



► 24 febbraio 2017

# vivere *con gusto*



## all'interno

- 77** Viva i noodles!
- 80** Ci vuole fegato... per stare bene
- 84** Avena, che sorpresa!

## orto

### Direttamente a casa i prodotti della terra

Non avete l'occasione di coltivare l'orto in giardino o sul balcone? Pazienza, c'è comunque la possibilità di ricevere a casa verdure e frutta appena raccolte, fresche e saporite. Basta ordinare online sui siti di singole aziende o gruppi di agricoltori: si va dalle Alpi alla Sicilia. [www.cortilia.it](http://www.cortilia.it), per esempio, è il primo mercato agricolo a mettere in contatto online consumatori e produttori; [www.bioexpress.it](http://www.bioexpress.it), poi, riunisce un gruppo di produttori dell'Alto Adige che si dedica all'agricoltura bio; [www.lafruttadelconte.it](http://www.lafruttadelconte.it), invece, offre olio e agrumi delle campagne dell'Etna.

## TENDENZE

### Pranzo: veloce sì, ma anche stuzzicante!

Si pranza sempre di più fuori casa e con poco tempo a disposizione: si cercano piatti leggeri, ma gratificanti. Le ultime tendenze rispondono bene a questa richiesta: le proposte sono "fast", ma sane e ricche di gusto. Come si è visto a Beer attraction 2017, la manifestazione dedicata al mondo della birra di leg - Rimini Expo Centre va dall'hamburger classico e con ingredienti alternativi alla pasta in formato "take away", dalla cucina vegana al barbeque etnico, abbinato a salse e spezie originali e saporite.