

VERO **cucina**

MENSILE
ANNO 8 - n. 7
luglio 2014
€ 1,00 in Italia

solo 1 euro!

FETA & POMODORI



Un tocco di Grecia sulla tua tavola

L'INVITO

Le ricette per una serata da sogno in terrazzo

IL SALE

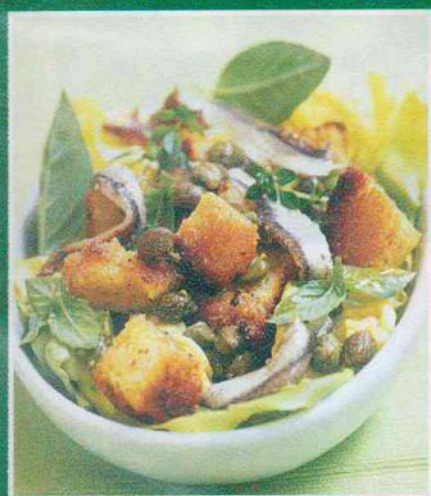
Per ogni piatto c'è quello giusto da abbinare

BAMBINI

Nuove idee: preparare in casa gli omogeneizzati



CAPPERI



**PER STUPIRE
NE BASTA SOLO
UN CUCCHIAIO**

Profumo di mare

TUFFATI NEI SAPORI DEL MEDITERRANEO!

Zucchine



Molto più che un contorno

Albicocche

Sei dolci con i colori del sole



ora potete trovare in vendita sui banchetti del mercato

sapori in cucina!

CHE COSA CONTENGONO

Forniscono poche calorie perché povere di grassi e quindi adatte alle diete ipocaloriche. Buone le vitamine del gruppo B e i minerali, specialmente potassio, fosforo, sodio e calcio. Hanno anche proprietà diuretiche.

» L'acquisto

Controllate innanzitutto la buccia che deve essere soda e ben tesa, senza parti molli o ammaccate: sono quindi da scartare gli ortaggi che si presentano rugosi o qua e là raggrinziti. In estate si trovano quelli maturati al sole, meno acquosi e più saporiti, mentre durante il resto dell'anno trovate quelli coltivati in serra, di qualità decisamente inferiore. Controllate poi il picciolo, che deve essere ben attaccato alla polpa e non deve risultare secco.

» Come prepararle

Eliminate prima di tutto il picciolo, poi la buccia, se la preparazione lo richiede, quindi procedete al taglio come richiesto. Sono verdure che contengono molta acqua di vegetazione, dal sapore amarognolo; per eliminarla, specialmente in caso di frittura, tagliatele a fettine o a cubetti, mettetele in uno scolapasta a strati, cospargendole di sale grosso, copritele con un coperchio e su questo appoggiate un peso, quindi lasciatele riposare per almeno un'ora. Prima dell'uso, passatele sotto l'acqua corrente e asciugatele con molta cura. ★

to alle altre, che risultano un po' più "piccanti". Tra le più note, ricordiamo la violetta di Firenze e la bianca ovale per le prime e la black beauty e la violetta di Napoli per le lunghe. Un'altra distinzione riguarda il colore, che può essere viola chiaro o scuro.

Il calendario della verdura e della frutta

cosa c'è

VERDURA

- ✓ aglio
- ✓ bietole
- ✓ carote
- ✓ cavolfiore
- ✓ cav. cappuccio
- ✓ cetrioli
- ✓ cicorie
- ✓ cipolle
- ✓ cipollotti
- ✓ fagioli freschi
- ✓ fagiolini

- ✓ insalate
- ✓ melanzane
- ✓ peperoni
- ✓ patate novelle
- ✓ pomodori
- ✓ radicchio
- ✓ ravanelli
- ✓ rucola
- ✓ sedano
- ✓ zucchine

FRUTTA

- ✓ albicocche
- ✓ amarene
- ✓ anguria
- ✓ ciliegie
- ✓ fragole

- ✓ kiwi
- ✓ lamponi
- ✓ mele
- ✓ melone
- ✓ nespole
- ✓ pere
- ✓ pesche
- ✓ ribes
- ✓ susine

cosa arriva

FRUTTA

- ✓ fichi
- ✓ mirtilli

Sullo scaffale

Fette leggere e cremose

Con il 38 per cento di grassi in meno rispetto alla ricetta Original, ma con lo stesso inconfondibile gusto, Leerdammer Lightlife sono le fette perfette per insalate fresche e fantasiose. Grazie alla confezione Apri&Chiudi, si mantengono morbide per più giorni. (Da 1,59 €).



La pasta si fa in fretta

Per chi non rinuncia a un buon piatto di pasta nemmeno con la calura estiva: Insalata per Pasta Peperlizia Ponti è un ricco cocktail vegetale con peperoni,



carciofi, cetrioli, olive, carote, capperi, piselli e funghi. Permette di preparare un primo gustoso in pochi minuti. (Da 2,66 €).

Snack di qualità italiana

Le patatine fritte Selenella nascono da una patata di alta qualità, Selenella. Totalmente made in Italy, sono prodotte nel rispetto di rigorosi disciplinari di produzione, certificati, controllati e garantiti dal Consorzio Patata Italiana di Qualità. Senza glutine e con sale iodato. (Da 1,79 €).



Per le cene estive

Un'idea per un aperitivo o un menu a base di pesce? Lo Chardonnay Salento Bio Giordano. Riflessi dorati, profumo molto intenso e diversificato, con aromi floreali ed esotici e note secondarie di frutta matura. E un gusto armonico, con piacevoli sfumature di acidità e mineralità e buon corpo. (Da 6,95 €).

