

### 1 PIADINA VEGETALE E SENZA GLUTINE

Con la piadina della linea Panito anche chi soffre di intolleranze a certi alimenti può farcire secondo i propri desideri una delle specialità del nostro Paese. La piadina Panito è, infatti, senza glutine, senza lattosio e 100% vegetale. Nella linea dei Panito si trovano anche la baguette bianca, quella rustica e quella con semi, la focaccia, il pane bianco e il pane con semi di girasole. Tutti i prodotti della linea sono certificati biologici e sono mutuabili dal Servizio sanitario nazionale. La piadina senza glutine, in confezione da 2 pezzi, costa 5,55 euro.

Per informazioni:

**PROBIOS**

tel. 0558985932

### 2 SPEZIE EQUO E SOLIDALI

Sono 10 e in comune hanno tre caratteristiche: provengono dallo Sri Lanka e dall'India, sono biologiche e hanno la certificazione Fairtrade del commercio equo e solidale. La gamma comprende: pepe nero e pepe bianco, cannella, curcuma, zenzero, noce moscata, chiodi di garofano, curry in tre differenti varietà di piccantezza. Oltre alla provenienza, le spezie hanno anche la particolarità di essere confezionate in Italia da una cooperativa sociale. In fotografia, chiodi di garofano (30 grammi a 2,50 euro) e curry delicato (25 grammi a 2,30 euro).

Per informazioni:

**BAUM**

tel. 053256112

### 3 CAPPERI IN EXTRAVERGINE

Se avete un debole per i sapori mediterranei, difficilmente riuscirete a conservare a lungo questi capperi sott'olio. 100% biologici, e immersi in olio extravergine di oliva anch'esso bio, sono pronti per essere consumati così oppure come ingredienti di altri piatti. Ci potete semplicemente condire la pasta, o



aggiungerli alla pizza, o ancora frullarli con della maionese di soia o delle olive nere per guarnire una pietanza vegetariana o vegana. Il vasetto da 120 grammi costa circa 4,25 euro.

Per informazioni:

**CEREAL TERRA**

tel. 0119222629

### 4 QUINOA NERA

La quinoa non è un cereale, anche se i suoi semi hanno una composizione che li ricorda. Di sicuro, però, non contiene glutine, e quindi è indicata a chi lo deve evitare. Inoltre, le sue proprietà organolettiche la fanno apprezzare da molti consumatori. Di varietà di quinoa ne esistono circa 200, qui ne presentiamo una nera, che si aggiunge a quella bianca e rossa (e al mix delle tre) dello stesso marchio. Come usarla al meglio? Minestre, sformati e insalate, ma anche pane, dolci e biscotti. Da provare anche solo condita con un filo d'olio, oppure accompagnata a legumi e verdure di stagione. È in sacchetto da 400 grammi e costa 6 euro circa.

Per informazioni:

**ECOR**

tel. 800489311

### 5 MOZZARELLA DALL'ALTO ADIGE

L'Italia è, per tutta la sua lunghezza, ricca di specialità alimentari conosciute in tutto il mondo. Una di queste è certamente la mozzarella che, in effetti, viene prodotta praticamente in tutte le regioni d'Italia, dalle Alpi allo Ionio. Come questa in fotografia, prodotta in Alto Adige esclusivamente con latte fresco biologico e certificata secondo le normative europee. Queste sono le credenziali: come consumarla - da sola o come ingrediente di cucina - lo decideranno i tanti italiani che di mozzarella se ne intendono, da nord a sud. Formato da 100 grammi a circa 1,50 euro.

Per informazioni:

**BRIMI**

tel. 0472271300