornata se si avranno a portata di mano gli aromi freschi in vaso prodotti dagli agricoltori del CopraVal, o la simpatica **confezione regalo di menta Mojito** che contiene tutto l'occorrente per fare un cocktail per due!

RICETTE "AROMATICHE" ESTIVE

TÈ ALLA MENTA

Ingredienti: 1 litro di acqua 3 bustine di tè, 10 foglie di menta piperita, 4 cucchiaini di zucchero. **Preparazione:** preparate il tè e quando questo è ancora caldo mettete le foglie di menta sbriciolandole con le dita e lo zucchero. Servite caldo oppure freddo.

MENTA AL LIME

Ingredienti: 1 litro di acqua fresca, 10 cubetti di ghiaccio; 10 foglie di menta piperita; 3 lime; **Preparazione:** Mettere le foglie nell'acqua dopo averle leggermente compresse con le dita aggiungere il succo di due lime e alcuni spicchi interi del rimanente

MENTA MOJITO

Ingredienti per ciascuna porzione: 30 ml rum, 2 cucchiaini di zucchero di canna 5 foglie di menta fresca 5 foglie, 1/2 lime, ghiaccio a cubetti q.b., acqua gassata q.b.

Preparazione: Mettere lo zucchero e le foglie di menta nel bicchiere, schiacciarle con un pestello, aggiungere il rum, spremere il lime, aggiungere il ghiaccio e l'acqua gassata o la soda. Miscelare e servire con cannuccia e rametto di menta.

SPAGHETTI AL FILETTO E BASILICO

Ingredienti per 4 persone: 360 gr di spaghetti n.7, uno spicchio d'aglio, 400 gr di pomodorini freschi, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 8 foglie di basilico sale e pepe q.b. *Preparazione*: soffriggere leggermente l'aglio e allontanarlo, aggiungere i pomodorini tagliati in 4 spicchi ciascuno, far cuocere a fuoco vivo fino a che i pomodorini cominciano a spappolarsi. Lessare gli spaghetti e quando sono al dente saltarli con la salsa aggiungendo il basilico sminuzzato a mano.

PANZANELLA ALL'ORIGANO

Ingredienti per quattro persone: 4 fette di pane raffermo, 400 gr di pomodorini datterini maturi, un bicchiere d'acqua, origano fresco, un cucchiaio d'olio, 4 rametti di origano, sale e pepe qb. *Preparazione* immergere il pane per un attimo in acqua leggermente salata senza farlo ammolare e disporlo su un vassoio. Nel frattempo tagliare i pomodorini a dadini aggiungere l'origano tritato il cucchiaio di olio e aggiustare leggermente con sale e pepe. Se la dadolata di pomodoro avesse poco sugo aggiungere qualche cucchiaio d'acqua. Versare il tutto sulle fette di pane, lasciare in frigorifero mezz'ora e servire.