



cucina naturale

Anno XXVII - N. 11
DICEMBRE 2016
3.40 euro

ricette e menu
tradizionali
e dolci fantastici

primi piatti
gratinati
senza glutine

**REGALI
FAI DA TE**
CREME
DA SPALMARE,
COSMETICI
ECO



NATALE leggero



Paolo Kessisoglu e Sabrina Donadel
il bello di essere vegetariani



Guarda
il video della
ricetta

Involtni di carta di
riso con avocado,
finocchi e arancia

IN REGALO PER TE IL TUO ELETTRODOMESTICO NOVITÀ IN CUCINA E NON SOLO



60011
9 771592 356004
Tecniche Nuove - via Entesa, 21 - 20157 Milano - ISSN 1597
3568 Poste Italiane SpA - mensile - Sped. in a.p. D.L. 353/2003
(conv. in L. 2302/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano

1 PORCINI PER CONDIRE O ACCOMPAGNARE

Ecco una ricetta invernale gustosa e profumata, perfetta per la tavola delle feste. Una crema di funghi preparata con champignon e porcini biologici freschi. Con l'aggiunta di panna di soia è ideale per condire la pasta tipo tagliatelle o per preparare delle golose lasagne. Il consiglio è di provarla con le uova sode. Se però siete vegan, o comunque le uova a Natale non vi tornano, la crema si sposa molto bene anche con tofu e seitan. È confezionata in vasi da 120 grammi in vendita a circa 3,50 euro.

Per informazioni:
CEREAL TERRA
Tel. 0119222629



1

2



3

4



5



2 CROCCANTI CHIPS AL FINOCCHIO

L'ampia gamma di chips bio GO PURE si amplia con una novità al gusto ricco e deciso del finocchio. Sono disponibili nel formato classico da 125 grammi, perfetto per l'aperitivo, e anche in quello da 40 grammi, ideale come snack, entrambi vegan. Croccanti, gustose e completamente vegetali, hanno una ricetta senza glutine e olio di palma. Il sacchetto da 125 grammi costa circa 2,85 euro. La gamma prevede anche le patatine (salate, non salate e aromatizzate) e le chips di verdure in due varianti (barbabietola, pastinaca, carota, patata dolce e barbabietola di Chioggia, patata blu e patata rossa).

Per informazioni:
KI GROUP
tel. 0117176700

3 TRE MIGNON DI EXTRAVERGINE

Questa collezione di tre diversi oli extravergine d'oliva nasce per il piacere di scoprire le differenze tra le tre varietà (le cultivar leccino, moraiolo e frantoio) più caratteristiche del territorio del Chianti Classico, nel caso specifico extravergine

certificati Chianti Classico Dop e anche bio. La lavorazione monovarietale, in purezza, permette di ottenere il meglio dalle diverse cultivar. Ciascuno è in bottiglia di vetro scuro da 100 ml con in rilievo il simbolo del Gallo Nero e con consigli per l'abbinamento degli oli ai piatti. La confezione costa 21,10 euro.

Per informazioni:
PRUNETI
tel. 0558555091

4 PARMIGIANO E MIELE DA REGALARE

Potrebbe essere un'idea per un regalo che farà felici gli estimatori del bio, ma molto apprezzato anche dai consumatori più "convenzionali" a patto che siano dei veri buongustai. Una confezione con Parmigiano Reggiano bio abbinato a due vasetti di miele altrettanto bio, per gustare due prodotti orgoglio del nostro patrimonio nazionale e, in più, in versione biologica. Confezione da 250 g di Parmigiano Reggiano Dop più 2 vasetti di miele da 25 g ciascuno, a circa 10 euro.

Per informazioni:
 tel. 03712851

5 CARCIOFI SOTT'OLIO TAGLIATI

Come antipasto o come contorno, per piatti freddi o per dei semplici stuzzichini, sono un'idea sfiziosa e già pronta, basta aprire il barattolo, per rendere più golosi i pranzi delle feste. Si accompagnano bene ad ogni momento del pasto i Carciofi Tagliati Biologici Valbio, ed esprimono la più tipica tradizione gastronomica italiana, con un'attenzione particolare alle materie prime di qualità e biologiche. Come tutti i prodotti del marchio Valbio, coltivati secondo i criteri dell'agricoltura biologica, utilizzano solo prodotti naturali. I carciofi sono in vaso di vetro da 212 ml e costano 3,90 euro.

Per informazioni:
VALBONA
tel. 0429645211