



# PRÈMIATY

## Benessere

Noci! Per fare il pieno di energia... con gusto

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

n. 78 novembre 2021



## Speciale

Un menu di-vino



# Colorati di stile

# O bag

MADE IN ITALY



Fino al **16 Gennaio**  
scopri la nuova collezione O bag  
e partecipa al concorso.

Regolamento completo su [www.supersigma.com](http://www.supersigma.com) e nei punti vendita aderenti.



A cluster of wine corks and green grape leaves is arranged on the left side of the page, set against a dark, textured background. The corks are arranged in a shape reminiscent of a bunch of grapes, with several green grape leaves and stems extending from the top left towards the center. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the corks and the vibrant green of the leaves.

# Novello, noci E FONTINA

Abbiamo pensato al clima novembrino, alle giornate più corte, ai primi freddi e a quella percezione di inverno imminente difficile da affrontare. Per questo vi proponiamo in questo numero un **menu stagionale a base di Fontina**, formaggio DOP valdostano, profumato di latte di montagna e dolcissimo, molto versatile in cucina.

Nel **menu speciale**, sempre sull'onda del bisogno di comfort food autunnali, trovate 4 piatti dove il **vino novello**, primizia autunnale, viene usato come ingrediente di piatti rustici e saporiti che ne esaltano la freschezza e il sentore di frutta.

Come sempre abbiamo a cuore il vostro benessere psicofisico, per questo il **menu salutare è dedicato alle noci**, ricche di magnesio, potassio, fosforo e Omega3.

Infine, per gustare al meglio la luce e i colori caldi di questa stagione vi portiamo a **Volterra**, borgo toscano medievale ricco di storia e di fascino. Buon viaggio, non solo culinario!

# SOMMARIO

## Novembre



**4**  
agenda del mese

### cucina

**6**  
menu del mese  
fontina a tutto pasto

**14**  
il prodotto di stagione  
fontina

**16**  
ricette per tutti i giorni  
settimana di gusto

**28**  
prodotti del mese  
Pane di grano khorasan kamut.  
burro e preparazioni  
di frutta VerdeMio

**30**  
menu speciale  
bentornato vino novello!

**37**  
un vino al mese  
Grillo Viognier Sicilia DOC  
Gusto&Passione  
Selezione Slow Food

**38**

eco-cucina  
polpette veg  
e chips di bucce di zucca

**benessere**

**40**

cibo e salute  
noci, pura energia

**viaggi**

**48**

itinerario  
Volterra... all'ombra della sera

**lifestyle**

**54**

interior-mente  
il valore delle regole

**56**

mondo adolescenza  
adolescenti nelle serie TV

**58**

mondo pet  
prenderci cura del coniglio

**60**

oroscopo

**62**

indice



# AGENDA

idee e consigli



**Disney. L'arte di raccontare storie senza tempo**  
2 settembre 2021-13 febbraio 2022  
MuDEC, Milano  
[www.mudec.it](http://www.mudec.it)

Quanti classici dell'animazione Disney continuano a far sognare anche le nuove generazioni? Qual è il segreto dietro il successo di capolavori come *Robin Hood* o *Frozen*? Lo straordinario team di artisti al lavoro per ogni lungometraggio parte dal folklore e dalla tradizione epica per dare vita a storie dai sentimenti universali; la lavorazione dura anni interi, ma la perfezione del risultato è davanti agli occhi di tutti. La mostra offre ai visitatori un insolito sguardo dietro alle quinte: schizzi, disegni, ricerche, materiali di lavoro e suggestioni.

**Scopriamo l'evoluzione degli animali**  
di Dunia Rahwan e Giulia Gattolin  
Gribaudo  
72 pagine - 14,90 €  
[feltrinellieditore.it/gribaudo](http://feltrinellieditore.it/gribaudo)



Tutti amiamo gli animali e siamo affascinati dalle loro diversità e caratteristiche, a volte davvero sorprendenti. Ma non sono sempre stati così: hanno infatti attraversato i secoli e le ere modificando il proprio aspetto, l'alimentazione, le abitudini. Attraverso descrizioni semplici e complete – e grazie a bellissime illustrazioni – i bambini a partire dai 6 anni potranno avventurarsi nelle storie di tante creature che aiuteranno a capire la biodiversità del pianeta come lo conosciamo oggi, imparando qualcosa di nuovo sull'ambiente e gli animali e a rispettare il loro ruolo negli ecosistemi.



**Tuttomele**  
6-7, 9, 13-14 novembre, Cavour (TO)  
[www.cavour.info](http://www.cavour.info)

L'edizione 2021 vede lo storico evento fregiarsi per la prima volta del titolo di Manifestazione Nazionale. La cittadina piemontese vanta diverse eccellenze, fra cui la produzione delle Mele di Cavour: una denominazione territoriale che comprende varietà più note assieme a tipi rari, autoctoni o antichi. La fiera rappresenta l'occasione per approfondire artigianato, cucina, mercato e storia di uno dei frutti più amati in assoluto, approfittando di un'offerta turistica che in questi giorni si fa ancora più ricca.

**Che tempesta! 50 emozioni raccontate ai ragazzi**  
di Umberto Galimberti  
e Anna Vivarelli  
Feltrinelli  
240 pagine - 19,50 €  
[www.lafeltrinelli.it](http://www.lafeltrinelli.it)



I giovani, si sa, sono un puzzle di imprevedibili moti interiori che a volte neppure loro stessi, o i genitori, comprendono. È importante, per favorire la crescita di adulti maturi ed equilibrati, conoscere le emozioni e le loro manifestazioni, le sfaccettature, gli effetti che hanno su chi le prova e su chi le vede esprimere: solo così i ragazzi ne saranno meno spaventati e i genitori più consapevoli e aperti all'ascolto. Come il titolo suggerisce, ogni capitolo affronta un'emozione in modo leggero ma profondo, accompagnato da illustrazioni estremamente comunicative e citazioni letterarie e non che stimoleranno riflessioni e dialoghi.

# Pan di Stelle

ACQUISTANDO  
2 PRODOTTI PAN DI STELLE  
**POTRAI VINCERE**  
UNO DEI  
**1.000\* PIGIAMI COMETA**  
IN PALIO!

SCOPRI COME SU [WWW.PANDISTELLE.IT](http://WWW.PANDISTELLE.IT)



**\*1000 pigiami PdS di cui: 600 da adulto e 400 da bambino**

Concorso valido in Italia dall'1.11.2021 al 24.12.2021. Termine richiesta premi: 7.1.2022. Montepremi 36.000,00 € iva compresa. Orari di partecipazione nel regolamento completo su [www.pandistelle.it](http://www.pandistelle.it).



# FONTINA A TUTTO PASTO

Piatti che confortano e scaldano le nostre cene della stagione fredda, grazie al sapore e alla consistenza avvolgente della fontina. Dedichiamoci una serata conviviale piacevole, in cui non serve per forza la carne per offrire agli amici un menu sostanzioso



# Empanadas di fontina con chutney di pere

4 persone

40' preparazione

25' cottura

Per le empanadas: X 1 uovo X 90 g di acqua tiepida X 300 g di farina integrale X 300 g di fontina X olio extra vergine di oliva per friggere X 50 g di burro di centrifuga **Gusto&Passione** X sale

Per il chutney: X 2 pere X 60 ml di aceto di mele **bio VerdeMio** X 40 g di zucchero di canna X 1 anice stellato X 2 chiodi di garofano X 3 bacche di ginepro X peperoncino secco X sale

**1.** Versate la farina e 1/2 cucchiaino di sale in una ciotola. Mescolate, aggiungete il burro a tocchetti e impastate a mano ottenendo un composto sabbioso. Rompete l'uovo al centro, sbattetelo e poi unite l'acqua; impastate fino ad avere un panetto liscio. Coprite e fate riposare in frigo per 30 minuti. Grattugiate la fontina grossolanamente e tenete da parte.

**2.** Lavate e pelate le pere, togliete il torsolo, tagliatele a cubetti e ponetele in un pentolino con tutti gli altri ingredienti del chutney. Fate cuocere a fuoco basso per 6-7 minuti finché le pere non saranno morbide e non sarà assorbita buona parte del liquido. Fate raffreddare in una ciotola.

**3.** Stendete una sfoglia di un paio di millimetri e ricavate dei dischi di circa 10-12 cm di diametro (o dividete il composto in 20 palline e stendetele singolarmente). Disponete una manciata di fontina al centro del disco, chiudete a metà facendo uscire l'aria e sigillate i bordi risvoltandoli e pizzicandoli con i rebbi di una forchetta. Procedete così per tutti i dischi.

**4.** Fate scaldare l'olio in un tegame dai bordi alti. Quando avrà raggiunto la giusta temperatura friggete le empanadas a immersione per 2 minuti, finché saranno ben dorate. Scolate su carta assorbente.

**5.** Decorate con a piacere con prezzemolo e accompagnate con il chutney.





# Risotto al Barolo con fontina e noci al miele

4 persone 10' preparazione 20' cottura

X 300 g di riso Carnaroli semilavorato X 250 ml di Barolo X 40 g di fontina X 30 g di Grana Padano DOP oltre 20 mesi riserva Gusto&Passione + qualche scaglia per la superficie X 1 scalogno grosso o 1/2 cipolla dorata X olio extra vergine di oliva X 50 g di noci sgusciate bio VerdeMio X 1 cucchiaino di miele di coriandolo X 3 rametti di maggiorana X sale

1. Portate a bollire circa 1 litro di acqua, salatela e tenetela in caldo. Pelate lo scalogno, lavatelo e tritatelo finemente. Fatelo appassire in un tegame capiente con 2 cucchiai di olio. Aggiungete il riso e fate tostare per un paio di minuti, mescolando per non far bruciare i chicchi. Versate il vino e fate evaporare per qualche minuto. Aggiungete qualche mestolo di acqua, un paio di rametti di maggiorana e mescolate. Fate cuocere per 10 minuti a fuoco medio, aggiungendo gradualmente altra acqua e senza farlo asciugare totalmente. Nel frattempo grattugiate la fontina e il grana e tenete da parte.

2. Tritate grossolanamente le noci e fatele tostare in una padella, mescolando. Aggiungete poi il miele e fate caramellare un paio di minuti. Distribuite distanziate su un foglio di carta da forno e tenete da parte. Togliete il riso dal fuoco, aggiungete il formaggio e un generoso giro di olio. Mantecate, coprite e fate riposare per 3-4 minuti. Impiattate e ultimate con le noci, foglie di maggiorana e scaglie di formaggio.

**LEERDAMMER**  
COSÌ  
COME TI VA

Chi l'ha detto che  
fare un sandwich  
non è cucinare?



Il gusto  
che piace a tutti,  
in tutti i modi.



**PROVALI TUTTI!**

# Torta rustica con porri, zucca, fontina e timo

6 persone 30' preparazione 50' cottura

X 1 rotolo di pasta sfoglia integrale X 1 porro intero (o 2 cuori) X 1/2 zucca mantovana (650 g circa) X 400 g di ricotta di pecora X 150 g di fontina X qualche foglia di salvia X **olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione** X sale e pepe

1. Private il porro delle estremità, tagliatelo a metà nel senso della lunghezza e poi a fettine. Lavate sotto l'acqua corrente. Scolate e ponete in un tegame capiente insieme alla zucca precedentemente lavata, privata della buccia (che potete riutilizzare) e tagliata a cubetti. Aggiungete un filo di olio, un paio di foglie di salvia e salate. Coprite e fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto. Spegnete il fuoco e trasferite in un piatto a stemperare.

2. Accendete il forno a 200°C. Nel frattempo in una ciotola capiente lavorate la ricotta con una forchetta e aggiungete una spolverata di pepe. Incorporate porri e zucca. Tagliate a dadini la fontina, aggiungetene 3/4 al composto e mescolate.

3. Rivestite una teglia con la pasta sfoglia, farcite con il composto, livellate e ultimate con i dadini di fontina restanti. Infornate e fate cuocere per 35-40 minuti, finché non risulterà ben dorata. Sfornate, decorate con qualche foglia di salvia in superficie e fate intiepidire prima di servire.



Il nostro è un nuovo modo di pensare il viaggio in Sicilia.  
 Un percorso non casuale, fortemente legato alla diversità dei paesaggi, dei venti, del carattere degli uomini e quindi dei loro vini.

Diego Planeta

50% Grecanico



30% Chardonnay



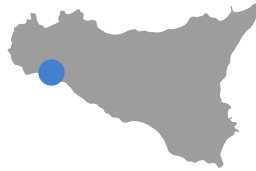
10% Fiano



10% Viognier



# PLANETA LA SEGRETA



50% Nero d'Avola



25% Merlot



20% Syrah



5% Cabernet Franc



*Mastroberardino*  
1878

Oltre due secoli di storia e un grande impegno per la sostenibilità

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



## La carta dei vini

Empanadas di fontina  
con chutney di pere  
**Soai Valdobbiadene Prosecco  
Superiore**

Risotto al Barolo con fontina  
e noci al miele  
**Romagna Sangiovese Superiore  
Riserva Tre Monti**

Torta rustica con porri, zucca,  
fontina e timo  
**Terra dei Sanniti Greco di Tufo**

Omelette con funghi,  
spinaci e fontina  
**Grillo Viognier Sicilia DOC  
Gusto&Passione Selezione  
Slow Food**



# Omelette con funghi, spinaci e fontina

4 persone 25' preparazione 15' cottura

X 2 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 40 g di latte intero bio VerdeMio X sale e pepe

Per la farcitura: X 350 g di funghi misti freschi già puliti (o surgelati) X 1 spicchio d'aglio

X olio extra vergine di oliva X 3 manciate di spinaci freschi X 70 g di fontina X prezzemolo X sale e pepe

1. In una padella fate scaldare un filo di olio e l'aglio. Aggiungete i funghi tagliati a fettine, salate e pepate e fate cuocere per 7-8 minuti. Tenete da parte. Lavate gli spinaci e fate scolare. Grattugiate la fontina con una grattugia dai fori larghi. Tenete da parte, per impiattare, qualche fungo e qualche foglia di spinaci.

2. In una ciotola sbattete le uova, il latte, 2 pizzichi di sale e una macinata di pepe. Il composto sarà pronto quando sollevando la forchetta formerà un filo. Scaldate poco olio in una padella dal fondo spesso e antiaderente. Versate il composto, fate rapprendere qualche istante, coprite con un coperchio e abbassate il fuoco. Cuocete per 6-7 minuti finché il fondo non sarà dorato e la parte superiore ancora umida, facendo roteare di tanto in tanto la padella per non far attaccare.

3. Scoperciate, disponete su metà dell'omelette i funghi, poi gli spinaci e la fontina. Chiudete l'omelette ripiegandola su se stessa. Coprite e fate cuocere qualche altro secondo. Trasferite nel piatto e ultimate con una macinata di pepe, qualche foglia di spinaci, qualche fungo, qualche foglia di prezzemolo.



UNA STORIA  
DI CIOCCOLATO



Un design completamente rinnovato che trae ispirazione dalla storia del marchio.

Un viaggio di ricerca e riscoperta della tradizione per celebrare un classico intramontabile.

Feletti 1882 è un marchio del gruppo

VDI

Holding Dolciaria Italiana s.p.a.

WWW.FELETTI.IT

Dalle Alpi, un concentrato di sapore e genuinità. La filiera della fontina è rigorosamente controllata, così chi la porta in tavola può contare su di un alimento sano e sicuro, oltre che buonissimo

# FONTINA



## UNA LUNGA STORIA DI RICONOSCIMENTI

Tra gli anni '30 e '40 del Novecento l'allora Ministero dell'Agricoltura e Foreste classificò la fontina tra i formaggi tipici, sancendone ufficialmente la denominazione. Nel 1955 fu riconosciuta la Denominazione di Origine Controllata e due anni dopo nacque il Consorzio Produttori e Tutela della DOP, che vigila su produzione e commercio della fontina e provvede alla marchiatura in conformità al disciplinare. Nel 1995, poi, l'Unione Europea ha inserito la fontina tra i formaggi a Denominazione di Origine Protetta. Questa lunga storia è stata, infine, coronata nel 2016 dal *Wall Street Journal*, che annoverava la fontina tra i migliori formaggi al mondo.

## UN TESORO D'ALPEGGIO

La fontina d'alpeggio viene prodotta tra maggio e settembre nelle malghe valdostane sopra i 1600 m d'altitudine. Il metodo di produzione è lo stesso di quella a quote più basse, ma la stagionatura può arrivare anche a 8 mesi. Le erbe e i fiori di cui si nutrono le vacche nei rigogliosi pascoli estivi conferiscono al formaggio un sapore più intenso e corposo in cui si avvertono, tra gli altri, i sentori del tarassaco, del ranuncolo, della margherita e del cerfoglio selvatico. Per questo motivo la fontina d'alpeggio è un formaggio pregiato, dalla crosta più aranciata e dalla pasta più gialla rispetto a quella di latteria.



## RADICI D'ALTA MONTAGNA

La fontina affonda la sua storia negli alpeggi valdostani, dove si produceva pare già nel XIII secolo. L'origine del nome è incerta, alcune fonti lo fanno risalire a un alpeggio chiamato Fontin, altre al villaggio di Fontinaz, altre ancora l'associano all'antico francese *fontis* per la caratteristica di questo formaggio di fondersi se riscaldato. La prima vera classificazione risale al 1887, quando "le Fontine di Val d'Aosta" vengono inserite nell'annuario della Stazione Sperimentale del caseificio di Lodi.

## DIFFIDATE DALLE (NUMEROSE) IMITAZIONI

La fontina DOP è un formaggio a pasta semidura, ottenuto da latte intero e crudo di una sola mungitura, proveniente da bovine di razza Valdostana (Pezzata Rossa, Pezzata Nera e Castana). Ha una forma cilindrica appiattita e una crosta sottile e compatta dal tipico colore aranciato tendente al marrone. Il periodo minimo di stagionatura è di 3 mesi, mentre nei primi 30 giorni le forme vengono salate e spazzolate, al fine di conferire alla crosta il suo colore. La stagionatura avviene su tavoli di abete rosso in ambienti naturali (tipicamente grotte).

## LA FONTINA IN CUCINA

La fontina è un formaggio ottimo da gustare al naturale, magari accompagnato da miele o da composte di frutta, ma è anche un preziosissimo alleato in cucina per la sua tipica scioglievolezza. Buonissima in tutte le preparazioni al forno, per dare gusto a ogni tipo di primo, può essere impanata e fritta per un secondo gustoso e veloce. Oltre alla famosissima fonduta da gustare sia con le verdure sia con la carne, un'altra ricetta tipica è la cotoletta alla valdostana. Per prepararla occorre battere delle fette di controfiletto, sistemare una fetta di prosciutto cotto e di fontina al centro di ogni fetta, piegare a metà, infarinare, passare nell'uovo e nel pangrattato e friggere.



Bonduelle

# Carta delle Insalate™

usiamo  
PLASTICA  
RICICLATA\*!

100%  
RICICLABILE



CARNE



FORMAGGI



PESCE



INSALATONE

Lasciati ispirare dalla nostra gamma Carta delle Insalate,  
perché ogni piatto ha la sua insalata ideale!  
C'è sempre l'abbinamento giusto per esaltare le tue ricette.

\*Le buste delle nostre insalate sono prodotte utilizzando l'approccio del Mass Balance, processo che utilizza una miscela che unisce plastica di origine fossile e plastica riciclata

Bonduelle

Il mondo che ci piace.

# Settimana DI GUSTO

## LUNEDÌ

Vellutata di zucca  
con orzo



## MARTEDÌ

Pasta con  
crema di cavolo  
romanesco



## MERCOLEDÌ

Cavolfiore arrosto  
con spinaci e quinoa



## GIOVEDÌ

Bocconcini di tacchino  
con patate e carote



## VENERDÌ

Quiche ai porri, brie e speck



## SABATO

Crocchette di patate,  
pancetta e formaggio



## DOMENICA

Orata gratinata  
con finocchi al forno

# Vellutata di zucca con orzo

4 persone 15' preparazione 20' cottura

X 500 g di polpa di zucca X 115 g di orzo perlato X 1 scalogno X olio  
extra vergine di oliva bio VerdeMio X 2 cucchiaini di miso X sale e pepe

**1.** In una casseruola fate insaporire l'olio con lo scalogno tritato fine. Unite la zucca privata della buccia, dei semi e tagliata a dadini; fate insaporire per qualche minuto. Aggiungete l'orzo e coprite con acqua calda.

**2.** Salate (con moderazione), pepate e portate a bollore. Cuocete fino a quando sia la zucca sia l'orzo non saranno pronti. Aggiungete un paio di cucchiaini di miso, mescolate per farlo sciogliere e servite.





# Pasta con crema di cavolo romanesco

4 persone 15' preparazione 20' cottura

X 360 g di penne rigate pasta di Gragnano IGP Gusto&Passione X 1 spicchio d'aglio  
X 1 cavolo romanesco X 50 g di Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione  
grattugiato X olio extra vergine di oliva X 4 cucchiaini di pangrattato X sale

1. Spuntate il cavolo e ricavatene le cimette. Lavatele sotto acqua corrente e lessatele in acqua bollente salata. Quando saranno diventate tenere scolatele con un mestolo forato e tenetele da parte. Lessate le penne nella stessa acqua di cottura della verdura.
2. Nel frattempo ripassate le cimette in una padella antiaderente con olio e aglio per un paio di minuti, quindi trasferite nel boccale del mixer e frullate fino a ottenere una crema liscia, unendo il parmigiano grattugiato e, se lo gradite, un pizzico di peperoncino in polvere.
3. Scolate la pasta al dente e conditela con la crema di cavolo romanesco mantecando con poca acqua di cottura, se necessario. Trasferite nei piatti da portata e servite con il pangrattato che avrete fatto tostare in un padellino antiaderente senza grassi.



132 ANNI DI ESPERIENZA  
NEL FARE BISCOTTI

# Cavolfiore arrosto con spinaci e quinoa

4 persone

20' preparazione

55' cottura

X 1 cavolfiore X 400 g di spinaci  
X **200 g di quinoa bio VerdeMio**  
X olio extra vergine di oliva X 1 spicchio d'aglio X **1 cucchiaino di uva sultanina bio VerdeMio** X sale e pepe  
Per condire: X 3 cucchiaini d'olio extra vergine di oliva X 2 cucchiaini di aceto di vino bianco X 2 cucchiaini di sciroppo d'acero X 1 cucchiaino di curry in polvere X sale e pepe

1. Preriscaldate il forno a 200°C. Mondate il cavolfiore per ricavarne solo le cimette e raccoglietele in una ciotola. Conditole con un cucchiaino di olio, sale, pepe, curry e mescolate. Disponetele su una teglia foderata con carta forno e cuocete a 200°C per 40 minuti in un solo strato, mescolando a metà cottura. Ammollate l'uvetta in acqua tiepida.
2. Lessate la quinoa secondo le indicazioni della confezione. Scolatela, raffreddatela sotto acqua corrente e trasferitela in una ciotola. Mondate gli spinaci e fateli appassire in una casseruola con poca acqua e sale. Fate asciugare e spadellate con olio e aglio.
3. Preparate la salsa emulsionando tutti gli ingredienti. Quando il cavolfiore sarà pronto unitelo alla ciotola con la quinoa, gli spinaci e l'uvetta ben strizzata; condite con il dressing preparato. Mescolate e servite.



**NOVITÀ  
ASSOLUTA**



I NOSTRI MIGLIORI  
POMODORI ITALIANI



PER UN PRODOTTO  
DI ALTA QUALITÀ



LAVORATI ENTRO POCHE ORE  
DAL RACCOLTO



SCOTTATI E PELATI  
AL VAPORE

**LAVORAZIONE DELICATA,  
GUSTO AUTENTICO.**

Il vapore mantiene tutto il sapore naturale del pomodoro fresco.

[WWW.VALFRUTTA.IT](http://WWW.VALFRUTTA.IT)



## Bocconcini di tacchino con patate e carote

4 persone 20' preparazione 10' cottura

X 500 g di bocconcini di tacchino X 1 cipolla bianca X 1 carota X 3-4 patate X 1 bicchiere di vino bianco X farina X brodo vegetale X rosmarino X salvia X timo X **olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione** X **burro bio VerdeMio** X sale e pepe

**1.** Passate i bocconcini nella farina in modo da ricoprirli del tutto. In una casseruola fate rosolare la cipolla tritata nell'olio e nel burro. Quando sarà appassita unite il tacchino, le erbe aromatiche e le verdure a tocchetti. Fate rosolare, sfumate con metà vino bianco e fate evaporare.

**2.** Regolate di sale, unite il vino restante e il brodo. Cuocete coperto per 40 minuti a fuoco dolce mescolando di tanto in tanto. Servite con pepe macinato fresco.



**CRASTAN**  
↔ 1870 ↔

# ***Nocciolino***

*cappuccino gusto nocciola*

**Golosa bevanda al gusto di nocciola  
dalla soffice schiuma**

bevanda senza glutine, da zuccherare



# Quiche ai porri, brie e speck

4 persone 15' preparazione 55' cottura

X 1 confezione di pasta sfoglia X 2 cipolle X 200 g di brie X olio extra vergine di oliva X 50 g di speck X 2 cucchiai di **Grana Padano DOP oltre 20 mesi riserva Gusto&Passione** grattugiato X 3 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X vino bianco X 100 ml di panna fresca X sale e pepe

1. Stendete la pasta all'interno di uno stampo quadrato da 22 cm di lato. Rifilate i bordi e bucherellate la base.
2. Mondate le cipolle, affettatele a rondelle sottili e fatele appassire a fiamma dolce in una capiente padella antiaderente con olio, sale e pepe. Serviranno 15-20 minuti, dovranno risultare morbide ma non dorate. Sfumate con il vino bianco, lasciate evaporare e fate raffreddare. In una ciotola sbattete le uova insieme al brie a cubetti e alla panna. Aggiungete poi il grana, le cipolle, lo speck tagliato a listarelle e aggiustate di sale e pepe.
3. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo, trasferitelo all'interno del guscio di pasta e cuocete nel forno già caldo a 180°C per 35-40 minuti o fino a doratura. Servite tiepida o a temperatura ambiente.



## GRANA PADANO DOP RISERVA GUSTO&PASSIONE

Ottimo da solo in accompagnamento a miele, mostarda e confetture, il Grana Padano Riserva Gusto&Passione dona a questa quiche un sapore deciso senza sovrastare gli altri ingredienti.



# Crocchette di patate, pancetta e formaggio

4 persone

30' preparazione

50' cottura

X 500 g di patate X 50 g di parmigiano grattugiato X 1 uovo fresco 100% italiano bio VerdeMio + 1 tuorlo X 100 g di scamorza affumicata X 2 fette di pancetta affumicata a dadini X farina X pangrattato X noce moscata X olio di semi di arachidi per friggere X sale e pepe

**1.** Lessate le patate con la buccia in acqua poco salata per 25-30 minuti. Quando saranno tenere scolatele, lasciate intiepidire, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate in una terrina. Unite le uova sbattute, il formaggio grattugiato, 2 cucchiari di pangrattato e un pizzico di noce moscata. Aggiustate di sale e pepe e amalgamate bene il tutto.

**2.** Prendendo un po' di composto alla volta, con l'aiuto di pochissima farina, formate delle piccole sfere e disponete al centro il formaggio e un po' di pancetta affumicata; richiudete in modo da avvolgere il ripieno e ottenere delle crocchette ovali. Passatele nel pangrattato, in modo da ricoprirle.

**3.** Fate scaldare abbondante olio in una padella dai bordi alti. Quando raggiungerà i 170°-180°C frigate tre o quattro crocchette alla volta rigirandole spesso e ritiratele quando saranno dorate in modo uniforme. Sgocciolatele, fatele asciugare su carta assorbente e disponetele sul piatto da portata salandole leggermente. Servite le crocchette di patate ben calde.

# Orata gratinata con finocchi al forno

4 persone 20' preparazione 25' cottura

X 4 filetti di orata X 2 finocchi X 40 g di olive verdi Bella Cerignola in salamoia Gusto&Passione X pangrattato X 1 cucchiaio di capperi di Pantelleria IGP Gusto&Passione X 1 spicchio d'aglio X 1 limone X olio extra vergine di oliva X timo X sale

1. Mondate i finocchi, tagliateli a metà e fateli a fette di 1 cm. Adagiateli su una teglia foderata con carta forno e conditeli con un filo d'olio. Cuoceteli nel forno già caldo a 180°C per 15 minuti. Conditeli poi con olio e sale.

2. Raccogliete nel mixer l'aglio, il pangrattato, i capperi dissalati e sciacquati e tritate tutto. Passate i filetti di pesce nel composto e copriteli del tutto; adagiateli nella teglia coi finocchi. Condite con olio e infornate a 180°C per circa 10 minuti. Servite con olive, timo e fettine di limone.

## La carta dei vini

Vellutata di zucca con orzo  
Chardonnay Sicilia DOC  
Gusto&Passione  
Selezione Slow Food

Pasta con crema di cavolo romanesco  
Passo delle Mattule Grillo

Cavolfiore arrosto con spinaci e quinoa  
Soai Valdobbiadene Prosecco  
Superiore

Bocconcini di tacchino  
con patate e carote  
Vleius Verdicchio dei Castelli  
di Jesi Superiore

Quiche ai porri, brie e speck  
Pignoletto DOC Tre Monti

Crocchette di patate, pancetta  
e formaggio  
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Orata gratinata c  
on finocchi al forno  
Chardonnay Sicilia DOC  
Gusto&Passione  
Selezione Slow Food



# MISURA

DOLCEZZA DI ORIGINE NATURALE

STEVIA\*



SENZA  
ZUCCHERO  
E CALORIE

\*Con estratti di foglie di stevia.  
\*\*rispetto ad una porzione di zucchero.



CRISTALLI  
FINISSIMI



VEGANO E  
SENZA GLUTINE



USA SOLO  
META\*\*



150g MISURA® =  
300g ZUCCHERO

## PANE DI GRANO KHORASAN KAMUT BIOLOGICO VERDEMIÒ



Il Kamut ha una storia antichissima: il suo vero nome in realtà è grano Khorasan, un tipo di grano duro, originario dell'Asia Minore e appartenente alla famiglia dei Grani Antichi. La denominazione Kamut deriva dal marchio registrato di un'azienda americana che utilizzò questo termine, oggi diventato di uso comune e conosciuto in tutto il mondo, per indicare questo particolare tipo di grano.

Il **Pane di Grano Khorasan Kamut Biologico VerdeMiò**, ottenuto esclusivamente dalla lavorazione di farina da Agricoltura Biologica Certificata, è un pane a fette morbido, dal gusto aromatico, perfetto da portare in tavola in accompagnamento a secondi piatti o ottimo da utilizzare per la preparazione di sfiziosi tramezzini e gustosi panini.

## BURRO BIOLOGICO VERDEMIÒ

Dal salato al dolce, il burro è un prodotto indispensabile nella preparazione di molti piatti grazie alla sua lavorabilità e al suo sapore particolarmente gradevole.

Il **Burro Biologico VerdeMiò**, prodotto unicamente con panne selezionate provenienti da Agricoltura Biologica Certificata e racchiuso in un incarto compostabile, è caratterizzato da un gusto ricco e da una elevata cremosità che lo rendono molto versatile in cucina.

È ideale da utilizzare per la preparazione di deliziosi dolci come pancake da gustare con frutta fresca di stagione o creme spalmabili, per mantecare i risotti o da utilizzare come condimento per insaporire tartine o primi piatti come i ravioli.



# VerdeMiò

# PRODOTTI DEL MESE

Pane di grano khorasan kamut, Burro e preparazioni di frutta VerdeMiò per una colazione biologica ricca di gusto ed energia. Per iniziare la giornata con prodotti sani e green

## PREPARAZIONI DI FRUTTA BIOLOGICA VERDEMIÒ

Profumate e dal sapore inconfondibile: le **Preparazioni di Frutta Biologica VerdeMiò**, realizzate da Agricoltura Biologica Certificata, sono l'ideale per stuzzicare il palato in ogni momento della giornata, dalla colazione alla cena.

Preparate con solo zuccheri della frutta, sono vellutate e golose, perfette da spalmare su pane tostato o fette biscottate, per farcire croissant o preparare deliziose crostate e, perché no, ideali anche per accompagnare formaggi a pasta dura o secondi a base di carne come bolliti o arrostiti.



**FATTO CON  
TRADIZIONE  
MIGLIO  
E QUINOA**



**CLASSICO DEL MASTRO PANETTIERE  
SCHÄR, CON IL MEGLIO DI NOI**



# BENTORNATO VINO NOVELLO!

Fruttato e leggermente acidulo, è il primo vino dell'autunno, da gustare in piatti rustici e saporiti come insolito ingrediente





# Spezzatino al vino novello e prugne

4 persone 15' preparazione 2,5 ore cottura

X 800 g di carne di bovino adulto per spezzatino X 800 g di patate medio-piccole  
X 750 ml circa di vino novello X 1 spicchio d'aglio X 400 g di prugne secche  
X olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione X 1 mazzetto di timo  
X 1 cipolla dorata X farina di grano tenero bio "00" VerdeMio X sale e pepe

1. Tritate finemente la cipolla e fatele dorare con 3 cucchiaini di olio in un grande tegame pesante. Asciugate e infarinate i pezzetti di carne e uniteli alle cipolle. Mescolate con un cucchiaio di legno e fatele dorare bene la carne, aggiungendo ancora 1-2 cucchiaini di olio se occorre. Quando la carne è ben rosolata versate un bicchiere colmo di vino e fate sfumare.
2. Versate altro vino a coprire a filo la carne. Aggiungete metà del timo, poco sale e pepe e quando inizia il bollore abbassate al minimo la fiamma e coprite. Mescolate di tanto in tanto e controllate che la carne non si attacchi. Dopo un'ora e mezza aggiungete metà delle prugne, rimestando più spesso perché tendono ad attaccarsi al fondo della pentola.
3. Lessate le patate in abbondante acqua per 15 minuti (non cotte completamente), scolatele, fatele intiepidire, sbucciatele e tagliatele a spicchi (se medie) o lasciatele intere (se piccole). Trasferitele in una padella antiaderente in cui avrete fatto imbiondire l'aglio in 2 cucchiaini di olio, aggiungete un pizzico di sale e pepe e un po' di foglioline di timo, fatele rosolare e insaporire saltandole continuamente per 5-10 minuti, o fino a doratura.
4. Dopo circa 2 ore di cottura della carne (il sugo deve diventare denso e la carne tenera), unite le altre prugne, aggiustate di sale, togliete dal fuoco e servite fumante, con le patate e il timo rimasto.



# Ciambelline al vino e nocciole

20 ciambelline 20' preparazione 20' cottura

X 250 g di farina tipo "0" X 125 ml di vino novello X 125 ml di **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** X 80 g di zucchero semolato + altro per decorare X 4 g di lievito in polvere X **100 g di nocciole sguosciate bio VerdeMio** tostate

1. Preriscaldate il forno a 190°C. Tritate le nocciole molto finemente con lo zucchero, unite la farina setacciata con il lievito e mescolate; aggiungete l'olio, mescolando, e il vino, iniziando a impastare fino a ottenere un composto compatto. Unite ancora un cucchiaino di farina, se occorre, avendo cura di mantenere l'impasto piuttosto morbido.
2. Ricavate delle palline dal diametro di 3-4 cm e realizzate con ciascuna dei cilindretti larghi un dito. Formate con ogni cilindro una ciambellina, sigillando bene le estremità.
3. Disponete le ciambelline su delle teglie precedentemente ricoperte con carta da forno, ben distanziate le une dalle altre e spolverizzatele con poco zucchero. Cuocete in forno per 20-25 minuti, o fino a doratura.



## Ricette Facili e veloci. Fai la prova!

La nuova linea "Gourmet" è dedicata a chi ama cucinare piatti semplici e gustosi con ingredienti di qualità.

- ✔ 'Preparato per cucina al sale' per cucinare senza grassi
- ✔ 'Insaporitori' per dare più gusto ai tuoi piatti

Solo Natura, senza additivi aggiunti.



scopri di più



- ✔ Prodotto Italiano
- ✔ 100% Naturale
- ✔ Senza Glutammato



**ITALKALI**

www.italkali.com

# Gnocchi con crema di formaggio di fossa e vino novello

(foto a p. 30)

● x persone ● 25' preparazione ● 35' cottura

**X 1 kg di gnocchi di patate fresche Gusto&Passione X 1 cucchiaino di zucchero X 750 ml di vino novello X 125 g di pecorino di fossa grattugiato + altro a scaglie per decorare X 1 cucchiaino di maizena X 500 g di latte intero bio VerdeMio X 50 g di farina tipo "0" X 70 g di burro X 40 g di gherigli di noce X sale e pepe**

1. Portate a ebollizione il vino in una casseruola con lo zucchero e fatelo ridurre di un quinto (serviranno circa 20 minuti). Lasciate intiepidire. Diluite la maizena in un cucchiaino d'acqua e tenete da parte. Riportate a bollire la riduzione di vino, unite la maizena, amalgamate bene e togliete dal fuoco. Lasciate riposare.
2. In un pentolino dal fondo spesso fate sciogliere il burro e tostatevi la farina mescolando con un cucchiaino di legno, poi aggiungete il latte a filo e continuate a mescolare, pepate leggermente, aggiungete il pecorino di fossa e proseguite la cottura per 15-20 minuti, o finché la salsa non avrà raggiunto una consistenza densa e omogenea. Mettete da parte e lasciate intiepidire.
3. Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata, fino a che non vengono a galla, scolateli subito e conditeli con la salsa di formaggio, diluita con uno o due cucchiaini di acqua di cottura degli gnocchi nel caso risulti troppo soda, e pepate a piacere. Servite con la riduzione di vino novello e i gherigli di noce grossolanamente tagliati al coltello unendo a piacere il formaggio a scaglie sottili.

# Torta cioccolato e vino novello

(foto a p. 36)

● 8 persone ● 20' preparazione ● 80' cottura

**X 170 g di farina tipo "00" X 20 g di cacao amaro in polvere X 125 ml di vino novello X 3 uova medie X 100 g di cioccolato fondente Ecuador Gusto&Passione X 12 g di lievito in polvere per dolci X 180 g di burro di centrifuga Gusto&Passione X 150 g di zucchero semolato X 1 cucchiaino di zucchero a velo per decorare X 50 g di ribes**

1. Tritate il cioccolato e scioglietelo in un pentolino pesante a fuoco bassissimo. Allontanate dal fuoco, unite il vino e lasciate leggermente intiepidire. Aggiungete il vino e amalgamate con una frusta.
2. Sbattete il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite le uova, una alla volta, continuando a sbattere, e il composto a base di cioccolato e vino novello e amalgamate bene. Setacciate farina, lievito e cacao in polvere e uniteli al composto, amalgamando con una spatola.
3. Imburrate e infarinate uno stampo antiaderente apribile del diametro di 20-22 cm e versate all'interno il composto, livellate e infornate la torta in forno statico a 150°C per circa 70-80 minuti. Sforatela quando la prova dello stecchino darà il risultato atteso. Estraiete la torta dallo stampo quando sarà tiepida e lasciatela raffreddare su una gratella. Servitela con zucchero a velo e completandola con i ribes.



## CIOCCOLATO FONDENTE ECUADOR GUSTO&PASSIONE

Con il 74% di cacao, questo cioccolato ha un gusto intenso e avvolgente. Perfetto come ingrediente di torte e dolci al cucchiaio, è ottimo gustato anche da solo.

DAL  
1908

**noberasco**

FACILE STAR BENE

.. PUOI  
DIRLO  
A GRAN  
VOCE:  
che:  
no:  
ce!



Orgoglio di casa Noberasco, Che Noce è un'eccellenza apprezzata da tutti, in particolare da chi ricerca il gusto tradizionale della migliore frutta secca.

Noci in guscio selezionate di alta qualità, un prodotto che rispetta la natura grazie anche alla confezione interamente riciclabile nella plastica.

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



## La carta dei vini

Spezzatino al vino novello e prugne  
con patate e timo

**Tenuta Il Blasone**  
Primitivo di Manduria

Ciambelline vino e nocchie  
**Mastro Ducale Lambrusco**  
di Modena amabile

Gnocchi con crema di formaggio  
di fossa e riduzione di vino novello  
**Ca' Lunate Cannonau di Sardegna**

# Grillo Viognier Sicilia DOC Gusto&Passione Selezione Slow Food

Vitigno tipico del Marsalese e della Sicilia occidentale (dove viene chiamato *riddu*), il Grillo è utilizzato anche nella produzione del vino Marsala e, al contrario di molte varietà autoctone italiane, non ha origini antiche. Infatti risulta essere stato citato per la prima volta nella seconda metà dell'Ottocento e probabilmente è frutto di un **incrocio tra due vitigni siciliani** (Catarratto e Zibibbo) realizzato dal barone Antonio Mendola, agronomo e ampelografo.

Dopo aver vissuto una fase di grande diffusione negli anni '30 del secolo scorso, quando copriva quasi il 60% del vigneto siciliano, successivamente ha ceduto il passo ad altre varietà e oggi rappresenta solo il 6% nella Regione.

Un tempo allevato con il tradizionale metodo dell'alberello, è noto per avere una eccellente capacità di accumulo zuccherino, che lo distingue dalla maggior parte degli altri vitigni bianchi, e per essere adatto a produrre **vini di buona longevità**.

L'approccio in cantina dei vari produttori può amplificare alcuni caratteri rispetto ad altri, ma gli aromi in genere variano da toni erbacei, di agrumi e spezie, fino a note di fiori secchi e fieno. Al gusto è strutturato, **secco e asciutto**, con buon vigore acido-sapido che ravviva il sorso.

Da servire fresco, a una temperatura compresa tra 10° e 11°, si sposa con **paste o risotti a base di pesce** (ma si consiglia anche l'abbinamento con un risotto alla zucca e ai fagioli borlotti), oppure con pesci alla griglia e al forno, hamburger di melanzana o melanzane in carrozza, o con preparazioni a base di uova e carni bianche.



**Ingredienti**

X 700 g di broccoli X 3 fette di pane raffermo X 1 spicchio d'aglio X olio EVO X 50 g di pecorino grattugiato X 1 uovo X pangrattato X sale e pepe

Per le chips:

X bucce di 1/2 zucca mantovana X rosmarino X olio EVO X sale

**PROCEDIMENTO**

Lavate e pulite i broccoli, usate anche il gambo rimuovendo la parte esterna più dura. Cuocete al vapore per 6-7 minuti.

Mettete in ammollo il pane con acqua tiepida. Accendete il forno a 200°C. Strizzate il pane e sbriciolatelo in una ciotola, poi frullate i broccoli e aggiungeteli. Unite l'aglio tritato, il pecorino grattugiato, un pizzico di sale e una spolverata di pepe.

Sbattete l'uovo, mettetene metà nel composto e conservate il resto per la panatura. Incorporate e, se necessario, aggiungete pane grattugiato. Prelevate delle piccole quantità di composto, create delle palline e impanatele. Disponetele sulla metà di una leccarda rivestita con carta forno ed esaurite l'impasto.

Disponete le bucce di zucca sull'altra metà della leccarda, aggiungete un filo di olio, sale e rosmarino, mescolate. Fate cuocere per 20-25 minuti. Sfornate, fate svaporare e gustate con le salse che preferite.

4 persone

25' preparazione

25' cottura

# POLPETTE VEG E CHIPS DI BUCCE DI ZUCCA

Vi avanzano bucce di zucca? Usatele per un gustoso antipasto!







## LA MATTINA HA BISOGNO DI ENERGIA!

**I CEREALI FITNESS CIOCCOLATO SONO FATTI CON FRUMENTO E AVENA INTEGRALI E DELIZIOSO CIOCCOLATO, PER UN MIX PERFETTO DI GUSTO E LEGGEREZZA.**

**A COLAZIONE SCEGLI FITNESS, IL TUO ALLEATO PER INIZIARE AL MEGLIO LA GIORNATA!**



**LA SCELTA DI CRISTINA CHIRICHELLA,  
CAMPIONESSA PALLAVOLO**

# NOCI, PURA *energia*



Guarda la videoricetta  
a base di noci  
del mese di novembre!



Comunemente chiamate “frutta secca”, in realtà le noci sono un seme, da cui può anche essere estratto un olio ricco di proprietà. Con il loro apporto considerevole di proteine, sali minerali e lipidi (Omega 3), sono un alimento perfetto per chi ha bisogno di energie. Ma è bene fare attenzione, dato il loro basso potere saziante si rischia di perdere di vista le calorie! Nei gherigli sono presenti in alta quantità minerali quali potassio, fosforo, magnesio e calcio; ma anche vitamine importanti come la A e la E. Insomma, un vero tesoro!



# Insalata riccia con finocchi, mela, noci e vinaigrette al sesamo nero

4 persone 55' preparazione 40' cottura

X 1 indivia riccia X 1 mela rossa X 60 g di noci sgusciate bio VerdeMio X succo di limone  
X 1 finocchio X 40 g di aceto di vino bianco delicato X 120 g di olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione X 20 g di senape di Digione X 1 cucchiaino di semi di sesamo nero tostati + altri per decorare X sale e pepe

1. Mondate l'indivia riccia, scartate le foglie esterne più coriacee e utilizzate quelle più chiare e tenere del centro (quelle scartate possono essere consumate cotte in altre preparazioni). Mondate il finocchio e affettatelo finemente. Lavate bene la mela e affettatela a spicchi sottili con la buccia. Spruzzatela con del succo di limone per non farla ossidare.

2. In un barattolino stemperate la senape con l'aceto e un pizzico di sale e pepe. Unite i semi di sesamo e l'olio. Chiudete bene e agitate vigorosamente per ottenere una salsina cremosa.

3. Unite l'indivia, il finocchio e la mela in un'insaltiera e condite con la salsina ottenuta. Mescolate delicatamente e dividete nei piatti. Decorate con i gherigli di noce e una spolverata di semi di sesamo.



# Fusilli integrali con pesto di broccoli e noci

4 persone 15' preparazione 20' cottura

X 320 g di fusilli integrali bio VerdeMio X 350 g di cimette di broccolo siciliano  
X 40 g di gherigli di noci + altri per decorare X 40 g di parmigiano reggiano grattugiato  
+ altro per guarnire X 70 g di olio evo X Sale X Pepe X 1 limone bio

1. Lavate le cimette di broccolo e dividete le più grandi in modo da ottenere pezzetti della stessa grandezza. Portate a bollore abbondante acqua leggermente salata e fate sbollentare le cimette per circa 7-8 minuti o finché non saranno ben cotte. Scolatele con una schiumarola conservando l'acqua di cottura e fatele raffreddare.
2. Trasferitele nel bicchiere di un frullatore e unite la scorza grattugiata del limone, le noci, il parmigiano, un pizzico di sale e pepe e l'olio. Frullate fino a ottenere una crema aiutandovi, se occorre, con poca acqua tiepida.
3. Fate cuocere la pasta nell'acqua di cottura dei broccoli. Nel frattempo stemperate la crema di broccoli in una ciotola con un po' della stessa acqua di cottura. Scolate la pasta e conditela con il pesto di broccolo, aggiungete un filo d'olio, i gherigli di noce sbriciolati grossolanamente, una spolverata di pepe e, a piacere, del parmigiano grattugiato aggiuntivo.



Ad 1956  
**ORO**  
**Ciok**

**SPACE**  
**JAM**  
A NEW LEGACY

UN CONCORSO DA VERI CAMPIONI



Funko POP!  
www.FunkoEurope.com

PROVA A VINCERE  
1 DEI 1500 PREMI IN PALIO!



1. **ACQUISTA** una confezione di ORO Ciok Space Jam a scelta

2. **GIOCA IL CODICE** che trovi al suo interno su [www.orociokspacejam.it](http://www.orociokspacejam.it)

WB SPACE JAM: A NEW LEGACY and all related characters and elements © & ™ Warner Bros. Entertainment Inc. WB SHIELD: © & ™ WBEI. (s21).  
FUNKO® and POP!® are trademarks of Funko, LLC. © 2021 Funko, LLC, All Rights Reserved.

Regolamento su [www.orociokspacejam.it](http://www.orociokspacejam.it). Concorso valido dal 01/08/2021 al 31/12/2021, estrazione di recupero entro il 31/01/2022 riservato ai maggiori di 18 anni. Conserva la confezione e il codice. Montepremi complessivo € 18.443,00 iva esclusa.

# Hummus di carote e noci pecan

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 800 g di carote X 50 g di gherigli di noci pecan X 2 spicchi di aglio X **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** X 1 cucchiaino di semi di cumino X peperoncino fresco X prezzemolo X 1 lime X sale e pepe

1. Accendete il forno a 200°C. Mondate le carote e tagliatele a rondelle piuttosto grandi. Conditole con un cucchiaino d'olio, sale, pepe e i semi di cumino. Mettetele in una teglia ricoperta con carta da forno insieme a 2 spicchi d'aglio lasciati interi e con la buccia. Infornate per circa 30 minuti, o finché le carote non saranno morbide e leggermente arrostiti. Fatele raffreddare completamente.
2. Spremete la polpa dell'aglio in un frullatore e unitevi le carote, le noci, una spruzzata di lime e qualche cucchiaino di acqua tiepida. Frullate il tutto fino a ottenere una crema omogenea e non troppo compatta.
3. Distribuitela in ciotoline, conditela con un filo d'olio, prezzemolo tritato, peperoncino e fettine di lime e servite a piacere con dei crackers integrali ai semi.



DAL 1932



**SANPELLEGRINO**  
LE BIBITE ITALIANE

*è arrivata una nuova esperienza  
di gusto 100% naturale*



**SOLO INGREDIENTI 100% NATURALI  
RACCONTATI IN UNA GRAFICA ANCORA PIÙ ELEGANTE**

*Pieno di gusto italiano*

**SCOPRI DI PIÙ SU**

**f** **@** e su [bibite.sanpellegrino.it](http://bibite.sanpellegrino.it)

# Torta integrale con sciroppo d'acero, pere e noci

6 persone 35' preparazione 50' cottura

X 195 g di farina integrale X 2 uova X 90 g di **zucchero di canna bio VerdeMio** + altro per spolverare X 1 bustina di lievito per dolci X 50 g di sciroppo d'acero + altro per spennellare X 100 g di **yogurt magro bianco 0% di grassi Equilibrio&Piacere** X 65 g di olio di semi di mais X 50 g di gherigli di noci pecan + altri per decorare X 2 pere Williams mature (non troppo morbide)

1. Tritate finemente i gherigli di noce in un piccolo tritatutto. Sbattete le uova con lo zucchero e lo sciroppo d'acero fino a ottenere un composto spumoso e chiaro.
2. Mescolate la farina, le noci tritate e il lievito e aggiungetene metà al composto, poco alla volta, girando bene. Unite lo yogurt e l'olio e amalgamate, poi aggiungete la farina rimasta. Foderate una teglia di carta forno e versate l'impasto.
3. Lavate bene e asciugate le pere con la buccia. Dividetele in due ed eliminate i semi al centro con uno scavino a pallina. Tagliate mezza pera a fettine sottili tenendola unita per la punta, apritela leggermente a ventaglio e adagiatela su un quarto della superficie della torta. Procedete allo stesso modo con il resto delle pere.
4. Spolverizzate la superficie del dolce, prima di infornarlo, con poco zucchero di canna e fate cuocere per 30 minuti in forno preriscaldato a 180°C, poi abbassate la temperatura a 165°C e proseguite la cottura per altri 20 minuti circa, controllando l'interno facendo la prova dello stecchino e verificando la doratura della torta.
5. Appena uscita dal forno, spennellate la superficie ancora calda con lo sciroppo d'acero. Fate intiepidire, decorate con qualche gheriglio di noce e servite.





# Toacker



**NUOVA  
RICETTA  
PIÙ CHE BUONA**



loacker.com

## La bontà è una scelta.

**100%**  
nocciole  
italiane



**CON**  
cacao dal nostro  
programma di  
sostenibilità



**100%**  
pregiate bacche di  
vaniglia Bourbon



**CON**  
latte  
alpino

Che bontà!

# VOLTERRA...

*all'ombra  
della sera*

*Volterra*



Una cucina calda e  
intensa invita con i suoi  
profumi a visitare questa  
cittadina antica, fatta  
d'alabastro e mistero





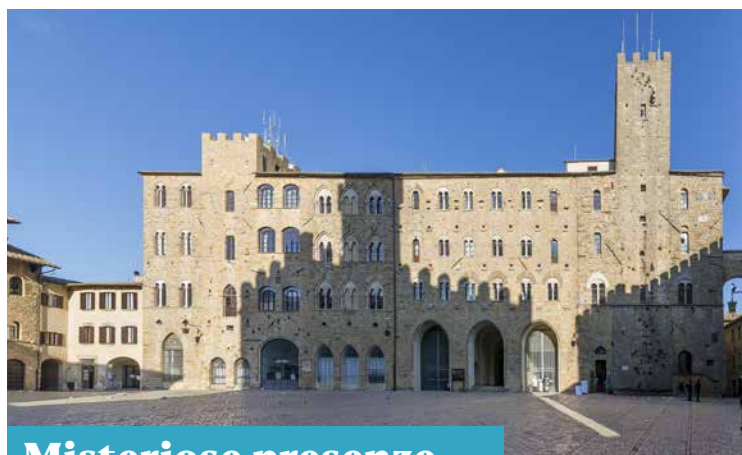
## Gioielli medievali

Cuore del centro storico è Piazza dei Priori, una delle più belle piazze medievali d'Italia. Vi si affaccia il **Palazzo dei Priori**, il più antico palazzo comunale di Toscana, con le sue sale affrescate visitabili. Se vi sentite osservati, è tutto vero: vi basterà alzare lo sguardo, infatti, per incrociare quello di un cinghiale, bizzarra scultura che si affaccia dalla torre detta, non per niente, "del porcellino". Passeggiando per gli antichi vicoli non mancate di individuare le case-torri, strutture inviolabili che potevano raggiungere anche i 20 metri e abitate, nel Medioevo, dalle famiglie dei notabili locali. Visitate le sontuose stanze di Palazzo Viti e da qui raggiungete il **Duomo**, tripudio di marmi e ori (resterete abbagliati dalle volte sopra le vostre teste), che ospita tesori come la *Deposizione* lignea del 1228, o il gruppo in terracotta all'interno della Cappella dell'Addolorata. Imperdibili anche le opere della **Pinacoteca e Museo Civico**, come la sgargiante e singolare *Deposizione* di Rosso Fiorentino. Presso lo stesso edificio trova sede anche l'**Ecomuseo dell'Alabastro**, dedicato a un materiale di grande fascino ed eleganza che qui si lavora con grande maestria sin dai tempi degli Etruschi.

## Ancora un passo indietro

Volterra è stata una delle principali città etrusche, civiltà della quale conserva preziosissime tracce nel suo abitato e nello splendido **Museo Guarnacci**, scrigno per tesori inestimabili come l'Urna degli sposi, una

Immaginate degli atleti schierati per una sfida attesa da mesi. Sono agguerriti e portano alta la bandiera della propria contrada. Di fronte a loro si snoda un angusto percorso a ostacoli e quando scatta il "via" ecco che si lanciano nella loro corsa, concentratissimi: quando si deve guidare una forma di pecorino lungo un labirinto di balle di fieno per le vie del centro – servendosi solo di una paletta di legno – non c'è spazio per la distrazione! Il **Palio dei Caci** è uno dei momenti più rappresentativi del folklore volterrano, che si svolge in occasione di Voltterrugno, manifestazione che si tiene solitamente (salvo scelte legate all'emergenza sanitaria, come nel 2020) tra ottobre e novembre. In ogni caso, certo è che l'autunno resta la stagione migliore per regalarsi una gita nella **città dell'alabastro**. E anche città del gusto. La tavola locale, infatti, si presta bene a essere scoperta in questa stagione, con il suo Pecorino delle Balze Volterrane DOP, formaggio di latte crudo con caglio vegetale che si ricava dal fiore del cardo selvatico o del carciofo, i salumi di cinta senese, la trippa alla volterrana (storico piatto dei lavoratori dell'alabastro) e, ancora, il cinghiale al vino rosso e olive nere, la ricca zuppa alla volterrana, per poi concludere con tartufi e porcini. E poi, certo, c'è anche tutta una serie di bellezze artistiche e architettoniche niente male da vedere... se ci si riesce ad alzare da tavola, perlomeno!



## Misteriose presenze

Che nell'aria aleggi qualcosa di strano si percepisce leggendo i nomi di alcune vie, come Vicolo delle Streghe, Vicolo degli Abbandonati, Via Vecchi Ammazzaioi... Ci sono tante storie, come quelle di **streghe** che si ritrovavano presso il masso della Mandringa, tutt'oggi esistente. O quella della campana maledetta della torre del porcellino, che annunciava le condanne a morte e crollò in testa a un povero passante, e quella del **sangue di un tiranno** ucciso nel 1170, tutt'oggi impossibile da lavare su una scalinata del Duomo.

In apertura: la luce del tramonto avvolge la città dei misteri. Nella pagina: nel nome di ogni vicolo si nasconde una leggenda; l'imponente Palazzo Pretorio in Piazza dei Priori. Pagine seguenti: dettaglio dell'Urna degli sposi; la porta dell'Arco.

## Star del cinema

Volterra è l'ambientazione di storie di finzione, come la saga di *Twilight*: nei romanzi l'autrice vi colloca la sede di una stirpe di vampiri, i Volturi, scrivendo della città senza quasi conoscerla: inventa, per esempio, una fontana nella piazza principale e rende scorci poco noti delle attrazioni, come Vicolo Mazzoni, dove un tombino (da cui uscivano i vampiri) è oggi quasi un **luogo di culto**. A Volterra è ambientato anche lo sceneggiato anni '70 *Ritratto di donna velata*, mentre Luchino Visconti scelse Palazzo Viti come set di *Vaghe stelle dell'Orsa*, Leone d'Oro nel 1965.

delle oltre 600 conservate nel museo, che raffigura due anziani coniugi, e l'Ombra della sera, affascinante statua dalla forma innaturalmente allungata – proprio come quella di un'ombra al crepuscolo – che deve il suo nome al genio di D'Annunzio. Siamo a due passi dallo splendido parco cittadino e dalla **Fortezza Medicea**, storico carcere del quale è visitabile solo la torre del Mastio che regala un panorama notevole. Nel vicino Parco «Enrico Fiumi» si trova l'acropoli etrusca, primo nucleo cittadino, dove non mancare la discesa nella piscina romana, cisterna per la raccolta dell'acqua piovana. Poco fuori dal centro si trovano, invece, rare tracce di **necropoli**, come quella dei Marmini, un sito ipogeo isolato, poco frequentato ma di grande fascino. Chiudiamo in bellezza con il

**Teatro Romano**, portato alla luce negli anni '50 del Novecento sotto il terreno destinato a un campo di calcio. Il sito è davvero suggestivo, con le file di sedili disegnate su un pendio naturale e le colonne della scena che hanno resistito al tempo. Ma Volterra non smette mai di stupire, letteralmente. Solo lo scorso anno, infatti, è stato portato alla luce un anfiteatro romano dedicato ai combattimenti di gladiatori e animali feroci, scoperto nel 2015 per puro caso. E chissà quali altri regali ci riserverà in futuro!



**S'IMPEGNA**  
per un' **alimentazione**  
**SOSTENIBILE!**

Scopri di più su [www.bonduelle.it](http://www.bonduelle.it)



1. Favoriamo le produzioni locali e stagionali



2. Limitiamo l'utilizzo di pesticidi



3. Preserviamo la biodiversità e le risorse naturali



4. Riduciamo al minimo additivi e conservanti



5. Garantiamo un'ampia offerta di prodotti biologici



6. Promuoviamo l'utilizzo di confezioni sempre più sostenibili



# 10 cose da fare in un fine settimana a Volterra

- 1 Scoprire le installazioni ciclopiche di Mauro Staccioli sul territorio anche grazie all'app "Esplora Staccioli" ([volterrastaccioli.it](http://volterrastaccioli.it))
- 2 Ammirare la grandiosità del Pianoro delle Balze
- 3 Incontrare Aulo Grandoli, detto "il Pupo", uno dei più noti artigiani dell'alabastro, ormai scomparso, grazie a uno splendido murale a lui dedicato su un edificio di Piazzale XXV Aprile
- 4 Scoprire le novità della rinnovata Casa-Museo Consortini, che raccoglie le sculture in legno e pietra dell'artista Raffaello Consortini
- 5 Indagare la vera natura delle tre teste in tufo nero che vegliano sulla Porta dell'Arco
- 6 Godersi la passeggiata "dei Ponti", con la sua meravigliosa vista che spazia fino al mare
- 7 Vivere un momento di intensa spiritualità tra le rovine della Badia di San Giusto
- 8 Fare una visita guidata all'antica salina Locatelli
- 9 Godere della natura della Foresta di Berignone
- 10 Percorrere un tunnel che conduce alle viscere della terra, con la visita guidata a una delle miniere di rame più importanti d'Europa a Montecatini Val di Cecina

## Info utili

### In aereo

Gli aeroporti più vicini sono quelli di Pisa, Firenze e Grosseto

### In auto

Volterra dista da Pisa 63 km e da Siena 47 km. Tre le strade principali per raggiungere la città, quelle da Cecina (40 km), da Colle di Val d'Elsa (28 km) o da Pontedera (48 km).

### In treno

Le stazioni ferroviarie vicine più utilizzate sono quelle di Cecina e di Pontedera, collegate con Volterra da autobus.

### In bus

La gestione del servizio di trasporto pubblico nelle aree urbane di Pisa, Pontedera e Volterra – e dei servizi extraurbani nella Provincia di Pisa – sono effettuati da Consorzio Pisano Trasporti: [pisa.cttnord.it](http://pisa.cttnord.it)

### Volterra Card

Biglietto unico della durata di 72 ore che consente l'ingresso alle principali attrazioni e ulteriori sconti.

### DOVE DORMIRE

#### Chiostro delle Monache Hostel

B&B ospitato in un convento del XIII secolo. Via del Teatro, 4 – Volterra Camere da 50 euro [chiostrodellemonache.com](http://chiostrodellemonache.com)

#### Villa Sant'Anastasio Luxury Agriturismo

Soluzione di charme in una struttura del XIV secolo. Doppia da 155 euro Villa Sant'Anastasio SR68, km 46 – Volterra [www.villasantanastasio.com](http://www.villasantanastasio.com)

### Agriturismo Villa Montaperti

Villa immersa nel verde delle colline toscane in posizione panoramica. Doppia da 95 euro SS 439, km 11 – Montaperti [www.montaperti.com](http://www.montaperti.com)

### DOVE MANGIARE

**Trattoria Albana Mazzolla**  
Cucina tipica e accoglienza genuina. Si mangia con 25 euro.

Via Comunale, 69  
Loc. Mazzolla, Volterra  
[trattoriaalbanamazzolla.com](http://trattoriaalbanamazzolla.com)

### Agriturismo Biologico Diacceroni

Sapori della tradizione tra le incantevoli colline che circondano la città. Prezzo medio 25 euro Via della Bonifica, 156 Fabbrica di Peccioli, Volterra [www.diacceroni.com](http://www.diacceroni.com)

### Enoteca Del Duca

Con una piccola enoteca per la degustazione e una sala più elegante dove gustare piatti toscani di qualità. Prezzo medio: 50 euro Via di Castello, 2 – Volterra [www.enoteca-delduca-ristorante.it](http://www.enoteca-delduca-ristorante.it)

### SHOPPING

Sono di alabastro i ricordi più belli da portare a casa da Volterra. Vari gli indirizzi interessanti che si incontrano passeggiando per il centro, come **alab'Arte**, unico esempio in città di bottega artigiana di scultura aperta a visite di gruppo. Per avere maggiori spunti è possibile visitare il sito [www.arteinbottegalvolterra.it](http://www.arteinbottegalvolterra.it), dell'associazione dei bottegai cittadini.

# Parmareggio

## L'ABC della merenda



**PER UN ANNO SCOLASTICO RICCO DI SORPRESE**

L'ABC DELLA MERENDA, LA PRIMA E L'ORIGINALE MERENDA GUSTOSA, COMPLETA ED EQUILIBRATA.



**PREMIA  
TISSIMO Te2**  
GIOCA, COLLEZIONA & VINCI

**SCOPRI IL CODICE** che trovi nelle confezioni  
e vai su **premiatissimote.it**  
**PUOI VINCERE**



Concorso valido dal 20/09/21 al 31/03/22. Montepremi € 196.142 + IVA. Regolamento su [premiatissimote.it](http://premiatissimote.it). Immagini illustrative.



# IL VALORE DELLE *regole*

Si sente sempre più parlare di libertà, purtroppo spesso a sproposito, soprattutto quando viene contrapposta alle regole. Non dimentichiamo che si tratta di concetti che non si contraddicono e che la convivenza come società dà il suo meglio in presenza di entrambe



Negli ultimi mesi, soprattutto in concomitanza con l'introduzione della Certificazione Verde (detta "Green Pass") e del suo progressivo utilizzo nella vita quotidiana delle persone, si è molto dibattuto sul significato delle **regole di convivenza sociale** e di quanto sia importante rispettarle anche quando non è facile farlo, pur rendendosi conto della loro necessità per permettere a ciascuno di noi di vivere in un contesto di normalità. I "no vax" ideologici sembrano faticare a comprendere il significato di questa forma di **reciprocità relazionale**, fondamentale in ogni forma di interazione sociale, sia essa affettiva o di comunità. E tale forma di reciprocità si basa, per l'appunto, sul rispetto di regole assunte non tanto

per il bene individuale in senso stretto, ma per quello del gruppo, anche quando questo significa mediare con le esigenze personali.

## **Errore o infrazione?**

Ma come apprendiamo le regole e il loro significato? Di solito avviene in due modi: attraverso il **modellamento** e il **condizionamento operante**. In altri termini: impariamo che un certo comportamento è giusto e che va messo in atto in determinate situazioni perché osserviamo altre persone agire in quel modo e perché osserviamo l'inevitabilità delle conseguenze "punitive" qualora esso venga disatteso.



Negli ultimi vent'anni legioni di pedagoghi e di sociologi inconsapevoli dei principi basilari della psicologia umana hanno riempito pagine di trattati sostenendo la crudeltà della punizione e l'importanza del dialogo, della mediazione, del relativismo – morale e non – delle azioni umane.

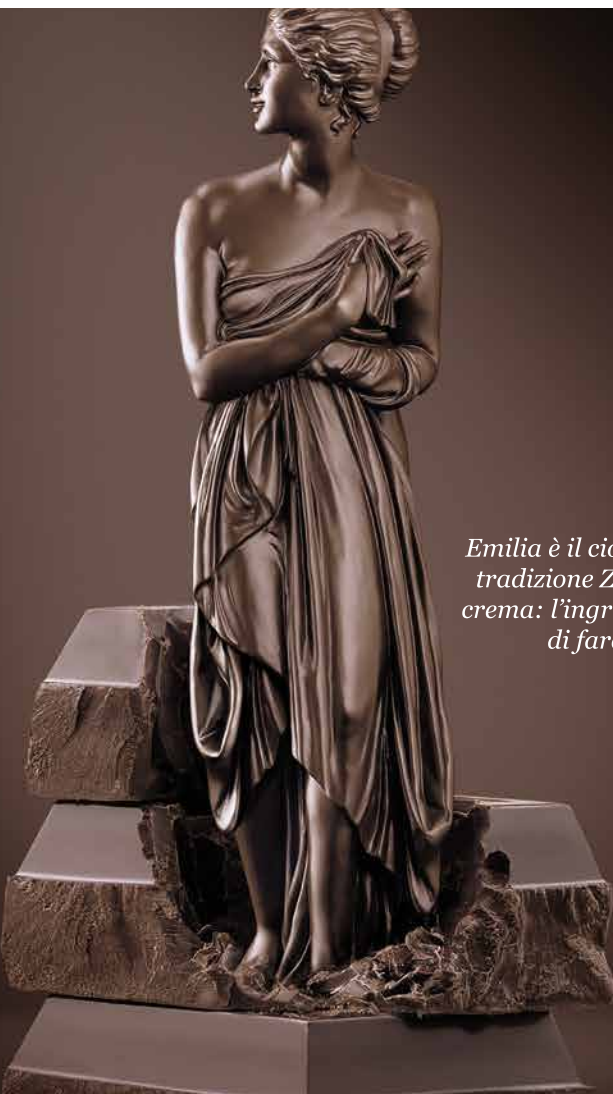
Intendiamoci: la comunicazione è importante, soprattutto nelle relazioni educative, siano esse scolastiche o familiari. Ma saper dialogare non significa, non può significare, lasciar perdere il ruolo di guida, di modello, di referente comportamentale.

**Alcune regole non possono essere oggetto di mediazione.** Non possono essere discusse. Esistono per permettere il rispetto dei ruoli, la convivenza civile tra le persone, la stessa dignità umana. E, se non vengono rispettate, non si possono fare distinguo, cercare spiegazioni, scuse; è fondamentale che segua una punizione, nel minor tempo possibile. Ricordiamo: non puniamo errori, puniamo deviazioni dalle regole. Urlare contro un ragazzino per un errore grammaticale commesso non solo è inutile, ma è anche dannoso e controproducente; su questo siamo d'accordo.

Ma accettare che risponda male ai compagni, che non rispetti il ruolo e l'autorità dell'insegnante per una folle e mal riposta idea di libertà di espressione e di esaltazione del comportamento libero che non accetti restrizioni, è altrettanto rischioso.

## Punire per comprendere

È importante che i ragazzi, sin dalla più tenera età, imparino che le regole di convivenza civile sono l'architrave non solo – e non tanto – delle relazioni con gli altri, ma soprattutto, della relazione con sé stessi. Rispettare le regole non può essere una scelta, è un dovere, senza il quale nessuna delle nostre azioni ha significato. Spesso **la punizione è fondamentale per apprendere le regole**: essa limita, differenziando i comportamenti inadeguati da quelli adeguati. Ma perché sia efficace deve essere erogata sempre, senza eccezioni, nel più breve tempo possibile dalla messa in atto del comportamento indesiderato. Se un bambino mette la mano su un oggetto che fuma, si scotterà, ricavandone dunque una punizione e se dovesse riprovarci la conseguenza sarebbe la medesima, ogni volta che cadesse nell'errore. La regola "non si toccano gli oggetti che fumano" a quel punto sarà impressa a fondo nella sua mente. Senza la costruzione e il rispetto delle regole non vi può essere alcun **contesto sociale nel quale poter apprendere comportamenti virtuosi e innovativi.**



*Emilia è il cioccolato fondente della tradizione Zaini in blocchi, gocce e crema: l'ingrediente che ti permette di fare di ogni tua ricetta un capolavoro di gusto.*

**Zaini**

**Emilia**

*Creatività in cucina*



[zainispa.com](http://zainispa.com)

Seguici su - Follow us on  
Zaini.1913





# ADOLESCENTI NELLE *serie tv*



Le serie TV con adolescenti che “parlano” agli adolescenti riflettono la temperie sociale e culturale dei ragazzi stessi. Guardarle può fornirci uno strumento in più di comprensione

Le serie TV, infatti, raccontano la **quotidianità**, i primi **amori**, le **amicizie**, le diverse **sfide** che a volte i ragazzi devono affrontare, i loro successi e i loro fallimenti, il **rapporto con gli adulti** in generale, la loro educazione sentimentale, la **sessualità**, l'omosessualità, le dinamiche di genere, la multiculturalità... In molte di queste serie, fra le quali *Skam*, questi temi vengono trattati in modo delicato, credibile, privo di retorica e stilisticamente bello.

Conoscere gli adolescenti e parlare con loro non è facile: quali sono i loro pensieri, le loro fantasie, i loro desideri? Da quali emozioni sono attraversati? Quali sono le loro paure e le loro speranze? È difficile capire il loro mondo per gli adulti.

Bisogna partire riflettendo sul fatto che gli adolescenti percepiscono, sperimentano e vivono questo tempo della loro vita con codici comunicativi particolari, che sono fortemente influenzati dal **momento storico in cui vivono** e dal **tessuto sociale** a cui appartengono. Oggi sia il tempo sia la dimensione sociale sono caratterizzati da cambiamenti molto più dinamici rispetto al passato e questo complica ulteriormente le cose.

### Cosa ci dicono le serie con adolescenti protagonisti?

Oggi c'è un'ampia scelta di serie TV – studiate apposta per gli adolescenti – che possono andare dalle commedie irriverenti ai thriller fantascientifici o alle storie d'amore.

Queste narrazioni così seguite dai ragazzi, e da cui gli adulti “stanno alla larga” perché ritenute scadenti e inappropriate, in realtà si rivelano di grande interesse per chi prova curiosità e desiderio di conoscere il mondo degli adolescenti.

### Una riflessione:

Lo scenario per eccellenza in cui si svolgono le storie di questi ragazzi è la **scuola**: è qui che si conoscono, dove condividono i percorsi formativi, dove vivono la vita che si insinua in maniera più o meno facile durante le ore di lezione, dove la passione e l'incombenza dei doveri scolastici si intrecciano con l'incontro con “l'altro” e dove si vivono la paura e la speranza e i sogni per il futuro. Questo ci porta ad affermare una volta di più che la scuola è un **luogo fondamentale per la crescita e l'evoluzione dei ragazzi** e che di conseguenza deve essere messa al primo posto nelle scelte culturali di un Paese.

### QUALCHE TITOLO CONSIGLIATO:

Ne esistono tante, ma si può cominciare da queste:

- Skam Italia
- Una mamma per amica
- Summertime
- Stranger Things
- Élite
- Chiamatemi Anna

# PRENDILA ALLA LEGGERA

NOVITÀ



1/4  
784kJ  
187kcal  
97%  
100g  
2112 kJ / 504 kcal

SCOPRI IL LATO CROCCANTE DEL CIOCCOLATO



# PRENDERSI CURA DEL *coniglio*

**Che si viva in città o in un piccolo centro abitato, con poco sforzo possiamo rendere felici i nostri roditori, rispettando la loro fisiologia e le loro necessità di socialità**

Il coniglio è il terzo animale da compagnia più diffuso nelle nostre case. C'è chi lo tiene in appartamento e chi riesce a offrirgli una vita anche all'aperto, disponendo di un giardino idoneo e ombreggiato, con le giuste caratteristiche.

## Che cibo scegliere?

Se tanto si conosce sull'alimentazione dei poveri conigli allevati per uso alimentare, meno si sa su cosa dovrebbero effettivamente mangiare i soggetti detenuti come "pet". Sicuramente il primo punto da cui partire è che si tratta di un erbivoro stretto e non dovrebbe poter scegliere solo quello che gli piace di più (in natura trova erbe di tanti tipi, fieno, fiori...). In commercio esistono miscele di semi e cereali molto appetibili, ma in questo modo il coniglio si abitua ad alimentarsi solo con quelli che preferisce.

I **pellet**, invece, sono costituiti da un insieme di tutto quello che è utile all'animale. Offrono una dieta più bilanciata, però non hanno alcun effetto benefico sul consumo dei denti e per di più fanno ingrassare, motivo per cui vanno dati con parsimonia (non più di un cucchiaino al giorno). Per tutti questi motivi va

assolutamente data la precedenza a **fieno di buona qualità**, non polverulento, accompagnato da verdura fresca. Il primo va lasciato sempre e in abbondanza, così che possa essere consumato a volontà. È anche utilissimo per la salute dei denti che, va ricordato, nel coniglio sono a crescita continua. Inoltre la fibra contenuta nel fieno crea un ambiente intestinale ottimale per la formazione del ciecotrofo, particolare tipo di feci che il coniglio produce durante la notte e che ingerisce per utilizzare e riciclare elementi nutritivi importanti. La **verdura fresca** va lavata, asciugata e mai offerta fredda di frigorifero; e sempre poca alla volta, in piccoli pezzi, per far sì che i processi digestivi si abituino gradatamente al nuovo alimento. Non dimentichiamo che il coniglio beve tanto, quindi non deve mancare una bella **ciotola con acqua** fresca o un beverino a goccia (assicurandosi prima che l'animale abbia imparato a usarlo).

## Abitudini sociali

I conigli sono animali sociali e in natura vivono in gruppi regolati da una gerarchia molto rigida perciò, se si prendono diversi soggetti, è meglio che crescano insieme fin da piccoli poiché l'**inserimento di un adulto** in un gruppo già formato può diventare complicato. Non dimentichiamo che andranno sterilizzati quando sarà l'età giusta, così si eviterà di avere un aumento esponenziale dei soggetti.



### PER CHI POSSIEDE UN GIARDINO:

- area **ombreggiata** e ventilata: i conigli sono sensibili alle alte temperature
- giochi (tubi, scatole...) con i quali possano **distrarsi** e, se più di uno, rispettare la predisposizione a vivere in gruppo
- zona all'aperto per **esercizio**, luce naturale ed erbe di prato
- **tana**, sollevata da terra, in uno spazio isolato del recinto dove possano rifugiarsi, in materiale non tossico (legno)
- un punto in cui mettere il **cibo**, con ciotole per mangime, acqua e una spaziosa mangiatoia per il fieno.



# Sgrassatore universale



LO USI SU TUTTO  
**FUNZIONA**  
DAPPERTUTTO  
DA OGGI ANCHE  
**SOTTOSOPRA**

Lo Sgrassatore Universale Chanteclair da oggi funziona anche **sottosopra** per un'efficacia **davvero universale**. Grazie al suo innovativo spray puoi pulire in modo pratico, comodo e veloce anche **i punti più irraggiungibili e nascosti** della tua casa così da usarlo proprio dappertutto, fino all'ultima goccia.

Disponibile nelle profumazioni classiche Marsiglia, Limone, Lavanda e nella versione con Bicarbonato.



## Il segno del mese di novembre: Scorpione

Buon compleanno, SCORPIONE! Ti aspettano dodici mesi di forti emozioni e colpi di scena che influenzano in modo particolare la vita sentimentale, i rapporti con i familiari e la creatività. Giove ti rende inarrestabile fino a maggio e, dopo una breve pausa, torna al tuo fianco a novembre. Urano, pur scombinando ogni tanto qualche tuo progetto di lavoro, ti regala amicizie e contatti di grande valore. Grazie a Venere marzo e aprile sono i mesi perfetti per trovare o cambiare casa. Nettuno ti aiuta a realizzare sogni professionali legati al mondo dell'arte. Intesa fantastica con Gemelli, Sagittario e Acquario.



### ariete

Giove e Saturno si impegnano al massimo per favorirvi in campo professionale ma, sebbene i risultati non manchino, Plutone impedisce di essere del tutto soddisfatte. L'amore è al top fino al 3 poi, senza un motivo apparente, perdetevi ogni interesse nel partner o nel corteggiatore più assiduo che vi piaceva: non sforzatevi di capire, è una fase passeggera. Periodo top: dall'11 al 21. Scusatemi con un Sagittario.



### toro

Con Mercurio, che dal 5 al 23 si diverte a rifilarvi intoppi e pasticci di ogni genere, andare d'accordo con i colleghi è praticamente impossibile. In compenso Urano vi serve su un piatto d'argento mille occasioni da favola e Nettuno vi rende creative. L'amore è litigarello per via di Marte contrario, ma dal 5 Venere vi addolcisce l'umore e offre bei momenti. Periodo top: dal 13 al 24. Un Gemelli vi adora.



### gemelli

Grazie a Giove e a Saturno, al vostro servizio per tutto ciò che riguarda il lavoro, l'unico vostro nemico è la pigrizia che vi assale quando dovrete impegnarvi al massimo. Nettuno vi spinge a riflettere su ciò che volete davvero in amore: chi è in coppia si accorge di quanto valga il suo legame, chi è single corre di fiore in fiore per scacciare la malinconia. Periodo top: dal 3 al 13. Un Leone pretende troppo.



### cancro

Il vostro intuito è infallibile grazie a Nettuno: qualsiasi decisione presa in merito al lavoro è azzeccata. Marte vi impone un ritmo frenetico che riuscite a mantenere, aumentando le vostre entrate. Se avete qualcuno al vostro fianco l'intesa tra voi è sempre più profonda; per le single sono possibili incontri magici in viaggio, solo mettendo al bando la timidezza. Periodo top: dal 13 al 24. Stupite una Bilancia.



### leone

In campo professionale Urano impone cambiamenti che a prima vista non vi convincono ma che con il passare del tempo si rivelano validi. La trasformazione più grande riguarda il modo di organizzarvi, che da tempo andava rivisto. Venere soffia sul fuoco della passione fino al 4, poi avrete l'impressione di essere in letargo. Meglio puntare sull'amicizia. Periodo top: dall'1 al 13. Sostenete un Capricorno.



### vergine

Ottimi risultati in ufficio: dal 5 al 24 Mercurio vi mostra come andare d'accordo con tutti, persino con il collega più scorbuto, e Marte vi garantisce un livello elevatissimo di energia. Nettuno cerca di ostacolarvi, ma non riesce. L'amore è inebriante per le single, cui Urano regala colpi di fulmine mozzafiato; giorni indimenticabili per chi è in coppia. Periodo top: dal 5 al 20. È ora di rivedere un Acquario.



### bilancia

L'influenza benefica di Giove e Saturno vi consente di continuare a raccogliere risultati eccezionali sul lavoro: la giusta ricompensa per il modo in cui da mesi vi impegnate, portando a termine ogni incarico, anche il più banale. L'amore brilla fino al 4, poi la stanchezza prende il sopravvento: single o in coppia, non avete alcuna voglia di conquistare. Periodo top: dal 7 al 25. Una Vergine vi attende al varco.



### scorpione

Urano è insopportabile e non smette di prendervi di mira e anche Giove e Saturno si danno da fare al massimo per intralciarvi: tranquille, con Nettuno che vi riempie la mente di idee geniali ora potete seminare progetti che in pochi mesi daranno grandi frutti. Venere dal 5 protegge gli amori vecchi e nuovi ed esaudisce i desideri più nascosti delle single. Periodo top: dal 3 al 14. Un Ariete non si fa trovare.



### sagittario

Guadagni e responsabilità aumentano per merito di Giove e Saturno amici, eppure siete spesso stanche e preoccupate: niente paura, il pessimismo che ogni tanto vi deprime è dovuto a Nettuno e non intacca i vostri successi. L'amore è sfavillante fino al 4 poi vi sembra che nulla funzioni e nessuno tenga davvero a voi, ma è un'impressione. Periodo top: dall'1 al 19. Ridete con uno Scorpione.



### capricorno

I pianeti fanno a gara per farvi regali: Nettuno si occupa della creatività, Mercurio della capacità di affascinare e Marte della forza per sbrigare le incombenze più complesse. Ecco perché sul lavoro nessuno vi batte e sbaragliate tutti. Venere nel segno dal 5 è sinonimo di amori ricambiati, dolci promesse mantenute e nuove storie nascenti. Periodo top: dall'1 al 17. Potete contare sull'appoggio di un Toro.



### acquario

Anche se Urano ve ne combina di tutti i colori, costringendovi ad affrontare nel settore professionale novità che preferireste evitare, Giove e Saturno nel segno garantiscono varie sonore vittorie su rivali e nemici. La vita sentimentale è meno soddisfacente per via di troppi malintesi e improvvisi cambi di programma che vi fanno sentire insicure. Periodo top: dal 3 al 20. Con un Pesci l'amore dura.



### pesci

Il settore professionale è fonte di enormi soddisfazioni: Marte è dalla vostra parte con Mercurio dal 5 e il Sole fino al 21, facendovi agire con entusiasmo. Le vostre strategie sono sempre vincenti e vi mettono al centro della scena. Venere, radiosa, dal 5 porta preziose conferme amorose se il vostro rapporto era in crisi e nuovi corteggiatori per le single. Periodo top: dall'1 al 6. Un Cancro è con voi.



# DA 100 ANNI A FIANCO DEI GENITORI ITALIANI



**IMPORTANTE:** Il latte materno è l'alimento ideale per il lattante. Si raccomanda come alimento esclusivo nei primi 6 mesi e di prolungare l'utilizzo fino a quando è possibile, durante lo svezzamento e anche dopo l'anno. Se manca o è insufficiente, dopo il 6 mese, all'interno di un'alimentazione diversificata, si può utilizzare un latte di proseguimento su consiglio del pediatra. Mellin 2 e Mellin Latte Crescita 3 e 4 non possono essere assunti come unica fonte nutritiva, ma devono essere inseriti in una dieta varia e bilanciata e uno stile di vita sano. Lo svezzamento deve iniziare su indicazione del pediatra.

# ■ **INDICE** *delle ricette*



## **Antipasti**

- Cavolfiore arrosto con spinaci e quinoa, **20**
- Crocchette di patate, pancetta e formaggio, **25**
- Empanadas di fontina con chutney di pere, **7**
- Hummus di carote e noci pecan, **44**
- Insalata riccia con finocchi, mela, noci e vinaigrette al sesamo nero, **41**
- Polpette veg e chips di bucce di zucca, **38**

## **Primi**

- Fusilli integrali con pesto di broccoli e noci, **43**
- Gnocchi con crema di formaggio di fossa e vino novello, **34**
- Pasta con crema di cavolo romanesco, **18**
- Risotto a Barolo con fontina e noci al miele, **8**
- Vellutata di zucca con orzo, **17**



## **Secondi**

- Bocconcini di tacchino con patate e carote, **22**
- Omelette con funghi, spinaci e fontina, **13**
- Orata gratinata con finocchi al forno, **26**
- Quiche ai porri, brie e speck, **24**
- Spezzatino al vino novello e prugne, **31**
- Torta rustica con porri, zucca, fontina e timo, **10**



## **Dolci**

- Ciambelline vino e nocciole, **32**
- Torta cioccolato e vino novello, **34**
- Torta integrale con sciroppo d'acero, pere e noci, **46**





# NUOVO

## DURACELL<sup>®</sup> OPTIMUM

FINO AL  
**200% EXTRA DURATA\***  
**EXTRA POTENZA\***

### PROVA LA NOSTRA POTENZA DI ULTIMA GENERAZIONE

La nuovissima batteria alcalina Duracell Optimum con una nuova formula in grado di fornire fino al **200%** di **EXTRA DURATA** in alcuni dispositivi o di **EXTRA POTENZA** in altri\* ed è disponibile nei formati AA e AAA.



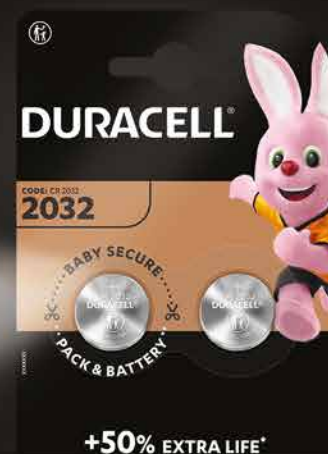
\*Offre: Extra Durata rispetto alla Durata Media Minima del test IEC AA 2015 ([www.iec.ch](http://www.iec.ch)) della Fotocamera Digitale 0 Extra Potenza in una vasta gamma di dispositivi rispetto alla migliore alcalina AA Duracell successiva. I risultati possono variare in base al dispositivo o alle modalità di utilizzo. Per maggiori informazioni: [www.Duracell.info](http://www.Duracell.info).

## SCOPRI ANCHE LE NOSTRE BATTERIE SPECIALISTICHE CON TECNOLOGIA BABY SECURE

AIUTA A PREVENIRE LE INGESTIONI

DA OGGI con Bitrex<sup>®</sup>

LA SOSTANZA PIÙ AMARA AL MONDO CHE RICOPRE LE BATTERIE A MONETA AL LITIO (2016, 2025, 2032) SCORAGGIANDONE L'INGESTIONE DA PARTE DEI BAMBINI



\*rispetto alla durata media minima nel test di rendimento secondo lo standard IEC per le batterie a moneta al litio 2032. I risultati possono variare in base al dispositivo e alle modalità di utilizzo.

**Direttore responsabile**  
Paolo Dalcò

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

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 78 novembre 2021

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

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

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

Per inviare i tuoi consigli, suggerimenti  
o richiedere informazioni scrivi a:  
[premiaty@supersigma.com](mailto:premiaty@supersigma.com)



## Nel prossimo numero:

- **Melograno: sapore d'inverno**
- **Speciale Natale: un menu da preparare in anticipo**
- **Benessere: ceci, proteine vegetali antiossidanti**





# Semplicissimi

NUOVE  
RICETTE

INGREDIENTI  
100%  
NATURALI

SENZA  
AROMI



PROVA LA DIFFERENZA  
TRA NOI E GLI ALTRI!



*Per un'atmosfera speciale,  
a tavola con De Cecco...  
Rigorosamente!*



La pasta De Cecco nasce dal cuore dei migliori grani del mondo e l'essiccazione lenta e a bassa temperatura ne conserva il sapore e le caratteristiche nutrizionali, garantendo una perfetta tenuta in cottura.



Scopri i nostri video