

L'INIZIATIVA EDITORIALE Il libro da domani con La Voce

# Un viaggio alla scoperta delle spezie della salute

Curcuma, zenzero e peperoncino: ricette e curiosità su come usarli al meglio

ROVIGO - Sono le spezie della salute. E la maggior parte dei loro possibili usi spesso non sono conosciuti da tutti. Ma niente paura: da domani curcuma, zenzero e peperoncino non avranno più segreti. Almeno, non per i nostri lettori. In abbinamento facoltativo, solo con il nostro giornale, infatti, uscirà un utilissimo volume dal titolo "Curcuma zenzero e peperoncino". Che sarà disponibile a soli 5 euro e 80 centesimi oltre al prezzo del quotidiano. Un'iniziativa che arriva a sette giorni dall'uscita del libro "Gli agrumi e le loro virtù", distribuito

sempre in abbinamento facoltativo a partire da lunedì scorso. L'opera che vi proponiamo a partire da domani è un vero e proprio viaggio nella storia delle spezie. Vale a dire quel mondo dal profumo inebriante, dalle mille sfumature, coloratissimo, intrigante, misterioso, che rimanda a terre lontane e bazar orientali. Un libro per conoscere meglio alcune delle spezie più usate, dal peperoncino allo zafferano, e per scovare gli usi meno noti di questo straordinario dono della natura, dalle proprietà medicinali ai rimedi di bellezza per fini-

re con qualche sfiziosissima ricetta, vegetariana e non, per esaltare il sapore di cibi anche semplici con la complicità di bacche, fiori, semi e radici. Si tratta di "super" condimenti con "super" proprietà. La curcuma, ad esempio, oltre a prevenire la perdita della memoria, svolge un'azione antistettica, antinfiammatoria e antidolorifica. Lo zenzero ha il sapore pungente e nasconde davvero enormi qualità: disintossica l'organismo e aiuta ad alleviare nausea e vomito, può essere adoperato per favorire la crescita della flora batterica

intestinale e contrastare così stitichezza, diarrea e colite. Il peperoncino invece è ricco di vitamina A e vitamina C, ma soprattutto contiene capsaicina, nota per le sue proprietà dimagranti. Stimola infatti il metabolismo verso l'utilizzo dei grassi piuttosto che degli zuccheri e riduce l'appetito. Sempre citato in ricette afrodisiache, il peperoncino risveglia i sensi, anche sotto le lenzuola, e la sua azione antiossidante ci mantiene giovani e attivi. Insomma, un mondo davvero tutto da scoprire.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## LA CICOGNA IN POLESINE

Benvenuti a questi tre piccoli splendidi bebè



Tommaso Furiani Con la sua grande famiglia

Due bei maschietti e una femminuccia. Lunedì scorso alle 5,38 del mattino, al reparto maternità dell'ospedale di Rovigo, è nata **Giorgia Bisi**, figlia di Alessandro e Lisa Borella, di Boara. La piccola pesa 3,16 chili ed è la secondogenita dopo Marco, tre anni. Mercoledì alle 10,31 è venuto alla luce **Tommaso Furiani**, un bel bimbo di 3,6 chili. Il terzo della famiglia composta da Dario e Anna Giacometti di Fiesso, dopo Alessandro (6 anni) e Chiara (4). Giovedì è stata quindi la volta di **Valerio Boggian**, 3,5 chili, figlio di Elisa Pigozzo e Matteo di Badia: terzo piccolo di casa dopo Sara e Giulia di 8 e 14 anni.



Giorgia Bisi Con mamma Lisa



Valerio Boggian Il piccolo con mamma e papà

VINCI 150€ AL GIORNO!

la VOCE di ROVIGO  
NUOVA  
presenta

# AL OCCHIO NUMERO

CONCORSO A PREMI

DAL 30 MARZO AL 30 MAGGIO 2017

PARTECIPA ANCHE TU AL CONCORSO A PREMI

PUOI VINCERE OGNI GIORNO UNA **GIFT card**  
DEL VALORE DI **150€**

SPENDIBILE NEI NEGOZI  
ADERENTI ALL'INIZIATIVA PRESSO

COME SI GIOCA?

- 1) ACQUISTA IL QUOTIDIANO, SCOPRI I CINQUE NUMERI PUBBLICATI UNENDO I PUNTINI
- 2) VERIFICA SE NEL TUO NUMERO ESCLUSO IL PREFISSO SONO TUTTI PRESENTI ANCHE IN FORMA SCOMPOSTA
- 3) INVIA SUBITO UN SMS CON IL TUO NOME E COGNOME AL NUMERO 320.2041949 PER ESSERE IL PIÙ VELOCE
- 4) UN SMS DI RISPOSTA TI CONFERMERÀ LA RICEZIONE
- 5) IL GIORNO SUCCESSIVO VERIFICA DALLA GRADUATORIA PUBBLICATA SUL QUOTIDIANO SE SEI STATO IL PRIMO AD INVIARE IL MESSAGGIO E QUINDI IL VINCITORE!

LA PARTECIPAZIONE AL CONCORSO È GRATUITA. SALVO LE ORDinarie SPESE PER IL COSTO DEL SMS E/O EVENTUALI SPESE TELEFONICHE NECESSARIE AI FINI DELLA PARTECIPAZIONE ALLO STESSO, SECONDO IL PROPRIO GESTORE E PIANO TARIFFARIO. CONSULTA IL REGOLAMENTO SUL SITO WWW.POLESINE24.IT.

TUTTI I GIORNI IN EDICOLA CON

MEDIA PARTNER  
Dimedia  
pubblicare in estero

L'informazione comune per comune  
L'unico quotidiano del Polesine