

rapunzel.magazine

Il magazine per i fan del bio

Con
gustose
ricette
pagina 13



© The Timbaktu Collective

IL CIOCCOLATO RENDE FELICI!

Presso la fabbrica svizzera
di cioccolato

RAPUNZEL IN LOCO

Fichi dolci dal progetto
Rapunzel Turchia

Noi facciamo il bio con amore dal 1974.



08

Rapunzel in loco

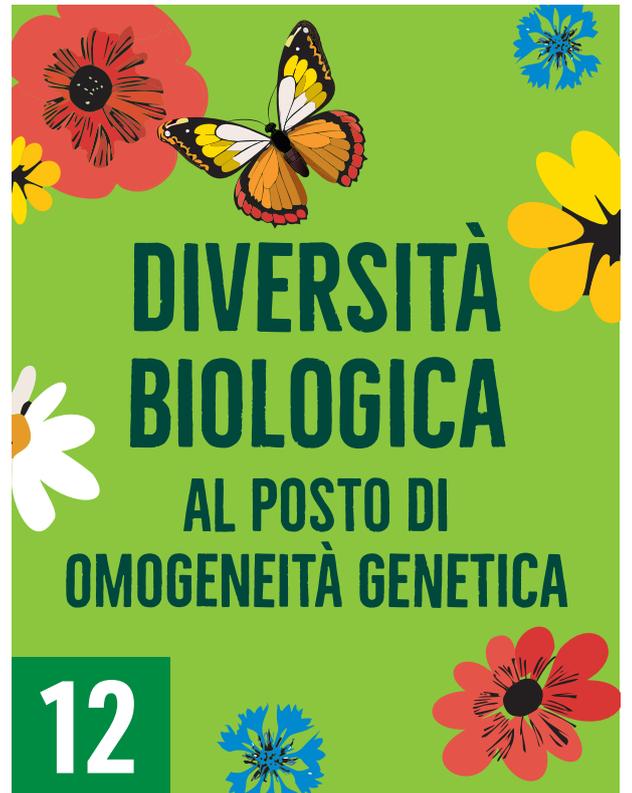
Fichi dolci dal progetto Rapunzel Turchia



04

Il cioccolato rende felici!

Presso la fabbrica svizzera di cioccolato



12

La nuova ingegneria genetica

Quali sono le conseguenze?

04 Profilo del fornitore

Il cioccolato rende felici

08 Rapunzel in loco: Il progetto Rapunzel Turchia

Montagne ripide, fichi dolci

12 Nessuna via libera per l'ingegneria genetica

Salvaguardare insieme il biologico

13 Ricette

- Minestrone africano con patate dolci
- Polenta cremosa con ragù di funghi
- Crumble di mele
- Paleo Blondies

15 Novità

Novità da non perdere

Stimati lettrici e lettori,

nell'aria c'è il profumo di cioccolato – nel vero senso della parola! In questa edizione del rapunzel.magazine vi accompagniamo in un viaggio dolcissimo: dalle piantagioni di cacao nel Sud Globale fino alla manifattura svizzera di cioccolato Maestrani, dove si produce cioccolato biologico finissimo da ingredienti equo-solidali. Dal 1987 Rapunzel produce cioccolato insieme a Maestrani – fin dall'inizio con i più alti standard di qualità, trasparenza e commercio equo-solidale. Un progetto pionieristico che ancora oggi definisce gli standard del settore.

Un altro highlight di questa edizione è il progetto Rapunzel Turchia, dove, nelle regioni discoste di montagna presso Aydin, crescono fichi straordinariamente dolci sotto un sole caldissimo – un vero prodotto di natura ricco di storia. Vi mostriamo come questi piccoli tesori arrivano sui nostri scaffali e quanta cura, artigianalità e competenza è necessaria. Allo stesso tempo, questo progetto ci fa riflettere sulla forte interconnessione tra agricoltura, cambiamento climatico e responsabilità globale.

E non è tutto: vi aspettano ispirazioni culinarie perfette per l'autunno e l'inverno, riflessioni sulle nostre attività politiche e tante altre informazioni del nostro universo di Rapunzel. Perché il bio per noi non è solamente una sigla ma la nostra attitudine, la nostra responsabilità, il nostro cuore.

Con i migliori saluti vi auguriamo buona lettura!

Il team editoriale



rapunzel.magazine

Il magazine per i fan del bio



rapunzel.magazine
anche online



Volete leggere altre storie interessanti sui nostri fornitori e prodotti? Troverete tutte le edizioni anche in versione digitale su www.rapunzel.de/it/magazine

IL CIOCCOLATO RENDE FELICI!

Soprattutto quando è
equo-solidale & biologico

TESTO: EVA KIENE

UNA VISITA
PRESSO LA MANIFATTURA
SVIZZERA DI CIOCCOLATO
MAESTRANI A FLAWIL





LA PORTA SI APRE E MI TROVO DAVANTI UN PARADISO. O IL NIRVANA. O IL PAESE DELLA CUCCAGNA? NON IMPORTA COME LO CHIAMIAMO, FATTO STA CHE QUI C'È IL PROFUMO DI CIOCCOLATO OVUNQUE E IO ADORO IL CIOCCOLATO!

PARTIAMO

Per scoprire la via del cioccolato, vado a visitare la manifattura di cioccolato Maestrani in Svizzera. Quali passi sono necessari per arrivare a questa delizia?

Durante la giornata ho imparato che ce ne sono tanti.

Nella prima fase di processo, grandi blocchi chiari e scuri vengono spinti in una cassetta. Si tratta di burro di cacao e massa di cacao che si scioglie qui lentamente poiché deve diventare liquida per i processi successivi.

Stefan Köhler mette i blocchi di burro di cacao a sciogliere.



La massa di cioccolato prima della raffinazione.



DAL GREZZO AL FINE: TANTI PASSAGGI

A queste due masse ormai liquide si aggiungono ad altri ingredienti come zucchero, nocciole macinate o latte in polvere, in una macchina miscelatrice. La ricetta seleziona gli ingredienti e la loro quantità: tutti gli ingredienti vengono mescolati e mantecati fino ad ottenere una miscela omogenea. Il risultato è una massa viscosa e fino a questo momento non assomiglia al molto amato cioccolato: lascia un sapore ruvido in bocca e sento un leggero profumo d'aceto. Questo odore viene dall'acido acetico che è presente naturalmente nella fava di cacao. Il prossimo passaggio è il raffinamento di questa massa marrone.

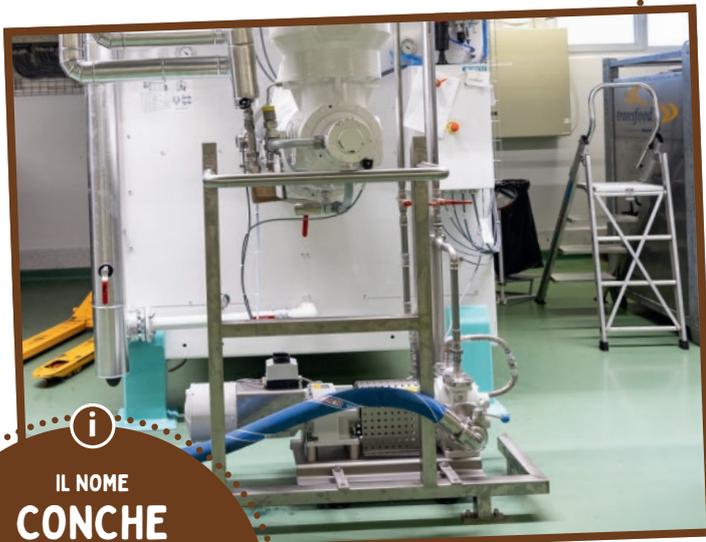
LA RAFFINAZIONE

Nella fase della raffinazione avviene la frantumazione dei cristalli di zucchero. Successivamente si passa alla seconda fase della raffinazione: con la forza di diversi rulli e mulini, la massa diventa sempre più fine, fino a quando rimane una polvere. Come si arriva da questa polvere ad un cioccolato delizioso?

Prima del concaggio, il cioccolato è una polvere fine.



PASSIAMO AL CONCAGGIO



IL NOME

CONCHE

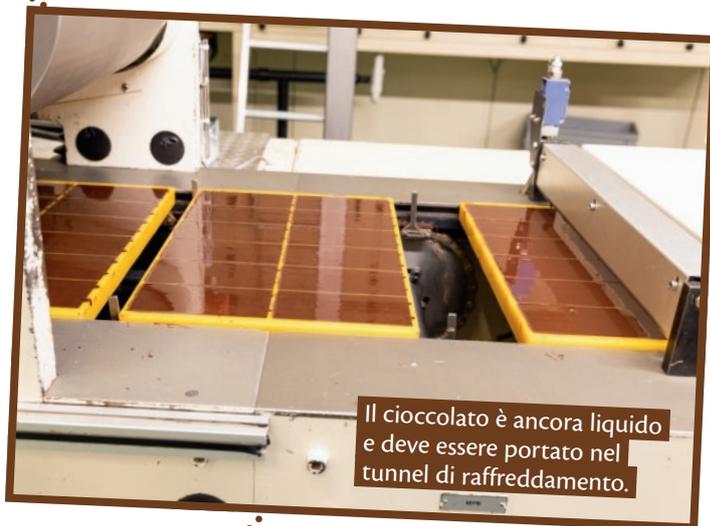
DERIVA DALLA PAROLA SPAGNOLA CONCHA (CONCHIGLIA), PERCHÉ TRADIZIONALMENTE LE CONCHE AVEVANO UNA FORMA SIMILE AD UNA CONCHIGLIA.

TROVARE LA TEMPERATURA IDEALE

Dopo il concaggio si sente già un profumo buonissimo. L'ultimo processo della produzione prima di preparare gli stampi è il temperaggio: prima si scalda il cioccolato, poi si abbassa la temperatura della massa in due passi successivi fino ad ottenere 28°C. Con questo metodo di abbassamento veloce delle temperature derivano l'aspetto lucido, uno spacco corretto e un'ottima conservabilità del cioccolato. A seconda della varietà si aggiungono ulteriori ingredienti, ad esempio tutto ciò che è a pezzetti: dai pezzetti di zenzero, alle mandorle tritate o anche le nocciole intere.

LA CHIAVE È IL CONCAGGIO

Il segreto è: il concaggio. Per il concaggio si mette la polvere in grandi contenitori, detti conche, dove viene nuovamente liquefatta dal calore. Questa è la fase più importante nella produzione di cioccolato fine: durante questo processo, che può durare anche molte ore, il cacao sviluppa i suoi numerosi aromi e fa sì che l'impasto si sciolga in bocca. Durante il concaggio, la polvere viene amalgamata e riscaldata, aerata e mescolata allo stesso tempo: in questo modo le sostanze amare naturali volatilizzano e il sapore diventa più rotondo e fine. Qui è richiesta l'arte raffinata dei cioccolatieri: loro sanno al meglio per quanto tempo è necessario il concaggio – in base alla ricetta e agli ingredienti, così da far esaltare appieno il sapore.

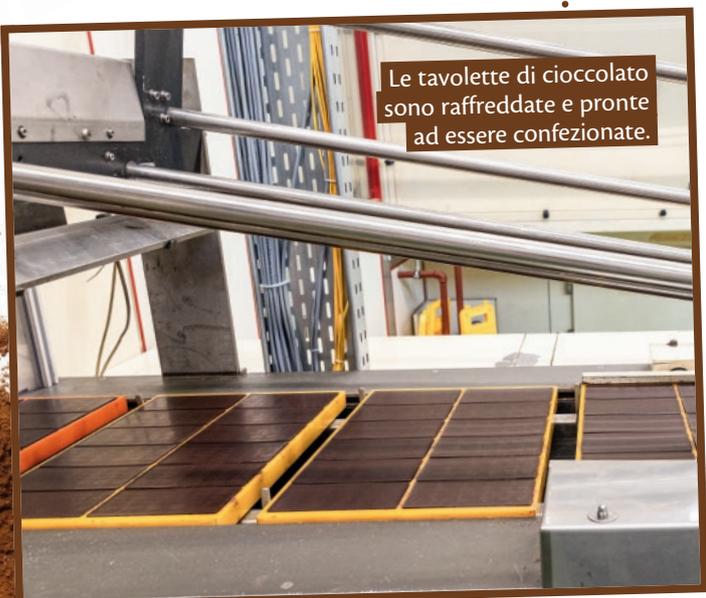


Il cioccolato è ancora liquido e deve essere portato nel tunnel di raffreddamento.

ALLA FINE DEI NUMEROSI PROCESSI DI LAVORAZIONE

Una volta raggiunta la giusta temperatura, il cioccolato viene pompato in un dosatore e poi versato negli stampi delle tavolette. Un vibratore permette di uniformare il livello del cioccolato nello stampo e assicura che non rimangano bolle d'aria nella tavoletta. Nel tunnel di raffreddamento il cioccolato solidifica e dopo il passaggio nel tunnel si capovolge lo stampo e le tavolette cadono sul nastro trasportatore.

Sul nastro viene applicata la pellicola di protezione: la pellicola organica compostabile protegge la tavoletta da influenze esterne come odori o umidità. Per garantire che il cioccolato arrivi sano e salvo, è protetto anche con una confezione di cartone.



Le tavolette di cioccolato sono raffreddate e pronte ad essere confezionate.

L'INIZIO NELL'ANNO 1987

1987 – Rapunzel mette sul mercato il primo cioccolato biologico del mondo. Quello che oggi sembra una cosa ovvia, allora era a dir poco rivoluzionario. Era una sfida. Perché ingredienti biologici come lo zucchero di canna integrale richiedono un altro metodo di lavorazione rispetto agli ingredienti convenzionali.

Durante la ricerca di una manifattura di cioccolato disposta a quest'avventura, Joseph Wilhelm trovò Maestrani in Svizzera – un produttore che aveva alle spalle un'esperienza di più di 100 anni ma che era allo stesso tempo aperto a innovazioni. Nasce così una collaborazione che dura fino ad oggi. Nel 1987, Maestrani produce quattro tipi di cioccolato per Rapunzel, oggi sono 20 tipi e tanti sticks di cioccolato e molto altro.

EQUITÀ & TRASPARENZA

Con l'invenzione del primo cioccolato biologico una cosa era chiara per Rapunzel: Se prendiamo materia prima dal Sud Globale, allora vogliamo anche assumerci la responsabilità sociale. Ecco che nasce così il programma di commercio equo-solidale HAND IN HAND.

I primi partner HAND IN HAND sono El Ceibo in Bolivia e Planeta Verde in Brasile. E questa cooperazione equa è costante: ancora oggi El Ceibo fornisce il cacao biologico e Planeta Verde lo zucchero di canna integrale e biologico, due ingredienti importanti per il cioccolato fine.

In seguito, si aggiungono anche i partner HAND IN HAND Conacado dalla Repubblica Dominicana e Norandino dal Perù forniscono Rapunzel di cacao biologico dal commercio equo-solidale.



L'ESSERE UMANO CONTA

In ogni passaggio ci sono delle macchine che lavorano. Il fattore più importante però è l'essere umano: con la loro esperienza sanno esattamente come devono essere svolti i procedimenti e dove bisogna prestare particolarmente attenzione nelle singole ricette. In più intervengono immediatamente quando qualcosa non è ideale: in questo modo sullo scaffale troverete solamente il miglior cioccolato svizzero di Rapunzel che vi invita a gustarlo.

Alla fine della mia visita posso assaggiarlo. Cioccolato appena fatto, pieno di sapore, scioglievolezza e dolcezza – semplicemente delizioso!



Il collaboratore Niklaus Sutter controlla tutti i passaggi dal dosaggio fino alla tavoletta finita.



MONTAGNE RIPIDE, FICHI DOLCI



Scoprendo il progetto di coltivazione Rapunzel Turchia

Testo: Eva Kiene

NELLE MONTAGNE INTORNO AD AYDIN

Dalla regione montana di Aydin provengono fichi particolarmente dolci e succosi. Le colline sono un habitat ideale anche per la coltivazione degli ulivi.

La strada diventa sempre più ripida e anche sempre più stretta. Allora cambiamo veicolo e saliamo su un pick up degli agricoltori che riesce a salire senza fatica, ma anche questo arriva ad un punto dove non riesce più a proseguire. Incontriamo poi uno stretto sentiero di ghiaia che conduce fino ai boschetti degli agricoltori, e lì crescono fichi di montagna molto succosi.

Viaggiando tra i coltivatori di fichi

L'ultimo pezzo di strada la facciamo a piedi e diventa sempre più ripida: per raccogliere i frutti, è necessario quasi arrampicarsi, perché gli alberi crescono sulle pendici ripide. Ed ecco che capisco la richiesta di portare delle scarpe da montagna.

Siamo nella regione turca Aydin, una delle 81 province della Turchia ad ovest del paese, circa 150 chilometri a sud - est di Izmir. Nella regione fertile del fiume Menderes, circondato dalle pendici delle montagne circostanti crescono i miglior fichi della Turchia: questo paesaggio isolato a 500 metri di altitudine è in gran parte incontaminato dalle influenze negative della nostra civiltà. E proprio qui sono coltivati esclusivamente fichi biologici.

Addirittura troppo caldo per i fichi

La terra sembra arida al momento della raccolta, è stata un'estate molto calda. Addirittura quasi troppo calda anche per i fichi, poiché persino sulla montagna il termometro segnava fino a 40 gradi per più di quattro settimane. Gli agricoltori si aspettano perciò della frutta dolce ma una raccolta un po' meno sostanziosa: questa è avvenuta circa tre settimane prime del solito. Gli agricoltori sentono molto chiaramente gli effetti del cambiamento climatico.

I fichi gialli maturano e si seccano ancora sugli alberi. Durante la raccolta, gli agricoltori e i loro collaboratori battono sui rami con dei bastoni: in questo modo cadono per terra i frutti maturi e vengono raccolti in grandi ceste. Siccome i fichi non sono maturi tutti nello stesso momento, gli agricoltori raccolgono più volte: quando mi trovavo tra loro a settembre, il raccolto stava avvenendo per la terza volta, ovvero l'ultima.

Piccoli gruppi, famigliari degli agricoltori e lavoratori stagionali, si muovono agili per i piccoli boschi, come se il paesaggio ripido e il calore non li toccasse minimamente. Cerco di aiutarli come posso, e subito mi viene da sudare.

L'ingegnere agricolo è sempre in loco

Quando le ceste sono piene, normalmente si portano i fichi a seccare per qualche giorno sotto il sole. A questo scopo si montano griglie speciali per l'essiccazione e i fichi vengono controllati assiduamente dalle famiglie di agricoltori. Non dovrebbe piovere in questo periodo: in caso contrario, i fichi devono essere portati da un'altra parte.

L'ingegnere agricolo Ahmet è sempre tra i boschetti durante la raccolta, osserva i frutti e si consulta con gli agricoltori. Gli agricoltori espongono le loro domande e le loro preoccupazioni, insieme si discute della qualità e dei prezzi.

I fichi essiccati devono essere riposti in scatole etichettate: quest'etichetta dimostra la provenienza dei fichi, da quale produttore provengono, quando sono stati raccolti e molto altro. In questo modo è possibile tracciare perfettamente la filiera, da ogni fico al rispettivo boschetto.

Che cos'è un fico?

Consideriamo i fichi appartenenti alla categoria della frutta, ma in realtà sono infiorescenze interne - un fiore invertito: i piccoli chicchi sono i semi. I frutti che mangiamo crescono solamente dalla pianta femmina - e solo se sono stati fecondati.

Per questo, gli agricoltori appendono i fichi maschi, detti caprifichi, nelle piante femmine. Un piccolo insetto chiamato vespa del fico si occupa della fecondazione dei fichi. Questa vespa e l'albero di fico convivono in perfetta simbiosi, cosa che permette ad entrambi di sopravvivere.

I fichi nei nostri terreni sono perlopiù specie autoimpollinanti, quindi basta un albero per la raccolta.



Controllare, selezionare e artigianalità

Le cassette sono trasportate per prima cosa all'azienda di lavorazione di Rapunzel. Questa lavorazione a Ören, presso Izmir, è l'unico grande stabilimento in Turchia dove viene lavorato esclusivamente il biologico. In questo modo si evita qualsiasi confusione con le materie prime convenzionali.



Quando i fichi arrivano in azienda, ci sono molti passaggi da fare: come prima cosa avviene il controllo qualità – in loco e con analisi in laboratori accreditati. Questo include anche il controllo di aflatoossine: l'aflatossina, un prodotto di scarto delle muffe, si illumina alla luce ultravioletta. Ogni singolo fico viene controllato dall'esterno, ma anche punzecchiato due volte con uno stuzzicadenti: nel caso in cui il fico o lo stuzzicadenti si dovessero illuminare sotto la luce ultravioletta, allora il fico viene scartato.

I fichi vengono lavati, asciugati e selezionati. Si selezionano a seconda della loro misura con dei setacci meccanici, ma si seleziona anche manualmente più volte, ancora una volta per la misura e soprattutto per la qualità: solamente i fichi di massima qualità saranno confezionati. Anche i fichi scartati possono essere utilizzati per la pasta di fichi o per i fichi tagliati.

E poi c'è la posa: i fichi vengono venduti in maniera diversa: sfusi in un sacchetto, ben disposti in cerchio in un cestino o come fichi „Protoben“ disposti in fila. Anche qui viene richiesto molto lavoro manuale.

Prima di arrivare sullo scaffale in Germania, tante mani hanno già manipolato ogni frutto. Avendo assistito a tutti questi processi, d'ora in poi mangerò ogni fico con più reverenza!

Sul progetto Rapunzel Turchia

La sede aziendale di Rapunzel Turchia è a Ören. Qui lavorano circa 140 dipendenti: in alta stagione, quando c'è la raccolta, sono attivi all'incirca 200 lavoratori. L'azienda è certificata „For Life“ e „Fair for Life“ con standard sociali particolarmente elevati.

Gli ingegneri agricoli si prendono cura di circa 370 agricoltori nell'intera Turchia, i quali producono 25 prodotti diversi per Rapunzel. Gli agricoltori traggono vantaggio dal commercio diretto, dei prezzi equi e della consulenza durante tutto l'anno da parte degli ingegneri agricoli, sempre presenti per affrontare fianco a fianco tutte le sfide grazie a preziosi consigli e a un indispensabile supporto.



Rapunzel frutta secca ora nel nuovo design
Fresco, colorato & fruttato!



LA VIA DEL FICO DAL CAMPO FINO AL SACCHETTO

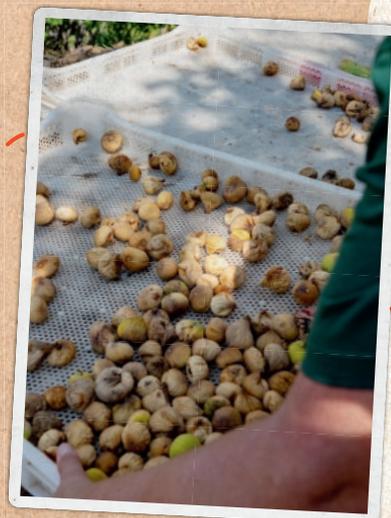
Sono necessari tanti passaggi prima che arrivi il fico sui nostri piatti.



I fichi vengono scrollati dagli alberi con lunghi bastoni.



I lavoratori li raccolgono con ceste tradizionali.



I fichi essicano su griglie speciali per un paio di giorni.



E sempre controllati e selezionati.



Arrivati in azienda vengono dapprima lavati accuratamente.



In una stanza con luce ultravioletta i collaboratori controllano per verificare la presenza di eventuali muffe.



Come ultima cosa i fichi vanno confezionati sfusi in sacchetti, o confezionati per fichi „Protoben“.

NESSUNA VIA LIBERA PER L'INGEGNERIA GENETICA

SALVIAMO INSIEME IL BIO E LA LIBERTÀ DI SCELTA IN EUROPA!



La prevista deregolamentazione della nuova ingegneria genetica (NGT) da parte della Commissione europea minaccia l'agricoltura biologica in tutta Europa. Senza etichettatura, valutazione del rischio o tracciabilità, piante geneticamente modificate potrebbero finire sui nostri campi e sui nostri piatti senza accorgercene.

Più di 60.000 cittadini hanno perciò partecipato in Germania all'azione Nessuna via libera per l'ingegneria genetica: insieme a 30 aziende biologiche e organizzazioni ambientali queste firme sono state consegnate a inizio aprile al presidente del gruppo PPE Manfred Weber.

Cos'è la nuova ingegneria genetica?

Nuovi metodi come CRISPR/Cas intervengono in modo specifico sul DNA delle piante. I sostenitori parlano d'efficienza – ma tanti rischi non sono stati chiariti.

Cosa vuole fare l'UE?

In futuro, molte piante con la nuova ingegneria genetica possono arrivare sul mercato senza etichettatura, valutazione del rischio o tracciabilità. Questo indebolisce la trasparenza e compromette il settore biologico.

Quali sono le conseguenze?

Senza un regolamento chiaro, i consumatori perdono la loro libertà di scegliere. L'agricoltura biologica in questa maniera viene danneggiata: contaminazione, brevetti e dipendenze rappresentano una minaccia particolare per le piccole aziende agricole.

Ora contiamo tutti noi

Il movimento biologico in Europa si trova ad un punto di svolta. Per garantire il futuro del bio in Europa, tutti noi dobbiamo rimanere attivi – in ogni paese. Esigete dai vostri parlamentari europei:

- un obbligo di etichettatura – dal seme fino al piatto
- una valutazione del rischio indipendente
- regole di tracciabilità e responsabilità
- divieto di brevetti su semi, piante e animali

La libertà di scelta è un diritto fondamentale europeo. Non facciamocelo portare via.

*Rimanete in allerta.
Alzate la vostra voce —
per una Europa libera
da ingegneria genetica*



RAPUNZEL Ricette



Minestrone africano con patate dolci



Ingredienti:

- 3 patate dolci (ca. 500 g)
- 3 carote (ca. 200 g)
- 2 cipolle a cubetti
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 2 cucchiai olio d'oliva extravergine
- 1 zenzero (ca. 2 cm)
- 1 peperoncino, tritato
- 2 cucchiaini paprika
- 1 cucchiaio cumino, macinato
- 1 cucchiaino curcuma, macinato
- 1 cucchiaino coriandolo, macinato
oppure 2 cucchiai spezie per tandoori
- 2 cucchiari crema d'anacardi Rapunzel
- 2 cucchiari crema d'arachidi Rapunzel
- 800 ml d'acqua
- 2-3 cucchiari brodo Rapunzel
- 5 cucchiari concentrato di pomodoro
- 1 manciata anacardi interi Rapunzel
oppure arachidi tostate
- 1 manciata di prezzemolo, coriandolo e cipolla invernale

Preparazione:

Sbucciare le patate dolci e le carote e tagliarle a cubetti. Soffriggere brevemente la cipolla e l'aglio con l'olio in una pentola, aggiungere la verdura, lo zenzero, il peperoncino e le spezie e far ancora rosolare per poco. Versare il resto degli ingredienti (senza gli arachidi/anacardi e le erbe) e far bollire per circa 15 minuti. Aggiustare di sale e pepe. Tritare gli anacardi/arachidi e le erbe, e guarnire il minestrone direttamente nel piatto.



Risotto alla zucca con pistacchi



Ingredienti:

- 100 g crema di pistacchio Rapunzel
- 250 g riso carnaroli bianco
- ½ zucca butternut piccola o zucca a scelta
- 1 bicchiere di vino bianco
- 500 ml brodo vegetale senza lievito Rapunzel
- 3 cucchiari olio d'oliva extravergine
- 2 foglie di alloro
- 2 scalogni
- 2 spicchi d'aglio
- ½ cucchiaino di sale
- Pepe a piacere

Per il condimento:

- 1 manciata prezzemolo
- 1 manciata pistacchi

A piacere: Parmigiano Reggiano

Preparazione:

Tritare finemente gli scalogni e l'aglio e soffriggere brevemente in una padella con l'olio d'oliva. Sbucciare la zucca, tagliarla a pezzi di 1-2 cm e aggiungerla alla padella con il riso e l'alloro. Soffriggere per altri 3 minuti. Aggiungere prima il vino bianco poi aggiungere gradualmente il brodo e continuare a mescolare. Insaporire con sale e pepe. Se necessario, aggiungere un po' d'acqua. Lasciare cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti, mescolando continuamente. Infine, aggiungere la crema di pistacchi. Tritare i pistacchi. Servire il risotto con il prezzemolo e i pistacchi tritati.



RAPUNZEL Ricette



Crumble di mele



Ingredienti:

- 3 mele
- 7 albicocche Rapunzel, intere, denocciolate
- 1 **cucchiaino** di cannella
- 1 **baccello** di vaniglia Bourbon Rapunzel
il succo di un limone

Per il crumble topping:

- 2 **cucchiaini** olio di cocco Rapunzel
- 50g mandorle tostate
- 50g semi di girasole
- 50g semi di zucca tostatati Rapunzel
- 50g Rapunzel Porridge Basis
- 50g cocco chips Rapunzel
- 2 **cucchiaini** crema di cocco e mandorle con datteri Rapunzel
- 1 **pizzico** di cannella

Preparazione:

Preriscaldare il forno ventilato a 160° C. Sbucciare e tagliare le mele a cubetti, tagliare a cubetti anche le albicocche. Amalgamare le mele e le albicocche insieme al succo di limone, il dolcificante di datteri, la cannella e la vaniglia e mettere da parte.

Per il crumble:

Sciogliere l'olio di cocco e far raffreddare leggermente. Mescolare tutti gli ingredienti per il crumble, versare sopra l'olio di cocco e mescolare bene il tutto.

Versare l'impasto con le mele in una forma imburrata e spargere sopra i crumble. Infornare per circa 30 minuti finché i crumble non saranno dorati. Far raffreddare un pochino e mangiarlo ancora tiepido.



Paleo Blondies



Ingredienti:

Per l'impasto:

- 200g mandorle o nocciole tostate e macinate
- 1 **cucchiaino** lievito per dolci
- 1 **punta** di coltello vaniglia Bourbon Rapunzel
- 1 **pizzico** sale marino
- 2 **cucchiaini** olio di cocco Rapunzel
- 4 **cucchiaini** (ca. 100g) crema d'arachidi Rapunzel
- 3 **cucchiaini** sciroppo d'acero Rapunzel
- 3 **cucchiaini** latte vegetale oppure 1 uovo
- 50g cioccolato fondente Rapunzel, tritato

Per la farcitura:

- 1 **manciata** arachidi tostate e salate Rapunzel
- 3 **cucchiaini** crema d'arachidi Rapunzel
- 2 **cucchiaini** sciroppo d'acero Rapunzel
- 1 **cucchiaino** olio di cocco Rapunzel

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 180 gradi, in modalità statico. Mettere la carta da forno in una piccola teglia. Mescolare le mandorle macinate al lievito per dolci in una ciotola grande. Aggiungere tutti gli ingredienti per l'impasto e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Mescolare bene gli ingredienti per la farcitura: arachidi tostate, crema d'arachidi, sciroppo d'acero e olio di cocco. Versare metà dell'impasto nella teglia e stenderlo con le mani. Versarci sopra la farcitura e infine coprire con l'altra metà dell'impasto.

CONSIGLIO: L'impasto non deve essere perfettamente liscio, sono appunto fudgy blondies. Infornare per circa 10 minuti. Far raffreddare.

CONSIGLIO: I blondies sono buonissimi anche per le escursioni.



NOVITÀ DA NON PERDERE

PREPARATO PER BUDINO

Questi budini cremosissimi piaceranno a tutta la famiglia.

Disponibili in due varianti: con cacao aromatico oppure con vera vaniglia.

Il contenuto è per 500 ml di latte e si sceglie sia in latte intero che in una bevanda vegetale.

- preparazione facile
- senza aromi o altri additivi



CREMA DI PISTACCHIO

Piccolo, verde e delizioso = pistacchio

E la sua crema – più che mai!

Il 100% dei migliori pistacchi, appena tostati e macinati finemente con cura. Il color verde – oro è uno spettacolo e il sapore è semplicemente fantastico.

La crema di pistacchio è molto versatile in cucina – sia per dolci che per piatti salati, semplicemente puro, per torte e crostate, per cucinare o per dolci. E dona un sapore speciale anche a pasta e verdure.

- 100% di pistacchio appena tostato
- dalla Spagna
- vegano



MUESLI DELLE MERAVIGLIE

Il muesli che ti fa venire le farfalle nello stomaco

Una colazione croccante e fruttata – non solo per i bimbi! Farfalle rosa di cereali, leggere e croccanti, mirtilli fruttati, fragole e fiocchi integrali per una vera e propria delizia mattutina.

- con farfalle di cereali
- sapore fruttato di bacche
- il latte che prende un colore meraviglioso di blu grazie alle bacche
- 100% di fiocchi di cereali regionali
- vegano

RAPUNZEL

Per un mondo sano ed equo non solo per la prima colazione



Ingredienti preziosi, come cereali coltivati in Germania, frutta secca maturata al sole e frutta a guscio croccante. Per una colazione con il sorriso, sempre nella miglior qualità del biologico da oltre 50 anni. Scoprite quali sono i vostri porridge preferiti!

Scopri di più sui
nostri prodotti



DE-ÖKO-006

Noi facciamo il bio con amore dal 1974.