

Cucina NATURALE

come lo scelgo, come lo cucino, perché fa bene

IN SALUTE

Piatti unici freschi,
originali, equilibrati,
senza glutine

VACANZE

25 idee selezionate
tra hotel, agriturismi,
ristoranti, viaggi
Un relax 100% naturale
per noi e i nostri figli

Dieta

Il menu settimanale
di stagione è buono
e colorato, ricco
di cibi antiossidanti





UN CALICE DI BIANCO

Pranzo o cena? Ecco 5 etichette di vini bianchi da accostare ai piatti dei menu estivi

Bollicine

Dorato, fresco ed equilibrato al palato, perfetto per accompagnare un menu da invito, ecco il **Prosecco Doc Extra Dry Millesimato di PONTE1948**, per accompagnare l'intero pasto. Con le sue sfumature dorate rivela delicate note fruttate con un sentore floreale di biancospino e acacia. Abbinamenti consigliati: parlando di primi, si sposa magnificamente con uno spaghetti vongole e bottarga come anche con un risotto alle verdure. Passando ai secondi, si esprime al meglio continuando col mare, ma anche con carni bianche. Per i dolci è ottimo con qualsiasi proposta. La bottiglia da 0,75 l costa circa 9 euro.

Extra dry

Le uve vendemmiate nelle Rive di Colbertaldo danno vita ad un vino che richiama in etichetta il nome della località da cui nasce e che ne evoca tutta la bellezza: stiamo parlando del **Rive di Colbertaldo Valdobbiadene Prosecco Superiore DCG Extra Dry** della Cantina Produttori di Valdobbiadene. Elegante e dall'intensità olfattiva con aromi forti quali tropicale e pera, frutti esotici e frutta matura, questo vino ha un perlage lento, ordinato, sottile ed elegante, un sapore morbido e lievemente acido, giustamente sapido e persistente. Si abbina ad ogni antipasto e ai piatti di pesce. La bottiglia da 0,75 l ha un prezzo di circa 8 euro.

Dalla Spagna

Una sferzata marina con questo bianco galiziano firmato Albamar le cui uve sono allevate secondo i dettami della coltivazione bio in una vigna affacciata sull'oceano: portiamo in tavola il **bianco Albarino 2020**. Vino notevole e dotato di una trama salina, fresco e con un naso di macchia mediterranea e frutta. Perfetto da sorseggiare appena aperto oppure per accompagnare piatti cucinati alla griglia e insalate di mare. Il prezzo per la bottiglia da 0,75 l è di circa 20 euro.

Fermo

Durante le assolate giornate estive, in riva al mare o in uno chalet di montagna, è piacevole sorseggiare un bicchiere di vino bianco come il **Langhe DOC Arneis Cantine Toso**, eccellenza che nasce tra le morbide colline delle Langhe in cui ha sede l'azienda, perfetto per accompagnare ogni momento di convivialità. Dall'avvincente sentore di frutta, è particolarmente apprezzato per il suo profumo delicato ed il sapore intenso, fresco e asciutto. Ottimo sia come aperitivo sia da gustare a tutto pasto. Il prezzo della bottiglia da 0,75 l è di circa 6 euro.

Biologico

Dai vigneti a conduzione biologica in terreni di Lugana vocati alla viticoltura rispettosa della vite e dell'ambiente, nasce il nuovo **Lugana Beldosso dell'azienda Masi**. Un bianco di carattere, che trae la sua struttura da un significativo affinamento in fusti di rovere. Giallo dorato piuttosto carico, ha sentori che ricordano il frutto della passione e gli agrumi, con accattivanti leggere note di vaniglia. Ideale come aperitivo, accompagna antipasti di pesce e crostacei, risotti e pasta con sughi leggeri, carni bianche. Perfetto con la pizza. La bottiglia da 0,75 l ha un prezzo di circa 15 euro.