Il meglio del 2013 di Casa di vita

I 10 post più letti del nostro blog

In attesa di entrare nel vivo del nuovo anno, torniamo ancora per un po' nel 2013 per scoprire quali post del nostro blog avete preferito di più.

I cibi esotici più sani, le ricette semplici e dai sapori retrò e le nostre speciali top ten: ecco quali sono gli **argomenti che più avete letto e apprezzato nel nostro blog nel corso del 2013**. Se ve li siete persi, potete scoprirli ora.

Per la categoria "Ricette" troviamo in pole position tre ricette facili e veloci, sane e dal tocco un po' vintage. È il caso della **zuppa di cipolle** dalle virtù anti-colesterolo e anche del **ciambellone allo yogurt** light ma genuino come il classico dolce che preparavano le nostre nonne. Accanto a queste ricette classiche troviamo anche la ricetta dei **falafel**, le tipiche polpettine di ceci mediorientali che sono state reinterpretate dalla nostra blogger Elisa Artuso per adattarle al palato dei bambini: un modo molto sano e gustoso per far gustare i ceci ai più piccoli.

Non solo ricette, il 2013 su Casa di vita è stato caratterizzato dal numero 10; o meglio dalle nostre speciali "top ten" dedicate ai cibi più sani. I sali minerali sono stati veri protagonisti dell'anno appena passato, in primis con i **10 cibi più ricchi di ferro** e i **10 alimenti che contengono calcio**. Anche colesterolo e menopausa sono stati tra gli argomenti più consultati del nostro blog con i **10 alimenti che abbassano il colesterolo** e i **10 alimenti per la menopausa**.

Tra una "top ten" e l'altra, sul nostro blog hanno trovato posto anche alcuni dei prodotti tipici più sani. Dopotutto, il fascino per l'esotico si riscontra anche nella sana alimentazione, così ci avete accompagnato nel nostro viaggio gastronomico in giro per il mondo facendo tappa in Medio Oriente e in Giappone dove avete scoperto insieme a noi il **tahin**, il **gomasio** e il **miso**.