

ACQUE AROMATIZZATE

Che il nostro corpo abbia bisogno di essere idratato è cosa ormai risaputa da tempo, ma se si è tra quelli che l'acqua semplice proprio non riescono a berla perché insapore, allora l'acqua aromatizzata potrebbe fare al caso vostro. Chiamasi acqua aromatizzata una bevanda in voga nel nostro Paese da un paio di anni ed esportata, non c'è quasi bisogno di dirlo, dagli Stati Uniti, inventata (pare) dalla nutrizionista Cynthia Sassy nell'ambito della sua dieta del ventre piatto. Si tratta di acqua nella quale è lasciata in infusione frutta o verdura per un tempo variabile in base ai prodotti utilizzati e al grado di sapore che si vuole dare alla bevanda. L'acqua così infusa è poi consumata, in un massimo di 8 bicchieri, nell'arco di una giornata preferibilmente contenuta in stilose water bottles che rendono la stessa acqua aromatizzata un accessorio da sfoggiare nelle lunghe giornate in città quando fa caldo.

Le regole fondamentali per preparare l'acqua aromatizzata sono poche ma ben specificate dalla stessa Sassy e sono diventate un must: 1) scegliere prodotti bio e lavarli accuratamente; 2) mettere tutto in infusione in una brocca o bottiglia di vetro; lasciare in infusione per un massimo di 3 giorni: se gli ingredienti sono di qualità, si possono ancora mangiare. L'acqua aromatizzata può essere preparata usando tutte le combinazioni di frutta e verdura (tranne la banana), sperimentando il più possibile ma senza dimenticare che, da sola, neanche la bevanda più potente può nulla contro la pancetta ma riesce a salvare da una giornata di caldo estremo.

Se anche voi volete entrare nel mondo dell'acqua aromatizzata e siete pronti per l'acquisto della vostra prima bottiglia fashion per il trasporto della bevanda, ecco alcune ricette-non ricette imperdibili. Dosi e quantità sono a discrezione, quel che conta è l'abbinamento.

Sassy Water originale.

Procuratevi acqua naturale, zenzero grattugiato, cetrioli senza buccia e tagliato a dadini, limone bio tagliato a fette, foglie di menta.

Mescolate tutti gli ingredienti in una brocca di vetro, lasciate in infusione per una notte e consumate entro e non oltre 24 ore dopo l'infusione.



Alle fragole o ai frutti rossi.

Scegliete dell'acqua naturale, fragole o frutti rossi freschi in abbondanza e fettine di limone bio (ma è facoltativo). Versate le fragole in una brocca, aggiungete l'acqua e l'eventuale succo di limone. Lasciate in infusione per 12 ore, filtrate e bevete in quantità.



Al sedano.

Tagliate alcuni gambi di sedano a dadini dopo averli lavati bene, versateli in una brocca e aggiungete l'acqua naturale. Lasciate in infusione per 3-4 ore e consumate.



All'ananas.

Procuratevi un ananas e tagliatelo a dadini. Lavate alcune foglie di menta. Mettete il tutto in una brocca o bottiglia di vetro, versate l'acqua naturale e lasciate in infusione per massimo 3 ore. Eliminate l'ananas e bevete l'acqua.



Al basilico.

Più semplice di così: prendete alcune foglie di basilico e adagiatele in fondo a una brocca di vetro; versate l'acqua facendo in modo che il basilico non si sposti dalla sua posizione iniziale. Lasciate in infusione per 2 ore e consumate l'acqua buttando via prima il basilico.

