



PREMIATI

■_cucina

■_benessere

■_viaggi

■_lifestyle

SPECIALE

CARNEVALE
DOLCE E SALATO

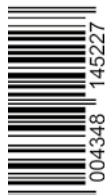
VIAGGI

ALLA SCOPERTA
DELLA NORMANDIA



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

n. 48 febbraio 2019



Febbraio a colori

Pan di Stelle

Crema



PROVA
LA NOVITÀ



CON GRANELLA DI
PAN DI STELLE®

UN SOGNO CHIAMATO CACAO

PAN DI STELLE SUPPORTA I PROGETTI DELLA FONDAZIONE COCOA HORIZONS, IMPEGNATA NEL MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLA VITA DEI COLTIVATORI DI CACAO E DELLE LORO FAMIGLIE.

PERCHÉ SOGNARE È IMPORTANTE,
MA IMPEGNARSI CONCRETAMENTE
LO È ANCORA DI PIÙ.

SCOPRI DI PIÙ SU PANDISTELLE.IT/UNSOGNOCHIAMATOCACAO

E Carnevale sia!

Febbraio, il mese del Carnevale: non ci si può proprio negare un peccato di gola, possibilmente fritto! Prendete ispirazione dal nostro **menu speciale** Fritti a Carnevale e preparatevi a immergere nell'olio bollente non solo i grandi classici dolci, ma anche chiacchiere salate e stuzzicanti bombe con prosciutto cotto e mozzarella. Saranno una piacevole sorpresa!

E quando avete fritto abbastanza, voltate pagina e con la nostra **scuola di cucina** imparate i segreti delle cotture più leggere che ci siano: al vapore e al cartoccio, per piatti gustosi e senza grassi aggiunti.

Per chi in cucina non pone limiti alla fantasia, abbiamo pensato a un menu con le **carote come non le avete mai viste**: non solo le classiche arancioni, ma anche viola, gialle e nere, ce n'è per tutti i gusti e per tutti i colori! Un concentrato di vitamine e sali minerali.

Chi ha a cuore la salute, poi, non si perda le nostre ricette amiche del respiro, perchè **una sana respirazione** si può preservare anche mangiando: scoprite come nella nostra sezione **Benessere**.

Per finire in bellezza regalatevi un viaggio, vero o da sognare, in Francia: la **romantica Normandia** vi aspetta, con la sua storia affascinante, i suoi castelli e le sue falesie a picco sul mare.



SOMMARIO

febbraio 2019



4
agenda del mese

cucina

6
ricette del mese
carote di tutti
i colori

12
il prodotto di stagione
radici preziose

14
ricette per tutti i giorni
sette x sette

22
prodotti del mese
legumi e cereali

24
menu speciale
voglia di fritto

30
semplicissimo
bignè ai lamponi

32
scuola di cucina salata
cotture leggere

34
scuola di cucina dolce
un cucchiaino
di dolcezza

benessere

38

cibo e salute
un sospiro... di salute

44

approfondimento
a pieni polmoni

viaggi

46

itinerario
romantica Normandia

lifestyle

54

mondo donna
BB e CC cream
l'evoluzione
del fondotinta

56

junior
corri ragazzo, corri

58

pet care
tutti a nanna!

60

oroscopo

63

indice



44



56



38



46



54



58

AGENDA_Idee e consigli

febbraio



Da Magritte a Duchamp. 1929: il grande Surrealismo dal Centre Pompidou
Fino al 17 febbraio, Palazzo Blu, Pisa
palazzoblu.it

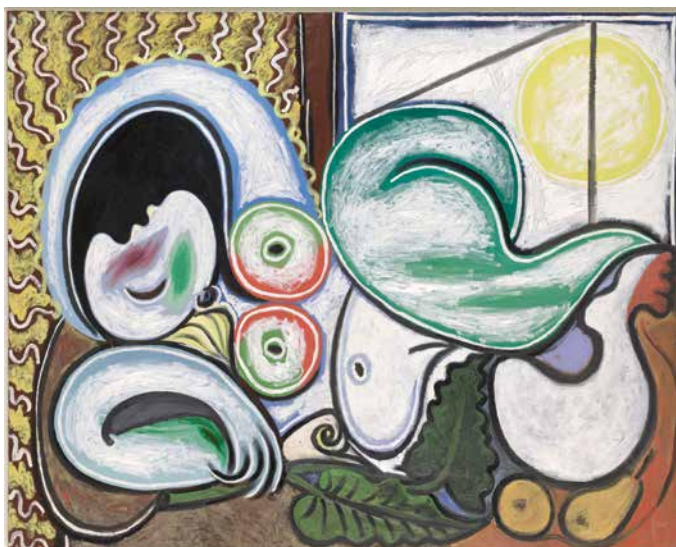
Il 1929 fu un anno fondamentale per la storia del Surrealismo, movimento fecondo di stili, approcci e suggestioni. Da Parigi giungono ospiti in Italia per la prima volta le opere della collezione permanente della celebre istituzione francese (fra cui la famosa *Gioconda coi baffi*), in una carrellata di capolavori dei più importanti nomi del periodo: Magritte, Duchamp, Dalì, Man Ray, Ernst, Giacometti.



Sweet di Yotam Ottolenghi e Helen Goh - Bompiani
368 pagine - 35,00 €
www.bompiani.it

Il grande chef e la storica collaboratrice raccontano il lato dolce della loro cucina. In circa 110 ricette emergono tutti gli ingredienti di uno stile personale eppure semplice, basato sulla rigorosa

stagionalità degli ingredienti, spezie e suggestioni esotiche. Le ricette sono suddivise in capitoli (torte, biscotti...) e sono corredate da utilissimi indici nonché, naturalmente, da foto splendide e appetitose.



Picasso Metamorfosi
Fino al 17 febbraio
Palazzo Reale, Milano
www.mostrapicassomilano.it

La mostra rappresenta l'importante approfondimento di due temi ricorrenti nella lunga carriera dell'artista spagnolo: il mito e l'antichità. Ispirazione, riflessione, reinvenzione e dialogo in circa 200 pezzi fra opere di Picasso e di epoche lontane, provenienti da celebri istituzioni museali d'Italia e d'Europa.

Travel Outdoor Fest
15-17 febbraio, Fiere di Parma
www.traveloutdoorfest.it

L'evento, aperto a un pubblico di viaggiatori e operatori professionali, è dedicato alle vacanze in ottica di turismo esperienziale, un modo di affrontare il viaggio sempre più apprezzato e diffuso. Si possono testare attrezzature all'avanguardia, scoprire nuove mete e modalità di viaggio, approfondire il mondo del camper, della bicicletta e del golf.



Modenantiquria**9-17 febbraio, Modena Fiere**www.modenantiquria.it

Una delle fiere di settore più apprezzate d'Europa e la più longeva d'Italia compie 33 anni. Fra gli oltre 100 stand e padiglioni si ammira l'eccellenza dell'antiquariato proveniente da ogni angolo del globo, fra arredamento, dipinti, libri e tessuti. Non mancano incontri di approfondimento, non solo per addetti ai lavori.

**Cucinare****9-11 febbraio, Fiera Pordenone**www.cucinare.pn

Il salone dedicato all'enogastronomia e alle tecnologie per la cucina giunge quest'anno alla settima edizione. Tre giorni ricchi di eventi e incontri, con un calendario che spazia dai corsi di cucina, alle interviste, alle dimostrazioni. Sono compresi all'interno della kermesse anche spazi dedicati al mondo del vino, delle birre artigianali e della cucina green.

Carnevale di Viareggio**9, 17, 23 febbraio, 3 e 5 marzo**viareggio.ilcarnevale.com

Una tradizione che sembra non invecchiare mai: ogni anno Viareggio si veste a festa e porta nelle strade eccezionali carri allegorici e maschere che divertono e sbalordiscono. L'edizione 2019 è dedicata alla donna e alla celebrazione del mondo femminile, non solo nelle espressioni artistiche del Carnevale, ma anche nei numerosi eventi culturali che animano la città nell'arco del mese.

SALONE DELL'ENOGASTRONOMIA
E DELLE TECNOLOGIE PER LA CUCINA



CUCINARE
PER PIACERE, PER MESTIERE

FIERA DI PORDENONE | 9-11 FEBBRAIO 2019

www.cucinare.pn

**Il Grande
Cucchiaio d'Oro
autori vari
Food Editore**

768 pagine - 24,90 €

Più di mille ricette dall'antipasto al dolce, scelte tra i classici della cucina italiana, in un grande volume che torna in una nuova veste grafica. La riedizione è arricchita dalla sezione "free from", che incontra tutte le esigenze in cucina, dai piatti senza glutine a quelli senza lattosio, passando per le ricette vegane. Pensato per chi vuole cimentarsi con la

grande gastronomia a partire dalle basi, il libro comprende anche una sezione di scuola di cucina e un capitolo dedicato agli ingredienti indispensabili, per accontentare il gusto senza dimenticare la qualità.

RICETTE
DEL MESE



Carote di tutti i colori

Ricche di vitamine, sono buone sia in versione salata che dolce. Eccole in un menu tutto da scoprire

Pane alle carote e noci pecan

X 4 persone - preparazione **20 MINUTI** - cottura **65 MINUTI**

■ **250 g** di farina tipo "00" bio VerdeMio ■ **250 g** di farina manitoba ■ **250 ml** d'acqua
■ **100 g** di carote ■ **50 g** di noci pecan sgucciate ■ **1** cucchiaino di zucchero di canna ■ **7 g** di lievito di birra disidratato ■ sale

- 1.** In una ciotola impastate le due farine, il lievito, lo zucchero unendo l'acqua poco alla volta. Unite 1 cucchiaino di sale, le noci grossolanamente tritate e le carote grattugiate. Lavorate finché l'impasto non inizia a incordare: deve risultare liscio ed elastico. Trasferite in una ciotola, coprite con la pellicola, fate riposare per 30 minuti.
- 2.** Trascorso questo tempo eseguite una piega portando i 4 lembi di pasta verso il centro, quindi formate una palla e fate lievitare fino al raddoppio (ci vorranno circa 2 ore), sempre coperto con pellicola alimentare.
- 3.** Su una spianatoia leggermente infarinata, formate un cilindro e dividetelo longitudinalmente in 3 parti uguali. Intrecciate con un'estremità fissa e disponete poi la treccia su una teglia foderata di carta da forno.
- 4.** Coprite con pellicola alimentare e fate lievitare ancora 1 ora. Infornate a 220°C per circa 20 minuti, quindi a 180°C per 45 minuti. Sfornate e fate raffreddare prima di servire.



Crema di carote e finocchi alla curcuma

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

■ **3** carote ■ **1** finocchio ■ **2** scalogni ■ **1** spicchio d'aglio ■ **2 cm** di radice di zenzero ■ **2** cucchiaini di curcuma in polvere ■ brodo vegetale ■ **1/2** limone non trattato ■ **100 g** di panna fresca ■ semi di sesamo nero ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ sale e pepe

1. Tritate finemente gli scalogni e fate rosolare in una casseruola con l'aglio schiacciato e un filo d'olio. Unite lo zenzero e la scorza del limone grattugiati e lasciate insaporire per un minuto. Aggiungete le carote tagliate a rondelle, il finocchio a fettine e la curcuma.
2. Fate insaporire per qualche minuto, quindi coprite a filo con il brodo caldo, regolate di sale e pepe e fate cuocere per 30 minuti circa o comunque fino a che le verdure non saranno diventate tenere.
3. Frullate il tutto fino a ottenere una crema omogenea, quindi distribuite nelle ciotole da portata e completate con una cucchiata di panna e i semi di sesamo.

Carote al forno

X 4 persone

preparazione **10 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

■ **700 g** di carote (arancioni, viola, gialle) ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ **2** cucchiaini di **burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio** ■ **2** cucchiaini di sciroppo d'acero ■ timo fresco ■ sale Maldon ■ pepe

1. Sbucciate le carote e tagliatele a metà longitudinalmente, o, se sono molto grosse, in 4 parti. Trasferitele in una teglia con olio, sale, pepe e mescolate. Infornate a 200°C per 35 minuti o comunque fino a quando saranno diventate tenere.
2. Fate sciogliere il burro in un padellino e appena inizia diventare color nocciola unite lo sciroppo d'acero e il timo fresco. Glassate le carote, mescolate e servite.





Fusilli al pesto di carote e noci

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **10 MINUTI**

■ **400 g** di fusilli ■ **4** carote ■ **1/4** di spicchio d'aglio ■ **50 g** di noci + **1** manciata per decorazione
■ **50 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** ■ rosmarino fresco ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ sale e pepe

1. Nel mixer raccogliete le carote sbucciate e tagliate a tocchetti, l'aglio, il parmigiano, le noci e il rosmarino. Frullate il tutto unendo olio a filo fino a ottenere una crema omogenea.

2. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente e conditela con il pesto preparato diluendo con un filo d'acqua di cottura. Completate con le noci rimaste, una macinata di pepe e, a piacere, del timo fresco.



Il **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** è ottimo grattugiato o a tocchetti. Nella pratica confezione da 450 g mantiene gusto e freschezza.



Torta camilla

X 4 persone

preparazione **20 MINUTI** - cottura **50 MINUTI**

■ **250 g** di carote ■ **200 g** di zucchero a velo
■ **170 g** di **farina tipo "00" bio VerdeMio**
■ **3 uova bio VerdeMio** ■ **50 g** di fecola di patate ■ **80 g** di farina di mandorle
■ **80 ml** di succo d'arancia ■ **80 g** di **burro a ridotto tenore di grassi Equilibrio&Piacere**
■ **1/2** arancia non trattata ■ **1/2** bacca di vaniglia ■ **1** bustina di lievito per dolci

1. Tritate finemente nel mixer le carote sbucciate avendo cura che restino pezzettini più grossi. Unite le uova, il succo d'arancia, il burro fuso e fatto raffreddare a temperatura ambiente e i semi ricavati dalla bacca di vaniglia e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Aggiungete adesso le polveri setacciate, insieme alla farina di mandorle, alla buccia grattugiata dell'arancia e allo zucchero. Azionate di nuovo il mixer fino a ottenere un composto omogeneo.

2. Trasferite il tutto all'interno di uno stampo imburrato e infarinato da 22 cm di diametro e livellate la superficie. Cuocete nel forno già caldo a 170°C per 45-50 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e cospargete con altro zucchero a velo prima di servire.

la carta dei vini

Crema di carote e finocchi
alla curcuma

**Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore DOCG**

Carote al forno

**Vinicola del Sannio
Greco di Tufo DOCG**

Fusilli al pesto di carote e noci

**Vinicola del Sannio
Greco di Tufo DOCG**

Torta camilla

**Privi Mastro Ducale
Lambrusco di Modena DOC
amabile**



IL PRODOTTO
DI STAGIONE
di Silvia Granziero



Radici preziose

Estrate dalla terra, con la loro eccezionale varietà cromatica le carote rendono speciali tante pietanze e favoriscono il benessere quotidiano



Scopri

**3 nuovi modi
per gustare le carote.
Guarda la videoricetta.**

Che le carote siano ottime, sia crude sia cotte, è confermato da tutti; che facciano bene alla vista è noto, che facilitino l'abbronzatura, invece, sembrerebbe essere una leggenda metropolitana. Le carote sono radici – la cui parte edibile è chiamata fittone – ricche di virtù e di bontà, da declinare in tante ricette, ma ottime anche da sgranocchiare.

Non tutti sanno che...

Sulle nostre tavole e nei nostri orti abbondano le classiche carote, il cui colore arancione squillante non solo conferisce allegria ai piatti più semplici, ma è anche indice di **ricchezza di carotenoidi, flavonoidi e preziosi antiossidanti**. Ma forse non tutti sanno che il colore arancione è per le carote una novità, o quasi, considerando che fino al XVIII secolo questo ortaggio – “dalle antichissime radici”, è proprio il caso di dirlo, dal punto di vista storico – originario dell’Asia Centrale, era prevalentemente viola. Furono gli olandesi a selezionare la varietà divenuta poi dominante, in omaggio alla casa regnante degli Orange. Ma le carote sono **di tutti i colori**, ugualmente gustose e versatili: dall’antica carota viola – come la giallo-viola di Polignano, riconosciuta presidio Slow Food – con varianti così scure da essere chiamate nere, alla carota rossa, da quella gialla a quella bianca.

Nonostante le molte sfumature, il gusto delle diverse tipologie di carota non varia; sono leggermente **dolci** – caratteristica che le rende adatte anche a ricette che vanno dalla classica torta ai muffin – e **croccanti**. Sono ottime crude, grattugiate in insalata, a dadini o a fiammifero, perfette per un pinzimonio; ma anche cotte si prestano a numerose variazioni: dalla vellutata ai flan, dalla teglia di carote arrosto o glassate, senza dimenticare la nota di gusto di cui arricchiscono il soffritto, indispensabile base di moltissime preparazioni.



Che occhi belli che hai

Le carote, come è noto, sono ottime alleate di occhi sani (ne beneficia in particolare la visione notturna, ma sono un aiuto anche nella prevenzione della cataratta) e pelle liscia ed elastica. La **vitamina A** e il **betacarotene**, infatti, contenuti in abbondanti quantità in questo ortaggio, prevengono e combattono rughe, macchie e disturbi dell’epidermide e favoriscono la **rigenerazione dei tessuti**. Ma non solo: altri organi a beneficiare di una dieta ricca di carote sono il fegato e i reni, che ne vengono purificati, e l’intestino, la cui attività viene regolarizzata grazie alla particolare tipologia di fibre contenute in gran quantità nelle carote. Come se non bastasse, rappresentano un valido aiuto contro l’acidità di stomaco e, grazie alla presenza di antiossidanti e antinfiammatori (presenti in dosi ancora più elevate nelle varietà viola e nera) che agiscono contro i radicali liberi, combattono i danni da inquinamento, tra le altre cose. Un valido consiglio di consumo è quello di **preferire carote crude o appena saltate** (ed evitare, invece, se possibile, di lessarle) per mantenerne intatte le proprietà, ricordando inoltre di condirle con un generoso filo d’olio per favorire l’assimilazione dei preziosi carotenoidi, che sono liposolubili. Ma non è finita: un ultimo beneficio di questo prodotto dell’orto va a vantaggio delle neomamme, dato che un’alimentazione ricca di carote aiuta la produzione di latte. Insomma, più carote per tutti!



... ma senza esagerare

Mettere spesso in tavola piatti a base di carote porta numerosi benefici, come visto, ma non esagerate con le porzioni: il rischio è che la vostra pelle assuma una leggera colorazione giallastra, che pure scompare facilmente, limitandone il consumo per qualche giorno. La regola è sempre quella di alternare nel piatto ortaggi di tutti i tipi e di tutti i colori, per assumere i nutrienti e le vitamine necessarie.

RICETTE PER
TUTTI I GIORNI



sette x sette

Se siete a corto di idee per il menu della settimana vi proponiamo una ricetta - velocissima - al giorno per sbizzarrirvi ai fornelli. Siete pronti?

Frittata al forno con cavolfiore e cavolo nero

X 4 persone

preparazione **15 MINUTI** - cottura **30 MINUTI**

- **200 g** di cimette di cavolfiore
- **4 uova bio VerdeMio**
- **1** cipolla bianca
- **50 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione**
- **100 g** di cavolo nero sbollentato
- **2** cucchiaini di latte
- **1** cucchiaino di **farina tipo "00" bio VerdeMio**
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- prezzemolo fresco
- sale e pepe

1. Sbollentate le cimette di cavolfiore in acqua salata per 10 minuti. Scolatele e fatele raffreddare sotto l'acqua corrente. Tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con l'olio d'oliva. Quando sarà diventata trasparente unite le cimette e fatele saltare brevemente. Regolate di sale e pepe e fate raffreddare.

2. In un'ampia terrina sbattete i tuorli con il latte e la farina setacciata. Unite sale, pepe e il parmigiano reggiano grattugiato. Montate gli albumi a neve e incorporateli al composto in più riprese mescolando dal basso verso l'alto.

3. Unite infine il cavolfiore e il cavolo nero tritato con il prezzemolo. Amalgamate delicatamente e trasferite in una tortiera da 22 cm di diametro foderata di carta forno. Infornate a 180°C per circa 15 minuti. Fate raffreddare la frittata prima di servirla tiepida o fredda.



Salsicce al forno con patate, cipolle e cavolo verza

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **55 MINUTI**

- **8** salsicce di suino
- **800 g** di patate
- **1** cipolla rossa
- **1/2** cavolo verza
- **1** spicchio d'aglio
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- timo fresco
- sale

1. Lessate le patate in acqua bollente salata per 15 minuti dal bollore. Scolatele e fatele raffreddare. Mondate il cavolo verza e tagliatelo a listarelle. Tagliate la cipolla a spicchi e le patate a tocchetti e trasferitele in una pirofila unta d'olio. Cuocetele in forno caldo a 180°C per 20 minuti.

2. Nel frattempo, in un'ampia padella antiaderente, fate insaporire un po' d'olio con l'aglio tagliato a metà, poi unite la verza, salate e fate appassire per qualche minuto. Aggiungete quindi le salsicce private del budello e fatele rosolare.

3. Aggiungete il tutto alla pirofila con le patate e proseguite la cottura alla stessa temperatura per altri 20 minuti. Completate con il timo fresco e servite.

l'idea in più

In primavera potete variare le verdure presenti nella frittata sostituendo il cavolfiore e il cavolo nero con spinacini e piselli oppure con asparagi e fave. La frittata tagliata a spicchi o a quadratini e arricchita da una fetta di speck fermata con uno stuzzicadenti diventa un ottimo aperitivo.

Porri allo speck e granella di nocciole

X 4 persone

preparazione **15 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

- **220 g** di porri ■ **150 g** di Speck Alto Adige IGP a fette
- **200 g** di panna fresca
- **20 g** di **burro Gusto&Passione**
- **20 g** di **farina tipo "00" bio VerdeMio**
- **30 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione**
- **40 g** di granella di nocciole
- sale e pepe

1. Mondate i porri eliminando le foglie esterne e conservando solo il cuore. Tagliateli in 3 parti uguali e avvolgete ciascun pezzo nello speck. Disponeteli in una pirofila imburrata.
2. In una casseruola preparate un roux facendo sciogliere il burro a fiamma dolce e unendo la farina tutta d'un colpo. Mescolate con un cucchiaino e fate tostare per qualche minuto.
3. Unite quindi la panna a filo, aggiustate di sale e pepe e unite il parmigiano grattugiato. Lasciate addensare a fiamma bassa fino a ottenere una crema.
4. Versate la crema sui porri, cospargete con la granella di nocciole e infornate a 180°C per 20 minuti, facendo dorare infine con il grill per qualche minuto. Servite subito.



*Gira e rigira
si arricchisce
il gusto.*

Con il nuovo *Tappomacina Cannamela* basta un gesto per arricchire di sapore ogni piatto e portare un tocco di raffinata eleganza in tavola. Dalle spezie, ai sali colorati, un'ampia gamma pensata per ogni esigenza di gusto.



CANNAMELA

www.cannamela.it • seguici su  

Gnocchi allo stracchino, zafferano e radicchio

X 4 persone - preparazione 10 MINUTI - cottura 40 MINUTI

■ 800 g di gnocchi di patate fresche Gusto&Passione ■ 200 g di stracchino
■ 1 cespo di Radicchio rosso di Treviso IGP ■ 1 bustina di zafferano ■ 4 cucchiaini di Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione grattugiato ■ 2 cucchiaini di panna ■ olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione ■ burro ■ sale

1. Affettate il radicchio a listarelle e fatelo appassire in una casseruola con un giro d'olio, unite la panna fatta scaldare in padella in cui avrete diluito lo zafferano e salate. Cuocete per 15 minuti.
2. Lessate gli gnocchi, scolateli al dente e uniteli al condimento con il radicchio e lo stracchino a pezzetti. Mescolate, trasferite in una pirofila imbrattata e cospargete con abbondante parmigiano grattugiato. Fate gratinare in forno a 180°C per 20 minuti. Servite caldi.



Nasello in padella con capperi, olive taggiasche e arance

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **10 MINUTI**

- **600 g** di nasello
- **1** spicchio d'aglio
- **1** arancia
- **3** cucchiaini di **olive taggiasche snocciolate Gusto&Passione**
- **2** cucchiaini di capperi dissalati
- **olio extra vergine di olive taggiasche Gusto&Passione**
- **1/2** bicchiere di vino bianco secco
- sale e pepe

- 1.** In una casseruola capiente versate l'olio e fatevi dorare l'aglio schiacciato. Unite i filetti di nasello e fateli rosolare su entrambi i lati per qualche minuto. Sfumate con il vino e fate evaporare la parte alcolica.
- 2.** Aggiungete le olive taggiasche, le fettine di arancia pelate a vivo e i capperi. Salate, pepate e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Servite subito.

GUSTO &
PASSIONE

Olive taggiasche snocciolate



Un ingrediente gourmet che arriva direttamente dai profumati oliveti della Liguria, le **Olive taggiasche snocciolate Gusto&Passione** sono pronte all'uso e disponibili in un formato ideale per un utilizzo senza sprechi. Con il loro sapore unico e inconfondibile, danno carattere ed esaltano tutti i piatti, in insalata o aggiunti in cottura, come accompagnamento di pesce e verdure.







l'ingrediente

I **carciofi** fanno capolino dalle cassette del mercato in questa stagione e allettano con la loro versatilità. Prima di essere cucinati vanno puliti a dovere, eliminando le foglie esterne più coriacee e le spinose barbe interne. Vanno poi trasferiti in un contenitore con acqua e limone affinché non anneriscano. Le parti di scarto (soprattutto i gambi) possono essere utilizzate per brodi o infusi salutari.

la carta dei vini

Carbonara rivisitata con carciofi

Vinicola del Sannio Greco di Tufo DOPG

Frittata al forno con cavolfiore e cavolo nero

Privi Mastro Ducale

Lambrusco di Modena DOP secco

Gnocchi allo stracchino, zafferano e radicchio

Soai Valdobbadiene Prosecco Superiore DOPG

Nasello in padella con capperi, olive taggiasche e arance

Cantina Pedres Vermentino di Sardegna DOC

Orzo al salto con gamberi, carciofi e limone

Piersanti Verdicchio dei Castelli di Jesi DOC

Porri allo speck e granella di nocciole

Terra dei Sanniti Falanghina IGP

Salsicce al forno con patate, cipolle e cavolo verza

Bona Villa Romagna DOC Sangiovese

Carbonara rivisitata con carciofi (foto a p. 19)

X 4 persone

preparazione **15 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

■ **400 g** di rigatoni

■ **4** carciofi

■ **3** uova

■ **30 g** di **Grana Padano DOP 20 mesi**

Gusto&Passione

■ **1** scalogno

■ **20 g** di **burro Gusto&Passione**

■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**

■ sale e pepe

1. Mondate i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e la barba e affettateli sottilmente. Disponeteli a mano a mano in una ciotola con acqua acidulata per non farli annerire.
2. Mondate lo scalogno, tritatelo finemente e fatelo appassire in una padella antiaderente insieme al burro. Quando sarà diventato trasparente unite i carciofi e un mestolino d'acqua e cuoceteli fino a quando saranno diventati teneri. Aggiustate di sale e pepe e tenete da parte al caldo.
3. Lessate i rigatoni e nel frattempo sbattete in una ciotola le uova con il grana grattugiato, una presa di sale e una macinata di pepe. Sempre sbattendo, aggiungete a filo un cucchiaino d'olio e 1 cucchiaino d'acqua di cottura della pasta.
4. Scolate i rigatoni al dente, trasferiteli nella zuppiera con la salsa d'uova insieme ai carciofi. Mescolate energicamente in modo che il condimento avvolga completamente la pasta. Trasferite nei piatti e servite subito.

Orzo al salto con gamberi, carciofi e limone

X 4 persone - preparazione 15 MINUTI - cottura 40 MINUTI

■ 12 gamberi ■ 160 g di orzo perlato ■ 2 carciofi ■ 1 spicchio d'aglio ■ 1 limone non trattato
■ 1/2 bicchiere di vino bianco ■ olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano

Gusto&Passione ■ sale e pepe

1. Sciacquate l'orzo e lessatelo in abbondante acqua bollente leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione (circa 25-30 minuti). Nel frattempo mondate i gamberi lasciando intatte la parte terminale delle code. Mondate anche i carciofi rimuovendo le foglie esterne più dure e la barba e tagliateli a fettine sottili. Trasferiteli a mano a mano in una ciotola d'acqua acidulata per non farli annerire.
2. In una padella fate rosolare l'aglio nell'olio, unite i carciofi e fateli insaporire per qualche minuto. Sfumate con il vino e unite i gamberi facendo evaporare. Proseguite la cottura per altri 5 minuti. Aggiungete alla padella l'orzo e fatelo saltare brevemente. Trasferite nei piatti da portata, completate con la scorza grattugiata del limone e servite con una macinata di pepe e, a piacere, aghi di rosmarino fresco.



PRODOTTI DEL MESE



Farro perlato

Versatile, gustoso e pratico - nella comoda confezione da 400 grammi - il **Farro perlato biologico VerdeMio** tiene bene la cottura e grazie al suo gusto, intenso ma non invadente, si presta a numerosi abbinamenti. D'estate è ottimo in insalata, ma provatelo ora assieme ai legumi, le cui proprietà sono assimilate al meglio se nel pasto sono compresi anche i cereali. Sono ottime, ad esempio, le zuppe di cereali e legumi, oppure nella ricetta tradizionale umbra del farro alla Trebua.



Fagioli Borlotti

Le proprietà dei legumi sono davvero tante, come numerosi sono i benefici per il nostro organismo derivanti dal loro corretto consumo. Un buon motivo per introdurre abbondanti fagioli, come i **Fagioli Borlotti secchi biologici VerdeMio** che trovate sugli scaffali nel pacchetto da 400 grammi. Per l'ammollo basta seguire le indicazioni riportate sulla confezione per poi utilizzarli nelle proprie ricette: provateli nella pasta e fagioli, un grande classico intramontabile. Per renderli più digeribili cuoceteli con qualche foglia di alloro o con un pezzetto di alga Kombu.



Lenticchie verdi

Grazie alla loro versatilità, alla lunga conservazione e alle loro proprietà nutritive, le **Lenticchie verdi secche biologiche VerdeMio** rappresentano un ottimo metodo efficace, sano ed economico per apportare all'organismo una buona dose di proteine facilmente assimilabili. Grazie alle loro dimensioni ridotte, inoltre, hanno tempi di preparazione più brevi rispetto agli altri legumi; cucinatele in umido come contorno per piatti di carne, o provatele in un ragù vegetariano ricco di gusto.



Misto di legumi e cereali

Un'alimentazione ricca di legumi, oltre a essere potenzialmente molto varia e gustosa, è raccomandata da molti nutrizionisti perché benefica per l'organismo. In particolare è consigliato l'abbinamento con i cereali per

usufruire al meglio di tutte le proprietà dei legumi.

Il **Misto di legumi e cereali secchi biologici VerdeMio** nella confezione da 400 grammi è, per questo, molto comodo e utile per preparare deliziose zuppe, da arricchire secondo il proprio gusto con verdure, spezie ed erbe aromatiche.



Ceci

I legumi, grazie alla ricchezza di sali minerali e fibre che contribuiscono ad aumentare il senso di sazietà, sono ideali per chi decide di sottoporsi a diete dimagranti o detox. Tra questi ricchi e deliziosi ingredienti, non dimenticate i **Ceci secchi biologici VerdeMio**, nella comoda confezione da 400 grammi. Dopo averli tenuti in ammollo seguendo le indicazioni riportate sul pacchetto, usateli per preparare gustose ricette come la minestra di ceci, o piatti più esotici come hummus o delle speziate polpettine alla curcuma.



Fagioli cannellini

Tra le molte varietà di legumi, la vasta famiglia dei fagioli comprende i cannellini, dal gusto più delicato e dalla pellicina più sottile rispetto ai borlotti e per questo più facilmente digeribili.

I **Fagioli cannellini secchi biologici VerdeMio**, disponibili nella confezione da 400 grammi, sono particolarmente adatti all'abbinamento con il pomodoro, come nella classica ricetta dei fagioli all'uccelletto. Dopo averli tenuti a bagno secondo le indicazioni e dopo averli lessati, impiegateli anche per dare spessore e cremosità alle vostre vellutate o per donare consistenza a polpettoni vegetariani o vegani a base di legumi.



MENU SPECIALE
CARNEVALE

Arriva il periodo dell'anno
più goloso in assoluto!
Il Carnevale è l'occasione
per assecondare gli sfizi
e concedersi uno strappo
alla regola

Voglia di fritto!

Castagnole arancia e ricotta

X 4-6 persone

preparazione **15 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

■ **300 g** di farina tipo "00" ■ **80 g** di zucchero semolato + altro per completare ■ **1/2** arancia non trattata ■ **140 g** di ricotta ■ **3** tuorli da **uova bio VerdeMio** ■ **40 g** di **burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio**
■ **1/2** bustina di lievito per dolci (8 g)
■ **1** cucchiaino di Grand Marnier ■ olio di semi d'arachide per friggere

1. In una ciotola mescolate la farina con il lievito setacciati e lo zucchero. Formate una fontana e al centro unite la ricotta, il Grand Marnier, i tuorli, il burro fuso e la scorza grattugiata dell'arancia. Sbattete dapprima con una forchetta e poi iniziate a prelevare un po' di farina dai bordi. Impastate il tutto a mano fino a ottenere una palla liscia e omogenea, quindi avvolgetela nella pellicola per alimenti e fate riposare per 30 minuti a temperatura ambiente.

2. Trascorso questo tempo, aiutandovi con una spatola tarocco dividete l'impasto in tanti pezzetti del peso di 15 g. Arrotolateli in modo da dare una forma sferica, se necessario aiutandovi con poca farina. Procedete in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti.

3. Friggete le castagnole in abbondante olio a 170°C, poche alla volta, e scolatele con un mestolo forato. Lasciatele asciugare su carta da cucina, quindi passatele subito nello zucchero semolato.

il consiglio

Friggere sembra facile, ma farlo con buoni risultati richiede una cura in più. Innanzitutto, la scelta del grasso di frittura: l'olio d'oliva sopporta alte temperature, ma anche quello di semi (si possono miscelare). Poi, la temperatura dell'olio: non deve abbassarsi, meglio non immergere troppi pezzi per volta, che assorbirebbero l'unto, rimanendo indigesti. Se gettando nell'olio un pezzo di pane o di patata si formano tante piccole bollicine, potete iniziare a friggere.



Graffe napoletane

(foto a p. 27)

X 15 graffe circa

preparazione **30 MINUTI** + **3 ORE** di riposo

cottura **20 MINUTI**

■ **250 g** di farina manitoba
■ **250 g** di **farina tipo "00" bio VerdeMio**
■ **250 g** di patate lessate
■ **140 ml** d'acqua
■ **10 ml** di rum
■ **70 g** di burro morbido
■ **40 g** di zucchero semolato + altro per la guarnizione finale
■ **2 uova bio VerdeMio**
■ **7 g** di lievito di birra disidratato
■ **1** limone non trattato
■ **1** cucchiaino di scorza di arancia grattugiata
■ olio di semi d'arachide per friggere ■ sale

1. Raccogliete nell'impastatrice le patate sbucciate e schiacciate, le due farine, le uova, lo zucchero, la scorza grattugiata di limone e d'arancia, metà dell'acqua e il lievito. Impastate a bassa velocità versando a filo l'acqua restante e il rum. Quando avrete ottenuto una massa unica montate continuate a impastare aggiungendo il burro morbido poco alla volta, aspettando che sia ben incorporato prima di unirne altro. Impastate per circa 15 minuti unendo verso la fine 1/2 cucchiaino di sale. Dovrete ottenere una massa liscia e ben incordata. Trasferitela in una ciotola, copritela con la pellicola alimentare e fate lievitare fino al raddoppio (ci vorranno circa 2 ore).

2. Rovesciate l'impasto su una spianatoia appena spolverizzata di farina e suddividetelo in tante porzioni da 60 g ciascuna. Formate con le mani dei cordoncini di 15 cm di lunghezza circa e dello spessore di 1 dito. Unite le due estremità in modo da formare delle ciambelline. Lasciatele lievitare sulla spianatoia infarinata, coperte da un panno umido, per 1 ora circa.

3. Trascorso questo tempo, friggete le graffe in olio a 175°C facendole dorare da entrambi i lati. Scolatele con un mestolo forato e fatele asciugare su carta assorbente. Passatele nello zucchero semolato prima di servire.



Bombe fritte salate ripiene di prosciutto cotto e mozzarella

X 4 persone

preparazione **15 MINUTI** + **2 ORE** di riposo

cottura **15 MINUTI**

■ **100 g** di farina manitoba

■ **150 g** di farina tipo "0"

■ **7 g** di lievito di birra disidratato

■ **1 uovo bio VerdeMio**

■ **100 ml** di latte UHT alta digeribilità

Equilibrio&Piacere

■ **100 g** di prosciutto cotto a dadini

■ **80 g** di mozzarella fior di latte pugliese

Gusto&Passione

■ olio di semi d'arachide per friggere

■ sale e pepe

1. Nella ciotola della planetaria raccogliete le farine, l'uovo sbattuto con un pizzico di sale e pepe, il latte e il lievito. Impastate con il gancio a "k" a bassa velocità e poi con il gancio a uncino per circa 10 minuti, o comunque fino a quando l'impasto sarà elastico e liscio e si sarà attorcigliato attorno al gancio. Prelevatelo quindi dalla planetaria, formate una palla, ponetela in una ciotola e coprite con pellicola alimentare. Fate lievitare fino al raddoppio nel forno spento con la lucina accesa (occorreranno circa 2 ore).

2. Trascorso il tempo di lievitazione, suddividete l'impasto in 12 pezzi, verificate che abbiano lo stesso peso con una bilancia e appiattiteli leggermente con le mani. Farcite ciascun pezzo di impasto con qualche dadino di mozzarella (fatta precedentemente scolare con un colino) e di prosciutto. Chiudete, formate una palla e fate lievitare coperto con un canovaccio per 20 minuti.

3. Trascorso questo tempo friggete le bombe, poche alla volta, in abbondante olio a 175°C e scolatele con un mestolo forato su carta da cucina. Servite subito.

la variante

Con questa semplice ricetta ci si può sbizzarrire creando bombe fritte per tutti i gusti: con il ragù, con il pesce o anche vegetariane. Chi più ne ha, più ne metta!



*che
spuntino!*



Chiacchiere salate

X 4 persone

preparazione **20 MINUTI** - cottura **5 MINUTI**

- **125 g** di farina tipo "00"
- **1 uovo bio VerdeMio**
- **1** cucchiaio di strutto (circa 20 g)
- **20 ml** di latte
- **1** cucchiaio di grappa
- rum
- olio di semi d'arachide per friggere
- timo fresco
- sale e pepe

- 1.** In una ciotola raccogliete la farina, l'uovo, la grappa, lo strutto, il latte, un pizzico di sale, una macinata di pepe e un goccio di rum. Impastate il tutto finché non diventa morbido e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola alimentare e fatelo riposare per 30 minuti a temperatura ambiente.
- 2.** Dividete l'impasto in tanti pezzetti e stendeteli a uno a uno con l'apposita macchinetta sfogliatrice o con il mattarello. Dovranno avere uno spessore di 2 mm. Tagliate ogni sfoglia con una rotella tagliapasta dentellata in tanti rettangoli (come si fa con quelle dolci) e incidetele al centro.
- 3.** Friggetele, poche alla volta, in abbondante olio a 175°C girandole su entrambi i lati (saranno necessari pochi secondi). Scolatele con un mestolo forato, fatele asciugare su carta da cucina e trasferitele sul piatto da portata. Servite con il timo accompagnando a piacere con salumi misti.



la carta dei vini

Bombe fritte salate ripiene di prosciutto cotto e mozzarella

**Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore DOCG**

Chiacchiere salate

**Piersanti Verdicchio dei Castelli
di Jesi DOC**

**SEMPLI-
CISSIMO**

La ricetta *facilissima*

Cucinare non è mai stato così facile!
Grazie a questa rubrica imparerete a
preparare piatti deliziosi in pochissimo
tempo e con al massimo 6 ingredienti

Bigné ai lamponi, cosa ti occorre?



■ 12 bigné grandi



■ 250 g di lamponi



■ 300 g di mascarpone



■ 50 g di zucchero a velo

■ *Velocissima da realizzare, un'idea per concedersi senza sforzi un dessert dopo cena. Seguendo lo stesso procedimento si possono riempire i bigné con altra frutta, a seconda dei gusti e di cosa offre la stagione: fragole, pesche, more, o qualcosa di esotico come l'ananas, il mango o il frutto della passione.*



4 persone



20 minuti

1. Frullate metà dei **LAMPONI** con lo **ZUCCHERO A VELO** e filtrate in modo da ottenere una salsa priva di semi.
2. Trasferitela in una ciotola con il **MASCARPONE** e montate il tutto con le fruste elettriche fino a ottenere una crema omogenea.
3. Ponetela all'interno di una sac à poche con bocchetta a stella da 15 mm.
4. Tagliate a metà i **BIGNÈ** orizzontalmente, farciteli con la crema preparata e i lamponi freschi rimasti.
5. Richiudete con le calottine, spolverizzate a piacere con altro zucchero a velo e servite.



Cotture leggere

PER RENDERE PIÙ LEGGERI I MENU SPESSO BASTA IL METODO DI COTTURA. ECCO DUE OPZIONI CHE MANTENGONO IL GUSTO SENZA AGGIUNGERE GRASSI



Cottura al vapore

preparazione **5 MINUTI**

1. Riempite una pentola capiente d'acqua fino a metà circa dell'altezza.
2. Appoggiatevi sopra l'apposito cestello forato di legno o d'acciaio.
3. Coprite la base del cestello con un disco di carta da forno e distribuite nel cestello l'alimento da cuocere (in questo caso la verdura), eventualmente mondato e tagliato a tocchetti.
4. Chiudete con il coperchio, portate sul fuoco e cuocete, controllando ogni tanto che l'acqua non sia evaporata completamente.

■ Importata dall'Oriente, la cottura a vapore presenta molti vantaggi. Le verdure, in particolare, conservano le loro proprietà organolettiche: le vitamine e i minerali, per esempio, non si disperdono in acqua come avviene nella bollitura. La cucina cinese e la giapponese insegnano, inoltre, che si possono cuocere al vapore anche carni e ravioli.



EQUILIBRIO &
PIACERE

LA TUA SCELTA DI BENESSERE



Con **Equilibrio & Piacere** ti presentiamo una nuova esperienza di benessere, che unisce l'attenzione per la salute al piacere del gusto.

www.equilibrioepiacere.info

Cottura al cartoccio

preparazione **5 MINUTI**

1. Stendete un rettangolo piuttosto grande di carta da forno su un piano di lavoro e adagiatevi sopra l'alimento da cuocere (in questo caso il pesce).
2. Se l'alimento è piuttosto asciutto e non rilascia acqua in cottura, irroratelo con poco brodo, acqua o vino. Condite con spezie, erbe aromatiche e odori a piacere.
3. Chiudete il cartoccio a caramella e legate le estremità con uno spago da cucina: dovrà risultare ben chiuso. Cuocete in forno a circa 200°C per il tempo necessario.

■ Un'idea semplice e scenografica per stupire gli amici a cena è preparare dei cartocci monoporzione: ogni commensale "scarterà" il proprio direttamente nel piatto.



Un cucchiaino di dolcezza

AROMATICHE E DELICATE, MA ANCHE VELOCI DA FARE, LA CREME SI POSSONO GUSTARE CALDE O FREDE, SOLE O PER ACCOMPAGNARE LE CREAZIONI PIÙ DISPARATE

SCUOLA
DI CUCINA
DOLCE



Crema inglese

X 6 persone - preparazione 15 MINUTI - cottura 15 MINUTI

■ 200 ml di latte ■ 50 g di panna fresca ■ 1/2 baccello di vaniglia
■ 40 g di zucchero ■ 60 g di tuorli (circa 3)

1. Sbattete i tuorli e lo zucchero. Unite i semi ricavati dal baccello di vaniglia e lavorate cercando di non introdurre aria.
2. Bollite il latte con la panna e il baccello vuoto. Spegnete e lasciate in infusione 5 minuti.
3. Filtrate e versate sui tuorli, mescolando. Trasferite la crema in un pentolino e scaldatela fino a 82°C.
4. Quando la crema velerà il cucchiaino, filtrate e trasferite in un recipiente pulito. Posizionalo in un altro recipiente con acqua e ghiaccio, per far raffreddare il composto in poco tempo. Ponete la crema in frigorifero coperta. È ottima per farcire le torte o come base per gelati.

■ Da non confondere con la crema pasticcera, la crema inglese non prevede l'utilizzo della farina. Può essere, di conseguenza, consumata dai celiaci e risulta un poco più liquida.



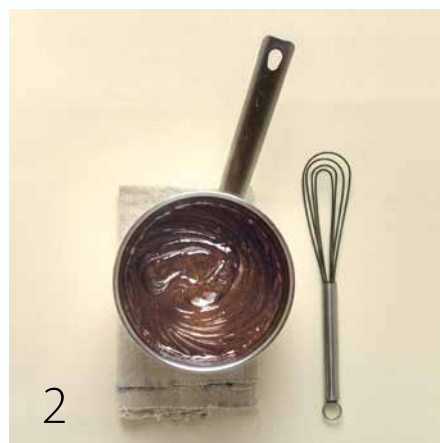
Ganache

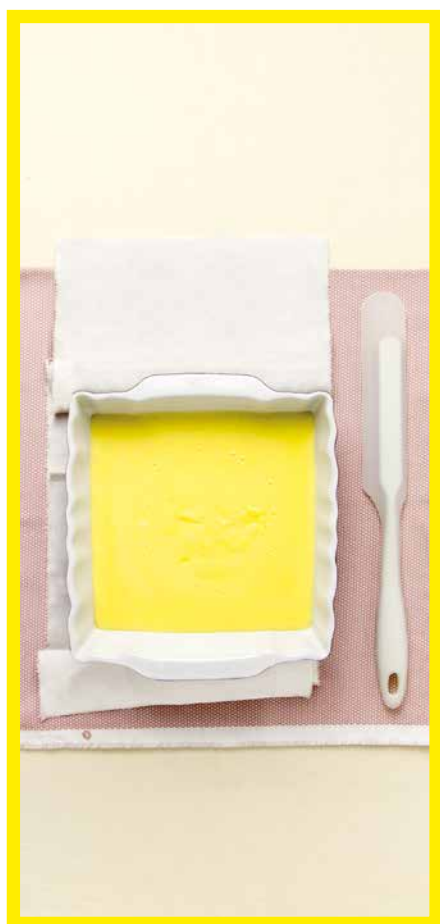
X 6 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **10 MINUTI**

■ **50 g** di tuorli (circa 2) ■ **300 g** di cioccolato fondente ■ **200 g** di panna fresca
■ **40 g** di burro

1. Tagliate il cioccolato fondente su un tagliere a scaglie grossolane.
2. Portate a ebollizione la panna e versatevi il cioccolato. Mescolate bene il tutto fino a completo scioglimento.
3. Togliete dal fuoco e, sempre mescolando, aggiungete il burro.
4. Unite anche i tuorli e mescolate. Potete utilizzare la ganache come farcia per numerose preparazioni.

■ La ganache al cioccolato rappresenta una delle preparazioni di base della pasticceria francese e la leggenda narra che sia nata in una cucina di ristorante addirittura per errore. Oggi è una delle creme preferite per completare una gran quantità di dolci, sia come farcitura sia come decorazione. Una variante diffusa prevede di utilizzare solo cioccolato e panna.





Crema pasticcera

X 6 persone - preparazione 15 MINUTI - cottura 10 MINUTI

■ 40 g di farina bianca "00" ■ 120 g di zucchero ■ 500 ml di latte
 ■ 1 baccello di vaniglia o la scorza di 1/2 limone non trattato ■ 100 g di tuorli di uova bio VerdeMio (circa 4)

1. Versate il latte in un pentolino, aggiungete il baccello di vaniglia tagliato a metà nel senso della lunghezza o la scorza di limone e portate a bollore.
2. Togliete la pentola dal fuoco e lasciate in infusione per almeno 30 minuti, in modo che la vaniglia o la scorza di limone rilascino il loro aroma. Filtrate il tutto in una pentola pulita aiutandovi con un colino.
3. Lavorate i tuorli con lo zucchero senza montare il composto.
4. Unite alle uova la farina setacciata e amalgamate il tutto con cura.
5. Rimettete il latte sul fuoco e, prima che raggiunga il bollore, toglietelo dal fuoco e versate a filo i tuorli mescolando continuamente.
6. Rimettete la pentola su fuoco dolce e, continuando a mescolare con una spatola, portate a cottura la crema fino a quando velerà il cucchiaino (82°-85°C). Versate in un recipiente pulito e mescolate per farla raffreddare velocemente. Coprite con la pellicola e fate raffreddare completamente prima di servire.

■ Buona anche da sola, basta poco per renderla speciale, con l'aggiunta di frutta, biscotti sbriciolati o cioccolato a scaglie. Con un po' di cacao in polvere diventa la base di una golosa crema al cioccolato.

BENESSERE
CIBO E
SALUTE

Un sospiro ...di salute



Ricette verdi pensate per proteggere
il sistema respiratorio

Gratin di cavolfiore e bieta

X 4 persone - preparazione 10 MINUTI - cottura 30 MINUTI

■ 50 g di burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio ■ 50 g di farina tipo "00" bio VerdeMio
■ 500 ml di latte UHT alta digeribilità Equilibrio&Piacere ■ 40 g di Parmigiano Reggiano DOP
30 mesi Gusto&Passione + 2 cucchiari per decorare ■ 1 piccolo cavolfiore (circa 600 g) ■ 500 g di bieta
fresca a foglia media ■ 2 cucchiari di panna da cucina ■ noce moscata ■ sale e pepe

1. Mondate il cavolfiore e riducetelo a cimette. Lavate bene le foglie della bieta e scolatele, quindi trasferitele direttamente in un tegame con un coperchio e fate cuocere finché non saranno appassite, ma ancora leggermente croccanti. Conditole con un pizzico di sale, pepe e la panna; mescolate bene e tenete da parte.

2. Lessate le cimette di cavolfiore in acqua bollente leggermente salata per 8 minuti, scolatele e tenete da parte. In una casseruola sciogliete il burro, quindi unite la farina, un pizzico di sale e una spolverata di noce moscata. Fate tostare la farina, poi versate il latte freddo a filo mescolando energicamente con una frusta per evitare la formazione di grumi. Portate a bollore mescolando in continuazione finché non assumerà una consistenza cremosa e vellutata.

3. Spalmate 2 cucchiari di béchamel sul fondo di una pirofila. Distribuite uniformemente la bieta e il cavolfiore e versate il resto della salsa. Completate con una spolverata di noce moscata e il parmigiano rimasto. Infornate a 200°C per circa 20 minuti, quindi fate riposare per 10-15 minuti prima di servire.



Zuppa di ceci e broccolo siciliano (foto a p. 38)

X 4 persone

preparazione **15 MINUTI** - cottura **30 MINUTI**

- **550 g** di ceci in scatola precotti
- **2** coste di sedano (prese dal centro)
- **1** carota piccola
- **1** cipolla piccola
- **1** spicchio d'aglio
- **1** peperoncino piccolo
- **400 g** di broccolo siciliano
- **1,2 l** di brodo vegetale
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- sale

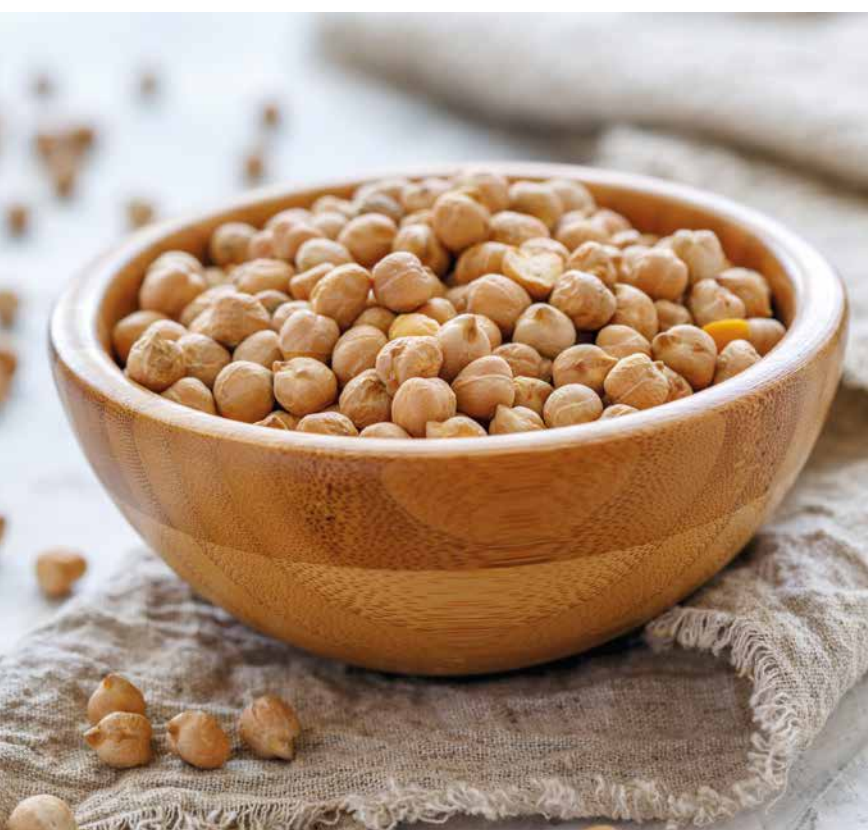
- 1.** Mondate il broccolo, dividete le cimette in 2-3 parti e sbucciate i gambi. Lessate le cimette per 5 minuti in acqua bollente leggermente salata, quindi scolate e fatele raffreddare subito sotto l'acqua fredda.
- 2.** Scolate i ceci dal loro liquido di governo e sciacquateli bene. Pelate la cipolla, l'aglio e la carota e mondate il sedano. Tagliate le verdure a cubetti piccolissimi insieme ai gambi del broccolo e fate stufare a fuoco medio con 3 cucchiaini d'olio e il peperoncino.
- 3.** Unite i ceci, tenendone da parte 3 cucchiaini, e i broccoli e fate insaporire. Coprite con il brodo e fate cuocere per 20-25 minuti. Frullate i ceci tenuti da parte con poco brodo della zuppa per ottenere una crema densa e unitela alla zuppa. Mescolate bene e fate intiepidire per 10 minuti prima di servire, completando con un filo d'olio a crudo e, a piacere, una spolverata di peperoncino in polvere.

Crostone con broccolo romanesco, stracciatella e aringa affumicata

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **15 MINUTI**

- **2** panini formato schiacciata o ciabatta
- **1** piccolo broccolo romanesco (600 g circa)
- **140 g** di **stracciatella Gusto&Passione**
- **1** filetto di aringa affumicata
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- **1** spicchio d'aglio
- peperoncino frantumato
- sale

- 1.** Mondate il broccolo e tagliatelo a cimette. Lessatelo in acqua bollente leggermente salata per circa 8 minuti, poi scolate e tenete da parte. Pelate e affettate finemente l'aglio, quindi fatelo dorare in padella con 2 cucchiaini d'olio e un pizzico di peperoncino, aggiungete il broccolo e fate insaporire per qualche minuto mescolando a fiamma vivace.
- 2.** Tagliate i panini a metà in senso orizzontale. Condite la mollica con un filo d'olio e distribuite il broccolo e la stracciatella. Tagliate l'aringa a pezzettini e disponetene qualche pezzetto sulla stracciatella.
- 3.** Condite con un filo d'olio e una spolverata di peperoncino e infornate a 180°C nella parte bassa del forno per circa 5 minuti.



La **Stracciatella Gusto&Passione** è un latticino sfizioso da apprezzare da solo o accompagnato alla verdura.



Penne con pesto di spinaci e mandorle

X 4 persone - preparazione 5 MINUTI - cottura 12 MINUTI

■ 320 g di penne rigate Pasta di Semola di Gragnano IGP Gusto&Passione ■ 80 g di spinaci freschi a foglia piccola ■ 50 g di Parmigiano Reggiano DOP 30 Mesi Gusto&Passione + altro per completare ■ 50 g di mandorle pelate ■ 30 g di burro ■ 100% panna di centrifuga bio VerdeMio ■ olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione ■ 1 limone non trattato ■ sale

1. Lavate e asciugate gli spinaci e frullateli nel mixer con le mandorle, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, la scorza grattugiata del limone e 70 ml d'olio, fino a ottenere una crema omogenea.
2. Nel frattempo lessate le penne in abbondante acqua bollente leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. In una terrina capiente stemperate il pesto di spinaci con qualche cucchiaio d'acqua di cottura della pasta.
3. Scolate la pasta al dente trasferendola direttamente nella ciotola, unite il burro e mescolate bene per amalgamare il tutto. Servite con altro parmigiano grattugiato.

GUSTO & PASSIONE

Pasta di Gragnano

Nella linea delle eccellenze regionali non mancano le **Penne rigate Pasta di Semola di Gragnano IGP Gusto&Passione**, ottime con condimenti rustici o delicati.



Yogurt con crumble di avena, kiwi e frutta secca

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **12 MINUTI**

■ **80 g** di farina tipo "00" bio VerdeMio ■ **50 g** di burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio freddo
■ **50 g** di zucchero ■ **30 g** di fiocchi d'avena ■ **3** cucchiaini di frutta secca mista (anacardi, mandorle, nocciole)
■ **500 g** di yogurt intero ■ **2** cucchiaini di sciroppo d'acero ■ **4** kiwi maturi

- 1.** Preparate il crumble, mescolando la farina con lo zucchero e lavorandola velocemente con la punta delle dita assieme al burro a pezzetti, fino a ottenere delle briciole grossolane.
- 2.** Aggiungete al composto l'avena e la frutta secca e stendete il tutto in un unico strato su una teglia coperta di carta forno. Infornate a 180°C per 10-12 minuti o comunque fino a che il composto non sarà croccante e dorato, mescolando di tanto in tanto con una forchetta per sgranarlo. Sfornate e fate raffreddare.
- 3.** Mescolate lo yogurt con lo sciroppo d'acero e dividetelo in 4 ciotole monoporzionamento. Pelate e tagliate a cubetti i kiwi e distribuiteli sullo yogurt. Aggiungete qualche cucchiaino di crumble in ogni ciotola e servite.





BENESSERE
CIBO E
SALUTE
di Alice Avanzi

A pieni polmoni

Sempre al lavoro, tutti gli attori dell'apparato respiratorio possono essere aiutati anche con l'alimentazione

La salute delle vie respiratorie dipende da molti fattori e prendersene cura è importante non solo per prevenire i raffreddori e i disturbi stagionali e rendere più efficaci le cure intraprese, ma anche per contrastare gli effetti sgradevoli e fastidiosi dovuti ad allergie, inquinamento e alcune patologie croniche.

Il compito dei polmoni

Questi organi svolgono un'azione molto complessa e delicata. Per mezzo degli **alveoli polmonari**, situati in grappoli al loro interno, si occupano di assorbire l'ossigeno presente nell'aria che si inspira e di metterlo in circolazione nel sangue tramite i capillari che li attraversano. Nel momento in cui assorbono l'ossigeno, gli alveoli "puliscono" il sangue rilasciando il materiale di scarto, l'anidride carbonica, insieme al vapore acqueo e il tutto viene poi espulso durante l'atto dell'espirazione.

Questa azione di "comunicazione" e **pulizia sanguigna** si svolge anche a livello macroscopico. Gli alveoli polmonari, infatti, oltre a gestire correttamente lo **scambio di gas** tra il corpo e l'aria, riescono anche a filtrare particelle estranee che fanno parte dell'atmosfera e vengono introdotte respirando poiché troppo piccole per essere bloccate dalle mucose delle narici.

È necessario, quindi, prestare attenzione innanzitutto all'aria che si respira, evitando il fumo e l'inquinamento (cosa che, se si vive in città purtroppo è difficile), e contestualmente cercare di aumentare la capacità polmonare facendo esercizio fisico. Sono queste le regole d'oro per la manutenzione dell'apparato respiratorio, da completare con un'attenzione in più a ciò che si mangia.

Qualche dritta in cucina

Una buona alimentazione può giovare alla qualità della respirazione: esistono infatti alcuni alimenti particolarmente efficaci. I broccoli, i cavolfiori e gli altri ortaggi della famiglia, che in questa stagione abbondano sui banchi del mercato, sono ricchi di **antiossidanti**, sostanze da non farsi mancare mai, che hanno un effetto di contrasto alla formazione dei tumori; in particolare contengono il **sulforafano**, una molecola che agisce come antitumorale e antinfiammatorio in modo specifico a livello polmonare e

che favorisce anche il contrasto all'inquinamento. Per **combattere i radicali liberi**, e il conseguente invecchiamento dei tessuti respiratori (che devono essere sempre molto elastici), sono importanti i frutti rossi e arancioni, che contengono anche una buona dose di betacarotene e vitamina A: gli agrumi in genere, i kiwi, le mandorle, le arachidi, le verdure a foglia larga e la curcuma.

È bene assicurarsi, poi, una buona fornitura di **Omega 3**, gli acidi grassi "buoni" che, fra le loro tante proprietà benefiche, hanno anche quella di prevenire l'asma, così come l'**acido folico**, alleato contro il cancro ai polmoni. Queste sostanze si trovano in oli come quello di semi di lino, di noci e di soia, oltre che nei ceci, negli spinaci, nelle mandorle e in pesci grassi come salmone, aringhe, tonno. A questo elenco di elementi benefici va aggiunta la **vitamina C**, che dà una mano a trasportare l'ossigeno.

Fra gli alimenti non vanno dimenticati l'aglio, un antibiotico naturale molto efficace per il benessere dei polmoni, le erbe dalla capacità purificante (ottime per un infuso e dal buon sapore) come la malva, la menta e il tè verde, i latticini che contengono probiotici, come lo yogurt, poiché una flora batterica sana ed efficiente è un'ottima prevenzione per le infiammazioni anche respiratorie.

Bisogna prestare attenzione, invece, a non esagerare con il sale, che irrigidisce i muscoli respiratori e favorisce la ritenzione idrica affaticandoli ancora di più nel loro importante lavoro.

esercizio e forma fisica

Non va trascurato questo aspetto, per le molte negative conseguenze che il **sovrappeso** può avere. Un eccesso di massa grassa addominale compromette il corretto funzionamento del diaframma, uno dei muscoli che regolano l'espansione della cavità toracica, e diventa così un ostacolo alla respirazione. Un peso maggiore porta, di conseguenza, a una maggiore richiesta di **ossigenazione dei tessuti** del corpo, caricando di altro lavoro i polmoni che devono purificare più sangue. Per questi motivi il sovrappeso aumenta il rischio di apnee notturne nelle persone che soffrono di asma o di patologie croniche dei bronchi.



Romantica Normandia

È stata la culla dell'Impressionismo, la terra di Monet e di Dior, ma anche la protagonista di uno dei momenti cruciali della storia del '900.

Anche in inverno il suo fascino bucolico e tormentato resta immutato







lungo la Route du Cidre

In una lettera del 1868 Claud Monet confidava a un amico di trovare la campagna normanna “ancor più affascinante d’inverno che d’estate”. Suona strano, pensando ai suoi celebri stagni ricoperti di ninfee e incorniciati dai fiori: quelli dipinti a Giverny, il borgo dove il pittore ha vissuto buona parte della sua vita e dove ancora oggi si possono visitare quello stesso stagno e ammirare quelle stesse ninfee, quasi fossero fermi nel tempo. Visto che fermi nel tempo non sono, però, in questo periodo, ovvero in pieno inverno, i famosi giardini di Giverny sono chiusi. Ciò non toglie che la Normandia sia una meta di viaggio perfetta per questa stagione, certo non calda ma di sicuro molto affascinante.

Scorci bucolici: l'entroterra

Seguendo le tracce di Monet raggiungiamo come prima tappa **Rouen**, la cittadina sulle rive della Senna in cui il pittore immortalò più e più volte la facciata della Cathédrale de Notre-Dame; nella stessa cittadina il 30 maggio

Se in Italia abbiamo strade su strade dedicate ai nostri vini, in Normandia non potevano che dedicarne una alla bevanda della tradizione per eccellenza: il sidro, prodotto della fermentazione delle mele, frutto che nasce a volontà nei terreni della regione. Simbolo della Normandia medievale, ma dalle radici ancora più antiche, questa bevanda alcolica viene proposta nelle varianti tradizionale, secco, dolce, rosé e *bouché*, e accompagna bene piatti come le *moules frites* (cozze e patatine). Per scoprirla fate tappa a Bonnebosq, Beuvron-en-Auge, Cambremer e Saint-Ouen-le-Pin, borghi lungo la Route du Cidre.

■ In apertura: il profilo di Mont Saint-Michel al tramonto.
Qui sopra: le tradizionali e colorate case a graticcio di Rouen.
Pagina a fianco: le falesie della Costa d'Alabastro a Fécamp

1431, in Place du Vieux-Marché, venne mandata al rogo Giovanna d'Arco. A una trentina di chilometri da qui c'è l'**Abbazia di Jumièges** considerata "il più bel rudere di Francia", che si staglia bianca contro il paesaggio rupestre nel quale è immersa. Le vestigia di strutture sacre sovrapposte nei secoli fanno dell'abbazia un museo a cielo aperto di nove secoli di storia. È invece nei pressi di un'altra abbazia, quella di Notre-Dame du Bec, che sorge uno dei villaggi più belli di Francia, **Le Bec-Hellouin**, cristallizzato nel tempo con le sue casette "a graticcio" in perfetto stile normanno. Un nome familiare ai più golosi è poi quello di **Camembert**, culla dell'omonimo formaggio del quale scoprire la storia nel museo dedicato; lo si può inoltre acquistare freschissimo nelle varie fattorie della zona. Ultima tappa, prima di spostarci sulla costa, è la romanticissima **Saint-Céneri-le-Gérei**. Il piccolo villaggio nel cuore delle Alpes Mancelles nasconde, tra le basse casette in pietra, una fonte miracolosa, una chiesa romanica dagli affreschi incredibili e l'albergo delle sorelle Moisy, a lungo luogo di villeggiatura per artisti che lasciarono traccia di sé nei profili disegnati al carboncino sulle pareti della "Salle des Décapités".

Il mare d'inverno

Spostiamoci, dunque, lungo la costa, "quella di alabastro" – per il bianco della roccia calcarea – tra Le Tréport e Dieppe, un susseguirsi di scorci panoramici da brividi con scogliere che raggiungono gli 85 metri d'altezza. **Le Tréport**, in particolare, vale la visita per la sua vertiginosa funicolare che dagli anni '50 regala vedute da brividi sui colorati quartieri della cittadina e sulla tumultuosa natura circostante. Non sono da meno le candide e imponenti falesie che disegnano la spiaggia del villaggio di Étretat. Molto più grande e certamente più famosa **Le Havre**, città dove, tornando a Monet, il maestro ha dipinto il quadro *Impressions, soleil levant* che ha dato il nome all'Impressionismo. La poesia però, oggi, la cerchiamo altrove: nella cittadina di **Honfleur**, ad esempio, con i suoi palazzi fitti fitti e coloratissimi che si specchiano nell'acqua e dove il 7 febbraio si svolge un grande festival musicale in un antico deposito di sale. O nel delizioso borgo, di poco spostato nell'entroterra, di Beuvron-en-Auge, non troppo distante da **Caen**, città che ospita una delle università più antiche di Francia e il cui centro storico è stato raso al suolo durante i bombardamenti del 1944. A essere rispar-





miata è stata la parte antica della città, i cui monumenti risalgono all'XI secolo, ma è particolarmente interessante da visitare il museo dedicato alla Seconda Guerra mondiale, che con lo Sbarco alleato ebbe a Caen uno dei nodi cruciali sul fronte occidentale. E in effetti, a una manciata di chilometri si aprono **le spiagge del D-Day**. Utah, Omaha, Gold, Juno, Sword. Solo a nominarle vengono i brividi. Visitarle, poi, è un'emozione fortissima. Opere d'arte in bilico tra terra e acqua, musei e cimiteri qui rendono un silenzioso omaggio ai caduti per la Liberazione

la penisola di La Hague

Bella e selvaggia, la penisola di La Hague è molto amata dai surfisti ma è ricca di sorprese anche per il turista in continua ricerca di bellezza. Sono qui, ad esempio, le scogliere di **Nez de Jobourg**, con le loro falesie alte 128 metri, ma anche il cinquecentesco Castello di Nacqueville. Tappa d'obbligo il paesino di **Barfleur** con le sue case in granito, l'insolita chiesa che sembra fortificata e le ottime *blonde de Barfleur* (dove le bionde in questione sono una varietà di cozze), o il villaggio di Omonville-la-Petite, ultima dimora del poeta Jacques Prévert.



10 cose da fare in una settimana in Normandia

- 1 Fermarsi in una fattoria per assaggiare le specialità locali, dal formaggio alle marmellate, dal caramello al burro salato
- 2 Passeggiare per il lungomare Marcel Proust di Cabourg (la città chiamata Balbec nel suo capolavoro *Alla ricerca del tempo perduto*)
- 3 Visitare la città natale di Christian Dior: Granville (che a febbraio ospita anche un notevole carnevale)
- 4 Ammirare il grandioso Ponte di Normandia
- 5 Vistare l'impressionante Normandy American Military Cemetery and Memorial
- 6 Lasciarsi stupire dalla grandiosità della cattedrale gotica di Coutances
- 7 Scoprire tesori nascosti come il famoso Arazzo di Bayeux, su cui sono state ricamate scene della conquista dell'Inghilterra da parte del Duca di Normandia Guglielmo I
- 8 Scoprire che le "lacrime di Giovanna d'Arco" (*les larmes de Jeanne*), oggi sono mandorle grigliate, caramellate e ricoperte di cioccolato e cacao amaro
- 9 Concedersi un brindisi con un bicchiere di Pommeau o di Calvados, entrambi liquori a base di mela
- 10 Assaggiare la ricetta tipica di ogni città o villaggio visitato. Non ve ne pentirete!



info utili

IN AEREO Gli aeroporti di riferimento sono quelli di Parigi-Charles de Gaulle, Parigi Orly e Parigi Beauvais. Da qui è possibile raggiungere la Normandia in treno, pullman o noleggiando un'auto da Parigi (in circa 2 ore e mezzo, 200 km).

IN TRENO O PULLMAN Per raggiungere le principali città normanne in treno e pullman è possibile fare tappa a Parigi e arrivare alle stazioni di Saint-Lazare o Montparnasse, che collegano la capitale con le principali città normanne via treno (www.ter.sncf.com/normandie). Anche le linee di pullman OuiBus e FlixBus collegano Parigi alla Normandia.

IN AUTO Dal confine italiano (traforo del Frejus) per raggiungere la Normandia, sempre passando per Parigi, servono circa 8 ore e 45 (circa 750 km).

dove mangiare

Restaurant Le Pommier

Cucina tipica, vale la pena ordinare il menu degustazione. Menu completo da 26 euro
Rue des Cuisiniers, 40, Bayeux
www.restaurantlepommier.com

La Lieutenance

Locale nel cuore del centro storico, con ottima proposta di mare. Menu da 34 euro
Place Sainte-Catherine, 12, Honfleur
www.restaurant-honfleur.com

Les Tonneaux du Père Magloire

Si mangia su vecchie botti di Calvados, imperdibile la *fondue normande*. Menu da 20 euro
Route de Trouville, Pont-l'Évêque
www.restaurantsnormandie.com

dove dormire

Le Pigeonnier de la Lanterne

Si dorme in un'antica torretta a sé stante nel contesto di una fattoria. Una notte 80-120 euro, una settimana 390-590 euro
Route de Corneilles, Vannecrocq
gitelepigeonnier.wixsite.com/gite

Château de Merville

In Normandia è d'obbligo dormire in un castello, come questo del XIII secolo. Doppia da 100 euro
Avenue Alexandre de Lavergne, 32, Merville-Franceville-Plage - www.chateaudemerville14.com

La Ferme de l'Église Saint Pierre

Affascinanti stanze in stile in una fattoria originaria del XVII secolo. Doppia da 55 euro
Rue de l'Église, 4, Sommervieu



dell'Europa. Concludiamo questo viaggio in bellezza con la visita a **Mont Saint-Michel**. Quello della marea che si alza e si abbassa attorno all'Abbazia di Saint-Michel è uno degli spettacoli più incredibili ai quali possiate assistere. Edificata per la miracolosa volontà dell'Arcangelo Michele in persona, l'imponente struttura ha in sé qualcosa di davvero magico. Passeggiare per le sue viuzze, sedersi al tavolo di uno dei suoi ristorantini e restare anche a dormire sull'isola sono momenti di puro romanticismo difficili da dimenticare.



shopping

Camembert, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Livarot. Sono i quattro nomi da segnarsi prima di un viaggio in Normandia, quelli dei formaggi più famosi che non potrete fare a meno di portarvi a casa come souvenir. Dove comprarli? Alla **Fromagerie Domaine Saint-Hippolyte** a Saint-Martin-de-la-Lieue. Da non perdere anche il sidro, e l'indirizzo giusto in questo caso è quello di **François David** in route de Fierville, nel piccolo abitato di Blangy-le-Château.

Pagine precedenti: a sinistra, autunno in una via di Le Bec-Hellouin; a destra: monumento ai soldati americani a Sainte-Marie-du-Mont. Pagina accanto: il Château de Beaumesnil. In questa pagina, in alto l'Arazzo di Bayeux; a sinistra il mercato di Dieppe; a destra il Carnevale di Granville

MONDO
DONNA
di Gilda Ciaruffoli



BB e CC cream, l'evoluzione del fondotinta

Le chiamano Alphabet Cream e da qualche tempo hanno rivoluzionato il mondo del make-up. Ma a cosa servono? E come capire se sono adatte alle nostre esigenze?

da qualche tempo i classici fondotinta sono stati affiancati da prodotti alternativi, pensati per prendersi cura della pelle mentre ne migliorano e uniformano il colorito. Si tratta di **prodotti multifunzione** che posso aiutarci a limitare l'uso delle creme, consentendoci di appesantire meno la cute, ma che non sono propriamente adatti a tutte le esigenze. Si chiamano Alphabet Cream – BB e CC cream, principalmente – e prima di acquistarle è bene capire quali sono le loro caratteristiche e per quale tipo di pelle sono consigliate.

BB come “balsamo di bellezza”

Le prime a entrare in commercio, e a tutt'oggi le più famose, sono le BB cream, dall'inglese *Blemish Balm cream*. Si tratta di prodotti **fortemente idratanti** dalla texture molto leggera, che possono sostituire la crema giorno e il fondotinta, ma solo in caso di pelli senza grandi imperfezioni, discromie o rughetta. Le BB cream, dunque, non colorano e non coprono, ma uniformano l'incarnato mini-

mizzando i difetti meno evidenti e conferendo al viso un luminoso **effetto naturale**. Sebbene siano creme molto efficaci nell'idratare e nutrire l'epidermide, proteggendola anche dai raggi UV, l'effetto visivo risulta dunque piuttosto leggero e per questo sono consigliate per le pelli giovani o per quelle più mature normali o secche.

CC come “controllo del colore”

Le pelli che presentano problematiche come capillari accentuati, rughetta o discromie più evidenti, possono provare con le CC cream, ovvero le *Color Control cream*. Già dal nome il riferimento a una **maggiore pigmentazione** è chiaro. Le CC cream, infatti, agiscono proprio sulla tonalità dell'incarnato, esattamente come un fondotinta, al quale aggiungono i vantaggi della crema giorno e della protezione solare, quindi idratano e fanno da schermo ai raggi UV. Si tratta, anche in questo caso, di prodotti dalla texture più leggera e meno coprente di quella del fondotinta, rispetto al quale conferiscono un effetto più **naturale e luminoso**. Quindi, anche le CC cream risultano efficaci su pelli che non presentano grandi problematiche, perché possono non essere sufficienti a minimizzare gli inestetismi più evidenti. In questi casi a volte basta aggiungere l'uso di un correttore, altre volte, invece, è bene continuare con il classico fondotinta. La colorazione della CC cream deve essere scelta in linea con il proprio incarnato. Provatela sul collo: se dopo averla stesa scompare senza lasciare una macchia colorata, avete trovato la tonalità giusta.

pelli mature: è arrivata la DD cream

Più recente e forse per questo meno nota delle altre due è la *Dynamic-Do all cream*, DD cream per gli amici. Si tratta di un prodotto dalla spiccata **vocazione anti-aging** e dunque adatto alle pelli più mature. All'azione uniformante e illuminante propria di questo tipo di prodotti, la DD aggiunge infatti un'attenzione mirata alla protezione della pelle dagli agenti atmosferici, la capacità di donare all'incarnato una compattezza notevole e una formula ricca di principi attivi antiossidanti, che aiutano a combattere nel tempo i segni di espressione come le rughe.





Corri ragazzo, corri

Un bimbo iperattivo e distratto potrebbe soffrire del Disturbo da Deficit dell'Attenzione: scopriamolo per affrontarlo correttamente

Il Disturbo da Deficit dell'Attenzione con iperattività è caratterizzato da livelli elevati di **disattenzione, disorganizzazione** e/o **iperattività-impulsività**. Nella prima infanzia questo problema si sovrappone, di solito, a disturbi quali quello oppositivo-provocatorio e quello della condotta. Spesso il deficit dell'attenzione permane nell'età adolescenziale e adulta, compromettendo la vita sociale e scolastica o lavorativa.

Nelle persone con Disturbo da Deficit dell'Attenzione si notano alcuni **sintomi comportamentali** caratteristici: divagano dal compito prefissato, mancano di perseveranza e mostrano difficoltà nel mantenere l'attenzione e spiccata disorganizzazione; se questi problemi non sono dovuti a un atteggiamento di sfida né a una mancata comprensione delle consegne, potrebbe trattarsi del Disturbo da Deficit dell'Attenzione.

Bimbi mai fermi

Il bambino iperattivo presenta un'**eccessiva attività motoria**, è estremamente loquace e sembra costantemente sotto pressione, elementi che si presentano in situazioni non appropriate. L'impulsività può comportare dei rischi per il bimbo stesso, che fa azioni estremamente frettolose: alla base vi è un desiderio di ricompensa immediata, che lo spinge anche, ad esempio, a interrompere gli altri in modo invadente.

Il disturbo si può presentare in tre modi diversi. La **manifestazione combinata**, innanzitutto, è quella più tipica dell'età evolutiva e si caratterizza per un insieme di sintomi di disattenzione e iperattività-impulsività. Vi è poi la manifestazione con **disattenzione predominante** in cui, come dice il nome, prevalgono i sintomi della disattenzione; i bambini con questo tipo di disturbo hanno minori problemi comportamentali e minori difficoltà nelle interazioni: non hanno troppa difficoltà a stare seduti in classe, anche se non riescono a seguire il discorso dell'insegnante. Infine, la manifestazione con **iperattività-impulsività predominanti**, al contrario, è caratterizzata prevalentemente da questo tipo di sintomi.

Genitori: che fare?

Spesso gli adulti tendono a controllare eccessivamente i bambini con deficit dell'attenzione e a rimproverarli troppo in quanto "discoli" o "svogliati". Il rischio concreto è quello di alternare fasi di controllo stretto sul bambino a rinunce alla gestione del suo comportamento, con il risultato di sembrare incoerenti agli occhi del piccolo, che ne risulta disorientato e rischia di perdere autostima. Per questi motivi, dunque, bisogna conoscere bene il problema e, una volta approfondito, stabilire una **comunicazione efficace** con il proprio figlio, che è la chiave per affrontare adeguatamente questo disturbo. La chiarezza

è importante anche al momento di stabilire le **poche regole necessarie** e le relative conseguenze nel caso siano infrante. Al contrario, bisogna pensare anche a dei rinforzi da mettere in atto in occasione dei comportamenti adeguati del bambino.

La terapia da scegliere in questi casi è quella cosiddetta **"cognitivo-comportamentale"**, in cui si insegnano al piccolo strategie che lo guidino alla risoluzione dei problemi e nella pianificazione del proprio comportamento nei diversi ambiti della vita. Il piccolo impara, così, a trarre informazioni importanti dai propri errori, ma anche – non meno rilevante – a premiarsi per i risultati raggiunti.



conoscere per agire

L'atteggiamento dei genitori di un bimbo con Disturbo da Deficit dell'Attenzione è fondamentale e, infatti, proprio a loro si rivolgono programmi di intervento mirati. Questi puntano ad aumentare la conoscenza e consapevolezza del disturbo, indispensabile per stabilire una strategia educativa che supporti il bambino e gli permetta di acquisire la capacità di autogestirsi.



Tutti a nanna!

Chi li considera membri della famiglia spesso non pone barriere fra gli spazi da condividere. È giusto cedere alla voglia di coccole o bisogna mettere un limite?

Le case degli italiani sono piene di animali: si stima che siano milioni i cani e i gatti che vivono sotto i nostri tetti. E i più condividono anche le zone del riposo; la vicinanza è piacevole tanto per i padroni quanto per gli amici a quattro zampe, ma talvolta possono sorgere problemi. Per questo bisogna sapere come comportarsi, quando cani e gatti vogliono salire sul letto.

Gatti senza regole

La maggior parte dei proprietari di gatti non disdegna dormire in loro compagnia, ma questo non rappresenta un problema: i mici, soprattutto quelli che vivono in casa, sono puliti e controllati, per cui si può permettere loro di

frequentare anche le stanze da letto e lasciarli **liberi di scegliere dove dormire**. E così divani, poltrone e letti diventano luoghi in cui concedersi momenti di relax con gli amici pelosi senza imporre regole, a meno che in casa non ci siano soggetti allergici, oppure, nel caso di gatti poco socievoli, bambini molto piccoli.

Attenti a Fido

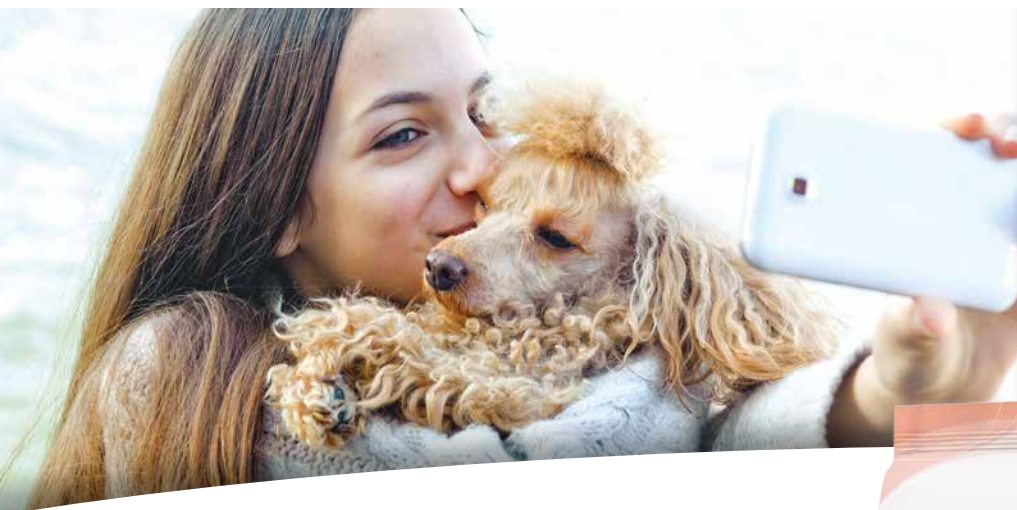
È tutta un'altra storia con Fido: il cane è un animale sociale che per integrarsi bene in un branco di umani ha **bisogno di regole**. Prima ancora di preoccuparsi della pulizia dell'animale, dunque, è importante che cane e uomo trovino un **equilibrio per vivere bene**. Ci

sono persone che dividono il letto con il proprio amico a quattro zampe senza che sorgano problemi, altre che invece si trovano a dover affrontare imprevisti. In generale è bene evitare di dare loro questa abitudine, perché la zona destinata al riposo riveste un'importanza sociale e si rischierebbe di interferire nell'autonomia e nell'autostima del cane o di aumentarne l'aggressività. Inoltre, il cane potrebbe sviluppare un comportamento di protezione della zona e ringhiare verso chi non ritiene autorizzato a occuparla, come amici o compagni del suo padrone. Se vi muovete nel letto, poi, potrebbe mostrarsi insofferente a questo elemento di disturbo e probabilmente disubbidirà o ringhierà se lo fate scendere.

Nei primi giorni, per aiutare il cucciolo ad abituarsi alla nuova casa, potete tenere la sua cuccia in camera con voi, ma, trascorsi questi, è opportuno **allontanarlo gradualmente**. È possibile che Fido tenti insistentemente di salire sul letto ma, se ci trova determinati nel divieto, si rassegna e smette di chiedere. Bisogna essere fermi e coerenti in questa fase: il cane deve imparare a dormire nella sua cuccia, posta in un luogo da cui non possa tenere sotto controllo tutti gli spostamenti dei componenti della famiglia.

a ciascuno la sua cuccia

Offrire una **cuccia calda e confortevole** può convincere cane e gatto a usarla. Bisogna innanzitutto tenere conto delle preferenze del nostro amico: il gatto gradisce soprattutto posti tranquilli, meglio se un po' sopraelevati come mensole, stufe e termosifoni. Il cane, invece, ama soprattutto **stare in compagnia**, quindi si può predisporre per lui più di una cuccia (in soggiorno, nello studio, in cucina) a seconda di dove ci spostiamo. I cani a pelo lungo hanno bisogno di luoghi freschi, diversamente da quelli a pelo corto, che non disdegnano la vicinanza di fonti di calore (camini, stufette, tubi dell'acqua calda). Attenzione, poi, se il cane dorme **all'aperto**: deve essere abituato poco per volta perché il pelo infoltisca, altrimenti rischia di non essere protetto a sufficienza e di ammalarsi.



SPECIAL DOG EXCELLENCE

ITALIAN SUPERPREMIUM

EXCELLENCE MONOPROTEIN

All Breeds al Salmone e al Manzo.

Nuove crocchette monoproteiche con una sola proteina animale.

Ricette altamente digeribili, arricchite con le vitamine naturali della frutta e semi di lino; tutti elementi indispensabili per il benessere dei nostri amici a quattro zampe.

NEI MIGLIORI SUPERMERCATI E PET SHOP DELLA TUA CITTÀ



MONGE
La famiglia italiana del pet food



Il segno del mese di febbraio: Acquario

Buon compleanno, ACQUARIO! Nel 2019 la tua parola d'ordine è energia: Giove è al tuo fianco e ti sostiene quando per i troppi impegni di lavoro temi di non riuscire a prenderti cura di famigliari e amici come vorresti. L'altro protagonista del tuo nuovo anno è Marte, pronto a darti la carica per ribaltare le situazioni che ti annoiano e trasformare il mondo così come vuoi: sai sempre cos'è meglio per chi ti sta accanto e rendere tutti felici è più che mai il tuo motto per il 2019.



ariete

Le prime due settimane con Marte siete battagliere: per i colleghi e i famigliari andare d'accordo non è facile. In amore le stelle regalano bei momenti entro il 14; chi ha due storie o sogna una scappatella faccia attenzione verso il 20. Conquista imprevedibile il 25, compravendita vantaggiosa il 7.



toro

Nella seconda metà del mese il lavoro è protetto da Marte che rende pronti, immuni da dubbi. Eventuali problemi precedenti si risolvono con l'aiuto di collaboratori. Dal 3 Venere regala gioie in amore: torna la pace, spuntano nuovi amori per i single. Colpo di fulmine il 3, fortuna al gioco il 27.



gemelli

Trattative favorite fino al 9 con Mercurio, poi dispettoso coi colleghi e superiori. In amore Nettuno suggerisce di diffidare di troppe promesse. Storie nuove da affrontare con prudenza, chi ha un partner sia paziente e si confidi. Attrazione per una persona che vive in un'altra città il 5, entrate impreviste il 23.



cancro

Mercurio amico dal 10 aiuta a veder chiare situazioni professionali che potrebbero causare malintesi. Favoriti gli aggiornamenti in materie tecnologiche. La seconda metà del mese Marte sorride in amore, splende il sole per coppie traballanti. Fuga d'amore il 16, incontro per una nuova collaborazione il 15.



leone

Dal 3 al 28 Venere aiuta il lavoro per raggiungere un obiettivo che senza i collaboratori continuerebbe a sfuggire. Marte dà grinta per superare colloqui impegnativi. I legami degli ultimi due mesi al top, ex indimenticati tornano, single corteggiati. Rivoluzionate la vita amorosa il 16, chiedete un aumento il 14.



vergine

Marte positivo dal 14: successo al lavoro, nuovi progetti che potrete mettere in pratica. Chi vuole cambiare attività rifletta e ignori le insoddisfazioni. Venere in un segno amico dà serenità in amore e famiglia: basta discussioni, ma momenti felici. Buon istinto in amore il 21, seguite i consigli del superiore il 17.



bilancia

I primi nove giorni Mercurio si prende cura di voi dando idee, soprattutto nel settore educativo; fino al 28 tutela i rapporti coi superiori, che affidano incarichi prestigiosi. In amore Venere è con chi sogna avventure, i legami mancano di impegno. Migliora l'intesa con il partner l'11, i giovani superano concorsi il 18.



scorpione

Mese favorevole per affittare e vendere immobili. Dal 3 Venere distende i rapporti con un collega e aiuta a incassare denaro dovuto. In amore reagite con calma a provocazioni di partner o corteggiatori. Dimenticate il resto del mondo cenando con una persona speciale il 16, arriva un credito il 26.



sagittario

Definite questioni professionali entro il 9: Mercurio è ben disposto. Prudenza nelle proposte lavorative o investimenti perché Nettuno confonde. Fino al 14 Marte stuzzica: molte tentazioni per chi è impegnato, i single non sanno chi scegliere. Dichiarazione d'amore il 24, nuova attività professionale il 2.



capricorno

Dal 10 Mercurio allevia le responsabilità di lavoro e favorisce la comunicazione: delegare è fondamentale. Venere nel segno dal 3 al 28 è un perenne san Valentino e porta conferme e sorprese. Dal 15 anche Marte dà magia alla vita affettiva. Dolce conferma d'amore il 9, concludete una lunga trattativa il 16.



acquario

Mercurio è nel segno nei primi nove giorni, passa poi in Pesci occupandosi di questioni immobiliari: guadagni inattesi. Col Sole dal 18, via la concorrenza. Dal 3 al 28 Venere rende affettuosi, protettivi e pronti a perdonare. Attenzione alla gelosia dal 14. Probabile cocogna il 24, avanzamento di carriera il 4.



pesci

Con Mercurio dal 10 nel segno il lavoro è alle stelle, soprattutto nel marketing. Nettuno sempre nel segno rende romantici e sognatori, ma garantisce intuito per scelte professionali. Single, qualcuno si farà avanti: gioie per la coppia. Scappatella il 24, un amico vi inserisce in un giro professionale il 28.



Acquista 6€ di prodotti

PUOI VINCERE

ogni ora

UN SET MIXER AD IMMERSIONE

KENWOOD



Concorso "Paneangeli ti premia con Kenwood" valido dal 14/01/2019 al 17/03/2019. Acquista in un unico scontrino almeno 6€ di prodotti tra: Paneangeli Ingredienti, Paneangeli Decorazioni, cameo Preparato per Fritelle, cameo Preparato per Chiacchiere. Eventuale estrazione a recupero entro il 12/04/2019. Regolamento disponibile su www.paneangeli.it Montepremi 68.040,00 Euro iva inclusa. Conserva l'originale dello scontrino parlante. Sono esclusi gli acquisti online.

*Tortelli fritti di Carnevale
al cocco e cioccolato*



INGREDIENTI

Per l'impasto:

600 g farina bianca - 150 g Frumina **PANEANGELI** -
150 g Zucchero al Velo **PANEANGELI** - 1 pizzico di sale -
1 bustina di Vanillina **PANEANGELI** - 6 uova - 6 cucchiaini di grappa -
100 g burro freddo - 1 bustina di **LIEVITO PANE DEGLI ANGELI**

Per il ripieno:

250 g ricotta - 25 g cacao amaro - 75 g cocco grattugiato -
75 g guarnizione al cioccolato - 1 confezione di gocce di cioccolato - 1 uovo

Per friggere:

Olio di semi di arachidi

Per cospargere:

50 g Zucchero al Velo **PANEANGELI**

- Setacciare sul piano del tavolo la farina mescolata con la Frumina. Al centro del mucchio praticare una buca e mettervi zucchero al velo setacciato, sale, vanillina, uova e grappa.
- Lavorare gli ingredienti incorporando parte della farina, fino a formare un impasto denso, quindi aggiungere il burro freddo a pezzettini e, per ultimo, il **LIEVITO PANE DEGLI ANGELI** setacciato ed incorporare la farina rimanente.
- Impastare rapidamente il tutto con le mani, fino ad ottenere un impasto liscio.
- Lasciare riposare la pasta per 20 minuti circa avvolta in un foglio di pellicola trasparente.
- Per il ripieno, mescolare la ricotta con il cacao setacciato, aggiungere il cocco, la guarnizione al cioccolato e le gocce di cioccolato.
- Dividere l'impasto in 2 parti e stenderle, una dopo l'altra, in sfoglie sottili di 2-3 mm circa.
- Con un tagliapasta rotondo del diametro di circa 10 cm, ritagliare dei dischi da ogni sfoglia, rimpastando i ritagli fino all'esaurimento dell'impasto.
- Spennellare ogni dischetto con l'uovo sbattuto.
- Distribuire il ripieno al centro di ogni disco, ripiegare formando una mezzaluna e saldare bene i bordi con l'aiuto di una forchetta.
- Friggere i ravioli in abbondante olio bollente (175-180°C), fino a che saranno dorati da entrambi i lati.
- Cospargere i ravioli raffreddati di Zucchero al Velo.

Vieni a trovarci su
www.paneangeli.it







Antipasti

- Bombe fritte salate ripiene di prosciutto cotto e mozzarella, 27
- Chiacchiere salate, 29
- Crostone con broccolo romanesco, stracciatella e aringa affumicata, 40
- Pane alle carote e noci pecan, 7

Primi

- Carbonara rivisitata con carciofi, 20
- Crema di carote e finocchi alla curcuma, 8
- Gnocchi allo stracchino, zafferano e radicchio, 17
- Fusilli al pesto di carote e noci, 10
- Orzo al salto con gamberi, carciofi e limone, 21
- Penne con pesto di spinaci e mandorle, 42
- Zuppa di ceci e broccolo siciliano, 40



Secondi

- Carote al forno, 8
- Cottura al cartoccio, 34
- Cottura al vapore, 32
- Frittata al forno con cavolfiore e cavolo nero, 15
- Gratin di cavolfiore e bieta, 39
- Nasello in padella con capperi, olive taggiasche e arance, 18
- Porri allo speck e granella di nocciole, 16
- Salsicce al forno con patate, cipolle e cavolo verza, 15



Dolci

- Bigné ai lamponi, 30
- Castagnole arancia e ricotta, 25
- Crema inglese, 35
- Crema pasticciera, 37
- Ganache, 36
- Graffe napoletane, 25
- Torta camilla, 11
- Yogurt con crumble di avena, kiwi e frutta secca, 43



REDAZIONE

Direttore responsabile
Paolo Dalcò

Coordinamento di redazione
Francesca Badi

Progetto grafico
Cristiana Mistrali

Hanno collaborato a questo numero
Michela Alessandrini, Vittorio Barbieri, Giorgia Bressan (illustrazioni p. 30), Ilaria Buti

Ricette
Sara Querzola, Barbara Torresan, Barbara Toselli

Fotografie
Piermichele Borraccia, B. Collier (p.53), S. Freres (p.51), V. Joannon (p.48), S. L. Laville (pp.52-53), R. Leloup e D. Dumas (pp.46-47-48), Barbara Toselli, Rossella Venezia

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

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 48 febbraio 2019
Stampa effettuata presso Coptip
Via Gran Bretagna, 50 - 41122 Modena

Tutti i diritti di produzione, riproduzione o traduzione sono riservati. Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono. In conformità al D.Lgs. n. 196/2003 sulla tutela dei dati personali, informiamo che i dati raccolti saranno trattati con la massima riservatezza e verranno utilizzati per scopi inerenti la nostra attività. In ogni momento, a norma dell'art. 7 del D.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 I€ - 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



VerdeMiò

LA TUA SCELTA BIO



Con **VerdeMiò** ti raccontiamo la nostra nuova idea di bontà sana e consapevole, che rispetta la natura e la terra in cui viviamo.

www.verdemio.info



NOVITÀ

Müller Duetto Dessert e Müller Mix Minions



*prodotti non adatti ai bambini inferiori ai 3 anni di età.

SCOPRI I NUOVI MÜLLER DUETTO DESSERT E MÜLLER MIX MINIONS*

Per una merenda divertente e super golosa affonda anche tu il cucchiaino in un doppio vortice di gusto con Müller Duetto Dessert, il nuovissimo budino fresco pronto da gustare, oppure divertiti a mixare un delizioso yogurt alla frutta con golose palline ai cereali con Müller Mix Minions.



www.despicable.me #DespicableMe

Despicable Me, Minion Made and all related marks and characters are trademarks and copyrights of Universal Studios. Licensed by Universal Studios. All Rights Reserved.