

MONDADORI

GIUGNO 2013 - € 2,20

SOLO  
**1€**  
(IN ITALIA)

# Starbene

**CISTITE**  
SCOPERTE LE  
NUOVE CAUSE

PROVATO  
PER VOI

GELATI INDUSTRIALI

Guida alla scelta  
delle migliori marche

**ECO-SOLUZIONI**  
VIA POLVERI E MUFFE  
DALLA TUA CASA

NOVITÀ DALLA RICERCA

**COLESTEROLO**  
CURALO SENZA STATINE

**BB + CC:** le creme  
che coprono i difetti

**PRESSIONE ALTA**  
3 MODI PER ABBASSARLA  
CON LA MEDICINA INTEGRATA

# Mangio bene

**E TANTO: DIMAGRISCO  
DEPURANDO FEGATO E RENI**

**3**

**SOLARI VISO**  
PERFETTI PER  
ABBRONZARE  
ANCHE LA PELLE  
SENSIBILE

**MASSAGGI: LE TECNICHE  
CHE RIGENERANO CORPO E MENTE**

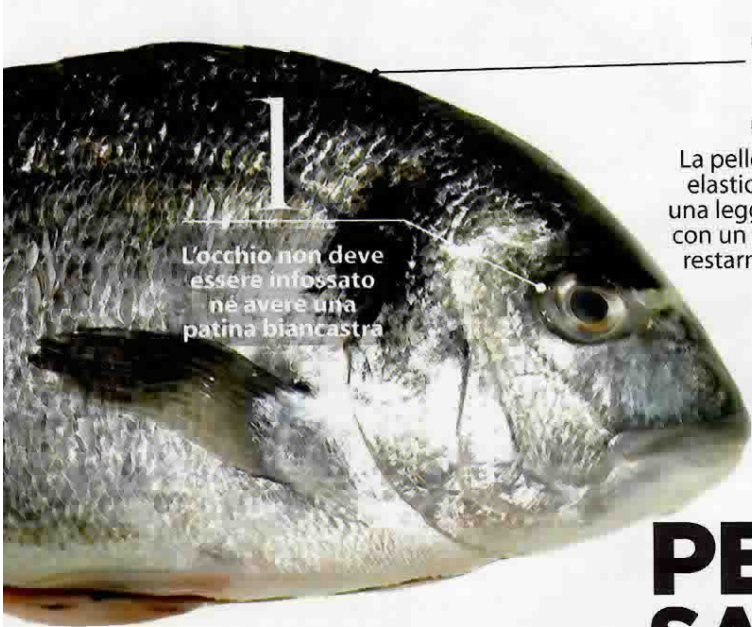
**Con i figli: gli sport più divertenti da fare quest'estate**

**SPECIALE  
KIDS**



9 771120 527005

ANNO XXIII GIUGNO 2013 - MONDADORI PERIODICI - ISSN 1120-5270 - DIRETTORE RESPONSABILE: ANTONIO DI CARO - REDAZIONE: VIA MONTENAPOLEONE, 10 - 20121 MILANO (MI) - TEL. 02 761631 - FAX 02 76163211 - WWW.STARBENE.COM - PUBBLICITÀ: CANTON TICINO (CH) 400 - SVIZZERA (CH) 5.10 - U.K. GBP 3.40 - USD 7.50 - CANADA 7.50



**1**  
L'occhio non deve essere infossato né avere una patina biancastra

**2**

La pelle deve essere elastica. Se eserciti una leggera pressione con un dito non deve restarne l'impronta



**3**  
Le branchie devono avere un bel colore rosso vivo

## PESCE: SARÀ FRESCO?

La nostra esperta ti spiega come evitare fregature. In 3 mosse

**ETICHETTE INCOMPLETE**  
Secondo un'inchiesta del Movimento Difesa del Cittadino, il 55% dei commercianti dei mercati rionali espone informazioni incomplete su costo e provenienza del pesce.

### PRODOTTI ESOTICI MADE IN ITALY

Sono originari dell'Estremo Oriente. Ma adesso li trovi anche nei nostri campi. E puoi coltivarli persino sul tuo terrazzo

#### CHERIMOIA



**Molto zuccherina e profumata** la cherimoia è originaria del Perù e dell'Ecuador, ma da poco viene coltivata anche in Calabria. Con la buccia amarognola, è un frutto a metà strada tra la pesca e la pera.

#### PERA NASHI



**Ricca di potassio, vitamina C e fibre** la pera nashi ha la forma tondeggiante e la polpa croccante. Introdotta negli Stati Uniti nel XIX secolo dai minatori cinesi viene oggi prodotta anche da noi, nelle Langhe.

#### DAIKON



**Dalle proprietà diuretiche e drenanti**, il daikon, chiamato anche ravanello cinese o giapponese, arriva a pesare fino a 3 kg. Puoi coltivarlo anche sul tuo terrazzo. Info: [ortopertuttiblog.blogspot.it](http://ortopertuttiblog.blogspot.it)

- **La prova della rigidità**  
«Prendi il pesce per la testa e tienilo in posizione orizzontale rispetto al pavimento», consiglia Valentina Tepedino, veterinario di Eurofishmarket. «Se rimane dritto significa che è freschissimo. Più la coda si piega verso il basso, invece, maggiore è il tempo che è passato dal momento della pesca». Controlla anche consistenza, branchie e occhio come indicato nella foto.
- **Riconosci quello scongelato**  
«In linea di massima i tranci e i filetti hanno colori più sbiaditi, i pesci interi riportano delle

rotture geometriche delle pinne, mentre i crostacei si presentano con arti e antenne mancanti o rotte», spiega la nostra esperta.

- **Occhio alla specie** «Capire se ti stanno vendendo un tipo di pesce per un altro è difficile», ammette Valentina Tepedino. «Devi fidarti della denominazione indicata sull'etichetta che è obbligatoria per legge. Acquista quindi i prodotti ittici solo in posti di fiducia. O scarica gratuitamente la App Fishbook dell'Amoitaliano ([www.lamoitaliano.it](http://www.lamoitaliano.it)): con i trucchi per riconoscere i pesci del nostro Paese senza sbagliare».



### L'olio? Solo in bottiglia

Nei ristoranti italiani è già così: l'olio non può essere portato in tavola in oliere anonime, ma solo nella sua bottiglia e con tanto di tappo antirabbocco (la legge è stata pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale in gennaio). Anche l'Unione Europea sembrava decisa ad adottare questa regola salvagiene e antitruffe dal 2014, ma poi ha cambiato idea.

Getty, iStock