

**LO SHOPPING  
PER LA TUA  
CUCINA**  
a cura di  
Cairo Communication

# PER SAPERNE DI PIÙ

## SETTEMBRE IN LIGURIA

Settembre è ancora tempo di mare e vacanze. Per un delizioso weekend fuori porta la Liguria propone un'ampia offerta gastronomica e culturale. Tra le proposte di fine estate il Festival della Mente (Sarzana 2/4 Settembre) e il Festival della Comunicazione (Camogli 8/11 Settembre). I programmi sono ricchi di appetitosi appuntamenti con ospiti come la cantante Nada e il matematico Odifreddi a Sarzana, gli attori Roberto Benigni e Claudio Bisio a Camogli.

Tra un Incontro e uno spettacolo potrete provare le numerose specialità offerte dalla cucina locale. A Camogli i cuculli, piatto di origine araba il cui nome richiama i bozzoli del baco da seta: si tratta di piccole frittelle di farina di ceci (o di patate lesse e schiacciate) con l'aggiunta di lievito di birra. A Sarzana suggeriamo di gustare la spungata (dal latino spugna, ovvero spugna), dolce di antica tradizione risalente al periodo romano, il cui guscio croccante racchiude un ripieno di frutta secca e miele.



## INIZIA LA GIORNATA CON LA COLAZIONE EQUILIBRATA HERBALIFE PER IL GIUSTO CARICO DI ENERGIA

Lo sappiamo tutti: il primo pasto della giornata è anche il più importante. Prima fonte di energia per il corpo dopo il digiuno notturno, la colazione deve fornire all'organismo i nutrienti e i liquidi essenziali per iniziare la giornata con energia. Ma come scegliere la migliore combinazione di alimenti per iniziare la giornata con il piede giusto? Herbalife viene in tuo aiuto con la sua Colazione Equilibrata: un bicchiere d'acqua con Aloe concentrato alle erbe - con il 40% di succo di aloe vera e senza zuccheri aggiunti - ti aiuta a bere la quantità giornaliera di liquidi raccomandata di 2-2,5 litri. Una tazza di Infuso a base di erbe ti dà la giusta sferzata di energia con solo 6 kcal e 85 mg di caffeina a porzione. Infine, un gustoso frullato con Formula 1 con sole 220 kcal a porzione e otto gusti tra cui scegliere più il Formula 1 Free (senza lattosio, soia o glutine), può darti tutto ciò di cui il tuo organismo ha bisogno. Per differenti esigenze puoi aggiungere: Formula 3 Integratore proteico, Formula 1 Pro H24, Bevanda Multifibrosa, Formula 2 Complesso Multivitaminico, Herbalifeline. E per acquisire abitudini corrette, qualche suggerimento da tenere a mente appena suona la sveglia.

1. Il primo è: fai colazione! Ti sarà di aiuto nel ridurre le calorie totali assunte giornalmente.
  2. Non eccedere con i carboidrati. Una colazione a base di carboidrati semplici non apporta proteine sufficienti e può farti venire attacchi di fame durante il giorno.
  3. Introduci le proteine. Così ridurrai gli attacchi di fame durante il giorno e aiuta a controllare l'appetito.
  4. Non fare una colazione troppo povera. L'apporto calorico raccomandato dovrebbe essere intorno al 15-25% dell'apporto calorico giornaliero totale.
  5. Come primo gesto, bevi acqua. Così aiuterai il tuo organismo a rimanere depurato e idratato.
- 6.40-30-30. Questi i numeri da tenere a mente per una colazione equilibrata: 40% carboidrati, 30% proteine, 30% grassi.



## 27-28 AGOSTO 2016 APPUNTAMENTO A MALGA FANE PER LA 6° EDIZIONE DELLA FESTA DEL LATTE ALTO ADIGE

E' un appuntamento biennale che si attende con grande trepidazione. Le date da segnare nel calendario sono il 27 e il 28 Agosto. Il luogo? Come sempre l'incantevole cornice della Malga Fane, frazione di Rio di Pusteria, un villaggio alpino idilliaco e unico nel suo genere che porta a perdersi tra montagne suggestive, balte, fienili, rifugi e la piccola chiesetta. La Festa del Latte è ormai un appuntamento immancabile per l'estate altoatesina ma soprattutto è l'occasione per grandi e piccini di immergersi nei segreti di questo prezioso alimento e dei suoi derivati, quali burro, formaggio, yogurt e mozzarella. E così si scopre che quella che arriva sulle nostre tavole è la passione del lavoro di 5000 contadini che puntualmente ogni giorno consegnano il latte fresco alle latterie cooperative per la lavorazione. Una festa per tutti in cui si può imparare divertendosi a passeggiare lungo la Via Lattea - il sentiero informativo che racconta la lunga tradizione della lavorazione del latte - partecipando alle attività, ai laboratori e ai giochi organizzati. E per deliziare anche il palato, tanti piatti tipici a base di latte e un 'milk bar' specializzato in frullati e specialità allo yogurt per tutti i gusti.

Per maggiori informazioni  
visita il sito [www.altoadigelatte.com](http://www.altoadigelatte.com)

