

# VERO cucina



MENSILE  
ANNO 7 - n. 11  
novembre 2013  
€ 1,00 in Italia

solo 1 euro!



**100**  
ricette  
con **foto**

### VEGETARIANO

Cinque proposte con le **castagne**

### MANDORLE

Il **tocco** in più nei tuoi piatti

### PER I BIMBI

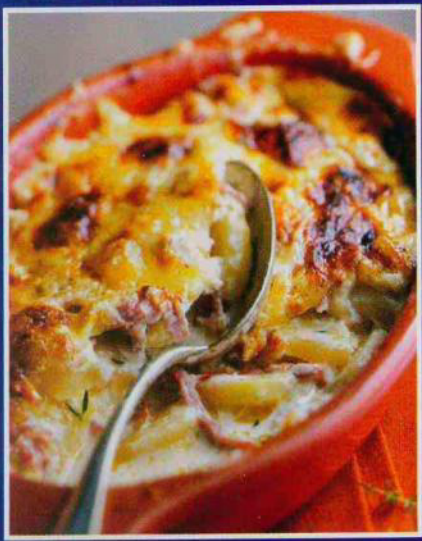
Porta in tavola i **panini spiritosi**



*Il vostro giornale compie gli anni*

# UN DOLCE ABBRACCIO PER DIRVI "GRAZIE"

## IDEE CON IL LATTE



**PROVA ANCHE QUELLO  
DI SOIA, COCCO,  
MANDORLE O RISO**



**Funghi**  
Antipasti, primi  
e secondi sono  
più gustosi



**Fagottini**  
Preparali  
sia dolci  
che salati

Svizzera CHF 4,40 - C. Ticino CHF 3,30 - Germania € 3,40 - Francia € 2,10 - Portogallo € 2,10 - Austria € 2,50 - Belgio € 2,90 - Polonia € 3,40 - Spagna € 2,10 - Italia € 1,00



## SHOPPING

## Solo la parte buona dello zucchero

Dolcifica senza gravare sull'apporto calorico: *Splenda* ha lo stesso sapore dello zucchero perché è a base di sucralosio, ricavato dallo zucchero stesso, che viene prodotto tramite un processo che converte il saccarosio in un dolcificante privo di calorie e senza carboidrati. Per questo motivo non apporta calorie, non causa variazioni della glicemia e non favorisce la carie dentaria. È seicento volte più dolce del saccarosio, perciò ne occorrono quantità minime per dolcificare alimenti e bevande. Pensata per chi deve tenere sotto controllo il quantitativo di zuccheri e per chi sta cercando di perdere peso, *Splenda* è biologicamente inattivo, atossico, biodegradabile e adatto ai celiaci. Ed è in vendita esclusivamente nel canale farmacia, dove sarà possibile ricevere un campione omaggio del prodotto o richiederlo. (Da 5,50 €).



## Patate da cinema

*Selenella*, la patata cento per cento italiana ricca di selenio, è partner del film *Cattivissimo Me 2*. Fino al 31 dicembre, acquistando una confezione di patate *Selenella*, sarà possibile partecipare all'estrazione di un dvd del primo film *Cattivissimo Me* al giorno; di un robot da cucina Girmi ogni settimana e di un viaggio in Florida per quattro persone all'Universal Orlando Resort. Per partecipare basta andare sul sito [www.selenella.it](http://www.selenella.it) e inserire nell'apposita sezione i propri dati e quelli dello scontrino attestante l'acquisto del prodotto. (Da 1,90 €).

## Abbinamento vincente

Arancia e cioccolato, uno dei connubi del palato più riusciti e celebrati dall'arte dolciaria, dalla pasticceria alla pralineria passando per il gelato, fa il suo ingresso nella famiglia dei *Tablò* Perugina, una linea caratterizzata dall'originale forma a oblò e dallo spessore importante, che rende ogni morso più peccaminoso. Il profumo fruttato degli agrumi incontra e abbraccia il sapore deciso del cacao, dando vita a un accoppiamento che conquisterà i veri amanti del buon cioccolato. Questa novità va ad aggiungersi ai gusti classici al latte, fondente, bianco e gianduja. (Da 0,99 €).



## in libreria

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

## Per un autunno fumante e aromatico



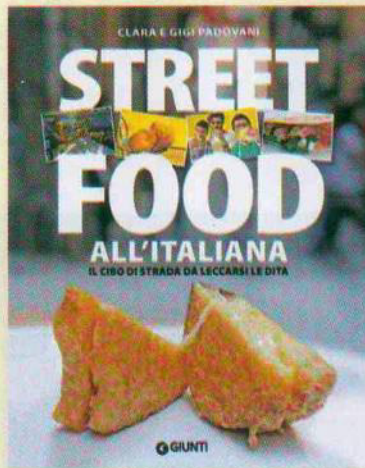
Rituale sacro, esperienza gustativa, bollente sollievo dai primi freddi. Il tè è tutto questo e molto di più, un vero mondo da conoscere, come insegna questo libro ricco anche di informazioni pratiche, dalla carta dei tè agli abbinamenti più inediti. Infine, una selezione di ricette, dolci e salate, a base di tè. Francesca Natali, *Il gusto del tè*, Trenta Editore, 128 pagine, 18 €.

## Cucinare bene in tempo di crisi

Dalla web community *Cookaround*, una raccolta di ben 137 ricette inedite, illustrate e spiegate passo passo. Dai primi ai dessert, dalla cucina tradizionale ai sapori internazionali, tutte le proposte hanno uno stesso filo conduttore: il valore e l'esaltazione della cucina povera nel senso di economica, ma non per questo meno ricca di sapore. Luca Pappagallo, *Ricette Low Cost*, Bur, 350 pagine, 12,90 €.



## Il gusto pop del mangiare itinerante



Un viaggio tutto italiano, dalla Sicilia all'Alto Adige, per raccontare e far conoscere il cibo di strada, uno dei fenomeni sociali e culinari più interessanti del momento. Un itinerario gastronomico condito di ricette, racconti, suggestioni e atmosfere. Clara e Gigi Padovani, *Street food all'italiana*, Giunti Editore, 192 pagine, 14,90 €.