



tris di eccellenze

Dalle montagne altoatesine tre veri campioni di sapore, bontà e qualità autentica. Sono il formaggio Stelvio DOP, la mela Alto Adige IGP e lo speck Alto Adige IGP. Eccellenze altoatesine, fatte con la cura e il rispetto di un'inimitabile tradizione. Questi tre prodotti tipici saranno protagonisti anche del Festival del Gusto che si svolgerà a Bolzano dal 29 al 31 maggio.

buona e versatile

Soltanto latte fresco da agricoltura biologica e certificata secondo le normative europee per la Mozzarella Bio Brimi. Freschissima, con un gusto inconfondibile di latte e panna è disponibile in pratici, comodi bocconcini da 100 g. Ideale per primi e veloci secondi.



Ha risposto alle lettere la dottoressa Cristina Mosetti specialista in dietologia e dietetica applicata a Parma.



uno sfizio "possibile"

Sono a dieta, devo perdere almeno cinque chili. Ogni tanto mi posso concedere una frittura?

Maria Carla, 28 anni

Anche quando si è a dieta, di tanto in tanto, qualche trasgressione permette di "sopportare" meglio le nuove abitudini alimentari. Pertanto ben venga una frittura, sempre con olio extravergine di oliva, di pesce oppure di bocconcini di pollo, magari accompagnata da verdure o insalata fresca. Attenzione, però, non più di una volta al mese, anche per non esagerare con l'apporto calorico: una porzione di pesce fritto può arrivare fino a 800 calorie.



benefica curcuma

Ho letto che la curcuma ha molte proprietà benefiche. Io la conosco poco, quali sono?

Silvia, 36 anni

Questa spezia originaria dell'India è antiossidante, digestiva e possiede addirittura proprietà preventive nei confronti di alcuni tumori, come già affermava la medicina Orientale. La dose giornaliera è di due cucchiaini da caffè (10 g): si può usare come spezia, sempre a fine cottura per non alterarla, ma anche per insaporire salse, yogurt oppure sui formaggi freschi.



i grassi che fanno bene al cuore e alla pelle

Grassi sì, ma buoni. Sono quelli di salmone e sgombrò

Più calorici di altri pesci, certo, ma da inserire comunque in una dieta sana. Salmone e sgombrò apportano preziosi grassi omega 3 che, tra l'altro, migliorano la sensibilità dell'organismo all'insulina, hanno una potente azione di riduzione sui livelli di colesterolo e di trigliceridi nel sangue. Secondo le ricerche più recenti gli omega 3 del pesce aiutano anche nella guarigione di alcuni disturbi della pelle come eczema e psoriasi perché combattono le sostanze responsabili nel causare le infiammazioni nell'organismo, le prostaglandine.

sapore di...

Più La Lattuga è rossa più è veloce l'azione delle sostanze antiage che contiene fra cui fenoli e vitamine A ed E. Lo conferma una ricerca dell'Università di Pisa.