

# Bio

*Corpo Anima Mente*

## Il sole che fa bene

Come abbronzarsi nel modo giusto

**FITNESS**

### IN FORMA PER L'ESTATE

Quattro azioni per la prova costume

**ALIMENTAZIONE**

### LE ROSSE DI MAGGIO

Cucinare con fragole e ciliegie

### L'ORTO IN CASA

Coltiva con successo la tua verdura

MENSILE  
€ 2,20

**MARKET**



9 772282 073003

30003>

DI CHE DOSHA SEI? SCOPRI LO YOGA PIÙ ADATTO A TE

## Dolce sottovuoto

Il sottovuoto non è solo una tecnica di cottura, ma anche un metodo di conservazione che è possibile utilizzare per moltissime preparazioni, come ad esempio i dolci.

### Plum Cake Cioccolato e Cocco

150g farina  
50g fecola di patate  
100g zucchero di canna  
100g margarina vegetale  
50g latte  
60g yogurt magro  
30g farina di cocco  
60g cioccolato fondente tritato  
2 uova di galline allevate a terra  
mezza bustina di lievito  
1 pizzico di sale  
4 vasetti per marmellate

Amalgamate margarina e zucchero fino a ottenere un composto cremoso, aggiungete le uova dopo averle sbattute, e il latte mescolato allo yogurt. Unite la farina, la fecola e il lievito, setacciate questo mix e aggiungetelo al composto, infine aggiungere il sale. Meschiate tutto finché non sarà ben amalgamato, aggiungete anche il cioccolato e la farina di cocco.

Procuratevi un vasetto di vetro per marmellate, va bene sia nuovo sia riciclato, con una forma leggermente a cono, ovvero con la parte superiore più larga di quella inferiore. Versate l'impasto nei vasetti imburrati e infarinati fino a riempirli per metà e poi metteteli in un forno a 180° per 30 minuti. Subito dopo averli estratti dal forno chiudeteli immediatamente col tappo, in modo che il processo di raffreddamento inneschi il sottovuoto, che verrà sottolineato dal classico "clack" del barattolo. Potrete così conservarli in dispensa per un periodo di 3 mesi senza perdere la fragranza del dolce.



## Macchine anti ossigeno

Per iniziare a cucinare sottovuoto, avrete bisogno di un dispositivo in grado di risucchiare via l'aria dal contenitore e di sigillarlo a caldo. La FoodSaver produce un'ampia gamma di macchine per il confezionamento sottovuoto tra cui troverete quella più adatta alle vostre esigenze. Da € 75, [foodsaver.it](http://foodsaver.it)



### A tutto vapore!

La Vaporiera Avance Collection di Philips è dotata di un ingegnoso cestello centrale in cui è possibile mettere erbe e spezie per dare aromi unici ai vostri piatti. Il timer digitale e la funzione per mantenere in caldo aiutano a preparare pietanze sempre deliziose. € 85, [philips-shop.it](http://philips-shop.it)

## BioSHOP

### I COTTI A VAPORE VALFRUTTA

La linea Valfrutta si arricchisce di una novità, *Piselli e Carotine* che coniuga il sapore dolce dei piselli con la delicatezza delle carote, offrendo al consumatore moderno e attento alla propria alimentazione un contorno, semplice, gustoso e decisamente leggero.

La cottura a vapore mantiene intatto quel tesoro di vitamine e sali minerali che spesso si disperdono nell'acqua di cottura, e preserva naturalmente le fibre alimentari, preziose alleate del nostro benessere quotidiano.



### SELENELLA, UN TESORO DI PATATA

Terra, acqua, aria e fuoco: gli elementi naturali sono alla base della vita, e rappresentano la forza della natura che, quando lavorata sapientemente dall'uomo, riesce a dare i suoi frutti migliori. Selenella è la patata che incarna tali qualità preziose, perché preziosa è la terra in cui cresce: è nei terreni argillosi della provincia di Bologna, infatti, che si trovano le condizioni ottimali che fanno di questo territorio una zona dalla grande tradizione pataticola. Il terreno viene rispettato in ogni suo passaggio, dalla preparazione alla rinzalatura, perché possa nascere un vero tesoro di patata.

**Prezzo consigliato:**  
Confezione da Kg 1,5 a partire da € 1,90

