

VEGETARIANA & VEGANA

slowly

# veggie!

CUCINA PER L'ANIMA

€ 4,90

Prima Pubblicazione: 28 - 02 - 2013



Maggio 2013 Anno 5 - 8m - Marzo 2014

## COLORI E SAPORI

RICETTE  
VEGETARIANE  
FACILI &  
CREATIVE

# 43

### PIATTI DEL BENESSERE

Dal mille foglie di pane, erbe aromatiche e pecorino ai brezel con isalata di ravanelli

### CUCINA CRUDISTA

Le migliori preparazioni raw dell'esperta Christine Mayr

### PANE FATTO IN CASA

Dal senza glutine ai grossini con sciroppo d'arance

**ORIGINALI BRUNCH:  
INIZIARE LA GIORNATA  
IN MODO SPECIALE**

vivere il benessere con gusto

**veggie!** VEG-NEWS**LE CAROTE RUSTICHE, AROMATICHE E VARIOPINTE**

Alce Nero, Agricoltori Biologici dal 1978, riempie di colore le tavole degli appassionati del biologico e non solo, con le carote Arlecchine. Aromatiche e croccanti appagano sia la vista sia il palato e sono perfette per insalate e pinzimoni. Coltivate nel rigoroso rispetto del disciplinare di produzione biologica e confezionate in vaschette di cartoncino 100% riciclato da 650 g, offrono un mix attraente che spazia dall'arancione del beta carotene al viola intenso degli antociani, dal giallo della luteina al bianco delle fibre.

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

**I PREPARATI MOLINO ROSSETTO PER LA PASQUA "FAI DA TE"**

Il pratico Preparato per Colombine consente di ottenere in poche mosse i tipici dolci pasquali in un grazioso formato mignon. Basta seguire le semplici istruzioni, illustrate anche graficamente, per ottenere 3 gustose preparazioni. Ottime in tutti i momenti della giornata, rappresentano una pausa diversa dal solito e possono diventare anche un simpatico e originale regalo. Nella confezione, oltre al preparato, Molino Rossetto fornisce gli stampini e lo zucchero in granella per decorare la superficie.

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



La dispensa

# DI SLOWLY VEGGIE!

I consigli per gli acquisti green, realmente consapevoli

**TECNOLOGIA E QUALITÀ IN CUCINA CON LA LINEA GRANITO PREMIUM INDUCTION DI RISOLI**

Una serie di strumenti da cottura creati ad hoc per le piastre a induzione, ma utilizzabili anche sui fornelli tradizionali: bisticchiere, padelle, casseruole, tegami in Alluminio Pressofuso ad alto spessore (7mm), rifinite a mano pezzo per pezzo, realizzate con il nuovo rivestimento antiaderente triplo strato che, oltre a garantire maggiore durata, permette di cucinare senza aggiunta di grassi, esaltando così il sapore naturale dei cibi. 100% prodotto italiano a filiera controllata.

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

**LA PATATA ROSSA DI SELENELLA MONTANARA**

Coltivata in montagna, con passione e dedizione, la patata Montanara si distingue per una nota e un aroma decisi. La Montanara Selenella unisce infatti il sapore intenso e rustico delle tipiche patate di alta quota all'esperienza certificata del Consorzio Patata Italiana di Qualità. 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 ed è, quindi, la candidata ideale per preparare gnocchi dalla consistenza soda, gustosi purè e croccanti frittate.

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

**FARE COLAZIONE FA BENE CON I FROLLINI DEL BAULE VOLANTE**

I Frollini Semintegrali ai Cereali e Semi Misti - con amaranto e quinoa soffiati, semi di zucca e di lino - e i Frollini Semintegrali con Gocce di Cioccolato Semintegrali, sono protagonisti della prima colazione, ideali da inzuppare nel latte, nel tè o nelle bevande vegetali. Questi biscotti del Baule Volante hanno una quantità contenuta di zucchero di canna, tanto da poter vantare il 30% in meno di zuccheri rispetto alla media dei frollini più venduti in Italia (fonte AIDEPi).

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



10 **veggie!**