**Aglio cucina**

L’ideale è mangiarlo crudo: abbinato a uva e pane nero “brucia” l’adipe

Per beneficiare delle proprietà salutistiche e snellenti dell’ aglio è consigliabile gustarlo crudo.

1) L’ aglio si può strofinare sulle fette di pane integrale (meglio se nero), con o senza pomodoro fresco, e sulle pareti delle insalatiere, per dare sapore agli ortaggi che andremo a condire, riducendo così l’impiego di sale che causa ristagni.

2) Tipico stuzzichino piemontese d’altri tempi è la cosiddetta “soma d’aj” ovvero una fetta di pane strofinata con aglio,  un goccio d’olio e una presa di sale. Era “il pranzo” dei vendemmiatori ed era accompagnata da un grappolo d’uva nera: sveglia l’intestino ed è antiossidante e bruciagrassi.

3) Quando si cucinano le polpette o le scaloppine aggiungi al sugo di cottura un rametto di rosmarino e uno spicchio d’ aglio “vestito” e leggermente schiacciato: così le carni saranno gustose, leggere e molto meno grasse.

4) Ai sughi di pomodoro e verdure si può aggiungere mezzo spicchio d’ aglio tritato insieme a un battuto di prezzemolo: in questo modo la salsa risulta più appetitosa e diventa una vera e propria “medicina anti colesterolo”.