



PREMIATI

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

n. 55 ottobre 2019



Menu speciale
Pizza per tutti!

Menu del mese
Zucca dall'antipasto al dolce



Quello che tu trovi semplice,
noi lo troviamo difficile.

Troviamo duro
lavorare la terra
con tutto il rispetto
che merita.

Troviamo duro
coltivare, potare, tagliare
e raccogliere i suoi frutti.

Troviamo duro
aspettare la pioggia
se non arriva,
bruciare la pelle
se c'è troppo sole.

Siamo in tredicimila,
raccoltiamo il nostro
lavoro in 30 cantine,
in tutto il paese.

Senza mai risparmiare sul tempo.
Che un vino nasce
dalla generosità.
Ma anche dall'orgoglio.

Quello che ti fa battere il cuore.
Quello che ti fa diventare
il più grande produttore
italiano di vini,
che ti fa portare
nelle tavole di tutta Italia
un vino vero, forte, di casa.

Dalle nostre cantine
nasce questo sangue
della terra color rubino.
Morbido come il velluto
e buono come il pane.
Semplice come il vento
e armonioso come un canto.
Forte come l'amore.

Ma quello che tu trovi semplice,
per noi non è così facile.
Noi di Caviro,
la più grande cantina d'Italia.

Tavernello.
Semplice non vuol dire Facile.



Made in Caviro.

La magia DELL'AUTUNNO

È ufficialmente iniziato il mese della **zucca**! E Prèmiaty non può che dedicare il menu d'apertura a uno degli ortaggi più amati del periodo autunnale, ottimo sia in versione salata che dolce. Ottobre coincide anche con le prime giornate fredde, ideali per tornare ad accendere il forno, per scaldare l'atmosfera in cucina e cuocere... **pizze**. Nel nostro menu speciale ne potete sperimentare diverse: con salsiccia, gourmet, in formato mini da aperitivo. E non perdetevi la nostra videoricetta sul sito, dedicata proprio alla pizza questo mese. E i **funghi**? Passatempo e passione di chi ama cercarli nei boschi, piatto prelibato per i più golosi. Li trovate nel nostro servizio dedicato al benessere perché, oltre a essere buonissimi, hanno mille proprietà salutari per il nostro organismo, tutte da scoprire. E per i buongustai che al piacere del cibo amano abbinare il piacere del vino, abbiamo pensato a un itinerario enogastronomico nelle splendide **Langhe**, territorio piemontese ricco di ottimi vini, tipicità imperdibili e scorci paesaggistici magici. Si parte?!!



SOMMARIO

Ottobre

4
agenda del mese

cucina

6
menu del mese
la nota dolce di ottobre

12
prodotto di stagione
zucca

14
ricette per tutti i giorni
settimana di gusto

24
prodotti del mese
pasta e salse Gusto&Passione



26
menu speciale
pizza... that's amore!

32
eco-cucina
crespelle con ricotta e zucchine

34
scuola di cucina salata
gnocchetti gluten free
con ragù bianco

36
scuola di cucina dolce
tortini al cioccolato
con cuore morbido

38

un vino al mese

Passo delle Mattule

Nero d'Avola



benessere

40

cibo e salute

funghi, tutto il buono del bosco



viaggi

48

itinerario

Langhe, non solo tartufo



lifestyle

56

sos pediatra

febbre, se la conosci non la temi

58

interior-mente

tutti per uno o uno per tutti?

59

mondo pet

sterilizzazione

60

oroscopo

62

indice



59



58



48



41



44

■ AGENDA

idee e consigli



Yogurtista.
Yogurt fatto in casa
di Virginia Repetto
Nomos Edizioni
112 pagine - 19,90 €
www.nomosedizioni.it

Piace, è versatile, buono da solo o come sostituto di altri ingredienti. Perché non prepararlo in casa da soli? Non è difficile, ma ci sono modi di procedere, strumenti e ingredienti che consentono di ottenere risultati diversi: cremoso, alla greca, vegetale... Il volume include 40 ricette originali che incontrano vari gusti ed esigenze alimentari, dall'antipasto al dolce, all'insegna della salute e del gusto.

Abilmente
17-20 ottobre
Fiera di Vicenza
www.abilmente.org

L'evento è una grande finestra sul mondo dell'artigianato e della manualità, una coloratissima sfilata di oggetti, idee, materiali, un'ondata di creatività e antichi saperi. Esplorando gli stand si possono scoprire tecniche nuove o approfondire tradizioni secolari come ricamo, merletto e tombolo. Sono tantissime le dimostrazioni dal vivo cui assistere e si tengono corsi di ogni tipo, sia per addetti ai lavori, sia per chi è alle prime armi e per i più piccoli.



Eurochocolate
18-27 ottobre
Perugia
www.eurochocolate.com

Torna il più importante evento nazionale dedicato a una delle delizie più amate: il cioccolato. Nei dieci giorni di kermesse si possono scoprire la storia, le curiosità, i segreti della sua produzione in tutte le forme: sculture, cooking show, premiazioni, assaggi, letteratura, ma anche trattamenti benessere. "Attacca bottone" è il tema 2019 e del piccolo oggetto di uso quotidiano saranno esposti pezzi storici antichissimi e di design contemporaneo.

Donne. Corpo e immagine tra simbolo e rivoluzione
Fino al 13 ottobre
Galleria d'Arte Moderna, Roma
www.galleriaartemodernaroma.it

Un'esposizione dedicata alla figura femminile in varie forme d'arte dall'Ottocento a oggi. Oltre 100 pezzi fra dipinti, fotografie, sculture, raccontano un'identità complessa e che è mutata nel tempo, ruoli nella società, il posto che occupano le donne nell'immaginario degli artisti. La mostra è accompagnata da prezioso materiale documentario, come giornali e filmati, e da installazioni contemporanee.



SIMMENTHAL

PRESENTA

IL GUSTO DELLA SOLIDARIETÀ



**VINCI OGNI GIORNO
UN BUONO SPESA
E DONIAMO UN PASTO* INSIEME
AL BANCO ALIMENTARE.**

Acquista due prodotti Simmenthal,
conserva lo scontrino e vai su
simmenthal.it

*Un pasto corrisponde a 500 gr di alimenti, recuperati e distribuiti da Banco Alimentare, secondo lo standard adottato dalla European Food Banks Federation. www.bancoalimentare.it

Concorso Simmenthal "Il Gusto della solidarietà - seconda edizione" valido dal 23/09/2019 al 01/12/2019. Estrazione dei premi non assegnati entro il 10/01/2020. Conservare lo scontrino fino al 30/01/2020. Montepremi pari a € 7.000,00 IVA inclusa. Regolamento e privacy policy disponibili su www.simmenthal.it



In collaborazione con

 **Banco
Alimentare**



LA NOTA DOLCE DI OTTOBRE

Morbida e versatile con quel gusto dolce che la contraddistingue.
I colori e i sapori della cucina autunnale non sarebbero gli stessi senza la zucca



Curry di zucca e latte di cocco con riso basmati

4 persone 30' preparazione 25' cottura

X 450 g di zucca (al netto degli scarti) X 1 cucchiaino di semi di cumino X 1 cipolla rossa X 1 spicchio d'aglio X 3 cm di zenzero fresco da grattugiare X 1 peperoncino rosso fresco X 1 cucchiaio di pasta di curry rosso (oppure 1 cucchiaino di curry in polvere) X 1 cucchiaino di curcuma in polvere X coriandolo fresco X 1 cucchiaino di garam masala X 200 ml di latte di cocco X 200 g di passata di pomodoro X scorza di limone grattugiata X riso basmati a piacere X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe

1. Preriscaldate il forno a 200°C. Tagliate la zucca a cubetti e poneteli su una teglia foderata di carta forno. Irrorate con olio, sale, pepe e fate cuocere fino a quando sarà diventata morbida.
2. In una casseruola o un wok scaldate l'olio di oliva e unite i semi di cumino. Fateli tostare per 1 minuto e aggiungete la cipolla tritata. Fatela sudare a fiamma bassa fino a quando non sarà morbida e trasparente. Unite l'aglio, lo zenzero grattugiato, il peperoncino e il curry. Mescolate e proseguite la cottura per 5 minuti.
3. Aggiungete tutte le altre spezie, il coriandolo, la scorza di limone, unite il latte di cocco e la salsa di pomodoro. Aggiungete la zucca cotta e portate a bollire per 5 minuti. Servite con il riso basmati.

Tagliatelle con crema di zucca, salsiccia e spinaci



TAGLIATELLE DI CAMPOFILONE ALL'UOVO GUSTO&PASSIONE

La pasta all'uovo per eccellenza, protagonista delle tavole italiane, si abbina alla perfezione a questo condimento a base di zucca, spinacini e salsiccia.

- 
- 4 persone
 - 15' preparazione
 - 45' cottura

X 400 g di Tagliatelle all'uovo di Campofilone Gusto&Passione

X 300 g di polpa di zucca

X 200 g di salsiccia X 1 mazzetto di spinacini baby X 1 scalogno

X rosmarino X timo X olio extra vergine d'oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione X sale e pepe

1. Tagliate la zucca a cubetti e mettetela su una teglia foderata di carta forno. Irrorate con olio, sale e pepe e cuocete fino a quando sarà morbida (circa 25-30 minuti). Sfornate e frullate il tutto per ottenere una purea, se necessario aggiungendo un filo di acqua o di brodo vegetale caldo per renderla più cremosa.

2. In una padella fate rosolare lo scalogno tritato nell'olio e, quando sarà trasparente, aggiungete la salsiccia spezzettata privata del budello. Fatela rosolare mescolando spesso, poi unite gli spinacini e fateli appassire.

3. Lessate la pasta, scolatela al dente e unitela alla padella con il condimento. Aggiungete la purea di zucca e le erbe aromatiche tritate, mantecate e servite.

Muffin di zucca e cacao

4 persone

25' preparazione

25' cottura

X 1 uovo bio VerdeMio + 1 tuorlo

X 100 g di polpa di zucca X 20 g di cacao

amaro in polvere X 40 g di acqua

X 1/2 bustina di lievito per dolci

X 1 cucchiaino e 1/2 di bicarbonato

X 110 g di zucchero X 75 ml di olio di semi

X 125 g di farina "00" X 60 g di gocce

di cioccolato X cannella in polvere X burro

1. Frullate nel blender la zucca a cubetti con l'olio e l'acqua fino a ottenere una crema omogenea. In una ciotola montate l'uovo e il tuorlo con lo zucchero e, quando avrete ottenuto un composto spumoso, aggiungete a filo la crema di zucca e la cannella. Unite le polveri setacciate (cacao, farina, lievito e bicarbonato) e amalgamate. Aggiungete da ultime le gocce di cioccolato.

2. Trasferite il composto in 12 stampi da muffin imburattati e infarinati, riempiendoli per 3/4, e cuocete per 25 minuti a 180°C, verificando la cottura con uno stecchino. Fate raffreddare completamente prima di servire.

La carta dei vini

Curry di zucca e latte di cocco con riso basmati
Soai Valdobbiadene Prosecco Superiore

Tagliatelle con crema di zucca, salsiccia e spinaci
Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi Superiore

Muffin di zucca e cacao
Mastro Ducale Lambrusco di Modena
Rosso Amabile

Sbriciolata alla zucca
Soai Valdobbiadene Prosecco Superiore

Sbriciolata alla zucca

4 persone 25' preparazione 55' cottura

per la pasta frolla: X 1 cucchiaino di lievito in polvere
per dolci X 150 g di zucchero semolato X 150 g di burro
X 450 g di farina "00" X 2 uova X 1 pizzico di sale

per il ripieno: X 400 g di polpa di zucca X cannella
in polvere X 170 g di ricotta X 80 g di zucchero a velo
X scorza di arancia

1. Tagliate la zucca a cubetti e lessateli in acqua bollente per 20 minuti circa, cuocetela fino a quando risulterà abbastanza morbida. Frullatela con la ricotta, lo zucchero, la scorza d'arancia e la cannella a piacere.
2. Per la frolla: tagliate il burro a cubetti e lavoratelo velocemente con la farina. Aggiungete lo zucchero, le uova, il sale, il lievito e amalgamate il tutto con la punta delle dita per ottenere un composto sbriciolato.
3. Imburrate una teglia da 22 cm di diametro e adagiatevi circa metà dell'impasto. Spalmate il ripieno alla zucca precedentemente preparato lasciando almeno 1 cm dal bordo e coprite con il resto dell'impasto. Cuocete in forno a 180°C per 30-40 minuti.



...COCCOLARE

dall'intensa fragranza,
una texture leggera, morbida e calda.



www.milmi.it



Seguici su
YouTube
LinkedIn
Twitter
Instagram
Facebook

Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.



ZUCCA

Una miniera di preziose proprietà, tutta da scoprire



IN CUCINA NON CI SONO LIMITI ALLA FANTASIA

La zucca è un ortaggio davvero versatile in cucina, ma è molto importante che sia ben matura in modo che risulti dolce. La sua polpa può essere ridotta in purea, fritta, cotta in forno o in padella, può entrare nel ripieno dei tortelli e nell'impasto degli gnocchi. Innumerevoli le zuppe, le vellutate, le minestre e i risotti che la vedono protagonista, ma anche il suo utilizzo nella preparazione di dolci non scherza. Dalle frittelle di zucca venete alla "zuccata" siciliana, questo ortaggio basta da solo per dare vita a un intero menu.

ZUCCA E BEAUTY

Le sue proprietà si possono sfruttare non solo per cucinare piatti sfiziosi e sani, ma anche per il benessere di pelle e capelli. Per preparare una maschera per la pelle secca basta mescolare 50 grammi di purea di zucca, un uovo, un cucchiaino di olio di oliva e un cucchiaino di miele. Applicate sul viso, lasciate in posa per 20 minuti e poi risciacquate con acqua tiepida. Ripetete una volta a settimana.

UN'ALLEATA DEL BENESSERE

Il sapore così dolce non deve trarre in inganno: la zucca ha, in verità, un contenuto glucidico e lipidico molto basso, compensato da elevate percentuali di vitamine e di sali minerali. Ciò significa che è perfetta per le diete ipocaloriche o per i diabetici, ma non solo. Composta al 90% da acqua e da un alto contenuto di fibre, favorisce il corretto funzionamento del transito intestinale, rivelandosi molto utile sia per chi soffre di stitichezza, sia per chi vuole contrastare la ritenzione dei liquidi.



DELLA ZUCCA NON SI SPRECA NULLA!

Di questo ortaggio si utilizza proprio tutto. Dai fiori, più grossi e saporiti di quelli della zuccina, ottimi fritti o come condimento per gustosi primi piatti; ai semi, che tostati e salati sono uno snack molto saporito; fino alla polpa, molto versatile in cucina e ipocalorica.





TEDDI

- biologico -

100%
NATURALE

con LATTE
ITALIANO



senza
GLUTINE



nuove
ricette
ancora più
buone!

Teddi é lo Yogurt **BIO** pensato per i nostri bambini

Da sempre con TEDDI ci impegniamo per dare solo il meglio al tuo bimbo. Selezioniamo le migliori materie prime biologiche e controlliamo con attenzione tutte le fasi della filiera.

Provali tutti!

segui su  www.teddi.it



Settimana DI GUSTO

LUNEDÌ

Tarte salata con chèvre
e funghi



MARTEDÌ

Gnocchi
con verdure arrostate



MERCOLEDÌ

Pollo con uva e balsamico



GIOVEDÌ

Pho vegetariano



VENERDÌ

Fave e cicoria
con crostini di pane



SABATO

Zuppa di carote, mais
e lenticchie con zafferano



DOMENICA

Rotolini di piadina con formaggio,
lamponi e crudo

Tarte salata con chèvre e funghi

4 persone 15' preparazione 50' cottura

X 1 rotolo di pasta brisée X 2 porri piccoli X 200 g di formaggio buche de chèvre X 600 g di funghi misti X 3 uova bio VerdeMio X 150 ml di panna X 250 ml di latte X salvia X 1/2 bicchiere di vino bianco X timo X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe

1. Affettate finemente i porri, pulite i funghi e tagliateli a pezzetti. Scaldate 2 cucchiai di olio in padella, aggiungete i porri e lasciate stufare per circa 5 minuti mescolando spesso. Aggiungete i funghi e fate saltare. Sfumate con il vino. Unite timo e salvia e continuate la cottura, coprendo con il coperchio, per altri 10 minuti. Scoprite e cuocete altri 5 minuti.

2. Sbattete le uova con la panna, il latte e aggiustate di sale e pepe. Stendete la brisée in una teglia, aggiungete il composto di uova, i funghi cotti coi porri e il formaggio chèvre a fettine. Cuocete a 190°C per circa 30 minuti. Lasciate intiepidire prima di sfornare e profumate con timo fresco e salvia.





GNOCCHI RIGATI DI PATATE FRESCHE GUSTO&PASSIONE

Morbidi e delicati, perfetti per sughi rossi e bianchi, conquisteranno tutti al primo assaggio. Impossibile non concedersi un bis!



Gnocchi con verdure arrostate

4 persone 10' preparazione 25' cottura

X 500 g di gnocchi rigati di patate fresche

Gusto&Passione X 200 g di polpa di zucca

X 1 mazzo di bietole X 1 porro X 1 cipolla rossa

X 150 g di gorgonzola DOP dolce Gusto&Passione

X 4 cucchiaini di parmigiano X timo X maggiorana

X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe

1. Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata e scolateli appena vengono a galla.

2. Pelate la cipolla e tagliatela grossolanamente. Lavate le verdure e tagliatele a pezzetti. Versatele in una teglia con 2 cucchiaini di olio, sale, pepe e timo. Mescolate bene e aggiungete gli gnocchi. Unite un po' di parmigiano.

3. Cuocete in forno per circa 18 minuti a 200°C, mescolando gli gnocchi almeno un paio di volte. Divideteli nei piatti e aggiungete pezzetti di gorgonzola in modo che si sciolgano. Servite subito con timo e maggiorana.



**RESTA IN FORMA
SENZA RINUNCIARE AL GUSTO
CON LA NUOVA RICETTA MIGLIORGATTO STERILIZED
IL VOSTRO GATTO DA OGGI È PIÙ FELICE**

Miglior gatto®

STERILIZED

La linea Migliorgatto Sterilized si rinnova nella veste grafica e nelle ricette, ancora più gustose e sempre attente alla linea del vostro gatto sterilizzato.



MORANDO
La storia del pet food in Italia

www.morando.it

Seguici su 

Pollo con uva e balsamico

4 persone 15' preparazione 40' cottura

X 500 g di pollo a pezzi X 4 fette di pancetta spesse 3mm X 2 scalogni X 100 ml di aceto balsamico di Modena IGP Gusto&Passione X 100 ml di aceto di mele X 120 g di uva bianca e rossa X 1 cucchiaio di miele bio millefiori VerdeMio X 1 cucchiaio di farina X timo X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe

1. Scaldate il forno a 210°C. Spennellate il pollo con 1 cucchiaio di olio, unite timo, sale e pepe. Passatelo nella farina e mescolate. In una casseruola (adatta anche alla cottura in forno) abbrustolite sul fuoco la pancetta a pezzetti, toglietela e tenete da parte.
2. Nella stessa casseruola aggiungete il pollo e fate dorare su ogni lato per circa 5 minuti, togliete e tenete da parte. Aggiungete 1 cucchiaio di olio, quando inizia a soffriggere unite gli scalogni tritati e cuocete per 3 minuti. Abbassate la fiamma, versate i due tipi di aceto e unite il pollo precedentemente dorato.
3. Infornate e cuocete per circa 15 minuti, aggiungete l'uva, il miele e mettete in forno per altri 10/15 minuti. Sfornate, lasciate riposare qualche minuto e servite.



Pho vegetariano

4 persone 15' preparazione 15' cottura

X 200 g di "soba noodles" X 900 ml di brodo di verdure X 100 ml di latte di cocco X 1/2 cucchiaino di zenzero grattugiato X 2 cucchiaini di pasta di miso X 1 cucchiaio di tamari X 1/2 cucchiaino di peperoncino X 2 carote X 1 mazzo di erbe X 100 g di tofu X 1/2 lime X 2 cipollotti X coriandolo (o prezzemolo) fresco

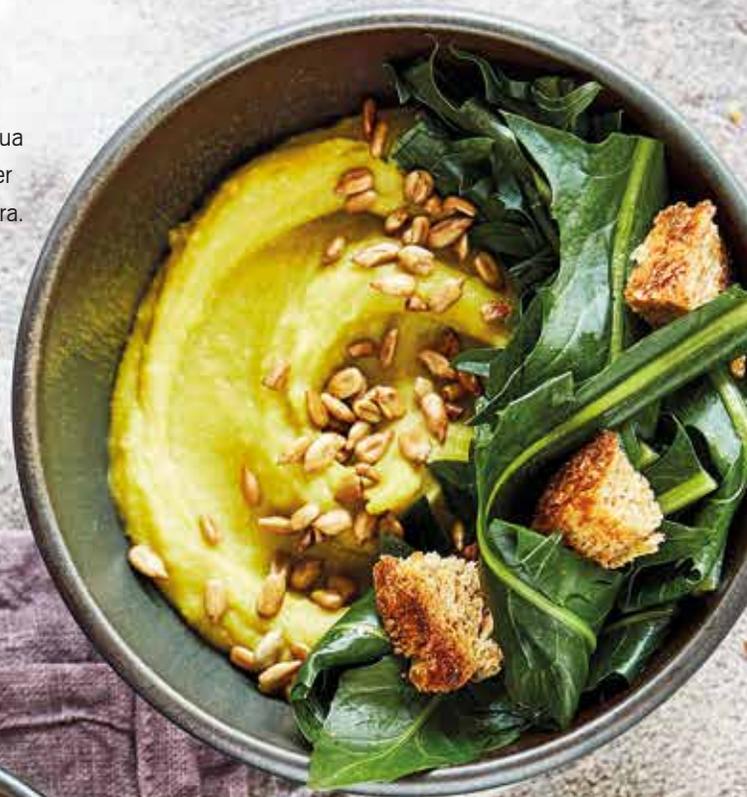
1. Versate in una pentola il brodo con lo zenzero, il peperoncino, il tamari e cuocete per 5 minuti. Tagliate il tofu a cubetti e le carote a bastoncini. Versate nella pentola e cuocete per circa 2/3 minuti.
2. Unite anche i noodles e cuocete seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
3. Tagliate le erbe e aggiungetele alla zuppa. In una ciotola sciogliete il miso in poca acqua bollente mescolando. Come ultima cosa versate il latte di cocco, il miso diluito e il succo di lime nella pentola e mescolate.
4. Dividete in parti uguali nelle ciotole e servite guarnendo con i cipollotti tritati e il coriandolo fresco.

Fave e cicoria con crostini di pane

4 persone 25' preparazione 2h 15' cottura

X 350 g di fave secche decorticate X 1 patata piccola
X 400 g di cicoria X 1 foglia di alloro X 3 fette di pane integrale
X 2 cucchiaini di semi di girasole VerdeMio
X olio extra vergine d'oliva biologico VerdeMio X sale

1. Mettete in ammollo le fave per una notte in una ciotola con acqua fredda, quindi sciacquatele. Pelate la patata, tagliatela a cubetti e cuocetela con le fave in una casseruola aggiungendo abbondante acqua e la foglia d'alloro. Fate cuocere a fuoco lento, chiudendo la pentola, per 2 ore: ricordate di eliminare la schiuma che si formerà durante la cottura.
2. Sbollentate in acqua salata la cicoria e scolatela. In una padella tostate i semi di girasole con un filo di olio. Continuate la cottura delle fave e della patata aggiungendo un po' di sale e mescolate fino a quando non assumerà una consistenza cremosa.
3. Dividete la purea di fave nei piatti, aggiungete la cicoria, i semi e condite con un filo d'olio. Servite con crostini di pane.



Zuppa di carote, mais e lenticchie con zafferano

4 persone 10' preparazione 30' cottura

X 2 carote X 300 g di lenticchie rosse X 100 g di mais precotto X 1,3 litri di brodo vegetale già salato X 1 cipolla dorata X 1 cucchiaino di curry X 1 cucchiaino di zafferano X 1 limone non trattato X **olio extra vergine d'oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione** X prezzemolo X pepe

1. Pelate le carote e tagliatele a pezzetti; tritate la cipolla e fatela soffriggere in padella con le carote e 2 cucchiai di olio per circa 5 minuti mescolando.
2. Unite il brodo vegetale, le lenticchie, il mais, il curry, lo zafferano, il pepe e mescolate. Continuate la cottura per 15 minuti o fino a quando le lenticchie non saranno cotte.
3. Frullate tutto con un mixer, unite il succo e la scorza di limone e mescolate bene. Servite subito decorando con strisciole di carota, mais, prezzemolo e pepe.



Casa Modena
MAESTRI NEI SALUMI



NOVITÀ

Da un'antica
sapienza,
un gusto unico



Scopriilo
in TV

La carta dei vini

Tarte salata con chèvre e funghi
Vleius Verdicchio Superiore

Gnocchi con verdure arrostate
Ca' Lunate Vermentino di Sardegna

Pollo con uva e balsamico
Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore

Pho vegetariano
Soai Prosecco

Fave e cicoria con crostini di pane
Passo delle Mattule Nero d'Avola

Zuppa di carote, mais
e lenticchie con zafferano
Mastro Ducale Lambrusco
di Modena Amabile

Rotolini di piadina con formaggio,
lamponi e crudo
Terra dei Sanniti Greco di Tufo



Rotolini di piadina con formaggio, lamponi e crudo

- 4 persone
- 10' preparazione
- 4' cottura

X 2 piadine X 250 g di formaggio cremoso X 300 g di confettura di lamponi X **250 g di prosciutto crudo di Parma DOP Gusto&Passione** X timo

1. Scaldate le piadine in padella 2 minuti per lato. Tagliatele a strisce di circa 2,5 cm di altezza e spalmate il formaggio cremoso su ciascuna.
2. Aggiungete le fettine di prosciutto crudo, un po' di confettura e arrotolate la piadina fissandola con uno stecchino. Guarnite con timo fresco e servite.

PROSCIUTTO CRUDO DI PARMA DOP GUSTO&PASSIONE

Fatto con sola carne di prima scelta e spezie freschissime, il marchio DOP assicura la totale assenza di additivi o conservanti chimici garantendone il sapore unico, dolce ed elegante che lo contraddistingue.




CODICE
CITRA
VINI. VOLTI. VALORI.

SPAZIODIPAOLO.IT

**3000 VOLTI
UNA GRANDE
PASSIONE**



CODICE CITRA RAPPRESENTA LA PIÙ GRANDE COMUNITÀ DI VIGNAIOLI ABRUZZESI, IN CUI SI RAGGRUPPANO 3000 FAMIGLIE UNITE DAL RISPETTO PER LA NATURA, DA UN LEGAME GENERAZIONALE PROFONDO, COLMO DI AFFETTI E SAPERI, E DA UN CODICE GENETICO, ETICO E PRODUTTIVO. **OGNI VINO È AMBASCIATORE DI UN TERRITORIO E PORTABANDIERA DEI VALORI DI UNA STIRPE.**



www.citra.it





PRODOTTI DEL MESE

Paccheri, fusilloni, penne, mezze maniche e spaghetti da gustare con le salse della linea Gusto&Passione

PASTA DI GRAGNANO TRAFILATA AL BRONZO IGP GUSTO&PASSIONE

La Pasta di Gragnano IGP **Gusto&Passione** è prodotta secondo le antiche tradizioni a Gragnano, dove la pastificazione ha origini antiche. L'inizio della produzione risale al XVI secolo, quando comparirono sul territorio i primi pastifici a conduzione familiare. La città divenne, però, celebre nel 1845 quando Ferdinando II di Borbone, Re del Regno

di Napoli, durante un pranzo, concesse ai fabbricanti gragnanesi il privilegio di rifornire la corte di tutte le paste lunghe: da allora Gragnano diventò la Città dei Maccheroni. La Pasta di Gragnano è oggi un prodotto IGP. Una pasta unica, dove la trafilatura al bronzo e l'essiccazione lenta a basse temperature danno quella rugosità che meglio trattiene i condimenti, esaltando

sia i piatti della cucina tradizionale che nuovi ed originali accostamenti di sapori. Altro tratto distintivo di questa pasta è la straordinaria tenuta in cottura, indice di ottima qualità e fondamentale caratteristica di un buon primo piatto.



SALSE DI POMODORO GUSTO&PASSIONE

Le Salse Gusto&Passione, realizzate esclusivamente con pomodori di Sicilia, sono l'abbinamento ideale per la Pasta, regina della nostra tavola. Pochi ingredienti, ma di qualità: queste le caratteristiche delle **Salse Pronte di**

Pomodori Ciliegino e Datterino realizzate con pomodori di Sicilia e olio extra vergine di oliva. Il dolce e tradizionale gusto delle prelibatezze siciliane racchiuse nella tipica bottiglia della birra che abitualmente veniva utilizzata per la conservazione casalinga della salsa appena fatta. Due sughi pronti preparati con materie prime di altissima qualità, per portare in tavola tutto il buono della Sicilia. La **Passata di Pomodoro Ciliegino di Sicilia Gusto&Passione** è realizzata esclusivamente con pomodori freschi, selezionati accuratamente e trattati con processi naturali capaci di conferire al prodotto finale una corposità e un gusto inconfondibili.





MASCHIO

CANTINE
MASCHIO
PROSECCO
PROSECCO DOCG D.O.P. GIUGLIANO D'ALBA
TREVISO
VINO SPUMANTE
EXTRA DRY



CANTINE
MASCHIO

Stappa un sorriso

PIZZA... THAT'S AMORE!

Non importa se alla pala, napoletana, in teglia, frita, mignon, classica, gourmet, alta, sottile, croccante o morbida... la pizza piacerà sempre, in tutte le sue forme, consistenze, dimensioni e farciture



Pizza con patate, pesto e burrata

2 pizze medie 35' preparazione 10' cottura

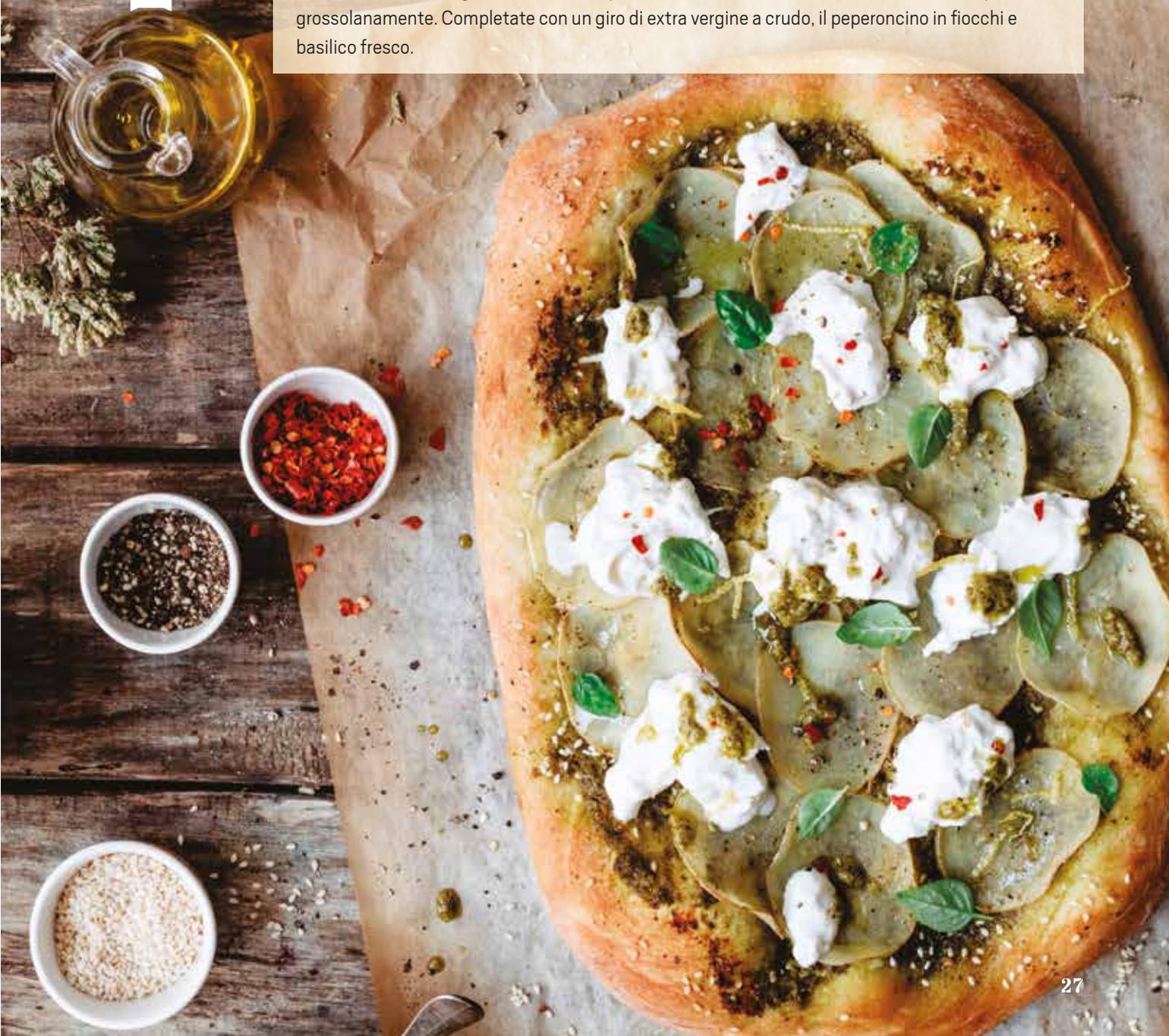
Per l'impasto: X 400 g di farina "0" X 100 g di farina manitoba X 270 g di acqua
X 5 g di lievito di birra disidratato X 25 g di olio extra vergine di oliva X 2 cucchiaini di sale

Per la farcitura: X 2 cucchiaini di origano secco X semi di sesamo X 1 limone
X 4-5 cucchiaini di pesto X 1 burrata X 1 patata affettata con una mandolina molto sottilmente
X basilico X peperoncino in fiocchi X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Per l'impasto: nella ciotola della planetaria (o manualmente) impastate tutti gli ingredienti unendo a filo l'acqua e l'olio. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo montate il gancio a uncino e continuate per altri 15 minuti. Formate una palla e trasferitela in una ciotola unta d'olio, coprite con la pellicola alimentare e fate lievitare fino al raddoppio (circa 2 ore).

2. Dividete l'impasto in due panetti uguali e stendete ciascuno di essi premendo con le mani in due teglie medio-piccole appena spolverate con della semola di grano duro dando una forma ovale. Formate il cornicione facendo pressione lungo il bordo con i polpastrelli. Irrorate l'impasto con olio d'oliva e aggiungetevi i semi di sesamo, la scorza di limone, il sale e il pepe. Cospargete con il pesto e unitevi la patata. Condite con olio, sale, pepe e origano.

3. Cuocete nel forno già caldo a 220°C per 10 minuti. Sfornate e farcite con la burrata spezzettata grossolanamente. Completate con un giro di extra vergine a crudo, il peperoncino in fiocchi e basilico fresco.



Pizza integrale al gorgonzola, cipolla rossa, olive e noci



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



OLIVE TAGGIASCHE IN SALAMOIA GUSTO&PASSIONE

Terra di mare e di ripide
alture, la Liguria è la
“casa” di questa varietà
di olive apprezzatissima
anche per coronare
con una nota intensa
insalate, focacce e piatti
di pesce.



1 pizza grande 30' preparazione 15' cottura

X 125 g di farina integrale X 125 g di farina "0" X 4 g di lievito di birra disidratato
X 155 ml di acqua X 15 ml di olio extra vergine d'oliva X sale X **250 g di gorgonzola
DOP dolce Gusto&Passione** X 2 cipolle rosse X 50 g di noci sgusciate
X **50 g di olive taggiasche in salamoia Gusto&Passione**

1. Preparate l'impasto. Se avete la planetaria, unite nella ciotola tutti gli ingredienti, avviate e unite a filo l'acqua e l'olio. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo montate il gancio a uncino e impastate per altri 15 minuti, il tempo necessario a incordare. Formate una palla e trasferitela in una ciotola leggermente unta con olio, coprite con la pellicola e fate lievitare circa 2 ore fino al raddoppio.

2. Stendete l'impasto in una teglia circolare appena spolverata con della semola di grano duro. Formate il cornicione facendo pressione lungo il bordo con i polpastrelli. Farcite con il gorgonzola e la cipolla a fettine e cuocete a 220°C per 10 minuti.

3. Aggiungete le noci grossolanamente tritate e le olive, quindi infornate nuovamente alla stessa temperatura per altri 5 minuti. Servite subito.

Pizzette da buffet

8 persone

10' preparazione

15' cottura

X 300 g di pasta per pizza
X passata di pomodoro X origano
X 250 g di mozzarella X **olio extra vergine d'oliva bio VerdeMio** X olive taggiasche X carciofini sott'olio
X prosciutto cotto X sale e pepe

1. Stendete la pasta su una spianatoia infarinata in una sfoglia spessa circa 3 mm. Con un coppapasta da 4 cm di diametro ricavate tanti dischetti e disponeteli su una teglia foderata di carta forno.
2. Aiutandovi con la punta delle dita fate pressione al centro di ciascun disco in modo da ottenere un incavo. Aggiungete un po' di passata di pomodoro, un pizzico di sale, pepe, origano e un filo d'olio. Cuocete nel forno già caldo a 200°C per 5 minuti.
3. Sfnate e aggiungete la mozzarella a cubetti e tamponata con carta da cucina. Ad alcune pizzette unite le olive, ad altre i carciofini ben sgocciolati e tagliati a metà e ad altre ancora il prosciutto a listarelle. Infornate per altri 5-10 minuti e servite.

La carta dei vini

Pizza con patate, pesto e burrata
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Pizza integrale al gorgonzola,
cipolla rossa, olive e noci
Soai Valdobbiadene
Prosecco Superiore

Pizzette da buffet
Terra dei Sanniti Falanghina

Pizza in teglia con salsiccia e peperoni
Mastro Ducale Lambrusco
di Modena Rosato Secco

Pizza con salsiccia e peperoni (foto a p. 26)

8 persone 30' preparazione 40' cottura

Per l'impasto: X 400 g di farina "0" X 100 g di farina manitoba X 250 ml circa di acqua

X 1 bustina di lievito istantaneo per torte salate X 45 ml di olio extra vergine d'oliva bio VerdeMio X 1 cucchiaino raso di sale fino X 1/2 cucchiaino di zucchero

Per il condimento: X 1 peperone rosso X 1 peperone giallo X 200 g di mozzarella fior di latte Gusto&Passione X timo fresco X 200 g di salsiccia X sale e pepe

1. Ponete i peperoni su una teglia foderata di carta forno e fateli cuocere a 220°C fino a quando la pelle sarà abbrustolita. Sfnateli, fateli intiepidire e rimuovete la pelle. Mondateli e tagliateli a strisciole.
2. Nella ciotola della planetaria raccogliete le due farine, l'olio, il lievito e lo zucchero. Iniziate a impastare a bassa velocità e unite a filo l'acqua fino ad amalgamare. Montate il gancio a uncino e impastate per altri 10 minuti aggiungendo verso la fine il sale. Prelevate il composto e formate una palla. Se non avete una planetaria impastate a mano fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Stendete con le mani l'impasto in una teglia foderata di carta forno unta d'olio, assicurandovi che la superficie sia uniforme e dello stesso spessore. Distribuite sulla superficie i peperoni, la mozzarella tagliata e asciugata con carta da cucina e la salsiccia senza budello spezzettata. Aggiustate di sale e pepe. Cuocete in forno a 180°C per 20-25 minuti o fino a doratura. Sfnate, tagliate in quadrotti e servite.

MOZZARELLA FIOR DI LATTE GUSTO&PASSIONE

Da latte 100% italiano da allevamenti controllati, il latticino più diffuso nelle cucine italiane, il compagno perfetto per pizze sfiziose. Il suo sapore delicato conquista anche a crudo, in una semplice caprese o in un'insalata.



Rigoni di Asiago

la natura nel cuore

Nocciolata

BIO

SENZA OLIO DI PALMA

NATURALE, BIOLOGICA E GOLOSA...
IN TRE ESCLUSIVE VARIANTI!



Scopri di più su rigonidiasiago.it

CRESPELLE CON RICOTTA E ZUCCHINE

Avete utilizzato dei tuorli e non sapete che fare con gli albumi avanzati? Ecco un'idea golosa per impiegarli nella preparazione di un primo piatto super sfizioso



Ingredienti

- X 100 g di farina bianca "00"
- X 150 g di albumi
- X 200 ml di latte
- X 1 pizzico di zafferano
- X 15 g di burro
- Per la farcitura
- X 4 zucchine
- X 250 g di ricotta
- X 250 ml di besciamella
- X 50 g di parmigiano
- X 200 g di pomodorini ciliegia
- X 1 cucchiaino di semi di sesamo
- X 1 mazzetto di basilico
- X olio ev, sale e pepe

4 persone 20' preparazione 25' cottura

PROCEDIMENTO

Mescolate con una frusta gli albumi con la farina. Unite il latte, un pizzico di sale e lo zafferano. Amalgamate e fate riposare per 10 minuti.

Tagliate le zucchine a julienne con una grattugia a fori larghi. Scaldate 4 cucchiaini d'olio in una padella, unite le zucchine e cuocetele a fiamma vivace per qualche minuto. Lasciatele intiepidire, unite la ricotta, il parmigiano e 4 cucchiaini di besciamella. Insaporite con basilico, sale e pepe.

Scaldate una padellina antiaderente, spennellatela di burro e versatevi 1 mestolino di pastella. Allargatela sulla base della padella, formando una frittatina sottile, e cuocetela per 30 secondi da entrambi i lati. Ripetete l'operazione fino a esaurire la pastella. Farcite le crespelle con il ripieno e richiudetele a cannellone. Sistematele in una pirofila imburrata, copritele con la besciamella rimasta e cospargete con il parmigiano. Infornate a 180°C per 15 minuti. Spadellate i pomodorini a cubetti con un filo d'olio e sale. Servite le crespelle con i pomodorini, il basilico e semi di sesamo.

ELETTO PRODOTTO DELL'ANNO 2018

BIO MIX

DA AGRICOLTURA BIOLOGICA



LA FARINA

SOLO DA GRANO DECORTICATO



FARINE SPECIALI

MISCELE ESCLUSIVE
DA COLTURE D'ECCELLENZA



GUSTO E COLORE

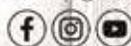
COLORANTI ALIMENTARI NATURALI
DA ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA



PARTNER:

GAMBERO ROSSO **funny VEG**
academy

www.molinispigadoro.com



Gnocchetti gluten free con ragù bianco



6 persone **30'** preparazione **65'** cottura

X 100 g di fecola X 100 g di carne di vitello macinata
 X 400 g di carne di coniglio macinata X 150 g di carne di agnello macinata X rosmarino X brodo di carne X 1 kg di patate a pasta gialla X 2 coste di sedano X 1 uovo X olio extra vergine di oliva
 X 1 bicchiere di vino bianco X sale grosso X 1 spicchio d'aglio
 X 2 carote X sale e pepe

1. Cospargete di sale grosso una teglia. Disponetevi sopra le patate precedentemente lavate e asciugate. Bucatele con una forchetta e cuocetele in forno per 1 ora a 180°C finché saranno morbide.
2. Fatele raffreddare, poi spellatele e schiacciatele con lo schiacciapatate. Amalgamatele con l'uovo sbattuto, 1 cucchiaino di sale e gli aghi di 4 rametti di rosmarino tritati finemente. Impastate con la fecola fino a ottenere un composto liscio.
3. Sul piano spolverizzato di fecola, formate tanti filoncini e tagliateli per ottenere gli gnocchetti. Cospargeteli con altra fecola.
4. Mondate le carote, il sedano e l'aglio e tritateli. Rosolate il trito ottenuto con un filo d'olio in una casseruola capiente.
5. Unite tutte le carni e lasciate soffriggere per alcuni minuti, mescolando con un cucchiaino di legno. Aggiungete il rosmarino rimasto, sale, pepe e vino bianco. Cuocete per circa 35 minuti, allungando di tanto in tanto con del brodo caldo.
6. Lessate gli gnocchetti in acqua salata. Appena salgono in superficie scolateli, mantecateli nel ragù e servite.





Bontà e Benessere a portata di mano.

Selezioniamo solo i migliori ingredienti per offrirti una combinazione unica di frutta secca e disidratata, per uno spuntino ricco di nutrienti, vitamine e sali minerali, da gustare in ogni momento della giornata.



Tortini al cioccolato con cuore morbido



6 persone **20'** preparazione **20'** cottura

X 1 uovo + 2 tuorli X 50 g di zucchero di canna X 15 g di farina bianca "00" X 70 g di burro X 100 g di cioccolato fondente al 70% di cacao X zucchero a velo

1. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria con il burro, mescolando fino a ottenere un composto cremoso.
2. Sbattete l'uovo e i tuorli con 30 g di zucchero con una forchetta.
3. Unitevi il cioccolato precedentemente fuso con il burro, quindi aggiungete anche la farina setacciata e mescolate dall'alto verso il basso per amalgamare gli ingredienti.
4. Ungete bene degli stampini monoporzione con un po' di burro, quindi ricoprite il fondo e le pareti degli stampini con lo zucchero di canna rimasto.
5. Distribuite il composto di cioccolato negli stampini e cuocete in forno a 160°C per circa 15-18 minuti.
6. Una volta cotti, sformate i tortini direttamente nei piatti da portata, spolverizzateli di zucchero a velo e serviteli molto caldi.



Lindt



EXCELLENCE



LINDT EXCELLENCE
COSÌ SOTTILE, COSÌ INTENSO



SCOPRI I NUOVI EXCELLENCE 70% CACAO
CON I MIGLIORI INGREDIENTI



Passo delle Mattule Nero d'Avola

Il vitigno a bacca nera più rappresentativo e blasonato in Sicilia è noto principalmente come Nero d'Avola, ma può essere chiamato anche Calabrese, nome assunto nel XIX secolo e tuttora in auge che deriva dal termine dialettale calavrisi, cioè "uva (cala) di Avola", da intendersi anche come "venuta da Avola".

Nel corso dei decenni, da Avola (Siracusa) il vitigno si è spinto a Noto, Pachino e in tutta la regione.

Adatto ai climi caldi, viene coltivato anche in Calabria ma pure in California e in Australia.

Da un territorio all'altro il Nero d'Avola può offrire svariate sfumature, ma abitualmente si presenta con un gradevole colore rosso rubino e profumi che spaziano da sentori floreali (viola) e fruttati (ciliegia, mora, prugna), fino a spingersi verso sensazioni speziate e balsamiche, soprattutto nelle versioni affinate in botti di legno. Pur essendo salito alla ribalta per una sua presunta morbidezza gustativa che lo fa considerare di facile approccio, negli esempi migliori in realtà libera un carattere complesso che lo rende corposo e avvolgente, ma anche fresco di acidità e sapido, elegante e aggraziato.

A tavola è versatile e ben si adatta a cibi saporiti e decisi. Le versioni giovani si sposano con verdure ripiene, piatti a base di fave, paste al ragù o pesci alla griglia (tonno in particolare), ma anche a formaggi a pasta dura e semidura mediamente stagionati, come caciocavalli e provole. Le

interpretazioni più potenti e complesse, veri e propri vini da invecchiamento, invece, accompagnano a dovere carni rosse arrostite e grigliate.

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



MOLINO Spadoni

Lo specialista delle farine dal 1921

*Da una materia prima selezionata e controllata
nascono Farine per pasta, preparati per pane,
miscele per torte e pizze e ancora farine speciali,
biologiche, macinate a pietra e integrali.
Che tu sia alle prime armi oppure un professionista
in cucina, Molino Spadoni ha sempre
il prodotto giusto per te.*



OGNI FARINA MOLINO SPADONI È PENSATA PER AVERE UN RISULTATO PERFETTO.

SEGUICI SU [f](#) [i](#)

FUNGHI, *tutto il buono del bosco*

Ricchi di sali minerali e antiossidanti, ci aiutano ad affrontare l'autunno con gusto!

SPINACI FRESCHI

50 g di foglie



CARPACCIO

di bovino adulto
250 g



PEPERONCINI FRESCHI

2 piccoli



1 DADO VEGETALE



SALSA DI SOIA

3 cucchiai



OLIO DI SEMI DI GIRASOLE



FUNGHI SHIITAKE SECCHI

20

Aiutano la prevenzione e il trattamento delle patologie invernali. Ottimi alleati nella lotta al colesterolo, contribuiscono alla salute della flora batterica intestinale.

2 CAROTE



AGLIO

2 spicchi



2 CIPOLLOTTI



RADICE DI ZENZERO

1 pezzetto

NOODLES A NIDO SECCHI

150 g





Noodles con verdure, manzo e funghi shiitake

4 persone 15' preparazione 30' cottura

1. Mettete i funghi in ammollo in acqua calda per 1 ora o più, finché non saranno diventati morbidi. Strizzateli e tagliateli a listarelle, lasciate interi i più piccoli. Pelate lo zenzero e tritatelo finemente con l'aglio e la parte bianca dei cipollotti. Unite un peperoncino a rondelle e fate rosolare con 2 cucchiaini d'olio in una padella wok a fiamma vivace. Unite la carne tagliata a listarelle e fatela rosolare velocemente.

2. Pelate e tagliate a rondelle le carote e unitele in padella, fate saltare qualche minuto, poi sfumate con la salsa di soia. Togliete la carne dalla padella e tenetela da parte. Aggiungete i funghi e il dado vegetale sbriciolato. Fate insaporire qualche minuto e aggiungete acqua a filo a coprire le verdure. Cuocete per circa 10-15 minuti.

3. Unite i noodles (se il fondo si è asciugato troppo, aggiungete poca acqua) e fateli cuocere finché saranno morbidi e avranno assorbito quasi tutto il liquido. Aggiungete la carne e le foglie di spinaci e fate insaporire qualche minuto. Completate con i gambi dei cipollotti e il peperoncino rimasto tagliati a rondelle sottili. Condite con un filo d'olio e una spruzzata di salsa di soia. In aggiunta: semi di sesamo tostati, a piacere, prima di servire.

Suprema di pollo con funghi in agrodolce

4 persone 20' preparazione 25' cottura

X 1 petto di pollo intero da circa 500 g preferibilmente con la pelle X 80 g di burro bio VerdeMio X olio extra vergine di oliva X farina "00" X 600 g di funghi champignon freschi X 2 cucchiaini di aceto balsamico di Modena IGP **Gusto&Passione** X 1 cucchiaino di salsa di soia X 2 spicchi d'aglio X 1 cucchiaino di zucchero di canna X 1/2 bicchiere di vino bianco X prezzemolo fresco X 100 g di riso basmati cotto X sale e pepe

1. Pulite i funghi e tagliateli a fette. In un'ampia padella fate sciogliere 20 g di burro con 2 cucchiaini d'olio, unite i funghi e fate rosolare qualche minuto. Salate e pepate leggermente, fate cuocere mescolando ogni tanto per 8 minuti. Aggiungete la salsa di soia, lo zucchero e l'aceto balsamico e proseguite la cottura per altri 6-7 minuti. Pelate e tritate finemente l'aglio, unitelo insieme ad altri 20 g di burro e fate cuocere per 5 minuti circa. A fine cottura unite il prezzemolo tritato finemente.
2. Dividete in due il petto di pollo, eliminate le ossa al centro e infarinate le due metà. Scaldare 2-3 cucchiaini d'olio in una padella e fate rosolare il pollo da entrambi i lati finché non sarà ben dorato. Sfumate con il vino bianco e fatelo evaporare. Abbassate la fiamma, unite il restante burro e fate cuocere per 12 minuti, girando a metà cottura. Verificate la cottura del pollo inserendo una lama affilata nella parte più spessa: sarà cotto quando uscirà un liquido trasparente.
3. Spegnete, togliete il pollo e fatelo riposare coperto dalla stagnola per 5 minuti, poi tagliatelo trasversalmente a fette. Disponete qualche cucchiaino di riso nel piatto, adagiatevi le fettine di pollo e qualche cucchiaino di funghi in agrodolce.





LEERDAMMER FETTE NATURALI* IL MEGLIO PER IL TUO PANINO



E PER IL TUO SNACK



*Naturali perché affettate da forme di formaggio Leerdammer.

INGREDIENTI

FAGIOLI CANNELLINI

precotti, 400 g



FUNGHI PORCINI

3-4 medi

Forniscono una buona quantità di potassio, fosforo e vitamine del gruppo B, esercitando un'efficace azione di rafforzamento delle difese immunitarie.



PANE CASERECCIO RAFFERMO

4 fette

SEDANO

3-4 coste



ROSMARINO FRESCO

2 rametti

AGLIO

2 spicchi



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



SALE E PEPE



PATATE

4 piccole

Minestra di patate, cannellini e funghi porcini

4 persone 20' preparazione 45' cottura

1. Pelate l'aglio e affettatelo sottilmente insieme al sedano. Ponete in un tegame alto con 2-3 cucchiari d'olio e fate rosolare a fuoco basso senza far prendere colore. Aggiungete 1 rametto di rosmarino.

2. Pelate le patate e tagliatele a dadini piccoli. Mondate e affettate i funghi porcini. Unite le patate al fondo di sedano e fate rosolare per qualche minuto. Aggiungete i funghi e fate insaporire. Regolate di sale e pepe e aggiungete i fagioli. Unite acqua a filo alle verdure senza coprirle. Fate cuocere per circa 30 minuti a fuoco basso con il coperchio.

3. Nel frattempo tagliate il pane a cubetti e conditeli con olio e sale. Fateli dorare in forno ventilato a 180°C per una decina di minuti o fino a doratura, mescolandoli spesso. Lasciateli raffreddare. A fine cottura assaggiate la zuppa e regolate di sale e pepe. Unite il rosmarino rimasto tritato grossolanamente, un filo d'olio a crudo, pepe e i crostini di pane.



Funghi alla parmigiana

4 persone 25' preparazione 15' cottura

X 8 funghi portobello (6-7 cm di diametro) oppure champignon grandi X 200 g di mozzarella per pizza X origano in foglie X 250 g di pomodori ciliegino X **2-3 cucchiari di Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione grattugiato** X **olio extra vergine d'oliva fruttato leggero Gusto&Passione** X 10 foglie di basilico X sale e pepe

1. Togliete il gambo dei funghi, lavate accuratamente e asciugate bene le cappelle. Spennellatele con un filo d'olio sulla parte esterna e posizionatele con la parte esterna verso il basso su una teglia coperta di carta forno.
2. Farcite la parte interna con un filo d'olio, qualche pezzetto di pomodorino fresco, qualche dadino di mozzarella, sale, pepe, origano e una spolverata di parmigiano.
3. Irrorate con un filo d'olio e infornate in forno ventilato già caldo a 200°C per circa 12 minuti o finché saranno ben dorati in superficie. Sfornate e decorate con il basilico tritato. Servite subito.



SCOPRI COME RENDERE OGNI MOMENTO

D'ORO Dal 1956



I BUONI CON QUALCOSA IN PIÙ
con il gusto di cereali e frutta e delle
gocce di cioccolato fondente

IL SENZA CHE AGGIUNGE
con la bontà della vaniglia,
del latte e dei cereali



IL GUSTO DELLA SEMPLICITÀ

Roero

Alba

LANGHE *non solo tartufo*

Considerato il distretto gastronomico più importante d'Italia, con Roero e Monferrato è Patrimonio Unesco dal 2014. Un angolo di Piemonte sorprendente, che in questo periodo lo è ancora di più



I fantini sono ai loro posti. Vestiti nei colori delle proprie contrade. Gli animali fieri, i nervi tesi, pronti allo scatto. Beh, scatto... più o meno. Sì, perché quelli che mordono il freno impazienti di iniziare la gara non sono esattamente puledri scatenati o fieri purosangue. Sono ciuchini. Simpatici asinelli protagonisti del Palio che, da tradizione, chiude il primo fine settimana della Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba. La manifestazione in costume, che fa rivivere un episodio leggendario della storia cittadina – ironica rivendicazione nei confronti degli Astigiani che a fine '200 tentarono di conquistare la città – è solo uno dei tanti eventi che animano la città di Alba quest'anno dal 5 ottobre al 24 novembre in occasione di una delle Fiere più famose della Penisola che celebra un'assoluta eccellenza locale. Impossibile elencare tutte le attività in programma. Dal Mercato Mondiale del Tartufo Bianco, dove acquistare tartufi certificati e incontrare i trifolau, testimoni di un mondo fatto di terra, di ricerca nelle notti di luna e di sintonia assoluta tra gli uomini e i propri cani, ai Salotti del Gusto, agli showcooking in centro città. Il 10 ottobre Piazza Prunotto ospita la Grande Rassegna di Bovini Piemontesi, il 13 ottobre in Piazza Risorgimento c'è Albaromatica, kermesse dedicata alle erbe e ai profumi, mentre il 26

Le Wine Tasting Experience

Durante la Fiera del Tartufo Bianco, ma anche lungo tutto il resto dell'anno, è possibile approfittare della speciale formula di degustazione che va sotto il nome di Wine Tasting Experience. È sufficiente aderire agli appuntamenti già in calendario o fissarne di nuovi a seconda delle proprie esigenze (per gruppi di almeno 6 persone), e partecipare così a vere e proprie lezioni tenute dai migliori esperti del territorio, enologi e sommelier, coinvolti per raccontare i grandi vini delle Langhe: con assaggi e approfondimenti adatti a tutti i livelli di competenza nelle più belle location della zona. www.winetastingexperience.it



ORZO BIMBO

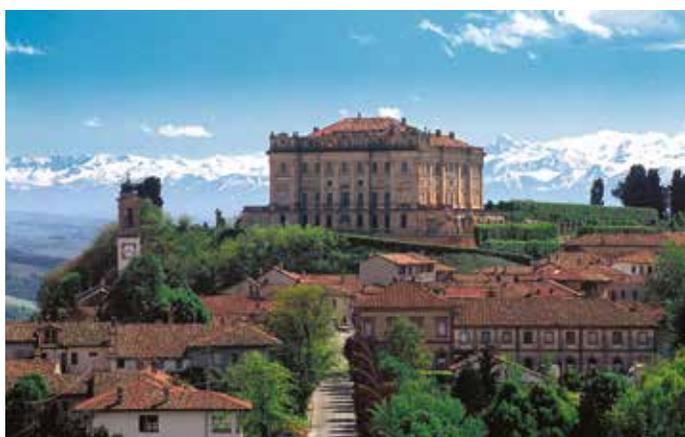
Acquista 2 prodotti a scelta

GIOCA e VINCI

Le **CUFFIE**
SoundSport Free
Wireless
BOSE



Concorso "A tutto volume con Orzo Bimbo" valido dal 16/09/19 al 16/02/20. Estrazione di recupero entro il 15/04/20. Totale Montepremi € 9.997,50 (IVA inclusa). Regolamento su concorso.orzobimbo.com



e 27 del mese è la volta del Festival della Fassona battuta al coltello, solo per citare gli appuntamenti principali. Ma ad essere coinvolta nella Fiera non è solo Alba. Quello delle Langhe, Roero e Monferrato infatti è un distretto gastronomico sinergico, e alcuni degli appuntamenti legati alla manifestazione permettono di scoprire anche località diverse sul territorio. Come Montà d'Alba, dove il 26 ottobre si tiene il Festival dei Canti al Tartufo, che vede gruppi musicali e folcloristici provenienti dalle principali regioni tartufigole d'Europa sfidarsi a suon di canti e gusto. A Montà ha sede anche l'Ecomuseo delle Rocche, un indirizzo interessante per approfondire l'affascinante fenomeno geologico delle Rocche, canyon di pareti sabbiose estremamente delicato da scoprire grazie a sentieri tematici immersi nella natura. O ancora Grinzane Cavour, il cui celebre castello – uno dei gioielli architettonici del cuneese, residenza giovanile di Camillo Benso – ospita il 10 novembre l'Asta Mondiale del Tartufo Bianco d'Alba.

In apertura: l'inconfondibile paesaggio langarolo. Pagina a fianco: vigneti di Bonarda. Nella pagina, dall'alto: il Palio degli Asini, ad Alba, e il castello di Guarene.



SENSODYNE

ESPERTO

dei

denti sensibili



Il dentifricio Rapid Action offre sollievo dal dolore dei denti sensibili

IN 60 SECONDI*

* Per un rapido sollievo apporre una piccola quantità di dentifricio sulla punta del dito e massaggiare ogni area sensibile del dente (per un massimo di due volte al giorno) per 1 minuto prima di lavare i denti. Il dentifricio Sensodyne Rapid Action è un dispositivo medico CE 0120. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 13/06/2019.

Concorso a premi
"VINCI UN ESPERTO"

PUOI VINCERE OGNI SETTIMANA

un robot da cucina **Moulinex i-COMPANION**

Acquista 2 prodotti Sensodyne e invia un sms
 con i dati dello scontrino al numero 366.4181199



Per sentirti un **ESPERTO** in cucina

Concorso a premi valido dal 02/09/2019 al 03/11/2019. Montepremi Euro 8.099,91 IVA inclusa. Condizioni e regolamento su www.vinciesperto.it. Conservare lo scontrino in originale: CHITA/CHSENSO/0025/19. Marchi di proprietà delle o concessi in licenza alle società del gruppo GSK, © 2019 società del gruppo GSK o sue licenzianti.



10 cose da fare nelle Langhe in un fine settimana

- 1 Partendo da Neive percorrere i sentieri del Dolcetto e del Barbaresco a piedi, in bicicletta o a cavallo
- 2 Incontrare l'arte tra i vicoli di Bergolo, il paese di pietra
- 3 Scoprire perché Bossolasco è il paese delle rose
- 4 Assaggiare il formaggio di Murazzano ammirando la torre medievale del paese
- 5 Provare almeno uno dei tanti ristoranti stellati sul territorio
- 6 Seguire l'itinerario dedicato a Cesare Pavese a Santo Stefano Belbo
- 7 Fare tappa nei luoghi di Beppe Fenoglio da Alba a San Benedetto Belbo
- 8 Cercare di vedere il mare all'orizzonte da Mombarcaro, la vetta delle Langhe
- 9 Visitare il curioso Museo dei Cavatappi a Barolo
- 10 Immergersi nei meandri dell'Alba Sotterranea

Itinerario gourmet

Il castello di Grinzane Cavour sorge circondato dalle vigne. Del resto siamo nella terra del Nebbiolo, un mare di colline vitate dalle quali emergono borghi deliziosi come Barbaresco e Barolo, che danno il nome ai due vini più noti della zona. Barolo in particolare è uno scrigno di bellezza e bontà, con il suo castello che ospita il Museo del Vino, i suoi vicoli, le botteghe, i ristorantini dove assaggiare la tradizionale carne cruda battuta al coltello, i tajarin al sugo d'arrosto, gli agnolotti del plin e il dolce bonèt. Da non perdere la visita a Serralunga, dove vi aspetta un bel castello che si staglia alto e slanciato contro il cielo, e a La Morra, il balcone delle Langhe, entrambe mete gastronomiche perfette per gustare un pranzo o una Merenda Sinoira – tipico tagliere di formaggi e affettati locali – con vista. A Bra visitate il Museo di Storia Naturale e assaggiate la tipica salsiccia di bovino arrotolata e il formaggio locale. Questo tour gastronomico non può che terminare a Pollenzo, sede dell'Università di Scienze Gastronomiche e della Banca del Vino, ottimo punto di riferimento per partire alla scoperta delle cantine del territorio ma dove è possibile regalarsi anche un percorso di degustazione delle eccellenze vitivinicole locali.

Di castello in castello

E se queste sono le cittadine più note che hanno dato lustro al territorio, infinita la quantità di piccoli e piccolissimi borghi e castelli disseminati tra queste colline, costellazione infinita di meraviglie. Come Guarene, dove trovare sia l'inaspettato Museo di Arte Contemporanea della Fondazione Sandretto Re Rebaudengo che un meraviglioso castello settecentesco, che ospita sì un hotel di lusso ma le cui magnifiche stanze e i giardini sono anche una sorta di casa-museo visitabile. C'è poi il Castello di Monticello, uno dei meglio conservati della zona; quello di Magliano Alfieri che ospita ben due musei: quello dei Soffitti in Gesso e quello del Paesaggio. E ancora l'austero Castello di Sanfrè, quello di Cisterna con il Museo di Arti e Mestieri di un Tempo, il castello di Monteu Roero di proprietà delle Distillerie Berta e il castello di Govone, palazzo delimitato da un giardino e un vasto parco all'inglese, annoverato tra le residenze sabaude piemontesi che l'Unesco ha inserito nella lista del patrimonio artistico mondiale.

ORPHEA®

SALVALANA®

ORPHEA® SALVALANA®, IL SISTEMA COMPLETO
CHE PROFUMA E PROTEGGE I CAPI IN LANA, LINO, COTONE E SETA.



LAVAGGIO A MANO
O IN LAVATRICE



PROTEZIONE
DI GUARDAROBA
E CASSETTI



il profumo che protegge

SCOPRI DI PIÙ
SU WWW.ORPHEA.IT

La città delle 100 torri

Il terzo weekend di novembre i meravigliosi edifici storici astigiani ospitano **Asti Palazzi del Gusto. I Mille Profumi del Monferrato**, manifestazione golosa legata alla Fiera del Tartufo. Ma Asti è una meta da non perdere tutto l'anno, con il suo caratteristico **skyline di torri medievali**, il suo **Palio** da poco disputatosi, **Palazzo Alfieri**, dove è nato e cresciuto Vittorio Alfieri, la **Cripta di Sant'Anastasio**, il **Battistero di San Pietro** e la sua cucina tipica fatta di **bagna cauda**, **agnolotti**, **risotti con la salsiccia**, e la deliziosa pasticceria. Da non perdere i **baci di dama**, ma anche i cremini, la polentina astigiana e la torta Palio di Asti.



Uno scorcio del centro storico di Asti e i famosi baci di dama.

HARIBO

DOLCETTO O SCHERZETTO?



festeggia Halloween con Haribo

haribo.com



Info utili

In aereo: gli aeroporti più vicini sono quello di Torino e quello di Cuneo-Levaldigi
www.aeroportoditorino.it
www.aeroporto.cuneo.it

In treno:
le linee più comode sono quelle che da Milano e Roma portano a Torino, dotate di alta velocità, e che da Torino portano ad Alba e Bra, le principali città dalle quali si possono raggiungere i borghi più remoti (Torino-Alba: 1 ora e 10 minuti)

In pullman:
le principali linee che collegano Torino e Cuneo a Langhe e Roero sono GTT, Bus Company, Gunetto e Benese: www.gtt.to.it, www.buscompany.it, www.gunettoautolinee.it, www.benese.it

In auto:
è il mezzo più comodo per raggiungere anche i borghi più isolati. Inoltre, le tratte autostradali permettono di arrivare a destinazione con estrema facilità.

SHOPPING
Se non avete i fondi per portarvi a casa del tartufo bianco, potrete ripiegare su un sacchetto di Nocciola Tonda Gentile delle Langhe. Per i vini consigliate le enoteche: Fracchia e Berchiolla in Via Vernazza ad Alba e Al Nido della Cinciallegra in Via Cocito a Neive.

DOVE MANGIARE
Osteria I Rebbi
Cucina piemontese che spazia dalle Langhe al Monferrato.
Prezzo medio: 25 €

loc. San Sebastiano, 52 – Monforte d'Alba
Tel. 0173 78568
www.osteriairebbi.com

Trattoria della Posta
Grandi piatti classici del territorio riveduti e alleggeriti.
Prezzo medio: 50 €
Località Sant'Anna, 87 – Monforte d'Alba
Tel. 0173.78120
www.trattoriadellaposta.it

Ristorante Bovio
Considerato un'istituzione. Vista mozzafiato. Tradizione rivisitata.
Prezzo medio: 50 €
Via Alba, 17/Bis – La Morra
Tel. 0173.590303
www.ristorantebovio.it

DOVE DORMIRE
Antica Meridiana Relais Art
In un cascinale d'epoca

del '700, camere d'artista ognuna con la sua personalità.
Prezzo indicativo doppia: 120 €
Via Montex, 1 – Vicoforte
www.relais-art.com

Cascina Langa
Un pezzo di storia della Resistenza, citata anche da Fenoglio. Prezzo indicativo doppia: 150 €
Via Cappelletto, 36 – Trezzo Tinella
Tel. 0173.630537
www.cascinalanga.it

Relais San Maurizio
Dimora di lusso con annesso ristorante stellato. Top dell'accoglienza langarola. Doppia da 650 €
Loc. San Maurizio, 39 – Santo Stefano Belbo
Tel. 0141.841900
www.relaissanmaurizio.it



MONGE
Il pet food che parla chiaro

ILLUMINATION PRESENTA
VITA DA ANIMALI
PETS 2

Fino al 14 novembre 2019 acquista un prodotto
MONGE ed **EXCELLENCE**
INCROCIA LE ZAMPE E VINCI!

IN PALIO OGNI GIORNO 2 GADGET PETS E 10 BUONI SCONTO
MONGE ed **EXCELLENCE**

SUPER ESTRAZIONE FINALE

35 forniture di prodotti **Monge** ed **Excellence** per un valore complessivo di **8.500€**



Per maggiori informazioni: mongepets2.it

NO ORIGINI

MONGE
La famiglia italiana del pet food

MADE IN ITALY



LA FEBBRE, *se la conosci, non la temi*

Troppo spesso allarma i genitori, ma senza motivo, essendo un sistema di difesa del corpo dei più piccoli

La febbre è un rialzo della temperatura corporea (al di sopra dei 38 gradi) ed è uno dei sistemi di difesa del corpo umano; all'aumentare della temperatura corporea, si accelera la risposta del sistema immunitario e viene inibita la proliferazione dei germi responsabili dell'infezione (prima causa di febbre in età pediatrica).

I microbi vivono nell'organismo di grandi e piccoli; per questo i bambini che frequentano comunità chiuse come gli asili nido e la scuola dell'infanzia sono soggetti a infezioni ricorrenti durante l'anno scolastico ma non c'è da preoccuparsi: sono considerate normali fino a 12 infezioni in 12 mesi. Nonostante questo, l'allarmismo sugli episodi febbrili è molto diffuso anche a causa di **credenze errate**:
- le convulsioni febbrili sono eventi rari che si manifestano all'esordio della sintomatologia febbrile in bambini geneticamente predisposti e di un'età tra i

18 mesi e i 5 anni. Non sono correlate a temperatura elevata, bensì a caratteristiche genetiche del bambino e a immaturità del sistema nervoso centrale.
- l'iperpiressia non è sintomo di meningite; l'infezione delle meningi è un evento raro e associato ad altri sintomi gravi (alterazione dello stato di coscienza, petecchie, cefalea, rigidità nucale...). Non è quindi giustificato accedere al pronto soccorso per ogni evento febbrile.

Cosa fare quando il termometro sale?

La **febbre è sempre un'emergenza quando affligge un neonato o un lattante**. In questi casi è utile una valutazione urgente in ospedale.

Nelle altre situazioni, se le condizioni generali del bambino sono buone (è cosciente, si muove bene, riesce a bere, riesce a giocare), cercate di rassicurarlo e spogliatelo per evitare ulteriore aumento della temperatura corporea. Garantite sempre liquidi (acqua in primis) per evitare disidratazione.

Se sono presenti sintomi dolorosi (cefalea, otalgia, faringodinia) o se la temperatura supera i 38,5°C somministrate Paracetamolo. È poi utile informare il pediatra appena appaiono altri sintomi, in genere entro 48 ore, affinché sia possibile effettuare una diagnosi e, se necessario, prescrivere una terapia farmacologica mirata.

COME MISURARE LA FEBBRE

Si consiglia l'impiego di termometri digitali (più rapidi ma meno precisi) o termometri a gallinstano; in questo caso la febbre va misurata in una piega esterna come ascelle o inguine.



vileda®

ENJOY YOUR TIME

Acquista i prodotti Vileda in promozione



SUPERMOCIO
COMPLETO + RICAMBIO



REVOLUTION
COMPLETO + RICAMBIO



TURBO SMART
COMPLETO + RICAMBIO

RICEVI

50€

IN CREDITI*
per goderti il tuo tempo libero.

Scopri tutte le esperienze tra cui scegliere su www.enjoyyourtime.vileda.it.

**PREMIO
SICURO**



* Operazione a premi ENJOY YOUR TIME valida dal 02/09/2019 al 30/12/2019, presso i punti vendita che espongono l'apposito materiale pubblicitario e nei relativi siti e-commerce e su www.vileda.it. Combinazioni di prodotti partecipanti: 1 SuperMocio completo + 1 SuperMocio ricambio a scelta; 1 Revolution completo + 1 Revolution ricambio a scelta oppure 1 Revolution box; 1 Turbo Smart completo + 1 ricambio Turbo 100% Microfibre; 1 Scopa Elettrica; 1 Virobi. Entro 7 gg (festivi inclusi) dalla data di acquisto, registrati sul sito www.enjoyyourtime.vileda.it e segui la procedura. Conserva lo scontrino d'acquisto, ti servirà per richiedere il premio. Per informazioni consulta il regolamento completo su www.enjoyyourtime.vileda.it oppure www.vileda.com/it/regolamenti.



TUTTI PER UNO

o uno per tutti?

C'è una profonda differenza tra lavorare in gruppo ed essere un gruppo

Bruce Springsteen, parlando della sua storica band, ha detto: "È vero che in un gruppo che funziona l'insieme è sempre più della semplice somma delle parti, ma con la mia band si era creato qualcosa di diverso, qualcosa di magico che a volte può accadere, un luogo dove uno più uno fa tre". Molti contesti lavorativi sono di gruppo per il tipo di professione, per la committenza a cui ci si rivolge, per una necessità economica. In alcune realtà ci possono essere più persone che svolgono lo stesso ruolo, ma per clienti diversi; in altre è necessario invece avere differenti professionalità che utilizzino le diverse competenze per giungere a un obiettivo comune; in altre ancora vi sono vere e proprie équipes con professionalità e clientela differente, ma che lavorano in uno "spazio" comune, e che spesso devono interagire tra di loro (si pensi a un'équipe medica o sociale). Come è facile intuire, ognuno di questi contesti lavorativi, seppur di gruppo, ha caratteristiche specifiche, e dunque processi relazionali differenti. È vero che c'è sempre un obiettivo comune quando si lavora in un gruppo, ma è realistico pensare che le maggiori difficoltà si possano incontrare in quelle

realtà dove è necessario interagire e usare le proprie competenze "complementari" per raggiungere uno scopo comune a breve termine.

Deficit e conflitti

In queste situazioni è più facile incorrere in deficit comunicativi, in conflitti di carattere professionale che possono sfociare in conflitti personali, in difficoltà relazionali derivanti da specifici elementi di personalità individuale, da "modalità emotive" che ogni persona può attivare. In alcune situazioni una persona può agire in maniera estremamente compiacente verso un collega o un superiore, spesso per evitare un giudizio negativo o un conflitto; in tal modo, tuttavia, non sarà in grado di utilizzare a pieno il suo potenziale di competenze specifiche, e non potrà aiutare davvero il gruppo a sviluppare soluzioni a problemi. In altre situazioni una persona può essere "distaccata", può tendere a isolarsi dal resto del gruppo per non essere giudicata, o per dare l'impressione di essere autonoma e indipendente; la conseguenza più probabile è che se dovesse avere bisogno di aiuto, non lo chiederà, con il rischio di sbagliare e di mettere in difficoltà l'intero gruppo di lavoro. Infine vi possono essere situazioni in cui le persone mettono in atto modalità di relazione apertamente conflittuale per ritagliarsi uno spazio di controllo, un modo per sentirsi superiori. Questi atteggiamenti sono maschere che vengono indossate per celare o cercare di combattere paure e fragilità.



L'IMPORTANZA DELLA LEADERSHIP

Per far fronte e risolvere le difficoltà che i gruppi evidenziano nei diversi contesti lavorativi è fondamentale la presenza di un **leader**: i gruppi – infatti – non possono prendere decisioni. È sempre necessario che vi sia una persona ad assumersi la responsabilità della scelta finale rispetto alle azioni che il gruppo mette in atto. La leadership è una componente fondamentale per il corretto funzionamento del gruppo: il leader riconosce le modalità emotive degli individui, le mette in luce, disinnescando la negativa influenza relazionale e si fa aiutare dal gruppo a prendere le decisioni più funzionali.



STERILIZZAZIONE:

una scelta necessaria?

Un intervento necessario per migliorare la vita dei felini domestici

Il ciclo riproduttivo

La gatta ha un ciclo poliestrale stagionale, ossia va in calore in maniera continuativa per diversi mesi, indicativamente da gennaio (quando le giornate iniziano ad allungarsi) fino ad agosto-settembre. Con la fine dell'estate i cicli estrali diminuiscono progressivamente, fino ad arrestarsi completamente negli ultimi tre mesi dell'anno. In verità i cambiamenti climatici, con autunni relativamente temperati, hanno un po' modificato queste fasi. Mi è capitato, infatti, di vedere gatte in calore anche in periodi assolutamente inusuali. Per quelle che vivono in appartamento, poi, essendo ben nutrite ed esposte alla luce artificiale per tempi più lunghi rispetto al fotoperiodo naturale, esiste la possibilità che abbiano calori anche in ottobre e novembre.

I sintomi del calore

Durante questi mesi le gatte dimostrano la loro disponibilità attraverso miagolii caratteristici piuttosto intensi, manifestando strofinamenti del corpo e abbassandosi sulle zampe posteriori, spostando di lato la coda. Se hanno la possibilità di accoppiarsi, ovulano (ovulazione indotta dal coito) e inizia una gravidanza, altrimenti dopo qualche giorno il calore passa e

trascorrono alcuni altri giorni prima che ricompaiano i sintomi. I maschi invece diventano più irrequieti e irritabili, talvolta anche aggressivi, la loro urina cambia odore e, nella peggiore delle ipotesi, iniziano a marcare il territorio.

La sterilizzazione

La sterilizzazione è la soluzione migliore per il controllo delle nascite e per evitare i vocalizzi e le marcature durante il periodo dell'estro. Solitamente si interviene chirurgicamente attraverso l'ovarioisterectomia nella femmina e l'orchiectomia nel maschio, essenzialmente per due motivi: per prima cosa è un metodo rapido, definitivo e sicuro. In seconda battuta evita che si faccia un uso sconsiderato di ormoni (in passato si usava molto dare gocce, pillole o fare iniezioni per la soppressione del calore con tutti gli effetti collaterali che ne seguivano). Qualora non si desidera sterilizzare chirurgicamente una gatta, esiste la possibilità di indurre infertilità temporanea usando un farmaco (la deslorelina). Si tratta di un impianto sottocutaneo che viene inserito tra le scapole il cui effetto dura circa 15-18 mesi. Si può utilizzare in qualsiasi fase del ciclo, è possibile ripeterne la somministrazione e si può utilizzare anche nel gatto maschio.



QUANDO OPERARE? ALCUNI CONSIGLI

- non esiste un periodo dell'anno migliore di un altro per sterilizzare i gatti
- è preferibile operare i gatti quando hanno finito di cambiare i denti (è importante lasciare che lo sviluppo corporeo proceda in maniera fisiologica)
- se il soggetto raggiunge la maturità sessuale in anticipo, è possibile operare anche un po' prima del previsto
- l'intervento è sicuro e risolve in maniera definitiva la questione dei calori
- è consigliabile controllare attentamente la dieta in quanto nelle settimane successive cambia il metabolismo e i soggetti sterilizzati tendono ad aumentare di peso



Il segno del mese di ottobre: Bilancia

Buon compleanno, BILANCIA! Nel tuo nuovo anno la tua parola d'ordine è **visione**: Nettuno in apparenza confonde le acque, mentre in realtà ti spinge a guardare con grande attenzione dentro di te per imparare a riconoscere le occasioni davvero valide e le persone giuste. Giove ti favorisce in mille modi fino a dicembre. Le questioni di cuore e di lavoro sono protette dagli astri fino a giugno, in seguito Marte dispettoso può spingerti a prendere decisioni affrettate.



ariete

Dal 3 Mercurio vi mostra come affrontare qualsiasi rivale sul lavoro; Marte dal 4 vi mette in guardia da colleghi scorretti. Urano protegge le questioni immobiliari e finanziarie. Dall'8 l'amore diventa soprattutto fisico: passione rinnovata per le coppie di vecchia data, e colpi di fulmine per i single. Scelta saggia in amore il 3. Entrate finanziarie inattese il 19.



cancro

Giove appoggia chi ha un lavoro indipendente; chi svolge un'attività in proprio deve invece prestare la massima attenzione a scadenze e trafilie burocratiche che fanno perdere tempo e pazienza. Grazie a Mercurio e Venere il settore affettivo è fonte di gioie ed emozioni intense che credevate di non poter più provare. Marte aggiunge un pizzico di eccitante gelosia.



bilancia

Mercurio dal 3 vi suggerisce le mosse più giuste sul lavoro: concentrati e decisi sapete muovervi verso l'obiettivo senza inimicarvi nessuno. Anche se presi da mille impegni e poco portati al romanticismo grazie a Marte dal 4 vivete giorni e notti di grande passione: cicogne in fase di decollo per molti. Batticuore inspiegabile per un collega il 3, vittoria professionale dagli ottimi risvolti economici il 4.



capricorno

Colleghi più giovani ed esperti nell'uso dei nuovi media vi aiutano in mille modi dal 3 per merito di Mercurio: se riuscite a unire i vostri punti di forza nessuno potrà fermare la vostra ascesa. Dall'8 Venere vi fa scoprire un lato differente e stuzzicante di alcune persone con cui avete contatti di lavoro: se siete già impegnati non correte rischi inutili, via libera invece ai single.



toro

Mercurio dal 3 vi raccomanda di diffidare dalle soluzioni troppo facili sul lavoro: le occasioni valide non mancano, ma non tutte sono vantaggiose come qualcuno vorrebbe farvi credere. Chi ha un partner eviti attacchi di gelosia immotivati, chi lo cerca stia alla larga da chiunque sia impegnato. Voglia di seguire il cuore senza fermarsi a pensare il 30, nuovi socchi professionali il 24.



leone

Creatività e capacità di trovare soluzioni vincenti per qualsiasi contrattempo professionale sempre alle stelle grazie a Giove. Dal 3 Mercurio e dall'8 Venere suggeriscono cautela nei rapporti d'amore e affettivi in generale: le risposte che aspettate arriveranno, ma nel frattempo non perdetevi la pazienza con chi vi sta intorno. Atmosfera trasgressiva in amore l'8, torna il sereno con i colleghi il 25.



scorpione

Dal 3 Mercurio offre un sostegno prezioso per trovare lavoro, per cambiarlo nel caso non soddisfi più e per riconoscere a prima vista alcune valide opportunità. Venere dall'8 trasforma la vostra vita sentimentale: circondati dall'adorazione di partner ufficiali e corteggiatori avete solo l'imbarazzo della scelta. Ritorno di fiamma in amore l'11, occasione da cogliere al volo il 28.



acquario

Fino al 22 il Sole vi fornisce sostegno: chiarisce malintesi in ufficio e in famiglia, e vi dona l'energia necessaria a superare gli intoppi creati da Urano. Venere dall'8 si concentra sul lato fisico dell'amore: in caso di gelosia agite con calma, senza dire cose di cui vi pentireste. In amore la tensione si allenta l'8, ambizioni professionali appagate oltre ogni aspettativa il 7.



gemelli

Ottimo momento dal punto di vista professionale grazie a Marte che vi dona la grinta necessaria a proporvi per incarichi prestigiosi e a superare sfide impegnative. Sino al 22 il Sole rende sempre più soddisfacente la vostra vita sentimentale. Dal 4 Marte al vostro fianco vi infonde il coraggio e la forza indispensabili per conquistare nuovi cuori e rafforzare vecchi amori.



vergine

Dal 3 Mercurio favorisce l'arrivo e lo scambio di informazioni utili per ottenere l'avanzamento di carriera che sognate da tempo. Marte dal 4 si schiera al vostro fianco: ora avete una marcia in più per concludere con successo scambi e trattative. Con Venere amica dall'8 siete affascinanti e travolgenti, capaci di conquistare anche il cuore più chiuso e meno romantico. Eros indimenticabile.



sagittario

Favoriti grazie a Mercurio dal 3 i lavori di tipo intellettuale, legati a editoria e arte. Le collaborazioni acquistano un nuovo valore e consentono di tagliare traguardi lavorativi fino a poche settimane fa inimmaginabili. L'amore è intenso e passionale grazie a Marte che dal 4 vi rende ancora più esuberanti nelle questioni di cuore: la fedeltà è un concetto che vi sfugge.



pesci

Dal 3 fate faville in ufficio per merito del transito spettacolare di Mercurio che allarga i vostri orizzonti, offrendovi la possibilità di lavorare con aziende estere o addirittura trasferirvi e iniziare una nuova sfolgorante carriera. Marte dal 4 e Venere dall'8 rendono la vostra vita sentimentale una sorta di luna park dove il divertimento è assicurato: la vostra gioia di vivere non conosce limiti.

Condisci
il piacere.



ARIOLI
dal 1945

www.oliotrasimeno.com

INDICE *delle ricette*



Antipasti

- Fave e cicoria con crostini di pane, **19**
- Funghi alla parmigiana, **46**
- Pizzette da buffet, **30**
- Rotolini di piadina con formaggio, lamponi e crudo, **23**

Primi

- Crespelle con ricotta e zucchine, **32**
- Gnocchetti gluten free con ragù bianco, **34**
- Gnocchi con verdure arrostate, **17**
- Minestra di patate, cannellini e funghi porcini, **45**
- Noodles con verdure, manzo e funghi shiitake, **41**
- Pho vegetariano, **18**
- Tagliatelle con crema di zucca, salsiccia e spinaci, **9**
- Zuppa di carote, mais e lenticchie con zafferano, **20**

Secondi

- Curry di zucca e latte di cocco con riso basmati, **7**
- Pizza con patate, pesto e burrata, **27**
- Pizza con salsiccia e peperoni, **31**
- Pizza integrale al gorgonzola, cipolla rossa, olive e noci, **29**
- Pollo con uva e balsamico, **18**
- Suprema di pollo con funghi in agrodolce, **42**
- Tarte salata con chèvre e funghi, **15**

Dolci

- Muffin di zucca e cacao, **10**
- Sbriciolata alla zucca, **11**
- Tortini al cioccolato con cuore morbido, **36**



Sapori e Tradizioni dal 1925





REDAZIONE

Direttore responsabile

Paolo Dalcò

Coordinamento di redazione

Francesca Badi

Progetto grafico

Tania Belletti

Hanno collaborato a questo numero

Alice Avanzi, Vittorio Barbieri, Margherita Catalani,
Daniela Bonardi, Concetta Lanza, Beba Pineschi

Foto

Pierrmichele Borraccia, Davide Carletti (pp. 50, 51,
52, 54), Silvia Censi, Roberta Dall'Alba, Infraordinario,
Marco Molino (p. 51), Stefania Spadoni (p. 52),
Barbara Toselli

Editore

FL S.r.l.

Via Mazzini n. 6 - 43121 Parma

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 55 ottobre 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 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:

→ tutto il buono delle noci

→ speciale Brunch

→ viaggio alla scoperta di Dresda
e Norimberga



A COLAZIONE IL LATTE DIVENTA MAGIA!

Le gustose cannuce Magic Milk, con le loro microsfere solubili che si sciolgono al passaggio del latte, rendono tutto più goloso.

LA CANNUCCIA POLARETTI MAGIC MILK È **AMICA** DELLE MAMME PERCHÈ:

È ottima alleata per la prima colazione, che diventa un gioco irresistibile per ogni bambino

È decisamente buona, con il giusto bilanciamento tra intensità di sapore e dolcezza, dà gusto al latte sin dai primi sorsi

È più sana perchè:

- senza glutine
- senza conservanti
- senza coloranti
- con aggiunta di vitamina D

1 SETTIMANA DI GUSTO E MAGIA
1 CANNUCCIA AL GIORNO

Dai più gusto al tuo latte!
POLARETTI magicmilk
• SENZA GLUTINE
• SENZA CONSERVANTI
• SENZA COLORANTI
CON AGGIUNTA DI VITAMINA D
ECO CANNUCCIE
con POLAR sorpresa
canuocce cioccolato

Dai più gusto al tuo latte!
POLARETTI magicmilk
• SENZA GLUTINE
• SENZA CONSERVANTI
• SENZA COLORANTI
CON AGGIUNTA DI VITAMINA D
ECO CANNUCCIE
canuocce fragola
con POLAR sorpresa

Dai più gusto al tuo latte!
POLARETTI magicmilk
• SENZA GLUTINE
• SENZA CONSERVANTI
• SENZA COLORANTI
CON AGGIUNTA DI VITAMINA D
ECO CANNUCCIE
con POLAR sorpresa

in ogni confezione

Per i piccoli fan di Mister Polaretti divertente sticker

**ECO
CANNUCCIE**
W La NATURA

LA PRIMA CANNUCCIA ECOLOGICA BIODEGRADABILE

Divertiti nel fantastico mondo dei Polaretti



polaretti.it

dolfin
dal 1914



Il Tuo Benessere ci sta a cuore!



AGLIO, BIANCOSPINO

Regolare funzionalità
cardiovascolare e della
pressione arteriosa



MONACOLINA K

Mantenimento di livelli
normali di colesterolo nel
sangue



EPA + DHA

Funzione cardiaca



ALOE VERA

Funzione depurativa
dell'organismo

EPA + DHA

Funzione cardiaca

Olio di borragine

Fonte di GLA-Omega 6



Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata
e di uno stile di vita sano. Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

Numero Verde
800-017874

www.equilibra.com

Servizio Consumatori Segui su