

# vivere *con gusto*



## all'interno

**75** Sapore di baïta

**80** Osteoporosi:  
- latte + acqua

## zuppe

**Ideali quando la temperatura crolla**

In inverno, soprattutto in montagna dove fa più freddo, le zuppe di verdura colorate e fumanti invogliano proprio tutti. Riscaldano, dissetano e saziano; in più, sono sempre diverse perché si possono preparare con tanti ingredienti da abbinare in vari modi; si possono usare solamente verdure, oppure legumi e cereali o, ancora, insaporirle con erbe o con le spezie. Per variare ancora, poi, si possono frullare e servire come crema, completandole con crostini di pane tostato.

## ACCIUGHE

**Versatili, saporite e molto salutari**

Come ricorda l'associazione Ancit, questi piccoli pesci azzurri, economici e molto comuni nei nostri mari, sono deliziosi sia freschi sia conservati. Ricche di gusto e versatili in cucina, le acciughe sono ideali nelle insalate, sulle bruschette e come condimento della pasta; inoltre, compaiono in tante ricette regionali e sono tra i protagonisti del menu della Vigilia di Natale. Non solo, forniscono nutrienti preziosi, come omega 3, proteine complete, magnesio, calcio, potassio, selenio, iodio e vitamine del gruppo B e D.