



PREMIATY

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

Speciale
Zuppe e vellutate

Benessere
Tutte le proprietà
dei funghi... in un menu

n. 77 ottobre 2021



dal 1956
oro
Ciok

**SPACE
JAM**
A NEW LEGACY

UN CONCORSO DA VERI CAMPIONI!



Funko POP!
www.FunkoEurope.com

PROVA A VINCERE
1 DEI 1500 PREMI IN PALIO!



1. ACQUISTA una confezione di Oro Ciok Space Jam a scelta

2. GIOCA IL CODICE che trovi al suo interno su www.ociokspacejam.it

WB SPACE JAM: A NEW LEGACY and all related characters and elements © & ™ Warner Bros. Entertainment Inc. WB SHIELD: © & ™ WBEL. (s21).
FUNKO®, and POP!® are trademarks of Funko, LLC. © 2021 Funko, LLC. All Rights Reserved.

Regolamento su www.ociokspacejam.it. Concorso valido dal 01/08/2021 al 31/12/2021, estrazione di recupero entro il 31/01/2022 riservato ai maggiori di 18 anni. Conserva la confezione e il codice. Montepremi complessivo € 18.443,00 iva esclusa.

L'autunno ...NEL PIATTO

Ad ottobre la natura regala colori e luci unici e speciali, proprio come l'autunno. Noi di Prèmiaty abbiamo scelto di festeggiare l'arrivo di questa nuova stagione con un menu a base di uva, con proposte dolci e salate facili e sfiziose, e un menu benessere a base di funghi che, oltre a essere buoni, sono ricchi di proprietà benefiche per il nostro organismo. Per riscaldare le prime serate fredde e uggiose la nostra chef ha ideato quattro zuppe e vellutate avvolgenti e gourmet per portare in tavola tutto il gusto dell'autunno... con un tocco da chef!



■ **SOMMARIO**

Ottobre

4
agenda del mese

■ **cucina**

6
menu del mese
menu in bianco e nero

14
il prodotto di stagione
uva

16
ricette per tutti i giorni
settimana di gusto

28
prodotti del mese
ravioli, tortellini
e salsa di datterino
Gusto&Passione

30
menu speciale
autunno da zuppa

37
un vino al mese
Nero D'Avola Erice DOC
GUSTO&PASSIONE
Selezione Slow Food

38
eco-cucina
frullato autunnale con mela, semi
di uva e yogurt greco



benessere

40
cibo e salute
dal bosco al piatto

viaggi

48
itinerario
silenzio, siamo in Valnerina

lifestyle

54
interior-mente
le modalità emotive

56
mondo adolescenza
affettività e sessualità

58
mondo pet
pedigree obbligatorio
per l'anagrafe

60
oroscopo

62
indice



46



56



58



48



Aloe Vera con Zenzero
favorisce la digestione



Aloe Vera 99,5%
funzioni depurative dell'organismo



Aloe Vera con Succo di Pesca Concentrato



Gusto Ananas



Aloe Vera con Collagene Idrolizzato, Acido ialuronico
ed estratto di calendula per il trofismo della pelle



Gusto Arancia



Aloe Vera con Estratto di Moringa
per l'equilibrio del peso corporeo



Gusto Mela



Aloe Vera con Linfa e foglie di Betulla
per il drenaggio dei liquidi

RISPETTA IL TUO NATURALE BENESSERE

La linea Aloe Vera Equilibra® è pensata per rispettare il benessere di ognuno. Per questo la coltivazione dell'Aloe Vera utilizzata da Equilibra avviene senza utilizzo di sostanze chimiche e la raccolta delle foglie, così come la lavorazione, avviene manualmente.

ALOE - QUALITÀ CONTROLLATA

**ALOI
FREE**

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Integratori alimentari con edulcoranti. Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

AGENDA

idee e consigli

Salone internazionale del libro

14-18 ottobre

Lingotto Fiere, Torino

www.salonelibro.it



La fiera dell'editoria più grande d'Italia torna in presenza. E proprio pensando al ritorno alla vita, alla luce e all'energia – con tutte le sue implicazioni per il pianeta – è stato ideato il titolo dell'edizione 2021: Vita Supernova. La parte del leone la faranno le presentazioni di libri recenti o in uscita, con autori di rilievo nazionale e internazionale, ma ci sono anche tutte le iniziative che ruotano attorno alla manifestazione e che trasformano Torino nella capitale del libro per una settimana: bancarelle, concerti, spettacoli, progetti per le scuole e tanto altro.

Food&Science Festival

1-3 ottobre, Mantova

www.foodsciencefestival.it

L'anno 2021 segna la quinta edizione di questa manifestazione dedicata alla divulgazione scientifica del mondo del cibo, a 360 gradi: dalla chimica degli alimenti alla produzione, dalla scienza dell'alimentazione al rapporto uomo-agricoltura-pianeta. A fare da cornice ai tanti appuntamenti (approfondimenti, workshop, esperimenti dal vivo, mostre...) le eleganti piazze e gli edifici storici di Mantova. Tante attività sono pensate

appositamente per le scuole e i ragazzi più giovani, che potranno avvicinarsi al metodo scientifico divertendosi.

FOOD&SCIENCE
FESTIVAL
CULTIVIAMO CONOSCENZA

1/3 ottobre 2021
Mantova
foodsciencefestival.it



Lei che non tocca mai terra

di Andrea Donaera

NN Editore

224 pagine - 17 €

www.nneditore.it

Un romanzo d'amore, di luce e ombra, in bilico fra la dimensione del reale e la dimensione dominata da sogno, inconscio, magia, superstizione.

In un'altalena continua si dipanano le storie di un gruppo di persone, tutte in qualche modo legate a Miriam, una donna in coma in seguito a un incidente. Sullo sfondo un Salento inedito e quotidiano, personaggi in preda al proprio dolore, tentativi disperati di guarire e guarirsi. Andrea, innamorato di Miriam, veglia sul sonno di lei, le parla tutti i giorni e si fa tramite del potere dell'amore che, come in un mito, può riportare in vita.



La ladra di parole

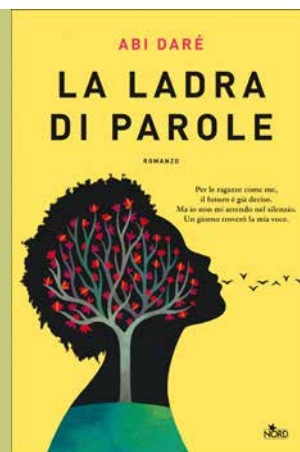
di Abi Daré

Nord

368 pagine - 18 €

www.editricenord.it

L'autrice ha creato pagine di determinazione e speranza, di grande forza narrativa ed evocativa. Ambientato in Nigeria, nel villaggio di Ikati, il romanzo è la storia di Adunni, una ragazza che – come da tradizione – viene promessa in sposa a un uomo che non conosce e molto più vecchio di lei. Nonostante ciò, tenterà di costruire una propria identità grazie all'istruzione: Adunni ama leggere e vuole diventare una maestra, per poter trasmettere parole di coraggio e conoscenza a bambine e ragazze altrimenti destinate a una vita di miseria e asservimento.



Toacker



**NUOVA
RICETTA
PIÙ CHE BUONA**



loacker.com

La bontà è una scelta.

100%
nocciole
italiane

• **CON**
• cacao dal nostro
• programma di
sostenibilità

• **100%**
• pregiate bacche di
vaniglia Bourbon

• **CON**
• latte
alpino

Che bontà!

MENU IN BIANCO E NERO

Autunno, vendemmia, buon vino e un menu ad hoc. L'uva, con i suoi colori, la consistenza e un sapore unico, si presta come ingrediente per piatti originali ed eleganti e presentazioni decisamente decorative. Fatevi conquistare da queste proposte... inebrianti!




Spiedini di uva bianca e nera, brie, pistacchi e miele

4 persone 10' preparazione

X 300 g di brie X 1 grappolo di uva nera X 1 grappolo di uva bianca X granella di pistacchi X rosmarino X miele millefiori bio VerdeMio X olio extra vergine di oliva

1. Tagliate il formaggio a dadini in modo che siano della stessa dimensione degli acini d'uva. Insaporiteli con un filo d'olio, granella di pistacchi e rosmarino fresco tritato.
2. Infilate in ogni spiedino uva e formaggio alternando i colori e trasferiteli sui piatti da portata. Servite con miele a piacere, granella di pistacchi e rosmarino fresco.





PROSCIUTTO CRUDO DI PARMA DOP GUSTO&PASSIONE

Non solo panini! Naturalmente questo prosciutto crudo selezionatissimo è ottimo anche degustato nel modo più semplice, con una fetta di pane, ma non sottovalutate le sue potenzialità nel completare primi saporiti come l'orzotto proposto nel menu.



Orzotto all'uva bianca con robiola e prosciutto crudo

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 250 g di orzo perlato X 300 g di uva bianca Italia X 1 scalogno X brodo vegetale caldo X 1/2 bicchiere di vino bianco secco X 50 g di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato X 4 fette di **prosciutto crudo di Parma DOP Gusto&Passione** X 70 g di robiola X olio extra vergine di oliva X pepe rosa X timo fresco X sale

1. Tagliate il prosciutto a listarelle e fatelo rosolare in una padella antiaderente insieme a un filo d'olio fino a farlo diventare croccante. Toglietelo e nella stessa padella fate rosolare anche gli acini d'uva per qualche minuto. Salate e tenete da parte.
2. Tritate lo scalogno e fatelo imbiondire in una casseruola con dell'olio. Quando sarà diventato trasparente unite l'orzo e fatelo tostare per qualche minuto. Sfumate con il vino bianco e proseguite la cottura per il tempo indicato sulla confezione (25-30 minuti) unendo un mestolo di brodo caldo alla volta.
3. Spegnete, unite la robiola e il parmigiano. Mantecate come fareste con un comune risotto, lasciate riposare per un paio di minuti e trasferite nei piatti da portata completando con il prosciutto croccante, il pepe rosa e il timo.





Medaglioni di filetto di maiale con uva nera

4 persone 15' preparazione 25' cottura

X 4 filetti di maiale (da 250 g ciascuno) X 1 grappolo di uva nera X 1 scalogno
X olio extra vergine di oliva X 2 cucchiari di **uva sultanina bio VerdeMio**
X 1 bicchiere di Marsala secco X 1 noce di **burro di centrifuga Gusto&Passione**
X 1 rametto di rosmarino X farina X sale e pepe

1. In una casseruola fate rosolare lo scalogno tritato nell'olio e nel burro. Tenetelo da parte. Nella stessa casseruola rosolate molto bene i filetti infarinati, girandoli più volte senza forarli.
2. Aggiungete lo scalogno, l'uva ammollata nel Marsala, gli acini d'uva e sfumate con il vino. Fate evaporare, aggiungete rosmarino, sale, pepe e portate a cottura.
3. Servite i medaglioni nei piatti da portata insieme all'uva e nappateli con la loro salsa.

Biffi[®]

che sugo!

CACIO E PEPE



www.biffi1852.it



La carta dei vini

Orzotto all'uva bianca
con robiola e prosciutto crudo
Terra dei Sanniti Falanghina

Medaglioni di filetto
di maiale con uva nera
Nero d'Avola Erice DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food

Torta all'uva nera

8 persone 20' preparazione 45' cottura

X 130 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio X 30 g di fecola di patate X 1/2 cucchiaino di lievito per dolci X 50 g di farina di mandorle X 2 uova X 160 g di zucchero X 140 ml di olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione X 1 cucchiaino di estratto di vaniglia X 125 g di yogurt greco X burro X sale
Per l'uva nera arrostita: X 1 grappolo di uva nera (o uva fragola) X 1 cucchiaino di semi di finocchio X 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Per la glassa: X 2 cucchiaini di yogurt greco X 120 g di zucchero a velo

1. Lavate l'uva e trasferitela su una teglia foderata con carta forno. Irroratela con l'olio e cospargete con i semi di finocchio. Cuocete nel forno già caldo a 200°C per 15-20 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

2. In una ciotola sbattete le uova con l'estratto di vaniglia e lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro. Aggiungete a filo l'olio di oliva seguito dalla farina, dalla fecola e dal lievito setacciati. Aggiungete poi lo yogurt, i semi di finocchio polverizzati al mortaio e la farina di mandorle con un pizzico di sale. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo trasferitelo in uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro imburato e infarinato. Livellate e cuocete a 175°C per circa 30 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

3. Preparate la glassa mescolando con una frusta lo zucchero a velo setacciato e lo yogurt. Glassatevi la torta, fate asciugare per 15 minuti, unite poi l'uva arrostita e qualche seme di finocchio.

EMULSIO È CURA. E IL PULITO DURA.

Dal
1858

BARRIERA PROTETTIVA *Emulsio*



Il prodotto **DI STAGIONE**

Simbolo del Mediterraneo, coi suoi dolci chicchi colorati è l'indiscussa protagonista dell'autunno italiano, da bere e da mangiare

U
V
A



UN PO' D'ORDINE TRA I FILARI

La prima distinzione da fare quando si parla di uva è tra quella destinata all'uso alimentare e quella coltivata per la vinificazione. L'uva da tavola ha una polpa compatta e una buccia sottile, il suo gusto è in generale molto dolce al palato, mentre l'uva da vino ha una polpa molto succosa ma meno soda e un'acidità assai più elevata. L'uva che arriva sulle nostre tavole può essere divisa in tre grandi categorie in base al colore: bianca, rossa e nera. Può essere distinta anche in relazione alla presenza o meno dei semi. Le varietà più diffuse da noi sono la Italia per le bianche e la Red Globe per le rosse.



Al top del gusto e dell'export



OCCHIO ALL'ACINO

Dal momento che l'uva non continua a maturare una volta raccolta, sceglierla bene è essenziale per gustarla al suo meglio. L'ideale sarebbero grappoli interi tagliati di netto, controllando che gli acini appaiano sodi. Non fatevi ingannare da quelli più lucidi e puliti: la sottile patina bianca che li ricopre non è un difetto, bensì una sostanza cerosa prodotta dall'uva stessa (la pruina), fondamentale per proteggersi dai raggi solari e dalla disidratazione. Un trucco per conservare l'uva più a lungo? Lavarla al momento del consumo.



OGNI CHICCO UNA CHICCA ▼

Ogni acino d'uva è composto per circa l'80% da acqua, per il 17% da zuccheri e per la restante percentuale da vitamine, minerali, proteine, aminoacidi e grassi. Salvo specifici problemi di salute, sarebbe bene mangiare l'acino intero, con buccia e semi. La buccia dell'uva, infatti, in particolare quella rossa, contiene ottime quantità di resveratrolo e flavonoidi, potenti antiossidanti di cui sono ricchi anche i semi. L'uva è molto digeribile e ha proprietà depurative e diuretiche, anche se è bene non esagerare nel consumo per evitare effetti lassativi e gonfiore.



◀ UN'ECCELLENZA ITALIANA

L'Italia, con oltre 1 milione di tonnellate di raccolto, è il primo produttore europeo di uva da tavola; non a caso, in termini di saldo della bilancia commerciale nazionale, risulta seconda solo alle mele. Puglia e Sicilia sono le regioni dove viene coltivata la maggior parte di prodotto, tanto da vantare una lunga tradizione che ha fruttato loro il marchio IGP (Indicazione di Origine Protetta). Una percentuale elevata dell'uva da tavola prodotta in Italia (addirittura il 45%) è destinata all'esportazione.

L'UVA DA TAVOLA... IN TAVOLA

Resistere a un grappolo di uva fresca senza mangiarlo immediatamente è difficile, ma l'uva in cucina può sorprendere come ingrediente di moltissime preparazioni salate: antipasti, primi, secondi, spuntini... Oltre ai più noti abbinamenti con Gorgonzola (e formaggi saporiti in genere), carne di maiale e carni bianche, l'uva si accompagna bene al salmone affumicato, al pesce azzurro, ai frutti di mare e al polpo. Da provare anche la schiacciata con uva, sale e rosmarino, una ricetta tipica toscana semplice e irresistibile.



Settimana DI GUSTO

LUNEDÌ

Focaccia in padella con spinaci, cotto e formaggio



MARTEDÌ

Spaghetti integrali con pesto di salvia e mandorle



MERCOLEDÌ

Fusi di pollo al miele e salsa di soia



GIOVEDÌ

Insalata di indivia, mela verde e parmigiano



VENERDÌ

Crostoni con pere caramellate e brie



SABATO

Gnocchi di patate con zucca e guanciale croccante



DOMENICA

Nasello allo zafferano con broccoli ripassati

Focaccia in padella con spinaci, cotto e formaggio

4 persone 20' preparazione 30' cottura

Per la pasta: X 500 g di farina tipo "0" X 280 g di acqua minerale naturale **Equilibrio&Piacere** X 12 g di lievito istantaneo per pane e torte salate X 2 cucchiari di olio extra vergine di oliva + altro per la padella X sale
Per il ripieno: X 800 g di spinaci freschi X 200 g di **prosciutto cotto alta qualità Equilibrio&Piacere** X 200 g di formaggio tipo fontina X burro X sale

1. Preparate gli spinaci: eliminate la parte più dura delle foglie e lavatele accuratamente sotto un getto d'acqua. Fate scolare l'acqua in eccesso e asciugateli. In un'ampia padella fate sciogliere una noce di burro e unite gli spinaci, lasciando che si ammorbidiscano. Salate leggermente e portate a cottura. Lasciate raffreddare completamente.
2. Per l'impasto, unite tutti gli ingredienti in una terrina. Iniziate ad amalgamare i liquidi con una forchetta e poi lavorate con le mani fino a ottenere un panetto omogeneo. Dividetelo in 8 parti e stendete ciascuna in un disco spesso un paio di millimetri.
3. Ungete leggermente una padella con un filo d'olio. Adagiate su di un disco del prosciutto cotto (2 o 3 fette), un po' di spinaci al burro e 3 fette sottili di formaggio, poi coprite con un'altra sfoglia. Sigillate i bordi pizzicando con le dita o usando una forchetta, ritagliate gli eccessi e mettete a cuocere sul fuoco basso.
4. Quando il primo lato sarà colorito girate la focaccia aiutandovi con un coperchio e fatela cuocere dall'altra parte. Serviranno circa 3-4 minuti per lato. Procedete così fino a realizzare 4 focacce del diametro di circa 20 centimetri.



Spaghetti con pesto di salvia e mandorle

4 persone 5' preparazione 12' cottura

X 320 g di spaghetti bio VerdeMio X 80 g di parmigiano grattugiato

X 40 g di salvia fresca X 80 g di mandorle sgusciate bio VerdeMio

X olio extra vergine di oliva X sale

1. Lavate le foglie di salvia, asciugatele e mettetele nel bicchiere del mixer a immersione. Aggiungete le mandorle e versate a filo l'olio. Quando avrete ottenuto un composto abbastanza fine spegnete e aggiungete il parmigiano. Mescolate con un cucchiaino e tenete da parte.
2. Cuocete la pasta in acqua bollente salata. Scolatela e tenete da parte mezzo bicchiere di acqua di cottura.
3. Ponetela in una ciotola con il pesto e l'acqua di cottura, mescolate per amalgamare. Servite subito.



TISANE BONOMELLI

In ogni stagione...
abbiamo l'infusione giusta per te!

INFUSIONE A

CALDO **FREDDO**



In una tazza tutto il piacere della natura

Ricche di virtù naturali e dal gusto piacevole, le Tisane Bonomelli sono ideali per infusione sia in acqua calda sia in acqua fredda, per un momento di relax e benessere quando vuoi, come vuoi.

Rilassante, Depurativa, Digestiva...scopri l'intera gamma e scegli la più adatta a te!

BONOMELLI

Fusi di pollo al miele e salsa di soia

4 persone

20' preparazione

80' cottura

X 8 fusi di pollo X 3 cucchiaini di miele millefiori bio VerdeMio o di acacia X 3 cucchiaini di salsa di soia X 1 testa d'aglio X 1 limone X 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione X sale e pepe
Per le patate: X 1 kg di patate X olio extra vergine di oliva X rosmarino X sale

1. Miscelate il miele con la salsa di soia, il succo del limone e l'olio. Versate la marinatura sui fusi di pollo che avrete riunito in una ciotola. Coprite con la pellicola e lasciate riposare in frigorifero per 1 ora.

2. Nel frattempo lavate e sbucciate le patate. Tagliatele a spicchi non troppo grandi e lasciatele in acqua fredda per 15 minuti. Scolatele, asciugatele con carta assorbente e raccoglietele in una ciotola. Condite con un trito di rosmarino, olio e sale e, usando le mani, mescolate per distribuire bene il condimento.

3. Accendete il forno statico a 200°C, infornate le patate e lasciate cuocere per 30 minuti. Sfornate e tenete da parte.

4. Sistemate in una teglia i fusi e condite con la marinatura. Tagliate in due parti la testa d'aglio e unitele entrambe alla carne. Salate leggermente e pepate. Infornate e lasciate cuocere per circa 45-50 minuti.

5. Sfornate i fusi di pollo e serviteli con le patate.



Insalata di indivia, mela verde e parmigiano

4 persone 20' preparazione

X 4 cespi di indivia belga X 1 mela Granny Smith bio X **100 g di noci sgusciate bio VerdeMio** X **80 g di Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** in scaglie X olio extra vergine di oliva X erba cipollina fresca X sale e pepe

1. Lavate l'indivia ed eliminate le foglie esterne; tagliatela in due per il lungo e poi a strisce sottili. Lavate la mela, eliminate il torsolo e tagliatela a fettine.
2. Procedete a comporre l'insalata in una grande ciotola unendo l'indivia, la mela, i gherigli di noce e una spolverata di erba cipollina. Aggiungete le scaglie di parmigiano e condite con olio, sale e pepe.



Crostoni con pere caramellate e brie

4 persone 20' preparazione 10' cottura

X 2 piccole baguette ai semi X 2 pere Conference X 200 g di brie X 3 cucchiaini di miele di acacia X **olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione** X santoreggia X sale e pepe

1. Lavate le pere e asciugatele. Tagliatele a fette spesse circa 1/2 centimetro. Scaldate il miele in una padella, unite le fette di pere e fatele caramellare. Salate e pepate e tenete da parte.
2. Tagliate a fette il formaggio. Accendete il grill del forno a 180°C.
3. Tagliate a metà i filoncini di pane, condite con un giro d'olio ciascuna fetta e distribuite sopra il brie e poi le pere caramellate. Infornate e lasciate grigliare per 5 minuti. Servite i crostoni con qualche foglia di santoreggia.





NOVITÀ ASSOLUTA

LA COLAZIONE CHE MANCAVA. PER DARE SPRINT ALLA GIORNATA E ALLE VENDITE.



SEMPRE PRONTI A PARTIRE CON SPRINT

Veroni ha creato BrioBrain, la nuova linea di kit con il mix di alimenti ottimale per iniziare la giornata con il giusto slancio, fisico e mentale. Quattro kit pensati per incontrare i diversi gusti e offrire la possibilità di variare tra abbinamenti sempre gustosi, funzionali e bilanciati, in linea con uno stile di vita attento al benessere psicofisico anche a tavola.

4 kit già pronti

PACK 100% ECO-FRIENDLY

CONSIGLIATO DALLA NUTRIZIONISTA

Per la corretta selezione degli abbinamenti, il kit BrioBrain è stato realizzato in collaborazione con la nutrizionista Gigliola Braga, esperta nelle scelte alimentari per potenziare memoria, energia e concentrazione.





GNOCCHI RIGATI DI PATATE FRESCHE GUSTO&PASSIONE

Tutto il calore e il sapore della pasta fatta in casa, ma in un comodo formato. La cottura al vapore delle patate – alla base di questi gnocchi – garantisce un sapore e una consistenza perfetti, mentre la rigatura cattura benissimo il sugo di condimento, rendendo speciale ogni vostro primo piatto.

Gnocchi di patate con zucca e guanciale croccante

4 persone 15' preparazione 5' cottura

X 2 confezioni di gnocchi di patate fresche **Gusto&Passione** X 300 g di polpa di zucca X 1 cipolla X 100 g di **guanciale stagionato Gusto&Passione selezione Slow Food** X olio extra vergine di oliva X salvia X sale e pepe

1. Tagliate la zucca a piccoli cubetti. Versate in una padella abbondante olio e fate soffriggere la cipolla affettata sottile per alcuni minuti. Unite qualche foglia di salvia e la zucca a cubetti. Lasciate cuocere a fiamma media per 10 minuti rigirandola spesso con un cucchiaio e aggiungendo un po' di acqua calda se necessario. Salate, pepate e spegnete il fuoco.
2. Tagliate il guanciale a strisce sottili. Scaldate una padella e fatelo tostare e sgrassare. Tenete da parte.
3. Portate a bollire abbondante acqua, salatela, gettate gli gnocchi e fateli cuocere per il tempo indicato sulla confezione.
4. Una volta cotti, scolateli e saltateli in padella con il condimento alla zucca. Unite il guanciale croccante e dividete nelle fondine aggiungendo una spolverata di pepe.

HARIBO



Haribo è la bontà che si gusta ad ogni età!



La carta dei vini

Focaccia in padella con spinaci, cotto
e formaggio

Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi

Spaghetti con pesto di salvia
e mandorle

Grillo Viognier Sicilia DOC

Gusto&Passione

Selezione Slow Food

Fusi di pollo al miele e salsa di soia

Soai Valdobbiadene Prosecco

Superiore

Insalata di indivia, mela verde
e parmigiano

Pignoletto DOC Tre Monti

Crostoni con pere caramellate e brie

Pignoletto DOC Tre Monti

Gnocchi di patate con zucca
e guanciale croccante

Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Nasello allo zafferano con broccoli
ripassati

Chardonnay Sicila DOC

Gusto&Passione

Selezione Slow Food



Nasello allo zafferano con broccoli ripassati

4 persone 20' preparazione 80' cottura

X 400 g filetti di nasello X 1 bustina di zafferano in polvere X 200 ml di brodo vegetale
X 20 g di farina X 20 g di **burro bio VerdeMio** X 4 **cucchi**ai di **olio extra vergine
di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** X prezzemolo X sale

Per i broccoli: X 500 g di broccoli X 1 spicchio d'aglio X 1 peperoncino fresco
X olio extra vergine di oliva X sale

1. Fate sciogliere il burro in una casseruola. Setacciate la farina e aggiungetela al burro sciolto, mescolate a fuoco basso per 5 minuti in modo che non si formino dei grumi. Togliete la casseruola dal fuoco, aggiungete il brodo tiepido continuando a mescolare per evitare i grumi. Rimettete sul fuoco, portate a ebollizione e lasciate cuocere per 5 minuti. Unite lo zafferano, mescolate bene e tenete al caldo la salsa.
2. Prendete una padella e scaldate l'olio. Unite i filetti di nasello e fate cuocere per 15 minuti, girando di tanto in tanto i pezzi. Salate al termine della cottura.
3. Pulite i broccoli e ricavate le cimette. Lavatele e fatele lessare in abbondante acqua leggermente salata per circa 6 minuti. Scolatele e lasciatele intiepidire.
4. Tritate il peperoncino. In una padella abbastanza capiente fate rosolare in olio lo spicchio d'aglio e il peperoncino. Unite i broccoli e lasciate insaporire per 10 minuti mescolando di tanto in tanto.
5. Dividete i pezzi di nasello nei piatti e rivestiteli con abbondante salsa e una spolverata di prezzemolo tritato. Servite con i broccoletti in accompagnamento.



VERA CONFETTURA, DA SEMPRE.

RAVIOLI CON RICOTTA E SPINACI GUSTO&PASSIONE



I ravioli sono uno dei prodotti tipici della cucina italiana: un formato di pasta fresca, nato nel Medioevo e diffusi in tutta la Penisola con differenti nomi e varianti di ripieno (carne, verdure, formaggio, pesce) a

seconda degli usi e costumi dei vari territori.

I Ravioli con Ricotta e Spinaci Gusto&Passione sono realizzati secondo l'antica ricetta emiliana, utilizzando solo materie prime selezionate, per preservare i sapori e i profumi della tradizione. Possono essere conditi con un sugo di maiale o a base di pomodoro fresco e sono deliziosi da gustare anche con burro, parmigiano grattugiato e una spolverata di noce moscata.

SALSA PRONTA DI POMODORO DATTERINO DI SICILIA GUSTO&PASSIONE



Solo pomodoro datterino di Sicilia raccolto manualmente e lavorato secondo procedimenti tradizionali basati su semplicità e genuinità. È questo l'ingrediente principale della **Salsa Pronta di Pomodoro Datterino di Sicilia Gusto&Passione**, realizzata con questa dolcissima varietà di pomodorini dalla caratteristica forma allungata.

Creposa, profumata, ma soprattutto saporita, questa salsa pronta è arricchita con olio extra vergine di oliva, sale, carota, cipolla, basilico e sedano.

Tutto il sapore della Sicilia racchiuso nella classica bottiglia di birra che tradizionalmente veniva utilizzata per contenere la salsa appena fatta. Voglia di qualcosa di diverso? Provate i bucatini di mare, con salsa di datterino, tonno, acciughe e olive nere o un delizioso secondo a base di tranci di tonno, salsa di datterino, cipolla, brandy e origano.

**GUSTO &
PASSIONE**

PRODOTTI DEL MESE

Primi piatti, che passione! Niente rappresenta di più l'Italia in cucina di un buon piatto di pasta, che sia ripiena o con una semplice e genuina salsa di pomodoro.

TORTELLINI EMILIANI GUSTO&PASSIONE



Nei Tortellini Emiliani Gusto&Passione, realizzati secondo l'antica ricetta depositata alla Camera di Commercio di Modena, sono custoditi gli antichi sapori di una volta.

Una sfoglia sottile e rugosa dal colore giallo dorato che racchiude un gustoso ripieno, preparato con ingredienti freschissimi e di prima qualità, lavorati secondo tradizione: Parmigiano Reggiano DOP, Mortadella Bologna IGP, prosciutto

crudo stagionato e carne scelta di bovino.

La tradizione vuole che i tortellini vengano consumati rigorosamente in brodo, ma è possibile anche gustarli con una deliziosa crema di parmigiano o con la panna.



Buoni da far PAURA



www.gecchele.com





AUTUNNO DA ZUPPA

Il piacere di una fondina fumante, un mix di colori e profumi perfettamente amalgamati e il cucchiaino che affonda...
Un menu morbido e avvolgente per scaldare le nostre cene all'arrivo dei primi freddi. Quattro coccole dolci e salate per tutta la famiglia, a base di ingredienti di stagione ricchi di sapore.



Vellutata di zucca e lenticchie

4 persone

10' preparazione

30' cottura

X 1/2 zucca mantovana (1 kg o poco più non pulita) X 200 g di lenticchie rosse decorticate X 1 cipolla rossa X 1,5 l di brodo vegetale X **100 g di pancetta di suino Gusto&Passione** X 150 g di primosale X 1 cucchiaio colmo di semi di zucca X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. In un ampio tegame, fate dorare la cipolla tritata finemente con poco olio, aggiungete la zucca privata di semi e buccia e tagliata a cubetti e fate insaporire a fuoco medio-basso, rimstando di tanto in tanto, per 10 minuti circa.

2. Aggiungete i due terzi del brodo, poi le lenticchie e fatele cuocere per 15 minuti (o per il tempo indicato sulla confezione). Quando la zucca e le lenticchie saranno cotte, fuori dal fuoco, frullate il tutto con un mixer a immersione, rimettete sul fuoco e aggiungete altro brodo, se occorre, per regolarne la consistenza, mantenendola comunque non troppo liquida. Aggiustate di sapore.

3. Impiattate la vellutata ancora calda con la pancetta, che avrete fatto abbrustolire per un paio di minuti per lato in una padella antiaderente e senza l'aggiunta di grassi. Unite i semi di zucca e il primosale tagliato a spicchi.

Crema di cannellini e gamberi piccanti

(foto a p. 30)

4 persone 20' preparazione 2 ore cottura

X 250 g di fagioli cannellini secchi bio VerdeMio X olio extra vergine di oliva X 8-12 gamberi argentini interi congelati Gusto&Passione X 2 spicchi d'aglio X 2-3 foglie di alloro X 1/2 bicchiere di vino bianco secco X 1 peperoncino X sale e pepe

1. Sciacquate i fagioli cannellini e metteteli in ammollo 10-12 ore, poi sciacquateli di nuovo bene e scolateli.
2. In una casseruola con poco olio fate dorare uno spicchio d'aglio sbucciato e l'alloro. Eliminate l'aglio e versate nella casseruola i cannellini scolati, aggiungete un pizzico di pepe e lasciate insaporire qualche minuto. Coprite con abbondante acqua, portate a ebollizione e lessate i fagioli per circa 1 ora e mezzo o 2 (o fino a quando non saranno teneri), facendoli sobbollire a fuoco basso e aggiungendo il sale solo verso fine cottura.
3. Se la preparazione risulta essere troppo brodosa, a mezz'ora dalla fine fatela restringere alzando la fiamma; viceversa, se dovesse risultare troppo densa, aggiungete un po' di acqua calda. Togliete dal fuoco, estraete le foglie di alloro e frullate il tutto con un frullatore a immersione.
4. Nel frattempo pulite i gamberi lasciando loro solo la coda (togliete tutto, compreso il budellino nero dorsale, che si sfilta con delicatezza una volta tolta la testa) e saltateli velocemente in un wok o in una padella antiaderente con il secondo spicchio di aglio, il peperoncino tritato, pochissimo olio e poco sale. Una volta rosolati (3-5 minuti a fiamma vivace), bagnate con vino bianco e lasciate sfumare. Trasferite la crema nei piatti, aggiungete i gamberi e servite subito.

FAGIOLI CANNELLINI SECCHI BIO VERDEMIO

Bastano 10-12 ore di ammollo per poter cucinare questi fagioli da agricoltura biologica, rispettosi dell'ambiente e dalla pelle sottile e digeribile. Sono ideali per preparare zuppe, golosi contorni o insalate.



4 persone 10' preparazione 30' cottura

X 1,2 kg di pere Kaiser X 40 g di zucchero di canna bio VerdeMio + 1 cucchiaino X 60 ml di acqua minerale naturale Equilibrio&Piacere + 1 cucchiaino X 80 ml di Porto X 1 cucchiaino di cannella in polvere + un pizzico per finire X 200 g di panna acida X 1 cucchiaino raso di zucchero a velo

1. Sbucciate tutte le pere tranne una e riducetele a cubetti, tagliate la restante a fette sottili e tenetela da parte. Mettete le pere a cubetti in una casseruola con la cannella, lo zucchero di canna e l'acqua. Lasciate cuocere a fiamma bassa e con il coperchio per 20 minuti, o fino a che le pere cominceranno ad ammorbidirsi. Scoperciate e aggiungete il Porto. Proseguite la cottura (un po' coperto e un po' scoperto, non deve asciugare troppo) per altri 15 minuti, o fino a che le pere non saranno quasi sfatte. Togliete dal fuoco e frullate brevemente con un frullatore a immersione.
2. A parte, in una padella antiaderente, caramellate per circa 8 minuti, girandole a metà cottura, le fette di pera tenute da parte con il cucchiaino di zucchero di canna rimasto e 1 cucchiaino di acqua.
3. Lavorate la panna acida con lo zucchero a velo con una spatola e trasferite in un sac à poche con un beccuccio a scelta, oppure ricavatene, aiutandovi con 2 cucchiaini, delle piccole quenelle.
4. Trasferite la zuppetta in bicchierini monoporzione e finite con qualche riccio di panna acida, le pere caramellate e una spolverata di cannella. Servite tiepida o fredda a seconda dei gusti.

Zuppetta dolce di pere e Porto

(foto a p. 36)



Condisci il piacere.



www.oliotrasimeno.com

Vellutata di patate e funghi

4 bicchierini 15' preparazione 40' cottura

X 400 g di funghi pleurotus o champignons (o un misto dei due) X 150 g di yogurt greco bianco 0% di grassi **Equilibrio&Piacere** X 3-4 fette di pane leggermente raffermo X 200 g di funghi finferli X 200 g di patate X 2 rametti di rosmarino X 1 l circa di brodo vegetale X 2 spicchi d'aglio X 1 cipolla dorata X burro X **olio extra vergine di oliva bio VerdeMio** X sale e pepe

1. Preriscaldare il forno a 200°C. Mescolare 4 cucchiaini di olio con 1 spicchio d'aglio schiacciato, sale e pepe. Riducete il pane in briciole e mescolatele, aiutandovi con le mani, al composto di olio e aglio. Disponete le briciole ben separate su una teglia rivestita di carta forno e fate dorare per 5-8 minuti, o finché diventeranno croccanti.
2. Mondate e tagliate i finferli a metà lasciando interi i più piccoli, fateli rosolare con 1-2 cucchiaini di olio e il secondo spicchio d'aglio in una padella antiaderente per 5-8 minuti, o fino a doratura. Aggiungete un pizzico di sale e gli aghi di un rametto di rosmarino tritati, mescolate e togliete dal fuoco.
3. Tagliate grossolanamente i funghi pleurotus e fateli ammorbidire in un'ampia padella con una noce di burro, fino a che avranno perso un po' di acqua (5-10 minuti). Salate e pepate durante la cottura.
4. Tritate la cipolla, pelate e tagliate le patate a cubetti. Fate appassire la prima con un cucchiaino d'olio in un ampio tegame, poi aggiungete le patate. Mescolate e lasciate ammorbidire 2 minuti, unite i pleurotus con il loro liquido, coprite con una parte di brodo e fate sobbollire a fuoco medio per 15-20 minuti, eventualmente aggiungendo altro brodo. Frullate con il mixer a immersione, regolando di brodo se occorre, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Distribuite nei piatti aggiungendo un paio di cucchiaini di yogurt greco, i finferli, le briciole aromatiche, il resto del rosmarino tritato e pepe a piacere.



Miscele di farina con Germe di Grano

Solo da grano Selezionato Italiano Decorticato



NOVITA' IN ASSORTIMENTO

**LA VERA PINSA
ROMANA
RICETTA
TRADIZIONALE**





La carta dei vini

Vellutata di zucca e lenticchie
Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore

Crema di cannellini e gamberi piccanti
Grillo Viognier Sicilia DOC
Gusto&Passione
Selezione Slow Food

Vellutata di patate e funghi
Pignoletto DOC Tre Monti

Zuppetta dolce di pere e Porto
alla cannella
Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi

Nero D'Avola Erice DOC

Gusto&Passione

Selezione Slow Food

Il vitigno a bacca nera più coltivato in Sicilia e più conosciuto al di fuori dei confini regionali è noto come Nero d'Avola, ma in realtà si chiama...Calabrese, nome assunto nel XIX secolo e tuttora in auge anche se poco noto.

Già nel 1596 il celebre filosofo e scrittore Andrea Bacci ne parla riferendosi a vini prodotti nell'agro di Catania, mentre alla fine del XVII secolo si parla di "calavrisi", anche se dovranno trascorrere ancora due secoli prima che il vitigno venga associato alla località di Avola, vicino a Siracusa. Nel corso degli anni da Avola il vitigno si è diffuso a Noto, a Pachino e poi in tutta la regione. Adatto ai climi caldi, trova una seppur minima diffusione in Calabria e, addirittura, in California e in Australia.

Pur nelle differenze espressive riscontrabili da un territorio all'altro, il Nero d'Avola esibisce abitualmente un gradevole colore rosso rubino, con profumi che spaziano da sentori floreali e di bacche rosse e nere, di ciliegia, mora, prugna, fino a spingersi verso sensazioni speziate e balsamiche, soprattutto nelle versioni affinate in botti di legno. Negli esempi migliori emerge poi un carattere gustativo elegante, fresco e sapido, potente ed elegante al tempo stesso.

A tavola è versatile e può adattarsi a verdure ripiene, a paste al ragù o pesci alla griglia (tonno in particolare), ma anche alle saporite carni del maiale e a formaggi a pasta dura e semidura mediamente stagionati, come un caciocavallo, una Provola o un Ragusano.

Da servire a 16°-17°C in calici di buona ampiezza.



FRULLATO AUTUNNALE CON MELA, SEMI DI UVA E YOGURT GRECO

Ingredienti

- X 1 mela gialla e 1/2
- X 1 pompelmo rosa e 1/2
- X 2 cucchiaini di semi di uva
- X 2 rametti di rosmarino
- X 300 g di yogurt greco

PROCEDIMENTO

Lavate i pompelmi, tagliateli a metà e ricavate una fetta che terrete da parte per decorare. Pelate il resto a vivo e ponete nel bicchiere del frullatore. Lavate le mele e, se non sono biologiche, sbucciatele ed eliminate poi il torsolo. Lavate sotto l'acqua corrente i semi di uva, se non sono appena estratti dagli acini, e il rosmarino. Ponete nella brocca del frullatore le mele, i semi di uva, qualche fogliolina di rosmarino e lo yogurt. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Versate nei bicchieri e decorate con un rametto di rosmarino e uno spicchio di pompelmo.

2 persone

20' preparazione

Anche i semi dell'uva si possono riutilizzare? Il loro sapore deciso abbraccia la dolcezza della mela e valorizza l'aroma del pompelmo!





TEDDI

-biologico-

TEDDI, il primo bio non si scorda mai!
100% naturale, con latte italiano e la migliore frutta bio.



DAL BOSCO *al piatto*



Guarda la videoricetta
a base di funghi
del mese di ottobre!



È tempo di funghi: dai più nostrani porcini agli esotici shiitake! Sono tutti adatti a regimi alimentari ipocalorici, dato il loro alto potere saziante dovuto alle fibre e a all'acqua contenuta; garantiscono, inoltre, un apporto di proteine e carboidrati simile a quello degli ortaggi e una buona quantità di sali minerali e di vitamine, soprattutto la B12 e la D2 che sono assenti, invece, nei vegetali. Grazie agli shiitake si possono assumere zinco e manganese, mentre nei porcini si trova più selenio, utile nel favorire il buon funzionamento della tiroide. Gli champignon, tra i più ricchi di acqua, sono completamente privi di colesterolo.

Ravioli cinesi con funghi e tofu

4 persone 55' preparazione 40' cottura

X 170 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio X 135 di amido di frumento X 130 g di tofu al naturale
X 1 spicchio d'aglio X 3 cipollotti X 250 g di funghi shiitake freschi X 150 g di cavolo cappuccio X salsa di soia
X 240 ml di acqua minerale naturale Equilibrio&Piacere X olio extra vergine di oliva

1. Mescolate la farina e l'amido in una ciotola. Portate l'acqua a bollore e versatela sulla farina. Mescolate prima con un cucchiaino e poi lavorate a mano su di un piano fino a ottenere un panetto morbido ed elastico. Avvolgetelo con della pellicola e fatelo riposare per 1 ora in frigorifero.

2. Nel frattempo pulite i funghi e tagliateli a pezzi piccoli. Lavate e asciugate le foglie di cavolo e tagliatele a striscioline finissime. Tagliate a cubetti piccoli il tofu e tritate i cipollotti, compresa la parte verde.

3. Fate soffriggere con dell'olio in una padella ampia l'aglio sbucciato e tritato finemente con i cipollotti e il cavolo cappuccio. Unite i funghi e fate insaporire con una spruzzata di salsa di soia. Fate cuocere a fiamma vivace finché l'acqua di cottura non si sarà asciugata, unite quindi il tofu a cubetti e proseguite per qualche altro minuto. Tenete da parte e fate raffreddare.

4. Stendete la pasta molto sottilmente e ricavate con dei coppapasta rotondi dei dischi di circa 8 cm di diametro. Sistemate al centro un cucchiaino abbondante di ripieno e richiudete i lembi a mezzaluna sigillando bene le estremità. Sistemate i ravioli nel cestello per la cottura a vapore sopra a qualche foglia di cavolo (per non farli attaccare) e fate cuocere per circa 10 minuti con il coperchio. Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente e adagiatevi i ravioli facendoli cuocere finché il fondo non sarà ben dorato e croccante.

5. Se volete, potete tenere da parte qualche fungo tritato e farlo saltare in padella con un filo d'olio e salsa di soia da usare come guarnizione. Servite i ravioli accompagnandoli con altra salsa di soia.



INGREDIENTI

SPINACI FRESCHI
150 g



OLIO EVO



**PEPERONCINO
A SCAGLIE**



**1 CUCCHIAINO
DI MISO**



PEPE NERO



**2 CUCCHIAI DI
SALSA DI SOIA**



**UN PEZZETTO
DI PECORINO ROMANO**



**2 FUNGHI PORCINI
FRESCHISSIMI**



**1 RADICCHIO
TREVIGIANO**



Insalata di radicchio, porcini e pecorino

4 persone 20' preparazione

1. Lavate bene e asciugate gli spinaci e il radicchio poi tagliateli grossolanamente.
2. In un barattolino stemperate il miso con la salsa di soia e unite 5-6 cucchiari d'olio. Chiudete il barattolo con il coperchio e agitate energicamente in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti, formando un condimento leggermente emulsionato.
3. Pulite accuratamente i funghi, eliminate la base con i residui di terra e completate strofinandoli delicatamente con un panno umido. Tagliateli con un coltello molto affilato a fettine sottili.
4. Unite in una ciotola le insalate e i funghi, condite con la salsina al miso e completate con il pecorino tagliato a scaglie sottili, un po' di pepe e peperoncino a piacere. Mescolate e servite.





Crostini di baguette con ricotta e funghi in agrodolce

4 persone 30' preparazione 25' cottura

X 1 baguette X 200 g di ricotta fresca bio VerdeMio X 500 g di funghi misti (champignon, porcini, chiodini...) X 1 spicchio d'aglio X 1 cucchiaino di zucchero di canna X 1 cucchiaino di salsa di soia X 2 cucchiaini di aceto balsamico di Modena IGP Gusto&Passione X 1 scalogno X olio extra vergine di oliva X prezzemolo fresco X sale e pepe

1. Mondate e tagliate i funghi a pezzetti tranne i chiodini che potete lasciare interi.
2. Pelate e tritate finemente lo scalogno e l'aglio e fateli rosolare a fiamma dolce in una padella con 2 cucchiaini di olio. Unite i funghi e mescolate. Salate pochissimo e fate cuocere per una decina di minuti, finché l'acqua prodotta in cottura non si sarà asciugata.
3. Unite lo zucchero di canna, la salsa di soia e l'aceto balsamico e mescolate. Fate cuocere per altri 5 minuti circa per fare ridurre la salsa. Unite il prezzemolo tritato e tenete da parte.
4. Tagliate la baguette a fettine e fatele tostare in forno o nel tostapane.
5. Lavorate la ricotta con un filo d'olio, sale e pepe e spalmatene uno strato sulle fette di baguette. Completate con un cucchiaino di funghi in agrodolce e servite.



Funghi ripieni gratinati

4 persone 25' preparazione 30' cottura

X 20 funghi champignon X 100 g di robiola X 2 cucchiaini di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato X 2 cucchiari di Emmental grattugiato X erba cipollina X pangrattato X **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** X 1 spicchio d'aglio X sale e pepe

1. Pulite bene i funghi, eliminate la base con i residui di terra, lavateli e tamponateli. Staccate delicatamente i gambi e raccoglieteli in un tritatutto. Scavate con un piccolo scavino tondo i cappelli in modo da creare una cavità un po' più ampia dello spazio vuoto lasciato dal gambo e raccogliete la parte scartata nel tritatutto con i gambi.
2. Tritate finemente gli scarti e trasferiteli in una padella con 1 cucchiaino d'olio e l'aglio sbucciato. Fate cuocere finché l'acqua prodotta in cottura non sarà assorbita, regolate di sale e pepe e tenete da parte.
3. In una ciotola mescolate la robiola, l'Emmental e il Parmigiano. Aggiungete un mazzetto di erba cipollina tritata finemente e gli scarti dei funghi cotti in padella. Mescolate bene il composto e farcitevi i funghi svuotati tenuti da parte.
4. Spolverate la superficie con il pangrattato e sistemate su una teglia coperta di carta forno. Irrorate con un filo d'olio e passate in forno a circa 200°C per una ventina di minuti. Fate intiepidire e servite i funghi tiepidi con un'insalata verde o come stuzzichino per l'aperitivo.



L'ESPRESSO NAPOLETANO PIÙ IRRESISTIBILE DI SEMPRE, DA OGGI NELLA


NUOVA FORMULA BAR



Da oggi, le **cialde Kimbo Espresso Napoletano** sono arricchite con un'innovativa formula che ne esalta il gusto e la qualità. La **Formula Bar** conferisce all'**Espresso Napoletano** una cremosità intensa, per apprezzarne ancor di più il sapore deciso e l'aroma ricco. La quantità perfetta di caffè è racchiusa in cialde compostabili, create per garantire il massimo gusto con il minimo impatto ambientale.

Silenzio, **SIAMO IN VALNERINA**

*Vallo
di Nera • Norcia
Cascia •
Ferentillo •*

A wide waterfall cascading over a rocky ledge in a lush green forest. The water flows from a flat, mossy rock surface, creating multiple streams that fall into a pool below. The surrounding area is filled with dense, vibrant green trees and foliage, with sunlight filtering through the canopy. The sky is a clear, bright blue.

Il rumore dell'acqua che scroscia,
il vento che muove le fronde,
profumo di cucina di casa. Una gita
autunnale nel cuore dell'Umbria
regala emozioni genuine

“C'è un vigore di libertà in questa scena di montagne, una meravigliosa qualità di solenne, remota solitudine”. Lo scriveva Vernon Lee, pseudonimo maschile di Violet Paget, scrittrice inglese vissuta tra Otto e Novecento, innamorata del cuore verde, roccioso e nascosto dell'Umbria e dell'Italia tutta. E come non capirla, se ancora oggi la Valnerina appare, a chi la scopre per la prima volta, come un mondo a parte, come entrare in un'opera d'arte romantica, **tutta natura ed emozioni forti**. Una terra perfetta per gli amanti del turismo slow, che vogliono prendersi il loro tempo, mangiare bene e mettere a tacere il mondo per un po'.



Il Parco fluviale del Nera

Un'esplosione di acqua, di fresco e di profumo. Tutto questo e molto altro è la **cascata delle Marmore**, spettacolo naturale che ha stregato Virgilio, Cicerone, Lord Byron e chiunque se lo trovi di fronte. Centosessantacinque metri di altezza divisi in tre salti. Quelli che fa il fiume Velino gettandosi nel Nera. Un'opera di ingegneria incredibile la cui edificazione è iniziata con gli antichi romani, dall'esigenza di bonificare le terre circostanti evitando continui straripamenti. Perché qui la natura è così: eccessiva, sempre. Ci sono vari punti panoramici da cui ammirare lo spettacolo e due ingressi principali e sei suggestivi sentieri da percorrere per scovare nuove prospettive. Le cascate, però, sono solo l'attrazione più dirompente e famosa del **Parco fluviale del Nera**, un contesto pieno di risorse e sorprese, dove praticare ogni attività immaginabile a contatto con gli elementi: dalla discesa nelle acque vorticosi all'arrampicata sulle falesie, alla discesa nelle viscere della terra, grazie a un complesso di grotte di grande fascino. E dopo tante attività e un pranzo a base di

carnosa trota del Nera – magari nell'originale abbinamento della tipica trota tartufata – si parte per un viaggio difficile da dimenticare. Prima tappa **Arrone**, tra i borghi più belli d'Italia, **Città dell'Olio**, dove visitare la chiesa di S. Giovanni Battista e quella di S. Maria Assunta, con i loro splendidi affreschi; lo stesso vale per S. Valentino e S. Nicola presso il vicino borgo di **Casteldilago**. Sosta d'obbligo alla cantina Annesanti, l'unica della Valnerina, con i suoi “vini analfabeti” che “recitano poesie e conoscono canzoni a memoria”, come scritto in etichetta. Si arriva dunque a **Ferentillo**, borgo medievale inconfondibile da lontano per le sue due rocche raggiungibili attraverso un percorso di trekking urbano, dove visitare l'abbazia di S. Pietro in Valle con il suo Museo delle Mummie.

Luoghi sibillini

Altro itinerario è quello che, partendo sempre dalle Marmore, arriva fino alla Piana di Castelluccio, tra i luoghi simbolo del **Parco nazionale dei Monti Sibillini**. Lungo la via si può far tappa a Polino, grazioso borgo

In apertura: le cascate delle Marmore. Nella pagina: affreschi della chiesa di S. Maria Assunta, a Vallo di Nera; il borgo di Gavelli. Pagina a fianco: prosciutti di Norcia; uno scorcio di Valnerina. Pagine seguenti: Vallo di Nera; i Piani di Castelluccio di Norcia.





Storia della norcineria

Quello di Norcia è sempre stato un territorio che si prestava alla lavorazione e alla stagionatura della carne di maiale. Conoscevano la pratica già gli **antichi Sabini**, in virtù delle caratteristiche naturali della zona, con gli Appennini che impediscono l'afflusso d'aria umida dal mare e i terreni calcarei che aiutano la dispersione delle acque piovane. La figura del norcino nasce attorno al XII secolo: un artigiano abilissimo con il coltello, tanto che veniva chiamato spesso in sostituzione dei chirurghi. Oggi il re della norcineria umbra è il **prosciutto di Norcia**, nelle sue due versioni "tipico di Norcia" e "antico di Norcia", quest'ultimo, in particolare, pregiato fiore all'occhiello della gastronomia locale.

antico, e a Monteleone di Spoleto, il comune più alto dell'Umbria, la cui posizione sulla cima di un poggio gli è valso l'appellativo di "Leone degli Appennini". Qui nel 1902 venne ritrovata una perfetta biga etrusca, oggi esposta al Metropolitan Museum di New York, di cui è custodita una copia realizzata da Manzù al **Museo della Biga di Monteleone**, nei sotterranei del monastero di S. Francesco. Ma questo è anche il paese del farro, oggi DOP. Non molto distante vi è **Cascia**, dove si impone alla



per le tue **RICETTE PERFETTE**





10 cose da fare in Valnerina in un fine settimana

- 1 Camminare sulle orme di san Benedetto tra Norcia e Cassino
- 2 Provare l'ebbrezza del rafting lungo il fiume Nera
- 3 Fare un salto indietro nella storia visitando i siti archeologici di Tripozzo e Monte Moro
- 4 Immergersi nelle viscere della terra per raggiungere le cascate de Lu Cugnuntu
- 5 Visitare il medievale borgo di Vallo di Nera con la bella chiesa di S. Maria
- 6 Scoprire perché Cerreto di Spoleto è un paese di... ciarlatani (che hanno addirittura anche il loro museo)
- 7 Immergersi nelle acque termali di Triponzo
- 8 Fare trekking lungo i sentieri del Monte Aspra e il Grande Anello di Monte Meraviglia
- 9 Ammirare la splendida incoronazione della Madonna sulle pareti della chiesa di S. Michele Arcangelo a Gavelli
- 10 Scoprire tesori di spiritualità nascosti come la piccola chiesa della Madonna delle Grazie presso Caso

Info utili

In aereo

Gli aeroporti più vicini sono a Perugia (S. Francesco di Assisi, a 85 km) e a Fiumicino (146 km).

www.airport.umbria.it

www.adr.it/fiumicino

In bus

Umbria Mobilità gestisce il trasporto extraurbano su tutta la regione. Info:

www.umbriamobilita.it

Bus&Bici è il servizio di Busitalia per spostarsi in regione insieme alla bicicletta a bordo di bus extraurbani, perfetto per scoprire gli itinerari cicloturistici della Valnerina e il percorso della Ex Ferrovia Spoleto-Norcia.

www.fsbusitalia.it

In treno

Linea Roma-Ancona, stazione di Terni. Da Terni servizio autobus o taxi (10 minuti)

DOVE DORMIRE

Il Convento di Acquapremula

Camere ricavate nelle antiche celle dei frati.

Doppia da 120 euro

Località Cappuccini, 1 – Sellano (PG)

conventodiacquapremula.com

Torre del Nera Albergo Diffuso & Spa

In un antico borgo ancora oggi vivo e vissuto.

Camere da 120 euro

Via di Borgo, 72 – Scheggino (PG)

torredelnera.it

Castello di Postignano Relais

Nel contesto di un borgo medievale fortificato.

Doppia da 170 euro

Sellano (PG)

castellodipostignano.it

DOVE MANGIARE

Abbazia di Santi Felice e Mauro

Cucina tipica in grotta, primo insediamento dei monaci.

Prezzo medio 28 euro

Località Castel San Felice – Sant'Anatolia di Narco (PG)

www.abbazia.net

Fattoria Didattica Natura e Gusto

Agriturismo spartano dove godere della cucina casalinga e scoprire la vita in fattoria. Si mangia con 25 euro

Località Gubbiano, 6 – Cascia (PG)

www.naturaegusto.com

Trattoria Pepe Scappa

Ristorante di campagna con vista panoramica e cucina schietta. Prezzo medio 25 euro

Vocabolo Alferini, 7 – Forca d'Arrone, Piediluco (TR)

trattoriapeppescappa.it

SHOPPING

Impossibile tornare a casa senza un pieno di delizie.

Il paniere è ricco e la scelta di punti vendita è infinita.

Tra i tanti citiamo l'**Antica Norcineria Fratelli Ansuini**

di Norcia, scrigno di delizie con possibilità di ristoro,

e la **Bottega delle Carni** di Sant'Anatolia di Narco,

dove si può anche grigliare la carne acquistata in uno spazio verde. Qui al **Museo della Canapa** si può scoprire

l'antica arte della tessitura,

un tempo fondamentale per l'economia locale e a lungo dimenticata, ma oggi nuova

leva di rinascita.

vista il santuario di S. Rita dai coloratissimi interni. Per scoprire la bella storia della santa "delle cause impossibili" raggiungete la vicina Roccaporena, dove si trova la sua casa natale. Celebre a Cascia anche lo **zafferano**, da provare nelle ricette della tradizione, come per esempio quella dei biscotti. Da provare anche la roveja tipica di Civita di Cascia, legume tanto antico quanto raro perché coltivato da pochissimi, da assaggiare sotto forma di polenta con un battuto d'acciughe. Regina dei legumi da queste parti è, però, la **lenticchia di Castelluccio**, che trova nei celebri Piani la sua casa ideale. Ma per raggiungere questo luogo – splendido in primavera, durante la fioritura, e fascino sempre – è necessario passare per **Norcia**. Una delle località che porta addosso ancora oggi, non rimarginate, le cicatrici del terribile terremoto del 2016. Probabilmente, prima di quella data, il nostro itinerario in Valnerina sarebbe stato diverso. Ciò non toglie che questa rimane una terra splendida, tutta da scoprire. Una terra piena di risorse e impegnata ogni giorno in un cammino di rinascita che merita di essere ricordato, valorizzato e sostenuto.



La Greenway del Nera

Si chiama così uno dei circuiti di sentieri naturalistici più amati dell'Umbria, che si snoda seguendo percorsi sterrati percorribili **a piedi, in bicicletta o a cavallo** lungo il corso del fiume. Un percorso che fonde itinerari benedettini, Via Francigena e l'ex ferrovia Spoleto-Norcia, oggi tutti collegati a formare un anello di circa 180 km. Per facilitarne la fruizione è stata divisa in 16 tratti che vanno dai 5 ai 22 km.

IL GRANDE CIOCCOLATO ITALIANO

NOVI CIOCCOLATO
... PASSIONE
DAL 1903

VINCI
I BUONI SPESA
CON NOVI

WWW.ELAH-DUFOUR.IT



1. ACQUISTA
dal **01/10/21** al **15/12/21** almeno
2 tavolette di cioccolato Novi



**2. CONSERVA
LO SCONTRINO**
e collegati al sito www.elah-dufour.it



**3. SCOPRI SUBITO
SE HAI VINTO**
uno dei buoni spesa in palio

**IN PALIO
OGNI GIORNO
FINO A 100€
IN BUONI SPESA**



Conserva lo scontrino. Concorso a premi promosso da Elah Dufour S.p.A. valido dal 01/10/2021 al 15/12/2021. Valore montepremi 7.600,00 €. Regolamento completo su www.elah-dufour.it



LE MODALITÀ *emotive*

Una buona gestione delle proprie emozioni è fondamentale per vivere come adulti sani ed equilibrati. Questa, però, va costruita poco alla volta, con consapevolezza e impegno, imparando ad ascoltarsi nel corso della crescita



Quante volte può accadere di sentirsi “divisi”, di provare emozioni così contrastanti o formulare pensieri così differenti da avere la chiara sensazione di non essere più le stesse persone? A volte può capitare di provare così tante reazioni emotive da **dubitare della nostra “unicità identitaria”**, quasi si muovessero personalità differenti sotto la stessa pelle. Per quanto un’esperienza del genere possa provocare preoccupazione o ansia in chi la vive, essa è più quotidiana e normale di quanto si immagini.

Una delle teorie psicologiche più recenti, la cosiddetta *Schema Therapy*, è arrivata a dare un nome a queste esperienze, definendole “modalità emotive”.

L’ascolto del “bambino”

Nelle prime esperienze relazionali si impara non solo cosa aspettarsi dagli altri e da sé stessi, ma anche di cosa avere paura. È in questo modo che si sviluppa il timore del giudizio degli altri, dell’abbandono, delle inadeguatezze; vivendo in un ambiente sociale nel

quale tali paure vengono rafforzate – e dunque rese “reali” – si sviluppa la credenza che tutta la vita sarà segnata e caratterizzata da esse, senza possibilità di cambiamento.

In questo modo **quel “bambino” vulnerabile e impaurito rischia di rimanere dentro di noi** per sempre; spesso non ascoltato, se non addirittura nascosto in qualche angolo della nostra mente. Non rimosso, semplicemente evitato, in una dinamica molto simile a quella che si mette in atto quando si fugge di fronte a situazioni o a persone che provocano ansia. Così si arriva a evitare tutto ciò che potrebbe riattivare le paure di quel bambino, nella convinzione che questo sia il modo migliore per “proteggerlo”, per aiutarlo a soffrire il meno possibile. E, dunque, se si sente inadeguato o teme di essere destinato a un futuro di abbandoni e di solitudine, tendiamo a costruire attorno a lui una vita di evitamenti e di distanze, in una modalità emotiva caratterizzata dal **distacco falsamente “protettivo”**.

A volte, tuttavia, quel bambino viene “ascoltato”, ma non accolto o, meglio, consolato. In queste situazioni le persone si arrendono a quelle stesse paure, come

se non vi fosse alcuna differenza tra il mondo infantile e quello adulto. Scegliere compagni “abbandonici” o esperienze fallimentari sono esempi immediati di queste modalità emotive; arrendersi alla sofferenza, riproducendola in una folle coazione a ripetere, sembra la più logica delle soluzioni per metterla “sotto controllo”.

L'insidia delle aspettative

Ma vi è una situazione ancora più dolorosa e ancora più quotidiana. Quante volte accade di sentirsi in colpa per qualche errore commesso, e di provare rabbia verso sé stessi per l'inadeguatezza, gli insuccessi relazionali e lavorativi che segnano la nostra esistenza? Molto spesso le persone vivono in modalità emotive “esigenti” o “punitive”, che conducono a **vivere perseguendo standard impossibili**, punendosi al contempo per l'incapacità a sostanziarli. In questo modo, non solo non viene accolto quel bambino spaventato, ma si rendono le sue paure ancora più reali e terribili.

Ascoltare la parte vulnerabile di sé, dare a essa un nome e un'identità, una dignità esistenziale, è essenziale per farla sentire accolta e, dunque, non evitata o giudicata o, ancora peggio, punita. Riuscire a essere adulti funzionali ed equilibrati significa essenzialmente questo: **ridimensionare le paure di quel bambino**, consolarne il dolore riconoscendone i bisogni insoddisfatti, orientando le proprie scelte e le proprie esperienze nella loro direzione, unica vera strada verso la serenità.



Ricerca su 12.000 consumatori svolta da IRI, su selezione di prodotti venduti in Italia. prodottodellanno.it cat. bicarbonato



Bicarbonato di sodio ALIMENTARE

◆ Puro, unico e tradizionale... semplicemente geniale! ◆

QUANTITÀ SOTTO CONTROLLO con pratico **TAPPO DOSATORE** e colonnina di **GRADUAZIONE**.



BARATTOLO da 600G



per lavare frutta e verdura

ASTUCCIO in CARTONE 500g e 1kg.



per impasti più soffici

SCATOLA da 20 BUSTINE MONODOSE da 10g



per igienizzare le mani fuori casa

RICHIEDILO AL TUO SUPERMERCATO



AFFETTIVITÀ e SESSUALITÀ

Si tratta di temi che spesso mettono in difficoltà i genitori prima ancora degli adolescenti, ma che va affrontato senza timore tenendo a mente alcuni punti fondamentali. Cominciamo con il comunicare e ascoltare, innanzitutto

I compiti evolutivi dell'adolescenza

L'adolescente deve affrontare due compiti evolutivi fondamentali in quel periodo della vita che riguardano la sua sessualità, con il raggiungimento della maturità riproduttiva, e la vita sentimentale.

L'adolescenza è un viaggio alla scoperta di sé stessi, in cui avvengono cambiamenti somatici, psichici e sociali. Tutto questo porta a un **mutamento della propria immagine fisica** e anche a un **nuovo funzionamento del corpo e della psiche**.

L'affettività e la sessualità sono aspetti destinati ad accompagnare le relazioni delle persone per tutta la loro vita, quindi è importante come vengono vissute in questa fase. L'adolescenza è un tempo molto

delicato per la costruzione e la solidità dell'identità ed è determinante del ruolo e delle relazioni che si avranno nella società. L'esperienza della propria sessualità deve realizzarsi attraverso la **scoperta del proprio corpo che cambia** e la conoscenza dei propri desideri. Dietro tutto questo c'è sempre il piacere dell'incontro con l'altro.

Cosa succede in questo tempo?

L'adolescente oggi molto spesso vive la realtà attraverso i social network, soprattutto con i coetanei. La **mancanza di contatto reale** lo priva di riferimenti nel processo di comprensione delle proprie emozioni e di quelle dell'altro, generando un "analfabetismo emotivo" (Giuseppe Riva).

Parlare di sessualità non è mai facile: è importante trasmettere all'adolescente che **la sessualità non deve essere mai fine a se stessa**, ma deve intrecciarsi con l'affettività, sebbene a volte i due aspetti non viaggino sullo stesso binario perché manca un'adeguata maturazione affettiva.

I genitori si possono trovare in difficoltà ad affrontare questo tema, sia per la spaccatura generazionale, sia per la distanza dalla propria esperienza. È fondamentale che sostengano con discrezione i figli nell'uso della tecnologia senza rinunciare a parlare di questo tema con loro.

L'EDUCAZIONE ALLA SESSUALITÀ COMPORTA:

- Il rispetto di se stesso e dell'altro
- L'importanza del sentire
- L'accettazione della diversità
- Le informazioni medico-sanitarie e un'educazione all'affettività
- Sostenere l'adolescente nella definizione della propria identità sessuale
- Scegliere modalità comunicative adeguate all'età a cui ci si rivolge.



ILLUMINATION PRESENTA
MINIONS



**PREMIA
TISSIMO Te2**

GIOCA, COLLEZIONA & VINCI



SAMSUNG



**UNA PIOGGIA DI PREMI
E TANTE NOVITA TI ASPETTANO**



**SUBITO
IN REGALO
1 Minions
Pencil Top**



Operazione a premi valida dal 20/09 al 20/11/2021. Concorso valido dal 20/09/2021 al 31/03/22. Montepremi Concorso: 196.142 + IVA. Regolamento su premiatissimote.it. Immagini illustrative. ©Universal City Studios LLC. All Rights Reserved.

GRANDI SALUMIFICI ITALIANI SpA - Strada Gherbella n. 320 - 41126 - Modena
info@grandisalumificiitaliani.it - www.grandisalumificiitaliani.it - Tel. +39 059 586111



PEDIGREE

obbligatorio

PER L'ANAGRAFE

Chi decide di acquistare un cucciolo di razza deve essere consapevole di andare incontro a qualche vincolo burocratico in più e a una legislazione "in divenire"



senza certificato ENCI risultino, e vengano quindi registrati, come "simil" o meticci. Dal 15 marzo 2021, in territorio friulano, quando un cane viene iscritto nell'Anagrafe Canina Regionale deve possedere, così da poterlo allegare alla documentazione, il pedigree **rilasciato esclusivamente dall'ENCI**. Se questo certificato manca (cosa che accade spesso perché i proprietari in questa maniera ritengono di risparmiare per acquistare un cucciolo) si deve riportare la dicitura "simil" seguita dalla razza prevalente dal punto di vista estetico (tecnicamente si osserva quello che viene chiamato fenotipo). In base a questa regola, per esempio, un barboncino senza pedigree verrà registrato come "simil barboncino" oppure meticcio.

Il pedigree è un certificato ufficiale e riconosciuto che attesta l'iscrizione di un cane a un Registro Genealogico, sul quale sono annotati i genitori, i nonni materni e paterni e le generazioni precedenti fino ai trisavoli. Questo documento accompagna solamente i soggetti di razza, qualora l'allevatore provveda a iscrivere la cucciolata all'Ente Nazionale Cinofilia Italiana (ENCI) entro il 25esimo giorno dalla nascita.

Obbligatorio: dove e perché

Si parla da qualche tempo di obbligatorietà del pedigree al momento dell'iscrizione dei cani nell'Anagrafe Canina Nazionale in seguito a una **norma recente (15 marzo 2021) del Friuli Venezia Giulia**. Questa regione ha fatto da apripista ed è l'unica, al momento, che si sia dotata di questo nuovo provvedimento. La norma prevede che tutti i cani

Le sanzioni

La norma nasce da un accordo tra l'ENCI e il legislatore per **tracciare il più possibile il commercio dei cuccioli**, anche quelli che provengono dall'estero. Per la legge italiana la vendita di cani proposti come "di razza" senza pedigree è vietata dal D.L. 529 del 1992. La norma del 15 marzo rafforza il divieto, per cui tale vendita diventa sanzionabile e **l'ammenda può colpire anche chi compra** per "incauto acquisto". Il compratore può controllare che il pedigree sia regolare mettendosi in contatto con l'ENCI, sapendo comunque che l'allevatore non potrebbe più proporre la vendita di un cucciolo a prezzi maggiorati a seconda della documentazione che l'accompagna. Vedremo se e come la nuova norma verrà adottata nelle altre regioni, dal momento che le informazioni genealogiche e di razza da allegare quando si iscrive un cane all'anagrafe sono facoltative.



ristora®

*Gusto
ed energia
per la tua
estate!*





Il segno del mese di ottobre: Bilancia

Buon compleanno, BILANCIA! Ti aspettano dodici mesi di grandi novità e trasformazioni che portano alla realizzazione di progetti importanti, rimasti troppo a lungo in sospeso. Fino alla fine di dicembre Giove ti dona una serie incredibile di fantastici colpi di fortuna. Per tutto il nuovo anno Saturno ti infonde la costanza e la determinazione necessarie per raggiungere i tuoi obiettivi. Mercurio accentua la tua capacità di relazionarti con gli altri. A marzo e ottobre Venere rende spettacolare la tua vita sentimentale. Le imprese migliori vanno in porto con Ariete, Capricorno e Acquario.



ariete

Plutone non tollera che vi lasciate andare a un immotivato pessimismo sul lavoro: ricordate casomai che siete così forti e determinate da aver superato nei mesi scorsi una grande quantità di intoppi. Dal 7 Venere fa di tutto per aiutarvi a non incenerire partner e corteggiatori: Marte e Saturno soffiano in maniera esagerata sul fuoco delle vostre passioni. Periodo top: dal 7 all'11. Un Toro non vi delude mai.



toro

Grazie a Urano sfornate idee e progetti professionali che faticano ora a partire per via di Giove e Saturno contrari, ma entro fine anno saranno per voi fonte di soddisfazioni e guadagni. Le questioni di cuore fanno penare fino al 6, poi Venere smetterà di tormentarvi e Urano sarà libero di farvi incontrare un nuovo amore o di ravvivare un vecchio legame. Periodo top: dal 2 al 10. Un Pesci vi ascolta sempre.



gemelli

Per l'intero mese avete la fortuna di poter contare su di un amico fedele come Mercurio, grazie al quale i vostri rapporti con colleghi e superiori sono ottimi e la vostra capacità di convincere gli altri raggiunge livelli fantastici. In amore attente a non esagerare: corteggiare e ricercare, dal 7 Venere vi stuzzica fino a farvi dimenticare gli impegni presi. Periodo top: dal 15 al 24. Un Capricorno vi aspetta.



cancro

In ufficio dovete essere più diplomatiche e meno precipitose: con Mercurio ostile abbondano malintesi e anche Marte fino al 29 vi spinge ad assumere un atteggiamento intransigente fuori luogo. Le questioni amorose vanno sistemate entro il 6, fino a quando Venere vi è amica: in seguito state attente a non finire nella trappola della gelosia. Periodo top: dall'1 al 6. Fidatevi di un Acquario.



leone

Sul lavoro sapete prendere per il verso giusto quelli con cui avete a che fare: Mercurio suggerisce le parole più indicate in ogni situazione, anche la più complessa. Giove e Saturno continuano a creare fastidi che superate senza fatica grazie alla forza che vi dona Marte. Dal 7 l'amore è così come lo sognate: merito di Venere che vi coccola. Periodo top: dal 7 al 16. Un Cancro è troppo dispettoso.



vergine

Il settore professionale continua a beneficiare dell'appoggio di Urano, sempre pronto a creare occasioni stimolanti e a mettere sul vostro cammino le persone giuste. I cambiamenti positivi che aspettate da tempo sono in dirittura d'arrivo, anche se Nettuno tenta di rallentarli. Il vostro cuore sbaraglia la concorrenza fino al 6, poi in amore tutto si complica. Periodo top: dall'1 al 6. L'egoismo di un Ariete è immenso.



bilancia

Mercurio nel segno è sinonimo di una splendida capacità di comunicare che vi mette al centro della scena professionale: come se non bastasse, Giove e la sua fortuna sono dalla vostra parte, Saturno vi sostiene facendovi volare oltre qualsiasi ostacolo e Marte vi rende instancabili. Single o in coppia, vi aspetta un mese di amore appassionato. Periodo top: dal 7 al 30. Un Gemelli vive per voi.



scorpione

Fate affidamento sul vostro intuito, che per merito di Nettuno è quasi magico, e non abbiate paura di lasciare la strada vecchia per quella nuova sul lavoro: ciò che non funziona va tolto di mezzo senza timori, in modo da lasciare spazio a nuovi compiti e collaborazioni. Ciò che riguarda l'amore va sistemato entro il 6, finché Venere vi è amica. Periodo top: dal 23 al 30. Un Sagittario non vi crede.



sagittario

Nella professione va tutto a meraviglia e non potrebbe essere altrimenti, visti i pianeti che vi sostengono: Mercurio, Marte, Giove e Saturno vi rendono la star dell'ufficio o fanno arrivare incarichi di prestigio se lavorate in proprio. Seducenti e sicure di voi, catturate più cuori di quanti possiate gestirne: l'amore è fonte di gioia immensa per tutte. Periodo top: dal 7 al 30. Passione ricambiata per un Leone.



capricorno

Dire la verità è giusto, purché vi esprimiate con tatto, virtù di cui in questo periodo in ufficio siete sprovviste per colpa di Marte e Mercurio di traverso: concentratevi sugli aiuti astrali che arrivano da Urano e Plutone e sforzatevi di essere più diplomatiche. L'amore è romantico fino al 6, poi risente dei malumori e delle preoccupazioni legate al lavoro. Periodo top: dal 13 al 19. Una Bilancia chiacchiera troppo.



acquario

Con l'appoggio di Mercurio, Venere e Marte gli imprevisti disseminati da Urano sul vostro cammino professionale non contano: servono però a rendervi più sicure di voi e delle vostre capacità. Lo stesso accade in amore: eventuali discussioni hanno il potere di infondere nuovo vigore a legami segnati dalla noia; divertimento assicurato per le single. Periodo top: dal 7 al 15. Uno Scorpione vi perdona ancora.



pesci

Nettuno continua a stimolare la vostra creatività suggerendovi il modo ideale di assecondare Urano, che da mesi spinge a cambiare qualcosa nel vostro lavoro: usando i social in maniera diversa, rispetto a come fatto finora, potreste ottenere ottimi risultati. Fino al 6 Venere amica fa battere forte il cuore a tutte, poi l'atmosfera si fa più tranquilla. Periodo top: dall'1 al 6. Una Vergine non sa cosa dirvi.



Oggi tutti vogliono più

DIFESA

**IL MIX IDEALE FRA IL PIACERE DEL GUSTO
E QUELLO DEL BENESSERE**

DIFESA È LA RIVOLUZIONARIA LINEA FUNZIONALE BONTÀ E BENESSERE BB VENTURA CHE CONTRIBUISCE AL BUON FUNZIONAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO. 100% MIX, CON TUTTA LA BONTÀ VENTURA E UN NUOVO BENESSERE GRAZIE A UNA SELEZIONE DI MATERIE PRIME CON RAME, FERRO E ZINCO. UNA GRANDE INNOVAZIONE, RIGOROSAMENTE BIO ANCHE NELLA NUOVA CREMA SPALMABILE.

www.madiventura.it

■ **INDICE** *delle ricette*



Antipasti

- Crostini di baguette con ricotta e funghi in agrodolce, **45**
- Crostini con pere caramellate e brie, **22**
- Insalata di indivia, mela verde e parmigiano, **21**
- Insalata di radicchio, funghi porcini e pecorino, **43**
- Spiedini di uva bianca e nera, brie, pistacchi e miele, **7**

Primi

- Crema di cannellini e gamberi piccanti, **32**
- Gnocchi di patate con zucca e guanciale croccante, **25**
- Orzotto all'uva bianca con robiola e prosciutto crudo, **9**
- Ravioli cinesi con funghi e tofu, **41**
- Spaghetti con pesto di salvia e mandorle, **18**
- Vellutata di patate e funghi, **34**
- Vellutata di zucca e lenticchie, **32**



Secondi

- Focaccia in padella con spinaci, cotto e formaggio, **17**
- Funghi ripieni gratinati, **46**
- Fusi di pollo al miele e salsa di soia, **20**
- Medaglioni di filetto di maiale con uva nera, **10**
- Nasello allo zafferano con broccoli ripassati, **27**



Dolci

- Frullato autunnale con mela, semi di uva e yogurt greco, **38**
- Torta all'uva nera, **13**
- Zuppetta dolce di pere e Porto alla cannella, **31**



Sentirsi a casa è straordinario




Respira aria di pulito

In palio

50 VASI PURIFICATORI D'ARIA e 30 MONOPATTINI ELETTRICI


- 1** Acquista 1 sistema lavapavimenti tra 1.2 Spray Max, Turbo Smart e Revolution e prova a vincere 1 vaso purificatore d'aria Natede by Vitesy
- 2** Se acquisti 1 altro prodotto a scelta tra quelli coinvolti, puoi provare a vincere anche 1 monopattino elettrico Segway Ninebot E25E



 VITESY

+ Acquisti
+ Aumenti
le probabilità
di vincita



 Segway-Ninebot

Scopri di più su www.respiraariadipulito.vileda.it

Prodotti coinvolti: Revolution sistema, Revolution box, Revolution ricambio, Turbo Smart sistema, Turbo ricambio 100% MF, Turbo ricambio 2in1, 1.2 Spray Max sistema, 1.2 Spray Max ricambio, Panno in microfibra 100% riciclato, Sacchi immondizia Ecobag 100% Riciclato.

Concorso "Respira aria di pulito" valido dal 15/07/2021 fino al 14/11/2021 presso i punti vendita che espongono l'apposito materiale pubblicitario e nei relativi shop on-line e nello shop www.vileda.it dove saranno presenti i banner dedicati all'iniziativa. Estrazione di recupero entro il 31/01/2022. Montepremi €34.949,70 (IVA inclusa). Conserva il documento di acquisto (unico). Per prodotti coinvolti e modalità di partecipazione consulta il regolamento su www.respiraariadipulito.vileda.it (immagini dei premi al solo scopo illustrativo).

Direttore responsabile
Paolo Dalcò

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

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 77 ottobre 2021

Crediti fotografici Itinerario:
Archivio fotografico del Servizio Comunicazione
Istituzionale della Regione Umbria

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

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

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

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



Nel prossimo numero:

- **Fontina, un formaggio da scoprire**
- **Un menu di-vino**
- **Noci, concentrato di salute**





VECCHIA MODENA



www.chiarli.it

VECCHIA MODENA



Lambrusco di Modena

C. CHIARLI & F. GLI MODENA



QUALCOSA DI NUOVO NEL COMPARTO PET FOOD!

NOVITÀ



FOS E MOS
PREBIOTICI
PER IL BENESSERE
INTESTINALE



FRUTTA
E SUPERFOOD
FONTE NATURALE
DI FIBRE VEGETALI



ALTISSIMA
APPETIBILITÀ

EXCELLENCE

ITALIAN SUPERPREMIUM

Il petfood italiano di altissima qualità.

Silenzio, **SIAMO IN VALNERINA**

*Vallo
di Nera • Norcia
Cascia •
Ferentillo •*