



PRÈMIATY

CONTRIBUTO 1€ - IN ESCLUSIVA PER I POSSESSORI DI CARTA FEDELITÀ PRIMA COPIA OMAGGIO

MENU MESE

Zucca dall'antipasto
al dolce

n. 88 ottobre 2022



SPECIALE

Dessert autunnali

Toacker



**NUOVA
RICETTA
PIÙ CHE BUONA**



loacker.com

La bontà è una scelta.

100%
nocciole
italiane

• **CON**
• cacao dal nostro
• programma di
sostenibilità

• **100%**
• pregiate bacche di
vaniglia Bourbon

• **CON**
• latte
alpino

Che bontà!

PROFUMO *di bosco*

L'autunno è arrivato: le prime piogge, il sole più tiepido e timido, le giornate più brevi ma anche le passeggiate nella natura, nei boschi, alla ricerca di **castagne** e **nocciole** con cui preparare poi a casa piatti golosi e salutari.

Ottobre è senza dubbio il mese della regina degli orti autunnali, la **zucca**, che il nostro chef vi propone in un menu gourmet ma facile da realizzare.

Agli amanti del buon vino ma non solo è dedicato l'itinerario del mese che ci porta a **Gavi**, antico borgo medievale dalle origini romantiche al confine tra Liguria e Piemonte, ricco di storia e di prelibatezze e famoso per il grande bianco Gavi DOCG, perfetto per accompagnare pranzi e cene d'ottobre.

Nelle rubriche troverete consigli e soluzioni per **guarire le vostre piante dalle più comuni malattie** e per **riciclare in modo ecologico e creativo vari oggetti di uso quotidiano**.

Infine, ottobre è anche il **mese della prevenzione**: la nostra dietista ci ricorda che un'alimentazione sana e varia è un'ottima alleata nella lotta ai tumori. Fate tesoro dei suoi consigli.

Buona lettura!





Baiocchi Pistacchio

Scopri
la nuova
golosità



MiniFette con Mirtilli rossi e Mandorle

Tutto
il gusto
della frutta
e dei semi



■ **SOMMARIO** *Ottobre*



■ **benessere**

40

cibo e salute
le tonde sane e gentili

■ **cucina**

6

menu del mese
zucca,
l'oro d'autunno

■ **viaggi**

48

borghi d'arte&gusto
alla corte della principessa
Gavia

■ **lifestyle**

54

mangiar sano
alimentazione, benessere
e prevenzione

56

vivi sostenibile
piccoli tesori inconsapevoli
nelle nostre case

58

balcone&giardino
anche le nostre piante
si ammalano

61

oroscopo

63

indice

5

agenda del mese

■

15

il prodotto di stagione
zucca

16

meal prep
pianifica i pasti con gusto

29

prodotti del mese
pasta ripiena e formaggi
grattugiati Gusto&Passione

30

menu speciale
dolcezze d'autunno

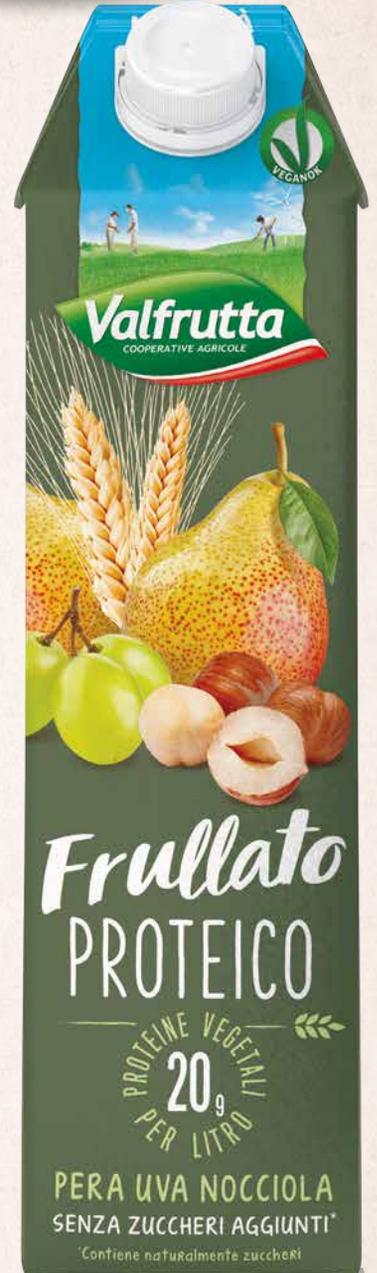
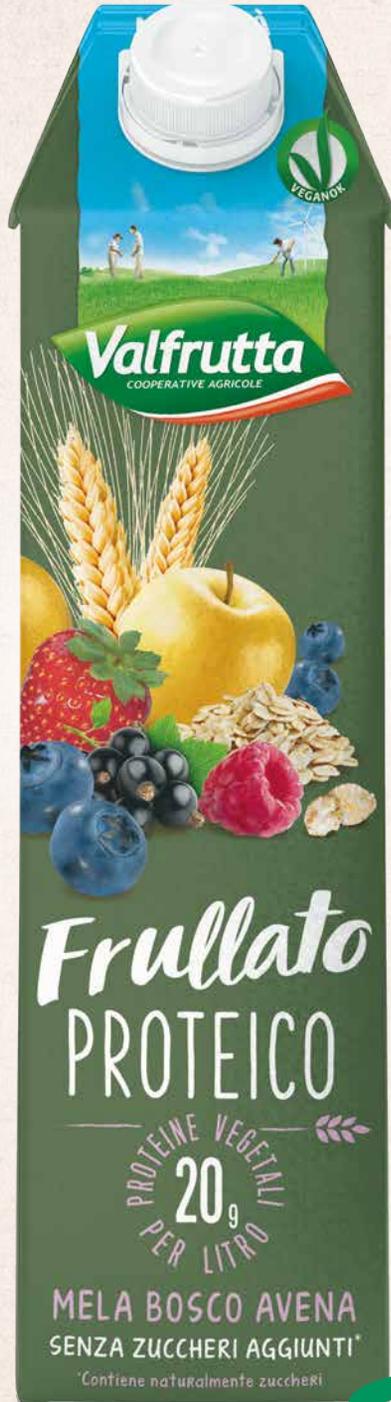
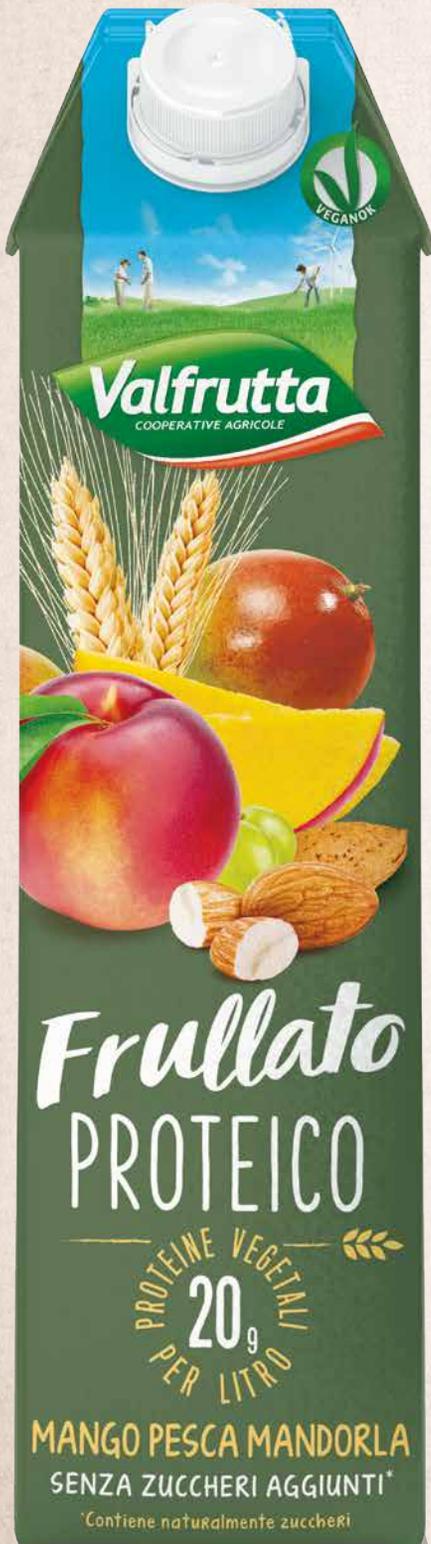
37

un cocktail al mese
Bloody Mary

38

prodotti premium
pesce spada affumicato

Novità



20gr
DI PROTEINE

**Frullato
PROTEICO**

AGENDA

idee e consigli

Festival della fotografia etica

dal 24 settembre al 23 ottobre

Lodi

www.festivaldellafotografiaetica.it

Dal 2010 il festival porta fra le strade di Lodi e in alcuni dei suoi luoghi più rappresentativi una serie di mostre che affrontano temi di forte rilevanza sociale, con l'intento di portare davanti agli occhi di tutti le ingiustizie e le problematiche dell'oggi. Durante tutto il mese del festival si svolgono anche workshop, seminari, letture, proiezioni e molto altro, a sottolineare il ruolo fondamentale che hanno la comunicazione e la fotografia nel raccontare il mondo.

Con il premio internazionale World Report Award- Documenting Humanity vengono sostenuti i professionisti impegnati in prima linea.



Festa dell'uva

15 e 16 ottobre, Merano

www.merano-suedtiroel.it

Questa manifestazione storica vanta una tradizione molto lunga che risale alla fine dell'Ottocento e ancora oggi è un evento molto atteso e partecipato. Il fine settimana dedicato ai frutti della vite vede sfilare cortei, carri, bande e persone in costume tradizionale, a rendere vivace, colorato e pieno di musica uno dei centri storici più belli ed eleganti della regione. L'occasione sarà ghiotta in tutti i sensi, con bancarelle, mercatini e stand enogastronomici irresistibili. Da non perdere i concerti sulla terrazza del Kurhaus.

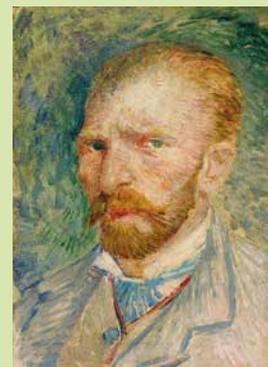


Van Gogh

dall'8 ottobre

Palazzo Bonaparte, Roma

mostrepalazzobonaparte.it



Nel 2023 si celebreranno i 170 anni dalla nascita del grande e tormentato artista e questa mostra porta in Italia circa cinquanta opere dal Museo Kröller Müller di Otterlo, fra cui alcune delle più conosciute e amate dal pubblico. Il percorso è organizzato in modo cronologico, dalla giovinezza in Olanda agli anni in Francia, dove il pittore si tolse la vita. La selezione pone l'accento sulla straordinaria ricerca di Van Gogh di uno stile originale e personale, sullo studio di persone e mestieri umili osservati con dedizione, sull'esplorazione dei paesaggi e della loro luce.

Una casa in fiamme

di Laura Forti

Guanda

288 pagine - 17 €

www.guanda.it



In modo ironico e coinvolgente Manuela racconta vicende e disavventure della sua famiglia, colpita da eventi che rompono equilibri e creano difficoltà nuove. Motore del romanzo è la diagnosi di una malattia che colpisce la protagonista quarantacinquenne; la sua vita cambia in ogni aspetto, dando inizio a un "incendio" che mette in crisi il suo matrimonio, complica il rapporto con i figli e porta allo scoperto forti dolori del passato mai superati. Manuela si trova a ripensare se stessa, le difficoltà della vita, il significato della tradizione, anche alla luce del suo complesso retaggio familiare.

ZUCCA, L'ORO D'AUTUNNO

Al mercato non si può resistere, tanto è bella da vedere, e allora dedichiamole un menu che è anche un abbraccio caldo e avvolgente, per accogliere nel migliore dei modi i primi freddi concedendoci una coccola ricca di sapore, aromi e suggestioni



Crema di zucca, latte di cocco e crostini speziati

4 persone

20' preparazione

40' cottura

X 400 g di polpa di zucca delica X 1 radice di zenzero fresco (circa 4 cm) X 250 ml di latte di cocco X **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** X 1 patata X 2 fette di pane da crostini X sale e pepe

1. Riducete la zucca a dadini e mettetela in un tegame con un filo d'olio e metà dello zenzero fresco. Fate cuocere per 10 minuti allungando se necessario con 1/2 bicchiere d'acqua. Aggiungete poi la patata precedentemente pelata e tagliata a cubetti, il latte di cocco, sale e pepe, e proseguite la cottura per 20 minuti, poi frullate a crema.

2. Nel frattempo tagliate il pane a cubetti di circa 1 cm per lato e mettetelo in una teglia con della carta forno.

3. Grattugiate lo zenzero rimanente, allungatelo con un filo d'olio e spargetelo sui crostini. Salate, pepate, aggiungete 1/2 cucchiaino di cannella a piacere e cuocete in forno statico preriscaldato a 200°C per 10 minuti o meno (controllate che non brucino).

4. Servite la crema ben calda accompagnata dai crostini.





CRASTAN

1870

PRESENTA LA NUOVA LINEA ORZO ITALIANO

solubile, macinato e con orzo mondo



CRASTAN

1870

Orzo Italiano da 150 anni

Millefoglie di carasau, crema di zucca, lardo di Colonnata e salvia

4 persone 15' preparazione 20' cottura

X 100 g di polpa di zucca mantovana (già pulita) X 20 g di burro di centrifuga **Gusto&Passione**
X 1/2 spicchio di aglio X salvia X 8 fette di lardo di Colonnata X 1 foglio intero di pane carasau
Gusto&Passione X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Riducete a dadini la zucca mantovana. Scaldate un filo d'olio in padella, aggiungere l'aglio, la zucca e cuocete a fuoco medio per un paio di minuti. Salate e pepate, aggiungete mezzo bicchiere d'acqua, qualche fogliolina di salvia e prolungate la cottura per 10 minuti, sempre a fiamma media. Controllate che la zucca si sfaldi facilmente e mettetela da parte.

2. Preparate il pane guttiau: prendete il pane carasau, mettetelo in una teglia con della carta forno, versate un filo abbondante di olio, salate, pepate e infornate per 7-9 minuti a 180°C. Mettete da parte a raffreddare.

3. Mettete da parte 2 cucchiaini di zucca in pezzi. Spostate la zucca rimanente (compreso l'aglio) in un contenitore dai bordi alti, aggiungete il burro freddo da frigo a pezzi, poi frullate con un frullatore a immersione fino a ottenere un composto liscio senza grumi. Unite alla crema anche la zucca in pezzi.

4. Componete la millefoglie mettendo una cucchiainata di crema di zucca su un pezzo di pane guttiau, una fetta sottile di lardo di Colonnata, pepe nero e delle foglioline di salvia. Ripetete per ogni pezzo di pane e impiattate fino a formare 3 strati a porzione. Decorate con salvia fresca e servite.



Risotto alla zucca con burro alla nocciola, stracchino e amaretti

4 persone 15' preparazione 35' cottura

X 200 g di polpa di zucca delicata X 180 g di riso Carnaroli X 50 g di burro X 20 g di nocciole sgusciate bio VerdeMio ridotte in granella + 1 cucchiaio per decorare X 100 g di stracchino bio VerdeMio X olio extra vergine di oliva X 1/2 spicchio d'aglio X qualche amaretto secco X 1/2 bicchiere di vino bianco secco X 1 rametto di rosmarino X brodo vegetale X sale e pepe

1. Tagliate la polpa di zucca a dadini. In un pentolino fate fondere a fuoco dolce il burro senza farlo friggere, aggiungete le nocciole, togliete dal fuoco e mettete in frigorifero, ricordandovi di mescolare ogni 5 minuti per uniformare.
2. In una padella mettete un filo d'olio, il rosmarino, l'aglio e la zucca a cubetti. Fate rosolare per qualche minuto, poi aggiungete un mestolo di brodo e ultimate la cottura. Una volta assorbito il liquido, togliete aglio e rosmarino e frullate con un frullatore a immersione.
3. Tostate il riso in una casseruola con un filo d'olio e sfumate con il vino. Una volta evaporato l'alcool aggiungete la crema di zucca e il brodo poco alla volta fino a coprire il riso. Aggiustate di sapore e continuate la cottura per 15 minuti, mescolando non troppo spesso e allungando con altro brodo se necessario.
4. Togliete dal fuoco, mantecate col burro alla nocciola e con lo stracchino. Mescolate velocemente, coprite con un coperchio e fate riposare per 2 minuti prima di impiattare. Decorate con amaretti sbriciolati e granella di nocciole e servite.

EMULSIO È CURA. E IL PULITO DURA.

Dal
1858

BARRIERA PROTETTIVA *Emulsio*





STRACCHINO BIOLOGICO VERDEMIÖ

Di uso quotidiano, saporito e perfetto per abbinamenti dolci e salati, in piatti caldi o freddi. Al 100% da latte italiano, non può mancare nel vostro frigorifero.



La carta dei vini

Crema di zucca, latte di cocco
e crostini speziati
Soai Prosecco

Millefoglie di carasau, crema di
zucca, lardo di Colonnata e salvia
Pignoletto DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food

Risotto alla zucca con burro alla
nociola, stracchino e amaretti
Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore

Guancia di maiale brasata al vino
speziato e zucca
Nero d'Avola Erice DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food



Guancia di maiale brasata al vino speziato e zucca

4 persone 20' preparazione 3 ore cottura

X 500 g di guance di maiale (4 pezzi circa) X 750 ml di vino rosso X 600 g di zucca mantovana X 1 stecca di cannella X 4 bacche di ginepro X 2 chiodi di garofano X 1 radice di zenzero fresco (circa 4 cm) X 2 carote X 1 costa di sedano X 2 cipolle X 1 spicchio d'aglio X 1 foglia di alloro X **olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione** X sale e pepe

1. Pulite mezza costa di sedano, una carota, una cipolla e fatele a pezzi di circa 2-3 cm. Mettete a marinare le guance nel vino rosso con le verdure appena tagliate, l'aglio, l'alloro, le bacche di ginepro, i chiodi di garofano, la cannella e lo zenzero fresco precedentemente pelato e tagliato in 4 parti. Fate riposare coperto con pellicola in frigorifero per una notte intera.
2. Pulite la zucca dalla buccia (che conserverete) e dai semi, tagliatela a dadini e mettetela da parte in frigorifero. Fate un brodo vegetale classico con sedano, carota, cipolla rimasti e le bucce di zucca precedentemente lavate. Fate sobbollire per almeno 1 ora.
3. Versate un filo d'olio in una casseruola dai bordi alti e dotata di coperchio, rosolate per 5 minuti per lato le guance, aggiungete le verdure e le spezie e proseguite la rosolatura per 2 minuti. Aggiungete il vino della marinatura, qualche mestolo di brodo fino a coprire per 2 cm circa la carne, sale e pepe e cuocete per 1 ora a fiamma bassa con coperchio. Aggiungete la zucca e proseguite per un'altra ora.
4. Terminata la cottura togliete la carne e lasciatela riposare. Eliminate chiodi di garofano, ginepro, cannella e alloro, frullate il fondo di vino e verdure fino a ottenere una crema liscia (potete lasciare qualche pezzo di zucca intero per una consistenza diversa). Rimettete la carne nella crema di verdure e cuocete per altri 10-15 minuti. Servite ben caldo.



GLI ALLEATI DEL TUO BENESSERE

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

SOSTIENI LE TUE DIFESE E RICARICATI DI ENERGIA



COMPRESSE EFFERVESCENTI

LINEA EFFERVESCENTI

PRONTI DA BERE

Flaconcini Monodose



ADATTO ANCHE AI BAMBINI

TONO & ENERGIA

FORMULA ADATTA AI VEGANI



COMPRESSE TRIPLOSTRATO
Multivitamine & Minerali

VITAMINE & MINERALI

SICUREZZA VERIFICATA
ALCOHOL FREE

ARRICCHITO CON SUCCO DI PESCA CONCENTRATO



CON PURA POLPA

PROVA L'ALOE EQUILIBRA® CON PURA POLPA

PER INIZIARE AL MEGLIO LA TUA GIORNATA

SENZA GLUTINE

BOTTIGLIA UV ADSORBER

VEGANOK

Integratori alimentari con edulcorante.
Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

* Non partecipa alla promozione

equilibra® L'ALOE TI PREMIA

Acquista 2 prodotti delle linee Aloe Equilibra® e ricevi un trattamento estetico in omaggio*



*Operazione a premi valida dal 26/09/2022 al 6/11/2022. Prodotti in promozione e regolamento completo su aloetipremia.it



ZUCCA

PER OGNI RICETTA UNA ZUCCA

Tonde o allungate, grandi o piccole, arancioni o verdi, le varietà di zucca sono tante! Le più diffuse nei nostri mercati sono la mantovana, nota anche come cappello del prete, con una polpa saporita e asciutta, perfetta per preparare il ripieno dei tortelli; la butternut, dalla forma a pera, dolcissima e adatta alle vellutate; la delica, molto diffusa in Sicilia, con la sua polpa compatta e soda che si presta a moltissime ricette; la Marina di Chioggia, con la buccia scura e bitorzoluta, ideale per gli gnocchi; la lunga di Napoli, che può pesare fino a 20 kg, indicata per preparazioni sia salate sia dolci.

VALORI NUTRIZIONALI

La consistenza cremosa e il sapore dolce non vi ingannino: la zucca è un alimento poco calorico (26 cal per 100 g) e con un basso contenuto di zuccheri e di lipidi (rispettivamente 6,5 g e 0,1 g per 100 g), questo perché per il 90% è costituito da acqua. È dunque possibile inserirla nelle diete ipocaloriche e ipoglicemiche senza timore. Inoltre, fa bene alla salute perché apporta minerali importanti quali fosforo, calcio, potassio e zinco; la vitamina C, quelle del gruppo B e il betacarotene.

OCCHIO ALLA ZUCCA

Qualsiasi sia la ricetta che abbiamo in mente e il tipo di zucca che vogliamo utilizzare, è importante scegliere un ortaggio maturo al punto giusto, altrimenti la polpa non sarà saporita. Per capire se la zucca è al giusto grado di maturazione bisogna per prima cosa osservare il picciolo, che deve essere secco, altrimenti vuol dire che la zucca è stata colta troppo prematuramente. Un altro trucco consiste nel fare un po' di pressione con le dita sulla buccia, se la zucca è matura risulterà dura e opporrà resistenza. Infine, bussiamo sulla superficie della zucca, se il suono è sordo allora non acquistiamola.



IN FRIGO O IN DISPENSA?

Se acquistiamo una zucca intera possiamo conservarla fuori dal frigorifero per mesi: l'importante è tenerla in un luogo fresco e ventilato, affinché non marcisca. Se invece la zucca è porzionata, va subito messa in frigorifero e in questo caso occorre consumarla entro 5 giorni. Se abbiamo preso una zucca troppo grande possiamo farla a cubetti, sbollentarla e metterla in congelatore. Per pulirla, innanzitutto togliamo i residui di terriccio con l'acqua, la tagliamo a metà ed eliminiamo i filamenti interni e i semi. Poi la dividiamo in otto pezzi in modo da poter togliere la scorza dura con più facilità, nel caso ce ne fosse bisogno.



NON SOLO POLPA

Oggi più che mai è importante non sprecare nulla in cucina e ridurre al minimo gli scarti. A questo proposito bisogna sapere che non è sempre necessario sbucciare la zucca, anzi, la buccia di questo ortaggio è gustosa e ricca di nutrienti. Alcune varietà, infatti, sono piccole e hanno una buccia molto sottile, in questo caso, che sia al forno o in padella, al vapore o in pentola, cuociamole intere. Anche i semi possono essere lavati, fatti seccare e consumati come spuntino gustoso e salutare, in quanto fonte di magnesio, selenio e zinco.



Meal PREP

Settimana piena? Basta poco per mettersi avanti e gustare piatti sani, equilibrati e di stagione tutti i giorni

lunedì



martedì



mercoledì



venerdì



giovedì

merenda



colazione



SPINACI

Pulite e lavate 1 kg di spinaci freschi e fateli stufare con poca acqua e il coperchio per 5-6 minuti. Strizzateli e conservateli chiusi in un contenitore di vetro in frigorifero per 3 giorni, o in congelatore negli appositi sacchetti.

RADICCHIO

Tagliate in quarti 6 radicchi e grigliateli su entrambi i lati per 2 minuti. Trasferiteli in un contenitore di vetro e, una volta freddi, aggiungete il sale e un filo di olio. Coprite e conservate in frigorifero per 3 giorni.

SPIGOLA

Squamate ed eviscerate 1,5 kg di spigola.

Lavatela e asciugatela. Stendetela sul tagliere, incidetela lungo la testa e la coda e, partendo dall'incisione della testa, sfilettate facendo scorrere il coltello lungo la lisca centrale. Fate lo stesso dall'altro lato. Eliminate le spine dai filetti ricavati. Conservateli avvolti nella pellicola e chiusi in un contenitore di vetro in frigorifero per 2 giorni o congelateli separandoli con carta da forno.

CECI

Mettete in ammollo per 12 ore 200 g di ceci secchi con 1 cucchiaino di bicarbonato. Sciacquate e cuocete per 30 minuti dal bollore finché non saranno teneri. Salate, fate raffreddare, scolate e conservate in frigorifero per 3-4 giorni o in congelatore.

SUGO DI POMODORO

In un tegame scaldate un filo di olio extra vergine di oliva e uno spicchio di aglio. Aggiungete 1 l di passata di pomodori, un bicchiere di acqua e qualche foglia di basilico. Regolate di sale, coprite e fate cuocere per 30 minuti. Fate raffreddare, eliminate l'aglio e conservate in un barattolo di vetro in frigorifero per 3-4 giorni. Potrete anche congelarlo.

BISCOTTI E PANINI AL CIOCCOLATO

Per la preparazione de biscotti: lavorate gli ingredienti per la frolla e congelatela. Per i panini: impastate, fate lievitare, cuocete e riponete i panini in un contenitore di vetro.

lunedì

Insalata di radicchio arrostito, uva, mandorle, burrata e tarallucci al finocchio

2 persone 5' preparazione

X 4 radicchi arrostiti X 300 g di burrata pugliese **Gusto&Passione** X 150 g di uva rossa X 2 cucchiai di mandorle tostate X 10-15 tarallucci al finocchio X rucola X 2 cucchiai di aceto balsamico X 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva X 1 cucchiaio di miele di castagno **Gusto&Passione** X pepe nero

1. Disponete i radicchi nei piatti, gli acini di uva sia interi sia tagliati e una manciata di rucola. Aprite la burrata e mettetela al centro del piatto. Aggiungete le mandorle tritate grossolanamente e i tarallucci interi e spezzettati. Cospargete con il pepe.

2. In una ciotolina emulsionate l'olio, l'aceto, il miele e il pepe. Conditte l'insalata poco prima di consumarla.

IL CONSIGLIO

Preparatela la sera prima, mantenendo gli ingredienti separati e senza condirla: sarà un'ottima pausa pranzo.





Spigola arrosto alla mediterranea

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 600 g di tranci di spigola X 400 g di sugo di pomodoro pronto X 1 cipolla di Tropea X 2 cucchiai di olive nere Kalamata X 1 cucchiaio di capperi di Pantelleria IGP Gusto&Passione dissalati X origano secco X 4-5 foglie di basilico X 1/2 bicchiere di vino bianco X 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Tritate finemente la cipolla e fatela appassire in un tegame con un filo di olio e un pizzico di sale. Sfumate con il vino. Aggiungete il sugo, il basilico, l'origano, le olive e i capperi e fate cuocere per 10-15 minuti.
2. Nel frattempo disponete i tranci di pesce con la pelle rivolta verso l'alto su una leccarda rivestita di carta da forno. Oliate, pepate e mettete in forno caldo a 210°C per 2-3 minuti. Capovolgete con una spatola i tranci e continuate a cuocere per 8-10 minuti. Ultimare la cottura sotto il grill per 2-3 minuti, fino a doratura.
3. Sfnate, dividete il sugo nei piatti e adagiatevi la spigola arrostita. Completate con un filo d'olio, una macinata di pepe e delle foglie di basilico.

martedì



vileda®

Sentirsi a casa è straordinario

Cambia le regole in cucina



Acquista 1 sistema lavapavimenti
+ 1 prodotto a scelta
tra quelli partecipanti*



Partecipa su www.cambiaincucina.vileda.it

In palio ogni settimana 5 planetarie Artisan KitchenAid



KitchenAid

* **Prodotti partecipanti:** SuperMocio completo intero, SuperMocio completo 3 pezzi, SuperMocio Box, Revolution sistema, Revolution Box, Revolution Turbo, Turbo Smart sistema, Turbo sistema, Spin&Clean sistema, 1-2 Spray Max sistema, SuperMocio 3Action Ricambio, SuperMocio Microfibre&Power Ricambio, SuperMocio Soft Ricambio, SuperMocio Microfibre&Clean Ricambio, Revolution ricambio, Turbo ricambio 100% Microfibre, Turbo ricambio 2in1, Spin&Clean ricambio, 1-2 Spray Max ricambio, Ultra Fresh 2+1, Ultra Fresh 2+1 Salvaunghe, Ultra Fresh 2+1 Fibra Verde, Microfibre Colors 4 pz, Microfibre Colors 8+1 pz, Microfibre 100% Recycled 3 pz, Actifibre 2 pz, Actifibre Vetri 2+1, Glitzi Fibra Verde 2+1, Panni Spugna 3 pz, Panni Spugna 5 pz, Guanti Super Universal, Guanti Confort Extra, Guanti Sensitive Easy Fit, Guanti Simple 100.

Concorso "CAMBIA LE REGOLE IN CUCINA" valido dal 15/08/22 al 04/12/22 presso i punti vendita fisici che espongono l'apposito materiale pubblicitario, nei relativi shop on-line, nello shop www.vileda.it dove saranno presenti i banner dedicati all'iniziativa e su www.amazon.it. Estrazione riserve entro il 31/01/23. Montepremi € 55.920,00 (IVA inclusa). Conserva il documento d'acquisto (unico). *Per prodotti coinvolti e modalità di partecipazione leggi il regolamento su www.cambiaincucina.vileda.it. Immagini a scopo illustrativo.

www.vileda.it



a brand of
FREUDENBERG

Panino con burger veggie, radicchio arrostitito e fontina

4 persone 10' preparazione 15' cottura

X 4 panini ai semi per burger X 2 radicchi arrostiti X 150 g di fontina X 4 cucchiaini di senape X germogli misti X **aceto balsamico di Modena IGP Gusto&Passione**

Per i burger: X **300 g di ceci secchi bio VerdeMio** già cotti X 100 g di spinaci già cotti X 1/2 cipolla di Tropea X 1 cucchiaino di semi di cumino X 4-5 cucchiaini di pangrattato X olio extra vergine di oliva X sale

1. Versate i ceci, gli spinaci e la cipolla in un mixer e frullate per ridurre in purea. Trasferite in una ciotola e aggiungete un pizzico di sale, il cumino tostato in padella e il pangrattato. Incorporate per ottenere un composto omogeneo e compatto.

2. Formate 4 o 6 burger su una teglia rivestita di carta da forno con l'aiuto di un coppapasta. Irrorate con un filo di olio e cuocete in forno a 180°C per 15 minuti o in padella per 8 minuti, capovolgendoli a metà cottura. Condite il radicchio con un filo di aceto balsamico.

3. Aprite i panini e tostateli in forno per qualche minuto insieme ai burger. Componete il panino con uno strato di senape, il radicchio, il burger ancora caldo, qualche fetta di fontina, i germogli e la parte superiore del panino con un altro strato di senape.

mercoledì



Biffi[®]

che sugo!

CACIO E PEPE



www.biffi1852.it

IL CONSIGLIO

Potete cuocerne una teglia in più per 3/4 del tempo, farli raffreddare e congelarli. Quando vorrete mangiarli, ultimare la cottura direttamente in forno.

Cannelloni spinaci e ricotta con sugo

6 persone

15' preparazione

25' cottura

X 30 cannelloni X 500-600 g di sugo di pomodoro X 500 g di spinaci già cotti X olio extra vergine di oliva X 250 g di ricotta di pecora X 250 g di **ricotta fresca bio VerdeMio** X 60 g di **Grana Padano DOP oltre 20 mesi riserva Gusto&Passione** grattugiato X noce moscata X sale e pepe

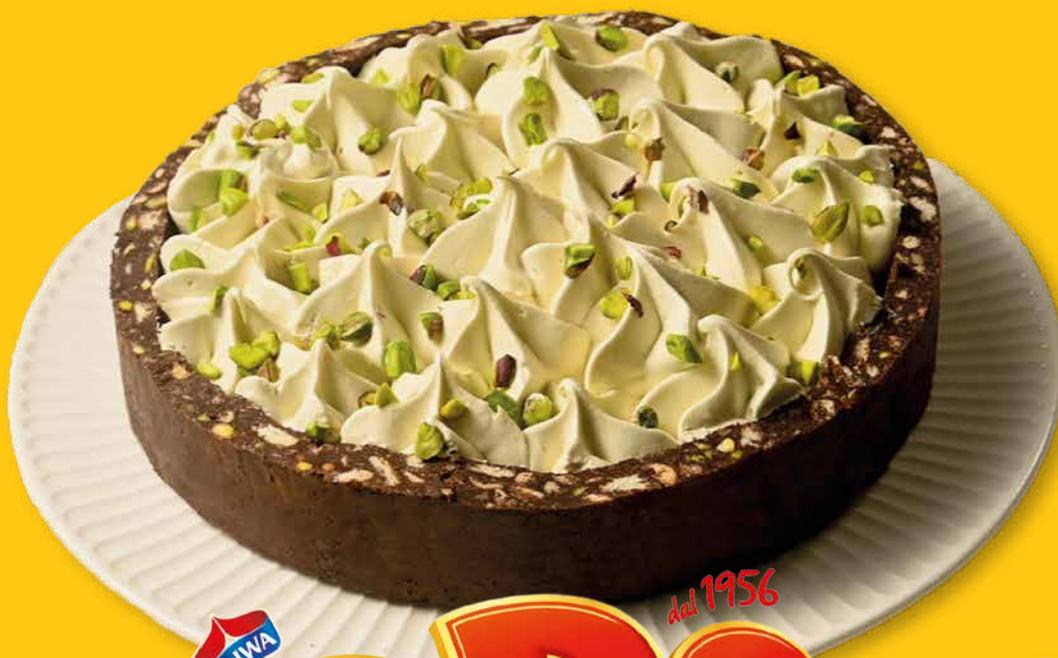
1. In una ciotola versate i due tipi di ricotta e gli spinaci sminuzzati. Regolate di sale, aggiungete una macinata di pepe e una abbondante di noce moscata. Mescolate per ottenere un composto omogeneo.
2. Sul fondo di una teglia rettangolare stendete un mestolo di sugo. Riempite i cannelloni con il composto aiutandovi con un sac à poche e disponeteli man mano nella teglia. Coprite con il sugo, aggiungete un bicchiere d'acqua sul fondo, cospargete la superficie di grana e ultimare con un filo d'olio.
3. Cuocete in forno a 180°C per 20-25'. Controllate la cottura con una forchetta e, una volta terminata, fate intiepidire e gustate.

giovedì

LE RICETTE DELLE
Bontà
NASCOSTE

SCOPRI LA
TORTA SALAME
AL CIOCCOLATO E PISTACCHIO
E TUTTE LE ALTRE RICETTE SU

WWW.ORSAIWA.IT



oro Dal 1956



Ogni giorno un giorno buono

Nuggets di spigola con salsa olandese di ceci

4 persone

15' preparazione

10' cottura

X 2 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X olio extra vergine di oliva X 3 cucchiaini di farina di mandorle X 60 g di parmigiano grattugiato X 100 g di pangrattato X 1 cucchiaino di paprica X 700 g di tranci di spigola X prezzemolo X sale e pepe
Per la salsa: X 100 g di ceci già cotti X 1 cucchiaino di senape X 2 cucchiaini di succo di limone X 1/2 cucchiaino di curcuma X **2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** X 2 pizzichi di sale X 100 ml di bevanda di mandorle senza zucchero

1. Tagliate la spigola in bocconcini. In una ciotola miscelate parmigiano, pane, farina di mandorle, paprica, sale e pepe.
2. Sbattete le uova con 2 pizzichi di sale. Passate i bocconcini nelle uova, nella panatura, di nuovo nelle uova e ancora nella panatura. Disponeteli su una leccarda rivestita con carta da forno, irrorate con un filo d'olio e cuocete in forno a 200°C per 10 minuti fino a doratura. Girate a metà cottura.
3. Preparate la salsa frullando gli ingredienti nel frullatore, deve risultare liscia e omogenea. Conservate in frigo.
4. Sfornate i nuggets, trasferiteli nel piatto e guarniteli con del prezzemolo. Servite con la salsa olandese di ceci.

IL CONSIGLIO

Potete preparare in anticipo la salsa e riporla in frigorifero chiusa in un barattolo di vetro per 4-5 giorni.

venetoli

IL CONSIGLIO

Potete preparare in anticipo la frolla, avvolgerla con la pellicola e riporla in frigorifero per un paio di giorni, o congelarla fino a 3 mesi. Basterà farla scongelare in frigorifero per un paio di ore.

Linzer cookies

- 20 biscotti
- 25' preparazione
- 15' cottura

X 180 g di farina integrale di farro bio VerdeMio X 1 uovo grande da allevamento a terra X 120 g di farina di mandorle X semi di 1 bacca di vaniglia X 85 g di zucchero semolato X **100 g di burro di centrifuga Gusto&Passione** X 1 cucchiaino di cannella in polvere X 1 limone non trattato X 150 g di marmellata di fragoline di bosco senza zucchero X 1 pizzico di sale

1. In una ciotola miscelate le farine, la cannella, la vaniglia, il sale e la buccia di limone grattugiata. A parte lavorate il burro e lo zucchero fino a ottenere un composto cremoso; incorporate l'uovo e poi aggiungete il mix di ingredienti secchi. Impastate velocemente fino a ottenere un panetto liscio. Avvolgete nella pellicola e fate riposare in frigorifero per 15-20 minuti.
2. Stendete una sfoglia di 3-4 mm di spessore, ricavate 40 dischetti e in metà di essi formate dei fori al centro. Trasferiteli su una leccarda con carta da forno e cuocete in forno caldo a 190°C per 13-15 minuti. Sfornate e fate raffreddare completamente. Se gradite, spolverate di zucchero a velo i biscotti forati.
3. Assemblate i biscotti disponendo una piccola quantità di marmellata al centro dei dischi interi, sovrapponetevi quelli forati e gustate.

colazione

Panini al cioccolato

20 panini 45 preparazione 15 cottura

X 200 g di farina di grano tenero tipo "1" macinata a pietra **Gusto&Passione** X 200 g di farina Manitoba tipo "1" X 70 g di acqua X 70 g di latte intero + 1 cucchiaino per spennellare X 2 uova X 70 g di zucchero di canna Demerara X 50 g di burro a pomata X semi di 1 bacca di vaniglia X 5 g di sale X 130 g di gocce di cioccolato fondente al 70% X 1 cucchiaino di miele millefiori bio **VerdeMio**

Per il lievito: X 50 g di farina di tipo 1 X 50 g di farina manitoba di tipo 1 X 50 g di acqua X 50 g di latte intero X 5 g di lievito di birra fresco

1. In una ciotola capiente, o in quella della planetaria, miscelate gli ingredienti per il lievito in modo omogeneo. Coprite e fate lievitare per 20-30 minuti finché non sarà più che raddoppiato e avrà le bollicine in superficie. Aggiungete le farine, l'acqua, il latte, un uovo, lo zucchero, il miele, i semi di vaniglia e il sale. Impastate con il gancio o a mano per 6-8 minuti finché l'impasto non si incorderà e diventerà liscio. Aggiungete il burro e impastate per altri 2-3 minuti. Aggiungete le gocce di cioccolato e incorporate.
2. Formate un panetto e riponetelo nella ciotola imburrata. Coprite e fate lievitare in un ambiente caldo per 2-3 ore finché non triplica di volume. Trasferite sul piano, stendete leggermente a rettangolo e piegate i bordi laterali verso il centro, coprite e aspettate 10 minuti. Piegate gli altri due bordi verso il centro.
3. Tagliate dei pezzi di impasto di circa 50 g ciascuno. Pirlate a mano formando dei panetti lisci. Disponeteli distanziati su una leccarda rivestita con carta forno. Coprite e fate lievitare per 40-60 minuti fino al raddoppio. Accendete il forno a 180°C.
4. In una ciotolina sbattete un uovo e del latte. Spennellate la superficie, infornate e fate cuocere per 15-18 minuti fino a doratura. Verificate che i panini siano dorati anche sul fondo e sfornate. Fate raffreddare completamente prima di conservarli chiusi in un contenitore di vetro.

mebenda

La carta dei vini

Spigola arrosto
alla mediterranea
Passo delle Mattule Grillo

Panino con burger veggie,
radicchio arrostito e fontina
Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore

Cannelloni spinaci e ricotta
con sugo
Mastro Ducale Lambrusco
di Modena secco

Nuggets di spigola con salsa
olandese di ceci
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

NOVITÀ

www.veroni.it



Mortadella *Briosa* di carne di prosciutto

gusto senza pensieri

LIGHT

meno
40%
di
GRASSI*

Ad alto
contenuto
di proteine



meno
30%
di **SALE*** e
CALORIE*

*Rispetto alla mortadella Fonte CREA

Prodotti DEL MESE

GUSTO &
PASSIONE

Ravioli con Ricotta e Spinaci Gusto&Passione

I ravioli sono uno dei prodotti tipici della cucina italiana: un formato di pasta fresca, nato nel Medioevo, e diffusi in tutta Italia con differenti nomi e varianti di ripieno (carne, verdure, formaggio, pesce) a seconda degli usi e costumi dei vari territori. I **Ravioli con Ricotta e Spinaci Gusto&Passione** sono realizzati secondo l'antica ricetta emiliana, utilizzando solo materie prime selezionate, per preservare i sapori e i profumi della tradizione. Possono essere conditi con un sugo di maiale o a base di pomodoro fresco e sono deliziosi da gustare anche con burro, parmigiano grattugiato e una spolverata di noce moscata.



Tortellini Emiliani Gusto&Passione

Nei **Tortellini Emiliani Gusto&Passione**, realizzati secondo l'antica ricetta depositata alla Camera di Commercio di Modena, sono custoditi gli antichi sapori di una volta. Una sfoglia sottile e rugosa dal colore giallo dorato racchiude un gustoso ripieno, preparato con ingredienti freschissimi e di prima qualità, lavorati secondo tradizione: Parmigiano Reggiano DOP, Mortadella Bologna IGP, prosciutto crudo stagionato e carne scelta di bovino. La tradizione vuole che i tortellini vengano consumati rigorosamente in brodo, ma è possibile anche gustarli con una deliziosa crema di parmigiano o con la panna.



Formaggi Grattugiati Gusto&Passione

È tra dolci pianure, suadenti colline e alte montagne che viene prodotto il latte italiano, lavorato secondo antiche tradizioni e lasciato stagionare, per ottenere questi formaggi dal gusto unico "fatti come una volta".

Grana Padano DOP Riserva oltre 20 mesi, Parmigiano Reggiano DOP e Pecorino Romano DOP: i grattugiati della linea **Gusto&Passione** sono l'ideale per arricchire i vostri primi piatti e portare in tavola il sapore delle tradizioni, ma anche per preparare gustosi ripieni e intingoli speciali.



Cappellacci con ripieno di Zucca Gusto&Passione

Secondo alcune fonti il termine "cappellaccio" si riferisce alla forma simile a un cappello di paglia tipico dei contadini, secondo altre è, invece, un maggiorativo-dispregiativo dei simili cappelletti, che richiama le maggiori dimensioni e la forma più rozza.

I **Cappellacci con ripieno di zucca Gusto&Passione** sono deliziosi scrigni di sfoglia realizzati con farina e uova 100% italiane e Grana Padano DOP.

Secondo la tradizione andrebbero serviti con un condimento semplice a base di burro e salvia, ma le varianti più golose prevedono anche sughi base di pomodoro o ragù di carne.



DOLCEZZE D'AUTUNNO

Una sfilata di delizie che più dolce non si può,
col colore del bosco e il profumo della stagione
che porta voglia di coccole e di calore a tavola



Muffin alla zucca e cannella con ripieno di marmellata di prugne

12 muffin 15' preparazione 25' cottura

X 200 g di farina tipo "0" X 550 g di zucca X 2 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 60 g di latte X 120 g di zucchero di canna integrale X 60 g di olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione X 1 bustina di lievito per dolci X 1 cucchiaino di cannella in polvere X 100 g di confettura di prugne

1. Tagliate la zucca (lavata ma non sbucciata) a fette e cuocetele disposte in uno strato su placche rivestite di carta da forno a 190°C per 30 minuti, o finché la polpa non risulta cedevole. Fate freddare, tagliate la buccia, riducete a pezzetti e frullate con il frullatore a immersione ottenendo una purea omogenea. Mescolate la polpa di zucca alle uova e allo zucchero. Continuando a mescolare con una frusta aggiungete il latte e l'olio.
2. A parte mescolate la farina, la cannella e il lievito. Aggiungete gli ingredienti secchi a quelli umidi, amalgamate brevemente e riempite 12 stampi da muffin fino a circa metà con l'impasto. Aggiungete un cucchiaino di confettura al centro di ogni muffin e coprite con il resto dell'impasto, fino ad arrivare a circa 1 cm dal bordo.
3. Cuocete in forno a 200°C per 20-25 minuti, fate raffreddare e servite.



Torta al cioccolato con crema di marroni

 (foto a p. 30)

8 persone 25' preparazione 40' cottura

X 60 g di cioccolato fondente X 10 g di cacao in polvere + altro per decorare X 110 g di **farina di grano tenero bio "00" VerdeMio** X 100 g di zucchero X 1 uovo X 60 g di **burro di centrifuga Gusto&Passione** X 120 g di latte X 1 bustina di lievito per dolci X 200 g di crema di marroni X 150 g di panna da montare X 1 cucchiaino di gru  di cacao o cioccolato fondente extra in scaglie per decorare X sale

1. Fondete a bagnomaria cioccolato e burro. Una volta tolti dal fuoco aggiungete il latte e il cacao e amalgamate. Sbattete in un recipiente capiente l'uovo con lo zucchero finch  il composto non diventer  spumoso. Versate il composto di cioccolato, burro e latte in quello all'uovo e amalgamate velocemente.
2. Aggiungete la farina setacciata con un pizzico di sale e il lievito e mescolate, poi versate in uno stampo a bordo mobile e a bordi alti, precedentemente imburrito e infarinato. Cuocete in forno a 180 C per 40 minuti. Aspettate che intiepidisca prima di sformare.
3. Una volta ben fredda tagliate la torta longitudinalmente in due parti (lasciatela intera, se preferite farcirla sopra anzich  all'interno) e spalmatevi la crema di marroni.
4. Finite decorando a piacere i bordi con cacao in polvere, panna montata senza l'aggiunta di zucchero e gru  di cacao.



Torta morbida con farina di castagne e nocciole

10 persone

20' preparazione

40' cottura

X 200 g di farina di castagne X 1 stecca di vaniglia X 50 g di nocciole sguosciate bio VerdeMio o di farina di nocciole + un paio di manciate di nocciole tritate per decorare X 300 g di latte fresco intero X 2 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 100 g di zucchero X 75 g di olio d'oliva delicato X 1 bustina di lievito per dolci X sale

1. Se volete preparare in casa la farina di nocciole, dovete tostare le nocciole in forno e tritarle finemente nel mixer, aggiungendovi a piacere un cucchiaino o due della quantità dello zucchero necessaria alla realizzazione della torta. Mescolate la farina di nocciole alla farina di castagne setacciata e al lievito.
2. A parte sbattete le uova con lo zucchero, aggiungete i semi estratti dalla stecca di vaniglia, l'olio a filo e un pizzico di sale.
3. Unite poco alla volta le farine alternandole con il latte, versate il composto in una teglia rivestita di carta da forno (o unta di olio e spolverata di pangrattato).
4. Decorate la superficie della torta con le nocciole tritate e cuocete in forno a 180°C per 30/40 minuti (sarà pronta quando infilandovi una lama di coltello, questa uscirà pulita).





CIOCCOLATO FONDENTE EXTRA ECUADOR

Un concentrato di sapore ed energia, preparato con fave di cacao di prima qualità. Con il suo 74% di cacao questo cioccolato risulta intenso ed equilibrato, perfetto per essere degustato anche da solo.



La carta dei vini

Biscotti castagne
e cioccolato
Mastro Ducale Lambrusco
di Modena amabile



Biscotti castagne e cioccolato

18 biscotti 30' preparazione 20' cottura

X 75 g di farina di castagne X 100 g di zucchero X 75 g di **farina di grano tenero bio "00" VerdeMio** X 100 g di burro salato X 150 g di **cioccolato fondente Ecuador Gusto&Passione**

1. Mescolate il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere un composto cremoso. Aggiungete alla crema di burro le due farine e impastate con una forchetta e solo in ultimo con le mani, oppure con una impastatrice, fino a ottenere una palla liscia ed elastica. Schiacciatela leggermente, rivestite di pellicola per alimenti e fate riposare in frigo per circa 30 minuti.
2. Dividete il panetto in palline di 2-3 cm di diametro, schiacciatele leggermente con il palmo della mano e pizzicate tra pollice e indice un lembo di ciascuna pallina in modo da dare loro la forma di una goccia, trasferitele via via ben distanziate su una leccarda foderata con carta da forno.
3. Cuocete i biscotti in forno ventilato a 170°C per 15/20 minuti, o fino a leggera doratura. Fate raffreddare completamente e fondete il cioccolato a bagnomaria, trasferitelo in un contenitore alto e stretto in modo da poter immergervi quasi completamente i biscotti.
4. Infilzate ciascun biscotto con due stuzzicadenti posti sul retro e in corrispondenza della parte che resterà chiara (oppure con le mani) e immergeteli uno ad uno nel cioccolato quasi completamente, in modo da "colorarli" come fossero una castagna.
5. Appoggiateli su una gratella e fate rapprendere il cioccolato al fresco.

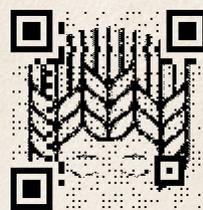


NOVITÀ



LE UNICHE CHE PROFUMANO.

Fai come **Orietta Berti**:
apri Le Farine Magiche, annusale e lasciati
trasportare dal loro profumo di grano.





**GUSTA LA MOSTRUOSA LINEA
HALLOWEEN PARTY,
BUONA DA PAURA**



BONTÀ A PRIMA VISTA

Bloody Mary

X 45 ml di vodka X 90 ml di succo di pomodoro
 X 15 ml di succo fresco di limone X 2 gocce di
 salsa Worcestershire X 2 gocce di Tabasco X un
 pizzico di sale X un pizzico di pepe X ghiaccio
 Per decorare: a scelta, un gambo di sedano o uno
 spicchio di limone

Bicchiere: tumbler alto

Il Bloody Mary è un cocktail dall'aspetto e dal sapore inconfondibili. Uno di quei drink che, per la loro consistenza e il loro mix di sapori, o si odiano o si amano. Ha un gusto al primo impatto molto **morbido e corposo**, le note speziate e piccanti della salsa Worcestershire e del Tabasco vengono rivelate nel retrogusto. L'acidità del limone, infine, lo rende dissetante e scorrevole. Il segreto di un ottimo Bloody Mary sta nel **bilanciamento dei sapori** – mai eccedere col sale o col pepe! – e nella scelta di un ottimo succo di pomodoro.

La preparazione è molto semplice. Mettete qualche cubetto di ghiaccio in un mixing glass (il bicchiere in vetro col beccuccio per versare i liquidi), quindi aggiungete, nell'ordine, due gocce di salsa Worcestershire, il succo di pomodoro, il succo di limone, un pizzico di sale e uno di pepe, la vodka e due gocce di Tabasco. Mescolate delicatamente per qualche secondo usando un bar spoon e versate nel tumbler alto filtrando con un cocktail strainer. La decorazione più classica ed evocativa è sicuramente un gambo di sedano ma, se lo si preferisce, si può anche optare per uno spicchio di limone, che darà ulteriore acidità al cocktail.

Data la predominanza del succo di pomodoro, il Bloody Mary è un cocktail mangia e bevi, non troppo alcolico e abbastanza calorico, ideale per essere consumato al pomeriggio o prima dell'aperitivo per avere una sferzata di energia e gusto. Proprio per le sue caratteristiche, però, si può osare e berlo **a tutto pasto** per accompagnare piatti dal sapore molto forte, come le carni rosse alla griglia o gli arrostiti.

Questo cocktail dal colore infuocato fu inventato negli anni Trenta del Novecento da George Jessel, il suo nome è una **dedica alla regina di Scozia** Maria Stuarda, detta Maria la Sanguinaria, Bloody Mary in inglese. Pare che le spezie siano state aggiunte alla ricetta in un secondo tempo dal francese Fernand Petiot.



PESCE SPADA

affumicato

Ideale da servire come affettato per un antipasto dall'effetto elegante, o per comporre fantasiose insalate e piatti unici, questo pesce spada rapisce con il suo gusto deciso esaltato dall'affumicatura e rende speciale i nostri menu in ogni stagione



Guarda la videoricetta
a base di pesce spada
del mese di ottobre!





Involtini di spada affumicato con caprino

1

Ingredienti per 4 persone: **X 1 confezione di pesce spada affumicato Gusto&Passione X 150 g di caprino X 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione X 1 limone non trattato X timo limone X pepe**

Lavorate il caprino a crema con l'olio, il pepe, il timo sfogliato e la buccia di limone grattugiata. Farcite con questo composto le fette di spada e arrotolatele a formare degli involtini. Serviteli a piacere su un letto di zucchine tagliate a fette sottilissime e condite con olio, sale, pepe e succo di limone.

Insalata di spada affumicato, finocchi e arance

2

Ingredienti per 4 persone: **X 1 confezione di pesce spada affumicato Gusto&Passione X 2 arance X 2 finocchi X origano secco X olio extra vergine di oliva bio VerdeMio X erba cipollina X sale e pepe**

Pelate a vivo le arance e tagliatele a fette. Affettate i finocchi sottili con una mandolina. Disponete il tutto in quattro piatti, condite con olio, sale e origano. Completate con le fette di spada equamente divise e completate con pepe ed erba cipollina tagliuzzata finemente.

LE TONDE *sane e gentili*



Annoverate comunemente fra la cosiddetta “frutta secca”, le nocciole sono in realtà semi oleosi. Sono povere di acqua e hanno molte calorie – quindi è meglio non eccedere nel consumo, come per tutta la frutta secca d’altronde –, ma risultano prive di colesterolo e ricche di vitamine E e C e di minerali come potassio e fosforo. La presenza, inoltre, di proteine e di acidi grassi fanno sì che siano molto gettonate in svariati tipi di dieta e come snack energetico che risulta al contempo nutriente, sano e veloce. Oltre all’assenza di colesterolo, le nocciole hanno anche virtù benefiche per il sistema cardiovascolare e proprietà antiossidanti.

Fusi di pollo con uva e nocciole

4 persone 10' preparazione 50' cottura

X 4 fusi di pollo con la pelle X 2 spicchi d'aglio X 1/2 bicchiere di vino bianco secco
X **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** X qualche rametto
di rosmarino X **100 g di nocciole sgusciate bio VerdeMio** X 2 piccoli grappoli di uva
(bianca e nera) X sale e pepe

1. Tamponate i fusi di pollo con della carta da cucina. In un tegame adatto alla cottura in forno e su fornello scaldate 2 cucchiaini d'olio con l'aglio leggermente schiacciato con la buccia. Aggiungete i fusi di pollo e fateli rosolare da tutti i lati finché non saranno ben dorati.

2. Salate e pepate leggermente e unite del rosmarino. Sfumate con il vino e fatelo evaporare. Trasferite il tegame in forno già caldo a 190°C e fate cuocere per 35' finché il pollo non sarà ben cotto (infilzando la parte più spessa della carne, dovrà uscire un liquido completamente trasparente).

3. Eliminate aglio e rosmarino e mettete sul fuoco a fiamma media. Aggiungete l'uva tagliata a metà e le nocciole tritate grossolanamente e fate cuocere per circa 5 minuti: l'uva dovrà rimanere abbastanza croccante, appena ammorbidita dalla cottura. Unite altro rosmarino fresco e poco pepe. Se necessario, allungate leggermente il fondo di cottura con poco brodo o acqua. Servite subito.



INGREDIENTI

SEMI DI CUMINO



2 UOVA



GRANELLA
DI NOCCIOLE
200 g



PEPERONCINO
ESSICCATO FRANTUMATO



PANGRATTATO
200 g



YOGURT
GRECO AL
NATURALE
(INTERO)
200 g



OLIO EVO

1 CAVOLFIORE
PIUTTOSTO
GRANDE



1/2 LIMONE



SALE E PEPE

ERBA CIPOLLINA



Cotolette di cavolfiore in crosta di nocciole

4 persone 25' preparazione 40' cottura

1. Tagliate il cavolfiore ben lavato e asciugato in fette spesse circa 1 cm o 1,5 cm. In una ciotola ampia mescolate il pangrattato con le nocciole, sale, pepe, una spolverata di peperoncino e un po' di semi di cumino. Aggiungete la scorza grattugiata del limone e mescolate bene. A parte, mescolate in una ciotola le uova con un pizzico di sale e pepe.

2. Passate le fette di cavolfiore nell'uovo sbattuto, poi nel mix di pangrattato e nocciole, facendo aderire bene la panatura. Trasferitele su una teglia da forno coperta da un foglio di carta forno leggermente spennellato di olio, adagiate le fette e condite la superficie con un filo d'olio. Fate cuocere in forno a 190°C per circa 40' finché non risulteranno ben dorate e croccanti e morbide al centro.

3. Nel frattempo, mescolate lo yogurt con l'erba cipollina, il succo del mezzo limone, un pizzico di peperoncino, sale e pepe. Stendete un velo di salsa allo yogurt sul piatto (mettete l'altra in una ciotolina per aggiungerla a piacere), adagiate le cotolette di cavolfiore e servite con un'insalata di contorno e qualche spicchio di limone.



Fai il pieno di
Bontà e Benessere



Scopri il nuovo
BB MIX
BONTÀ E BENESSERE
PROTEICO

Scopri
il tuo mix
con la frutta
secca Ventura!

Insalata con indivia, spinacino, pere, tomino e nocciole



4 persone 20' preparazione 5' cottura

X 100 g di indivia riccia X 50 g di foglie di lattughino viola
X 100 g di spinacino fresco X 2 pere Williams non troppo grandi
X 4 tomini monoporzione X 2 cucchiaini di senape di Digione
X **olio extra vergine di oliva bio VerdeMio** X 140 g di nocciole
X 2 cucchiaini di senape in grani X **2 cucchiaini di aceto balsamico di Modena IGP Gusto&Passione** X 2 cucchiaini di miele di acacia più altro per decorare X sale e pepe

1. Lavate e asciugate delicatamente le insalate e riunitele in una ciotola ampia. In un contenitore graduato mescolate i due tipi di senape, il miele e l'aceto balsamico. Mescolate bene e versate olio che sia il doppio in volume del mix ottenuto inizialmente. Regolate di sale e pepe e mescolate bene (la salsa avanzata si conserva in un barattolino in frigo per circa 7 giorni).
2. Scaldate bene una padella antiaderente e fate grigliare i tomini da entrambi i lati. Lavate bene le pere con la buccia e tagliatele a fettine. Unitele all'insalata e condite con qualche cucchiaino della salsa ottenuta. Aggiungete anche le nocciole tritate grossolanamente e mescolate.
3. Dividete l'insalata nei piatti, adagiate il tomino e versate un filo di miele sul formaggio. Se necessario, a piacere, aggiungete altra salsa alla senape sull'insalata e servite subito.



Miscela di farina con Germe di Grano

Solo da grano Selezionato Italiano Decorticato

Ricche di Fibre

OGM free



NOVITA' IN ASSORTIMENTO



Muffin banana, cioccolato e nocciole

6 muffin 25' preparazione 25' cottura

X 1 banana matura X 150 g di farina di farro X 60 g di cioccolato fondente Ecuador Gusto&Passione X 1/2 bustina di lievito per dolci X 90 g di zucchero di canna bio VerdeMio X 1 uovo X 40 ml di latte X 40 ml di olio di semi di mais X 70 g di nocciole sgusciate

1. In una ciotola schiacciate bene la banana con una forchetta, aggiungete l'uovo, il latte e l'olio e mescolate bene per amalgamare. In un'altra ciotola mescolate la farina e il lievito e unite lo zucchero. Tritate grossolanamente il cioccolato e aggiungetelo al composto secco.
2. Versate il composto umido in quello secco e mescolate rapidamente senza lavorare troppo. Dividete il composto in 6 stampi da muffin foderati con un pirottino. Tritate grossolanamente le nocciole e distribuitele sulla superficie.
3. Infornate i muffin per 20/25' circa a 180°C finché non saranno cotti alla prova dello stecchino. Lasciateli raffreddare completamente prima di toglierli dallo stampo.



Alla corte della principessa **GAVIA**

Gavi ●

Dalle colline vitate al confine tra Piemonte e Liguria nasce il Gavi DOCG, grande bianco che accompagna una tavola ricca di specialità come i classici ravioli e gli imperdibili amaretti morbidi



Avete mai mangiato la pasta ripiena immersa in una ciotola di vino? È questo uno dei modi più caratteristici di gustare i **tipici ravioli di Gavi** dall'impasto sottilissimo che abbraccia un ripieno di carne, borragine e scarola. Certo, si possono anche scegliere "al tocco", ovvero con un sugo di carne, o "a culo nudo", semplicemente scolati dall'acqua di cottura con una grattata di formaggio. Ma volendo entrare nello spirito di questa terra che ha proprio nel vino la sua linfa vitale, allora sarà d'obbligo ordinarli immersi nel Dolcetto o nel Barbera. Con il caldo, invece, è perfetto anche il bianco Gavi DOCG, vero e proprio



simbolo della zona. Nel cuore del borgo ha anche sede l'Ordine Orbetengo dei Cavalieri del Raviolo e del Gavi che del tipico piatto custodisce la sacra ricetta. Per quanto, fin dalla notte dei tempi, ogni famiglia ha elaborato la sua, come nella migliore tradizione gastronomica nazionale.

L'amore prima di tutto

Risale a tempi di cui si è persa la memoria anche la storia di Gavia, il cui coraggio e desiderio di indipendenza sono le fondamenta sulle quali sono nati la fortezza e l'intero borgo di Gavi. Figlia prediletta del re merovingio Clodomiro, **Gavia** si innamorò di un nobile decaduto e fuggì con lui dalla Francia per trovare un luogo sicuro dove far crescere il loro amore. Arrivati in Val Lemme, la principessa rimase affascinata dalle sue dolci colline tanto da decidere di fermarsi. Dopo poco tempo il suo amante si diede alla fuga lasciandola sola, ma lei non indietreggiò di un passo, regnando su quelle terre fino alla morte, con grande abilità e fermezza, sostenuta dal padre, apprezzata dal re Teodorico e amata dai suoi sudditi. Oggi, l'antico feudo di Gavia è un concentrato di bellezze naturali, vino e gastronomia dove trascorrere un fine settimana che appaghi tutti i sensi. Prima tappa d'obbligo è la **grandiosa fortezza** costruita a più riprese dal XII secolo, dove godersi un'interessante visita guidata e ascoltare le leggende legate alle sue impenetrabili mura. Come quella di Jack Pringle, un ufficiale inglese che nel 1943 fu il primo e l'unico a riuscire a evadere dalle sue celle scavando, assieme ai suoi compagni di prigionia, un tunnel nella roccia. A coprire il rumore degli scavi concertini improvvisati che, incredibilmente, non insospettirono le guardie. La fortezza incombe sul grazioso borgo di Gavi dove rilassarsi passeggiando per il piccolo centro e non perdere la chiesa di San Giacomo, bella struttura romanica con la sua splendida rappresentazione dell'*Ultima cena* nella lunetta del portone d'ingresso.

Banchetti regali

A proposito di cena... Non di soli ravioli si vive a Gavi. Tipica anche la **testa in cassetta**, classico salume "di risulta" dall'antica ricetta nonché presidio Slow Food. Alle parti di scarto del maiale, però, i produttori e contadini gaviesi aggiungono da sempre tagli più nobili, per impreziosire la pasta e chiuderla quindi in una cassetta di legno ad asciugare.



TEDDI

-biologico-

TEDDI, il primo bio non si scorda mai!
100% naturale, con latte italiano e la migliore frutta bio.





Un grande bianco piemontese

Fresco, intensamente profumato, armonico. Il Gavi DOCG è così. Noto anche come Cortese di Gavi – per il nome dell’uva con il quale viene prodotto – è un vino che nasce da vigneti baciati dai venti salmastri che soffiano dalla Liguria e piantati su terreni marnosi, calcarei e argillosi, dove gli inverni sono freddi e nevosi, e le estati calde e ventilate. Un vino che **si produce da mille anni**, o almeno dal 3 giugno 972, data segnata su quel primo documento nel quale si fa cenno all’affitto di vigne e castagneti da parte dell’Arcivescovo a due cittadini di Gavi. Un vino gradevole in tutte le sue declinazioni – fermo, frizzante, spumante e riserva – valorizzato e reso celebre nel mondo grazie all’attività del Consorzio Tutela del Gavi.

In apertura: l'imponente fortificazione che domina la cittadina di Gavi. Pagina precedente: il centro di Gavi con il campanile della chiesa di San Giacomo; la tipica testa in cassetta.

10 cose da fare a Gavi in un fine settimana

- 1 Immergersi nella natura della Riserva Naturale del Neirone
- 2 Ammirare il foliage nel Parco delle Capanne di Marcarolo
- 3 Passeggiare nella storia del sito archeologico di Libarna a Serravalle Scrivia
- 4 Specchiarsi nelle acque dei laghi di Lavagnina
- 5 Scoprire cosa sono i Geositi GSSP (Global Stratigraphic Section and Point) a Carrosio, dove se ne trova uno risalente a 23 milioni di anni fa
- 6 Fare shopping al Serravalle Designer Outlet
- 7 Stupirsi della maestosa bellezza del Monastero di San Remigio a Parodi Ligure
- 8 Sedere sulle Panchine Giganti (Big Bench) di Bosio e Mornese
- 9 Pedalare tra i castelli del Gavi: Gavi, Francavilla Bisio, Pasturana, Tassarolo, Monterotondo
- 10 Raggiungere Novi Ligure per ammirare lo splendido Calvario della Maddalena nella Basilica di Santa Maria Maddalena

ama
il tuo
intimo

prenditene cura
con la giusta igiene intima,
visite ginecologiche
ed esami periodici

PARTECIPA QUI



oppure vai su
www.chilly.it



ACQUISTA ALMENO **10€** DI PRODOTTI* CHILLY,
CHILLY PHARMA E NEUTRO ROBERTS INTIMO
ANCHE IN PIÙ SCONTRINI

IN REGALO LA VISITA DAL TUO GINECOLOGO DI FIDUCIA**

Operazione a premi "AMA IL TUO INTIMO - PREVENZIONE" valida dal 19/08/22 al 04/12/22 presso i punti vendita che espongono il materiale pubblicitario/volantino. Conserva i documenti d'acquisto e richiedi il premio entro 3 giorni dall'ultimo acquisto, completando la procedura. *Per prodotti coinvolti, condizioni e privacy policy leggi il Regolamento su www.labellezatipremia.it/amailluointimoprevenzione (**). Il premio consiste in n. 1 Voucher del valore massimo di 70€ valido per prenotare una visita dal tuo ginecologo.

Da qui ovviamente il nome. Restando in salumeria, da provare anche il **salamino** al Gavi di Tassarolo prodotto con sola carne di maiale e vino Cortese da consumare bollito, alla griglia o al sugo. In generale, quella della zona è una cucina di confine, quello tra Piemonte e Liguria, ma anche quello tra mare e montagna, dove abbondano le focacce cariche di olio e le torte salate ricche di verdure, così come le farinate a base di ceci. Questa è anche una terra votata al **tartufo bianco**, da grattugiare su corposi piatti di pasta fresca come i corzetti liguri. Dulcis in fundo, per concludere un pasto degno della tradizione locale, è d'obbligo gustare i morbidi **amaretti di Gavi**, dolcetti a base di mandorle, zucchero, albume e miele, la cui ricetta è stata brevettata nel 1780. Per accompagnare gli amaretti niente di meglio di un passito locale fatto con uve Cortese e Timorasso, spirito dolce di una terra carica di sapori.

■ Pagina precedente: l'ambiente del Parco Naturale delle Capanne di Marcarolo, a circa 20 km da Gavi, invita alle escursioni; un calice di Gavi DOCG, uno dei vanti enologici locali. Nella pagina: i morbidi amaretti di Gavi.

Passeggiando nel Gavishire

Andar per cantine e aziende agricole è una delle principali attività per i foodlover che scelgono Gavi – o meglio, il Gavishire, come qualcuno lo ha rinominato – per trascorrere un fine settimana di gusto. Per scoprirne tutte le sfumature, è possibile seguire la **via del Gavi** che parte dal borgo e, seguendo la Strada Lomellina in direzione Nord, sale fino a Novi Ligure. Da qui la strada discende verso sud in direzione Serravalle Scrivia e quindi curva diretta a Bosio, Parodi e Capriata, toccando uno alla volta tutti gli altri undici comuni della Denominazione. Lungo questo percorso è possibile incontrare e conoscere i principali produttori di Gavi, organizzare visite in cantina e degustazioni.



Info utili

In aereo

L'aeroporto più vicino è il Cristoforo Colombo di Genova (circa 55 km).
www.airport.genova.it

In treno

Le stazioni ferroviarie più comode sono quelle di Serravalle Scrivia (7 km), Arquata Scrivia (8 km) e Novi Ligure (12 km). Da lì si raggiunge il paese di Gavi con i bus di linea della compagnia C.I.T. Consorzio Intercomunale Trasporti SpA.
www.citnovi.it

In auto

Si consiglia di uscire ai caselli di Serravalle Scrivia (circa 7 km) sull'autostrada A7 e di Ovada (21 km) sull'autostrada A26.

Info sul Gavi DOCG

www.consorziogavi.com

Shopping

Per portarsi a casa i ravioli di Gavi e le altre tipicità della gastronomia locale, un ottimo

indirizzo è quello della **Casa del Raviolo**; per gli amaretti invece fate riferimento al Caffè del Moro. Entrambi si trovano in Via Goffredo Mameli.

DOVE DORMIRE

Villa Gavina

B&B in una elegante struttura storica di inizio Novecento.
Doppia da 90 euro
Strada privata Villa Gavina, 4 – Gavi (AL)
www.villagavina.it

Casa Meli

Romantico B&B di campagna.
Doppia da 70 euro
Via XX Settembre, 25
Località Cadepiaggio – Parodi Ligure (AL)
www.casameli.com

Il tetto di Anita

Deliziosa mansarda in stile contemporaneo.
A partire da 50 euro fino a 100 euro per quattro persone

Via Ospedale, 3 – Gavi (AL)
bandb-il-tetto-di-anita.jimdosite.com

DOVE MANGIARE

Le Cantine del Gavi

Locale storico in pieno centro.
Prezzo medio 35 euro
Via Goffredo Mameli, 69
Gavi (AL)
www.ristorantecantinedelgavi.it

La Gallina

Per un'elegante sosta all'insegna dei sapori della tradizione piemontese.
Prezzo medio: 80 euro
Località Monterotondo 56 – Gavi (AL)
www.villasparinaresort.it

Locanda la Raia

Menu d'ispirazione territoriale firmato dallo chef stellato Tommaso Arrigoni.
Prezzo medio: 80 euro
Località Lomellina – Gavi (AL)
www.locandalaraia.it



ALIMENTAZIONE, BENESSERE *e prevenzione*

Lo dice la scienza: un'alimentazione corretta e bilanciata ha ricadute positive non solo sulla prevenzione delle malattie e sulla nostra salute fisica, ma anche sul benessere mentale. Da dove iniziare? Bastano poche regole semplici e un po' di costanza

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) i principali fattori che condizionano lo stato di salute e di equilibrio generale, e che costituiscono inoltre la base del benessere psicofisico soggettivo, sono l'**alimentazione corretta**, l'**attività fisica**, il **controllo dello stress** e il **benessere sessuale**. Nell'ambito di uno stile di vita equilibrato una corretta alimentazione risulta di massima importanza durante tutte le fasi dell'esistenza e rappresenta, quindi, una vera e propria base del benessere quotidiano. Tra i diversi fattori ambientali in grado di influenzare la nostra salute, la dieta è certamente uno di quelli più facilmente modificabili e che, proprio per questo motivo, può essere utilizzato strategicamente per **migliorare la qualità della vita**.

Adottare un'alimentazione sana ed equilibrata è a tutti gli effetti un modo per volersi bene e prendersi cura di sé.

Gli alimenti che ingeriamo **contribuiscono a "costruire" e a mantenere il nostro corpo**, fornendogli non soltanto l'energia di cui necessita, ma anche tutte le sostanze indispensabili al suo buon funzionamento. È fondamentale, quindi, una dieta che sia il più possibile varia, per garantire sia un apporto ottimale di macronutrienti (proteine, grassi, carboidrati) e di micronutrienti (vitamine e sali minerali), sia l'introduzione di sostanze che sono protettive e che svolgono un ruolo preventivo nei confronti di molte patologie (obesità, ipertensione arteriosa, osteoporosi, malattie cardiovascolari...).



COME RENDERE LA NOSTRA DIETA EQUILIBRATA?

- Frazionare i pasti per **distribuire al meglio il carico calorico** e di nutrienti ed evitare sovraccarichi per l'apparato digerente.
- Limitare l'uso di grassi da condimento, preferendo quelli di origine vegetale, in particolare l'**olio extra vergine di oliva**, da utilizzare soprattutto a crudo sugli alimenti.
- Moderare l'uso del sale, sia a tavola sia in cucina. In alternativa, per insaporire i cibi, utilizzare **erbe aromatiche e spezie**, che sono esaltatori naturali di sapidità.
- Scegliere alimenti ad **alto contenuto di amido e di fibre**, come cereali integrali e loro derivati, e limitare alimenti e bevande ricchi di zuccheri semplici, come dolci e bibite zuccherine.
- Consumare ogni giorno 2 porzioni di **verdura** e 3 di **frutta fresca di stagione**, alternandone il più possibile i colori nella settimana, per garantire l'apporto di sostanze antiossidanti e di fibre.
- Utilizzare metodi di cottura semplici.
- Masticare bene i bocconi di cibo ingeriti, per favorire l'insorgere del senso di sazietà e limitare l'assunzione di cibo.
- Mantenere una adeguata **idratazione** giornaliera, bevendo almeno 8-10 bicchieri di acqua durante la giornata.



HARIBO



Haribo è la bontà che si gusta ad ogni età!





PICCOLI TESORI *inconsapevoli* NELLE NOSTRE CASE

Per uno stile di vita sostenibile e rispettoso dell'ambiente il primo passo è guardare ciò che abbiamo già. Cosa può servire ancora? È davvero necessario sostituire qualcosa? Un oggetto può essere usato per altri scopi? Usando la fantasia si otterranno grandi soddisfazioni!



Spesso si commette l'errore di pensare che per rendere sostenibile un particolare aspetto della vita si debbano acquistare i giusti prodotti. In parte è vero, per quanto riguarda quelli di rapido consumo – come il cibo, i detersivi per il corpo o per la casa –, ma la verità è che la scelta più sostenibile che possiamo fare è **partire da ciò che abbiamo già**.

Tra scegliere di sostituire un contenitore di plastica, già presente in cucina e ancora utilizzabile, con uno in vetro o metallo oppure continuare a usarlo fino al termine della sua vita, quest'ultima è senza ombra di dubbio la scelta più consapevole che possiamo fare

(la seconda sarà quella di smaltire tale contenitore nel modo giusto nel momento in cui purtroppo, per vari motivi, non sarà più utilizzabile).

Le nostre case sono piene di **piccoli tesori** che si possono facilmente riutilizzare e sfruttare in diversi modi, così da allungare il più possibile la loro vita rendendoli utili a lungo.

Oltre ai **classici barattoli** da usare per conservare cibo, per organizzare la nostra dispensa, come bicchieri per cocktail durante le sere d'estate, come porta candele o vasi per i fiori, possiamo riutilizzare tantissimi altri oggetti che già possediamo.

Qualche esempio

Possiamo creare degli accendi fuoco semplicemente facendo sciogliere a bagnomaria i fondi delle candele che abbiamo in casa e intingendovi delle frange di tessuto ricavate da vecchi lenzuoli, stracci o abiti non più utilizzabili. Dopo averle lasciate asciugare si creano dei piccoli gomitolini di tessuto cerato, che risulteranno perfetti da usare **per il camino o per la stufa** (la cosa importante è che il tessuto che viene imbevuto sia una fibra 100% naturale, come cotone, lino o canapa).

Un altro rifiuto che solitamente abbiamo in casa e che possiamo trasformare in risorsa sono i **gusci delle uova**: ricchi di calcio, se fatti seccare e poi tritati, possono diventare dei fertilizzanti per le piante o degli integratori per i nostri animali domestici (in quest'ultimo caso il consiglio è di bollirli per circa una decina di minuti, così da eliminare eventuali batteri patogeni presenti).

Si potrebbero fare moltissimi altri esempi, perché le nostre case sono piene di oggetti e scarti che possono essere riutilizzati e trasformati con

un briciolo di creatività. Per riuscirci la cosa più importante è porsi sempre una domanda quando abbiamo la necessità di acquistare un articolo qualsiasi: **"ho già qualcosa in casa che possa sopperire al mio bisogno?"** Cominciare da qui, assieme a un "allenamento" del nostro sguardo nel vedere la multipotenzialità degli oggetti che abbiamo intorno a noi, non può far altro che renderci dei consumatori sempre più consapevoli.



VERA CONFETTURA, DA SEMPRE.



ANCHE LE NOSTRE PIANTE *si ammalano*

Alleniamoci a osservare le nostre piante, in modo da notare i cambiamenti tempestivamente e individuare così i parassiti che ne possano compromettere la salute. Anche le piante si ammalano e si possono curare: il primo passo è la prevenzione, ma se non basta possiamo ricorrere anche a metodi fai-da-te

Il giardinaggio è un'arte che passa per gli occhi ed è importantissimo osservare le nostre piante con attenzione per capire le loro esigenze o semplicemente per scoprire un nuovo germoglio o bocciolo in arrivo. Purtroppo **possono ammalarsi**, come tutti gli esseri viventi, ma se le teniamo in salute con le annaffiature costanti e le concimazioni al momento giusto, saranno più resistenti agli insetti nocivi come afidi, tripidi, acari (piccolissimi ragnetti) e cocciniglie.

Contro gli insetti

Il consiglio è di fare trattamenti preventivi e protettivi naturali a base di zeolite, olio di Neem o macerato di ortica, che sono dei repellenti naturali, mentre per prevenire le malattie fungine è efficace l'estratto di equiseto.

Quando vediamo le foglie gialle, macchiate di marrone, accartocciate o mangiucchiate sicuramente c'è un problema di salute e con l'esperienza lo si identifica subito. Individuare il focolaio evita che i parassiti danneggino le piante vicine. I più comuni, soprattutto col caldo, sono gli **afidi verdi o neri** che succhiano la linfa da foglie e fusti indebolendo velocemente la pianta aggredita. Inoltre, spesso le formiche girano intorno agli afidi, che allevano con cura, in quanto sono ghiotte della melata (i loro escrementi zuccherini), creando problemi.

Il preparato più veloce da fare in casa è il **macerato di tabacco** (la nicotina uccide gli afidi e allontana le formiche): si mette il contenuto di tabacco di due sigarette a macerare per due o tre giorni in mezzo litro d'acqua. Dopo la macerazione si filtra e si spruzza sulle piante attaccate dagli afidi. Molto efficace



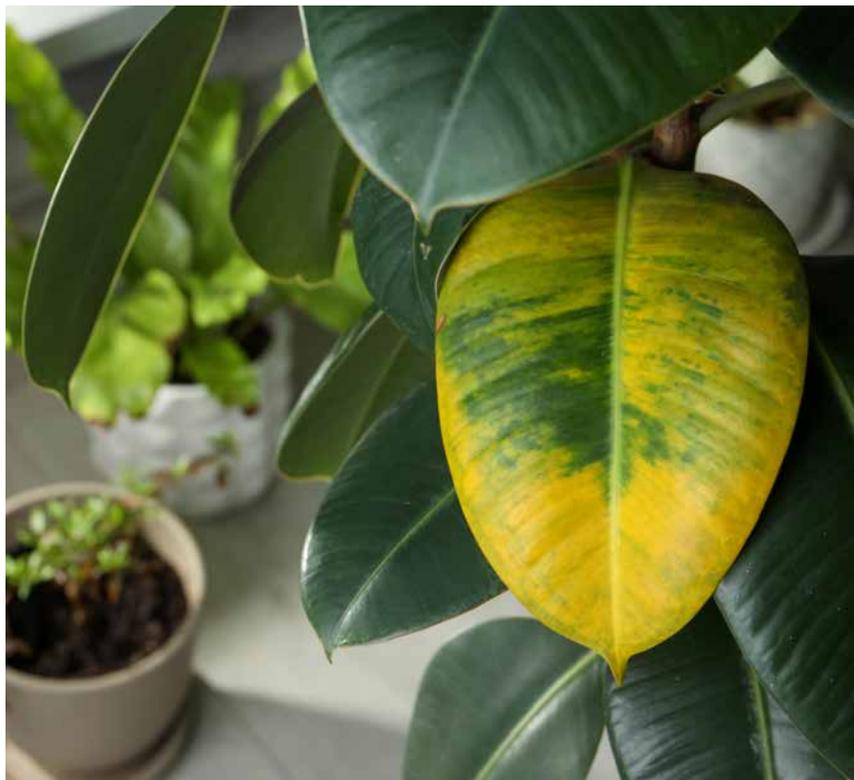
contro gli afidi sono anche l'**olio di Neem**, usato in agricoltura biologica, e il **macerato di ortica**.

Le **cocciniglie** sono piccoli insetti bianchi che si attaccano a fusti e foglie; davvero pericolose, vanno asportate dalla pianta che poi si tratta con olio minerale (chiamato comunemente olio bianco) oppure col biologico olio di lino per piante.

I più insidiosi per le nostre piante in casa, e non solo, sono **gli acari e i tripidi**. I primi sono dei piccolissimi ragni che si nascondono sotto le foglie, riconoscibili dai danni con macchie marroni; sono davvero tenaci e serve un acaricida specifico, in quanto altri prodotti non sono efficaci.

I funghi delle piante

Per le malattie fungine (ne soffrono tanto le rose), quando i trattamenti preventivi non bastano o siamo di fronte a botrite, peronospora e oidio, bisogna intervenire con un **fungicida a base di rame** diluito in acqua (seguendo le dosi sulla confezione), da spruzzare su tutte le parti della pianta al tramonto.



ALC. 5,0% VOL.

IPA

Condisci
il piacere.



ARIOLI
dal 1945

www.olioarioli.it



Il segno del mese di ottobre: Bilancia

Buon compleanno, BILANCIA! Nei prossimi dodici mesi i riflettori sono puntati sui risultati professionali che puoi ottenere sostenuta da Marte e Giove. Da marzo Saturno ti impedisce di dimenticare obblighi e promesse, che saprai sempre rispettare grazie alla velocità delle tue mosse. Vita sentimentale radiosa in primavera grazie a Venere. L'amore per un Gemelli ti rende felice. Un progetto avviato con un Pesci è un trionfo. Mesi top: ottobre e febbraio per l'attività, gennaio e agosto per i sentimenti.

La Luna Piena in Ariete del 9 ottobre spinge ad agire Gemelli, Sagittario e Acquario.



ariete

Mese eccezionale sotto tutti i punti di vista grazie alla protezione di Sole, Marte e Saturno: il lavoro abbonda ed è fonte di soddisfazioni. Chi è in cerca di un impiego può trovarlo intorno al 10. In amore siete sempre seducenti: a partire dal 20 ci sono incontri magici anche per le single che di recente hanno subito una delusione. Un Pesci si fa in quattro per voi, un Sagittario va preso con le molle.



toro

Se da un lato Saturno sembra voler frenare ogni vostra iniziativa, dall'altro ci sono Mercurio e Marte che riportano il sereno sul lavoro. Per le single intorno al 20 una conoscenza casuale può trasformarsi in un profondo innamoramento; chi è in coppia grazie a Mercurio fino al 10 supera qualsiasi incomprensione. Sapete di poter sempre contare su un Sagittario, siate prudenti con uno Scorpione.



gemelli

La vita professionale è complicata dai tanti contrattempi creati da Marte e Nettuno che vi impediscono di concentrarvi come dovreste: un collega vuole aiutarvi a risolvere una questione delicata. Ottime notizie per chi è in cerca dell'anima gemella: fino al 22 Venere può farvela conoscere in viaggio o nell'ambiente di lavoro. L'intesa con uno Scorpione è inattaccabile, una Bilancia non vi merita.



cancro

Fino al 10 il sostegno di Mercurio fa prendere il volo alla vostra carriera; chi sogna di cambiare posto di lavoro o settore dovrebbe seguire un corso specifico, in grado di fornire nuovi sbocchi. Più che di amore e passione in queste settimane si parla di complicità e tenerezza; dal 23 Venere fa tornare il sorriso a chi si è sentita trascurata. Colloquio chiarificatore con un Ariete, voltafaccia di un Leone.



leone

Marte e Venere esaltano la vostra creatività e si adoperano per farvi primeggiare sul lavoro, spazzando via ostacoli e nemici. Un progetto nato quasi per caso ha uno sviluppo sorprendente. Fino al 28 Mercurio assicura grandi ricavi per le attività a contatto con il pubblico. Colpi di fulmine per tutte grazie a Venere scatenata fino al 22. Una Bilancia è la scelta ideale, un Acquario racconta solo bugie.



vergine

Trattative commerciali e impegni di lavoro sono protetti dagli astri, anche se fino al 10 per via di Marte e Mercurio avete l'impressione che i superiori rifilino a voi tutte le incombenze più sgradevoli e faticose. Il Sole e Venere si adoperano per riempire di gioia il cuore di chi da tempo non trova il partner adatto; tutto tranquillo per le coppie. Siate convincenti con un Toro, controllate bene un Pesci.



bilancia

Con Mercurio nel segno dall'11 centrate senza fatica qualsiasi obiettivo professionale: anche Saturno contribuisce al successo mostrando come organizzarvi al meglio, senza perdere tempo e imparando a delegare anziché accentrare. In amore mese eccezionale, reso quasi magico dalla presenza del Sole e di Venere nel segno fino al 22. Offerta di pace da un Gemelli, pettegolezzi da un Capricorno.



scorpione

Nei primi dieci giorni del mese Mercurio favorisce la comunicazione con i colleghi, in questo periodo confusi e persino infastiditi dal vostro atteggiamento insolitamente distaccato. Il 23 ingresso trionfale di Sole e Venere nel vostro segno: qualsiasi problema affettivo viene ora risolto senza fatica e le single cambiano vita. Un Capricorno può insegnarvi molte cose, un Gemelli è più sfuggente del solito.



sagittario

Nella prima metà del mese in ufficio vi tengono d'occhio: meglio evitare pause troppo lunghe e discussioni inutili con i colleghi che vi danno sui nervi. Dall'11 al 28 Mercurio vi regala contatti di lavoro preziosi e potenti. Amore tranquillo per tutte fino al 22, in seguito i momenti più brillanti e appassionanti sono riservati alle single. Un Acquario vi cerca, un Ariete non supera i vostri test di fedeltà.



capricorno

La vostra natura precisa e ordinata non è a suo agio con l'atmosfera ribelle e avventurosa creata per buona parte del mese da Sole, Venere, Mercurio, Marte, Giove e Saturno: sul lavoro vi sentite messe da parte a favore di chi punta sull'immagine piuttosto che sulla professionalità. Venere dal 23 porta belle novità in amore. Una Vergine torna sempre alla carica, un Toro si vanta in modo fastidioso.



acquario

Giove fino al 27 allarga la vostra zona d'influenza in campo professionale: il destino pare voglia ripagarvi per l'impegno con cui avete affrontato il lavoro ultimamente. Fino al 22 Venere può far nascere una vera e propria amicizia con una persona felice di favorire la vostra carriera. L'amore è dolce per tutte. Le ragioni di un Cancro sono fondate, una Vergine deve rendervi conto di molte cose.



pesci

In ufficio fino al 10 è tutto più noioso e complicato di quanto vorreste e non siete soddisfatte nemmeno per ciò che riguarda il denaro. Giove arriva nel segno il 28 portando piccoli ma importanti colpi di fortuna. L'amore è un mare agitato fino al 23, quando Venere fa tornare voi e chi vi ama dell'umore adatto per i chiarimenti. Un Leone è un esempio da seguire, un Cancro parla troppo a vanvera.



GRAN TENERONE TUTTA LA BONTÀ DELLA TENEREZZA

Dalla grande esperienza di Casa Modena nasce il **GRAN TENERONE CASA MODENA**,
il prosciutto cotto di alta qualità, unico per gusto e tenerezza.



LE CARATTERISTICHE VINCENTI

AL BANCO TAGLIO

Cosce selezionate e massaggiate per oltre 18 ore,
cottura lenta in forni a vapore
e un delicato mix aromatico.

COME VISTO IN TV.

AFFETTATO IN VASCHETTA

con il 50% di plastica in meno
rispetto alle vaschette tradizionali
di Casa Modena e con vassoio
in carta riciclabile e certificata FSC®.



GRANDI SALUMIFICI ITALIANI S.P.A.
Sede in Modena - 41126 Strada Gherbella, n. 320
Tel. +39 059 586111 - info@grandisalumificiitaliani.it

INDICE

delle ricette



Antipasti

- Insalata con indivia, spinacino, pere, tomino e nocciole, **45**
- Insalata di spada affumicato, finocchi e arance, **39**
- Millefoglie di carasau, crema di zucca, lardo di Colonnata e salvia, **9**

Primi

- Cannelloni spinaci e ricotta con sugo, **23**
- Crema di zucca, latte di cocco e crostini speziati, **7**
- Risotto alla zucca con burro alla nocciola, stracchino e amaretti, **10**



Secondi

- Cotolette di cavolfiore in crosta di nocciole, **43**
- Fusi di pollo con uva e nocciole, **41**
- Guancia di maiale brasata al vino speziato e zucca, **13**
- Insalata di radicchio arrostito, uva, mandorle, burrata e tarallucci al finocchio, **18**
- Involtoni di spada affumicato con caprino, **39**
- Nuggets di spigola con salsa olandese di ceci, **25**
- Panino con burger veggio, radicchio arrostito e fontina, **21**
- Spigola arrosto alla mediterranea, **19**

Dolci

- Biscotti castagne e cioccolato, **35**
- Linzer cookies, **26**
- Muffin alla zucca e cannella con ripieno di marmellata di prugne, **31**
- Muffin banana cioccolato e nocciole, **47**
- Panini al cioccolato, **27**
- Torta al cioccolato con crema di marroni, **32**
- Torta morbida con farina di castagne e nocciole, **33**



Direttore responsabile
Paolo Dalcò

Editore
FL S.r.l.
Via Mazzini n. 6 - 43121 Parma

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 88 ottobre 2022

Crtefidi fotografici Borghi d'Arte&Gusto:
Archivio Consorzio Tutela del Gavi

Stampa effettuata presso Coptip
Via Gran Bretagna, 50 - 41122 Modena

Tutti i diritti di produzione, riproduzione o traduzione sono riservati. Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

CONTRIBUTO 1€ - IN ESCLUSIVA PER I POSSESSORI
DI CARTA FEDELTA' PRIMA COPIA OMAGGIO

Per inviare i tuoi consigli, suggerimenti
o richiedere informazioni scrivi a:
premiaty@supersigma.com



Nel prossimo numero:

- **Funghi, menu d'autunno**
- **Speciale legumi, comfort food di novembre**
- **Benessere: cavolfiore, gusto ed equilibrio**



MADE IN ITALY

PER LORO SOLO IL MEGLIO!

FRUTTA
E SUPERFOOD
FONTE NATURALE
DI FIBRE VEGETALI



FOS E MOS
PREBIOTICI
PER IL BENESSERE
INTESTINALE

ALTISSIMA
APPETIBILITÀ

EXCELLENCE

ITALIAN SUPERPREMIUM

Prova Excellence! Il petfood italiano di altissima qualità.
Cercalo nei migliori negozi, supermercati, ipermercati e drug.

NO CRUELTY TEST

MONGE
La famiglia italiana del pet food

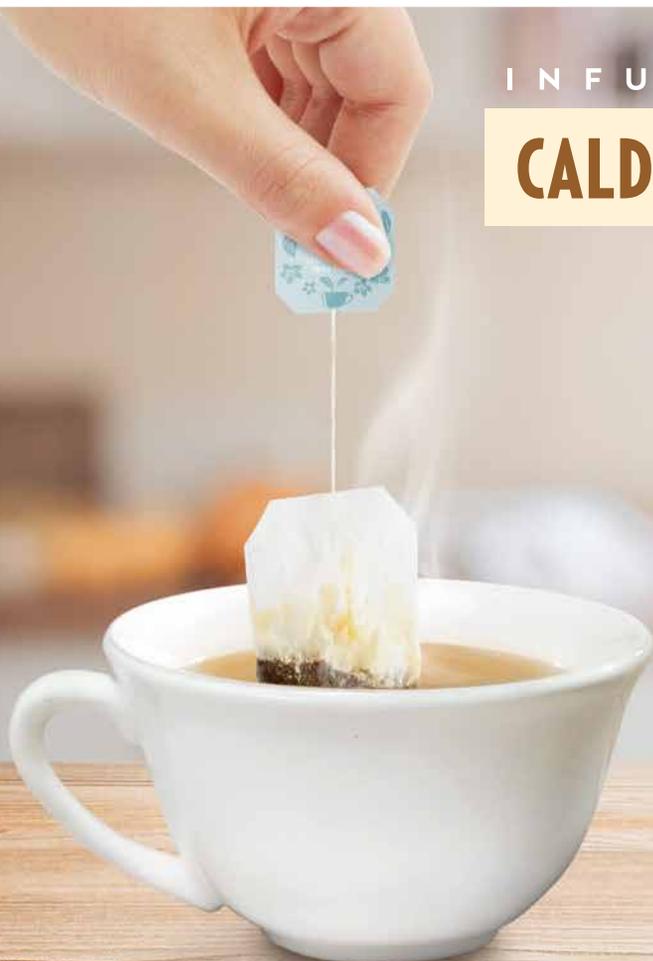
GREENCOMPANY

TISANE BONOMELLI

In ogni stagione...
abbiamo l'infusione giusta per te!

INFUSIONE A

CALDO **FREDDO**



In una tazza tutto il piacere della natura

Ricche di virtù naturali e dal gusto piacevole, le Tisane Bonomelli sono ideali per infusione sia in acqua calda sia in acqua fredda, per un momento di relax e benessere quando vuoi, come vuoi.

Rilassante, Depurativa, Digestiva...scopri l'intera gamma e scegli la più adatta a te!

BONOMELLI