

# Alghe e curcuma quanto basta: così la dieta è Sana

## Il Salone del bio e del naturale ha aperto i battenti in Fiera. Tante le curiosità

### LA BEVANDA CULT

**Si chiama chai latte ed è a base di tè speziato Cura anche il raffreddore**

di **BENEDETTA CUCCI**

«MA tu hai preso il 10+ o il 18+? No perché c'è una bella differenza, ma certo sono diversi anche i costi». Non farete fatica a intercettare un discorso così al Sana. E se già vi è capitato di ascoltare queste formule astratte, sappiate che si riferiscono al miele di Manuka della Nuova Zelanda, uno degli intriganti ritornelli che si librano tra i padiglioni del Salone internazionale del biologico e del Naturale, sbocciato ieri in fiera dove sarà fino a lunedì. Il miele suddetto è un potente antibatterico e scandisce gli autunni e inverni della popolazione «green» che gioisce per uno stile di vita sano e naturale. Ma sono tante altre le magnifiche 'ossessioni' dell'universo bio, che qui può trovare vecchie proposte sempre sulla breccia dell'onda e novità per cui impazzire.

**AD ESEMPIO** il chai latte, bevanda cult della stagione, fatta col tè speziato (come quello proposto da Yogi Tea di cui potete assaggiare la versione fredda allo stand nel padiglione 25) che cura il raffreddore, apporta tanti benefici e si beve come un caffè latte. E che dire dei superfood? Non dovrebbero mancare nella vostra dieta questi alimenti ricchi di un nutriente considerato particolarmente benefico per la salute e il benessere che si consumano da soli o con altri alimenti: schisandra, ulu, acerola, acai, maca, canapa e

spirulina diventeranno presto i vostri migliori amici.

### LA SPIRULINA è

un'alga che fa bene al sistema immunitario, si legge, ma pare che l'alga in generale stia avendo una certa rinascita, al di là del-

le più celebri utilizzate nella cucina giapponese. Da Berlino arrivano infatti i «sea spaghetti» da far rinvenire in acqua e «da provare sulla pizza o come pasta gluten free» e la «lattuga di mare» da unire alla più tradizionale insalata. Altra stella della fiera è la curcuma, pianta erbacea dal colore giallo-ocra originaria dell'India che molti conoscono come spezia ma non come antinfiammatorio e che trovate in forma di integratore, come sciroppo

da aggiungere all'acqua o come tisana. Per la bellezza spunta l'olio di marula, benefico per trattare le varie patologie della pelle, che arriva dall'Africa Australe ed è ricchissimo di vitamina C, un antiossidante potentissimo. E tra le materie prime finalizzate alla preparazione di cibi veg scalpita il lupino.

**VANNO**, infine, ancora fortissimo i germogli: potete comprare i semi di alfa alfa a Terra Bio, padiglione 26, dove spopolano ancora e sempre le carote di vari colori, anche rosa o bianche e dove si trovano quelli dell'emergente mizuna, ortaggio orientale da mettere in insalata che da un po' è spuntato sui banchetti dei mercatini bio. Poi, se ancora non avete l'essiccatore o l'estrattore, è il caso di aggiornare il parco macchine.

## TRA GLI STAND

### Idee da gustare

Il cibo ricopre una parte preponderante della kermesse che porta alla ribalta le ultime novità senza tralasciare le conferme ormai consolidate. Accanto ai germogli e alle carote di vari colori spuntano adesso la lattuga di mare e la spirulina. La fiera è aperta fino a lunedì

