



cucina naturale

CUCINARE CON FACILITÀ RICETTE GOLOSE E SALUTARI

Proporre piatti gustosi, a base di **ingredienti naturali** e **prodotti di stagione**, sempre con **un occhio di riguardo per la salute**: è questo l'obiettivo, da oltre 22 anni, di Cucina Naturale. Gli strumenti: attenzione alla **qualità degli ingredienti** e alla salubrità dei **metodi di cottura** utilizzati, uniti all'**equilibrio nutrizionale** dei piatti.

Tutti i mesi viene proposta un'ampia e variegata **scelta di ricette** in maggior parte di **facilissima realizzazione**, anche se non mancano mai alcune preparazioni un po' più complesse per chi ama stupire in cucina. Sono corredate da **spiegazioni dei procedimenti chiare** e accurate, alla portata di tutti. Le ricette sono ideate in prima persona dai nostri autori e provate dai nostri chef; per ognuna, viene indicato l'**apporto calorico** a porzione, la presenza o l'assenza di **glutine** e **derivati del latte** oltre all'impatto della preparazione sulla **glicemia**. Su tutti i numeri, anche una **rubrica fissa dedicata ai bambini** curata da un medico nutrizionista.

Troviamo poi approfondimenti sulle relazioni esistenti tra **l'alimentazione e la salute**, con **suggerimenti pratici** e semplici ricette utili per affrontare i diversi disturbi. Inoltre, servizi sulle **caratteristiche dei prodotti alimentari**, in particolare biologici.

Ogni numero ospita un'**intervista a personaggi noti** – chef, attori, sportivi, uomini di cultura - che ci raccontano del loro rapporto con il cibo, curiosità e aneddoti.

News sul mondo del biologico, sull'alimentazione, ma anche recensioni di libri e piccoli annunci di **eventi, corsi e fiere** completano ogni numero di Cucina Naturale. Uno spazio dell'enologo che presenta ogni mese una **cantina biologica** e vini bio con i consigli per i migliori abbinamenti.

I punti di forza della rivista

1 È una rivista di cucina particolarmente attenta ai principi della naturalità e della **alimentazione sana**. Ogni ricetta riporta indicazioni utili per chi soffre di intolleranze o di celiachia, oltre alle calorie per porzione e all'impatto del piatto sulla glicemia; sono sempre presenti una dieta ipocalorica e ricette per i bambini.

2 Ampio spazio è dedicato ai **prodotti biologici**: pagine di informazioni e novità, una rubrica tutta dedicata ai vini biologici; inoltre, sempre le guide all'acquisto trattano delle differenze tra prodotti bio e convenzionali. È l'unica rivista venduta in edicola che dedica ampio spazio alle produzioni biologiche certificate.

3 Cucina Naturale è **riprodotta totalmente in versione elettronica** e indicizzata sul sito www.rivistedigitali.com. Gli abbonati, grazie a un accesso riservato, possono consultare la rivista online ed effettuare ricerche per parole chiave in tutto l'archivio Tecniche Nuove.

4 La realizzazione di Cucina Naturale è affidata a un **team di esperti di alto livello**: medici, professori universitari, dietiste, tecnologi alimentari, oltre naturalmente agli chef, che lavorano insieme per realizzare una rivista divulgativa ma realizzata con attenzione e competenza.

In edicola, nei negozi del bio, per abbonamento. Per info: cucina.naturale@tecniche nuove.com