



Vegetariana

PER UN'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE E RICCA DI SAPORI

LA MIA CUCINA

Vegetariana



In Abbon. Post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27.02.2004, n° 46, art. 1, comma 1, S.M.A.)

+DI
50
RICETTE

Lasagna al ragù di soia



SPECIALE CIBO VERDE CONTRO LO STRESS // DOLCI DI CARNEVALE



CALZONCINI AL CAVOLFIORRE



CROCCHETTE ALLO YOGURT



INVOLTINI DI CECI ALLA BIETA



BAGELS

Dispensa del benessere

Chi era il senatore Cappelli?



Senatore del regno e Ministro dell'Agricoltura, coordinò il pool di agronomi che realizzarono la varietà di grano duro che prese il suo nome, Senatore Cappelli. Siamo nel 1915 e Mussolini lancia la "battaglia del grano" per tentare di raggiungere l'autosufficienza nella produzione di grano duro. La battaglia sarà vinta con il raddoppio della produzione grazie all'agronomo genetista Nazareno Strampelli che incrociò un cultivar pugliese con una varietà tunisina ottenendo il grano Senatore Cappelli. Questa varietà di grande eccellenza viene oggi

coltivata in piccoli appezzamenti bio e riscoperta da pastifici artigianali. Finalmente, grazie alla Probios, è possibile trovare nella grande distribuzione una serie di formati classici di pasta prodotta con il Senatore Cappelli al prezzo abbordabile e modesto di **2,29 euro per confezione da 500 g**. La linea Natura Toscana comprende farfalle, fusilli, penne, tortiglioni e spaghetti.

Tortelloni e ravioli mon amour

Non avete molto tempo da dedicare alla cucina, ma non per questo volete rinunciare al piacere della pasta fresca ripiena, e neppure alle vostre scelte di vita vegan? Che ne dite delle nuove pasta bio de i Freschi di Fior di Loto? Nelle nuove varietà tortelloni con ceci e zenzero bio; ravioli con germogli di soia e tofu bio e tortelloni con miglio, spinaci, tofu e seitan bio, sono perfette per portare in tavola tutto il gusto della tradizione della pasta modenese lavorata ad arte. Vantaggio ulteriore e non da poco: sono pronti in soli tre minuti. E per chi vegan non è? Nella stessa linea ci sono i ravioli integrali con ricotta e spinaci bio e i tortelloni al kamut con ricotta e spinaci bio! <https://www.algheria.it/>



Il sapore intenso della patata di montagna

La coltivazione della patata in alta quota, sopra gli 800 metri, è tipica delle nostre culture contadine. Si ottengono tuberi a buccia rossa e polpa gialla con un ridotto contenuto di acqua, con un sapore più intenso e con una compattezza della polpa soda e farinosa. Tra le eccellenze italiane la patata di Bourcet che si coltiva sopra i 1500 metri in provincia di Torino, la patata montagnola del Sangro in Abruzzo e la patata di Starleggia in Lombardia. Queste piccole produzioni fino ad oggi si trovano solo localmente. Il Consorzio Patata Italia-

na di Qualità di Bologna lancia nella grande distribuzione, la patata Selenella Montanara, che si distingue per il sapore intenso e rustico delle tipiche patate di alta quota. Caratteristica nella sua buccia rossa in contrasto con il giallo vivo della polpa, è corposa e asciutta per il ridotto contenuto di acqua e l'alta concentrazione di amidi: Selenella Montanara è la candidata ideale per preparare gnocchi dalla consistenza soda, gustosi purè e croccanti frittate. **È commercializzata in confezione a rete da 1,5 Kg a 1,90 €.**

