

# IL KIWI FA BENE. ANCHE ALLA PARITÀ DI COPPIA

Rafforza le difese, rasserena gli animi. E con la pera e l'ananas vi addolcisce la vita

«**D**ai, una volta riuniamoci qui da me. Vi ospito». Saranno dieci anni che Barbara prova a teletrasportare il nostro storico gruppo di amici, perché l'alternativa è affittare un jumbo: casa sua ormai è a Auckland, Nuova Zelanda. Un po' fuori mano, e c'è l'attenuante che lei torna spesso a respirare lo smog di Milano, via Singapore. Ora però cambia tutto: Barbie posta su Instagram le foto *by night* del kiwi, pennuto simbolo nazionale, pelosetto e marroncino come il frutto cui dà il nome. Il maschio è il marito ideale, sta lì a covare mentre la sua signora va a spasso con le amiche per l'area protetta (da cani e gatti): una simile, lodevole stranezza merita il viaggio. E un estratto dove il kiwi domina, ananas e pera sono le note dolci, cavolo e indivia rinfrescano (le idee). Lo zenzero, piccante, ravviva il ménage.



KIWI  
+  
CAVOLO  
+  
PERA  
+  
ZENZERO  
+  
ANANAS  
+  
INDIVIA BELGA

Bottiglia "Bona"  
di Mario Luca  
Giusti



UN ESTRATTO AL GIORNO TOGLIE IL MEDICO DI TORNO.  
MANDA LA TUA RICETTA A [IODONNA.REDAZIONE@RCS.IT](mailto:IODONNA.REDAZIONE@RCS.IT)  
E VAI SU [IODONNA.IT/TAG/ESTRATTI-E-CENTRIFUGATI](http://IODONNA.IT/TAG/ESTRATTI-E-CENTRIFUGATI)