

# VERO

# cucina



MENSILE  
ANNO 9 - n. 5  
maggio 2015  
€ 1,00 in Italia

solo 1 euro!

## LE BANANE

Non solo un frutto. Scoprilo nei dessert!

## FINGER FOOD

Stuzzichini molto chic da mangiare con le mani

## QUESTO MESE

Freschissime idee con lo yogurt



## IL MENU



**LE RICETTE CHE NON TI ASPETTI: GOLOSE MA SOPRATTUTTO LEGGERE**

*Dalle fragole alle carote*

**I PIATTI CHE FANNO BENE ALLA SALUTE. E SONO ANCHE BUONI**

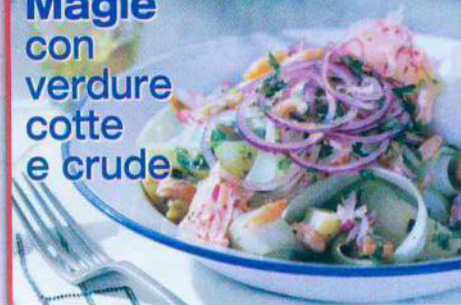
### Primi

Gnocchi, zuppa, penne e risotto



### Insalate

Magie con verdure cotte e crude



Switzerland Chf 4,40 - C. Ticino Chf 3,30 - Germania € 3,40 - Spagna € 2,10 - Francia € 2,90 - Belgio € 2,90 - Austria € 2,50 - Svizzera Chf 4,40 - C. Ticino Chf 3,30 - Germania € 3,40 - Spagna € 2,10 - Francia € 2,90 - Belgio € 2,90 - Austria € 2,50



## SHOPPING

### PER ACQUA GASATA E BIBITE

SodaStream Source è il gasatore di ultima generazione disegnato da Yves Béhar. La sua forma è una vera dichiarazione di stile, che tra l'altro si adatta anche alle cucine più piccole. Source diventa un rituale familiare, per produrre l'acqua frizzante e le bibite gasate SodaStream, scegliendo tra oltre

120 gusti differenti. Il livello di gasatura è visibile grazie a un display LED e l'erogazione è molto semplice (da 119,90 €).



### BONTÀ IN MINIATURA

Arriva la Mini Selenella, dal formato inferiore a 40 millimetri. Garantita dal consorzio Patata italiana di Qualità, è ricca di vitamine e sali minerali. L'ottima consistenza e le dimensioni la rendono un piccolo gioiello con cui adornare i piatti (rete da 1 kg, 1,30 €).



## Mangia e vinci

### CON GOCCE DI CIOCCOLATO E SENZA ZUCCHERI

I nuovi frollini Vita Mia! Balocco con Gocce di Cioccolato Senza Zuccheri Aggiunti sono perfetti per chi è attento al benessere senza rinunciare a un pizzico di golosità. Inoltre, fino al 15 giugno, acquistando i frollini Vita Mia e i Gocciolotti si può partecipare al concorso "In vacanza dove vuoi" (info: [www.balocco.it](http://www.balocco.it). Confezione da 6 porzioni, 1,49 €).



### LA PAPPA PERFETTA PER IL PRIMO ANNO DEL TUO GATTINO

La nuova gamma Trainer® Natural propone per i gattini dallo svezzamento all'età adulta: Baby Kitten, un alimento umido di consistenza fluida per facilitare lo svezzamento; Kitten (1-6 mesi) e Young Cat (7-12 mesi): alimenti secchi; Kitten&Young Cat (1-12 mesi), alimento umido in bustina o lattina (prezzo da rivenditore).



# in libreria

## Qualche utile consiglio per arricchire la vostra raccolta di testi di cucina

### Ultima cena: cosa c'era in tavola?



Marta Berogno - Generoso Urciuoli

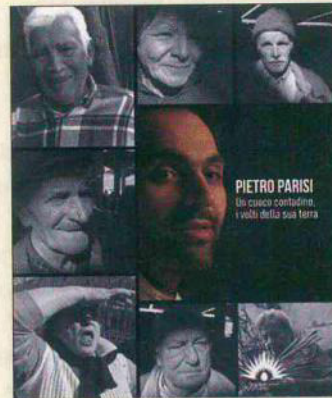
### Gerusalemme: l'Ultima Cena



Gli autori, archeologi specialisti in cibo antico, hanno ricostruito il menu della cena per antonomasia, cioè l'ultima, quella che Gesù consumò con gli apostoli poco prima di essere arrestato. Un interessante viaggio nel passato e nella cultura alimentare di due millenni fa. Generoso Urciuoli e Marta Berogno, Gerusalemme: l'Ultima Cena, Ananke Ed., 204 pagine, 16,50 €

### Un cuoco contadino racconta

Pietro, figlio di contadini e cuoco, racconta i volti dei suoi fornitori: agricoltori e artigiani che gli assicurano ogni giorno le produzioni migliori. È anche un omaggio alla sua terra, Palma di Campania, e ai suoi prodotti. Dal pomodoro San Marzano all'erba pucchiacchella, il libro restituisce una Campania felix dai sapori che rischiano di essere dimenticati. Pietro Parisi, Un cuoco contadino, i volti della sua terra, Marotta&Cafiero Ed. 112 pagine, 20 €



### Così i bimbi mangiano il pesce



Come far mangiare il pesce ai bambini da 1 a 6 anni? Questo libro spiega come, attraverso piccoli trucchi "imbrogliapargoli", sia possibile inserire nella loro dieta un alimento prezioso ma troppo spesso non gradito. Si acquista con un minimo di 14 euro on line e il ricavato va all'Associazione Giacomo onlus ([www.giacomo-onlus.org](http://www.giacomo-onlus.org)). M. Gucci, C. Galliti. Pesce per mini gourmet