



# 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

Techniche Nuove - via Entrea, 21 - 20157 Milano - ISSN 1592/3568  
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; Polpettine 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