

MalpensaNews

Sotto la cloche: i trucchi per cucinare d'estate senza trasformare la cucina in un forno

Orlando Mastrillo · Wednesday, July 15th, 2026

Cucinare d'estate senza soffrire il caldo è possibile: basta scegliere ricette fresche, usare gli strumenti giusti e sfruttare ingredienti di stagione. Se ne è parlato durante una puntata di «Sotto la cloche», il programma radiofonico trasmesso su Radio Materia e condotto da Rose e Dome, dedicata ai piccoli trucchi per preparare piatti gustosi anche nelle giornate più afose.

La trasmissione ha esplorato il tema della cucina estiva partendo da una regola semplice: ridurre al minimo l'utilizzo di fornelli e forno. Tra le soluzioni proposte ci sono i grandi classici dell'estate, come melone e prosciutto, ma anche abbinamenti più originali come feta e anguria, oltre alle insalate di riso e pasta, da preparare in anticipo e conservare in frigorifero.

Piatti freschi e poco calore: dalla frutta alle zuppe fredde

Durante la puntata sono arrivati anche consigli legati alla scelta degli ingredienti stagionali, grazie all'intervento di un fruttivendolo che ha raccontato l'importanza di utilizzare frutta fresca e matura nel periodo estivo. La trasmissione ha ricordato come pochi elementi, combinati nel modo giusto, possano diventare piatti completi e saporiti senza lunghe cotture.

Tra le ricette suggerite anche le zuppe fredde, come il gaspacho, una crema preparata con peperoni, pomodori e cetrioli frullati. Una soluzione ideale per portare in tavola verdure di stagione senza dover accendere il fuoco.

Un altro protagonista della puntata è stato il peperone, affrontato anche dal punto di vista della sostenibilità alimentare. L'attenzione è stata posta sulla possibilità di valorizzare questo ortaggio in cucina, evitando sprechi e utilizzandolo in preparazioni semplici ma ricche di gusto.

Friggitrice ad aria, microonde e frullatore: gli alleati contro il caldo

Quando non è possibile evitare del tutto la cottura, la soluzione può arrivare dagli elettrodomestici alternativi. La friggitrice ad aria è stata indicata come uno degli strumenti più utili perché concentra il calore al suo interno senza aumentare troppo la temperatura della cucina.

Può essere utilizzata anche per arrostiti i peperoni destinati al gaspacho o per preparazioni veloci. Anche il microonde può diventare un alleato, ad esempio per cuocere cereali come il farro, preferito da molti rispetto al riso nelle insalate estive perché mantiene meglio la consistenza.

Il frullatore, invece, permette di preparare rapidamente creme fredde e pesti senza bisogno di cottura, come quello a base di pomodori secchi e mandorle.

I piccoli trucchi per piatti estivi più buoni

Nel corso della puntata non sono mancati i consigli pratici per migliorare anche le ricette più semplici. Per le bruschette, ad esempio, è stato suggerito di creare una barriera tra pane e pomodoro con un velo di formaggio spalmabile, così da evitare che il pane diventi troppo morbido. Per mantenere brillante il colore delle verdure, come i fagiolini, il consiglio è quello di passarli dopo la cottura in acqua e ghiaccio, bloccando così il processo di cottura. Anche il basilico ha il suo segreto: meglio spezzettarlo con le mani invece di tagliarlo con il coltello per limitarne l'ossidazione.

La puntata ha poi lasciato spazio alle curiosità sul gelato artigianale, ai ricordi personali legati ai sapori delle vacanze e alle idee per portare in tavola bruschette e grigliate diverse dal solito.

Tè tiepido e spezie: come aiutare il corpo a gestire il caldo

Tra gli spunti più curiosi emersi dalla trasmissione c'è il consiglio di preferire, in alcuni casi, bevande tiepide rispetto a quelle ghiacciate. Secondo quanto raccontato durante il programma, il corpo reagisce agli sbalzi di temperatura cercando di ristabilire il proprio equilibrio.

Una bevanda molto fredda può dare una sensazione immediata di sollievo, ma provoca uno stimolo che porta l'organismo a compensare la variazione termica. Il tè tiepido, invece, favorirebbe una sudorazione più graduale e una migliore regolazione della temperatura corporea, una pratica comune anche in molti Paesi dal clima caldo.

Anche alcune spezie possono contribuire alla sensazione di benessere durante l'estate: peperoncino, zenzero e senape sono state citate come ingredienti capaci di stimolare la sudorazione naturale. Tra gli altri suggerimenti, anche quello di rendere più originali le bevande estive congelando pezzetti di frutta o erbe aromatiche nei cubetti di ghiaccio.

La puntata di «Sotto la cloche» si è chiusa così con un invito alla creatività in cucina: meno calore, più ingredienti freschi e qualche piccolo accorgimento per continuare a cucinare anche nei giorni più caldi.

This entry was posted on Wednesday, July 15th, 2026 at 11:04 am and is filed under [Life](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.