

notiziario *Volante*

Novità, promozioni e notizie riservate ai clienti Baule Volante

Marzo Aprile 2016



**Vellutata di cavolfiore speziato
e crema di mandorle**



- Diamo voce a **Con Ecobnb soggiorni sostenibili** a pagina 3



- **Prodotti Novità** a pagina 5



- **Effetto Arcobaleno** a pagina 24

- **Promozioni**
Marzo a pagina 27
Aprile a pagina 34

- **Speciali**
Pasqua a pagina 26
Solari a pagina 23



- **Scheda prodotto**
Il Tef a pagina 43

Vellutata di cavolfiore speziato e crema di mandorle

Ingredienti per 2 persone

Ingredienti:

- 1 cavolfiore
- 2 cucchiaini di **crema di mandorle Rapunzel**
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- pepe • sale

Ingredienti per il brodo:

1 carota, 1 zucchina, 1 cipolla rossa, 1 foglia di alloro, sale
(in alternativa puoi utilizzare il dado vegetale per brodo Rapunzel)

Ingredienti per la guarnizione:

- Pane raffermo • Semi di sesamo neri tostati
- Olio extra vergine di oliva • Timo fresco

Preparazione

Lava il cavolfiore, dividilo in cimette e posizionale su una teglia foderata con carta forno.

Mescola la crema di mandorle, il peperoncino, lo zenzero, un cucchiaino di acqua tiepida, il pepe, un pizzico di sale e l'olio extra vergine di oliva. Spennella le cimette di cavolfiore e inforna a 180° per 20 minuti circa.

Per il brodo vegetale, taglia grossolanamente la carota, la zucchina e la cipolla e metti le verdure con la foglia di alloro e un pizzico di sale in una pentola con 1 litro di acqua circa e fai bollire per 30 minuti.

Metti il cavolfiore in una pentola dai bordi alti, e con il frullatore ad immersione frulla fino ad ottenere una consistenza omogenea; aggiungi il brodo vegetale, mescola ed aggiusta, eventualmente, di sale.

Fai tostare il pane raffermo a tocchetti in padella con l'olio extra vergine. Servi la vellutata calda in una ciotola, aggiungi il pane tostato, i semi di sesamo, un filo di olio a crudo e qualche fogliolina di timo fresco.



Crema di Mandorle

È prodotta esclusivamente con mandorle da agricoltura biologica, senza l'aggiunta di emulsionanti, coloranti o stabilizzanti.

Le mandorle sono leggermente tostate prima di essere macinate.



* Prodotto Arcobaleno

Ingredienti: 100% mandorle biologiche

Valori nutrizionali medi 100ml

Energia	2680 kJ/649 kcal
Grassi	57,4 g
di cui acidi grassi saturi	5,5 g
Carboidrati	5,0 g
di cui zuccheri	3,9 g
Fibre	9,3 g
Proteine	23,0 g
Sale	< 0,1 g

Il tempo è adesso

Fare una scelta significa esprimere liberamente la propria visione, dare voce a una volontà, in un certo senso "dire".

E per poter "dire", è fondamentale ascoltare.

Scegliere il biologico vuol dire dichiarare il desiderio di un'alimentazione più sana, risultato di un sistema di produzione onesto, pulito, rispettoso del lavoro delle persone e dell'ambiente.

Vuol dire, per chi lo produce, anche ascoltare, prestare attenzione, non solo a come si muove il mercato e a cosa vogliono i consumatori, ma anche, ora più che mai, a quanto sta accadendo nel mondo.

È necessario capire profondamente quello che per il mondo e il suo futuro stiamo mettendo in atto.

È un momento cruciale, quello in cui stiamo vivendo, un tempo di sfide enormi. Cosa sta succedendo? Qual è la portata degli eventi che stanno chiamando in causa i cittadini di tutti i paesi, e quindi anche noi?

Il 2016 ha visto l'entrata in vigore dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile, adottata dai leader dei 193 Stati membri delle Nazioni Unite durante un vertice di rilevanza storica tenutosi a settembre dello scorso anno e confermata dalla Conferenza di Parigi di dicembre.

La nuova Agenda chiede a tutti i paesi di impegnarsi per raggiungere i 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) nei pros-

simi 15 anni. Sono obiettivi ambiziosi quanto necessari, che esprimono una visione condivisa e al tempo stesso un contratto sociale tra i governi e le persone. Giustizia, equità, accesso all'istruzione, rispetto dei diritti umani, tutela dell'ambiente; e ancora, diritto al lavoro, accesso all'acqua potabile, a un cibo sano, a condizioni di vita dignitose: sono tra i valori per cui viene chiesto a tutti di fare rete e mettere in gioco ogni risorsa possibile.

Per eliminare la povertà e la fame (i primi due obiettivi, in testa ai diciassette), tanto l'Agenda quanto la Conferenza di Parigi (i due accordi di riferimento a livello mondiale) sottolineano la necessità di innovare i sistemi alimentari. Come afferma José Graziano da Silva, direttore generale della FAO, "gli impegni internazionali per sradicare la povertà e far fronte al cambiamento climatico richiedono il passaggio verso un'agricoltura più sostenibile e inclusiva, in grado di produrre rendimenti più elevati nel lungo periodo".

È il tempo di fare le scelte giuste, di condividere gli stessi obiettivi per un futuro sostenibile.

È il tempo, per noi, di "dire la nostra", percorrendo con maggior tenacia e passione la strada del biologico.

Il tempo è adesso, è proprio qui, e noi, con voi, siamo i protagonisti.

Con Ecobnb soggiorni sostenibili, tra agriturismi biologici, ecovillaggi e case sugli alberi

Una casa sull'albero in Abruzzo, un agriturismo biologico tra gli ulivi in Toscana, un B&B di paglia sulle pendici dell'Etna, una casa vacanza ecologica a pochi passi dal mare, una yurta con vista panoramica su Torino, un igloo (di ghiaccio, sì) sulle Alpi, o un antico borgo trasformato in albergo diffuso: sono solo alcune delle mille possibilità di **alloggio eco-sostenibile** che potete trovare e prenotare con **Ecobnb**.

E solo per parlare dell'Italia.

Ma c'è in Europa una fitta **rete di strutture ricettive green** impegnate a ridurre al minimo la loro impronta sul pianeta. Tutelano il paesaggio in cui si trovano, riducono gli sprechi di acqua e di energia, differenziano i rifiuti, usano elettricità da fonti rinnovabili, propongono cibo biologico e locale, incentivano l'uso di mezzi puliti per spostarsi e offrono gratuitamente biciclette per esplorare i dintorni.

Una rete di ospitalità virtuosa che viene intercettata e valorizzata grazie alla community di Ecobnb e dei suoi **viaggiatori**, che durante il loro soggiorno verificano e certificano la qualità ecologica dell'ospitalità.

www.ecobnb.it è il sito dedicato al **turismo consapevole** per trovare e prenotare, in pochi click, luoghi di accoglienza rispettosi dell'ambiente e delle comunità locali.

