

SUPERCIBI
L'alga bruna Kombu

I PRESIDI SLOW FOOD
Banane di Yogyakarta

ECCELLENZA ITALIANA
Aceto Balsamico di Modena IGP

€ 4,50 MENSILE #40 Febbraio 2018

gustoSano

migliora la tua vita un pasto alla volta

CUCINA AL VAPORE... UNA RIVELAZIONE!

Trucchi e consigli per la più
salutare e leggera delle cotture

LO SGOMBRO PROTAGONISTA DELLA TAVOLA

Versatile e nutriente, coniuga
gusto, salute e risparmio

SCONFIGGI IL DIABETE

Come mantenere sotto
controllo la glicemia
con l'alimentazione

*Pacchetti ripieni
di sgombro
e ricotta con
cime di rapa*

più di
90
RICETTE
light

INOLTRE

Il ricettario del pollo
Insalate d'inverno
Semi di chia, semi di benessere
È tempo di minestre
La cernia, mostro di bontà
Come far mangiare la verdura ai bambini

COSA SONO I VALORI NUTRIZIONALI
Perché è importante sapere quello che mangiamo

PRIMA EMISSIONE: 13/02/2018



DeGustazioni

90

Veuve Clicquot Ice Jacket Rosé PER BRINDARE A UNA SERATA SPECIALE

Un grande classico firmato Veuve Clicquot, ancora più elegante e raffinato. La Veuve Clicquot Ice Jacket Rosé, pratica e leggera, è realizzata con un tessuto isoteramico dalle diverse texture e permette di conservare per 2 ore lo Champagne Veuve Clicquot Rosé alla temperatura ideale di degustazione, armonizzandosi perfettamente al profilo della bottiglia. Questo astuccio è provvisto di un'etichetta personalizzabile, che lo trasforma in un regalo perfetto.



Fior di Loto

UN SAN VALENTINO DI DOLCEZZA

Fior di Loto per la festa degli innamorati presenta due proposte bio e green per soddisfare i palati golosi e quelli più romantici. Tante fantastiche sensazioni di piacere con la linea di cioccolato bio Fior di Loto: il cioccolato fondente incontra la dolcezza delle bacche di Goji, la gradevolezza della canapa, le note piccanti dello zenzero candito e la dolcezza del cocco rapé. Il regalo perfetto per stuzzicare palato e sensi.

Selenella

LA PATATA 100% ITALIANA

Un prodotto dall'elevato potere nutritivo e fonte naturale di selenio, carboidrati, vitamine e sali minerali. Selenella Classica è una patata dai molteplici utilizzi in cucina, idonea per preparazioni al forno o per purè, lessata o frita, oppure ideale nella preparazione degli gnocchi. Si distingue per il sapore ricco e per l'ottima consistenza. Altamente digeribile, ricca di amidi, vitamine e sali minerali, è ancora più preziosa perché fonte di selenio, un antiossidante alleato della nostra salute.



Sullo Scaffale

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

Zerbinati

SCALDA LE TAVOLE DEGLI ITALIANI CON UNA NUOVA RICETTA

Il Purè con Gorgonzola, nella pratica confezione monoporzione, è la novità di Zerbinati. Un piatto unico e ricco che è molto più di un semplice contorno e che si fa portavoce di due realtà piemontesi d'eccellenza, riconfermando il legame che la Zerbinati ha con il proprio territorio e con le aziende che ne fanno parte. Una ricetta sana e gustosa, preparata proprio come in casa: così il purè di patate fresche incontra la cremosità e la dolcezza del gorgonzola, dando vita a una combinazione innovativa e semplicemente tutta da gustare.



Happy Mama

A SAN VALENTINO RISVEGLIA LA PASSIONE

I vasetti contrassegnati dall'ormai inconfondibile logo dell'agguerrita massaia contemporanea racchiudono tanti ingredienti in grado di risvegliare la passione nel giorno degli innamorati e nei mesi a seguire. In particolare, Happy Mama consiglia alle coppie in cerca di sapori seducenti e stimoli piccanti composte e marmellate che vantano sull'etichetta almeno uno dei seguenti ingredienti: Peperoncino; Senape; Zenzero; Vaniglia; Zafferano; Pepe nero; Noce moscata; Chiodi di garofano e Cannella.



La Molisana

LE INTEGRALI RICCHE DI GUSTO

Sapore fragrante di grano, dolcemente ambrate, ruvide al palato, tenaci e soprattutto gustose... ecco le caratteristiche de Le Integrali La Molisana. Grazie alla tradizionale trafilatura al bronzo, la superficie è graffiata, porosa, capace di catturare i sughi per esaltare al meglio i condimenti. Inoltre la gamma completa conta ben 14 diversi formati, dai più classici agli innovativi tra cui: Farfalle Rigate Integrali e Fettuccine Integrali. Come dimostrato da molti studi scientifici, i prodotti integrali rallentano l'assorbimento dei grassi e sviluppano il senso di sazietà, contribuendo al controllo del peso.

