



**SEI QUELLO CHE MANGI**  
visti e presi

1

## LE NOVITÀ CHE DANNO SODDISFAZIONE

di Caterina Caristo

### L'ANANAS PIÙ BUONO

**Cos'è**

Un ananas F.lli Orsero. Oltre a questi frutti, l'azienda produce e commercializza anche banane.



**Come funziona**

Arriva da piantagioni in Costa Rica, dove F.lli Orsero è impegnata in progetti per migliorare la qualità di vita dei lavoratori.

**Cosa dice l'esperto**

«L'ananas contiene enzimi che favoriscono la digestione, soprattutto di cibi proteici. Va benissimo, quindi, alla fine del pasto» dice Irene Catanzariti, naturopata specializzata in alimentazione naturale.

### LE PATATE AL SELENIO

**Cos'è**

Un sacchetto di patate arricchite con selenio, antiossidante che aiuta a rallentare il processo di invecchiamento cellulare (Selenella, la confezione da 1,5 chili, va da 1,90 e 2,10 euro).



**Come funziona**

Selenella è coltivata nel territorio bolognese, ma da marzo a giugno trovate anche le patate novelle, che, invece, sono prodotte in Sicilia. Il selenio viene aggiunto attraverso le foglie, con un metodo brevettato dall'azienda.

**Cosa dice l'esperto**

«In cucina la patata al selenio si usa come le altre: potete farla al forno, in purè, lessata. Va benissimo anche per gli gnocchi» dice Francine Reculez, gastronomo.

### LO SPUMANTE ANALCOLICO

**Cos'è**

Uno spumante di succo d'uva certificato biologico ed halal (significa che può essere consumato dagli islamici perché è privo di alcol). Si chiama Icemary ed è stato realizzato dalla Cantina Colombara (a partire da 6 euro la bottiglia).



**Come funziona**

Prodotto con uva biologica di vitigni marchigiani, viene conservato a bassa temperatura per bloccare il processo di fermentazione. In pratica, è succo d'uva puro, a cui vengono aggiunte le bollicine (anidride carbonica).

**Cosa dice l'esperto**

«È una bevanda gradevole, da servire ben fredda. Ottima per accompagnare aperitivi delicati, a base di pinzimoni o finger food di verdure. È adatto anche per preparare cocktail analcolici» dice Federica Schir, sommelier.

### LA MACCHINA WELLNESS

**Cos'è**

Si chiama proprio Wellness ed è una macchina per fare la pasta fresca, oggi in una nuova colorazione: rame brillante (Marcato, Atlas 150 Wellness, 60,80 euro, garantita 10 anni).



**Come funziona**

Non si chiama Wellness per caso: i rulli sono realizzati in una lega che non contiene metalli pesanti, grazie a un sistema brevettato dall'azienda. Con quelli in dotazione si possono fare sfoglie, tagliatelle e tagliolini.

**Cosa dice l'esperto**

«Fare le lasagne integrali in casa sarà semplice: basta mescolare 350 g di farina di frumento integrale, 3 uova e acqua quanto basta» dice Michela Speciani, esperta di cucina sana.

### LA TAVOLETTA EXTRA

**Cos'è**

Una tavoletta di cioccolato fondente (Caffarel, Extra fondente, 2,70 euro).



**Come funziona**

Ne basta un pezzetto per sentirsi appagate: contiene ben l'80 per cento di cacao. Per apprezzarlo lasciatelo sciogliere in bocca lentamente.

**Cosa dice l'esperto**

«Il cioccolato nero è un antipressivo: più la percentuale di cacao è alta, migliore è la qualità e maggiore è la presenza di teobromina e magnesio, sostanze che danno benessere e buonumore» dice la naturopata Irene Catanzariti.

finitrici a pag. 116