



cucina naturale

Anno XX - N. 5
MAGGIO 2009
2.90 euro

sazi e leggeri

dieta senza fame
con ortaggi e cereali

a vapore

poche calorie
tanto sapore

GUIDA
ALL'ACQUISTO
IL SALE GIUSTO
PER LA TUA
SALUTE

LEGUMI
di primavera

fragole golose

10 ricette originali
e velocissime



Luca Mercalli

il cielo, l'orto, la cucina



Gnocchi alle fave
con pomodorini saltati
alla maggiorana



9 771592 356004 90005
Tecniche Nuove - via Entrea, 21 - 20157 Milano - ISSN 1592/
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



Sale&Pesce tra terra e mare (SV)

Il **23 e 24 maggio** ad **Andora**, ponente ligure savonese, si apre la **quinta edizione di Sale&Pesce**. Le giornate avranno come protagonisti i **formaggi locali** e la **focaccia ligure**, abbinati a **conserve**, specialità **sott'olio** a base di pesce, **pesce fresco** e prelibatezze come il **tonno di Carloforte** e il **tonno di Favignana**. Lo spazio **Fish corner** sarà dedicato al pesce e alle tradizioni gastronomiche liguri, ma soprattutto si parlerà degli errori più comuni nel cucinare il pesce. Novità dell'edizione 2009, la **Sala laboratori di cucina Sale&Pesce**, con i corsi di cucina a base di pescato ligure. Il pubblico potrà partecipare anche a immersioni e visitare il santuario dei cetacei.

Info: 0196898607, www.salepesce.org

Formaggi d'autore (MC)

Si tiene a **Guado**, borgo tipico delle colline macedonesi, il **23 e 24 maggio** la mostra mercato dedicata alle **eccellenze della tradizione casearia italiana**. Ampia la scelta dei formaggi in passerella, da quelli freschi come mozzarella, stracchino, tommini, agli erborinati come il gorgonzola, il roquefort e i blue, dalle forme a lunga stagionatura come il grana, il parmigiano, il pecorino a quelle tutelate dai Presidi di Slow food per la valorizzazione dei prodotti a base di latte crudo di pecora. Presenti alla manifestazione anche i **formaggi di malga del Béam** che i pastori preparano sul versante francese dei Pirenei e il **Maiorchino di Sicilia**, un pecorino dalla forma cilindrica a facce piane.

Info: 0733668323, www.formaggi.biz

Officinalia, tutto il bio in vetrina (PV)

Appuntamento **dal 30 aprile al 1 maggio** per una nuova edizione di **Officinalia** al **Castello di Belgioioso**. Gli spazi espositivi sono legati al mondo del biologico a 360 gradi: alimentazione, abbigliamento, ambiente, arredamento, bioarchitettura, cosmesi, complementi d'arredo, erboristeria, editoria, detergenti e prodotti per l'igiene personale, piante officinali. Diversi eventi affiancheranno la manifestazione come il **Taiji festival**, nel parco del Castello di Belgioioso, dedicato alle terapie orientali della secolare tradizione cinese e la **Mostra fotografica sui villaggi ecologici** esistenti in Italia. Officinalia sarà aperta dalle 10.00 alle 20.00 e il costo del biglietto di ingresso è di 7 euro.

Info: 0382970525, www.belgioioso.it



Sagra della fragola di Lagosanto (FE)

A **Lagosanto** il **16-17** e il **23-24 maggio** ritorna la Sagra dedicata alla fragola, alla sua sedicesima edizione. Durante l'evento i migliori cuochi del territorio presenteranno originali creazioni culinarie e abbinamenti gastronomici particolari che culmineranno **domenica 17** in una vera e propria gara, **La fragola nel piatto**. Numerosi i punti vendita dove **acquistare sia il prodotto fresco sia le piantine per la coltivazione**. Novità di quest'anno l'evento **Percorsi nella storia a contatto con la natura tra terra, sapori e acqua**, un viaggio alla scoperta dell'ambiente naturale che circonda Lagosanto, un itinerario effettuato con uno speciale **treno elettrico** o in **bicicletta**.

Info: 0533900110, www.procolagosanto.fe.it

Il biologico accessibile
online a casa tua.

BIO QUALITÀ BIO CONVENIENZA
Naturshop

Scopri subito le nostre offerte e promozioni
Visita: www.naturshop.it