

# VERO cucina



MENSILE  
ANNO 6 - n. 6  
giugno 2012  
€ 1,00 in Italia

solo 1 euro!

100  
ricette  
con foto

## CRÈME BRÛLÉE

Non solo un dessert... Provala anche **salata!**

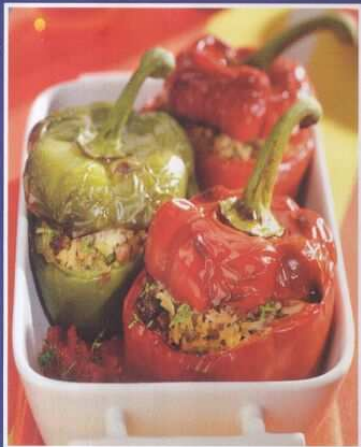
## VEGETARIANO

Le **melanzane** facili da preparare ma ricche di gusto

## DOLCIFICANTI

Quelli da **usare** e quelli a cui fare **attenzione**

## PEPERONI



**CALDI O FREDDI,  
SONO FANTASTICI  
ANCHE RIPIENI**

*Dall'antipasto al dolce...*

# I PIATTI CHE HANNO GIÀ IL PROFUMO DELL'ESTATE

### Primi

Sei modi diversi per fare la **pasta** al **pomodoro**



### Picnic

Idee sfiziose da mettere nel **cestino**



Swizzera CHF 4.40 - C. Turchia € 3.30 - Germania € 3.40 - Spagna € 2.10 - Francia € 2.00 - Belgio € 2.00 - Svezia € 2.00 - Austria € 1.70

che potete trovare in vendita sui banchetti del mercato

# America con gusto

### CHE COSA CONTENGONO

Sono preziosi per il nostro benessere perché forniscono vitamine A e C e molte fibre, ma pochissimi zuccheri e grassi. Attenzione al nickel, che può provocare allergie nei soggetti predisposti.



timati per il sugo, a meno che non siano i cosiddetti "insalatari", che danno il meglio di sé a crudo; i cuori di bue sono grossi e costolati e sono ottimi crudi; i ciliegini sono piccoli e tondi, mentre i datterini sono sì piccoli, ma ovaleggianti: entrambi sono ottimi crudi e cotti; i sardi, tondi e a superficie liscia, dal sapore dolce, ma con una leggera punta gradevolmente acida.

### » L'acquisto

Sceglieteli solo se consistenti e sodi, scartando quelli ammaccati e mollicci. Riponeteli quindi in frigo fino al momento di usarli, tenendo conto che continuano a maturare anche dopo che vengono staccati dalla pianta.

### » La pulizia

Basta lavarli con cura e privarli del picciolo, poi tagliarli nel modo desiderato per consumarli crudi. Se invece volete utilizzarli per la cottura e privarli della buccia, dovete immergerli per circa 1 minuto in acqua bollente, poi scolarli, lasciarli intiepidire e quindi spellarli e privarli dei semi. ★

crude e quelle da destinare alla cottura. La differenza non è però assolutamente netta: tantissime sono quelle che possono essere destinate a entrambi gli usi. I ramati sono tondi, lisci e sodi; i perini hanno una forma allungata e sono ot-

## Il calendario della verdura e della frutta

### cosa c'è

#### VERDURA

- ✓ bietole
- ✓ carote
- ✓ cicoria
- ✓ cetriolo
- ✓ cipollotti
- ✓ fagioli
- ✓ fagiolini
- ✓ fave
- ✓ patate novelle
- ✓ pomodori
- ✓ ravanelli
- ✓ rucola
- ✓ sedano

#### FRUTTA

- ✓ banane
- ✓ ciliegie
- ✓ fragole
- ✓ kiwi
- ✓ nespole
- ✓ pere

### cosa va

- VERDURA
- ✓ asparagi
- ✓ carciofi
- FRUTTA
- ✓ arance

### cosa arriva

#### VERDURA

- ✓ melanzane
- ✓ peperoni
- ✓ zucchine

#### FRUTTA

- ✓ albicocche
- ✓ amarene
- ✓ anguria
- ✓ pesche
- ✓ lamponi
- ✓ melone
- ✓ mirtilli
- ✓ susine

## Sullo scaffale

### Salsa dolce piccante

Per un cena sfiziosa invita gli amici per würstel e crauti da condire con una delle migliori senapi che ci sono sul mercato. Tra le varietà della Maille che Eurofood porta sulle tavole degli italiani non si può dimenticare la *au Miel*, ideale da accompagnare a carni bianche, che unisce in maniera sublime la



dolcezza di un ottimo miele al gusto piccante della senape. Un'esperienza gustativa davvero sublime. (A partire da 4,06 €).

### Un tesoro siciliano

È italiana al 100 per cento e assicura benessere e gusto all'alimentazione quotidiana di tutta la famiglia.

*Selenella* è la patata con una marcia in più grazie al contenuto aggiunto di selenio, potente antiossidante e anti age che contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario. (Da 1,90 €).



### Liquore leggero

Innovativo e unico, *Averna Cream* è buono sia liscio sia con ghiaccio. Dopo pasto nel caffè o con il gelato è un dessert goloso e leggero. Ideale anche come aperitivo o da sorseggiare in una sera estiva. La crema, dolce e morbida, insieme al gusto deciso dell'amaro a bassa gradazione alcolica sono un mix inconfondibile. (A partire da 8,90 €).

