

Catalogo 2015



EVA & BiCITA[®]



IT-BIO-006
Agricoltura
UE/non UE





L'uomo è il risultato di ciò che mangia, quindi la tavola è uno dei momenti più importanti per prendersi cura di sé.

I biscotti di questo **Linea Progetto Benessere** sono **100% biologici**, sono preparati utilizzando olio extravergine di oliva oppure olio di mais, senza tracce di uova, latte e derivati di cui la nostra dieta è già spesso ricca.

Un eccesso di proteine animali può favorire cardiopatie, obesità, osteoporosi.

Sono ideali per una colazione gustosa, sana e anche vegan.

Perchè biologico?

Semplicemente perchè è più sano e più buono.

Se vogliamo consumare **prodotti integrali** per dare il giusto apporto di fibre al nostro organismo è fondamentale scegliere bio per l'assenza di pesticidi nel chicco!

Infatti per fare un biscotto integrale NOI utilizziamo farina proveniente dalla macinazione completa del chicco, comprese le sue parti più esterne e più inquinate che DEVONO PROVENIRE DA AGRICOLTURA BIOLOGICA altrimenti sarebbero solo nocivi perchè ricchi pesticidi utilizzati in campo convenzionale o durante la conservazione del chicco.

Alcune ricerche hanno rivelato inoltre che quasi tutti i prodotti biologici presentano un contenuto più elevato di antiossidanti e nutrienti.

QUINDI mangiare biologico significa mangiare qualcosa di nutriente e senza sostanze chimiche nel piatto!

Offrire cibo senza residui di fitofarmaci o concimi di sintesi permette inoltre di salvaguardare e migliorare l'ambiente riducendo i livelli di inquinamento dell'aria, dell'acqua e del terreno.

Attenzione al **termine integrale**, può essere usato sia quando c'è la farina veramente integrale sia quando c'è una miscela di farina raffinata con l'aggiunta di crusca o



cruschello. Ma **crusca e integrale non sono la stessa cosa**: possono essere equiparabili dal punto di vista delle fibre, ma sono diverse come apporto nutrizionale perché nell'integrale viene macinato anche il **germe**.

Nel caso della miscela, l'effetto sulla salute è sostanzialmente nullo perché la **fibra** esercita i suoi benefici solo quando è legata all'alimento non quando è aggiunta: solo in questo modo riescono a lavorare assieme in armonia nel nostro organismo!

Un **vero prodotto integrale** si ottiene con la macinazione dei chicchi senza eliminare la crusca esterna ed il **germe**, utilizzando **mulini a pietra** che non surriscaldano i chicchi in modo da mantenere inalterate le vitamine termolabili, sensibili al calore. Grazie al suo contenuto di fibra la farina integrale aumenta il senso di sazietà, facilita il transito intestinale e aiuta a ridurre l'assorbimento di zuccheri semplici e grassi.

25/30 grammi è la quantità minima di fibra che devi mangiare ogni giorno.

Inizia BENE la giornata mangiando biscotti integrali.

Le fibre fanno la differenza

Le **fibre** facilitano il raggiungimento del senso di sazietà, perché contribuiscono a rallentare lo svuotamento dello stomaco. Le **fibre insolubili** non si sciolgono in acqua e facilitano l'evacuazione. Mentre quelle **solubili** formano dei gel resistenti che riducono l'assorbimento di zuccheri e grassi, contribuendo così a controllare il glucosio e il colesterolo nel sangue.

Nel germe poi è presente la vitamina E che, insieme al selenio, presente nella crusca, arricchisce di sostanze antiossidanti gli alimenti integrali.

Nei nostri biscotti utilizziamo **farina macinata a pietra che rimane viva e ci arricchisce di benefici**.

Linea benessere

Ricetta ALTA DIGERIBILITA' con farine di GRANI ANTICHI

Vengono utilizzate farine da coltivazioni di questi grani nella Maremma toscana. La storia inizia quattro anni fa, con l'arrivo nel grossetano di piccole quantità di vari grani antichi, dalla Rete dei semi rurali divulgati dalle tradizioni contadine.

Progetto sperimentale volto, con la semina, per riportare questi grani in purezza.

Ci vuole tempo, ma la terra è quella giusta e dopo circa cinquanta-sessanta anni di assenza torna finalmente a essere coltivato il grano di una volta, quando ancora non si usavano concimi chimici e pesticidi. Il terreno scelto per la coltivazione, ormai abbandonato da diversi anni, è fertile e, con tenacia, in pochi anni si raccolgono diversi quintali di questo antico frumento. Questi grani vengono poi macinati a pietra a livello semi-integrale, mantenendo nella farina il germe e tutte le sostanze naturali così come è stato stabilito in un disciplinare preciso.

Linea benessere

Ricetta ALTA DIGERIBILITA' con farine di GRANI ANTICHI

Biscotto al Farro integrale Macinato a Pietra

Abbiamo scelto la farina di Farro perché è un cereale di origine antichissima, molto resistente alle malattie. E' **inoltre il meno calorico in assoluto. E' povero di grassi, ricco di fibra e proteine** (contiene tutti gli aminoacidi essenziali). Per questo è indicato per le persone che vogliono controllare il peso.

Innaffiamo sempre il composto con del **succo di mela**

La mela è il frutto più famoso per le sue proprietà nutrizionali. Il famoso proverbio "una mela al giorno toglie il medico di turno" non è solo un modo di dire. La mela è un vero e proprio alleato della salute.

Contiene acqua, proteine pochissimi grassi, zuccheri di tipo diverso dal fruttosio, glucosio e saccarorio, fibre e sali minerali tra cui potassio, zolfo, fosforo, calcio e magnesio e altre vitamine.

Combate l'asma: le sostanze chimiche in essa contenute riescono a depurare le vie respiratorie.

E' adatta nelle diete: le calorie della mela sono molto poche e inoltre fornisce un senso di sazietà e un effetto prebiotico (regola la flora batterica intestinale) grazie al suo contenuto in fibre.

Mantiene sotto controllo il colesterolo e la glicemia. Le fibre contenute nella mela, come la pectina, aiutano a mantenere sotto controllo il colesterolo riducendone i livelli nel sangue, e diminuendo il rischio di ictus e cardiopatie.

Inoltre questa sostanza aiuta anche a ridurre i livelli di glicemia nei pazienti diabetici.

Riduce il rischio di tumore

Secondo gli studi le mele ridurrebbero il rischio di patologie a livello intestinale come la diverticolosi del colon, delle vene, le varici, e alcuni tipi di tumore. Tutto ciò sarebbe possibile grazie all'effetto protettivo dei polifenoli contenuti nelle mele. Queste sostanze chimiche aiuterebbero, secondo uno studio italiano, anche a ridurre il rischio di tumori del cavo orale, dell'esofago, delle ovaie, della mammella, della prostata.

Inoltre mettere il succo di mela nei biscotti ci permette di ridurre l'apporto di zucchero e di ottenere impasti morbidi e piacevoli al palato anche quando non viene utilizzato il burro. E' un prodotto naturale che non viene sbiancato, né rettificato durante la lavorazione.

Facciamo crescere l'impasto con il **cremor tartaro** per il suo gusto un po' retrò: fino agli anni '50, c'era solo il cremortartaro; poi in seguito fu perfezionata la formula ed è nato il lievito per dolci moderno.

Inoltre è più naturale: il cremortartaro si ricava dagli scarti della lavorazione delle uve del vino, anche se il procedimento di estrazione è di sintesi.

Ed è adatto ai vegetariani: il lievito chimico contiene spesso uno stabilizzante, l'E470a, che può provenire da bovini o da suini e agli intolleranti al lievito, con l'aggiunta di **Bicarbonato di sodio**.

Quest'ultimo non appartiene alla famiglia dei lieviti perché permette la lievitazione dell'impasto solo in fase di cottura (non fuori dal forno come avviene con la lievitazione biologica).

Vogliamo aggiungere salute utilizzando

Olio di mais dal punto di vista nutrizionale hanno il **vantaggio** di essere ricchi di acidi grassi polinsaturi, con una concentrazione invidiabile di acidi grassi essenziali, cioè sostanze che l'organismo non è in grado di produrre, **ma indispensabili per restare in salute**.



Linea benessere

Ricetta ALTA DIGERIBILITA' con farine di GRANI ANTICHI

Biscotti al farro monococco integrale Macinato a Pietra

Farro monococco il *Triticum monococcum* volgarmente denominato piccolo farro e più comunemente conosciuto come monococco, è una pianta della

famiglia delle
graminacee ed è
ritenuto il primo
cereale

coltivato dall'uomo intorno al 7500 a.C., in Medio Oriente.

Nello stomaco di Oetzi, la mummia di similaun ritrovata nel 1991 sulle alpi, c'erano i resti di monococco. Queste antiche sementi sono state sostituite negli anni 40 da nuove varietà ibride ad alta resa, più piccole e quindi adatte all'agricoltura meccanizzata, ma bisognose di molti fertilizzanti e pesticidi.

I grani antichi invece rispettano la natura e la pianta, lasciata al suo stato originario, è più ricca di antiossidanti, proteine e minerali, mentre il glutine è meno aggressivo.



Organismo di controllo
autorizzato da
MIPAAF IT-BIO-006,
operatore controllato
B1270



Agricoltura
UE/non UE





Linea benessere
Ricette Sane & Gustose!

Biscotto integrale con gocce di cioccolato e zenzero



Ai preziosi benefici della farina macinata a pietra, della mela e dell'olio e abbiamo aggiunto anche quelli dello Zenzero perché agisce come **antinfiammatorio**, dona un tocco piccante con effetto riscaldante che permette di regolare il metabolismo quindi, di **bruciare più facilmente** calorie. Lo abbiamo arricchito con il cioccolato al 70% di cacao perché è ricchissimo di polifenoli e le proteine del latte vaccino impediscono l'assorbimento intestinale dei polifenoli del cacao. Molti studi hanno dimostrato che un consumo di 10/20 grammi è protettivo per le malattie cardiovascolari, abbassa pressione, colesterolo e protegge dal diabete. Inoltre i nutrienti presenti nel cacao aiutano la memoria, la concentrazione e stimolano la produzione di serotonina, direttamente coinvolta nella modulazione dell'umore.





Linea benessere
Ricette Sane & Gustose!

Biscotto integrale con curcuma e pepe



Il colore dell'impasto di farina è dovuto ai toni caldi della **curcuma**, grazie alla curcumina, il polifenolo che le conferisce il colore giallo arancio e che svolge un'attività antinfiammatoria e protettiva nei confronti dei tumori.

L'aggiunta dell'aroma esotico e pungente del **pepe nero** non lo rende solo saporito, insieme sono una coppia vincente: il potere della curcuma aumenta fino a duemila volte se combinato con il pepe che ne favorisce l'assorbimento stimolando i villi intestinali.





Linea benessere

Ricette Sane & Gustose!

Biscotto integrale con farina macinata a pietra & con Te' Verde

Abbiamo unito alla farina con un alleato della salute, il tè verde, ricco di flavonoidi, polifenoli che aumentano le difese immunitarie.

Un consumo di tre/quattro tazze al giorno

riduce l'incidenza di alcuni tumori, a patto

che non sia abbinato con il latte, che disattiva questa

efficacia da qui la ns. scelta di prodotto

assolutamente vegan





ASSOCANTUCCINI

ASSOCIAZIONE TRA PRODUTTORI
DI CANTUCCINI TOSCANI ALLE MANDORLE



IL CANTUCCINO TOSCANO ALLE MANDORLE OGGI HA UN ANGELO CUSTODE



Impresa Associata



IT-BIO-006
Agricoltura
UE/non UE



I dolci della tradizione toscana

organic

Cantuccini Toscani
alle Mandorle
certificati

Biscotti di grande tradizione, forse i "Toscani" più conosciuti nel mondo, insieme al Vinsanto fanno un connubio di grande armonia; si consumano infatti inzuppati in questo vino dolce ottenuto dall'uva passita ed invecchiato minimo 3 anni in piccoli caratelli di legno. Gli ingredienti principali dei Cantuccini toscani alle mandorle sono la farina, le uova, lo zucchero, il miele e soprattutto le mandorle. Il nostro prodotto ne contiene ben il 22%.

Le mandorle sono ricche di proteine, grassi insaturi, i grassi buoni che abbassano il colesterolo nel sangue per il bene di cuore e arterie, vitamine del



complesso B, ferro, potassio e magnesio, un vero toccasana per l'umore e le ossa. Aiutano a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue. Sono molto ricche di fibra.

Linea benessere

I dolci vegani.... dalle Antiche ricette della
Tradizione Toscana



Cantuccini alle mandorle

Abbiamo realizzato una versione vegana di questo biscotto legandolo comunque al nostro territorio con la scelta degli ingredienti coltivati vicino a noi.

Abbiamo scelto la farina di **frumento integrale** per evitare i danni delle farine raffinate e per aumentare la quota di fibra nella nostra dieta. Infatti la farina integrale provoca nell'organismo una risposta glicemica equilibrata che previene l'insorgenza dei tumori. A loro volta le fibre dei cereali velocizzano il movimento della massa fecale evitando il ristagno delle sostanze tossiche nell'intestino. L'intestino svolge i "lavori sporchi", ma deve essere protetto, perché è la sede del sistema immunitario.

Addolcito con lo **zucchero di canna integrale** perché non fornisce solo saccarosio, ma anche inulina, una fibra vegetale solubile capace di proteggere la flora batterica intestinale e regolare l'assorbimento degli zuccheri semplici, riducendo, così l'indice glicemico. Inoltre possiede tracce di vitamine del gruppo B, PP, A e diversi minerali, in particolare cromo che ha un ruolo fondamentale nel metabolismo degli zuccheri. Per aumentare le proprietà benefiche dell'impasto abbiamo aggiunto le **mandorle**, perché sono una ottima fonte di grassi buoni, monoinsaturi, che aiutano a ridurre i livelli di colesterolo cattivo (LDL), proteine, fibra e vitamina E, una vitamina liposolubile con proprietà antiossidanti. Una sola manciata di mandorle contiene 7,3 mg di vitamina E (circa la metà della dose raccomandata giornaliera)

Aggiunto poi salute sostituendo il burro con **olio di mais** e il **malto di mais** per le proprietà anticancro, è un prezioso alleato contro i tumori.



Linea benessere

I dolci vegani.... dalle Antiche ricette della
Tradizione Toscana

Cantuccini al Cioccolato

Abbiamo realizzato una versione vegan al cioccolato di questo biscotto legato comunque alla tradizione toscana anche nella versione convenzionale.

Addolcito con lo **zucchero di canna integrale** perché non fornisce solo saccarosio, ma anche inulina, una fibra vegetale solubile capace di proteggere la flora batterica intestinale e regolare l'assorbimento degli zuccheri semplici, riducendo, così l'indice glicemico. Inoltre possiede tracce di vitamine del gruppo B, PP, A e diversi minerali, in particolare cromo che ha un ruolo fondamentale nel metabolismo degli zuccheri.

Per aumentare le proprietà benefiche dell'impasto abbiamo aggiunto **cioccolato al 70% di cacao** perché è ricchissimo di polifenoli specie in questo prodotto **vegan** infatti le proteine del latte vaccino impediscono l'assorbimento intestinale dei polifenoli del cacao.

Molti studi hanno dimostrato che un consumo di 10/20 grammi è protettivo per le malattie cardiovascolari, abbassa pressione, colesterolo e protegge dal diabete.

Inoltre i nutrienti presenti nel cacao aiutano la memoria, la concentrazione e stimolano la produzione di serotonina, direttamente coinvolta nella modulazione dell'umore.

Apporto ulteriore per la salute avviene sostituendo il burro con **olio di mais** e il **malto di mais** per le proprietà anticancro, è un prezioso alleato contro i tumori.



Linea benessere

I dolci vegani.... dalle Antiche ricette della
Tradizione Toscana

“Cavallucci

Berriquocoli Donne e Confortini se ne volete dei nostri son dei fini”.

Non era infrequente sentire questo grido per le strade della Firenze di Lorenzo De’ Medici: era il grido dei venditori di cavallucci che all’epoca si chiamavano appunto “Berriquocoli”. Prese il nome di Cavalluccio perché era offerto nelle osterie di campagna dove si fermavano diligenze e barrocci e quindi consumato da “Cavallari” o conducenti di cavalli.

Il Cavalluccio produce uno strano solletico al palato e dà invito al bere, cosa importante soprattutto per l’oste dell’epoca. Anche questo è un dolce di antica tradizione,

vegano dalla nascita, composto da miele, zucchero di canna integrale, farina di frumento integrale (abbiamo anche la versione con la **farina di farro**), droghe delicate, semi d’anice e canditi raffinati.

L’aggiunta delle **noci** all’impasto ci dona un apporto di “grassi buoni”, Omega 3 e Omega 6, i grassi essenziali che il nostro organismo non è in grado di produrre e che quindi vanno assunti con la dieta. E’ provato che un consumo regolare di noci aiuta a mantenere sotto controllo il colesterolo. Le noci contengono una notevole quantità di minerali: fosforo, potassio, calcio, magnesio, zolfo; vitamina del gruppo B ed E.



Linea benessere

I dolci vegani.... dalle Antiche ricette della Tradizione Toscana

Panforte Margherita

Il Panforte è un dolce Toscano la cui storia si perde nella notte dei tempi.

Le prime testimonianze scritte, sull'uso e la preparazione di questo dolce, risalgono all'anno 1000 circa.

In quel tempo veniva chiamato "Pane Natalizio" o "Pane Aromatico" o "Panpepatus", la sua preparazione veniva demandata agli Speziali o "farmacisti" ed era quasi esclusivamente destinato al Clero ed ai ricchi, in considerazione del fatto che oltre alle "conce" di arancio, cedro, melone conteneva anche mandorle, droghe e spezie costosissime per l'epoca.

Nella nostra lavorazione, che rispecchia fedelmente tutte le fasi antiche, il prodotto viene cotto prima in grosse pentolarie (pentole riscaldate che simulano la cottura negli antichi paioli di rame posti "a giornata" sul fuoco) e, finché i canditi non sono sciolti in "un' amalgama omogenea", non vengono aggiunte le mandorle tostate (ben il 25% del prodotto); poi viene cotto di nuovo in forno e lasciato a riposare per una notte intera.

Solo così il prodotto rimane morbido, ricco di sapori e profumi ... proprio come allora. Una ricetta ricca di fibra con in più le virtù della frutta secca.

Tra gli ingredienti del panforte meritano di essere ricordati, oltre che per il loro aroma, per le loro virtù, la Cannella perché tra i suoi oli essenziali c'è il fenolo, un potente disinfettante naturale, in grado di eliminare virus, funghi e batteri. Studi recenti gli hanno riconosciuto anche la capacità di abbassare il colesterolo, diabete e i trigliceridi.

La noce moscata perché contiene lignani, fitoestrogeni che svolgono un'azione antinfiammatoria, efficace in particolare per i disordini del tratto gastrointestinale.

Con il passare dei secoli il Panpepato, o come è chiamato adesso Panforte dello Speziale, non ebbe mai modifiche sostanziali e gli ingredienti di base rimasero sempre gli stessi.

Soltanto nel 1879, durante la visita della Regina Margherita a Siena, uno Speziale del luogo preparò un panforte con una quantità minore di spezie e senza le "conce di melone", naturalmente per incontrare il gusto della Sovrana, e lo chiamò in Suo onore "Panforte Margherita"

(Panforte bianco).





Linea benessere

I dolci vegani.... dalle Antiche ricette della Tradizione Toscana

Panpepato

Ai nostri giorni questo squisito prodotto è divenuto un dolce da Dessert o da fine pasto. Lo troviamo sempre sulle nostre tavole al termine di succulenti pranzi natalizi, accompagnato da un buon calice di vino dolce (possibilmente Vinsanto). Con l'avvento del benessere è divenuto un dolce che si può consumare tutto l'anno e si accompagna molto bene ad una buona tazza di caffè, thè o cappuccino, ma soprattutto è una testimonianza ancora viva della nostra stupenda Toscana ed un assaggio delle nostre antiche tradizioni.



Linea benessere

I dolci vegani.... dalle Antiche ricette della Tradizione Toscana

Panforte con fichi secchi

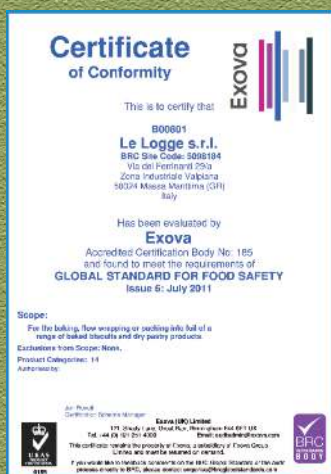
Oltre alle due versioni “classiche” è stato introdotto da Le Logge alla fine degli anni '90 una versione più prelibata arricchita con fichi secchi che sostituiscono gran parte della frutta candita. Un connubio golosissimo anche per chi rifugge il sapore del candito.

Tra gli ingredienti del panforte meritano di essere ricordati, oltre alla **cannella** e alla **noce moscata** anche i **fichi** perché sono il frutto della salute: sono una preziosa fonte di polifenoli, sostanze naturali che hanno una funzione immunitaria nelle piante. Consumare cibi ricchi di polifenoli significa offrire un sostegno all'organismo, perché si tratta di sostanze amiche che aiutano a rinforzarlo.



Le Logge srl

Maremmashire - Tuscany - Italy
Via dei Ferrinanti 29/a (Zona Industriale Valpiana)
Massa Marittima (GR) - ITALY
Tel. 0566/919923 - Fax 0566/919924
www.lelogge.it - E-mail: info@lelogge.it



Organismo di controllo
autorizzato da
MIPAAF IT-BIO-006,
operatore controllato
B1270



Agricoltura
UE/non UE

