



# PREMIATY

**Menu speciale**

Emilia Romagna in tavola



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

n. 59 febbraio 2020



**Menu di stagione**

I cavoli in cucina

PROVA  
LA NOVITÀ

# Pan di Stelle



CREMA PAN DI STELLE:  
DA OGGI IN  
FORMATO FAMIGLIA

L'UNICO BISCOTTO  
CON  
CREMA PAN DI STELLE

SENZA OLIO DI PALMA



# *Cavoli e merende...*

## EMILIANE

Chi l'ha detto che i **cavoli** sono ortaggi dietetici e difficili da cucinare? Ve li proponiamo in morbidi ripieni di quiche fragranti, vellutate leggere e colorate, fingerfood insoliti e facili da realizzare. Quattro ricette da provare per sfatare una falsa credenza. Accettate le sfide? Sempre in tema gastronomico inauguriamo con febbraio un itinerario del gusto che condurrà i lettori alla scoperta delle tipicità regionali italiane. Si comincia dall'**Emilia Romagna**, con un occhio di riguardo al Carnevale imminente, con la ricetta dei bomboloni alla crema. Chi predilige proposte delicate e senza grassi aggiunti troverà piatti originali e salutari nel menu benessere sulla **cottura al vapore**. Agli amanti dei weekend fuori porta è dedicato l'itinerario alla scoperta di **Terni** – patria di San Valentino –, Orvieto e dei magnifici paesaggi della Valnerina. Pronti? Si parte!



# ■ **SOMMARIO**

## Febbraio



**4**  
agenda del mese

■  
**cucina**

**6**  
menu del mese  
cavoli, che menu!

**12**  
prodotto di stagione  
cavoli

**14**  
ricette per tutti i giorni  
settimana di gusto

**24**  
prodotti del mese  
zucchero di canna  
e infusi bio VerdeMio

**26**  
menu speciale  
Emilia Romagna  
in tavola

**32**  
eco-cucina  
vellutata con scarti di finocchio,  
mela e aneto

**34**  
scuola di cucina salata  
pollo in potacchio

**36**  
scuola di cucina dolce  
liquore di mandarini e miele



**38**

un vino al mese

Buonavilla

Romagna Sangiovese

**benessere**

**40**

cibo e salute

piatti da cuocere al vapore

**viaggi**

**48**

itinerario

nelle terre di San Valentino

**lifestyle**

**56**

interior-mente

la depressione post partum

**58**

sos pediatra

non scherzate con il fuoco!

**59**

mondo pet

il coniglietto nano

**60**

oroscopo

**62**

indice



59



40



58



44



48

# ■ AGENDA

*idee e consigli*

**Gli anni Venti in Italia. L'età dell'incertezza**  
Genova, Palazzo Ducale, Appartamento del Doge  
Fino al 1° marzo 2020 - [www.palazzoducale.genova.it](http://www.palazzoducale.genova.it)

Finito il primo conflitto mondiale, l'Italia e il resto dell'Occidente devono affrontare un periodo di crisi economica e politica senza precedenti. Accanto alle difficoltà e alle incertezze quotidiane incombenti, fiorisce un'arte che racconta il travaglio di questo decennio e i suoi pericoli, ma anche un'arte che esprime con urgenza il bisogno di evadere, la voglia di spensieratezza, la ricerca di ideali in cui credere.



**I (miei) grandi classici**  
Angela Frenda  
Ed. Solferino  
248 pagine  
18 euro

Cosa accomuna un classico della letteratura e un classico della gastronomia? Angela Frenda ha trovato la risposta ispirandosi allo scrittore Italo Calvino e adottando le sue 14 regole che definiscono un "classico", ma applicate al proprio personalissimo ricettario. Il risultato è una raccolta che propone 80 ricette che parlano di memoria, tradizione, calore di casa, all'insegna dell'essenziale e della semplicità.



**Liberamente. Salone del tempo libero, del divertimento e della vita all'aria aperta**  
BolognaFiere, 28 feb-1 mar, [www.liberamentefiera.it](http://www.liberamentefiera.it)

In una nuova sede, la fiera di chi ama scoprire l'Italia e i suoi tesori culturali ed enogastronomici, di chi pratica attività e hobby "en plein air", degli esperti di nuove tecnologie applicate al turismo. Un mondo tutto da approfondire, in una ricchissima tre giorni di eventi a tema dedicati al camper, allo sport, all'artigianato e molto altro. All'interno della fiera si terrà un evento nell'evento: Pollice Verde, il 14mo salone del giardinaggio, orticoltura e allestimento d'esterni.



**CHAGALL**  
SOGNO E MAGIA

DAL 20 SETTEMBRE 2019  
AL 1 MARZO 2020

**Chagall. Sogno e magia**  
Bologna, Palazzo Albergati  
Fino al 1° marzo 2020 - [www.palazzoalbergati.com](http://www.palazzoalbergati.com)

Una mostra estremamente ricca che, attraverso 160 opere (alcune di collezioni private difficilmente apprezzabili altrove), in cinque sezioni, è possibile immergersi nell'immaginario magico e affascinante di questo artista poliedrico. Uno dei temi portanti è il forte amore per la moglie Bella, sviluppato attraverso dipinti, incisioni, disegni, acquerelli, nel suo inconfondibile stile, così come la tradizione fantastica russa, la tradizione ebraica e personaggi fantastici usciti dai sogni.





### Carnevale di Larino

Larino (CB)

22-23, 29 febbraio, 1 marzo

[www.moliseturismo.net](http://www.moliseturismo.net)

Uno dei più bei centri storici del Molise fa da sfondo a un divertente carnevale, giunto alla 45ma edizione. Carri allegorici in cartapesta, alti 6 metri e realizzati con grande tecnica e maestria, sfilano per i vicoli medievali accompagnati da cortei che danzano secondo elaborate coreografie. La manifestazione è molto partecipata, soprattutto dai bambini, che restano a bocca aperta di fronte ai "giganti in movimento" e agli artisti e giocolieri che animano il borgo per tutta la durata della festa.

### Canova. I volti ideali

Milano, Gam, Galleria d'arte moderna

Fino al 15 marzo 2020

[www.gam-milano.com](http://www.gam-milano.com)

Una delle serie di opere più famose di Canova è quello delle "teste ideali", e vede come protagonista soprattutto la figura femminile, portatrice di grazia e bellezza. Questi lavori sono stati creati nel periodo di massima fama dell'artista, hanno avuto un immediato successo e hanno influenzato moltissimi artisti fino al Novecento. L'esposizione vanta pezzi dalle più importanti istituzioni italiane, alcune rappresentano fasi differenti della stessa opera e sono per la prima volta mostrate assieme.



### Toccare la bellezza

Maria Montessori, Bruno Munari

Mole Vanvitelliana, Ancona

Fino all'8 marzo 2020 - [www.museoomero.it](http://www.museoomero.it)

Il pensiero innovativo e le idee educative di Maria Montessori (a 150 anni dalla sua nascita) incontrano le forme e le intuizioni grafiche di Bruno Munari in una mostra-laboratorio in cui mondi immateriali, narrazioni, alfabeti, vengono esplorati attraverso il senso del tatto. Il Museo Omero da anni promuove esperienze espositive per non vedenti e mette la firma anche a questa iniziativa unica nel suo genere, nella secentesca Mole sulle acque dell'Adriatico.



### Storico Carnevale di Ivrea

9, 16, 20, 22-26 febbraio

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

Inaugurato ufficialmente il 6 gennaio, entra nel vivo per tutto il mese di febbraio. Le origini di questa tradizione affondano nel medioevo e nella sua manifestazione odierna si ammirano personaggi aggiunti in diverse epoche storiche. L'eroina protagonista è la Vezzosa Mugnaia, simbolo di libertà, una donna coraggiosa ribellatasi a una legge ingiusta che ha portato tutto il popolo di Ivrea a scacciare un tiranno e queste gesta sono rievocate con la celebre battaglia delle arance.





# CAVOLI, CHE MENU!

Si trovano in varietà di forme e colori, aiutano ad affrontare i malanni di stagione e si prestano a gustosi abbinamenti. Pronti a lasciarvi stupire con questo menu?





# Cavolfiore e pollo in salsa orientale

4 persone 15' preparazione 20' cottura

X 1 cavolfiore piccolo X 300 g di petto di pollo X semi di sesamo nero X 1 spicchio d'aglio X 3 cm di zenzero fresco grattugiato X prezzemolo riccio X sale e pepe

per la salsa teriyaki:

X 125 ml di salsa di soia X 2 cucchiaini di mirin (oppure sake e zucchero)

X 1 cucchiaino di zucchero X 1 cucchiaino di olio X 1 spicchio d'aglio in purea

X 2 cucchiaini di amido di mais X 1 cucchiaino d'acqua

1. Riunite la salsa di soia, il mirin, lo zucchero, l'olio e l'aglio in purea in una casseruola e portate a ebollizione mescolando continuamente. In una ciotolina mescolate l'amido di mais con l'acqua e aggiungetelo alla casseruola. Portate nuovamente a ebollizione e proseguite la cottura per 1-2 minuti mescolando. Tenete da parte.

2. Mondate il cavolfiore ricavando le cimette e sbollentatele per 6 minuti in acqua salata. Scolatele, bloccate la cottura in acqua fredda corrente e sgrondate di nuovo.

3. Tagliate il petto di pollo a bocconcini e fatelo rosolare in una padella con l'aglio; quando sarà ben dorato unite lo zenzero grattugiato e lasciate insaporire per 1 minuto. Aggiungete anche il cavolfiore, proseguite la cottura per 1-2 minuti e aggiungete la salsa teriyaki. Mescolate e trasferite nei piatti da portata completando con i semi di sesamo e il prezzemolo.



Guarda la  
videoricetta a base  
di cavoli del mese  
di febbraio!







**FILETTI DI  
ALICI DEL MAR  
CANTABRICO  
GUSTO&PASSIONE**

Più pregiate, più carnose,  
più saporite, rispetto  
alle alici classiche, quelle  
del mar Cantabrico  
raggiungono uno  
standard qualitativo  
impareggiabile.





# Mini cestini con cavolo romanesco, alici e ricotta

8 persone 25' preparazione 30' cottura

X 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare X 1/2 cavolo romanesco  
X 1 confezione di filetti di alici del **Mar Cantabrico Gusto&Passione**  
X 300 g di ricotta X pane grattugiato grosso X **olio extra vergine di oliva**  
**fruttato leggero Gusto&Passione** X 1 spicchio d'aglio X peperoncino X sale

1. Utilizzando un coppapasta circolare, dal diametro un po' più grande degli stampini monoporzione prescelti, ricavate dei dischi di pasta sfoglia e poneteli all'interno degli stampi imburrati. Bucherellate la base con i rebbi di una forchetta, coprite con un foglio di carta forno e pesetti di ceramica (o legumi) per la cottura in bianco. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per 15 minuti, quindi rimuovete carta e pesetti e fate asciugare per altri 5 minuti alla medesima temperatura.
2. Ponete il pangrattato in una padella antiaderente con un filo d'olio e fatelo tostare fino a quando non sarà ben dorato. Mondate il cavolo romanesco ricavando solo le cimette e fatele saltare in padella con l'olio, 1 filetto di alici e l'aglio, in modo che siano cotte ma ben croccanti. Fate raffreddare.
3. In una ciotola mescolate la ricotta con un pizzico di sale, peperoncino e un filo d'olio. Trasferitela all'interno dei cestini così preparati. Completate con le cimette di broccolo, qualche alice e spolverizzate con il pangrattato croccante. Servite subito.



# Quiche con cavolini di Bruxelles e speck

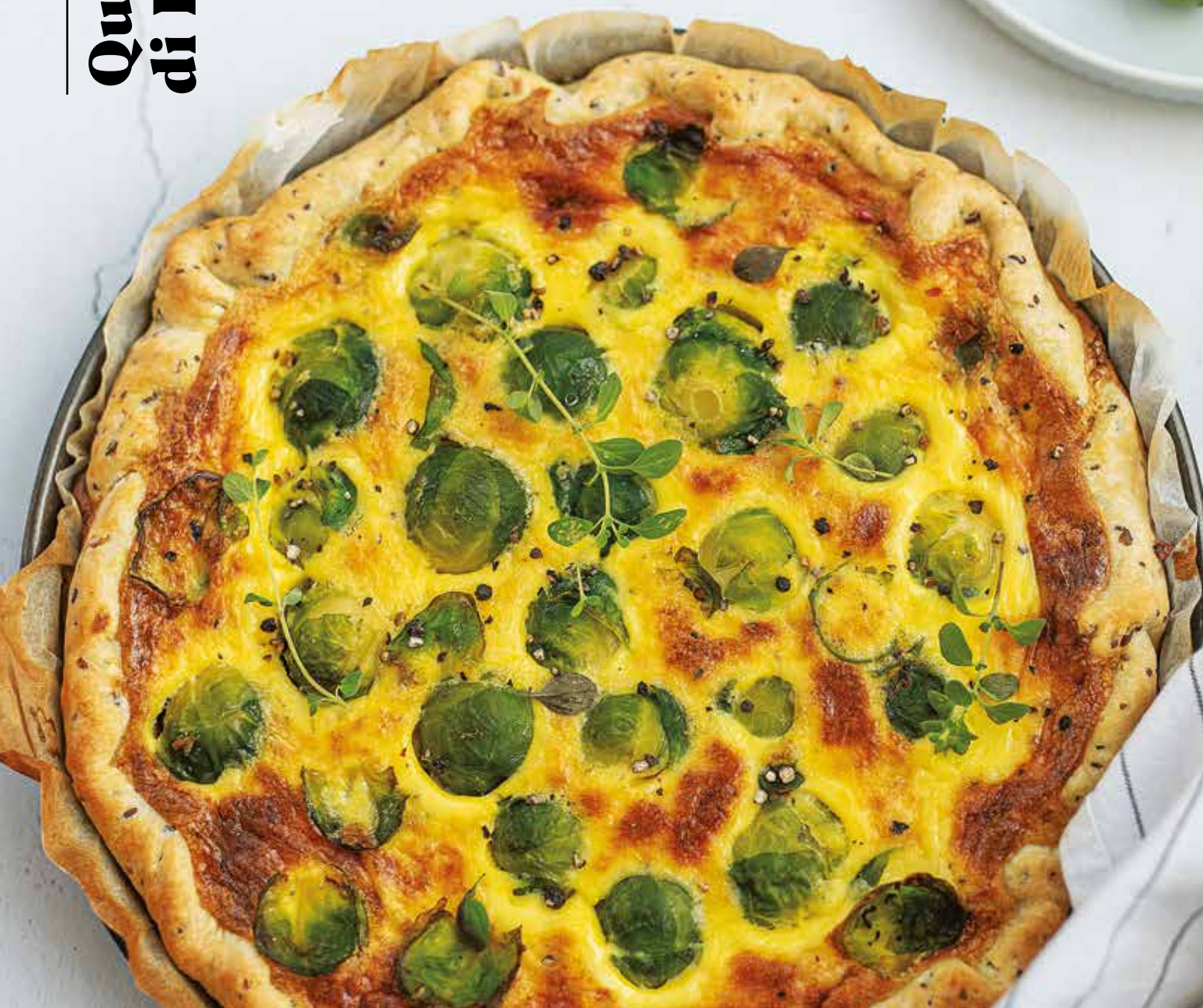
4 persone 20' preparazione 50' cottura

X 1 rotolo di pasta sfoglia tonda X 40 g di speck X 50 g di formaggio di malga grattugiato X 50 g di parmigiano reggiano grattugiato X 250 g di cavoletti di Bruxelles X 2 uova X 2 tuorli X 250 ml di panna fresca X sale e pepe

1. Mondate i cavoletti di Bruxelles pareggiando la base ed eliminando le foglie più esterne. Sbollentateli in una casseruola con acqua salata per circa 5 minuti. Scolateli e bloccate la cottura sotto acqua fredda corrente. Sgrondateli e teneteli da parte.

2. In una ciotola sbattete le uova con i tuorli, la panna fresca, il parmigiano e il formaggio di malga grattugiati, lo speck a listarelle, sale e pepe. Mescolate.

3. Srotolate la pasta sfoglia e adagiatela, con la sua carta forno, all'interno di uno stampo circolare da 24 cm di diametro. Bucherellate la base con i rebbi di una forchetta e versate all'interno il composto di uova, speck e formaggi. Aggiungete anche i cavolini e cuocete nel forno già caldo a 180°C per circa 45 minuti. Sfnorate e servite tiepida o a temperatura ambiente.





# Vellutata di broccoli con chips di cavolo nero e mandorle

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 2 broccoli X 2 patate X 100 g di roquefort X olio extra vergine di oliva  
X 1 porro X 1 mazzo di cavolo nero X brodo vegetale caldo X mandorle  
con la buccia X 1 noce di burro bio VerdeMio X sale e pepe

**1.** Per le chips: preriscaldate il forno a 170°C. Lavate e asciugate perfettamente le foglie di cavolo nero e rimuovete la costa centrale. Tagliatele a pezzetti e spennellatele con un filo d'olio. Ponetele su una teglia foderata di carta forno senza sovrapporre e salatele. Cuocete per 5 minuti, girate la teglia e proseguite la cottura per altri 5 minuti o comunque fino a quando non diventeranno croccanti.

**2.** Mondate il porro e affettatelo finemente. Fatelo appassire in una casseruola con l'olio e, quando sarà diventato trasparente, unite le patate tagliate a dadini e le cime di broccolo. Fate insaporire per qualche minuto, quindi coprite con il brodo vegetale caldo, salate e pepate. Cuocete fino a quando le verdure non saranno tenere.

**3.** Riducetele in una crema omogenea con un frullatore a immersione aggiungendo una noce di burro e metà del roquefort. Trasferite nei piatti da portata e servite con il roquefort restante a dadini, le mandorle tostate e le chips di cavolo nero.

## La carta dei vini

Cavolfiore e pollo in salsa orientale

Soai Valdobbiadene  
Prosecco Superiore

Mini cestini con cavolo  
romanesco, alici e ricotta  
Passo delle Mattule Grillo  
Terre Siciliane DOC

Quiche con cavolini  
di Bruxelles e speck  
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Vellutata di broccoli con chips  
di cavolo nero e mandorle  
Vleius Verdicchio Superiore







Prodotto **DI STAGIONE**

Protagonisti di  
sostanziosi piatti  
invernali, sfiziosi  
contorni in primavera  
e fresche insalate  
estive, sono alimenti  
ricchi di ottime  
proprietà

# CA VO LLI





## PICCOLA PRESENTAZIONE

Appartenenti alla famiglia delle Crucifere, piante già note in epoca greca e romana, nei secoli si sono moltiplicate dando origine alla meravigliosa biodiversità che oggi conosciamo. Anche se solitamente si tende ad associare l'utilizzo di queste verdure alla stagione fredda, in realtà esistono varietà autunnali, primaverili, estive e varietà che si raccolgono tutto l'anno, come il cavolo cappuccio.

# Mille forme e colori tutti da scoprire e gustare

## APPREZZATISSIMI DAI NOSTRI ANTENATI

Antica verdura, coltivata da millenni, il cavolo ha diverse proprietà salutari e benefiche. Per i Greci era addirittura sacro, mentre diverse fonti attestano che i Romani lo mangiavano crudo prima dei banchetti, per aiutare lo stomaco nell'assorbimento dell'alcool; le foglie pestate, invece, venivano applicate per curare tagli e ferite.



## VARIETÀ DI FORMA E COLORE

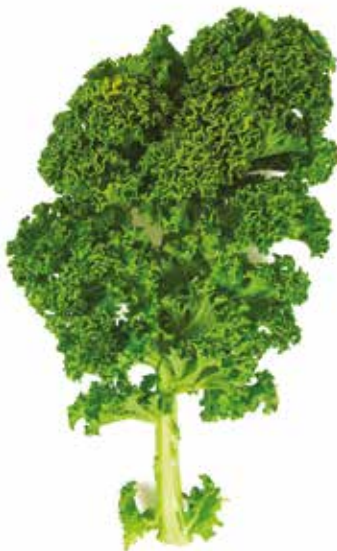
All'interno del variegato mondo dei cavoli, troviamo tantissime forme diverse: dal cavolo nero riccio di Toscana, con le sue foglie lunghe, bollose e arricciate; passando per i cavolini di Bruxelles, piccoli e rotondi; arrivando al cavolo rapa, il cui nome si deve proprio alla forma che ricorda una grossa rapa. Ma esistono anche tante sfumature di colore. Pensiamo al cavolfiore violetto di Sicilia, con le sue meravigliose tinte violacee o al cavolo romanesco che quasi ci ipnotizza con le spettacolari geometrie verdi brillanti, oppure al cavolo arancione, ottenuto da incroci tutti naturali tra più specie.

## UN TOCCASANA PER LA SALUTE DEL CORPO

Ricchi di fibre e minerali, i cavoli sono un alimento che non dovrebbe mai mancare nella dieta di tutti i giorni. Vantano, infatti, considerevoli proprietà antinfiammatorie e aiutano il sistema immunitario a difendere il nostro organismo dalle malattie e dagli attacchi di germi e batteri. Donano senso di sazietà, agiscono da antiossidanti e combattono i radicali liberi, principali responsabili dell'invecchiamento precoce.

## ALLEVIARE L'ODORE SGRADITO IN COTTURA

Se al palato i cavoli sono molto piacevoli, con la loro consistenza vellutata e la naturale croccantezza, non si può dire lo stesso del loro caratteristico odore. Per evitare che quest'ultimo si sprigioni durante la cottura, a causa della formazione di composti solforati, basta aggiungere nella pentola un cucchiaino di aceto, del pane secco o del succo di limone.



# Settimana DI GUSTO

## LUNEDÌ

Spaghetti alla crema  
di finocchi e nocciole



## MARTEDÌ

Cake salato  
con rucola e patate



## MERCOLEDÌ

Feta al forno con broccoli,  
zucca, ceci e spinaci



## VENERDÌ

Spezzatino di tacchino  
con patate e olive



## GIOVEDÌ

Riso Basmati  
con fagioli rossi



## SABATO

Pesce spada al forno  
con limone e pistacchi



## DOMENICA

Omelette salata con brie, pancetta  
affumicata, funghi e nocciole





# Spaghetti alla crema di finocchi e nocciole

4 persone 10' preparazione 25' cottura

X 360 g di spaghetti pasta di Gragnano IGP Gusto&Passione X 2 finocchi X 1 scalogno X parmigiano reggiano grattugiato X 40 g di nocciole tostate grossolanamente tritate X aneto fresco X olio extra vergine d'oliva bio VerdeMio X sale e pepe

**1.** Mondate i finocchi e tagliateli a tocchetti. Tritate lo scalogno finemente e fatelo appassire in una casseruola insieme all'olio. Quando sarà diventato trasparente unite i finocchi e lasciateli insaporire per qualche minuto. Salate, pepate e portate a cottura aggiungendo un mestolo di acqua calda. Quando i finocchi saranno diventati teneri frullateli con un frullatore a immersione.

**2.** Lessate gli spaghetti, scolateli al dente e conditeli con la crema di finocchi preparata, mantecando insieme al parmigiano grattugiato e all'aneto. Trasferite nei piatti da portata e completate con le nocciole grossolanamente tritate.





**FARINA DI GRANO TENERO  
TIPO "00" BIO VERDEMIO**

Nasce da grano tenero accuratamente selezionato, ottenuto con i metodi dell'agricoltura biologica che contribuiscono alla salvaguardia dell'ambiente. Garantisce il miglior risultato per qualsiasi ricetta.



# Cake salato con rucola e patate

8 persone 15' preparazione 50' cottura

X 180 g di farina di grano tenero "00" bio VerdeMio X 3 uova X 120 ml di latte intero bio VerdeMio  
X 100 ml di olio d'oliva X 100 g di pecorino stagionato grattugiato X 1 mazzetto di rucola X 200 g di patate dolci  
X 1 bustina di lievito per torte salate X sale e pepe

1. Preriscaldate il forno a 180°C. Tritate finemente la rucola, sbucciate la patata dolce e grattugiatela con una grattugia a fori grossi (in alternativa potete anche tritarla nel mixer). In una ciotola sbattete le uova con l'olio a filo, il latte e unite la rucola e la patata grattugiata. Mescolate e aggiungete la farina e il pecorino grattugiato. Salate, pepate e girate. Unite da ultimo il lievito.

2. Versate il composto preparato all'interno di uno stampo da plumcake da 13x25 cm imburrrato e infarinato. Cuocete per 50 minuti o comunque fino a quando uno stecchino infilato al centro del cake non uscirà asciutto e pulito. Sfnorate e fate raffreddare completamente prima di servire.







## Feta al forno con broccoli, zucca, ceci e spinaci

4 persone 15' preparazione 1 ora cottura

X 200 g di feta X 200 g di zucca (al netto degli scarti) X 200 g di broccoli X 200 g di ceci già lessati X 200 g di spinaci X 1 spicchio d'aglio X timo fresco X olio extra vergine d'oliva non filtrato **Gusto&Passione** X sale e pepe

1. Mondate i broccoli e sbollentateli per 6 minuti in acqua salata. Scolateli, bloccate la cottura in acqua fredda corrente. Tagliate la zucca a dadini e fatela rosolare in padella con olio e aglio, unite i ceci, sale e pepe e lasciate insaporire per 1 minuto.

2. Ponete i broccoli, la zucca e i ceci in una teglia con carta forno, aggiungete la feta intera sopra e cuocete a 180°C per 45 minuti. A 10 minuti dalla fine unite gli spinaci mondati e il timo. Trasferite nei piatti da portata tagliando la feta a cubetti e servite.



# Riso basmati con fagioli rossi

4 persone 5' preparazione 15' cottura

X 2 cucchiaini di olio d'oliva X 300 g di riso basmati X 2 cipollotti X 1 spicchio d'aglio X 700 ml di brodo vegetale caldo X paprica affumicata X 250 g di passata grossa di pomodoro bio VerdeMio X 1 barattolo di fagioli rossi in scatola

1. In una capiente padella antiaderente fate tostare il riso nell'olio mescolando spesso per circa 5 minuti o fino a quando non comincerà a dorarsi. Aggiungete i cipollotti tritati, l'aglio e continuate a cuocere a fiamma moderata fino a quando i cipollotti non saranno diventati trasparenti.

2. Unite il brodo e la passata di pomodoro, coprite e cuocete fino a quando tutto il liquido non si sarà assorbito. Aggiungete per ultimi i fagioli e paprica a piacere, mescolate e servite.







### **PASSATA GROSSA DI POMODORO BIO VERDEMIO**

Realizzata con soli pomodori cresciuti sul territorio italiano e maturati sotto il caldo sole delle campagne nostrane, è saporita e profumata, ideale per tutte le preparazioni.

## **Spezzatino di tacchino con patate e olive**

**4** persone **20'** preparazione **55'** cottura

**X 800 g di bocconcini di fesa di tacchino X 250 ml di passata grossa di pomodoro bio VerdeMio X 40 g di olive nere denocciate X 1/2 bicchiere di vino rosso X 3 patate di media misura X 1 carota X 1 costa di sedano X 1 cipolla X olio extra vergine d'oliva X 1 rametto di rosmarino X sale e pepe**

**1.** Sbucciate la cipolla, mondate il sedano, la carota e tritate nel mixer. Mettete il trito ottenuto in una casseruola insieme all'olio, fate soffriggere brevemente e aggiungete la carne che farete rosolare a fiamma vivace. Sfumate con il vino rosso, lasciate evaporare parzialmente, aggiustate di sale e pepe e fate cuocere lo spezzatino per altri 10 minuti circa coprendolo.

**2.** Intanto sbucciate e lavate le patate, tagliatele a cubetti delle stesse dimensioni della carne e aggiungetele alla casseruola. Lasciatele insaporire e unite la passata di pomodoro, le olive, coprite nuovamente e continuate la cottura per altri 30 minuti circa, mescolando di tanto in tanto, assicurandovi che le patate siano ben cotte. Aggiustate di sale e pepe se necessario, trasferite in un piatto da portata e servite subito, decorando con rosmarino fresco.



# Pesce spada al forno con limone e pistacchi

4 persone 10' preparazione 15' cottura

X 4 tranci di pesce spada X 1 finocchio X 50 g di olive taggiasche denocciolate **Gusto&Passione** X 1 limone non trattato X 40 g di pistacchi grossolanamente tritati X vino bianco X origano secco X sale e pepe

1. Affettate sottilmente il finocchio e distribuitelo su una teglia con un giro d'olio. Aggiungete il limone a fettine, i tranci di pesce, le olive, i pistacchi, l'origano e un goccio di vino bianco.
2. Aggiustate di sale e pepe, quindi cuocete a 200°C per 15 minuti. Trasferite nei piatti con lo spada caldo al centro e completate con l'origano secco.





## La carta dei vini

Spaghetti alla crema  
di finocchi e nocciole

**Cà Lunate Vermentino di Sardegna**

Cake salato con rucola e patate  
**Soai Prosecco**

Feta al forno con broccoli,  
zucca, ceci e spinaci

**Passo delle Mattule Grillo  
Terre Siciliane DOC**

Riso basmati con fagioli rossi

**Soai Valdobbiadene  
Prosecco Superiore**

Spezzatino di tacchino  
con patate e olive

**Buonavilla Romagna Sangiovese**

Pesce spada al forno  
con limone e pistacchi

**Terra dei Sanniti Falanghina**

Omelette salata con brie, pancetta  
affumicata, funghi e nocciole

**Mastro Ducale Lambrusco  
di Modena secco**





# Omelette salata con brie, pancetta affumicata, funghi e nocciole

4 persone 20' preparazione 40' cottura

X 6 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 6 fette di pancetta affumicata X 6 fette di formaggio brie X 200 g di funghi porcini X 2 spicchi d'aglio X 40 g di nocciole X 60 g latte X timo fresco X olio extra vergine d'oliva Toscano IGP Gusto&Passione X burro X spinacini X sale e pepe

1. In una padella antiaderente fate insaporire l'olio con l'aglio e, quando sarà diventato dorato, eliminatelo. Aggiungete i funghi mondati e affettati, salate, pepate e portate a cottura. Spegnete, unite il timo fresco e mescolate. Fate rosolare la pancetta affumicata in una padella senza grassi, girandola con una pinza. Tenetela da parte.
2. Preparate adesso le omelette: in una ciotola sbattete le uova con il latte utilizzando una frusta. Fate scaldare una padella antiaderente e scioglietevi una piccola noce di burro. Versatevi metà del composto di uova e aggiustate di sale e pepe.
3. Con una spatola staccate i bordi del composto dalla padella e fate cuocere fino a quando l'uovo non si sarà rappreso. Aggiungete 3 fette di pancetta, 3 fette di brie, metà dei funghi e delicatamente piegatela a metà. Ripetete questi passaggi e preparate la seconda omelette.
4. Trasferitele nei piatti, dividetele a metà e completate con le nocciole tostate e grossolanamente tritate e qualche spinacino.



**IL TUO BENESSERE  
CI STA A CUORE**

**Maionese  
Vegetale**



**Olio  
di Mais**





# VerdeMiò

## PRODOTTI DEL MESE

Niente di meglio di un buon infuso per rilassare corpo e mente dalla frenesia della routine. VerdeMiò ci regala tutto il buono della natura per una pausa ancora più sana e piacevole

### ZUCCHERO DI CANNA BIO VERDEMIO

Ideale per dolcificare tè, caffè, infusi e tisane, ma anche per la preparazione di torte, biscotti o salse agrodolci, lo Zucchero di Canna Biologico VerdeMiò viene prodotto nel pieno rispetto del disciplinare di agricoltura biologica. Di colore ambrato, si contraddistingue per la grana grossa che, però, si scioglie facilmente, per la facilità con cui si amalgama agli altri ingredienti, per il delicato e aromatico sapore caramellato e la sua naturale dolcezza. Sostituitelo allo zucchero raffinato per mantenere l'equilibrio della vostra dieta.



### INFUSO DI MIRTILLI E FRUTTI MISTI BIO VERDEMIO

Tutto il buono della natura racchiuso in un infuso naturalmente dolce che non avrà bisogno di essere zuccherato. Composto di sola frutta biologica accuratamente selezionata ed essiccata, questo infuso è ottimo per una pausa rilassante e depurativa. Perfetto per essere gustato anche prima di coricarsi è naturalmente privo di teina e, grazie alla presenza del mirtillo, aiuta a proteggere le vie urinarie e ad alleviare i disturbi legati alla cistite. Dopo averlo lasciato in infusione in acqua bollente, si può gustare sia caldo sia freddo.





## INFUSO DI SEMI DI FINOCCHIO BIO VERDEMIO

L'Infuso di Semi di Finocchio Biologico VerdeMio è un vero e proprio toccasana per chi soffre di gonfiori addominali o per chi è alla ricerca di una bevanda diuretica e drenante. Famosi e apprezzatissimi per le loro preziose proprietà depurative, infatti, i semi di finocchio sono antinfiammatori e antiossidanti e facilitano la digestione.

In aggiunta alle sue benefiche virtù, l'infuso di finocchio è molto amato per il suo gusto naturalmente dolce e profumato, che lo rende adatto a grandi e piccini. Ideale soprattutto dopo i pasti, questo ingrediente ha la capacità di rendere la digestione meno lunga e pesante. Lasciatevi conquistare dal suo aroma dolce e concedetevi una coccola.



## INFUSO DI ZENZERO E LIMONE BIO VERDEMIO

VerdeMio è sinonimo di qualità e affidabilità, con i suoi ingredienti biologici, offre un'ampia gamma di validi prodotti pratici e perfetti per l'utilizzo quotidiano. L'Infuso di Zenzero e Limone è uno di questi, adatto a essere consumato in qualsiasi momento della giornata, si contraddistingue per il suo sapore unico e deciso che rinfresca l'organismo. Questa calda bevanda è ottima per alleviare nausea o disturbi allo stomaco. Lo zenzero regala un gusto leggermente piccante e il limone, con il suo aroma agrumato, lo bilancia con una nota acidula.





# EMILIA-ROMAGNA IN TAVOLA

Generosa e saporita, la gastronomia di questa regione custodisce gelosamente non solo l'arte della pasta fresca, ma anche tante altre specialità, forse meno conosciute, tutte da scoprire e assaporare







**UOVA FRESCHE  
100% ITALIANE  
BIO VERDEMIO**

Sono le uova ideali per preparare una perfetta pasta fatta in casa, perché fresche e di alta qualità. Per un risultato eccellente, estraetele dal frigo e lasciatele a temperatura ambiente almeno un paio d'ore prima di utilizzarle.





# Crescente bolognese

4 persone 20' preparazione 45' cottura

X 500 g di farina per pizza o focaccia con almeno 10% proteine X 250 g di acqua a temperatura ambiente X 7 g di lievito di birra secco disidratato X 50 g di strutto di qualità X 150 g di prosciutto o pancetta in una sola fetta X 1 uovo per spennellare X 8 g di sale

1. Tritate il prosciutto crudo o la pancetta fino a ottenere dei dadini. In un contenitore fate sciogliere il lievito di birra nell'acqua. Versate la farina a fontana su una spianatoia e disponete al centro tutti gli ingredienti. Impastate velocemente in modo che siano ben amalgamati, formate una palla e fate lievitare coperto in una ciotola, per 2 ore circa. Trascorso questo tempo stendete la pasta con un mattarello portandola a uno spessore di circa 1,5 cm.
2. Trasferite l'impasto su di una teglia, pizzicatelo con la punta delle dita e, servendovi di una lametta o di un taglia pasta, tracciate sulla superficie dei rombi. Spennellate con un uovo sbattuto e fate di nuovo lievitare per altri 50 minuti: il volume dovrebbe quasi raddoppiare.
3. Cuocete nel forno già caldo a 210°C per 40-45 minuti. Trascorso questo tempo sfornate e lasciate raffreddare su una griglia.





# Rosa di Parma

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 800 g di filetto di manzo in una sola fetta X **200 g di prosciutto crudo di Parma DOP Gusto&Passione** a fette X 60 g di parmigiano reggiano a scaglie X 1 rametto di rosmarino X **2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva leggero fruttato Gusto&Passione** X 20 g di burro X 1 bicchiere e mezzo di Lambrusco X 1 spicchio d'aglio X 100 ml di panna fresca X brodo vegetale X sale e pepe

**1.** Srotolate la carne su un tagliere e adagiatevi sopra le fette di prosciutto e il parmigiano a scaglie. Arrotolatela stretta e legatela con dello spago da cucina. Fate rosolare il rotolo in una casseruola con olio e burro girandolo più volte senza mai forarlo. Salate, pepate e unite l'aglio, il rosmarino e sfumate con il vino. Portate a cottura per circa 25 minuti, aggiungendo un mestolo di brodo caldo alla volta, se necessario. Tenete conto che il rotolo a fine cottura dovrà risultare internamente un po' al sangue. Tenetelo da parte in caldo, avvolto nell'alluminio.

**2.** Aggiungete la panna al fondo di cottura e fatelo restringere per qualche minuto. Slegate l'arrosto e servitelo con la salsa preparata.





## La carta dei vini

Cappellacci di zucca ferraresi  
Soai Valdobbiadene Prosecco  
Superiore

Crescente bolognese  
Mastro Ducale Lambrusco  
di Modena Secco

Rosa di Parma  
Buonavilla Romagna Sangiovese





# Mini bomboloni alla crema

8 persone 40' preparazione 30' cottura

X 250 g di farina "00" X 250 g di farina manitoba X 200 g di latte intero X **100 g di burro bio VerdeMio morbido** X 100 g di zucchero semolato X 1 uovo X 1/2 bacca di vaniglia X 7 g di lievito di birra disidratato X 1 cucchiaino di sale X olio di semi per friggere  
per la crema: X **250 ml di latte intero bio VerdeMio** X 60 g di tuorli X 65 g di zucchero X 30 g di amido di mais X la scorza di 1 limone X zucchero a velo

1. In una ciotola versate l'uovo, seguito dallo zucchero e dal lievito e mescolate. Aggiungete il burro morbido a pezzetti, la vaniglia, i due tipi di farina, il latte e il sale. Impastate fino a ottenere una pasta liscia, omogenea e morbida. Trasferite all'interno di una ciotola, coprite con la pellicola alimentare e fate lievitare per 1 ora e mezza, o comunque fino al raddoppio.
2. Preparate la crema pasticciera: portate il latte al limite dell'ebollizione insieme alla scorza di limone. Nel frattempo in una casseruola sbattete i tuorli con lo zucchero utilizzando una frusta. Unite l'amido di mais setacciato, tutto in un colpo, e mescolate per amalgamare. Versate il latte filtrato a filo sempre girando. Ponete sul fuoco e lasciate addensare la crema, mescolando spesso, fino a quando non sarà giunta a bollore. Coprite con la pellicola alimentare a contatto e lasciate raffreddare.
3. Trascorso questo tempo stendete con il mattarello la pasta ottenuta e portatela a uno spessore di 3-4 cm. Utilizzando un coppapasta da 4 cm di diametro ricavate tanti dischi che disporrete, opportunamente distanziati, su una o più teglie foderate di carta forno. Coprite con della pellicola alimentare e fate lievitare a temperatura ambiente per 1 ora e 30 minuti.
4. Quando i bomboloni saranno lievitati friggeteli in olio bollente a 170°C su entrambi i lati e scolateli su carta da cucina con un mestolo forato. Lasciateli intiepidire, spolverizzateli con lo zucchero a velo e farciteli con la crema pasticciera aiutandovi con una sac à poche con bocchetta liscia.

# Cappellacci di zucca ferraresi

(foto a.p. 27)

4 persone 50' preparazione 45' cottura

per la pasta:

X 200 g di farina "00" X **2 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio**

per il ripieno:

X 1 kg di zucca gialla X 80 g di parmigiano X noce moscata X sale e pepe

per condire:

X **60 g di burro di centrifuga Gusto&Passione** X parmigiano grattugiato X salvia X sale

1. In una ciotola versate la farina e formate una fontana. Sgusciatevi all'interno le uova e iniziate a sbattere con una forchetta. Impastate a mano fino a ottenere una pasta liscia che farete riposare in un sacchetto per alimenti per almeno 30 minuti.
2. Mondate la zucca e tagliatela a fettine. Ponetela su una teglia foderata di carta forno e cuocetela a 180°C, fino a quando non sarà diventata tenera. Fatela raffreddare e schiacciatela con una forchetta in una ciotola. Aggiungete 70 g di parmigiano grattugiato, la noce moscata, e aggiustate di sale e pepe.
3. Trascorso questo tempo tagliate l'impasto in 4-5 porzioni. Appiattitele, una alla volta, con un mattarello su una superficie infarinata e stendetele con l'apposita macchinetta in sfoglie rettangolari. Infarinare e tagliate a metà le sfoglie ottenute, disponete su metà di esse una piccola noce di ripieno e richiudete a triangolo. Fate pressione con le dita attorno al ripieno in modo da far fuoriuscire l'aria e chiudete a tortello. Procedete in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti. Disponete i cappellacci così ottenuti su un vassoio infarinato. Lessateli in acqua bollente salata, scolateli con un mestolo forato e conditeli con burro fuso, parmigiano grattugiato e qualche foglia di salvia. Trasferiteli nei piatti e servite.



# VELLUTATA CON SCARTI DI FINOCCHIO, MELA E ANETO

Contrasto di sapori decisi, delicati, dolci e aciduli  
in un piatto che sorprende al primo assaggio.

Gli scarti di finocchio si trasformano  
in una vellutata da servire calda o tiepida



4 persone

15' preparazione

25' cottura

## Ingredienti

- X 500 g di scarti di finocchi (foglie esterne e gambi)
- X 1 scalogno
- X 1 mela Granny Smith
- X olio extra vergine d'oliva
- X brodo vegetale caldo
- X aneto fresco
- X semi di sesamo nero tostatati
- X sale e pepe rosa

## PROCEDIMENTO

Tritate finemente lo scalogno e fatelo appassire in una casseruola con olio d'oliva. Quando sarà diventato trasparente unite gli scarti del finocchio, la mela tagliata a dadini e fate rosolare per qualche minuto mescolando spesso. Salate, pepate e unite il brodo vegetale caldo.

Portate a cottura fino a quando mela e finocchi non saranno sufficientemente morbidi da essere frullati con un frullatore a immersione.

Trasferite nei piatti da portata e decorate con i semi di sesamo tostatati, pepe rosa e aneto fresco.





# Pollo in potacchio



**4** persone **20'** preparazione **65'** cottura

X 1 pollo X 10-15 pomodorini ciliegia (o 2-3 cucchiai di conserva) X vino bianco X 2 spicchi d'aglio X olio extra vergine di oliva X rosmarino X sale e pepe

1. Tagliate a pezzi il pollo, eliminando, dove occorre, le tracce di piumaggio, ma mantenendo la pelle.
2. Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e teneteli da parte.
3. In una casseruola larga e capiente ponete un filo d'olio con i 2 spicchi d'aglio schiacciati o tagliati a metà e il rosmarino sfogliato.
4. Unitevi i pezzi di pollo e fateli rosolare bene su ogni lato per alcuni minuti, a fuoco vivace. Regolate di sale e sfumate con del vino bianco, tenendo la fiamma sempre alta. Quando il vino sarà parzialmente evaporato, aggiungete i pomodorini.
5. Coprite con un coperchio, consentendo comunque al vapore di fuoriuscire adagio dalla casseruola, e continuate la cottura per circa 30 minuti.
6. Una volta ristretto il sugo e cotta la carne, aggiustate di sale e pepe e passate il tutto in forno a circa 180°-190°C per 10-15 minuti circa, perché si crei una crosticina dorata.









# Liquore di mandarini e miele



**30'** preparazione

**X 8 mandarini non trattati X 1 limone non trattato**  
**X 2 chiodi di garofano X 1 litro di alcool a 95° X 1 lime**  
**X 700 g di miele d'arancio X 1 litro d'acqua**

1. Lavate il limone e il lime, asciugateli e ricavate la scorza con un pelapatate.
2. Lavate poi i mandarini e disponeteli interi in una bacinella di vetro con le scorze di lime e limone.
3. Aggiungete l'alcool, il miele, l'acqua e i chiodi di garofano. Coprite con la pellicola trasparente e conservate in frigorifero per 1-2 settimane, mescolando ogni tanto.
4. Versate il tutto in un colino e fate filtrare il liquido in un contenitore. In questa fase, abbiate cura di pressare bene i frutti con un cucchiaino in modo che rilascino il succo.
5. Coprite con la pellicola trasparente e lasciate riposare per altri 3 giorni.
6. Imbottigliate quindi il liquore di mandarini e chiudete. Aspettate a lungo prima di consumare il liquore; si conserva per circa 2 anni.









## Buonavilla Romagna Sangiovese

Il Sangiovese è uno dei vitigni a bacca nera più diffusi in Italia e viene coltivato dalla Romagna alla Campania, passando per la Toscana (la zona che più di tutte lo ha reso celebre), anche se recenti studi genetici ne fanno risalire l'origine ad aree del profondo sud (Calabria e Sicilia). Il nome appare per la prima volta tra il XVI e il XVII secolo, ma pare che in epoche più antiche fosse già noto come "Sanguis Jovis", cioè "Sangue di Giove", da cui "Sangiovese".

Nella sua versione romagnola il "Sanzves" (come lo chiamano i locali) esprime il carattere delle genti del luogo: franco e schietto, senza fronzoli, ma anche sincero e affabile.

Prodotto con le uve Sangiovese vinificate in purezza, o insieme a piccole quantità (fino a un massimo del 15%) di altri vitigni a bacca rossa della zona, ha ottenuto la D.O.C. nel 1967, tra le prime d'Italia. Oggi può essere prodotto nelle quattro province romagnole (Forlì-Cesena, Ravenna, Rimini e parte della provincia di Bologna) in 55 comuni.

Esistono diverse versioni, da quella più giovane semplice, perfetto vino da tutti i giorni con note floreali e fruttate (ciliegia) e un corpo mai troppo robusto, a quella Riserva - proveniente dalle sottozone storiche dopo più o meno lunghi affinamenti in botti di legno - in grado di esprimersi con complessi caratteri speziati e buona longevità.

A tavola il Romagna Sangiovese è un ottimo compagno per paste al ragù e paste fresche all'uovo ripiene (cappelletti, tortelloni), pesci grassi (anguilla), bolliti misti, rotoli di carne bovina e cappone in casseruola.

Da servire abitualmente a 16°-17°, d'estate si può scendere anche a 15°, dopo una sosta di alcuni minuti in frigo.





GUSTO &  
PASSIONE

*La creatività  
è gourmet.*



GUSTO&PASSIONE è la nostra proposta esclusiva delle eccellenze gastronomiche del nostro territorio.





# PIATTI DA CUOCERE *al vapore*

Il segreto per conservare al massimo il sapore degli alimenti è cuocerli al vapore. Ecco alcune ricette leggere e gustose per portare in tavola piatti sani e facili da digerire



**CURCUMA**

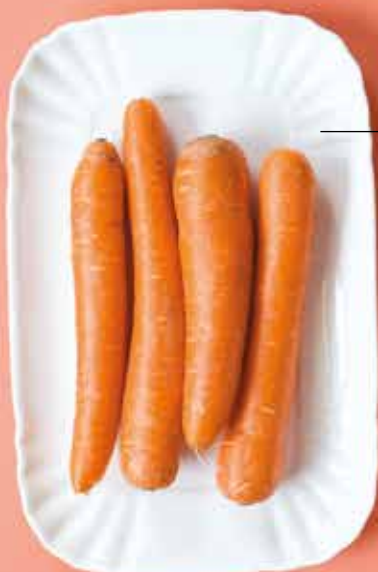
1 cucchiaino in polvere



**GERMOGLI DI SOIA FRESCHI**



**OLIO EVO**



**2 CAROTE**



**200 G DI RISO BASMATI**

Con la cottura a vapore, il riso mantiene quasi inalterate le sue proprietà nutrizionali. Rispetto al riso bollito, quello cotto a vapore conserva più micronutrienti, vitamine e sali minerali.



**2 CIPOLLOTTI**



**SEDANO**

2 coste



**2 ZUCCHINE**



**PREZZEMOLO**



# Riso al vapore con curcuma e verdure

4 persone 15' preparazione 40' cottura

**1.** Mondate le verdure, pelate le carote e tagliatele a rondelle così come i cipollotti, compresa la parte verde. Pulite e tagliate il sedano a trancetti non troppo piccoli. Mettete tutte le verdure nel cestello per la cottura al vapore. Appoggiatelo su una pentola sopra a un fondo d'acqua e fate cuocere per 20 minuti con il coperchio.

**2.** Togliete le verdure, lavate e asciugate il cestello. Mettete dell'altra acqua nella pentola sottostante e versate il riso. Coprite con il coperchio e fate cuocere al vapore per 20-22 minuti.

**3.** Trasferite il riso in una ciotola e conditelo con la curcuma, 3 cucchiaini d'olio, sale, pepe e una spruzzata di limone, se piace. Unite le verdure e mescolate bene. Completate con i germogli di soia freschi e del prezzemolo tritato e servite.





# Polpettine al vapore alle carote

4 persone 20' preparazione 30' cottura

X 450 g di macinato di vitello X 2 carote grosse X **4 fette di pane di kamut a fette VerdeMio** X 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato X 1 spicchio d'aglio X 1 mazzetto di prezzemolo tritato X noce moscata X **60 ml di latte intero bio VerdeMio** X 1 uovo X 1 limone non trattato X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe

1. Mettete il pancarrè spezzettato in un piccolo tritatutto e frullate fino a ottenere delle briciole. Mettetelo in una ciotola e inumiditelo con il latte. Mescolate bene strizzando finché il pane non lo avrà assorbito tutto.
2. Pelate le carote e tagliatele a rondelle spesse circa 1 cm. Mettetele nel cestello per la cottura a vapore e fate cuocere con il coperchio per 8 minuti circa o finché non saranno morbide. Trasferitele in un piattino, schiacciatele molto grossolanamente con la forchetta e fate raffreddare. Unite al pane il macinato, l'uovo, il parmigiano, l'aglio e il prezzemolo tritati finemente, le carote schiacciate, la scorza di limone, sale, pepe e una spolverata di noce moscata. Mescolate bene impastando con le mani fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Formate con le mani delle palline piccole, lavorandole a lungo tra i palmi. Versate un filo d'olio in un piatto leggermente fondo, grande abbastanza da contenere tutte le polpette (oppure cuocetele in 2 volte) e sistemate le polpettine una accanto all'altra piuttosto serrate.
4. Mettete il piatto su una pentola con acqua in ebollizione del diametro leggermente più piccolo del piatto in modo che faccia da coperchio. Aggiungete ancora un filo d'olio chiudete il piatto con un coperchio o con un'altro piatto. Fate cuocere al vapore in questo modo per circa 20 minuti, girando le polpettine a metà cottura.





**LA CERTEZZA  
CHE DURANO  
PIÙ A LUNGO.**



**CARTA CUCINA ASCIUGONI REGINA**

Grazie ai suoi maxi fogli, Asciugoni Regina sono più performanti. Le maggiori dimensioni di ogni foglio garantiscono ancora più assorbenza.



*Paper for people*



# Gamberoni al vapore con salsa aioli senza uova

4 persone 20' preparazione 5' cottura

X 16 gamberoni X 4-5 foglie di lattuga X 1 limone X sale e pepe

Per la salsa aioli senza uova:

X 3 cucchiaini di aquafaba (il liquido di conservazione dei ceci in scatola) X 1 cucchiaino di aceto di mele

X 1/2 cucchiaino di senape X sale e pepe X 240 ml di olio di semi X 1 cucchiaino di succo di limone

X 1 spicchio d'aglio

1. Nel contenitore di un frullatore a immersione, versate l'aquafaba, l'aceto, la senape, sale e pepe e date una leggera frullata per mescolare. Con il frullatore in azione, iniziate a versare molto lentamente l'olio di semi a filo, muovendo il frullatore dal basso verso l'alto e viceversa per fargli incorporare aria. Quando la salsa si sarà addensata, spegnete e trasferitela in una ciotola. Unite una spruzzata di limone e l'aglio tritato finemente. Mescolate e tenete in frigorifero fino al momento di servire.

2. Nel frattempo pulite i gamberoni, togliete il carapace conservando la testa e la codina e rimuovete l'intestino sul dorso con un coltellino. Adagiate i gamberoni sul cestello della vaporiera ricoperto di foglie di lattuga e di fette di limone. Non appena si sarà formato il vapore, metteteli in cottura con un coperchio e lasciate cuocere per circa 5 minuti, o fino a che la polpa dei gamberoni non cambierà colore diventando di colore bianco opaco. Condite i gamberi con un pizzico di sale e pepe e serviteli in un piatto con una ciotolina di salsa dove immergerli prima di consumarli.





# VerdeMiò

*La creatività  
è bio.*



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



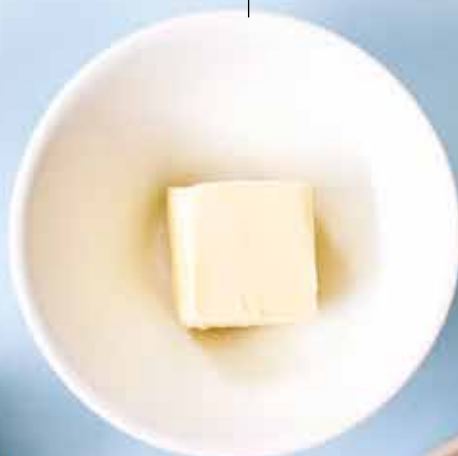


## INGREDIENTI

**SALE**



**BURRO**  
40 g



**PEPE**



**4 UOVA**

**SALMONE  
AFFUMICATO**  
150 g



**4 CARCIOFI GROSSI**

Depurativi, diuretici e detossinanti,  
i carciofi danno il loro meglio se cotti  
al vapore e conditi a crudo.



**ANETO**



# Carciofi al vapore con uovo in camicia e salmone

4 persone 25' preparazione 50' cottura

**1.** Tagliate il gambo dei carciofi in modo da creare una base stabile, affinché possano stare in piedi nel cestello per la cottura al vapore. Tagliate con il coltello le punte ed eliminate le eventuali spine e, con una forbice, rifilare le foglie esterne dei carciofi, eliminando la parte più dura della punta. Sciacquateli e allargateli leggermente con le mani, inserendo al centro una fetta di limone (che poi scarterete). Posizionateli nel cestello per la cottura a vapore e cuocere con il coperchio per 45-50 minuti, a seconda della grandezza dei carciofi, finché non saranno teneri al centro. Lasciateli raffreddare completamente.

**2.** Portate a bollore in una pentola capiente dell'acqua leggermente salata con l'aceto. Rompete le uova, uno alla volta, in una ciotolina. Quando l'acqua bolle, abbassate la fiamma e create un vortice al centro con una piccola frusta. Il segreto è attendere che il vortice abbia quasi completamente perso la sua forza centrifuga, altrimenti rischiate che albume e tuorlo si separino. A questo punto, proprio al centro del vortice ormai rallentato, fate scivolare l'uovo dalla ciotolina e rialzate la fiamma in modo che le bolle lo facciano rapprendere ben bene su se stesso spingendolo verso l'alto. Fate cuocere 2-3 minuti.

**3.** Nel frattempo fate fondere il burro a fiamma molto dolce senza farlo soffriggere e aggiungete l'aneto tritato finemente. Allestite il piatto: allargate delicatamente le foglie del carciofo, eliminate quelle più centrali formando un piccolo incavo dove andrete a sistemare l'uovo in camicia. Decorate con una fettina di salmone affumicato e versate qualche cucchiaino di burro all'erba cipollina, un pizzico di sale e pepe.





# NELLE TERRE DI *San Valentino*

La città che ha dato i natali al santo, Terni, è la meta ideale per una gita romantica il 14 febbraio. Un ottimo punto di partenza per scoprire una provincia ricca di arte, verde e storia







*Terni* ●





Sono tante le storie legate ai festeggiamenti di San Valentino. Una, ad esempio, vuole che il vescovo di Terni usasse regalare una rosa del suo giardino ai giovani che gli facevano visita. Quando tra due di questi scoppiò l'amore in tanti iniziarono a recarsi da lui perché saldasse la loro propria unione con la sua benevolenza. Finché questo non divenne un vero e proprio rito, con la benedizione degli sposi celebrata con una grande festa una volta l'anno. Per scoprire se in questa leggenda qualcosa di vero effettivamente c'è, non resta che recarsi a Terni, città natale del santo, in occasione della Festa della Promessa (solitamente la domenica prima del 14 febbraio), il principale tra gli Eventi Valentiniani che animano la cittadina umbra durante tutto il mese.

## Terni, acciaio e cioccolato

Il giorno di San Valentino Terni è animata dalle tante bancarelle della fiera dedicata al patrono, ma anche dagli invitanti percorsi di cioccolato di **Ciocolentino**,

In apertura: l'inconfondibile centro storico di Orvieto. Nella pagina: la medievale Chiesa di S. Giovanni Battista nel borgo di Arrone; l'Obelisco di Arnaldo Pomodoro; San Pietro in Valle, a Ferentillo. Pagina a fianco: la Cascata delle Marmore.



## La Cascata delle Marmore

Chi dobbiamo ringraziare per questo spettacolo di acque scroscianti che rapisce ed emoziona a tutte le età? Madre Natura? Certamente. Ma in questo caso una bella mano l'hanno data gli **antichi Romani**, che nel 271 a.C. realizzarono una formidabile opera d'ingegneria per favorire il deflusso delle acque del fiume Velino, responsabili di frequenti e disastrose inondazioni. Il risultato lo abbiamo ancora sotto gli occhi: la Cascata delle Marmore. Come fare di necessità virtù! Sono sei gli **itinerari tracciati** che permettono di osservare la cascata da diversi punti di vista panoramici.









Nella pagina: uno scorcio di paesaggio della Valnerina; il Pozzo di San Patrizio; il lago di Piediluco; avventure per tutte le età in Valnerina. Pagina a fianco: golosità al cioccolato per le vie di Terni; l'altare e la facciata della Basilica di San Valentino.

## 10 cose da fare a Terni in un fine settimana

- 1 Provare il brivido della canoa, del rafting o del kayak lungo le acque del Nera
- 2 Scoprire il museo diffuso dei "plenaaristi", gruppo di pittori che tra Sette e Ottocento vissero nella zona
- 3 Visitare il CAOS-Centro Arti Opificio Siri, polo culturale di Terni che racchiude vari musei e spazi da esposizione
- 4 Fare una romantica passeggiata lungo le sponde del lago di Piediluco
- 5 Fare tappa nei luoghi toccati da San Francesco e da San Benedetto durante il loro peregrinare
- 6 Scendere nelle viscere di Orvieto visitando l'affascinante Pozzo della Cava
- 7 Perdersi nel Medioevo passeggiando tra antichi borghi come Collescipoli
- 8 Vivere il brivido della natura con i più piccoli nel parco Parco avventura Nahar a Rosciano
- 9 Fare trekking nel Parco fluviale del Nera
- 10 Passeggiare tra le case diroccate del paese fantasma di Umbriano





che quest'anno si svolge dal 13 al 16 febbraio. Così, per qualche giorno all'anno, la città dell'acciaio – la Manchester italiana – si trasforma nella capitale dell'amore e della dolcezza. Senza rinnegare, però, la sua storia legata a doppio filo alla presenza di una delle acciaierie più grandi del Paese, storia celebrata da una **serie di monumenti** come *La Grande Pressa*, colosso da 12.000 tonnellate e affascinante pezzo di archeologia industriale del 1934, o l'*Obelisco Lancia di Luce* di Arnaldo Pomodoro, l'*Hyperion* di Agapito Miniucchi nel Piazzale dell'Acciaio, le sculture in cemento di Eliseo Mattiacci nei Giardini Pubblici, la *Composizione di forme* in di Umberto Mastronianni, solo per citare i principali. Non mancano i luoghi di interesse più classici, come la **Basilica di San Valentino**, che conserva le spoglie del santo, l'antica Chiesa di San Salvatore, enigmatico luogo di culto di grande fascino, o la Cappella Paradisi nella Chiesa di San Francesco, affrescata con le scene del Giudizio Universale di Bartolomeo di Tommaso. E poi c'è la natura, signora incontrastata del paesaggio nel quale Terni è immersa, con quel capolavoro di acqua e potenza che è la **Cascata delle Marmore**, dietro l'angolo, e la Valnerina tutta, cuore verde d'Italia.

Gli manca  
la parola...  
ma lui sa quello  
che vuole.

# EXCELLENCE

Scopri i croccantini **Lechat Excellence**, arricchiti con le vitamine naturali della frutta, senza coloranti e conservanti artificiali.

SOLO NEI MIGLIORI NEGOZI TRADIZIONALI, SUPERMERCATI E IPERMERCATI.

MADE IN ITALY NO CRUELTY TEST NO OGM

**MONGE**  
La famiglia italiana del pet food





## Un tuffo nella storia

Per chi decide di passare in questo angolo di Umbria il weekend di San Valentino è d'obbligo un tour della zona, tra borghi medievali, luoghi di culto e capolavori naturali. Le possibilità sono infinite. Nell'arco di pochi chilometri da Terni, ad esempio, troviamo **Ferentillo**, con le rocche di Precetto e Mattarella, il Museo delle Mummie nella cripta della Chiesa di Santo Stefano, il vicino borghetto di San Mamiliano, con la sua leggenda legata a un misterioso tesoro dei Templari, il castello di Monterivoso e l'Abbazia di San Pietro in Valle con i suoi affreschi del XII secolo e altri antichi tesori. A nord di Terni invece si trova il **Parco archeologico di Carsulae** con il suo caratteristico anfiteatro. Era sorta qui l'antica città romana, probabilmente per la vicinanza di due fonti le cui acque vennero poi sfruttate per alimentare le famose Terme di Sangemini. Lo stesso borgo di **San Gemini** merita la sosta, in particolare l'Abbazia di San Nicolò, al cui interno si trova la scultura del leone che atterra l'ariete, tipica dell'iconografia umbra. Si procede quindi verso **Narni**, dominata dall'inconfondibile Rocca Albornoz, squadrata e svettante sull'abitato. Il centro storico è un concentrato di Medioevo, tra vicoli acciottolati e case di pietra a vista, botteghe e locande. La sorpresa, però, è sotto terra, nei percorsi della Narni sotterranea dove si incontrano una cripta



## La Scarzuola, bizzarra città ideale

La storia di questo incredibile villaggio inizia nel 1218 quando, pare, **San Francesco** assistette al miracolo di un cespuglio di rose e alloro dal quale iniziò a sgorgare acqua. In seguito su quella terra benedetta sorse un convento. Nel 1957 è entrato in scena l'architetto milanese **Tomaso Buzzi**, che ha acquistato la proprietà e nel giro di qualche anno l'ha trasformata nella sua "città ideale", a metà tra il sogno, la natura e l'architettura, un luogo reale e metafisico allo stesso tempo. Percorrendo il saliscendi di questo bizzarro complesso si incontrano simboli alchemici, false rovine, segni di un percorso iniziatico verso l'elevazione. Una vera esperienza!



## Info utili

**In auto:** Per raggiungere Terni, chi arriva da Nord può percorrere l'Autostrada del Sole (A1) direzione Roma, uscita Valdichiana, raccordo autostradale Bettolle-Perugia, superstrada E45 Perugia-Terni; Chi arriva da Sud, l'Autostrada del Sole (A1) direzione Firenze, uscita Orte, raccordo autostradale Orte-Terni.

**In treno:** la principale linea ferroviaria che attraversa Terni è la Roma-Ancona. Provenendo sia da Sud che da Nord è possibile, cambiando a Orte, raggiungere Terni tramite la Roma-Firenze.

**In aereo:** gli aeroporti più vicini sono quelli di Perugia Sant'Egidio (88 km da Terni) e Fiumicino (120 km da Terni)

### SHOPPING

La norcineria umbra è famosa nel mondo e la provincia di Terni non si smentisce da questo punto di vista. Due indirizzi interessanti per fare il pieno di prosciutti e salami sono quello della **Salumeria David** a San Venanzo e **Galli 1950** a Terni. A Orvieto, invece, il centenario bar **Montanucci** è famoso per la sua torta di semolino al cioccolato, un golosissimo souvenir.

### DOVE DORMIRE

**Tenuta del Gallo**  
Agriturismo di charme con solo 9 camere all'interno di un'azienda agricola. Doppia da 130 euro  
Strada di Macchie, km 6 – Amelia (TR)

Tel. 0744.987112  
[tenutadelgallo.com](http://tenutadelgallo.com)

### La Ciriola

Agriturismo con 3 camere e vista sul lago di Piediluco. Doppia da 60 euro  
Strada di Valle Spoletina, 16/58 – Piediluco (TR)  
Tel. 0744.368179  
[www.laciriola.com](http://www.laciriola.com)

### Eremito

Accoglienza di lusso in un antico monastero. Cella doppia da 300 euro  
Loc. Tarina, 2 – Parrano (TR)  
[www.eremito.com](http://www.eremito.com)

### DOVE MANGIARE

**Fontana della Mandorla**  
Bell'agriturismo nel verde, cucina della tradizione. Prezzo medio: 25 euro

Strada Fontana della Mandorla, 112 – Terni  
Tel. 329.5634383  
[www.facebook.com/fontanadellamandorla](http://www.facebook.com/fontanadellamandorla)

### Piermarini

Ristorante di classe fra gli ulivi. Prezzo medio: 45 euro  
Via F. Ancaiano, 23 – Ferentillo (TR)  
Tel. 0744.780714  
[www.saporipiermarini.it](http://www.saporipiermarini.it)

### Osteria dello Sportello

In un'antica casa nobiliare, cucina del territorio. Prezzo medio: 30 euro  
Via dello Sportello, loc. Casteldilago – Arrone (TR)  
Tel. 347.7366202  
[www.facebook.com/osteriadellosportello](http://www.facebook.com/osteriadellosportello)  
[casteldilago](http://casteldilago)

del XII secolo e l'abside di un'antica cattedrale. Spostandosi verso il **corso del Nera**, da vedere l'arco sospeso del Ponte di Augusto, ciò che resta della struttura del I secolo a.C., l'Abbazia benedettina di San Cassiano, immersa nel nulla, mentre a 14 km dal paese si trova il Sacro Speco di San Francesco, fondato dal santo nel 1213, un luogo significativo dell'itinerario francescano che corre per la regione. Dulcis in fundo, **Orvieto**, tappa ultima di questo tour del Ternano, solo perché la più distante dal punto di partenza, non certo per valore. Anzi, Orvieto è tra le mete turistiche più amate della zona. Sorta come una corona su uno sperone di tufo, la cittadina è celebre per il vertiginoso pozzo di San Patrizio, che scende 62 metri nella terra, disegnato da due scale elicoidali che rappresentano i gironi dell'inferno, e per il suo splendido Duomo dalla facciata iconica e dagli interni meravigliosamente affrescati: su tutti, l'incredibile Giudizio Universale di Luca Signorelli. Da brividi.

Pagina sinistra: l'Acropoli, il culmine del visionario complesso della Scarzuola; i templi del sole e della luna nella simbologia del progetto di Tomaso Buzzì. Nella pagina: l'arco di San Damiano, all'ingresso nord della città romana di Carsulae.







# LA DEPRESSIONE *post partum*

Il parto va considerato alla stregua di un potente fattore di stress e va gestito in modo adeguato, anche facendosi aiutare da un sostegno professionale, se necessario

Nella scala di valutazione dei maggiori eventi stressanti nella vita di una persona, i primi due sono la morte di una persona cara e la nascita di un figlio. Entrambi, infatti, ci costringono ad affrontare uno stravolgimento delle abitudini e delle relazioni, sia con noi stessi che con gli altri, e questo implica un processo di adattamento non semplice da gestire, a cui possono far seguito molti sintomi fisici e psicologici. **Da un punto di vista biologico un**

**piccolo calo del tono dell'umore della madre dopo il parto è naturale**, anche a livello animale: una riduzione della reattività spinge la stessa a rimanere accanto alla prole e a curarla con una presenza maggiore e dunque più utile a proteggere i piccoli. Già questo aspetto ci aiuta a comprendere come la nascita non possa essere descritta solo come evento di per sé felice e gioioso, idea che, tuttavia, è ancora fortemente radicata nell'immaginario collettivo, e che porta a etichettare le madri che presentano difficoltà emotive nelle fasi successive al parto come inadeguate.

## **Baby blues e depressione**

Possiamo distinguere due diversi eventi di interesse clinico: il "baby blues" e la "depressione post-partum". Il baby blues indica una **condizione di estrema stanchezza fisica della neomamma** legata sia alle fatiche del parto, sia al repentino cambiamento ormonale, sia allo stress vissuto nel travaglio e nel momento vero e proprio del parto, che predispone a uno stato di stanchezza e di difficoltà nel relazionarsi con il proprio partner e con i familiari. Il tono dell'umore è altalenante, con crisi di pianto apparentemente immotivate, si presentano difficoltà nella concentrazione e nel ritmo sonno-veglia con frequenti risvegli e può comparire un disordine alimentare caratterizzato da inappetenza o da desiderio di mangiare molto e di tutto. Fra le neomamme una percentuale compresa fra il 30 e l'80% attraversa questa esperienza, che





fortunatamente è temporanea e regredisce nell'arco di 7-10 giorni senza lasciare conseguenze emotive o fisiche rilevanti; solo una minima percentuale di casi può evolvere in una depressione post-partum. La **depressione post partum indica una forma depressiva vera e propria che si manifesta dopo il parto e che può mantenersi inalterata per circa 6-7 mesi** se non si interviene in modo appropriato; in alcuni casi il disturbo che si verifica nel post partum è l'evoluzione di una depressione non riconosciuta in gravidanza.

La sensazione di mancanza di controllo su emozioni, pensieri e comportamento è, secondo Beck, il problema centrale alla base della depressione post partum, che è più probabile nelle donne che presentano scarsa autostima e un inadeguato supporto sociale. È importante aiutare le neomamme a permettersi di ritagliarsi spazi nei quali poter esprimere liberamente le proprie emozioni, sentendosi accettate e supportate, elaborando così vissuti di paura, di vergogna o di senso di colpa.

## I SINTOMI PIÙ COMUNI

- Predisposizione al pianto
- Irritabilità che può presentarsi con un'aggressività verbale e comportamentale
- Insofferenza verso chi stimoli una richiesta di attenzioni
- Disturbi del sonno (difficoltà nell'addormentamento, risvegli precoci, incubi)
- Stanchezza fisica, legata all'insufficiente recupero di energie, e psicologica, che porta a difficoltà di concentrazione
- Somatizzazioni (disturbi dell'appetito o, più raramente, palpitazioni e vertigini)
- Sentimenti di inadeguatezza nell'accudire il bambino
- Pensieri di tipo ossessivo legati al benessere del bambino, come la preoccupazione di rispettare, con eccessiva precisione, gli orari dell'allattamento o del sonno
- Senso di colpa esperito nel non sentirsi la "mamma modello" che si era immaginata in gravidanza
- Perdita di desiderio sessuale che si associa alla condizione di maternage in cui la mamma vive solo per il bambino.

**Tenderly**

*Naturalmente morbida*



Grazie all'esclusiva formulazione Soft Care, Tenderly Kilometrica si arricchisce degli estratti naturali di malva e calendula. Maxi rotolo, maxi morbidezza.



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



**Tutto**

**In cucina c'è più gusto con Tutto Pannocarta**



**COMPRA E VINCI**



- **Conserva lo scontrino**
- **Registrati sul sito [www.tuttoxtutto.it](http://www.tuttoxtutto.it)**
- **Scarica uno degli 8 ricettari digitali**

Operazione a premio promossa da LUCART S.p.A. valida dal 16/09/2019 al 16/04/2020. REGOLAMENTO COMPLETO SU [WWW.TUTTOXTUTTO.IT](http://WWW.TUTTOXTUTTO.IT)





# NON SCHERZATE

## con il fuoco!

**Le scottature in età pediatrica possono spesso essere evitate grazie a precauzioni e accorgimenti**

Gli episodi più frequenti sono causati da bevande calde, sigarette, piastra di fornello, forno oppure luce solare. Nelle scottature di **primo grado** la pelle è arrossata, ma non ci sono vesciche e non rimarranno cicatrici. In quelle di **secondo grado** è presente la vescica e impiegano circa tre settimane a scomparire, ma non rimarranno cicatrici.

Nelle ustioni di **terzo grado** la scottatura è profonda e c'è un danno della cute e del sottocute; servono cure altamente specialistiche per la guarigione. Secondo l'OMS il primo livello di prevenzione è relativo a quelle azioni che impediscono che l'evento abbia luogo. Di seguito piccoli consigli per prevenirle.

### Pronto intervento

In occasione di una scottatura immergete il prima possibile e a lungo la parte ustionata in acqua fresca corrente, o coprite la zona ustionata con una pezza imbevuta di acqua fredda, fino a quando il dolore non cessa (almeno 15 minuti).

Se è coperta da vestiti, bagnate con acqua fredda subito gli indumenti, poi rimuoveteli delicatamente,

tranne quelli eventualmente attaccati alla pelle. Se dalla pelle ustionata non trasuda liquido, copritela con garze sterili, se invece trasuda liquido, consultate il vostro medico.

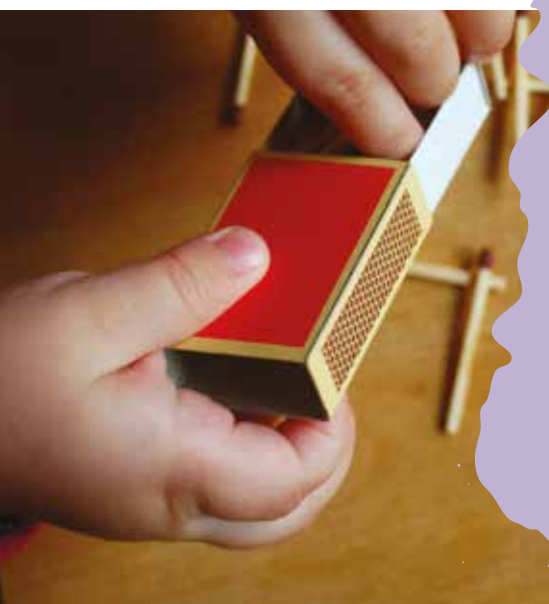
Se compare la vescica detergetela con un antisettico incolore, copritela con una garza grassa sulla quale applicherete una pomata antisettica e una garza sterile. **Se aumenta l'arrossamento, compare gonfiore o secrezione, o sentite un odore sgradevole, consultate immediatamente il vostro medico.**

Qualsiasi ustione che coinvolga volto, bocca, mani, piedi o genitali, oppure causata dall'elettricità, deve essere visitata da un medico.

**Importante non usare il ghiaccio, sfregare la zona ustionata, applicare rimedi casalinghi** (burro, olio, polveri, ecc.) perché possono peggiorare la lesione. È meglio proteggere dai raggi del sole le aree ustionate molto estese, soprattutto quelle esteticamente importanti, per un periodo di tempo che va da uno a due anni per evitare il rischio che la pelle non riprenda il suo colore naturale.

### LE PRECAUZIONI FONDAMENTALI

- tenere tutti i fili elettrici lontani dai bambini
- non utilizzare umidificatori: il vapore caldo può causare ustioni
- accendini, fiammiferi, sigarette devono essere tenute lontane dalla portata dei bambini
- controllare sempre la temperatura dell'acqua e regolare il termostato a 50 gradi massimo
- sorvegliare sempre i bambini quando c'è un falò, un forno acceso, candele o qualsiasi oggetto che potrebbe ustionarli
- in estate, controllare sempre la temperatura dei seggiolini prima che i bambini si siedano
- in cucina, impiegare sempre fuochi posteriori della piastra e mantenere i manici rivolti verso la parete e non esposti all'esterno
- non tenere contenitori con liquidi bollenti (pentole, tazze con liquidi caldi, ferro da stiro) alla portata dei bambini
- utilizzare sempre le pentole con coperchio, per evitare che schizzi di liquido bollente colpiscano il bambino.







# IL CONIGLIETTO

## nano

Questo dolcissimo animaletto sa regalare affetto e compagnia. Scopriamo insieme tutto quello che c'è da sapere su abitudini e alimentazione

I coniglietti nani sono molto diffusi nelle nostre abitazioni perché, grazie alle loro ridotte dimensioni, risultano piuttosto facili da gestire. Sono riconoscibili da quelli di taglia più grande in quanto hanno orecchie molto piccole e il loro peso oscilla tra 1,3 e 1,8 kg circa. Ne esistono con diverse colorazioni del mantello, sostanzialmente le razze più richieste sono il Testa di Leone (con il pelo più lungo sulla testa e petto simile ad una criniera), l'Ariete (con le orecchie che pendono verso il basso) e il coniglietto classico.

## Caratteristiche anatomiche

I conigli non sono roditori ma Lagomorfi, **erbivori** stretti che possiedono una dentatura adatta a masticare molto a lungo per tagliare e tritare le fibre alimentari: 6 incisivi, dei quali 4 superiori (due più grandi che si vedono molto bene e due più piccoli nascosti e poco visibili) e 2 inferiori, oltre a 22 molariformi. Tutti i denti sono a crescita continua, per questo motivo l'allineamento degli elementi deve essere perfetto, altrimenti si possono verificare difficoltà nella prensione degli alimenti, malocclusione e infezioni al cavo orale anche gravi. Un apparato digerente perfetto per accogliere cibi poveri (erba, fieno, paglia) tanto da produrre il Ciecotrofo, pallina simile alle feci classiche ma più morbida e lucida, che

l'animale mangia per recuperare importanti elementi nutritivi in esso presenti. I conigli sono quindi coprofagi.

## Cosa mangiano

Il fieno di ottima qualità, profumato, non polverulento va offerto al mattino e nel tardo pomeriggio. Il cibo in pellet, invece, in modiche quantità, non più di un cucchiaino al giorno, poiché il coniglio deve abituarsi a mangiare prevalentemente fieno, così da trascorrere molto tempo a sminuzzare e tenere consumati i denti. Chi ha la fortuna di avere un giardino, può lasciare che l'animale si alimenti da solo scegliendo ciò che più gli piace. Via libera anche a frutta (poca) e verdura a piccoli pezzi, mai fredde di frigorifero, in modo da mettere a disposizione un po' di varietà e stimolare la curiosità di questo piccolo compagno di vita. **Vietati tutti i prodotti da forno** (pane, biscotti, grissini, carboidrati in genere) poiché nei conigli possono causare gravi diarree, anche mortali.

## Abitudini

Sono animaletti che si spaventano facilmente quindi è importante preservare la loro tranquillità (vigilate sulla convivenza con cani e gatti). Sono anche piuttosto territoriali e con la maturità sessuale possono diventare aggressivi; la sterilizzazione però risolve il problema.



## VIVERE CON UN CONIGLIETTO NANO

- è un animale sociale che ama stare in compagnia. Meglio sterilizzarlo così se ne può tenere più di uno
- cosa serve? Una gabbia spaziosa (50X80 cm) e dotata di un comodo beverino a goccia (verificare che lo sappia usare, nel dubbio aggiungere un contenitore anche per l'acqua), ciotole per il pellet e per pezzetti di vegetali freschi, una tana comoda e appartata e una lettiera con bordo basso (anche quelle triangolari per furetti possono andare bene)
- mettete in sicurezza fili elettrici, prese di corrente, divani e tappeti, balconi e fessure varie così da permettergli di girare un po' libero per casa.





## Il segno del mese di febbraio: Acquario

Buon compleanno, ACQUARIO! Ti aspettano dodici mesi all'insegna di amori nuovi di zecca e amori ritrovati, e fino a marzo anche di grandi passioni per merito di Marte. Nettuno si occupa delle tue finanze e ti indirizza verso attività legate alla tutela dell'ambiente, mentre grazie a Giove e Urano l'idea di trasferirti e rivoluzionare del tutto la tua vita ti sembra irresistibile. A dicembre l'arrivo definitivo di Saturno nel segno rende ancora più forte la tua voglia di novità. Amori travolgenti con Gemelli e Sagittario, progetti professionali vincenti con Leone e Bilancia. Mese fortunato: aprile.



### ariete

Giove e Saturno vi tengono d'occhio, costringendovi a rispettare le gerarchie sul lavoro e la burocrazia in senso lato. Le questioni professionali vanno sistemate entro il 15, prima che arrivi Marte a complicarvi la vita. L'amore è meraviglioso dal 7 grazie a Venere: sono favoriti i single e le neocoppie. Giornate top: 21 (lavoro), 7 (amore). Un Toro vi fa cambiare idea su molte questioni importanti.



### cancro

Anche se non potete contare sui colpi di fortuna elargiti da Giove, grazie a Mercurio dal 3 siete imbattibili sul lavoro: il vostro intuito quasi magico vi permette di superare gli ostacoli e Urano vi regala ottime occasioni di carriera. In amore Venere dal 7 accende la vostra fantasia. Ritorni di fiamma per chi si è appena separata. Giornate top: 17 (lavoro), 28 (amore). Rispettate le decisioni prese da un Leone.



### bilancia

I rapporti con i colleghi e il lavoro sono protetti da Mercurio a partire dal 3, a patto che rispettiate le regole: Giove e Saturno vi impediscono di imboccare scorciatoie poco corrette. Il rischio di tradimenti è elevato dal 7: Venere vi rende birichine, insofferenti alla routine e curiose di provare nuove sensazioni. Giornate top: 8 (lavoro), 9 (amore). In ufficio il sostegno di uno Scorpione è fondamentale.



### capricorno

Urano vi attira verso i social, che vi coinvolgono anche nella sfera professionale. Chi lavora nel mondo della comunicazione riscuote successi e soddisfazioni dal 3 grazie a Mercurio. Dal 7 Venere si mette di traverso nelle questioni amorose; con Marte nel segno dal 16 se il partner non si comporta al meglio siete pronte a sostituirlo. Giornate top: 10 (lavoro), 28 (amore). Le promesse di un Pesci sono sincere.



### toro

Dal 3 Mercurio amico vi aiuta a migliorare i rapporti di lavoro e vi spinge a seguire corsi d'aggiornamento. Dal 16 Marte è al vostro servizio: oltre a fornirvi grinta in ufficio accende di passione la vita sentimentale, che già dal 7 grazie a Venere è in netto miglioramento. Giornate top: 4 (lavoro), 14 (amore). Una Bilancia vi inserisce in un ottimo giro di conoscenze.



### leone

Con Mercurio amico dal 3 gli investimenti sono molto redditizi; chi svolge un'attività in proprio si muove con disinvoltura. Più monotona la quotidianità di chi ha un lavoro dipendente. L'amore fa faville dal 7: chi è single da tempo ritrova la voglia di stare in compagnia, e le storie che parevano chiuse ripartono alla grande. Giornate top: 17 (amore), 20 (lavoro). Non siate possessive con un Capricorno.



### scorpione

Il Sole vi porta in trionfo dal 19, Mercurio è già vostro grande amico dal 3, e il 16 anche Marte si prende cura di voi: per tutto il mese lavoro e affetti sono spettacolari. Possono nascere legami affettivi importanti con una persona che ha molti più anni di voi o che conduce un'esistenza insolita e avventurosa. Giornate top: 17 (lavoro), 14 (amore). L'amicizia di un Ariete è soffocante ma sincera.



### acquario

Chi ha un'attività commerciale dal 3 è protetta da Mercurio che le dona velocità di pensiero e parlantina eccezionale. Se fino al 15 Marte vi offre flirt e colpi di fulmine, dal 7 Venere vi fa venire voglia di legarvi per sempre alla persona amata: scegliere non è facile, le tentazioni sono innumerevoli. Giornate top: 24 (lavoro), 14 (amore). Non abbiate pregiudizi nei confronti di una Vergine.



### gemelli

Mercurio dal 3 complica la vita professionale: vi sentite insicuri e sopraffatti dai troppi impegni accumulati. Un collega disponibile può insegnarvi a organizzarvi meglio. Venere vi sorride dal 7: chi è alle prese con un ex può risolvere qualsiasi malinteso, chi è single si innamora, chi è in coppia pensa ad allargare la famiglia. Giornate top: 27 (lavoro), 12 (amore). Un Sagittario sa sempre come aiutarvi.



### vergine

Dal 3 Mercurio complica i rapporti con i colleghi. Marte dal 16 vi mostra come farvi valere in ufficio senza diventare inutilmente polemiche. Venere dal 7 vi avvolge in una nube di sensualità e passione: per i cuori solitari inizia un periodo di incontri fortunati, chi è in coppia può allentare la tensione nell'intimità. Giornate top: 26 (lavoro), 16 (amore). Non confidatevi con un Cancro che non merita fiducia.



### sagittario

Spesso abbellite la realtà per proteggere chi amate o per raggiungere i vostri obiettivi; dal 3 non fatelo: Mercurio e Nettuno si prenderebbero la briga di sbugiardarvi. La vostra carica erotica è al top fino al 15, in seguito legami e corteggiamenti diventano più complicati. Siate chiare con un ex che non vi merita. Giornate top: 5 (lavoro), 7 (amore). Pretendete da un Gemelli le spiegazioni che vi deve.



### pesci

Con Mercurio nel segno dal 3 le relazioni sono più piacevoli, sul lavoro e in amore. La vita sociale è protetta da quasi tutti i pianeti. Nettuno ispira in modo particolare chi si occupa di arte. L'amore è romantico fino al 6 grazie a Venere che in seguito si prende a cuore i progetti lavorativi. Giornate top: 17 (lavoro), 6 (amore). Siate più pazienti e comprensive con un Acquario.



EQUILIBRIO &  
PIACERE  
*La creatività  
è leggera.*



EQUILIBRIO&PIACERE è la nostra proposta esclusiva per una alimentazione equilibrata senza rinunciare al gusto.





# ■ **INDICE** *delle ricette*



## **Antipasti**

- Cake salato con rucola e patate **17**
- Crescente bolognese, **28**
- Feta al forno con broccoli, zucca, ceci e spinaci, **18**
- Mini cestini con cavolo romanesco, alici e ricotta, **9**
- Quiche con cavolini di Bruxelles e speck, **10**

## **Primi**

- Cappellacci di zucca ferraresi, **31**
- Riso al vapore con curcuma e verdure, **41**
- Riso basmati con fagioli rossi, **19**
- Spaghetti alla crema di finocchi e nocciole, **15**
- Vellutata con scarti di finocchio, mela e aneto, **32**
- Vellutata di broccoli con chips di cavolo nero e mandorle, **11**



## **Secondi**

- Cavolfiore e pollo in salsa orientale, **7**
- Carciofi al vapore con uovo in camicia e salmone, **47**
- Gamberoni al vapore con salsa aioli senza uova, **44**
- Omelette salata con brie, pancetta affumicata, funghi e nocciole, **23**
- Pollo in potacchio, **34**
- Pesce spada al forno con limone e pistacchi, **21**
- Polpettine al vapore alle carote, **42**
- Rosa di Parma, **29**
- Spezzatino di tacchino con patate e olive, **20**



## **Dolci**

- Liquore di mandarini e miele, **36**
- Mini bomboloni alla crema, **31**







REDAZIONE

**Direttore responsabile**

Paolo Dalcò

**Coordinamento di redazione**

Francesca Badi

**Progetto grafico**

Tania Belletti

**Hanno collaborato a questo numero**

Alice Avanzi, Vittorio Barbieri, Daniela Bonardi,  
Margherita Catalani, Beba Pineschi, Sara Querzola,  
Elisa Zucca

**Foto**

Pierrmichele Borraccia, Infraordinario, Barbara  
Torresan, Barbara Toselli, Ufficio Turismo  
del Comune di Terni

**Editore**

FL S.r.l.

Via Mazzini n. 6 - 43121 Parma

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 59 febbraio 2020

Stampa effettuata presso Coptip

Via Gran Bretagna, 50 - 41122 Modena

Tutti i diritti di produzione, riproduzione o traduzione sono riservati. Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono. In conformità al D.Lgs. n. 196/2003 sulla tutela dei dati personali, informiamo che i dati raccolti saranno trattati con la massima riservatezza e verranno utilizzati per scopi inerenti la nostra attività. In ogni momento, a norma dell'art. 7 del D.Lgs. n. 196/2003, si potrà chiedere l'accesso, la modifica, la cancellazione o opporsi al trattamento dei dati scrivendo a FL Srl - via Mazzini, 6 - 43121 Parma

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

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



## Nel prossimo numero:

- **Primizie di stagione**
- **La cucina laziale**
- **Benessere: cotture al cartoccio**
- **In viaggio: a primavera nei Paesi Bassi**







# I Mix GOOD

DA OGGI, CON I MIX GOOD,  
FATE L'AMORE CON IL SAPORE...  
PERCHÉ FA BENE\*!



## MÜLLER PRESENTA UNA GRANDE NOVITÀ

Per chi è attento all'alimentazione ma con più gusto, nasce la sorprendente linea I Mix Good. Potrai mescolare il nuovo bianco - ricetta originale e innovativa di casa Müller più denso, avvolgente e naturalmente fonte di proteine - con tre diverse combinazioni tra mandorle, nocciole, frutta disidratata e semi. Ogni volta sarà un'esplosione di gusto e consistenze diverse!

\*Le proteine contribuiscono al mantenimento della massa muscolare. È importante seguire una dieta equilibrata ed uno stile di vita sano e attivo



# I Mix GOOD





*la*  
**Molisana**

SOLO

**GRANO ITALIANO**

DECORTICATO A PIETRA

Aria pura di montagna. Acqua cristallina di sorgente  
Mugnai da quattro generazioni

**FARFALLE RIGATE N°66**



TRAFILATA AL BRONZO

**ITALIANA DAL GRANO ALLA PASTA**

[lamolisana.it](http://lamolisana.it)