

Mille bevande contro la calura

Erboristerie e ricette originali, antiche e moderne per confezionare rinfrescanti infusi, tisane e sorbetti. Dall'aceto alla rosa canina, tè e erbe particolari per placare il caldo torrido, al mare o in città

Capitale assetata di... esotico

Per placare il «fuoco dentro» miscele cinesi

Miscele che spengono il fuoco dentro. Così definiscono i cinesi quelle erbe medicinali che aiutano il corpo a mantenere la propria temperatura anche sotto l'afa estiva. Oltre a scongiurare l'esposizione diretta ai raggi solari, la medicina orientale ha elaborato delle terapie di infusi di piante, utili ad affrontare senza troppi sbalzi di pressione i climi caldi.

La prima, tonificante, è un tè di astragalio composto in cui oltre all'astragalio troviamo il mandorlo, l'angelica e la liquorizia. Perché la cura funziona, bisogna prenderne due tazze al giorno per circa due settimane. L'erboristeria Le erbe del Boschetto, specializzata in prodotti cinesi, vende delle confezioni per una terapia completa. Ci sono, infatti, 25 bustine da 10 grammi ognuna, che corrispondono alla dose per una tazza. Prezzo 39.000 lire.

Altra cura estiva, sempre di una decina di giorni, è quella purificante, che ci libera dalle tossine accumulate durante l'inverno. L'infuso, in questo caso, è di bupleurum unito allo zenzero, la scutellaria, il ginseng e la liquorizia. Quantità, prezzo e confezione, in simpatici cestini di paglia cinesi, sono gli stessi.

Chi è interessato ad altri rimedi cinesi, può rivolgersi all'erboristeria in via del Boschetto 28/a, tel. 4820816 dove ogni martedì e giovedì un medico cinese visita i suoi pazienti seguendo la teoria del nove punti vitali del polso. Il negozio, tuttavia, chiuderà sabato 11 agosto. Chi ha paura del caldo quindi, si affretti altrimenti non resterà altro che attrezzarsi di ventilatori e cuvette di ghiaccio per affrontare i prossimi giorni in città.

Mentuccia moka yogurt o frullato al rum

Ci sono molti modi per inventare bevande dissetanti, mettendo insieme prodotti naturali e freschi. Per chi non può assolutamente rinunciare a un po' di alcool, proponiamo il frullato al tè con rum. Il procedimento è semplice. Basta mettere nel frullatore quattro cucchiaini di tè, due pesche tagliate a pezzetti, due cucchiaini di zucchero, mezzo bicchiere di rum, due tazzine di panna liquida e del ghiaccio tritato. Frullare il tutto per un minuto e poi servire. Ma, attenzione, non bevetele come un'asemplice bevanda: ha le stesse calorie di un pasto completo.

Un'altra utile ricetta estiva è quella del tè speziato. Preparate un litro di tè e mettetelo da parte senza colorarlo. In una casseruola fate cuocere per qualche minuto il succo di mezzo limone, mezzo litro di succo di ananas, sei chiodi di garofano, una stecca di cannella e dello zucchero. Poi aggiungete il composto al tè e fatelo raffreddare in frigorifero. Al momento di servire colate il tè e aggiungete ghiaccio.

Chi preferisce il caffè può preparare il moka yogurt. Occorre mescolare insieme otto parti di yogurt naturale, otto parti di caffè freddo e due parti di crema cacao. Al momento di servire aggiungere dei chiodi di caffè.

Chi desidera qualcosa di più veloce, può sempre condire il latte mettendovi a macerare dei rametti di crescione e sedano selvatico o coltivato. Se si vuole, si può diluire con acqua. Anche lo yogurt può essere aromatizzato con foglie di mentuccia romana.

Se la sete continua a tormentarvi, allora non c'è altro rimedio che un grande fresco, limpido bicchiere d'acqua.



Come si affronta il caldo nella capitale? Assetatissimi sorbetti e bibite gelate e refrigeranti, i romani si tuffano alla ricerca di infusi e bevande, antiche o moderne, esotiche o nostrane, in alternativa alla classica coca cola ghiacciata. Sono molte le erboristerie che offrono prodotti, terapie per il refingero e ricette per infusi particolari. Ecco qualche curioso, ma efficace, consiglio.

BIANCA DI GIOVANNI

Versare un litro d'acqua in una profila con due tazze di zucchero. Far bollire a fuoco lento fino a quando non si condensa. Quindi aggiungere qualche cucchiaino di aceto bianco e delle foglie di menta. Far cuocere ancora per qualche minuto e il gioco è fatto. Niente paura non ci sono né scaglie di serpente, né zampe di rana. Si tratta dell'escargobin, sciroppo persiano che serve a far scomparire la sete anche nelle ore più calde della giornata. Si beve diluito in acqua fredda e ghiaccio. L'effetto dissetante, immediato e persistente è assicurato.

Niente più coca cola quindi contro la canicola d'agosto? In effetti, l'uso di aceto diluito in acqua era così diffuso presso gli antichi da poter es-

serre paragonato alla moderna bibita nera e gassata. Si dice che i Romani portassero sempre con sé un po' d'aceto per trasformare anche le acque di piccole pozzanghere in gustose bevande. E di aceti ne abbiamo scovati parecchi da Castroni (via Fiammia 30, tel. 3611029) che resterà aperto per i pochi romani d'agosto fino a sabato 11. C'è l'aceto aromatizzato alla mentuccia romana, in bottiglia da mezzo litro, che costa 3.800 lire. Poi quello alla fragola, il cui prezzo sale a 4.500 lire. Ma per essere bevuto diluito in acqua, come bevanda rinfrescante, si consiglia l'aceto di mele, meno forte e più gradevole, che costa 4.800 lire. Per scongiurare l'afa ferragostana lo stesso negozio offre 70 tipi di tè aro-

mattizzati alla frutta tra cui quello alla pesca che è il più rinfrescante. Il prezzo si aggira sulle 4.000 lire per confezioni da 100 grammi.

Adatti alle temperature alte sono anche i tè solubili aromatizzati, senza conservanti. Un pacchetto da 200 grammi costa 4.200 lire. Altre proposte estive vengono dalla Francia. Si tratta di liquori di frutta, come il mandorlo, la fragola o il lampone che si aggiungono al vino bianco ghiacciato per aromatizzarlo. Ma l'ultima novità in campo di bevande è brasiliana. Tre succhi densissimi, la pina colada, la maracuja colada e la guava colada, da diluire in acqua e ghiaccio. Una bottiglietta da 200 ml costa 1.800 lire. Sono in calo, per il troppo zucchero, i tradizionali sciroppi d'orzo, menta, tamarindo, amarena e mirtillo. Si possono trovare senza zucchero, o con poco zucchero di canna più salutare e meno calorico all'erboristeria La Betulia, in vicolo della Torretta 58, tel. 6871296. (Anche questo negozio chiuderà sabato 11 agosto). Una bottiglia da 665 grammi costa 11.000 lire. Alla Betulia consigliano infusi di erbe aromatiche per lenire l'arsura. Gli accoppiamenti proposti sono menta e karkadè o

fiore d'arancio e verbena. Nel campo delle erbe aromatiche è il karkadè, in effetti, a farla da padrone come bevanda particolarmente dissetante, soprattutto se bevuto ghiacciato. Questo fiore dell'ibisco, che ha origine nell'Alca tropicale ha infatti, la proprietà di abbassare la temperatura corporea. Costa circa 3.000 lire l'etto. L'erboristeria Emponum naturale, in viale Angelico 2 tel. 383211, che, insieme alla Hibiscus presso il centro commerciale di Cinecittà 2 (tel. 7221820), non chiuderà per tutto il mese d'agosto, propone una ricca gamma di tè aromatizzati, che costano dalle 3.000 alle 4.000 lire l'etto, e inoltre infusi di frutta mirtillo, arancia, rosa, frutta tropicale. Non contengono teina e sono particolarmente dissetanti.

Tra gli infusi di piante, quello di bacche di rosa canina è il più adatto alla stagione. Ha bisogno di un'infusione un po' più lunga dei 5 minuti che occorrono per gli altri tè. Costa 3.500 lire l'etto. Una buona soluzione è anche il semplice tè nero, che gli arabi bevono caldissimo anche sotto il sole cocente. Chi resta a Roma in questi giorni può anche trovare i toccasani cinesi all'erboristeria «Le erbe del boschetto» (in

via del Boschetto 28/a tel. 4820816) che chiuderà il prossimo fine settimana. Particolarmente dissetante per i miliardi di persone che vivono oltre la grande muraglia è il tè «tuocha» della regione dello Yunnam. Oltre a lenire la sete scioglie i grassi e abbassa il colesterolo. Il suo aspetto appare strano a un consumatore occidentale, è a forma di nido, si spezzetta e si mette nell'acqua. Una confezione costa 12.000 lire. Le altre proposte asiatiche sono delle vere e proprie terapie che servono a tonificare o a depurare il corpo durante l'estate. Le erbe più usate sono l'astragalio e il bupleurum. Dall'India invece, provengono il «tè yogi», miscela particolarmente efficace contro il caldo formata da cannella, zenzero, cardamomo e chiodi di garofano.

Se torniamo in Europa, la pianta più diffusa per scongiurare la sete resta la menta, che i greci fanno macerare nello yogurt, che poi diluiscono con acqua, e i siciliani mangiano a granita. Ma dai paesi più caldi c'è sempre l'indicazione di non bere liquidi gelati. A loro dire, se la gola si fa arsa e la bocca sempre più secca, un caffè o un tè fumanti funzionano meglio del ghiaccio.

ACEA AZIENDA COMUNALE ENERGIA ED AMBIENTE

SOSPENSIONE IDRICA

Per consentire l'esecuzione di urgenti lavori di manutenzione al V sifone dell'Acqua Marcia, si rende necessario interrompere il flusso idrico nell'impianto stesso in conseguenza, dalle ore 8 alle ore 20 di giovedì 9 agosto p.v. si avrà mancanza di acqua nelle seguenti zone:

COLLE MONFORTANO - CANNAROLI
PEDICA DI TORRE ANGELA - COLLE PRENESTINO
PIANO DI ZONA n. 20 PONTE DI NONA
LUNGHEZZA - CASTEL VERDE

Inoltre rimarranno prive di flusso idrico tutte le utenze ubicate in via di Rocca Cencia e in via Preneestina (nel tratto compreso tra viale Palmiro Togliatti e via di Rocca Cencia, allacciate direttamente al V sifone).

Gli utenti interessati sono pregati di provvedere alle opportune scorte.

FESTA DELL'UNITÀ

MOROLO - PIAZZA E. BIONDI
10-11-12 AGOSTO

VENERDÌ 10 AGOSTO

Ore 9.00 Apertura festa Diffusione de l'Unità
1ª estemporanea di fotografia «Città di Morolo»
Ore 18.00 Spettacolo per bambini con Il burattinaio del Pincio
Ore 21.00 Spettacolo musicale con Enzo Canali
Ore 22.30 Concerto del pianista Maurizio Angelozzi
Musiche di W. A. MOZART

SABATO 11 AGOSTO

Ore 9.30 Inizio torneo di scacchi
Ore 18.00 I bambini colorano, omaggio a tutti i partecipanti
Ore 21.00 Spettacolo musicale con Luciano Arius
Ore 23.00 Concerto del pianista Maurizio Angelozzi
Musiche di L. V. BEETHOVEN

DOMENICA 12 AGOSTO

Ore 15.00 Corsa cicloamatori Ritrovo in piazza E. Biondi
Ore 16.00 Partenza corsa ciclistica
Ore 17.30 Arrivo in piazza S. Antonio
Ore 20.30 Concerto del pianista Maurizio Angelozzi
Musiche di F. SCHUBERT, F. CHOPIN, J. BRAHMS, F. LISZT
Ore 21.00 Spettacolo musicale con «I Mixage & G!-»
Ore 22.30 Intervento politico
Ore 23.00 Estrazione della sottoscrizione a premi

Sezione Pci Morolo

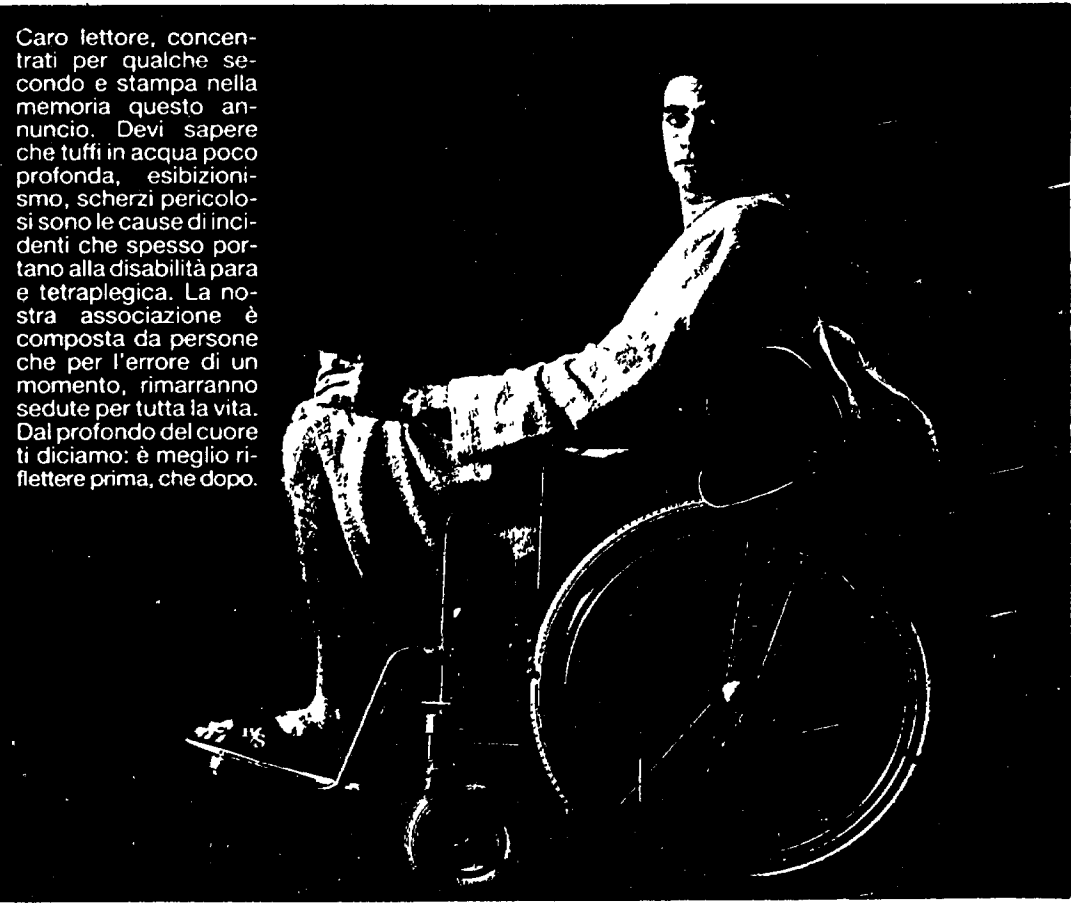
Abbonatevi a

l'Unità

E' MEGLIO RIFLETTERE PRIMA, CHE DOPO.



Caro lettore, concentrati per qualche secondo e stampa nella memoria questo annuncio. Devi sapere che tutti in acqua poco profonda, esibizionismo, scherzi pericolosi sono le cause di incidenti che spesso portano alla disabilità para e tetraplegica. La nostra associazione è composta da persone che per l'errore di un momento, rimarranno sedute per tutta la vita. Dal profondo del cuore ti diciamo: è meglio riflettere prima, che dopo.



ASSOCIAZIONE PARAPLEGICI. FACCIAMO DI TUTTO PER NON AVERE ASSOCIATI.

Associazione Paraplegici Lombardia Via Tarvisio 13 - 20125 Milano - Tel. 02/6884564 - 6882177