

# LE NOVITÀ PER MANGIARE FRESCO

di Caterina Caristo

## IL LATTE VEGETALE

### ■ Cos'è

Un litro di "latte" vegetale, alla soia e al riso (Bjorg, 2,80 euro).



### ■ Come funziona

È di origine italiana ed è prodotto al 100% con materie prime bio. Altamente digeribile, è un valido sostituto del latte vaccino, particolarmente utile quando c'è un'intolleranza a questo alimento.

### ■ Cosa dice l'esperto

«È una bevanda equilibrata: il latte di riso fornisce per lo più zuccheri e quello di soia offre proteine vegetali e grassi prevalentemente polinsaturi, tra cui omega 6, ma anche omega 3» dice Angelo Bianco, medico specialista in Scienza dell'alimentazione.

## IL "CAPRINO" DI BUFALA

### ■ Cos'è

Un formaggio fresco che nella forma ricorda il classico caprino, ma è fatto con latte di bufala (Mauri, Capri di bufala, 3,69 euro la confezione).



### ■ Come funziona

Il sapore è intenso, ma più dolce se confrontato al classico caprino. Potete tagliarlo a tocchetti e servirlo con l'aperitivo. Oppure rinnovare la caprese e abbinarlo ai pomodori, al posto della mozzarella.

### ■ Cosa dice l'esperto

«Rispetto al latte vaccino e di capra, quello di bufala è meno digeribile (contiene più grassi). Ma è più ricco di lattobacilli, batteri amici dell'intestino. È un'alternativa per variare a tavola con gusto» dice il dottor Angelo Bianco.

## LA PASTA DELL'ESTATE

### ■ Cos'è

Una confezione di farfalle che fanno parte della linea integrale Barilla (1,09 euro).



### ■ Come funziona

Sono fatte al 100% con semola di grano duro integrale e sono perfette per le vostre insalate di pasta estive. In 10 minuti cuociono e sono al dente.

### ■ Cosa dice l'esperto

«Con le farfalle di solito consiglio questa ricetta fresca e leggera: tagliate delle zucchine a julienne, passatele in padella con un po' di olio, porro a rondelle e gamberi scottati. Pepate e unite la pasta cotta, facendola saltare velocemente» dice lo chef Roberto Bassi.

## IL PANE SENZA LIEVITO

### ■ Cos'è

Un sacchetto di sfoglie di farro biologiche (Nattura, 2,18 euro la confezione da 200 grammi).



### ■ Come funziona

La farina di farro viene amalgamata con acqua, olio extravergine d'oliva e sale integrale di Cervia. Niente lievito. Si ottengono così delle sfoglie croccanti che possono sostituire il pane o accompagnare un aperitivo.

### ■ Cosa dice l'esperto

«I cibi fatti con la farina di farro hanno un buon sapore, più aromatico rispetto a quelli preparati con la farina di frumento» dice Irene Catanzariti, naturopata specializzata in alimentazione naturale.

## LA MACCHINA PER LA SALSA

### ■ Cos'è

Uno spremipomodori elettrico per fare la passata in casa (Tre spade, Elegant, a partire da 190 euro).



### ■ Come funziona

In acciaio inox, è facile da smontare per essere pulita e altrettanto facile da rimontare. E non vi fa sprecare nulla, perché permette di ricavare dagli scarti della passata una polpa da usare come concentrato di pomodoro.

### ■ Cosa dice l'esperto

«Dovremmo riscoprire il vantaggio di fare la passata di pomodoro in casa: possiamo scegliere noi la materia prima. E portare in tavola un sugo davvero genuino e senza conservanti» dice il dottor Angelo Bianco.