

Gusto e benessere

BANANE UNA RISORSA

Ricche di potassio, fosforo e vitamine, in cucina si accostano a particolari piatti salati e sono protagoniste di dessert, succhi e confetture

Ottima fonte di potassio, un minerale che vi aiuta a mantenere i liquidi dell'organismo in equilibrio e la pressione del sangue sotto controllo (due condizioni che lo stress tende ad alterare), le banane sono molto apprezzate al naturale e nelle ricette dolci, ma è diffuso il loro uso

anche nelle preparazioni salate. Infatti, poco mature, sono ottime cotte in umido con la carne e il pesce, lessate o fritte. Nei Paesi tropicali, inoltre, dalle banane essiccate si ricava una farina utilizzata per ogni tipo di impasto. In commercio, si trovano tutto l'anno, in tante varietà: tra tutte, la più consumata è la "Cavendish", dalla buccia sottile e dalla polpa dolce; piccolissime e gustose sono le "Oro", di origine brasiliana. Infine, il Platano, verde e grande, usato solo per piatti salati. All'acquisto, controllate che la buccia sia gialla e priva di macchie, e conservatele in un luogo fresco, ma non in frigo, perché anneriscono.

Prima qualità

Le banane dei F.lli Orsero sono prodotte in Colombia e Costa Rica, e trasportate dalle navi di proprietà del gruppo, fino ai porti del Mediterraneo. Da qui, grazie a una fitta rete di distribuzione, raggiungono velocemente i fornitori di ogni città. www.fratelliorsero.it

I prodotti da provare

SOLO LATTE SCREMATO

Le materie prime utilizzate sono garantite da rigidi controlli, e il latte è esclusivamente di origine biologica. Yogurt Biologico Magro, Banane dell'Ecuador, Fattoria Scaldasole, da 250 g, 1,97 €.

