cucinamancina

"eat different"

cucina mancina

01

TARGET

I MANCINI ALIMENTARI

OMNIVORE

the “right” way

VS

SELECTIVE

the “left” way

01

TARGET

I MANCINI ALIMENTARI

mangiano differente
per scelta o per necessità

02

MERCATO
[ITALIA]

32 MILIONI DI PERSONE

02

MERCATO
[EU + USA]

804 MILIONI DI PERSONE

VEGAN

VEGETARIAN

ALLERGIC

DIABETIC

CHOLESTEROL

CURIOUS

cucina mancina

02

MARKET TREND

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

[Global Industry Analysts]

cucina mancina

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

cucina mancina

02

AGGREGHIAMO
ATTORI MANCINI

cucina mancina

02

AGGREGHIAMO
SERVIZI ONLINE

RICETTARIO
MULTIFILTRO

FOOD
SERVICES

[DIGITAL]

STORE
LOCATOR

SOCIAL
MARKETPLACE

cucina mancina

01 LA FOOD COMMUNITY

per chi mangia differente

400

chef

food blogger

1.000

ricette

news

2.500

negozi

aziende

ristoranti

FILTRA RICETTE
DOVE MANGIO?
ENTRA NEL NETWORK
ISCRIVITI
LOG IN
vegetariano
vegano
allergico
pochi grassi
pochi zuccheri
poco sodio
curioso
ITA - ENG
DOVE MANGIO?
CHE MANCINO SEI?
NEWS
SCEGLI LA CITTÀ
SEGNALA LE TUE MANCINITÀ
TROVA NEGOZIO / LOCALE
cucina mancina
eat different
HOME
L'IDEA
RICETTE
STORE LOCATOR
NOI MANCINI
BLOG
EVENTI
CONTATTI
RICETTE
1500
VEGANO
NOME RICETTA STRALUNGA A DUE RIGHE / Nome Chef
MANCINI
NOME AUTORE
food blogger
NOME AUTORE
foodOgrapher
NOME AUTORE
chef mancino
NOME AUTORE
redattore mancino
NOME AUTORE
foodOgrapher
NOME AUTORE
chef mancino
RADIO MONTE CARLO
RMC1
2*3
Rep
LA REPUBBLICA DELLE IDEE
WIRED
VANITY FAIR
valoreassoluto
GSVC
Start Cup
PUGLIA2012

FILTER RECIPES | WHERE TO EAT? | JOIN THE NETWORK | JOIN US | LOG IN

vegetarian | vegan | allergic | low fat | low sugar | low sodium | curious | ITA - ENG

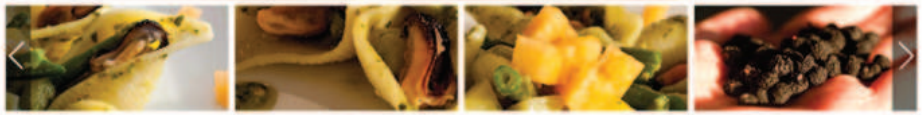
cucina mancina
eat different

HOME | IDEA | RECIPES | STORE LOCATOR | LEFT EATERS | BLOG | EVENTS | CONTACTS

FOODMAKERS

Aggiunta di testo per il nome ricetta lunga lunghissima

GLUTEN FREE



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 | 450 COOKED IT | 50 ADD TO FAVORITES | 1500 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

FILTRA RICETTE | DOVE MANGIO? | ENTRA NEL NETWORK | ISCRIVITI | LOG IN

vegetariano | vegano | allergico | pochi grassi | pochi zuccheri | poco sodio | curioso | ITA - ENG

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*

MANCINITÀ*

TIPO LOCALE

CERCA

ECCO LE PASTICCERIE SENZA LATTOSIO DI TORINO:

NOME DEL LOCALE
Città (PR)
2500 LOVERS
★★★☆☆
PASTICCERIA
NO GLUTINE

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

NO GLUTINE

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

VEGETARIAN

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 statoinserito 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

POCHI GRASSI

ALLERGICO

CURIOSO

cucina mancina

02 UNA REDAZIONE DIFFUSA

prodotti editoriali specializzati

02 UNA REDAZIONE DIFFUSA

inclusione alimentare a misura di bambino

[SFIDE ILLUSTRATE INTERATTIVE]

cucina mancina

02 UNA REDAZIONE DIFFUSA

il tesoro nascosto negli alimenti

[INFO-TAINMENT PER ADULTI E BAMBINI]

cucina mancina

RISULTATI
/ LIBRI e RIVISTE

la Feltrinelli

2500 SOLD
+2500 REPRINT

3 MONTHS

5000 PRINT

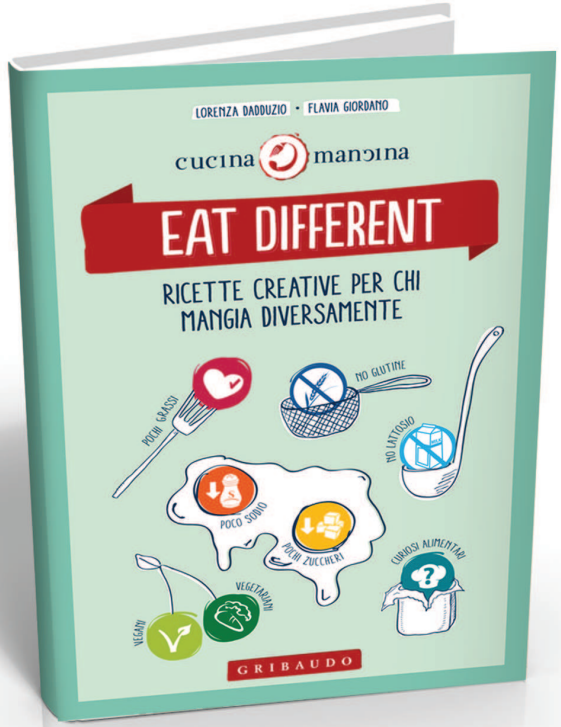
cucina mancina

GRIBAUDO

presenta

EAT DIFFERENT

RICETTE CREATIVE PER CHI MANGIA DIVERSAMENTE



cucina mancina

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.

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 cucchiai 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. L'elevato 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.

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 cucchiaio 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.

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 nausee, mal di testa, mal di stomaco e di denti, stitichezza e colite.

Riso nero croccante
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 cucchiai di olio, un cucchiaio 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.

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.

unioncamere puglia

la Puglia che mangia DIFFERENTE

#RICETTARIO DI CUCINA INCLUSIVA

Camera di Commercio di Bari

Camera di Commercio di Foggia

Camera di Commercio di Brindisi

cucina mancina

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.***

cucina mancina

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.

* preparata 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 | X 20 PERSONE | 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 cucchiai 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 BIO&SISTO

MANCIMITÀ

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 | X 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 cucchiai 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.

INFO

X 8 PERSONE

55 MIN
+20 MIN RIPOSO

VITANTONIO FOSCO

MAMMA LELLA

RUTIGLIANO

Scarcella di fruttini

COSA 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 - MUCCI

MANCINITÀ

INFO	X 6 PERSONE	45 MIN	MASTEREASTER	ALBERTO, VITTORIO, NIKOLAUS, SIMONE	BARI

Cipolla Rossa

GLASSATA AL VINO PRIMITIVO

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

INFO

X 4 PERSONE

45 MIN

GIUSEPPE INCAMPO

NICLA LONGO
NICOLA SCARPELLI

TORRE A MARE
(LE RUNE)

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.

* preparato con
OLIO EVO BIO GRANORO

IL POLPO È UN MOLLUSCO CHE CONTIENE POCHISSIMI 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.

MANCINITÀ

INFO | X 2 PERSONE | 45 MIN | MASSIMILIANO DI LAURO | LAURA RIZZO | TARANTO

03

Laboratori didattici mancini

cucina mancina

MASSERIE SOTTO LE STELLE

III EDIZIONE NELLE MASSERIE DIDATTICHE PUGLIESI

Donna Francesca®
ITALIAN FLAVOURS

cucina mancina

UOVA
LE ALBICOCCHE
CHE BUONO IL PROFUMO DEL BASILICO
FARINA
CURIOSO

le mancinità
LE ALBICOCCHE
LE MANDORLE

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
SALI MINERALI PER MANTENERCI IN SALUTE.
LA MANDORLA "FILIPPO CEA" E'
TIPICA PUGLIESI, FA BENE AL SISTEMA
CIRCOLATORIO, HA UN SAPORE DOLCE E
INTENSO. Si raccoglie da
Agosto

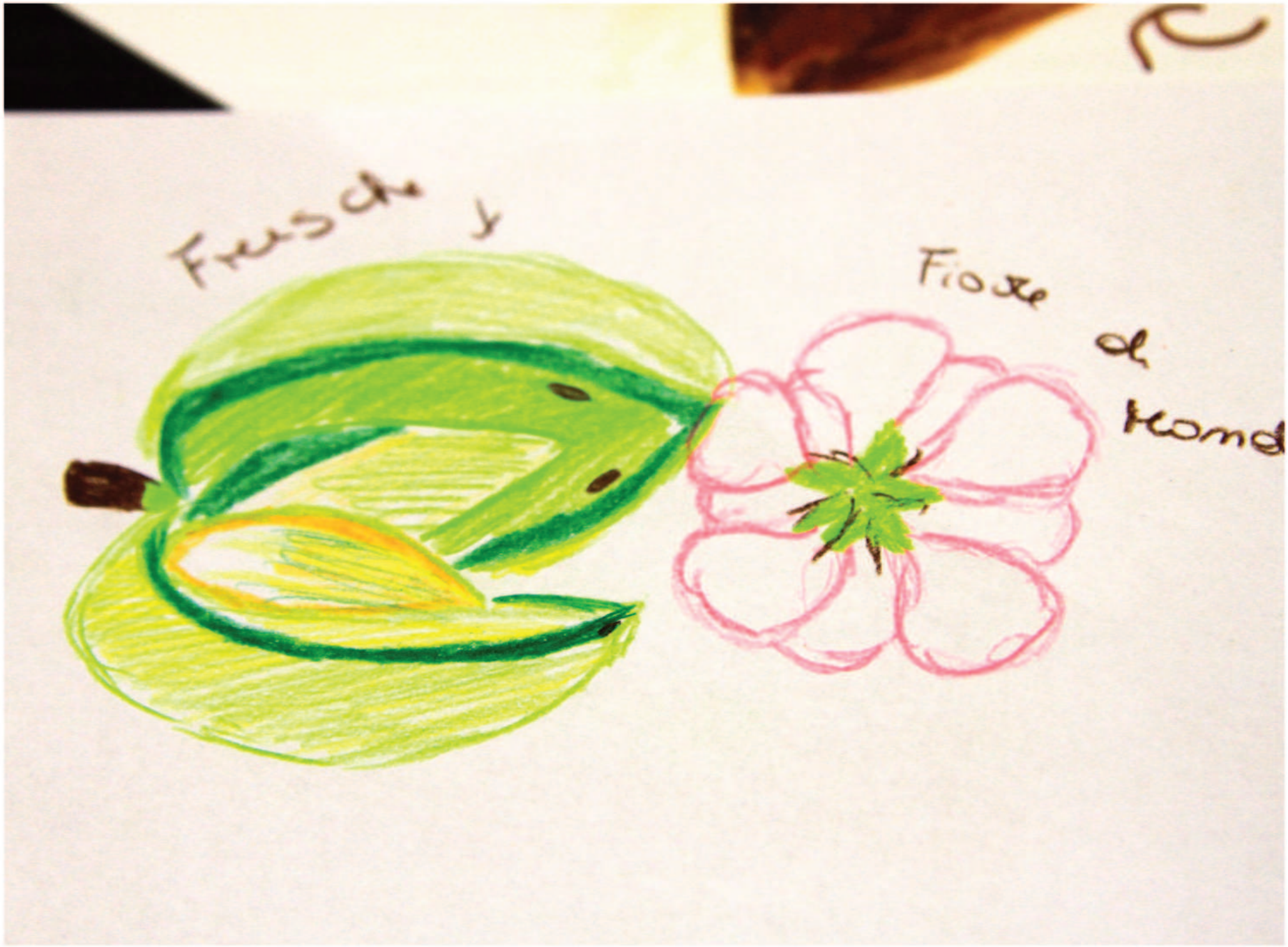
LE MANDORLE SONO SEMI CHE CONTENGONO
GRASSI BUONI PER FAR CIRCOLARE MEGLIO IL SANGUE.
LA VITAMINA E SERVE A COMBATTERE VIRUS E BATTERI
HANNO MOLTO CALCIO PER LE OSSA E
SALI MINERALI PER MANTENERCI IN SALUTE.
LA MANDORLA "FILIPPO CEA" E'
TIPICA PUGLIESI, FA BENE AL SISTEMA
CIRCOLATORIO, HA UN SAPORE DOLCE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

MANDORLE

mancinità

LE CAROTE

LE CAROTE


Fresa y
Flor de Mond

Camille mancine

Cosa ci metto?

TEMPO DI PREPARAZIONE
0g 0h 35m

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

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

FOODFACTS

actionaid

In campo

non spreco e risparmio

Abap

LEGAMBIENTE PUGLIA

cucina mancina

OPERAZIONE FAME actionaid

Bio & Sisto

cucina mancina

Abap

LEGAMBIENTE
PUGLIA

cucina mancina

OPERAZIONE
FAME
actionaid

Bio & Sisto

Abap
Associazione Barese Ambientalista Pugliese

LEGAMBIENTE
PUGLIA

cucina mancina

OPERAZIONE
FAME
actionaid

Bio & Sisto

Abap

LEGAMBIENTE PUGLIA

cucina mancina

OPERAZIONE FAME

actionaid

Bio & Sisto

Abap

LEGAMBIENTE PUGLIA

cucina mancina

OPERAZIONE FAME

actionaid

Bio & Sisto

Abap

LEGAMBIENTE PUGLIA

cucina mancina

OPERAZIONE FAME
actionaid

Bio & Sisto

Abap

LEGAMBIENTE PUGLIA

cucina mancina

OPERAZIONE FAME
actionaid

Bio & Sisto

Abap

LEGAMBIENTE PUGLIA

cucina mancina

OPERAZIONE FAME
actionaid

Bio & Sisto

Abap

LEGAMBIENTE PUGLIA

cucina mancina

OPERAZIONE FAME
actionaid

Bio & Sisto

Federfarma Genova cucinamancina

#FARMACIAVICINA

IN FARMACIA

Tutti x uno ... una tavola per tutti

SFIDE PER L'INCLUSIONE ALIMENTARE

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
A pranzo con poco sale
SFIDA
I piatti parlanti di Gustavo
A tavola con i super-cibi
Condividi le tue sfide
Polly Quinoa
Livia Lolliva
Mariano Melograno
Ricky Broccoli

Sfida mancina: una tavola per tutti
Merende con pochi zuccheri
SFIDA
Tutti frutti, oh Rudy!
Una galassia senza lattosio
SFIDA
Tutti X uno … una tavola per tutti

SFIDA

A merenda senza glutine

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.

PRONTI, PARTENZA, VIA!

DIETA SENZA GLUTINE: IL CIBO CHE...

BRONTOLA	SORRIDE
CON GLUTINE:	**SENZA GLUTINE:**
- PASTA, BISCOTTI	- RISO E MAIS
- TORTE, PIZZE	- LATTE E FORMAGGI
FATTI CON GRANO, SEGALE, ORZO O AVENA	- 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.

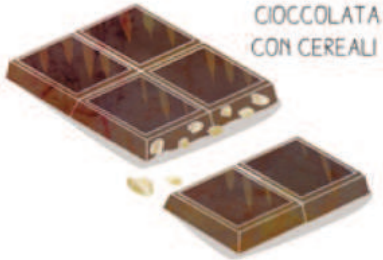
IL PIRATA PINZIMONIO HA INVITATO A MERENDA **GINO GLUTINO**, IL SUO AMICO CELIACO. AIUTALO A CERCARE NEL FORZIERE GLI INGREDIENTI SENZA GLUTINE E IMBANDISCI LA SUA TAVOLA CON UNA SANA E GUSTOSA MERENDINA.

SPREMUTA D'ARANCIA

MACEDONIA DI FRUTTA

BISCOTTINI DI RISO

PASTICCINI ALLA CREMA



CIOCCOLATA CON CEREALI

YOGURT AL MALTO D'ORZO

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

SFIDA

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.**

MANGIARE INSIEME CON POCO SALE

01 SCEGLI TANTO "CIBO CHE SORRIDE": FRUTTA E VERDURA FRESCA DI STAGIONE, NATURALMENTE CON POCO SALE;

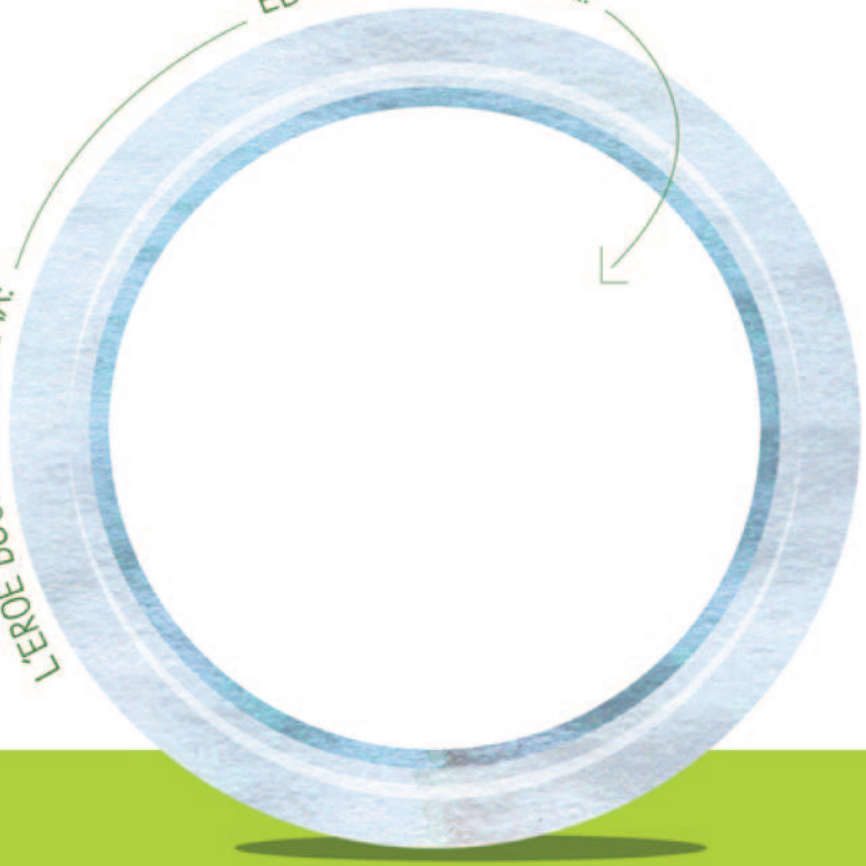
02 PER INSAPORIRE I PIATTI SENZA IL SALE, AGGIUNGI FRESCHE ERBETTE O SEMI (DI SESAMO, DI LINO, DI ZUCCA)

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 COMPONENDO IL CIBO CHE TROVA IN FRIGO. PER QUESTA FAVOLA HA CREATO IL CATTIVISSIMO DINO SALATINO, UN ORCO CARICO DI SALE, CON GUANCE 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.



Una galassia senza lattosio

SFIDA

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

DIETA SENZA LATTOSIO: IL CIBO CHE...

☹ BRONTOLA	☺ SORRIDE
CON LATTOSIO:	**SENZA LATTOSIO:**
- LATTE E SUOI DERIVATI	- LATTE ESTRATTO DAI VEGETALI (SOIA, RISO AVENA, MIGLIO)
- YOGURT	- TOFU, (FORMAGGIO DI SOIA DOLCE O SALATO)
- GELATO	
- CREME	
- DOLCI	
- FORMAGGI	

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!

INGREDIENTI SENZA LATTOSIO : TOFU - LATTE DI RISO
LATTE DI COCCO, YOGURT DI SOIA

SFIDA

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.

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 SI INGOZZA DI PASTICCINI, TORTE 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 A LUI. COMPONI 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 !

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**

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

Livia Loliva
RICCA DI VITAMINE E ED A, AMICA DEL TUO CUORE

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

04 RISULTATI / PREMI

SAMSUNG GALAXY

eppela 10K

valoreassoluto

70K

MIND THE BRIDGE S.FRANCISCO

next Rep LA REPUBBLICA DELLE IDEE

3ENTA4ANTA RE-FOOD

BEST FOOD STARTUP

StartupItalia!

VANITY FAIR BEST FOOD WEBSITE

BEST FOOD WEBSITE

cucina mancina

WORKING ON...
/ CLIENTI

Federfarma

megamark

GIUNTI

la Feltrinelli

Pomì
O così. O Pomì.

unioncamere puglia

Sprea editori

GoodFood
BBC

actionaid

cucina mancina

RESULTS ACHIEVED / MEDIA

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" é 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 AGGREGA

di prossimità

eat different

orgoglio mancino eno gastronomia inclusiva

DIRITTO DI SCELTA

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