

IL PIACERE / di stare in casa

A CURA DI STEFANIA CARLEVARO

# NEWS

**ULTIMISSIME DAL MONDO DELLA CUCINA. TUTTO QUELLO CHE È IMPORTANTE SAPERE PER ESSERE AGGIORNATE SULLE COSE UTILI, SANE E GUSTOSE**



## Bontà senza glutine

Non è più un problema trovare ricette gustose per chi è celiaco. A semplificare la vita ci pensa Nutrifree con una linea completa di alimenti senza glutine e un sito dove trovare risposte specifiche di medici e nutrizionisti. In più, tante ricette squisite come la salsa di tofu aromatica con i cetrioli ([www.nutrifree.it](http://www.nutrifree.it)).



**IN LINEA CON GUSTO!**  
È golosissima e ti aiuta a restare in forma: nella torta Margherita con yogurt della linea "Gustati la vita", lo zucchero è sostituito dal maltiolo, un dolcificante naturale che si ottiene dall'amido di mais e riduce le calorie del 50 per cento. Una porzione da 100 g ha solo 373 calorie (San Martino, 3,78 euro).

## Gli ecopiatti

Belli, chic ed ecologici. Per chi è attenta all'estetica e all'ambiente, è nata la collezione per la tavola Nat 3 Ecotable. Tre volte naturale perché è biodegradabile, riciclabile e compostabile. Si usa, si butta (nell'umido) e si smaltisce nella terra come fertilizzante (JMG, da 1,55 euro, 12 pz).



## L'ACQUA CHE FA BENE

BEVI E FAI IL PIENO DI VITAMINE: ECCO LA GRANDE NOVITÀ DI AQUAVITAMIN, LA NUOVA LINEA DI BEVANDE SAN BENEDETTO A BASE DI ACQUA MINERALE NATURALE E DI ELEMENTI FUNZIONALI. QUATTRO GUSTI MIRATI ADATTI A OGNI ESIGENZA: PER DARE TONICITÀ, RECUPERARE ENERGIA, MANTENERE LE DIFESE NATURALI E RITROVARE LO SPRINT (0,5 L, 0,98 EURO).

**QUESTO ti facilita la vita**

Sarebbe bello cucinare cosce di pollo e filetti di orata al cartoccio profumati e fragranti in poco tempo, senza aggiungere grassi e sporcare il forno. Con "Il cartoccio" è semplicissimo: basta infilare nel sacchetto gli alimenti, aggiungere il mix di erbe e spezie della confezione, agitare, infornare e gustare (Knorr, 1,25 euro).