



PREMIATY

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

BENESSERE
Cavolo nero,
il superfood antiossidante

MENU MESE
Patate. piatti di tutti
i colori

n. 91 gennaio 2023



Ben arrivati!

Nuove e grandi innovazioni



GALBANINO L'AFFUMICATO

PER DARE UN TOCCO IN PIÙ AI TUOI PIATTI



NUOVI E BUONISSIMI ANCHE AL GUSTO PIZZA

BOCCONCINI DI MOZZARELLA



STRACCHINO CREMOSO

VALLELATA LA NATURA VA ASSAPORATA



TRECCIA FIOR DI LATTE



SAPORE UNICO E INTENSO INTRECCIATA A MANO



AGGIUNGI UN PIZZICO DI BONTÀ A OGNI TUO PIATTO

GRATTUGIATO GRANGUSTO



BIANCO

come gennaio

Che sia neve, ghiaccio o più semplicemente quella brina sottile che veste i rami spogli degli alberi nelle mattine di inizio anno, è pur sempre bianco il colore che identifica questo mese. Bianco come un foglio di carta tutto da scrivere o colorare con progetti, passioni da coltivare, viaggi o ricette da fare nel 2023. Ed è proprio ispirata da questo colore non colore che la nostra chef ha ideato il menu speciale di questo mese, delicato negli accostamenti dei sapori e avvolgente nel gusto, tutto da provare dalla zuppa di rape alle piccole pavlove ai mirtili. Sempre sulla scia dei cromatismi e della stagionalità è stato pensato il menu a base di patate che di colore, invece, ne hanno da vendere! Agli amanti dell'inverno e del nord è dedicato il nostro itinerario su Riga, una città tutta da scoprire e... assaggiare!

Pronti per il nuovo anno? Noi sí!!!
Buon 2023, care lettrici e cari lettori.



■ SOMMARIO

Gennaio



4
agenda del mese

■ cucina

6
menu del mese
patate bollenti



14
patate

16
meal prep
pianifica i pasti con gusto

27
prodotti del mese
filetti di alici Gusto&Passione,
pomodorini bio VerdeMio,
croissant integrali
Equilibrio&Piacere

28
menu speciale
menu color neve



37
un cocktail al mese
Bellini

38
prodotti premium
pomodori secchi di Calabria

benessere

40

cibo e salute
l'eleganza del nero



45

viaggi

48

città d'arte&gusto
sapori baltici per le strade
di Riga



56



58

lifestyle

54

mangiar sano
l'alimentazione del single

56

vivi sostenibile
10 abitudini per risparmiare
acqua

58

balcone&giardino
il mondo delle camelie e come
coltivarle con successo

61

oroscopo

62

indice



48

AGENDA

idee e consigli

**I creatori dell'Egitto eterno:
scribi, artigiani e operai
al servizio del faraone
dal 22 dicembre 2022
al 7 maggio 2023
Basilica Palladiana, Vicenza
www.mostreinbasilica.it**



L'immaginario affascinante e misterioso dell'antico Egitto è frutto del lungo lavoro delle maestranze specializzate citate nel titolo della mostra. Tutti coloro che avevano contribuito all'erezione delle tombe reali della Valle dei Re e delle Regine di Luxor vivevano isolati nel vicino villaggio di Deir el-Medina, depositari del segreto della precisa collocazione delle sepolture (oltre a loro, nota solo ai sacerdoti). Proprio sulla cultura materiale di questo gruppo di persone è basata l'esposizione, curata dal Museo Egizio di Torino e dai più grandi esperti di egittologia italiani.

**Picasso e Guernica,
contro tutte le guerre
fino al 19 febbraio
MAN-Museo d'Arte
di Nuoro
www.museoman.it**



Il noto capolavoro di Pablo Picasso del 1937 ha peregrinato a lungo, prima di risiedere definitivamente in Spagna (nel 1981). Non tutti sanno che Guernica nel 1953 ha passato tre mesi a Milano, a Palazzo Reale, nella Sala delle Cariatidi ancora segnata dai bombardamenti della Seconda guerra mondiale. Per Picasso quella collocazione per l'esposizione italiana era più che mai adatta, un luogo che poteva dare grande forza al messaggio della sua opera contro ogni conflitto. La mostra nuorese propone incisioni e opere di Picasso contemporanee al capolavoro e ad esso legate, mentre una seconda sezione comprende foto dell'artista al lavoro su Guernica e dell'esposizione milanese.



Art City Bologna
dal 27 gennaio al 5 febbraio
Bologna Fiere, musei e istituzioni
della città
www.culturabologna.it

Giorni intensi e ricchi, dove l'offerta è ampia e interessante. Bologna è una delle città culturalmente più vivaci del Paese e questa occasione lo dimostra. L'iniziativa, nata quasi dieci anni fa e che si svolge in concomitanza con ArteFiera (il primo fine settimana di febbraio), non delude, con eventi, iniziative, esposizioni, performance e molto altro promossi dal Comune e con grandi nomi internazionali e artisti legati al territorio che vi operano. Sarà l'occasione per scoprire qualche nuova galleria indipendente o vedere con occhi diversi suggestivi spazi istituzionali, magari poco conosciuti anche dagli stessi bolognesi.

Max Ernst
fino al 26 febbraio
Palazzo Reale, Milano
www.maxernstmilano.it

L'occasione è imperdibile per gli amanti delle avanguardie artistiche del Novecento. Non solo con questa mostra si potranno ammirare oltre 400 opere di questo grande esponente del Surrealismo, ma è anche la prima volta che in Italia si tiene una sua retrospettiva. Dai maggiori musei italiani ed europei – ma anche da prestigiose collezioni private – giungono tele, sculture, disegni, fotografie e una grande quantità di documenti che non venivano proposti al pubblico da molti anni. Il percorso è organizzato in nove sale tematiche racchiuse da quattro periodi rappresentativi della parabola dell'artista.



L'arte di Leonard Cohen
di Rocco Rosignoli
150 pagine - 14 euro
Mimesis Edizioni
www.mimesisedizioni.it

Personalità cardine della musica del secondo dopoguerra, Leonard Cohen è stato l'artista che più di ogni altro ha saputo dare una visione totale della modernità utilizzando molto spesso le parole dei testi sacri. In questo libro l'autore, a sua volta cantautore e studioso di ebraismo, analizza l'arte di Leonard Cohen attraversando la sua produzione letteraria per poi approfondire quella musicale, nell'ottica del legame con la sua cultura di provenienza, quella ebraica, su un piano filosofico, musicale, letterario e forse anche religioso.



Il mistero della stanza blu
di Riku Onda (trad. Bruno Forzan)
400 pagine - 18,50 euro
Mondadori
www.mondadori.it

Un misterioso omicidio plurimo ha luogo in una città giapponese in circostanze del tutto insolite. Siamo negli anni Sessanta, nella bella casa di un importante medico che sta festeggiando il suo compleanno; tutti i presenti muoiono avvelenati, con un'unica sopravvissuta, la figlia cieca che lascerà una confusa testimonianza fra amnesia e la visione di una stanza blu e di fiori bianchi. Con un'architettura narrativa efficacissima ed elegante, i pezzi andranno al loro posto gradualmente, tra false piste e nuove scoperte.



NichiNichi. Giappone quotidiano
di Marco Reggiani,
illustrazioni di Damssia
172 pagine - 21,90 euro
Mondadori Electa
www.rizzolibri.it

Un luogo esotico e che fa sognare, lontano, sì, ma nel nostro immaginario sempre più vicino, grazie alla letteratura, al cinema e a una cucina che ha conquistato il mondo intero. Ma la vita *nichinichi*, "giorno dopo giorno", in Giappone com'è? Le suggestioni del racconto intimo ma meditato dell'autore ci fanno viaggiare alla scoperta dello spazio domestico, della natura (e del poco noto Giappone rurale), delle formalità e peculiarità di un Paese che stupisce con la sua creatività e ammalia con tradizioni dense di significato. Un invito per tutti a scoprire il "proprio" Giappone quotidiano e a riflettere sulle diversità.



Il girotondo delle iene
di Luca D'Andrea
672 pagine - 22 euro
Feltrinelli
www.lafeltrinelli.it

Sembra insolita l'ambientazione per un thriller, ma la Bolzano nel 1992 dipinta in queste pagine dense trasmette tutta l'inquietudine di un periodo dove la città sembrava promettere benessere a sufficienza per tutti, salvo poi nascondere – come in ogni città – zone d'ombra in cui si intrecciano droga, malessere e crimine. La giovane prostituta Lorena Haller viene trovata uccisa da ventiquattro coltellate e sono il commissario Luther Krupp e il reporter Alex Milla a indagare, entrambi giovani e inesperti, alla ricerca inizialmente di "unicorni" nella città-paradiso, quando invece il colpevole si rivela presto essere una "iena", un serial killer spietato.



PATATE BOLLENTI

La più amata da tutti, buona in qualsiasi cottura, in un menu variopinto e a prova di noia. Tocchi di viola, rosso, arancione e giallo per scaldare gli animi in una tenera cena invernale





Patate sfogliate colorate al forno

4 persone

30' preparazione

1 ora cottura

X 1 kg di patate (a pasta gialla, viola e rosse dolci o batate)

X olio extra vergine di oliva Sigma

X rosmarino fresco

X sale e pepe nero Sigma

1. Sbucciate le patate e lavatele per eliminare ogni residuo terroso. Affettatele molto sottilmente con una mandolina e sistematele in 3 ciotole capienti suddividendole in base al loro colore. Conditele con olio, sale, pepe e rosmarino tritato. Mescolate con delicatezza in modo da ricoprirle completamente.

2. Sistematele di taglio molto strette in una pirofila rettangolare componendo delle righe di diverso colore. Condite con altro olio, sale, pepe e rosmarino. Cuocete nel forno già caldo a 200°C per circa 45-60 minuti, o fino a quando le patate non saranno cotte internamente e in superficie non appariranno dorate. Sfnate e servite calde.





Vellutata di porri e patate viola al Gorgonzola

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 2 porri X 4-5 patate viola medie X 50 g di **Parmigiano Reggiano DOP Sigma** X burro Sigma
X olio extra vergine di oliva X 120 g di Gorgonzola X timo fresco X sale e pepe

1. Rimuovete la parte più dura dei porri e affettateli sottilmente. Sciacquateli in modo da rimuovere eventuale terra e fateli scaldare in una casseruola con 3 cucchiaini di olio a fuoco dolce. Aggiungete poca acqua e le patate viola sbucciate e ridotte a tocchetti. Coprite con acqua calda e cuocete per 20 minuti mescolando di tanto in tanto ed eventualmente aggiungendo altra acqua qualora ce ne fosse bisogno.
2. Unite un rametto di timo, aggiustate di sale e pepe e proseguite la cottura fino a quando le verdure non saranno diventate morbide e sfaldate.
3. Aggiungete una noce di burro, il parmigiano grattugiato e frullate con il frullatore a immersione fino a ottenere una crema. Trasferite nelle cocotte individuali e servite con il Gorgonzola tagliato a dadini e fettine di pane tostato a piacere.



Sformato di patate rosse dolci, Asiago e speck

4 persone 25' preparazione 70' cottura

X 700 g di patate rosse dolci (o batate) X 2 uova X 70 g di farina tipo "00" X 100 g di **speck Alto Adige IGP a fette Sigma** X 150 g di **Asiago Sigma** X 60 g di Parmigiano Reggiano X 8 g di lievito istantaneo per torte salate X 120 ml di latte X erba cipollina X sale e pepe

1. Sbucciate le patate e cuocetele per 20 minuti in acqua bollente salata. Scolatele, fatele intiepidire appena e poi tagliatele a fette dello spessore di 4 mm.
2. In una ciotola molto capiente sbattete le uova con il latte, unite il parmigiano grattugiato, la farina e il lievito setacciati. Aggiustate di sale e pepe e aggiungete erba cipollina tagliuzzata a piacere. Amalgamate e unite le patate, lo speck tagliato a listarelle e l'Asiago tagliato a dadini. Mescolate delicatamente con 2 cucchiaini di legno in modo da ottenere un composto omogeneo.
3. Foderate con carta forno una pirofila circolare del diametro di 22 cm e versatevi il composto livellando molto bene. Cuocete nel forno statico a 200°C per circa 50-55 minuti, o fino a quando non sarà dorato, le patate morbide e il formaggio non apparirà filante. Sfornate, lasciate assestare e servite subito.

ASIAGO DOP FRESCO SIGMA

Buono in tutte le stagioni, il formaggio Asiago porta il nome di uno splendido altopiano in provincia di Vicenza. Col suo sapore ricco e delicato, è ottimo crudo nelle insalate, ma anche fondente in piatti più invernali.





La carta dei vini

Patate sfogliate colorate al forno
Pignoletto DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food

Vellutata di porri e patate viola
al Gorgonzola
Grillo Viognier Sicilia DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food

Sformato di patate rosse dolci,
Asiago e speck
Mastro Ducale Lambrusco di
Modena secco

Patate schiacciate al forno
con aglio e rosmarino
Soai Prosecco Extra Dry

Patate schiacciate al forno con aglio e rosmarino

8 persone 15' preparazione 1 ora cottura

X 1 kg di patate novelle (o patate gialle piccole) X 3 cucchiai di burro Sigma X olio extra vergine di oliva Sigma X 2 spicchi d'aglio X 2 rametti di rosmarino X 3 cucchiai di parmigiano reggiano X sale e pepe

1. Lavate le patate e sistematele con la buccia in una casseruola con acqua fredda salata. Portate a bollire e cuocete per 25-30 minuti (il tempo dipenderà dalla dimensione delle patate), o fino a quando non saranno diventate tenere. Scolate e fate intiepidire.
2. Trasferitele su una teglia foderata con carta forno e schiacciatele leggermente utilizzando l'apposito attrezzo o un bicchiere, in modo che si rompano appena. In una ciotolina mescolate gli spicchi d'aglio tritati con gli aghi di rosmarino e il burro fuso.
3. Versate il composto ottenuto sulle patate e condite con sale e pepe. Irrorate con un filo d'olio, spolverizzate con il parmigiano grattugiato e cuocete nel forno già caldo a 200°C in modalità ventilata per 30 minuti, o fino a quando le patate non saranno belle dorate e i bordi croccanti. Sforbate e servite con sale in fiocchi.

Inizia la giornata con il giusto Bio!



Scegli i cereali Sarchio a colazione


SARCHIO



Il prodotto **DI STAGIONE**

PATATE

I tuberi dalle mille risorse
che rendono ogni pasto
una festa



LE PRIME DELLA CLASSE

Le patate italiane possono vantare ben sei riconoscimenti tra IGP e DOP, un numero notevole per un alimento così comune. La Patata del Fucino IGP, prodotta in Abruzzo, cresce sopra i 600 m di altitudine e ha un gusto sapido e corposo. La Patata dell'Alto Viterbese IGP ha un sapore intenso e la pasta di colore giallo. La Patata della Sila IGP ha ottenuto il riconoscimento già nel 2010 e per il suo basso contenuto d'acqua è perfetta da friggere, mentre la Patata Rossa di Colfiorito IGP ha una polpa compatta che tiene benissimo la cottura. La Patata di Bologna DOP ha un sapore molto delicato, la Patata Novella di Galatina DOP è gialla e si presta a ogni tipo di preparazione in cucina.

UN'UMILE EROINA ▶

Tubero originario delle Ande, la patata era considerata dagli Inca il dono di una delle loro divinità, già cinquemila anni fa. Pare che le patate abbiano fatto il loro primo ingresso in Europa intorno al 1524, in seguito alla conquista delle Americhe. A lungo non vennero usate in cucina ma considerate piante ornamentali. La patata era però destinata a diventare un'eroina: nel 1663, infatti, grazie alle sue proprietà nutritive e alla facilità di coltivazione, salvò l'Irlanda da una terribile carestia. Da allora iniziò a diffondersi in tutta Europa, all'inizio come alimento dei poveri e poi come ingrediente essenziale in ogni cucina.



L'APPARENZA NON INGANNA ▼

La prima cosa da controllare al momento dell'acquisto è l'aspetto della patata. La buccia deve essere priva di macchie e liscia, senza germogli, non solo perché la loro presenza indica che la patata è vecchia, ma soprattutto perché compromette il gusto e la digeribilità dell'alimento. La patata deve apparire soda e compatta, pesante se la si soppesa con la mano, e non devono esserci ammaccature o lesioni. Una volta acquistate, se correttamente conservate, le patate durano a lungo. Occorre riporle in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce. È bene evitare tanto le temperature elevate, che favoriscono la germogliazione, quanto quelle basse, che addolciscono la pasta.



◀ PICCOLE, BUONE E DELICATE

Le patate novelle sono dette così proprio perché vengono raccolte quando la maturazione non è ancora completa. Sono piccole e hanno una buccia molto sottile, che viene solitamente preservata durante la cottura, ma che può essere asportata semplicemente raschiando il tubero. Hanno un sapore delicato e dolce che si presta a molte interpretazioni in cucina. Sono ideali da fare bollite o al forno, perfette per accompagnare gli arrostiti di carne o il pesce. Rispetto alle patate tradizionali deperiscono molto più velocemente e vanno consumate poco dopo l'acquisto. Possono però essere sbollentate e congelate.

◀ VALORI NUTRIZIONALI

Dal punto di vista nutrizionale la patata è costituita per l'80% di acqua e per il 18% di carboidrati, l'apporto calorico è pari a circa 80 calorie per 100 grammi di prodotto. Questi tuberi sono ricchi di molte sostanze nutritive utili al benessere e necessarie in una dieta bilanciata. Contengono una notevole quantità di vitamina C e di vitamine del gruppo B, di ferro, zinco, magnesio e fosforo. Sono ricche di potassio e povere di sodio, per questo possono essere inserite nelle diete iposodiche. Le fibre e le sostanze nutritive sono contenute in pari quantità nella buccia e nella polpa, per questo occorre prestare molta attenzione ai metodi di preparazione, preferendo quelli in cui la buccia viene eliminata dopo la cottura.





Meal PREP

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



lunedì



martedì



mercoledì



venezdì



mercoledì



giovedì



colazione

CAVOLFIORI

Mondate 2 cavolfiori: da uno ricavate le cimette da fare speziato con il pollo; tagliate il secondo in 4 fette verticali dello spessore di circa 2 cm (lasciando attaccato il gambo centrale). Conservate il tutto in contenitori ermetici in frigorifero

CAROTE

Preparate le carote al miso per l'omelette e conservatele in appositi contenitori ermetici

FINOCCHI

Preparate la vellutata e congelatela in appositi contenitori

COUS COUS DI MIGLIO

Preparate il cous cous di miglio come spiegato a p. 19, riponetelo in un contenitore ermetico e conservatelo in frigorifero

ZUCCA

Pulite 500 g di zucca rimuovendo la buccia, i semi e i filamenti interni. Tagliate la polpa a dadini e conservatela in frigorifero per 3 giorni in un contenitore ermetico o congelatela.

SMOOTHIE

Preparate lo smoothie e congelatelo in contenitori per i cubetti di ghiaccio

CRACKERS

Preparate i crackers al formaggio light e, quando freddi, riponeteli in un contenitore a chiusura ermetica

Smoothie detox con more, mirtilli, latte di mandorla e semi di lino

2 persone 5' preparazione

X 200 g di more e mirtilli congelati X 1 cucchiaio di semi di chia e di lino X 1 cucchiaino di estratto di vaniglia X 200 ml di bevanda di mandorla + altra per frullare i cubetti

1. Frullate more e mirtilli con il latte di mandorla, l'estratto di vaniglia e i semi a velocità elevata. Versate lo smoothie ottenuto all'interno degli stampini per i cubetti di ghiaccio e congelate.

2. Al momento di servire utilizzate 6 cubetti per persona e frullateli con 120 ml di bevanda di mandorla fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso.

L'ALTERNATIVA

Uno smoothie è sempre un'ottima idea: fresco e salutare, oltre che a colazione si può gustare a merenda, divertendoci a mescolare la frutta di stagione con spezie e aromi.



Cous cous di miglio con zucca, finocchio e timo

4 persone 20' preparazione 40' cottura

X 200 g di miglio X 600 ml di acqua o brodo vegetale X 350 g di zucca a dadini X 1 porro
X 1 finocchio X olio extra vergine di oliva X timo fresco X zenzero in polvere
X **cannella macinata Sigma** X 1 foglia di alloro X sale e pepe

1. In una casseruola fate scaldare poco olio e fatevi appassire il porro tagliato a rondelle fini. Unite la zucca a cubetti e il finocchio tagliato a tocchetti. Fate rosolare per qualche minuto, unite l'alloro, le spezie e proseguite la cottura per 15 minuti coperto, aggiungendo poco brodo o acqua caldi.

2. Preparate il cous cous di miglio: lavate il miglio, fatelo scolare e poi tostatelo in una casseruola con 1 cucchiaino di olio. Aggiungete il brodo vegetale caldo e cuocete coperto per 20 minuti fino ad assorbimento. Trasferite in un piatto, sgranatelo con una forchetta e conditelo con la zucca e il finocchio cotti, sale, pepe e il timo.

lunedì





Petti di pollo in padella con cavolfiore arrosto al curry

4 persone

25' preparazione

1 ora cottura

Per il cavolfiore: **X 2-3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Sigma X** le cimette di 1 cavolfiore **X 1 cucchiaio colmo di curry in polvere Sigma X** 1 cucchiaino di aceto bianco di vino **X 1 pizzico di zucchero semolato X 1 cucchiaio di succo di limone X sale**

Per il pollo: **X 1 petto di pollo da 400 g circa X** salvia fresca **X** rosmarino fresco **X** olio extra vergine di oliva **X 2-3 cucchiaini di salsa di soia X 1 cucchiaio di semi di sesamo X 40 g di anacardi X** la parte verde di 1 cipollotto **X** sale e pepe

mahtedi

1. Tagliate le cimette del cavolfiore più grosse a metà. In una ciotola mescolatele con l'olio, il curry, il succo di limone, l'aceto, lo zucchero e poco sale. Trasferite su una teglia foderata con carta forno e distribuite in un solo strato. Se necessario, irrorate le cimette con un filo d'olio e arrostite nel forno a 180°C per circa 45 minuti, mescolando ogni 15 minuti. Al termine della cottura dovranno essere tenere, ma ancora un po' croccanti.

2. Preparate il pollo: tritate nel mixer gli aghi di rosmarino, la salvia, il sale e il pepe. Utilizzate questo composto per insaporire il petto di pollo che avrete diviso a metà in modo da ottenere 4 filetti. Tagliateli a listarelle e fateli rosolare in una padella antiaderente con 2 cucchiaini d'olio, quindi aggiungete la salsa di soia e gli anacardi. Abbassate la fiamma e proseguite la cottura coperto per altri 5 minuti.

3. Servite caldo completando con semi di sesamo e la parte verde del cipollotto affettata a rondelle sottili insieme al cavolfiore speziato.



Omelette con carote al miso, feta e spinacini

2 persone 20' preparazione 50' cottura

Per l'omelette: X 4 uova X 50 g di **Parmigiano Reggiano DOP Sigma** grattugiato X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

Per il ripieno: X spinacini baby X 100 g di feta X semi di sesamo X 380 g di carote X 2 cucchiaini di miso bianco (shiro miso) X olio extra vergine di oliva X 1 **cucchiaino di miele di millefiori liquido Sigma** X 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato X 2 cucchiaini di coriandolo fresco tritato X sale e pepe

1. Scaldare il forno a 200°C. In una ciotola raccogliete lo zenzero, il miele, il miso e l'olio e mescolate. Aggiungete poi le carote mondare e mescolate in modo da ricoprirle completamente. Cuocete per 20-30 minuti o fino a quando le carote non saranno ben arrostiti e morbide. Sfornate, aggiustate di sale e pepe e condite con coriandolo e i semi di sesamo.

2. Preparate l'omelette: sgusciate le uova in una ciotola, unite un pizzico di sale, una macinata di pepe e il parmigiano. Sbattete il tutto con una forchetta per amalgamare. In una padella fate scaldare l'olio. Versate il composto di uova e lasciate cuocere fino a quando il fondo non si sarà sufficientemente rappreso formando una crosticina, mentre la superficie risulterà ancora morbida. Spostate la frittata su un lato della padella e con l'aiuto di una spatola ripiegate su se stessa. Farcite l'omelette con le carote arrostiti, gli spinaci conditi a parte a piacere e la feta sbriciolata





PANGRATTATO SIGMA

Il pangrattato Sigma è perfetto per la panatura di cotolette, vegetali e non, ma è anche un ottimo ingrediente per preparare polpette dell'ultimo minuto unito a uova e parmigiano.



Bistecche di cavolfiore con salsa ai capperi e limone

4 persone

20' preparazione

20' cottura

giovedì

X 4 spesse fette di cavolfiore X pangrattato Sigma X olio extra vergine di oliva X 40 g di capperi sotto sale X 1 limone X 1 ciuffo di prezzemolo fresco X aceto di vino bianco Sigma X sale e pepe

1. Prendete le "bistecche" di cavolfiore, irroratele con poco olio e passatele nel pangrattato. Trasferitele su una teglia foderata con carta forno e condite con sale e pepe. Cuocete per 20 minuti nel forno preriscaldato a 200°C girandole a metà cottura.
2. Nel frattempo preparate la salsa: dissalate i capperi e tritateli finemente al coltello.
3. Tritate anche il prezzemolo e raccogliete il tutto insieme alla scorza di limone grattugiata. Aggiungete poco sale, il pepe, l'aceto a piacere e 100 ml di olio. Servite le bistecche di cavolfiore con la loro salsa.

Vellutata di carote e finocchio con arancia e mandorle

4 persone

20' preparazione

45' cottura

X 350 g di finocchi X 300 g di carote X olio extra vergine di oliva X 1 ciuffo di coriandolo X 1 cucchiaio di zeste d'arancia X 1/2 porro X 3 cm di zenzero fresco X 2 rametti di timo X brodo vegetale X **40 g di mandorle pelate Sigma a lamelle** X 2 cucchiaini di panna acida X finocchietto fresco X sale e pepe

1. Affettate sottilmente a rondelle il porro mondato e fatelo appassire in una casseruola insieme a 2 cucchiaini di olio, quando sarà diventato trasparente aggiungete le carote sbucciate e tagliate a tocchetti, i finocchi a fettine e fate rosolare per 2-3 minuti. Salate, pepate, unite lo zenzero sbucciato e tagliato a fettine, il coriandolo fresco, il timo e coprite con il brodo vegetale caldo.

2. Portate a bollire e cuocete per 30-35 minuti a fiamma medio-bassa fino a quando le verdure non saranno morbide. Rimuovete il timo e frullate con il frullatore a immersione e trasferite nei piatti da portata.

3. Completate con la panna acida, le mandorle a lamelle tostate in padella senza grassi, le zeste d'arancia e il finocchietto fresco. Servite subito.



mechenda

Crackers integrali ai semi e formaggio

8 persone

30' preparazione

15' cottura

X 150 g di farina integrale X 50 ml di olio extra vergine di oliva Sigma X 20 ml di acqua X 120 g di formaggio fresco light spalmabile X sale in fiocchi X semi misti (semi di zucca Sigma, di girasole, di lino) X 1 albume X pepe

1. In una ciotola lavorate l'olio e il formaggio fino a ottenere una crema. Aggiungete la farina, l'acqua, il pepe, il sale e impastate fino a ottenere un impasto morbido ma non troppo appiccicoso. Formate una palla e avvolgetela nella pellicola. Fatela riposare 30 minuti a temperatura ambiente.
2. Dividete l'impasto in tre palline e, con un mattarello o una macchina sfogliatrice, stendete la pasta, una pallina alla volta, lavorandola su una superficie infarinata. Tagliate l'impasto in quadrati con una rotella tagliapasta. Mettete i crackers su una teglia ricoperta di carta forno, spennellate con l'albume sbattuto e cospargete con i semi.
3. Cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti: dovranno essere dorati e asciutti all'interno. Lasciate raffreddare i crackers direttamente sulla teglia. Conservateli all'interno di un contenitore ermetico.

La carta dei vini

Cous cous di miglio con zucca, finocchio e timo

Soai Valdobbiadene Prosecco Superiore

Petti di pollo in padella con cavolfiore arrosto al curry

Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Omelette con carote al miso, feta e spinacini

Soai Valdobbiadene Prosecco Superiore

Bistecche di cavolfiore con salsa ai capperi e limone

Passo delle Mattule Grillo

Vellutata di carote e finocchio con arancia e mandorle

Soai Prosecco Extra Dry

Crackers ai semi al formaggio light
Ca' Lunate Vermentino di Sardegna

GUSTO &
PASSIONE

*La creatività
è gourmet.*



GUSTO&PASSIONE è la nostra proposta esclusiva delle eccellenze gastronomiche del nostro territorio.



PRODOTTI *del mese*



Filetti di Alici del Mar Cantabrico Distesi Gusto&Passione

Le alici del Mar Cantabrico vengono pescate da fine marzo a inizio luglio, periodo in cui questi piccoli pesci azzurri sono più carnosì.

I piú pregiati e polposi **Filetti di Alici Distesi** si possono assaporare grazie alla linea Gusto&Passione, conservati in un delicato olio di oliva che ne preserva sapore e freschezza. Perfetti da gustare da soli, sono anche un ottimo ingrediente per arricchire le ricette della tradizione o per la preparazione di eccellenti tartine e piatti gourmet.



VerdeMiò

Pomodorini Biologico VerdeMio



Portare in tavola il gusto verace della terra non è mai stato così semplice grazie ai **Pomodorini Interi VerdeMio Biologico**.

Pomodorini 100% italiani, da agricoltura biologica, accuratamente selezionati e conservati interi insieme a un delicato succo di pomodoro: un vero concentrato di dolcezza! Facilissimi da utilizzare, sono particolarmente indicati per

la preparazione di deliziose pizze e focacce o per arricchire piatti di pesce o a base di carne, soprattutto bianca, come pollo e coniglio.



Croissant Integrale con Farcitura al Miele Equilibrio&Piacere

I Croissant con Farina Integrale e Farcitura al Miele Equilibrio&Piacere sono l'ideale per iniziare al meglio la giornata e fare il pieno di energia, grazie alla farina integrale, fonte di fibre, e al miele, considerato un vero e proprio integratore alimentare che dona al nostro organismo la giusta carica. Ottimi da gustare con un succo di frutta o un caffè, sono l'ideale per una colazione sana ed equilibrata.



MENU COLOR NEVE

Il candore che fa pendant col paesaggio, una sequenza di piatti “tono su tono” tutta invernale; con questa proposta originale potete proporre una cena dal sapore cosmopolita per iniziare l’anno con stile



Panini cinesi cotti al vapore

12 panini 20' preparazione 15' cottura

**X 500 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio X 40 g di burro di centrifuga Gusto&Passione
X 280 g di latte fresco intero X 40 g di zucchero X 8 g di lievito di birra fresco X 6 g di sale**

1. Versate in una ciotola il latte, il burro fuso tiepido, lo zucchero e il lievito di birra sbriciolato. Mescolate bene e unite la farina tutta in una volta. Impastate per un paio di minuti poi aggiungete il sale. Continuate a impastare fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Copritelo con la pellicola e fatelo riposare per 1 ora o fino al raddoppio del volume.
2. Riprendete l'impasto e dividetelo a metà e poi ciascuna metà in 6 parti, in modo da formare 12 palline ben chiuse, ma cercando di non sgonfiare troppo l'impasto. Adagiate i panini formati su dei quadrati di carta da forno e fateli lievitare per 1 ora in un luogo tiepido o al riparo dalle correnti.
3. Trascorso il tempo di lievitazione, cuoceteli per 15 minuti nel forno a vapore, oppure nei cestelli di bambù o nella vaporiera per 12 minuti. Servite i panini tiepidi al posto del pane oppure farciteli a piacere.



Vellutata di rape bianche e noci

4 persone 15' preparazione 35' cottura

X 800 g di rape bianche X 1 cipolla bianca X 2 coste di sedano
X 1 carota medio-piccola X **olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione** X 80 g di **noci sgusciate bio VerdeMio**
X 1 l circa di brodo vegetale X sale e pepe

1. Lavate bene e spazzolate le rape, mondatele delle foglie e delle barbe, ricavatene qualche fetta sottilissima (8-12) per la finitura e tagliate il resto in pezzi.

2. Affettate la cipolla, il sedano e la carota, ben lavati. Fateli appassire in due cucchiaini d'olio per qualche minuto, aggiungete le rape a pezzetti, salate e lasciate ammorbidire rimestando qualche altro minuto. Coprite a filo con il brodo e lasciate cuocere per mezz'ora, o finché le rape non saranno morbide.

3. Nel frattempo salate e pepate le fette di rapa rimaste, conditele con un cucchiaino di olio spennellandole su ambo i lati, poi fatele rosolare in un'ampia padella antiaderente, uno o due minuti per lato, girandole con una pinza. Tritate grossolanamente al coltello i gherigli di noce.

4. Una volta che le rape saranno cotte e morbide, aggiungete 50 g dei gherigli di noce e tritate tutto con il frullatore a immersione, fuori dal fuoco. Aggiustate di sale e mescolate. Se la vellutata risulta ancora troppo fluida, tenetela sul fuoco un paio di minuti in più; qualora fosse invece troppo densa, aggiungete poco brodo o acqua caldi.

5. Servite subito con le fettine di rapa croccanti, i restanti gherigli di noce, un filo d'olio e una spolverata di pepe a piacere.







Blanquette di tacchino, porri e cavoletti di Bruxelles

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 350 g di cavoletti di Bruxelles X 3 porri piccoli (la parte bianca) X 500 g di petto di tacchino a pezzetti X **olio extra vergine di oliva Terra Bari DOP Gusto&Passione** X 200 ml di panna fresca X 100 ml di latte fresco intero X farina per infarinare X **50 g di burro bio VerdeMio** X noce moscata X sale e pepe

1. Lavate, asciugate e tagliate i cavoletti di Bruxelles in due. Mondate i porri e tagliateli a fette di un centimetro circa. Sciacquateli molto bene sotto acqua corrente. In una capiente padella antiaderente, fate fondere 20 g di burro e fatevi rosolare i cavoletti per 5-8 minuti, aggiungendo un pizzico di sale e rimestando di tanto in tanto. Unite i porri e proseguite la cottura per altri 8-10 minuti mescolando e aggiungendo, se occorre, ancora 10 g di burro e aggiustando di sale e pepe a piacere. Tenete in caldo.

2. Infarinate il tacchino con abbondante farina mescolando con le mani per ricoprire i pezzetti uniformemente. In un'ampia padella antiaderente, fate sciogliere il resto del burro e 1-2 cucchiaini d'olio e fatevi rosolare per qualche minuto il tacchino, mescolando per farlo dorare da tutti i lati. Salate e pepate e versate il latte e la panna freddi fino a ricoprire il tacchino leggermente. Abbassate la fiamma e fate sobbollire per circa 6-7 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altro latte se la salsa dovesse diventare troppo spessa.

3. Grattugiate sulla blanquette la noce moscata, mescolate e servite subito, aggiungendo nel piatto all'ultimo i cavoletti di Bruxelles e i porri caldi.



LATTE UHT ALTA DIGERIBILITÀ EQUILIBRIO&PIACERE

Un'opzione senza lattosio salutare e che permette di non rinunciare al gusto del buon latte. Con solo l'1% di grassi, è un alleato di benessere e un ingrediente prezioso per ogni ricetta, dolce o salata.



Mini pavlove con mele, mirtilli e pinoli

4 mini pavlove 15' preparazione 35' cottura

X 3 albumi di uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 175 g di zucchero a velo X 1 cucchiaino raso di maizena X 250 g di panna da montare X 125 g di mirtilli X 2 mele rosse piccole X 30 g di pinoli X sale

1. Preriscaldate il forno a 100°C. In una ciotola dai bordi alti montate gli albumi e il sale a neve ben ferma con l'aiuto di uno sbattitore elettrico. Incorporate lo zucchero gradualmente (un cucchiaino alla volta) e, infine, la maizena, continuando a montare.

2. Aiutandovi con un cucchiaino o con una spatola, distribuite il composto su due teglie ricoperte di carta da forno, formando tanti piccoli dischi di 10-12 cm di diametro circa, creando delle onde e avendo cura di farli leggermente più bassi e sottili al centro e più alti e spessi ai lati, in modo da creare una piccola depressione che potrà accogliere più agevolmente la panna montata.

3. Cuocete in forno già caldo per 90 minuti. Spegnete il forno e lasciatevi raffreddare completamente le meringhe all'interno (potete tenerlo leggermente aperto infilando un canovaccio piegato nello sportello se vedete che si forma dell'umidità). Staccate le meringhe delicatamente dalla carta da forno e sistematele su uno o più piatti.

4. Appena prima di servire montate la panna e distribuitela con l'aiuto di un cucchiaino sui singoli dischi di meringa. Lavate i mirtilli e le mele e tagliate queste ultime in fette sottili. Disponete la frutta sulla panna, insieme ai pinoli.



La carta dei vini

Vellutata di rape bianche
e noci

**Terra dei Sanniti Greco
di Tufo**

Blanquette di tacchino,
porri e cavoletti di Bruxelles
Chardonnay Sicilia DOC
**Gusto&Passione Selezione
Slow Food**





GECHELE

BONTÀ A PRIMA VISTA

**CON TE
SEMPRE**

**ANCHE A
CARNEVALE**



Scopri tutta la nostra linea su
www.gecchele.com



Bellini

X 100 ml di spumante brut X 50 ml di nettare di pesca bianca

Bicchiere: una flûte o una coppa da Champagne

Un **classico senza tempo**, rétro eppure contemporaneo: ecco cos'è il Bellini. Il più famoso tra gli sparkling cocktail – i miscelati a base di vino bianco frizzante – è come un capo d'alta moda che non teme il tempo e si fa notare senza bisogno di fare troppo rumore. A base di soli due ingredienti, il Bellini è tanto semplice quanto delizioso. La ricetta tradizionale prevede l'uso di **pesche bianche fresche molto mature**, ma fuori stagione il consiglio è quello di usare del nettare artigianale di pesca biologica, evitando assolutamente i succhi industriali. Ecco come prepararlo: se si usano le pesche fresche occorre sbucciarle, tagliarle a spicchi e schiacciarle con un cucchiaino in un colino molto fine, in modo da ottenere un nettare puro dalla consistenza perfetta. Ricavati con questo metodo i 50 ml di nettare che occorrono, versateli nel bicchiere scelto e aggiungete, versando con delicatezza per evitare la formazione di schiuma, i 100 ml di spumante brut. Il Bellini è pronto per essere gustato. Questo cocktail è perfetto come aperitivo, ma non bisogna lasciarsi ingannare dal suo gusto dolce e delicato, poiché è anche adatto ad accompagnare pasti a base di **carni bianche o pesce**, cibi speziati o leggermente piccanti.

Questo piccolo gioiello dei cocktail ha una storia ben precisa e molto... pittoresca. È stato creato all'**Harry's Bar di Venezia** nel 1948 da Giuseppe Cipriani, mitico proprietario del locale. In quell'anno si tenne a Venezia una mostra del pittore Giovanni Bellini; visitandola, Cipriani fu colpito dalla sfumatura di colore della tonaca di un santo su uno dei dipinti e decise che doveva riprodurla in uno dei suoi cocktail. E così fece, scelse il frutto più adatto, la pesca bianca appunto, e miscelò il suo succo con dello spumante, il colore era perfetto e il cocktail non poteva che prendere il nome del pittore che lo aveva ispirato: Bellini.




GUSTO &
PASSIONE

POMODORI SECCHI *di Calabria*

Conservati in olio d'oliva, questi pomodori essiccati al sole sono una specialità tutta italiana stuzzicante e versatile, da provare in una varietà di abbinamenti. Questi filetti aggiungono una nota saporita a creme, intingoli, insalate, bruschette, pasta e molto altro; non frenate la vostra fantasia!



Guarda la videoricetta
a base di pomodori
secchi del mese
di gennaio!

1

Cavatelli al pesto di pomodori secchi, ricotta e mandorle

Ingredienti per 4 persone: **X** 400 g di cavatelli freschi o secchi
X 10-12 pomodori secchi di Calabria in olio d'oliva Gust&Passione
X 200 g di ricotta fresca bio VerdeMio **X** 2 cucchiaini di mandorle pelate
X olio extra vergine di oliva **X** origano secco **X** sale

Unite nel bicchiere di un frullatore a immersione i pomodori secchi, le mandorle precedentemente tostate in padella per pochi minuti, la ricotta, l'olio e l'origano; frullate fino a ottenere una crema. Lessate la pasta in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione, scolatela tenendo da parte un mestolo di acqua di cottura e conditela con il pesto ottenuto. Completate a piacere con pepe e parmigiano grattugiato.

2

Crostoni con brie, pesto di rucola e pomodori secchi

Ingredienti per 4 persone: **X** 4 fette di pane ai cereali
X olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione
X 150 g di brie **X** 12 pomodori secchi di Calabria in olio d'oliva Gusto&Passione **X** 1 mazzetto di rucola **X** 2 cucchiaini di pinoli **X** sale e pepe

Lavate la rucola, eliminate i gambi e frullatela con i pinoli, due cucchiaini d'olio e un pizzico di sale. Dovrete ottenere un pesto cremoso. Tagliate il brie a fette, distribuitelo sul pane e scaldatelo in forno a 180°C fino a far sciogliere leggermente il formaggio. Sfornate, adagiate sul brie i pomodori secchi e completate con alcune gocce di pesto di rucola e una macinata di pepe.



L'ELEGANZA *del nero*



Privo di testa centrale, a differenza di altri cavoli, quello nero sviluppa lunghe foglie scure che sono un concentrato di vitamina C, carotenoidi e antiossidanti. Abbondano acqua e fibre – che aiutano a combattere la stipsi e sono indicate per chi soffre di diabete mellito o colesterolo alto – e, fra i sali minerali, il prezioso potassio.

Crostini con fagioli, cavolo nero, cipolla rossa e parmigiano

4 persone 10' preparazione 15' cottura

X 4 fette di pane casereccio X 250 g di fagioli cannellini Sigma già scolati X 1 spicchio d'aglio X peperoncino tritato essiccato X 300 g di cavolo nero X 1/2 cipolla rossa X 3 cucchiaini di parmigiano in scaglie X olio extra vergine di oliva X aceto di vino bianco Sigma X sale e pepe

1. Sfogliate il cavolo nero eliminando la costa centrale, lavatelo e tagliatelo a striscioline. Sbollentatelo in acqua bollente leggermente salata per circa 5', scolatelo e trasferitelo in una padella con 2 cucchiaini di olio, l'aglio sbucciato e poco peperoncino. Fate cuocere ancora per 10' a fiamma moderata in padella poi eliminate l'aglio.

2. Dividete le fette di pane in due e spennellatele con un filo d'olio. Tostatele in forno o nel tostapane e sistematele su un piatto.

3. Condite i fagioli cannellini con la cipolla rossa tagliata finemente, 2 cucchiaini di olio, sale, pepe e una spruzzata di aceto. Mescolate bene e fate insaporire. Aggiungete poi il cavolo nero saltato e mescolate.

4. Dividete l'insalata ottenuta sulle bruschette e completate con un filo d'olio, peperoncino e le scaglie di parmigiano.



Frittata di cavolo nero e ricotta

4 persone 10' preparazione 20' cottura

X 1 mazzo di cavolo nero (circa 500 g) X 1 spicchio d'aglio X 1 peperoncino intero Sigma X olio extra vergine di oliva X 6 uova X 30 ml di latte fresco alta qualità 100% italiano Sigma X 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato X 150 g di ricotta di pecora X sale e pepe



1. Sfogliate il cavolo nero ed eliminate la costa centrale, tagliatelo grossolanamente e lavatelo bene.

2. In una padella ampia fate imbiondire l'aglio sbucciato in 2 cucchiaini di olio con il peperoncino. Unite il cavolo nero e coprite col coperchio. Fate cuocere per circa 12-15' a fiamma bassa mescolando di tanto in tanto (aggiungete poca acqua se occorre), poi regolate di sale e pepe.

3. In una ciotola sbattete le uova con sale e pepe, il latte e il parmigiano. Unite il cavolo nero e mescolate. Versate il composto in una padella che possa andare in forno e fate rapprendere il fondo della frittata sul fornello a fiamma bassa.

4. Distribuite sulla superficie la ricotta a cucchiaiate e passate la frittata in forno a 180°C per circa 10' per finire la cottura finché sarà ben dorata anche in superficie. Servite tiepida.



PARMIGIANO REGGIANO DOP SIGMA

Questa frittata è ottima anche come finger food da aperitivo: tagliatela a quadretti, aggiungete un pomodoro secco su ogni porzione e una scaglia di Parmigiano Reggiano DOP Sigma; fissate con uno stuzzicadenti e servite.

INGREDIENTI

**FAGIOLI
BORLOTTI
GIÀ COTTI E
SGOCCIOLATI**
260 g

**1 CUCCHIAINO
DI CONCENTRATO
DI POMODORO**

PREZZEMOLO

SALE E PEPE

OLIO EVO

1 CAROTA

**2 COSTE
DI SEDANO**

**PEPERONCINO
ESSICCATO TRITATO**

**1 MAZZETTO DI
CAVOLO NERO**
circa 400 g

**MALTAGLIATI
ALL'UOVO**
160 g

1 SCALOGNO



Pasta e fagioli con cavolo nero

4 persone 10' preparazione 30' cottura

1. Tagliate a cubetti la carota, il sedano e lo scalogno e fateli rosolare con poco olio in un tegame assieme a una presa di peperoncino. Aggiungete i fagioli e il concentrato di pomodoro e mescolate per fare insaporire.

2. Coprite con acqua calda, che sia circa 2 dita sopra il livello dei fagioli, regolate di sale e pepe e fate cuocere per 20'.

3. Schiacciate leggermente qualche cucchiaino di fagioli con una forchetta e unite la pasta e il cavolo nero, sfogliato (eliminate la costa centrale) e tagliato grossolanamente. Fate cuocere per il tempo di cottura indicato della pasta, se necessario aggiungendo poca altra acqua.

4. A fine cottura unite il prezzemolo tritato e servite con poco olio, pepe e peperoncino.



VerdeMiò

*La creatività
è bio.*



VERDEMIO è la nostra proposta esclusiva di prodotti biologici e di qualità che rispettano l'ambiente.



Crocchette di zucca, riso e cavolo nero

4 persone 15' preparazione 25' cottura

X 300 g di zucca butternut già pulita X 300 g di cavolo nero X 10 cm di porro X 100 g di riso integrale parboiled X 1 uovo X 2 cucchiaini di **Grana Padano DOP 16 mesi Sigma** X olio extra vergine di oliva X **pangrattato in sacchetto Sigma** X maggiorana fresca X sale e pepe

1. Tagliate a dadini la zucca e affettate il porro. Fate cuocere entrambi in una padella con 2 cucchiaini di olio per 5-7 minuti. A parte sfogliate il cavolo nero, lavatelo e tagliatelo a strisciole. Unitelo alla zucca e proseguite la cottura con un coperchio per 10 minuti.
2. Lessate il riso in acqua bollente per il tempo indicato sulla confezione, scolatelo e fatelo raffreddare. Mettete in un cutter il riso, la zucca cotta con il cavolo nero, l'uovo, il grana grattugiato, qualche foglia di maggiorana fresca e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete un paio di cucchiaini di pangrattato per regolare la consistenza nel caso dovesse essere troppo umido.
3. Formate delle palline con un cucchiaino di composto, schiacciatele leggermente per appiattirle e passatele nel pangrattato. Fate cuocere in padella con 2 cucchiaini di olio finché non saranno ben dorate e croccanti da entrambi i lati.
4. Servite le polpettine con un'insalata di finocchi crudi.



Sapori baltici PER LE STRADE DI RIGA

La capitale lettone è la destinazione giusta per scoprire le tradizioni e la gastronomia di questo angolo estremo d'Europa, dove il grande freddo si affronta con un borsch fumante e una pinta di birra



● *Riga*





È un'esplosione di colori, profumi e delizie il **Mercato centrale** di Riga, edificato nel 1930, il più grande d'Europa con i suoi sedicimila metri quadrati di superficie suddivisi in quattro colossali hangar. Al suo interno un tripudio di frutta, verdura, tisane, bacche, pane e dolci; particolarmente suggestiva l'ala dedicata al **pesce fresco**, dove gli amanti del salmone ne possono trovare in quantità, proposto in mille diverse varianti. Interessante anche la proposta di street food per chi, oltre a fare acquisti e godere della verace quotidianità lettone – qui, di turisti, se ne vedono pochi –, desidera fare un veloce spuntino. Tanti i posticini dove acquistare tipicità freschissime a prezzi accessibili: con un paio di euro, per esempio, ci si porta via un bel panino farcito di aringhe affumicate, per sentirsi subito uno del posto e iniziare il tour della città con il piede giusto.

Un pomeriggio al caffè letterario

E così raggiungiamo il centro storico, Patrimonio dell'Umanità Unesco dal 1997: un **cuore medievale** solenne ed elegante, stretto nell'abbraccio di una Città Nuova nata a cavallo tra Otto e Novecento (sono ufficialmente 800 gli edifici Art Nouveau), più vivace e mondana. Tra un palazzo storico e una chiesa, brulicano pasticcerie e sale da tè dove entrare a riscaldarsi un po', proprio come lo splendido Art Café Sienna, con la sua atmosfera rétro, il DAD Café, dall'ambiente

contemporaneo dove assistere a letture di poesie e spettacoli musicali. O ancora il **Black Magic Bar**, scavato nella roccia, che evoca nelle atmosfere i tempi in cui nacque la ricetta del liquore più famoso della città, il Black Balzams: è il 1752 quando il farmacista Abraham Kunze mette a punto questa ricetta a base di vodka, erbe e spezie dalla quale nascerà una bevanda liquorosa di colore nero, non eccessivamente amara, ottima da sola ma con la quale si preparano anche deliziosi cocktail e si corregge il caffè. Per godere di una panoramica della città dall'alto saliamo i 72 metri d'altezza della **guglia di San Pietro** della cattedrale, gioiello medievale nonché edificio più alto della Città Vecchia. Tra i palazzi più famosi c'è senza dubbio la **Casa delle Teste Nere**, oggi interamente ricostruita dopo la devastazione della Seconda guerra mondiale. Chi desidera vedere un lato diverso della città, può raggiungere l'alternativo quartiere di Angars in Tallinas Street, complesso di edifici industriali dove, tra l'altro, trovare ottimo street food e birre artigianali. Lo stesso vale per la zona di **Kalnciema**. Abbiamo cambiato sponda del fiume Daugava, che attraversa la città fino a gettarsi in mare. Qui ogni sabato si tiene un mercato contadino dove fare acquisti e assaggiare leccornie tipiche passeggiando, come le aringhe fritte da inzuppare nella panna acida o *piragi*, piccoli panzerotti ripieni di cipolla e pancetta.

Non solo aringhe e salmone

Va bene lo street food, ma a un certo punto c'è bisogno di sostanza. E la cucina lettone certo non delude le aspettative. A partire dal piatto simbolo della tradizione gastronomica nazionale, lo **stufato di manzo**, sorta di sostanzioso spezzatino con verdure (cavolo principalmente) che da solo può considerarsi un pasto completo. Da provare anche la classica *karbonade*, la cotoletta di maiale delle migliori tradizioni nord europee, mentre per gli amanti del pesce c'è ovviamente amplissima scelta di **aringhe cucinate in ogni modo**, e di salmone, una delle colonne della cucina lettone. Passando alle zuppe, da provare in questa stagione un fumante **borsch**, un grande classico dell'Europa nordorientale a base di barbabietola – e protagonista di tutta la scena culinaria baltica –, ma anche la più insolita *skabputra*, a base di panna acida e orzo, che curiosamente si mangia fredda. Come contorno non manca

■ In apertura: il gallo sulla guglia di San Pietro guarda la città. Nella pagina: verdure al Mercato centrale; la Casa delle Teste Nere; la Città Vecchia sulla Daugava. Pagina a fianco: il Parco Nazionale del Gauja innevato; il Palazzo di Rundāle; Valmiermuiža Beer Boutique. Pagina seguente: un piatto di borsch; vino di rabarbaro.





10

cose da fare in Lettonia in una settimana



Birra a fiumi

In Lettonia almeno il 60% della popolazione produce la propria birra in casa. Più in generale, c'è una grandissima **attenzione alle produzioni artigianali**, con una passione particolare per le varietà non filtrate o affumicate. Tra i birrifici più celebri c'è l'Aldaris, la cui sede poco distante dal centro di Riga ospita anche un museo della birra; mentre tra le birre più interessanti segnatevi quelle del birrificio Užavas e le Valmiermuiža.

- 1 Raggiungere il castello di Bauska, maniero medievale immerso nella natura più idilliaca
- 2 Passeggiare tra ville Liberty e colorate case di pescatori a Jurmala, località balneare lettone
- 3 Lasciarsi affascinare dalle rovine del castello di Cēsis
- 4 Respirare romanticismo tra le mura di Palazzo di Rundāle, regalo di Caterina la Grande al proprio amante, il principe Platon Zubov
- 5 Vivere un'esperienza surreale tra le vie della città fantasma sovietica di Irbene
- 6 Fare un salto nel tempo e varcare le soglie del Pension, 200 metri quadri di bunker antiatomico russo rimasto segreto fino al 2003
- 7 Provare l'unica funivia lettone a Sigulda e scoprire la meraviglia del Parco Nazionale del Gauja
- 8 Scoprire la leggenda della grotta di Gūtmaņa le cui acque pare abbiano miracolosi poteri curativi
- 9 Passeggiare lungo le selvagge coste della Curlandia
- 10 Ammirare lo spettacolo della natura alle cascate di Ventas Rumba, dove in autunno si possono avvistare i salmoni risalire la corrente

Ogni buon giorno
inizia con
una buona notte.



In una tazza tutto il piacere della natura

Dall'esperienza e competenza Bonomelli nasce la **prima camomilla in filtri con Melatonina e Magnesio**, l'aiuto ideale per rilassarsi e addormentarsi più rapidamente. La novità si affianca alla camomilla solubile con Melatonina e Magnesio: **momenti di relax solo tuoi, per vivere notti ancora più calme e giorni sempre più belli!**

mai una bella porzione di insalata di patate, carote e piselli (nelle versioni più "estreme" con aggiunta di salsiccia e wurstel) condita con la maionese. Ricorda qualcosa? Esatto, ma in Lettonia si chiama *rasols*. I funghi sono un'altra costante nel menu lettone, così come i sottaceti tra cui svettano crauti e cetriolini, altri must della cucina est europea. Ad accompagnare il tutto una bella fetta di pane nero di farina di segale. Il **pane di segale** esiste anche in versione dolce e viene utilizzato per preparare la *maizes zupa*, budino che si ottiene facendo prima cuocere in forno e poi bollire in acqua il pane e unendolo quindi a mele, cannella, uvetta, prugne, frutti di bosco e panna montata. Impossibile, poi, non concedersi almeno un cucchiaino di *debessmanna*, deliziosa mousse di latte con i frutti rossi, o un morso di *klingeris*, un brezel dolce e speziatissimo con uva passa, mandorle e zenzero candito. Un bicchierino di Black Balzams chiude il pasto in grande stile.



Basta che fermenti

Accanto a una produzione di vino "classico" limitata, dovuta al clima inadatto alla crescita rigogliosa della vite, per sopperire alla loro voglia di brindisi in Lettonia hanno trovato una soluzione alternativa: produrre vino con qualsiasi succo fermentato: a base di frutta, erbe aromatiche e non solo. Tra i più interessanti ci sono il **vino di miele**, liquoroso, o quello semi-secco **di lamponi**, e il **vino di rabarbaro** particolarmente secco e fruttato. Curioso è anche il vino frizzante a base **di linfa di betulla**, legato alla tradizione baltica della raccolta della linfa in primavera.



Info utili

In aereo

L'aeroporto più vicino è quello di Jurmala (14 km da Riga). Il centro cittadino è raggiungibile da lì in circa trenta minuti con pullman o taxi.

www.riga-airport.com/en

In auto

Per raggiungere Riga in auto dall'Italia si attraversano Austria, Repubblica Ceca e Polonia lungo la strada europea E80.

Mezzi pubblici

I trasporti urbani sono gestiti dalla compagnia Satiksme. La Riga Card consente di usufruire di viaggi gratuiti sui mezzi pubblici o di ingressi scontati ai musei cittadini.

www.rigassatiksme.lv/en

www.rigacard.lv/en

Shopping

I Paesi Baltici, Lettonia inclusa, sono celebri per la presenza di ambra e quindi

per la sua lavorazione. A Riga un indirizzo molto quotato per l'acquisto di gioielli di qualità è quello di **Dzenis Amber**: trovarlo sarà semplicissimo, si trova infatti al piano terra della Casa delle Teste Nere.

DOVE DORMIRE

Cinnamon Sally Hostel

Ambiente giovane e informale nei pressi della stazione centrale. Doppia da 72 euro, posto letto in camerata a 29 euro
Merkela iela, 1

www.facebook.com/cinnamonsallyhostel

Liberty

Ambiente dal design essenziale e moderno, in zona centrale.
Doppia da 53 euro
Zigfrida Annas Meierovica bulvaris, 18
www.liberty.lv

Grand Poet Hotel and SPA by Semarah

Hotel a 5 stelle dallo spirito contemporaneo.
Doppia a 178 euro

Raina bulvaris, 5/6

grandpoet.semarahhotels.com

DOVE MANGIARE

Andaluzijas Suns

In una ex officina poligrafica, luogo di arte e cultura. Cucina tipica in chiave moderna.

Si mangia con 15 euro

Elizabetes iela, 83

andaluzijassuns.lv/index.php/en

Folkklubs Ala Pagrabs

Cucina semplice e tradizionale, fuori dai giri turistici. Serate musicali. A persona 18 euro
Peldu iela, 19

www.facebook.com/folkklubs

Lido Dzirnavas

Self-service con cucina e ambiente genuinamente tradizionali. Ci sono varie sedi in città.

Si mangia con 10 euro

www.lido.lv/en



L'ALIMENTAZIONE *del single*

Le persone che vivono da sole sono sempre di più. Complici una vita spesso frenetica e stressante e la mancanza di qualcun altro con cui condividere il tempo a tavola, ecco che il pasto si fa più sbilanciato e “casuale”, con conseguenze negative sul benessere e la salute. Con qualche piccola regola ci si può prendere cura di sé, già a partire dalla spesa



Che sia per motivi di lavoro o di studio, per una scelta oppure la conseguenza di situazioni che si vengono a creare nel corso della vita, al giorno d'oggi i single sono numerosi e in crescita.

La maggior parte – soprattutto gli uomini – tende a seguire una dieta piuttosto sbilanciata poiché chi vive da solo spesso **non dà la giusta importanza al momento del pasto**, mangiando ciò che capita.

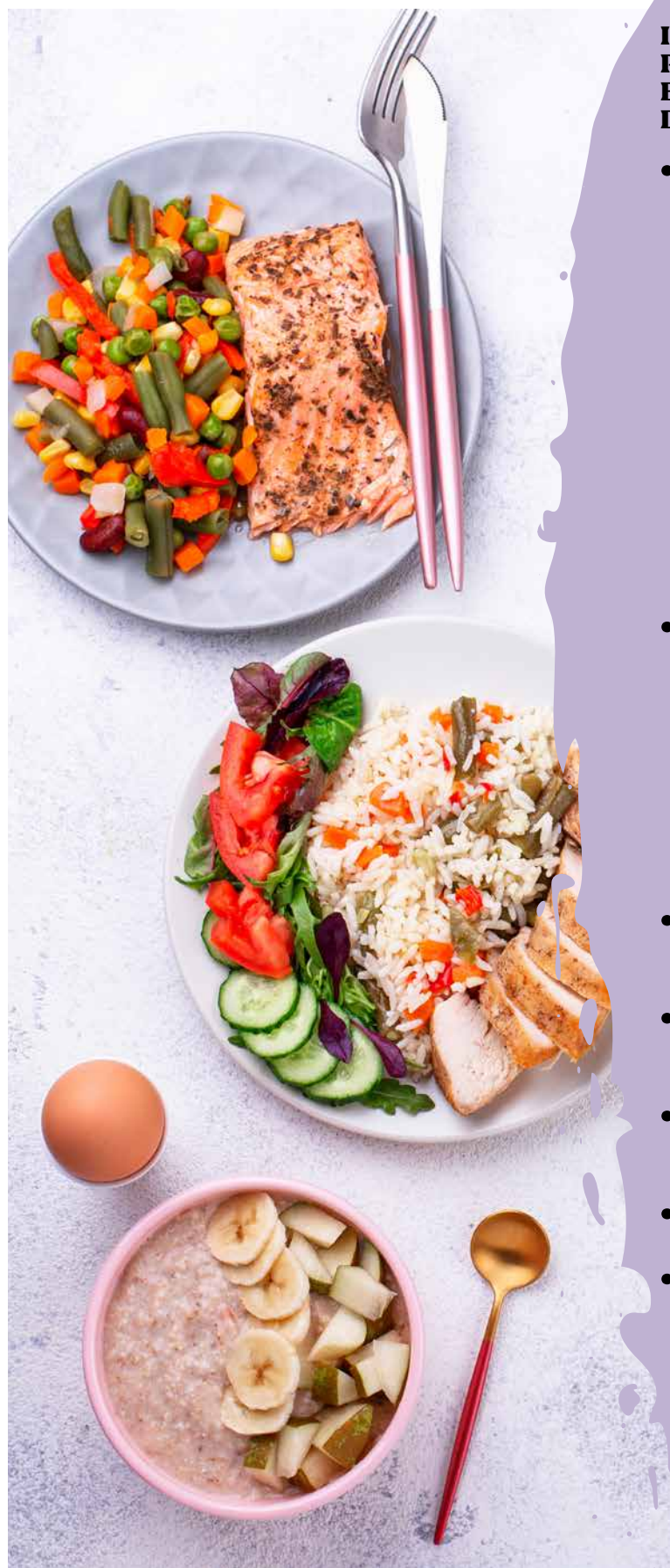
Gli errori più frequenti

Fra i single, i giovani in particolare non danno importanza alla **regolarità degli orari** e dedicano poca attenzione all'organizzazione della spesa e dei

pasti. Mangiano spesso fuori casa e privilegiano il consumo di cibi pronti, aperitivi o happy hour, pizza, panini, piatti da asporto soprattutto etnici.

I **single meno giovani** e gli **anziani soli**, invece, preferiscono non cucinare; variano poco le scelte alimentari e compongono i loro pasti soprattutto con alimenti dal gusto piuttosto dolce come pane e formaggio o caffelatte con pane secco o biscotti. Una dieta di questo tipo è monotona e non può soddisfare i loro fabbisogni nutrizionali.

Poiché una dieta corretta rappresenta una priorità per l'organismo, **è bene pianificare responsabilmente** la gestione dei pasti.

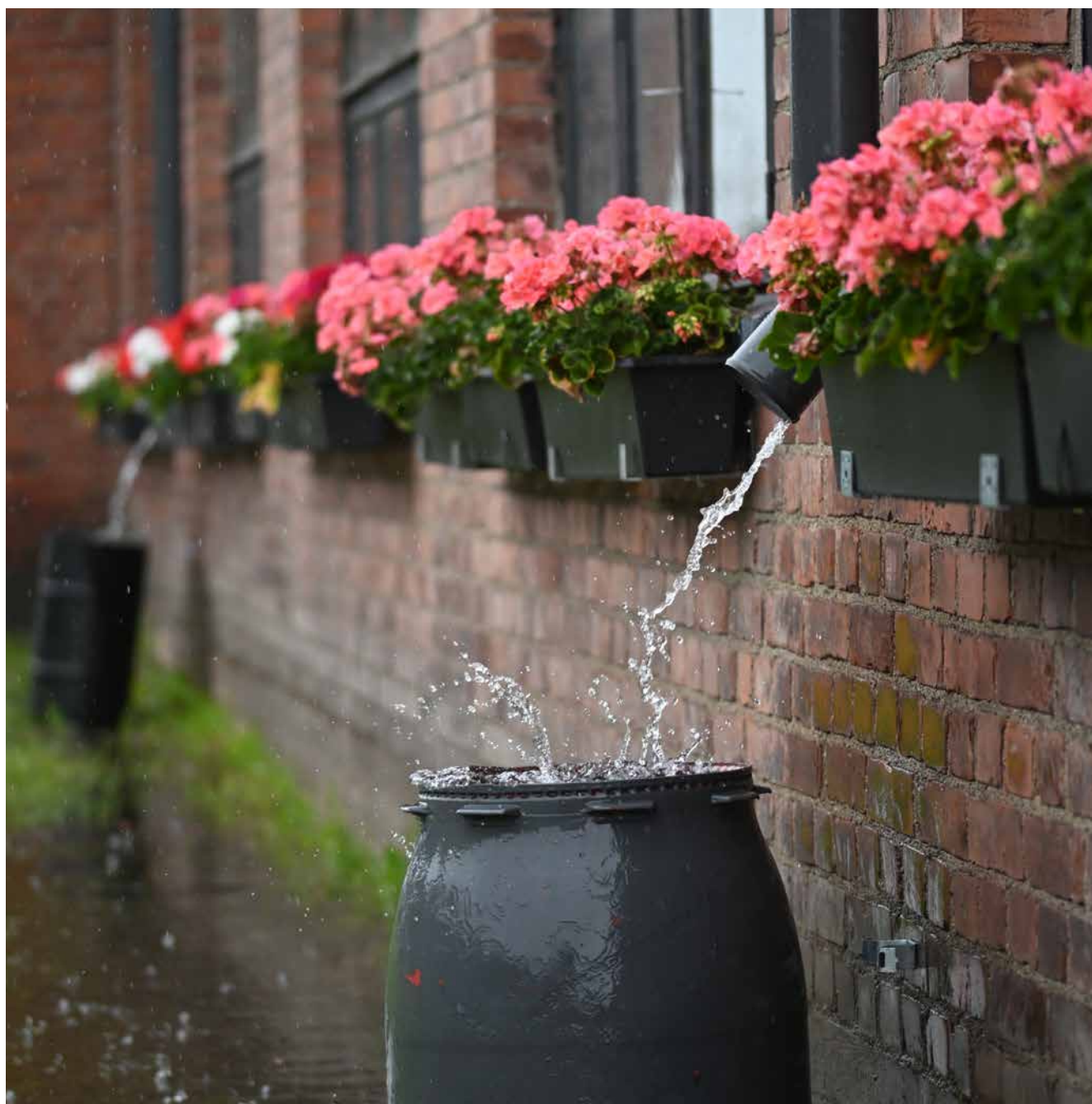


I PUNTI CARDINE PER L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E SANA DI CHI È SINGLE

- L'approvvigionamento degli alimenti, cioè la **spesa**, dovrebbe prevedere l'acquisto di ingredienti fondamentali per cucinare in modo sano: verdure, frutta, pesce, legumi, uova, carni e pollame, latte e derivati, riso, pasta, patate, olio extra vergine d'oliva (o di semi di mais o di girasole). Se il tempo da dedicare alla spesa e alla cucina è poco, è possibile acquistare alimenti surgelati come filetti di pesce o verdure pronte da cuocere. È consigliato acquistare formaggi e affettati in confezioni monoporzione, programmando il loro consumo non più di 1 o 2 volte a settimana. Meglio evitare o limitare il più possibile i piatti pronti, poco salutari per il contenuto in grassi, sale e conservanti.
- Si raccomanda la **preparazione di pasti semplici**. Per quanto riguarda i primi piatti, sono consigliati condimenti a base di verdure, erbe aromatiche e spezie; i secondi possono essere filetti di pesce o porzioni di carne pronti da cuocere in poco tempo; oppure uova, facili da preparare in qualche minuto. Inoltre, bisogna sempre prevedere il consumo di adeguate porzioni di verdure crude (in insalata, in pinzimonio...) oppure cotte.
- Importante **frazionare il cibo durante la giornata** in tre pasti principali (colazione, pranzo e cena), più uno o due spuntini, se graditi.
- È bene **rispettare gli orari dei pasti**, per regolarizzare i tempi di digestione e favorire un adeguato assorbimento dei nutrienti.
- Andrebbero consumati **quotidianamente due-tre frutti freschi di stagione**, variandone i colori, ai pasti principali o come spuntino.
- Con una **masticazione adeguata e prolungata** si digerisce e assimila meglio il cibo.
- La **varietà delle scelte alimentari** garantisce l'apporto di tutti i nutrienti necessari all'organismo.



10 ABITUDINI PER *risparmiare acqua*



Siccità o no, risparmiare acqua è sempre un'abitudine virtuosa, che rispetta l'ambiente e che ci fa risparmiare. Nel nostro piccolo, ogni giorno possiamo fare davvero molto per non sprecare un bene prezioso per noi e per la Terra

La scorsa estate abbiamo provato tutti sulla nostra pelle le conseguenze della carenza di acqua e dell'ondata di siccità che ha travolto la nostra penisola. Con l'arrivo dell'autunno e dell'inverno il tema del risparmio idrico sembra essere passato un po' in secondo piano, nonostante sia importante adottare e continuare ad avere abitudini che ci permettano di non sprecare l'acqua durante tutto l'anno.

Poche regole alla portata di tutti

Quale momento migliore se non l'inizio di un nuovo anno per introdurre nella nostra routine queste dieci semplici abitudini in grado di aiutarci a risparmiare l'acqua?

- 1.** Quando lavate le verdure, usate sempre una ciotola e utilizzate l'acqua del lavaggio per annaffiare poi le piante di casa. Si può anche decidere di mettere una piccola cisterna o predisporre un contenitore apposito dove raccogliere tutta questa acqua da usare poi all'occorrenza.
- 2.** Quando piove, lasciate all'aperto dei contenitori per raccogliere l'acqua piovana, potrete poi utilizzarla non solo per le piante, ma anche per pulire casa o da gettare nel gabinetto.
- 3.** Se non ci sono già nelle vostre case, installate dei riduttori di flusso ai rubinetti, che diminuiscono la quantità di acqua erogata. Inoltre, quando aprite il rubinetto, non fatelo del tutto: è quasi sempre inutile e in questo modo aumenterete ulteriormente il risparmio.
- 4.** Fate docce che non superino i cinque minuti. Per aiutarvi a cronometrarvi potete creare una playlist musicale con canzoni che durino circa 2 minuti e mezzo; se iniziate ad ascoltarla quando entrate nella doccia, in questo modo saprete che alla fine della seconda sarà tempo di uscire. Ricordate anche di chiudere l'acqua mentre vi state insaponando.
- 5.** Quando vi lavate i denti o pulite qualcosa, ricordate sempre di chiudere l'acqua quando non è necessaria.
- 6.** Utilizzate la lavatrice e la lavastoviglie solo a pieno carico e preferite quest'ultima al lavaggio a mano.
- 7.** Se non potete regolare la quantità di acqua usata dallo sciacquone, inserite all'interno della cassetta dove viene raccolta l'acqua due bottiglie di plastica da due litri piene di acqua, in questo modo

risparmierete ben 4 litri a ogni scarico.

8. Scegliete di piantare piante e fiori che necessitano di poca acqua per poter diventare belle e rigogliose, in questo modo non servirà annaffiarle di frequente.

9. Riparate prontamente eventuali rubinetti che perdono.

10. Quando fate scorrere l'acqua in attesa che diventi calda, raccoglietela in un contenitore e utilizzatela per pulire, bagnare le piante o caricare la cassetta dello sciacquone del gabinetto.





IL MONDO *delle camelie* E COME COLTIVARLE *con successo*

Tutto quello che dobbiamo sapere su una delle piante più amate per i nostri balconi: dal lungo viaggio che l'ha portata in Italia dall'estremo Oriente, alla sua straordinaria adattabilità al clima, fino alla cura del terreno e alla scelta dell'acqua. E qualche suggerimento per rendere più spettacolari le fioriture e individuare eventuali problemi





Le prime camelie sono arrivate in Europa nel XVIII secolo, direttamente dalla Cina; ma in quel frangente i cinesi, temendo di perdere il monopolio della produzione del tè, hanno inviato al posto della *Camellia sinensis* (la pianta da cui si ricava la famosa bevanda), la *Camellia japonica*, dalle splendide fioriture. Il primo esemplare italiano è stato piantato nel 1780 (e sopravvive tuttora) nel giardino della reggia di Caserta e ha fornito i semi che hanno generato, attraverso selezioni e incroci, una collezione infinita di varietà dai fiori incantevoli.

Esposizione, terreno e fertilizzazione

La *Camellia japonica* è la specie più coltivata nei giardini come pianta ornamentale ed è originaria della Corea e del Giappone: si tratta di un **arbusto sempreverde** che raggiunge alcuni metri di altezza, presenta foglie persistenti, ovali di colore verde scuro lucente, fioritura primaverile con fiori dai colori nelle varie sfumature dal bianco al rosso scuro. Sono **piante molto rustiche che tollerano il gelo** (fino ai -12°C) e il caldo (35°C), ma prediligono i climi miti e non eccessivamente secchi; la posizione ideale per loro è la mezzombra. È importante sapere che sono **acidofile** (amano, cioè, un terreno con

pH compreso tra 5 e 6) e che prediligono il terreno boschivo, sciolto e ricco di sostanza organica. Sui nostri balconi le camelie possono essere coltivate in grandi vasi all'ombra, utilizzando al momento del rinvaso il terriccio specifico per piante acidofile. Le annaffiature devono essere regolari, da marzo a ottobre, mantenendo il terreno sempre abbastanza umido, ma non inzuppato d'acqua; durante i mesi freddi le annaffiature vanno eseguite solo in caso di siccità molto prolungata. Per quanto riguarda le concimazioni è importante **fornire gli elementi nutritivi a fine inverno**, nel periodo che precede la fioritura; almeno una seconda fertilizzazione si rende indispensabile a fine estate, quando la pianta comincia a produrre i boccioli per la fioritura successiva. L'ideale sarebbe comunque riuscire a somministrare il concime nei mesi di febbraio, aprile, giugno e settembre, utilizzando prodotti specifici per specie acidofile, particolarmente ricchi di elementi quali fosforo, potassio, ferro, rame e zinco.

Qualche accorgimento

Se notiamo un ingiallimento delle foglie tra le nervature (che però rimangono verdi), allora la nostra camelia potrebbe manifestare la **clorosi ferrica**, un problema di carenza di ferro frequente in substrati calcarei e poco fertili. Bisogna intervenire subito distribuendo nel terreno prodotti ricchi di tale minerale, in polvere o liquidi (solfato di ferro o ferro chelato).

Quando la *Camellia japonica* è prossima alla fioritura può rendersi necessaria la "sbocciatura", che consiste nell'**eliminazione di alcuni boccioli** fiorali in soprannumero (i più piccoli e malformati), soprattutto quando questi sono raggruppati in numero superiore a 2 o 3: questo diradamento favorisce l'apertura di un numero ridotto di fiori, ma che risulteranno più ampi e di grande effetto.

Quando si annaffia la pianta, il consiglio è quello di utilizzare sempre **acqua piovana**, mentre in estate va benissimo l'acqua dei condizionatori, praticamente pura e senza calcare: una soluzione ecologica e di risparmio idrico.



EQUILIBRIO &
PIACERE
*La creatività
è leggera.*



EQUILIBRIO&PIACERE è la nostra proposta esclusiva per una alimentazione equilibrata senza rinunciare al gusto.





Il segno del mese di gennaio: Capricorno

Buon compleanno, CAPRICORNO! Il 2023 ti garantisce fino a maggio la protezione di Giove, da maggio in poi Mercurio si prende cura del tuo lavoro, mentre per le questioni di cuore da gennaio a marzo Venere è al tuo servizio. Sei nata dal 22 al 31 dicembre? Entro metà febbraio puoi lanciare con successo un progetto a cui tieni molto; amore travolgente a luglio. Nata dall'1 al 10 gennaio? Viaggi e traslochi tra maggio e giugno, colpi di fulmine a dicembre. Nata tra l'11 e il 20 gennaio? La fortuna ti sorride da fine ottobre, sbloccando iniziative più volte rinviata; a dicembre torna un vecchio amore mai dimenticato.



ariete

Dal 12 Marte è un ottimo alleato in campo professionale. Per tutto il mese Mercurio vi suggerisce di controllare bene qualsiasi documento dobbiate firmare. Grazie a Venere dal 3 al 26 in amore succedono solo cose meravigliose: chi è in coppia si sente più amata del solito, chi è single è ricercata e corteggiata. Un avventuroso Acquario vi apre nuovi orizzonti, un Capricorno lunatico vi innervosisce.



cancro

Fino al 17 Mercurio provoca ritardi sul lavoro, mettendo a dura prova la vostra pazienza: preparate in tempo un piano di riserva e limiterete di sicuro i danni. Giove complica i rapporti con i colleghi. In amore sotto l'influenza di Venere, Plutone e Giove prendete tutto e tutti troppo sul serio. Una sensuale Bilancia sa come catturare la vostra attenzione; una Vergine troppo intraprendente vi intimorisce.



bilancia

Volti e luoghi nuovi sul lavoro a partire dal 12 grazie a Marte; collaborazioni interessanti diventano possibili dal 3 al 26 con l'appoggio di Venere. In amore meglio aspettare il 18 per fare pace con un partner nervoso o incoraggiare un corteggiatore timido e indeciso: Marte e Giove vi spronano a svelare ciò che provate. Un Pesci si assume le sue responsabilità; un Sagittario non si fa convincere.



capricorno

Mercurio nel segno è un valido aiutante nelle questioni lavorative più complesse, consentendovi di raggiungere obiettivi che fino a poche settimane fa vi parevano impossibili. Anche Marte dal 12 diventa un potente alleato. In amore Giove e Plutone sostengono le storie appena iniziate e rafforzano quelle in crisi. Un Sagittario vi è riconoscente; un Gemelli è molto superficiale e per nulla grato.



toro

La vita professionale scorre senza intoppi nella seconda metà del mese: merito di Marte e Mercurio che imprimono un'accelerata alle trattative in corso e facilitano i colloqui. Le questioni di cuore affrontano ostacoli creati da Venere, ma intorno al 18 un'amicizia di vecchia data si trasforma in un legame molto più stretto. Un Gemelli innamorato vi perdona tutto, un Acquario vi boicotta.



leone

Saturno fa in modo che le vostre iniziative di lavoro procedano nel migliore dei modi e abbiano un successo durevole. Dal 3 al 26 Venere si diverte a ravvivare la vita sentimentale; per tutto il mese Giove si impegna a mantenere aperto il dialogo con il partner e le single hanno ottime occasioni tra il 12 e il 21. Siate più comprensive con un Cancro ansioso; una Bilancia vi dice una piccola bugia.



scorpione

Fino al 17 Mercurio vi impone di tenere sotto controllo spese e investimenti; intorno al 20 Sole e Plutone creano ottime occasioni in campo professionale e se avete il coraggio di lanciarsi in settori per voi insoliti il successo vi arriderà. Prima metà del mese impegnatevi in amore: Venere scatena innamoramenti importanti dal 27. Accogliete con calore un Ariete; tagliate i ponti con un Leone.



acquario

Con Saturno nel segno avete la voglia e l'energia necessarie per portare a termine qualsiasi incarico professionale, anche il più complicato. Dal 3 al 26 Venere soddisfa la vostra voglia perenne di novità nel settore degli amori e delle amicizie: anche se qualcuno non approva le vostre scelte, voi siete lo stesso felici. Prendete in considerazione la proposta di un Toro; uno Scorpione manipolatore vi irrita.



gemelli

Avete alcune importanti questioni professionali da decifrare: potrete riuscirci se non vi farete incantare da Giove, deciso a confondervi. Venere dal 3 al 26 e Marte per l'intero mese vi incoraggiano ad aprire il cuore, rivelando i sentimenti che da troppo tempo cercate in ogni modo di nascondere. Uno Scorpione ha grosse aspettative nei vostri confronti, un Ariete si è eclissato senza spiegazioni.



vergine

Dal 12 Marte vi fa comprendere quale sentirete imboccare in campo professionale per risolvere una situazione che da tempo vi causa tensione: certi cambiamenti inattesi che vi colgono ora di sorpresa si riveleranno presto efficaci. Serietà e rigore nei sentimenti: Venere non tollera distrazioni e non vi regala niente. Un Leone vi accontenta come può; non sopportate più gli sbalzi d'umore di un Pesci.



sagittario

Inizio d'anno con mille contrattempi e ritardi lavorativi finché non intervengono Marte dal 12 e Mercurio dal 18 a darvi una mano, spiando la strada a cambiamenti faticosi ma redditizi. Marte infiamma animi e cuori, facendo nascere relazioni affettive complicate che richiedono tempo e pazienza per evolversi. Rivalutate l'atteggiamento di un Capricorno; non finite nella trappola di un Toro.



pesci

Sfuggire all'influenza litigiosa di Marte è impossibile: ecco perché in ufficio non mancano discussioni e ripicche. Avete l'impressione di dover lottare per difendere la vostra posizione e invece vi basterebbe essere più pazienti e diplomatiche. Dal 18 Mercurio facilita i rapporti con il partner e i nuovi incontri. Una Vergine organizza a meraviglia le vostre giornate; non lasciatevi influenzare da un Cancro.



■ **INDICE** *delle ricette*



Antipasti

- Crackers integrali ai semi e formaggio, **25**
- Crostini con fagioli, cavolo nero, cipolla rossa e parmigiano, **41**
- Crostoni con brie, pesto di rucola e pomodori secchi, **39**
- Panini cinesi cotti al vapore, **29**
- Patate schiacciate al forno con aglio e rosmarino, **13**
- Patate sfogliate colorate al forno, **7**



Primi

- Cavatelli al pesto di pomodori secchi, ricotta e mandorle, **39**
- Cous cous di miglio con zucca, finocchio e timo, **19**
- Pasta e fagioli con cavolo nero, **45**
- Vellutata di carote e finocchio con arancia e mandorle, **24**
- Vellutata di porri e patate viola al Gorgonzola, **9**
- Vellutata di rape bianche e noci, **30**



Secondi

- Bistecche di cavolfiore con salsa ai capperi e limone, **23**
- Blanquette di tacchino, porri e cavoletti di Bruxelles, **32**
- Crocchette di zucca, riso e cavolo nero, **46**
- Frittata di cavolo nero e ricotta, **42**
- Omelette con carote al miso, feta e spinacini, **21**
- Petti di pollo in padella con cavolfiore arrosto al curry, **20**
- Sformato di patate rosse dolci, Asiago e speck, **11**

Dolci

- Mini pavlove con mele, mirtilli e pinoli, **34**
- Smoothie detox con more, mirtilli, latte di mandorla e semi di lino, **18**



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. 91 gennaio 2023

Crediti fotografici Città d'Arte&Gusto:
Latvia.Travel

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.

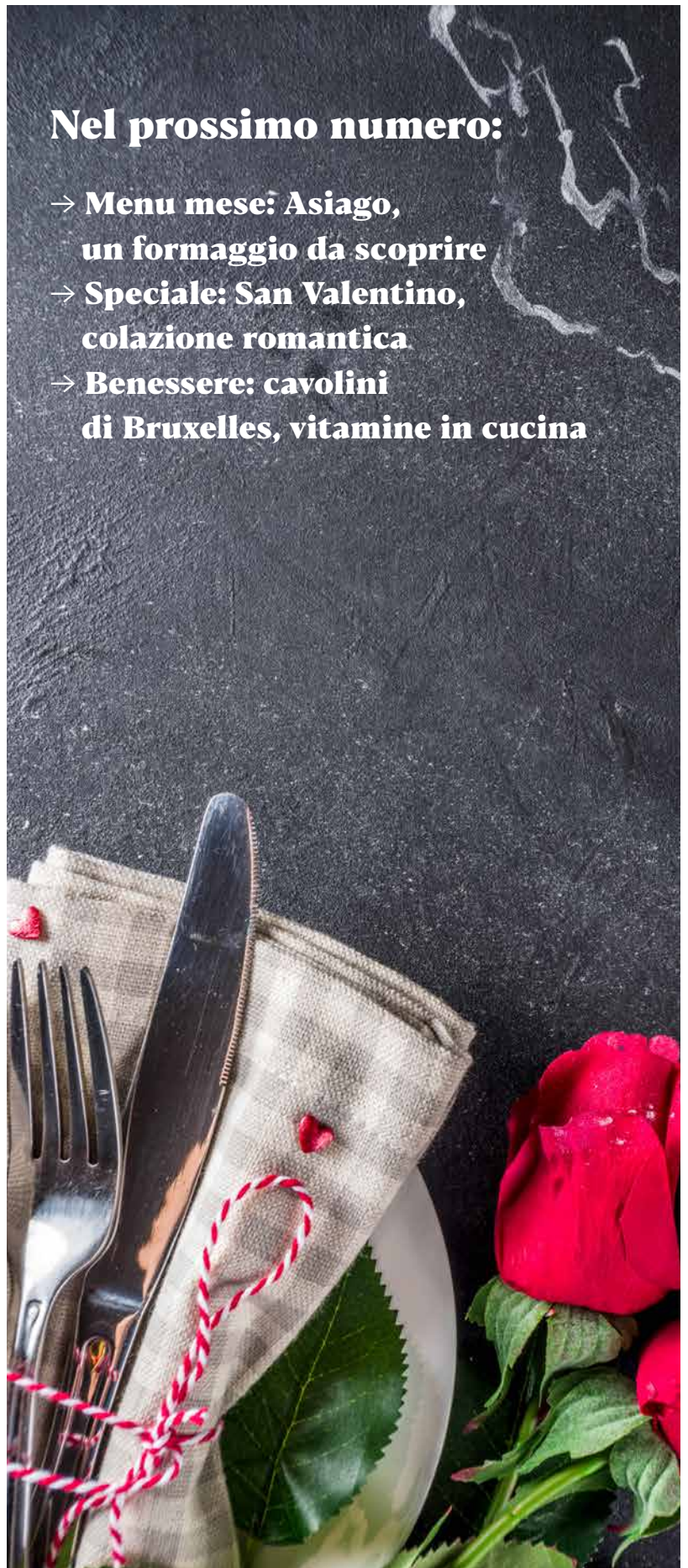
CONTRIBUTO 1€ - IN ESCLUSIVA PER I POSSESSORI
DI CARTA FEDELTA' PRIMA COPIA OMAGGIO

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



Nel prossimo numero:

- **Menu mese: Asiago,
un formaggio da scoprire**
- **Speciale: San Valentino,
colazione romantica**
- **Benessere: cavolini
di Bruxelles, vitamine in cucina**





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.



Il marchio della
gestione forestale
responsabile

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.

**NATO DALLA GRANDE
ESPERIENZA DI CASA MODENA
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@grandisalumificitaliani.it



i Concentrati



PROFUMATA MORBIDEZZA TUTTA DA INDOSSARE

Dall'esperienza di Chanteclair nella cura del bucato nascono **i Concentrati**, una nuova gamma di ammorbidenti sublimi creati con formule esclusive e profumazioni a lunga durata. Scopri le diverse varianti e lasciati avvolgere dalle loro raffinate fragranze.