

vivere *con gusto*



all'interno

81 Piemonte in tavola

84 Pausa pranzo in stile cinese

86 Ci vuole un piatto... tiramisù

mele

È tempo di sidro, acidulo e frizzantino

Dalla fermentazione delle mele si ricava un vino delizioso, leggermente alcolico e conosciuto fin dal Medioevo. Le popolazioni marinare di Normandia, Bretagna, Regno Unito, Asturie e Paesi Baschi usavano preparare il sidro durante i lunghi viaggi sulle navi, per avere una bevanda lievemente alcolica e frizzantina da bere in compagnia. Tra le varietà più adatte per la fermentazione, ci sono le Red e le Golden delicious, le Gala, le Jonathan e le cotogne.

EQUOSOLIDALE

La spesa che aiuta a cambiare il mondo

I prodotti del commercio equo certificato garantiscono migliori condizioni di vita agli agricoltori e a intere comunità di alcuni dei Paesi più poveri del mondo. Decidere di metterli nel carrello, dunque, è un gesto concreto per contribuire a migliorare le loro condizioni. Dal 15 al 30 ottobre, poi, si può approfittare della campagna di Fairtrade "Fai la spesa, cambia il mondo": sono previsti sconti e promozioni nelle catene della grande distribuzione coinvolte, degustazioni a tema nei negozi NaturaSi (www.fairtrade.it/settimanefairtrade2016).