



PRÈMIATY

CONTRIBUTO € 1,99 IN ESCLUSIVA PER I POSSESSORI DI CARTA FEDELITÀ PRIMA COPIA OMAGGIO

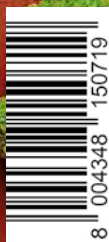
MENU MESE

Funghi, profumi
di sottobosco

MENU BENESSERE

Cavolfiore,
gusto e salute

n. 89 novembre 2022



FINO AL 15 GENNAIO 2023*

momenti di benessere

PHILIPS 
LANEROSSI



Raccogli 1 bollino ogni 10 Euro di spesa
e colleziona gli esclusivi prodotti firmati
Philips e Lanerossi.

Regolamento completo su www.supersigma.com e nei punti vendita aderenti.
* Per i punti vendita aperti la domenica.

 **SIGMA** 60°
1962 - 2022

È TEMPO *d'autunno*

Con novembre si entra a pieno titolo nella stagione autunnale: il cambio dell'ora, le prime gelate, le prime nebbie. È tempo di godersi la casa, una tisana, un libro, un film da guardare sul divano. È tempo di cucinare! I **funghi** prima di tutto, ma anche i **legumi**, declinati in zuppe, torte salate e, a sorpresa, in dolci soffici e golosi come la ciambella di ceci, cioccolato bianco e limone che trovate a p. 34.

È tempo di **cavolfiore**, primizia che anticipa l'inverno imminente, protagonista di un menu sano e nutriente.

È tempo di weekend e mini vacanze: l'itinerario alla scoperta dei borghi italiani vi porta a **Castiglione del Lago**, piccolo paese affacciato sul Trasimeno, un paradiso naturale immerso tra vigneti e uliveti.

È tempo di attese: iniziate a pianificare il Natale con i consigli della nostra **rubrica sostenibile per creare regali e decorazioni rispettosi dell'ambiente**.

È tempo di dedicarsi alle proprie passioni...

Prèmiaty è un buon inizio!



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

Diego Planeta

50% Grecanico



30% Chardonnay



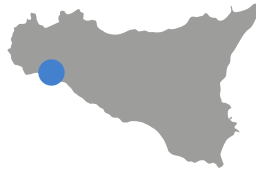
10% Fiano



10% Viognier



PLANETA
LA SEGRETA



50% Nero d'Avola



25% Merlot



20% Syrah



5% Cabernet Franc



Mastroberardino
1878



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

www.mastroberardino.com

■ **SOMMARIO** *Novembre*



5
agenda del mese

■ **cucina**

6
menu del mese
il bosco nel piatto

15
il prodotto di stagione
funghi

16
meal prep
pianifica i pasti con gusto

28
prodotti del mese
frutta secca e infusi bio
VerdeMio

30
menu speciale
piccoli chicchi,
tanto gusto

37
un cocktail al mese
Moscow Mule

38
prodotti premium
farina di grano tenero

■ **benessere**

40
cibo e salute
fior di benessere

■ **viaggi**

48
borghi d'arte&gusto
Trasimeno, piaceri
d'acqua dolce

■ **lifestyle**

54
mangiarsano
alimentazione e menopausa

56
vivi sostenibile
decorazioni sostenibili
per le feste

58
balcone&giardino
angolo verde
a bassa manutenzione

61
oroscopo

63
indice



100
DA 100 ANNI CREATORI DI BONTÀ

I CROISSANT PIÙ BUONI E SOFFICI DI SEMPRE



SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO!

100
DA 100 ANNI CREATORI DI BONTÀ

**VINCI OGNI GIORNO
10 KIT FAMIGLIA
DA 3 PIGIAMI**

Bauli
X
TEZENIS
underwear

**E IN PIÙ
ESTRAZIONE
FINALE DI
UN VIAGGIO
DIVERTIMENTO
IN CALIFORNIA****

**GIOCA IL CODICE* SU
BAULI100.IT**



*Codice stampato all'interno della confezione, esternamente alla vaschetta.
**Viaggio per la famiglia a Los Angeles con visita al parco divertimenti più rinomato di Hollywood. Partecipi all'estrazione finale con l'acquisto di una referenza pandoro o panettone da 1 kg e una confezione di croissant. Scopri come su bauli100.it. Concorso a premi valido dal 06/09/2022 al 10/01/2023. Montepremi complessivo 101.985,90 € IVA inclusa. Consulta il regolamento su bauli100.it

AGENDA

idee e consigli

Golosaria Milano

5-7 novembre

Allianz MiCo Milano

Congressi, Milano

www.golosaria.it



L'appuntamento milanese di quest'anno, come recita il sottotitolo, è dedicato al Gusto della distinzione. Nel corso del fine settimana saranno valorizzati tutti quei saperi artigianali e le eccellenze enogastronomiche che rendono unico il panorama italiano. Proprio questa è la "distinzione": riconoscere i piccoli produttori, l'unicità di progetti, la voglia di non omologarsi, la caparbieta di mettere sempre passione in ciò che si fa e che diventa qualcosa da far amare anche agli altri. All'interno ci saranno mercato, enoteca con possibilità di degustazione, incontri di approfondimento e molto altro, fra cui la novità Mixo, area dedicata alla mixology.

Robert Doisneau

11 ottobre 2022-

14 febbraio 2023

CAMERA-Centro

Italiano per la Fotografia,

Torino

camera.to



Robert Doisneau, Le baiser de l'Hôtel de Ville, Paris 1950 © Robert Doisneau

Il bacio in Place de l'Hôtel de Ville, a Parigi, è uno degli scatti più celebri e iconici del Novecento; l'immagine-simbolo di Doisneau, il fotografo francese che ha segnato un'epoca ben al di là di questa singola opera. La mostra porta in Italia circa 130 fotografie che costruiscono un percorso antologico che rende giustizia a uno dei padri del fotogiornalismo, che con il suo sguardo lucido, ironico e coinvolto ha ritratto situazioni quotidiane, ordinarie o eccezionali, di uomini e donne, bambini delle periferie e, con loro, un'epoca intera.

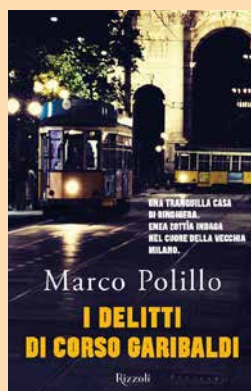
I delitti di Corso Garibaldi

di Marco Polillo

240 pagine - 18 euro

Rizzoli

www.rizzolilibri.it



A Milano, in una casa di ringhiera in Corso Garibaldi 54, viene trovato un cadavere e nessuno ne sa nulla o ha visto nulla. Sono il commissario Francisci e il suo vice Zottia a indagare, fra impedimenti, continui colpi di scena e un gatto che sembra partecipare al caso. Già l'indagine fa brancolare nel buio, in più, a complicare la situazione si fanno avanti le vicende sentimentali di Zottia, diviso fra il rapporto con la fidanzata Giulia e il ritorno del grande amore Serena. Il vicecommissario torna a coinvolgere i suoi lettori in un'ambientazione irresistibile.

Mille giorni che non vieni

di Andrej Longo

312 pagine, 15 euro

Sellerio

sellerio.it



Denso e coinvolgente, l'intreccio cattura pagina dopo pagina lungo il racconto di una vita che tenta la via del cambiamento. Antonio Caruso, uscito di prigione prima del termine della pena, cerca di riconquistare una sorta di normalità ma si ritrova senza più amici, con una ex moglie che non ha intenzione di dargli una seconda possibilità e una figlia cresciuta senza di lui. Può contare sull'aiuto del prete del carcere e riesce a trovare lavoro come camionista, scoprendosi immischiato, suo malgrado, in una situazione che lo metterà nuovamente in difficoltà con la giustizia.

IL BOSCO NEL PIATTO

Tutto il profumo e l'atmosfera dell'autunno in piatti caldi e avvolgenti, senza trascurare l'originalità: i funghi sono i protagonisti di un menu che va dall'Oriente alla pizza!



Zuppa di miso con funghi cardoncelli e soba

4 persone 20' preparazione 40' cottura

X 250 g di funghi cardoncelli X 200 g di soba noodles X 2 cucchiaini di pasta di miso chiara X 1 spicchio d'aglio X 4 cm di zenzero fresco X erba cedrina o 1 bastoncino di citronella X **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** X 2 uova sode X 1 cucchiaino di salsa di soia X 1 cucchiaino di succo di limone verde X semi di sesamo X pepe

1. Mondate l'aglio e ricavatene la polpa con l'apposito attrezzo. Sbucciate lo zenzero e grattugiatelo. Spezzettate le foglie di erba cedrina (o tagliate la citronella a rondelle). Pulite i funghi rimuovendo la base e i residui di terra con un panno umido; tagliateli a fettine. Fateli rosolare in una padella antiaderente con 2 cucchiaini d'olio fino a doratura. Aggiungete la salsa di soia e cuocete per 2 minuti, quindi ritirate.
2. In una casseruola fate insaporire l'olio con lo zenzero e l'aglio per 2-3 minuti. Versate 1,5 litri d'acqua calda, unite la citronella (o l'erba cedrina) e aggiustate di pepe. Portate a bollore, abbassate la fiamma e fate sobbollire per 30 minuti. Unite la pasta di miso stemperandola bene nel brodo.
3. Portatelo a ebollizione e tuffatevi i noodles. Cuocete per il tempo indicato sulla confezione, unite i funghi e servite bollente con il succo di limone, i semi di sesamo, 1/2 uovo sodo e l'erba aromatica scelta.



Loacker



**NUOVA
RICETTA
PIÙ CHE BUONA**

Che bontà!

TWININGSTM OF LONDON

I migliori tè
per la prima
colazione



Ovomaltine



**TUTTA
L'ENERGIA
DEL MALTO
D'ORZO!**

Pollo in casseruola ai funghi

4 persone 25' preparazione 1 ora cottura

X 8 cosce di pollo X 300 g di funghi misti (champignon, cremini, pleurotus...) X 1 noce di burro di centrifuga **Gusto&Passione** X 400 g di polpa di pomodoro bio **VerdeMio** X olio extra vergine di oliva X 1 spicchio d'aglio X rosmarino X 100 ml di vino bianco secco X sale e pepe

1. In una padella antiaderente capiente fate rosolare le cosce di pollo con 2 cucchiai di olio e il burro girando spesso fino a ottenere una colorazione dorata uniforme e facendo attenzione a non forare mai la carne. Ritirate e tenete da parte.

2. In una casseruola di ghisa scaldate 3 cucchiari di olio e aggiungete l'aglio schiacciato. Quando sarà dorato eliminatelo e unite i funghi mondati e affettati. Aggiustate di sale e pepe e, quando saranno caldi, sfumate con il vino bianco che farete poi evaporare a fiamma alta. Aggiungete la polpa di pomodoro, le cosce di pollo, il rosmarino e regolate di sale e pepe. Portate a bollore, abbassate poi la fiamma e proseguite la cottura con il coperchio per circa 45-50 minuti, o fino a quando il pollo non risulterà cotto e il fondo di cottura ristretto. Servite ben caldo.

Quiche di pasta fillo ai funghi cremi, fontina e salvia

8 persone 30' preparazione 1 ora cottura

X 8 fogli di pasta fillo X burro fuso X 350 g di funghi cremi X 1 spicchio d'aglio X 3 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 100 g di fontina grattugiata X 200 ml di panna fresca X salvia fresca X olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione X noce moscata X semi di papavero X sale e pepe

1. Mondate i funghi rimuovendo i residui terrosi con un pennellino e la parte più legnosa del gambo, quindi affettateli. In una padella antiaderente fate insaporire 2 cucchiaini di olio con l'aglio schiacciato, unite i funghi, salate, pepate e portate a cottura per 8-10 minuti. Ritirate e fate raffreddare.
2. In una ciotola sbattete la panna con le uova, la fontina grattugiata, noce moscata grattugiata a piacere. Salate, pepate e amalgamate con una frusta a mano. Unite i funghi e mescolate.
3. Stendete il primo foglio di pasta fillo e spennellatelo con il burro fuso. Ponetelo all'interno di uno stampo da 22 cm di diametro rivestito di carta forno. Spennellate il secondo foglio ed eseguite la stessa operazione disponendolo appena sfalsato rispetto al primo. Procedete in questa maniera fino a esaurimento dei fogli.
4. Aggiungete all'interno i funghi con la crema preparata e le foglie di salvia spezzettate con le mani. Ripiegate i bordi della pasta verso l'interno in modo da formare un cordone e spennellatelo con il burro fuso rimasto. Cospargetelo con i semi di papavero. Cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per circa 40-45 minuti o fino a doratura di pasta e ripieno. Servite tiepida.

POMPADOUR
1913

Per i tuoi momenti di pausa.

POMPADOUR INFUSO **Zenzero Limone**
DIGESTIVO e SPEZIATO
100% naturale

POMPADOUR INFUSO **Frutti di Bosco**
E VITAMINE

POMPADOUR INFUSO **Mango con Avocado**
ESOTICO e FRUTTATO
CON OLIO DI AVOCADO

www.pompadour.it



La carta dei vini

Zuppa di miso con funghi
cardoncelli e soba
Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore

Pollo in casseruola ai funghi
Vleius Verdicchio dei Castelli
di Jesi Superiore

Quiche di pasta fillo ai funghi
cremini, fontina e salvia
Pigoletto DOC Tre Monti

Pizza di polenta con funghi
e mozzarella
Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore



Pizza di polenta con funghi e mozzarella

4 persone 20' preparazione 30' cottura

Per l'impasto: X 200 g di farina di mais per polenta taragna istantanea X 600 ml di acqua X 1 noce di burro X sale
Per condire: X 300 g di funghi champignon X 1 **mozzarella fiordilatte pugliese Gusto&Passione** X 1 spicchio d'aglio X 200 g di polpa di pomodoro X **olio extra vergine di oliva bio VerdeMio** X timo fresco X sale e pepe

1. Portate a bollire l'acqua, salate e versate a pioggia la farina per polenta mescolando continuamente con una frusta a mano per evitare la formazione di grumi fino a quando non risulterà densa. Aggiungete il burro, amalgamate e versatela all'interno di una teglia rettangolare o tonda foderata con carta forno. Fintanto che la polenta è calda, con l'aiuto di un cucchiaino unto d'olio create il cornicione e lasciate raffreddare completamente in modo che la base per pizza si indurisca.
2. Nel frattempo mondate i funghi rimuovendo la base del gambo e pulendoli con un pennellino, quindi affettateli sottilmente. Rosolateli in una padella antiaderente con un po' d'olio e l'aglio in camicia fino a quando non saranno ben cotti. Aggiustate di sale e pepe e unite, a cottura ultimata, il timo. Versate la polpa di pomodoro in un colino in modo da farle rilasciare gran parte dell'acqua, quindi conditela con olio d'oliva, sale e pepe.
3. Utilizzatela per farcire la pizza, aggiungendo anche i funghi e la mozzarella spezzettata. Irrorate con un goccio d'olio e ponete in forno a 200°C fino a quando la base non risulterà ben calda e la mozzarella sciolta. Servite subito.

Bonduelle
S'IMPEGNA
per un' agricoltura
SOSTENIBILE!

**CONFEZIONE IN
CARTONCINO
CERTIFICATO FSC®**

Bonduelle
S'IMPEGNA
per un' agricoltura
SOSTENIBILE!

PISELLI FINISSIMI
SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI!

Bonduelle
MAIS
COTTO AL VAPORE
RACCOLTO E LAVORATO IN GIORNATA

SENZA
RESIDUO DI
PESTICIDI*
ZUCCHERI
AGGIUNTI**
CONSERVANTI**
OGM*

100%
RICICLABILE
50% CARTA
RICICLATA

- ✓ -40 tons di plastica
- ✓ 90% da materiale riciclato:
50% carta e 40% altre fonti
- ✓ Design innovativo ed esclusivo,
più sostenibile rispetto allo standard
-30% di carta
-20% di inchiostro,
di origine vegetale



PROVALI SUBITO!
PER UNA SERATA ANCORA
PIÙ DIVERTENTE!



TU NON
HAI FAME?





L'EMILIANO IGP

L'Italia può vantare una IGP anche tra i funghi. Nella Val di Taro, infatti, in provincia di Parma, viene raccolto il Fungo di Borgotaro IGP la cui particolarità, e rarità, è quella di essere un fungo non coltivato, ma che viene fatto crescere spontaneamente. L'IGP si riferisce, infatti, ai funghi porcini freschi ed essiccati derivati da crescita spontanea di bosco delle quattro varietà *Boletus aestivalis*, *Boletus pinophilus*, *Boletus aereus* e *Boletus edulis*. Il Fungo di Borgotaro ha una forma arrotondata e carnosa e un sapore molto aromatico. A seconda della varietà di porcino, il colore può andare dal rossiccio al bianco passando per il bruno.



VALORI NUTRIZIONALI

I valori nutrizionali delle diverse varietà di fungo sono piuttosto simili. Composti per il 90% di acqua, contengono pochissimi grassi e carboidrati: 100 g di porcini hanno 26 calorie e la stessa quantità di champignon solo 22, per questo motivo sono ideali nelle diete ipocaloriche. Sono fonte di proteine e di fibre utili al buon funzionamento dell'intestino, di discrete quantità di vitamine A, B e C e apportano minerali come potassio, fosforo, calcio e ferro.



IL CIBO DEGLI DÈI

Belli, colorati e dall'alone quasi misterico, i funghi hanno una storia lunghissima che affonda le radici nell'antico Egitto. Seimila anni fa, infatti, gli egiziani li consideravano un alimento legato all'immortalità e riservato ai faraoni. I Greci pensavano addirittura che crescessero solo laddove Zeus scagliava i fulmini e una prima classificazione si deve a Teofrasto (IV-III secolo a.C.), che cercò di dividerli per forma e commestibilità. A lungo sono stati considerati "la carne dei poveri", dato che quella vera era inaccessibile ai più.



ATTENZIONE ALL'ACQUA

Qualunque sia la varietà di funghi che acquistiamo per le nostre ricette, e in qualunque modo vogliamo cucinarli e consumarli, un passaggio fondamentale è la loro pulizia. Se non la si fa con attenzione e nel modo corretto, infatti, si rischia di rovinare la materia prima. La prima regola, la più importante, è quella di evitare di pulirli con l'acqua corrente o mettendoli a mollo. I funghi sono spugnosi e assorbono immediatamente l'acqua perdendo il loro sapore. Il modo corretto è togliere la terra con un pennello, delicatamente e con precisione. Si può anche raschiare il gambo con un coltellino, se è molto spesso. Infine, puliamoli con un panno di cotone pulito o con un tovagliolo di carta semplicemente inumiditi.

SPUNTARE COME... FUNGHI!

Le varietà di funghi sono tantissime e, dal Nord al Sud dello Stivale, vengono coltivati ormai tutto l'anno, anche se, con i loro colori, profumi e sapore, la stagione che evocano è senza dubbio l'autunno. Tra i funghi più diffusi sulle nostre tavole, e sul mercato, ci sono i famosissimi ed economici champignon, della cui famiglia fanno parte anche i cremini, adatti a qualsiasi ricetta; i pregiati porcini, tra i più ricercati e gustosi; i pleurotus, grandi e carnosi, ideali come secondo al posto della carne, e i cardoncelli, sodi, carnosi e particolarmente saporiti.





Meal PREP

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



lunedì



martedì



mercoledì



giovedì



venerdì

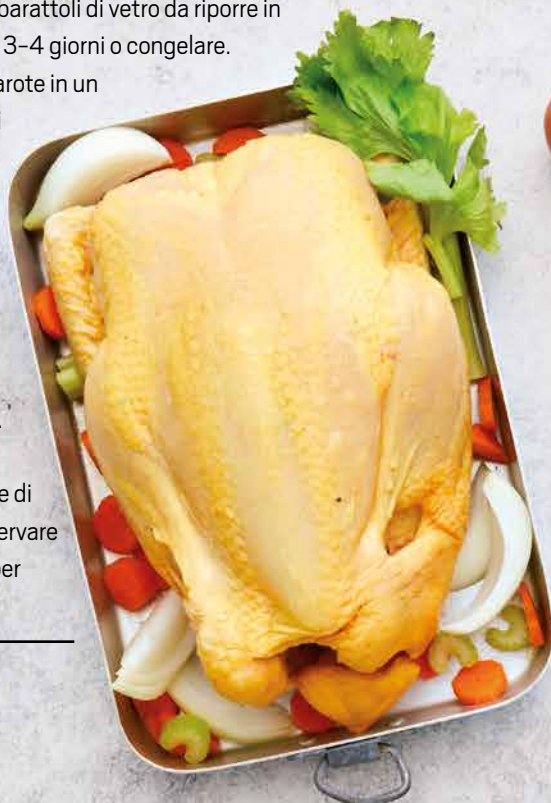


sabato

BRODO DI POLLO, CON POLLETTO INTERO

Pulite il sedano, la carota e la cipolla, tagliateli e metteteli in una pentola capiente. Aggiungete il pollo pulito e tagliato in due, coprite con abbondante acqua (circa 1,5 l) e con il coperchio. Portate a bollore, abbassate il fuoco e fate cuocere per 40-50 minuti, eliminando la schiuma se necessario. Regolate di sale. Spegnete, scolate il pollo, filtrate il brodo, chiudetelo in barattoli di vetro da riporre in frigorifero per 3-4 giorni o congelare.

Chiudete le carote in un contenitore di vetro e riponete in frigorifero per 3-4 giorni. Eliminate la pelle del pollo e prelevate tutta la carne. Chiudetela in un contenitore di vetro da conservare in frigorifero per 3-4 giorni.



SPINACI

Lavate e pulite 1 kg di spinaci freschi. Fate bollire l'acqua in una pentola dai bordi alti, salate e fate cuocere gli spinaci per 6-7 minuti. Scolate, passate sotto l'acqua fredda e strizzate. Chiudete in contenitori di vetro e conservate in frigorifero per 3-4 giorni o formate delle palline compatte di spinaci e congelatele negli appositi sacchetti.



TORTA DI MELE

Preparate la torta di mele seguendo la ricetta a p. 26 e conservatela in frigorifero per 4-5 giorni, riscaldandola leggermente prima di gustare, oppure congelatela tagliata a fette separandole tra loro con la carta da forno.



ZUCCA ARROSTITA

Lavate 1 zucca, tagliatela a spicchi di 1-2 cm di spessore. Disponetelisu una leccarda senza sovrapporli. Condite con sale e spezie o erbe a piacere e un filo di olio. Infornate a 210°C e fate cuocere per 15-20 minuti finché la zucca non sarà tenera. Sfornate, fatela raffreddare completamente e conservatela in frigorifero per 5-6 giorni in un contenitore di vetro con chiusura ermetica. Potrete anche congelarla negli appositi sacchetti dividendo i vari strati con carta da forno.





lunedì

Insalata con mele, zucca arrostita, melagrana, Parmigiano e dressing al miele

4 persone 10' preparazione

X 8 foglie di cavolo nero X 1 mela gala X 1 lattuga Lollo o gentile X 50 g di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** X 8 fette di zucca arrostita X 1/2 melagrana (4 cucchiaini di chicchi) X 2 cucchiaini di semi di zucca X 10 noci pecan
Per il dressing: X 2 cucchiaini di **miele millefiori bio VerdeMio** X 1 cucchiaino di senape X 2 cucchiaini di aceto di mele X 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva X 1/2 cucchiaino di cannella X sale e pepe

1. In una ciotolina emulsionate tutti gli ingredienti del dressing e riponetelo in frigorifero fino al momento di condire l'insalata.

2. Lavate e asciugate le foglie di lattuga e di cavolo private della costa centrale. Spezzettate e disponete nei piatti. Sgranate la melagrana. Ricavate le scaglie del Parmigiano. Tagliate a metà la mela e poi a fettine non troppo sottili.

3. Disponete sulle verdure le fette di zucca e di mele raggruppate. Cospargete con i chicchi di melagrana, i semi di zucca e le noci pecan. Ultimare con le scaglie di Parmigiano. Condite con la salsa e gustate.

Plumcake alla zucca e provola affumicata

6 persone 15' preparazione 45' cottura

mailedi

X 250 g di polpa di zucca arrostita X 200 g di latte X 80 g di olio extra vergine di oliva fruttato leggero **Gusto&Passione** X 2 uova X 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato X 270 g di farina di grano tenero tipo "1" macinata a pietra **Gusto&Passione** X 1 bustina di polvere lievitante X 150 g di scamorza affumicata X 2 cucchiaini di semi di zucca X 1/2 cucchiaino di sale

1. Accendete il forno in modalità ventilata a 170°C. Oliate e infarinate uno stampo da plumcake. Versate nella brocca del frullatore la polpa di zucca e il latte. Frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
2. In una ciotola miscelate la farina con la polvere lievitante e il sale. A parte emulsionate le uova, l'olio, il parmigiano e il composto di zucca. Versate il tutto nella ciotola con la farina e incorporate uniformemente. Aggiungete la scamorza tagliata a dadini e mescolate.
3. Versate il composto nello stampo e cospargete la superficie con i semi di zucca. Infornate e fate cuocere per 45 minuti; alla prova dello stecchino, se lo estrarrete pulito, il plumcake sarà cotto, altrimenti proseguite la cottura per altri 5 minuti. Sforbate e fate stemperare prima di estrarre dallo stampo.

IL CONSIGLIO

Tagliate il plum cake a fette e congelatele separate da fogli di carta da forno, pronte per essere scongelate al bisogno.



**NOVITÀ
ASSOLUTA**



**I NOSTRI MIGLIORI
POMODORI ITALIANI**



**PER UN PRODOTTO
DI ALTA QUALITÀ**



**LAVORATI ENTRO POCHE ORE
DAL RACCOLTO**



**SCOTTATI E PELATI
AL VAPORE**

**LAVORAZIONE DELICATA,
GUSTO AUTENTICO.**

Il vapore mantiene tutto il sapore naturale del pomodoro fresco.

WWW.VALFRUTTA.IT

mercoledì

Pollo in fricassea con carote del brodo

4 persone 5' preparazione 10' cottura

X 1 pollo cotto pulito e sfilacciato X 1 spicchio d'aglio X 3 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 40 g di Grana Padano DOP oltre 20 mesi riserva Gusto&Passione grattugiato X 1 limone non trattato, succo e buccia X 1 carota cotta nel brodo X olio extra vergine di oliva X maggiorana X sale e pepe

1. In una scodella sbattete le uova con il parmigiano e il sale. Tagliate a rondelle la carota cotta. Fate scaldare un filo d'olio e l'aglio in una padella. Aggiungete il pollo sfilacciato e la carota e fate rosolare qualche istante.
2. Versate il composto di uova e mescolate con un cucchiaino di legno per rivestire il pollo completamente. Cuocete per 6-7 minuti finché il pollo non sarà ben dorato e le uova cotte.
3. Terminata la cottura, eliminate l'aglio e irrorate con il succo di limone. Regolate di sale e pepe, impiattate e ultimate con foglie di maggiorana e qualche ricciolo di scorza di limone.

IL CONSIGLIO

Se ne avanza, è perfetto per farcire tacos e piadine, o per il pranzo da portare al lavoro il giorno dopo.



novità



Dolcezza fa rima con leggerezza!

Scopri **Misura® Eritritolo** l'alternativa allo zucchero di origine naturale, vegan e senza calorie!



Lasciati ispirare dalle nostre deliziose ricette su [misuraladolcezza.it](https://www.misuraladolcezza.it)



Torta sole di spinaci, ricotta, gorgonzola e pinoli

6 persone 15' preparazione 35' cottura

X 2 rotoli di pasta sfoglia integrale rotondi X 1 uovo X 250 g di spinaci cotti X 200 g di ricotta fresca bio VerdeMio X 150 g di Gorgonzola DOP dolce Gusto&Passione X 2 cucchiaini di pinoli X 1 scalogno X sale e pepe

1. Accendete il forno a 200°C. In una ciotola lavorate la ricotta con una forchetta e regolate di sale e pepe. Tritate finemente lo scalogno e tagliate grossolanamente gli spinaci. Aggiungete alla ricotta e incorporate. Tagliate a tocchetti il Gorgonzola.
2. Srotolate i due rotoli di pasta sfoglia. Trasferitene uno su una leccarda da forno con la sua carta e stendetevi il composto di ricotta e spinaci fermandovi a circa 2 cm dai bordi. Livellate, aggiungete i tocchetti di Gorgonzola e sovrapponetevi l'altro disco di pasta. Fate aderire con le mani, schiacciate con le dita lungo tutti i bordi e sigillate pizzicandoli su loro stessi.
3. Formate un cerchio al centro premendo sulla superficie un coppapasta di circa 8 cm o un bicchiere, senza tagliare le sfoglie. A partire dal bordo del cerchio ottenuto, tagliate in 4 quarti la sfoglia e poi praticate altri tagli in ogni quarto in modo da ottenere 4 spicchi in ciascuno (16 in tutto). Afferrateli uno alla volta dall'estremità e girateli su loro stessi 2-3 volte. Spennellate la superficie con l'uovo sbattuto e cospargete con i pinoli. Infornate e fate cuocere per 35 minuti, fino a completa doratura. Sforate e fate stemperare.

giovedì

VerdeMiò
*La creatività
è bio.*



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



Minestra di ceci, zucca e spinaci con brodo di pollo

4 persone 10' preparazione 20' cottura

X 1 l di brodo di pollo X 8 fette di zucca arrostita X 200 g di spinaci cotti X 250 g di ceci bio VerdeMio X 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro X 5-6 fette di pane integrale X 1 spicchio d'aglio X rosmarino X olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione X sale e pepe

1. Fate scaldare un filo d'olio e l'aglio in una pentola. Aggiungete il concentrato di pomodoro e versate il brodo. Portate a bollore, abbassate il fuoco e aggiungete i ceci, 6 fette di zucca tagliate a pezzetti e un rametto di rosmarino. Fate cuocere per 15-20 minuti.
2. Nel frattempo tagliate a dadini il pane, scaldate dell'olio in una padella con del rosmarino. Fate tostare il pane per qualche minuto e trasferite su un piatto a raffreddare.
3. Regolate la minestra di sale e pepe e, a fine cottura, aggiungete gli spinaci tagliati grossolanamente. Eliminate l'aglio e disponete nelle scodelle con una fetta di zucca, rosmarino e un filo d'olio. Servite con i crostini.

vece di





La carta dei vini

Insalata autunnale con mele, zucca arrostita, melagrana, Parmigiano e dressing al miele
Soai Prosecco

Plum cake alla zucca e provola affumicata

Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Pollo in fricasea con carote del brodo

Grillo Viognier Sicilia DOC
Gusto&Passione Selezione Slow Food

Torta sole di spinaci, ricotta, gorgonzola e pinoli
Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi Superiore

Minestra di ceci, zucca e spinaci con brodo di pollo
Mastro Ducale Lambrusco di Modena secco

Torta di mele speziata

8 persone 15' preparazione 45' cottura

X 280 g di farina tipo "1" X 100 g di **burro di centrifuga Gusto&Passione** morbido X 100 g di zucchero X 3 uova X 100 g di latte X 125 g di yogurt al naturale X 1 bacca di vaniglia X 15 g di polvere lievitante X 1 mela gala o pink lady X 2 mele golden X **zucchero di canna bio VerdeMio** X 1 cucchiaino di cannella X 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere X 3 chiodi di garofano in polvere X 1/2 cucchiaino di noce moscata grattugiata X timo X sale

1. In una ciotola miscelate la farina, la polvere lievitante, il sale e le spezie. In un'altra ciotola montate il burro e lo zucchero, aggiungete le uova, il latte, lo yogurt e i semi della bacca di vaniglia e miscelate fino a ottenere un composto omogeneo.

2. Tagliate a dadini le due mele golden e a fettine la mela gala. Versate la parte liquida nella ciotola con la farina e incorporate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Aggiungete le mele a dadini e mescolate. Versate il tutto in una tortiera a cerniera con il fondo rivestito di carta da forno e i bordi imburati e infarinati. Livellate e disponete sulla superficie le fettine di mela a ventaglietti. Cospargete con lo zucchero di canna e infornate a 170°C; fate cuocere la torta per 40-45 minuti fino a doratura e finché, infilzandola con uno stecchino, non lo estrarrete pulito.

3. Sfornate, fate stemperare ed estraete dal bordo a cerniera. Fate raffreddare e gustate con qualche fogliolina di timo.

mechenda



con il
meglio
di noi

fatto con
autenticità
e cereali
nutrienti.



Prodotti DEL MESE

Mandorle Sgusciate Biologico VerdeMio

Le mandorle sono semi oleosi ricchi di vitamina E e sali minerali (magnesio, ferro e calcio) e costituiscono una preziosa fonte di energia. Grazie all'alta percentuale di grassi "buoni", sono tra gli alimenti anti colesterolo più importanti, contribuendo alla salute di arterie e cuore. Le **Mandorle Sgusciate Biologico VerdeMio**, prodotte da agricoltura biologica, sono lo snack perfetto per una pausa leggera e salutare. Sono particolarmente indicate anche nella preparazione di dolci e ottime per arricchire secondi piatti e insalate. Assolutamente da provare con i cereali o nello yogurt insieme alla frutta fresca.

Noci Sgusciate Biologico VerdeMio

Le noci sono un frutto molto energetico, ricco di proteine e grassi monoinsaturi, più minerali come calcio, fosforo, potassio e magnesio, e favoriscono l'abbassamento del colesterolo, oltre a rappresentare un valido aiuto per le ossa. Le **Noci Sgusciate Biologico VerdeMio**, da agricoltura biologica, sono ottime al naturale per uno spuntino sano e veloce, quanto versatili in cucina: ideali per la preparazione di una deliziosa crema di noci o per arricchire primi e insalate.

Nocciole Sgusciate Biologico VerdeMio

Le nocciole sono un'eccellente fonte di vitamine, minerali (potassio, magnesio, fosforo e calcio), acidi grassi essenziali (cosiddetti "buoni") e antiossidanti come la vitamina E. Le **Nocciole Sgusciate Biologico VerdeMio**, da agricoltura biologica, sono ideali a colazione, da sole e per arricchire cereali e yogurt. In cucina possono essere utilizzate per la preparazione di una golosa crema spalmabile fatta in casa.

Anacardi Sgusciati Biologico VerdeMio

Nonostante le dimensioni ridotte, gli anacardi sono ricchi di proprietà benefiche: aiutano a contrastare problemi articolari e colesterolo alto, e contengono acido oleico, una sostanza considerata salutare per cuore e vasi. Gli **Anacardi Sgusciati Biologico VerdeMio**, prodotti da agricoltura biologica, sono ideali da gustare al naturale come spuntino di metà mattina o pomeriggio. Sono ottimi anche per la preparazione di torte, dolci o biscotti di ogni genere. Per gli amanti dei gusti orientali, assolutamente da provare con riso e piselli oppure con il pollo.



VerdeMiò

Uva Sultanina Biologico VerdeMio

L'uva sultanina è un alimento ricco di sali minerali, soprattutto potassio, ferro e calcio, oltre a essere una buona fonte di fibre. L'**Uva Sultanina Biologico VerdeMio**, da agricoltura biologica, è ottima come spuntino o a colazione per arricchire yogurt o cereali. Ideale anche per preparazioni di pasticceria (torte e biscotti) e per donare un tocco speciale anche a piatti salati: frequente è l'utilizzo insieme a cavolo verde o verza tagliati fini e serviti crudi con un filo d'olio, sale e pepe, o ancora cotta con spinaci o broccoli, oppure come condimento insieme alle cipolle per insaporire contorni di pesce o carne. La sua dolcezza si sposa bene anche con salumi o formaggi dal sapore deciso.



Infusi Biologico VerdeMio

Tutto il buono della natura lo trovi racchiuso negli Infusi Biologico VerdeMio, composti da alimenti da agricoltura biologica, accuratamente selezionati ed essiccati. Diversi i gusti tra cui scegliere per concedersi una pausa rilassante e depurativa: **Infuso di Mirtilli e Frutti Misti Biologico VerdeMio**, **Infuso di Semi di Finocchio Biologico VerdeMio** e **Infuso di Zenzero e Limone Biologico VerdeMio**. Adatti per essere consumati in ogni momento della giornata, dopo averli lasciati in infusione in acqua bollente, si possono degustare sia caldi che freddi.

Mix Energia e Mix Equilibrio Biologico VerdeMio

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono alla base del nostro benessere. Per i tuoi spuntini, scegli i **Mix Biologico VerdeMio**, prodotti da agricoltura biologica, disponibili in due varianti: **Mix Energia**, fonte di potassio, per fare il pieno grazie alle proprietà di anacardi, uvetta, noci e nocciole, oppure **Mix Equilibrio**, ricco di vitamine e fonte di fosforo, creato dall'unione di semi di zucca, uvetta, mandorle e nocciole, che permette di migliorare la concentrazione. Perfetti da portare sempre con sé, questi mix sono i migliori alleati durante un allenamento o una giornata di studio, o semplicemente uno sfizioso spezza fame adatto per ogni momento della giornata.



Lasciatevi ispirare da questo menu che esalta tutto il gusto e la versatilità dei legumi, miniere di energia, sapore e di nutrienti importanti

PICCOLI CHICCHI, TANTO GUSTO

Rigatoni con ragù veg di lenticchie



4 persone 25' preparazione 70' cottura

X 320 g di rigatoni X 2 coste di sedano X 2 carote X 1 cipolla X 150 g di lenticchie verdi secche bio VerdeMio X 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro X 500 g di salsa pronta di pomodoro ciliegino di Sicilia Gusto&Passione X qualche foglia di maggiorana fresca X 1/2 bicchiere di vino bianco secco X acqua calda X olio extra vergine di oliva X sale

1. Pelate le carote e spuntatele, tagliatele in piccoli pezzi; tritate la cipolla con il sedano e trasferite tutti gli odori in una capace casseruola con 2 cucchiaini di olio. Fate rosolare a fuoco medio per 5 minuti, unite il concentrato di pomodoro, mescolate e lasciate insaporire ancora un paio di minuti.
2. Unite le lenticchie ben lavate e private di eventuali corpi estranei, mescolate bene e aggiungete il vino bianco; lasciate sfumare, mescolate, poi aggiungete acqua calda a filo delle lenticchie e cuocete coperto a fuoco dolce, mescolando di tanto in tanto.
3. Aggiungete la salsa di pomodoro dopo 10 minuti e proseguite la cottura per ancora 40 minuti, aggiungendo poca acqua calda se il sugo si asciuga troppo o togliendo il coperchio e alzando un po' la fiamma se resta troppo liquido, e aggiustando di sale nel corso della cottura.
4. Una volta pronto il sugo, cuocete i rigatoni al dente in abbondante acqua salata e scolateli. Condite la pasta, mescolate bene e servite subito aggiungendo qualche foglia di maggiorana fresca o di basilico e poco pepe a piacere.

Farinata di ceci con pancetta e cavolini di Bruxelles

4 persone 15' preparazione 45' cottura

X 100 g di farina di ceci X 500 ml di acqua fredda (o 300-350 ml per un impasto più denso) X 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione + altro per la cottura X 1 punta di cucchiaino di sale X 100 g di pancetta tesa o bacon a fettine sottili X 300 g di cavolini di Bruxelles X sale e pepe

1. Stemperate la farina di ceci con l'acqua fredda in modo da ottenere una pastella liquida. Lasciate riposare per qualche ora o, ancora meglio, per una notte intera, mescolando di tanto in tanto durante il riposo. Aggiungete l'olio e il sale, mescolando.
2. Trasferite nella teglia rivestita di carta da forno o unta d'olio e fate cuocere in forno a 220 °C per 30 minuti circa.
3. Nel frattempo mondate i cavolini dalle foglie esterne, tagliateli a metà e sbollentateli per un paio di minuti in acqua bollente salata. Scolate e trasferite in una padella con un filo d'olio. Fate rosolare 5-8 minuti, o fino a che non saranno ben dorati, salando e pepando verso la fine.
4. In una padellina a parte fate rosolare per un paio di minuti le fettine di pancetta senza l'aggiunta di grassi e tenete da parte. Una volta cotta la farinata, sformate e servite immediatamente, aggiungendo la pancetta croccante e i cavoletti saltati, spolverizzando a piacere con abbondante pepe macinato al momento e sale.



Zaini Emilia

Creatività in cucina

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



zainispa.com

Seguici su - Follow us on
Zaini.1913





**OLIO EXTRA
VERGINE DI OLIVA
FRUTTATO LEGGERO
GUSTO&PASSIONE**

Con le sue note delicate ed equilibrate, accompagna alla perfezione preparazioni a base di verdure. Cento per cento italiano, è ottenuto con procedimenti meccanici.



Ciambella con ceci, cioccolato bianco e limone

8 persone 20' preparazione 40' cottura

X 230 g di ceci bio VerdeMio X 1 vasetto di yogurt bianco X 240 g di farina tipo "0" X 125 g di zucchero semolato X 3 uova medie X 100 g di burro di centrifuga Gusto&Passione X 100 g di cioccolato bianco X 1 limone non trattato (succo e scorza) X 1 bustina di lievito per dolci X zucchero a velo per servire
Per il lemon curd: X buccia di 4 limoni non trattati X succo di 3 limoni X 150 g di zucchero semolato X 100 g di burro X 4 uova medie

1. Imburrate e infarinate uno stampo a bordi alti a ciambella, di 24 cm di diametro. Preriscaldate il forno a 190°C. Frullate i ceci insieme allo yogurt.
2. A parte sbattete le uova con lo zucchero, aggiungete la farina, il burro precedentemente sciolto a bagnomaria con il cioccolato bianco, la purea di ceci e yogurt e infine il succo e la scorza grattugiata del limone e il lievito.
3. Versate nello stampo e cuocete nel forno già caldo per 30-35 minuti, o fino a che infilando uno spiedo in legno all'interno della torta, questo non fuoriuscirà perfettamente asciutto.
4. Preparate il lemon curd: in un pentolino sciogliete burro, zucchero, succo e scorza di limone grattugiata a fuoco dolcissimo e a parte sbattete le uova. Unitele al pentolino e, senza togliere dal fuoco, mescolate di continuo per circa 5 minuti, fino a che la crema non vela il cucchiaino.
5. Servite la torta a temperatura ambiente spolverizzata di zucchero a velo e accompagnata con la crema.

La carta dei vini

Rigatoni con ragù veg
di lenticchie
Chardonnay Sicilia DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food

Farinata di ceci con pancetta
e cavolini di Bruxelles
Ca' Lunate Vermentino
di Sardegna

Vellutata di cicerchie e rosmarino
con salsiccia sbriciolata
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Vellutata di cicerchie e rosmarino con salsiccia sbriciolata

(foto a p. 30)

4 persone 10' preparazione 2 ore cottura

X 240 g di cicerchie X 1 l di brodo vegetale caldo X 2 rametti di rosmarino X 1-2 spicchi di aglio X 2 salsicce da 100 g circa l'una X **olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione** X sale e pepe

1. Mettete a mollo le cicerchie nell'acqua per una notte (meglio ancora due notti e due giorni, cambiando l'acqua due o tre volte).
2. Schiacciate l'aglio in camicia con la parte piatta della lama di un coltello e privatelo della camicia e dell'anima centrale. Tritatelo finemente con rosmarino (tenetene un po' da parte per finire il piatto) e fateli rosolare in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete le cicerchie scolate e sciacquate e lasciate insaporire, mescolando, per qualche minuto.
3. Aggiungete il brodo, quanto ne basta per coprire i legumi per 2-3 cm, e lasciate cuocere per almeno 2 ore, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altro brodo se occorre. A parte sbriciolate e tostate la salsiccia in una padella antiaderente e senza l'aggiunta di grassi.
4. Trascorso il tempo di cottura dei legumi, fuori dal fuoco togliete un paio di cucchiai di cicerchie e frullate il resto con un frullatore a immersione. Aggiungete le cicerchie tenute da parte alla salsiccia sbriciolata e mescolate bene. Aggiustate di sale e di brodo, se occorre, e rimettete sul fuoco basso per altri 5 minuti.
5. Distribuite nei piatti, aggiungendo in ciascuno qualche cucchiaio del misto di cicerchie rimaste intere e salsiccia rosolata, il resto del rosmarino tritato, una spolverata di pepe e un filo d'olio, a piacere.



MAESTRI SALUMIERI

“ Siamo nati come impresa di famiglia siamo diventati **una famiglia dentro l'impresa.**

Nel diventare una grande impresa abbiamo conservato il nostro **spirito artigiano.**

Produciamo con lentezza ma non ci fermiamo mai.

Valorizziamo il talento individuale e condividiamo esperienze e saperi.

Abbiamo **radici nei territori** e rami che arrivano ovunque.

Le nostre specialità si ispirano alle tradizioni regionali e portano l'Italia ovunque nel mondo. ”

Entra nel mondo Villani e scopri tutti i nostri prodotti
www.villanisalumi.it



Milka

NUOVA RICETTA

DA OGGI
+ Buona
CHE MAI



Provalala Subito!

Moscow Mule

X 45 ml di vodka X 120 ml di ginger beer

X 50 ml di succo di lime X ghiaccio

Per decorare: una fettina di lime e, a piacere, un pezzetto di zenzero

Bicchiere: copper mug (tazza di rame) o, in alternativa, tumbler basso

Il Moscow Mule è uno dei cocktail più consumati e richiesti degli ultimi anni. Grazie al suo tenore alcolico non troppo alto, la sua freschezza e le note pungenti dello zenzero, è molto amato per il suo **potere dissetante** e per il suo gusto piccante al punto giusto. Proprio per questo equilibrio di sapori, si presta a essere consumato non solo come **aperitivo**, ma anche per accompagnare i pasti o come **dopo cena**.

Per preparare un Moscow Mule perfetto dovete riempire la copper mug o il tumbler basso di ghiaccio e versare, nell'ordine, la vodka, la ginger beer e il succo di lime. Infine, decorate con una fettina di lime e, se lo si gradisce, un pezzettino di zenzero. Una nota doverosa nel rispetto della tradizione: il cetriolo, che viene aggiunto per dare maggiore freschezza al cocktail, non compare tra gli ingredienti della ricetta base del cocktail. Una variante da provare, invece, è il cedro al posto del lime, per dare un tocco più mediterraneo all'insieme dei sapori. Per questo miscelato è adatta una **vodka classica e di spessore**, non serve acquistarne una costosa con aromi troppo intensi e caratterizzanti.

A dispetto del nome, che evoca la capitale russa con l'immensa Piazza Rossa e la coloratissima cattedrale di San Basilio, il Moscow Mule è nato nella **cosmopolita New York degli anni Quaranta** dall'incontro tra un imprenditore che vendeva vodka e il proprietario di un noto locale di Hollywood, che voleva pubblicizzare la sua nuova ginger beer. A loro si era unita un'imprenditrice che doveva liberarsi di un intero stock di tazze di rame con stampato un mulo. Ecco nato il Moscow Mule.

GUSTO &
PASSIONE

FARINA *di grano tenero*

Un prodotto di eccellenza per preparazioni speciali, la farina di tipo "2" macinata a pietra è ideale per impastati e lievitati saporiti, dolci o salati, che riempiranno di un invitante profumo la vostra casa



Guarda la videoricetta
a base di farina tipo 2
del mese di novembre!



Pancake rustici ai lamponi

Ingredienti per 4 persone: X **200 g** di **farina di grano tenero tipo "2" macinata a pietra Gusto&Passione** X 1 bustina di lievito per dolci X **2 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** X 250 ml di latte X 40 g di zucchero X miele X 15 ml di olio di semi X 120 g di lamponi

Separate tuorli e albumi e montate questi ultimi a neve ben ferma. Montate poi i tuorli con lo zucchero, aggiungete il latte, amalgamate e unite poi la farina e il lievito: mescolate fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Incorporate gli albumi poco per volta amalgamando con una spatola dal basso verso l'alto; aggiungete parte dei lamponi e mescolate bene. Scaldate una padella antiaderente con un filo di olio di semi. Versatevi un piccolo mestolo di impasto e cuocete da entrambi i lati. Procedete fino a esaurire l'impasto e completate i pancake con miele e lamponi freschi a piacere.

2

Crackers ai semi

Ingredienti per 4 persone: X **300 g** di **farina di grano tenero tipo "2" macinata a pietra Gusto&Passione** X 70 ml di olio extra vergine di oliva X 4 g di sale X 1 cucchiaino di lievito per impasti salati X **80 ml** di **acqua minerale naturale Equilibrio&Piacere** X 3 cucchiaini di semi di sesamo

Mescolate la farina con il sale e il lievito. Aggiungete l'olio e l'acqua e iniziate a lavorare: dovrete ottenere un impasto elastico ma non appiccicoso. Aggiungete altra acqua, se necessario. Stendete l'impasto sottile su un foglio di carta da forno con un mattarello infarinato, trasferitelo nelle teglie, cospargetelo in modo uniforme con i semi di sesamo e tagliatelo con un coltello a rettangoli o nella forma che preferite. Infornate nel forno caldo e fate cuocere a 190°C per circa 15 minuti.

FIOR DI *benessere*



Il cavolfiore – non è una novità – fra le sue cimette fiorite nasconde un tesoro di proprietà benefiche, specie in questo periodo dell'anno. Ricco di acqua e fibre, in cucina dà gusto e sazietà senza appesantire, inoltre aiuta il transito intestinale. Il potassio è il minerale più presente, prezioso per il buon funzionamento dei muscoli (compreso quello cardiaco) e per l'equilibrio dei liquidi. Contiene buone quantità di vitamina C e di antiossidanti, alleati per la prevenzione dei tumori e contro l'invecchiamento dei tessuti. Il cavolfiore ha pochissimi grassi e calorie e può quindi essere inserito in vari tipi di dieta.

Fusilli integrali con cavolfiori arrosto, olive e briciole all'arancia

4 persone 20' preparazione 40' cottura

X 320 g di **fusilli integrali bio VerdeMio** X 1 cavolfiore abbastanza grande (circa 800 g)
X 4 cucchiaini di pangrattato X 2 cucchiaini di granella di nocciole X 4 **cucchiaini di olive taggiasche denocciolate** **Gusto&Passione** X origano secco X 2 arance non trattate X olio extra vergine di oliva X 3 spicchi d'aglio X peperoncino secco tritato X prezzemolo fresco X sale e pepe

1. Mondate il cavolfiore e riducetelo in cimette più o meno della stessa dimensione e raccoglietele in una ciotola. Conditele con 2 cucchiaini di olio, sale, pepe, una spolverata di peperoncino, gli spicchi d'aglio interi schiacciati e la scorza grattugiata di un'arancia. Mescolate bene e disponete su una teglia coperta di carta forno in un unico strato. Infornate a 200°C per circa 20-25' mescolando di tanto in tanto finché non sarà ben cotto e leggermente abbrustolito. Tenete da parte.

2. Mettete il pangrattato in una ciotola con la granella di nocciole e una spolverata di origano. Conditelo con 2 cucchiaini di scorza d'arancia, sale, pepe e un generoso filo d'olio. Mescolate bene per amalgamare e condire uniformemente il pangrattato e trasferitelo in una padella antiaderente a fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto finché non sarà diventato ben dorato e croccante.

3. Fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata in ebollizione per il tempo indicato sulla confezione, scolatela e trasferitela in una padella con il cavolfiore arrostito. Accendete a fiamma bassa e fate saltare per qualche minuto, aggiungendo le olive taggiasche. A fine cottura spolverate con il pangrattato croccante, un filo d'olio a crudo, prezzemolo, una presa di peperoncino e una grattugiata di scorza di arancia.



INGREDIENTI

SALE E PEPE



OLIO EVO



POLPA DI ZUCCA
A CUBETTI
300 g



CORIANDOLO
O PREZZEMOLO FRESCO



1 PICCOLO
RADICCHIO
DI CHIOGGIA



1 CAVOLFIORE NON
TROPPO GRANDE



1 PORRO



2 CUCCHIAI DI OLIVE
NERE DI GAETA



FUNGHI CREMINI
350 g



1 CUCCHIAIO
DI ZA'ATAR

Cous cous di cavolfiore ai sapori autunnali

4 persone 25' preparazione 40' cottura

1. Mondate i funghi e tagliateli a fettine. Affettate il porro e sciacquatelo bene, poi mettetelo in una padella con 2 cucchiari di olio e fatelo stufare a fiamma dolce finché non comincia ad ammorbidirsi. Unite i funghi e fate cuocere fino a quando tutta l'acqua di cottura non sarà evaporata, salate e pepate e tenete da parte.

2. A parte, condite i cubetti di zucca in una ciotola con un filo d'olio, sale, pepe e quasi tutto lo za'atar. Mescolate bene e versate in una teglia coperta di carta forno. Fate cuocere in forno a 200°C per circa 20 minuti finché non sarà morbida e rosolata.

3. Mondate il cavolfiore, lavatelo e asciugatelo e mettetelo nel contenitore di un tritatutto. Azionate a scatti fino a ridurlo in piccole briciole della dimensione del cous cous. Trasferitelo in una ciotola e conditelo con un filo d'olio, sale, pepe e una spruzzata di succo di limone.

4. Aggiungete i funghi e la zucca e le foglie di radicchio spezzettate grossolanamente. Unite le olive, insaporite con il rimanente za'atar e del coriandolo fresco (o prezzemolo). Completate, a piacere, con anacardi o arachidi tostate e servite.



Cereallegre

NOVITÀ
DA NOVEMBRE



SENZA
CONSERVANTI
AGGIUNTI



Il mondo che ci piace.

Vellutata di cavolfiore con yogurt e ceci croccanti alla paprica affumicata

4 persone 20' preparazione 45' cottura

X 1 cavolfiore medio (circa 800 g) X 250 ml di latte (o bevanda vegetale) X 180 g di yogurt magro bianco 0,1% di grassi **Equilibrio&Piacere** X 1 porro X 2 patate X olio extra vergine di oliva X semi di sesamo nero X prezzemolo fresco X sale e pepe

Per i ceci croccanti: X 200 g di ceci bio **VerdeMio** X 2 cucchiaini di paprica affumicata X olio extra vergine di oliva X peperoncino in fiocchi X sale e pepe

1. Condite i ceci in una ciotola con la paprica, l'olio, sale, pepe e peperoncino. Mescolate bene e trasferiteli in una teglia coperta di carta forno. Infornate a 180°C per 20 minuti mescolando ogni tanto, finché saranno croccanti.
2. Pulite e lavate il cavolfiore e dividetelo in cimette. Sbucciate e tagliate a dadini le patate e affettate finemente la parte bianca del porro. Scaldate 2 cucchiai di olio in una pentola e rosolate le verdure. Versate il latte e acqua a filo (la verdura non dovrà essere completamente sommersa). Unite una piccola presa di sale e pepe e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e fate cuocere senza coperchio a fuoco basso per 20 minuti.
3. Spegnete e frullate la zuppa con un mixer a immersione aggiungendo 3 cucchiai di yogurt e dividetela nelle ciotole. Versate ancora qualche goccia di yogurt sulla zuppa e un filo d'olio, aggiungete i ceci decorate con il sesamo nero e le foglie di prezzemolo.





Sale di Natura

Da oltre 40 anni sulla tua tavola



Ogni giorno tutto lo iodio di cui hai bisogno

ITALKALI

Sformatini di cavolfiore e robiola alle erbe con crema di zucca

4 persone 25' preparazione 80' cottura

X 1 cavolfiore medio-piccolo (circa 500 g) X 350 g di patate X erbe aromatiche (finocchietto, timo, erba cipollina) X 2 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 2 cucchiai di Grana Padano DOP oltre 20 mesi riserva Gusto&Passione grattugiato X 100 g di robiola X 2 cucchiai di pangrattato + altro per completare X burro X sale e pepe
Per la crema di zucca: X 300 g di zucca mantovana in un'unica fetta X olio extra vergine di oliva X cumino in polvere X sale e pepe

1. Condite la fetta di zucca con tutta la buccia (dopo averla lavata e asciugata) con olio, sale, pepe e una spolverata di cumino. Avvolgetela in un foglio di alluminio e fatela cuocere in forno per circa mezz'ora a 200°C finché la polpa non sarà ben morbida. A questo punto eliminate la buccia e frullate la polpa aggiungendo un filo d'olio fino a ottenere una consistenza cremosa.

2. Mondate e tagliate il cavolfiore a cimette e le patate sbucciate a cubetti. Ponete tutto nel cestello di una vaporiera e fate cuocere al vapore per circa 18 minuti, o fino a quando sia le patate che il cavolfiore risulteranno ben morbidi. Lasciate raffreddare poi trasferite le verdure in un tritatutto insieme alla robiola, le erbe aromatiche, le uova, il parmigiano, un po' di sale e pepe e il pangrattato. Frullate per ottenere una consistenza non troppo molle, se è il caso unite ancora un po' di pangrattato. Il risultato finale dovrà essere simile a un purè di patate piuttosto asciutto.

3. Ungete degli stampini da muffin con un pezzetto di burro e impanate bene tutte le pareti e il fondo con del pangrattato. Distribuite all'interno il composto (potete aggiungere al centro un dadino di formaggio per un risultato filante), spolverate la superficie con altro pangrattato e sistemate gli stampini in una teglia. Infornate a 180°C per circa 25'-30' finché risulteranno ben dorati. Attendete qualche minuto prima di sformarli, adagiandoli nei piatti sopra a uno strato di crema alla zucca.



- *Castiglione del Lago*

TRASIMENO, *piaceri d'acqua dolce*

Castiglione del Lago è il luogo perfetto dove trascorrere un fine settimana di gusto e natura tra romantiche gite in barca, antichi borghi e castelli, piatti tipici e prodotti che sanno di tradizione

Un paradiso naturale immerso tra colline coltivate a vigne e uliveti. È il Trasimeno. Un “velo d’argento” per Lord Byron e il luogo perfetto per passeggiare sulle foglie croccanti e scaldate dai colori del *foliage*. Siamo in Umbria, nel cuore verde d’Italia che batte al ritmo delle acque del lago sul bagnasciuga. E quando queste acque si increspano la leggenda vuole che a muoverle sia Agilla, ninfa che in tempi lontani perse tra i flutti il suo amore, il **principe etrusco Trasimeno**, al quale ovviamente il lago deve il nome. E Agilla lo cerca più forte nelle notti di tempesta, ribaltando le barche, insinuandosi fra le rocce. Quello che trova però è una ricca fauna acquatica, con l’anguilla, il persico, il luccio, la carpa e la tinca che si rincorrono scintillanti, fino a cadere nella rete dei **pescatori locali**. E di qui nel piatto, o meglio, nel tegamaccio, ricetta tipica della zona che vede il pesce di lago a pezzettoni cotto in umido e condito con olio, vino bianco ed erbe. Certo, si può gustare anche fritto, in porchetta, arrosto o abbrustolito direttamente sulle canne del lago, del resto è il signore della cucina locale e anche i più scettici troveranno nei tanti ristoranti *piéd dans l’eau* della zona una versione gradita al proprio palato.

Lo spirito del lago

Difficile scegliere da dove partire alla scoperta del Trasimeno e delle sue sponde. Noi lo facciamo



In apertura: uno scorcio di Piazza Mazzini, nel centro storico di Castiglione del Lago. Nella pagina: il kitesurf è una delle attività più amate dai turisti sportivi che visitano il Lago Trasimeno; Via Vittorio Emanuele dall’alto, con la chiesa di Santa Maria Maddalena.

da Castiglione, le cui belle e intatte mura medievali si riflettono nelle sue acque, così come gli alberi tutt’attorno, rendendo questo scorcio incantato per chi arriva dal lago. Ed è certamente la **Rocca del Leone** a fare da magnete per i turisti. Edificata nel 1247, è uno degli esempi più interessanti di architettura militare umbra del Medioevo, con il suo spettacolare cammino di ronda che regala panorami da sogno. Collegato alla fortezza è il bel **Palazzo della Corgna**, edificio cinquecentesco dalle stanze riccamente affrescate, destinato a residenza di Ascanio della Corgna. Importante saperlo quando vi chiederete chi sia quell’ombra che si aggira nei pressi del palazzo alla mezzanotte del 3 dicembre. Si tratta, infatti, proprio del povero Ascanio, marchese di Castiglione, ucciso in quella data, il cui fantasma torna ogni anno entrando dal portone principale e aggirandosi tra le stanze che un tempo furono le sue. Da vedere la chiesa di **Santa Maria Maddalena**, con i *trompe l’oeil* delle cupole e la splendida *Madonna del latte*, la chiesa di San Domenico di Guzman, con i suoi affreschi e il raffinato soffitto a cassettoni e il Santuario della Madonna della Carraia con la sua Vergine miracolosa.

La Strada dei Colli del Trasimeno

La **DOC Trasimeno** (o Colli del Trasimeno) si estende prevalentemente intorno alle sponde del lago, terra anticamente abitata dagli Etruschi, che infatti probabilmente vi introdussero la coltivazione della vite. La zona prende il nome di Strada dei Colli del Trasimeno, e vede nascere uve destinate a produrre ottimi vini sia bianchi che rossi. Su tutte il **Gamay** (da non confondersi con l’omonimo vitigno francese), coltivato pare dai primi del ’600, da cui nasce un vino sapido ed elegante, perfetto per accompagnare i piatti di lago, tegamaccio in testa.

LEERDAMMER®

COSÌ COME TI VA



**INQUADRA IL QR CODE
E SCOPRI TANTE
RICETTE SFIZIOSE**



In giro per frantoi

Si chiama Dolce Agogia la cultivar caratteristica dei Colli del Trasimeno. Il sapore è di erba fresca, fruttato, unito a un bel carattere amaro e un'interessante sferzata di piccante. In generale l'olio extra vergine è senza dubbio **una delle eccellenze umbre**, e per scoprirne tutti i segreti la scelta migliore è dedicare qualche ora alla visita delle aziende agricole, entrando nei frantoi, passeggiando tra gli uliveti e lasciandosi inebriare di parole e aromi dai padroni di casa. Per capire come muoversi è possibile seguire la **Strada dell'Olio DOP Umbria** (www.stradaoliodopumbria.it) di cui fa parte anche il Trasimeno. Per tutto il mese, inoltre, in varie località della regione si svolge anche la manifestazione Frantoi Aperti, che anima i fine settimana con attività culturali legate all'olio, infinite possibilità di degustazione e acquisto (www.frantoiaperti.net).

Nella pagina: il Lago Trasimeno con le isole Minore e Maggiore; pane e olio evo. Pagina seguente: la Fagiolina, orgoglio locale.



cose da fare sul Lago Trasimeno in un fine settimana

- 1 Ripercorrere le tappe della battaglia di Annibale al Trasimeno
- 2 Pedalare lungo l'itinerario ciclabile tra le colline di Panicale
- 3 Infilarsi in uno dei vicoli più stretti d'Italia (60 cm) a Città della Pieve
- 4 Visitare il Museo della Pesca sul Lago Trasimeno di San Feliciano di Magione
- 5 Lasciarsi affascinare dal Museo delle Barche, ospitato nella rocca di Passignano
- 6 Ammirare i capolavori dell'artigianato locale al Museo del Merletto di Tuoro
- 7 Raggiungere in battello l'Isola Maggiore e l'Isola Polvese
- 8 Lanciarsi con il kitesurf o la canoa nelle acque del lago, o percorrerne le rive in sella a un cavallo
- 9 Passeggiare tra i vicoli di Paciano, gioiello medievale
- 10 Scoprire i segreti dei mastri vetrai al Museo del Vetro di Piegaro

Parmareggio



PARMAREGGIO PRESENTA LE ECCELLENZE DEL GUSTO

Ecceellenze del gusto Parmareggio, un viaggio unico e straordinario nel mondo del Parmigiano Reggiano.

Grazie alle diverse stagionature, provenienze e razze potrai assaporare i diversi sapori del Parmigiano per un'esperienza di gusto davvero straordinaria.



ECCELLENZE DEL GUSTO PARMAREGGIO, PARMIGIANO REGGIANO PER VERI INTENDITORI!

IL PARMIGIANO REGGIANO È:



NATURALMENTE
PRIVO DI LATTOSIO*



RICCO DI CALCIO E
FONTE DI FOSFORO



SENZA ADDITIVI
E CONSERVANTI



OLTRE 40 MESI
FONTE DI SELENIO**

* Il Parmigiano Reggiano è naturalmente privo di lattosio: l'assenza di lattosio è conseguenza naturale del tipico processo di ottenimento del Parmigiano Reggiano. Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01 g/100 g. Una porzione da 25 g contiene rispettivamente il 36% e il 24% del valore di riferimento giornaliero di calcio e di fosforo per un adulto che segue una dieta sana ed equilibrata di 2.000 kcal.

** Una porzione da 30 g di Parmigiano Reggiano stagionato oltre 40 mesi contiene in media il 19,5% del valore di riferimento giornaliero di selenio per un adulto che segue una dieta sana ed equilibrata di 2.000 kcal.

Scopri di più su www.parmareggio.it



Umbricelli e fagioline

Del tutto profano, invece, il miracolo al quale si assiste una volta seduti ai tavoli di una delle tante trattorie che si incontrano in zona. La cucina è quella della tradizione umbra, fatta di norcineria prelibata, caciotte e pecorini con i quali farcire grandi fette del classico “pane sciapo” della zona. Tra i primi piatti sono gli **umbricelli** freschi a rubare la scena agli altri formati più classici. Si tratta di grossi spaghetti all'uovo fatti a mano, e dunque veracemente irregolari, conditi nelle maniere più svariate, dai porcini al tartufo al barbozzo di maiale, golosissima guancia aromatizzata ottima nei sughi ma perfetta anche a fette sottili sciolta su una bruschetta rovente. E poi c'è lei, la **Fagiolina del Trasimeno**, Presidio Slow Food tornata di recente in auge dopo un lungo periodo trascorso nell'ombra. Legume antico, le cui origini pare vadano ricercate in terra africana, era usata dagli Egizi come moneta di scambio e così ha potuto viaggiare per il mondo e ha trovato sulle sponde di questo lago il suo habitat ideale. Detta anche “risina del lago”, per via delle dimensioni modeste, o fagiolo dall'occhio per il puntino nero che ricorda una pupilla, la Fagiolina viene ancora coltivata da poche aziende che la curano seguendo metodi antichi, e si può mangiare anche solo bollita e condita con un filo d'olio extravergine del Trasimeno.

Info utili

In treno

La stazione di Castiglione del Lago si trova sulla linea ferroviaria Milano-Firenze-Roma. Le sponde del Trasimeno sono raggiungibili anche percorrendo la linea Ancona-Foligno-Firenze.

In aereo

L'Aeroporto Internazionale dell'Umbria “San Francesco d'Assisi” di Perugia si trova a circa mezz'ora d'auto dal lago. www.airport.umbria.it

Trasporto pubblico

Da Castiglione del Lago, così come da altre località lungo la costa, è possibile raggiungere le isole del Trasimeno via acqua con un servizio di traghetti i cui orari sono consultabili al sito www.fsbusitalia.it, dove è possibile consultare anche orari e tratte dei bus e dei pullman extraurbani in servizio nella zona.

Umbria GO

Si tratta di un biglietto che consente di accedere a tutti i servizi di trasporto pubblico in Umbria, con tariffe diverse a seconda del numero di giorni inclusi e del tipo di utente (adulto o junior). Info su www.umbriatourism.it.

Shopping

Se siete amanti della norcineria, ci sono i prodotti di **La bottega del futuro**, con le sue carni da allevamenti locali, in vendita al dettaglio in vari negozi a Castiglione e dintorni. Per dolci tipici e prodotti da forno, fate un salto alla panetteria pasticceria **Perella**, mentre per la pasta fresca e altre specialità locali affidatevi al laboratorio artigianale **Pasta e pasticci**.

DOVE DORMIRE

Locanda Poggioleone

Elegante boutique hotel dalla calda accoglienza. Pacchetto 1 notte con degustazione vino: 100 euro.
Via Indipendenza, 116/B
Castiglione del Lago (PG)
locandapoggioleone.it

Antica Gabella

B&B nel cuore del centro storico, suite con atmosfera d'altri tempi. Doppia da 90 euro.
Via del Forte, 29
Castiglione del Lago (PG)
anticagabella.com

La Casa sul Lago

Soluzione per tutte le tasche, senza rinunciare allo stile e al comfort. In

camerata formula ostello: 18 euro a posto letto; doppia classica: 25 euro.
Via del Popolo, 8
Torricella di Magione (PG)
www.lacasasullago.com

DOVE MANGIARE

Casa di Francesca

Materie prime eccellenti per ricette della tradizione rivisitate.
Si mangia con 30 euro.
Loc. Ferretto – Fraz. Piana, 24
Castiglione del Lago (PG)
ristorantelacasadifrancesca.it

Porta Senese

Tempio della carne con tagli pregiati e varie preparazioni. Grande attenzione al vino.
Si mangia con 30 euro.
Via Vittorio Emanuele, 4
Castiglione del Lago (PG)
www.portasenesa.it

L'Acquario

Punto di riferimento storico per gli amanti della tradizione.
Si mangia con 25 euro
Via Vittorio Emanuele, 69
Castiglione del Lago (PG)
www.ristorantelacquario.it



ALIMENTAZIONE

e menopausa

In un periodo della vita delicato e pieno di incognite, anche le nostre abitudini a tavola possono influire positivamente, soprattutto contrastando gli effetti della menopausa che coinvolgono le ossa e la carenza di alcuni nutrienti

Pur essendo un passaggio naturale e fisiologico, la menopausa rappresenta per la donna una fase della vita importante e delicata, poiché comporta cambiamenti ormonali, metabolici e psicologici. È proprio durante la menopausa, infatti, che viene meno l'**azione protettiva degli estrogeni** (i principali ormoni ovarici femminili) e che, di conseguenza, aumentano i rischi di osteoporosi per la diminuita densità ossea, di malattie cardiovascolari e di aumento di peso, oltre a disturbi dell'umore come ansia e depressione. Questo momento della vita della donna può rappresentare l'occasione in cui prendersi più cura di sé adottando uno stile di vita più sano e "protettivo".

Innanzitutto chi fuma dovrebbe smettere il prima possibile, poiché è provato che **il fumo anticipa la menopausa**, amplificandone i disturbi conseguenti come le vampate di calore, la formazione delle rughe, l'aumento della pressione sanguigna, l'insonnia, fra gli altri. È molto consigliato praticare una **regolare attività fisica**, preferibilmente all'aria aperta (ad esempio una semplice camminata, curare il giardino, andare in bicicletta etc...), per prevenire e contrastare l'aumento di peso, rafforzare le ossa, migliorare il tono dell'umore e la fiducia in sé stesse. Non meno importante, però, è adottare un'**alimentazione corretta ed equilibrata**. Nel box sotto alcuni consigli utili.

LE SEMPLICI REGOLE ALIMENTARI

- Privilegiare gli **alimenti di origine vegetale**: i cereali, (meglio se integrali perché sono ricchi di fibra e saziano maggiormente), i semi (di sesamo, di lino, di girasole...) e i **legumi**. Questi ultimi, in particolare, oltre a essere importanti fonti di proteine vegetali, vitamine, sali minerali e fibre, forniscono anche fitoestrogeni, sostanze che possiedono una debole azione ormonale simile a quella degli estrogeni femminili e svolgono un'azione protettiva e di riduzione dei disturbi tipici della menopausa. Può quindi essere utile sostituire alcune fonti proteiche come le carni rosse e i salumi con legumi.
- Consumare quotidianamente **2 porzioni di verdure e 3 di frutta**, alternandone il più possibile i colori per garantire l'introduzione di importanti sostanze antiossidanti.
- Ridurre il consumo di grassi, in generale.
- Ridurre il consumo di alimenti ricchi di zuccheri semplici come i dolci e le bibite.
- Ridurre il consumo del sale, dei preparati per brodo, dei cibi salati, degli alimenti conservati sotto sale o in salamoia o affumicati, al fine di ridurre l'introito di sodio. Per insaporire i cibi è possibile utilizzare tutte le **erbe aromatiche** e le spezie, molte delle quali sono ricche di antiossidanti.
- È sempre buona regola bere **almeno 8-10 bicchieri di acqua** durante la giornata. Durante la menopausa sono consigliate le acque ad alto contenuto calcico, utili per l'integrazione del calcio giornaliero raccomandato.
- Utilizzare **semplici metodi di cottura**. Sono indicate le cotture al forno, al vapore, in tegame, mentre sono da evitare le frittiture, che oltre a essere piuttosto caloriche, producono nell'olio molti radicali liberi che favoriscono l'invecchiamento e le patologie degenerative di tessuti e organi.

DAL
1908

noberasco

FACILE STAR BENE

PER
le Caldarroste
EXPRESS
NON C'È DA ASPETTARE!

30
SECONDI

FORNO A MICROONDE

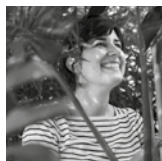
4
MINUTI

FORNO TRADIZIONALE



Le uniche caldarroste pronte
in 30 secondi, già sbucciate
e accuratamente selezionate.
Caldarroste express Noberasco
ADDIO SBATTIMENTI!

www.noberasco.it



DECORAZIONI SOSTENIBILI *per le feste*



Dalle decorazioni “Do It Yourself” agli swap party natalizi, vediamo insieme quali stratagemmi divertenti possiamo adottare per evitare di riempire le nostre case di oggetti che non hanno in nessun modo a cuore il mondo in cui viviamo

La stagione delle feste è alle porte, tra poco le nostre case si inizieranno ad accendere di lucine e magia come in nessun altro periodo dell'anno. Come fare però per cercare di decorarle senza dimenticarci della sostenibilità? Per prima cosa pensiamo a quello che abbiamo già in casa. Sono sicura che le cantine, le soffitte o gli armadi custodiscono tesori di ogni tipo, pronti per essere rispolverati alla prima occasione.

Scambio e riuso

Possiamo cercare dei modi per trasformarli, magari cambiandone il colore pitturandoli o usando la tecnica della **cartapesta** e rivestendoli riutilizzando vecchie carte da regalo, pagine di libri trovati nei mercatini o spartiti musicali, qualche ritaglio, un po' di acqua, della colla vinilica, ed ecco che l'albero di Natale può trasformarsi e non essere più quello degli anni passati.

Se invece non volete sporcarvi le mani, o preferite lasciare gli addobbi che già possedete così come sono, che ne dite di organizzare una *swap party* di Natale con amici o parenti? La modalità è molto semplice, si decide di trovarsi per un aperitivo, un brunch o una merenda e ognuno porta con sé i propri addobbi di Natale di cui si vuole liberare e durante la giornata ce li si scambia. In questo modo non solo passeremo del tempo con le persone a noi più care, ma a fine giornata avremo delle decorazioni completamente nuove pronte per essere sistemate nella nostra casa.

Via libera alla fantasia: qualche esempio creativo

I metodi per trasformare gli ambienti in cui viviamo in luoghi festosi e decorati non sono finiti qui. Infatti il riciclo creativo o l'**utilizzo di elementi naturali** come arance essiccate, cannella, pigne o rametti raccolti nel bosco, possono essere una strada alternativa da seguire.

Una **semplice arancia**, se tagliata a fette spesse circa un centimetro e poi lasciata asciugare sopra a

un canovaccio pulito sul termosifone e girata di tanto in tanto, nel giro di qualche giorno diventerà secca e se fissata con un nastrino, potrà essere un bellissimo ferma pacco o una decorazione da aggiungere alla ghirlanda da appendere sulla porta.

La classica **scatoletta di latta** della passata di pomodoro o dei legumi, invece, una volta lavata per bene, può essere dipinta o rivestita per gli utilizzi più svariati. In alternativa, vi si possono creare dei fori con un trapano – che magari creino una particolare decorazione – e farla diventare, in questo modo, un magnifico portacandela da appendere o da appoggiare sul davanzale della finestra; i fori faranno passare la luce creando dei suggestivi disegni sulle pareti.

Insomma, i modi per decorare la nostra casa durante le feste stando attenti all'ambiente e senza rinunciare alla bellezza e alla magia di questo periodo sono davvero molti. Cercate di trovare quello che più si avvicina al vostro stile e divertitevi ricordandovi che questo particolare periodo dell'anno può essere ancora più speciale, se si decide di passarlo consapevolmente.

Colgate®

NUOVO

FEEL THE POWER DENTI PIÙ BIANCHI IN 3 GIORNI*

CLINICAMENTE PROVATO

AZIONE OSSIGENATA
AD ASSORBIMENTO PROFONDO



*rimuove le macchie superficiali in soli 3 giorni vs un dentifricio al fluoro



ANGOLO VERDE

a bassa manutenzione

L'estate scorsa è stata la più calda degli ultimi quarant'anni e molti di noi hanno avuto delle perdite di piante, sui balconi o in giardino, a causa del caldo intenso, per il disseccamento e per il moltiplicarsi degli attacchi di parassiti. Che piante si possono scegliere per limitare i danni di eventi atmosferici eccezionali e del poco tempo a nostra disposizione?

Il caldo dell'estate passata ha messo in sofferenza tantissime piante come le camelie, le ortensie, le rose e le annuali da fiore, riducendo drasticamente le fioriture e bloccando la crescita, poiché il caldo intenso è arrivato a metà primavera. Eppure i pollici verdi hanno l'ottimismo per vedere il bicchiere sempre mezzo pieno: effettivamente le **piante succulente** e i cactus hanno festeggiato tutta estate con continue fioriture!

Per le **piante annuali da fiore** in vaso il consiglio è di spostarle sul balcone a nord o in una zona del giardino semi ombreggiata (per limitare l'evaporazione dell'acqua), lasciando nella zona più calda e assolata del giardino o del balcone piante grasse, cactus e **graminacee**. Queste ultime sono piante erbacee perenni e annuali super resistenti che richiedono poche cure e che danno tante soddisfazioni se scegliamo e accostiamo piante con forme e colori differenti.

Le **piante a bassa manutenzione** come le graminacee difficilmente si ammalano, non richiedono continue annaffiature e restano belle tutto l'anno, dando il massimo in autunno, quando generano le loro **spighe colorate**. Si adattano a qualsiasi esposizione, terriccio e anche a vivere in vaso, per questo meritano di essere scoperte e apprezzate. Ci sono il *Pennisetum alopecuroides*, molto decorativo con lunghe spighe dalle foglie verde intenso, il *Pennisetum setaceum* "fireworks", dalle foglie rosso-bordeaux con margini rosa; l'*Imperata cylindrica* "Red Baron", nota come "erba sanguinante giapponese" per la colorazione rosso acceso che sviluppano le foglie. L'elegantissima *Muhlenbergia capillaris* crea pannocchie leggere di spighe rosa che sbocciano su steli esili; la *Stipa tenuissima* (sudamericana) col vento si muove sinuosa e dorata. La *Festuca glauca*, azzurra, dà un tocco di colore freddo da abbinare ad altre piante dai fiori bianchi; il *Miscanthus* può raggiungere i due metri di altezza e quando il vento muove le sue foglie come una danza crea uno spettacolo di colori, luci e suoni. Aggiungiamo la *Deschampsia caespitosa* "Goldtau", la cui fioritura estiva crea una nuvola vaporosa di spighe oro e argento.

La **resa estetica** di queste piante vi stupirà e, se si aggiunge che hanno bisogno di **meno cure**, possiamo incoronarle come le piante dei giardini del futuro.





l'immagine ha il solo scopo di presentare il prodotto



Fitness



PROVA I **CEREALI FITNESS:**
RICOPERTI AL CIOCCOLATO!
UNICI. GUSTOSI.

CRISTINA CHIRICHELLA,
CAMPIONESSA DI PALLAVOLO



SCOPRI IL TUO LATO
FITNESS





Il segno del mese di novembre: Scorpione

Buon compleanno, SCORPIONE! Nei prossimi dodici mesi i riflettori sono puntati sui trionfi lavorativi che ti aspettano da aprile con il sostegno di Saturno e Marte; sono favoriti anche eventuali investimenti. Svolta memorabile a maggio per le faccende di cuore: Urano ti ha fatto capire cosa desideri davvero e, grazie a Giove, sei pronta a conquistarlo. Puoi fidarti di un Sagittario. Guadagni ottimi e inattesi con un Gemelli. Mesi top: aprile e maggio per l'attività, maggio e settembre per i sentimenti.

La Luna Piena in Toro dell'8 novembre realizza i sogni di Toro, Vergine e Capricorno.



ariete

L'intervento di Saturno aiuta a imparare una lezione impegnativa ma di grande utilità in campo professionale. Le occasioni migliori si presentano intorno al 18, poi Marte e Nettuno offuscano la vostra capacità di giudizio. Vi conviene aspettare il 16 per parlare d'amore, in modo da poter contare sull'appoggio di Venere. Belle sorprese per le single. Un Toro vi adora, un Capricorno non è affidabile.



cancro

Se sognate di cambiare lavoro potete riuscire intorno al 14; il resto del mese è complicato, ma per fortuna Giove vi sorride rendendovi ottimiste e fiduciose nelle vostre capacità. Fino al 15 l'amore vi regala momenti indimenticabili: con Venere amica riuscite a conquistare chiunque vi faccia battere forte il cuore. Un Acquario innamorato continua a girarvi intorno, un Ariete va affrontato con decisione.



bilancia

Saturno a volte è opprimente e fastidioso, ma in compenso vi insegna a stabilire le giuste priorità: delegate a un collega affidabile le incombenze più banali che vi fanno sprecare tempo ed energia e sarete libere di occuparvi di quelle davvero importanti. Nella prima metà del mese l'amore è nervoso, poi Venere dissipa tutte le nubi. Il Cancro è felice di aiutarvi, il Toro non si lascia convincere.



capricorno

La fortuna bussa alla vostra porta: Giove si adopera per favorire la carriera e fino al 16 Mercurio fa in modo che trattative e contatti di lavoro si rivelino molto redditizi. In ufficio nessuno riesce a frenare la vostra scalata al successo. Nella prima metà del mese Venere e Mercurio favorevoli sussurrano a tutte dolci parole d'amore. Uno Scorpione vi pensa, un Gemelli vi mette di pessimo umore.



toro

Fino al 15 Mercurio e Venere uniscono le forze per infastidirti in ogni modo immaginabile: le trattative di lavoro si arenano per motivi in apparenza assurdi e i rapporti con gli altri sono troppo complicati per i vostri gusti. La seconda metà del mese offre maggiori soddisfazioni, soprattutto in amore: un ex mai dimenticato potrebbe tornare. Una Bilancia vi spiega molte cose, un Pesci non perdona.



leone

Sul lavoro è indispensabile mantenere la calma: Saturno e Urano rallentano qualsiasi tentativo di migliorare posizione professionale e guadagni, mentre Nettuno e Marte vi impediscono di valutare in maniera obiettiva le tante occasioni che sfuggono alla vostra attenzione. Dal 16 Venere infiamma i vostri rapporti sentimentali. Il Capricorno vi seduce con un solo sguardo, nervi tesi con una Vergine.



scorpione

Con Sole, Mercurio e Venere nel segno per buona parte del mese, siete affascinanti e convincenti al lavoro e nelle faccende di cuore. Giove mantiene la parola: le tante opportunità che vi capitano sono tutte degne di fiducia e attenzione. Urano e Nettuno riportano alla mente vecchi sogni d'amore che finalmente si realizzano. Siete d'esempio a un Gemelli, siete meno intolleranti con un Sagittario.



acquario

Venere e Mercurio cercano di impedirvi di agire in maniera precipitosa sul lavoro: la fretta eccessiva può spingervi a trascurare dettagli importanti e a compiere errori di valutazione che danneggiano la carriera. La seconda metà del mese scorre più piacevole, soprattutto per ciò che riguarda l'amore: Venere porta novità e incontri per tutte. Un Leone è vostro alleato, un Cancro è indecifrabile.



gemelli

Nelle ultime due settimane del mese la terribile coppia Marte-Venere si diverte a seminare zizzania in ufficio: andare d'accordo con colleghi e superiori è un'impresa sovrumana che vi costa troppa fatica, e così in più occasioni finite per reagire in modo esagerato. In amore chi vive una storia segreta stia attenta ai pettegolezzi. Un Sagittario vi offre ottimi spunti, un Leone nasconde molte cose.



vergine

Giove vi rende audaci e ambiziose, pronte a correre un rischio in più pur di raggiungere i vostri obiettivi professionali. Venere e Mercurio rafforzano la determinazione che vi anima, mostrando come elaborare un progetto speciale. Non abbiate dubbi in amore: intorno all'8 una questione confusa risulta di colpo chiarissima. Un Ariete suggerisce la tattica migliore, una Bilancia crea mille difficoltà.



sagittario

A lungo il fronte professionale è più agitato che mai: alle prese con Marte, Nettuno, Giove, Saturno e Urano in vena di dispetti, spesso vorreste fuggire su un'isola deserta. Ma non vi arrendete e dal 16, sostenute da Venere e Mercurio nel segno, inanellate vittorie, in ufficio e in amore. Un Pesci ammette di aver sbagliato e cambia subito rotta, un Acquario al momento non vuole impegnarsi.



pesci

Gli astri sono al vostro servizio: Giove per l'intero mese, Mercurio e Venere fino al 15 e il Sole fino al 21 si adoperano per esaudire ogni vostro desiderio. Grazie al loro supporto Marte non riesce a raffreddare il vostro entusiasmo sul lavoro e a scombinare i vostri piani. La vita affettiva è emozionante e ricca di soddisfazioni. Una Vergine vi fa aprire gli occhi, uno Scorpione è lunatico e vendicativo.



i Concentrati



PROFUMATA MORBIDEZZA TUTTA DA INDOSSARE

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

INDICE

delle ricette



Antipasti

- Cous cous di cavolfiore ai sapori autunnali, **43**
- Crackers ai semi, **39**
- Insalata autunnale con mele, zucca arrostita, melagrana, Parmigiano e dressing al miele, **18**
- Plum cake alla zucca e provola affumicata, **19**
- Sformatini di cavolfiore e robiola alle erbe con crema di zucca, **47**

Primi

- Fusilli con cavolfiori arrosto, olive e briciole all'arancia, **41**
- Minestra di ceci, zucca e spinaci con brodo di pollo, **25**
- Rigatoni con ragù veg di lenticchie, **31**
- Vellutata di cavolfiore con yogurt e ceci croccanti alla paprica affumicata, **45**
- Vellutata di cicerchie e rosmarino con salsiccia sbriciolata, **35**
- Zuppa di miso con funghi cardoncelli e soba, **7**



Secondi

- Farinata di ceci con pancetta e cavolini di Bruxelles, **32**
- Pizza di polenta con funghi e mozzarella, **13**
- Pollo in casseruola ai funghi, **9**
- Pollo in fricassea con carote del brodo, **21**
- Quiche di pasta fillo ai funghi cremi, fontina e salvia, **10**
- Torta sole di spinaci, ricotta, gorgonzola e pinoli, **23**

Dolci

- Ciambella con ceci, cioccolato bianco e limone, **34**
- Pancake rustici ai lamponi, **39**
- Torta di mele speziata, **26**





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. 89 novembre 2022

Crediti fotografici Borghi d'Arte&Gusto:
Regione Umbria Mediagallery

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

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

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

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



Nel prossimo numero:

- **menu del mese: arance, profumo di Natale**
- **speciale: il brunch delle feste**
- **benessere: lenticchie, fortuna e salute**







DURACELL® OPTIMUM

FINO AL

200% EXTRA DURATA*

° EXTRA POTENZA**

PROVA LA NOSTRA POTENZA DI ULTIMA GENERAZIONE

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



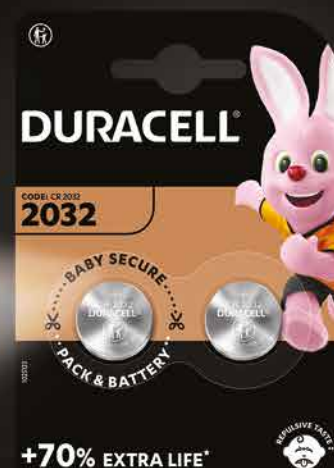
*Offre extra durata in una fotocamera digitale vs. la durata media minima nel test IEC 2021 su AA in applicazioni ad alto consumo (www.iec.ch) **O extra potenza in alcuni dispositivi vs. la migliore alcalina Duracell AA successiva. I risultati possono variare a seconda del dispositivo e del tipo di utilizzo. Per maggiori info: www.Duracell.info ***Ricerca su 12.000 consumatori svolta da IRI, su selezione di servizi venduti in Italia. prodottodellanno.it cat. Batterie.

SCOPRI ANCHE LE NOSTRE BATTERIE SPECIALISTICHE CON TECNOLOGIA BABY SECURE

AIUTA A PREVENIRE LE INGESTIONI

DA OGGI con Bitrex®

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



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

*Il nostro Metodo è un segreto di famiglia,
ma lo condividiamo con tutti.*

*Dal 1831 lo tramandiamo di padre in figlio,
per mettere in tavola ogni giorno
una pasta di qualità superiore*

Selezioniamo i migliori grani duri italiani e del resto del mondo perché le caratteristiche di eccellenza non si trovano in una sola varietà di grano.

I grani devono superare i severi controlli dei nostri laboratori per risultare perfettamente salubri e in linea con i più elevati standard qualitativi.

La semola che maciniamo è a grana grossa per preservare l'integrità del glutine e ottenere un sapore più «dolce».

Impastiamo con acqua fredda ad una temperatura inferiore ai 15°C. Trafilatura ruvida per una pasta porosa e farle catturare al meglio il condimento.

Essiccazione lenta e a bassa temperatura.



www.dececco.com