

cibo&gusto



**CATHERINE ZETA-JONES
che dieta ha fatto?**

La bella attrice americana, nonché moglie di Michael Douglas, è sempre stata ammirata per il suo corpo a clessidra: morbido e formoso nei punti "giusti", ma senza un rotolino di troppo. Adesso, però, appare l'ombra di se stessa; lo sostiene chi l'ha vista di recente a New York, a una serata di beneficenza, dove si è presentata indossando un abito rosso fuoco che ha catturato l'attenzione dei presenti. Nonostante il vestito cercasse di nascondere ad arte i dettagli della figura, le foto mostrano una Catherine estremamente magra e ossuta; questo cambiamento ha subito suscitato commenti e preoccupazioni per la sua salute.

GELATI golosi e senza glutine

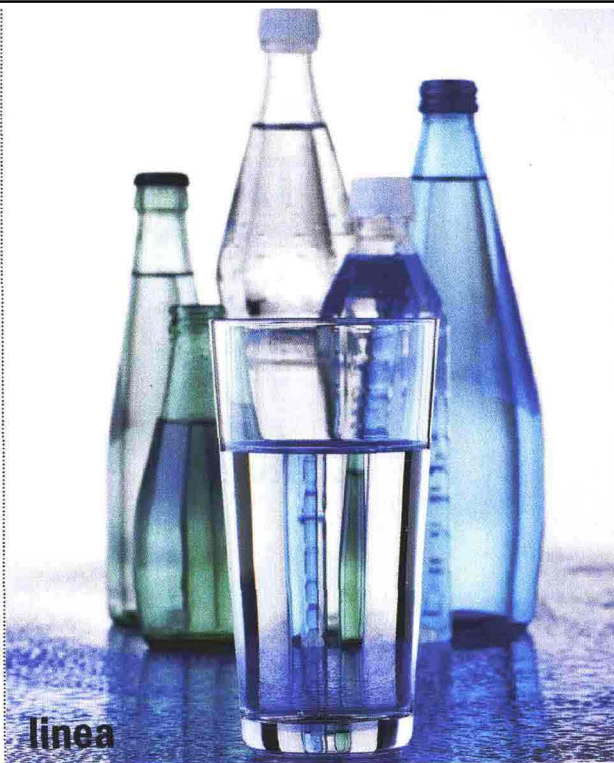


Sempre più persone soffrono di celiachia, ma non per questo devono rinunciare a tutte le golosità. Il gelato, per esempio, non è più un piacere "proibito": Algida offre ben 32 prodotti privi di glutine e, quindi, idonei al consumo anche per chi è intollerante a questa sostanza. L'azienda segue rigidi criteri di qualità, selezionando le materie prime con estrema attenzione. Usa latte, zuccheri, proteine del latte, uova, cioccolato, frutta e aromi: tutti ingredienti sicuri. Gli stabilimenti, poi, sono altamente specializzati e garantiscono il rispetto delle procedure per l'assenza di contaminazione.

PIATTI PRONTI in regalo una cucina completa

Deliziosi, equilibrati e velocissimi da preparare, i piatti pronti sono un'ottima soluzione quando non si ha tempo da dedicare ai fornelli. In più, c'è la possibilità di vincere una cucina componibile di marca, completa di elettrodomestici. Basta acquistare due confezioni di 4 Salti in Padella Findus (tra i primi piatti o il forno dello chef), conservare lo scontrino e telefonare al numero 02.36265517: i più fortunati vincono anche subito, uno dei 101 servizi di piatti in palio. La promozione è valida fino al 30 giugno (www.4saltiinpadella.it).

88



linea

acqua, piccoli sorsi di benessere

Diversi studi hanno da tempo provato l'importanza di una corretta idratazione per proteggere la salute dell'organismo, rallentare i segni del tempo e mantenersi in linea. Non a caso, le diete dimagranti prevedono il consumo di circa otto bicchieri di acqua al giorno, essenziale per il funzionamento dei reni e l'eliminazione delle scorie. In più, esiste uno stretto legame tra lo stimolo della fame e quello della sete, in quanto i centri di controllo nel cervello sono molto vicini; spesso, perciò, con l'aumento della sete si risveglia anche l'appetito. Bere regolarmente durante la giornata, pur non sentendone la necessità, consente di avvertire meno la fame. Non bisogna, poi, dimenticare che sorseggiare un bicchiere d'acqua all'inizio di un pasto ricco di vegetali aiuta a saziarsi più rapidamente. L'ideale è iniziare con 1-2 bicchieri al mattino, quando si è ancora digiuni: risveglia l'organismo, favorisce il ricambio dei liquidi e l'eliminazione delle tossine accumulate nella notte.

PER I BUONGUSTAI la salsa di frutta fresca

Ritrovare il fresco sapore e la bontà della frutta appena raccolta in una confettura? Basta assaggiare Fiori di Frutta di Rigoni di Asiago, preparata con prodotti biologici, dolcificata con succo di mele selvatiche e cotta a "bassa temperatura", in modo da mantenere inalterati l'aroma e i nutrienti. Ottima da sola, spalmata sul pane o per preparare frullati, gelati, yogurt ed è ideale con i formaggi e i piatti salati. Il pompelmo rosa, per esempio, è un nuovo gusto perfetto come ingrediente base del risotto al pompelmo. L'altra novità, la melagrana, ha un sapore di base dolce, con fondo acidulo e un tono leggermente amaro, ideale da abbinare alla carne, come la faraona.



SAPER SCEGLIERE il condimento per la pasta ripiena

In origine le paste ripiene venivano servite solo in brodo, perché già ricche. Se preparate asciutte, richiedono un condimento meno saporito della farcia, per non coprirlo. Il burro fuso è un passepartout.

BURRO E AROMI PER GLI AGNOLOTTI



Di forma prevalentemente quadrata, vengono preparati con un ripieno per lo più di carni miste e sono squisiti abbinati a burro fuso e salvia o altri aromi.

BRODO DI CARNE PER I CAPPELLETTI



Tipici dell'Emilia Romagna e delle Marche, si servono tradizionalmente in brodo di cappone, di gallina o comunque fatto con le stesse carni del ripieno.

FONDUTA DI FORMAGGI PER LE MEZZELUNE



I ripieni di ricotta e spinaci si trovano spesso anche nei tortelloni: ottimi serviti asciutti, con una salsa di formaggi fusi.

GASTRONOMIA E NATURA colline in festa

La Franciacorta è una zona della Lombardia ideale per chi desidera scoprire borghi antichi e abbazie millenarie, godere di una natura ancora intatta e degustare prodotti genuini e vini di alta qualità. L'occasione giusta è "Franciacortando", una festa di due giorni durante i quali si può scegliere tra 4 itinerari, percorribili anche in bicicletta, e decidere dove fermarsi, quali cibi e vini degustare, anche con la guida di esperti, concedendosi per ogni sosta tutto il tempo che si vuole (www.stradadelfranciacorta.it).

A cura di Letizia Sofia Comolo.