





MERITA di essere gustata

Provala con i tuoi amici!

Bevi responsabilmente



SOMMARIO luglio-agosto











4. agenda del mese



cucina

menu del mese figli del sole

14. il prodotto di stagione pomodori: colore, benessere e tipicità

16 ricette per tutti i giorni settimana di gusto

26
prodotti del mese
pane di kamut, bevande di soia
e di riso, preparazioni di frutta
VerdeMio

28 menu speciale cucina su 4 ruote

34. eco-cucina composta di scarti di pomodoro

36
scuola di cucina salata
calamari ripieni di verdure
croccanti

38 scuola di cucina dolce mousse al cioccolato



benessere

4.() cibo e salute idratarsi con gusto



48
itinerario
Isole Tremiti,
come è profondo il mare



56sos pediatra
bagno al mare e digestione

58interior-mente
gelosia, la paura di perdere me

59 mondo pet congiuntiviti estive

60 oroscopo

62 indice











AGENDA idee e consigli



Caravaggio Napoli Fino al 14 luglio Museo di Capodimonte, Napoli www.museocapodimonte. beniculturali.it

L'esposizione parte dall'occasione dei soggiorni del maestro lombardo a Napoli e da lì cerca di approfondire in che modo il contatto con una

nuova città abbia influenzato il suo linguaggio pittorico e, viceversa, come Caravaggio abbia lasciato forti tracce nel lavoro dei suoi contemporanei partenopei ed europei. La mostra offre l'occasione di ammirare una grande varietà di opere (di Caravaggio e non solo) provenienti da grandi pinacoteche e da collezioni private.

Leonardo da Vinci. Disegnare il futuro Fino al 14 luglio, Musei Reali di Torino www.museireali.beniculturali.it

A 500 anni dalla morte di uno dei più grandi geni italiani di tutti i tempi, Torino gli rende omaggio con una mostra dedicata al disegno. Leonardo fra i due poli della scienza e dell'arte, in lui inseparabili, attraverso 50 opere e più, alcune provenienti dalla Biblioteca Reale cittadina. Sono esposti, inoltre, anche dipinti di altri grandi maestri influenzati dagli studi di Leonardo. Le varie sezioni permettono di approfondire aspetti e temi fondamentali della storia dell'arte italiana ed europea.





Müller Thurgau: vino di montagna 4-7 luglio, Cembra (TN) www.mostramullerthurgau.it

Questo nettare, uno dei simboli del Trentino, è protagonista di una rassegna che lo valorizza in tutte le sue peculiarità e che anima la Valle Cembra da oltre 30 anni. Fra palazzi storici, parchi e vie cittadine, si può partecipare a degustazioni di vino, grappa, prodotti gastronomici del territorio, o lasciarsi conquistare da visite guidate a vigneti e cantine, spettacoli musicali e teatrali, esposizioni e approfondimenti di storia della cultura di questo splendido angolo di Trentino.

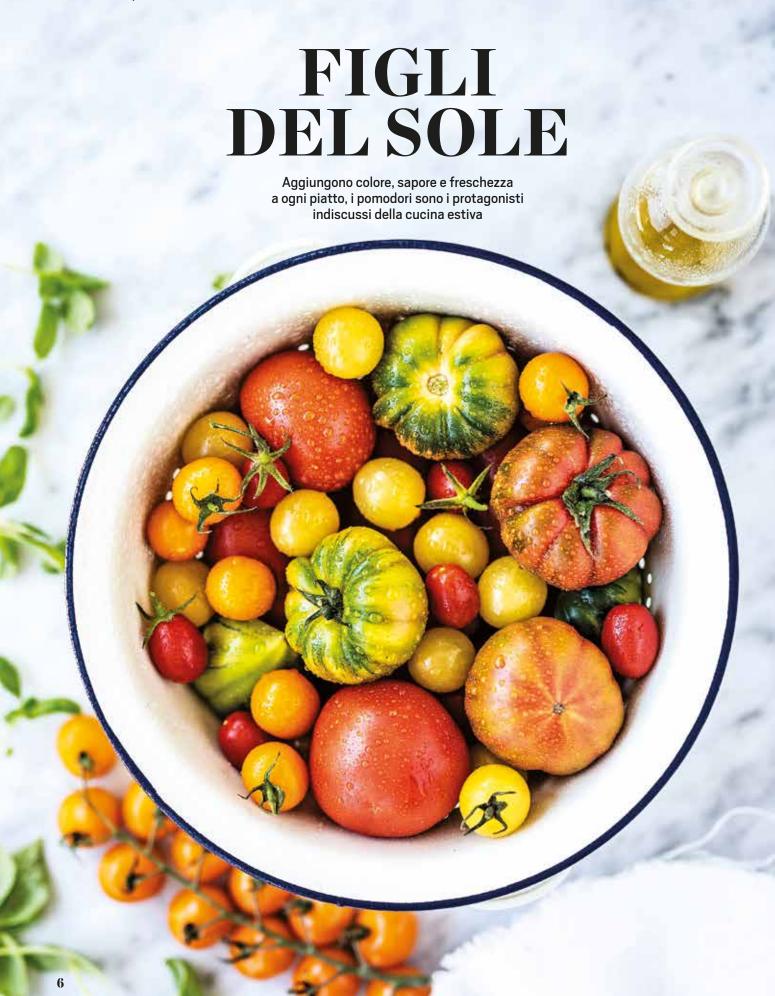


Naturalisti in cucina. Vademecum per piccoli scienziati e buone forchette di F. Buglioni e A. Resmini Topipittori - 48 pagine - 14,00 € www.topipittori.it

La cucina di casa può diventare une laboratorio per i bambini, grazie a questo volume illustrato ricco di stimoli. Chi vive in città

spesso non ha conoscenza diretta della natura e di ciò di cui ci nutriamo; per questi giovani lettori l'illustratrice Anna Resmini e Federica Buglioni, fondatrice dell'associazione "Bambini in cucina", hanno creato immagini che invitano a sperimentare, a osservare, a conoscere le caratteristiche di un seme, il significato dei colori, le parti di un frutto.







Penne alla crudaiola e pesce spada

4 persone 15 preparazione 10 cottura





X 360 g di penne X 500 g di pomodori ramati X 200 g di pesce spada a fette X 2 spicchi d'aglio X basilico fresco X timo limone X 6 cucchiai di olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione X 1 peperoncino secco X sale e pepe

- 1. Tagliate i pomodori a cubetti eliminando i semi. Raccoglieteli in una ciotola insieme a uno spicchio d'aglio a fettine, al basilico spezzettato con le mani e al timo limone. Aggiustate di sale e pepe e condite con olio d'oliva. Mescolate e fate insaporire per 1 ora in frigorifero.
- 2. Mentre lessate la pasta tagliate il pesce a dadini e fatelo dorare in una padella con olio d'oliva e lo spicchio d'aglio rimanente. Scolate la pasta al dente, aggiungetela alla ciotola dei pomodori, unite il pesce spada e ultimate con peperoncino a piacere. Mescolate, trasferite nei piatti da portata e servite.

Guarda la videoricetta a base di pomodori di luglio - agosto!





- 8 persone
- 10' preparazione
- 45' cottura

X 1 rotolo di pasta sfoglia tonda
X 300 g di pomodori di diversi
colori (rossi, gialli, arancioni)
X 2 cucchiai di senape all'antica
X 5/6 fette sottili di scamorza
affumicata X timo fresco
X olio extra vergine di oliva
bio VerdeMio X sale e pepe

- 1. Stendete la pasta sfoglia e disponetela con la sua carta forno all'interno di uno stampo circolare da crostata di 24 cm di diametro. Bucherellate la base con una forchetta e cospargetela prima con la senape, poi con le fettine di scamorza.
- 2. Lavate e asciugate i pomodori, tagliateli a fette e distribuiteli sul formaggio in maniera omogenea. Irrorate con olio extra vergine di oliva, sale, una macinata di pepe e un po' di timo.
- **3.** Fate cuocere nel forno già caldo a 200°C, ventilato, per circa 45 minuti, al termine dei quali la pasta dovrà apparire dorata e i pomodori leggermente appassiti. Fate intiepidire e servite.







4 persone 20 preparazione 45 cottura



X 8 pomodori ramati tondi grossi X 8 cucchiai di riso basmati X 1 spicchio d'aglio X 30 g di olive kalamata X 80 g di feta X olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione X menta X aneto X sale e pepe

- 1. Mondate i pomodori e tagliate la calotta superiore incidendoli circa a tre quarti della loro altezza. Con un cucchiaino svuotateli completamente facendo attenzione a non bucarne il fondo. Frullate la polpa estratta e filtratela, così da ottenere un composto senza semi. Raccogliete il tutto in una ciotola.
- 2. Tritate l'aglio con le erbe aromatiche, unite il tutto al passato di pomodori e condite con olio d'oliva a piacere, sale e pepe. Unite il riso crudo, la feta a cubetti e le olive a rondelle, amalgamate e fate riposare 1 ora in frigo.
- 3. Trascorso questo tempo, farcite i pomodori con il composto di riso, disponeteli all'interno di una teglia rivestita di carta forno e chiudeteli con la relativa calotta. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per 45 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.



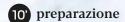




Insalata con burrata, pomodorini, friselle,

pinoli e pesto





X 400 g di pomodori di diversi colori (datterini gialli, pomodori verdi, pomodori San Marzano e pomodori Camoni)

X 1 burrata pugliese Gusto&Passione

X 1 frisella

X 40 g di pinoli tostati

X 4 cucchiai di pesto alla genovese

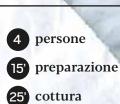
X olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione

X timo limone X sale e pepe

- 1. Tagliate i pomodori a metà e a spicchi, in base alle loro dimensioni, e raccoglieteli in un'insalatiera. Conditeli con olio, sale, pepe e timo limone, quindi lasciateli marinare in frigorifero per l'intera durata della ricetta. Inumidite la frisella con acqua fredda e, quando si sarà ammorbidita, sbriciolatela grossolanamente.
- 2. Estraete dal frigorifero i pomodori con la loro marinata e aggiustate di sale e pepe. Mescolate. Completate con dei fiocchetti di stracciatella di burrata, i pinoli la frisella spezzettata e il pesto. Servite subito.







X 6-8 pomodori verdi

X 100 g di spinacini baby

X 2 fette di pane raffermo

X 1 cucchiaio d'aceto bianco

X 6 cucchiai di olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione

X 100 g di yogurt greco

X 1/4 di spicchio d'aglio

X basilico fresco

X menta fresca

X sale e pepe

1. Lavate i pomodori, asciugateli e trasferiteli su una teglia foderata di carta forno. Irrorateli con 2 cucchiai di olio, sale, pepe e cuoceteli per 20–25 minuti a 220°C. Sfornate e fate raffreddare. Raccogliete le fette di pane in un piatto e irroratele con l'aceto. Lasciate ammorbidire e tagliate a pezzetti.

2. Trasferite i pomodori nel vaso del frullatore. Aggiungete gli spinaci insieme all'aglio, allo yogurt, al pane e alle erbe aromatiche. Mettete in funzione l'apparecchio e, mentre è acceso, aggiungete a filo 4 cucchiai di olio extra vergine di oliva. Regolate di sale e pepe e diluite la preparazione con poca acqua ghiacciata qualora risultasse troppo densa. Trasferite il tutto in una zuppiera, coprite, e fate raffreddare in frigorifero fino al momento di servire.









Colore, benessere e tipicità

IL CAMONE DI SARDEGNA

Il Camone è un pomodoro tipico della Sardegna e della Sicilia. Le sue particolarissime sfumature, che vanno dal rosso scuro, all'arancione ramato e terminano con un verde intenso, sono il primo elemento distintivo. La polpa soda e il perfetto equilibrio tra note fresche, dolci e salate lo rendono perfetto per essere utilizzato a crudo in insalate e piatti freschi.

TRE GRANDI GRUPPI

Si possono classificare i pomodori in tre grandi gruppi: i pomodori insalatari, con polpa soda e abbondante, ottimi crudi e in insalata; i pomodori da serbo, tipici del Sud Italia e a frutto piccolo; i pomodori da salsa, dalla forma allungata, molto carnosi e poveri di semi.



SIMBOLO D'ITALIANITÀ

Coprotagonista dei più grandi classici della cucina del Bel Paese (lasagne al ragù, melanzane alla parmigiana, pizza margherita, giusto per citarne alcuni), il pomodoro è un caposaldo dell'identità culinaria italiana.

Lungo lo Stivale sono più di 300 le varietà prodotte e commercializzate, alcune di dominio nazionale e internazionale (come il San Marzano o il Pachino) altre preservate come intimi tesori regionali (come il Bovaiolo toscano o il Camone di Sardegna).



UN ORTAGGIO "ANTIAGE"

I pomodori sono fonte di preziosi nutrienti tra i quali il potassio, minerale che aiuta a ridurre la pressione arteriosa, e la vitamina C, che stimola il buon funzionamento del sistema immunitario. Impossibile non citare poi il licopene, carotenoide ad azione antiossidante, di cui il pomodoro è ricchissimo, prezioso nella lotta all'invecchiamento cellulare.

POMODORI SECCHI HOME MADE

Spesso conservati sott'olio, i pomodori secchi bastano da soli per conferire carattere e gusto anche ai piatti più semplici. Per realizzarli in casa: 1 kg di pomodori perini, 5 spicchi d'aglio, olio d'oliva extra vergine, timo, alloro e basilico. Procedimento: tagliate i pomodori nel senso della lunghezza, scolateli e metteteli ad essiccare su un'asse di legno coperti con garze. Lasciate i pomodori al sole fino a quando si saranno disidratati. Riponeteli, quindi, in vasi di vetro sterilizzati, aggiungete l'aglio a spicchi e le erbe aromatiche, riempite con olio extra vergine; richiudete i vasi e conservate fino al momento dell'utilizzo.





ricette e foto di Marina Della Pasqua

ettimana DI GUSTO

LUNEDÌ

Cous cous di verdure e semi



Penne rigate con zucchine aromatiche



Insalata di farro estiva



GIOVEDÌ

Treccia salata



pancetta e salvia





Insalata tiepida di cannellini e vongole



Cous cous di verdure e semi

4 persone 30 preparazione 10 cottura





X 240 g di cous cous precotto X 1 peperone giallo X 25 pomodorini ciliegia X 2 zucchine medie X 4 ravanelli X 2 cucchiai di capperi sotto sale X 20 olive taggiasche sott'olio X 1 limone X 8 carote baby (facoltativo) X erbe aromatiche (prezzemolo, basilico rosso, maggiorana, menta) X semi misti (sesamo bianco, sesamo nero, lino) X olio extra vergine di oliva bio VerdeMio X sale e pepe

- 1. Lavate le verdure e mondatele. Tagliate il peperone a cubetti e ricavate una dadolata dai pomodorini. Con una mandolina affettate sottilmente zucchine e ravanelli e tenete da parte.
- 2. Tritate le erbe aromatiche e unitele in una ciotola al succo del limone, olio, sale e pepe. Lavorate energicamente questa emulsione e unite le verdure precedentemente tagliate. Fate riposare 10 minuti.
- 3. Tagliate in due le carote, conditele con olio, sale e pepe e grigliatele per qualche minuto sotto il grill del forno. Nel frattempo preparate il cous cous seguendo le indicazioni della confezione. Una volta pronto unitelo alle verdure e aggiungete le olive, i capperi dissalati e i semi. Mescolate. Servite decorando ogni piatto con le carote arrostite ed erbe aromatiche.





Penne rigate con zucchine aromatiche

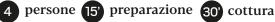
4 persone 20 preparazione 11 cottura

X 320 g di penne rigate pasta di Gragnano IGP Gusto& Passione X 2 zucchine medie X 1 spicchio d'aglio X 1 limone X 10 mandorle X 1 cucchiaino di farina di mandorle X erbe aromatiche (prezzemolo, timo, menta, maggiorana) X sale e pepe

- 1. Tagliate le zucchine in quattro parti nel senso della lunghezza ed eliminate la parte bianca. Grattugiatele in una ciotola e conditele con la scorza di mezzo limone, un cucchiaio di succo, l'aglio schiacciato, poco olio, sale e pepe. Marinatele per due ore.
- **2.** Trascorso il tempo, tritate finemente le erbe aromatiche insieme alle mandorle. Riprendete le zucchine, scolatele dell'acqua che si sarà formata e aggiungete il trito aromatico, a cui avrete aggiunto la farina di mandorle, l'olio e il sale, se necessario.
- **3.** Portate a bollore l'acqua, salatela e cuocete le penne per 11 minuti. Scolatele e raffreddatele con acqua fredda. Nel piatto da portata versate le penne e aggiungete il condimento, mescolate e servite decorando con un po' di farina di mandorle ed erbette.

Insalata di farro esti





X 240 g di farro perlato VerdeMio

- X 70 q di olive verdi denocciolate
- X 1 mazzo di rucola fresca
- X 4 cucchiai di mandorle a lamelle
- X 4 ravanelli X olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione X sale e pepe
- 1. Fate cuocere il farro in acqua bollente leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo e tenetelo da parte a raffreddare.
- 2. In una padella antiaderente tostate le mandorle a lamelle per qualche minuto e tenetele da parte.
- 3. Lavate e asciugate la rucola. Fate lo stesso con i ravanelli e tagliateli usando una mandolina. Sgocciolate le olive verdi e ricavate delle rondelle. Assemblate l'insalata unendo tutti gli ingredienti e condite con olio e sale.





Treccia salata



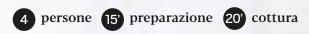
4 persone 45' preparazione 20' cottura



X 1 rotolo di pasta per pizza X 400 g di spinaci lessati e strizzati X menta X 4 cucchiai di olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione X 120 g di formaggio caprino X 1 uovo + 1 tuorlo X 1 cucchiaio di pangrattato X semi di sesamo X sale e pepe

- 1. Tritate gli spinaci e saltateli in padella con l'olio per qualche minuto. Fateli raffreddare e poneteli in una ciotola con la menta, il caprino, 1 uovo sbattuto, sale e pepe.
- 2. Stendete verticalmente la pasta per pizza con la sua carta da forno. Versate gli spinaci al centro nel senso del lato lungo, lasciando sotto e sopra 2 cm di margine. Chiudete le due lati corti verso il centro. Praticate dei tagli orizzontali nell'impasto ai lati della farcitura, ricavando così delle striscioline di sfoglia larghe circa 2 cm. Portate ogni strisciolina verso l'interno alternando i due lati in modo da ottenere una treccia.
- 3. Spennellate la superficie della treccia con il tuorlo sbattuto, distribuite sopra i semi di sesamo e infornate in forno già caldo a 180°C per 20 minuti o fino a doratura.

Involtini di lonza con pancetta e salvia

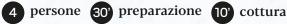


X 16 fettine di lonza sottili X 16 fette sottili di pancetta arrotolata X 22 foglie di salvia X 1 peperone giallo X 40 g di burro bio Verde Mio X 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione X 1/2 bicchiere di brodo vegetale X sale e pepe



Sgombri ai cipollotti

22



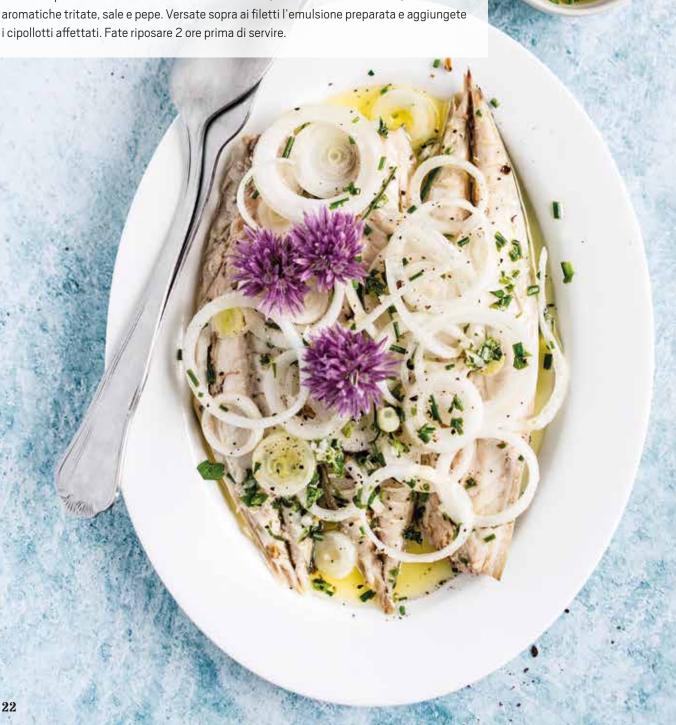


X 4 sgombri puliti X 2+2 cucchiai di aceto bianco

X 2 cipollotti freschi X 1/2 limone X erbe aromatiche miste X olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione X sale e pepe

1. In una casseruola grande portate a bollore l'acqua per lessare il pesce. Aggiungete 10 gambi di prezzemolo, sale e 2 cucchiai di aceto. Quando l'acqua inizierà a bollire immergete gli sgombri e abbassate la fiamma, lasciateli cuocere per 10 minuti. Scolateli delicatamente e ricavate i filetti eliminando la lisca.

2. A parte affettate finemente i cipollotti e metteteli a bagno in acqua e 2 cucchiai di aceto. Preparate un'emulsione con abbondante olio, il succo di mezzo limone, erbe aromatiche tritate, sale e pepe. Versate sopra ai filetti l'emulsione preparata e aggiungete



GORDON'S

...APERITIVIAMO?





ACQUISTA 1 BOTTIGLIA DI GORDON'S GIN* E RICEVI A CASA

IL KIT APERITIVO IN REGALO

DAL 01/06 AL 15/09/19

Informazioni e regolamento completo su www.gordons-aperitiviamo.it



*Gordon's London Dry Gin o Gordon's Premium Pink Gin 70cl. Iniziativa riservata esclusivamente ai maggiorenni. Operazione a premi "APERITIVIAMO" valida 01/06 al 15/09/19. Conserva lo scontrino e completa la procedura per la richiesta premio entro 7 gg dall'acquisto. Bevi responsabilmente. DRINKIQ.com



Insalata tiepida di cannellini e vongole

4 persone 15 preparazione 30 cottura

X 1 kg di vongole X 2 spicchi d'aglio X prezzemolo X 1 cipollotto rosso X 1 limone non trattato X 4 sfoglie di pane carasau Gusto&Passione X 300 g di fagioli cannellini già cotti X olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione X sale e pepe

- 1. Riempite una ciotola con acqua fredda e sale e immergetevi le vongole. Lasciatele spurgare per un'ora. Tritate il prezzemolo finemente e affettate il cipollotto. In una ciotola unite il prezzemolo, il cipollotto, la scorza di mezzo limone e il suo succo. Aggiungete l'olio e mescolate, aggiustando con sale e pepe.
- **2.** Sistemate le sfoglie di pane carasau in una teglia da forno, irroratele d'olio e sale e infornate con funzione grill a 150°C per 6/8 minuti. Quando si saranno dorate spezzatele in piccole parti e tenete da parte.
- **3.** Scaldate in una padella l'olio e gli spicchi d'aglio, unite le vongole scolate dall'acqua, alzate la fiamma e chiudete con un coperchio, lasciando cuocere per 5 minuti. Prendete un'insalatiera, unite i fagioli cannellini, le vongole ancora calde e condite con l'emulsione. Servite con le sfoglie di pane carasau dorate.

PANE CARASAU GUSTO&PASSIONE

Chi non ha ancora inserito questo ingrediente nella lista delle cose che non possono mancare in dispensa, si sbrighi a farlo. Perfetto per gli antipasti,bastano un minuto di doratura in forno e un filo d'olio per esaltarne la croccantezza al massimo.



CHE AAALI PREFERISCI?





PANE A FETTE DI KAMUT BIOLOGICO

Il Pane di Kamut è prodotto dalla macinazione di un frumento proveniente principalmente dall'Egitto, noto anche come grano rosso o Khorasan. La farina di Kamut è in grado di fornire un apporto energetico superiore rispetto ad altre farine. Questo cereale, ricco di vitamine e minerali (in particolare il selenio che, grazie alle sue proprietà antiossidanti, protegge l'organismo dagli effetti dei radicali liberi) è molto apprezzato per la sua digeribilità. Da provare a colazione con le preparazioni di frutta bio VerdeMio.



VerdeMiö PRODOTTI DEL MESE

Pane a fette di kamut, bevanda di soia e bevanda di riso, preparazioni di frutta della linea VerdeMio

BEVANDE DI SOIA E DI RISO BIOLOGICHE

La Bevanda di Soia, che è la sostituta del latte per eccellenza, ha un alto contenuto di proteine e un buon apporto di grassi; la Bevanda di Riso si caratterizza per un basso contenuto di grassi e contiene naturalmente zuccheri. Ottime per gli intolleranti al lattosio o per gli amanti della linea, queste bevande sono perfette per una colazione leggera ma gustosa.



PREPARAZIONI DI FRUTTA BIOLOGICHE

Cosa abbinare al Pane di Kamut VerdeMio, se non le **Preparazioni di Frutta VerdeMio**? Queste contengono un'alta percentuale di frutta e solo zuccheri naturali, con un ridotto apporto calorico, ideali per rimanere leggeri ma con gusto. Tanti i gusti tra cui scegliere: albicocche, fragole, ciliegie, frutti di bosco e mirtilli. Qual è la vostra preferita?























NOVITÀ Affettati mini



MORTADELLA DI POLLO



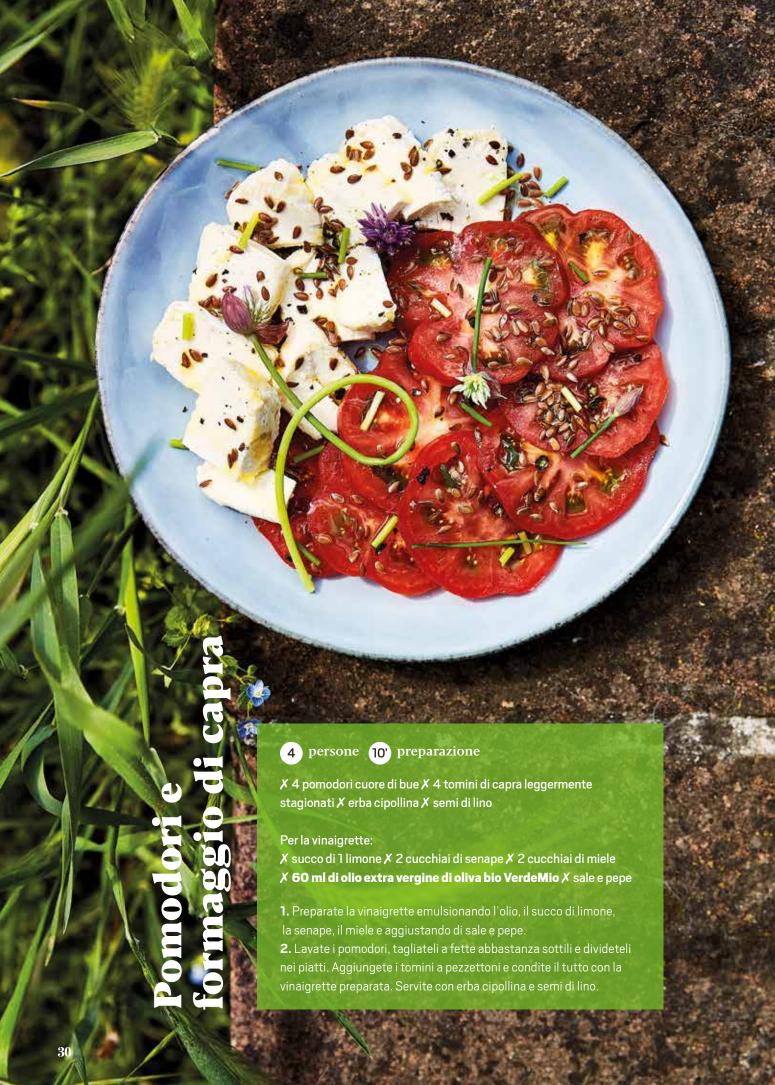
















Bicchierini di zucchine, mozzarella e tonno (foto a p. 28)

4 persone 15 preparazione

X 4 mozzarelle non troppo grandi X 2 zucchine rotonde
X 300 g di filetti di tonno in olio di oliva Gusto&Passione
X succo di 1 limone X basilico fresco X olio extra vergine di oliva
Terra di Bari DOP Gusto&Passione X sale e pepe

1. Affettate sottilmente le zucchine, disponetele su un canovaccio e cospargete con poco sale lasciando riposare per 10 minuti. Trasferitele in una teglia, aggiungete il succo di limone e fate marinare i frigorifero per 15 minuti. Unite anche l'olio e lasciate riposare altri 30 minuti facendo attenzione che la marinatura copra bene le zucchine.

2. Iniziate a comporre i bicchierini alternando strati di zucchine, fette di mozzarella, foglie di basilico e il tonno. Servite con un filo di olio, pepe e basilico.

FILETTI DI TONNO IN OLIO DI OLIVA GUSTO&PASSIONE

La parte più nobile e rosea del tonno conservata in olio di oliva, per portare in tavola con gusto e semplicità tutto il buono del mare.







Ingredienti

X 1/2 kg di scarti di pomodoro (semi e acqua)

- X 1/2 kg di pomodori ramati
- X 450 g di zucchero
- X 1 limone non trattato
- X 1 cucchiaino di semi di coriandolo
- X 7 q di agar agar
- X 1 gambo di citronella

PROCEDIMENTO

Mettete in una casseruola d'acciaio gli scarti di pomodoro, lo zucchero e il gambo di citronella tritato grossolanamente. Unite la buccia e il succo di limone e portate a ebollizione. Fate bollire per 10 minuti, schiumate se occorre. Aggiungete il coriandolo e cuocete per altri 30 minuti mescolando spesso. Cinque minuti prima della fine della cottura, unite l'agar agar. Togliete dal fuoco

e passate al passaverdura o al colino cinese.

Versate nei vasi sterilizzati.

1,2 chili



10' preparazione



40' cottura

IL CONSIGLIO

Questa composta si presta a essere personalizzata con le spezie e le erbe aromatiche che preferite. Per un risultato dal gusto ancora più deciso, provate ad aggiungere dell'aglio in polvere o della cipolla essiccata, rimarrete sorpresi da quanto sia semplice trasformare gli scarti del pomodoro in una sfiziosità.









VERA CONFETTURA, DA SEMPRE.









Calamari ripieni di verdure croccanti







X 100 g di mollica di pane X 1 pezzetto di porro X parmigiano X prezzemolo X 4 calamari medi X 1 spicchio d'aglio X 1 bicchiere di vino bianco X 1 zucchina X 1 costa di sedano X 1 carota X 1/2 cipolla X 1 limone non trattato X olio extra vergine di oliva X peperoncino fresco X sale

- 1. Pulite i calamari e tagliate i tentacoli a pezzi piccoli. Mondate e riducete tutte le verdure a brunoise.
- 2. Scaldate un filo d'olio in una padella e fatevi soffriggere a fiamma dolce le verdure. Salate, insaporite con il peperoncino tritato e fate cuocere per 5 minuti. A questo punto aggiungete i tentacoli dei calamari tagliati a pezzetti.
- 3. Sfumate con una parte di vino bianco e fatelo evaporare.
- 4. Una volta fredde, trasferite le verdure in una ciotola e aggiungete il pane a cubetti, il prezzemolo e il parmigiano grattugiato. Profumate con la buccia del limone grattugiata. Mescolate bene fino a ottenere un composto ben amalgamato.
- 5. Aiutandovi con un cucchiaino farcite i calamari con il composto di verdura e pane, riempiendoli bene. Fermateli con uno stuzzicadenti in modo che il ripieno non fuoriesca in cottura. Adagiateli in una padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio. Fate rosolare a fuoco medio per 3-4 minuti.
- **6.** Sfumate con il vino bianco rimasto e portate a cottura. Servite i calamari con, a piacere, un'insalatina di stagione.









di Limoncetta di Sorrento

PUOI VINCERE OGNI SETTIMANA UN

KitchenAid





SUPERPREMIO FINALE un viaggio alle MALDIVE

Li hai sempre sognati, ora puoi vincerli!

Scopri come su
WWW.LASTAGIONEDEILIMONI.IT

Prodotto con infuso di scorze di "Limone di Sorrento I.G.P."



- Senza l'aggiunta di aromi, coloranti o conservanti
- Realizzato seguendo la ricetta tradizionale per infusione



Il Limoncello

LA STAGION

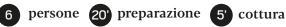






Mousse al cioccolato







X 3 g di gelatina X 125 g di panna fresca X 75 g di latte X 75 g di cioccolato fondente al 75% di cacao

- 1. Tritate grossolanamente il cioccolato fondente con un coltello e trasferitelo in una terrina.
- 2. Ammollate la gelatina per 5 minuti in una ciotola d'acqua fredda. Portate a bollore il latte e scioglietevi la gelatina ben strizzata.
- 3. Versate il latte sul cioccolato tritato e lasciate riposare per un paio di minuti.
- 4. Emulsionate con movimenti circolari dal centro verso l'esterno, fino a ottenere una massa omogenea che lascerete intiepidire.
- 5. Montate la panna fresca con le fruste elettriche, dopodiché, aiutandovi con una spatola, incorporatela delicatamente al composto di cioccolato tiepido con movimenti dal basso verso l'alto
- **6.** Distribuendola uniformemente, versate la mousse così ottenuta nei bicchieri o nelle coppette e lasciate rapprendere in frigorifero per almeno 2 ore. Guarnite, a piacere, con frutta e scaglie di cioccolato e servite.









IN FORMA PER LA **TUA ESTATE**



CELLU-LIGHT





quilibra

DREN-ANANA

quilibra

COLLAGENE BEAUTY

- EQUILIBRIO SALINO * Magnesio
- RIDUZIONE STANCHEZZA ® **E AFFATICAMENTO** Magnesio
- NORMALE FUNZIONAMENTO ® **DEL SISTEMA NERVOSO Potassio**





Acquista 2 confezioni di: Potassio & Magnesio Equilibra®



PREMIO CERTO

IN PALIO OGNI SETTIMANA







Concorso misto "EQUILIBRA TI REGALA SHOPPING & BENESSERE" valido dal 13/05 al 15/09/19. Estrazione di recupero (eventuale) entro il 15/11/19. Montepremi € 21.649,82. Informazioni su prodotti e regolamento completo su www.equilibratiregalashoppingebenessere.it Conserva scontrino, fattura o DDC (documento di consegna) ed entro 7 giorni dall'acquisto registrati su www.equilibratiregalashoppingebenessere.it seguendo le istruzioni indicate sulle pagine del sito. Il premio verrà erogato previa verifica della documentazione. Immagini dei premi a scopo illustrativo.

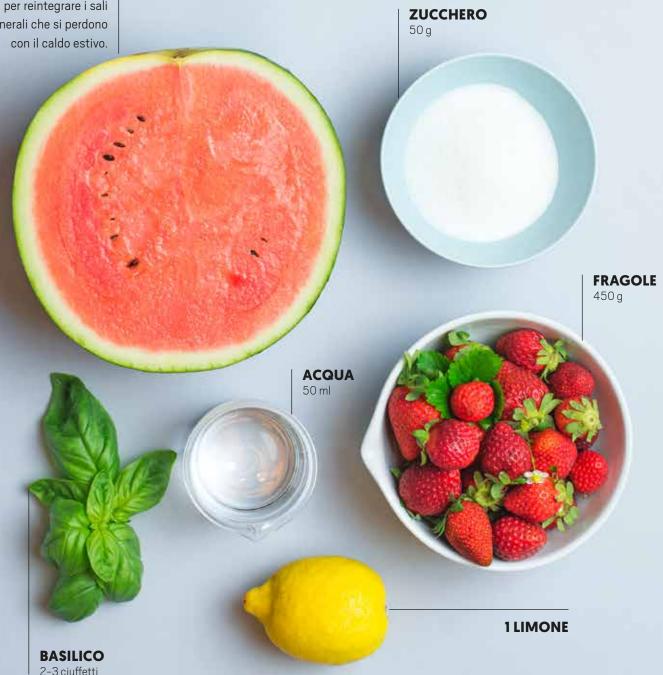
*Ricerca PdA©/IRI 01/2019 su 12.000 consumatori italiani, su selezione di prodotti venduti in Italia. prodottodellanno.it Equilibra Linea Rosa per la categoria INTEGRATORI DONNA. Prodotti vincitori: Fast drena, Perdita di Peso, Collagene Beauty, Dren-ananas, Cellu-light prus, Dren-ananas e Fast Drena sono integratori alimentari per il controllo del peso. I prodotti per il controllo del peso. I prodotti per il controllo del peso non sostituiscono una dieta viriata ed equilibrata; devono essere impiegati nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata, seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico. Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni 39

Idratarsi con GUSTO

1KG DI ANGURIA

Composta per più del 90% d'acqua, grazie al suo contenuto di vitamina A, vitamina C e potassio, è perfetta per reintegrare i sali minerali che si perdono

Aumenta la temperatura e, di conseguenza, la perdita di liquidi. Ecco qualche idea freschissima per reintegrarli e combattere il caldo a tavola





Ghiaccioli di anguria, fragola e basilico

4 ghiaccioli 15 preparazione 2 cottura

1. In un pentolino fate sciogliere a fuoco basso lo zucchero nell'acqua, spegnete e fate raffreddare completamente. Eliminate la buccia dell'anguria e la scorza del limone, e passate la frutta all'estrattore o alla centrifuga per raccoglierne il succo. Mettete il succo ottenuto in un frullatore insieme alle fragole lavate e mondate, allo sciroppo di zucchero e al basilico.

- **2.** Frullate bene, poi trasferite il liquido ottenuto negli stampini da ghiacciolo. Metteteli in freezer e dopo circa 1 ora e 30 minuti (quando il composto inizierà a indurirsi) infilate gli stecchi di legno (in questo modo potrete posizionarli bene al centro evitando che si muovano).
- **3.** Fate congelare per tutta la notte. Per togliere i ghiaccioli dagli stampi prima di servirli, immergeteli per circa 20 secondi in acqua a temperatura ambiente.

Macedonia di melone, anguria e lamponi al mojito

4 persone 20 preparazione

X 1 anguria baby X 1 melone X 300 g di lamponi freschi X 3 cucchiai di zucchero di canna X 2 lime succosi X qualche rametto di menta fresca X 1 cucchiaio e mezzo circa di rum bianco

1. Con uno scavino a pallina, ricavate dalla polpa dell'anguria e del melone tante palline e riunitele in una ciotola. Lavate bene i lamponi e tamponateli per asciugarli, poi uniteli all'altra frutta.

2. Condite la frutta con il rum, lo zucchero di canna, il succo di 1 lime e mezzo e qualche fogliolina di menta tritata finemente. Mescolate con delicatezza per non rovinare i lamponi e lasciate macerare in frigorifero per circa 45 minuti, mescolando di tanto in tanto.



DALLA natura TUTTA LA dolcezza DELLA frutta.





Tutta la ricchezza e il gusto della frutta senza zuccheri aggiunti.

Seguici su: zuegg.com





SKIPPER ZUEGG

INGREDIENTI

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA BIO VERDEMIO



Caesar salad ai cetrioli e pesce spada

- 4 persone 15 preparazione 6 cottura
- **1.** Per la salsa: mescolate in una ciotola lo yogurt con la maionese, la senape, il parmigiano, il succo di limone, sale, pepe e lo spicchio d'aglio pelato e tritato molto finemente. Mescolate bene con una frusta (se la salsa dovesse risultare troppo densa unite 1 cucchiaio d'acqua) e tenete da parte.
- **2.** Spennellate con un filo d'olio le fette di pesce spada e fatele grigliare su una bistecchiera ben calda per qualche minuto da ciascun lato, finché saranno ben rosolate esternamente ma ancora tenere al centro. Lasciatele riposare qualche minuto, poi conditee con sale e pepe e tagliatee a fettine scartando la lisca e l'osso centrale.

3. Lavate, asciugate e tagliate la lattuga. Spuntate e lavate i cetrioli con la buccia e tagliateli sottilmente per il lungo con una mandolina. Riunite le verdure in una ciotola e conditele con un filo di olio, sale, pepe e mescolate. Dividete l'insalata mista ottenuta nei piatti e adagiatevi qualche fettina di pesce spada. Guarnite l'insalata con qualche cucchiaino di salsa Caesar e servite.



Spaghetti di zucchine con pomodorini e mozzarella

4 persone 20 preparazione 2 cottura

X 100 g di mandorle pelate X 4 zucchine verdi dal diametro largo X 500 g di pomodori ciliegino rossi e gialli X 2 mozzarelle fior di latte pugliese Gusto&Passione X 1 limone non trattato X basilico X olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione X sale e pepe

- 1. Tritate le mandorle in un cutter fino a ottenere una polvere grossolana. Con l'apposito spiralizzatore, ricavate dalle zucchine gli spaghetti. Fate bollire una pentola d'acqua leggermente salata e sbollentate le zucchine per 2 minuti. Scolatele e raffreddatele in acqua fredda. Sgocciolatele e allargatele su un paio di teli da cucina puliti sovrapposti per fare assorbire l'acqua in eccesso. Tamponate con carta da cucina.
- **2.** Lavate e tagliate in 2 i pomodorini e raccoglieteli in una ciotola. Conditeli con olio, pepe e basilico (unite il sale solo alla fine per evitare che perdano acqua). Tagliate la mozzarella a cubetti.
- **3.** Mettete gli spaghetti di zucchine in un'insalatiera e conditeli con i pomodorini, la mozzarella, altro basilico e la scorza del limone. Unite 2 cucchiai di mandorle in polvere, una spolverata di sale e mescolate bene. Dividete nei piatti e completate con un filo d'olio, un pizzico di pepe e altra polvere di mandorle prima di servire.



PERFETTE DA FARCIRE. I PANI GIUSTI PER OGNI TUA IDEA.



Ogni giorno lasciati ispirare dai Pani del Mulino.









Ancora oggi li si può sentire piangere, verso sera, raggiungendo il Picco delle Diomedee. Sono i compagni di viaggio di Diomede, eroe omerico che, approdato sulla costa delle isole che presero poi il suo nome durante una tempesta, finì per morirvi ed esservi sepolto. Fu Afrodite, impietosita dalla disperazione della sua flotta, a trasformare i fedelissimi del comandante greco in uccelli marini, il cui canto straziante avrebbe tenuto vivo per sempre il ricordo del condottiero. Siamo a San Domino, una delle cinque isole che compongono l'arcipelago pugliese delle Tremiti, e gli uccelli marini disperati sono in realtà Berte Maggiori, una delle specie che vive nelle grotte di queste isole frastagliate e che ogni anno torna in primavera e lancia, proprio al tramonto, le sue grida d'amore.

L'eco di Lucio

San Domino è la più grande e la più turistica tra le isole. Questo però non ha intaccato il suo fascino e anche dal punto di vista naturalistico resta quella più interessante e varia. A dominare è la macchia mediterranea che la ricopre totalmente, tripudio di pini d'Aleppo e rocce protese in acque smeraldine.

Le Tremiti sono famose per i loro fondali ricchi di flora e fauna marine, ma non solo. Ci sono oltre **50 punti di immersione**, tra i quali molto amati lo Scoglio dell'Elefante sulla costa di San Domino, e, a Capraia, lo Scoglio del Corvo e la zona di Punta Secca, dove a 42 metri di profondità si aprono due archi rocciosi naturali. Tanti anche i relitti conservati dalle acque dell'arcipelago, come la **Galea Turca**, dal 1566 a 30 metri al largo della Cala dei Benedettini, e il relitto del Lombardo, uno dei piroscafi usati da Garibaldi per la spedizione dei Mille.

In apertura: il porticciolo di san Domino da una veduta panoramica. In guesta pagina: San Nicola.

Scaldasole

É PIÙ BUONO O PIÙ GOLOSO?

Prova la nostra linea **RICORDA IL GELATO!** Uno yogurt biologico così cremoso e avvolgente che ricorda proprio il gelato!



La forza dei sogni, la nostra storia.

Ci sono storie da leggere, storie da ascoltare. E storie da assaporare. Lentamente.

La nostra storia nasce più di 30 anni fa. Dal sogno un po' folle di un imprenditore. Convinto che si potesse produrre in armonia con la natura, rispettando i ritmi della terra e il benessere degli animali. Quel sogno negli anni lo abbiamo reso realtà ed è diventato la nostra storia. Una storia di fatica e passione, di amore per la natura e per i nostri prodotti. Una storia che continuiamo a scrivere ogni giorno dall'alba al tramonto, dalla stalla all'ufficio. Una storia a cui da più di 30 anni continuiamo ad aggiungere pagine nuove, con lo stesso entusiasmo di sempre.





Raggiungere le calette più belle, molte rocciose e non comodissime per prendere il sole, è spesso avventuroso, e prevede di percorrere ripidi stradelli immersi nella macchia mediterranea o la necessità di arrivare direttamente dal mare. Cala dei Turchi, Cala di Sorrentino e Cala Pietra del Fucile, a Capraia, sono tre delle più belle e ambite. Imperdibili in questo senso le tante escursioni che partono sia dalla terraferma (dai porti di Vieste e Rodi Garganico, ma anche dal molo di San Domino). Le partenze sono molto frequenti e i biglietti acquistabili direttamente ai punti vendita delle varie compagnie, alcune delle quali prevedono anche il pranzo a bordo con pescato del giorno.

Bicicletta e barca sono due dei mezzi di trasporto consigliati per godere appieno delle bellezze naturalistiche delle Isole Tremiti. Cuore dell'isola un'infinita pineta, al cui centro si trovano le 12 casette rosse del Villaggio Rurale fondato nel 1935, dal quale si dipana una serie di sentieri percorrendo i quali è possibile esplorare tutta l'isola. Qui si trova anche l'unica spiaggia di sabbia dell'arcipelago, Cala delle Arene, lido candido e attrezzato protetto da un costone di roccia e perfetto per rilassarsi una giornata intera anche in famiglia, quindi in piena stagione spesso affollato. Da raggiungere a piedi la Grotta dell'Arenile, lunga circa 10 metri. Ma di grotte qui ce ne sono di davvero suggestive, raggiungibili per lo più via mare, come quella del Bue Marino, profonda 70 metri e alta fino a 14, un tempo non troppo lontano punto di ritrovo per le foche monache; o quella delle Viole, dalle pareti tappezzate di alghe violacee. Il centro cittadino risale agli anni '50 e dai suoi tanti locali e ristoranti non sarà raro sentir suonare le note delle canzoni di Lucio Dalla, che qui amava trascorrere molto del suo tempo e da questi luoghi ha tratto ispirazione per alcune delle sue canzoni e dei suoi album. E non sarà difficile capire il perché, dopo aver percorso i vicoli e il saliscendi di sentieri che disegnano il perimetro dell'isola. Rigorosamente a piedi, visto che le auto sono bandite. Si dice che qui siano nate "4 marzo 1943" e "Come è profondo il mare", mentre l'album "Luna Matana" fa chiaro riferimento alla selvaggia Cala Matano, da non perdere insieme a Cala dei Benedettini.

Pace mistica

Spostiamoci quindi a **San Nicola**, la seconda per grandezza, dal suggestivo centro storico arroccato. Ma l'isola è celebre soprattutto per la splendida abbazia di Santa Maria a Mare, candida struttura di mistica bellezza dalle origini misteriose.

La leggenda infatti vuole che a fondarla sia stato un eremita arrivato qui nel 312 d.C., che ricevette in sogno dalla Madonna la richiesta di edificare un luogo di devozione proprio nel punto dove si trovava il sepolcro di Diomede, da costruire grazie alla vendita dei tesori trovati al suo interno.

La storia, invece, dice che qui si insediarono i **monaci benedettini** nell'XI secolo. Nel tempo l'abazia funse da rifugio contro le invasioni turche del 1567 e contro le flotte inglesi nel periodo

cose da fare alle Tremiti in un week end

- A San Domino tuffarsi nelle acque di Cala delle Roselle e Cala del Sale, Cala degli Inglesi e Cala Tonda
- Ammirare la "proboscide" di Punta dell'Elefante, uno dei simboli delle Isole
- Godere dello splendido panorama del Colle dell'Eremita

- Scoprire la leggenda nera del fantasma decollato del Cretaccio
- Percorrere il sentiero panoramico che conduce alle tombe greche di San Nicola
- Raggiungere il Faro di San Domino
- Non ripartire senza aver mangiato un piatto di aragoste e scampi grigliati, di pesce fe'jute (zuppa di verdure) e scescille (polpette di uova e formaggio)
- Fare trekking lungo la Strada della Pineta, la Strada della Cantina Sperimentale e la Strada del Faro a San Domino
- Gercare di avvistare i falchi pellegrini che nidificano a Ripa dei Falconi
- Affacciarsi dalla Cisterna della Loggia della Meridiana, pozzo profondo 17 metri







napoleonico, ma nonostante ciò i suoi interni sono rimasti pressoché intatti. Visitarla è dunque fare un viaggio nel tempo in un'atmosfera spirituale. Il Santuario si trova nel contesto di un castello fortificato costruito per volere di Carlo D'Angiò.

L'isola che non c'è

Disabitate e selvagge sono infine Cretaccio, Capraia e Pianosa. Le prime due si possono raggiungere via mare e visitare a piedi. Mentre **Cretaccio** è in realtà poco più di uno scoglio, Capraia è celebre per la sua ricca coltivazione di capperi e per la statua di Padre Pio immersa nelle acque a pochi metri dalla costa, una delle mete dei sub così come le celebri Punta Secca e Cala dei Turchi. Distante una ventina di chilometri dalle altre è, infine, Pianosa, che vista la sua particolare conformazione pianeggiante, come sottolinea il nome, durante le mareggiate viene quasi completamente sommersa. Pianosa rientra in una Riserva Marina Integrale, che comporta l'impossibilità di approdo e navigazione, pesca e immersioni, possibili queste ultime solo accompagnati da quide autorizzate: un'esperienza da fare, perché i fondali che regala guesta sorta di isola che non c'è, sono senza dubbio i più belli dell'arcipelago.



San Nicola: Notte di luna a Santa Maria a Mare.

Info utili

Via mare

Le Tremiti sono collegate alla terraferma da diverse compagnie di navigazione che operano dai porti di Termoli, il principale (il viaggio dura circa un'ora), Vasto, Vieste, Peschici, Rodi e Capoiale. Frequenti anche i collegamenti tra San Domino e San Nicola.

Alcuni siti di riferimento: www.tirrenia.it www.navitremiti.com www.navlib.it/ita/index.asp

Via cielo

Le Tremiti possono essere raggiunte in elicottero da Foggia e Vieste con partenze giornaliere atterrando sull'Isola di San Domino. Per info: www.alidaunia.it

In auto

Le automobili e le moto

non sono ammesse, salvo permessi straordinari, ed esclusivamente sull'Isola di San Domino.

Per tutte le informazioni: www.viaggiareinpuglia.it

DOVE MANGIARE L'Architiello

Ristorante con terrazza sul mare amato da Lucio Dalla. Prezzo medio: 45 euro Via Salita delle Mura, 5 – San Nicola Tel. 0882.463054

www.facebook.com/ larchitiello.isoletremiti

Capatosta

Ottimi i cocktail a base di prodotti locali in abbinamento a piatti veloci. Prezzo medio: 20 euro Via Prefetto Cesare Mori —

Tel. 340.6380421

San Domino

www.facebook.com/ capatostatremitiisland

A' Smerza

Chiosco immerso nel verde, si mangia al suono delle cicale. Prezzo medio: 15 euro Via Vespucci – San Domino Tel. 333.5843181

DOVE DORMIRE

Villaggio Touring Club
Sulla spiaggia, offre tutti
i comfort di un classico
villaggio TCI. Per i non soci,
una settimana, pensione
completa in alta stagione,
prezzo medio: 680 euro a
persona
Via 4 Marzo 1943, 1 – San
Domino villaggi.touringclub.it

Carluccetta

Semplice pensione familiare con giardino. In alta stagione 45/50 euro a persona

Via Aldo Moro, 14 — San Domino www.carluccetta.it

Villa Paradiso

B&B in una graziosa struttura anni '70 ristrutturata in zona cala Matano. Doppia: 90 euro Via Beato Giovanni da Foligno, 2 — San Domino Tel. 0882.463400 www.villaparadisotremiti.com

SHOPPING

I souvenir dalle Tremiti non possono che essere di natura gastronomica. Qui le materie prime sono eccellenti, quindi olio, conserve di pomodoro e prodotti a base di pesce vanno per la maggiore. Da non perdere i capperi tremitesi e le treccine, dolcetti a base di anice, vino bianco e olio, da inzuppare nel vino Vermiglio, rosso tipico della zona.



Dal 25 marzo al 31 luglio 2019 con ogni bottiglia di Spumante Maximilian I

In regalo per te un voucher volo + hotel del valore di 50€ Inoltre, puoi vincere uno dei 5 weekend in una città europea

a tua scelta tra: Barcellona, Parigi, Amsterdam, Praga

In collaborazione con 🔀 volagratis.com



Prodotti coinvolti nella promozione: Maximilian I Muller Thurgau Durello Brut, Maximilian I Gran Cuveè Brut, Maximilian I Garda Doc, Maximilian I Rosè Extra Dry, Maximilian I Prosecco DOC Brut, Maximilian I Soave DOC Brut, Maximilian I Recioto di Soave DOCG, Maximilian I Dolce.



Per ottenere il tuo regalo sicuro e partecipare all'estrazione dei viaggi **conserva lo scontrino** e collegati al sito www.maximilianspumante.it

imilian 1

MÜLLER THURGAU DURELLO

a cura di Anna Lucia Bernardini, pediatra



BAGNO AL MARE e digestione

È davvero rischioso tuffarsi in acqua dopo aver mangiato? Vediamolo insieme

"Non puoi fare il bagno, hai appena finito di mangiare!" è una frase molto ricorrente tra spiagge e ombrelloni. Ma è davvero così? Sfatiamo questa leggenda appellandoci alla scienza.

Cosa dice la scienza

È credenza diffusa che i bambini debbano attendere almeno 2–3 ore da un pasto prima di immergersi in acqua e nuotare. Non esiste in realtà nessuna evidenza e razionale e scientifica a sostegno questa raccomandazione. È invece essenziale evitare di tuffarsi improvvisamente in acqua fredda: bisogna prepararsi con una doccia fresca prima di tuffarsi o immergersi. Questa abitudine è nota, infatti, ai tuffatori professionisti. L'impatto brusco sul viso dell'acqua fredda può causare un malessere fulminante. In questi casi si scatena una violenta reazione nervosa riflessa che rallenta la frequenza cardiaca e abbassa la pressione arteriosa per cui, se il tutto dura più di qualche secondo, il cervello va in blocco e si affoga anche in pochi centimetri di acqua.



Un rischio da non sottovalutare

Per annegamento l'Organizzazione Mondiale della Sanità intende qualunque incidente per cui la vittima è immersa – cioè coperta solo parzialmente – o sommersa – cioè coperta completamente – da un fluido che blocca le vie aeree e impedisce la respirazione. L'annegamento provoca 500.000 morti all'anno nel mondo, ed è la terza causa di morte tra i bambini; la metà delle persone che annega ha meno di vent'anni e tra i bambini l'età di maggior rischio è 1–4 anni. Sotto i quattro anni gli annegamenti avvengono in genere in piscine condominiali o domestiche.

CONDIZIONI CHE AUMENTANO IL RISCHIO DI ANNEGAMENTO

- Incapacità di nuotare: gli studi hanno dimostrato che i bambini che hanno eseguito corsi di nuoto hanno un rischio più basso di annegare
- Assenza di **barriere protettive** nelle piscine
- Assenza di supervisione
- Luogo: nei bambini più piccoli la piscina rappresenta il luogo di maggior rischio, mentre per i ragazzi più grandi i fattori che influenzano sono le condizioni meteorologiche e le condizioni delle acque
- Mancata disponibilità di giubbotto salvagente
- Soggetti che soffrono di crisi epilettiche





a cura di Lorenzo Bertinelli, psicoterapeuta



GELOSIA la pauta di petdete me

Perché questo sentimento nasce da una forte insicurezza in se stessi

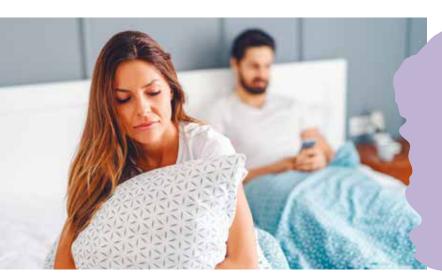
Secondo il vocabolario della lingua italiana, la gelosia è un "sentimento tormentoso provocato dal timore, dal sospetto o dalla certezza di perdere la persona amata per colpa di altri". Sembra dunque che la gelosia sia un'emozione che riguarda la relazione con l'altro, la paura, appunto, di perdere l'oggetto del desiderio o dell'amore. Ma è un errore, seppur comune tra le persone: la gelosia, infatti, riguarda essenzialmente la **relazione con noi stessi**. Cosa significa questo? Facciamo un piccolo passo indietro e analizziamo i processi di apprendimento che si innescano sin dall'infanzia e che portano ogni persona a costruire una precisa immagine di sé e del mondo circostante.

Il risultato di questi processi dà origine a "schemi" cognitivi ed emotivi, elementi simili a occhiali con i quali guardiamo al mondo e a noi stessi. Alcune persone crescono in contesti familiari, scolastici e sociali che possono essere difficili da un punto di vista emotivo: per esempio possono venire continuamente criticati, derisi, messi alla prova, rifiutati o accettati

"solo in base alle loro "prestazioni" comportamentali. Queste esperienze, ripetute continuamente negli anni, possono portare a costruire schemi di **inadeguatezza e di abbandono**: diventati adolescenti e poi adulti, questi soggetti vivono con la certezza di non avere alcun valore intrinseco, di essere sbagliati, diversi dagli altri in senso negativo, provano vergogna e un profondo senso di imbarazzo verso loro stessi. Per questi motivi sono convinti che nessuno mai li amerà davvero, e che tutte le persone attorno a loro, prima o poi, li abbandoneranno.

Non solo. L'altro può essere visto come il "salvatore" capace di cambiare il destino della persona amata. Quante volte sentiamo frasi del tipo: "tu dai significato alla mia vita"; "senza di te niente ha più alcun significato"; "tu mi rendi una persona migliore"? Ora possiamo comprendere meglio le dinamiche emotive sottese alla gelosia e i motivi per i quali esse si instaurano all'interno di una relazione affettiva. La persona con schemi di inadequatezza e di abbandono può far fronte alle emozioni di fragilità in maniera diversa: evitando le relazioni tout court, sottomettendosi all'altro totalmente, oppure diventando ipercontrollante, con azioni che solitamente collochiamo nella categoria dei "comportamenti di gelosia". Il soggetto può controllare il cellulare, la mail del computer, può spiare e arrivare a sequire il partner.

Mettendo in atto queste azioni, i pensieri associati al possibile tradimento diventano sempre più reali, aumentando il **circolo vizioso della paranoia** e del senso di imminente catastrofe. Anche per questo, in alcune situazioni-limite, si può arrivare a mettere in atto comportamenti di estrema violenza verso il partner, accecati da una realtà del tutto immaginaria.



COSA FARE

Di fronte ad espressioni di gelosia eccessive da parte del partner, è importante non rinforzarle, accettandole o addirittura assecondandole, cambiando i propri comportamenti per cercare di tranquillizzare o ridurre la paura dell'altro. Questi comportamenti non solo non raggiungerebbero nessuno di questi obiettivi, ma contribuirebbero ad aumentare i controlli, i pensieri di possibile perdita e dunque renderebbero gli schemi di profondità ancora più forti e pericolosi.



a cura di Paola Faccini, veterinaria



CONGIUNTIVITI

Attenzione ai loro occhi, il rischio di allergie e congiuntiviti è molto alto in questo periodo dell'anno

La bella stagione porta con sé possibili problematiche relative sia ad allergie vere e proprie che ad altri pericoli in agguato, come i corpi estranei. I cani sono più esposti rispetto ai gatti perché vivono all'aria aperta o, comunque, escono regolarmente.

Corpi estranei

I forasacchi e i frammenti di erbe secche sono veri e propri pericoli. La forma allungata e acuminata di questi corpi estranei ne facilita l'ingresso nel sacco congiuntivale o sotto la terza palpebra e ne impedisce la spontanea fuoriuscita. L'esito è la comparsa di lesioni della **superficie corneale**. L'animale appare molto infastidito e dolorante, tiene l'occhio chiuso, si isola e, dal momento che l'insorgenza dei segnali è acuta, va portato al più presto dal veterinario. Tali sintomi inconfondibili si aggiungono all'occhio opaco con secrezione di muco purulenta. Con un soggetto particolarmente trattabile si può estrarre il corpo estraneo anche senza sedazione/anestesia che, altrimenti, è assolutamente consigliata per poter lavorare bene e in sicurezza. Raccomandabili anche le terapie a base di pomate o colliri per l'infezione, utili per alleviare il dolore e per l'eventuale lesione ulcerosa.

Allergie

Le congiuntiviti allergiche iniziano con la primavera e durano per tutto il periodo estivo. Il sintomo più diffuso è la formazione di **piccoli follicoli** sulla congiuntiva, arrossamenti nodulari di dimensioni variabili che possono insorgere anche sulla superficie bulbare della terza palpebra. Un collirio a base di cortisone dà sollievo all'animale riducendo il fastidio e il rossore. Quando si gestisce un soggetto sospetto allergico bisogna però agire su più fronti, iniziando dal controllo delle **pulci** e dell'**alimentazione** perché la



saliva di questi parassiti può, sommata ai numerosi allergeni ingeriti che sollecitano l'intestino, aggravare una serie di sintomi apparentemente distanti, quali una congiuntivite allergica.

Cheratite superficiale cronica

Nota anche come "panno corneale", la cheratite superficiale cronica è una malattia autoimmune del **pastore tedesco** e dei **lupoidi** in generale, caratterizzata da un'infiammazione cronica della cornea e favorita dall'esposizione ai raggi solari. Si aggrava quindi in estate, perciò si consiglia di uscire al mattino presto e alla sera. La terapia va intensificata nei mesi più a rischio.

ALCUNI CONSIGLI PER L'ARRIVO DELLA BELLA STAGIONE:

- fare attenzione a qualunque sintomo di **fastidio agli occhi** (strofinamento del muso o degli occhi con la zampa, lacrimazione eccessiva, fastidio alla luce)
- se si ha un soggetto allergico si possono mettere alcune gocce di lacrime artificiali prima di uscire di casa, così da **proteggere la superficie della cornea** da polveri e allergeni
- attenzione alla **sabbia** e al **troppo sole**. Se si va in spiaggia portate sempre una bottiglia d'acqua e una siringa per fare un lavaggio agli occhi
- per le razze più a rischio (per cani con occhi sporgenti) è vivamente consigliato l'utilizzo di lacrime artificiali. Esistono anche speciali occhiali da sole, e con un po' di pazienza si può insegnare loro a portarli.

a cura di Alessandra De Vizzi, astrologa



Il segno del mese di luglio: Cancro Buon compleanno, CANCRO! Nel tuo nuovo anno la parola d'ordine è ambizione: Saturno e Plutone ti incoraggiano a rivoluzionare la vita professionale, aiutata anche dal sostegno di Mercurio. Urano e Nettuno imprimono svolte di grande rilevanza al lato sentimentale, sempre più soddisfacente e sereno.

Segno del mese di agosto: Leone Buon compleanno, LEONE! Nel tuo nuovo anno la parola d'ordine è ottimismo: fino a dicembre Giove ti regala tanti colpi di fortuna e ti protegge dai dispetti di Urano, che cerca invece di farti capire quanto sia necessario programmare, ln amore trasformazioni in vista: se sei single la voglia di fare sul serio è irresistibile.

•



ariete

LUGLIO Mercurio fino al 18 vi fa ottenere risultati fantastici sul lavoro. Venere movimenta la vita sentimentale dal 3 al 28 e favorisce chi vuole divertirsi senza impegno. AGOSTO Con Sole, Venere, Marte e Giove schierati dalla vostra parte non avete limiti: i risultati migliori si ottengono nelle attività legate all'arte, e per molte l'amore arriva da una terra straniera



cancro

LUGLIO Vita professionale all'insegna dell'energia, grazie al Sole nel segno fino al 21. Venere dal 3 riporta il sereno nel cuore di chi ha pensato di separarsi o è solo.

AGOSTO Saturno e Plutone vi costringono ad assumervi le vostre responsabilità in ufficio: fortunatamente grazie a Marte l'energia non vi manca. Fino al 20 Venere è trasgressiva, poi più dolce e romantica.



bilancia

LUGLIO Giove e Marte vi proteggono sul lavoro e vi aiutano a superare indenni le intromissioni di colleghi poco corretti. L'amore è fonte di gioia per le coppie di lunga data, mentre i single si annoiano.

AGOSTO Nelle prime due settimane gli astri favoriscono le attività in proprio e le compravendite. Nei giorni intorno a Ferragosto l'amore è al top grazie a Venere e Marte.



capricorno

LUGLIO Per colloqui di lavoro e richieste economiche agite entro il 18 per approfittare del favore di Mercurio. Dal 3, per via di Venere dispettosa in amore, servono pazienza e disponibilità.

AGOSTO Professionalmente gli ultimi dieci giorni sono i migliori: Marte vi dona l'energia, Venere la creatività e Mercurio i contatti utili. Amore radioso per tutti, in coppia e single.



toro

LUGLIO Marte dall'1 mette a dura prova la vostra pazienza in ufficio: i vostri progetti sono validi, ma i colleghi non vi appoggiano. Venere tutela gli amori vecchi e nuovi; i fine settimana sono hot.

AGOSTO Plutone vi aiuta a non prendere sul serio la mancanza di sintonia con i collaboratori provocata da Marte fino al 17. Dal 21 Venere appiana le incomprensioni in amore.



leone

LUGLIO Marte dall'1 vi dona la forza per realizzare le idee che grazie a Mercurio vi affollano la mente fino al 19. La noia è bandita dalla vostra vita sentimentale grazie al calore di Marte.

AGOSTO È il mese del vostro trionfo, con gli astri che fanno a gara per favorirvi sul lavoro e in amore. Urano vuole farvi afferrare fin troppe occasioni: sappiate scegliere bene.



scorpione

LUGLIO Un corso sulle più attuali tecniche di comunicazione può esservi di enorme aiuto per imprimere una svolta alla vostra carriera. Venere favorisce i nuovi amori.

AGOSTO Marte alleato dal 18 vi indica il modo migliore di trattare con i colleghi invidiosi senza perdere il controllo. Amore nervoso e suscettibile nella prima parte del mese, migliora dal 21.



acquario

LUGLIO Mercurio dal 19 rallenta tutto ciò che è legato alla vostra attività freelance mentre il Sole sostiene chi svolge un lavoro dipendente. Marte aumenta il nervosismo all'interno delle coppie.

AGOSTO Urano vi aiuta a chiarire tutto ciò che appare confuso in ufficio. Nei primi 20 giorni potete sistemare tutto ciò che non quadra in amore e sul lavoro.



gemelli

LUGLIO Marte dall'1 e Mercurio fino al 18 vi sostengono con forza, confermando la validità delle decisioni prese settimane fa. Per tutto il mese l'amore si nutre di passione e scelte fatte d'impulso.

AGOSTO Mercurio e Marte si occupano dei vostri affari, solleticando la voglia di primeggiare e mettervi in mostra. Venere birichina vi stuzzica fino al 20, Marte fino al 17.



vergine

LUGLIO L'energia scarseggia ma, anche se Marte non vi sostiene, riuscite a portare a termine gli impegni presi. Venere vi sorride e vi avvolge in una dolce nube di tenerezza. AGOSTO Marte nel segno dal 18 è proprio ciò di cui avete bisogno per avanzare senza esitazioni verso i vostri obiettivi professionali. Venere raggiunge il segno il 21 e crea splendidi scenari d'amore.



sagittario

LUGLIO Mercurio fino al 19 vi fa ottenere nuove collaborazioni in attività legate al marketing e all'estero. Dal 3 Venere si impegna affinché le vostre relazioni si rafforzino. AGOSTO Fino al 17 vi vengono le idee più spettacolari dell'anno e, sostenuti da Marte, avete la grinta per realizzarle. L'amore arriva da lontano e Giove può spingervi persino a mollare tutto pur di seguirlo.



pesci

LUGLIO Mercurio e Marte vivacizzano la vita professionale, ricca di ottime occasioni. Mese all'insegna dell'amore: Venere vi riempie di attenzioni e sorprese.

AGOSTO Giove si fa in quattro per dare una mano a chi svolge un'attività dipendente, mentre ai freelance suggerisce come organizzarsi meglio. Amore movimentato e insofferente fino al 20.

PURO BERETTA. LA QUALITÀ È IN BUONE MANI.











PROSCIUTTO CRUDO

PETTO DI POLLO ARROSTO

SALAME

MORTADELLA













allevato a terra controllata al consumatore

Puro Beretta è la linea di salumi che fa della trasparenza il suo punto di forza. Filiere controllate che rispettano il benessere degli animali, senza utilizzo di antibiotici fin dalla nascita e ricette semplici. Semplice, buono, puro.



INDICE delle ricette







Antipasti

Bicchierini di zucchine, mozzarella e tonno, **33**Composta di scarti di pomodoro, **34**Crostini con peperoni e uova, **32**Gazpacho di pomodori verdi e spinaci, **13**Melone con fiocchi di latte, **31**Spaghetti di zucchine con pomodorini e mozzarella, **46**Torta salata estiva di pomodori e senape, **8**

Primi

Cous cous di verdure e semi, 17 Insalata di farro estiva, 20 Pasta e fagioli estiva, 29 Penne alla crudaiola e pesce spada, 7 Penne rigate con zucchine aromatiche, 19

Secondi

Caesar salad ai cetrioli e pesce spada, 45
Calamari ripieni di verdure croccanti, 36
Insalata con burrata, pomodorini, friselle, pinoli e pesto, 11
Insalata tiepida di cannellini e vongole, 25
Involtini di lonza con pancetta e salvia, 21
Pomodori e formaggio di capra, 30
Pomodori alla greca, 9
Sgombri ai cipollotti, 22
Treccia salata, 20

Dolci

Ghiaccioli di anguria, fragola e basilico, **41**Macedonia di melone, anguria e lamponi al mojito, **42**Mousse al cioccolato, **38**

MAX GUSTO ZERO ZUCCHERO





REDAZIONE

Direttore responsabile

Paolo Dalcò

Coordinamento di redazione

Francesca Badi

Progetto grafico

Tania Belletti

Hanno collaborato a questo numero

Alice Avanzi, Vittorio Barbieri, Margherita Catalani, Concetta Lanza, Beba Pineschi, Sara Querzola

Foto

Vanda Biffani (pp. 48-54) Piermichele Borraccia, Silvia Censi, Marina Della Pasqua, Infraordinario, Vincenzo Pioggia (p. 52), Barbara Torresan, Barbara Toselli

Editore

FL S.r.l.

Via Mazzini n. 6 - 43121 Parma

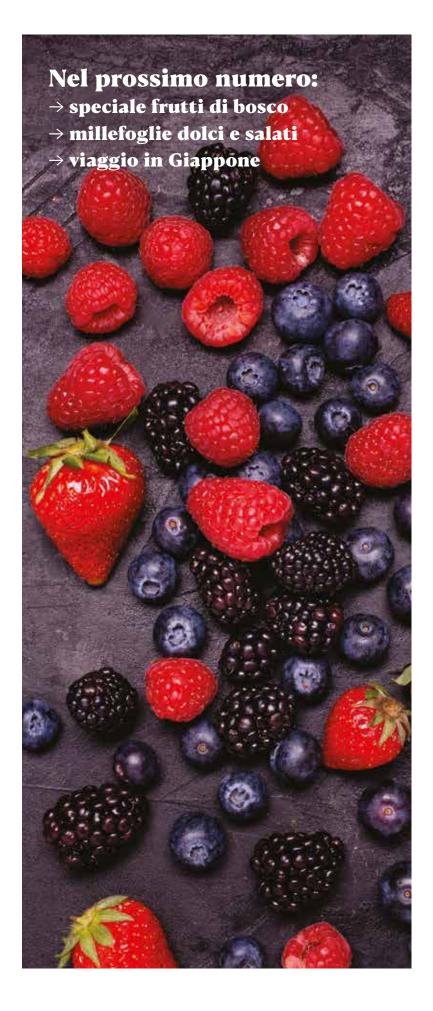
Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 53 luglio-agosto 2019 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.Legs. 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 1€ - IN ESCLUSIVA PER I POSSESSORI DI CARTA FEDELTÀ PRIMA COPIA OMAGGIO

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







dalla Ricetta Mnica

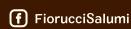
COME OGNI REGINA CHE SI RISPETTI ANCHE SUPREMA SI È RIFATTA IL LOOK E DA OGGI È

PIÙ BELLA E BUONA CHE MAI











PROVA LE NOVIA 100% INGREDIENTI NATURALII







I Minions hanno conquistato le salse! Solo i migliori ingredienti naturali per dare gusto e divertimento a ogni tuo piatto.

