



PREMIATY

BISCOTTI PROFUMATI

Aroma di violetta
per il mese dei fiori



CONTRIBUTO I.C. - INESCLUSIVA PER I PROPRIETARI DI CARTA FEDELETA' PER LA COPPIA OMAGGIO

n. 117 maggio 2025



MEAL PREP

Tavola fiorita



VIAGGIARE

Tolosa inconsueta



MENU MESE

Gustosi asparagi



REVOLUTION



1995 - 2025
30 ANNI FA È NATO LO YOGURT CHE HA CAMBIATO LO YOGURT.
PER SEMPRE

Fate
l'amore
con il
sapore.



ARIA *di maggio*

È il mese dei fiori, del colore in cucina, delle mille possibilità in menu accattivanti con tanti sapori a disposizione. Ortaggi e frutti tra i preferiti diventano i protagonisti del mercato. Sapori decisi, con asparagi dal primo alla bevanda rinfrescante per il nostro **Menu del mese**.

Non basta? In **Meal Prep** al verde si aggiungono le forme e i profumi dei fiori, non per niente siamo in maggio, quale occasione migliore? A proposito di fiori, se vi cimenterete con la coltivazione della gloriosa, fra un anno avrete due nuovi bulbi dalla prima pianta, come vi raccontiamo nella rubrica **Balcone&Giardino**.

Insomma, un mese ricco di piaceri, attività interessanti, nuovi stimoli a tavola e scoperte che fanno bene al palato e alla salute.

Abbondano le **erbe aromatiche** fresche, per esempio, con cui insaporire ogni portata senza dover ricorrere al sale.

Vi va di provare?



SOMMARIO

Maggio

4
agenda del mese

5
consigli in serie

cucina

6
menu del mese
freschi verdi asparagi

17
prodotto di stagione
asparagi

18
Sigma consiglia
bevanda di mandorla

20
meal prep
pianifica i pasti con gusto

31
prodotti del mese
yogurt greco, burro senza
lattosio, barrette di cereali
Equilibrio&Piacere

32
risposte in tavola
quali sono i formaggi già privi
di lattosio?

39
spezie&aromi
liquirizia

40
cucina consapevole
polpette salvatutto



47

da scoprire
formaggio fresco spalmabile
Sigma

viaggi

48

benvenuti a...
Tolosa, dove il futuro è rosa



48

lifestyle

55

mangiar sano
le spezie in cucina

57

vivi sostenibile
il vero valore del biologico

58

balcone&giardino
il giglio rampicante
tropicale

61

oroscopo

63

indice



39



58



Acquista
2 prodotti

MISURA®

e partecipa
al concorso!

OGNI GIORNO

1 URBAN KIT
per vivere al meglio
il quotidiano



MANTELLA ANTIPIOGGIA
reisenhel.

ZAINO URBANO
FATTO A MANO

APPLE
AIR TAG

OGNI MESE

APPLE
AIRPODS MAX
per ascoltare la colonna sonora
delle tue giornate



Concorso valido fino al 15.07.2025

Concorso "Ascolta il tuo mondo: vinci l'Urban kit Misura" valido dal 15/05 al 15/07/25. Montepremi € 25.958,00 (IVA inclusa). Estrazione delle riserve entro il 30/09/25. Prodotti coinvolti e Regolamento su www.mondomisura.it
Immagini a scopo illustrativo

MISURA®

AGENDA

idee e consigli

Francigena Fidenza Festival

Dall'8 all'11 maggio, Fidenza (PR)

www.francigenafidenzafestival.it

Camminatori, ciclisti, pellegrini, viaggiatori e amanti della storia, questo è l'evento che accontenta tutti. Fidenza è una delle tappe della Via Francigena, il celebre percorso medievale del vescovo Sigerico che da Canterbury porta a Roma e a Santa Maria di Leuca; ma sono tutti i cammini d'Europa a essere celebrati in questi quattro giorni.

Decine di proposte animano un programma fitto, con ospiti di rilievo internazionale, approfondimenti, escursioni, musica, progetti per le scuole. Perché il viaggio lento è una buona pratica da valorizzare, che significa cultura, rispetto dei territori e scoperta.



DMED-Salone Dieta Mediterranea

Dal 30 maggio al 1° giugno

Next, ex Tabacchificio di Cafasso Paestum (SA)

www.salonedietaediterranea.it



Cibo, cultura e benessere sono le parole chiave di questo evento, poiché rappresentano l'essenza della dieta mediterranea, Patrimonio culturale Unesco. Stile di vita, prima ancora che regime alimentare, unisce popoli e culture, dà voce a territori e tradizioni, tramanda buon vivere e cura. Il salone pone l'accento proprio su questo orizzonte sfaccettato di prodotti, economie virtuose e valorizzazione di buone pratiche. La manifestazione prevede incontri con giornalisti e studiosi, eventi di cucina, performance artistiche, shopping goloso ai numerosi stand.

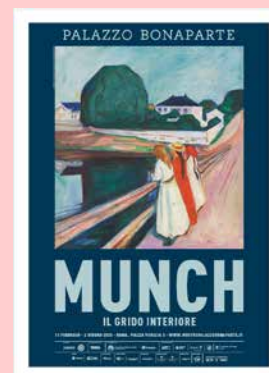
Munch. Il grido interiore

Fino al 2 giugno, Palazzo Bonaparte, Roma

www.mostrepalazzobonaparte.it

Cento opere dal Munch Museum di Oslo per esplorare l'universo di Edvard Munch, uno degli artisti più rappresentativi del Novecento. Tra simbolismo ed espressionismo, l'artista ha rappresentato come nessun altro – e con un linguaggio visivo

estremamente riconoscibile, personale e incisivo – il tormento e l'inquietudine dell'uomo, gli sconvolgimenti della storia, i drammi personali. La sua forza espressiva è capace ancora oggi di arrivare al cuore dell'osservatore e di comunicare emozioni universali che trascendono le epoche.



La foresta racconta.

Storie di alberi e uomini

di Paola Favero

208 pagine - 22,90 euro

Hoepli

www.hoeplieditore.it

L'autrice è impegnata in prima linea nella difesa delle montagne, lo fa come forestale e come scrittrice e divulgatrice.

L'interazione fra uomo e ambiente è al centro di questo volume che raccoglie storie di alberi e foreste del mondo e nella storia; storie di convivenza e di rieducazione al contatto con la natura. Cosa succedeva agli alberi nella Repubblica di Venezia? Cosa sono i boschi vetusti? Conoscete le incredibili formazioni vegetali del Madagascar? E i popoli che vivono in Amazzonia? Queste pagine ci ricordano che gli ecosistemi sono fragili e costantemente minacciati dalle azioni dell'uomo e ci fanno riflettere sulle prospettive future.





Consigli

IN SERIE

a cura di Carlotta Fiore



The Studio

su Apple TV+

Il presente di uno studio cinematografico ritratto con i colori degli anni Settanta: ci vuole un attimo per ambientarsi nella nuova serie di Seth Rogen, proprio come ci vuole un attimo per ambientarsi nel labirinto hollywoodiano dei teatri di posa. Matt Remick (Rogen) è stato recentemente promosso a capo dei Continental Studios e – tra sogni, equivoci e incidenti – ci accompagna in un viaggio attraverso i generi, con una comicità a tratti raffinata e a tratti demenziale. Scrive una lunga e generosa lettera d'amore al cinema, alla Los Angeles dei set, degli eccessi e delle contraddizioni, ma anche dell'arte nascosta sotto banconote e compromessi. *The Studio* è una serie letteralmente costellata di star, nomi altisonanti che si mostrano senza prendersi troppo sul serio, anzi: giocando con la propria fama e con la propria immagine, ricordandoci ancora una volta che l'intelligenza non è noiosa, che la conoscenza non è cupa, che l'umorismo, l'ironia, la comicità sono qualità in grado di cambiare il mondo. Di rendere ogni luogo un po' meno buio e ogni persona un po' meno sola.

The Residence

su Netflix

Se amate Agatha Christie, Sherlock Holmes, *Knives Out*, *Cluedo*, allora probabilmente guarderete tutti gli episodi di *The Residence* uno dopo l'altro senza mai premere il tasto pausa. E vi divertirte un mondo. Tutto inizia con un delitto alla Casa Bianca e con l'arrivo della detective Cordelia Cupp (Uzo Aduba). Tra i 157 sospettati ci sono i membri dello staff del Presidente, i suoi familiari, gli ospiti e il personale che con i "piani alti" convive, profondamente separato, secondo una gerarchia feroce che ricorda inevitabilmente dinamiche in stile *Downton Abbey*. Una scrittura veloce che gioca con flashback improvvisi e stacchi repentini, personaggi piacevolmente esagerati, una regia fluida ed elegante che si muove come una lente d'ingrandimento sugli ambienti: *The Residence* è un ordinatissimo caos, un pasticcio raffinato che non richiede impegno, ma regala un prezioso senso di soddisfazione. Quasi come se potessimo contribuire alla risoluzione del mistero. Quasi come se la vita non fosse altro che un gioco e noi avessimo, finalmente, trovato il libretto di istruzioni.



FRESCHI VERDI ASPARAGI

È tempo di gustare questi irresistibili ortaggi
al loro meglio; con un menu così colorato
e originale non ne farete più a meno




Campaillette



DES
CHAMPS

Lasagne verdi con farcia di ricotta, caciotta, erbe e asparagi

6 persone 40' preparazione 35' cottura

X 500 g di lasagne verdi spesse (circa 30 sfoglie) X 500 g di asparagi freschi X 30 g di burro + altro per ultimare X 150 g di piselli X 100 g di panna X 200 ml di latte X 30 g di farina X 100 g di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato + 1 cucchiaio per finire X 250 g di ricotta vaccina X 3-4 rametti di origano fresco X **500 g di besciamella Sigma** X 150 g di caciotta X **150 g di mozzarella fior di latte pugliese Gusto&Passione** X olio extra vergine di oliva X noce moscata X sale e pepe

1. Preparate la crema di formaggio facendo scaldare (senza arrivare al bollore) latte e panna in una casseruola; nel frattempo sciogliete in una seconda casseruola il burro con 2-3 rametti di origano fino a che questi non saranno leggermente dorati. Togliete l'origano e aggiungete la farina, mescolate a fuoco basso con un cucchiaio di legno in modo da ottenere un roux.
2. Aggiungete il latte e la panna caldi poco alla volta, mescolate fino a ottenere una crema. Unite a questo punto il parmigiano, togliete dal fuoco e incorporate bene finché il composto non sarà omogeneo. Unite la ricotta, amalgamate e aggiustate di sale solo se occorre; insaporite con un pizzico di pepe e noce moscata. Tenete da parte e fate raffreddare.
3. Mondate gli asparagi, separate le punte dai gambi e tagliate questi ultimi in pezzi di circa 1 cm; immergeteli in acqua bollente per 5-8 minuti (a seconda della grandezza). Scolateli appena cotti, ma ancora croccanti, e passateli immediatamente in acqua e ghiaccio; asciugateli e conditeli con un filo d'olio, sale e pepe a piacere. Tenete da parte.
4. Lessate i piselli, scolateli, conditeli con un filo d'olio, sale e pepe; teneteli da parte. Scottate le sfoglie di pasta in acqua bollente salata, poche alla volta, estraetele con un mestolo forato e lasciatele asciugare su un telo da cucina.
5. In una pirofila imburrata alternate, nell'ordine, uno strato di lasagne, qualche cucchiaio di besciamella, uno strato sottile di crema di ricotta e parmigiano, uno di caciotta e mozzarella tagliate sottili al coltello, uno di asparagi, fino a esaurimento degli ingredienti e lasciando da parte poca crema alla ricotta e qualche punta di asparagi per finire. Terminate con un ultimo strato di pasta, crema di ricotta e punte di asparagi. Aggiungete qualche foglia di origano e cospargete con il resto del parmigiano, poco pepe appena macinato a piacere e fiocchetti di burro.
6. Cuocete in forno a 220°C per 20 minuti circa, o fino a doratura di lasagne e formaggio. Servite calde.




Chardonnay
Sicilia DOC
Gusto&Passione
Selezione Slow Food






Cirò Bianco DOC
Gusto&Passione
Selezione Slow Food

Sogliola con asparagi rosolati e salsa maltese agli agrumi

4 persone 40' preparazione 30' cottura

X 4 sogliole da 300 g ciascuna eviscerate e spellate X 80 g di burro X farina X 3-4 rametti di prezzemolo X 700 g di asparagi X olio extra vergine di oliva X sale e pepe
Per la salsa X 2 tuorli d'uovo X 125 g di burro Sigma morbido X 1 cucchiaino di aceto di vino bianco X 1 cucchiaio di succo di limone di Sicilia Sigma X 1 arancia non trattata piccola X sale e pepe

1. Cominciamo dalla salsa: lavate accuratamente l'arancia; asportate la parte arancione della buccia e scottatela per qualche minuto in acqua bollente. Raffreddatela sotto l'acqua corrente e sgocciolatela bene, quindi tagliatela a filetti molto sottili. Spremete l'arancia, filtrate il succo e fatelo ridurre di un terzo in un pentolino sul fuoco basso, poi unite la scorza e togliete dal fuoco. Filtrate a piacere e tenete da parte.
2. In una casseruola d'acciaio o di rame con il fondo spesso mescolate l'aceto con due cucchiaini d'acqua fredda e un pizzico di pepe macinato. Fate sobbollire finché non si riduce di un terzo, poi lasciate raffreddare completamente. Aggiungete i tuorli e sbatteteli con una frusta, poi ponete la salsa sul fuoco molto basso (o su uno spargifiamma) e continuate a sbattere, toccando il fondo della pentola con la frusta. Alzate gradualmente il fuoco in modo che la salsa si emulsioni un po' alla volta, fino a diventare molto liscia e cremosa; il procedimento deve durare 8-10 minuti, avendo cura che il composto non superi i 65°C. Fuori dal fuoco – continuando a sbattere – versate a filo il burro morbido. Regolate di sale. All'ultimo momento unite il succo di limone insieme a quello di arancia ridotto.
3. Sciacquate gli asparagi e mondateli delle parti dure e bianche alla base. Spennellate le punte e i gambi con uno o due cucchiaini d'olio e conditeli con un pizzico di sale e pepe. Rosolateli su una piastra antiaderente ben calda, a fuoco medio alto ma facendo attenzione che non brucino, cuocendoli bene su tutti i lati per 8-10 minuti in totale, continuando a spennellare leggermente durante la cottura, se occorre. Tenete da parte al caldo.
4. Tamponate le sogliole con carta da cucina e infarinatetele su entrambi i lati. In una padella sciogliete il burro e, quando è spumeggiante, cuocetevi le sogliole per 2-3 minuti per lato. Togliete dalla padella e appoggiatele su un piatto caldo.
5. Aggiungete gli asparagi e nappate con la salsa maltese. Finite con un pizzico di sale e pepe, scorza di arancia grattugiata e prezzemolo tritato.

SIMMENTHAL

SUMMER VIBES



ANCHE QUESTA ESTATE,
SIMMENTHAL È PIÙ BUONA CHE MAI!
CARNE MAGRA IN GELATINA VEGETALE E MIELE,
NELLA SUA INCONFONDIBILE SCATOLETTA ROSSA.

RICCA DI PROTEINE E CON SOLO L'1,5% DI GRASSI,
**È NUTRIENTE E PERFETTA PER GUSTARSELA
SOTTO L'OMBRELLONE IN MILLE MODI DIVERSI.**

CREATA PER CHI AMA DISTINGUERSI: SIMMENTHAL. SEMPRE ORIGINALE.




Vermentino di
Sardegna DOC
Gusto&Passione
Selezione Slow Food

Sformato in teglia di quinoa, patate e asparagi

4 persone **15'** preparazione **30'** cottura

X 120 g di quinoa bio VerdeMio X 500 g di asparagi
X 1 patata X 150 ml di latte X 10 rametti di erbe miste
(prezzemolo, erba cipollina, basilico, origano fresco...)
X olio extra vergine di oliva X 1 cucchiaino raso
di curcuma macinata Sigma X sale e pepe

1. Sciacquate la quinoa, cuocetela per 20 minuti in acqua bollente salata e infine scolatela. Lavate gli asparagi e cuoceteli separatamente per 8-10 minuti al vapore o in acqua bollente salata. Scolateli e tagliateli a pezzetti.

2. Sciacquate, asciugate e tritate le erbe; tenetele da

parte. Sbucciate e lavate la patata, tagliatela a dadini e cuocetela al vapore per 15 minuti; poi schiacciatela grossolanamente con una forchetta e insaporitela con la curcuma più un pizzico di sale e pepe. Mescolate bene aggiungendo il latte e, in un secondo momento, le erbe tritate e la quinoa; amalgamate con cura e, in ultimo, unite gli asparagi in pezzi.

3. Preriscaldate il forno a 180°C in modalità statica. Versate l'impasto in uno stampo di ceramica di 20 cm di diametro unto con olio e cuocete per 20 minuti o fino a doratura. Sformate e gustate tiepido.

Smoothie con asparagi, mela verde, kiwi e menta

4 persone 10' preparazione

X 2 kiwi X 2 gambi di sedano X 70 g di punte di asparagi X 1 mela verde non trattata X 320 g di acqua fredda X 8 cubetti di ghiaccio X **miele d'acacia Sigma** X menta fresca

1. Mondate la mela del torsolo mantenendone la buccia; liberate il sedano dei filamenti e tagliatelo a rondelle. Sbucciate i kiwi e riduceteli in cubetti.
2. Trasferite frutta e verdura, insieme a 4-6 foglioline di menta, nel frullatore e azionate in più riprese aggiungendo, se occorre, poca acqua. Quando il composto comincia a diventare omogeneo aggiungete il resto dell'acqua e il ghiaccio e continuate a frullare fino a ottenere uno smoothie uniforme e vellutato.
3. Dolcificate con un cucchiaino di miele, in quantità a piacere, e servite subito, finendo con altre foglioline di menta.



STA PER ARRIVARE

**ENERGIA IN
MOVIMENTO**

EVERLAST


Everlast™, the Econ device™, and GREATNESS IS WITHIN™, are trademarks of Everlast World's Boxing Headquarters Corporation and used under license by TCC Global N.V., World Trade Center Amsterdam, Zuidplein 84, 1077 XV Amsterdam, The Netherlands.

 **SIGMA**



MIELE D'ACACIA SIGMA

Tra le tantissime varietà di miele, quello di acacia è fra i più versatili. Ottimo da solo sul pane, accompagna anche i formaggi dell'aperitivo e dolcifica le bevande senza sovrastare i sapori.





Facile
la Bontà!



CHEESECAKE nei VASETTI

preparazione 30 minuti - per 10-11 vasetti

Ingredienti base:

- 100 g di biscotti secchi macinati
- 40 g di burro fuso e freddo
- 2 cucchiaini di latte • 50 g di pistacchi polverizzati

Ingredienti crema:

- 250 g di mascarpone • 70 g di zucchero a velo
- 250 ml di **Hoplà da Montare**
- 10 foglie di menta tritate
- 2 cucchiaini di liquore secco

inoltre: • frutta mista • menta

Preparazione

① Base: mescolate i biscotti tritati con i pistacchi, poi impregnateli con il burro fuso e il latte e compattateli sul fondo dei vasetti.

② Crema: lavorate con una spatola il mascarpone con lo zucchero e unite la menta tritata e il liquore. Montate la **Hoplà da Montare** zuccherata e aggiungetela alla mousse.

③ Assemblaggio: tagliate a fette la frutta. Disponete le fette di frutta sulle pareti dei vasetti alternando i colori, poi riempiteli con la mousse al mascarpone e rassodateli in frigorifero per 2 ore. Guarnite il centro delle cheesecake con altra frutta e ciuffetti di menta.

Scopri tante altre ricette su: hopla.it





▲ AL MERCATO

Gli asparagi sono i giovani germogli – detti turioni – della pianta *Asparagus officinalis*; proprio in quanto germogli sono tipicamente primaverili e si raccolgono tra aprile e giugno, quando vediamo comparire grandi mazzi sui banchi degli ortolani, avvolti in una fascetta così che non si danneggino. Gli asparagi freschissimi hanno gambi sodi e croccanti, rigidi al punto che, se piegati, si spezzano di netto; le cime devono essere ben serrate e il colore degli asparagi vivace, inoltre il taglio della base deve essere umido e chiaro: se è secco o legnoso, può significare che gli asparagi sono stati raccolti da tempo.



◀ TANTI COLORI PER UN GERMOGLIO

Esistono più di 200 varietà di asparagi, tra coltivati e selvatici, da quelli verdi e bianchi a quelli violetti e rosati; ognuno ha il suo sapore, la sua consistenza e le sue particolarità. Tra le varietà più pregiate, l'unico asparago DOP italiano, e forse il più noto, è il bianco di Bassano del Grappa: ha grandi dimensioni, consistenza tenera ed è perfetto per risotti delicati o abbinato alle uova. Tra i verdi spicca quello di Altedo, coltivato tra Bologna e Ferrara, ideale per primi corposi e secondi di carne. Si distingue per il colore violetto intenso quello di Albenga, presidio Slow Food e unico al mondo, mentre gli asparagi di Mezzago (MB) e di Nogaredo al Torre (UD) sono rosa.

▲ VALORI NUTRIZIONALI

Gli asparagi hanno ottime proprietà diuretiche – sono sconsigliati a chi soffre di problemi renali o di gotta – e sono ricchi di fibre, utili all'intestino. Contengono molti sali minerali, soprattutto potassio, e sono una fonte di vitamina C; apportano inoltre carotenoidi e alcune vitamine del gruppo B. In ambito erboristico il rizoma della pianta è alla base di alcuni preparati che stimolano la filtrazione renale; grazie alle saponine e ai flavonoidi che contiene, l'asparago viene quindi usato, sotto attento controllo medico, nel trattamento delle infezioni urinarie e dei calcoli renali.

▼ QUANDO LA SCAMPAGNATA DÀ BUONI FRUTTI

Chi ama raccogliere erbe e piante spontanee nei boschi e nei prati, ovviamente nel rispetto delle normative dei territori, ricava spesso grandi soddisfazioni dagli asparagi selvatici. Questi getti novelli della pianta *Asparagus acutifolius*, detti anche asparagina, sono molto più sottili rispetto a quelli coltivati e hanno un sapore più deciso e amarognolo. Non vanno confusi con i bruscardoli (comunque ottimi!), cioè i germogli della pianta del luppolo, che sono ideali lessati e conditi con olio e limone oppure ripassati in padella. Nei mercati più forniti si possono talvolta acquistare anche questi ortaggi selvatici.



VerdeMiò

BEVANDA *di mandorla*

È biologica, è italiana, è nutriente. Scoprite come utilizzarla in modo creativo in ricette dolci e salate, per stupire e divertirvi con nuovi sapori e accostamenti



Lo sapevi che...



Un'alleata

Per molti è diventata un sostituto del latte vaccino; è adatta a più regimi alimentari, poiché non contiene glutine o lattosio.

Proprietà

Antiossidanti, fibre, vitamine A, D, E, sali minerali. E poi? Pochissime calorie, a patto di consumarla nella versione senza zucchero.

Confusi?

Esiste ancora il "latte" di mandorla? Per una normativa europea che tutela i prodotti lattiero-caseari oggi si usa la parola "bevanda".

Rinfrescante!

Il vostro nuovo caffè estivo preferito? Come nella migliore tradizione del Sud: ghiaccio, caffè e completate con bevanda di mandorla.



Scopri e realizza
la ricetta a base
di bevanda
di mandorla e...





Meal PREP

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



ASPARAGI

Tagliate la parte legnosa inferiore di circa 30 asparagi. Lavateli bene e asciugateli. Tagliatene 12 a rondelle (per l'orzotto) e lasciate gli altri interi (per la frittura). Sbollentateli per 3-4 minuti, asciugateli bene e conservateli in frigorifero per 4-5 giorni o in freezer fino a 3 mesi.

ORZO

Sciacquate 300 g di orzo perlato secco e cuocetelo in acqua bollente salata per 20-25 minuti o seguite le indicazioni riportate sulla confezione (diventeranno circa 600 g di orzo cotto). Conservate in frigorifero suddiviso in due contenitori ermetici (200 g per lunedì, 400 g per mercoledì), fino a 5 giorni. In alternativa, suddividetelo in porzioni e congelatelo fino a tre mesi.

CICORIE SELVATICHE

Lavate bene 600 g di cicorie fresche ed eliminate la parte più dura del gambo. Conservatene un mazzetto per l'insalata in un sacchetto di carta avvolte in un panno umido in frigorifero per 2-3 giorni. Sbollentate il resto in acqua salata per 5 minuti, poi scolate e trasferite in acqua fredda per mantenere il colore brillante. Conservatele in un contenitore ermetico, pronte all'uso, fino a 5 giorni; o in freezer ben strizzate e sigillate in sacchetti fino a 3 mesi.



TORTA DI ROSE

Preparate la torta come si legge a p. 29. Conservatela a temperatura ambiente per 4-5 giorni e prima di consumarla riscaldatela leggermente. In alternativa, porzionatela e congelatela.

FAVE

Sgusciate circa 3 kg di fave fresche intere, sbollentatele per 3 minuti in acqua salata, scolatele e mettetele in acqua e ghiaccio. Eliminate la pellicina, se preferite (dopo pulizia e sbollentatura, otterrete circa 600 g di fave). Si conservano in frigorifero in un contenitore ermetico con un foglio di carta da cucina per assorbire l'umidità fino a 4 giorni; oppure in freezer ben chiuse in un sacchetto apposito fino a 3 mesi.



Grillo Viognier
Sicilia DOC
Gusto&Passione
Selezione Slow Food

Quasi cheesecake con orzo, spuma di fave, pecorino e salame croccante

4 persone 15' preparazione 5' cottura

X 200 g di orzo perlato Sigma già cotto (100 g crudo) X 300 g di fave fresche già sbollentate
X 100 g di pecorino grattugiato X 4 cucchiai di yogurt greco intero bianco Equilibrio&Piacere
X 4-6 fette di salame X olio extra vergine di oliva X maggiorana X sale e pepe

1. Frullate le fave con il pecorino, lo yogurt e un filo d'olio fino a ottenere una crema liscia. Regolate di sale e pepe.
2. In una padella antiaderente fate rosolare le fette di salame fino a renderle croccanti, poi sbriciolatele.
3. In barattoli monoporzionati formate uno strato di orzo, coprite con la spuma di fave e pecorino e completate con il salame croccante e un ciuffo di maggiorana.

lunedì




Pignoletto
DOC Frizzante
Gusto&Passione
Selezione Slow Food

martedì

Insalata di cicorie, tofu affumicato e fragole

2 persone 10' preparazione 5' cottura

X 200 g di cicorie fresche X 175 g di tofu affumicato X 2 cucchiai di mix di semi bio VerdeMio X 6 fragole X aceto balsamico X olio extra vergine di oliva X 1 spicchio d'aglio X grissini friabili Sigma X sale e pepe

1. Tagliate le fragole a fettine sottili. Riducete il tofu a cubetti e asciugatelo. Fate dorare il tofu in padella con un filo d'olio e l'aglio per circa 5 minuti.
2. Mescolate le cicorie con il tofu, le fragole e i semi. Condite l'insalata con olio, aceto balsamico, sale e pepe.
3. Accompnate con grissini o crostini a piacere.



L'unicità di una azienda artigianale,
la forza di un team orientato al futuro.






Falangina
Beneventano IGT
Gusto&Passione
Selezione Slow Food



mercoledì

Orzotto cremoso con asparagi e limone

4 persone 10' preparazione 8' cottura

X 400 g di orzo già cotto (200 g crudo) X 12 asparagi sbollentati a rondelle X scorza di 1 limone X 300 ml di brodo vegetale X 1 cipollotto X maggiorana X **olio extra vergine di oliva Sigma** X 60 g di **Parmigiano Reggiano DOP grattugiato Sigma** X sale e pepe

1. In un tegame fate appassire il cipollotto tritato con un filo d'olio. Aggiungete gli asparagi a pezzetti e fate rosolare per un paio di minuti. Unite l'orzo cotto e un rametto di maggiorana, aggiungete qualche mestolo di brodo e mescolate.
2. Mantecate con parmigiano, olio e scorza di limone prima di servire. Regolate di sale se necessario.
3. Ultimate con foglie di maggiorana e una macinata di pepe.

Minestra tiepida di cicorie e fave con crostini

giovedì

4 persone 10' preparazione 15' cottura

X 400 g di cicorie già sbollentate X 300 g di fave fresche già sbollentate X 300 ml di brodo vegetale X 4 fette di pane raffermo X 1 spicchio d'aglio X **olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione** X **peperoncino frantumato Sigma** X sale

1. Fate insaporire le cicorie con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio in una pentola. Aggiungete le fave e coprite con il brodo vegetale e lasciate cuocere il tutto per 15 minuti.
2. Nel frattempo tostate il pane in una padella con un filo d'olio.
3. Servite la minestra con i crostini croccanti e ultimate con sale e peperoncino.



Greco di Tufo DOCG
Gusto&Passione
Selezione Slow Food

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA TOSCANO IGP GUSTO&PASSIONE

Olio e cucina italiana sono un binomio inscindibile. Questo prodotto 100% italiano renderà speciale le vostre zuppe e il formato da mezzo litro aiuta a preservarne aromi e proprietà.



venerdì



Blonde Ale
Gusto&Passione
Selezione Slow Food

GRADAZIONE: 5,6% VOL.
ABBINAMENTI: pesce alla
griglia, verdure
AROMA: speziato
GUSTO: vivace

Asparagi pastellati fritti con salsa alla senape e miele

4 persone 10' preparazione 15' cottura

X 16 asparagi già cotti X 150 ml di birra chiara
X 100 g di farina X **olio di semi per friggere**
Sigma X 1 cucchiaino di senape X 1 **cucchiaino**
di **miele di acacia Sigma** X sale

1. Preparate la pastella mescolando la farina con la birra e un pizzico di sale.
2. Immergete gli asparagi nella pastella e frigeteli in olio caldo fino a doratura. Scolateli su carta assorbente e salateli.
3. Mescolate la senape con il miele e servite la salsa con gli asparagi croccanti.

IL CONSIGLIO

Preparate la salsa in anticipo e conservatela in frigorifero.



SARCHIO

È l'ora dell'aperitivo... biologico e non fritto!



Snack croccanti, vegani, non fritti e preparati con ingredienti senza glutine. Davvero irresistibili!



Scopri tutta la nostra gamma su www.sarchio.com - info@sarchio.com

Torta di rose

10 persone 20' preparazione 30' cottura

X 500 g di farina di grano tenero Manitoba tipo "0" Sigma X 250 ml di latte X 50 g di zucchero X 50 g di burro X 1 uovo X 1 limone non trattato X 1 bacca di vaniglia X 10 g di lievito di birra fresco
Per la farcitura: **X 100 g di burro di centrifuga Gusto&Passione morbido + 15 g per la superficie X 4 cucchiari di zucchero X zucchero a velo per servire**

1. In una ciotola miscelate la farina, lo zucchero, i semi della bacca di vaniglia e la buccia grattugiata del limone. Sbriciolate al centro il lievito e aggiungete il burro fuso e il latte leggermente riscaldato. Mescolate parzialmente con una forchetta e unite l'uovo.
2. Impastate fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Coprite e fate lievitare in ambiente caldo per 2 ore o fino al raddoppio. Dividete in due il panetto, stendete due sfoglie rettangolari di circa 1/2 cm di spessore e larghe circa 25 cm.
3. Spalmate il burro a pomata sulle sfoglie e cospargete con lo zucchero. Tagliate ogni rettangolo in 6 strisce uguali seguendo il lato lungo. Arrotolate ogni striscia e disponete man mano le rose ottenute nella tortiera imburata e infarinata. Coprite e fate lievitare per un'ora al caldo.
4. Spennellate la superficie con altro burro e cuocete in forno caldo a 180°C per 25-30 minuti fino a doratura. Sfornate, fate raffreddare e sfornate. Cospargete con lo zucchero a velo.

colazione



Biscotti alla violetta

25 biscotti 20 preparazione 15 cottura

X 200 g di farina integrale di farro bio VerdeMio X 90 g di burro X 70 g di zucchero alla violetta X 1 uovo + 1 tuorlo X 1 cucchiaino di sciroppo di violetta X 1 cucchiaino di polvere lievitante X sale

1. Versate la farina sul piano di lavoro e miscelatela con la polvere lievitante. Formate una fontana e aggiungete al centro lo zucchero, il burro a tocchetti, le uova, lo sciroppo e un pizzico di sale.
2. Impastate a mano fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Formate una palla e avvolgetela con la pellicola alimentare. Conservatela in frigorifero per circa 30 minuti. Nel frattempo accendete il forno ventilato a 180°C (o statico a 200°C) e rivestite le leccarde con carta da forno.
3. Infarinare leggermente il piano di lavoro e stendete la pasta con il mattarello, ricavando una sfoglia di circa 3 mm di spessore. Tagliate i biscotti e disponeteli sulla leccarda leggermente distanziati tra loro.
4. Aggiungete qualche granello di zucchero alla violetta in superficie, premendo leggermente. Infornate e fate cuocere per 12-15 minuti fino a doratura.
5. Sfornate e fate raffreddare completamente.

merenda



PRODOTTI *del mese*



Yogurt Greco Equilibrio&Piacere

Cre moso, dal sapore intenso e fonte di proteine: queste sono le caratteristiche dello Yogurt Greco Equilibrio&Piacere, realizzato con latte 100% greco.

Lo Yogurt Magro Colato Greco Equilibrio&Piacere, con lo 0% di grassi, si trova disponibile in pratici formati monoporzione, adatti anche a un consumo *on the go*, e nei gusti pesca, mirtillo, fragola, vaniglia, caffè.

Gli amanti dello yogurt bianco potranno scegliere tra intero o magro; quest'ultimo disponibile, oltre al comodo formato monoporzione, anche in quello da 500 g. Ottimi da gustare non solo al naturale, ma anche arricchiti da miele, frutta secca o fresca, muesli, granola, avena.

Essendo prodotti molto versatili, possono essere adoperati anche per la preparazione di torte, pancake, muffin e tanti altri deliziosi dolci in versione light! Adatto a colazione o come spuntino, poiché perfetto come spezza fame, lo yogurt è ideale per gli sportivi, perché particolarmente indicato nel post allenamento, come fonte proteica low-fat.



Barrette di Cereali Equilibrio&Piacere

Voglia di un break leggero, senza rinunciare al gusto? Con le Barrette di Cereali Equilibrio&Piacere è possibile!

Preparate con semplici ingredienti, sono lo snack ideale in ogni momento della giornata: deliziose, croccanti, ma soprattutto ricche di nutrienti fondamentali in una dieta varia ed equilibrata.

Gli amanti dei gusti tradizionali potranno scegliere tra Barrette di Cereali con Mirtillo Rosso oppure con Cioccolato al Latte, entrambe ricche di vitamine e ferro.

Chi ama la frutta secca, invece, non potrà assolutamente rinunciare alle Barrette ad alto contenuto di fibre disponibili in due varianti: Mandorle, Semi di Zucca e Mirtillo oppure Nocciole, Semi di Zucca e Gocce di Cioccolato.

Fai il pieno di energia, scegli Equilibrio & Piacere!

Burro Senza Lattosio Equilibrio&Piacere

Il Burro Senza Lattosio Equilibrio&Piacere è un prodotto gustoso e cremoso, particolarmente indicato per chi è intollerante al lattosio, ma ideale anche per chi vuole seguire un regime alimentare controllato, senza rinunciare al gusto.

Un burro dal sapore rotondo: una vera delizia a crudo e un prezioso alleato in cucina.

Ideale per la preparazione di torte, biscotti e primi piatti gustosi.



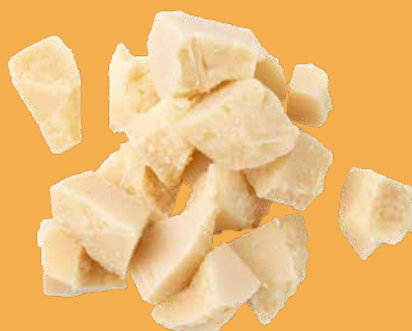
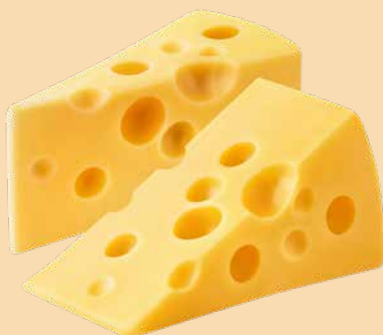


QUALI SONO I FORMAGGI GIÀ PRIVI DI LATTOSIO?



PAROLA ALLA DIETISTA

“ Un recente studio del Dipartimento di scienze agrarie, alimentari e agro-ambientali dell'Università di Pisa, in collaborazione con AILI (Associazione Italiana Latto-Intolleranti), pubblicato sulla rivista internazionale “Foods”, ha indagato l'effettiva quantità di lattosio presente in formaggi a diverse stagionature. Abbiamo, così, un elenco di formaggi DOP la cui naturale riduzione di lattosio (che raggiunge un contenuto residuo espresso <0,001%) è dovuta al processo di produzione – in particolare fermentazione e stagionatura –, che trasforma il lattosio in acido lattico. I formaggi DOP indicati come naturalmente privi di lattosio sono Asiago, Bitto, Bra, Brie, Caciocavallo Silano, Castelmagno, Cheddar, Emmentaler, Fiore Sardo, Fontina, Gorgonzola, Grana Padano, La Gruyère, Montasio, Parmigiano Reggiano, Pecorino Romano, Pecorino Sardo, Pecorino Siciliano, Pecorino Toscano (stagionato oltre quattro mesi), Piave, Provolone Valpadana, Stelvio, Taleggio, Toma Piemontese, Valtellina Casera. ”



Insalata di fagiolini con Provolone, noci e crostini

4 persone 10' preparazione 15' cottura

X 500 g di fagiolini freschi X 150 g di Provolone Valpadana X 80 g di noci sgusciate
mezze Sigma X 4 fette di pane raffermo X 1 spicchio d'aglio X olio extra vergine
di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione X erba cipollina X sale e pepe

1. Lavate e spuntate i fagiolini, poi lessateli in acqua bollente salata per circa 10 minuti, o fino a quando non saranno teneri ma ancora croccanti. Scolateli e raffreddateli sotto l'acqua corrente.
2. Tagliate il pane a cubetti. In una padella scaldate un filo d'olio e fate rosolare l'aglio; aggiungete i cubetti di pane e fateli dorare su tutti i lati. Salate e pepate.
3. Componete l'insalata: in una ciotola capiente unite i fagiolini, il Provolone a cubetti, le noci e i crostini di pane. Condite con l'olio, il sale, il pepe, l'erba cipollina a pezzetti e servite.





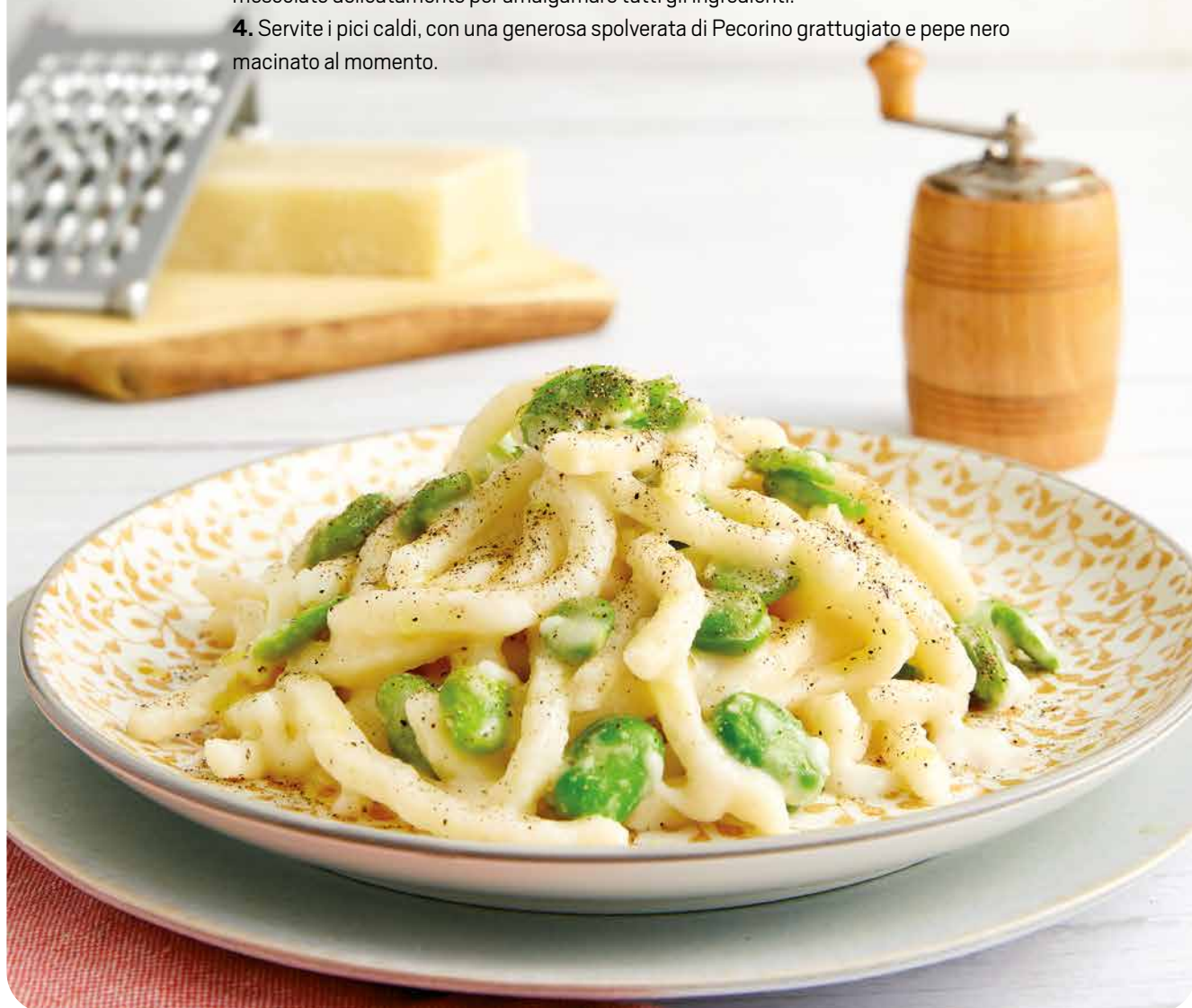
Tutti ne vogliono una fetta

Pici cacio, pepe e fave

4 persone 15' preparazione 15' cottura

X 320 g di pici X 400 g di fave fresche X 150 g di **Pecorino Romano DOP grattugiato Gusto&Passione** + altro per finire X sale X **pepe nero in grani Sigma**

1. Sgusciate le fave e lessatele in acqua bollente salata per circa 5 minuti, o fino a quando non saranno tenere.
2. Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola. Cuocete i pici al dente, seguendo le indicazioni sulla confezione; scolate la pasta, conservando un po' di acqua di cottura.
3. In una ciotola capiente versate il Pecorino grattugiato e abbondante pepe nero macinato. Aggiungete gradualmente un po' di acqua di cottura della pasta, mescolando energicamente con una frusta o una forchetta, fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Versate i pici nella ciotola con la crema cacio e pepe. Aggiungete le fave e mescolate delicatamente per amalgamare tutti gli ingredienti.
4. Servite i pici caldi, con una generosa spolverata di Pecorino grattugiato e pepe nero macinato al momento.




Fiori di zucca al forno ripieni di Gorgonzola piccante

4 persone 20' preparazione 20' cottura

X 12 fiori di zucca freschi X 250 g di Gorgonzola piccante X 50 g di **Parmigiano Reggiano DOP grattugiato Sigma** + altro per finire X **1 uovo fresco medio da allevamento a terra Sigma** X olio extra vergine di oliva X timo fresco X sale e pepe

1. In una ciotola sbriciolate il Gorgonzola piccante. Aggiungete il Parmigiano Reggiano, l'uovo e mescolate vigorosamente fino a ottenere una crema omogenea. Potete aiutarvi con il minipimer per frullare più facilmente.
2. Lavate delicatamente i fiori di zucca e asciugateli con carta assorbente. Rimuovete il pistillo interno.
3. Con un cucchiaino, o un sac à poche, inserite nei fiori il ripieno di formaggi. Richiudete delicatamente i petali. Disponete i fiori di zucca ripieni in una teglia. Salate e pepate; irrorate con un filo d'olio e spolverate con altro Parmigiano Reggiano.
4. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 15-20 minuti. Servite i fiori di zucca ripieni caldi o tiepidi con del timo fresco.





Le persone intolleranti al lattosio devono comunque ricordarsi di verificare sempre quanto è riportato in etichetta sulla quale, oltre alla dicitura “naturalmente privo di lattosio”, deve essere indicata anche la percentuale residua.

CANNAMELA

Sapori di casa

Crespelle con cavolo alla paprika: da provare subito!

INGREDIENTI per 5 persone

450g cavolo cappuccio
60g scalogno
2 cucchiaini Paprika
Dolce Cannamela
80g robiola
20g latte
20g olio extravergine di oliva

Crespelle:
300g latte
100g farina
3 uova
15g burro
30g grana grattugiato
qb sale

Crespelle: sbattere le uova con un pizzico di sale. Aggiungere la farina, mescolare e diluire con il latte. Scaldare una padella antiaderente di Ø cm 22 e ungerla con poco burro. Versare un mestolino di pastella e cuocere la crespella da ambo i lati. Riversare su un piatto e procedere fino ad esaurire gli ingredienti della pastella.

Farcia: lavare e asciugare il cavolo, poi tagliarlo finissimo. In un tegame appassire in 20 g di olio lo scalogno tritato. Unire il cavolo, salare e speziare con la Paprika Dolce Cannamela. Cuocere la verdura aggiungendo all'occorrenza un goccio d'acqua. Allineare le crespelle sul piano di lavoro e spalmarle con il formaggio miscelato a 20 g di latte. Distribuire il cavolo sgocciolato e arrotolare. Disporre le crespelle in una teglia da forno, cospargere con il burro rimasto e il formaggio grattugiato e gratinare a 200°C per 5/10 min.



www.cannamela.it • seguici su  



Scopri il gusto intenso e le proprietà dei legumi.

NOVITÀ



fatte con Olio Cuore



fonte di proteine



ricche di fibre



riciclabile nella carta

Liquirizia

La liquirizia (*Glycyrrhiza glabra*) è una pianta erbacea perenne originaria dell'Asia occidentale e del bacino del Mediterraneo. Il suo nome (dal greco *glykys*, "dolce", e *rhiza*, "radice"), evoca il **sapore zuccherino** di questa spezia. Cresce spontaneamente in diverse aree dal clima temperato e in Italia, in particolare, la sua coltivazione si concentra in **Calabria**. La raccolta delle radici avviene solo dopo tre o quattro anni dalla semina, periodo necessario per sviluppare le sostanze aromatiche e i principi attivi che la rendono tanto apprezzata. Le radici sono quindi essiccate e successivamente lavorate per ottenere estratti, polveri o bastoncini da masticare. Da millenni sono note le proprietà benefiche della liquirizia e del suo più importante principio attivo, l'**acido glicirrizico**, che ha effetti antinfiammatori, espettoranti e digestivi. È spesso somministrata per lenire dolori gastrici, tosse e affezioni delle vie respiratorie, tuttavia un consumo eccessivo può causare ritenzione idrica e aumento della pressione, oltre che influenzare il metabolismo del sodio e del potassio: per questo se ne consiglia un uso moderato e controllato, soprattutto in caso di ipertensione o problemi renali.

In cucina la liquirizia è un ingrediente impiegato soprattutto in **dolci, liquori e tisane**, ma può arricchire primi piatti originali, come risotti a base di crostacei (che si sposano molto bene con questa spezia), mentre la carne che si presta meglio all'abbinamento con la liquirizia è il maiale. Tra i dessert, il più popolare è il gelato alla liquirizia e, per chiudere il pasto con un digestivo, è ottimo il liquore denso e nero oppure una grappa aromatizzata con la preziosa radice. Un uso tipico della liquirizia è l'"acqua d'orcio", che un tempo dissetava i cittadini di Reggio Emilia nelle torride estati padane. Questa **bevanda fredda** si ottiene dalla macerazione di radici di liquirizia, cui si aggiungono semi di finocchio, semi di anice e scorza d'arancio, con successiva diluizione in acqua.

POLPETTE *salvatutto*

Un'idea golosa e veloce per recuperare
gli avanzi in una miriade di combinazioni.
E sono semplicissime da conservare!





Se non avete panna fresca, sostituirla con della **panna** a lunga conservazione o latte fresco intero (o un mix di latte e panna). Le **carni** si possono usare in diverse proporzioni, o di un solo tipo, basta averne 350 g in totale. Per regolare la consistenza dell'impasto, se manca il **pangrattato**, potete sostituirlo con fiocchi di patate.

Polpette bianche con ricotta ed erbe

4 persone 30' preparazione 15' cottura

X 150 g di carne di tacchino X 60 g di ricotta
100% latte italiano Sigma X 200 g di carne di pollo X 1 uovo X 90 g di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato Sigma X pangrattato X 40 g di burro X 150 g di panna fresca X erbe miste (circa 8 foglie di basilico, 4 foglie di menta, 4 rametti di prezzemolo) X sale e pepe

1. Macinate due volte la carne e trasferitela in una ciotola insieme a ricotta e parmigiano, all'uovo, alle erbe tritate al coltello e a un pizzico di sale; amalgamate e formate delle polpette (nel caso l'impasto si presenti eccessivamente umido, unite il pangrattato), ne otterrete circa 28.
2. In un tegame fate sciogliere il burro: quando sfrigola, versate le polpette e fatele rotolare in modo che prendano colore uniformemente. Aggiungete a filo la panna, portate a ebollizione e lasciate cuocere a fuoco vivace fino a quando la salsa non comincerà ad addensarsi.
3. Spegnete il fuoco, regolate di sale e pepe e servite caldissime.

Niente **mortadella**? Potete sostituirla con pari peso di salsiccia. Se, invece, manca il latte o il pane raffermo, potete usare 100 g di **pancarrè** morbido senza crosta: prima di tritare la carne con la mortadella riducetelo in briciole nel mixer, poi tritatelo di nuovo con carne e mortadella. Le **uova**? Potete sostituire le 2 dell'impasto con 3 albumi (circa 110 g), oppure usare un uovo intero più 2 albumi.



Mondeghili

6 persone 50' preparazione 10' cottura

X 540 g di bianco costato (o altra carne da brodo) già lessato avanzato dalla preparazione del brodo

X 160 g di latte

X 120 g di **mortadella Sigma**

X 90 g di pane raffermo

X 50 g di grana grattugiato

X 2 uova

X **burro Sigma** per cuocere

X 2-3 rametti di prezzemolo

X farina

X sale e pepe

1. Mettete in ammollo il pane nel latte per 20 minuti; tagliate a pezzetti il bianco costato e tritatelo insieme alla mortadella. Mescolate le carni con le uova, il grana, il sale, un pizzico di pepe e il prezzemolo tritato. Unite il pane che avevate meso in ammollo ben strizzato e spezzato con le mani. Tritate ancora.

2. Mescolate bene e ricavate dal composto circa 24 polpette leggermente schiacciate del peso di circa 40-50 g l'una. Infarinatetele man mano che le formate e ripassatele una seconda volta nella farina.

3. Friggetele i mondeghili in padella in due noci abbondanti di burro, qualche minuto per lato, girandoli sui due lati e aggiungendo altre due noci di burro durante la cottura.

4. Servite a piacere con un pizzico di sale.





Con le verdure avanzate dalla **cottura del brodo** potete realizzare altre polpette tritandole grossolanamente e mescolandole con ricotta o robiola, parmigiano, un uovo sbattuto, pangrattato e un pizzico di sale. Cuocetele in forno a 200°C per 20 minuti o friggetele.

Sottilette[®]
LE ORIGINALI

BURGERDI

LA SERATA HAMBURGER A CASA



UN RITUALE
SPECIALE CHE
PIACE A TUTTI!

**PRENDICI GUSTO
OGNI SETTIMANA!**



Questa ricetta è un' **opzione più rapida**, ma altrettanto nutriente, rispetto agli spaghetti col ragù di carne, che richiede tempi di cottura decisamente più lunghi (dalle 2 alle 3 ore).

Spaghetti and meatballs

4 persone

30' preparazione

45' cottura

X 400 g di passata classica Sigma X 1 cipolla X 200 g di macinato di maiale X 200 g di macinato di vitellone X 30 g di pangrattato in barattolo Sigma + altro per impanare X 120 g di parmigiano grattugiato X 1 spicchio d'aglio X olio extra vergine di oliva X 1 mazzetto di prezzemolo X 320 g di spaghetti X 1 uovo X sale e pepe

1. Impastate la carne con l'uovo, il parmigiano, il pangrattato, il prezzemolo lavato e tritato (lasciandone poco per la finitura), il sale e il pepe. Formate delle polpette di 4-6 cm di diametro e passatele velocemente nel pangrattato.
2. Tritate insieme l'aglio e la cipolla e scaldate l'olio in una padella capiente. In una capace padella (che dovrà poi contenere tutta la pasta) fate dorare le polpette per qualche minuto, poi aggiungete la cipolla e l'aglio tritati e lasciate cuocere fino a quando non saranno appassiti. Versate il pomodoro, aggiustate di sale e lasciate cuocere a fuoco medio per altri 10 minuti con coperchio, poi altri 10 minuti scoperti. Nel frattempo cuocete gli spaghetti e scolateli al dente.
3. Togliete le polpette, versate la pasta nella padella contenente il sugo, mescolate bene, poi unite di nuovo le polpette.
4. Servite subito con il prezzemolo tritato tenuto da parte.



Se non avete la carne, o per un' **alternativa vegana**, potete realizzare le polpette tritando nel robot da cucina tofu ben scolato, prezzemolo, aglio, lievito alimentare e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto omogeneo a cui aggiungere farina e pangrattato (e, all'occorrenza, poco latte di soia).

Crocchette di riso ai piselli e carote

4 persone

25' preparazione

10' cottura

X 700 g di risotto avanzato (circa 250 g di riso crudo) X 100 g di piselli freschi X 1 carota lessa (o avanzata dal brodo) X 100 g di mozzarella per pizza grattugiata X 1 uovo grande X sale e pepe per impanare: X 50 ml di latte X **1 uovo fresco grande da allevamento a terra Sigma** X farina pangrattato X **olio di semi per friggere Sigma**

1. Cuocete per circa 8 minuti i piselli fino a che non saranno teneri, ma non sfatti. Tagliate la carota in pezzetti della dimensione dei piselli (anche più piccoli, se possibile). Unite al risotto l'uovo, tutte le verdure, la mozzarella, sale e pepe.
2. Con le mani bagnate prelevate delle quantità di riso pari a un cucchiaino e formatevi delle palline; fatele riposare in frigorifero per qualche ora (meglio tutta la notte). Trascorso questo tempo, infarinate ciascuna pallina, poi passatela nelle uova sbattute con il latte, infine nel pangrattato.
3. Friggete le crocchette in olio ben caldo fino a doratura; scolatele, tamponatele con carta assorbente e servitele ben calde. In alternativa, potete cuocerle in forno a 200°C per 30 minuti, girandole ogni tanto.



Se non vi avanza risotto e preparate da zero queste crocchette, i **tipi di riso** più adatti sono il Balilla e l'Originario, ma anche il Roma, che assorbe bene i liquidi e ha un chicco consistente e grande. Anche le varietà da risotto andranno bene, aggiungendo all'occorrenza un albume sbattuto per facilitare la tenuta (se il riso è poco compatto). Prevedete del riposo per l'impasto oltre che per le crocchette formate.



Le crocchette sono un ottimo modo per sfruttare il **risotto avanzato** e altri prodotti inutilizzati in frigorifero.

Se nel condimento del risotto ci sono pezzi grandi (funghi, gamberetti...), è consigliabile ridurli o sminuzzarli, per evitare che le crocchette si aprano durante la cottura. Al posto di piselli e carote, usate altre verdure di formato piccolo o sminuzzate; oppure avanzi di salumi come cubetti di cotto o mortadella.



Assapora la **NOVITÀ**

non solo
panini!

delicato

cremoso



Formaggio Fresco Spalmabile Sigma

Il *Formaggio Fresco Spalmabile Sigma*, realizzato con latte 100% italiano, con il suo gusto fresco e delicato e la sua consistenza cremosa, è perfetto da gustare da solo, spalmato su una saporita fetta di pane casereccio o per farcire la piadina.

Ideale per preparare veloci e sfiziosi antipasti, come i coni di bresaola ripieni di formaggio spalmabile ed erba cipollina, da adagiare su un letto di rucola e condire con un filo d'olio; o ancora per creare gustose creme a base di verdure, come zucchine o peperoni, ottime come condimento per la pasta.

Buono a sapersi

Essendo un prodotto estremamente versatile, puoi davvero dare sfogo alla fantasia e creare tante gustose ricette! Puoi utilizzare il formaggio spalmabile sia per la preparazione di piatti salati che dolci: è ottimo, infatti, come base per farcire sia torte salate che gustosi dolci come la cheesecake, sia cotta che cruda.

BENVENUTI A...

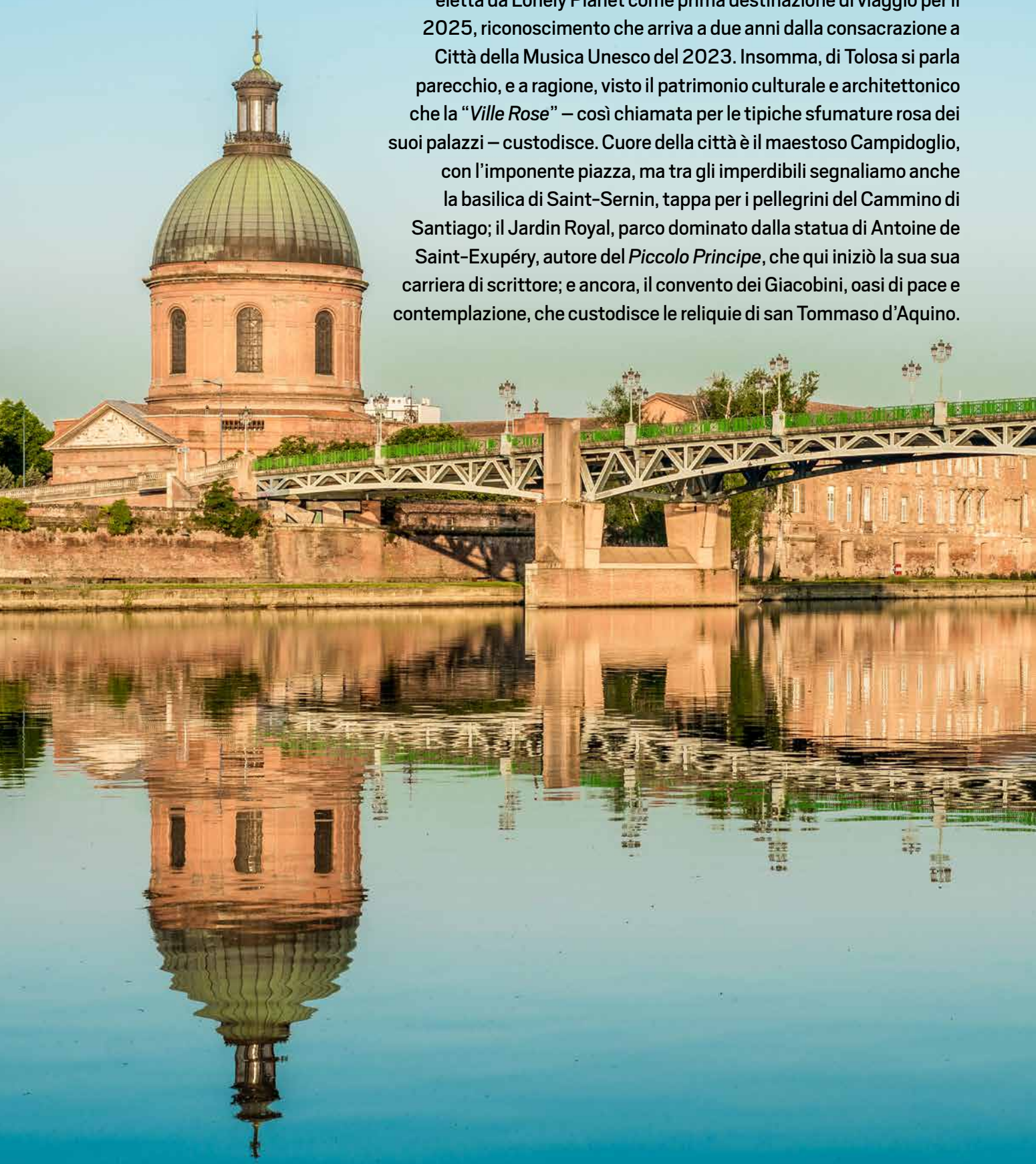


Tolosa, DOVE IL FUTURO È ROSA

Sospesa tra antico e moderno, realtà e fantasia, la città occitana sorprende per le sue proposte culturali inconsuete, tra viaggi spaziali e giganti *steampunk*, il tutto addolcito da petali di violette candite che aggiungono al viaggio una nota di delicata nostalgia



Capitale dell'Occitania, nel Sud-Ovest della Francia, Tolosa è stata eletta da Lonely Planet come prima destinazione di viaggio per il 2025, riconoscimento che arriva a due anni dalla consacrazione a Città della Musica Unesco del 2023. Insomma, di Tolosa si parla parecchio, e a ragione, visto il patrimonio culturale e architettonico che la "Ville Rose" – così chiamata per le tipiche sfumature rosa dei suoi palazzi – custodisce. Cuore della città è il maestoso Campidoglio, con l'imponente piazza, ma tra gli imperdibili segnaliamo anche la basilica di Saint-Sernin, tappa per i pellegrini del Cammino di Santiago; il Jardin Royal, parco dominato dalla statua di Antoine de Saint-Exupéry, autore del *Piccolo Principe*, che qui iniziò la sua carriera di scrittore; e ancora, il convento dei Giacobini, oasi di pace e contemplazione, che custodisce le reliquie di san Tommaso d'Aquino.



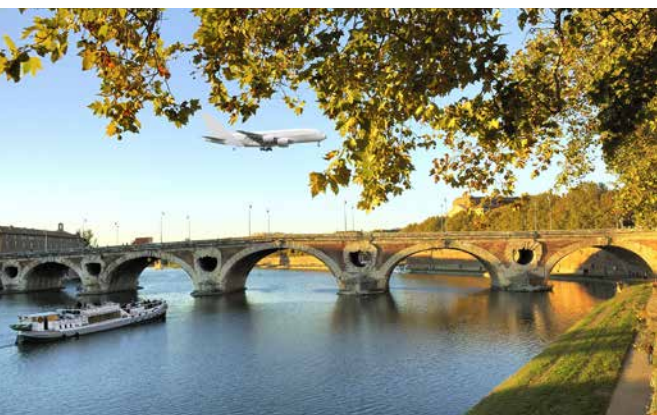
CULTURA

Puntare al cielo e oltre

A Tolosa il passato è parte della storia. Il resto lo fa il futuro. La città, infatti, è una fucina di **tecnologia aerospaziale**, nei cui hangar sono stati progettati e realizzati alcuni dei capolavori dell'aeronautica moderna: qui è stato costruito il primo aereo nel 1918, sempre qui il Concorde ha effettuato il suo primo volo di prova nel 1969. A Tolosa si trova la sede della Airbus: tutta la gamma dei suoi aerei viene assemblata in diversi siti riuniti nei pressi dell'aeroporto di Toulouse-Blagnac, dove è possibile seguire diversi percorsi di visita che consentono anche l'incontro con lo stupefacente A380, il "transatlantico dei cieli", l'**aereo più grande del mondo**. Il Museo dell'Aerospazia offre un viaggio affascinante nella storia dell'aviazione, esponendo velivoli leggendari in un edificio che ricorda la fusoliera di un aereo; la collezione si estende su settemila metri quadri e include aerei iconici, un affresco storico, modellini e aree interattive. Tolosa ospita anche la **Cité de l'Espace**, un'oasi dedicata

all'esplorazione cosmica; tra le attrazioni di punta, l'incontro con uno dei razzi del programma Ariane, qui elaborato (l'*Ariane 7* è stato il primo missile europeo lanciato in orbita nel 1979), e l'esperienza immersiva LuneXplorer permette di vestire i panni di un astronauta e di sperimentare un volo simulato sulla Luna. Poco distante si trova la **Piste des Géants**, sulla vecchia pista di Montaudran, da dove decollarono i pionieri dell'aviazione civile dell'Aéropostale, la compagnia aerea francese che, agli albori del Novecento, fece di Tolosa il suo epicentro. Per scoprirne la storia visitate l'Envol des Pionniers, spazio espositivo dedicato alla storia dell'aviazione postale e ospitato tra le mura delle storiche officine dove ingegneri visionari e meccanici audaci diedero vita ai primi velivoli capaci di sfidare oceani e deserti. Lungo l'antica pista di decollo si sviluppano anche i **Jardins de la Ligne**, area verde ideata come una passeggiata attraverso i paesaggi esotici sorvolati dalla mitica linea Tolosa-Valparaíso, in Cile, attraverso Spagna, Marocco, Mauritania, Senegal, Brasile e Argentina.

Apertura p. 48, da sinistra, in senso orario: la Garonna attraversa Tolosa; la chiesa del convento dei Giacobini; la basilica di Saint-Sernin è dedicata al primo vescovo della città; sosta nella piazza del Campidoglio; le facciate rosa degli eleganti palazzi per cui è famosa la città; il campanile a pianta ottagonale della basilica di Saint-Sernin. Apertura p. 49: la cupola della cappella di Saint Joseph de la Grave è un punto di riferimento.



Tango in piazza

Ogni estate Tolosa si trasforma in un vero e proprio palcoscenico in occasione del **festival Tangopostale**, evento che per una settimana invade ogni angolo della città con musica e performance. Ma qui la passione per la danza non si ferma mai: quando il tempo lo permette, infatti, le **piazze principali** come Place Saint Georges e Place Saint-Pierre diventano il luogo d'incontro per tangheri che si esercitano volteggiando in un'atmosfera magica.



ESPERIENZE

Dove mito e tecnologia vanno a braccetto

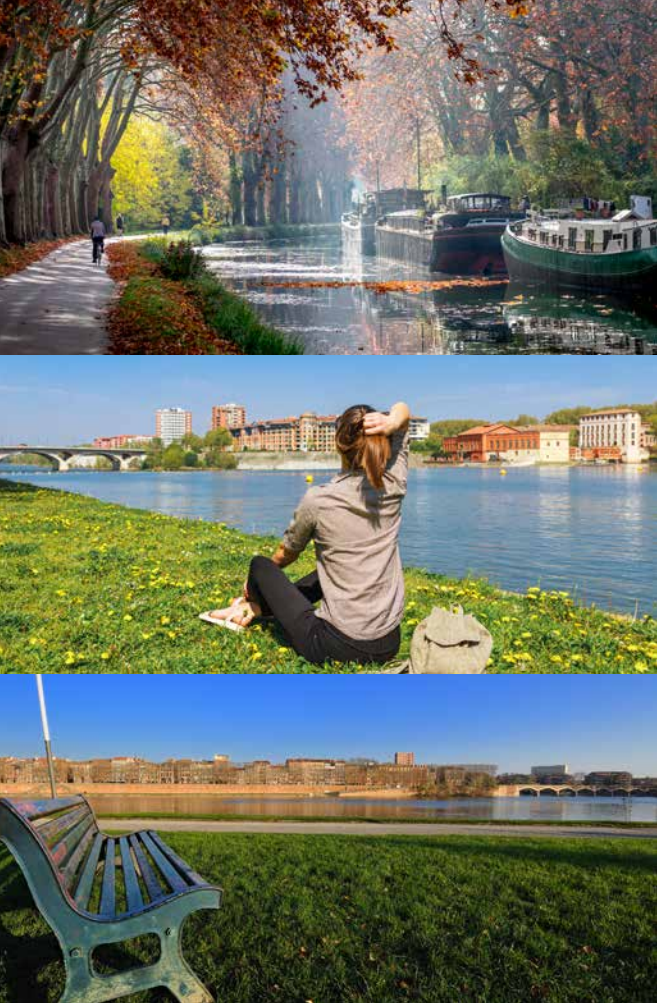
Lungo la Piste des Géants, però, si trova anche una delle attrazioni più bizzarre di Tolosa. Un viaggio sì, ma questa volta nella fantasia, un'esperienza immersiva in un mondo di giganti *steampunk*. Benvenuti a **Halle de la Machine**: area di cinquemila metri quadri che ospita circa 150 macchine create in oltre vent'anni per gli spettacoli della compagnia teatrale La Machine, fondata da François Delarozière nel 1999. Lontano dai canoni museali tradizionali, la Halle de la Machine è un palcoscenico dinamico, un luogo dove i visitatori diventano parte integrante dello spettacolo. Qui è possibile assistere alla nascita di nuove creazioni, scoprirne i segreti e interagire con le macchine già esistenti. Tra queste, la più celebre è senza dubbio il **Minotauro Astérion**, un colosso meccanico che rimanda alla leggenda del toro legato a san Saturnino, primo vescovo di Tolosa. Questa creatura monumentale, realizzata in legno e acciaio, si muove con grazia e potenza, galoppando, impennandosi e manipolando oggetti. Con i suoi 14 metri di altezza e 47 tonnellate di peso, il Minotauro trasporta fino a 50 persone lungo l'ex pista di atterraggio di Toulouse-Montaudran. Ad accompagnarlo c'è il ragno Arianna, con le sue zampe articolate, che può portare sul dorso una decina di passeggeri.



Pagina a fianco, dall'alto: Pont Neuf è al servizio della città da ben cinque secoli, sopravvissuto a una piena della Garonna nel 1875; il Museo dell'Aerospazio, dove scoprire la storia dell'aeronautica; l'aeroporto Toulouse-Blagnac; una statua dedicata a Carlos Gardel, cantante e compositore di tango nato a Tolosa che visse e fece carriera in Argentina. Nella pagina, dall'alto: il Minotauro Astérion sfilava tra la folla; l'ingresso al museo dal sapore *steampunk* Halle de La Machine.

Musei gioiello

- **Fondation Bemberg**, all'interno del magnifico Hôtel d'Assézat, uno dei monumenti rinascimentali più famosi di Tolosa.
- **Musée Paul-Dupuy**, sorta di *Wunderkammer* all'interno di un hotel storico, un viaggio nella mente del suo eccentrico creatore Paul Dupuy (1867-1944).
- **Quais des Savoirs**, centro di studio ed esposizione sul contemporaneo. Fino a novembre si può visitare una mostra sulla "folla".
- **Les Abattoirs**, arte contemporanea all'interno di un ex macello. Poco distante il Centre de l'Affiche è dedicato a poster, cartoline ed etichette storiche.
- **Menzione d'onore per la rete di trasporti pubblici**, che ospita circa 50 opere d'arte tra metro e tram ed è considerata la più grande galleria d'arte contemporanea di Francia!



ITINERARI

Evasione verde in città

Tolosa vive in simbiosi con il suo fiume, la **Garonna**, le cui rive sono percorse da banchine placidamente accomodate all'ombra dei platani. Un luogo d'incontro per i suoi abitanti, che si ritrovano nello spazio verde del Port de la Daurade o nella vivace Place Saint-Pierre con i suoi gradini che invitano alla sosta. Condizioni meteorologiche permettendo, dal cinquecentesco **Pont Neuf** – tra i simboli della città – si riesce ad ammirare lo spettacolo suggestivo delle cime dei Pirenei che si stagliano all'orizzonte, ma bella è anche la vista dalla passerella Viguerie, fuori dai percorsi turistici, che offre una prospettiva originale sui moli della Garonna. Sosta d'obbligo alla Prairie des Filtres, oasi verde a ridosso del Pont Neuf ideale per picnic e momenti di relax, che in estate si trasforma nel lido di Tolosa, la **Toulouse Plage**, con sdraio, sabbia e tutto il necessario per sentirsi "al mare". Ancora, con una piacevole passeggiata in bicicletta o a bordo di una canoa, si può esplorare il **Canal du Midi**, Patrimonio Unesco che, concepito da Luigi XIV, unisce Tolosa a Sète, sul Mediterraneo, attraverso una rete di chiuse, dighe e ponti.

Nella pagina, dall'alto: il Canal du Midi è spesso frequentato da sportivi; lungo la Garonna in primavera; la Prairie des Filtres è un luogo di relax molto amato dagli abitanti di Tolosa e dai visitatori. **Pagina a fianco:** caramelle di zucchero alla violetta.

IL GRANDE CIOCCOLATO ITALIANO

NOVI CIOCCOLATO
PANDONE
DAL 1903



IN GIRO CON NOVI



GRANDE CONCORSO

ACQUISTA almeno due **PRODOTTI NOVI**, gioca su www.ingiroconnovi.it e scopri subito se **HAI VINTO!**

4 TURBO TERO 3.0
SPECIALIZED

1 Viaggio e ingresso per 2 persone al Grande Arrivo del Giro d'Italia a Roma



Concorso "In Giro con Novi" valido complessivamente dal **15/03/2025** al **13/07/2025**. In palio **UNA coppia di biglietti per la TAPPA FINALE DEL GIRO D'ITALIA** e **N.4 Bici Turbo Tero 3.0 Specialized**. Partecipazione per la tappa finale del Giro d'Italia entro il **30/04/2025**. Modalità, area, periodi di partecipazione, premi e regolamento completo su www.ingiroconnovi.it. Montepremi: € 9.570,00 (Iva Esclusa).

Un caleidoscopio di sapori

Tappa imperdibile quella al **Marché Victor Hugo**, mercato coperto di fine Ottocento all'interno del quale farsi guidare dai sensi alla ricerca degli assaggi più golosi: una baguette, una spessa fetta di *foie gras à la ancien*, un bicchiere di *pastis* servito con ghiaccio (non chiedete acqua fredda!), ci si appoggia a un tavolino e l'aperitivo è fatto. Per gli amanti dei formaggi, d'obbligo la tappa alla Fromagerie Xavier, icona del mercato con il suo banco carico di delizie irresistibili. O ancora, impossibile non fermarsi ad ammirare gli scaffali della Maison Garcia, salumeria fondata negli anni Sessanta da una famiglia in fuga dalla guerra civile spagnola, tra le cui proposte fa bella mostra di sé la *saucisse de Toulouse*, l'ingrediente principale della locale ricetta di **cassoulet**, tradizionale stufato preparato con fagioli, carne di maiale, anatra confit lasciati sobbollire all'interno di una *cassole* (pentola di terracotta). Alla Maison Garcia è possibile ordinarla d'asporto, ma l'apparenza non vi inganni: sembra modesta, ma in realtà si tratta del piatto vincitore del Public Choice Award al Campionato Mondiale di Cassoulet di Tolosa 2024! Al piano superiore una serie di accoglienti ristorantini vi aspetta per un pasto comunque economico a base dei prodotti locali, che arrivano in cucina direttamente dal mercato. Tempo di dolci, ovvero tempo di **violette**. Sì, perché proprio questo è il fiore simbolo della città, con il quale si preparano cioccolatini, gelati, torte, caramelle e liquori (da ordinare il *kir de Toulouse*, vino bianco con un goccio di liquore alla violetta). Per scoprirne tutte le sfumature, visitate **La Maison de la Violette**, bottega-museo in miniatura ospitata su una chiatta sul Canal du Midi: una scatola di violette cristallizzate, gioiello di dolcezza, sarà un souvenir perfetto per evocare il viaggio a Tolosa a ogni assaggio. Inoltre, ogni anno a febbraio, qui si tiene un festival interamente dedicato a questo fiore.

Una pausa dolce

- **La Bonbonniere**, pasticceria e cioccolateria dove provare le tipiche *pomponettes*, paninetti leggerissimi al profumo di arancia.
- **Pâtisserie Conté**, dove provare la *fênetra*, il dolce tipico con pasta *sablé*, confettura di albicocca, limone candito e mandorla.
- **Sandyan**, elegante pasticceria dello chef due stelle Michelin Yannick Delpech.
- **Café Authié**, il più antico di Tolosa, fondato nel 1882.
- **Le Bol Bu**, storica sala da tè di Tolosa, dalle pareti coperte di arte e pubblicità vintage.

Impossibile non provarli

- **Le Genty Magre**, nel 2023 campione del mondo di *cassoulet* (per il vincitore del 2024 dovete prendere un treno e raggiungere Chez Marty, a Castelnaudry).
- **Guédille**, lo street food firmato dallo chef stellato Balthazar Gonzalez, con ampia selezione di *guédilles* (panini ripieni).
- **Ma Biche sur le Toit**, inflazionato, ma a ragione: all'ultimo piano delle Galeries Lafayette, si mangia con una vista spettacolare sulla città.
- **Café Authié**, il più antico di Tolosa, fondato nel 1882.
- **Le Bol Bu**, storica sala da tè di Tolosa, dalle pareti coperte di arte e pubblicità vintage.



Info utili

Pas tourisme: valido per tre giorni, garantisce accesso gratuito o con sconti alle principali attrazioni e una visita guidata a scelta, nonché tariffe speciali per i biglietti cumulativi per i mezzi pubblici (26 euro).

www.toulouse-tourisme.com

Il sito **Toulouse Greeters** mette in contatto i turisti con gli abitanti della città – scegliendo una persona affine per età o interessi – che potranno fare loro da guida. toulousegreeters.fr

FRIA Easy

LA CARTA

VERAMENTE

IGIENICA.

TESSUTO
BIODISGREGABILE
PLASTIC
FREE





Le spezie IN CUCINA

Le spezie utilizzate nell'alimentazione sono tante; note fin dalla notte dei tempi e preziose alleate in cucina, non solo permettono di usare meno sale e zucchero, ma aiutano la digestione e contrastano l'invecchiamento cellulare

A comporre questo vario insieme ci sono semi, frutti, fiori, bacche e altre porzioni della pianta che vengono estratte ed essiccate. Le spezie sono utilizzate fin dall'antichità per **conservare e insaporire** i cibi; aggiungono profumi e aromi particolari arricchendone il gusto finale, esaltando il sapore naturale degli ingredienti e l'appetibilità delle pietanze, stimolando la produzione salivare e riducendo la necessità di aggiungere non solo sale e grassi da condimento, ma anche zucchero.

E non è tutto. Negli ultimi decenni le ricerche scientifiche hanno studiato i meccanismi d'azione delle spezie sull'organismo e hanno evidenziato la loro capacità di indurre un incremento della secrezione degli acidi biliari a livello del fegato, **migliorando la digestione e l'assorbimento dei grassi**, e la capacità di stimolare l'attività di diversi **enzimi digestivi**.

Dopo un pasto ricco di spezie, quindi, la digestione è generalmente più rapida e il tempo di transito del cibo nel tratto gastrointestinale è più breve.

Inoltre, le spezie in generale godono anche di spiccate **proprietà antiossidanti**; questo significa che contrastano la formazione di radicali liberi che danneggiano le cellule dell'organismo, sono immunostimolanti del sistema immunitario intestinale, hanno proprietà antinfiammatorie, contrastano la fermentazione dei carboidrati nell'intestino. Le caratteristiche nutrizionali variano comunque da spezia a spezia.

Le proprietà aromatiche delle spezie risiedono nell'**olio volatile**, che infonde un odore caratteristico, e nelle **oleoresine**, che conferiscono soprattutto il gusto (e in parte anche l'odore). Sono reperibili in diverse forme che ne facilitano l'uso in cucina e la conservazione; molte spezie vengono macinate e il loro grado di aromaticità è determinato dalla dimensione dei granuli: solitamente una macinatura molto fine conferisce un sapore più intenso.

Se usate in quantità eccessive, alcune spezie possono provocare disturbi quali gastrite, nausea, sudorazione, diarrea, reazioni allergiche; quindi, meglio fare attenzione alle proprie reazioni.

Come conservarle?

È preferibile porre le spezie in contenitori di vetro o coccio, meglio se dotati di chiusura ermetica, per preservarne le proprietà organolettiche, in un **luogo fresco, asciutto e buio**, evitando l'utilizzo di sacchetti e contenitori di plastica. La luce, in particolare quella diretta, così come il calore e l'umidità, è agente di deterioramento. È comunque bene leggere e rispettare sempre le indicazioni riportate sulle confezioni, per garantire il loro migliore utilizzo.

ALCUNI ESEMPI DI IMPIEGO IN CUCINA

- **Anice stellato:** pollo, anatra, carne di maiale, pesce, frutta cotta, dolci, bevande digestive.
- **Cannella:** carni di maiale e di agnello, tutti i tipi di frutta, dolci, tè.
- **Cardamomo:** carni di pollo e di agnello, riso bollito, agrumi, creme dolci, gelati.
- **Curcuma:** carni bianche, pesce, uova, riso, verdure, salse.
- **Coriandolo:** legumi, funghi, pesce, carne di maiale, preparazioni sott'aceto.
- **Noce moscata:** uova, verdure, prodotti caseari, gelato, cioccolata calda, frullati di frutta.
- **Paprika:** carni, uova, patate, formaggi freschi.
- **Pepe nero:** carni alla griglia, pollo, pesce, preparazioni in associazione con la curcuma, fragole.
- **Pepe bianco:** pesce, salse a base di panna.
- **Pepe verde:** marinate per carni e pesci, salse a base di panna.
- **Pepe rosa:** salse, carni bianche, pesce.

Regina



Giro d'Italia
SPONSOR UFFICIALE



Regina, sponsor ufficiale del Giro d'Italia 2025, si tinge di rosa con confezioni in edizione limitata ispirate ai suoi colori iconici. Scegli la qualità di sempre in un design esclusivo e vivi ogni giorno il Giro più amato d'Italia con emozioni che non finiscono mai!

Gioca & Vinci

Partecipa al concorso e prova a vincere i fantastici premi in palio!



bici elettrica
Specialized



Apple Watch



Le immagini dei premi sono a titolo illustrativo. Concorso valido dal 15/03/25 al 31/07/25. Montepremi € 40.000,00 + IVA. Regolamento su algiroconregina.regina.eu



IL VERO VALORE del biologico

Acquistare prodotti biologici significa sostenere un modello agricolo più sostenibile, che riduce l'uso di pesticidi chimici e preserva la biodiversità. Una scelta consapevole che tutela il benessere personale e quello del pianeta.

Da qualche anno il termine "biologico" è sempre più presente nei supermercati, nei mercati contadini e nei discorsi sulla sostenibilità. Ma cosa significa acquistare un prodotto biologico? E soprattutto, quali sono i reali benefici per la nostra salute e per l'ambiente? Il cibo biologico non è solo una moda, ma una vera e propria **filosofia di produzione e consumo**. Questo approccio prevede un sistema di coltivazione e allevamento che rispetta maggiormente l'equilibrio naturale degli ecosistemi, eliminando l'uso di sostanze chimiche di sintesi e pesticidi. Ma non è solo una questione di ingredienti: scegliere il biologico significa sostenere un modello agricolo più equo e responsabile.

Riconoscere i prodotti bio

Acquistare biologico non significa fidarsi solo delle etichette che riportano parole come "naturale", "artigianale" o "senza conservanti". La vera garanzia di un prodotto bio si trova nel **logo ufficiale dell'UE**: una foglia verde composta da stelle bianche su sfondo verde. Accanto al logo devono essere indicati l'ente certificatore e il codice del produttore, che permettono di verificare l'origine e la conformità dell'alimento agli standard europei.

Attenzione, però, ai prodotti che giocano sull'idea di "naturale" senza essere realmente biologici. Leggere attentamente le etichette è il primo passo per fare una scelta consapevole e informata.

Biologico e sostenibilità

Scegliere prodotti bio significa anche ridurre il nostro impatto ambientale. Le pratiche agricole convenzionali, basate sull'uso intensivo di pesticidi e fertilizzanti chimici, impoveriscono il suolo, inquinano le falde acquifere e contribuiscono alla perdita di biodiversità. Al contrario, l'agricoltura biologica promuove la **fertilità del terreno, l'uso responsabile delle**

risorse idriche e la tutela degli insetti impollinatori, fondamentali per l'equilibrio degli ecosistemi. Inoltre, i prodotti bio spesso provengono da filiere corte e locali, il che significa meno emissioni di CO₂ legate al trasporto e una maggiore valorizzazione delle comunità locali. Acquistare direttamente dai produttori o nei mercati è un ottimo modo per sostenere questo sistema virtuoso.

Investimento per il futuro

Si sa, i prodotti biologici possono costare più di quelli convenzionali. Questo dipende dai metodi di produzione più rigorosi, dai minori raccolti rispetto all'agricoltura intensiva e dai controlli necessari per garantire la certificazione. Tuttavia, esistono **strategie per risparmiare**, come acquistare frutta e verdura di stagione, preferire i mercati locali e aderire a gruppi di acquisto solidale (GAS), che permettono di ottenere prodotti bio a prezzi più competitivi. E ricordate anche che pensare al costo del cibo biologico solo in termini economici è riduttivo: si tratta di un investimento per il bene della nostra salute e del futuro del pianeta.

LE REGOLE DELLA CERTIFICAZIONE

Affinché un prodotto possa essere considerato biologico in Europa deve rispettare rigidi standard stabiliti dalla normativa UE. Questa garantisce che l'intero processo produttivo, dalla semina alla distribuzione, segua pratiche sostenibili e rispettose dell'ambiente.

Tra i requisiti principali troviamo:

- L'assenza di pesticidi chimici di sintesi e fertilizzanti artificiali, sostituiti con metodi naturali di difesa delle coltivazioni, come la rotazione delle colture e l'uso di insetti utili.
- Il divieto di OGM (organismi geneticamente modificati), sia nelle piante sia nei mangimi per animali.
- La tracciabilità completa del prodotto, dalla produzione alla vendita, con controlli regolari da parte degli enti certificatori.



Il giglio RAMPICANTE TROPICALE

Un tocco esotico di notevole effetto sul terrazzo si può ottenere coltivando la gloriosa. Alla grande bellezza di questa pianta si accompagna la semplicità della coltivazione; nel giro di un anno ne potrete, inoltre, ottenere due dal primo tubero

La gloriosa è una bulbosa rampicante che cresce da un rizoma carnoso; è originaria dell'Africa meridionale e appartiene alla famiglia delle Colchicacee; tutte le sue parti sono tossiche. Le sue caratteristiche sono la **bellezza** e la **facilità di coltivazione**.

La maggior parte del lavoro va fatto al momento della piantagione dei rizomi; per ottenere una fioritura spettacolare è consigliato piantare agli inizi

di maggio almeno dieci rizomi, da mettere a dimora in un bel vaso profondo, con terriccio universale di qualità. Bisogna prestare attenzione in questa fase: il rizoma va interrato a circa 3-4 centimetri di profondità e orizzontale con il germoglio rivolto verso l'alto; poiché **teme il freddo**, è meglio procedere quando le temperature minime sono superiori ai 12°C. La gloriosa è un giglio rampicante tropicale dalla crescita rapida e richiede dei



supporti, sui quali si arrampicherà in autonomia attraverso dei cirri posti sulla punta delle foglie. Prima della messa a dimora si può aggiungere nel terriccio dello stallatico o humus di lombrico.

Per fioriture “superbe”

La gloriosa preferisce l'esposizione a est oppure nord-est, meglio se in un vaso addossato alla parete in modo tale che le piante siano protette dal vento. Dopo pochi giorni dalla messa a dimora spunteranno i germogli, sottili ma resistenti, che poi fioriranno tra giugno e luglio in una cascata di gigli coloratissimi. Mantenerli è davvero semplice, basta **annaffiarli una volta a settimana**, senza esagerare – il terriccio deve essere umido e mai inzuppato – anche nelle giornate estive più calde. Un altro aspetto interessante è la resistenza ai parassiti e alle malattie fungine, che rende la gloriosa davvero robusta nelle giuste condizioni di coltivazione; a scopo solamente preventivo è consigliato spruzzare le foglie con sapone molle di potassio per rinvigorirla. Per stimolare la nascita di nuovi fiori è importante **tagliare i gigli sfioriti** (per molte persone questo

passatempo è anche rilassante!). Verso l'autunno i rami e le foglie, con i primi freddi, diventeranno prima gialli e poi marroni: niente paura, i rizomi semplicemente si preparano per il riposo e vanno raccolti per la primavera successiva. Il rizoma che avete piantato a maggio sarà ormai completamente disidratato e andrà buttato, ma la bella notizia è che da quel tubero ne saranno nati ben due. Quindi ogni anno i **rizomi raddoppiano** e potrete riempire altri vasi o regalarli ad amici e parenti: basta farli asciugare in casa e conservarli in sacchetti di carta in un luogo fresco e al buio.

Scegli il tuo colore!

Le tinte di questi fiori particolarissimi sono davvero tante: la *Gloriosa superba* ha il fiore rosso, la gloriosa *sparkling stripe* ha delle bande color avorio, la gloriosa *lutea* ha i fiori gialli, la gloriosa *lime* ha splendidi gigli che addirittura cambiano colore durante le fasi di maturazione.

La *Gloriosa carsonii*, invece, è una specie con fiori porpora scuro, talvolta con sfumature marroni, con o senza un bordo giallo opaco.

EXCELLENCE

ITALIAN SUPERPREMIUM

È tutto qui!

Ingredienti d'eccellenza,
Frutta e Superfood.

Prelibate ricette pensate
per le esigenze del tuo cane
di **piccola e media taglia**,
altamente digeribili.

Senza coloranti e conservanti
artificiali aggiunti.





TEDDI

-biologico-

TEDDI, LO YOGURT BIO PENSATO PER IL TUO BIMBO.
100% naturale, con latte italiano e la migliore frutta bio.





Il segno del mese di maggio: TORO!

Buon compleanno, TORO! Estate di soddisfazioni e colpi di fortuna grazie a Giove. A fine agosto e novembre Urano e Nettuno ti aiutano a introdurre nella tua vita cambiamenti che sogni da tempo. Sei nata dal 21 al 30 aprile? A giugno, inizio autunno e fine anno il Sole, Mercurio, Venere e Marte garantiscono successi di ogni tipo. Sei nata dal 1° al 10 maggio? Ad aprile Giove ti mostra come sfruttare al meglio la tua competenza professionale; luglio, agosto e settembre mesi eccezionali per fare nuovi incontri sul lavoro e in amore. Sei nata dall'11 al 20 maggio? A maggio e novembre Urano favorisce la carriera; a giugno novità amorose da valutare con calma.



ariete

Lavoro Se da un lato le energie di Marte e Plutone accentuano la vostra voglia di primeggiare sul lavoro, dall'altro ci pensano Giove e Mercurio a servirvi su un piatto d'argento contatti e occasioni che vi portano al successo. **Amore** Primi dieci giorni del mese intensi: Venere, Marte, Nettuno e Plutone impongono follie amorose. **Fortuna** Il 20 e il 23. Un Gemelli vi carica di energia, un Pesci si dilegua.



cancro

Lavoro Nessuno può accusarvi di dormire sugli allori: vi impegnate con risultati spettacolari e, dal 18 al 20, una protezione insperata vi fa ottenere un incarico speciale a cui tenete molto. **Amore** A inizio mese Venere e Nettuno scatenano nel vostro cuore un turbine di emozioni; intorno al 12 una decisione è inevitabile. **Fortuna** Il 6 e il 17. Un Acquario vi apre il cuore, una Bilancia vi mette alla prova.



bilancia

Lavoro L'influenza di Saturno e Nettuno non vi lascia scelta: prima di qualsiasi mossa sul lavoro prendetevi il tempo necessario a elaborare una strategia efficace. Il Sole dal 20 e Mercurio dal 26 suggeriscono come agire al meglio. **Amore** Il sostegno di Giove, Venere e Nettuno porta a tutte felicità in campo affettivo. **Fortuna** Il 5 e il 26. Un Cancro è molto attratto, un Acquario vi sminuisce.



capricorno

Lavoro Fino al 25 la pressione di Marte e Urano vi fa sentire insolitamente insofferenti alle abitudini che in genere vi danno sicurezza e serenità: in seguito Nettuno e Saturno raffreddano la voglia di cambiamenti. **Amore** Giornate meravigliose dall'11 al 20: la protezione di Sole, Mercurio e Urano diffonde felicità. **Fortuna** Il 2 e il 20. Un Sagittario vi perdona tutto, uno Scorpione non parla chiaro.



toro

Lavoro Marte indebolisce la vostra capacità di affrontare la vita d'ufficio, ma dal 10 Mercurio nel segno vi aguzza l'ingegno facendovi superare ostacoli complessi. Cambiare prospettiva può rivelarsi utile. **Amore** Inizio mese ricco di piacevoli momenti con la persona amata, ma intorno al 12 vi ponete domande che fanno vacillare le certezze. **Fortuna** Il 2 e il 20. Una Bilancia ride, un Leone vi annoia.



leone

Lavoro Giove e Marte spingono a fare attenzione alle opportunità che spuntano da ogni parte. Intorno al 18 il Sole e Urano vi mostrano come sbarazzarvi di un rivale scorretto, ottenendo ciò che vi spetta. **Amore** Venere sorride a tutte: prima settimana del mese sbalorditiva per le single, passione senza fine per chi è in coppia. **Fortuna** Il 5 e il 22. Una Vergine non ha dubbi, un Gemelli ha la memoria corta.



scorpione

Lavoro Marte vi costringe a battervi senza sosta per difendere la vostra posizione: per fortuna ogni sfida è uno stimolo che vi spinge a impegnarvi e crescere. Dal 10 al 25 Mercurio porta buone notizie su collaborazioni importanti. **Amore** Le faccende di cuore occupano del tutto i vostri pensieri: l'incertezza regna sovrana. **Fortuna** Il 6 e il 27. Uno Scorpione vi approva, un Capricorno tace sempre.



acquario

Lavoro Nervi tesi in ufficio: troppi colleghi criticano senza motivo e c'è poca voglia di collaborare da parte di tutti. Il Sole dal 20 e Mercurio dal 26 riportano il sereno, ma fino ad allora ignorate le provocazioni. **Amore** Per le single è in arrivo una relazione da favola; chi è in coppia è più felice che mai. **Fortuna** Il 9 e il 30. Un Capricorno realizza i vostri desideri nascosti, un Sagittario non sa tacere.



gemelli

Lavoro Marte impetuoso continua a dare una forte accelerazione alla vostra carriera. Dal 20, grazie al Sole e poi anche a Mercurio, le comunicazioni (dai messaggi alle trattative più complesse) garantiscono trionfi immediati. **Amore** Giove, Venere e Nettuno realizzano ogni vostro desiderio; Marte e Plutone vi rendono sensuali e provocanti. **Fortuna** Il 3 e il 25. Un Pesci è creativo, un Ariete esagera.



vergine

Lavoro Dal 10 Mercurio vi invita a seguire un corso di aggiornamento o a riprendere gli studi nel caso li abbiate interrotti. La voglia di nuovi orizzonti professionali vi fa rivalutare proposte che vi erano sembrate poco convincenti. **Amore** Venere vi confonde le idee, solo intorno al 12 vedete con chiarezza quali sono i vostri reali desideri. **Fortuna** Il 7 e il 31. Un Ariete ha ottime idee, un Toro è dubbioso.



sagittario

Lavoro Mercurio e Urano vi invitano a percorrere sentieri nuovi in campo professionale, realizzando le idee brillanti suggerite da Giove, Marte e Nettuno: in questo periodo di eccezionale creatività potete consolidare la vostra carriera. **Amore** Grazie a Venere, Marte e Nettuno, felicità assicurata per tutte, single e in coppia. **Fortuna** L'1 e il 20. Un Toro ha tutte le risposte, una Vergine si fa da parte.



pesci

Lavoro Fino al 25 svolgere qualsiasi pratica, anche la più banale, affatica come correre una maratona: tenete duro, dal 25 Mercurio e Saturno vi indirizzano verso nuovi alleati e vi fanno capire come organizzarvi meglio. **Amore** Anche se Saturno vi tiene coi piedi per terra, Venere e Nettuno riempiono il cuore di dolci sogni. **Fortuna** Il 5 e il 25. Un Leone vi rassicura, un Cancro non vi protegge.

ORPHEA[®]

SALVALANA[®]

ORPHEA[®] È IL SISTEMA COMPLETO
CHE PROFUMA E PROTEGGE I TUOI CAPI E LA TUA CASA DAGLI INSETTI



PROTEZIONE
DI GUARDAROBA
E CASSETTI



PROTEZIONE
ANTI-ACARO



PROTEZIONE
DEGLI ALIMENTI



il profumo che protegge

SCOPRI DI PIÙ
SU WWW.ORPHEA.IT

INDICE

delle ricette



Antipasti

Asparagi pastellati fritti con salsa alla senape e miele, **27**

Insalata di cicorie, tofu affumicato e fragole, **23**

Quasi cheesecake con orzo, spuma di fave, pecorino e salame croccante, **22**

Primi

Lasagne verdi con farcia di ricotta, caciotta, erbe e asparagi, **8**

Minestra tiepida di cicorie e fave con crostini, **26**

Orzotto cremoso con asparagi e limone, **25**

Pici cacio, pepe e fave, **35**

Sfornato in teglia di quinoa, patate e asparagi, **13**

Spaghetti and meatballs, **45**



Secondi

Crocchette di riso ai piselli e carote, **46**

Fiori di zucca al forno ripieni di Gorgonzola piccante, **36**

Insalata di fagiolini con Provolone, noci e crostini, **33**

Mondeghili, **42**

Polpette bianche con ricotta ed erbe, **41**

Sogliola con asparagi rosolati e salsa maltese agli agrumi, **11**



Dolci

Biscotti alla violetta, **30**

Smoothie con asparagi, mela verde, kiwi e menta, **15**

Torta di rose, **29**



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. 117 maggio 2025

Crediti fotografici *Benvenuti a...*:
Halle de la Machine: p. 51 alto (Fanny Poitevin)

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

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

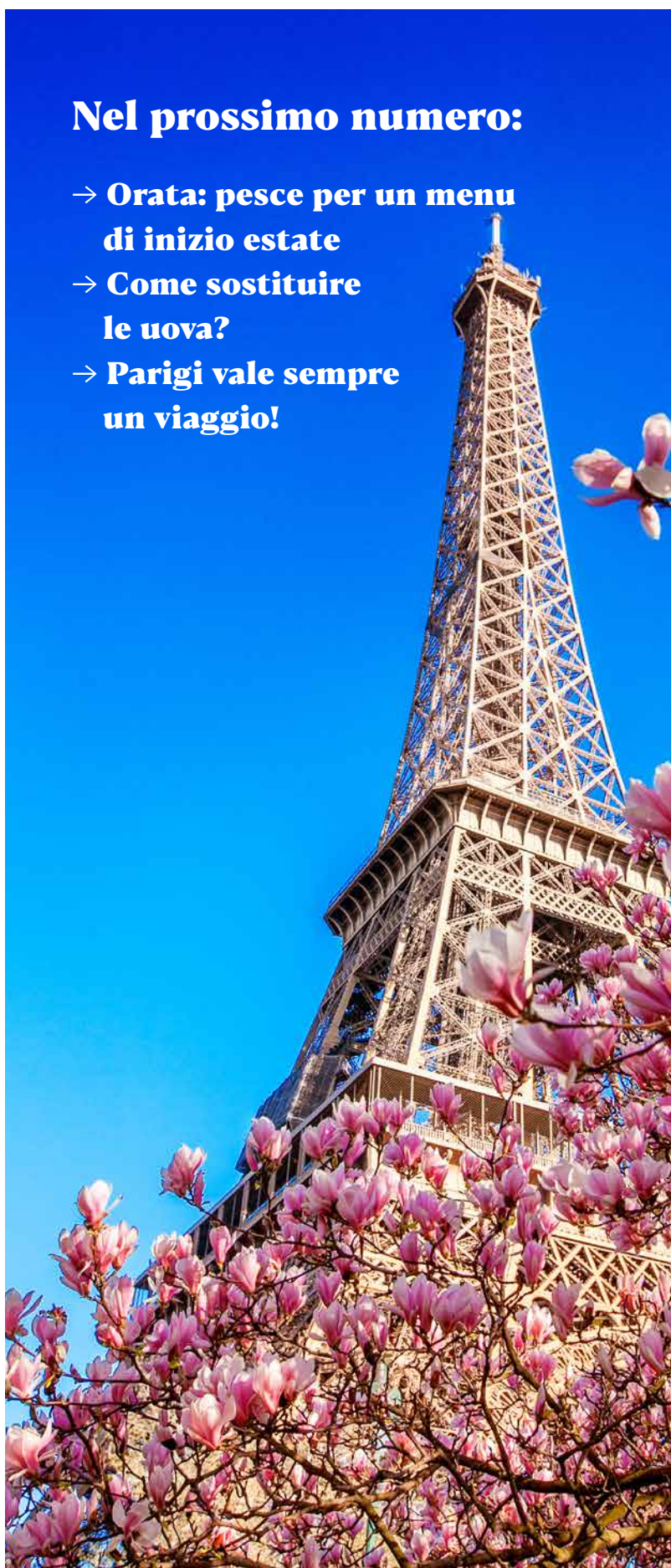
CONTRIBUTO 1€ - IN ESCLUSIVA PER I POSSESSORI
DI CARTA FEDELTA' PRIMA COPIA OMAGGIO

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



Nel prossimo numero:

- **Orata: pesce per un menu di inizio estate**
- **Come sostituire le uova?**
- **Parigi vale sempre un viaggio!**







Bonduelle®

NEL MONDO CHE CI PIACE

**Mais e insalata Bonduelle
sono fatti per stare insieme**



**Provali nelle tue insalatone
e scopri il loro incontro gustoso,
nutriente e leggero.**



VerdeMiö

SCONTO
20%

FINO AL 31 MAGGIO

La vera natura del risparmio.

**Sconto del 20% su tutta la linea di prodotti VerdeMio,
per tutto il mese di maggio!**



supersigma.com