

vivere *con gusto*



all'interno

69 Mmmm...
che zuppa!

72 Funghi: mangiali,
ma non raccogliarli

74 Sgonfiati!

frutta

Per l'intestino è
ideale con lo yogurt

Colorato, goloso e nutriente: l'abbinamento tra frutta e yogurt probiotici è un piacere da concedersi senza rimorsi, visto che si tratta di alimenti benefici per l'intestino, il sistema di difese e la salute in generale. La melagrana, per esempio, oltre a favorire la crescita dei batteri buoni, fornisce antiossidanti e oligolemmi preziosi. In più, come riporta Assolatte, uno studio canadese pubblicato su "Advances in nutrition" mostra che le componenti salutari della frutta e dei lattici fermentati probiotici si potenziano a vicenda.

PASTA

*Festeggiamola
in modo speciale*

Il 25 ottobre si festeggia il World pasta day, il piatto iconico della cucina italiana. Fresca, secca, ripiena, all'uovo... la pasta piace a tutti ed è presente nelle tradizioni culinarie di ciascuna regione. In occasione di questa giornata, Cortilia (www.cortilia.it), il mercato agricolo online di prodotti freschi e di stagione, propone consigli e ricette semplici con la pasta. Per i condimenti con spezie e frutta secca, poi, fino al 28 ottobre si può approfittare delle settimane Fairtrade, che promuovono i prodotti del commercio equo (<https://promo.fairtrade.it>).