COMIDA VERANIEGA. QUÉ COMER PARA SOPORTAR EL CALOR

En verano hay ciertos platos que resultan más apetecibles. Cuando el calor hace acto de presencia, el cuerpo nos pide **alimentos con los que poder combatir las altas temperaturas**.

Es posible mantener una dieta sana y equilibrada a base de **alimentos frescos, sencillos de cocinar y muy apetecibles en el verano**. Una buena mesa al estilo mediterráneo con **diversos boles**, tazas y jarras que contengan una gran variedad de frutas, verduras, cremas, zumos naturales, pescado, arroz, legumbres, etc. y una enorme jarra de cristal repleta de agua, logrará que no queramos hacer otra cosa que sentarnos ante ella y alargar la sobremesa con tranquilidad y reposo.

El cuerpo necesita hidratación, vitaminas y minerales. En este sentido, las frutas y las verduras son los **alimentos que más apetecen en verano**. No sólo son alimentos sanos, sino que además poseen belleza. Sus vistosos coloridos y su aspecto natural hacen que presentados en **bonitos platos o ensaladeras** resulten aún más apetecibles.

A continuación te proponemos unas cuantas ideas de **comida veraniega para soportar el calor**. Además, toma nota de cómo presentarla para que **comer en verano** resulte un placer para el gusto y para los ojos. Son alimentos sencillos de preparar que en verano se prestan para ser degustados en diferentes contextos como en picnics, jardines, terrazas, etc.:

- **Ensaladas variadas**: las verduras son fáciles de combinar. Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, canónigos, cebolla, pimientos, etc. Elabora ricas ensaladas a tu gusto a las que puedes añadir queso, atún, frutos secos, pavo, pollo a la plancha, etc. Preséntalas en **bonitos boles de diferentes tamaños.** Los hay que son tan

artísticos que cuando no sirven como recipiente para una ensalada pueden decorar cualquier estantería de tu casa, dando un toque original y exótico a cualquier rincón del hogar. Para presentar el aliño, opta por **bonitas aceiteras o vinagreras** de borosilicato italiano.

- **Cremas:** de verduras, gazpacho, salmorejo y sopas frías son **platos muy apetecibles en verano**. Puedes presentarlos en pequeñas tazas o boles.
- **Sandía y macedonias de frutas**: para el postre imagina una colorida, refrescante y apetecible rodaja de sandía, perfectamente cortada y presentada en un **artesanal plato rectangular de porcelana decorado con delicadas filigranas**. Puede que antes de comer te den ganas de fotografiar la presentación para crear un cuadro que podría decorar la pared de la cocina de tu casa en verano. Pequeños boles con frutas variadas y troceadas, triunfarán también en verano.
- **Bebida:** sobre todo mucha agua y zumos naturales. No puede faltar en la mesa si quieres **combatir el calor en verano**. Incluye en el centro de la mesa una **bonita jarra o botella de cristal con un original diseño**. Se te hará la boca agua.