

MANGIAMO CON COSCIENZA
I cibi che fanno smettere di fumare

PRESIDI SLOW FOOD
Dove risiede l'eccellenza italiana

ALIMENTAZIONE BIO
Qualità a costi contenuti

€ 4,50 MENSILE #8-Dic. 2014-Gen. 2015

gustoSano

migliora la tua vita un pasto alla volta

Speciale
Natale

**IL MENU DELLE FESTE: SANO,
ORIGINALE ED ECONOMICO**

**COME
TRADIZIONE VUOLE**
RICETTE A TUTTO PESCE

**LE ZUPPE,
REGINE D'INVERNO**
CALDE, PROFUMATE
E CONFORTANTI

STRUDEL DI MELE
CON MANDORLE
E GELATO DI RISO
ALLA VANIGLIA



OLTRE

80
RICETTE
A TUTTA SALUTE!

LA CARNE FA MALE?
QUANDO E COME CONSUMARE
UN ALIMENTO IMPORTANTE

SOIA EDAMAME
TUTTA LA RICCHEZZA DELLA NATURA



EDIZIONI TIRRENO



Le ultime novità dalle aziende, selezionate per voi dalla Redazione di gustoSano

Un alimento essenziale nella nostra dieta

La pasta, indiscussa regina della cucina italiana, è ricca di carboidrati complessi che conferiscono all'organismo energia a lento rilascio. Per un'alimentazione naturale ed equilibrata si

può alternare la bianca con quella integrale più ricca di fibre, ottima se abbinata a condimenti di verdure. L'importante è sceglierla bene. ●

Luciana Mosconi - Tagliatelle integrali

Questo prodotto del pastificio marchigiano si presta a un uso versatile. La semola integrale di grano duro è ricavata esclusivamente da chicchi integri, non privati, dunque, della crusca e del cuore. Poi lenti e accurati cicli produttivi fanno nascere una specialità che fonde la semola integrale di grano duro e le uova fresche, dando vita a una tagliatella tutta da scoprire. Anche in questa variante, la tagliatella mantiene inalterate le qualità della classica all'uovo: porosità, tenacità e fragranza.



Alce Nero - Pasta Senatore Cappelli

Coltivata con metodo biologico e lavorata con tecniche rispettose delle materie prime: nasce così la pasta Alce Nero Senatore Cappelli, una storica semola di grano duro che si contraddistingue per il profumo intenso, il sapore deciso e per le spighe alte più di un metro e ottanta. Per ottenere una pasta organoletticamente perfetta, viene trafilata al bronzo per conferirle una superficie ruvida perfetta per assorbire meglio i condimenti. Disponibile in diversi formati tra cui spaghetti, penne, fusilloni, ciascuno con il proprio tempo di cottura per gustarla sempre al dente.

Selenella - Gnocchi freschi

Dall'incontro di Selenella e Patamore - azienda leader nel mercato della pasta fresca - nascono gli gnocchi preparati solo con patate di prima qualità, cotte a vapore nella propria buccia. Privi di conservanti, additivi e aromi, gli gnocchi firmati Selenella e Patamore non utilizzano la fecola di patata ma esclusivamente le patate vere.



Girolomoni - Pasta di farro

Il farro è un cereale antico, ricco di fibre e con un alto valore nutritivo. È stato riproposto solo recentemente nella nostra alimentazione dopo essere stato presente per millenni nella quotidianità dei popoli del Mediterraneo. La varietà utilizzata da Girolomoni è quella con chicchi di medie dimensioni, conosciuta con il nome latino di Triticum Dicoccum, la più vicina al frumento duro e dunque la più adatta per la pastificazione. Con la farina di farro vengono prodotti: Spaghetti, Penne rigate, Corallini e Fusilli di semola, oltre a Spaghettini e Penne rigate integrali.

Viazzo - Riso di pasta

Innovativo per caratteristiche nutritive e organolettiche, questo alimento rappresenta una valida alternativa alla pasta di semola di grano duro. Gli unici ingredienti presenti sono riso parboiled e acqua: dopo la cottura assorbe meno i grassi dei condimenti aggiunti e, grazie alla sua struttura e consistenza, risulta più digeribile. Per questo si addice sia alle persone affette da celiachia, sia ai vegani e a tutti coloro che soffrono di intolleranze alimentari. La gamma è disponibile in quattro formati: penne, fusilli, tortiglioni e sedanini, in confezioni da 500g.

