

## Idee e acquisti per la settimana



# Come un romanzo di Marquez

**Attualità** I prodotti vegetariani firmati Macondo, in vendita da qualche tempo a Migros Ticino, sono gustosi e ad alto valore nutritivo: perfetti per chi ama variare la propria alimentazione. A colloquio con Enrique Sanz Prati, titolare di quest'azienda familiare di Davesco-Soragno con alle spalle una storia singolare



**Signor Sanz Prati, la vostra azienda ha un passato decisamente curioso...**

Singolare a dir poco... a volte sembra un racconto di Gabriel Garcia Marquez! Tutto è cominciato alla fine degli anni venti, quando mio nonno, Rinaldo Prati, lasciò il Ticino per andare in Colombia a cercare lavoro. Li incontrò la fortuna: Doña Nury, figlia di un ricco impresario, da cui ebbe 5 figli, tra cui mia mamma. Cosa c'entra tutto questo con gli hamburger? C'entra, perché mia mamma è il risultato dell'intraprendenza e dell'ottimismo del nuovo mondo, mischiato con l'amore per la natura e la concretezza svizzeri. Quando negli anni '70 mia madre e mio padre divennero vegetariani, iniziarono ad esplorare alimenti e composizioni altamente nutrienti di origine vegetale. Con ceci, soia, sesamo e tante verdure

fresche crebbero noi 4 figli e pian piano divennero bravissimi a preparare dei burger vegetariani. Tutti, anche i più carnivori, apprezzavano la loro cucina. All'inizio degli anni '90, però, la situazione in Colombia si fece troppo pericolosa e, grazie alle nostre origini svizzere, i miei genitori decisero di portare la famiglia in un posto più sicuro. Così ci ritrovammo a Lugano a doverci inventare come vivere. L'imprenditoria e l'amore per la natura che correvano nel sangue presero il sopravvento e ci mettemmo a fare quello che sapevamo fare meglio: cibi pronti vegetariani, come seitan, humus e burger. Il tutto con materie prime esclusivamente biologiche! Un'alternativa al fastfood che non poteva che chiamarsi Macondo (il villaggio colombiano dove appunto si svolge il celebre romanzo di Marquez: Cent'anni di solitudine).

**Cosa propone la vostra azienda sugli scaffali di Migros Ticino?**

I burger vegetariani sono il nostro piatto forte e alla Migros li proponiamo in 3 versioni: ceci, spelta e soia curry. Poi ci sono l'Hummus (tradizionale crema di ceci mediorientale da impiegare come pinzimonio) e il Cremmus. Quest'ultima è una nostra creazione recente, particolarmente riuscita: è una crema spalmabile all'aglio il cui gusto e consistenza la rendono paragonabile ad un formaggio fresco francese, mentre in realtà è fatta di soia. Non da ultimo, lo spezzatino di seitan: un'alternativa alla carne ottenuta dalla parte proteica del frumento e una salsa piccante ma al contempo saporita, la Fire Sauce. Sia i burger che il seitan sono facilissimi da preparare, dal momento che sono già cotti e necessitano solo di essere ri-

scaldati. Il modo più semplice per cucinarli è quello di scaldarli in padella con un filo d'olio e accompagnarli con un'insalatina di stagione. Per ottenere più ricette consiglio di visitare il nostro sito [www.macondo.com](http://www.macondo.com). Infine, tutti i nostri prodotti sono vegani e sono ricchi di importanti sostanze nutritive, come proteine e fibre alimentari.

**Chi sceglie i vostri prodotti?**

I vegetariani e i vegani, ovviamente, ma non solo. Anche chi ha poco tempo per cucinare e vuole mangiare qualcosa di sano o chi cerca delle alternative alla solita minestrina. Ma anche gli allergici, data l'assenza totale di uova e latte e, in alcuni prodotti, anche di glutine. Sono inoltre indicati per i bambini: mia figlia di 2 anni va matta per i burger ai ceci. E, soprattutto, i nostri prodotti sono consigliati a tutti i buongustai!

**Bio Cremmus**

150 g **Fr. 8.45** invece di 10.60\*

**Bio Fire Sauce**

150 g **Fr. 7.-** invece di 8.80\*

**Bio Hummus**

150 g **Fr. 6.05** invece di 7.60\*

**Bio Seitan spezzatino**

250 g **Fr. 8.60** invece di 10.80\*

**Bio Burger vegetariano ai ceci**

200 g **Fr. 6.05** invece di 7.60\*

**Bio Burger vegetariano al curry**

200 g **Fr. 6.05** invece di 7.60\*

**Bio Burger vegetariano alla spelta**

200 g **Fr. 6.05** invece di 7.60\*

In vendita al reparto refrigerati delle maggiori filiali Migros.

\* Dal 29.11 al 5.12.11 20% di riduzione su tutti i prodotti vegetariani bio Macondo.

## L'autentico gusto della tradizione

**Promozione** Il classico panettone Tre Marie: un dolce storico ora in offerta speciale



Sicuramente ci sono pochi panettoni che possono vantare una storia così lunga come quello raffigurante le tre Marie: Maria Maddalena, Maria Salomé e Maria di Cleofa. Tre Marie nasce nell'800, e grazie alla straordinaria qualità dei suoi prodotti in brevissimo tempo conquista i favori della raffinata Milano dei tempi della Belle Epoque. Ancora oggi il panettone Tre Marie è realizzato seguendo l'antica ricetta con ingredienti di pregio: tre impasti, tre giorni di lenta lievitazione, otto ore di raffreddamento e il caratteristico taglio «a stella» sulla superficie che sta a simbo-

leggiare la benedizione del cibo quotidiano. La forma bassa, la perfetta sofficità e la naturale fragranza rendono di fatto il panettone Tre Marie un prodotto unico. A proposito: un ulteriore motivo per non farsi mancare una deliziosa fetta di panettone Tre Marie, è quello di approfittare del buono pubblicato qui accanto, valevole fino alla vigilia di Natale in tutti i punti vendita di Migros Ticino.

**Panettone Milanese Tre Marie**

750 g **Fr. 15.90**

In vendita in tutte le filiali Migros Ticino.



**MIGROS**

Acquisto minimo: 2 conf. panettone milanese Tre Marie da 750 g  
 valida: 1.12 - 24.12.2011

**Fr. 5.-**  
riduzione

**Panettone Milanese Tre Marie, scat. 750 g**

In vendita in tutte le filiali di Migros Ticino. È possibile utilizzare un solo buono per offerta non cumulabile con altri buoni.

7 613269 054306