

Starbene | Alimentazione

5 NOVITÀ DA PROVARE

a cura di **Caterina Caristo**

L'aceto balsamico bio

Se sei a dieta, poche gocce di aceto balsamico sono l'ideale per tagliare le calorie e dare tanto sapore a carne, pesce, verdure. Scegli un prodotto originale, con marchio di qualità Igp (Indicazione geografica protetta), cioè ottenuto seguendo il protocollo tradizionale. Quello qui a fianco è anche biologico. **Fini**, Aceto Balsamico di Modena Igp, 9 € la bottiglia da 250 ml.



Il minestrone detox

Per una zuppa disintossicante cuoci insieme cavoli, carote, patate, cipolle, sedano, taccole, pomodori, bietole, prezzemolo, alloro. Alla fine, insaporisci con una grattugiata di zenzero, che ne aumenta il potere detox e rende il piatto più digeribile. Non hai tempo? Il mix di verdure si trova anche già pronto. **Solarelli** Minestrone Depurativo, 2,50 € circa per 500 g.



La frutta nutriente

Frutta secca e uva sultanina, da sempre ritenute "ingrassanti", sono state sdoganate e oggi sono ammesse anche nei menu light. Le calorie? Ci sono, certo, ma non fanno paura: con una manciata al giorno ci si concede uno spuntino saziante oppure si arricchiscono i piatti di ogni giorno. E inoltre si fa il pieno di minerali, vitamine e proteine.

Altromerceto, linea Bio Benessere e Cucina, a partire da 2,70 €.

L'acqua spiritosa

Anche l'acqua dà emozioni. Oggi le bottigliette da mezzo litro seguono la moda e offrono un'ampia disponibilità di forme e colori. Come quella di acqua Lete, qui a fianco. Guardala bene: sul tappo c'è una Leteemoji, una goccia-faccina disponibile con espressioni varie. Per tenere in borsetta quella che, al momento, ti rappresenta di più. **Lete**, 0,30 € per mezzo litro.



Lo snack con le fibre

Perfetto dopo l'attività sportiva per reintegrare il potassio perso con la sudorazione, il kiwi è ottimo anche frullato. Per una bevanda rinfrescante, metti nel mixer un frutto con mezza mela verde, 6-7 foglie di menta, 3 di basilico, 10 ml di succo di limone. Aziona, versa in un bicchiere e gusta. **Zespri**, Kiwi Green, 4 € al kg.

La cucina del senza

Segna in agenda queste date: 25-26 febbraio 2018. Accanto scrivi il nome della città più magica

del mondo: Venezia. E se puoi, non perdere il decimo appuntamento di **Gusto in Scena**,

La cucina del senza®, voluto da **Marcello Coronini**, giornalista di enogastronomia.

Scoprirai quanto ogni ricetta possa essere gustosa e saporita senza aggiungere sale, grassi e zucchero.

Quest'anno chef e nutrizionisti faranno il focus sull'uso delle spezie (per info: gustoinscena.it).