

VEGETARIANA & VEGANA

# slowly veggie!

CUCINA PER L'ANIMA

€ 4,90



Numero 5 - Anno 3 - Bim. - Set. 2016

RICETTE  
VEGETARIANE  
FACILI &  
CREATIVE

# 42

## PIATTI ETNICI

Dalla zuppa di carote con formaggio fresco di capra alla sfoglia orientale ripiena di mele e pere

## LE MIGLIORI SMART APP

Per vegani e vegetariani

## GERMOGLI

Potenziale nutritivo e versatilità

## OSTERIA AL 55

Dove la cucina è avventura e sperimentazione

# PROFUMI E AROMI DEL VICINO ORIENTE

### LE PATATE 100% ITALIANE SI VESTONO A FESTA!

Il Consorzio Patata Italiana di Qualità, in collaborazione con PATA, ha creato Le Patatine Selenella: croccanti e dal sapore avvolgente, ma al tempo stesso leggere e dal ridotto contenuto di sale. La patata, coltivata in un territorio dalla grande tradizione pataticola, è prodotta rispettando l'ambiente e i rigorosi disciplinari produttivi garantiti e certificati dal Consorzio Patata Italiana di Qualità, che ne controlla minuziosamente la produzione lungo tutta la filiera. A rendere uniche Le Patatine Selenella vi è poi un altro fattore: la presenza del selenio, importante oligoelemento le cui proprietà si preservano anche dopo la frittura. All'interno di una dieta varia ed equilibrata, protegge infatti le cellule dallo stress ossidativo e contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario.

[www.selenella.it](http://www.selenella.it)



### PROVAMEL LANCIA QUINOA-RICE DRINK

Secoli fa la quinoa veniva utilizzata dagli Inca in antichi riti e nella preparazione di cibi sacri. Simile a un cereale ma senza di fatto esserlo, questa pianta è caratterizzata da proprietà benefiche eccellenti, senza glutine e ricca di proteine vegetali, fibre, vitamine, ferro e magnesio, perfetta per chi vuole seguire una dieta vegana o vegetariana. Provamel, specialista negli alimenti vegetali naturalmente sani, arricchisce l'offerta delle bevande alternative al latte vaccino con Quinoa-Rice Drink in cui il gusto della quinoa si fonde perfettamente con la rinfrescante fragranza del riso, in una sorprendente associazione di sapori senza zuccheri aggiunti.

[www.provamel.com/it](http://www.provamel.com/it)



### LE VEGANETTE: LE TUE VERDURE A FETTE

Grande novità nel panorama alimentare italiano: nascono Le Veganette, affettati di verdura creati da Valbona, azienda veneta specializzata da oltre 50 anni nella lavorazione di verdure. 100% vegetali, non contengono allergeni, farine, soia, uova e glutine. Sono ricche di omega-3 e prodotte con sole verdure italiane. Un altro importante aspetto innovativo risiede nel processo produttivo, in grado di dare loro quella giusta consistenza per essere affettate sottilmente senza sfaldarsi. Questa la gamma delle veganette: "Veganette ai Carciofi con semi di lino", "Veganette ai Pomodori con semi di canapa", "Veganette agli Spinaci con semi di lino" e "Veganette ai Peperoni con semi di canapa". Una confezione contiene 80 grammi di affettati.

[www.valbona.com](http://www.valbona.com)



### CAMBIA IL MODO DI FARE COLAZIONE

Nella nuova linea dedicata alla colazione di Fior di Loto, oltre ai Corn Flakes bio - petali di mais bio soffiati, a basso contenuto di grassi e dolcificati unicamente con sciroppo di mais bio - sono presenti i Crunchy bio, squisiti agglomerati di fiocchi d'avena croccanti. L'azienda propone una gamma di tre varianti vegan, senza olio di palma né zucchero, ricche di fibre e addolcite con sciroppo d'agave e di mais. La referenza con avena bio può essere considerata una base da gustare mixata a ingredienti sempre diversi, quella con avena e bacche di Goji bio è invece in linea con le tendenze del momento, mentre gli amatissimi Crunchy con avena e frutti rossi bio accontentano tutti i palati.

[www.fiordiloto.it](http://www.fiordiloto.it)



### IL POLLINE BIOLOGICO FRESCO ITALIANO DA MIELIZIA

Buonissimo da solo, ma ottimo se mescolato a miele, confetture o yogurt, il Polline Fresco Italiano Biologico Mielizia è una soluzione per una pausa gustosa ma leggera. Dall'elevato contenuto di proteine di origine vegetale, ideale per le diete vegetariane e per gli sportivi, presenta un gusto che varia in relazione al periodo e alla zona di raccolta, esclusivamente italiana. Le piccole sfere che lo compongono presentano colori diversi in base alle diverse specie botaniche. Il profumo è leggero e il sapore dolce ed è caratterizzato da una morbida consistenza.

[www.mielizia.com](http://www.mielizia.com)

