

cucina naturale

di FRANCESCA TAGLIABUE *cucinanoproblem2@mondadori.it*



la star del mese

PICCOLE DELIZIE DAL MONDO

Identikit: è nuova la linea Prodiggi della Terra; tanti prodotti naturali dalle innegabili virtù salutari, dai più classici come il Cocco e l'Ananas (25 g a € 1,99) o il trendy Goji Xing Dal (200 g a € 19,95 e 480 g a € 39,95) fino ai meno conosciuti come la Pitaya Gialla (200 g a € 22) e il Cupuaçu (50 g a € 19,95).

Mi piacciono perché: sono veri integratori alimentari naturali, ideali da portare nella borsa o nello zaino. Perfetti per una ricarica lampo di benessere ed energia, vengono tutti da filiera controllata, alcuni anche da agricoltura biologica.

Quando il greco è snello...anzi magro

Arriva lo yogurt colato senza grassi firmato Stuffer: tutta la cremosità e la densità della ricetta originale in versione 0% di grassi. La nuova linea, che strizza l'occhio a questa particolare tipologia di yogurt che sta conquistando il mercato, si chiama infatti Herakles. Oltre al classico yogurt al naturale, trovi anche quelli ai gusti di fragola, pesca e ciliegia (Yogurt Stuffer Herakles, vasetti da 150 g, a partire da € 1,19).



Vera soia gluten free



L'ORIENTE PER TUTTI
Cos'è: la ricetta tradizionale della salsa tamari, in versione priva di frumento (Kikkoman, Salsa di Soia Tamari Gluten Free, 250 ml, € 6,54).

Mi piace perché: fatta con fermentazione naturale, è vera salsa tamari, con un gusto più dolce e aromatico.



Freschezza

100% BIOLOGICA
Cos'è: mozzarella prodotta solo con latte fresco da agricoltura biologica e certificata secondo le normative

europee (Mozzarella Bio, Brimi, bocconcino da 100 g, a € 1,52).

Mi piace perché: anche il caglio è bioautorizzato. Il gusto è morbido, di panna e di latte.

Contorno mediterraneo



VERSATILE MIX

Cosa sono: verdure cotte a vapore

senza olio né grassi (Valfrutta, Mix Mediterraneo, Linea a Vapore, 3x150 g, a circa € 2,40).

Mi piacciono perché: la qualità e il gusto delle verdure sono preservati ed esaltati dalla cottura al naturale.