



cucina naturale

Anno XXI - N. 5
MAGGIO 2010
2,90 euro

dieta coi fiocchi

7 giorni leggeri
a base di cereali

spuntini sani

per picnic
e pranzi veloci

FIORI
DA GUSTARE
BUONE RICETTE
E CONSIGLI
UTILI

ortaggi marinati prelibatezze di stagione



Benedetta Parodi

furbizie e rapidità in cucina



Barba di frate in marinata
agrumata alle olive



9 771592 356004
*Tecnica Nuova - via Erlino, 21 - 20157 Milano - ISSN 1120-3363
2560 Pagine Italiane Spa - Milano - Sped. in a.p. D.L. 350/2003
norma in L. 27/2/2004 n. 46 art. 2, comma 1, DCS Milano

MONDEVERT
IL TUO BIO BEAUTY-SHOP

un mondo di cosmetici ecobio



- OLTRE 700
**COSMETICI
BIOLOGICI,**
sicuri per te
e per l'ambiente:
no parabeni,
no SLES, no PEG,
no petrolati,
no siliconi.

Acquista **on-line** i migliori marchi di
cosmesi biologica e vegan,
con la garanzia della qualità
100% MondeVert: noi controlliamo,
tu scegli in tutta sicurezza.

WWW.MONDEVERT.IT



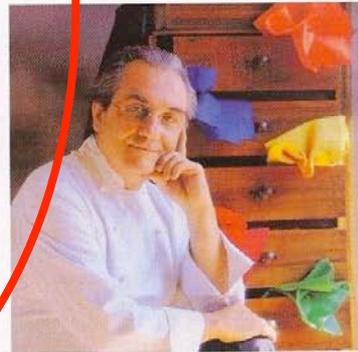
Formaggi d'autore (MC)

Per un intero fine settimana, **Gualdo**, in provincia di Macerata, diventerà la golosa meta di tutti gli amanti del formaggio. **Dal 29 al 30 maggio** nel borgo medievale va in scena la **14ª edizione di Formaggi d'Autore**, un viaggio tra i saperi e i sapori dell'antica cultura pastorale. Uno spazio d'onore sarà riservato ai prodotti caseari tutelati dai **Presidi italiani** per la salvaguardia dei **formaggi a latte crudo di nicchia**. Per la tutela dell'ambiente verranno usati piatti completamente biodegradabili, per ridurre il consumo di energia e di risorse non rinnovabili. Non mancheranno i **laboratori**, gli **spettacoli teatrali** e le **animazioni per bambini**.

Info: 0733668323, www.formaggi.biz

Milano celebra Marchesi (MI)

Al **Castello Sforzesco di Milano** fino al **20 giugno** si terrà la mostra **Storie d'Italia, Gualtiero Marchesi e la grande cucina italiana**: mille metri quadrati di esposizione in cui sarà messa in scena la storia del più famoso dei cuochi italiani. Non una semplice mostra celebrativa ma un lungo viaggio che incrocia storie di luoghi e di persone, ricostruendo la **ricerca sul gusto e sulla forma del cibo** fatta dal grande maestro. La mostra è articolata in **sette sezioni tematiche** e non mancherà il tema degli **abbinamenti tra cibo e vino**. L'arte sarà presente con opere di artisti che hanno avuto relazione diretta con Gualtiero Marchesi o alle cui opere il maestro si è ispirato.
Info: 0283463700, www.milancastello.it




www.store.ciaobio.it

Il biologico Italiano con prezzi dal produttore al consumatore.



Orticola in mostra (MI)

Va in scena **venerdì 7 maggio** la quindicesima edizione di **Orticola**, mostra-mercato di fiori e piante, organizzata da Orticola di Lombardia e patrocinata dal Comune di Milano. La manifestazione si terrà presso i **giardini pubblici di via Palestro** a Milano, **sino a domenica 9**. Piante rare, in via di estinzione, mai viste in Italia, saranno presentate nella **Vetrina delle piante insolite**. Altra iniziativa **Un mazzo all'ora**, con una fiorista che mostrerà, a ogni ora, come comporre un mazzo di fiori freschi. Vi sarà anche lo spazio gioco con **laboratori creativi e motori per bambini** e il servizio di consegna a domicilio di fiori e piante grandi e ingombranti.
Info: 0276001496, www.orticola.org

Andar per Franciacorta (BS)

Quattro itinerari lungo la **Strada del Franciacorta** che compie 10 anni di vita, per festeggiare il re delle bollicine. L'iniziativa organizzata per il week end del **1 e 2 maggio** prevede **visite guidate con degustazione di Franciacorta**. Quattro sono gli itinerari proposti, adatti a tutti, e percorribili anche in bicicletta: **Franciacorta Brut**; **Franciacorta Satèn**; **Franciacorta Rosé**; **Franciacorta Pas dosé**. Altra tappa saranno i **Luoghi del gusto**: le **enoteche** dove si degusteranno Franciacorta e altri prodotti del territorio, una **pasticceria** che proporrà i propri dolci per una pausa mattutina o pomeridiana, una **distilleria** dove viene creata la tradizionale grappa di Franciacorta.
Info: 0307760870, www.stradadelfranciacorta.it

