



cucina naturale

Anno XXX - N. 5
MAGGIO 2019
3.40 euro

carbonara
velocissima
e vegetariana

cucina viva
con labna,
yogurt e kefir

CONOSCI
IL KOMBUCHA?
TUTTE LE INFO
E LA RICETTA
FILMATA

polpette!

Polpette di piselli e
grano saraceno
su crema
allo zafferano

menu light
con facili ricette
100% veg



Guarda
il video della
ricetta



9 771592 356004

90005

Tecniche Nuove - via Entrea, 21 - 20157 Milano - ISSN 1992/3568
Poste Italiane Spa - Mensile - P1, 30/04/2019



Alimenti non biologici

1 PUREA DI MELA E NON SOLO

Più che mela! è una purea di mela “integrata”, cioè con le fibre estratte dalla buccia delle mele utilizzate. Fanno parte della gamma 6 referenze: Mela integrale con pezzetti di mela essiccata; Mela integrale e pera con pezzetti di mela essiccata; Mela integrale e prugna con pezzetti di prugna; Mela integrale e mirtillo con mirtilli neri essiccati; Mela integrale e ribes con ribes neri essiccati; Mela integrale, lampone e rabarbaro con pezzetti di mela essiccata. Confezione da 7 cluster al prezzo di circa 10 euro.

Per informazioni:

CHINI

tel. 0463600260

2 DADI CON OLIO EXTRAVERGINE

Novità tra le referenze della gamma classica Bauer: sono arrivate le ricette dei dadi realizzati con olio extravergine d'oliva. Dado Vegetale, Dado di Carne, Dado di Pollo, Dado ai Funghi Porcini e Dado di Pesce: sono tutti realizzati con sale iodato in quantità ridotta e olio extraver-

gine d'oliva. La confezione da sei dadi costa circa 1,45 euro.

Per informazioni:

BAUER

tel. 0461944350

3 CIPOLLE RICCHE DI SELENIO

Selenella non sono solo patate, ma anche cipolle. Fonte di selenio, nascono da un'agricoltura sostenibile e sono prodotte in Italia da filiera certificata. Sono disponibili nelle tipologie rossa, dolce e delicata, ideale per le insalate, e bianca, pungente e saporita, perfetta al forno o lessata. La confezione da 750 g ha un prezzo di circa 1,60 euro.

Per informazioni:

SELENELLA

customercare@selenella.it

4 SECONDI PIATTI VEG

Con pochi ingredienti e light, ecco èSenza, la linea di prodotti vegetariani di Koch. Facili e veloci da preparare, i prodotti comprendono: Burger vegetariani (patate e spinaci, con verdure, classico, porro e curry, peperoni) 2x100 g a

1,70 euro; Polpette vegetariane (alle verdure, con olive, di soia) 250 g a 1,50 euro; Cotoletta vegetariana 2 x 100 g a 2 euro. La linea èSenza di Koch è disponibile nei supermercati nel reparto surgelati.

Per informazioni:

KOCH

tel. 0471202111

5 BEVANDA DAL GIAPPONE

Vigo Kombucha è una bibita dissetante ottenuta dalla fermentazione di lieviti e batteri, usati da centinaia di anni nella pratica medica orientale. Rinfrescante e dissetante, viene prodotta selezionando il tè koumbucha migliore e aggiungendo solo pura acqua di sorgente. Vanta proprietà antiossidanti e benefici effetti sul sistema immunitario, oltre a svolgere un'efficace azione depurativa. La bottiglietta da 330 ml di Vigo Kombucha Original e Vigo Kombucha Acai, costa circa 2,80 euro.

Per informazioni:

EUROFOOD

tel. 02448761