

VERO cucina



MENSILE
ANNO 9 - n. 4
aprile 2015
€ 1,00 in Italia

solo 1 euro!

INVITO A CASA

Finger food
per un aperitivo
in compagnia

QUESTO MESE

Gli asparagi:
i consigli utili
e le ricette

LO SPECIALE

Uova: Come
non le avete
mai assaggiate



PICCOLE CUOCHE



**PREPARIAMO CON I
NOSTRI BIMBI I LORO
PIATTI PREFERITI**

Delizie di primavera

BUONE DA MANGIARE E... BELLE DA VEDERE!



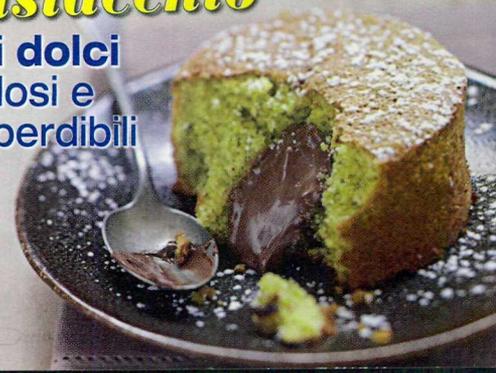
Picnic



Un cestino
ricco di idee
e di sapori

Pistacchio

Sei dolci
golosi e
imperdibili



PERUGIA va in scena la cucina del benessere

Creatività e fantasia in cucina con protagonisti legumi, frutta, verdura e pasta, quella tipica della tradizione umbra a *Fantacity*, la manifestazione dedicata ai bambini e ai ragazzi, a Perugia, dal 16 al 19 aprile, realizzata con il sostegno del Fondo Sociale Europeo. E nell'anno dell'Esposizione Universale, il tema della sana alimentazione occupa senza dubbio un posto di primo piano. Ecco, quindi, un modo divertente e intelligente per imparare i principi corretti, sia teorici sia pratici, di una sana dieta. Quest'anno viene presentato anche *MondoCibo. Laboratori di*



alimentazione e benessere pensati per i più piccoli. Un programma ad hoc è per i bimbi sotto i 13 anni, con un laboratorio per la preparazione della pasta fresca, un workshop per avvicinarli



al mondo della frutta e tanto altro ancora. Per i ragazzi dai 14 in su, invece, c'è un calendario di incontri per approfondire il rapporto tra salute e alimentazione. Info: www.fantacity.eu.

Da non perdere

ECCELLENZA SALUMIERA

Dal 18 al 20 aprile, all'Antica Corte Pallavicina di Polesine Parmense, si tiene la seconda edizione di *Salumi da Re*, organizzata da Gambero Rosso, è il raduno del gotha dell'eccellenza salumiera italiana dove si incontreranno salumieri, norcini e allevatori. Info: www.anticacortepallavicinarelais.it.



IL CIBO IN MOSTRA

La multiforme relazione fra le arti e il cibo sarà ripercorsa e analizzata nel Padiglione Arts & Foods, dal 9 aprile fino al primo novembre. La mostra curata da Germano Celant sarà allestita alla Triennale di Milano e metterà a fuoco la pluralità di linguaggi visuali e plastici, oggettuali e ambientali che dalla prima Expo a Londra, fino a oggi hanno ruotato intorno al cibo, alla nutrizione e al convivio. Info: www.triennale.org.

CONOSCERE LE VERDURE

Fino al 21 giugno, nei negozi Città del Sole e Viridea Garden Center, si tengono laboratori per far conoscere le verdure ai più piccoli. È il *Gioco di InOrto* organizzato dalla Fondazione Bonduelle. Info: www.fondazionebonduelle.org.



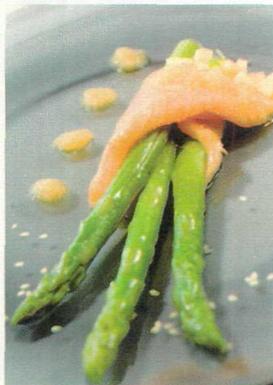
Pic nic gourmet sulle colline umbre



Con bastone e sportino a quadrettoni bianchi e rossi ci si avvia in collina per un pic nic tra i papaveri e gli ulivi per degustare prodotti eccezionali e birre artigianali. Il 25 e il 26 aprile a Trevi, in provincia di Perugia, si tiene *Pic & Nic 2015* con un programma ricco: dal mercato del pane, al laboratorio sul lievito madre, agli assaggi degli oli d'oliva Extravergine Dop. Info: www.picnicatrevisi.it.

Istria in festa per l'asparago selvatico

Fino al 15 maggio a Umago, Cittanova, Verteneglio e Buie tornano le *Giornate dell'asparago istriano*, giunte quest'anno alla nona edizione, e dal 10 al



12 aprile a Castelvenere e il 2 maggio a Cittanova, torna la *Sparisada*. Il primo evento prevede che ristoranti e trattorie di queste località istriane accolgano gli ospiti con prelibatezze a base di asparagi selvatici dai grandi classici della tradizione locale come frittate e zuppe e risotti. La *Sparisada* ha un calendario ricco di eventi gastronomici. Info: www.coloursofistria.com.