

Cari lettori,

quest'estate mi sembra di essere sempre un po' fuori tema: in luglio vi parlavo di colpi di calore e balneabilità dei nostri laghi, senza immaginare che alcuni di voi avrebbero acceso ancora il caminetto; se parlavo di zecche c'erano le zanzare tigre e se parlavo di dermatite del bagnante avevate i pidocchi...persino le limacce non hanno rispettato i tempi e sono arrivate con due mesi di ritardo, brutte bestiacce!!!...e poi dicono che la natura segue il suo corso, senza troppo riguardo alla meteo...

...così, per restare nella tradizione e giocare d'anticipo, questo mese di settembre vi invito a leggere una scheda-salute completamente rivisitata. Tema: il colesterolo, per rammentarvi che entriamo nei mesi autunnali, con pietanze ricche e gustose, come la rustisciada, la cazzöla o la pulenta cunscia (detta anche uncia, non per niente) e che bisogna andarci con prudenza. E se l'estate si prolungherà, come tutti noi speriamo, e con essa le grigliate all'aperto, con queste informazioni oso sperare che opterete per uno spiedino di pesce e verdure invece della classica costina-salsiccia!

In ogni caso: non abbassate mai la guardia!

Gustosi saluti

Colesterolo consigli

Colesterolo tabella alimenti

Promozioni settembre