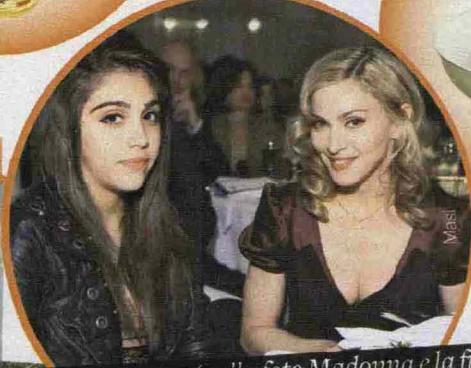


di **Caterina Caristo**
e **Cecilia Cristoforetti**

DIETA
VERDE NATALE

REGALI ECO & LEGGERI

1. Una scorta di **miele bio** per dolcificare sano tutto l'anno (www.centro botanico.it, 40 euro circa). Due qualità arrivano dal Monte Bisbino (Como), due dalla Sardegna e una dall'Isola di Giglio (Grosseto). **2.** L'infuso depurativo si può infilare anche in borsa. Basta versarlo nella **borraccia** di alluminio Sigg, riciclabile e chic con i disegni che richiamano il pizzo di San Gallo (17,50). **3.** Userete meno condimenti con la **padella** in acciaio inox rivestita di ceramica, che resiste a temperature molto alte e permette di ridurre i tempi di cottura e lo spreco di energia. La ceramica, inoltre, non emana cattivi odori e non brucia mentre è sul fuoco (Mepra, a partire da 37,40 euro). **4.** Il dolce che vi concederete a Natale è un **panettone** del commercio equosolidale, con uvetta e gocce di cioccolato, confezionato in carta seta (Altromercato, 8,60 euro). **5.** Nell'alberello c'è una selezione delle **marmellate** e del miele Rigoni in vasetti mignon, tutti da agricoltura biologica. E anche una fiaba per i più piccoli (8 euro). **6.** L'amica che non rinuncia al tè avrà da scegliere tra sei varietà indiane da agricoltura biodinamica. Per confezionare le bustine non sono stati usati né punti metallici, né colla (Hampstead, 35 euro). **7.** L'acqua gasata aiuta la digestione, ma come inquinano le bottiglie di plastica! Con il **gasatore** Crystal di Sodastream possiamo aggiungere le bollicine a quella dell'acquedotto. In dotazione anche due caraffe di vetro (169,90 euro). **8.** Da non perdere il cofanetto Alce Nero con l'**olio extravergine bio** da ulivi secolari di Puglia e il libretto che ne racconta la storia: è un'edizione limitata, solo 3.500 bottiglie da 250 ml (13 euro).



In casa Ciccone (nella foto Madonna e la figlia Lourdes) su una cosa non si discute: la cucina dev'essere macrobiotica e il cibo bio



indirizzi a pag. 115

INFORMA 49