

NEWS

Maura Prianti

faccio cose vedo gente

senza carne

il bistrot vegano

Involtilini di carta di riso con verdure fresche e salsa di arachidi piccante, o una più tradizionale vellutata con crostini e granola (ossia un mix di avena e frutta secca)? Sono questi alcuni dei piatti del giorno proposti dal ristorante bolognese BotanicaLab che, oltre a pranzi veloci ma bio, o cene crudiste e non, propone catering vegano e corsi di cucina di pasticceria crudista.

info

Per maggiori informazioni:
www.botanicalab.com/menu



senza glutine

Al forno gluten free

Non solo panini e pagnotte, ma anche crostate, pasticcini, croissant, arancini e pizzette. A Milano ha già due sedi la prima panetteria che produce solo pane e prodotti da forno senza glutine, perfetti per i celiaci, ma graditi anche da chi non ha problemi con il glutine. Con l'ok dell'Associazione italiana celiachia.

www.glufreebakery.it



senza zucchero e additivi

Di caramelle senza zucchero ce ne sono tante, ma sono poche quelle anche prive di coloranti e additivi. Quelle all'orzo "del Farmacista" sono prodotte solo con ingredienti naturali. Sono cotte a fuoco lento, come si faceva una volta e sono prive di zuccheri aggiunti. Ricordano un po' le caramelle della nonna, ma ora si comprano online.

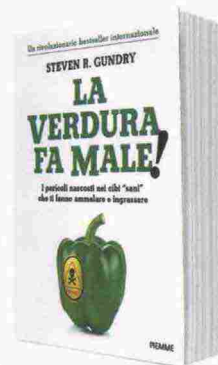


l'accademia delle intolleranze

È stata da poco inaugurata a Basiglio (Mi) la prima accademia dedicata alle intolleranze. Il progetto nasce all'interno di uno già esistente: "Il mondo delle intolleranze", che si occupa di fare informazione su questo problema di salute. L'accademia propone seminari e corsi di cucina, per imparare a mangiare bene anche senza utilizzare alcuni alimenti, che in determinate persone possono creare disturbi. Per info: www.ilmondodelleintolleranze.it

libri senza lectina

Insalata, spinaci, pomodori sono tutti i cibi sani, ma attenzione... contengono la lectina, una sostanza prodotta dalle piante per difendersi dai parassiti e predatori, come l'uomo. Secondo il cardiocirurgo autore del libro a fianco, mangiare troppi vegetali o legumi fa male. I veg sono avvisati!



LA VERDURA FA MALE!
Steven R. Gundry
Piemme,
18,50 euro.



senza cottura la cioccolata raw

Raw in inglese sta per crudo, grezzo. Da qui il nome di due pasticcerie, una a Roma e l'altra a Torino, che propongono il cioccolato crudo: deriva da fave di cacao che non sono state tostate, ma essiccate al sole. In questo modo la temperatura viene mantenuta bassa per non alterare le qualità nutrizionali del cacao. <https://grezzorawchocolate.com>

6 mangiare senza