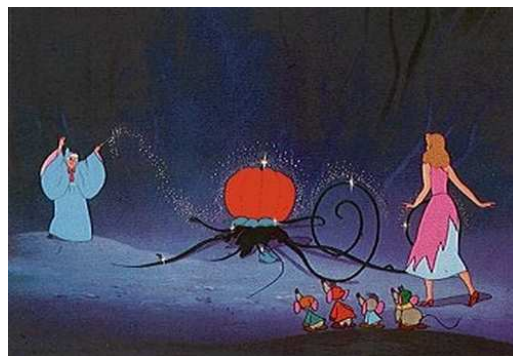


## Il contorno... di rigore!

Assillati dalla dieta, purtroppo sempre intesa come dimagrante, attirati da ogni golosità ed in lotta perenne con qualche chilo di troppo, ci sembra impossibile far quadrare il cerchio tra il buono al gusto, il buono per la salute e il guadagno di un buco sulla cintura: questa coperta è sempre dannatamente corta!

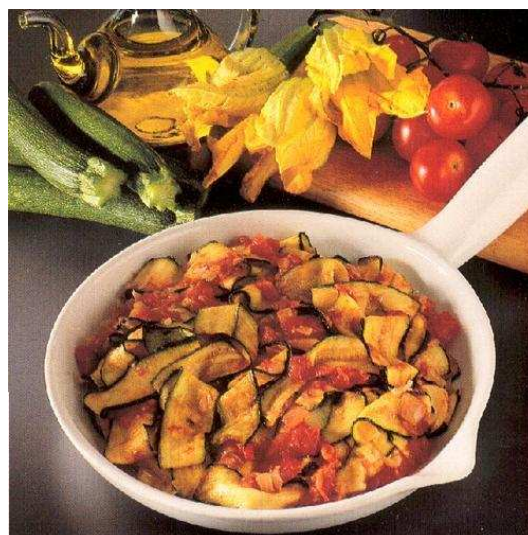
### Il segreto!

Ma un segreto esiste, ed è la Cenerentola della nostra tavola, come lei bistrattato e ghetizzato in un angolo del piatto, utile solo per sottolineare l'importanza del secondo, "di contorno", appunto. Ma come Cenerentola, il contorno aspetta solo di essere riconosciuto e valorizzato; per di più non necessita di alcuna maga o bacchetta magica, tutto è a portata di bocca.



### I miracoli del contorno (la coperta si allunga)

Il segreto è esagerare con il contorno! Non in uno sparuto angolo della portata, ma ben in centro, con carote, fagiolini, zucchine, cavolfiori, patate e quant'altro che debordano dal piatto, in cui posso tuffarmi a quattro palmenti, tanto primo è buono e lo posso pure variare facilmente, secondo fa benissimo alla salute essendo un serbatoio di antiossidanti, vitamine e sali minerali, un cardine della dieta mediterranea, terzo ne posso mangiare anche mezzo chilo, tanto sono 20 o 30 chilo calorie per etto, una sciocchezza energetica, praticamente un cioccolatino, ma qui riesco a riempire lo stomaco di un bue! La riduzione della taglia è a portata di pancia, sempre ché non si esageri con l'olio. Il quarto lato del mio ex cerchio è poi rappresentato dalla facilità di preparazione: una pentola d'acqua calda *et voilà*, mentre cuoce la pasta o il contorno è servito. Per ridurre i tempi posso utilizzare le buste surgelate, un'ottima alternativa al prodotto fresco.



### Di cotte e di crude

Le verdure cotte, più delle crude, si prestano per molte persone a rappresentare un cibo di per sé, in grado di sostituire il primo o il secondo. Relegiamo la bistecca o il pezzo di formaggio come il buon .....relega le sorellastre dopo che Biancaneve prova la scarpetta. È lì il loro posto, piccolo, in disparte, di contorno... al contorno! Stiamo solo attenti a quanto olio extravergine d'oliva ci mettiamo (in questo caso *la scarpetta* non paga!). Meglio misurarlo con un cucchiaino: uno appunto. L'olio extravergine d'oliva fa benissimo alla salute e quindi VA mangiato, ma sono 900 chilo calorie per etto. Occhio!

