

VEGETARIANA & VEGANA

slowly veggie!

CUCINA PER L'ANIMA

€ 4,90



Prima emissione: 29 - 10 - 2017

Numero 6 - Anno 4 - Bim. - Nov./Dic. 2017

QUICHES & TORTINI

RICETTE
VEGETARIANE
FACILI &
CREATIVE

38

PIATTI PER L'AUTUNNO

Dalla torta di ricotta
piccante alle pizette
di patate con salsa
di senape ai fichi

Poste Italiane SpA - Sped. in abb. post. 70% - LOMI

**IDEE CREATIVE:
NUOVI SAPORI
PER STUPIRE**

PASTA FILLO

Ricette veloci per
palati raffinati!

MOLTO YING

La cucina naturale
nel cuore di Milano

vivere il benessere con gusto

ERIDANIA SCIROPPO D'AGAVE & STEVIA, DOLCEZZA NATURALE CON METÀ CALORIE

Una dolcificazione "alternativa", naturale e con un ridotto apporto calorico? La risposta è lo Sciroppo d'Agave & Stevia, che coniuga le caratteristiche dello sciroppo d'agave alla dolcezza della stevia. Firmato Eridania, marchio icona della dolcificazione, risponde a tutti quei consumatori che ricercano un prodotto di qualità senza rinunciare a gusto e benessere. Infatti mezzo cucchiaino di questo prodotto dolcifica come un cucchiaino di Eridania Sciroppo d'Agave, ma con un netto 50% in meno di apporto calorico. Inoltre il prodotto ha un basso Indice Glicemico ed è senza glutine.

www.eridania.it



LIDL ITALIA PRESENTA MY BEST VEGGIE

Lidl Italia ha sviluppato una nuova linea contrassegnata dal marchio "My Best Veggie". Una gamma sfiziosa di oltre 20 prodotti vegetariani e vegani, che amplia l'offerta dedicata al segmento salutistico introducendo in assortimento, accanto alla gamma biologica "Bio Organic" e agli articoli senza glutine o lattosio "Free From", prodotti di alta qualità a un prezzo conveniente. Dai burger di soia alla pasta fresca, dalle cotolette vegetali ai gelati, fino ad arrivare alle lasagne, il brand comprende articoli freschi e surgelati ricchi di gusto e subito pronti.

www.lidl.it



La dispensa DI SLOWLY VEGGIE!

I consigli per gli acquisti green, realmente consapevoli

TOFU NATURALE: BIOLOGICO, VEGETALE E RICCO DI PROTEINE

Compagnia Italiana ALIBIO propone il Tofu Naturale, ottenuto in Italia da soia biologica nostrana (proveniente prevalentemente dall'Emilia Romagna). Questo prodotto permette di assaporare appieno il gusto del tofu e valorizzare al massimo le ricette, dando così vita a numerosi piatti ricchi di benessere. Il Tofu Naturale può essere insaporito anche semplicemente con delle spezie. Sminuzzato o a cubetti si può usare per ragù, spezzatini e insalate, mentre frullato come base per salse, mousse, creme salate e dolci.

www.natura-nuova.com



DA TURRI L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA BIOLOGICO RUSTICO 100% ITALIANO

L'Azienda Turri ha sede nel territorio del Lago di Garda, zona particolarmente vocata per la produzione di olive. L'azienda ha iniziato a produrre quest'olio biologico nel 1989, attraverso metodologie di coltivazione riconosciute a livello internazionale, tanto che il prodotto è certificato dal Consorzio Prodotti Biologici. Dal gusto fruttato, è un olio delicato ideale per condire antipasti di verdure crude.

www.turri.com



CÉRÉAL BIO PRESENTA LE BARRETTE RAWFRUIT

Delle barrette ad alto valore energetico a base di frutta bio, vegan, 100% gluten free e ricco in fibre. Rappresentano un'ottima scelta vegetale, gustosa e nutriente per coloro che desiderano prendersi cura di se stessi e che sono attenti al proprio benessere. Sono proposte in 2 gusti: Zenzero al limone con Mandorle e Anacardi oppure Anacardi e Mandorle al cacao.

www.prodotticereal.com



MILANOVEG: SANO GUSTO VEGANO

MilanoVeg è un marchio di qualità artigianale che nasce da oltre settant'anni di esperienza nei prodotti da forno. La sua missione è proprio quella di creare eccellenti prodotti per la colazione di tutti i giorni, come la soffice brioche con granella di zucchero (anche nella versione con gocce di cioccolato) o l'intramontabile frolla a forma di "Esse" (classica o al cioccolato). Per una piccola pausa di piacere, una sfiziosa merenda o un goloso fine pasto, invece, si potrà optare per una linea di biscotti "tradizionali" ma pur sempre in chiave veg: dai Baci di Dama (alla vaniglia e al cioccolato) ai Canestrelli e alle Meringhe, dai Krumiri per arrivare infine ai Cantuccini, per accontentare i gusti di tutti.

www.milanoveg.com



KALE INSAL'ARTE: L'ALLEATO CONTRO IL FREDDO

Insal'Arte, brand d'eccellenza di OrtoRomi, annovera tra le sue numerose referenze il kale. Conosciuto in Italia anche come "cavolo riccio", quest'ortaggio si presta a essere consumato cotto, crudo e anche come base di estratti e centrifughe. Ricchissimo di vitamina C, K, B6, A e di sali minerali come manganese, calcio, potassio e magnesio, questo superfood dall'intenso colore verde è un aiuto naturale e validissimo per il mantenimento delle difese immunitarie, per la stimolazione delle funzioni cerebrali e per una corretta coagulazione sanguigna: tutto ciò a fronte di uno scarsissimo apporto calorico di sole 30 Kcal per 100 g. Il Baby Kale Insal'Arte è venduto già lavato e pronto da gustare nella comoda vaschetta da 90 g.

www.insalarte.it



DA RISOLI LA TAJINE DELLA LINEA DR. GREEN, VERSATILE E FUNZIONALE

Mangiare sano vuole anche dire cucinare correttamente, con utensili che non rilascino sostanze nocive nei cibi, che permettano cotture delicate nel rispetto degli alimenti e dell'ambiente e che facilitino il tempo impiegato ai fornelli. Risoli ha adottato questa filosofia per la produzione della linea Dr. Green di cui fa parte anche la Tajine in alluminio pressofuso ad alto spessore (6 mm), dal diametro di 24 cm e di elevata qualità. Il suo coperchio in porcellana, con forma pensata per semplificare il ritorno della condensa verso il basso, favorisce la cottura e restituisce ai piatti tutte le caratteristiche naturali. Rapida da pulire grazie all'antiaderente certificato e sicuro, la Tajine è lo strumento ideale anche per preparare dolci o zuppe o come idea regalo per il prossimo Natale all'insegna del benessere.

www.risoli.com



RUCHÈ DI MONTALBERA, UN VINO NATURALMENTE VEGAN

Non è sempre facile acquistare vini certificati Vegan, ma per fortuna oggi l'offerta sta aumentando anche con prodotti di qualità come questo Ruchè di Castagnole Monferrato DOCG, prodotto dall'azienda piemontese Montalbera. Di colore rosso rubino, con leggeri riflessi violacei, tendenti al granato, dopo i primi anni di bottiglia ha un sapore caldo al palato, armonico e una lunghissima persistenza gustativa e aromatica finale. Il suo profumo è intenso, fruttato e con sentori tipici di petali di rosa e violetta.

www.montalbera.it



GLIAIRONI PRESENTANO I RISOTTI CON I PRESIDI SLOW FOOD

Nasce una nuova linea di risotti gliAironi. Un'edizione limitata in 2000 pezzi numerati di preparati per risotto con materie prime selezionate e confezionati sottovuoto.

Il primo risotto è già disponibile presso gli store Eataly ed è quello dedicato all'asparago di Albenga: inconfondibile per il suo colore viola intenso che sfuma gradatamente, caratteristica che lo rende una varietà unica al mondo. Privo della fibrosità tipica di altri asparagi, in bocca è morbido e burroso.

www.gliaironi.it

