



► 1 febbraio 2017

gustoSano **PRESIDI SLOW FOOD** La Soppresata di Gioi **IL CONSIGLIO** Abbinare vino e formaggi **ECCELLENZA ITALIANA:** La Finocchiona IGP

€ 4,50 MENSILE #30
Febbraio 2017

gustoSano

migliora la tua vita un pasto alla volta

MANGIARE (BENE) PER COMBATTERE

L'osteoporosi!

MISO
UN ALIMENTO
ORIGINARIO
DEL GIAPPONE

**ZUPPE
DELLA
DOMENICA**
COME RISCALDARE CORPO
E ANIMA NELLE FREDE
GIORNATE INVERNALI

DI
90
RICETTE

MATCHA
IL PREZIOSO TÈ VERDE,
INGREDIENTE DI RICETTE
DOLCI E SALATE

I SEMI DELLA SALUTE
COME USARLI... DALLA COLAZIONE ALLA CENA



*Involantino al pollo
con radicchio*

PRIMA IMMISSIONE: 09/02/2017



EDIZIONI TIRRENO



Gessaia - DOC Maremma Toscana

La passione dei Vini Montauto

Trovare un vino prodotto con uve 100% Sauvignon di eccellente qualità in Maremma Toscana a due passi dal mare è una piacevole sorpresa. Il Gessaia ha un aspetto limpido, di colore giallo paglierino con riflessi verdognoli. Al naso è intenso e di notevole persistenza, esprime note floreali, come il sambuco; agrumato e con piacevoli note di frutta a polpa bianca. Al palato è secco e con una buona freschezza. Delicato e di media struttura, il vino si mantiene lungo e armonico con un finale elegante di note sapide.

Confettura di Prugne Tipo Modena Il frutto di una terra generosa

Dalla raccolta delle prugne provenienti dai coltivatori dell'Emilia Romagna, nasce la confettura di Prugne Tipo Modena de Le Conserve della Nonna. Il processo produttivo, che dura ben tre giorni, parte subito dopo la raccolta e segue ancora oggi tutti i passaggi tipici della lavorazione artigianale. Le prugne, infatti, vengono lavate, denocciolate e ridotte in una purea che si fa riposare per una notte intera al fine di ottenere in modo naturale il caratteristico sapore asprigno proprio delle confetture fatte in casa. A rendere ancora più genuina la confettura è l'assenza di addensanti, ottenendo così una consistenza cremosa, non gelatinosa e più facile da spalmare, ma anche l'elevata percentuale di frutta utilizzata (circa 200 g di frutta per ogni 100 g di conserva) alla quale si aggiunge solo zucchero di canna.



Selenella Montanara La patata perfetta per il benessere

Coltivata in montagna, Selenella Montanara si distingue per un gusto e un aroma decisi. La Montanara Selenella unisce infatti il sapore intenso e rustico delle tipiche patate di alta quota all'esperienza e qualità certificata del Consorzio Patata Italiana di Qualità.

A caratterizzarla è la sua particolare buccia rossa che contrasta con il giallo vivo della polpa. È corposa e asciutta per il ridotto contenuto di acqua e l'alta concentrazione di amidi. Selenella Montanara risulta quindi la candidata ideale per preparare gnocchi dalla consistenza soda, gustosi purè e croccanti frittiture.



Sullo Scaffale

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



Linea Prodotti "For You" Lidl Italia prende per la gola gli innamorati

Lidl Italia, catena di supermercati recentemente premiata per la quarta volta consecutiva come "Insegna dell'Anno", presenta una linea di golosità dedicata alla festa più romantica dell'anno. Gli articoli a marchio "For You" comprendono non solo i tradizionali cioccolatini, ma anche caramelle, bigné ripieni, pasta a forma di cuore e molto altro ancora. Deliziosi prodotti, perfetti da regalare o da utilizzare per preparare un'indimenticabile cena a lume di candela.

Olio di Semi di Vinacciale Sagra La ricetta che porta in tavola salute e leggerezza

Dell'uva, frutto antico quanto la storia dell'uomo, tutto è utile: la buccia, gli acini e anche i piccoli semi contenuti all'interno, i vinaccioli appunto, da cui si ricava un olio ricco di preziosi elementi. Grazie al suo gusto delicato e all'alto contenuto di acidi polinsaturi, infatti, è perfetto per essere utilizzato a crudo e per condire con gusto e benessere piatti leggeri come insalate o verdure grigliate. Inoltre si caratterizza per le significative performance in cottura: è perfetto per la preparazione di piatti che richiedono lunghe cotture ed è particolarmente ideale per friggere grazie al suo alto punto di fumo (215°). Oltre che per tutte queste ottime proprietà, è utile per aiutare a controllare i livelli di colesterolo perché ricco di acidi grassi polinsaturi, con oltre il 60% di acido linoleico, un acido grasso essenziale della famiglia degli omega-6.



Frutta frullata mela-pesca-mango Un sorso di salute da portare in tasca

Mela e pesca a km 0 si arricchiscono del gusto esotico e delle proprietà del mango per dar vita a un nuovo prodotto della linea Frutta Frullata di Natura Nuova Bio. Un frullato 100% di frutta biologica, senza conservanti e zuccheri aggiunti, che costituisce uno snack sano e nutriente per assumere ogni giorno la porzione di frutta raccomandata dai nutrizionisti. Grazie alla pratica confezione tascabile e al tap richiudibile, è ideale anche per un "consumo in movimento", per gustare così la frutta in tutti i momenti della giornata. La linea di prodotti Frutta Frullata propone anche: mela, pera, frutti rossi (mela-mirtillo-fragola) e mela-banana.

