

AL MERCATO

ATTENTI AL PICCIOLO

Conquistano coi colori, ma per essere certi della qualità dei peperoni che acquistate guardate il picciolo: deve essere lucido, pieno e ben attaccato. La buccia è brillante e ben tesa. E ricordate che più un peperone pesa, rispetto al suo volume, meglio è.



LISCIA COME UNA PESCA

Le nettarine, o pesche noci, migliori hanno un bel colore brillante. La giusta consistenza sta nel mezzo, né dure né molli. Ma dipende anche dall'uso che se ne vuole fare: per le confetture, quelle più mature, ma senza ammaccature, vanno benissimo.



TI SPEZZO IN DUE

Qualunque varietà di fagiolini scegliate, occhio al baccello: deve essere integro, sodo e di un bel verde. Anche se la migliore prova per una buona scelta è sempre quella di spezzarne uno a metà: se il suono è ben secco, procedete nell'acquisto.



CETRIOLI AL PUNTO GIUSTO

Il segreto sta nella buccia, che deve essere compatta. Stesso discorso vale per le estremità: diffidate se cominciano a essere mollicce. In quelli più grandi ci sono più semi, ma troppo grande può essere indice di un eccesso di maturazione.



I TESORI DEL BOSCO

È il momento di gustare i frutti di bosco freschi, anche perché quelli nostrani sono prodotti in condizioni igieniche sicure. Mirtilli, more, ribes, lamponi... Scegliete i vostri preferiti ma che non siano troppo molli, durerebbero poco.



AL SUPERMERCATO

RISO PROFUMATO

Pronto in 10 minuti, è perfetto per una veloce e leggera cena estiva. Di grande qualità e naturalmente profumato, ha chicchi lunghi che sprigionano in cottura tutto il loro aroma. In più ha pochi grassi e alta digeribilità.

www.eurofood.it/nattura



MOZZARELLA SÜDTIROL

Il formaggio estivo per eccellenza è in versione light, con solo l'11% di grassi. Col suo inconfondibile sapore del latte fresco dell'Alto Adige e una morbida consistenza, arricchisce piatti freddi e fresche insalate.

www.brimi.it



BURRO AROMATICO

Sapore raffinato e praticità sono racchiusi in un burro di prima scelta arricchito di erbe fresche. Si usa per creare veloci antipasti e stuzzichini estivi, per insaporire carni alla griglia, da solo spalmato sul pane.

www.meggle.it



CREMOSI AL LATTE

Il gusto del caffè si sposa con la freschezza di una crema fredda, da assaporare in ogni momento della giornata. Al cioccolato, alle fragole o arricchito di pan di Spagna, è una novità da cercare al banco frigo.

www.hausbrandt.com



DOLCEZZA NATURALE

Tanto gusto a zero calorie. Merito della stevia, una pianta dalle straordinarie proprietà dolcificanti. Disponibile in bustine, vasetti e blister, dà gusto a bevande e dessert. Ma senza effetti collaterali.

www.truvia.it

