

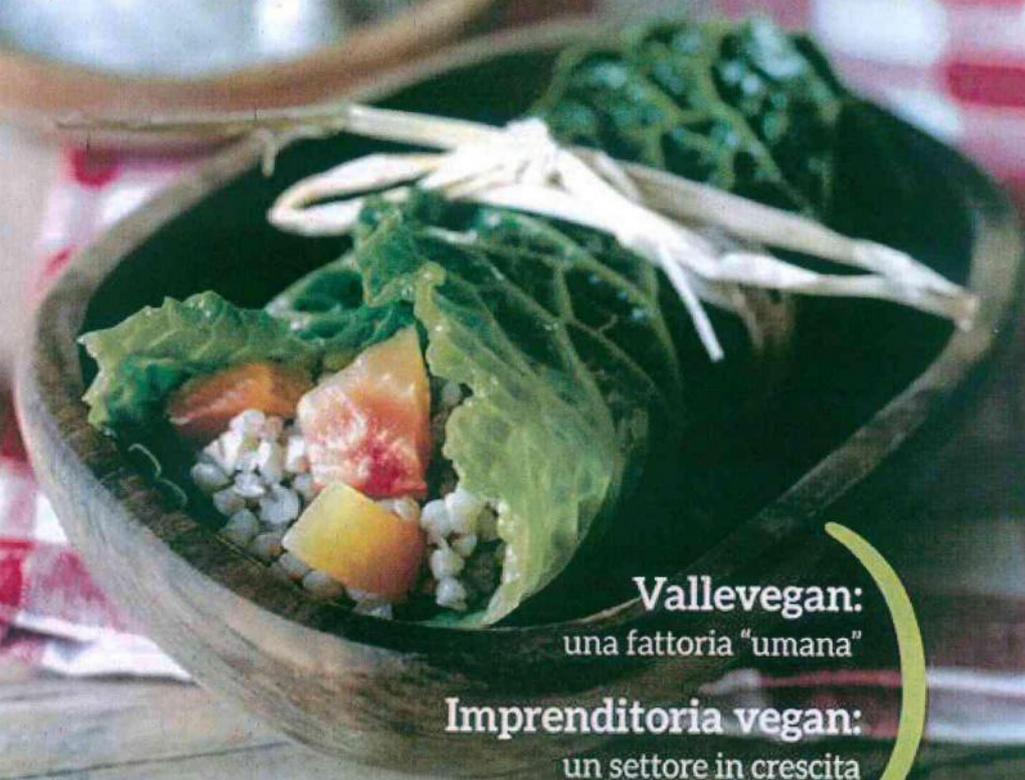
vegan life

vegan life

per uno stile di vita completamente cruelty free



Pasticceria: i segreti per dolci buonissimi



Vallevegan:
una fattoria "umana"

Imprenditoria vegan:
un settore in crescita



La cucina tradizionale è vegan
con lo chef Martino Beria

Salute & benessere

Una dieta vegan bilanciata è possibile

L'intervista a Manuel Marcuccio,

alias Uno Cookbook per conoscere i suoi due libri di ricette e racconti



Anno 1 - n. 2
Mensile
Febbraio 2015
IT - € 3,90



in cucina
shopping e idee



Carpaccio e affettato

Carpaccio aromatico e affettato stagionato a base di ceci e affettato di lupino: sono queste alcune delle proposte di Mopur Vegetalfood. Cibi già pronti da consumare, si presentano con taglio sottile, fette tenerissime garantite nella loro freschezza dalla pratica confezione sottovuoto, che consente la conservazione anche per molte ore fuori dal frigo. Ottimi da soli o con contorni di verdure fresche o cotte. Tra gli ingredienti principali ci sono farina di ceci o di lupino, farina di grano duro, olio extravergine d'oliva, farina di grano tenero e olio di cocco spremuto a freddo. Nessun ingrediente è trattato chimicamente, non vi sono né conservanti né coloranti o aromi artificiali. Gustosissimi, ne vanno matti i bambini.



Il secondo vegano

I medaglioni Biolab sono a base di tofu o di seitan, con verdure o con cereali: una specialità facile e veloce da preparare. In particolare segnaliamo quelli alle alghe arame e wakame, ricche di potassio, calcio vegetale e ferro, dal gusto piacevolmente esotico. Si preparano in padella o in forno, in soli 5 minuti e sono perfetti accompagnati da un contorno di verdure.



Tofu al naturale

Versatilità e delicatezza di sapore, sono queste le caratteristiche del Tofu al naturale di Céréal Bio senza coloranti e conservanti, prodotto con soia proveniente da filiera controllata. Il succo viene estratto grazie ad un tradizionale processo di produzione, che ne garantisce la qualità superiore.



Dessert di avena e di riso

Due nuovi dessert a base di avena o di riso, arricchiti al gusto di cacao o di vaniglia. 100% vegetali, naturalmente senza lattosio e senza colesterolo, proposti da The Bridge, realizzati unendo le proprietà benefiche dell'avena e del riso al piacevole gusto del budino. Sono una valida alternativa ai tradizionali budini perché sono più leggeri e facilmente digeribili. The Bridge garantisce l'alta qualità dei suoi prodotti utilizzando ingredienti selezionati: l'acqua di collina, un alto contenuto di riso italiano (più del 14%) e l'olio di cartamo.

Tutto il buono delle zuppe

Potete scegliere fra le Zuppe Regionali e le Zuppe del Benessere per i vostri primi piatti caldi e nutrienti. A base di legumi e cereali secchi, le zuppe Valfrutta sono preparate con legumi e cereali pregiati tipici della tradizione italiana, come le fave intere e spezzate per la zuppa pugliese, le lenticchie e la cicerchia per quella umbra.



Sapore di montagna

Rustica e dal sapore intenso, la Montanara si aggiunge alla gamma di patate Selenella: coltivata in montagna, ha un gusto e un aroma più decisi delle patate coltivate in campagna e un tubero dalla tipica forma irregolare. È perfetta per tutti gli usi, anche gnocchi e pure.

