

cucina naturale

Anno XXX - N. 2
FEBBRAIO 2019
3,40 euro

dimagrire
con il potere
delle spezie

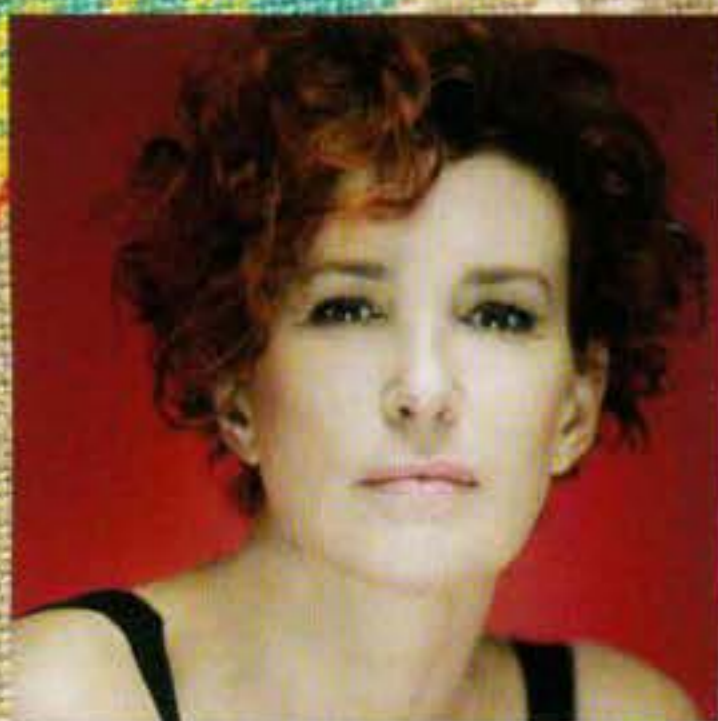
tutto bianco
menu facile
da invito

**IL CIBO
VIVO**
FERMENTAZIONE:
REGOLE
E RICETTE

dolci
per



Guarda
il video della
ricetta



Lucrezia Lante della Rovere
amare il cibo è amare la vita

Crostata
dell'amore al
mandarino

www.cucina-naturale.it



9 771592 356004 90002
Tecniche Nuove - via Erlau, 21 - 20157 Milano - ISSN 1120-3568
Poste Italiane SpA - Mensile - P3, 29/01/2019

EXTRA LUCCA (LU)

Il Teatro del Giglio di Lucca è la nuova location che **dal 9 all'11 febbraio** ospita Extra Lucca, **la mostra mercato dedicata agli oli d'oliva extravergini nuovi provenienti da tutta Italia**. Un appuntamento di nicchia in cui 40 aziende, esclusivamente italiane, presentano le nuove frangiture e i loro prodotti. Mostra, vendita e degustazione, ma anche incontri sulla cultura olearia e sull'alimentazione sana, con la premiazione delle Corone Maestrod'olio 2019.

Info: 0583495164



VINI NATURALI A ROMA (RM)

I vini naturali anticipano la primavera nella città eterna, **l'ultimo fine settimana di febbraio**. 90 soci **VinNatur** alle Officine Farneto di Roma **presentano oltre 400 etichette** per scoprire il vino naturale, prodotto senza l'utilizzo di additivi chimici. Il banco d'assaggio è per i visitatori un'occasione unica per interagire con i produttori, assaggiare e acquistare i loro vini. Costo del biglietto: 15 euro comprensivo di assaggi illimitati, catalogo e calice da degustazione.

Info: 0683396746

vacanze



IL GUSTO DELLE DOLOMITI (BZ)

Per unire la passione del cibo a quella dello sci in **Val D'Ega**, ecco un **pacchetto-esperienza in alta quota** da vivere tra febbraio e aprile: dalle 14.00 di tutti i giovedì (esclusi il 28 febbraio, il 7 e il 14 marzo) fino al 18 aprile si può prendere parte a **Formaggio, Vino e Design a Obereggen**. Al rifugio Oberholz, al prezzo di 17 euro si potranno **degustare i formaggi dei casari del Becherhof e il vino locale**.

Info: 0471619500

FITNESS E SANA ALIMENTAZIONE (VI)

Un weekend mirato al **BenEssere**. Questa è la proposta di Jonas per **il 22 febbraio**, una mini vacanza per prendersi cura del proprio corpo a 360 gradi. La giornata inizia con una **sessione di ginnastica** per migliorare la performance sportiva per poi immergersi in un **trekking** tra le bellezze dei dintorni di **Bassano del Grappa**. Il rientro in hotel è il momento ideale per gratificare il corpo, prima nella Spa e poi a tavola. Costo del week end 260 euro.

Info: 0444303001

FIRENZE - SIENA A PIEDI

Un grande itinerario che congiunge **due città dalle origini antiche che hanno segnato la storia e l'arte italiana**, condotto dalla guida ambientale escursionistica Mauro Cara. Questa è la proposta di Four Seasons, **dal 5 al 10 febbraio**, per un cammino che va **dal centro di Firenze al centro di Siena** in meno di cinque giorni, passando per i luoghi più significativi del Chianti e della campagna senese. Costo del viaggio 595 euro.

Info: 0627800984

Valdibella AGRI COLTORI BIO inSICILIA



Un grano **antico** per una **nuova** idea di pasta

+ ricca di nutrienti
- indice di glutine
+ digeribile
+ gusto

100% Timilia



 #valdibella