



# PREMIATI

■\_cucina

■\_benessere

■\_viaggi

■\_lifestyle

## BENESSERE

LA PREVENZIONE  
A TAVOLA

## VIAGGI

HALLOWEEN  
A NEW ORLEANS

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

n. 44 ottobre 2018



# Menu al caffè

UN MONDO DIVERTENTE  
E NUTRIENTE



Prosciutto Cotto  
di Alta Qualità

SENZA PROTEINE  
DEL LATTE E LATTOSIO  
SENZA GLUTAMMATO  
SENZA POLIFOSFATI AGGIUNTI  
SENZA GLUTINE



DA 20 ANNI  
UN SUCCESSO



# Ottobre, il mese rosa

Benvenute in ottobre, care lettrici.

È soprattutto a voi che ci rivolgiamo nel mese rosa della **sensibilizzazione sul tumore al seno**. Una malattia la cui mortalità va progressivamente riducendosi grazie alla ricerca scientifica, alla diagnosi precoce ma anche grazie alla prevenzione. L'alimentazione ha un ruolo fondamentale nel contrastare l'insorgere della malattia, per questo vi proponiamo un **menu "in rosa", ovvero a base di alcuni dei cibi con proprietà antitumorali**.

In questo autunno appena iniziato è piacevole tornare ai fornelli e dedicarsi a preparazioni più elaborate e ricercate. Il menu del mese, così come la videoricetta sul nostro sito, è dedicato al **caffè**, bevanda insostituibile per molti ma, a sorpresa, anche ingrediente ideale per aromatizzare cappelletti, roastbeef e, naturalmente, dessert caldi e freddi.

Il **vino**, invece, è il protagonista delle ricette del menu speciale come ingrediente di grissini, ragù e, in versione Passito, anche di una soffice torta alle arance candite.

Agli amanti di **Halloween** proponiamo una meta insolita: **New Orleans**, la città simbolo della Louisiana che compie 300 anni, dove suoni, colori e culture si fondono per celebrare questa festa tipicamente autunnale. Buona lettura!



**4**  
agenda del mese

**cucina**

**6**  
ricette del mese  
ricette al caffè

**12**  
ingrediente del mese  
i segreti  
del caffè

**14**  
ricette per tutti i giorni  
sette x sette

**22**  
prodotti del mese  
confetture

**26**  
menu speciale  
il vino nel piatto

**30**  
semplicissimo  
bombette di maiale  
ai funghi e formaggio



**32**  
scuola di cucina salata  
fagottini  
all'orientale

**35**  
scuola di cucina dolce  
torte... con le mele



## benessere

**38**

cibo e salute  
prevenire...  
a tavola

**44**

approfondimento  
prevenzione in rosa

## viaggi

**46**

itinerario  
Halloween  
a New Orleans

## lifestyle

**54**

mondo donna  
la base perfetta

**57**

junior  
bambini e lutto: come  
affrontarlo

**59**

pet care  
arriva un gattino

**60**

oroscopo

**63**

indice



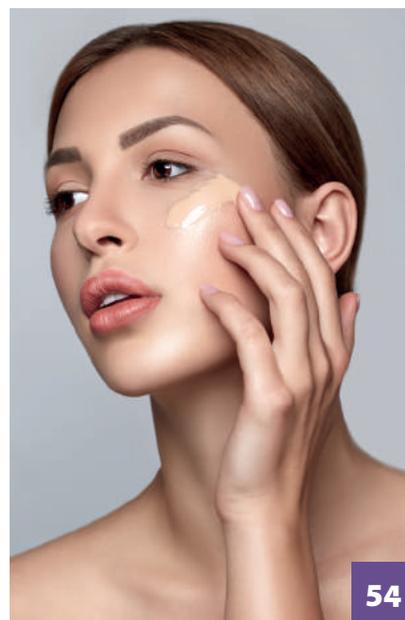
38



57



46



54



59

# AGENDA\_Idee e consigli

ottobre



## 1948: la Biennale di Peggy Guggenheim Fino al 25 novembre Collezione Peggy Guggenheim, Venezia

[www.guggenheim-venice.it/exhibitions/peggy1948/index.html](http://www.guggenheim-venice.it/exhibitions/peggy1948/index.html)

Il 2018 segna il 70° anniversario dell'esposizione della collezione di Peggy Guggenheim all'interno delle sale del Padiglione Greco alla XXIV Biennale di Venezia. Per ricordare la prima volta in assoluto che la collezione della mecenate veniva esposta in Europa, quest'anno nelle Project Rooms del museo verrà ricreato l'ambiente del Padiglione, allestito in quell'occasione dal celebre architetto veneziano Carlo Scarpa.



## Hostaria. Il festival del vino 12, 13 e 14 ottobre - Verona

[www.hostriaverona.com](http://www.hostriaverona.com)

Torna anche quest'anno nel centro storico di Verona il festival dedicato al vino: 80 cantine e 300 vini, per un'esperienza davvero originale. Partecipando al festival si entra in un'unica grande "hostaria" che si snoda per circa 3 chilometri di percorso nel centro della città, con degustazioni di vini di pregio provenienti dalle zone di produzione del Valpolicella, del Bardolino, del Lugana, del Soave e molti altri, per una proposta totale di oltre 150 vini.

## Andy Warhol Dal 3 ottobre Complesso del Vittoriano, Roma

[www.ilvittoriano.com](http://www.ilvittoriano.com)

Apri i battenti nell'Ala Brasini del Complesso del Vittoriano una mostra interamente dedicata al grande genio della pop art. In occasione del novantesimo anniversario della sua nascita, l'esposizione cercherà di riassumere, con oltre 170 opere, il percorso artistico di Andy Warhol, un personaggio che ha lasciato un segno non solo nel mondo dell'arte ma anche in quello del cinema e della moda.



## Festival della Fotografia etica Dal 6 al 28 ottobre - Lodi

[www.festivaldellafotografiaetica.it](http://www.festivaldellafotografiaetica.it)

Ogni fotografia è una scelta etica, ogni scatto un modo per smuovere le coscienze. Qual è il suo compito, oltre a documentare il mondo? Cercano di rispondere a questa domanda gli eventi e le mostre del festival organizzato dalla città di Lodi, come ogni anno nel mese di ottobre, dedicato ad approfondire la relazione tra etica e fotografia.





## Da Magritte a Duchamp. 1929: il Grande Surrealismo dal Centre Pompidou

Dall'11 ottobre 2018

Palazzo Blu, Pisa

[www.palazzoblu.it](http://www.palazzoblu.it)

In mostra a Pisa il grande Surrealismo attraverso i capolavori dei maestri che ne hanno fatto la storia: Dalì, Ernst, Duchamp, Giacometti e, ovviamente, Magritte, con la sua capacità di insinuare il dubbio nello sguardo dello spettatore, giocando con il limite tra reale e irreale. In mostra circa 100 capolavori tra dipinti, oggetti, disegni e collage fotografici eccezionalmente concessi dal celebre museo parigino.

## Eurochocolate 2018

Dal 19 al 28 ottobre

Perugia

[www.eurochocolate.com/perugia2018](http://www.eurochocolate.com/perugia2018)

Torna, per festeggiare il 25esimo anno di vita, il Festival internazionale del cioccolato. Nei dieci giorni della manifestazione, grazie a divertenti giochi e golosi assaggi, si potranno ripercorrere le sorprendenti attrazioni che hanno fatto la storia di Eurochocolate. Non mancheranno come sempre corsi e degustazioni ad hoc.



[eurochocolate.com](http://eurochocolate.com)  
International Chocolate Exhibition  
Perugia · 19|28 October 2018

# 25



# LECHAT<sup>®</sup> EXCELLENCE

ITALIAN SUPERPREMIUM

## PRELIBATI BOCCONCINI IN SALSA GOURMET IN BASE ALL'ETÀ E ALLO STILE DI VITA DEL GATTO.

Prodotti ad altissima appetibilità, senza coloranti e conservanti, soya free, senza cereali, garantiti No cruelty test e No OGM.

NEI MIGLIORI SUPERMERCATI  
E PET SHOP DELLA TUA CITTÀ



**MONGE**  
La famiglia italiana del pet food



RICETTE  
DEL MESE

Un menu stuzzicante con un ingrediente d'eccezione: il caffè, che con il suo aroma dona un tocco unico a piatti dolci e salati

# *Ricette al caffè*



# Cappelletti al caffè ripieni di robiola con ragù bianco

X 6 persone - preparazione 1 ORA - cottura 30 MINUTI

**per la sfoglia** ■ 100 g di farina tipo "00" bio VerdeMio

■ 100 g di farina di semola rimacinata di grano duro

■ 2 uova intere ■ 20 g di polvere di caffè

**per il ripieno**

■ 200 g di robiola ■ 1 cucchiaino di polvere di caffè

■ 4-5 cucchiai di parmigiano reggiano 30 mesi Gusto&Passione

■ 4 rametti di maggiorana ■ pepe

**per il ragù bianco**

■ 2 coste di sedano bianco ■ 1 piccola cipolla bianca ■ 1 foglia

di alloro ■ 8 rametti di timo ■ 4 rametti di rosmarino ■ 1 spicchio

d'aglio ■ 30 g di burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio

■ 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva fruttato leggero

100% italiano Gusto&Passione ■ 500 g di polpa scelta di vitello

macinata 2 volte ■ 200 ml di vino bianco Verdicchio dei Castelli di Jesi

Piersanti ■ brodo di carne o vegetale ■ sale e pepe

**per il condimento**

■ 60 g di burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio

■ parmigiano reggiano 30 mesi Gusto&Passione

■ caffè in polvere



**1.** Preparate la pasta lavorando insieme tutti gli ingredienti (potete anche utilizzare un robot da cucina) e impastando poi a mano per qualche minuto. Formate un panetto, avvolgetelo in un foglio di pellicola trasparente e fatelo riposare per 30 minuti. Con la sfogliatrice, stendete l'impasto molto sottilmente e poi ricavate dei dischi di circa 4 cm di diametro.

**2.** A parte preparate il ripieno mescolando la robiola con il parmigiano e il caffè e unite una generosa spolverata di pepe e le foglie di maggiorana tritate.

**3.** Nella metà inferiore di ciascun disco di pasta sistemate un cucchiaino di ripieno. Spennellate i bordi del cerchio con poca acqua e chiudete prima a mezzaluna, premendo bene i bordi, poi fate congiungere le estremità dando la tipica forma del cappelletto, premendo le punte tra di loro per non farle aprire in cottura. Proseguite fino a esaurimento.

**4.** Preparate il ragù: pelate e tritate finemente la cipolla con il sedano e l'aglio sbucciato. Fate sciogliere il burro con l'olio in un tegame e fate stufare le verdure a fiamma molto bassa, senza che prendano colore. Aggiungete la carne macinata, alzate la fiamma e fate cuocere finché la carne non avrà cambiato colore, quindi sfumate con il vino bianco e fate evaporare completamente. Regolate di sale e pepe e unite le erbe aromatiche. Unite un mestolo di brodo e coprite con il coperchio. Cuocete per circa 25 minuti a fiamma vivace, mescolando spesso.

**5.** Lessate i cappelletti per pochi minuti in acqua bollente leggermente salata. Trasferiteli poi in una padella ampia con il burro fuso per il condimento e 4-5 cucchiai di ragù. Fate saltare i cappelletti a fiamma vivace facendo attenzione che non si rompano, finché non avranno assorbito gli eventuali liquidi di cottura e non risulteranno cremosi e ben conditi.

**6.** Completate con una generosa grattugiata di parmigiano e mescolate. Servite, decorate con altro parmigiano e con una spolverata di caffè in polvere.

**Solo da noi, per te!**

In esclusiva nei nostri punti vendita trovi il Verdicchio dei Castelli di Jesi Superiore Piersanti da abbinare ai cappelletti.





## Galletto arrosto marinato al caffè

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **40 MINUTI**

- 4 galletti monoporzione piccoli
- peperoncino frantumato
- prezzemolo fresco tritato

### per la marinatura

■ **80 ml** di **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**

■ **50 ml** di **Aceto Balsamico di Modena IGP**

### Gusto&Passione

- **80 ml** di salsa di soia
- **2** tazzine di caffè classico
- **2** cucchiaini di salsa Worcestershire
- **2** cucchiaini di senape
- rosmarino fresco
- **1** cucchiaino di **miele millefiori bio VerdeMio**
- pepe

**1.** 24 ore prima preparate la salsa per la marinatura mescolando bene l'olio, l'aceto balsamico, la salsa di soia, il caffè a temperatura ambiente, la salsa Worcestershire, il miele, la senape, il rosmarino e una macinata di pepe.

Versatela in un grande sacchetto per surgelati, unite i galletti e chiudete ermeticamente. Fate insaporire in frigorifero i galletti nella marinatura per una giornata intera.

**2.** Il giorno dopo scolate i galletti conservando la marinatura e disponeteli in una teglia sufficientemente grande su un foglio di carta da forno. Infornate a 200°C per 35-40 minuti, irrorando i galletti ogni tanto con un po' del loro liquido di marinatura finché non saranno ben dorati e leggermente caramellati.

**3.** Prima di servirli, cospargeteli con altro fondo di cottura e condite con una spolverata di peperoncino e prezzemolo tritato. Serviteli a piacere con un contorno di patatine novelle arrosto.



L'**Aceto Balsamico di Modena IGP Gusto&Passione** è ideale per marinare le carni come pollo, agnello o maiale, e rendere il loro gusto ancora più intenso e saporito.

## Tacos con roastbeef marinato al caffè (foto a p. 6)

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI**  
cottura **1 ORA E 40 MINUTI**

### per il roastbeef

■ **1 kg** di filetto di manzo

■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**

### per la marinatura a secco

- **1** cucchiaino di peperoncino macinato
- **2** cucchiaini di caffè in polvere
- **2** cucchiaini di paprica forte
- **2** cucchiaini di zucchero di canna
- **1** cucchiaino di senape in polvere
- **1** cucchiaino di pepe nero macinato
- **1** cucchiaino di coriandolo in polvere
- **1** cucchiaino di origano essiccato
- **2** cucchiaini di zenzero in polvere
- **1** cucchiaino di sale in fiocchi

### per servire

- **6** pomodori perini
- **1** cipolla rossa di Tropea IGP
- **100 g** di yogurt greco al naturale
- aceto di vino rosso
- caffè in polvere
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- prezzemolo
- **8** tacos di mais croccanti
- sale e pepe

**1.** Raccogliete tutti gli ingredienti della marinatura in una ciotola e mescolate. Massaggiate la carne con l'olio e fatela rosolare in una padella per circa 1-2 minuti su ciascun lato finché sarà ben dorata.

Legatela poi con dello spago da cucina e ricopritela uniformemente con la marinatura a secco, in modo che sia completamente coperta da uno strato di spezie. Lasciate insaporire per almeno 2 ore.

**2.** Mettete la carne su una griglia all'interno di una teglia, in modo che la griglia resti sospesa e non sia a contatto con il fondo del tegame. Infornate a 120°C per circa 1 ora e 30 minuti.

Fate riposare la carne prima di affettarla molto sottilmente (potete anche preparare la carne il giorno prima e farla raffreddare in frigorifero, così sarà più facile affettarla).

**3.** Tagliate i pomodori a pezzetti e unitevi la cipolla pelata e affettata sottilmente, le foglie di prezzemolo, sale, pepe, 2 cucchiaini d'olio e una spruzzata di aceto.

**4.** Dividete l'insalata di pomodori nei tacos, aggiungete qualche fettina di roast beef e un cucchiaino di yogurt greco. Condite con un filo d'olio, sale, pepe e una spolverata di caffè in polvere.



## la variante

Se non disponete di una gelatiera potete versare il composto ben freddo in un contenitore metallico preventivamente raffreddato e far riposare poi in freezer mescolando ogni 15-20 minuti per circa 4 ore o finché la crema avrà raggiunto la consistenza di un gelato.

## Affogato di gelato alla vaniglia con caffè e nocciole tostate

X 4 persone

preparazione **20 MINUTI** - cottura **15 MINUTI**

■ **220 ml** di latte intero ■ **250 ml** di panna fresca da montare ■ **6** tuorli di **uova bio VerdeMio** ■ **135 g** di zucchero ■ **2** baccelli di vaniglia ■ **400 ml** di caffè freddo e non zuccherato ■ **2-3** cucchiaini di nocciole pelate tostate tritate grossolanamente ■ sale

- 1.** In un pentolino scaldate il latte con la panna e i baccelli di vaniglia incisi per il lungo, finché non inizierà a bollire, quindi spegnete subito.
- 2.** Con le fruste elettriche montate i tuorli con lo zucchero e 1 pizzico di sale fino a ottenere un composto soffice e di colore giallo chiaro. Aggiungete il composto al mix di panna e latte e mescolate velocemente per amalgamare.
- 3.** Rimettete il composto sul fuoco e mescolate a bagnomaria finché inizierà a velare il cucchiaino (non deve superare gli 83°C). Spegnete e filtrate versando in una brocca attraverso un colino a maglie fitte. Coprite con la pellicola trasparente e, una volta freddo, trasferitelo in frigorifero per almeno una notte.
- 4.** Il giorno dopo versate la crema nella gelatiera già refrigerata e in azione. Fate mantecare il gelato fino alla consistenza desiderata. Una volta pronto, ponete in un contenitore in freezer per 10-15 minuti. Se lo preparate in anticipo, tiratelo fuori almeno 10 minuti prima di consumarlo.
- 5.** Con un porzionatore da gelato disponete 3 palline in ciascun bicchierino. Versatevi sopra il caffè freddo, completate con la granella di nocciole e servite subito.

## Take al caffè e mascarpone

**X1** stampo di 30 x 11 cm - preparazione  
**10 MINUTI** - cottura **1 ORA**

■ **200 g** di farina tipo "00" bio VerdeMio ■ **100 g** di farina di farro integrale ■ **100 g** di amido di frumento ■ **3 uova** ■ **200 g** di zucchero di canna ■ **200 g** di mascarpone ■ **80 ml** di olio di semi di mais ■ **140 ml** di latte intero ■ **60 ml** di caffè amaro ■ **1** bustina di lievito per dolci

- 1.** Lavorate a lungo le uova con lo zucchero usando le fruste elettriche o la planetaria, finché avranno una consistenza soffice e spumosa e un colore giallo pallido.
- 2.** Mescolate le farine con l'amido e il lievito e incorporatene metà al composto, un po' alla volta. Unite il mascarpone, il latte e il caffè a temperatura ambiente e amalgamate bene. Aggiungete il resto delle farine un po' alla volta, sempre mescolando, e infine l'olio. Lavorate il composto per circa 5 minuti affinché tutti gli ingredienti siano ben amalgamati.
- 3.** Trasferite nello stampo foderato di carta da forno e infornate a 170°C per 50-60 minuti (verificate la cottura con la prova stecchino). Sfornate e lasciate intiepidire il dolce nello stampo, poi sfornatelo e finite di farlo raffreddare su una griglia. Decorate con zucchero a velo a piacere.



INGREDIENTE  
DEL MESE  
di Silvia Granziero

# I segreti del CAFFÈ

Piace a tutti, aiuta a partire con il piede giusto e accompagna le pause quotidiane. Scopriamo caratteristiche e benefici di una delle bevande più consumate al mondo

**t**utti quelli che non riescono ad affrontare gli impegni quotidiani senza una tazza di caffè nero fumante lo sanno bene: forse niente come questo ingrediente ha cambiato tanto la storia dell'alimentazione e il corso delle nostre giornate. Il suo aroma esce dai bar la mattina, sostiene lavoratori e studenti, dà la carica per iniziare la giornata; e che dire della pausa caffè, che in Italia è una vera e propria istituzione?

## Non solo espresso

Le origini del caffè sono avvolte nel mistero e affondano le radici in Africa, dove si scoprì che, tostandone i semi, macinandoli e mettendoli in infusione nell'acqua calda si ottiene una **bevanda piacevolmente amara**, dal profumo gradevole e dalle proprietà eccitanti. In Europa è arrivato attraverso la Turchia per dare avvio a una vera e propria moda tra gli intellettuali del XVIII secolo. Oggi si declina in mille sfumature diverse: basta una sosta al bar per perdersi tra espresso, macchiato, cappuccino, latte macchiato, ristretto, lungo, decaffeinato, al ginseng, marocchino e chi più ne ha più ne metta. La **moka** che si trova in ogni casa è un'invenzione recente (1933) che si è diffusa come pochi altri utensili da cucina, oggi è sempre più affiancata dalla macchina per il caffè americano, che ha un suo folto gruppo di seguaci.

## Mille usi di una tazzina

Le virtù eccitanti del caffè sono note a tutti – non c'è nessuno che non abbia sperimentato almeno una volta l'insonnia per colpa di un espresso di troppo – e lo fanno rientrare tra gli stupefacenti, ma sono molti i benefici che apporta. Certo, a patto di contenersi: in quantità



Scopri

3 nuovi modi  
per gustare il caffè.  
Guarda la videoricetta.



ingenti, infatti, il caffè presenta degli effetti collaterali da tenere sotto controllo. La dose giornaliera consigliata di caffeina (la sostanza responsabile dell'effetto stimolante) è di **300 mg**, quantità complessiva in cui va considerata anche quella contenuta in tè, mate, energy drink e cacao, ma anche in diversi farmaci analgesici e dimagranti.

A dosi moderate il caffè ha un effetto digestivo – motivo per cui è così gradito dopo pranzo – rallenta la frequenza cardiaca e, ovviamente, permette di affrontare meglio i cali di attenzione nel corso della giornata. Assunto in alte dosi e nei soggetti predisposti, al contrario, può provocare acidità di stomaco, ipertensione, tachicardia e ansia. Ma quando non ci sono controindicazioni un buon caffè è un piacere irrinunciabile, da non limitare alla tazzina. Può rientrare, infatti, **tra gli ingredienti di tante preparazioni**, non solo dolci, ambito in cui basta lasciarsi guidare dall'istinto per gli abbinamenti; da provare, ad esempio, i chicchi di caffè ricoperti di cioccolato, e poi semifreddi, gelati e granite, torte da credenza e biscotti al caffè. Ma sarà chi oserà provarlo nel risotto, nell'impasto delle tagliatelle o nella marinata per l'arrosto a sorprendersi piacevolmente con le ricette salate.



### oltre la tazzina

Non solo in cucina o al bar: il caffè viene impiegato anche **nella cosmesi**, che ne sfrutta gli effetti drenanti, ideali nei prodotti per contrastare borse e occhiaie e in quelli che combattono la cellulite. I fondi di caffè freddi, invece, sono un **fertilizzante naturale** e tengono le lumache lontane dall'orto; messi in una ciotola in frigo, infine, assorbono odori e umidità in eccesso.

## ALLA SCOPERTA DEI SUPERFOOD CON GUSTO!

Molino Spadoni presenta la nuova linea di paste con i Superfood: Teff e Zenzero e Curcuma. Naturalmente prive di glutine, adatte anche a vegani o vegetariani, le paste con farina di teff e con zenzero e curcuma contribuiscono a fornire un corretto apporto di nutrienti senza dover rinunciare al sapore.



[www.molinospadoni.it](http://www.molinospadoni.it)



Molino Spadoni: per noi sano è anche buono!

SEGUICI SU  

RICETTE PER  
TUTTI I GIORNI



# sette x sette

Se siete a corto di idee per il menu della settimana vi proponiamo una ricetta - velocissima - al giorno per sbizzarrirvi ai fornelli. Siete pronti?

## Gnocchi ai funghi e nocciole

X 4 persone

preparazione **15 MINUTI**

cottura **20 MINUTI**

■ **500 g** di gnocchi di patate fresche

**Gusto&Passione**

■ **400 g** di funghi porcini

■ **40 g** di nocciole tostate

■ **1** spicchio d'aglio

■ timo fresco

■ **olio extra vergine di oliva fruttato**

**leggero 100% italiano Gusto&Passione**

■ **parmigiano reggiano 30 mesi**

**Gusto&Passione**

■ sale e pepe

**1.** Mondate i funghi e tagliateli a fette (se sono piccoli è sufficiente tagliarli a metà). Fateli rosolare in una padella antiaderente con l'olio, l'aglio e il timo fino a quando saranno cotti, quindi aggiustate di sale e pepe.

**2.** Lessate gli gnocchi in acqua bollente leggermente salata; quando verranno a galla scolateli con un mestolo forato e tuffateli nella padella con il condimento ai funghi. Unite le nocciole grossolanamente tritate e trasferite nei piatti da portata. Completate con timo fresco e parmigiano grattugiato a piacere.



## Curry veloce di ceci e spinaci con riso Basmati

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

■ **500 g** di ceci già lessati ■ **2** spicchi d'aglio ■ **1** cipolla

■ **3 cm** di radice di zenzero ■ **400 ml** di latte di cocco

■ **200 g** di passata di pomodoro ■ **200 g** di spinacini baby

■ **250 g** di riso Basmati ■ **olio extra vergine di oliva fruttato**

**leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ **3** cucchiaini di curry

in polvere ■ coriandolo in polvere ■ sale e pepe

**1.** In una padella antiaderente fate insaporire nell'olio lo zenzero grattugiato, la cipolla tritata finemente e l'aglio tagliato a fettine per circa 5 minuti, senza far colorire troppo.

**2.** Unite il curry e un po' di coriandolo tritato, quindi versate il latte di cocco e la passata di pomodoro. Aggiustate di sale e pepe e cuocete per circa 15 minuti o fino a quando la salsa si sarà un po' ristretta.

**3.** Unite i ceci e, dopo un paio di minuti, gli spinaci. Fate insaporire per 5 minuti e servite con il riso basmati lessato a parte in acqua salata per 10-12 minuti.



**invia**  
la tua ricetta!

Diventa chef con Prèmiaty:  
cucina il tuo piatto facile  
e veloce per tutti i giorni  
con uno o più prodotti a marchio  
e invia il testo della ricetta  
a: [premiaty@supersigma.com](mailto:premiaty@supersigma.com)  
Potresti vedere la tua ricetta  
fra le pagine della rivista  
il prossimo mese!



# Crema di zucca, patate e carote alla curcuma con panna acida

X 4 persone - preparazione **20 MINUTI** - cottura **50 MINUTI**

■ **700 g** di polpa di zucca ■ **3** carote ■ **2** patate  
■ **2** scalogni ■ brodo vegetale ■ **1** cucchiaino di curcuma  
■ paprica affumicata ■ semi di cumino ■ rosmarino fresco  
■ **4** cucchiaini di panna acida ■ **2** cucchiaini di latte  
■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ sale e pepe

**1.** Mondate gli scalogni, tritateli finemente al coltello e fateli soffriggere in una casseruola insieme a 2 cucchiaini d'olio. Unite dopo 1 minuto la zucca a cubetti insieme alle carote a fettine e alle patate a dadini delle stesse dimensioni della zucca. Fate rosolare le verdure per qualche minuto insieme alle spezie, lasciandole insaporire a fiamma vivace.

**2.** Coprite con il brodo vegetale caldo e cuocete coperto per circa 30 minuti, o fino a quando le verdure saranno tenere e sarà possibile frullarle. Aggiustate di sale e pepe e frullate bene. Versate nelle tazze o fondine.

**3.** In una ciotola emulsionate la panna acida con il latte e distribuitela sulla vellutata. Completate con il rosmarino, prezzemolo a piacere, e un filo d'olio e servite.



## ORPHEA® SALVALANA®

*Il profumo che protegge.*

**ORPHEA SALVALANA,  
IL SISTEMA COMPLETO CHE SI PRENDE CURA  
DEI CAPI IN LANA, LINO, COTONE, SETA.**



Scopri tutte le profumazioni su [www.orphea.it](http://www.orphea.it)

# Mini pissaladière

X 6 persone - preparazione **20 MINUTI** - cottura **40 MINUTI**

- 1 confezione di pasta sfoglia rettangolare già pronta
- 3 cipolle gialle ■ 15 filetti di alici distese in olio d'oliva del Mar Cantabrico Gusto&Passione ■ 20 olive nere denocciolate
- olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione ■ 1 cucchiaino di zucchero ■ timo fresco
- rosmarino fresco ■ sale e pepe

1. Affettate le cipolle e fatele appassire dolcemente per 10-15 minuti insieme a un paio di cucchiai d'olio e qualche rametto di erbe aromatiche. Unite 5 filetti di alici sminuzzati, lo zucchero, un pizzico di sale e una macinata di pepe e proseguite la cottura per altri 10 minuti.
2. Con un coppapasta circolare da 4 cm di diametro ricavate dalla sfoglia tanti dischi, quindi disponeteli su una teglia foderata di carta da forno. Bucherellateli con i rebbi di una forchetta e suddividete il composto di cipolle su ogni dischetto. Unite i filetti di acciuga restanti e le olive. Cuocete in forno già caldo a 200°C per 10-15 minuti.



# Branzino al forno con agrumi

X 4 persone  
preparazione **20 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

- 2 branzini già eviscerati e squamati da 700 g l'uno ■ 1 arancia ■ 1 limone
- finocchietto fresco ■ 2 spicchi d'aglio
- olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione
- sale e pepe

1. Sciacquate i pesci già puliti in acqua fredda, poi tamponateli con carta da cucina per rimuovere ogni traccia di sangue. Affettate il limone e pelate al vivo l'arancia.
2. Salate e pepate l'interno dei branzini e inseritevi il finocchietto e l'aglio tritati. Aggiungete le fette di agrumi all'interno e adagiate i pesci su due fogli di carta da forno.
3. Arrotolateli nella carta, quindi avvolgeteli nell'alluminio sigillando bene. Cuocete in forno a 200°C per 25 minuti, aprite i cartocci e servite con olio, finocchietto e pepe.



CANTINE  
**MASCHIO**

**CANTINE MASCHIO: OGNI GIORNO QUALCOSA DI SPECIALE**



## Polpette di zucca, scamorza affumicata e salvia

X 4 persone - preparazione **20 MINUTI** - cottura **10 MINUTI**

■ **600 g** di polpa di zucca già cotta ■ **150 g** di pancarré bianco senza crosta ■ **120 g** di scamorza affumicata ■ **50 g** di **parmigiano reggiano 30 mesi Gusto&Passione** ■ **50 g** di pangrattato ■ **3 uova bio VerdeMio** ■ salvia ■ olio di semi d'arachide ■ sale e pepe

1. Riducete la polpa di zucca in crema con un mixer aggiungendovi il pancarré, il parmigiano, qualche foglia di salvia, 1 uovo e il pangrattato. Aggiustate di sale e pepe, quindi fate riposare per 20 minuti in frigorifero.
2. In una ciotola a parte rompete le 2 uova rimaste e sbattetele leggermente con la forchetta. Con le mani inumidite formate le polpette, mettendovi al centro un dadino di scamorza, richiudete bene l'impasto e passatele prima nell'uovo e poi nel pangrattato.
3. Friggete le polpette in abbondante olio a 170°C, fino a quando saranno belle dorate. Scolatele con un mestolo forato su un foglio di carta assorbente da cucina e servite.

## Champignon gratinati farciti

X 4 persone

preparazione **20 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

■ **12** teste di champignon grandi da farcire  
 ■ **2** scalogni ■ **150 g** di prosciutto crudo a dadini ■ **12** pomodori secchi sott'olio  
 ■ **150 g** di **mozzarella fior di latte origine Puglia Gusto&Passione**  
 ■ **2** cucchiari di **parmigiano reggiano 30 mesi Gusto&Passione** ■ timo fresco  
 ■ **2** cucchiari di **olive taggiasche in salamoia Gusto&Passione** ■ **2** cucchiari di pangrattato  
 ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**  
 ■ **1** spicchio d'aglio ■ **1** uovo ■ sale e pepe

1. Con un coltellino eliminate la parte terminale dei gambi dei funghi e ricavate le teste; pulite entrambi con un canovaccio umido, facendo attenzione a rimuovere ogni residuo terroso. Fateli poi asciugare su carta assorbente da cucina.
2. Con un coltello da cucina spezzettate i gambi, quindi tritateli nel mixer insieme all'aglio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Fateli rosolare in una padella antiaderente con 2 cucchiari d'olio e gli scalogni tritati, quindi spegnete e fate raffreddare.
3. Versate il trito in una ciotola, unite l'uovo, il parmigiano, il pangrattato, il timo tritato, le olive tagliate a fettine, i pomodorini a listarelle, il prosciutto e la mozzarella a dadini. Aggiustate di sale e pepe. Riempite l'interno di ogni cappello dei funghi con questo composto, avendo cura di livellarne la superficie.
4. Disponete i funghi in una pirofila rivestita di carta da forno e irrorateli con olio. Cuocete per 20 minuti a 200°C, quindi sfornate e servite.

GUSTO & PASSIONE

**Mozzarella Fior di latte**

La **Mozzarella Fior di latte origine Puglia Gusto&Passione** è ottima da gustare in insalata con pomodori, olio extra vergine di oliva, pepe e basilico. Provatela anche in abbinamento a zucchine grigliate.





PRODOTTI  
DEL MESE



## Confettura di albicocche

La **Confettura Extra di albicocche Gusto&Passione** si contraddistingue per l'impiego delle migliori materie prime di origine biologica, per il colore giallo-aranciato e per la lucentezza. Realizzato impiegando esclusivamente zuccheri della frutta con un basso apporto calorico, questo prodotto si presenta al palato particolarmente pieno, rotondo e gustoso, grazie alla presenza di numerosi pezzi di frutta della migliore qualità. Ottima a colazione con pane e, per variare, ricotta fresca.



GUSTO &  
PASSIONE

## Confettura di mirtilli

Il nostro mirtillo è l'ingrediente biologico per antonomasia, in quanto raccolto in ambiente selvatico e non coltivato (della varietà *Myrtillus Vaccinium*). I suoi succosi frutti donano **Confettura di mirtilli biologica Verde Mio** un gusto inconfondibile, grazie alla presenza di bacche intere che sorprendono il palato a ogni cucchiata. Grazie alle intrinseche proprietà salutistiche di questo frutto e all'impiego di soli zuccheri della frutta, la confettura è ideale non solo per la prima colazione ma per ogni momento della giornata.



VerdeMio

## Confettura Extra di fragole

La buonissima fragola della Basilicata (della tipica varietà Candonga) è il segreto che rende unica la nostra **Confettura Extra di Fragole**, realizzata impiegando ben il 65% di frutta e solamente ingredienti di origine naturale. Colore rosso brillante, profumo intenso, dolcezza e morbidezza al palato sono le caratteristiche che la contraddistinguono. La frutta impiegata è scelta con cura per offrire un prodotto di alta qualità e dal gusto inconfondibile, ottimo da gustare al naturale o per realizzare torte e crostate.



GUSTO &  
PASSIONE

palombiniespresso.com



**è il TOP dell'espresso  
in cialda e capsula**



**SISTEMI COMPATIBILI**



**Nescafé Dolcegusto ®\***

**Caffitaly ®\* - Tchibo ®\***

**Uno Capsule System ®\***

**Nespresso ®\***

**Lavazza ®\* A Modo Mio ®\***

**Lavazza ®\* Espresso Point ®\***

**Cialda carta E.S.E**

*Why not?*



\* I MARCHI NON SONO DI PROPRIETÀ DI DAROMA S.p.A. NÉ DI AZIENDE AD ESSA COLLEGATE  
\* THE BRANDS ARE NOT HELD BY DAROMA S.p.A. NOR BY COMPANIES CONNECTED TO IT

MENU SPECIALE  
**RICETTE  
CON IL VINO**

# Il vino nel piatto

Primi, secondi e dessert  
a base di vino, da utilizzare  
come vero e proprio ingrediente



## la variante

Potete arricchire l'impasto di questi grissini con moltissimi ingredienti, divertendovi a creare ogni volta nuove combinazioni di sapore. Dividete l'impasto in più parti, a seconda dei gusti che vorrete ottenere, e aromatizzatene ognuna a piacere. Potete utilizzare **salvia tritata, timo, pomodori secchi o semiseccchi e sale aromatizzato** e abbinare i grissini ottenuti a salumi, formaggi e composte.

## Grissini al vino bianco, olive ed erbe aromatiche

X 8 persone

preparazione **30 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

- **250 g** di farina tipo "0"
- **7 g** di lievito di birra disidratato
- **140 ml** di vino bianco
- **40 ml** di **olio extra vergine di olive taggiasche Gusto&Passione**
- **70 g** di olive nere denocciate
- **8 g** di sale ■ **rosmarino fresco**

**1.** Impastate per qualche minuto (a mano o in una planetaria) la farina, l'olio, il lievito e il vino. Tritate grossolanamente le olive e aggiungetele nell'impastatrice con il sale e il rosmarino sbriciolato e lavorate fino a ottenere un impasto liscio ed elastico, non particolarmente appiccicoso. Formate una palla, mettetela in una terrina coperta da pellicola trasparente e lasciate lievitare fino al raddoppio (occorreranno circa 2 ore).

**2.** Terminata la lievitazione, prelevate delle piccole porzioni di impasto e fatele rotolare sulla spianatoia in modo da formare i grissini. Disponeteli quindi su due teglie rivestite di carta da forno e infornateli a 200°C in modalità ventilata, per circa 15-20 minuti. Fate raffreddare e servite.



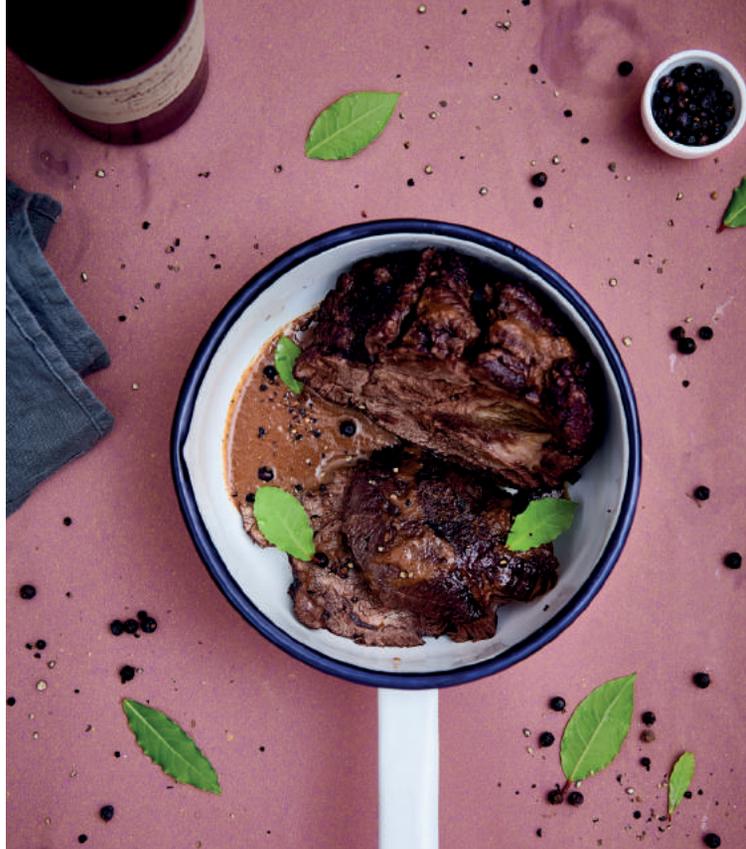
# Cellentani ubriachi al vino rosso, funghi, rosmarino e guanciale

(foto a p. 27)

X 4 persone - preparazione 20 MINUTI - cottura 25 MINUTI

■ 400 g di cellentani ■ 200 g di guanciale  
■ 200 g di funghi porcini ■ 500 ml di vino rosso secco  
■ olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano **Gusto&Passione** ■ 1 spicchio d'aglio  
■ rosmarino ■ sale e pepe

1. In una padella antiaderente fate dorare l'aglio con un filo d'olio e unite il guanciale; fate rosolare, quindi aggiungete i funghi puliti e tagliati a fettine e cuocete per 10 minuti. Verso la fine salate e pepate.
2. Nel frattempo, in una padella portate a ebollizione il vino e lasciatelo bollire per 5 minuti senza il coperchio, in modo da far evaporare la parte alcolica.
3. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela a metà cottura e versatela nella padella con il guanciale e i funghi. Versate a poco a poco il vino e portate a cottura. Trasferite nei piatti da portata e servite con pepe in grani e aghi di rosmarino.



## Brasato di manzo al Barbera

X 5 persone - preparazione 40 MINUTI - cottura 3 ORE

■ 800 g di polpa di manzo ■ 1 bottiglia di Barbera  
■ 1 cipolla ■ 1 costa di sedano ■ 1 carota  
■ 1 spicchio d'aglio ■ 1 foglia di alloro ■ 4 chiodi di garofano  
■ 5 bacche di ginepro ■ 1 stecca di cannella  
■ 5 cucchiaini di Cognac ■ 40 g di **burro Gusto&Passione**  
■ brodo di carne ■ sale e pepe

1. Mettete la carne, legata con lo spago da cucina, in una terrina capiente e unite le verdure, l'aglio, l'alloro, la cannella e il ginepro e i chiodi di garofano. Unite il vino, coprite con la pellicola e fate marinare in frigorifero per 3 ore.
2. Trascorso questo tempo, sgocciolate la carne dalla marinata e filtrate il liquido. Tenete da parte il ginepro, la cannella, i chiodi di garofano e l'alloro e tritate il resto degli ingredienti nel mixer.
3. In un tegame fate appassire il trito nel burro insieme all'alloro e al ginepro. Unite la carne e fatela rosolare, sfumando di tanto in tanto con il Cognac. Regolate di sale e pepe e versate nella pentola metà della marinata. Fate cuocere lentamente la carne a fuoco dolce coprendola con il coperchio per circa 3 ore. Se il fondo di cottura dovesse asciugare troppo unite qualche mestolo di brodo caldo un po' per volta.
4. Terminata la cottura, sgocciolate la carne, trasferitela in un piatto e coprite con un foglio d'alluminio per tenerla al caldo. Se necessario frullate ancora il sugo rimasto nella pentola, dopo aver eliminato l'alloro e le bacche di ginepro, e fatelo addensare sul fuoco. Affettate il brasato, nappatelo con la salsa e servite subito.

### vino consigliato

L'**Aglianico** è uno dei grandi vitigni rossi italiani, oggi coltivato prevalentemente in Basilicata e in Campania. Non c'è certezza sulle origini del nome, che potrebbero risalire all'antica città di Elea (Elleanico) - sulla costa campana - o essere una storpiatura della parola Ellenico. Testimonianze storico-letterarie sulla presenza di questo vitigno si trovano nei testi di Orazio, che cantò le qualità dei vini prodotti nella sua terra natia, Venosa. L'uso del vitigno è predominante nella zona del Vulture, in provincia di Potenza, ma altri significativi territori di produzione dell'Aglianico si trovano in Campania, come nel Sannio beneventano dove viene coltivato in alta collina fino a 500 metri sul livello del mare. Il profilo sensoriale, oltre al colore rosso rubino intenso che tende al granato con l'invecchiamento, offre un aroma fruttato con note di mora e prugna, floreale (violetta) e infine speziato, con sfumature che dalla liquirizia si spingono verso i chiodi di garofano e il pepe nero. Al gusto è asciutto e di buona struttura. Classico vino da carni rosse e formaggi a pasta dura stagionati, il Sannio Aglianico - servito a 16-17 gradi - accompagnerà al meglio il brasato di manzo, che alla ricchezza succulenta delle carni unisce intensi aromi di erbe e spezie.





# Torta al Vinsanto con arance candite

X 8 persone - preparazione 40 MINUTI - cottura 75 MINUTI

**per la torta** ■ 225 g di farina tipo "00" ■ 200 g di gocce di cioccolato fondente  
■ 100 g di burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio ■ 2 uova bio VerdeMio  
■ 35 ml di latte ■ 130 g di zucchero di canna ■ 90 ml di Vinsanto ■ 25 g di cacao amaro  
■ 1 cucchiaino di lievito in polvere ■ 1 cucchiaino di bicarbonato **per le arance candite**  
■ 225 g di zucchero semolato ■ 100 ml d'acqua ■ 25 ml di Vinsanto ■ 2 arance non trattate

**1.** In una ciotola unite lo zucchero, la farina, il cacao, il lievito e il bicarbonato setacciati e il cioccolato. Sbattete le uova e unitele agli altri ingredienti. Versate il latte, il Vinsanto e il burro fuso raffreddato a temperatura ambiente.

**2.** Mescolate con una spatola per ottenere un composto omogeneo. Versatelo in una tortiera da 22 cm di diametro con cerchio apribile rivestita di carta da forno. Infornate a 160°C per 1 ora o fino a quando uno stecchino, infilato al centro del dolce, ne uscirà pulito. Lasciate raffreddare prima di sformare.

**3.** Per le arance candite: lavate le arance, e affettatele sottilmente. In una casseruola unite lo zucchero, l'acqua e il vino e fate sciogliere lo zucchero a fuoco medio. Tuffate le fette di arancia nello sciroppo e cuocetele a fiamma bassa per 10-15 minuti, o comunque fino a quando saranno tenere (dovranno rimanere integre). Spegnete, scolate le fette e disponetele su un piatto, conservando lo sciroppo. Fate raffreddare e decorate la superficie della torta con le arance candite. Completate con lo sciroppo tenuto da parte e servite.



EQUILIBRIO &  
PIACERE

# LA TUA SCELTA DI BENESSERE



Con **Equilibrio & Piacere** ti presentiamo una nuova esperienza di benessere, che unisce l'attenzione per la salute al piacere del gusto.

[www.equilibrioepiacere.info](http://www.equilibrioepiacere.info)

SEMPLI-  
CISSIMO

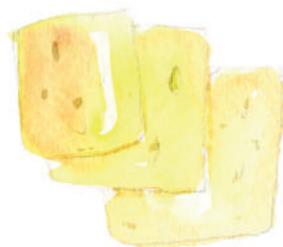
# La ricetta *Facilissima*

Cucinare non è mai stato così facile!  
Grazie a questa rubrica imparerete a  
preparare piatti deliziosi in pochissimo  
tempo e con al massimo 6 ingredienti

## Bombette di maiale ai funghi e formaggio, cosa ti occorre?



■ 16 fettine sottili  
di lonza di maiale



■ 16 fettine di formaggio  
tipo fontina



■ 30 g di funghi secchi



■ timo



■ olio evo



■ sale e pepe



4 persone



15 minuti

1. Ammollate i **FUNGHI SECCHI** in acqua tiepida per 10 minuti. Strizzateli e tritateli finemente. Insaporiteli con un pizzico di sale e pepe e un po' di timo.
2. Stendete le fettine di **LONZA** su un tagliere, sistemate su ognuna una fetta di **FONTINA**, cospargete con qualche fungo e formate le bombette arrotolando le fettine.
3. Chiudete con uno stuzzicadenti.
4. Spennellatele con poco olio, cospargete con altro timo e infornate a 180°C per 15 minuti. Terminate la cottura sotto al grill per altri 10 minuti.



# Fagottini all'orientale

DUE TRA GLI ANTIPASTI PIÙ FAMOSI DELLA CUCINA CINESE, DA FARCIRE CON PESCE E CARNE, OTTIMI PER APERITIVI E CENE DAL GUSTO ESOTICO



## Involtini primavera con gamberi e maiale

**X 4 persone - preparazione 15 MINUTI - cottura 15 MINUTI**

■ 50 g di germogli di soia ■ 2 cipollotti ■ 1 carota ■ 100 g di gamberi già sgusciati ■ 150 g di carne di maiale macinata ■ 1 cucchiaino di salsa di soia ■ olio di semi per friggere ■ 15 fogli di pasta fillo quadrati ■ olio extra vergine di oliva ■ sale

1. Mondate i cipollotti e tagliate la parte bianca a rondelle. Spellate la carota, sciacquatela e riducetela a julienne. Sciacquate i germogli di soia, sgocciolateli e tritateli grossolanamente al coltello.
2. Scaldate un filo d'olio in un wok e soffriggetevi leggermente i cipollotti.
3. Unite poi la carne di maiale e la carota e fateli rosolare mescolando. Aggiungete i gamberi e la salsa di soia e proseguite la cottura per qualche minuto. Quando il ripieno sarà cotto, unite i germogli, mescolate il tutto e dopo circa 1 minuto spegnete il fuoco. Aggiustate di sale e lasciate intiepidire. Stendete i fogli di pasta su un piano e adagiatevi su un angolo una cucchiata di ripieno.
4. Ripiegate i bordi della pasta più volte, formando degli involtini di circa 10 cm che sigillerete con l'aiuto di un po' d'acqua. Friggeteli per 5 minuti in abbondante olio di semi bollente, scolateli e serviteli ben caldi.





1



2



3



4



5



6

## Wonton con manzo e cipollotti

X 4 persone - preparazione **30 MINUTI** - cottura **10 MINUTI**

■ **100 g** di carne di manzo ■ **30 g** di cipollotti ■ **1 uovo bio VerdeMio**  
 ■ **1** cucchiaino di coriandolo in polvere ■ **10 g** di radice di zenzero ■ **1** cucchiaio  
 di salsa di soia ■ **16** sfoglie per wonton ■ **1** spicchio d'aglio ■ olio di semi per  
 friggere ■ **1** peperoncino fresco ■ **1** lime ■ sale e pepe

1. Tritate finemente la carne di manzo al coltello su un tagliere o macinatela con un tritacarne. Mondate i cipollotti e tritateli con l'aglio sbucciato.
2. Tagliate a pezzetti il peperoncino e grattugiate la radice di zenzero dopo averla sbucciata.
3. In una ciotola amalgamate alla carne tritata le spezie e gli odori preparati. Unitevi il succo e la scorza del lime, il coriandolo e regolate di sale e pepe. Aggiungete il tuorlo e la salsa di soia e mescolate con cura. Tenete l'albume da parte.
4. Separate le sfoglie per wonton e disponetele su un tagliere o un piano da lavoro.
5. Sovrapponete 2 quadrati uno sull'altro e ponete al centro di ciascuno 1 cucchiaino di ripieno. Chiudete i wonton a triangolo e sigillate bene con le mani dopo aver inumidito il bordo di pasta con l'albume.
6. Scaldate l'olio in un wok e friggete i wonton per 2-3 minuti. Scolateli su carta assorbente e serviteli ben caldi con salsa di soia a piacere.



# Torte... con le mele

SONO I DOLCI PIÙ GOLOSI E GENUINI, DA ARRICCHIRE CON VARIANTI OGNI VOLTA DI VERSE: UN PIZZICO DI CANNELLA, GOCCE DI CIOCCOLATO O GELATO ALLA VANIGLIA

## Apple pie

X 6 persone - preparazione **25 MINUTI** - cottura **65 MINUTI**

■ **320 g** di farina tipo "00" bio VerdeMio ■ **190 g** di burro  
Gusto&Passione ■ **100 g** di zucchero ■ **1** cucchiaino di cannella ■ latte  
■ **50 ml** d'acqua ■ **1** limone ■ **1,5 kg** di mele renette (circa 5) ■ sale

1. Impastate 300 g di farina con un pizzico di sale e 150 g di burro nella ciotola della planetaria o, in alternativa, a mano in una ciotola capiente. Aggiungete piano piano l'acqua fredda e lavorate bene il tutto fino a ottenere un impasto liscio. Formate una palla e avvolgetela nella pellicola trasparente. Lasciatela riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
2. Preparate nel frattempo il ripieno sbucciando le mele e tagliandole a spicchi sottili. Mescolatele con il succo del limone, un pizzico di sale, la cannella, lo zucchero e la farina rimasta. Saltatele in 30 g di burro sciolto, poi fate raffreddare.
3. Stendete poco più della metà della pasta su un tagliere infarinato o coperto con carta da forno. Rivestite con il disco la base e i bordi di una tortiera da 25 cm di diametro ricoperta con carta da forno.
4. Versatevi sopra il ripieno, livellatelo e aggiungete qualche fiocco di burro. Stendete la pasta rimasta e ricavate delle strisce da disporre sul ripieno. Con i ritagli formate delle foglie o altre forme a piacere e decorate la torta. Spennellate con il latte. Infornate a 200°C per 20 minuti, poi abbassate a 180°C e cuocete ancora per 20 minuti; cuocete infine a 170°C per altri 20 minuti.



Quello che tu trovi semplice,  
noi lo troviamo difficile.

Troviamo duro  
lavorare la terra  
con tutto il rispetto  
che merita.

Troviamo duro  
coltivare, potare, tagliare  
e raccogliere i suoi frutti.

Troviamo duro  
aspettare la pioggia  
se non arriva,  
bruciare la pelle  
se c'è troppo sole.

Siamo in tredicimila,  
raccogliamo il nostro  
lavoro in 30 cantine,  
in tutto il paese.

Senza mai risparmiare sul tempo.  
Che un vino nasce  
dalla generosità.  
Ma anche dall'orgoglio.

Quello che ti fa battere il cuore.  
Quello che ti fa diventare  
il più grande produttore  
italiano di vini,  
che ti fa portare  
nelle tavole di tutta Italia  
un vino vero, forte, di casa.

Dalle nostre cantine  
nasce questo sangue  
della terra color rubino.  
Morbido come il velluto  
e buono come il pane.  
Semplice come il vento  
e armonioso come un canto.  
Forte come l'amore.

Ma quello che tu trovi semplice,  
per noi non è così facile.  
Noi di Caviro,  
la più grande cantina d'Italia.

**Tavernello.**  
**Semplice non vuol dire Facile.**



Made in Caviro.



## Tarte Tatin di mele

X 8 persone - preparazione 20 MINUTI - cottura 45 MINUTI

■ 1,5 kg di mele ■ 160 g di zucchero ■ 250 g di pasta sfoglia (1 rotolo rotondo)  
 ■ 110 g di burro **Gusto&Passione**

1. Imburrate bene il fondo e le pareti di una teglia di 22-24 cm di diametro. Distribuitevi all'interno 150 g di zucchero. Fate caramellare ponendo la teglia sul fuoco basso.
2. Spellate le mele, tagliatele a spicchi ed eliminate la parte centrale. Sistemate le mele a raggiera sul burro caramellato.
3. Cospargete con lo zucchero restante e passate in forno a 180°C per 15 minuti. Unite alle mele cotte il burro rimasto, a fiocchetti (circa 100 g).
4. Stendete la pasta sfoglia su un piano infarinato.
5. Bucherellate la sfoglia con i rebbi di una forchetta e ricoprite con il disco le mele, eliminando la pasta in eccesso.
6. Rimettete in forno e portate a cottura (ci vorranno circa 25 minuti). Rigate la teglia e sformate la torta in modo da avere le mele in superficie.

■ Prima di servire cospargete, a piacere, con la cannella e accompagnate con una pallina di gelato alla vaniglia. Per variare, potete usare le albicocche o le susine al posto delle mele.

  
**GUSTO &  
PASSIONE**

# LA TUA SCELTA GOURMET



Con **Gusto & Passione** ti invitiamo ad un viaggio gourmet nelle eccellenze del gusto e della tipicità, tra sapori, tradizioni e territori.

[www.gustoeppassione.info](http://www.gustoeppassione.info)

BENESSERE  
CIBO E  
SALUTE



# Prevenire ... a tavola

Un'alimentazione sana e corretta  
può aiutare la prevenzione



## Poke bowl con tonno rosso

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **15 MINUTI**

- **600 g** filetto di tonno fresco precedentemente abbattuto ■ semi di sesamo tostati
- **60 ml** di salsa di soia
- **1** cucchiaio di **miele millefiori bio VerdeMio**
- **2** cucchiari di ketchup piccante
- **1** cucchiaio di aceto di riso
- **1** cucchiaio di olio di semi di sesamo
- **200 g** di riso basmati
- **12** pomodori camone
- **2** avocado maturi ma sodi
- **2** fogli di alga nori ■ **1** lime
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ sale e pepe

- 1.** Portate a bollore una pentola piena d'acqua, aggiungete un pugno di sale grosso e cuocetevi il riso per il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo, conditelo con un filo d'olio, mescolate e fate raffreddare completamente.
- 2.** Nel frattempo preparate la marinatura per il tonno mescolando con una piccola frusta la salsa di soia, il miele, il ketchup, l'aceto di riso e l'olio di semi di sesamo. Tagliate il tonno a cubetti di circa 1,5 cm di lato e uniteli alla marinatura. Mescolate e fate riposare per 30 minuti coperti da un foglio di pellicola in frigorifero.
- 3.** Lavate i pomodori e tagliateli a spicchi. Sbucciate gli avocado e tagliateli a cubetti, quindi irrorateli con il succo di lime per non farli annerire. Spennellate l'alga nori con un filo d'olio e fatela scaldare per qualche minuto in una padella antiaderente per farla diventare croccante, quindi lasciatela raffreddare completamente e poi tagliatela a striscioline.
- 4.** Disponete un po' di riso sul fondo di 4 ciotole. Decorate con l'avocado e i pomodori e condite con un filo d'olio, sale e pepe. Aggiungete al tonno marinato una leggera spolverata di semi di sesamo tostati e mescolate.
- 5.** Aggiungete sopra al riso un po' di tonno marinato e distribuitevi il liquido di marinatura rimasto. Completate con altro sesamo tostato e le striscioline di alga croccante e servite.

### la variante

Se non amate l'aroma dolce tipico della **cucina thai** di questa vellutata, potete sostituire il latte di cocco con del brodo vegetale, per rendere più fluida la crema. Completate poi con un cucchiaio di panna acida.

## Vellutata di cavolfiore e latte di cocco con curry

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **30 MINUTI**

- **1** cavolfiore bianco (circa 800 g - 1 kg) ■ **2** patate
- **1** porro (solo la parte bianca) ■ **1** spicchio d'aglio
- **1** cucchiaio raso di curry ■ **1** cucchiaio raso di curcuma in polvere ■ **250 ml** di latte di cocco (+ 2 cucchiari extra)
- prezzemolo ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- peperoncino frantumato ■ sale e pepe

- 1.** Mondate il cavolfiore, dividetelo in cimette e tagliate in 2 o in 4 le più grandi. Sbucciate e tagliate a dadini le patate, affettate finemente il porro e tritate l'aglio sbucciato. Scaldate 2 cucchiari d'olio in una pentola e rosolate leggermente il porro con l'aglio e un pizzico di peperoncino.
- 2.** Aggiungete le spezie in polvere e fate insaporire. Unite le verdure a pezzetti e mescolate per qualche minuto, quindi regolate di sale e pepe.
- 3.** Versate il latte di cocco e aggiungete acqua a sufficienza per raggiungere il livello delle verdure, che non dovranno essere completamente sommerse. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e fate cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti.
- 4.** Una volta cotta, spegnete e frullate finemente la zuppa, fino a ottenere una vellutata liscia e cremosa (se necessario, aggiungete un po' di latte di cocco o acqua per regolare la consistenza).
- 5.** Versate la zuppa nelle ciotole e ultimate con qualche goccia di latte di cocco, una spolverata di peperoncino e prezzemolo fresco tritato.





## Salmone croccante con purea di broccoli e insalatine alle erbe aromatiche

X 4 persone

preparazione **30 MINUTI** - cottura **30 MINUTI**

- 4 filetti di salmone (da circa 180-200 g ciascuno) con la pelle, senza squame né lische
- 500 g di cimette di broccoli siciliani freschi o surgelati
- 50 g di lattughino
- 50 g di rucola
- qualche mazzetto di erbe aromatiche miste fresche (menta, aneto, prezzemolo o coriandolo)
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- **2 filetti di alici distese in olio d'oliva del Mar Cantabrico Gusto&Passione**
- sale e pepe

**1.** Lavate bene i broccoli, lessateli in abbondante acqua bollente leggermente salata senza coperchio per circa 12 minuti, poi scolateli bene e schiacciateli con una forchetta in una ciotola.

**2.** Scaldate 2 cucchiai d'olio in una padella con i filetti di alici fino a quando questi si saranno completamente sciolti. Eliminate l'olio, unite i broccoli schiacciati e mescolate per far insaporire bene, quindi spegnete e tenete da parte.

**3.** Ungete i filetti di salmone con un filo d'olio e conditeli con un pizzico di sale e pepe. Scaldate bene una padella antiaderente e cuocete i filetti di salmone prima dal lato della pelle, premendo leggermente il filetto per qualche istante in modo che le fibre si distendano con il calore evitando di farlo arricciare. Dopo 2-3 minuti (a seconda dello spessore del filetto) girate sull'altro lato e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.

**4.** Mescolate le insalatine con le erbe aromatiche e condite con un filo d'olio, sale e pepe. Sistemate sul fondo del piatto qualche cucchiaino di purea di broccoli, adagiatevi il filetto di salmone e completate con l'insalatina aromatica.



## Torta fondente di cioccolato e ricotta

X 1 stampo da 22 cm di diametro

preparazione **15 MINUTI** - cottura **30 MINUTI**

- 100 g di cioccolato fondente 70% ■ 50 g di burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio ■ 100 g di zucchero di canna
  - 60 g di farina tipo "00" bio VerdeMio ■ 100 g di ricotta
  - 30 g di cacao amaro in polvere ■ 3 uova bio VerdeMio
- a temperatura ambiente ■ 3 cucchiaini di latte intero ■ zucchero a velo

**1.** Passate al setaccio la farina con il cacao e tenete da parte. Fate fondere a bagnomaria il cioccolato a pezzetti con il burro, mescolate e lasciate raffreddare.

**2.** Trasferite il cioccolato fuso in una ciotola capiente e unitevi i tuorli uno alla volta, tenendo da parte gli albumi. Amalgamate e fate incorporare ciascun tuorlo prima di unirne un altro. Mescolate bene e unite la ricotta, poi il latte e mescolate. Incorporate quindi il mix di farina e cacao un po' alla volta.

**3.** Montate a neve ferma gli albumi con lo zucchero. Uniteli gradualmente al composto di cioccolato, lavorando delicatamente con una spatola. Versate nello stampo foderato di carta da forno e cuocete per 25-30 minuti a 170°C o fino a che non si sarà formata una crosticina in superficie; il centro del dolce dovrà rimanere leggermente umido. Fate raffreddare e spolverizzate con lo zucchero a velo.

# Panna cotta allo yogurt con frutti di bosco

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **5 MINUTI**

■ **300 ml** di **yogurt magro naturale 0,1% Equilibrio&Piacere** ■ **200 ml** di panna fresca da montare  
■ **6 g** di gelatina in fogli ■ **120 g** di zucchero a velo ■ frutti di bosco freschi misti (lamponi, mirtilli, ribes)

1. Mescolate in una casseruola lo yogurt con la panna e lo zucchero a velo. Accendete il fuoco e, quando il composto arriverà a ebollizione, spegnete.
2. A parte, ammolate la gelatina in acqua fredda. Strizzatela bene e incorporatela al composto di panna e yogurt, mescolando attentamente con una frusta per farla sciogliere completamente.
3. Versate il tutto in una brocca con beccuccio e riempite quindi 4 stampini da budino monoporzione. Fate raffreddare e, quando saranno a temperatura ambiente, trasferiteli in frigorifero per almeno 6-8 ore o per tutta la notte.
4. Al momento di servire, immergete gli stampini per un istante in acqua tiepida e capovolgeteli nel piatto. Decorate con i frutti di bosco freschi e servite.



Perfetto per colazioni o spuntini, lo **Yogurt magro naturale 0,1% Equilibrio&Piacere** è particolarmente indicato anche per preparare dolci golosi e al tempo stesso light, come questa panna cotta alleggerita.

# Leffe

## BIRRA BELGA D'ABBAZIA DAL 1240

IL BENVENUTO, DA SEMPRE



### BLONDE

Sentori di vaniglia, con finale speziato  
che ricorda il sapore dei chiodi di garofano

### AMBRÉE

Note di caramello, sentori agrumati  
e finale piacevolmente luppolato



BEVI RESPONSABILMENTE



## Prevenzione in rosa

Le buone abitudini alimentari e gli ingredienti giusti sono i migliori alleati contro il tumore alla mammella

**U**n'alimentazione sana ed equilibrata è un investimento sulla salute e, nel  **mese della prevenzione del tumore alla mammella** , è utile ricordarlo. Se è vero che non esistono ricette magiche, infatti, è però dimostrato che una dieta ricca di lipidi e di alimenti ad alto indice glicemico - unita a uno stile di vita sedentario - aumenta la possibilità di ammalarsi di carcinoma al seno. Il rischio, infatti, è più alto per chi assume molti grassi animali e zuccheri e diminuisce, invece, in presenza di una dieta a base di cereali integrali, frutta, verdura, pesce, carni bianche e grassi di origine vegetale (l'olio d'oliva extra vergine).

### Un aiuto dalla dieta mediterranea

Meglio seguire i consigli dell'Airc (l'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, promotrice del mese rosa) e privilegiare gli ingredienti base della **dieta mediterranea**:

- **cereali integrali**: le loro fibre tengono pulito l'apparato digerente evitando le infiammazioni e limitano l'assorbimento degli zuccheri, di cui i tumori si nutrono;

- **legumi**: contribuiscono a prevenire la malattia grazie a una sostanza contenuta in piselli, lenticchie e fagioli; contengono inoltre proteine più sane di quelle contenute in carni rosse e insaccati;

- **spezie:** per evitare di eccedere con sale e altri condimenti grassi vengono in aiuto le spezie e in primo luogo zenzero, curcuma e peperoncino, veri concentrati antinfiammatori dall'azione anticancro;

- **verdura e frutta:** non devono mai mancare sulla tavola quotidiana in quanto ricche di antiossidanti che contrastano i radicali liberi, responsabili della degenerazione delle cellule. Imprescindibili le verdure a foglia (insalate, spinaci, radicchi, indivia...), il cavolo e tutte le crucifere, pomodori, peperoni, barbabietole, frutti di bosco, arance, prugne, melograno, avocado e frutta secca, noci in primis;

- **pesce:** l'ideale sarebbe consumarlo almeno 2-3 volte alla settimana; è ottimo il pesce azzurro, specie se di piccole dimensioni, che nel corso della sua vita assorbe meno inquinanti e ricco di Omega 3, grassi buoni che svolgono un'azione protettiva.

- **alghe:** nonostante siano poco diffuse nella dieta mediterranea hanno la capacità di stimolare la risposta immunitaria contro i tumori. Possono essere aggiunte a zuppe o verdure anche in piccole quantità;

- **cioccolato fondente:** la buona notizia è che ha proprietà anticancro, ma solo quello rigorosamente fondente e il più possibile amaro;

## buone abitudini a tavola

La prevenzione a tavola non si limita alla scelta degli ingredienti ma consiste anche nel prestare attenzione ad alcuni dettagli (come i condimenti) e alle insidie nascoste. È inutile, ad esempio, stare attenti alla dieta per concedersi poi una bibita gassata e zuccherata.

Evitate anche i cibi raffinati industrialmente, quelli conservati sotto sale e le pietanze precotte; è altrettanto importante variare (anche il colore!) di ciò che si serve in tavola, per garantire un adeguato apporto di tutti i nutrienti.

- **condimenti:** l'olio d'oliva extra vergine, usato a crudo, ha proprietà antinfiammatorie e antibatteriche, oltre a contenere numerosi elementi utili alla salute. Lo stesso discorso si può fare per il miele, da preferire allo zucchero raffinato per dolcificare bevande e dolci. Non dimenticate di aggiungere alle varie pietanze i semi di lino (ma anche di sesamo, di zucca, di girasole, di chia...), che grazie ai fitoestrogeni proteggono il tessuto mammario dalla diffusione delle cellule cancerogene.

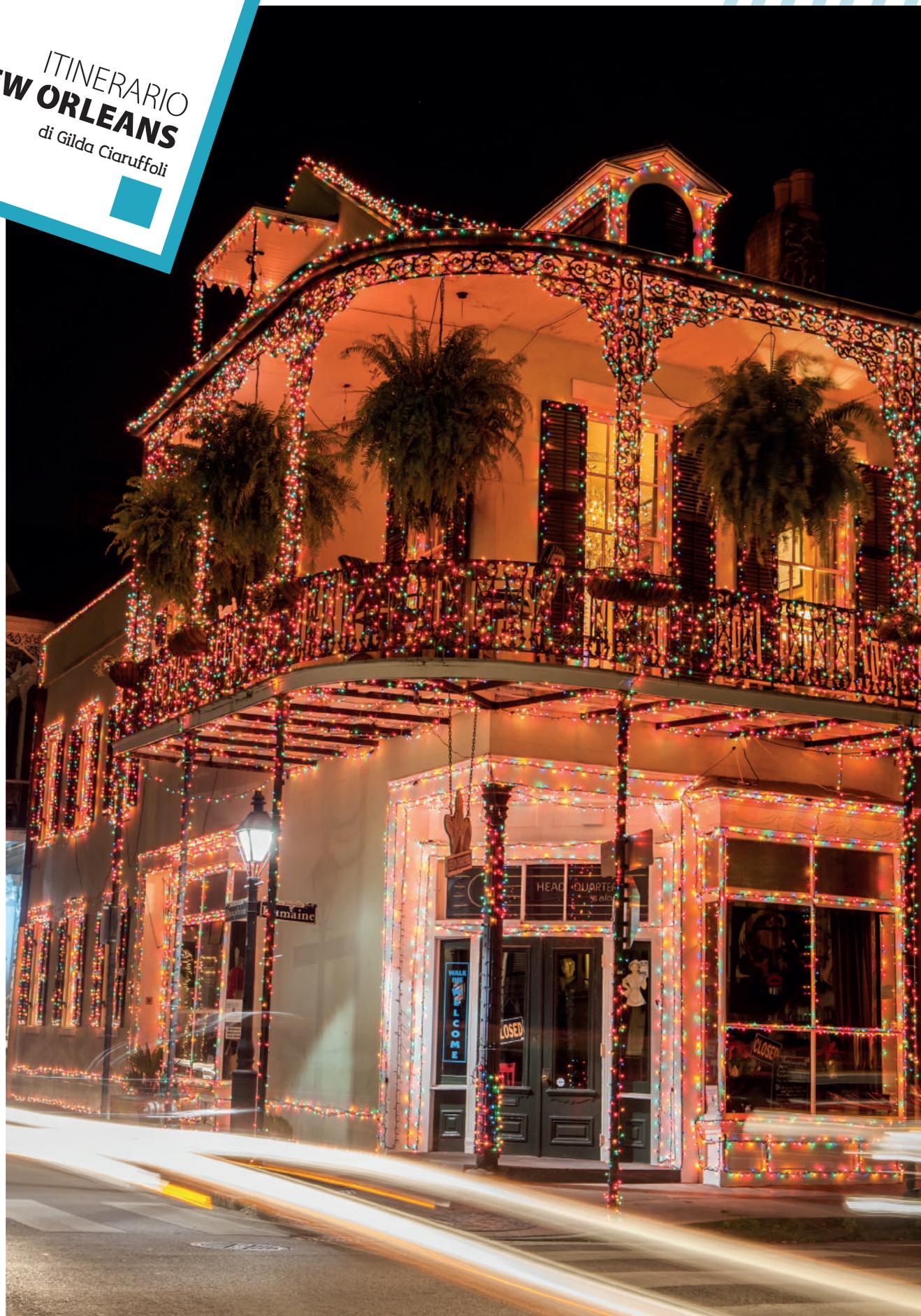
## Scopri la gamma NATURALMENTE DOLCI

Il mais e i piselli Naturalmente Dolci di Bonduelle sono proprio così: senza zuccheri aggiunti, nati da un'attenta coltivazione e selezione e cotti al vapore per garantirti la qualità migliore!



SCOPRI TUTTE LE RICETTE SU [BONDUELLE.IT](http://BONDUELLE.IT)

ITINERARIO  
**NEW ORLEANS**  
di Gilda Ciaruffoli





# *Halloween* a New Orleans

Locali jazz, battelli a vapore sul Mississippi, riti magici e leggende, piantagioni e ville maestose: la città simbolo della Louisiana compie 300 anni e questo è il periodo giusto per visitarla



**U**na girandola di zucche, fantasmi, scheletri e vampiri che danzano al ritmo di trombe e tamburi sotto una pioggia di caramelle, dolcetti e stelle filanti. Se non avete mai vissuto l'emozione del classico Halloween americano, farlo per la prima volta tra le strade di New Orleans sarà un'esperienza da brivido, in ogni senso. Nel cuore della città del voodoo, dove i cimiteri sono tra le principali attrazioni turistiche (su tutti il Saint Louis e il Lafayette) e tra i personaggi più amati c'è la misteriosa Marie Laveau, le **celebrazioni dei morti di fine ottobre** hanno, ovviamente, un posto tutto speciale. La **parata di Halloween**, che quest'anno si svolge il 20 ottobre, invade le strade del Vieux Carré, il Quartiere Francese, centro della vita cittadina durante tutto l'anno, mentre il 26 ottobre ad accendere la festa ci pensa il **Voodoo Music**, grandioso festival d'arte varia che si tiene nel verde del bel City Park.

### Tutti i colori del Vieux Carré

Inserita dal New York Times tra le mete di viaggio del 2018, New Orleans festeggia quest'anno il suo trecentesimo anniversario. Fondata nel 1718 da coloni francesi (il nome è un omaggio a Filippo II d'Orleans), è la città più importante della Louisiana, profondo sud degli Stati Uni-



In apertura, la città illuminata e uno scatto della parata di Halloween. Nella pagina a fianco, un murales nel quartiere Treme e la vetrina di un negozio voodoo. In questa pagina, un musicista jazz.

## alle radici della black music

New Orleans è la città del jazz e del rhythm & blues, quella che ha dato i natali a Louis Armstrong e Fats Domino, e visitandola è impossibile resistere al richiamo della musica. Quella del Preservation Hall, tempio del jazz ospitato da una struttura di metà '700 dall'aspetto decadente; o del Maple Leaf Bar, locale che ha visto passare tutti gli artisti più importanti del mondo. La storia della Louisiana è legata a doppio filo anche a quella del gospel, da ascoltare durante il "gospel brunch" della domenica ai tavoli della House of Blues, catena di locali aperta dall'attore Dan Aykroyd.



Prenditi Cura delle superfici in legno con

# emulsio

Il legno è un materiale naturale e vivo, che rende la casa non solo molto elegante ma anche accogliente. Per mantenerlo sano e bello nel tempo è necessaria molta attenzione e prodotti che ne sappiano esaltare le caratteristiche. Con Emulsio la pulizia e la cura delle superfici in legno diventa facile e veloce, grazie alla sua gamma di prodotti ideali sia per la pulizia ordinaria che straordinaria!

CURA MOBILI



CURA PAVIMENTI

[www.emulsio.it](http://www.emulsio.it)

segui su 

## info utili

**IN AEREO** Il New Orleans International Airport ([www.flymsy.com](http://www.flymsy.com)) si trova a 18 km dal centro, ma la maggior parte dei voli che lo coprono sono interni. Per raggiungere la città dall'Italia è dunque necessario fare almeno uno scalo (generalmente a Philadelphia, Miami o New York).

**IN TRENO E PULLMAN** la Greyhound gestisce un regolare servizio di collegamenti a lunga distanza con la città che fermano al New Orleans Union Passenger Terminal. Allo stesso scalo fermano anche i treni Amtrak.

**TRASPORTI PUBBLICI** la RTA ([www.norta.com](http://www.norta.com)) è l'ente dei trasporti pubblici cittadino del quale fanno parte bus, tram e battelli. È possibile acquistare il biglietto per la singola corsa o vari JazzyPass che consentono corse illimitate su tutte le linee.

Esistono anche altri pass che danno accesso e sconti per le principali attrazioni della città. Tra questi:

[www.sightseeingpass.com](http://www.sightseeingpass.com)

[www.neworleanspass.com](http://www.neworleanspass.com)

ti, bagnata dalle acque del Mississippi, il cui nome evoca storie, leggende e tanti film che di queste terre paludose hanno raccontato l'epopea. Crogiuolo di razze e culture, New Orleans non è solo la terra dei riti magici e dei culti misteriosi, ma è anche la patria del jazz e della musica nera in generale, della cucina creola e di quella cajun, melting pot di tradizioni europee, africane e dei nativi d'America. Insomma, una città ricchissima di cultura, storia, arte e magia, da scoprire passeggiando tra le coloratissime vie del **Quartiere Francese**. Qui, separate da pochi incroci di strade, si trovano la casa dove Tennessee Williams scrisse *Un tram che si chiama Desiderio*, quella di William Faulkner, oggi trasformata in libreria, e Congo Square, nel XIII secolo luogo di ritrovo degli schiavi africani e oggi riconosciuta come la vera culla del jazz. Tutt'attorno, un'infinita serie di locali dove ascoltare ottima musica fino all'alba. Nel fine settimana, invece, lo spettacolo scende per le strade, con le brass band che danno vita a piccoli cortei danzanti, da ammirare magari seduti a un tavolino dello storico **Café du Monde**. Royal Street, Bourbon Street, Jackson Square sono alcune delle tappe imprescindibili di questo tour, sulle quali affacciano edifici storici dai colori sgargianti e dalle celeberrime ringhiere in ferro battuto come il mitico **Pontalba Buildings**, e ancora imponenti strutture come la **Cattedrale di St. Louis**, la più antica chiesa cattolica ancora attiva negli Stati Uniti.



In questa pagina, il Quartiere Francese e un musicista di una brass band. Nella pagina a fianco, la Steamboat Natchez. Nella pagina seguente, il ristorante storico Commander Palace



## Tra ville, piantagioni e paludi

Ma New Orleans non è solo il suo Quartiere Francese. Tutto attorno a questo cuore caldo palpita una città vivace e dalle mille sfaccettature. A partire da **Frenchmen Street**, la strada delle arti autenticamente bohémien dove si fa musica e si mangia in locali caratteristici. E ancora il **Bayou St. John's**, quartiere di ville signorili sorto sulle acque di un *bayou*, zona paludosa i cui corsi d'acqua si prestano oggi a placide passeggiate in kayak. Gli amanti dello shopping non potranno resistere ai chilometri di boutique, negozi di antiquariato e ristoranti disseminati tra basse casette d'epoca e avvolti nell'atmosfera quieta di Maga-

### a spasso nel tempo

Se ad affascinarvi sono le atmosfere alla *Via col vento*, **Garden District** è il quartiere che fa per voi. Considerata patrimonio di storia nazionale e tutelata da leggi che ne preservano l'aspetto architettonico, questa zona è un susseguirsi di splendide ville e ricchi palazzi immersi in giardini e parchi rigogliosi, con gli enormi alberi di magnolia a fare da cornice. Attraversatelo a bordo di un tram della linea St. Charles, caratteristici veicoli d'epoca in passato trainati dai cavalli. L'effetto "viaggio nel tempo" è assicurato.

## dove mangiare

### Johnny's

Per scoprire la storia e il gusto dei Po' Boy, panini tipici dalle dimensioni generose.

Prezzo medio: 15 dollari

St Louis St., 511

[www.johnnyspoboy.com](http://www.johnnyspoboy.com)

### Acme Oyster House

L'indirizzo giusto per provare le Chargrilled Oysters, tipiche ostriche alla brace.

12 ostriche grigliate: 19.99 dollari

Iberville St., 724

[www.acmeoyster.com](http://www.acmeoyster.com)

### Commander's Palace Restaurant

Storico locale caratteristico in ogni suo aspetto.

Da provare il gumbo, saporita zuppa a base di riso.

Prezzo medio: 45 dollari

Washington Avenue, 1403

[www.commanderspalace.com](http://www.commanderspalace.com)

## dove dormire

### India House Hostel

Ostello vivace, fuori dal centro, in una struttura tipica con piscina. Posto letto da 21 dollari

South Lopez St., 124

[www.indiahousehostel.com](http://www.indiahousehostel.com)

### B&W Courtyards

B&B in stile con un bel giardino e un'accoglienza familiare. Doppia da 170 dollari

Chartres St., 2425

[www.bandwcourtyards.com](http://www.bandwcourtyards.com)

### The Old No. 77 Hotel & Chandlery

Hotel ricavato negli spazi di un vecchio magazzino con ambienti di classe.

Doppia da 230 dollari

Tchoupitoulas St., 535

[www.old77hotel.com](http://www.old77hotel.com)

## 10 cose da fare a New Orleans in un fine settimana

- 1 Lasciarsi coinvolgere dalla strabordante spiritualità di una classica messa gospel
- 2 Partecipare al Mardi Gras, la festa più famosa d'America: quasi un mese di maschere, cortei e sfilate che culminando nel giorno del Martedì Grasso
- 3 Ballare per le strade durante il New Orleans Jazz and Heritage Festival, tra fine aprile e inizio maggio
- 4 Vivere l'emozione di un'escursione fra le paludi e le piantagioni che circondano la città
- 5 Partecipare a uno dei tanti Ghost Tour e Voodoo Tour notturni
- 6 Fare un giro a bordo degli storici tram che attraversano la città
- 7 Cambiare prospettiva a bordo di un tradizionale battello a vapore che naviga sulle acque del Mississippi
- 8 Perdersi tra le boccette e gli intrugli del Pharmacy Museum: negli spazi della più antica farmacia d'America si scopre la storia della medicina e quella del voodoo
- 9 Immergersi nel verde della Oak Alley Plantation, storica piantagione che ha fatto da set a tanti film di successo, da *Intervista col Vampiro* a *12 anni schiavo*
- 10 Visitare il National World War II Museum, museo dedicato alla Seconda Guerra Mondiale



## shopping

Impossibile tornare a casa senza una **bambolina voodoo** o un kit per un qualche rituale (da non prendere troppo sul serio, ovviamente!) da acquistare al Voodoo Authentica ([voodooosshop.com](http://voodooosshop.com)) nel Quartiere Francese. Meno inquietante ma altrettanto tipico, un accessorio che riporti il fiore del giglio, simbolo della città di New Orleans; belli i gioielli della collezione Fleur de Lis di Mignon Faget ([www.mignonfaget.com](http://www.mignonfaget.com)).

zine Street, mentre, poco distante, St. Charles Avenue nel **Garden District** mette in mostra le sue grandiose ville neoclassiche, case coloniche e vittoriane. **The Warehouse Arts District** è il quartiere dei musei e dei centri d'arte contemporanea, dove vecchie strutture industriali sono rinate sotto forma di atelier e studi creativi. Concludiamo questo tour nel verde dell'**Audubon Park**, sulle rive del Mississippi. Qui troviamo un acquario, uno zoo con un'area dedicata agli alligatori, un orto botanico e un campo da golf. Intrattenimento per tutta la famiglia, quindi. Ma fate attenzione: nel verde potrebbe nascondersi il rugaru, lupo mannaro della palude che si dice scorrazzi lungo gli argini del fiume. Fiume che scivola lento e imperturbabile verso il Golfo del Messico, e un affascinante delta dove anche l'acqua gorgoglia al ritmo del blues.

**Molini  
Spigadoro**

dellanesta.it

ELETTO PRODOTTO DELL'ANNO 2018



## BIO MIX

DA AGRICOLTURA BIOLOGICA



## LA FARINA

SOLO DA GRANO DECORTICATO



## FARINE SPECIALI

MISCELE ESCLUSIVE  
DA COLTURE D'ECCELLENZA



## GUSTO E COLORE

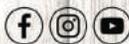
COLORANTI ALIMENTARI NATURALI  
DA ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA

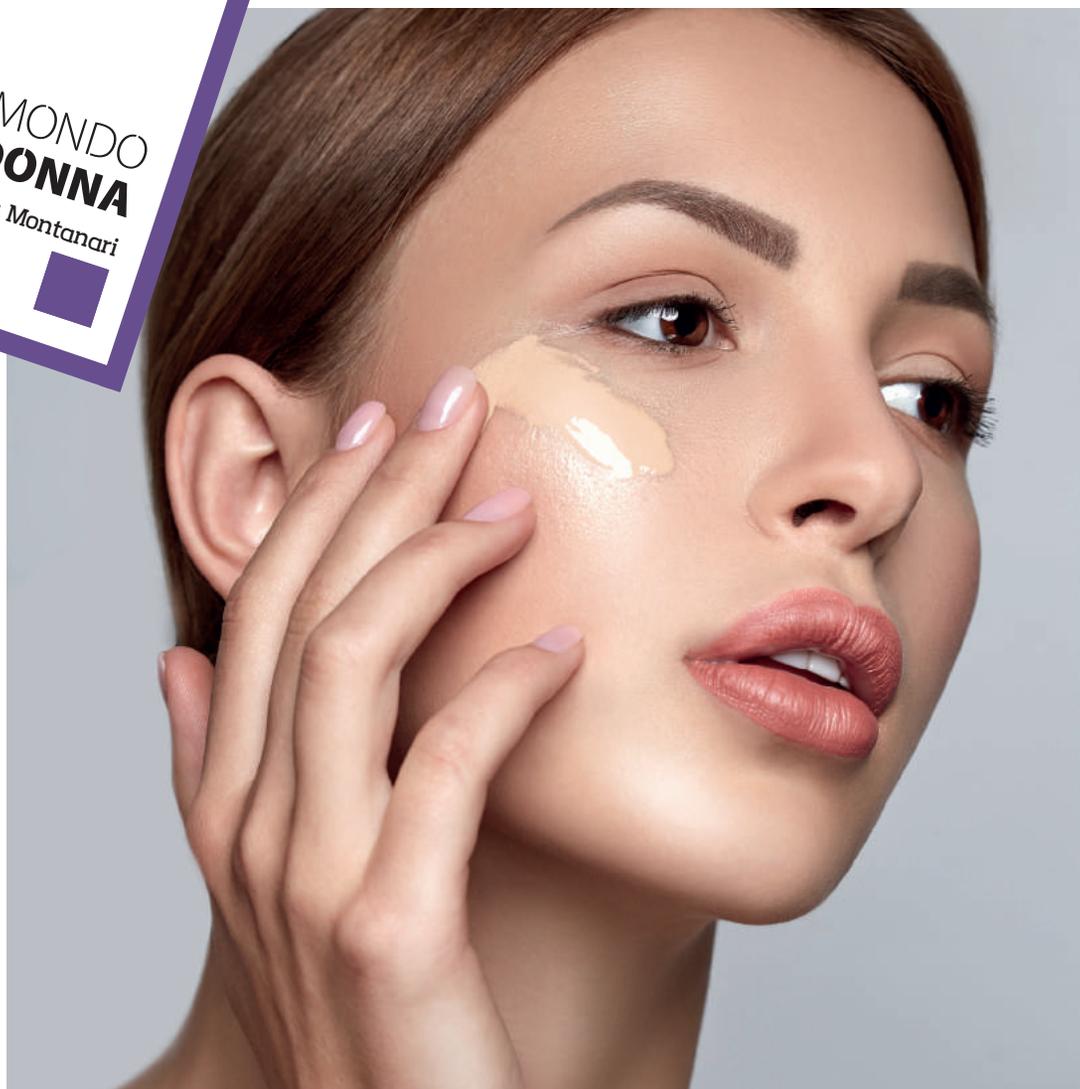


PARTNER:

**GAMBERO ROSSO**  
**funny VEG**  
academy

[www.molinispigadoro.com](http://www.molinispigadoro.com)





## La base *perfetta*

Pelle di porcellana e incarnato invidiabile? Ecco come fare per ottenerla e quali cosmetici scegliere per un risultato a prova di imperfezioni

**U**n viso privo di imperfezioni e rossori è il punto di partenza per qualsiasi make-up. Il primo passo per ottenerlo, prima di dedicarci al trucco, è una buona **pulizia del viso**. Lavatelo mattina e sera con acqua tiepida e un sapone neutro, come quello di Aleppo, oppure utilizzate un latte detergente specifico. Non dimenticate poi uno scrub, da effettuare circa una volta alla settimana: servirà a rendere la pelle liscia e levigata. Ultimo step prima di dedicarsi al make up: l'idratazione. Utilizzate una crema leggera o un olio nutriente, a seconda della vostra tipologia di pelle. Questo farà sì che il trucco non appesantisca il viso.

### **Primer, fondotinta e correttori**

Il cosmetico che più di tutti aiuta a uniformare la pelle è il **primer**, da usare ogni qual volta vogliate creare un incredibile effetto "porcellana". Sceglietelo in base alle vostre esigenze: una pelle lucida che soffre di eccesso di sebo necessita di un primer opacizzante. Chi ha bisogno di minimizzare cicatrici o pori dilatati avrà biso-

gno invece di un primer riempitivo, mentre chi tende ad avere una pelle spenta e grigia dovrà applicare un primer illuminante. Picchiettate un po' di prodotto sul viso pulito, in modo da stenderne uno strato leggero: noterete un effetto immediato. Ricordate però di utilizzare il primer solo nelle occasioni speciali, perché un uso frequente impedisce la corretta ossigenazione dei tessuti.

Anche per quanto riguarda il **fondotinta**, fate attenzione alla vostra tipologia di pelle e all'effetto che volete ottenere. La vostra pelle è grassa? Preferite un fondotinta minerale. È normale o secca? Optate per un prodotto liquido e, se è molto secca, per uno in crema. Se invece l'effetto che volete ottenere è un leggero vedo-non-vedo e non avete particolari inestetismi, scegliete una BB cream o un fondotinta in polvere.

Dopo aver applicato il fondotinta, passate al **correttore**. Questo step è molto importante, perché permette di coprire eventuali discromie sul viso dovute a brufolotti e, soprattutto, le occhiaie. Il correttore può essere compatto, liquido, fluido o in cialda. Se avete un contorno occhi che tende a seccarsi preferitelo liquido o fluido, se è lucido gli altri due. Per le occhiaie rossicce utilizzate uno con base verde, per quelle violacee uno con

base gialla e per quelle scure e bluastre uno aranciato e color pesca. Per correggere le occhiaie applicate poco prodotto sotto l'occhio e stendetelo con delicatezza. Prima di procedere con il resto del trucco, fissate il tutto con un po' di cipria trasparente: la base rimarrà perfetta più a lungo.

### speciale fondotinta: come scegliere il colore

- Individuate il sottotono della vostra carnagione. Il sottotono viene comunemente suddiviso in "freddo" e "caldo": per deciderlo, potete basarvi sul colore delle vostre vene: se sono verdi il vostro sottotono è caldo, se sono blu è freddo. Questa soluzione così netta può non essere applicabile a tutti gli incarnati, dato che ognuno ha percentuali diverse di varie tonalità, ma è una buona base di partenza per la scelta;
- non provate il fondotinta su mani e polsi: la pelle del viso è generalmente diversa;
- non fatevi ingannare dalle luci artificiali;
- provate la tonalità sul lato della mascella: il colore che scompare è quello che fa per voi.



## Condisci, il piacere.



**ARIOLI**  
TRASIMENO S.p.A.

[www.oliotrasimeno.com](http://www.oliotrasimeno.com)

vileda®



NUOVO

# REVOLUTION

SE FUNZIONA PER ME, FUNZIONA PER TE



**SCIACQUA**

PIEGA LA PIASTRA  
ED IMMERGILA NEL SECCHIO



**STRIZZA**

INSERISCI IL PANNO  
NEL NUOVO STRIZZATORE



**PULISCI**

IN MODO PRECISO  
E SISTEMATICO

# Bambini e lutto: come affrontarlo

La perdita è un argomento spinoso,  
ma proprio per questo parlarne  
è fondamentale

La morte di una persona amata è l'esperienza emotiva più dolorosa vissuta dagli esseri umani. Purtroppo anche i bambini possono vivere situazioni di lutto e perdita di una persona cara, già in tenera età. Quando questo accade è importante affrontare l'argomento nel modo giusto, perchè il tema è complesso e delicato, ancor più per un genitore immerso nel proprio dolore. A differenza degli adulti, i bambini non hanno tanto bisogno di risposte, quanto di fare domande e di sentirsi liberi di parlare di un tema spiacevole e quindi potenzialmente "scomodo". Purtroppo **non ci sono parole "giuste"** da usare in situazioni come queste, l'importante è cercare di spiegare alcuni aspetti in modo rassicurante ed emotivamente accogliente, rispettando l'individualità dei bimbi; non cercate di consolare a tutti i costi e non forzate il bambino a parlare.

## Affrontare il dolore

Occorre spiegare ai bambini cos'è successo, scegliendo un modo di raccontarlo che sia adeguato all'età e al livello di sviluppo. Qualcuno pensa di poter nascondere la realtà, parlando di un allontanamento volontario e provvisorio, pensando così di proteggere il bambino. Questo, però, può essere molto pericoloso: i piccoli si rendono conto della discrepanza tra ciò che viene detto e le emozioni che circolano in casa; **si rischia inoltre di creare un tabù** su quello che è successo: i bambini si sentirebbero in obbligo di non parlarne e non fare domande, per non far soffrire ulteriormente chi sta loro intorno.

È sempre bene sottolineare che, anche se la persona amata è venuta a mancare e dunque non sarà più presente fisicamente, continuerà a esserlo nei pensieri e nei ricordi di chi le vuole bene, ma anche nel dolore, che non va evitato nè esorcizzato; questa triste occasione può infatti diventare una grande lezione di vita sui sentimenti.

Puntate poi l'accento sul fatto che chi è morto **non ha scelto di andarsene** (è importante sottolinearlo perchè i bimbi tendono ad attribuire agli adulti un senso di onnipotenza) e non voleva abbandonare il bambino, che quindi non ha nessuna responsabilità; può succedere, infatti, che i piccoli si sentano in colpa: ascoltate i loro dubbi e le loro paure.

È frequente - soprattutto in certe fasi della crescita - che i bambini pongano **mille domande**: siate pronti a riceverne, consapevoli che questo, nel caso di un tema su cui nemmeno gli adulti hanno risposte pronte e razionali, può mettervi in difficoltà.

MONDO  
JUNIOR  
di Lorenzo Bertinelli,  
psicologo-psicoterapeuta



## ditelo con un libro

Un ottimo modo di aiutare i più piccoli a elaborare il lutto e comprendere la morte è quello di affrontare il tema attraverso **fiabe e racconti**; potete anche inventarne, ma sono molti i libri per bambini che affrontano il tema della perdita. Potete farli leggere al bambino da solo, ma è ancora meglio leggere assieme ad alta voce in modo da integrare la lettura con i commenti. Le storie permettono di trasformare la tragedia in un racconto, che diventerà parte del "lessico familiare" assumendo un significato molto importante per la famiglia stessa.

# BB MIX

BONTÀ E BENESSERE

20% avventura

10% dubbio

10% coraggio

0% mollare

30% energia

30% libertà



[www.madiventura.it](http://www.madiventura.it)



**100% Mix,  
100% Prodotto dell'anno.**

\* Ricerca di mercato PdA© su una pre-selezione di prodotti innovativi venduti in Italia, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a gennaio 2018. [www.prodottodellanno.it](http://www.prodottodellanno.it) cat. frutta secca.



# Arriva un gattino

Quando arriva un nuovo amico in casa bisogna prepararsi ad accoglierlo con alcuni semplici accorgimenti

Certamente molte volte avete sentito un bambino chiedere: "Prendiamo un gattino?". Spesso capita di imbattersi in un **cucciolo** abbandonato o che qualcuno vi proponga di adottarne uno. Nel momento in cui arriva un gatto in casa, la vostra vita inevitabilmente cambia. Sarà un'esperienza travolgente che vi accompagnerà per tanti anni. I gatti sono ormai molto diffusi nelle nostre abitazioni, anche perché si adattano bene alla vita in appartamento ed essendo molto autonomi sono facili da gestire. Ma non per questo vanno abbandonati a se stessi.

## Un nuovo arrivato

Quando si decide di adottare un gatto, è bene prendere un cucciolo che abbia compiuto **due mesi o più**, se possibile: se è rimasto con la mamma e con i fratelli per un tempo sufficiente, infatti, il micio è più equilibrato e mansueto, perché ha imparato a giocare senza usare le unghie e i denti.

All'arrivo nella nuova casa il gattino potrebbe essere spaventato. Lasciate che guadagni pian piano i suoi spazi senza forzarlo. Tutti i gatti, e i cuccioli ancor di più, dormono molte ore al giorno e vanno lasciati tranquilli: insegnate ai bambini a non disturbare il nuovo amico mentre riposa, poiché il rischio è quello di far insorgere diffidenza e aggressività.

Per aiutare il nuovo arrivato ad ambientarsi nel mondo sconosciuto della vostra casa, potete usare **un diffusore di feromoni** reperibile nei pet-shop. Fate inoltre attenzione all'arredamento, che per un cucciolo nasconde tante potenziali insidie: dalle piante ai fiori velenosi, dai detersivi lasciati incustoditi a spaghi ed elastici, dalle lavatrici con lo sportello aperto alle finestre (sono pericolosi in particolare i vasi-stas). I balconi, infine, vanno messi in sicurezza con reti di protezione. Per comodità, invece, potete installare delle **gattaiole** alle vostre porte, funzionali e sicure.



MONDO  
PET

di Paola Faccini, veterinaria



## le cure necessarie

Appena arrivato, il gattino va portato dal veterinario per una prima visita, per controllare che non abbia **parassiti intestinali, acari nelle orecchie, pulci o zecche**, ed eventualmente iniziare la cura per eliminarli. Il veterinario programmerà inoltre il calendario delle vaccinazioni e vi consiglierà su quale sia la migliore alimentazione per il vostro nuovo amico.

## Accogliere il cucciolo

All'arrivo del cucciolo è bene seguire degli accorgimenti per accudirlo; acquistate **una cuccia di materiale lavabile**, con un cuscino o una copertina all'interno ma, in caso di emergenza, nei primi giorni può andare bene una semplice scatola di cartone. Predisponete poi **tre ciotole** - una per l'acqua, una per il cibo secco e una per l'umido - e una lettiera, (o anche due, se lo spazio lo consente) e posizionatele in un luogo tranquillo dove non ci sia un continuo passaggio e che sia lontano dalle ciotole (meglio ancora se in un'altra stanza). Potete comprare **un tiragraffi**, per invitare il micio a risparmiare divani e poltrone, ma non è certo che lo usi. Infine, prendete una spazzola per abituarlo a un po' di toeletta e un trasportino per viaggi e spostamenti. Non trascurate **il gioco**: è un'attività fondamentale per stimolare le abilità del gatto e sconfiggere la noia. Ma non solo: rinforza anche il legame con i proprietari. Sbizzarritevi con quello che trovate: palline, topini, lenze, tappi di sughero... c'è solo l'imbarazzo della scelta.



## Il segno del mese di ottobre:

Buon compleanno, BILANCIA! **Pianeta dominante:** Venere.

**Pietra portafortuna:** giada. **Giorno fortunato:** venerdì.

**Numero:** 7. **Colore:** lilla. **Fiore:** glicine. **Albero:** pioppo. **Animale:** cervo.

**Profumo:** rosa. **Nazione:** Canada. **Città:** Copenaghen. Vai d'accordo con Gemelli, Sagittario, Capricorno e Acquario. Il tuo 2018 è all'insegna del sostegno di Giove, che ti rende ottimista e sicura di te sul lavoro; Saturno ti ricorda che per vincere in amore occorre impegnarsi a fondo.



### ariete

La situazione professionale si anima dal 15: pratiche bloccate si risolvono e progetti rimandati si rimettono in moto. Venere e Marte riportano nella vostra vita un ex che vi ha traditi e non merita perdono. Giorni favorevoli: il 27 per una follia d'amore, il 19 per nuovi contatti in campo professionale.



### toro

Marte vi rende così grintosi in ufficio che i colleghi quasi non vi riconoscono. Dal 10 l'amore pretende sincerità: se vivete una fase difficile fate tornare il sereno ammettendo le colpe. Giorni ok: il 6 per ritrovare l'intesa con il partner, il 9 per insegnare come comportarsi a un collega prevaricatore.



### gemelli

L'ottimismo dato dal Sole è la vostra arma nel lavoro, che questo mese dà molte soddisfazioni: in arrivo incarichi di prestigio. In amore emozioni per le coppie, dubbi per i single. Giorni sì: il 22 per una magica serata con un focoso corteggiatore, il 13 per un contratto che pareva impossibile.



### cancro

Dal 10 Mercurio raggiunge Giove e Venere in un segno amico: per voi nessun obiettivo è impossibile; in amore e sul lavoro ogni vostro desiderio si realizza, grazie al fascino e a piccoli colpi di fortuna. Giorni sì: il 9 per un amore fuori dagli schemi, il 29 per trovare un collaboratore più adatto.



### leone

I primi giorni del mese sono perfetti per rafforzare la vostra posizione lavorativa, poi Mercurio complica le cose negli affetti: i nuovi incontri sono rischiosi, chi è in coppia si annoia. Giorni favorevoli: il 24 per trovare l'amore più vicino di quanto pensate, il 10 per trovare un'intesa con un rivale in affari.



### vergine

Urano regala sorprese sul lavoro e negli affetti. Marte vi stimola, favorendo la vostra carriera. In amore grazie a Mercurio riuscite a leggere nella mente del partner, e, qualsiasi cosa accada, la vostra intesa è perfetta. Giorni super: il 22 per fare la prima mossa, l'8 per acquistare un immobile.



### bilancia

Fino al 10 Mercurio vi aiuta contro gli attacchi di colleghi poco corretti: con la parlantina fate emergere la verità e vi guadagnate la fiducia dei superiori. Grazie a Marte l'amore è fonte di gioia. Giorni sì: il 20 per un incontro magico combinato da un amico, il 16 per un redditizio meeting di lavoro.



### scorpione

Con Mercurio dal 10 sul lavoro va tutto nel migliore dei modi: con lui ci sono Giove, che vi regala incontri fortunati, e Venere, che mette ordine nelle vostre faccende di cuore, fin troppo movimentate. Giorni ok: il 29 per un colpo di fulmine che può cambiarvi la vita, l'11 per un buon investimento.



### sagittario

Fidatevi dell'intuito, reso più acuto da Mercurio, per distinguere chi in ufficio vuole davvero collaborare e chi cerca di mettersi in buona luce a vostre spese. In amore Marte vi fa trasgredire. Giorni super: il 19 per avere una conferma in amore, il 20 per programmare una nuova attività commerciale.



### capricorno

Sole e Mercurio vi rendono ambiziosi: evitate le trappole di Marte e siate meno perfezionisti. Dal 10 Mercurio favorisce le conoscenze: romantici cambiamenti in vista per i single ostinati. Giorni sì: il 24 per voltare pagina in amore, il 27 per cogliere un'occasione professionale.



### acquario

Con Marte il rischio di vedere nemici ovunque è alto e per colpa di Mercurio tendete a lasciarvi sfuggire critiche ingiuste con i colleghi. Venere fa affiorare episodi sentimentali che preferite non ricordare. Giorni ok: il 16 per dare una nuova direzione agli affetti, il 29 per migliorare i rapporti con i superiori.



### pesce

Gli astri sono dalla vostra: i nuovi contatti di lavoro si rivelano utili, e chi svolge un'attività autonoma vive il mese più redditizio dell'anno. In amore momenti indimenticabili. Giorni sì: il 27 per riprendere una relazione in apparenza finita, il 30 per un accordo nell'ambito di una questione legale.

**LA CERTEZZA  
DI PULIRE  
IN UN LAMPO.**



**REGINA BLITZ**

Grazie ai suoi maxi fogli e alla trama speciale,  
pulisci ed asciughi tutte le superfici in un lampo.



*Paper for people*

# POLIDENT



## 〈 FESTA DEI NONNI 〉



**RICEVI  
IN REGALO  
UNA TAZZA**

personalizzata con il nome  
di tuo o tua nipote

**ACQUISTA 1 ADESIVO + 1 PULITORE POLIDENT**

ed entro 7 giorni di calendario dall'acquisto, invia in busta chiusa:

- **lo scontrino originale** comprovante l'acquisto
- **i tuoi dati anagrafici** (nome, cognome, indirizzo completo, telefono)
- la tua scelta tra la tazza **“Nonna di”** o **“Nonno di”**
- **il nome** con cui vuoi personalizzarla

al seguente indirizzo

**“FESTA DEI NONNI POLIDENT” Via Benedetto Croce, 44 - 00142 Roma**

CHITA/CHPOLD/0006/18c

Operazione a premio valida dal 03/09/2018 al 04/11/2018.

Regolamento completo dell'operazione a premio disponibile sul sito [www.operazionefestadeinonni.it](http://www.operazionefestadeinonni.it).

Marchi di proprietà delle o concessi in licenza alle società del gruppo GSK. ©2018 società del gruppo GSK o sue licenzianti.



## Antipasti

- Champignon gratinati farciti, 20
- Grissini al vino bianco, olive ed erbe aromatiche, 25
- Involtini primavera con gamberi e maiale, 32
- Mini pissaladière, 18
- Polpette di zucca, scamorza affumicata e salvia, 20
- Wonton con manzo e cipollotti, 33



## Primi

- Cappelletti al caffè ripieni di robiola con ragù bianco, 7
- Cellentani ubriachi al vino rosso, funghi, rosmarino e guanciale, 26
- Crema di zucca, patate e carote alla curcuma con panna acida, 17
- Curry veloce di ceci e spinaci con riso Basmati, 15
- Gnocchi ai funghi e nocciole, 15
- Poke bowl con tonno rosso, 39
- Vellutata di cavolfiore e latte di cocco con curry, 39

## Secondi

- Bombette di maiale ai funghi e formaggio, 30
- Branzino al forno con agrumi, 18
- Brasato di manzo al Barbera, 26
- Galletto arrosto marinato al caffè, 9
- Salmone croccante con purea di broccoli e insalatine alle erbe aromatiche, 41
- Tacos con roastbeef marinato al caffè, 9



## Dolci

- Affogato di gelato alla vaniglia con caffè e nocciole tostate, 10
- Apple pie, 34
- Cake al caffè e mascarpone, 11
- Panna cotta allo yogurt con frutti di bosco, 42
- Tarte Tatin di mele, 36
- Torta al Vinsanto con arance candite, 28
- Torta fondente di cioccolato e ricotta, 41



REDAZIONE

**Direttore responsabile**

Paolo Dalcò

**Coordinamento di redazione**

Francesca Badi

**Progetto grafico**

Cristiana Mistrali

**Hanno collaborato a questo numero**

Vittorio Barbieri, Giorgia Bressan (illustrazioni p. 30), Antonella Zamboni

**Ricette**

Sara Querzola, Barbara Toselli

**Fotografie**

Pierrmichele Borraccia, Paul Broussard (pp. 48-51), LA Gourmetreise (p. 52), Chris Granger (pp. 49-50), Richard Nowitz (p. 46), Zack Smith (pp. 48-50), Barbara Toselli

**Editore**

FL S.r.l.

Via Mazzini n. 6 - 43121 Parma

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 44 ottobre 2018

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. In conformità al D.Lgs. n. 196/2003 sulla tutela dei dati personali, informiamo che i dati raccolti saranno trattati con la massima riservatezza e verranno utilizzati per scopi inerenti la nostra attività. In ogni momento, a norma dell'art. 7 del D.Lgs. n. 196/2003, si potrà chiedere l'accesso, la modifica, la cancellazione o opporsi al trattamento dei dati scrivendo a

FL Srl - via Mazzini, 6 - 43121 Parma

CONTRIBUTO I€ - 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](mailto:premiaty@supersigma.com)





# Sale di Sicilia Sale di Natura

Da oltre 40 anni sulla tua tavola

-  100% Italiano
-  Prodotto Naturale
-  Produzione in Sicilia
-  Rispettiamo l'Ambiente

Selezioniamo i cristalli migliori da un mare incontaminato di 6 milioni di anni fa...

**ITALKALI**

# Parmareggio.

## Una scelta da intenditori.



### IL PARMIGIANO REGGIANO È:

- ✓ 100% NATURALE
- ✓ NATURALMENTE SENZA LATTOSIO\*
- ✓ SENZA CONSERVANTI
- ✓ RICCO DI CALCIO E PROTEINE

\* L'assenza di lattosio è la conseguenza naturale del tipico processo di ottenimento del Parmigiano Reggiano. Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01g/100g.



Parmareggio stagionato oltre 30 mesi è un formaggio dal sapore deciso ma equilibrato con un aroma intenso e persistente. Il buon latte e la lunga stagionatura lo rendono un formaggio straordinario. Per apprezzarlo pienamente gustalo a scaglie e sentirai i profumi delle erbe e dei fiori tipici della zona di produzione. Si gusta al meglio sia con vini rossi di elevato corpo e struttura, sia con vini passiti e da meditazione. E per arricchire ogni tuo piatto usalo anche grattugiato.

[www.parmareggio.it](http://www.parmareggio.it)