Giornale di Calabria
IL PRIMO QUOTIDIANO CALABRESE - Direttore: Giuseppe Soluri

Lunedì 23 a “Buono a sapersi” il "rucolino" di Cariati

Date : 20 aprile 2018

Lunedì 23 aprile a “Buono a Sapersi”, alle 11.05 su RAI UNO, con ELISA ISOARDI (nella foto) si parlerà di RUCOLA, ortaggio dal gusto piacevolmente amaro e ricco di magnesio, utile nella prevenzione dei crampi notturni.

ERMANNO MURARI, agronomo, illustrerà le varietà e le caratteristiche della rucola, soffermandosi sulle differenze con gli altri ortaggi.

LUCA LA FAUCI, nutrizionista, ne descriverà le proprietà benefiche, consigliando gli abbinamenti più salutari.

La Dottoressa ALESSIA RABINI, fisiatra al Policlinico universitario Agostino Gemelli di Roma, spiegherà come il magnesio contenuto nella rucola possa essere utile nella prevenzione dei crampi notturni.

PAOLO DALICANDRO, maestro di cucina, mostrerà come preparare tre lasagne “fredde” con la rucola. Gli farà eco la collega ANNA MARIA PALMA, che, invece, proporrà un primo piatto di tonnarelli con pesto di rucola.

Non mancherà un collegamento in diretta con l’inviato IVAN BACCHI, ospite a Cariati (CS) di un’azienda che produce il “rucolino”, il tipico liquore alla rucola.

Spazio anche al “borsino” della spesa, con le quotazioni di Mr. Prezzo, CLAUDIO GUERRINI, dal Mercato di Testaccio di Roma.