



SHALANA SANTANA
Ai fornelli prima delle sfilate

L'incantevole modella di origine brasiliana ama la cucina. Tanto da indossare il cappello da cuoco e partecipare alla sfida culinaria tra top model organizzata a Milano per aprire la settimana della moda, che si inaugura il 16 febbraio. Guidate dai migliori chef della città, le modelle hanno preparato piatti sani ed energetici, per affrontare al meglio la fatica delle sfilate.

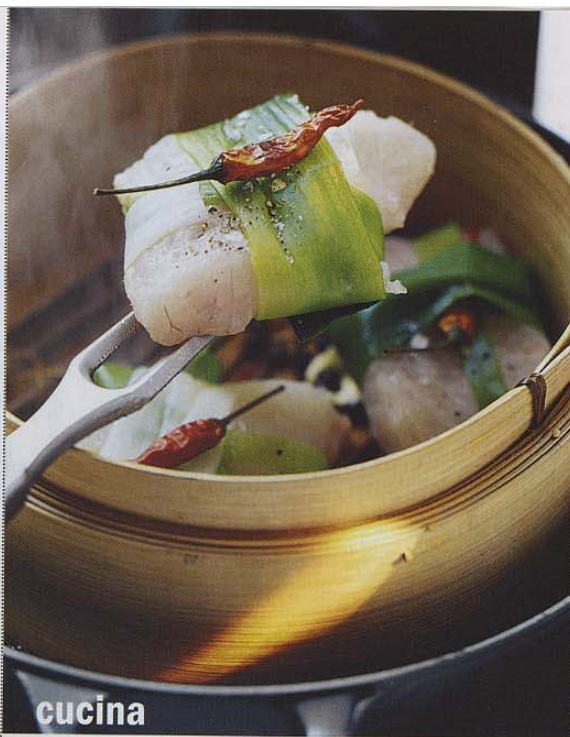
SPUNTINI ROMPI-DIGIUNO AIUTANO A DIMAGRIRE

Sull'utilità degli spuntini nelle diete dimagranti i nutrizionisti si spaccano in due gruppi. Il primo li ritiene di grande aiuto, perché permettono di arrivare al pasto non troppo affamati e, quindi, di ridurre porzioni e calorie. Il secondo, invece, è convinto che mangiare uno snack a metà mattina o nel pomeriggio sia controproducente. La ragione sta nel mezzo, come evidenzia un recente studio: aiutano solo i rompidigiuno leggeri e ricchi di fibre, come la frutta e i cereali integrali.



VIAGGI & ASSAGGI
Cioccolato e gioielli a Impruneta

Uno spunto in più per visitare la graziosa cittadina alle porte di Firenze, famosa soprattutto per la produzione di orci e vasi in cotto. Sabato 16 e domenica 17 febbraio, approfittando della manifestazione "Maestri del Gusto, Maestri dell'Arte", sarà possibile gustare cioccolato artigianale di eccellente qualità ammirando i raffinati gioielli realizzati dai migliori orafi della Toscana. Una mostra d'antiquariato nella piazza principale della cittadina e vari spettacoli completano il calendario dell'evento.



cucina

sapore e salute con il vapore

Poco usata in Italia e, soprattutto, associata al concetto di dietetico e insapore, la cottura al vapore si sta finalmente liberando da questo pregiudizio limitante, guadagnandosi sempre più estimatori. Del resto, questo è forse il metodo che meglio esprime il binomio "gusto e salute". La possibilità di utilizzare pochissimi grassi (o eliminarli del tutto), infatti, contribuisce a esaltare il sapore di carne, legumi e vegetali che, cotti con il vapore, mantengono quasi intatto il loro patrimonio di aromi e di sapori. Le verdure, poi, restano compatte e conservano le loro intense tonalità, risultando così ben più invitanti all'aspetto non solo dei vegetali lessati, ma anche dei contorni cotti in padella. E non è tutto. La cottura al vapore vince anche in praticità: semplice e veloce, è adatta ai cibi freschi come a quelli surgelati. In più, si possono utilizzare le normali casseruole, agganciandovi solamente l'apposito cestello, oppure decidere di provare le vaporiere elettriche, che permettono di preparare in una sola mossa tutta la cena.

FORMAGGIO

Una partita in palio

Leerdammer, il caratteristico formaggio con i buchi dolce e morbido dedica spazio anche ai tifosi di calcio. Fino al 24 febbraio, infatti, acquistando una confezione Single (la pratica monoporzione da 150 g) si possono vincere i biglietti (validi per due persone) per assistere alla partita Inter-Reggina, che celebra il centenario dell'Inter (di cui Leerdammer è fornitore ufficiale). Partecipare al concorso è semplicissimo: è sufficiente inviare un Sms al numero 333.1579222 e scoprire subito se la giocata è vincente. In palio anche 28 esclusive magliette del Centenario dell'Inter.



cibo&gusto



SAPER SCEGLIERE
L'infuso adatto per ogni occasione

Dissetanti e aromatiche, le bevande a base di erbe aiutano a risolvere piccoli fastidi quotidiani, migliorando il benessere generale.

IL GINSENG PER RISVEGLIARE



L'infuso al ginseng dona la giusta vitalità per affrontare la giornata. Grazie alla sua proprietà adattogena, aiuta a reagire al meglio allo stress.

IL FINOCCHIO PER DIGERIRE



La tisana di finocchio a fine pasto al posto del caffè è un buon metodo per eliminare i fastidiosi gas intestinali e il senso di gonfiore all'addome.

LA MELISSA PER DISTENDERSI



Per trovare la giusta tranquillità in grado di favorire sonni sereni e ristoratori, è ottimo l'infuso di melissa, anche abbinato a tiglio e camomilla.

CENA ROMANTICA
Ora si fa in auto

Se avete voglia di stupire il vostro partner, ma poco tempo per organizzare una romantica cena a lume di candela e non volete accontentarvi del solito ristorante, puntate sul "dining car", l'ultima tendenza in arrivo dagli Stati Uniti. Non proprio un pic nic, ma un'occasione originale per mangiare in intimità. Fondamentale scegliere il luogo giusto, tranquillo ma romantico come la riva del lago e piatti ricercati ma pratici, come gli stuzzicanti finger foods.

A cura di *Letizia Sofia Comolo*.