

The logo for Almaverde bio is centered at the top. It features the brand name "Almaverde" in a bold, dark green, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to its upper right. Below "Almaverde" is a thin green horizontal line, and underneath that, the word "bio" is written in a lowercase, orange, cursive script font. The logo is set against a white circular background that overlaps the top edge of the image.

Almaverde[®]
bio

A large, fresh ginger root is the central focus of the image. It has a rough, brown, knobby skin and a bright orange interior. One end is cut, revealing the vibrant orange flesh. The ginger is placed on a light-colored wooden surface. Surrounding it are various kitchen items: a wooden spoon, a whisk, a metal bowl, and a wooden mortar and pestle, all contributing to a rustic, natural aesthetic.

la
Curcuma

A white circular graphic is positioned at the bottom of the image. Inside the circle, the text "PORTAMI IN TAVOLA!" is written in a bold, dark green, sans-serif font. Below this, a horizontal line of five small orange dots separates it from the text "GUSTOSE RICETTE PER NUOVI SAPORI.", which is written in a smaller, dark green, sans-serif font. The circle overlaps the bottom edge of the image and the ginger root.

PORTAMI IN TAVOLA!
.....
GUSTOSE RICETTE PER NUOVI SAPORI.

Curcuma

Spezia conosciuta anche come "zafferano delle Indie".

È di un arancione intenso e sprigiona un profumo delizioso.

Per conservarne le proprietà è bene consumarla a crudo

aggiungendola a fine cottura. Per favorire l'assorbimento

dei suoi principi nutritivi è meglio abbinarla al pepe nero o al tè verde, all'olio d'oliva o al burro. Dose ideale: un paio di cucchiaini al giorno.



Curry di verdure e curcuma

Ingredienti per 4 persone:

200 g di riso Basmati, 4 cm di radice di curcuma, 150 ml di brodo vegetale, 100 ml di latte di cocco, 3 carote, 2 melanzane tonde (medie), 2 zucchine, 1 spicchio di aglio, 1 cipolla dorata grande o 2 piccole, 1 cucchiaino di curry in polvere, erba cipollina fresca, olio evo e sale q.b.

Preparazione delle foglie:

sbuccia le melanzane, tagliale a cubetti e cuocile a vapore per 10 minuti. Taglia le zucchine a cubetti e cuocile a vapore per 8 minuti.

Prima di utilizzare la curcuma fresca indossa dei guanti per evitare di macchiarti le mani: lava bene la curcuma, gratta con un coltello la parte esterna e grattugiala. Trita l'aglio, la cipolla e le carote. Metti le verdure in padella con un filo di olio, ag-

giungi la curcuma grattugiata e il curry, poi lascia tostare qualche minuto. Aggiungi il latte di cocco, il brodo tiepido, le melanzane e le zucchine, poi regola di sale e fai cuocere per 10 minuti circa, lasciando assorbire tutto il liquido.

Cuoci il riso Basmati in acqua leggermente salata per 12 minuti, scola e condisci con 2 cucchiaini di olio. Guarnisci con erba cipollina tritata.

Qualcosa in più:

per arricchire il tuo piatto, unisci al curry e alle melanzane: cannellini, ceci, mais già cotti o tofu a dadini.