



# cucina naturale

Anno XXIV - N. 8  
SETTEMBRE 2013  
3,40 euro  
SVIZZERA 6,50 CHF



**gerry scotti**

amo il cibo  
odio lo spreco

**consERVE**

di frutta  
e di ortaggi

**MAL  
DI TESTA?  
ECCO LA DIETA  
LEGGERA  
CHE TI CURA**

## senza glutine

tanti dolci sani e golosi



Crostata  
di mandorle  
con lamponi  
e uva

**i sapori di settembre**

primi veloci, ayurveda, infusi fai da te...



9 771592 356004  
Tecniche Nuove - via Eritrea, 21 - 20157 Milano - ISSN 1120-3360  
3568 Poste Italiane Spa - mensile - Sped. in a.p. D.L. 353/2003  
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano



## FIOCCHI CON CIOCCOLATO

I Bran Flakes Allos sono croccanti fiocchi di frumento integrale, perfetti per una prima colazione gustosa e salutare, anche perché sono ricchi di fibre (16 grammi per 100 grammi di prodotto) utilissime all'organismo. Sono un alimento ideale per iniziare la giornata, sia dei grandi sia dei piccoli. Però la notizia più buona - almeno per i golosi, e di tutte le età - è che oltre ai cereali nei Bran Flakes ci sono anche scaglie di cioccolato fondente. Oltre a questa versione (250 grammi a 3,95 euro) potete trovare anche quella alle fragole. Entrambe sono certificate da agricoltura biologica.

Per informazioni:

**KI GROUP tel. 0117176700**

## MÜESLI AI FRUTTI ROSSI

Il Müesli ai Frutti Rossi a marchio Almaverde bio è una novità ai cereali pensata soprattutto per la colazione ma, croccante com'è, è un piacere anche come gustoso e leggero spezza-fame. Potete, infatti, abbinarlo al mattino a yogurt, latte e altre bevande, ma si fa apprezzare anche da solo in qualsiasi momento della giornata. Certificato da agricoltura biologica, contiene un mix di frutti rossi (mirtilli rossi, fragoline e lamponi) con nocciole e mela, una bella riserva di vitamine e minerali e un gran piacere per il palato. In confezione da 300 grammi, costa 4,25 euro.

Per informazioni:

**MOLINO SPADONI tel. 0544569056**



## FROLLINI ANCHE PER VEGAN

LiveBio è il nome di una nuova linea di biscotti che, oltre a essere 100% biologici, hanno anche altre caratteristiche interessanti per molti consumatori: utilizzano solo olio extravergine di oliva, sono senza tracce di uova, di latte e derivati, sono adatti a vegetariani e vegan e non hanno aromi naturali aggiunti. Qui mostriamo i frollini di grano Cappelli AkruX, un cereale antico che non ha mai subito incroci con altre varietà. Il frollino sono resi ancora più buoni dall'introduzione nella ricetta di mirtilli rossi e composta di fragole. La confezione da 300 grammi costa circa 3,40 euro.

Per informazioni:

**SOTTOLESTELLE tel. 0882451949**



## FROLLINI SENZA GLUTINE CON CIOCCOLATO

Gustosi frollini senza glutine e senza lattosio, arricchiti con pepite di goloso cioccolato, le Coccinelle sono preparate con zucchero di canna e olio extravergine di oliva, per un piacere a ridotto contenuto di grassi saturi. In confezione da 300 grammi, costano 4,95 euro e sono erogabili dal Servizio sanitario nazionale. Sono tra le ultime novità che questo marchio ha recentemente inserito nella sua ricca gamma senza glutine e priva di contaminazioni: le novità riguardano 4 tipi di pane, 2 biscotti, 2 snack e un mix di farina multiuso.

Per informazioni:

**NUTRIFREE tel. 0583216383**



## CONFETTURE EXTRA DI KIWY

Kiwi biologici, privati dei semi, sono la base delle Kiwiny Jam, confetture extra in tre varianti di gusto. La purea di frutta fresca e il succo d'uva rendono questo alimento buono e utile per la salute, ideale anche per dare regolarità all'intestino. Ecco le tre varianti disponibili, in tutte è previsto il succo d'uva: "Pure" di purea di kiwi, "Red" di purea di kiwi e di mela, "Yellow" di purea di kiwi e di pera. Perfette per la prima colazione o a merenda. Il vasetto da 200 grammi costa circa 4 euro.

Per informazioni:

**AZ. AGR. F.LLI BREITENBERGER tel. 0422774374**

