Assolatte festeggia il World Milk Day: un giorno con un litro di latte

latte-1353603e

Comprare una **bottiglia da un litro di latte** ogni giorno e utilizzarla fino all'ultima goccia: una sfida insolita, che sembra difficile ma che, come dimostra **Assolatte**, è più semplice (ma anche più benefica e stimolante) di quello che sembra. Sì, perché utilizzare ogni giorno 1000 ml di latte permette di prendersi cura di sé e dei propri cari (pet compresi), di curare il proprio benessere e la propria bellezza, ma anche di mettere in atto in modo concreto la filosofia anti-spreco che fa bene all'ambiente e ai conti di casa.

Ecco, dunque, **alcune idee semplici, concrete e intelligenti, per approfittare nel modo migliore dei tanti benefici apportati dal latte**, e usare, nell'arco di una giornata, tutto il latte contenuto in una confezione da un litro.

Ore 7: il buongiorno si vede dal mattino, e la buona giornata dipende (e tanto) da cosa si mangia a **colazione**. Una buona tazza di latte offre tutto quello che serve per affrontare con sprint gli sforzi fisici e mentali che si presenteranno ora dopo ora. Se poi nel latte, caldo o freddo, si aggiungono dei cereali, tanto meglio: quest'abbinamento migliora la digestione del latte e completa il profilo proteico dei cereali, perché il latte contiene i due amminoacidi essenziali di cui i cereali sono carenti (la lisina e il triptofano).
Quantità consumata: 250 ml

Ore 10,30: è il momento della **merenda a scuola**. Se lo yogurt, la banana, la mela o la merendina hanno lasciato tracce sugli abiti dei bambini no problem. Una volta arrivati a casa basta lavare il capo d'abbigliamento sporco con acqua e sapone e poi tamponare la macchia con una spugna imbevuta di latte. Le macchie difficili (e in particolare quelle lasciate dalla frutta) "spariscono" senza lasciare traccia.
Quantità consumata: 50 ml

Ore 13: perché non stupire i propri cari chiudendo il pranzo con un **dessert** inatteso? E magari non solo buono ma anche sano, fresco e veloce? La ricetta infallibile è questa: frullare 125 ml di latte, due palline di gelato alla frutta (ideali pesca, fragola o melone) e un poco di vaniglia fino a ottenere una schiuma soffice. Distribuirla in alcuni bicchieri e unire qualche chicco di uva bianca.
Quantità consumata: 125 ml

Ore 14: è ora di pranzo anche per l'Aristogatto di casa? Mai dimenticarsi di lasciargli la sua apprezzata ciotola di latte. **Gatti e gattini vanno pazzi per il latte**, un alimento dissetante, che apporta proteine e vitamine. Pochi sanno che il latte che può essere dato anche ai cani, purché non siano intolleranti al lattosio.
Quantità consumata: 50 ml

Ore 16: è arrivata l'ora della **merenda**. È il momento giusto per uno smoothie di latte e frutta: vitaminico, sano, genuino, dissetante e… gustosissimo. Ma anche semplice da preparare: basta sbucciare una mela e tagliarla a dadini. Poi metterla nel frullatore insieme a 120 ml di latte e a un cucchiaino di zenzero. In un solo minuto lo smoothie è pronto da gustare. Alternativa esotica: tagliare a pezzetti 50 g di ananas fresco, ½ banana e 1 mango, e poi frullare tutto insieme a 120 ml di latte e a sei cubetti di ghiaccio.
Quantità consumata: 120 ml

Ore 18: è il momento dello **sport**. Dopo il running, il pilates, il tapis roulant o l'acquagym quel che ci vuole è un buon bicchiere di latte: grazie al suo contenuto di acqua, di carboidrati (presenti in quantità simile a quella di molte bevande formulate per gli atleti), di proteine e di elettroliti, è uno sport drink "naturale" ed è adatto soprattutto nella fase di recupero, sia dopo allenamenti di resistenza che dopo prestazioni sportive di lunga durata.
Quantità consumata: 125 ml

Ore 19: cosa cucinare per **cena**? Ecco un piatto unico gustoso e bilanciato, che unisce le proteine, i minerali e le vitamine del latte con i carboidrati del pane, le proteine delle uova e gli antiossidanti e i composti detox dei carciofi e delle erbe aromatiche. Far intiepidire 150 ml di latte e mettervi a mollo 200 g di pane avanzato. Pulire quattro carciofi, tagliarli in fette sottili e farli cuocere con un filo di olio e due cucchiai di acqua. Poi unirli al pane. Sbattere quattro uova con prezzemolo, maggiorana, e aggiungere al pane. Scaldare in una padella due cucchiai di olio e versarvi il composto, facendo cuocere per quattro minuti. Quindi girare la frittata e far cuocere per altri due minuti.
Quantità consumata: 150 ml

Ore 21: urge un momento tutto per sé. Perché non sfruttarlo per regalarsi una pelle più vellutata e luminosa, grazie a una **maschera di bellezza** a base di latte? Il latte è ricco di sostanze (come calcio e oligoelementi) che nutrono la pelle e di vitamine (come quelle del gruppo B) che stendono una barriera naturale che protegge dalla pelle dagli agenti esterni. Per una efficace e naturale maschera di bellezza fai-da-te basta mescolare mezzo bicchiere di latte e la polpa di mezzo avocado: bisogna unire i due ingredienti, mescolandoli fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Poi lo si stende sul viso pulito e lo si tiene in posa per 10 minuti. Quindi basta sciacquare con acqua tiepida e tamponare in modo delicato con un telo pulito.
Quantità consumata: 5 ml

Ore 23: pronti ad andare a letto. Per assicurarsi un buon sonno serve un'ultima coccola: un bel **bicchiere di latte**. Così si assumono dei particolari peptidi, le casomorfine, che favoriscono il riposo notturno. Se poi si aggiunge anche un biscotto, il suo apporto di zuccheri semplici farà salire più in fretta il livello di serotonina, amplificando l'effetto relax indotto dal latte.
Quantità consumata: 125 ml

Totale: 1 litro di latte.