

il piacere)  
di stare in casa)

a cura di Isabella Colombo

# news

Ultimissime dal mondo della cucina. Tutto quello che è importante sapere per essere aggiornate sulle cose utili, sane e gustose



## Crostini da chef

Idee per l'happy hour? Frulla una zucchina con olio d'oliva, scalogno stufato, e maggiorana, e mescola al formaggio fresco, come il nuovo Crème de Crème Müller (1,59 euro). È una salsa ghiotta e leggera da spalmare sui crostini. Se ci metti anche la panna, ecco una spuma da servire nei bicchieri. Per stupire tutti.

## SULL'ETICHETTA LA TABELLA NUTRIZIONALE

Su quasi tutte le etichette degli alimenti c'è la tabella nutrizionale. Serve a conoscere l'esatto contenuto di vitamine, proteine, grassi. Ora una legge stabilisce che questo elenco deve essere ancora più chiaro, e specificare anche la Gda, cioè la copertura del fabbisogno giornaliero. Ecco un esempio. Sull'etichetta di un succo d'arancia non ci sarà scritto solo "vitamina C, 30 milligrammi". Ma anche "pari al 50 per cento del bisogno quotidiano".

## Ma che bei pirottini!

Farina, uova, miele, yogurt, burro e dadini di mela. È l'impasto ideale per preparare in casa dei dolci sani da colazione o merenda. Cotti in questi pirottini in silicone (Pavoni, 8,90 euro il set da 6) restano morbidi e sono anche belli da portare in tavola.

## I fusilli per chi è in Zona

Chi segue la dieta Zona non deve più rinunciare alla pasta. EnerZona ha appena creato fusilli e penne ad hoc (da 4,90 euro). Sono come quelli normali ma molto più ricchi di fibre e con un indice glicemico bassissimo. Proprio come vuole la celebre dieta americana di Barry Sears.



**Una dolce sosta** Il cioccolato piace a tutti. Un'occasione per gustarlo? Una pausa durante un lungo viaggio in auto. È il messaggio della campagna *Non guidare senza sosta. Guida in sicurezza* che vediamo in tivù in questi giorni. È promossa da Mini e Pocket Coffee Ferrero, e patrocinata dall'Acì.