

15 settembre 2018

<https://www.giornaledibrescia.it/rubriche/cucina/gusto-e-dintorni/dieta-e-aperitivo-vanno-d-accordo-ecco-la-moda-dell-aperilight-1.3299908>

A TAVOLA

## Dieta e aperitivo vanno d'accordo: ecco la moda dell'aperilight



Un aperilight di [pane-burro.blogspot.com](http://pane-burro.blogspot.com)

Arriva **dagli States** la nuova tendenza per l'aperitivo: l'**aperilight**. **Stuzzichini a base di verdure** per restare in forma senza rinunciare al **drink serale** con amici e colleghi.

L'aperitivo ha origini antiche. Già dal **V secolo** si sorseggiavano **vini bianchi**, o addolciti con il miele, prima del pasto per invogliare il **senso di appetito e aprire lo stomaco** (aperitivus viene infatti dal verbo latino aperire, cioè aprire). Oggi però ad accompagnare il calice c'è anche un **lauto buffet** di cibi particolarmente calorici, solitamente ricchi di grassi e sale o comunque eccessivamente elaborati, dallo **scarsissimo potere saziante** e che i nutrizionisti consigliano di evitare.

**Scegliere le verdure** per l'aperitivo significa quindi trasformare un'abitudine dannosa in un **momento utile alla salute** e gustoso per il palato utilizzando **cibi ricchi di fibre, sali minerali** e vitamine e dall'alto potere saziante.

# GIORNALEDIBRESCIA.IT

15 settembre 2018

<https://www.giornaledibrescia.it/rubriche/cucina/gusto-e-dintorni/dieta-e-aperitivo-vanno-d-accordo-ecco-la-moda-dell-aperilight-1.3299908>

Un trend che sbarca nel Belpaese, **Milano in testa**, e che vede l'aperitivo all'insegna della **leggerezza**. Via libera quindi a **finger food, bruschette o flan** a base di verdure e frutta fresca o secca, rigorosamente **abbinati a drink delicati**, con proposte che vengono anche da chef stellati che si cimentano nell'apericena veggie per nuove sperimentazioni culinarie.

Dallo studio, promosso dal Polli Cooking Lab, l'osservatorio delle tendenze alimentare dell'azienda toscana Fratelli Polli, monitorando oltre 100 fonti tra testate, magazine, portali, blog di lifestyle e raccogliendo il parere di un pool d'esperti per capire il valore, non solo nutrizionale, dell'aperitivo, è emerso che sono soprattutto **i millenials a sostituire la cena con leggerezza**, gusto e attenzione alle eccellenze italiane, abbandonando, forse per sempre, il **binomio aperitivo – abbuffate caloriche e pesanti**.

