

LA MIA CUCINA

# Vegetariana

PER UNA VITA SANA SOSTENIBILE E PIENA DI GUSTO

Con  
**tante  
ricette  
vegan**

**Alimenti  
per CANI  
vegetariani**  
a pag. 9

Mensile • N°36 • €3,90  
30036  
917720361123008

**IN FORMA** per l'anno nuovo



Frittata **SAPORITA**



**GRATIN** d'inverno



Quiche di **CAVOLFIORE**



DISPENSA

## Un TESORO 100% italiano

Selenella è la patata 100% italiana, prodotta nelle campagne bolognesi e figlia di una terra che unisce la grande tradizione agricola a ricerca e innovazione costante. Da quando nasce fino all'arrivo sulle tavole degli italiani, Selenella è controllata e garantita dal Consorzio Patata Italiana di Qualità, la società a cui fanno capo circa 320 produttori, che annovera 16 soci di cui 2 organizzazioni bolognesi di produttori di patate, 4 cooperative e 10 commercianti privati. Grazie ai severi standard di qualità e produzione a cui è sottoposta, Selenella può vantarsi di essere la prima patata di marca leader sul mercato nazionale, di grande notorietà e molto apprezzata dai consumatori. Dotata di virtù preziose e caratteristiche particolari che la rendono unica sotto il profilo organolettico, la patata Selenella viene coltivata nel rispetto di un rigido disciplinare di produzione, secondo i principi dell'ecosostenibilità, nel rispetto dell'ambiente e della salute umana. Selenella viene coltivata attraverso tecniche di produzione integrata che limitano al minimo l'uso di prodotti chimici di sintesi quali fertilizzanti e antiparassitari, trasmettendole un ulteriore valore aggiunto. Questo metodo di coltivazione prevede di valutare l'utilizzo di principi attivi naturali, realizzare trappole per la cattura degli insetti nocivi o utilizzare modelli revisionali per arginare le malattie fungine in modo da limitare l'intervento chimico cui si ricorre solo in ultima istanza. Selenella, oltre ad avere tutte le benefiche virtù della patata, possiede una marcia in più: il selenio,

importante oligoelemento dalle proprietà antiossidanti, che contribuisce al buon funzionamento del nostro sistema immunitario, contrastando alcune patologie cardiovascolari e rallentando il processo d'invecchiamento cellulare.

Il selenio è naturalmente contenuto nei cibi che mangiamo, tuttavia la nostra normale alimentazione non è sufficiente a coprire ogni giorno il fabbisogno ottimale. Selenella viene arricchita con questo prezioso nutriente attraverso il metodo di fertilizzazione fogliare brevettato: il selenio viene elaborato in seleno-amminoacidi ed è naturalmente assorbito dai tuberi durante il processo di crescita. Questa forma organicata rende il selenio particolarmente biodisponibile, di facile ed efficace assimilazione per l'organismo umano, aumentando in maniera naturale il contenuto di selenio della nostra dieta e garantendone i benefici effetti. Selenella è disponibile nei formati da 1,5 Kg, 2 Kg e 2,5 kg. Il Consorzio, a tutela della qualità e dell'italianità del prodotto, ha scelto di adottare rigorosi sistemi di certificazione: dalla rintracciabilità di filiera con cui si monitora la patata dalla raccolta fino al packaging, alla certificazione qualitativa del prodotto, secondo le stringenti specifiche del disciplinare del Consorzio, che esigono rigorosi controlli pre e post raccolta. Come elemento di massima affidabilità per il consumatore, Selenella ha conseguito il marchio QC - Qualità Controllata, contrassegno conferito dall'Ente Pubblico Regione Emilia Romagna a garanzia di colture agroalimentari ottenute per mezzo di metodologie di produzione integrata. Si tratta di tecniche che rispettano l'ambiente e la salute umana attraverso un uso limitato di antiparassitari, concimi e acqua, come abbiamo visto prima e limitando l'impiego di prodotti chimici e garantendo basse quantità di residui.



[www.selenella.it](http://www.selenella.it)

051 5872419

Confezione 1,5 Kg - da 1,90 euro

## PIATTO veloce e gustoso

Biolab oggi è una delle maggiori aziende italiane di trasformazione nel settore degli alimenti biologici a base di ingredienti, tutti rigorosamente di origine vegetale. Il ragù di soia alla bolognese è un

alimento vegetale a base di soia ideale da portare a tavola per proporre un piatto veloce da preparare ma molto gustoso. Per cuocerlo basta rimuovere la pellicola protettiva, versare il contenuto in una padella e scaldare per 2

minuti a fuoco moderato. Biologico e vegano, il ragù di soia alla bolognese è un piatto salutare, gustoso e pratico da cucinare.

[www.biolab-eu.com](http://www.biolab-eu.com)

0481 539877

