

La mia **CUCINA**



Spazio Vegan
LA CONSAPEVOLEZZA AUMENTA

Sprea food

Vegetariana

Vegetariana

APRILE - MAGGIO 2017

Ricetta del mese

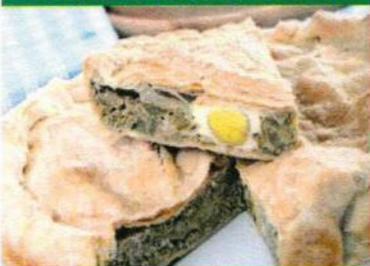
RAVIOLI
di bietola rossa
e **ORTICA** con fiori
di **BORRAGINE**

OLTRE
40
RICETTE
ORIGINALI

Cover Story

CUCINA CON ERBE E FIORI

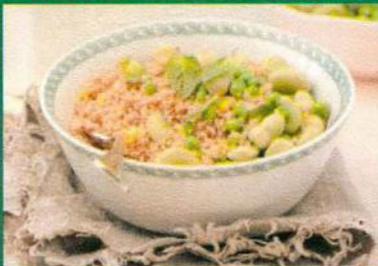
MENU PASQUALE // ESALTARE LA TRADIZIONE IN CHIAVE VEGGIE



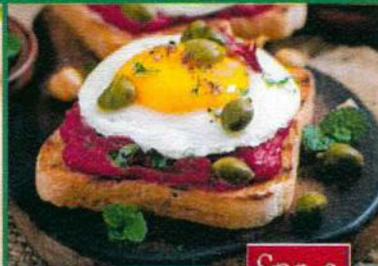
PASQUALINA CON CARCIOFI



SFORMATO DI ASPARAGI MARE E MONTI

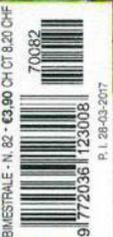


COUS COUS CON FAVE PISELLI E MENTA



FANCY TOAST

Sprea food



BIESTRALE - N. 32 - €3,90 CH OT 6,20 CHF

70082

9 772036 123008

P. L. 28-03-2017

Dispensa del benessere

Una pasta a basse temperature

SELENELLA MONTANARA, GUSTO AD ALTA QUOTA

Coltivata in montagna, la patata Montanara si distingue per gusto e aroma decisi. La Montanara Selenella unisce, infatti, il sapore intenso e rustico delle tipiche patate d'alta quota, all'esperienza e alla qualità certificata del Consorzio Patata Italiana di Qualità. La sua buccia rossa crea un bel contrasto con il giallo vivo della polpa, corposa e asciutta grazie al ridotto contenuto di acqua e all'alta concentrazione di amidi. Perciò, la patata Selenella Montanara è ideale per la preparazione di gnocchi, purè e croccanti frittiture. Selenella è reperibile presso la Grande Distribuzione Organizzata e nei negozi di ortofrutta. www.selenella.it



Attiva sul territorio italiano da oltre 25 anni, Podere Pereto è un'azienda agricola biologica di coltivazione e commercializzazione. Propone una selezione di pasta di elevata qualità, lavorata seguendo i migliori standard della tradizione, ed essiccata lentamente a basse temperature (massimo 50°C) e in celle statiche, cosa che consente di mantenere inalterati i minerali e le vitamine, contribuendo a rendere la pasta più digeribile e saporita. www.poderepereto.it



Zucchero integrale dai Tropici

Probios, storica azienda che opera nel settore biologico, promuove una linea intera dedicata alla palma da cocco, ai suoi frutti e ai suoi fiori. Definita dagli abitanti delle isole del Pacifico "l'albero della vita", dalla palma da cocco si possono ottenere tanti ingredienti buoni e sani: dalla polpa si ottengono latte, olio e farina; all'interno del frutto, invece, è racchiusa l'acqua dissetante, mentre dai fiori si estrae lo zucchero. Ed è proprio questo, l'ul-



tima proposta di Probios: confezionato nella pratica busta apri e chiudi, lo Zucchero integrale di fiori di cocco è privo di sostanze chimiche di sintesi e, con il suo aroma profumato ed esotico, è ottimo per addolcire naturalmente bevande e dessert. www.probios.it

Sarchio: i ceci bio pronti da gustare



Sarchio, azienda dal 1982 sinonimo di alimentazione sana e naturale, con le sue linee biologiche, senza glutine e vegane, presenta i nuovi "Ceci lessati", provenienti da coltivazioni biologiche. Belli, sodi e corposi, sono stati bolliti in acqua e sale marino, quindi proposti nel pratico vasetto di vetro a chiusura ermetica che ne garantisce un'efficace conservazione, mantenendo inalterati sapore, freschezza e principi nutritivi anche dopo alcuni giorni. Ricchi di fibre e proteine vegetali, i "Ceci lessati biologici Sarchio" sono perfetti per dare più sapore alle insalate fredde, maggior consistenza alle zuppe e più cremosità all'hummus. Un prodotto di qualità per avere questi legumi sempre pronti all'uso. www.sarchio.com



Con BAMA, l'orto è sul vostro terrazzo

Realizzare un piccolo orto sul balcone di casa è un obiettivo impegnativo, ma non impossibile grazie al nuovo prodotto di BAMA. Con il Kit orto, dotato di tre fioriere estraibili e di rotelle per agevolare lo spostamento, potrete facilmente coltivare sul vostro balcone erbe aromatiche, zucchine, rapanelli, lattuga, pomodori, melanzane e molto altro! Il Kit orto è pratico e dispone di un utile vano porta oggetti per riporre tutti gli attrezzi necessari. www.bama-group.com

