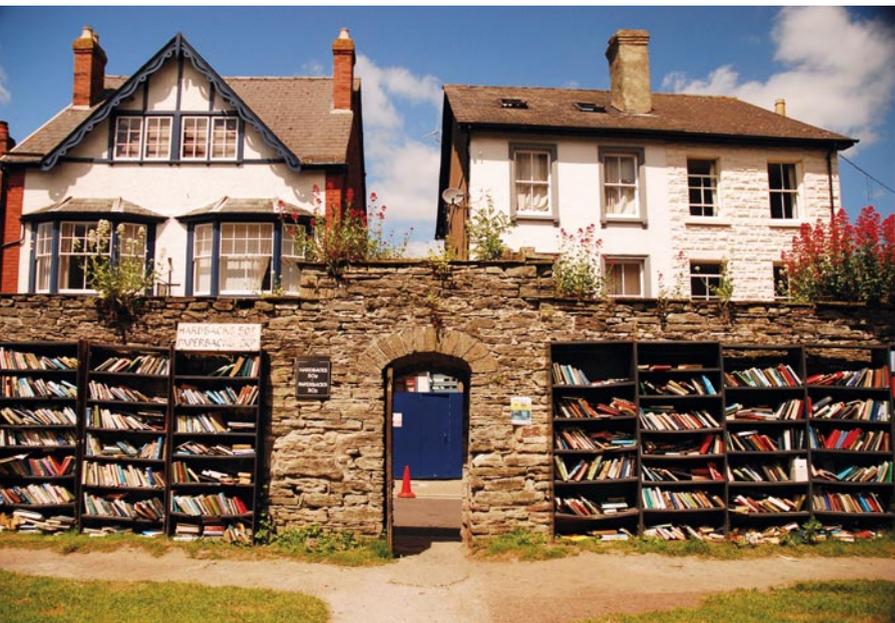


Minestrone: qualche consiglio per stuzzicare il vostro palato

Il minestrone è un alimento sano e consente di seguire una dieta varia ed equilibrata anche a chi ha poco tempo a disposizione. Come tutti i piatti semplici e tradizionali, inoltre, si può personalizzare in una infinità di modi differenti, tutti semplici e gustosi. Per esempio, molti aggiungono della pasta di semola di piccolo formato: e se invece si aggiungesse della pasta integrale? Potete cuocerla direttamente nel minestrone o prepararla a parte, se non volete che il brodo raccolga l'amido della pasta. Se invece preferite evitare la pasta, una buona alternativa possono essere i cereali: le zuppe con orzo e farro vantano tradizioni antichissime in Italia. Il riso soffiato, invece, può essere una buona soluzione per proporre il minestrone anche in estate: in poco

tempo il riso diventerà croccante e potrete servire il piatto a temperatura ambiente. Per donare cremosità al vostro piatto, aggiungete panna o formaggi freschi, come la ricotta o lo stracchino. Utilizzando invece del pane, raffermo o fresco, potrete creare una gustosa variante della panada, un piatto tradizionale in Emilia Romagna ed in Trentino a base di pane e brodo. Lasciate cuocere il pane insieme alle verdure, così che si amalgami con il brodo, oppure potete aggiungerlo dopo la cottura, magari frullato. Infine, perché non stuzzicare il palato aggiungendo della frutta secca? Tutte le tipologie si abbinano piuttosto bene con il minestrone, quindi la scelta spetta solo ai vostri gusti: provatelo con le mandorle, le nocciole, i pinoli o addirittura i pistacchi. L'importante è farli tostare brevemente prima di unirli al minestrone.



Hay-on-Wye: la città dei libri

Esiste un posto, nel mondo, dove gli amanti della lettura non potranno non sentirsi a casa, un piccolo borgo medievale, di appena 1400 abitanti ma che conta più di quaranta librerie. Hay-On-Wye sorge lungo il fiume Wye, al confine tra il Galles e la contea inglese dell'Herefordshire ed è uno di quei luoghi magici in cui il tempo sembra essersi rifiutato di scorrere. La sua fama di città dei libri nasce nel 1961, quando Richard Booth aprì una libreria nell'ex caserma dei Vigili del Fuoco: il suo successo fu

tale che ispirò l'apertura di moltissime altre, anche nei paesi circostanti. Il vero boom fu tuttavia nel 1977: il 1° aprile di quell'anno il sig. Booth si autoproclamò infatti Re del Principato autonomo di Hye-On-Wye e, quando la folle notizia prese piede, la città diventò famosa e nuove librerie vennero aperte ovunque. Oggi la maggior parte di esse vende soprattutto libri usati. La più prestigiosa, comunque, resta la Richard Booth's Bookshop, suddivisa su tre piani e dotata di una caffetteria, una sala lettura, un centro yoga e perfino un cinema.

GLOBElife.com Hair Fashion World

Dal 1995 GLOBElife.com è il più grande portale al mondo dedicato alla moda-capelli. È il modo più semplice per trovare on line tutti i migliori punti vendita di prodotti e accessori professionali per capelli: confrontandoli potrai scegliere le piastre stiranti, i phon e i cosmetici più adatti alle tue esigenze. Se invece stai cercando un parrucchiere vicino a te (o in qualsiasi parte del mondo), lo potrai trovare con un click. Se poi

cerchi solo l'eccellenza, allora potrai scegliere tra i 100 migliori parrucchieri d'Italia (i Top Hairstylists). Hai anche tanto da leggere e da guardare sulla moda con oltre 28.000 immagini di tagli di capelli che saranno d'ispirazione per il tuo look, migliaia di idee-moda e i bellissimi show e le passerelle internazionali dell'Hair&Fashion World. E i gossip? Ci sono anche quelli, insieme all'informazione e alle novità più trendy del mondo della moda!

