



cucinamanzina
“eat different”



OMNIVORE



the “right” way

VS

SELECTIVE



the “left” way

01

TARGET

I MANCINI ALIMENTARI

*mangiano differente
per scelta o per necessità*

VEGAN



VEGETARIAN



ALLERGIC



CHOLESTEROL



HYPERTENSE



DIABETIC



CURIOUS



cucina  mangiata

**32 MILIONI
DI PERSONE**



MERCATO
[EU + USA]

804 MILIONI
DI PERSONE

VEGAN



VEGETARIAN



ALLERGIC



DIABETIC



CHOLESTEROL



CURIOUS



cucina



manina

MARKET TREND

*“Il mercato delle allergie alimentari nel 2017 raggiungerà i **26 mld dollari**”*

[Global Industry Analysts]



01 PER CHI

Cucinamancina è la soluzione creativa ai problemi più comuni dei mancini alimentari

"cucino sempre le stesse cose"

[Matteo 🍷 studente universitario]



cucina  mancina

01 PER CHI

Cucinamancina è la soluzione creativa ai problemi più comuni dei mancini alimentari

"non so dove comprare gli ingredienti per le ricette"

[Anna Rita  curatrice di mostre]



cucina  mancina

01 PER CHI

*Cucinamancina
è la soluzione creativa
ai problemi dei mancini
alimentari*

**“Quando esco con gli amici,
o mangio da sola, o non mangio”**

[Antonella  manager]



cucina  mancina

01 PER CHI

*Cucinamancina
è la soluzione creativa
ai problemi dei mancini
alimentari*

**"Vorrei condividere problemi
e soluzioni con altri *mancini*"**

[Liliana  mamma]



cucina  mancina

02

AGGREGHIAMO MANCINITÀ



02

AGGREGHIAMO ATTORI MANCINI



cucina  mangina

02

**AGGREGHIAMO
SERVIZI ONLINE**



**RICETTARIO
MULTIFILTRO**

FOOD SERVICES

[DIGITAL]



**STORE
LOCATOR**



**SOCIAL
MARKETPLACE**



cucina  mangina

01

LA FOOD COMMUNITY

per chi mangia diferente

400

1.000

2.500



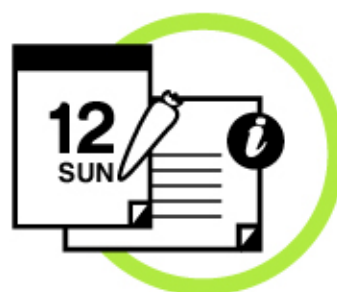
chef



food blogger



ricette



news



negozi



aziende



ristoranti



cucina



mangina



DOVE MANGIO? CHE MANCINO SEI?

SCEGLI LA CITTÀ

SEGNALA LE TUE MANCINITÀ

TROVA NEGOZIO / LOCALE

NEWS

cucina **eat** mancina **different**

HOME L'IDEA RICETTE STORE LOCATOR NOI MANCINI BLOG EVENTI CONTATTI



RICETTE

VEGANO

NOME RICETTA STRALUNGA
A DUE RIGHE / Nome Chef

VEGANO

VEGANO

VEGANO



MANCINI



Aggiunta di testo per il
nome ricetta lunga lunghissima

GLUTEN FREE



LOVE
1500

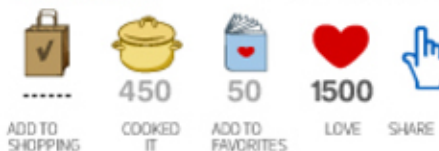


Ingredients >>

BUY

- 1 cavolo verza
- 3 zucchine
- 2 carote
- 1/2 cipolla +
- 1 spicchio d'aglio
- 200 g di tofu affumicato
- 2 dl di vino bianco
- 1 l di brodo vegetale
- due panini
- olio q.b.
- sale e pepe q.b.

Share



ADD TO SHOPPING

COOKED IT

ADD TO FAVORITES

LOVE

SHARE

TIME NEEDED
20 min

SUGGEST VARIATION



JACOB STONES
chef + foodblogger

"Sono mancino da quando avevo 3 anni e mangiavo con le mani sul seggiolone, componendo la ricetta con le mani, dividendo i colori. Sono mancino da quando avevo 3 anni e mangiavo con le mani sul seggiolone, componendo la ricetta con le mani, dividendo i colori."

>> www.chevuoidipiu.com
>> SEE MORE JACOB'S RECIPES

CAN I COOK IT FOR YOU?

READY MEAL

CHEF@HOME



LA VERZA DADDU
foodOgrapher

"Sono mancino da quando avevo 3 anni e mangiavo con le mani sul seggiolone, componendo la ricetta con le mani, dividendo i colori. Sono mancino da quando avevo 3 anni e mangiavo con le mani sul seggiolone, componendo la ricetta con le mani, dividendo i colori."

FOODMAKERS



cucina mancina

eat different

HOME

L'IDEA

RICETTE

STORE LOCATOR

NOI MANCINI

BLOG

EVENTI

CONTATTI











STORE LOCATOR

DOVE MANGIO / COMPRO ?
Il primo motore di ricerca della alimentazione differente per trovare i negozi e i ristoranti adatti al tuo stile alimentare.

LOCALITÀ*
MANCINITA*
TIPO LOCALE

CERCA

ECCO LE PASTICCERIE SENZA LATTOSIO DI TORINO:

	NOME DEL LOCALE Città (PR) 2500 LOVERS	★★★★☆	
	NOME DEL LOCALE Città (PR) 2500 LOVERS	★★★★☆	
	NOME DEL LOCALE Città (PR) 2500 LOVERS	★★★★☆	
	NOME DEL LOCALE Città (PR) 2500 LOVERS	★★★★☆	

SEGNALA

NON HAI TROVATO QUELLO CHE CERCAVI?
Il ristorante o negozio mancino del tuo cuore non è ancora stato inserito nello store locator? Segnala i luoghi mancini del tuo cuore **QUI**.

IL LOCALE DEL GIORNO



LUOGHI MANCINI

02

UNA REDAZIONE DIFFUSA

food storytelling specializzato

POCO SODIO



VEGETARIANO



VEGANO



POCHI ZUCCHERI



ALLERGICO



POCHI GRASSI



CURIOSO



cucina



manina

02

UNA REDAZIONE DIFFUSA

prodotti editoriali specializzati



cucina  manzina

UNA REDAZIONE DIFFUSA

inclusione alimentare a misura di bambino
[SFIDE ILLUSTRATE INTERATTIVE]

A merenda senza glutine
L'AMICO SPECIALI...
PRONTI, PARTENZA, VIA!
DIETA SENZA GLUTINE: IL CIBO CHE...
INSIEME ALL'AMICO CELIACO
AVVERTI IL TUO MEDICO...

A pranzo con poco sale
IL SALE, QUANDO È TROPPO...
MANGIARE INSIEME CON POCO SALE
ED È COMPOSTO DA...
L'EROE BUONO SI CHIAMA...

A tavola con i super-cibi
CONDIVIDI LE TUE SFIDE
IN FARMACIA...
SU INTERNET...
Polly Quinoa: RICCA DI PROTEINE E FIBRA...
Livia Lollo: RICCA DI VITAMINE E...
Mariano Melograno: UN POCO DI VITAMINA C...
Richy Broccoli: RICCO DI CLOROFILLA E CALCO...



UNA REDAZIONE DIFFUSA

il tesoro nascosto negli alimenti
[INFO-TAINMENT PER ADULTI E BAMBINI]

L'importanza del magnesio

Quante volte capita di sentirsi spenti e privi di forze, in preda al mal di testa e all'insonnia? Tutti questi sono i sintomi tipici della carenza di magnesio ed il modo più naturale per ovviare a questa mancanza è seguire un'alimentazione che preveda cibi che ne sono ricchi. Inserire nella propria dieta **alimenti con molto magnesio** aiuta a distendersi, a regolare la pressione arteriosa, ad avere più energia, insomma a stare meglio.

Tutte le farmacie di Genova e provincia, con il supporto di Sanofi e CucinaMancina, intendono indirizzare il cittadino verso questo **percorso di educazione alimentare** attraverso una campagna informativa. Rispondendo alle domande e compilando i quiz contenuti nell'opuscolo sarà possibile capire subito se si è carenti di questo importante minerale, ricevendo inoltre in omaggio una barretta di cioccolato fondente, alimento ricco di magnesio.

Quando poi il livello di stress si fa più intenso o nel caso non sia possibile assumere il magnesio tramite la quotidiana alimentazione, nelle 300 farmacie di Genova e provincia (incontrate sotto il logo Federfarma Genova) ci sarà sempre il giusto consiglio su come integrare al meglio i fabbisogni dell'organismo.

Erna con fiducia la farmacia, primo presidio di salute, dove trovare prodotti per il benessere, insieme ad una vasta gamma di servizi alla persona, attivi 24 ore al giorno per tutto l'anno, anche a domicilio.

WWW.FEDERFARMAGENOVA.IT
WWW.SANOFI.IT
WWW.CUCINAMANCINA.COM

* sempre consigliabile la cura di un medico di famiglia

04 I benefici del magnesio

Il magnesio è un minerale presente in grandi quantità nel nostro corpo, tanto da essere il quarto elemento in ordine di importanza: più del 50% lo troviamo nelle ossa. Il resto nelle cellule di tessuti e organi. È coinvolto in oltre 300 reazioni enzimatiche nel nostro organismo ed è fondamentale nella gestione dell'energia del corpo. Interviene infatti nella produzione di ATP, la molecola energetica per eccellenza, necessaria perché si verifichino tutti i processi metabolici.

PELLE
Purificante.
Combatte infiammazioni cutanee e acne.

SISTEMA NERVOSO
Distende i nervi.
Benefico contro stress, nervosismo e mal di testa. Utile per la stanchezza mentale, aiuta a rilassarsi e a dormire bene.

OSSA E DENTI
Previene osteoporosi e artrite.
Mantiene in salute i nostri denti e robuste le unghie.

APPARATO DIGERENTE
Regola la digestione.
È utile per stipsi e diarrea e combatte la colite. Regola il metabolismo e diminuisce il livello di trigliceridi nel sangue. Mantiene alto il livello di colesterolo buono.

APPARATO CARDIO-VASCOLARE
Calmante per gli stati d'ansia, placa la tachicardia. Ha effetti positivi sulla ritenzione idrica.

MUSCOLI
Previene crampi, stanchezza e contratture.

APPARATO FEMMINILE
Calma i dolori mestruali, regola il ciclo, previene la menopausa.

Dioccolato e Magnesio
MOLECOLE BIOTATTIVE E BENEFICI PER LA NOSTRA SALUTE

I semi di Theobroma cacao sono la materia prima per produrre uno degli alimenti maggiormente consumati nella storia dell'uomo: il cioccolato. I frutti di questa pianta, e di conseguenza anche il cioccolato (soprattutto se fondente e senza zucchero), hanno **buone proprietà nutrizionali** e numerose **azioni benefiche**.

Vi troviamo antiossidanti come flavonoidi, catechine e procianidine, oltre che minerali tra cui spicca il magnesio, seguito da rame, fosforo, ferro e zinco. Anche se nel cioccolato la componente grassa è prevalente, il burro di cacao è un grasso vegetale, monoinsaturo, efficace nella riduzione del colesterolo.

Tra gli **effetti benefici** sull'organismo, il cioccolato migliora le funzionalità del sistema cardiovascolare, riduce il danno alle membrane cellulari grazie all'azione antiossidante, riduce la pressione sanguigna e migliora l'afflusso di sangue al cervello, prevenendo il rischio di ictus e Alzheimer. Il cioccolato è un **super-food**, oltre che un toccasana per la nostra salute.

Per 100 g di cioccolato:
Kcal 500
Proteine 3,9 g
Carboidrati 60,4 g - di cui zuccheri 51,5
Magnesio 11,5 mg

CAMPAGNA INFORMATIVA SUL BENEFICIO DEL MAGNESIO

Chi trova il magnesio trova un tesoro!

Federfarma Genova
SANOFI



la Feltrinelli



RISULTATI
/ LIBRI e RIVISTE



2500 SOLD
+ 2500 REPRINT

3 MON
THS



5000 PRINT



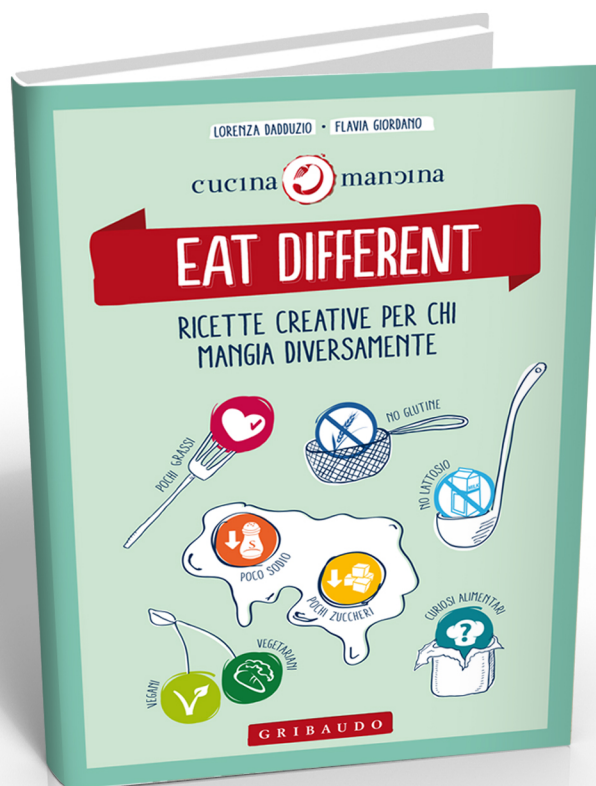
cucina  mancina

GRIBAUDO

presenta

EAT DIFFERENT

RICETTE CREATIVE PER CHI MANGIA DIVERSAMENTE



cucina  manovina

Fiori di zucca crudisti

COSA CI METTO?

- > 8 fiori di zucca freschi
- > 100 g di fiocchi di latte light
- > 5-6 pomodori secchi sottolio
- > semi di sesamo
- > semi di senape
- > olio extravergine di oliva
- > sale

COME LO CUCINO?

Lava i fiori di zucca delicatamente, asciugali e privali del picciolo interno senza romperli.

Prepara la farcitura aggiungendo ai fiocchi di latte i pomodori sottolio tagliati a striscioline, un pizzico di sale e una manciata di semi di sesamo e di senape.

Farcisci delicatamente i fiori di zucca con il composto preparato, impiatta e completa con un filo d'olio e una spolverata di semi di senape.

Se preferisci, prima di servire raffredda il tutto per circa 20 minuti nel frigorifero.



18



-  quanto: 20 MIN
-  quando: ESTATE
-  chi: LORENZA DADDUZIO
-  da dove: PUGLIA
-  per quanti: 4

ALTRE MANCINITÀ:



CURIOSITÀ

Lo sai che i fiori di zucca sono diuretici? Sono anche molto ricchi di minerali e vitamine, in particolare A ed E. Se consumati crudi mantengono tutte le loro proprietà nutrizionali.

Palline di caprino alle quattro spezie

COSA CI METTO?

- > 6 castagne
- > 100 g di caprino
- > 100 g di robiola
- > 100 g di formaggio fresco spalmabile
- > 1 mazzetto di erba cipollina
- > 5 peperoncini piccanti
- > 1 manciata di semi di sesamo
- > 1 manciata di semi di papavero
- > 2 cucchiaini di miele di castagno
- > sale e pepe

COME LO CUCINO?

Metti a bollire le castagne, falle raffreddare e sbucciale. Versa in una coppa i tre formaggi e amalgamali con una forchetta.

Trita finemente l'erba cipollina e i peperoncini; tosta i semi di sesamo e di papavero e poni ogni ingrediente in un piatto differente. Prepara con il composto di formaggi delle palline di circa 5 cm di diametro e impanale con i quattro composti.

Trita a pezzi grossolani le castagne e mettile in un pentolino con il miele. Lascia scaldare per qualche minuto, aggiungendo un pizzico di sale e uno di pepe. Versa il miele caldo sulle palline e servi.

- quanto: 25 MIN
- quando: AUTUNNO
- chi: PEO & LAURA
- da dove: LAZIO
- per quanti: 4

ALTRE MANCINITÀ:



CURIOSITÀ

I semi di sesamo sono ricchi di energia e nutrienti. Lelevato contenuto di proteine (18%), carboidrati (20%) e grassi (50%) conferisce loro un alto potere calorico. Tra i minerali che li caratterizzano troviamo magnesio, ferro, selenio, potassio, fosforo, ma soprattutto un contenuto elevato di calcio. Questi semi oleosi sono inoltre un'ottima fonte di vitamine del gruppo B.



Mini tortillas

in crosta di mandorle

COSA CI METTO?

- > 300 g di patate
- > 1 cipolla
- > 2 uova
- > 150 g di mandorle a lamelle
- > 1 ciuffetto di menta
- > olio extravergine di oliva
- > sale e pepe

COME LO CUCINO?

Lava le patate e mettile a bollire. Una volta cotte, pelale e schiacciale grossolanamente con una forchetta. Nel frattempo, taglia la cipolla a tocchetti e falla imbiondire in una padella con un filo d'olio.

Incorpora la cipolla nelle patate schiacciate e forma delle palline che passerai prima nelle uova sbattute con sale e pepe e quindi nelle mandorle.

Friggi in abbondante olio di oliva e servi le mini tortillas calde e croccanti, decorando con qualche foglia di menta.

66



- quanto: 45 MIN
- quando: INVERNO
- chi: FLAVIA GIORDANO
- da dove: PUGLIA
- per quanti: 4



ALTRE MANCINITÀ:



CURIOSITÀ

Per una frittura più salutare utilizza abbondante olio extravergine di oliva, facendo attenzione alla temperatura: se la padella comincia a fumare significa che si è superato il punto di fumo, cioè la temperatura alla quale i grassi si denaturano producendo sostanze nocive.



Quenelle di pere e tofu

COSA CI METTO?

- > 2 pere mature
- > 50 g di tofu
- > 1 cucchiaino di malto d'orzo
- > il succo di 1 limone
- > zenzero fresco grattugiato
- > 1 foglio di pasta fillo
- > foglioline di basilico

COME LO CUCINO?

Sbuccia e taglia a fettine sottili le pere; uniscile al tofu affettato. Aggiungi il malto, una spruzzatina di succo di limone, una spolverata di zenzero e frulla il tutto per pochi secondi, sino a ottenere una crema soda e ben montata.

Servi le quenelle di crema di pere e tofu in cestini di pasta fillo essiccata in forno, guarnendo con qualche fogliolina di basilico.

76



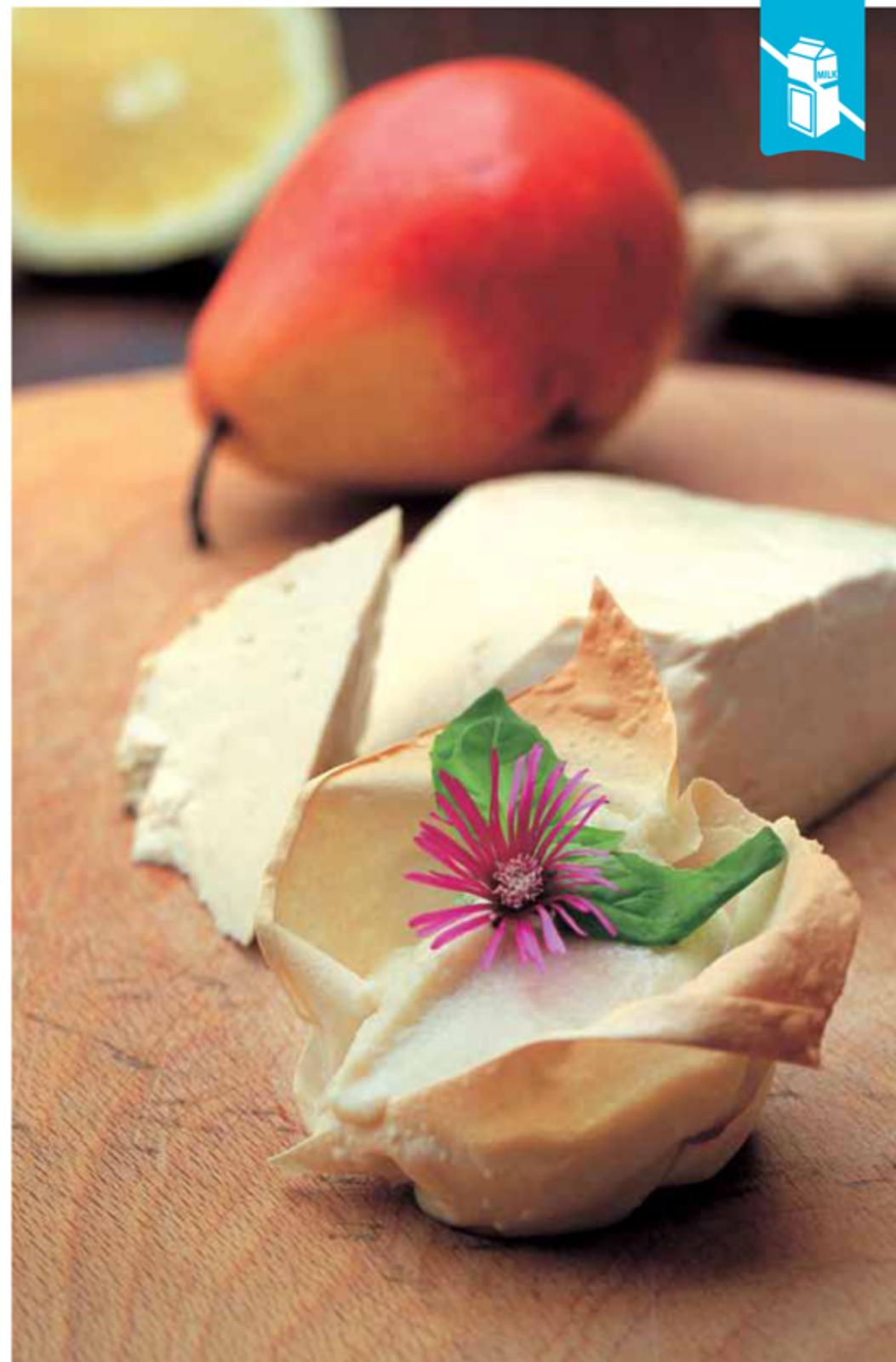
- quanto: 10 MIN
- quando: INVERNO
- chi: GUALTIERO VILLA
- da dove: LOMBARDIA
- per quanti: 3

ALTRE MANCINITÀ:



CURIOSITÀ

Lo zenzero ha proprietà antiossidanti e antitumorali, specie nel caso di tumori al colon. Ha proprietà aromatizzanti, digestive, stimolanti e antireumatiche. Previene i gas intestinali, aiuta ad alleviare nausea, mal di testa, mal di stomaco e di denti, stitichezza e colite.



Riso nero croccante e su emulsione di fragole

COSA CI METTO?

- > 300 g di riso nero integrale
- > 1 cestino di fragole
- > aceto balsamico
- > 1 presa di zucchero
- > olio extravergine di oliva
- > sale e pepe

COME LO CUCINO?

Cuoci il riso. Lava e taglia le fragole a pezzetti, tenendone 4-5 da parte. Mettile nel frullatore aggiungendo un paio di cucchiaini di olio, un cucchiaino di aceto balsamico, sale, pepe e frulla fino a ottenere un'emulsione liscia e spumosa.

Taglia le restanti fragole. In un padellino metti a ridurre una presa di zucchero con un filo di aceto balsamico e cuoci fino a formare una glassa. Tuffaci dentro le fragole e falle ammorbidire per qualche minuto.

Scola il riso al dente e fallo saltare in padella con un filo d'olio. Sistemalo all'interno di bicchierini alternandolo con strati di emulsione; completa con le fragole in glassa di balsamico.

134



- quanto: **75 MIN**
- quando: **PRIMAVERA**
- chi: **IL-CLAN-DESTINO**
- da dove: **LOMBARDIA**
- per quanti: **4**

ALTRE MANCINITÀ:



CURIOSITÀ

Il riso nero Venere che viene coltivato oggi in Italia deriva da un incrocio tra l'antica varietà di riso nero cinese e una varietà italiana. Il colore nero è dovuto agli antociani.



la Puglia che mangia

DIFFERENTE

#RICETTARIO DI CUCINA INCLUSIVA



52 PIATTI DELLA TRADIZIONE PUGLIESE

reinterpretati per il palato di chi mangia differente
(*vegetariani, vegani, allergici, con pochi zuccheri,
pochi grassi, poco sodio, curiosi alimentari*).

48 AUTORI

(*chef, foodblogger, foodographer e foodartist*)
che hanno declinato creativamente
le eccellenze enogastronomiche di Puglia.



12 TAVOLE ILLUSTRATE

dagli *artisti pugliesi* che hanno adottato
le ricette mancine, trasformandole
in una festa di sapori e colori.

48 AZIENDE

che hanno offerto il meglio della loro
produzione "differente", contribuendo
alla creazione di **un pezzo di storia di
cucina pugliese che prima non c'era.**



Cartellate senza glutine



Cosa ci metto?



- > 1 kg di farina senza glutine
- > 100 g di olio
- > 100 g di vino bianco secco
- > acqua tiepida
- > 500 g di vin cotto di fichi*
- > olio per friggere

Come lo cucino?



Crea una fontana con la farina su di una spianatoia. Amalgama gli ingredienti, aggiungendo gradualmente l'olio, l'acqua e il vino. Otterrai un impasto liscio e vellutato ma consistente. Stendilo con il matterello ottenendo un foglio spesso di 2-3 mm. Con la rotella dentellata fai delle strisce larghe due centimetri e lunghe circa 20-30 cm. Arrotola delicatamente su loro stesse le strisce, fino ad ottenere una rosetta. Nel fare ciò, accosta ogni singola striscia "pizzicandola" con la punta delle dita ogni 1,5 cm circa. Adagia le cartellate su carta da forno sistemata su un vassoio. Lascia riposare per 5-6 ore. Friggi le cartellate nell'olio molto caldo e lascia asciugare e raffreddare su carta assorbente da cucina. Riscalda a bagnomaria il vincotto e immergi le cartellate rigirandole affinché le cavità si riempiano bene.

* preparato con

VINCOTTO DI FICHI TOCCHI DI PUGLIA
FARINA PER DOLCI BUONI SENZA GLUTINE

MANCINITÀ



Curiosità:

Il vincotto di fichi è tipicamente usato per questa ricetta, ma può essere anche un ottimo condimento per composte di frutta. Tradizionalmente veniva utilizzato come sedativo della tosse.



INFO



50 MIN
+6H (RIPOSO)



INVERNO



FRANCESCA DE SANTIS



BARI

Pancotto alle verdure di campagna



Cosa ci metto?



- > 1 kg di verdura mista di campagna (bietola, sivoni e cicorie selvatiche*)
- > 1 spicchio d'aglio
- > 1/2 cipolla
- > 1 patata grande
- > 250 g di pane a basso contenuto di sodio*
- > peperoncino piccante
- > 3 cucchiaini di olio
- > sale

Come lo cucino?



Pulisci, lessa la verdura e scolala, conservando l'acqua di cottura.

Trita l'aglio, affetta finemente la cipolla e taglia la patata a dadini. Prepara il soffritto con olio, cipolla e aglio; aggiungi le patate e falle rosolare. Unisci la verdura, falla scottare per 10 minuti, mescola e aggiungi acqua di cottura. Non lasciare che la verdura si secchi troppo: l'acqua sarà necessaria ad ammorbidire il pane. Aggiungi il sale, spegni il fuoco e unisci il pane tagliato a fette, lasciando la crosta: avvolgi completamente il pane con la verdura, per ammorbidirlo e insaporirlo, facendo attenzione che il centro del pane resti solido. Insaporisci con peperoncino e un filo d'olio e servi caldo.



* preparato con

PANE DI SEMOLA LOW SODIUM FORTE CLASSICO
VERDURE BIO BIODISTO

MANCINITÀ



Curiosità:

Le erbe e le verdure spontanee di campagna sono ricchissime di vitamine e antiossidanti. Alcune hanno un'azione benefica sul fegato e sui reni. In Puglia ne crescono in abbondanza, nelle zone fiancheggianti le colture di ulivo, i frutteti e lungo i bordi delle strade di campagna.



INFO



4
PERSONE



20 MIN



INVERNO



VALENTINA CIANCI



FOGGIA



Crostata ai Gelsi rossi

GLUTEN FREE

Cosa ci metto?

- > 320 g di farina senza glutine
- > 100 g di zucchero grezzo di canna
- > 1 uovo
- > 1 tuorlo
- > 100 g di olio extra vergine di oliva
- > un pizzico di sale
- > 2 cucchiaini di acqua fredda
- > 250 g di marmellata di gelsi rossi*



VILLA BUONTEMPO

Come lo cucino?

Prepara la farina a fontana e disponi al centro lo zucchero, le uova e il tuorlo, l'olio, il sale e l'acqua. Impasta velocemente e fai riposare per 20 minuti nel frigorifero. Stendi la sfoglia su un foglio di carta da forno fino a raggiungere lo spessore di un centimetro e disponila in una teglia di 20 cm di diametro. Spalma la marmellata e decora la superficie con i ritagli di pasta. Inforna a 180 °C per 40 minuti.



franco



MANCINITÀ



INFO



8 PERSONE



55 MIN
+20 MIN CRIPOSOL



VITANTONIO
FOSCO



MAMMA LELLA



RUTIGLIANO

Scarcella di fruttini

CO SA CI METTO?

- > 500 g di farina senza glutine
- > 150 g zucchero
- > 100 g evo
- > 4 albumi d'uovo
- > 3 tuorli d'uovo
- > 100 g latte di riso
- > lievito senza glutine
- > scorza limone
- > ciliegie di pasta di mandorle*
- > sale



COME LO CUCINO?

Unisci farina, zucchero, sale e lievito, forma una corona e versa all'interno i tuorli, gli albumi, la scorza di limone, il latte e l'olio e impasta fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Stendi la pasta e dividila in due parti. Con la prima, realizza la base del cestino, dando una forma semi circolare. Dividi la restante pasta in tre parti e modellala per realizzare una treccia, che salderai alla base circolare precedentemente realizzata. Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti e guarnisci tutto intorno con le ciliegie di pasta di mandorle.



* preparato con
FRUTTINI DI PASTA DI MANDORLE
GLUTEN FREE - NUCCI

MANCINTÀ



INFO

X 6
PERSONE

45 MIN

MASTEREASTER

ALBERTO, VITTORIO,
NIKOLAUS, SIMONE

BARI

Cosa ci metto?

- > 3 cipolle rosse (1 grossa e 2 medie)
- > vino primitivo*
- > 4 stecche di cannella
- > 8 semi di anice stellato
- > 200 g di zucchero grezzo di canna
- > mandorle a scaglie



Come lo cucino?



Monda le cipolle e taglia la cipolla più grossa in 4 parti e le due medie in due parti. Adagiale in una pentola per la cottura a vapore dove il liquido di cottura sarà costituito da 3 parti di vino e 1 parte di acqua aromatizzata con le stecche di cannella e l'anice stellato. Procedi con la cottura delle cipolle che dovranno risultare cotte ma comunque croccanti. Al liquido rimasto nella pentola, aggiungi lo zucchero grezzo di canna e fallo ridurre fino ad ottenere una salsa fluida ma corposa.

A questo punto, sistema le cipolle nei piatti da portata, irrorando con la riduzione di vino. Per completare, decora con una pioggia di mandorle a scaglie tostate, un po' di cannella e anice stellato.

* preparato con

PRIMITIVO BIO TERRE DEL SUD



Cipolla Rossa

GLASSATA AL VINO PRIMITIVO



MANCINITÀ



INFO



4 PERSONE



45 MIN



GIUSEPPE INCAMPO



NICLA LONGO
NICOLA SCARPELLI



TORRE A MARE
(LE RUME)

Polpo in umido con verdure

Cosa ci metto?

- > 1 polpo medio di 500 g
- > 1 cipolla piccola
- > 2 coste di sedano
- > 3 carote
- > 6 pomodorini
- > 4 patate
- > prezzemolo
- > 1/2 bicchiere di vino rosso
- > olio *

Come lo cucino?

Lava il polpo e taglialo a pezzetti. Prendi una pignatta e disponi al suo interno il polpo, la cipolla tagliata a velo, sedano e carote a rondelle, i pomodori divisi a metà, le patate a tocchetti e il prezzemolo. Aggiungi l'olio e fai rosolare per qualche minuto sul fuoco. Sfuma con vino rosso e lascia cuocere il tutto senza aggiungere acqua o sale, per circa 40 minuti, coprendo a metà cottura con il coperchio. Gira di tanto in tanto e quando il polpo è morbido, il piatto è pronto. Puoi servire con crostini di pane tostato o abbrustolito.

N.B. se acquisti un polpo fresco, appena pescato, tienilo per almeno una notte nel freezer per farlo frollare. La frollatura è un procedimento che serve, una volta scongelato e cotto, a rendere morbida la carne del mollusco.

IL POLPO È UN MOLLUSCO CHE CONTIENE POCCHISSIMI GRASSI E UNA BUONA QUANTITÀ DI PROTEINE. È MOLTO RICCO DI ACQUA E IN COTTURA PERDE GRAN PARTE DEL SUO PESO. CONTIENE ANCHE BUONE QUANTITÀ DI MINERALI COME FERRO, FOSFORO E CALCIO.



RICICCIATA



INFO

x
2
PERSONE



45 MIN



MASSIMILIANO
DI LAURO



LAURA RIZZO



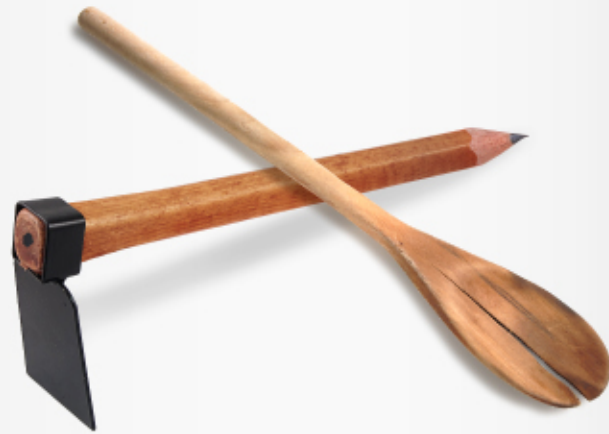
TARANTO

* preparato con

OLIO EVO BIO GRANORO



03



*Laboratori
didattici
mancini*



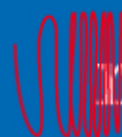
cucina  mancina

MASSERIE SOTTO LE STELLE

III EDIZIONE NELLE MASSERIE DIDATTICHE PUGLIESI



Donna Francesca[®]
ITALIAN FLAVOURS



cucina  mangina



Cucina mangina

UOVA

LE ALBICOCCHE

cucina

FARINA

Cucina mangina

attività dedicata a chi mangia diferente:

- SODIO
- POCO ZUCCHERO
- CURIOSO

CHE BUONO
IL PROFUMO
DEL BASILICO





LE MANDORLE SONO SEMI CHE CONTENGONO
GRASSI BUONI PER FAR CIRCOLARE MEGLIO IL SANGUE.
LA VITAMINA E SERVE A COMBATTERE VIRUS E BATTERI
HANNO MOLTO CALCIO PER LE OSSA E
SAI MINERALI PER MANTENERCI IN SALUTE.
LA MANDORLA "FILIPPO CEA" E'
TIPICA PUGLIESE, FA BENE AL SISTEMA
CIRCOLATORIO, HA UN SAPORE DOLCE E
INTENSO. Si raccoglie da
Agosto al Ottobre













Frisch ↓



Fioze

el
Koma







Camille mancine



LOVE



Cosa ci metto?

Ingredienti per 15 camille

150 g di farina di riso

2/3 uova (dipende dalla dimensione)

130 g di zucchero di canna

150 g di carote

TEMPO DI
PREPARAZIONE 

09 oh 35m



MANUELA BARONE
foodblogger

Sono un istruttrice di fitness con una grande passione per la cucina!!! In particolare per quella sana, fatta di prodotti biologici, a Km 0, a basso impatto ambientale, con pochi zuccheri e pochi ...vai alla scheda

» <http://blog.giallozafferano.it/greenfoodandcake/>

» [GUARDA LE ALTRE MIE RICETTE](#)

FOOD FACTS



act:onaid

In campo non spreco e risparmio















CHEF GIRLS
 INSALATA RAGGIO DI SOLE
 BRUSCHETTE FIORE
 BRUSCHETTE GIRASOLE









Federfarma Genova cucinamanoia



#FARMACIAVICINA

IN FARMACIA

Tutti ~~X~~ uno ... una tavola

SFIDE PER L'INCLUSIONE
ALIMENTARE

per tutti



TARGET: *bimbi 6-14 + genitori*

OBIETTIVO: *educazione alla
differenza, invito all'inclusione.*



La festa di compleanno, il pranzo, la merenda a misura di tutti:

NO GLUTINE



NO LATTOSIO



POCO SODIO



POCO ZUCCHERO



CIBI CHE SORRIDONO

CIBI CHE BRONTOLANO



CIBI CHE SORRIDONO

CIBI CHE BRONTOLANO



A merenda senza glutine

SFIDA

IL PRATA PRIZMONO HA INVITATO A MERENDA IL SUO AMICO CELIACO. AIUTALO A CERCARE NEL FRIGIERE GLI INGREDIENTI SENZA GLUTINE E PREPARATI LA SUA TAVOLA CON UNA SANA E GUSTOSA MERENDA.

DIETA SENZA GLUTINE: IL CIBO CHE...

BRONTOLA

CON GLUTINE:
- PASTA, BISCOTTI
- TORTA, PIZZE
- PASTI CON GRANO, SIGARTE, CROSTI O AVENA

SENZA GLUTINE:
- RISO E MAIS
- LATTE E FORMAGGI
- FRUTTE E VERDURA
- CARNE E PESCE
- LEGUMI

INSIEME ALL'AMICO CELIACO

- QUANDO LO INVITI A CASA, CHIEDI PRIMA AI SUOI GENITORI QUAL È IL SUO "CIBO CHE SORRIDE" PREFERITO.
- VEDI DIVISI UN PEZZO DI TORTA CON LUI MA NON SA SE È UN "CIBO CHE BRONTOLA" PER IL SUO RISO, MEGLIO EVITARE.
- PER LA TUA FESTA DI COMPLEANNO PREPARA UN PO' DI "CIBO CHE SORRIDE" ANCHE PER LUI. ANZI, PREPARANE DI PIÙ. SARA' PIÙ BELLO DIVIDERSI TUTTO INSIEME.

PRONTI, PARTENZA, VIA!

INGREDIENTI: SPREMITA D'ARANCIA, PASTICCINI ALLA CREMA, BISCOTTI DI RISO, COCCOLATA CON CEREALI, YOGURT AL LATTE DORATO.

VERBA VINCERE - VILLI DI MONTENA - 01103 - 06/48100000

A pranzo con poco sale

SFIDA

IL SALE, QUANDO È TROPPO, PUÒ DIVENTARE UN "CIBO CHE BRONTOLA". SOPRATTUTTO PER ALCUN ANNI A QUALI IL DOTTORE HA CONSIGLIATO DI METTERE POCO, PARTICOLARMENTE "BRONTOLARE" È TUTTO IL CIBO PREPARATO, CARICO DI SALE E CONSERVATI.

MANGIARE INSIEME CON POCO SALE

- SCEGLI TUTTO "CIBO CHE SORRIDE": FRUTTA E VERDURA FRESCA DI STAGIONE, NATURALMENTE CON POCO SALE.
- PER PISAPORRE I PIATTI SENZA IL SALE, AGGIUNGI FRESCHE ERBETTE O SEMI DI SESAMO, DI LINO, DI ZUCCHERO.
- LEGGI L'ETICHETTA: SCEGLI SEMPRE IL CIBO CON MENO SALE.

ED È COMPOSTO DA:
LEGGI BUONO SI CHIAMA.

VERBA VINCERE - VILLI DI MONTENA - 01103 - 06/48100000

I piatti parlanti di Gustavo

QUESTO È UN BAMBINO MOLTO CREATIVO, CHE INVENTA STORIE FANTASTICHE CON I SUOI PIATTI PARLANTI, TAGLIANDO, SMOZZICANDO E COMBINANDO IL CIBO CHE TROVA IN FRIGIERE. PER QUESTA FAVOLA HA CREATO IL "CATTISSIMO DINO SALATINO", UN CIBO CARICO DI SALE, CON GIANCIE DI SALAPE, DENTI DI FORMAGGI, CAPELLI DI PATATINE FRITTE. AIUTA GUSTAVO AD INVENTARE "L'ERBE BUONO DELLA FIABA" UTILIZZANDO VERDURA E CONSERVATI CON POCO SODIO, PER UN PIATTO Saporito MA SANO.

A tavola con i super-cibi

ED ORA TI VUOLAMO PRESENTARE IL "CIBO CHE SORRIDE" CON SUPER POTERI SPECIALI, PER AIUTARCI A CERCARE FORTE E SANO. VENI A CONOSCERE I NOSTRI SUPER-CIBI!

Polly Quinoa
RICCA DI MAGNESIO E FERRO, ENERGIA PER IL TUO CERVELLO.

Livia Lollo
RICCA DI VITAMINE E IDA, AMICA DEL TUO CUORE.

Mariano Melagrano
UN PIRENO DI VITAMINA C E SÌ COSÌ IL MIO NON SOCCOLLA PIÙ!

Richy Broccoli
RICCO DI CLOROFILLA E CALCO, PER OSSA FORTE E ROBUSTE.

Condividi le tue sfide

IN FARMACIA DESSIM E SOVA SU UN FOGLIO LA TUA STORIA SU MISURA DI UN "CIBO SPECIALE", INSERISCI IL "CIBO CHE SORRIDE" ADATTO ALLA TUA USUZA, SENZA LATTOSIO, CON POCO ZUCCHERO O POCO SODIO E SCEGLIENDO I PROTAGONISTI TRA I SUPER-CIBI E I PERSONAGGI DELLE SFIDE. CONSEGNA LA TUA STORIA ILLUSTRATA IN FARMACIA E VIVI UNA CALAMITA' FANTASIA.

SU INTERNET FOTOGRAFA LE SFIDE CHE HANNO COMPLETATO E CONDIVIDI CON NOI SU FACEBOOK, INSTAGRAM O TWITTER, PER NE ALLA SCRITTA @FARMACIAVIGINE.

FARMACIE VIGINE PER LA PROMOZIONE DELL'INCLUSIONE ALIMENTARE A MISURA DI BAMBINO

Federico Vigine

Sfida mancina: una tavola per tutti

INVENTA UNA STORIA ILLUSTRATA E VINCI LE SUPER CALAMITE DESSIM E SOVA SU UN FOGLIO LA TUA STORIA SU MISURA DI UN "CIBO SPECIALE", INSERISCI IL "CIBO CHE SORRIDE" ADATTO ALLA TUA USUZA, SENZA LATTOSIO, CON POCO ZUCCHERO O POCO SODIO E SCEGLIENDO I PROTAGONISTI TRA I SUPER-CIBI E I PERSONAGGI DELLE SFIDE. CONSEGNA LA TUA STORIA ILLUSTRATA IN FARMACIA E VINCI UNA CALAMITA' CON I PERSONAGGI MANCINI!

"Ugualemente diversi"

IPERBARIE, GOCCE, CHE TUTTI I BAMBINI SONO UGUALMENTE DIVERSI, ALCUN MANGIANO CON POCO SALATI O PER INELLA DOLO. ALTRO NON HANNO PIÙ ASSAGGIATO IL LATTE, IL FORMAGGIO O UN PIATTO DI PASTA AL SUGO SONO INOSTRI BAMBINI. SEMPLICE PIÙ SODIO DI SENTIRSI TUTTI UGUALI. UNA CORRETTA CON DIETE SPECIFICHE, SEMPLICE PIÙ SODIO DI SENTIRSI TUTTI UGUALI. UNA CORRETTA EDUCAZIONE ALLA DIVERSITÀ ALIMENTARE PUÒ ABBIETERE QUESTE BARRIERE.

FEDERICO VIGINE, L'ASSOCIAZIONE DELLE 300 FARMACIE PRIVATE DELLA PROVINCIA, INSIEME A **BUONAMANO**, DEDICA AI PIÙ PICCOLI I DIVERSI CONSIGLI CONTENUTI IN QUESTO OPUSCOLO. PERCHÉ TUTTI I BAMBINI POSSANO MANGIARE GLI STESSI PIATTI SENZA CORRERE PERicoli, ALZANDO SODI DA TAVOLA.

IL PROGETTO DI INCLUSIONE ALIMENTARE CONVOLGUE I 500 PROFESSIONISTI DELLA SALUTE CHE OGNI GIORNO, A GENOVA, IN FARMACIA INCONTANO 25.000 PERSONE. DOPO LE CAMPAGNE DI INFORMAZIONE SULLA GIUSTA DIETA PER I PIÙ PICCOLI, SULLA CUCINA "CUCINA PREVENITIVA" E "MANGIARE BENE", FEDERICO VIGINE TORNA IN PRIMA LINEA PER UNA IMPLEMENTAZIONE SANVA ED ETICA. LA FARMACIA È UNO DEI LUOGHI PIÙ IDEALI A DISPOSIZIONE DEI CITTADINI.

www.federicovigine.it - www.cucinafarmacia.com

Merende con pochi zuccheri

SFIDA

PER ALCUN ANNI, LO ZUCCHERO E IL MIELE CONTENUTI NELLE TORTI, NEI BISCOTTI O PASTICCINI, POSSONO ESSERE DEI "CIBI CHE BRONTOLANO". IL TUO AMICO CON IL DIBETE, INFATTI, È COME SE AVESSE GIÀ TANTO ZUCCHERO NEL SANGUE. E PER QUESTO MOTIVO NON NE POSSONO AGGIUNGERE MOLTO PIÙ, PER NON STARE PIÙ.

MANGIARE INSIEME CON POCHE ZUCCHERI

- A SCUOLA, ASSICURATI CHE IL TUO AMICO NON SALTI MA LA MERENDA O IL PRANZO E NON SALTARLA NEPPUR TU, IN RACCOMANDO.
- FATE TANTO SPORT INSIEME, CORSA, PALLACANESTRO, BICICLETTA FANNO BENE DA ALTA CHE A TÈ.
- AVERE PASTI REGOLARI PER LUI È FONDAMENTALE. QUANDO SEI A CASA INSIEME E LA MAMMA VI CHIAMA PER LA MERENDA, LASCIATE I GOCCHI DA PARTI E FATE UNA PAUSA DOPO CENA PIÙ BELLO TORNERE A GIOCARE.

VERBA VINCERE - VILLI DI MONTENA - 01103 - 06/48100000

Tutti frutti, oh Rudy!

IL CHITARRISTA RUDY FRITTELLA SINGOLA DI PASTICCINI, TORTI E CARAMELLE. MA, PER ESSERE IN SALUTE, DOVREBBE MANGIARE TANTA FRUTTA. MEGLIO SE NON TROPPO ZUCCHERINA. SUA CUGINA, LA CANTANTE JENNY FRUTTELLA, HA INVENTATO LA CANZONE "TUTTI FRUTTI, OH RUDY", PER RICORDARGLI QUAL È QUELLA PIÙ ADATTA ALLA CUCINA E IL RITMELLO DELLA CANZONE È DEDICATA SOTTO LA FRUTTA IN CUCINA. DALLA MENO ZUCCHERINA ALLA PIÙ ZUCCHERINA.

VERBA VINCERE - VILLI DI MONTENA - 01103 - 06/48100000

Una galassia senza lattosio

SFIDA

DIETA SENZA LATTOSIO: IL CIBO CHE...

BRONTOLA

CON LATTOSIO:
- LATTE E SUOI DERIVATI
- YOGURT
- GELATO
- CREME
- DOLCI
- FORMAGGI

SENZA LATTOSIO:
- LATTE ESTRATTO DA VEGETALI (SOIA, RISO, AVENA, MIGLIO)
- TORTE, FORMAGGI DA SOIA DOLCE O SALATI

MANGIARE INSIEME SENZA LATTOSIO

- IN GELATERIA SCEGLI UNA GRANITA DI FRUTTA. AL POSTO DEL GELATO, È FRESCA, GUSTOSA E NATURALMENTE SENZA LATTOSIO.
- PER SAPERE SE UNA MERENDA È "CIBO CHE BRONTOLA", CONTROLLA CHE NELL'ETICHETTA CI SIA LA SCRITTA "SENZA LATTOSIO".
- IL CALCO È UN IMPORTANTE ALLEATO PER LA SALUTE DELLE OSSA ED È CONTENUTO IN MOLTI "CIBI CHE SORRIDENTI": BROCCOLI, FAGOLI, MA ANCHE ANANAS E MANDORLE. GUSTATELI INSIEME A VOLONTÀ!

MA-GALASSIA È UNA POTENTE MISA CUCINERA CHE VIVE SULLA VIA A-LATTE. LA SUA SPECIALITÀ SONO POCHE RICETTE SENZA LATTOSIO, IDEALI PER IL PANINO DI TUTTI. QUEI BAMBINI CHE NON POSSONO MANGIARE LATTE E SUOI DERIVATI. CERCA TRA GLI INGREDIENTI DELLE RICETTE DI MA-GALASSIA QUELLI SENZA LATTOSIO E DISEGNA IL POSTO DELLE STELLE DELLA COSTELLAZIONE SENZA LATTOSIO.

VERBA VINCERE - VILLI DI MONTENA - 01103 - 06/48100000

Tutti X uno... una tavola per tutti

CONSEGNA LE SFIDE E VINCI LE CALAMITE MANCINI!

SPIDE PER L'INCLUSIONE ALIMENTARE

FARMACIE VIGINE PER LA PROMOZIONE DELL'INCLUSIONE ALIMENTARE A MISURA DI BAMBINO

Federico Vigine



A SCUOLA, IN VACANZA; IN PALESTRA, TI SARÀ CAPITATO DI INCONTRARE "AMICI SPECIALI". NO, NON HANNO DEI SUPERPOTERI, SONO PROPRIO COME TE. PERÒ, A DIFFERENZA TUA **NON POSSONO MANGIARE TUTTO-TUTTO** E DEVONO EVITARE "IL CIBO CHE BRONTOLA". QUESTO CIBO, SPESSO NON È CATTIVO, PERÒ PUÒ FAR MALE AL TUO AMICO, DANDOGLI DOLORI AL PANCINO E IMPEDENDOGLI DI CRESCERE FORTE E SANO. IN QUESTO LIBRETTO TI INSEGNEREMO A DISTINGUERE IL "CIBO CHE BRONTOLA" DAL "CIBO CHE SORRIDE" E CHE FA BENE AL TUO AMICO, DANDOTI QUALCHE PICCOLO SUGGERIMENTO PER GIOCARE E DIVERTIRVI INSIEME.

A merenda senza glutine

IL PIRATA PINZIMONIO HA INVITATO A MERENDA GINO GLUTINO, IL SUO AMICO CELIACO. AIUTALO A CERCARE NEL FORZIERE **GLI INGREDIENTI SENZA GLUTINE** E IMBANDISCI LA SUA TAVOLA CON UNA SANA E GUSTOSA MERENDINA.

PRONTI, PARTENZA, VIA!

DIETA SENZA GLUTINE: IL CIBO CHE...

BRONTOLA

SORRIDE

CON GLUTINE:

- PASTA, BISCOTTI
- TORTE, PIZZE
- FATTI CON GRANO, SEGALE, ORZO O AVENA

SENZA GLUTINE:

- RISO E MAIS
- LATTE E FORMAGGI
- FRUTTA E VERDURA
- CARNE E PESCE
- LEGUMI

INSIEME ALL'AMICO CELIACO

- 01 QUANDO LO INVITI A CASA, CHIEDI PRIMA AI SUOI GENITORI QUAL È IL SUO "CIBO CHE SORRIDE" PREFERITO;
- 02 VUOI DIVIDERE UN PEZZO DI TORTA CON LUI MA NON SAI SE È UN "CIBO CHE BRONTOLA"? PER IL SUO BENE, MEGLIO EVITARE;
- 03 PER LA TUA FESTA DI COMPLEANNO PREPARA UN PO' DI "CIBO CHE SORRIDE" ANCHE PER LUI. ANZI, PREPARANE DI PIÙ: SARÀ PIÙ BELLO DIVIDERLO TUTTI INSIEME.



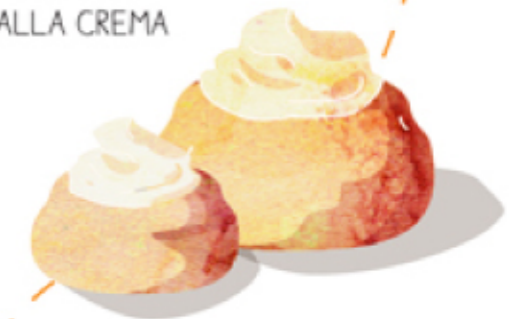
SPREMUTA D'ARANCIA



MACEDONIA DI FRUTTA



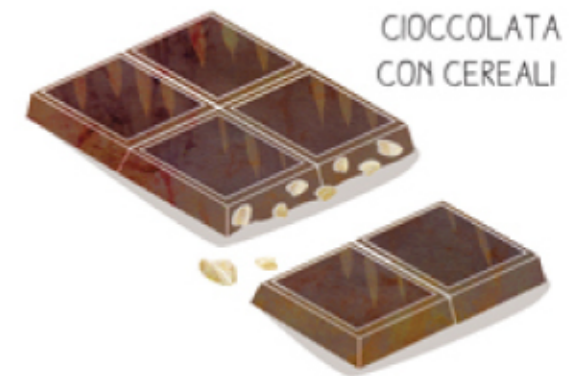
PASTICCINI ALLA CREMA



BISCOTTINI DI RISO



CIOCCOLATA CON CEREALI



YOGURT AL MALTO D'ORZO



SOLUZIONI: BISCOTTINI DI RISO - MACEDONIA DI FRUTTA - SPREMUTA D'ARANCIA

A pranzo con poco sale

IL SALE, QUANDO È TROPPO, PUÒ DIVENTARE UN "CIBO CHE BRONTOLA", SOPRATTUTTO PER ALCUNI AMICI AI QUALI IL DOTTORE HA CONSIGLIATO DI METTERNE POCO. PARTICOLARMENTE "BRONTOLONE" È TUTTO IL CIBO IMPACCHETTATO, CARICO DI SALE E CONSERVANTI.

SFIDA



MANGIARE INSIEME CON POCO SALE

- 01 SCEGLI TANTO "CIBO CHE SORRIDE": FRUTTA E VERDURA FRESCA DI STAGIONE, NATURALMENTE CON POCO SALE;
- 02 PER INSAPORIRE I PIATTI SENZA IL SALE, AGGIUNGI FRESCHE ERBETTE O SEMI (DI SESAMO, DI LINO, DI ZUCCA)
- 03 LEGGI L'ETICHETTA E SCEGLI SEMPRE IL CIBO CON MENO SODIO.

DINO SALATINO

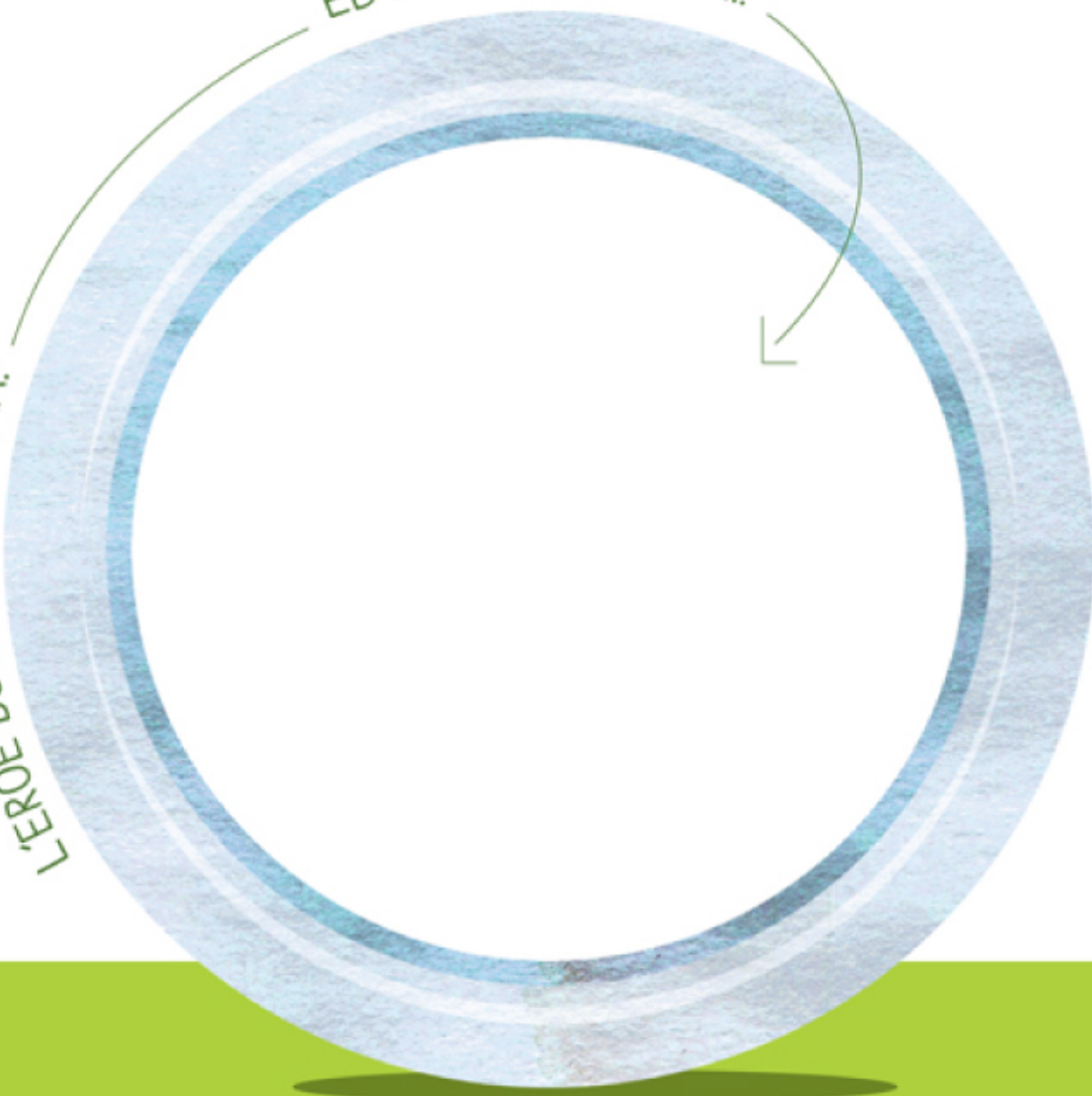


I piatti parlanti di Gustavo

GUSTAVO È UN BAMBINO MOLTO CREATIVO, CHE INVENTA STORIE FANTASTICHE CON I SUOI PIATTI PARLANTI, TAGLIANDO, SMINUZZANDO E COMPONENTO IL CIBO CHE TROVA IN FRIGO. PER QUESTA FAVOLA HA CREATO IL CATTIVISSIMO DINO SALATINO, UN ORCO CARICO DI SALE, CON GUANCHE DI SALAME, DENTI DI FORMAGGIO, CAPELLI DI PATATINE FRITTE. AIUTA GUSTAVO AD INVENTARE L'EROE BUONO DELLA FIABA UTILIZZANDO VERDURA E CONDIMENTI CON POCO SODIO, PER UN PIATTO SAPORITO MA SANO.

ED È COMPOSTO DA...

L'EROE BUONO SI CHIAMA:



Una galassia senza lattosio

SFIDA



DIETA SENZA LATTOSIO: IL CIBO CHE...

☹ BRONTOLA

☺ SORRIDE

CON LATTOSIO:

- LATTE E SUOI DERIVATI
- YOGURT
- GELATO
- CREME
- DOLCI
- FORMAGGI

SENZA LATTOSIO:

- LATTE ESTRATTO DAI VEGETALI (SOIA, RISO AVENA, MIGLIO)
- TOFU, (FORMAGGIO DI SOIA DOLCE O SALATO)

MANGIARE INSIEME SENZA LATTOSIO

- 01 IN GELATERIA SCEGLI UNA GRANITA DI FRUTTA. AL POSTO DEL GELATO, E' FRESCA, GUSTOSA E NATURALMENTE SENZA LATTOSIO;
- 02 PER SAPERE SE UNA MERENDINA È "CIBO CHE NON BRONTOLA", CONTROLLA CHE NELL'ETICHETTA CI SIA LA SCRITTA "SENZA LATTOSIO";
- 03 IL CALCIO È UN IMPORTANTE ALLEATO PER LA SALUTE DELLE OSSA ED È CONTENUTO IN MOLTI "CIBI CHE SORRIDONO": BROCCOLI, FAGIOLI, MA ANCHE ARANCE E MANDORLE. GUSTATELI INSIEME A VOLONTÀ!

MA-GALASSIA È UNA POTENTE MAGA CUCINIERA CHE VIVE SULLA VIA A-LATTEA:

LA SUA SPECIALITÀ SONO PRODIGIOSE RICETTE SENZA LATTOSIO, IDEALI PER IL PANCINO DI TUTTI QUEI BIMBI CHE NON POSSONO MANGIARE LATTE E SUOI DERIVATI.

CERCA TRA GLI INGREDIENTI DELLE RICETTE DI MA-GALASSIA QUELLI SENZA LATTOSIO E DISEGNALI AL POSTO DELLE STELLE DELLA COSTELLAZIONE SENZA LATTOSIO.

- 01 LASAGNA BIANCA CON TOFU, SPINACI E NOCI
- 02 BUDINO AL LATTE DI RISO CON FRAGOLE E MENTA
- 03 FRULLATO VERDE CON BIETOLE, BANANE E LATTE DI COCCO
- 04 FRITTELLE DI CECI, CON ZUCCA, CAROTA E YOGURT DI SOIA



Merende con pochi zuccheri

PER ALCUNI AMICI, LO ZUCCHERO E IL MIELE CONTENUTI NELLE TORTE, NEI BISCOTTI O PASTICCINI, POSSONO ESSERE DEI "CIBI CHE BRONTOLANO". I TUOI AMICI CON IL DIABETE, INFATTI, È COME SE AVESSERO GIÀ TANTO ZUCCHERO NEL SANGUE E PER QUESTO MOTIVO NON NE POSSONO AGGIUNGERE MOLTO PIÙ, PER NON STARE MALE.

SFIDA



MANGIARE INSIEME CON POCHI ZUCCHERI

- 01 A SCUOLA, ASSICURATI CHE IL TUO AMICO NON SALTI MAI LA MERENDA O IL PRANZO (E NON SALTARLA NEMMENO TU, MI RACCOMANDO):
- 02 FATE TANTO SPORT INSIEME. CORSA, PALLACANESTRO, BICICLETTA: FANNO BENE SIA A LUI CHE A TE:
- 03 AVERE PASTI REGOLARI PER LUI È FONDAMENTALE: QUANDO SIETE A CASA INSIEME E LA MAMMA VI CHIAMA PER LA MERENDA, LASCIATE I GIOCHI DA PARTE E FATE UNA PAUSA. DOPO SARÀ PIÙ BELLO TORNARE A GIOCARE.



Tutti frutti, oh Rudy!

IL CHITARRISTA RUDY FRITTELLA SINGOZZA DI PASTICCINI, TORTE E CARMELLE, MA, PER ESSERE IN SALUTE, DOVREBBE MANGIARE TANTA FRUTTA, MEGLIO SE NON TROPPO ZUCCHERINA. SUA CUGINA, LA CANTANTE JENNY FRUTTELLA, HA INVENTATO LA CANZONE "TUTTI FRUTTI, OH RUDY", PER RICORDARGLI QUAL È QUELLA PIÙ ADATTA A LUI. COMONI IL RITORNELLO DELLA CANZONE E DISEGNA QUI SOTTO LA FRUTTA IN ORDINE, DALLA MENO ZUCCHERINA ALLA PIÙ ZUCCHERINA:

- ARANCIA
- BANANA
- CILIEGIA
- FRAGOLA
- FICHI
- PRUGNA
- SECCA
- UVA

	01	02
	03	04
05	06	07

ORDINE GIUSTO : FRAGOLE - CILIEGIA - ARANCIA
BANANA - UVA - FICHI - PRUGNA SECCA

A tavola con i super-cibi

ED ORA TI VOGLIAMO PRESENTARE IL "CIBO CHE SORRIDE" CON SUPER-POTERI SPECIALI, PER AIUTARTI A CRESCERE FORTE E SANO. VIENI A CONOSCERE I NOSTRI SUPER-CIBI !

Polly Quinoa

RICCA DI MAGNESIO E FERRO,
ENERGIA PER IL TUO CERVELLO.

Livia Loliva

RICCA DI VITAMINE E ED A,
AMICA DEL TUO CUORE

Condividi le tue sfide

IN FARMACIA

DISEGNA E SCRIVI SU UN FOGLIO LA TUA STORIA SU MISURA DI UN "AMICO SPECIALE", INSERENDO IL "CIBO CHE SORRIDE" ADATTO A LUI (SENZA GLUTINE, SENZA LATTOSIO, CON POCO ZUCCHERO O POCO SODIO) E SCEGLIENDO I PROTAGONISTI TRA I SUPER-CIBI E I PERSONAGGI DELLE SFIDE. CONSEGNA LA TUA STORIA ILLUSTRATA IN FARMACIA E VINCI UNA CALAMITA MANCINA.

SU INTERNET

FOTOGRAFA LE SFIDE CHE AVRAI COMPLETATO E CONDIVIDILE CON NOI SU FACEBOOK, INSTAGRAM O TWITTER, INSIEME ALLA SCRITTA [#FARMACIAVICINA](#)

Mariano Melograno

UN PIENO DI VITAMINA C E B,
COSÌ IL NASO NON GOCCIOLA PIÙ!

Ricky Broccoli

RICCO DI CLOROFILLA E CALCIO,
PER OSSA FORTI E ROBUSTE





eppela **10K**

RISULTATI
/ PREMI



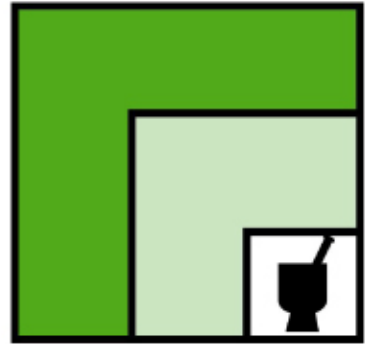
3ENTA4ANTA
RE-FOOD



StartupItalia!
VANITY FAIR
BEST FOOD WEBSITE



WORKING ON...
/ CLIENTI



Federfarma



megamark



la Feltrinelli



Pomì

O così. O Pomì.

act:onaid



unioncamere
puglia

Sprea
editori

GoodFood



cucina  mattina



RESULTS ACHIEVED / MEDIA



millionaire

CORRIERE DELLA SERA



E L L E



WIRED

VANITY FAIR

LA STAMPA





Manifesto mancino

Mangiamo differente per scelta o necessità.

Prediligiamo il biologico, le stagionalità e la filiera corta. Crediamo nel diritto a consumare prodotti sani, controllati, sicuri e accessibili, che abbiano un prezzo giusto per chi li produce e per chi li consuma.

Diritto di scelta alimentare - ovunque

Chiediamo il diritto a trovare, in qualsiasi posto di ristoro, alternative di pasto. I ristoranti che amiamo, i negozi dai quali compriamo, sono mancini se ci accolgono con un sorriso, se sanno essere aperti alla diversità, se sono onesti. In un negozio mancino, la differenza non ha un sovrapprezzo.

If it doesn't go right... go left!

Mancino non è sbagliato. È soltanto un altro modo di fare le cose. Usiamo la creatività come leva per trasformare problemi e bisogni alimentari in soluzioni che facciano bene agli occhi e al palato, al corpo e all'ambiente. La nostra "diversità" è occasione di nuove scoperte e prospettive inconsuete nello scenario alimentare.



go left

CREDO

Nel **buon g(i)usto** LA DIVERSITÀ ALIMENTARE
COME VALORE AGGIUNTO

ALIMENTAZIONE SELETTIVA
E CONSAPEVOLE ♥ CIBO

FA LA DIFFERENZA CHE
di prossimità AGGREGA

not different

orgoglio mancino **eno**

DIRITTO DI **gastronomia**
SCELTA  **inclusiva**



cucinamancina
“eat different”

www.cucinamancina.com

+39 320 8382210 - +39 328 1728410

+1 415 3619806 - +1 415 632 6074

info@cucinamancina.com

PLAY OUR VIDEO AT:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=YvdhUz5MeQs