



► 22 agosto 2017

Starbene | Alimentazione

5 NOVITÀ DA PROVARE

a cura di **Caterina Caristo**

La "bionda" senza glutine

La birra tradizionale non è adatta ai celiaci: per questo motivo in commercio si trovano prodotti formulati proprio per chi deve mangiare senza glutine. Come l'ultima nata del gruppo Bavaria, dal lieve sapore amarognolo. È adatta anche a essere utilizzata in cucina per gustose ricette. **Bavaria Holland**, Gluten Free Premium Pilsener, la confezione da 3 bottiglie, da 33 cl l'una, costa 3,95 €.



La purea con i pezzettini

Per abituare i bambini durante lo svezzamento ad avvicinarsi ai cibi più solidi, è utile aggiungere alla classica purea di mela anche minuscoli pezzettini di altra frutta. Proprio come nella linea **Primi dentini**, 100% frutta. **Mellin**, la confezione da 2 vasetti da 100 g l'uno costa 1,79 €.



L'infusione ghiacciata

Un bell'infuso da sorseggiare anche in estate? Basta procurarti queste bustine pensate per sprigionare essenze e profumi in acqua fredda. In 5-8 minuti avrai pronto un drink a zero calorie (non c'è infatti bisogno di aggiungere zucchero), superdissetante e ancora più rinfrescante con qualche cubetto di ghiaccio. **Pompadour**, Freddi Infusioni Zenzero & Mirtillo, circa 3 € la confezione da 18 bustine.



La pasta alternativa

Variare a tavola è la regola numero uno per assicurare all'organismo i nutrienti necessari per la salute e il benessere. Ad esempio fa bene alternare la classica pasta di frumento con penne, rigatoni o spaghetti ottenuti da mais o riso, due cereali che sono anche naturalmente privi di glutine. La linea che vedi qui sopra, biologica, tiene bene la cottura e si è arricchita di un formato con riso integrale. **Felicia**, la confezione da 250 g costa 1,80 €.



Gli straccetti di tonno multi-uso

Per condire la pasta o il riso, per farcire i panini, per arricchire le insalate: il pesce in scatola ha infiniti usi. Ora lo trovi anche in una ricetta con agrumi ed erbe aromatiche per preparazioni ancora più saporite. Senza conservanti o aromi artificiali, con olio extravergine d'oliva. **Mareblu**, Le Deli di tonno, 90 g, 2,49 €.

L'insalata con languria

Misticanza, indivia, tarassaco

e un po' di cubetti di anguria. Questo insolito abbinamento è un'idea dello chef Danilo Angè, che

consiglia di aggiungere all'originale insalata anche scaglie di Grana o Parmigiano e semi

di zucca. Condisci con olio, sale e menta fresca. Prima però devi lavare con cura le verdure per

eliminare residui di terra e pesticidi: l'aiuto giusto arriva dal bicarbonato, meglio se in

microgranuli, così le "strofini" senza sciuparle (Bicarbonato Solvay®, 1,29 € per 400 g).