

IL VINO È UN ELISIR DI LONGEVITÀ, MA SOLO SE SCELTO CON CRITERIO E BEVUTO RESPONSABILMENTE

italiana e la tracciabilità completa del processo produttivo. In particolare: la varietà arborio, con chicchi grandi e nucleo ricco di amido, assorbe acqua e condimento più di altre varietà e questo le conferisce una particolare morbidezza al palato. Il Carnaroli, invece, più dolce e sodo, è da preferire per le lunghe cotture.

VINO UN SORSO DI ROSSO ARTIGIANALE CONTRO I RADICALI LIBERI



Grazie al resveratrolo, il vino rallenta i processi di invecchiamento cutaneo e i tannini fanno aumentare i livelli di serotonina nel cervello, con effetto sedativo e antidepressivo. Mezzo bicchiere a pasto, possibilmente di produzione artigianale, non pastorizzato e rosso, è un elisir di benessere. Lo stesso medico Alexander Fleming, in diverse occasioni, ha affermato che l'antibiotico poteva guarire gli uomini, ma osservava che era il vino a renderli felici. In Francia e negli Stati Uniti sono da tempo attivi dipartimenti per l'ideazione e lo sviluppo di campagne a favore del vino per sensibilizzare i consumatori a un corretto utilizzo e sui benefici riscontrabili. In etichetta: oltre alla gradazione alcolica, controllate sempre l'origine e la varietà delle uve, la denominazione geografica protetta o indicazione geografica tipica, oltre al tipo di invecchiamento. Infine, l'indicazione della fermentazione in botti di legno è sinonimo di qualità, così come anche la segnalazione dell'esposizione del vigneto e della

qualità/altitudine del terreno. Attenzione alla presenza in etichetta di solfiti o altri additivi.

BIRRA ARTIGIANALE E POCO RAFFINATA



Derivante dalla fermentazione dei cereali, questa bevanda contiene una buona dose di vitamina B6 e B9, fibre utili per la digestione ed il transito intestinale. Ricca di antiossidanti, la birra rende più flessibili le arterie e migliora la circolazione ed il sistema cardiovascolare. In etichetta: oltre alla gradazione alcolica, è bene verificare la qualità della birra, la sua origine e il mix di cereali contenuti, preferendo il metodo di fermentazione artigianale. Il consiglio in più? Preferitela poco raffinata, da aziende agricole e del territorio, privilegiando la fermentazione in botti di legno. Attenzione alla presenza di additivi e alla presenza della descrizione in etichetta delle caratteristiche organolettiche del prodotto.

ACQUA ATTENZIONE AL RESIDUO FISSO



L'acqua è un alimento indispensabile per i metabolismi organici e per il nostro benessere, non è un nutriente, non ha calorie, è vitale. Di nor-

ma è meglio scegliere un'acqua oligominerale con un residuo fisso tra 250 e 500mg/l per garantire anche un minimo apporto di minerali. Per prediligere, invece, un'acqua leggera possiamo considerare un residuo inferiore ai 50mg/l e con un apporto ridotto di sodio, meglio se inferiore a 1mg/l. È consigliabile, inoltre, preferire le acque che hanno una quantità di calcio maggiore di 250 mg per litro. Anche il contenitore è molto importante per la scelta: ad esempio, il vetro colorato è ideale per la protezione della qualità dell'acqua e il suo corretto mantenimento.

CONFETTURE DI FRUTTA OCCHIO AGLI ZUCCHERI AGGIUNTI E AI COLORANTI



Conoscete la differenza tra composte e confetture? La differenza la fa soprattutto la percentuale di frutta usata per il preparato, che deve essere almeno del 20 per cento per la marmellata, del 35 per cento per la confettura, del 45 per cento per la confettura extra. In etichetta: oltre a identificare la nomenclatura tra marmellata, composta, composta extra, leggere bene il frutto che compone il prodotto, la percentuale di frutta ma soprattutto la presenza di zuccheri aggiunti, eventualmente preferire lo zucchero di canna, evitando prodotti con conservanti o coloranti (E220, 221...), che oltre a provocare allergie, eruzioni cutanee e mal di testa, possono limitare l'assorbimento di vitamine importanti.

in libreria I CONSIGLI PER LETTURE UTILI E PIACEVOLI

EMOZIONI UN VERO INNO ALLA VITA NONOSTANTE I SACRIFICI

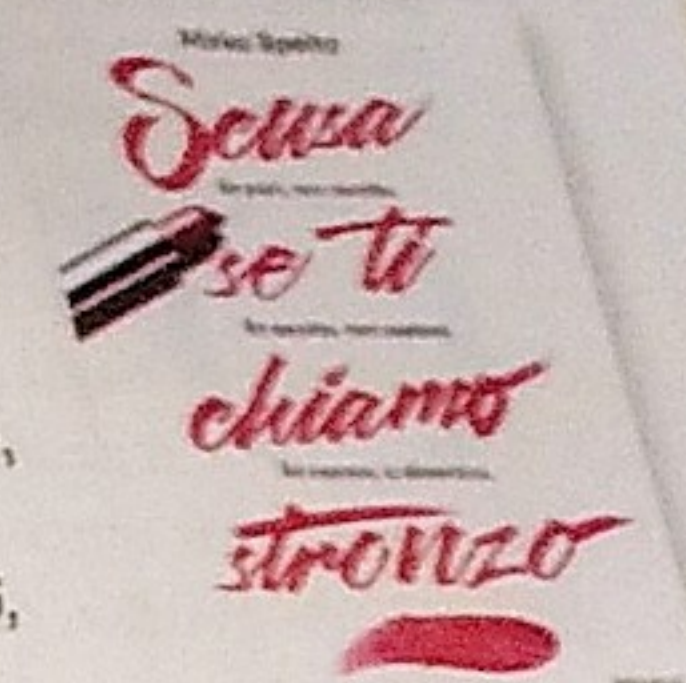
Samira è una ragazza dai capelli viola, una ex anima ribelle che porta così i segni delle proprie ingenue avventure, che lei racconta in *365 Days Happy*. Questo libro è il diario di viaggio di una donna che dopo una grande delusione si pone quotidianamente l'obiettivo di trovare il bello e il buono che alberga nelle nostre esistenze. 365 giorni come le pagine del volume dimostrano come la felicità, più spesso di quanto si possa pensare, capita per davvero. Basta solo riconoscerla. Il volume diventa così un inno alla vita, nonostante le difficoltà. La protagonista si racconta con una scrittura coinvolgente, capace di espandere le sue emozioni, di rivelare le pulsioni e di illuminare i profondi sentimenti delle persone che ha incontrato durante il mirabolante percorso di ricerca della serenità. La sua parola deflagra nelle pagine del viaggio esistenziale e coinvolge il lettore, che diventa subito un amico al quale raccontare la propria esistenza. Samira Zuabi Garcia, pittrice e fotografa di origine spagnola, si affaccia nel mondo dell'editoria con questo romanzo d'esordio. Vulcanica e stupendamente spontanea, l'autrice sprigiona energia positiva in ogni pagina del suo "diario" e catapulti i lettori nella dimensione luminosa del suo meraviglioso universo. Da leggere ed emulare.



#365 DAYS HAPPY, Samira Zuabi Garcia, Montedit, pp. 366, 15 €

SENTIMENTI MANUALE D'AMORE PER CAPIRE L'UOMO

Vengono da Marte. Bisogna farli soffrire. Preferiscono le bionde. Quanti pregiudizi esistono sugli uomini? Ce ne parla l'autore, pronto a svelare quello che frulla nella mente di un suo simile, i (pochi) pilastri che reggono le sue scelte e le sue decisioni in fatto d'amore. Questo libro è una miniera d'oro per entrare nella testa del ragazzo che vi piace, per conquistarlo e per tenervelo stretto. «Il mondo è pieno di uomini interessanti e disposti ad amarvi, a capirvi e persino, entro i limiti delle loro possibilità, ad ascoltarvi. E a condividere la maggior parte della vita con voi. Basta conoscere le verità del loro funzionamento, per quanto scomode siano», afferma Mirko Spelta, il brillante autore che vive e lavora a Milano.



SCUSA SE TI CHIAMO STRONZO, Mirko Spelta, Piemme, pp. 216, 15 €



NOVELLA ZEN
Una novella allegorica, dal sapore medievale e con richiami alla filosofia Zen, tutta dedicata agli adulti. Perché non si finisce mai di scoprire se stessi.



UN MIX DI SAPORI
Alla scoperta del favoloso incontro tra la tradizione ayurvedica e la cucina vegana con 50 deliziosi menu per mangiare con gusto e in maniera sana. Un perfetto mix di culture, di materie prime e di sapori differenti.



LA PET THERAPY
Se il mio cane fosse il mio dottore, quale consiglio mi darebbe? Partendo da questa domanda, l'autrice raccoglie preziosi consigli per prendersi cura della propria salute in maniera naturale.



ALIMENTAZIONE BIO
Un viaggio illustrato con tante fotografie alla scoperta di 350 varietà di ortaggi e piccoli frutti. Da coltivare, da conservare e da mangiare per un'alimentazione più sana, che ci aiuti a vivere più a lungo.