



PRÈMIATY

Menu speciale

Un cenone scintillante

Menu del mese

Tutto il buono delle arance

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

n. 57 dicembre 2019



Pan di Stelle



Prova
la bontà
stellare!

CON GRANELLA
DI PAN DI STELLE®





Un mese freddo CHE REGALA CALORE

Riuscireste a immaginarvi come sarebbe l'anno senza il mese di Dicembre? Senza le luci che decorano le vie, gli scatoloni di addobbi da rispolverare, il profumo di caldarroste. Le tavolate apparecchiate, i regali discutibili delle zie, il conto alla rovescia la notte del 31.

Dicembre sa regalare momenti unici, per concludere l'anno con un pizzico di magia e per iniziare al meglio il successivo. Proprio all'arrivo del 2020 dedichiamo il **Menu Speciale** di questo mese, per trascorrere la notte di San Silvestro in compagnia di buon cibo e piatti da chef.

Troverete tanti spunti per la tavola delle feste anche nelle ricette del mese, dove **le arance** sono le protagoniste, con il loro profumo e la loro agrumata dolcezza.

Se tra pranzi e cenoni avete straviziato un po' troppo e il corpo ne risente, niente paura, nel **Menu Benessere** troverete piatti leggeri e gustosi per rimettere in sesto lo stomaco. Insomma, Dicembre è un mese tutto da gustare: in famiglia, con gli amici e a tavola. Lasciatevi conquistare per vivere queste feste in armonia.

Buon Natale!

■ **SOMMARIO** *Dicembre*

4
agenda del mese

■ **cucina**

6
menu del mese
l'oro giallo, regalo d'inverno

12
prodotto di stagione
arance

14
ricette per tutti i giorni
settimana di gusto

24
prodotti del mese
panettone, pandoro, cantucci
e cioccolati Gusto&Passione

26
menu speciale
aspettando l'anno nuovo...

32
eco-cucina
bocconcini di pesce
con panatura all'arancia

34
scuola di cucina salata
cima alla genovese

36
scuola di cucina dolce
torta caprese



38

un vino al mese

Soai Prosecco

benessere

40

cibo e salute
proteggere lo stomaco
mangiando

viaggi

48

itinerario
Bergamo, un vero gioiello

lifestyle

56

sos pediatra
il freddo fa ammalare?

58

interior-mente
il paradosso del controllo

59

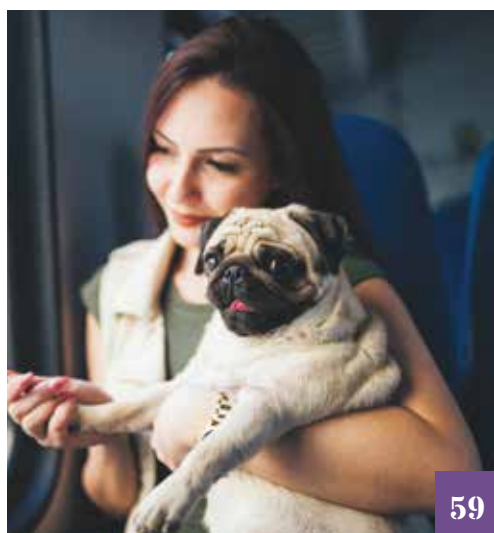
mondo pet
animali sui treni

60

oroscopo

62

indice



59



56



48



42



40

■ AGENDA

idee e consigli

Più Libri Più Liberi
4-8 dicembre
Roma Convention
Center-La Nuvola
plpl.it

È la fiera nazionale della piccola e media editoria più importante d'Italia: circa 500 editori, oltre 600 eventi, quasi 2000 relatori. Dal 2017 la sede è il nuovo centro congressi di Roma, con all'interno l'averiristica struttura chiamata La Nuvola, progetto di Massimiliano Fuksas. Cinque giorni densi di appuntamenti, pensati non solo per addetti ai lavori, ma per tutti gli appassionati di lettura, fra presentazioni, reading, concerti, approfondimenti.



Wo|Man Ray. Le seduzioni della fotografia

Dal 17 ottobre 2019 al 19 gennaio 2020

Camera-Centro Italiano per la Fotografia, Torino
camera.to

Un progetto ambizioso e di ampio respiro, che dona al pubblico l'opportunità di viaggiare lungo tutta la carriera artistica del poliedrico Man Ray, dagli anni '20 alla sua morte. Attraverso il suo sguardo visionario e provocatorio sfilano oltre 200 fotografie dedicate alla figura femminile, uno dei temi che più l'hanno ispirato. Ritratte su pellicole

e "rayographs" – le sue sperimentazioni di esposizione – le mille sfaccettature di muse, di colleghe artiste e della compagna di una vita, Juliet.



LA MECCANICA DEI MOSTRI
DA CARLO RAMBALDI
A MAKINARIUM
#LAMECCANICADOMOSTRI



La meccanica dei mostri.

Da Carlo Rambaldi a Makinarium

Dal 22 ottobre 2019 al 6 gennaio 2020

Palazzo delle Esposizioni, Roma

www.palazzoesposizione.it

Dietro agli effetti speciali del cinema ci sono persone che hanno messo la propria creatività e il proprio sapere al servizio dell'ottava arte. Gli italiani sono maestri in questo e Carlo Rambaldi, "papà" di ET l'extraterrestre, ne è stato un rivoluzionario. In mostra una storia del cinema attraverso materiali e pezzi anche del suo archivio.

De Chirico

Dal 25 settembre 2019 al 19 gennaio 2020

Palazzo Reale, Milano

www.palazzorealemilano.it

I suoi soggetti misteriosi, inquietanti e attraenti allo stesso tempo, non smettono di affascinare ancora oggi.

L'allestimento di questa mostra intende rendere omaggio al complesso dell'opera di De Chirico, attingendo da un grande numero di musei, collezioni private e fondazioni internazionali, per offrire uno sguardo completo sul mondo ricco e complesso di uno dei più celebrati maestri del Novecento.





GRANDE CONCORSO

Inventane un'altra

SCATENI LA TUA FANTASIA
CON LE RICETTE DI SANTA LUCIA

È TEMPO DI FESTE



ACQUISTA ALMENO 2 PRODOTTI

SANTA LUCIA

IN PALIO **OGNI GIORNO**
UN'IMPASTATRICE **SMEG**



SUPER PREMIO FINALE

1 ANNO DI SPESA



Concorso «Inventane un'altra» valido dal 06/05/19 al 31/12/19. Montepremi complessivo: € 81.430 (Iva inclusa ove presente). Conserva lo scontrino almeno fino al 31 marzo 2020, scopri come giocare e leggi il regolamento completo per maggiori dettagli sui premi in palio su www.galbani.it «È tempo di feste» dal 01/11/19 al 31/12/19 in palio ogni giorno un'Impastatrice Smeg 50s Style.

Salumi Galbani dal 1936



GALBANETTO,
SE COMINCIO NON SMETTO!

NOVITÀ



DOLCE E GUSTOSO!
COTTO AL VAPORE
PER 15 ORE.



PROVA LA NOVITÀ!
MASSIMA COMODITÀ, MASSIMO GUSTO!



L'ORO GIALLO, REGALO D'INVERNO

Bionda, rossa, succosa, polposa...
C'è un'arancia per tutti i gusti, pronta
a essere declinata in mille modi
e a profumare di festa la tavola

Insalata di rape rosse e arancia, con gin tonic all'arancia

4 persone

25' preparazione

per l'insalata: X 2 rape rosse già cotte
X **olio extra vergine d'oliva toscano IGP Gusto&Passione** X 2 arance
X 40 g di nocciole X 1 avocado maturo
X germogli X 1 melagrana X sale e pepe

per un gin tonic: X 45 ml di gin
X 60 ml di succo d'arancia X bitter
all'arancia X 120 ml di acqua tonica
X ghiaccio

1. Per l'insalata: pelate le arance al vivo, tenendo da parte il succo, e disponetele in una ciotola insieme all'avocado tagliato a fette e alle rape rosse ridotte a spicchi. Aggiungete le nocciole tostate e grossolanamente tritate e i germogli. Fate una vinaigrette con il succo d'arancia, l'olio, il sale e il pepe e utilizzatela per condire l'insalata. Mescolate e servite con i chicchi di melagrana.

2. Per il gin tonic all'arancia: ponete il ghiaccio all'interno dei bicchieri. Aggiungete il gin, il succo d'arancia e il bitter. Completate con l'acqua tonica e mescolate. Guarnite con una fetta di arancia e servite.



Guarda la
videoricetta a base
di arance del mese
di dicembre!



**OLIO EXTRA VERGINE
D'OLIVA FRUTTATO LEGGERO
GUSTO&PASSIONE**

Aromatico, ma delicato al palato,
e caratterizzato da una leggera sensazione
piccante, è perfetto per essere abbinato
con piatti semplici, dal sapore
non troppo intenso.





Tagliolini con mandorle e arancia

4 persone 15' preparazione 3' cottura

X 400 g di tagliolini X 50 g di mandorle X 1 arancia
X 100 g di rucola X 40 g di caciocavallo stagionato
da grattugiare X **olio extra vergine d'oliva fruttato
leggero Gusto&Passione** X 1 spicchio d'aglio
X 4 cucchiari di mandorle a lamelle X sale e pepe

1. Per il pesto: raccogliete nel vaso del mixer la rucola, le mandorle, il caciocavallo grattugiato, l'aglio, la scorza di arancia prelevata con un pelapatate e frullate unendo l'olio a filo, fino a ottenere un composto cremoso.

2. Lessate i tagliolini in acqua salata, scolateli al dente e conditeli con il pesto, aggiustando la consistenza con un po' di acqua di cottura. Trasferite nei piatti da portata e servite con mandorle a lamelle tostate e pepe nero.

Arista all'arancia

4 persone 20' preparazione 60' cottura

X 1 kg di arista di maiale con le ossa scarnificate e pulite
X 1/2 bicchiere di brandy X 1/2 bicchiere di vino bianco
secco X 2 arance X **olio extra vergine d'oliva non filtrato
Gusto&Passione** X 1 foglia di alloro X 2 foglie di salvia
X bacche e rametti di mirto X sale e pepe

1. Spennellate l'arista con olio d'oliva, sale, pepe. Legatela con dello spago da cucina e coprite le ossa con dei fogli di alluminio. Disponete la carne su una teglia. Cuocete nel forno a 200°C per 15 minuti.

2. Sfumate con il vino, il brandy e il succo di 1/2 arancia, portate la temperatura a 180°C e proseguite la cottura per 20 minuti unendo le erbe aromatiche e le bacche di mirto.

3. Trascorso questo tempo, unite le fettine delle arance rimaste. Proseguite la cottura per ulteriori 30-35 minuti. Servite l'arista a fette con il suo fondo di cottura.



Torta rovesciata alle arance

8 persone

25' preparazione

50' cottura

X 1 arancia Tarocco X 4 uova bio
VerdeMio X 220 g di zucchero
semolato X 150 g di farina di
grano tenero bio "00" VerdeMio
X 1 cucchiaino di lievito in polvere
per dolci X 150 g di burro fuso
X 120 g di farina di mandorle
X 1 cucchiaino di scorza d'arancia

1. Imburrate uno stampo a cerniera da 22 cm di diametro e cospargetelo di zucchero di canna. Tagliate l'arancia a fette di 7 mm, dividete ciascuna di esse a metà e disponetele sul fondo della tortiera.

2. In una ciotola montate con uno sbattitore elettrico le uova e lo zucchero per 10 minuti fino a ottenere un composto chiaro e spumoso che sarà triplicato di volume. Setacciate la farina insieme al lievito lasciandoli cadere direttamente sul composto di uova. Mescolate dal basso verso l'alto con una spatola in modo da inglobare più aria possibile. Incorporate il burro fuso, la farina di mandorle e la scorza d'arancia grattugiata.

3. Quando il composto sarà omogeneo versatelo all'interno dello stampo direttamente sulle fette di arancia. Livellate con il dorso di un cucchiaio e cuocete nel forno già caldo a 175°C per 60 minuti, coprendo con un foglio d'alluminio dopo 30 minuti. Prima di estrarre la torta dal forno verificate lo stato della cottura con uno stecchino. Sfornate, lasciate riposare la torta per 5 minuti, quindi capovolgetela su un piatto. Lasciatela raffreddare completamente prima di rimuovere lo stampo.

La carta dei vini

Tagliolini con mandorle e arancia
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Arista all'arancia
Passo delle Mattule Nero d'Avola

Biscotti di vetro

4 persone 20' preparazione 25' cottura

X 250 g di farina X 125 g di zucchero X scorza di 1 arancia biologica X **125 g di burro bio VerdeMio**
X 1 uovo X caramelle dure all'arancia X sale

1. Impastate la farina, lo zucchero, la buccia d'arancia tritata, il burro freddo a tocchetti, l'uovo e un pizzico di sale fino a ottenere una frolla compatta. Fate riposare in frigorifero per 1 ora, poi stendetela a 4 mm di spessore.
2. Con uno stampo a stella ricavate i biscotti. Con uno più piccolo, della stessa forma, praticate un foro al centro. Fate un buchino su una delle punte della stella con l'aiuto di una cannuccia, così da poter appendere poi i biscotti. Sistemate su una teglia rivestita di carta forno e infornate a 180°C per 20 minuti.
3. Disponete una manciata di caramelle tra due fogli di carta forno e tritatele con un batticarne, per ottenere una polvere non troppo fine. Sforate i biscotti, disponete all'interno del foro sagomato 1 cucchiaino di polvere di caramelle, infornate e sfornate quando la polvere di caramelle non sarà sciolta riempiendo il loro spazio centrale. Fate raffreddare e servite.



MANDARA

UN'INTENSA EMOZIONE DI GUSTO



castelligroup.com     YouTube



Prodotto **DI STAGIONE**



ARANCE

Un tesoro di sostanze amiche del sistema immunitario, irresistibile in cucina, aiuta ad affrontare al meglio la stagione invernale



MILLE VARIETÀ

Per classificare le arance la prima distinzione da fare è fra bionde e sanguigne, in base al colore della polpa. In Italia per il consumo fresco si ha una netta predominanza del genere sanguigno; le arance bionde, tuttavia, sono molto richieste dal comparto industriale che produce succhi di frutta. La Sicilia si attesta prima produttrice nazionale, seguono Calabria, Sardegna, Campania, Puglia e Basilicata. Le varietà coltivate sono molte, tra cui spiccano due IGP: l'Arancia rossa di Sicilia (che comprende le varietà Moro, Sanguinello e Tarocco) e l'Arancia del Gargano.



SINONIMO D'INVERNO

Frutto invernale per eccellenza, alleato nella lotta a febbre e malanni di stagione, ricarica di vitamine e sali minerali. Le arance sono indubbiamente tra gli agrumi più amati. Consumate fresche, a fette con lo zucchero, sotto forma di spremuta, candite o come aromatico ingrediente di arrosti e insalate, sono versatili e molto amate in cucina.

Vitamine, antiossidanti e tanto gusto

UN TOCCASANA PER L'ORGANISMO

L'alto contenuto di fibre contrasta la stitichezza e dona senso di sazietà; ecco perché le arance sono un ottimo spezza-fame. Stimolano, inoltre, l'apparato digerente, aiutandolo a eliminare le tossine. Le arance sono anche ricche di carotenoidi, sostanze che contribuiscono a proteggere gli occhi e la vista.



ALLEATE CONTRO FEBBRE E RAFFREDDORE

Questi fantastici agrumi sono una fonte importante di vitamine e di sali minerali. Le arance, con il loro contenuto di vitamina C, infatti, favoriscono l'assorbimento del ferro contenuto nei cibi vegetali e aiutano a ridurre la durata dei malanni. Ma non è tutto: sono un'ottima fonte di antiossidanti, che, oltre a essere in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare causato dai radicali liberi, contribuiscono a rendere più forte il sistema immunitario e più attivo il metabolismo.

ABBINAMENTI DOLCI E SALATI

Molti sono gli usi delle arance in pasticceria: la polpa si può utilizzare per preparare composte e marmellate, la scorza si grattugia e si utilizza per aromatizzare torte e creme, il succo si aggiunge nell'impasto di molti lievitati, le bucce si possono candire. Anche se meno diffusi, gli abbinamenti in piatti salati sono curiosi: risotto all'arancia, insalata di arance, finocchi e olive, arrosto di vitello all'arancia... solo per citarne alcuni.

Settimana DI GUSTO

LUNEDÌ

Torta salata con broccoli,
guanciale e provola



MARTEDÌ

Petto di pollo al curry
e carasau



MERCOLEDÌ

Cake salato con
prosciutto cotto e salvia



VENERDÌ

Gnocchi ai funghi
e salsiccia



GIOVEDÌ

Zuppa di lenticchie



SABATO

Insalata con spinaci,
finocchi e salmone affumicato



DOMENICA

Spiedini di gamberi al forno

Torta salata con broccoli, guanciale e provola

4 persone 30' preparazione 45' cottura

X 1 confezione di pasta brisée tonda X 400 g di broccoli X 120 g di guanciale a cubetti X 100 g di provola piccante X 100 ml di panna fresca X 2 uova bio VerdeMio X 1 cucchiaio di pangrattato X sale e pepe

1. Mondate e lavate i broccoli, poi lessate le cimette in acqua bollente salata per 5 minuti. Saltate in padella il guanciale aggiungendo un pizzico di pepe. Scolate i broccoli, uniteli al guanciale e fate cuocere per qualche minuto. Spegnete e lasciate raffreddare completamente.

2. Prendete una ciotola e mescolate con una forchetta la panna con le uova e aggiungete un pizzico di sale e pepe. Sistemate la pasta brisée in una teglia tonda, spolverate la superficie della pasta con il pangrattato, sistemate i broccoli e la pancetta sul fondo, quindi aggiungete la provola a cubetti. Versate il composto di panna e uova sulla superficie e infornate a 180 °C per 40 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire prima di servire.



PANE CARASAU GUSTO&PASSIONE

Inconfondibile croccantezza e sapore delicato in una sfoglia leggerissima. Questo pane deriva da un'antica e tradizionale ricetta sarda e si sposa a meraviglia con verdure, carne e pesce.



Petto di pollo al curry e carasau

4 persone 15' preparazione 20' cottura

X 600 g di petto di pollo a cubetti X 1 confezione di pane carasau Gusto&Passione X 1 cipolla X 1 spicchio d'aglio X 1 pezzo di zenzero (circa 4 cm) X 1/2 stecca di cannella X 1 cucchiaino di curry X 1 cucchiaino di garam masala X 200 ml di salsa di pomodoro X 400 ml di latte di cocco X 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva X prezzemolo X sale

1. Pulite e tritate finemente la cipolla e lo spicchio d'aglio, grattugiate lo zenzero. Scaldate l'olio con la cannella, quando l'olio sarà ben caldo, versate il trito e fate stufare per qualche minuto (aggiungendo qualche cucchiaino di acqua, se necessario). Unite il curry e il garam masala, fate cuocere per 1 minuto. Unite il pollo, coprite e fate cuocere 5 minuti.
2. Versate la salsa di pomodoro, mescolate ancora e lasciate cuocere per 10 minuti. Unite il latte di cocco e finite di cuocere finché non si sarà addensato. Servite con abbondante prezzemolo tritato e accompagnate con pane carasau.

Cake salato con prosciutto cotto e salvia

4 persone 10' preparazione 50' cottura

X 180 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio
X 10 g di lievito per torte salate X 3 uova bio VerdeMio
X 3 cucchiari di parmigiano grattugiato X 60 g di latte intero bio VerdeMio X 150 g di prosciutto cotto a cubetti X 50 g di olio extra vergine d'oliva X 10 foglie di salvia X sale e pepe

1. Lavate e tagliate finemente le foglie di salvia. Prendete una ciotola e setacciate la farina, il lievito e un pizzico di sale. In una ciotola più grande mettete le uova, l'olio, il latte e mescolate con una forchetta. Aggiungete il parmigiano alle uova e poi la farina setacciata. Mescolate velocemente lasciando il composto grumoso.
2. Unite il prosciutto a cubetti, la salvia tritata e un po' di pepe. Versate l'impasto in uno stampo da plumcake rivestito di carta forno e infornate a 180°C per 45/50 minuti circa.



IL GRANDE CIOCCOLATO ITALIANO

NOVI CIOCCOLATO PASSIONE DAL 1903

NERO vero



I Puri

I Fruttati

Gli Aromatici

Zuppa di lenticchie

4 persone 10' preparazione 40' cottura

X 250 g di lenticchie rosse decorticate X 1 carota
X 150 g di pancetta affumicata X 1/2 cipolla
bianca X 1 spicchio d'aglio X 4 cucchiaini di
olio extra vergine d'oliva fruttato leggero
Gusto&Passione X 1 cucchiaino di concentrato di
pomodoro X 800 ml di brodo vegetale X zenzero
in polvere X paprika e cumino X sale e pepe

1. Lavate le lenticchie e scolatele. Tritate finemente cipolla e carota, scaldate l'olio in una casseruola e stufate le verdure con l'aglio tagliato a metà per circa 10 minuti. Unite il concentrato di pomodoro, le spezie e fate insaporire per 1 minuto mescolando. Aggiungete le lenticchie e coprite con il brodo caldo.
2. Portate a bollore, abbassate la fiamma e fate cuocere con il coperchio per circa 30 minuti, finché le lenticchie non iniziano a disfarsi. Se serve, unite ancora un po' di brodo. Aggiustate di sale e pepe.
3. Tagliate a striscioline la pancetta, saltate in padella fino a renderla croccante. Distribuite la zuppa nei piatti, aggiungete la pancetta, pepe e olio a crudo.



Gnocchi ai funghi e salsiccia

4 persone 15' preparazione 20' cottura

X 2 confezioni di **gnocchi rigati di patate fresche**
Gusto&Passione X 300 g di funghi champignon piccoli
X 1 spicchio d'aglio X 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
X prezzemolo X 200 g di salsiccia fresca X vino bianco
aromatico X 1 noce di burro X **40 g di Grana Padano DOP**
20 mesi Riserva Gusto&Passione grattugiato X sale

1. Pulite i funghi e tagliateli in quattro. In una padella scaldate un po' di olio con uno spicchio d'aglio, fate saltare i funghi per qualche minuto e salateli.
2. Lasciate asciugare l'acqua di vegetazione alzando la fiamma, sfumate con poco vino bianco, unite un po' di prezzemolo e poi la salsiccia sbriciolata. Lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco basso.
3. Cuocete gli gnocchi in acqua salata. Delicatamente scolateli e aggiungeteli al condimento in padella insieme a una noce di burro. Saltate e servite con il formaggio grattugiato.



FERNET-BRANCA®

Questo Natale, scopri la nuova edizione limitata.



UN REGALO INIMITABILE

Insalata con spinaci, finocchi e salmone affumicato

4 persone 20' preparazione

X 2 finocchi X 120 g di spinacini X **280 g di salmone scozzese affumicato a fette Gusto&Passione**
X 150 g di yogurt greco X 2 cucchiaini di succo di limone X 1 cucchiaino di prezzemolo X sale e pepe rosa

1. Lavate e scolate i finocchi e gli spinaci. Preparate il condimento lavorando in una ciotola lo yogurt con il succo di limone e il prezzemolo. Salate.
2. Affettate i finocchi usando una mandolina o un coltello ben affilato. Componete il piatto distribuendo i finocchi, le fette di salmone e, infine, le foglie di spinaci. Decorate con il pepe rosa e servite con il condimento allo yogurt a parte.



SALMONE SCOZZESE AFFUMICATO A FETTE GUSTO&PASSIONE

Selezionato e filettato a mano, è affumicato con legno di faggio secondo una tradizione che trasmette al prodotto una qualità eccellente.



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.

Spiedini di gamberi al forno

4 persone 30' preparazione 20' cottura

X 32 code di gamberi argentini surgelate **Gusto&Passione** X pangrattato
X prezzemolo e timo X olio extra vergine d'oliva X 1 spicchio d'aglio X sale e pepe

1. Private i gamberi del guscio e del filo intestinale nero. Lavateli sotto l'acqua corrente e asciugateli con carta da cucina. In una ciotola versate abbondante olio e unite lo spicchio d'aglio tagliato in due. Lasciate riposare per mezz'ora.
2. Pulite e lavate le erbe aromatiche e tritatele finemente. Unite all'olio il pane grattugiato, il prezzemolo e il timo tritati, sale e pepe. Mescolate con una forchetta ed eliminate i pezzi di aglio.
3. Passate ciascuna coda nel pane aromatizzato e infilatela nello spiedino. Sistemate gli spiedini in una teglia rivestita di carta forno, su cui avrete distribuito un po' di olio. Infornate a 180°C per 10 minuti. Sfornate, girate gli spiedini e infornate per altri 10 minuti. Sfornate e servite subito.

La carta dei vini

Torta salata con broccoli,
guanciale e provola
**Soai Valdobbadiene Prosecco
Superiore**

Petto di pollo al curry e carasau
**Vleius Verdicchio dei castelli
di Jesi Superiore**

Cake salato con prosciutto
cotto e salvia
Soai Prosecco

Zuppa di lenticchie
**Mastro Ducale Lambrusco
di Modena Rosato Secco**

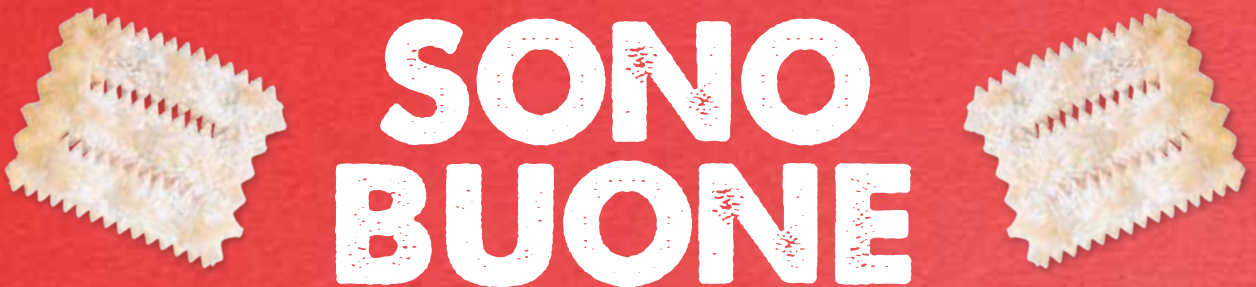
Gnocchi ai funghi e salsiccia
**Buonavilla Romagna
Sangiovese**

Spiedini di gamberi al forno
Passo delle Mattule Grillo

CARNEVALE 2020



Le nostre bugie



**SONO
BUONE**

da non credere



Ma anche i nostri **Pettegolezzi di Colombina**,
i **Galani dei Dogi**, i **Crostoli di Pantalone**,
i **Ciccioli di Pulcinella**, i **Capricci di Arlecchino**.



CANTUCCI TOSCANI IGP ALLE MANDORLE GUSTO&PASSIONE

Impossibile resistere ai Cantucci Toscani Gusto&Passione, fatti con il 25% di mandorle. Tra le più note ricette della pasticceria tradizionale



toscana, il loro confezionamento immediato preserva la fragranza del prodotto appena sfornato. Perfetti per essere accompagnati a caffè e Vin Santo, si sposano a meraviglia anche con spalmabili al cioccolato o al pistacchio.



PRODOTTI DEL MESE

**Panettone, Pandoro, Cantucci Toscani alle mandorle
e Cioccolati Fondenti Gusto&Passione:
il Natale non è mai stato così dolce!**



PANETTONE E PANDORO GUSTO&PASSIONE

Che Natale sarebbe senza i dolci della tradizione? La golosità prende il sopravvento con il Panettone e il Pandoro Gusto&Passione perché è impossibile resistere alla loro morbidezza. La farina di tipo "0" e il lievito madre, uniti alla lenta lievitazione naturale, donano a questi prodotti un aroma più ricco e una consistenza soffice, che si conserva più a lungo. Sono realizzati seguendo le antiche tradizioni per offrirti qualcosa di speciale da condividere con le persone che ami. Ottimi da soli e perfetti per essere accompagnati con creme spalmabili o gelato, si consiglia di servirli a temperatura ambiente per esaltarne il sapore.

CIOCCOLATI FONDENTI GUSTO&PASSIONE

Il Cioccolato Gusto&Passione lo riconosci subito per il suo sapore unico, avvolgente e intenso. Goditi un piccolo momento di piacere con il Cioccolato Monorigine Gusto&Passione, realizzato dalla selezione delle più pregiate fave di cacao: Fondente Extra 74% della Repubblica Dominicana e Fondente Extra 85% dell'Ecuador. I puristi del cacao dovranno assolutamente provare il Fondente 90% Cacao Gusto&Passione, ottimo in abbinamento con rum o grappa. Gli amanti degli abbinamenti audaci non possono, invece, farsi scappare il Fondente con Scorza Arancia Gusto&Passione e il Fondente con Zenzero e Limone Gusto&Passione.



Buone feste



FERRERO COLLECTION
24 PEZZI



FERRERO PRESTIGE
21 PEZZI



FERRERO ROCHER
24 PEZZI



SNOWMAN
FERRERO ROCHER
90 gr

FERRERO



THINS

PROVA IL NUOVO
SOTTILISSIMO
PIACERE



Scoprili nello scaffale dei biscotti farciti

ASPETTANDO L'ANNO NUOVO...

Auguri, brindisi, allegria e buon cibo sono gli ingredienti per il Capodanno perfetto. Ecco un menu accattivante a base di pesce, un'ispirazione a essere creativi tutto l'anno!





Capesante con salsa al limone

4 persone 15' preparazione 10' cottura

X 1 scalogno X 60 ml di succo di limone X 60 ml di vino bianco X dragoncello X olio extra vergine d'oliva X 200 g di burro chiarificato X 12 capesante con la conchiglia X sale e pepe

1. In una casseruola disponete lo scalogno e il dragoncello tritati, il succo di limone e il vino bianco. Fate ridurre fino a far evaporare la parte liquida. Unite il burro a freddo, un cubetto alla volta, emulsionate il tutto e setacciate.

2. Pulite le capesante rimuovendo delicatamente il loro corallo e lavandole bene sotto l'acqua corrente per eliminare eventuali tracce di sabbia. Asciugatele con carta da cucina. In una padella antiaderente scaldate 2-3 cucchiaini di olio. Fatevi rosolare le capesante per circa 1 minuto per lato. Pepate e servitele nel loro guscio insieme alla salsa preparata.

Bavette piccanti all'astice, brandy e lime

4 persone 20' preparazione 25' cottura

X 400 g di bavette X 1 astice di circa 500-600 g X 2 scalogni X 1 cucchiaio di prezzemolo tritato X 300 ml di passata di pomodoro X 1/2 bicchiere di brandy X 1 peperoncino X 2 lime X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Con un coltello affilato staccate la testa dell'astice e tagliatela a metà. Tagliate a pezzi la coda, eliminando il sacchetto di sabbia e le zampette. Con uno schiaccianoci rompete le chele e recuperate la polpa.

2. In una casseruola fate rosolare i pezzi di astice a fuoco vivo fino a quando non avranno preso colore. Ritirateli e teneteli da parte. Nello stesso fondo di cottura fate appassire gli scalogni tritati nell'olio a fiamma dolce. Aggiungete la passata di pomodoro, il prezzemolo e girate. Unite i pezzi di astice e il peperoncino sbriciolato, fate insaporire e sfumate con il brandy. Cuocete per 15 minuti.

3. Aggiustate di sale e pepe. Lessate le bavette in acqua bollente salata, scolatele al dente e conditele con il sugo preparato. Servitele ben calde con la scorza di lime.





LUSO QUOTIDIANO



Eurofood s.p.a.
Via Privata Tacito, 12 - 20094 Corsico (MI) Italy
Tel. +39.0244876 - info@eurofood.it
www.eurofood.it - www.kvnordic.it

Salmone arrosto con glassa alla melagrana

4 persone 25' preparazione 15' cottura

X 2 cucchiai di olio X 3 spicchi d'aglio X 2 cucchiaini di sale X 2 melagrane X 2-3 cucchiai di miele
X 1 cucchiaino di semi di cumino X sale X 1 filetto di salmone intero X aneto X 1 cipolla rossa X zucchero di canna X 70 ml di aceto X panna acida X pepe

1. In una ciotolina mescolate l'olio con l'aglio tritato, i chicchi di mezza melagrana frullati, il miele, i semi di cumino polverizzati con un mortaio, sale e pepe. Mescolate e tenete da parte. In una seconda ciotolina mescolate invece l'aceto con lo zucchero fino a quando quest'ultimo non si sarà sciolto, unite la cipolla rossa a fettine e ponete in frigorifero fino al momento del bisogno.

2. Ponete il filetto di salmone all'interno di una teglia foderata con carta forno, con la parte della pelle verso il basso. Spennellatelo con il composto di olio precedentemente preparato e cuocete nel forno a 230°C per 10-15 minuti.

3. Sfornate e servitelo con la panna acida mescolata insieme all'aneto, ai chicchi della melagrana rimasta e alle fettine di cipolla rossa marinate.

La carta dei vini

Capesante con salsa al limone
Terra dei Sanniti Falanghina

Bavette piccanti all'astice, brandy e lime
Soai Valdobbiadene
Prosecco Superiore

Salmone arrosto con glassa alla melagrana
Vleius Verdicchio dei Castelli
di Jesi Superiore

Rotolo con meringa e caffè (foto a p. 26)

8 persone 2 ore preparazione 15' cottura

Per la pasta biscuit: X 120 g di farina "00" X 120 g di zucchero semolato X 4 uova X 1 cucchiaino di lievito per dolci

Per il ripieno: X 1 uovo X 125 g di burro bio VerdeMio morbido X 50 g di zucchero a velo

X 3 cucchiaini di caffè solubile X 3 cucchiaini di brandy

Per la copertura: X 200 g di zucchero semolato

X 100 g di albumi X 30 ml d'acqua

1. Per la pasta: montate gli albumi a neve ferma. A parte montate i tuorli con lo zucchero e ottenete un composto spumoso. Incorporate la farina setacciata e il lievito, mescolando con una spatola, e aggiungete 1/3 degli albumi. Unite poi i restanti delicatamente per non smontare il composto. Versate in una teglia foderata con carta forno e cuocete a 180°C per 12-15 minuti. La pasta dovrà apparire appena dorata. Rovesciatela su un canovaccio cosparso di zucchero semolato e inumidite la parte con la carta forno passandovi sopra un panno umido per staccarla delicatamente. Coprite con un foglio di carta forno pulito e arrotolatelo da uno dei lati corti verso l'altro.

2. Per il ripieno: sbattete l'uovo con lo zucchero e fate addensare

a bagnomaria a fiamma moderata, mescolando con una spatola per non far attaccare. Fate sciogliere il caffè solubile nel brandy e unitelo al composto di uova e zucchero. Togliete dal bagnomaria e mescolate fino a quando non si sarà raffreddato. In una ciotola montate il burro fino a ottenere una massa spumosa. Incorporate la crema al caffè a temperatura ambiente e azionate le fruste fino ad avere un composto omogeneo. Srotolate la pasta e farcitela con la crema. Arrotolate, ponete su un piatto con la parte della chiusura verso il basso, e lasciate in frigorifero per 2 ore.

3. Mezzora prima di servire preparate la meringa: mettete sul fuoco a fiamma media in una casseruola lo zucchero e l'acqua. Mescolate fino a far sciogliere lo zucchero. Intanto mettete gli albumi nella planetaria. Quando lo sciroppo sarà giunto a 110°C azionate la montatura degli albumi a velocità media. Quando la temperatura sarà di 121°C versate a filo il composto di acqua e zucchero sugli albumi, abbassando la velocità. Continuate a montare fino a quando la meringa non sarà a temperatura ambiente e lucida e gonfia. Spalmate la meringa cotta sul rotolo. Doratela con l'apposito cannello e ponete in frigorifero fino al momento di servire.

McCain

DIVERSI TIPI DI PATATINE PER TUTTI I TIPI DI AMICI

SEGUICI SU

f YouTube Instagram

McCain ORIGINAL STYLE
LE PATATINE CON LA BUCCIA (PATATAS FRITAS CON PIEL)

McCain CHEF Gourmet
SUPERFONDECCARTE CON LA BUCCIA (SUPERFONDAMENTE CON PIEL)

McCain FRY N' DIP
CROCCANTI FRY, MORBIDE DIP (CROCCANTE CON PATATA E TACCHERA PER CONDIRE)

McCain Sweet POTATOES
PATATE DI BATATA DOLCE (MANTIMENTO DI PASTA DOLCE)

NEW!

Nel reparto surgelati

BOCCONCINI DI PESCE CON PANATURA ALL'ARANCIA

Morbidi pezzettini di rana pescatrice avvolti in una panatura insolita, sfiziosa e anti-spreco. Utilizzare la scorza d'arancia darà una marcia in più a questo secondo!

4 persone 20' preparazione 15' cottura

Ingredienti

- X 1/2 kg di filetto di rana pescatrice
- X 100 g di mollica di pane
- X 1 spicchio d'aglio
- X 100 g di buccia di arancia fresca
- X erbe aromatiche miste (finocchietto, erba cipollina, prezzemolo, basilico)
- X olio extra vergine d'oliva
- X 50 g di burro all'arancia

PROCEDIMENTO

Eliminate dalla buccia di arancia la parte bianca, tagliatela a pezzetti e inseritela nel cutter con la mollica spezzettata, lo spicchio d'aglio e le erbe pulite e asciugate. Frullate per qualche secondo per rendere tutto omogeneo, aggiungete 2-3 cucchiaini d'olio e frullate nuovamente.

Tagliate il filetto di pesce a fettine di 1/2 cm, battetele leggermente e passatele nel pane aromatico. In una padella antiaderente scaldate 2 cucchiaini d'olio con il burro all'arancia. Cuocetevi i filetti di pesce fino a dorarli da entrambi i lati. Servite con insalatina e chips di patate.





SANBITTER®

C'EST PLUS FACILE

Rendi speciale il tuo aperitivo!



PROVALI TUTTI!
Lisci o mixati.



Cima alla genovese



6 persone **20'** preparazione **150'** cottura

X 6 uova X 30 g di funghi secchi X 1 carota X 1 spicchio d'aglio
 X 40 g di piselli X 1 cipolla X 1/2 bicchiere di vino bianco
 X 200 g di polpa di vitello macinata X 1 kg di pancia di vitello
 X 2 cucchiaini di pinoli X 1/2 bicchiere di latte X noce moscata
 X brodo vegetale X parmigiano grattugiato X mollica di pane
 X prezzemolo X olio extra vergine di oliva X sale

1. Mettete i funghi in una scodella e ammolateli in acqua tiepida. Ammolate a parte, in una ciotola, anche la mollica del pane nel latte.
2. Rompete le uova in un'altra ciotola e sbattetele con una frusta.
3. In una casseruola, con un filo d'olio, rosolate la cipolla tritata sottile, l'aglio e la carota a cubetti. Aggiungetevi i funghi scolati e strizzati. Unite quindi la polpa di vitello macinata e fate rosolare.
4. Aggiungete i piselli, le uova sbattute e poco parmigiano grattugiato. Unite la mollica del pane e insaporite con la noce moscata. Mescolate il tutto delicatamente. Aggiustate di sale, versate anche il vino e fate sfumare. Unite, infine, i pinoli e il prezzemolo e mescolate bene il tutto.
5. Con un cucchiaino farcite la pancia, da cui avrete ricavato una tasca, con il ripieno e cucite il lato rimasto aperto. Mettetela in una pentola con il brodo tiepido.
6. Cuocete per 2 ore, semi-coperta. Fatela riposare con un peso sopra, per far fuoriuscire il brodo in eccesso. Servite la cima fredda, tagliata a fette.





CONCEDITI UN EXTRA.

Torta caprese



6 persone **30'** preparazione **50'** cottura

X 250 g di cioccolato fondente X 350 g di mandorle spellate
 X 20 g di zucchero a velo vanigliato X farina bianca tipo "00"
 X 200 g di burro X 6 uova X 200 g di zucchero semolato

1. Fate sciogliere dolcemente il cioccolato fondente spezzettato a bagnomaria e tritate le mandorle nel robot, finché non avrete ottenuto una polvere fine.
2. In una ciotola montate il burro con 150 g di zucchero semolato, aiutandovi con le fruste elettriche. Continuando a sbattere, unite un tuorlo alla volta, amalgamando bene prima di incorporare gli altri.
3. Aggiungete poi il cioccolato fuso a filo, lentamente. Terminate unendo la polvere di mandorle. Dovrete ottenere una sorta di spuma cremosa.
4. In un'altra ciotola montate a neve gli albumi con la parte rimanente di zucchero semolato.
5. Amalgamate gli albumi montati a neve al composto cremoso, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto con una spatola. Imburrate e infarinate una teglia da 26 cm di diametro e versatevi l'impasto.
6. Cuocete in forno a 180°C per 45 minuti. Sfornate la torta e quando si sarà raffreddata servitela con una spolverizzata di zucchero a velo.





ILLY CLASSICO, INTENSO E FORTE. L'INTENSITÀ DI GUSTO IDEALE PER OGNI MOMENTO.

La nostra vita è unica, ma è fatta di tanti momenti caratterizzati da diverse intensità. Proprio come l'unico blend illy, nelle sue tre intensità di gusto: classico, intenso e forte. Perché la felicità è offrire al mondo il caffè ideale per accompagnare ogni momento.



#LIVEHAPPILly

Scopri di più su illy.com e nei migliori supermercati.



LIVE HAPPIILLY

Soai Prosecco

È il vino simbolo dell'Alta Marca Trevigiana, un'ampia area collinare e pedemontana della provincia di Treviso, caratterizzata da un'antica storia vitivinicola, favorita dal clima che beneficia della protezione dei monti a nord e dell'aria tiepida che arriva dal mar Adriatico. Probabilmente il nome Prosecco deriva da "Prosek", un paesino vicino a Trieste, ma i centri che da sempre si identificano con questo vino sono Conegliano e Valdobbiadene, in Veneto, da dove il Prosecco è partito per conquistare i mercati mondiali.

Con l'uva di partenza, chiamata "glera", oggi si possono produrre un più semplice Prosecco DOC (in aree prevalentemente pianeggianti tra Veneto e Friuli) e due DOCG, Conegliano Valdobbiadene e Colli Asolani, che mantengono quei caratteri di allegra briosità e moderata alcolicità riconosciuti alla tipologia, ma su un versante di maggiore complessità gusto-olfattiva.

Una tipologia molto diffusa e apprezzata è l'Extra Dry che, a dispetto del nome, accanto ad accattivanti aromi floreali e fruttati, esprime un carattere di gradevole morbidezza, dato dal residuo zuccherino ben dosato e bilanciato dall'acidità.

Ideale come aperitivo, si sposa bene con minestre di legumi, frutti di mare e crostacei, frittiture di pesce, paste con sughi di carne bianca o paste all'uovo dal ripieno delicato, formaggi freschi e pollame.

In genere dà il meglio di sé nell'anno successivo alla vendemmia e mantiene intatte le proprie caratteristiche per almeno un anno dopo l'imbottigliamento. Per il servizio è consigliabile utilizzare un calice a tulipano di buona ampiezza. Va servito piuttosto fresco, tra i 6°C e gli 8°C.





LA SCELTA MIGLIORE
PER LA TUA TAVOLA
— ANCHE DURANTE LE —

Festività

#acquasantacroce



PROTEGGERE LO STOMACO *mangiando*

Esistono ricette e ingredienti particolarmente adatti per preservare il benessere dell'apparato digerente con gusto!

2 CAROTE

Aiutano a migliorare la funzionalità e le mucose dello stomaco, rinforzando le pareti e proteggendolo da batteri nocivi. Riducono l'acidità di stomaco e facilitano la digestione.



FARINA "00" BIO VERDEMIO

300 g



OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA



SALE E PEPE



YOGURT BIANCO

175 g

Aiuta in caso di dolori allo stomaco e migliora la salute dell'intestino grazie ai fermenti lattici.



PARMIGIANO REGGIANO

100 g



2 FINOCCHI

Noti per la loro azione rilassante sulla muscolatura dell'intestino, e in particolare del colon, agiscono inibendo la fermentazione degli zuccheri ai quali è spesso attribuibile la flatulenza.



3 UOVA BIO VERDEMIO

Lasagne gratinate con finocchi, carote e yogurt

4 persone 30' preparazione 35' cottura

1. Impastate la farina con le uova e 1 cucchiaio d'olio e lavorate fino a ottenere un impasto liscio e morbido. Dividete il panetto in 4 parti e passate una parte per volta nella sfogliatrice riducendo via via lo spessore fino a ottenere una sfoglia sottile. Tagliate ogni sfoglia in quadrotti o rettangoli a seconda dello stampo da utilizzare.

2. Mettete in una casseruola 3 cucchiai di olio e scaldate leggermente. Unite 3 cucchiai di farina e mescolate con una frusta, poi iniziate a versare 500 ml di latte freddo poco alla volta, mescolando con la frusta fino a ottenere un fondo denso e senza grumi. Aggiungete il resto del latte e proseguite la cottura a fiamma mediobassa, mescolando finché la salsa non sarà ben addensata. Aggiustate di sale, pepe e noce moscata. Quando sarà tiepida, unite lo yogurt e mescolate.

3. Mondate i finocchi e tagliateli a fette spesse 3-4 mm. Fatele sbollentare per circa 30 secondi in acqua bollente leggermente salata e tenete da parte. Nella stessa acqua fate ammorbidire per pochi secondi le sfoglie di pasta. Pelate le carote e tagliatele a nastri con il pelapatate.

4. Assemblate le lasagne: sul fondo della teglia stendete un velo di besciamella, coprite con uno strato di sfoglia, poi qualche fettina di finocchio, qualche nastro di carota e uno strato di besciamella. Spolverate con parmigiano e un po' di pepe e proseguite alternando gli strati allo stesso modo fino a esaurimento degli ingredienti. Spolverate bene l'ultimo strato con abbondante parmigiano e un filo d'olio e passate in forno già caldo a 200°C per circa 20 minuti o finché non saranno ben gratinate. Fate riposare per 10 minuti prima di servirle, dopo averle spolverizzate con un po' di prezzemolo tritato.



Fusi di pollo marinati allo yogurt e zenzero

4 persone 20' preparazione 40' cottura

X 4 fusi di pollo X 150 g di yogurt magro bianco **Equilibrio&Piacere** X un pezzetto di radice di zenzero fresco (circa 4 cm) X 1 spicchio d'aglio X olio extra vergine di oliva X pangrattato X timo fresco (5-6 rametti) X sale e pepe

1. Mettete in una teglia i fusi di pollo e conditeli con lo yogurt, lo zenzero sbucciato e grattugiato, un pizzico di sale e pepe, l'aglio a fettine e un filo d'olio. Mescolate bene, coprite con pellicola trasparente e fate marinare tutta la notte o per almeno 8 ore in frigorifero. Al momento di cuocere riscaldare il forno ventilato a 180° C.

2. Disponete su un vassoio abbondante pangrattato, aggiungete le foglioline dei rametti di timo e mescolate bene. Se troppo abbondante, scolate poco la marinatura del pollo (ma non eliminatela completamente, aiuterà a far aderire la panatura) e passate i fusi nel pangrattato coprendoli molto bene da tutte le parti e premendo con le mani per far aderire. Disponeteli su una teglia coperta da un foglio di carta forno e irrorateli con un filo d'olio.

3. Fate cuocere in forno per circa 35-40 minuti, girandoli a metà cottura o fino a quando non saranno ben dorati e croccanti esternamente (per verificare la cottura del pollo, infilzate la polpa con uno stuzzicadenti e controllate che il liquido che fuoriesce sia trasparente, se è leggermente rosato non è ancora cotto). Sfornate, condite con un pizzico di sale e servite subito.





Distilleria Bottega



Grappa Vapore

GRAPPA BARRICATA

Nella nostra Distilleria da sempre siamo abituati ad affinare le grappe delle migliori annate (distillate secondo tradizione nei caratteristici alambicchi a vapore), in piccole botti di rovere di Slavonia che donano al nostro distillato un colore dorato, un profumo elegante e vellutato esaltato dagli aromi caldi e tipici di vaniglia, tabacco e legno.

Stefano Bottega

Grappa Vapore Barricata
Distilleria Bottega

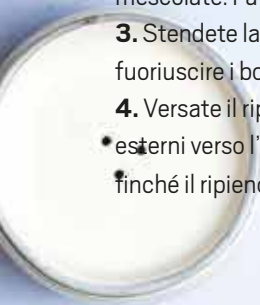
Quiche con cicoria e porri

4 persone 25' preparazione 45' cottura

Per la pasta: X 100 g di farina di grano tenero "00" bio VerdeMio X 100 g di farina integrale biologica X 80 ml di acqua fredda X 50 ml di olio extra vergine di oliva X sale

Per la farcia: X 125 g di yogurt magro bianco Equilibrio&Piacere X 4 uova bio VerdeMio X 2-3 cucchiai di parmigiano grattugiato X 1 mazzo di cicoria (circa 450 g) X 1 porro X 60 g di taleggio X sale e pepe

1. Per la pasta: mescolate in una ciotola le due farine e unite l'acqua, l'olio e un pizzico di sale. Mescolate prima con una forchetta e poi a mano fino a formare un impasto: lavoratelo fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Fate riposare per 20 minuti.
2. Mondate e lavate la cicoria, fatela cuocere in abbondante acqua leggermente salata per 10-12 minuti. Scolatela e strizzatela per eliminare tutta l'acqua, quindi tagliatela grossolanamente. Ricavate la parte bianca del porro, tagliate qualche rondella per decorare e tritate finemente. Fatelo imbiondire in una padella con un filo d'olio a fiamma bassa, unite la cicoria e mescolate. Fate insaporire per qualche minuto, spegnete e fate raffreddare.
3. Stendete la sfoglia sottilmente formando un disco su un foglio di carta forno e foderate uno stampo da 22 cm facendo fuoriuscire i bordi della pasta. In una ciotola sbattete le uova con lo yogurt, il parmigiano, sale e pepe. Unite la cicoria.
4. Versate il ripieno nella teglia sopra la pasta. Decorate con il taleggio tagliato a fettine e le rondelle di porro. Ripiegate i bordi esterni verso l'interno, coprendo sui bordi la farcitura. Infornate in forno già caldo ventilato a 180°C per 35 minuti circa o finché il ripieno non si sarà ben rassodato e la pasta non sarà dorata e croccante. Fate intiepidire prima di servire.



Condisci
il piacere.



www.oliotrasimeno.com

INGREDIENTI

UVA SULTANINA

50 g



FIOCCHI D'AVENA

2-3 cucchiaini



FARINA "00" BIO VERDEMIO

125 g



OLIO DI SEMI DI MAIS

120 ml



2 POMPELMI



LATTE DI AVENA

70 ml



GHERIGLI DI NOCI

75 g

Gli acidi contenuti nella frutta secca migliorano l'ambiente gastrico e la flora batterica dell'intestino.



ZUCCHERO DI CANNA

160 g

+ qualche cucchiaino



3 MELE PINK LADY

Questa varietà dolce e croccante contiene più vitamina C delle altre. È ricca, inoltre, di antiossidanti e le fibre presenti nella sua polpa aiutano la digestione.

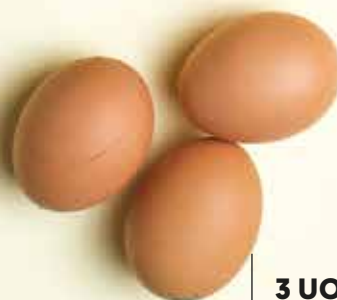
FARINA DI AVENA

125 g

Cereale ricco di sali minerali, combatte la stipsi e viene digerito con un'azione graduale che consente di tenere basso il livello glicemico.



3 UOVA BIO VERDEMIO



Ciambellone all'avena, mela, uvetta e noci

8 persone 30' preparazione 50' cottura

1. Lavorate con le fruste le uova con lo zucchero a lungo, fino a ottenere un composto soffice di colore giallo chiaro. Mescolate le farine con 12 g di lievito per dolci e aggiungetene circa la metà al composto, sempre mescolando. Aggiungete l'olio e il latte e mescolate bene. Quindi unite il resto del mix di farine e lavorate fino ad avere un composto liscio.

2. Sbucciate le mele e tagliatele a dadini. Unitene la metà all'impasto insieme all'uva sultanina e ai gherigli di noce tritati grossolanamente. Versate il composto in uno stampo a cerniera da ciambella, distribuite il resto delle mele a dadini sulla superficie e spolverizzate con altro zucchero di canna e fiocchi d'avena.

3. Fate cuocere in forno statico già caldo a 180°C per circa 50 minuti, o finché il dolce non risulterà cotto alla prova dello stecchino. Sfornate e fate raffreddare nello stampo prima di sfornarlo. Spremete i pompelmi e servite il ciambellone con la spremuta.





VIAGGI

di Gilda Ciaruffoli

Bergamo ●



BERGAMO

un vero gioiello

... anzi due! La città lombarda, divisa tra Alta e Bassa, è un centro vivace che ospita arte, meraviglie architettoniche e un'ottima gastronomia



C'è una tradizione antica che si ripete ogni anno, da secoli. Ci sono bambini che prendono la penna e scrivono su un foglio, con la loro grafia migliore, desideri e speranze. C'è una processione infinita di famiglie che sfidano il freddo lungo un corteo che porta alla "chiesa di Santa Lucia". In realtà è quella della Madonna dello Spasmo, in via XX Settembre, dove si trova una statua della santa che da sempre, nei giorni che precedono il 13 dicembre, viene ricoperta di missive. La speranza è quella che, nella notte del 12, Lucia arrivi in sella al suo asinello a esaudire i sogni e a portare un po' di felicità nelle case di ogni bambino, in cambio di un bicchiere di latte e qualche biscotto. Siamo a Bergamo, e il culto di **santa Lucia** è solo una delle tracce indelebili – soprattutto architettoniche (i leoni di san Marco abbondano) – lasciata in città dalla dominazione eneziana.

Nel cuore della festa

Siamo in piena Città Bassa, una zona troppo spesso messa in ombra dalla fama di quella "de hura" ("di sopra", in dialetto, in contrapposizione a quella "de hota"). **Bergamo Bassa** è la zona più moderna e vivace, quella vissuta quotidianamente dai bergamaschi, ricca di attività, locali e negozi. E che sotto Natale si anima



**DAL 1885,
ICONA DEL
SAPORE VERO**

**AMARO
MONTENEGRO**
— 1885 —

BEVI RESPONSABILMENTE

SEGUICI SU  

1885

Una passeggiata romantica

Le **mura veneziane** sono uno dei principali simboli cittadini. Oltre 6 km di tracciato che abbracciano da oltre quattro secoli la Città Alta. Riconosciute come Patrimonio Universale Unesco, le mura sono visitabili anche al loro interno e ospitano le cannoniere di San Michele e San Giovanni, parte dell'itinerario della **Bergamo sotterranea**, rese ancora più affascinanti dalla presenza di stalagmiti e stalattiti. A cielo aperto, le mura regalano panorami mozzafiato, soprattutto se le si percorre al tramonto.



di momenti di festa. Nelle giornate che precedono il 13 dicembre, per esempio, il Sentierone, l'arteria principale, si riempie di bancarelle di dolci e artigianato. Percorrendolo è d'obbligo la sosta al Balzer, locale storico di fronte al teatro Donizetti, dove gustare una fetta della torta dedicata al celebre compositore bergamasco. Si tratta di una torta Margherita rivisitata con frutta candita e Maraschino, che pare essere efficace contro le pene d'amore... Per tutto il mese di dicembre anche piazzale degli Alpini e piazza Dante ospitano villaggi natalizi, dove sbizzarrirsi nello shopping e respirare aria di festa. Da vedere in zona la barocca chiesa dei Santi Bartolomeo e Stefano e quella dalla facciata rustica, impreziosita da un'opera d'arte in bronzo, del Santo Spirito, entrambe custodi di celebri **pale di Lorenzo Lotto**. E ancora la Torre dei Caduti, memoriale della Grande Guerra, sulla quale salire per ammirare il paesaggio dalla terrazza, e il Palazzo della Libertà, grandiosa opera razionalista. Da non perdere anche il

In apertura: a volo d'uccello sulla Città Alta. Pagina a fianco: atmosfera natalizia nel mercatino di piazzale degli Alpini. Nella pagina: le possenti mura veneziane salendo alla Città Alta.

CLASSICO
100% ITALIANO
SAN GIOVANNI



Gusto e tradizione
per sentirsi bene a tavola.

www.oliodesantis.it

DESANTIS
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA





10 cose da fare a Bergamo in un weekend

- 1 Scoprire la città in notturna, tra i localini di piazza Pontida e borgo Santa Caterina
- 2 Visitare Palazzo Terzi, sfarzosa dimora storica
- 3 Lasciarsi conquistare da Borgo Pignolo, dall'aspetto nord europeo
- 4 Scendere nei meandri della Bergamo sotterranea, dove architettura e natura si fondono
- 5 Salire sulla cima della Torre del Gombito, "grattacielo" medievale
- 6 Varcare la soglia dell'imponente Rocca e visitare il Museo dell'Ottocento
- 7 Approfondire la storia della liturgia e dell'arte religiosa al Museo Adriano Bernareggi
- 8 Partecipare alle attività culturali del rinato complesso dell'ex carcere di Sant'Agata
- 9 Raggiungere Trescore Balneario (20 km) per ammirare l'Oratorio Suardi
- 10 Guidare fino ad Almenno San Bartolo (12 km) per ammirare la romanica Rotonda di San Tomè

Da non perdere a Bergamo: la salita alla Torre Civica, premiata da un panorama mozzafiato, e una visita all'Accademia Carrara.

GAMEC, Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea, che fino al 6 gennaio ospita la mostra "Libera. Tra Warhol, Vedova e Christo", e l'**Accademia Carrara**, tra le principali pinacoteche d'Europa, che ospita capolavori di Botticelli, Raffaello, Tiziano e Lotto.

Nella Città Alta

Il modo più comodo per raggiungere Bergamo Alta è la funicolare, inaugurata nel 1887, che preserva tutto il suo fascino rétro. In pochi minuti conduce al cuore medievale della città: un gioiello in ogni stagione, ma sotto Natale di più. Tuffiamoci quindi in **via Gombito-via Colleoni**, la strada principale, stipata di boutique, gastronomie chic, bar e ristoranti, dove rimpinzarsi di casoncelli e polenta taragna. Passeggiando tra mille luci e parecchia folla l'incontro con **piazza Vecchia** lascia senza fiato. Tanto perfetta che Le Corbusier ammirandola disse: "non si può più toccare neppure una pietra, sarebbe un delitto". Sulla scacchiera che ne disegna la pavimentazione affacciano il Palazzo della Ragione del 1100, la più antica sede comunale lombarda esistente, sotto la cui loggia una meridiana settecentesca segna ancora con precisione il mezzogiorno e la data; la Torre Civica, detta il Campanone perché ospita la più grande campana della Lombardia, che tutte le sere alle 22 batte 100 rintocchi, memore di lontane battaglie, e a chi affronta i suoi 230 gradini regala un panorama stupendo sulla città; c'è la Biblioteca "Angelo Mai", una delle più importanti d'Italia per i tesori che

Appendi il mattarello al chiodo!

Luciana Mosconi, buona come fatta in casa.

Anzi, di più.



ets italiana



www.lucianamosconi.com

Seguici su



Info utili

In aereo:

l'aeroporto di Orio al Serio è a circa 5 km dalla città, collegato da un servizio di bus-navetta frequente. L'autobus ATB linea 1 parte dal piazzale Arrivi dell'aeroporto ogni 20 minuti dal lunedì al sabato, ogni 30 minuti la domenica e i giorni festivi.

In auto:

la città è raggiungibile percorrendo l'Autostrada A4 Milano-Venezia, uscita Bergamo.

In treno:

Bergamo è collegata direttamente a Milano, Lecco e Brescia. La durata del viaggio per Milano e Brescia è di circa 50 minuti, 40 per Lecco. La stazione ferroviaria si trova in piazzale Guglielmo Marconi, in pieno centro. Dal lì parte ogni 10 minuti un autobus ATB (linea 1) che conduce alla stazione

inferiore della funicolare per Bergamo Alta.

In bus:

trasporti nella provincia di Bergamo: bergamotrasporti.it trasporti nella regione Lombardia: www.muoversi.regione.lombardia.it per informazioni: www.visitbergamo.net

SHOPPING

Impossibile lasciare Bergamo senza una confezione di polenta e osei dolce: pan di spagna ricoperto di marzapane giallo e ripieno di creme al rum, completato da "uccellini" in marzapane e cioccolato. Tra le migliori in città, quelle del **Panificio Tresoldi** in via Colleoni 13. La vetrina accanto è quella, altrettanto golosa, di **Evelyne Aymon**: qui non si mangia ma si possono acquistare divertentissimi cerchietti di ogni foggia, vere e proprie opere d'arte. In Città Bassa

si va allo storico negozio di formaggi **Chiari Formaggi** in via Locatelli 7 a fare scorta di strachitunt, anche se per gli amanti del genere qui c'è l'imbarazzo della scelta.

DOVE MANGIARE

Osteria d'Ambrosio-Giuliana

Locale barocco, affollato, amato dai "vip" cittadini, ma molto alla mano.

Prezzo fisso: 22 €

Via Broseta, 58
Tel. 035.402926

Trattoria Caironi

Cucina tipica. Il piatto forte è lo stracotto d'asino con polenta.

Prezzo medio: 25 €

Via Torretta, 8
Tel. 035.243083

Trattoria del Teatro

Rimasta quasi immutata in quarant'anni di attività, carta semplice e tradizionale.

Prezzo medio: 35 €

Piazza Mascheroni, 3/A
Tel. 035.238862

DOVE DORMIRE

GombitHotel

In pieno centro, hotel di design nei pressi della Torre del Gombito.

Doppia da 150 €

Via Mario Lupo, 6
Tel. 035.247009
gombithotel.com

La Torre della Meridiana

B&B presso la funicolare "alta". Vista incredibile dalla camera all'ultimo piano (ma non c'è l'ascensore).

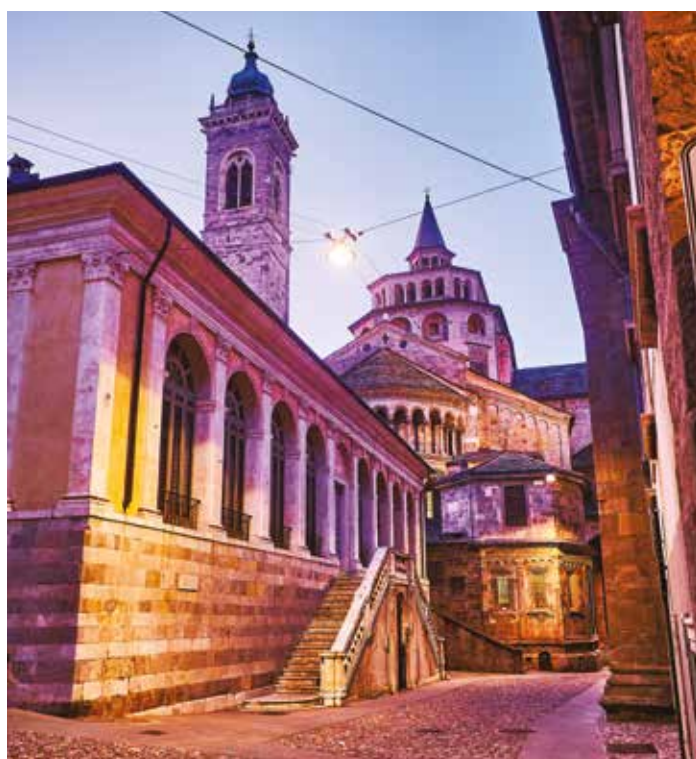
Doppia attorno a 85 €

Via Gombito, 17/A
Tel. 335.207659
latorredellameridiana.com

B&B San Lorenzo

Sogno romantico in posizione strategica per visitare la Città Alta. Doppia da 130 €

Via Gombito, 4
Tel. 345.7185959
sanlorenzobnb.com



Un tesoro nascosto

conserva tra i suoi scaffali. Pochi passi ed ecco **piazza Duomo**, altro capolavoro urbanistico, sulla quale affacciano la Cattedrale di Sant'Alessandro, il Duomo, con relativo Museo, la sfarzosa Basilica di Santa Maria Maggiore, che da sola vale il viaggio in città, la **Cappella Colleoni**, imperdibile, il Battistero dai fascinosi interni gotici. Insomma, una bella scorpacciata di arte e storia nell'arco di pochissimi metri quadri! Ma la città non smette di stupire anche fuori da questo nucleo caldo. Da vedere, certamente, sia il museo sia la casa natale di Gaetano Donizetti, il Museo di Scienze Naturali e quello Archeologico, per sedere infine ai tavoli della Marianna. Dietro il bancone di questa pasticceria negli anni '60 è stata inventata la stracciatella. Non è proprio stagione di gelato, ma qualcosa per allietare il gusto lo troverete certamente, mentre la vista si perde nel **panorama di Colle Aperto**, la vista più famosa della città.

Pagina a fianco: via Colleoni vestita a festa, il villaggio natalizio nel quartiere di Borgo Pignolo; il Fontanone Visconteo e la Basilica di Santa Maria Maggiore sullo sfondo. Nella pagina: il chiostro del Convento di San Francesco.

Il **Convento di San Francesco** si trova nel cuore della Città Alta, ma fuori dai soliti percorsi turistici, e ospita mostre temporanee. I suoi chiostri custodiscono cicli di affreschi realizzati tra il Trecento e il Seicento, e nelle sue sale trova spazio anche il **Museo della Fotografia Sestini**, arricchito da suggestive installazioni multimediali e interattive.



Molini Spigadoro

LA FARINA
SOLO DA GRANO
DECORTICATO



BIO MIX
DA AGRICOLTURA
BIOLOGICA

PARTNER: **funny VEG academy**

Ricerca di mercato PdA® su una pre-selezione di prodotti innovativi venduti in Italia, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a gennaio 2018. www.prodotto dell'anno.it. Carine

www.molinispigadoro.com





IL FREDDO *fa ammalare?*

A torto si pensa che siano le basse temperature la causa di virus e malanni stagionali. Sfatiamo questo falso mito

Il periodo invernale, caratterizzato da abbassamento delle temperature, vento e umidità, preoccupa spesso i genitori.

È usanza comune credere che il colpo d'aria o di freddo possa generare sintomi come tosse, rinite e mal di gola, talvolta anche la febbre. Sicuramente i bambini si ammalano più frequentemente nei mesi invernali ma per ragioni non legate alle temperature basse.

Il sistema immunitario diventa più reattivo

La media delle malattie infettive acute è di quattro-cinque volte/anno in media; i bambini più piccoli si ammalano più frequentemente (8-10 volte in 12 mesi). Il sistema immunitario deve essere stimolato per divenire competente: è stato infatti dimostrato come le infezioni contratte nella prima infanzia proteggano l'individuo da malattie più serie,

rendendo cioè il sistema immunitario più reattivo nel contrastare neoplasie e malattie infiammatorie croniche in età più avanzate.

La principale causa dei malanni di stagione

Le malattie infettive a carico delle vie aeree, tipiche dei mesi invernali, sono causate da germi – per lo più virus o batteri – provenienti da un altro uomo, che entrano nell'organismo e generano un danno a livello dei tessuti. La via più comune di trasmissione sono microscopiche goccioline di saliva che ognuno emette quando respira o parla. Queste restano in sospensione nell'aria e possono essere inalate da altri. È possibile una trasmissione anche attraverso oggetti contaminati (fazzoletti, telefoni, giocattoli, mani, ecc.). Ecco perché, soprattutto in questo periodo, è importante lavarsi frequentemente le mani e aerare spesso gli ambienti.

La diffusione dei germi

È più facile inalare goccioline infette in un ambiente piccolo, poco aerato, e affollato. Nei luoghi chiusi ci sono anche altri elementi aggravanti quali il riscaldamento acceso che secca le mucose respiratorie, riducendone le naturali capacità difensive, gli inquinanti ambientali che si concentrano all'interno dei muri, il fumo di sigaretta e forse anche sostanze usate nei nostri mobili come colle e laccature. All'aria aperta i germi si diffondono, il vento aiuta a disperderli, a diluire gli inquinanti.

Il freddo agisce anche come batteriostatico: i germi non si replicano a basse temperature e il sole è un potente germicida. Il motivo per cui i nostri bambini si ammalano molto in inverno è dovuto alla frequenza di luoghi chiusi ed affollati con poco ricambio d'aria. Il luogo più sicuro è sempre l'aria aperta, anche quando le temperature sono bassissime.





SABU




**CARPENÈ
MALVOLTÌ**





IL PARADOSSO *del controllo*

Il tentativo di padroneggiare e comandare emozioni ed eventi quotidiani rischia di gettarci in un circolo vizioso d'ansia

Sul vocabolario della lingua italiana, alla voce *controllo* la definizione recita: "la possibilità di esercitare un'azione regolatrice, di tenere sotto il proprio dominio e la propria influenza una persona, una situazione o un evento". Il **concetto di controllo** non permetterebbe quindi deroghe, esso deve essere assoluto, deve garantire una totale gestione del contesto in cui si vive, in una relazione di causa-effetto. È possibile esercitare una tale forma di controllo? La risposta, per alcuni versi ovvia, sarebbe sì, ma solo e soltanto in determinate situazioni nelle quali tutte le variabili in gioco fossero direttamente influenzate dalla persona. Difficile ritrovare un'eventualità del genere, basti pensare che anche gli esperimenti scientifici in laboratorio possono avere una piccola percentuale di casualità non controllabile.

All'origine dell'ansia

Eppure gli esseri umani vivono la vita quotidiana credendo di poterne avere il controllo. La maggior parte dei disturbi psicologici, soprattutto quelli associati all'ansia, derivano infatti dal disagio vissuto dal paziente per la **sensazione di non avere abbastanza controllo** sulla propria esistenza, o per la volontà di averne di più rispetto a quanto percepito. Si tratta di circoli viziosi nei quali le persone perdono

loro stesse: si sente ansia perché si teme di non poter controllare una situazione e se ne temono le conseguenze, così si cerca di trovare strumenti che lo rendano possibile e, scoprendo di non riuscire, aumenta la sensazione di discontrollo e dunque di ansia.

Perché questo paradosso?

Il vantaggio evolutivo derivante dall'aver un cervello maggiormente sviluppato rispetto ad altre specie animali, soprattutto nella parte di corteccia frontale, porta con sé un problema "di sistema". La capacità della mente umana di **proiettarsi nel futuro** permette di fare previsioni capaci di aiutare a gestire meglio le potenziali difficoltà che si possono incontrare. Ma quello che ha permesso al genere umano di diventare straordinario nella difesa della prole e nella caccia oggi rischia di diventare un nemico infimo e manipolatorio. Si rischia di passare troppo tempo a pensare a mondi possibili creati dall'immaginazione, cercando soluzioni a **problemi non ancora esistenti**.

IMPARARE AD ACCETTARE QUALSIASI EMOZIONE

Negli anni sono spuntati numerosi corsi che promettono di insegnare tecniche attraverso le quali esercitare un controllo maggiore su sé stessi e sulle proprie vite, con la sola conseguenza di produrre o di acuire disturbi di ansia per la mancanza di risultati nonostante l'impegno investito. Per fortuna oggi si assiste a una piccola inversione di tendenza, grazie agli studi delle scienze psicologiche. Si insegna a smettere di provare a esercitare un controllo ipertrofico e del tutto inutile e a **utilizzare le energie per accogliere le emozioni**. Il concetto è semplice: più si permette a un'emozione di esserci, più essa smette di essere un nemico da combattere. E diventa possibile esercitare il solo controllo che possiamo avere: quello della scelta.





ANIMALI *sui treni*

Viviamo in una società in cui i luoghi pubblici si aprono sempre più agli animali domestici e in cui anche un viaggio in treno può essere affrontato in tranquillità. Prendendo le giuste precauzioni

Già da qualche anno è possibile viaggiare con i propri animali domestici d'affezione su **tutti i treni di Trenitalia**, in prima e seconda classe e sulle Frecce, rispettando ovviamente regole e disposizioni. Per quanto riguarda Italo, i cani sopra i 10 kg possono viaggiare previa prenotazione fatta attraverso il contact center. Può essere utile ricordare che ogni viaggiatore può portare un solo animale.

Gatti

I gatti (e altri animali di piccola taglia) devono essere custoditi all'interno di appositi trasportini di dimensioni 70x30x50 cm e viaggiano gratis. Il consiglio è di mettere sul fondo una **comoda traversina** per ovviare a eventuali "incidenti di percorso" e portare con sé almeno un ricambio. Se il viaggio dura molto, oppure si svolge in condizioni del tutto particolari, si possono offrire un po' d'acqua e qualche crocchetta, ma con moderazione, per evitare che il micio abbia poi necessità fisiologiche.

Cani

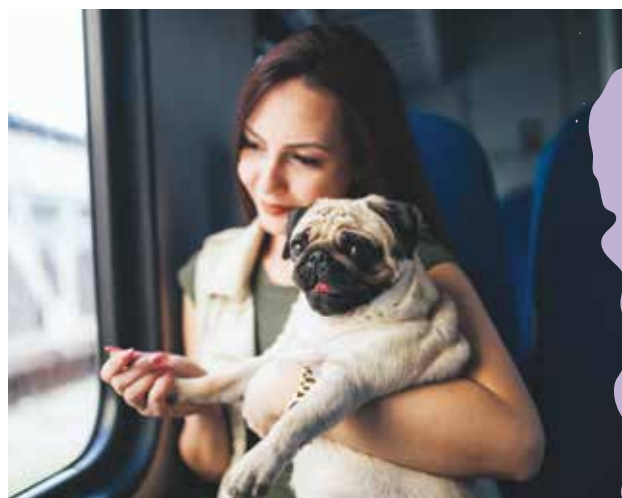
Per quelli di piccola taglia che stanno nel trasportino valgono le stesse regole dei gatti, quindi non necessitano di biglietto del treno. Il trasportino va tenuto sulle ginocchia e non può occupare un posto a sedere.

Il cane condotto al guinzaglio, indipendentemente dalla taglia, deve invece indossare anche la **museruola** e pagare un biglietto pari al 50% della tariffa del proprietario. Inoltre deve essere accompagnato dal certificato di iscrizione all'anagrafe canina e dal libretto sanitario. Per i viaggiatori stranieri il cane può essere in possesso del solo passaporto. Nel caso in cui il proprietario risulti sprovvisto dei documenti, il personale può far scendere il passeggero con cane annesso alla stazione più vicina, pagando anche una contravvenzione.

Dal lunedì al venerdì, dalle 7 alle 9 del mattino (orario di punta dei pendolari), i cani al guinzaglio non sono ammessi sui treni regionali. I **cani-guida** per i non vedenti possono salire su qualunque treno, in qualsiasi orario e non pagano mai.

Come abituarli

La cosa migliore è farli abituare a viaggiare fin da cuccioli. Detto ciò, per i gatti esistono **feromoni** da spruzzare nel trasportino mezz'ora prima della partenza, che aiutano il soggetto a rilassarsi. Per i cani, invece, qualora si renda necessario, sono in vendita compresse che tranquillizzano e rilassano senza essere farmaci, quindi utilizzabili in tutta tranquillità. Si consiglia di insegnare precocemente l'uso della museruola così che non debba essere imposta.



KIT DA PORTARE QUANDO SI VIAGGIA IN TRENO CON UN ANIMALE:

- borraccia con acqua fresca e un po' di crocchette all'occorrenza
- museruola (per i cani al guinzaglio)
- sacchetti per raccogliere le deiezioni
- cambio traversine per trasportino (qualche guanto in lattice monouso e sacchetti per i rifiuti)
- prima di affrontare col cane un viaggio lungo è consigliabile fare la solita uscita per i bisogni e una lunga passeggiata per l'attività fisica, così sarà stanco e meno eccitabile. Meglio a digiuno, per limitare al massimo le necessità fisiologiche. Un animale può tranquillamente affrontare una breve privazione del cibo senza soffrire.



Il segno del mese di dicembre: Sagittario

Buon compleanno, SAGITTARIO! Nel tuo nuovo anno la tua parola d'ordine è stabilità: Giove e Saturno ti vogliono decisa e impegnata a portare a termine i mille incarichi professionali che arrivano. Urano aiuta a eliminare le abitudini che possono intaccare il tuo benessere psicofisico e Nettuno rafforza il tuo rapporto con il lato più spirituale dell'esistenza, spingendoti a usare al meglio la tua creatività. Fino a giugno Marte rende la tua vita sentimentale piccante e ricca di tentazioni.



ariete

Con Giove dispettoso dal 2 dovete prestare maggiore attenzione a tutto ciò che è legato alla burocrazia. Dal 9 grazie a Mercurio ottime opportunità per chi è in cerca del primo impiego e per chi sogna incarichi prestigiosi. L'amore è fonte di gioie ed emozioni dal 20, quando Venere diventa vostra alleata. Non cedete alle lusinghe di un ex il 14, siete a un passo da un grande trionfo professionale il 12.



cancro

Dal 2 Giove non fa niente per sostenervi, ma potete contare su Urano che favorisce nuove collaborazioni professionali e si adopera per fare sì che la vita d'ufficio scorra senza invidie e gelosie. Marte per tutto il mese e Mercurio fino all'8 si impegnano per dissipare le nubi dal cielo amoroso: il dialogo è l'arma vincente. L'8 l'amore vi travolge durante una trasferta, il 18 risolvete una questione economica.



bilancia

Per tutto il mese Marte vi spinge a darvi da fare in campo professionale, nonostante l'impressione che i risultati ottenuti non paghino il vostro impegno e Giove dal 2 movimenti la vita familiare. Le nuove storie d'amore prendono il volo dal 20, protette da Venere (che non si interessa delle coppie in crisi). Il 21 una conferma d'amore vi riempie di gioia, il 3 un amico vi procura una nuova collaborazione.



capricorno

Il 2 Giove arriva nel vostro segno a far compagnia a Saturno e Plutone, intensificando gli influssi benefici di Urano e Nettuno: fermarvi è impossibile. Qualunque sogno nel cassetto si realizzerà, sul lavoro o in amore. Marte rafforza la capacità di capire le intenzioni di chi vi sta di fronte e porta alle stelle la vostra carica erotica. Il 22 un colpo di fulmine può cambiarvi la vita, il 20 compravendita vantaggiosa.



toro

Il 2 Giove va a far compagnia a Venere, Saturno e Plutone: aggiungete Urano già vostro gradito ospite ed ecco che il cielo è schierato al vostro fianco. Ottime notizie nel lavoro: chi ha un contratto a termine è confermato, chi aspetta una risposta positiva la riceve. Amore radioso, soprattutto per chi ha vissuto una crisi. Perfetta sintonia in amore il 4, momento ideale per prendere un'iniziativa in ufficio il 9.



leone

Giove dal 2 esercita un'influenza benefica su ciò che riguarda la professione, mostrando strategie da seguire per dare la giusta accelerazione alla carriera. Dal 9 la vita sentimentale migliora: c'è chi pensa a creare una famiglia, chi si innamora di nuovo del partner e chi incontra una persona speciale che mette fine alla solitudine. Il 20 magica serata con l'anima gemella, il 9 ottima svolta professionale.



scorpione

Giove dal 2 si adopera per migliorare i rapporti con colleghi e superiori, e ha un occhio di riguardo per le professioni creative. Per tutto il mese Marte fornisce l'energia per reggere il ritmo delle tante attività. Mercurio addolcisce la comunicazione in campo amoroso e dal 20, grazie a Venere, l'amore è trasgressivo. Il 30 la passione vi toglie il sonno, il 19 potete entrare in un team lavorativo di prestigio.



acquario

Dal 9 Mercurio tira fuori il vostro lato più brillante e affascinante, a tutto vantaggio della professione: chi ha il potere di assumervi, affidarvi un incarico o stipulare un contratto non vi resiste. Dal 20, con Venere, anche l'amore diventa meraviglioso e la maternità per molte non è più un miraggio. Incontri speciali per le single. L'11 un corteggiatore inatteso vi ruba il cuore, il 13 possibili aumenti o gratifiche.



gemelli

Dal 2 Giove smette di ostacolare le iniziative professionali: si aprono nuovi sbocchi lavorativi, soprattutto per chi ha contatti con l'estero o sogna di trasferirsi. Dal 20 Venere aiuta a rinvigorire storie appena nate e traballanti, a vincere la noia nelle coppie di vecchia data e a scegliere il corteggiatore più adatto se siete single. Il 23 un sogno d'amore diventa realtà, il 12 torna il sereno con i colleghi.



vergine

Con il sostegno di Giove, dal 2 alleato con Saturno, Plutone e Urano favorevoli, la vita lavorativa imbocca una corsia preferenziale: nulla rallenta la corsa verso il successo. Fino al 19 Venere regala storie importanti a chi temeva di aver chiuso per sempre; per chi è già in coppia la voglia di allargare la famiglia si fa sentire con forza. Il 2 serata romantica con l'amato, il 15 colloquio di lavoro molto soddisfacente.



sagittario

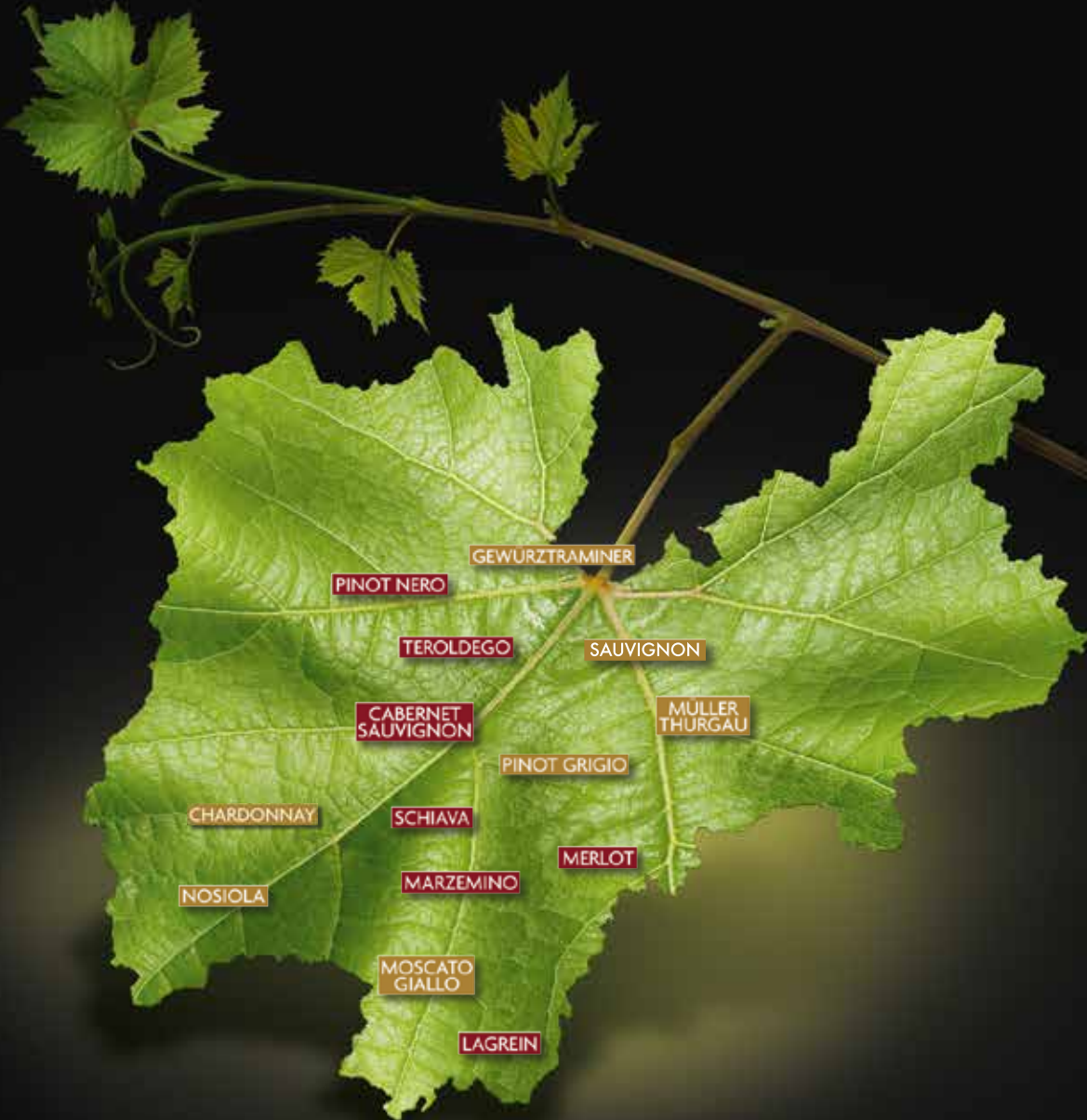
Anche se dal 2 non è più ospite del vostro segno, Giove continua a proteggervi e fa in modo che i guadagni non manchino. La sua vicinanza a Saturno e Plutone garantisce la lunga durata dei successi di lavoro. Per l'intero mese Venere fa del suo meglio per dare gioia e passione alla vostra vita sentimentale. Il 21 l'amore bussa alla vostra porta, l'8 un'idea geniale può migliorare la vostra attività.



pesci

Dal 2 Giove si prende a cuore la situazione lavorativa impegnandosi per procurarvi contatti utili. Abbondano le offerte di collaborazioni. Fino all'8 Mercurio affina la capacità di conquistare le persone che preferiscono non impegnarsi e che ora non riescono a liberarsi dalla rete di amore in cui le avvolgete. Il 14 l'amore sorprende, il 29 a una cena con gli amici può nascere un progetto vincente.

Una terra da assaporare, vitigno dopo vitigno.



■ **INDICE** *delle ricette*



Antipasti

- Cake salato con prosciutto cotto e salvia, **17**
- Capesante con salsa al limone, **27**
- Insalata con spinaci, finocchi e salmone affumicato, **20**
- Insalata di rape rosse e arancia, con gin tonic all'arancia, **7**
- Quiche con cicoria e porri, **44**
- Torta salata con broccoli, guanciale e provola, **15**

Primi

- Bavette piccanti all'astice, brandy e lime, **28**
- Gnocchi ai funghi e salsiccia, **18**
- Lasagne gratinate con finocchi, carote e yogurt, **41**
- Tagliolini con mandorle e arancia, **9**
- Zuppa di lenticchie, **18**



Secondi

- Arista all'arancia, **9**
- Bocconcini di pesce con panatura all'arancia, **32**
- Cima alla genovese, **34**
- Fusi di pollo marinati allo yogurt e zenzero, **42**
- Petto di pollo al curry e carasau, **16**
- Salmone arrosto con glassa alla melagrana, **30**
- Spiedini di gamberi al forno, **22**

Dolci

- Biscotti di vetro, **11**
- Ciambellone all'avena, mela, uvetta e noci, **47**
- Rotolo con meringa e caffè, **31**
- Torta caprese, **36**
- Torta rovesciata alle arance, **10**





IMMAGINA PANTELLERIA



PANTELLERIA, ISOLA VULCANICA
NEL CUORE DEL MEDITERRANEO,
TRA LA SICILIA E L'AFRICA. IN QUESTA
TERRA NERA E SELVAGGIA SI TROVANO
LE CONDIZIONI IDEALI DI LUCE,
TEMPERATURA E VENTO
PER LA COLTIVAZIONE DELL'UVA ZIBIBBO.
DA QUESTE UVE ALLEVATE AD ALBERELLO
PANTESCO, LA CUI PRATICA AGRICOLA
È PATRIMONIO DELL'UMANITÀ UNESCO,
NASCE UN NETTARE PREZIOSO, IL PASSITO.

CANTINE
PELLEGRINO
1880

  Scarica la scheda tecnica dei vini su www.carlopedellegrino.it





REDAZIONE

Direttore responsabile

Paolo Dalcò

Coordinamento di redazione

Francesca Badi

Progetto grafico

Tania Belletti

Hanno collaborato a questo numero

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

Foto

Archivio Visitbergamo (pp. 48-55), Piernicchiele Borraccia, Marina Della Pasqua, Infraordinario, Barbara Toselli

Editore

FL S.r.l.

Via Mazzini n. 6 - 43121 Parma

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 57 dicembre 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:

→ **Radicchi: viola e rosa in cucina**

→ **Speciale polpette**

→ **Benessere: zuppe detox**

→ **In viaggio: Madeira**



IN CHE REGIONE VUOI MANGIARE OGGI?

RICETTA ALLA TRENTINA



Le Regionali



Bonduelle porta in tavola le nuove insalate regionali. Otto ricette tutte diverse, tutte da provare.



RICETTA ALLA SICILIANA



RICETTA ALLA PUGLIESE



RICETTA ALLA LIGURE



RICETTA ALLA VENETA



RICETTA ALLA SARDA



RICETTA ALLA LOMBARDA



RICETTA ALLA AMERICANA

Trasforma la tua pausa pranzo in un viaggio alla scoperta dei sapori tipici italiani, e non solo.



VECCHIA MODENA



www.chiarli.it

VECCHIA MODENA



Lambrusco di Modena

C. CHIARLI & F. GLI
MODENA

