

La mia **CUCINA**



Spazio Vegan
SCELTA CRUDISTA
SENZA RISCHIARE



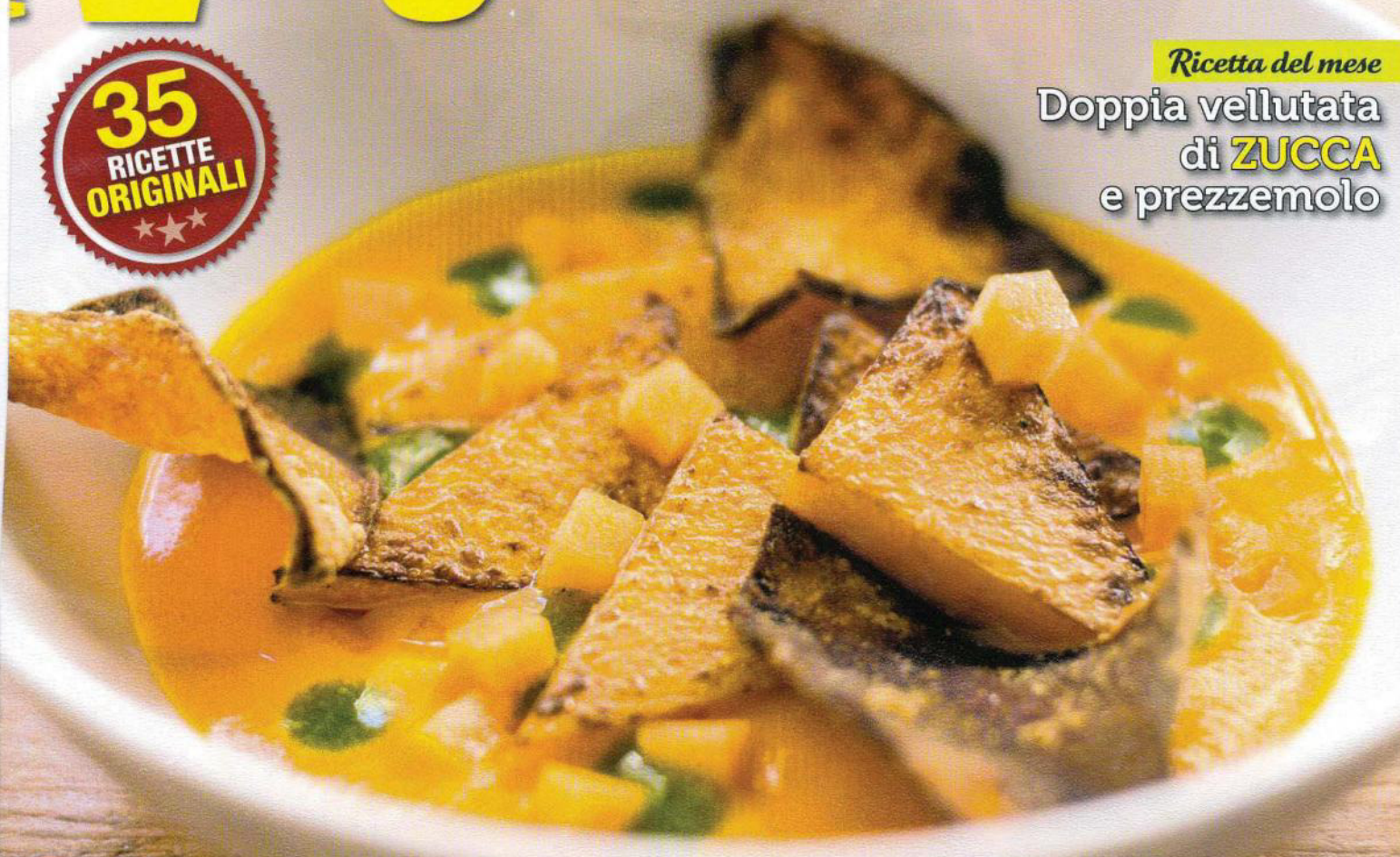
vegetaria

Vegetariana

35
RICETTE
ORIGINALI
★★★

Ricetta del mese

Doppia vellutata
di **ZUCCA**
e prezzemolo



Cover Story

OLIO DI PALMA TUTTA LA VERITÀ



SPECIALE NATALE // LE FESTE SENZA CARNE IN TAVOLA



STELLINE VEGANE DI CECI

FANTASIA DI CAVOLI E VERZA

RICOTTA PECORINA AGLI AGRUMI

STRUDEL DI MELE



Dispensa del benessere



PER NATALE C'È ANCHE IL PANETTONE SENZA GLUTINE

La tradizione va incontro alle esigenze di chi soffre di celiachia. Così Probios, azienda che produce alimenti biologici, propone il panettone 100% italiano senza glutine e anche privo di olio di palma. In confezione da 500 grammi (costa 16,99 euro), è mutabile dal Servizio sanitario nazionale.

Selenella, le patate amiche dell'ambiente

Grazie al minimo impatto ambientale, la **Patata Classica Selenella** è stata la prima a ottenere la **certificazione Epd** (Environmental product declaration, ossia dichiarazione ambientale di prodotto). Per esempio, per la sua coltivazione è estremamente ridotto l'uso di fertilizzanti e antiparassitari, è limitato il consumo d'acqua e si produce gas serra in



minime quantità. La versatilità in cucina di questo prodotto contribuisce anche a ridurre gli sprechi. Alla luce di tali elementi, le patate Selenella sono dunque un alimento sostenibile.



Quinoa Real un gusto dolce e delicato



Nutritiva e versatile, per l'alto contenuto proteico la quinoa è un alimento perfetto per vegetariani e vegani. La Quinoa Real di Sarchio, dal chicco più grande e dolce del normale, è 100% biologica. Proveniente dalla Bolivia, questa quinoa ha un gusto molto delicato ed è ricca di preziose sostanze, quali calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio e zinco. In confezione da 400 grammi, ha un prezzo consigliato di 5,52 €.



Un modo di cuocere davvero Unico

Costruito interamente in Italia e dotato di brevetto europeo di utilità, **Unico** è un sistema di cottura sano, che preserva le proprietà nutritive dei cibi. Le temperature ridotte a cui consente di cuocere gli alimenti impediscono la formazione di sostanze cancerogene. Una cottura di questo tipo non altera inoltre il naturale sapore dei cibi, permettendo di portare in tavola piatti senza grassi né oli vegetali aggiunti. **Con Unico si può cucinare veloce, in modo sano e gustoso, riducendo anche i consumi energetici.**



Una crema per un viso più giovane



È a base di acido ialuronico la crema anti-età **Sevens Skincare** di Aura. **Arricchita con acqua di vite rossa e myramaze, ha una texture setosa e morbida.** Utilizzandola, a partire dalla prima applicazione il volto diventa luminoso e levigato, ritrovando il proprio naturale splendore. Come tutti i prodotti della linea **Sevens Skincare**, anche questa crema anti-età è provvista della certificazione etica **Vegan OK**.



ERRATA CORRIGE

Per errore, a pag. 64 del n. 78 abbiamo pubblicato un articolo su Omega mix, che contiene olio di pesce. Ce ne scusiamo con i lettori.