



**Compagnia Italiana**  
Senza glutine, naturalmente povero di sale e cento per cento vegetale, "Tofu l'originale" permette di assaporare appieno il gusto del tofu e valorizzare al massimo le ricette, dando così vita a numerosi piatti salutari e appetitosi.

**“ Mangiare è una necessità. Mangiare intelligentemente è un'arte.**

**FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD**

### Poggio Cagnano

Nebula rosa è un Rosé biologico del 2019. All'olfatto presenta numerosi frutti rossi, tra cui ribes e lampone, che si manifestano gradualmente seguiti da erbe officinali in un epilogo speziato. In bocca si percepiscono la succosità e la fragranza dei frutti rossi che si accompagnano alle sensazioni di freschezza amplificando vitalità e profondità.



**CONSIGLIO ECO** Mettiamo il coperchio sulla pentola quando possibile; può far risparmiare un quarto dell'energia per la cottura.

[www.alezionedisostenibilita.it](http://www.alezionedisostenibilita.it)



# CUCINA EVOLUTION

*La buona cucina è uno dei "vizi" più amati dagli italiani, che tendono a concedersi con una certa frequenza dei piccoli peccati di gola, salvo poi sentirsi in colpa nei confronti della linea o del benessere. In realtà, alcuni cibi vengono spesso considerati poco salutari, mentre non solo non fanno male, ma, inseriti nel modo corretto nella nostra alimentazione, possono essere dei fidati alleati del nostro benessere e della forma fisica, anche dopo gli eccessi delle feste. Nel suo ultimo libro, "Cucina Evolution. In forma senza dieta", edito da Art Joins Nutrition, la dottoressa Chiara Manzi illustra in modo approfondito i principi base da seguire per avere un'alimentazione che non escluda nulla, consentendoci di restare in salute e in perfetta forma. Ecco alcuni suggerimenti.*

## Sì a pasta e pizza

I carboidrati vengono spesso demonizzati, soprattutto quelli a base di farina raffinata. Sebbene, in effetti, siano da preferire i prodotti integrali, più ricchi di fibre, dobbiamo ammettere che spesso il gusto viene compromesso. Pensate a un soffice dolce, che risulterebbe meno lievitato, o ad un piatto di carbonara, non è certo la stessa cosa! La soluzione, dunque, è quella di aggiungere inulina a catena lunga, una fibra solubile non digeribile che potenzia la microflora e non altera il sapore. Il piatto risulterà ricco di fibre, gustoso e con un minor impatto glicemico.

## Olio EVO, ottimo a crudo

L'olio EVO è un grasso vegetale, ma, proprio come nel caso degli zuccheri, non ne esiste un tipo soltanto. Questo olio nello specifico è ricco di acidi grassi monoinsaturi, che proteggono cuore e arterie, è ricco di vitamina E, un potente antiossidante che contrasta l'invecchiamento cellulare, e di polifenoli, che migliorano la microflora intestinale. Questo, però, non significa che possiamo irrorare i nostri piatti di olio. Ricordate che è pur sempre un grasso, ed un consumo eccessivo è sconsigliabile. Inoltre, ogni cucchiaino apporta 90 kcal. Dunque, usiamolo nelle giuste quantità per insaporire i nostri piatti, senza eccedere.

## Sì alla cottura

Sfatiamo subito il mito secondo il quale i cibi crudi siano più salutari. Se questo può essere vero per alcuni alimenti, che magari rischiano di perdere parte dei nutrienti durante la cottura, non vale per altri. Alcuni alimenti, infatti, consumati da crudi risultano essere meno nutrienti, come nel caso delle carote: i carotenoidi si assimilano solo al 5% se le consumiamo crude!

## Meno lattosio, più benessere

Per la preparazione di dolci, meglio scegliere i prodotti delattosati (latte, ricotta, mascarpone...). Pur mantenendo gli stessi valori nutrizionali del latte con lattosio, è molto più dolce e ci consente di aggiungere meno zucchero. Contiene, infatti, un mix di zuccheri, glucosio e galattosio, che ha un potere dolcificante doppio rispetto a quello del lattosio.

## Uova e colesterolo? Falso!

A sfatare il falso mito che facciano ingrassare e aumentare il colesterolo, ci hanno pensato diversi ricercatori, in particolare, un gruppo dell'Università di Sidney, ha appurato che, anche mangiando fino a 12 uova alla settimana, non si verificano aumenti né di peso, né di colesterolo. Senza arrivare a queste quantità, le uova presentano proteine di alto valore biologico e importanti micronutrienti come la vitamina A, la B12, acido folico (importante in gravidanza), ferro, calcio, fosforo e potassio. Infine, il tuorlo è ricco di lecitine, che riducono l'assorbimento intestinale del colesterolo.

## Cioccolato, un peccato che puoi sempre concederti

Il cioccolato viene spesso utilizzato per premiarsi di qualcosa, o per tirarsi su, pensando che vada consumato solo raramente per evitare di ingrassare o pensando che possa far male. Al contrario, il cioccolato fondente al 70% o più, è ricco di flavonoidi, in grado di regolare la microcircolazione sanguigna e linfatica, favorire la protezione dei piccoli vasi venosi, proteggere il fegato e rinforzare il sistema immunitario. A patto di non assumerlo insieme ai latticini perché la caseina impedisce l'assorbimento intestinale dei flavonoidi. In questi grigi pomeriggi invernali, dunque, non neghiamoci una tazza di cioccolata calda, o concediamoci della gustosa crema spalmabile alle nocciole, scegliendo quelle povere di zuccheri e grassi e arricchite con inulina.

## Fritto, buono salutare se lo fai così

Tutte le diete vietano la frittura, nonostante sia un metodo di cottura che conserva benissimo molte vitamine e che se fatta nel modo giusto può contenere meno grassi di un'insalatona. Seguendo questi accorgimenti 100 g di frittura infarinata con farina di riso assorbirà circa 4 g di olio: l'olio deve essere abbondante (1L ogni 100g di prodotto) e ad una temperatura costante di 170°C; prima di friggere l'alimento, mettetelo a raffreddare in freezer, assorbirà la metà del grasso; il fritto andrà scolato bene e poi tamponato tre volte in carta assorbente; infine, evitare la formazione di sostanze dannose come l'acrilammide, sostanza cancerogena che si forma quando le impanature passano da dorate a marronine.

## Il Camone... quello vero.

Il camone, quello vero è una varietà di pomodoro che viene coltivata solo in Italia e prodotta unicamente da aziende agricole selezionate in Sardegna e Sicilia, che ne garantiscono la qualità superiore e la tracciabilità essendo le uniche autorizzate ad applicare sulle proprie confezioni l'etichetta con il marchio iLcamone. Scopriamo quali sono le sue caratteristiche.



### Prima di tutto, il look

iLcamone si presenta come un pomodoro tondo, liscio, dalle dimensioni medio-piccole (formato cocktail) e dalla particolare colorazione rosso scuro con striature verde intenso. Dimensioni e colorazione sono i primi elementi fondamentali che lo differenziano da altre varietà di pomodoro.

### Un patrimonio 100% italiano

L'autentico pomodoro Camone è coltivato oggi da produttori selezionati in Sardegna e in Sicilia, che ne garantiscono la qualità e la totale tracciabilità. È raccolto esclusivamente a mano una volta raggiunto il perfetto livello di maturazione, e quindi inviato nei supermercati e negozi di ortofrutta dell'intera Penisola.

### Gusto senza eguali

iLcamone si distingue per la sua polpa croccante da cui si sprigiona un sapore fresco e stuzzicante, dato dal perfetto equilibrio tra la dominante nota dolce-acidula e quella salina. Inoltre, è un prezioso alleato per una dieta sana ed equilibrata, perché contiene vitamina C, carotenoidi e potassio. Queste caratteristiche ne fanno un protagonista assoluto sia di insalate e piatti freschi, sia di preparazioni che vogliono giocare con sapori, colori e consistenze.

### Mai solo rosso

Il momento perfetto per consumare iLcamone è quando presenta entrambe le sue componenti di colore, rossa scura e verde. Le striature verdi possono risultare più o meno estese a seconda del grado di maturazione del frutto, ma devono essere sempre ben evidenti.

### Quello autentico è iLcamone

Per riconoscere il vero Camone, e distinguerlo da altre varietà di pomodoro solo apparentemente simili, cerca sempre il marchio iLcamone sulle cassette e sulle confezioni. Solo la presenza del marchio iLcamone garantisce che il pomodoro che stai per acquistare è autentico, prodotto esclusivamente da aziende agricole selezionate, qualitativamente garantito e totalmente tracciabile.

## Detto da... Eleonora

**“ Il pomodoro San Marzano lega bene con l'acidità del pane e con i carboidrati in genere, ideale quindi per bruschette, pizza, pasta ecc. Mentre non è ideale l'abbinamento con i latticini, per una buona caprese, quindi, meglio cambiare varietà di pomodoro.**



Gusti Toscana - TO