



PREMIATY

SPECIALE ANNIVERSARIO

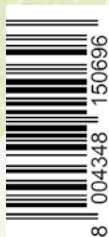
**Festeggiamo insieme
i nostri 60 anni**



**Grande Concorso
Gioca e Vinci
tantissimi premi!**

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

n. 87 settembre 2022



META' VERSO. E META' GUSTO.



Il vino più venduto in Italia è una realtà. La realtà aumentata è quando lo assaggiate.

Buon Compleanno SIGMA!

Questo è un mese speciale per la nostra insegna e i nostri negozi. Già, perché arriviamo ai nostri primi 60 anni di storia. E allora è d'obbligo fare un passo indietro, nel 1962 a Bologna, quando Sigma nasce come società cooperativa, con l'obiettivo di mettere a fattor comune e rispondere al meglio alle esigenze di tanti singoli e famiglie che nella moderna distribuzione avevano intrapreso la loro avventura imprenditoriale.

L'azienda, che inizialmente operava su scala regionale, ha progressivamente allargato la propria presenza sul territorio italiano diversificando le tipologie dei propri punti vendita, ma sempre con una caratteristica comune: quella di **valorizzare la relazione con i clienti e offrire loro i migliori prodotti nazionali e locali con una particolare attenzione alla convenienza.**

Nel 1967 Sigma ha poi lanciato sul mercato – tra i primi in Italia – i suoi prodotti a marchio, con una attenzione estrema alla loro qualità, alla loro freschezza e genuinità.

Dopo 60 anni, i nostri negozi sono diventati circa 500, dislocati in tutta la penisola, con format che privilegiano la prossimità, per rispondere appieno ai bisogni e alla spesa quotidiana dei nostri clienti. I nostri prodotti a marchio sono diventati 1200 e rispondono a tutte le esigenze dei clienti: la nostra Mainstream Sigma per offrire il miglior rapporto qualità/prezzo, la linea premium **Gusto&Passione** per valorizzare le eccellenze locali con particolare attenzione all'enogastronomia del ricco e variegato territorio italiano, **VerdeMio** per chi vuole prodotti biologici e naturali ed **Equilibrio&Piacere** per i più attenti alla leggerezza e Primo per soddisfare le esigenze di convenienza. Da questo mese festeggeremo assieme: con il grande concorso del 60°, con tantissimi premi in palio e quattro automobili in estrazione finale. Poi daremo grande spazio alla convenienza con le **nostre offerte del 60° in ottobre**. E sempre in ottobre partirà un importante collezionamento con due prestigiosi brand, che ci accompagnerà fino a gennaio 2023.

Tutte queste attività saranno sostenute da una presenza radiofonica importante, ma soprattutto dalla cortesia dei nostri soci, quei negozi che da 60 anni frequentate per la vostra spesa.

Un grande ringraziamento a tutti voi che ci permettete di essere qui dopo così tanto tempo. E permetteteci di modificare, solo per un mese, il nostro payoff: Sigma, Così Giovani Così Vicini.



Da 60 anni buoni come sai, vicini a come sei.

■ SOMMARIO

Settembre



7



33



37



21



32

5

agenda del mese

■
cucina

6

menu del mese

zucchine, gusto
e freschezza

15

il prodotto di stagione

zucchine

16

meal prep

pianifica i pasti con gusto

29

prodotti del mese

burro e farine bio
VerdeMio

30

menu speciale

lento è buono

37

un cocktail al mese

Dry Martini

38

prodotti premium

burro di centrifuga

benessere

40

cibo e salute
la violetta regina d'estate

viaggi

48

borghi d'arte&gusto
chiara, fresca... Dolceacqua

lifestyle

54

mangiar sano
l'alimentazione dello studente

56

vivi sostenibile
come pulire la propria
casa in modo green

58

balcone&giardino
le bulbose primaverili si
piantano in autunno

61

oroscopo

63

indice



treValli®

SENZA LATTOSIO



C'È VOGLIA DI LEGGEREZZA E GUSTO C'È TREVALLI SENZA LATTOSIO

TREVALLI SENZA LATTOSIO è la linea di prodotti ideale per chi è intollerante al **lattosio** e per chi vuole godersi la bontà di **latte**, **panna**, **besciamella**, **yogurt** e **mozzarella**, in tutta leggerezza!

Una linea completa, **senza glutine** e **senza conservanti** che risponde appieno ai bisogni del consumatore moderno.

AGENDA

idee e consigli



Sardegna Isola Megalitica

Fino all'11 settembre

Museo Archeologico Nazionale, Napoli

mann-napoli.it

Si tratta della quarta tappa di una mostra che ha viaggiato a Berlino, San Pietroburgo e Salonicco, incentrata sul fenomeno del megalitismo, che in Sardegna si è manifestato in modo unico e peculiare. Dal Neolitico all'Età del Ferro sono esposti oltre 200 ritrovamenti, più ricostruzioni e testimonianze fotografiche e in video. Menhir, nuraghi, e non solo, sono i protagonisti di questa terra, raccontata attraverso un viaggio che arriva fino ai Fenici e ai Romani, che a loro volta hanno interpretato e riutilizzato queste straordinarie e misteriose strutture.

Fiera del Fungo di Borgotaro

17-18 e 24-25 settembre,

Borgo Val di Taro (PR)

sagradelfungodiborgotaro.it



Due fine settimana dedicati al re dei boschi delle alte valli appenniniche. E il porcino di Borgotaro, si sa, è riconosciuto come uno dei migliori funghi in assoluto. La kermesse vanta una lunga tradizione dal 1975 e quest'anno torna con rinnovato entusiasmo e qualche novità. Fra tradizione e innovazione, visitatori da oltreconfine e buona ristorazione, l'evento sarà l'occasione per conoscere un territorio ricco di cultura e il suo fiore all'occhiello, l'unico fungo che ha ottenuto la denominazione IGP nel nostro Paese.



Felici senza glutine

di Raffaella Oppimitti

Red Edizioni

144 pagine - 14 €

www.ilcastelloeditore.it

Abbiamo tutti sentito parlare della celiachia, ma finché non coinvolge noi o qualcuno che ci è vicino è difficile saperne molto. Il volume

affronta a 360 gradi il tema di questa reazione alimentare piuttosto diffusa, che vincola a eliminare l'assunzione di glutine. Come si manifesta la celiachia? Come la si può gestire nella vita di tutti i giorni? Quali cereali si possono mangiare senza pensieri? Un prontuario utilissimo "dallo svezzamento alla vita adulta", come recita il sottotitolo, che si chiude con una utilissima selezione di ricette.

La buona fortuna

di Rosa Montero

Ponte alle Grazie

288 pagine - 18 euro

www.ponteallegrazie.it



In un paesino sperduto e abbandonato giunge Pablo, acquista un appartamento e vi si stabilisce. Ma cosa lo abbia spinto ad abbandonare una bella vita e un lavoro di successo è un mistero. La sua esistenza aveva forse bisogno di ricominciare da capo, oppure di finire in qualche modo, ma a scombinare i suoi piani arriva Raluca, una donna così diversa da lui, vitale, indomita e fuori dagli schemi, che inevitabilmente gli fa rivedere scelte e priorità. L'esito, come spesso accade, è lo svelamento di segreti e la conseguente indagine su di sé che porta a un esito tutto da scoprire.

ZUCCHINE, GUSTO E FRESCHEZZA

Di stagione in estate, sono grandi protagoniste di insalate, primi e secondi. Le zucchine sono talmente versatili che non stancherebbero mai, allora ecco un menu un po' diverso dal solito, semplice e leggero.



Guarda la videoricetta a base di zucchine del mese di settembre!



Straccetti di maiale al salto con zucchine, coriandolo e pepe creolo

4 persone

15' preparazione

12' cottura

X 500 g di filetto di maiale X 2 zucchine medie X 1 cipolla bianca X 1 cucchiaino di pepe creolo X 1/2 cucchiaino di peperoncino in fiocchi X **olio extra vergine di oliva fruttato leggero** **Gusto&Passione** X foglie di coriandolo X noodles di riso X sale

1. Tagliate le zucchine in due nel senso della lunghezza, tagliatele di nuovo a metà, quindi in tocchetti di 2-3 cm. Pelate la cipolla, tagliatela a metà e riducetela a spicchi.

2. Riducete il filetto a fettine sottili. In una padella concava o wok scaldate l'olio con il pepe, il peperoncino e il sale.

3. Dopo 2 minuti unite la cipolla e continuate la cottura mescolando per 5 minuti. Aggiungete la carne e le zucchine. Cuocete a fuoco vivace, mescolando, finché il filetto non risulterà dorato.

4. Chiudete con il coperchio e continuate la cottura per alcuni minuti. Cospargete con il coriandolo spezzettato.

5. Accompagnate a piacere con noodles di riso e spicchi di lime.





GUSTO UNICO, ANTICHE TRADIZIONI

Una gamma che ricerca nel passato i **ritmi e i sapori autentici** della tradizione salumiera, proiettata verso il futuro per affrontare il tema della **sostenibilità ambientale**.



Le vaschette sono composte da un vassoio in **carta riciclabile** e **certificata FSC®**, il marchio della gestione forestale responsabile.

FSC infatti è un'Organizzazione no-profit che da 25 anni si impegna a promuovere una gestione responsabile delle foreste del mondo.

Rispetto alle tradizionali vaschette di **Affettati Casa Modena** sono **realizzate con il 50% di plastica in meno**.



Il marchio della gestione forestale responsabile

GRANDI SALUMIFICI ITALIANI S.P.A.

Sede in Modena - 41126 Strada Gherbella, n. 320
Tel. +39 059 586111 - info@grandisalumificiitaliani.it

Farro tiepido con speck, zucchine e fiori di zucca

4 persone 15' preparazione 35' cottura

X 300 g di farro perlato a cottura rapida Equilibrio&Piacere
X 250 g di zucchine X 100 g di pomodorini gialli X 70 g di speck a fette
X 6-7 fiori di zucca X una manciata di rucola X peperoncino X olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione X sale

1. Cuocete il farro in acqua bollente salata per 25 minuti. Scolatelo e lasciatelo riposare. Lavate le zucchine e tagliatele a cubetti.
2. Riducete lo speck a strisciole e spadellatele con un filo di olio fino a renderlo croccante. Conservatelo a parte. Nella stessa padella saltate le zucchine per 5 minuti a fiamma vivace. Tagliate i pomodorini a tocchetti e i fiori di zucca a strisciole, spezzettate la rucola.
3. Riunite tutti gli ingredienti in una terrina capiente, condite con olio, sale e un pizzico di peperoncino. Mescolate accuratamente e servite la pietanza tiepida.



4 persone **20'** preparazione **40'** cottura

X 250 g di zucchine X 200 g di patate X **1 uovo fresco 100% italiano bio VerdeMio** X qualche foglia di menta e di prezzemolo X pangrattato X olio di semi per friggere X **50 g di Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi grattugiato Gusto&Passione**
X 25 g di pecorino X sale e pepe
Per la salsa: X 200 ml di yogurt intero X 1/2 limone
X 1 cucchiaino di paprica X sale

1. Lavate le patate e lessatele a partire da acqua fredda leggermente salata per 30-40'. Grattugiate le zucchine con la grattugia a fori larghi, poi strizzatele per far uscire più acqua possibile e riunitele in una terrina.
2. Quando le patate risulteranno cotte, sbucciatele e passatele nello schiacciapatate, raccogliendo la purea nella terrina delle zucchine.
3. Aggiungete il parmigiano, il pecorino, l'uovo e una manciata di menta e di prezzemolo tritati. Aggiustate di sale e pepe. Se occorre addensare l'impasto unite poco pangrattato. Con il composto formate delle polpettine tonde e passatele nel pangrattato.
4. Mescolate lo yogurt con il succo di mezzo limone, la paprica e un pizzico di sale.
5. Scaldate abbondante olio e friggetevi le polpettine, rigirandole più volte in modo da dorarle uniformemente. Scolatele e asciugatele su carta assorbente da cucina.
Servitele calde accompagnate dalla salsa allo yogurt e paprica.



**Polpette
di zucchine
e menta, salsa
allo yogurt
e paprica**





La carta dei vini

Straccetti di maiale al salto con
zucchine, coriandolo
e pepe creolo

**Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore**

Farro tiepido con speck, zucchine
e fiori di zucca

Terra dei Sanniti Falanghina

Polpettine di zucchine e menta,
salsa allo yogurt e paprica

**Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore**

Tortino di sfoglia con zucchine,
feta e mandorle

**Grillo Viognier Sicilia DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food**

Tortino di sfoglia con zucchini, feta e mandorle

4 persone 10' preparazione 25' cottura

X 1 sfoglia vegana con semi di lino X 400 g di zucchini X 200 g di feta X 50 g di mandorle
sgusciate bio VerdeMio X 60 g di olive taggiasche denocciolate Gusto&Passione
X qualche foglia di basilico X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Scaldate il forno a 180°C. Stendete la sfoglia in una teglia rotonda, bucherellate il fondo e cuocetela in forno caldo per 10-12 minuti.
2. Tagliate le zucchini in quattro parti nel senso della lunghezza, riducetele a tocchetti e conditele con olio, sale e pepe. Distribuitele su di una teglia e cuocetele in forno per circa 15'. Cinque minuti prima della fine della cottura cospargetele con le mandorle spezzettate.
3. Riempite il guscio di sfoglia con le zucchini calde, la feta a fettine e le olive. Cospargete con foglie di basilico, condite con un filo di olio e infornate in modalità grill per 5'.

SISTINA
Pecorino IGT
è il perfetto abbinamento con

*Seppie al nero
con patate*


CODICE
CITRA
VINI. VOLTI. VALORI.

Vieni a scoprire la ricetta su
www.citra.it tratta dal libro
"le ricette dei Vignaioli"



FIUGGI

Da sempre
ti aiuta a star bene.



NUOVO
FORMATO
ECOLOGICO
DA 0,33L

È importante prendersi cura della propria salute, giorno dopo giorno.

Bevuta regolarmente, può migliorare le funzioni vitali dell'organismo. Buona e povera di sodio, può stimolare la diuresi e purificare l'organismo in modo naturale.

Da 150 anni gli studi clinici confermano l'efficacia nel prevenire e curare la calcolosi.



CONFEZIONE
RICICLABILE
A PREVALENZA
CARTA



CARTA
CERTIFICATA
FSC



OLTRE IL 70%
DEI MATERIALI
DA FONTI
RINNOVABILI

www.acquafiuggi.com





UN MILLENARIO FRUTTO SACRO

La zuccina è una pianta originaria dell'America centrale, in uso tra gli abitanti che popolavano quei luoghi già in tempi assai remoti. In Messico, in alcuni scavi archeologici, sono stati rinvenuti semi di zuccina che risalgono addirittura al 7000 a.C. Presente e diffusa anche nel Nord America, pare fosse un alimento alla base della dieta delle popolazioni indiane, che le attribuivano anche un valore simbolico come frutto sacro. Venne introdotta in Europa in seguito alla scoperta del continente americano, iniziando a diffondersi velocemente, tanto che già a metà del Cinquecento è citata in molti testi italiani di agricoltura, cucina e medicina.

LUNGHE, TONDE E... ECCENTRICHE

Le varietà di zucchine presenti sul mercato sono davvero tante, anche se il sapore e la consistenza non cambiano di molto. Vengono in genere distinte in base alla forma: ci sono le zucchine lunghe, con il frutto cilindrico e verde scuro, sebbene esistano anche striate, bianche o gialle; le zucchine dalla forma sferica e di colore verde, adatte alle preparazioni che prevedono ripieni; le zucchine *patisson*, di forma lobata, con un gusto più deciso rispetto alle altre varietà; le zucchine eccentriche, la cui forma non è riconducibile a nessuna delle tre categorie precedenti.



VALORI NUTRIZIONALI

Le zucchine sono composte per più del 90% di acqua e hanno pochissime calorie, in media 100 g ne forniscono meno di 20. Il contenuto di proteine e carboidrati è molto basso, circa 3 g di ciascuno per 100 g, mentre quello di grassi è irrilevante. Sono presenti discrete quantità di vitamine come A, B1, B2 e PP. Forniscono, inoltre, carotenoidi e acido folico. Ottimo anche il contenuto di sali minerali come calcio, potassio, ferro e fosforo. Rispetto ad altri ortaggi la zuccina presenta il grande vantaggio di poter essere gustata cruda con la buccia, permettendo di godere appieno di tutte le proprietà nutritive con il massimo dei benefici per la salute.

SCEGLIERE E PREPARARE LE ZUCCHINE

Al momento dell'acquisto è consigliabile preferire le zucchine piccole e non troppo grosse, di pezzatura uniforme. Quelle troppo grandi possono risultare molto acquose, amarognole e piene di semi. Prima di consumarle bisogna lavarle con cura e privarle delle due estremità. Nel caso le zucchine siano piccole e molto giovani possono essere tagliate nella forma preferita e consumate anche crude, le zucchine più mature vanno tagliate per la lunghezza e private dei semi prima di procedere alla preparazione desiderata.

IN CUCINA

Le zucchine sono forse l'ortaggio più versatile tra quelli presenti nelle nostre dispense. Marinare, al gratin, grigliate, trifolate o in umido diventano il contorno perfetto per ogni tipo di secondo. Tagliate a rondelle e fritte possono essere usate per preparare un primo veloce e gustoso. Come piatto unico sono ottime ripiene e in frittata. Da provare anche crude nelle insalate, condite con olio d'oliva e limone e aromatizzate con dragoncello e prezzemolo. Ma con le zucchine è possibile anche realizzare torte e muffin, basta tritarle o frullarle e incorporarle al classico impasto per dare una sofficità e un gusto inediti ai nostri dolci.





Meal PREP

Settimana piena? Basta poco per mettersi avanti e gustare piatti sani, equilibrati e di stagione tutti i giorni



lunedì



martedì



mercoledì



giovedì



venerdì



snack



colazione

PATATE

Cuocete 500 g di patate per 40 minuti dalla presa del bollore, scolatele, fatele intiepidire e sbucciatele. Quando saranno a temperatura ambiente mettetele in un contenitore a chiusura ermetica. Conservatele in frigorifero.



FAGIOLINI

Lessate 600 g di fagiolini in acqua bollente salata, scolateli e bloccate la cottura in acqua corrente fredda. Sgrondate nuovamente quindi divideteli così: 1/3 in un contenitore a chiusura ermetica da conservare in frigorifero e 2/3 in una ciotola (serviranno per la torta salata).



RISO

Lessate 150 g di riso in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione, scolatelo e raffreddatelo sotto l'acqua corrente in modo da bloccarne la cottura. Sistematelo all'interno di un contenitore a chiusura ermetica e conservatelo in frigorifero (si mantiene fino a 5 giorni).

POLLO

Tagliate 800 g di pollo a listarelle e cuocetele in una padella antiaderente con olio di oliva, 1 spicchio d'aglio e 1 cucchiaino di semi di cumino. Fate rosolare molto bene e sfumate con 150 ml di vino bianco secco. Fate evaporare e ultimate la cottura. Portate a temperatura ambiente, dividete a metà e conservate in 2 contenitori a chiusura ermetica in frigorifero.



TORTA SALATA CON MOZZARELLA E PESTO

Preparate la torta salata come descritto a p. 25, fatela raffreddare e congelatela.

COUS COUS

Cuocete 100 g di cous cous seguendo le indicazioni sulla confezione, sgranatelo e fatelo raffreddare completamente. Sistematelo all'interno di un contenitore con chiusura ermetica e conservatelo in frigorifero fino al momento del bisogno.



TORTINE ALLE CAROTE

Preparate le tortine alle carote come indicato a p. 27.



IL CONSIGLIO

Cuocete le uova per l'insalata del giorno seguente in acqua bollente salata per 8-9 minuti, scolatele e raffreddatele sotto acqua fredda corrente. Sgusciatele e fatele raffreddare completamente prima di conservarle in frigorifero.

Cous cous al pollo con capperi e lattuga

4 persone 15' preparazione 2' cottura

X Metà del pollo cotto con il cumino in precedenza X cous cous a grana media già cotto X 2 cucchiaini di cipolline sott'aceto X 1 costa di sedano X menta fresca X prezzemolo fresco X 1 cucchiaino di capperi di Pantelleria IGP **Gusto&Passione** X 1 ciuffo di lattuga X 10 pomodori secchi X aceto di mele bio VerdeMio X olio extra vergine di oliva X 1 cucchiaino di senape di Digione X sale e pepe

1. Sminuzzate il pollo ottenendo delle striscioline e adagiatele in una ciotola insieme alla senape. Mescolate in modo da avvolgerle completamente. Aggiungete il sedano mondato e tagliato a listarelle molto fini, le cipolline sotto'aceto ben scolate, i capperi dissalati, le foglie di lattuga spezzettate a mano e il cous cous.

2. Unite per ultime le erbe aromatiche, in quantità abbondante, tritate finemente. In una ciotola emulsionate l'olio con l'aceto, il sale e il pepe e utilizzate questa vinaigrette per condire l'insalata.

Insalata nizzarda con tonno in scatola, fagiolini e patate

4 persone 20' preparazione 10' cottura

X patate cotte in precedenza X fagiolini cotti in precedenza X **4 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** sode X 1 manciata di pomodorini X **160 g di tonno in olio di oliva Gusto&Passione** sgocciolato X 4 filetti di acciughe X 1 cipollotto X 5 ravanelli X olio extra vergine di oliva X aceto bianco X sale e pepe

1. Tagliate le patate a tocchetti raccogliendole in una ciotola. Aggiungete i fagiolini tagliati metà, le uova sode tagliate a metà, i pomodorini in quarti, il tonno ben sgocciolato e il cipollotto mondato e tagliato a rondelle.

2. Unite i ravanelli a fettine e le acciughe spezzettate e condite a piacere con olio, aceto, sale e pepe. Mescolate e servite con crostini di pane dorati in forno.



parmalat
ZYmil[®]

IL BENESSERE
CI PRENDE GUSTO

NOVITA



Lasciati stupire dai nuovi gusti
Zymil Latte e Cioccolato e Zymil Latte e Caffè

Straccetti di pollo ai pomodorini, rucola e salsa di soia

2 persone

5' preparazione

15' cottura

X Metà del pollo cotto con il cumino in precedenza X salsa di soia X 1 mazzetto di rucola X 150 g di pomodorini X olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione X 1 spicchio d'aglio X farina X semi di sesamo bianco X pepe

1. Passate gli straccetti già cotti nella farina e fateli rosolare in una capiente padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio e l'aglio in camicia.
2. Unite 2-3 cucchiaini di salsa di soia, poca acqua calda, il pepe, i pomodorini tagliati in quarti e cuocete fino a quando la salsa non si sarà addensata e il pollo non si sarà scaldato.
3. Servite con la rucola e completate con i semi di sesamo appena tostati a parte in padella.



Prosciutto, mortadella e salame Beretta. Tutti ne vogliono una fetta.



Fresca Salumeria Beretta è la linea di affettati ricca di varietà che fa rima con qualità. Tanti prodotti da assaporare come il Salame Milano e la Mortadella Bologna I.G.P. per un'esperienza di gusto sempre più irresistibile.

Provali tutti!

fratelliberetta.com  



Fresca Salumeria

Pomodori ripieni di riso

4 persone 30' preparazione 50' cottura

X 6-8 pomodori tondi X il **riso Arborio bio VerdeMio** cotto in precedenza X 150 g di scamorza bianca X 2 cucchiaini di **pecorino romano DOP 8 mesi grattugiato Gusto&Passione** X 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva X 1 uovo X origano X basilico fresco X sale e pepe

1. Lavate i pomodori, asciugateli e con un coltello affilato tagliate una fetta sottile alla base degli stessi per fare in modo che possano stare in piedi sul piatto da portata senza rovesciarsi. Tagliate la calotta (che potete conservare e utilizzare per la decorazione) e, con un cucchiaino, scavateli con cura, conservando la polpa in una fondina. Procedete in questo modo fino a esaurimento dei pomodori.
2. In una ciotola mescolate il riso con la scamorza a dadini, la polpa del pomodoro tagliata a cubetti, il pecorino, l'olio, l'uovo sbattuto e le erbe aromatiche finemente tritate. Aggiustate di sale e pepe e amalgamate.
3. Aiutandovi con un cucchiaino farcite i pomodori con il composto preparato. Sistematele all'interno di una teglia foderata con carta forno, richiudete con la calotta e condite con un filo d'olio. Cuocete nel forno già caldo a 200°C per 40-45 minuti.

giovedì





AURICCHIO

1877

Fatto a mano. Da sempre.

145 ANNI DI TRADIZIONE
racchiusi in un
Provolone Unico.



— DA GUSTARE COME VUOI TU! —

Perfetto per un fantasioso tagliere
o per le tue ricette preferite.



Scopri tutta la gamma su
www.auricchio.it



Torta salata con fagiolini, mozzarella e pesto

4 persone 20' preparazione 45' cottura

X 1 rotolo di pasta sfoglia tonda X 400 g di fagiolini già puliti X 200 g di ricotta X 1 mozzarella fiordilatte pugliese Gusto&Passione X 2 uova X 2 cucchiaini di pesto con basilico genovese DOP Gusto&Passione X 1 manciata di parmigiano grattugiato X basilico

1. In una ciotola mescolate la ricotta con le uova, il pesto e il parmigiano fino a ottenere un composto omogeneo. Unite i fagiolini tagliati a metà, la mozzarella sfilacciata (preventivamente lasciata scolare) e girate.

2. Srotolate la pasta sfoglia, ponetela con la sua carta forno all'interno di una teglia circolare da 22 cm di diametro e bucherellate la base. Versate all'interno il composto preparato e livellate in modo da ottenere uno strato uniforme. Ripiegate i bordi della pasta sfoglia verso l'interno in modo da formare una sorta di cornicione e cuocete nel forno già caldo a 180°C per 40-45 minuti o fino a doratura. Guarnite con foglie di basilico e servite insieme a un'insalata fresca.

IL CONSIGLIO

Scongela la torta salata per il giorno seguente conservandola in frigorifero. Riscaldarla a piacere nel microonde o in forno.

Scones al parmigiano, olive e timo

- 20 scones
- 25' preparazione
- 20' cottura

X 250 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio X 1 cucchiaino di zucchero X 70 ml di yogurt magro bianco 0% di grassi Equilibrio&Piacere X 1 cucchiaino di olive nere denocciolate X timo fresco X 100 ml di latte + 2 cucchiaini per spennellare X 60 g di parmigiano grattugiato X 70 g di burro freddo X 1 cucchiaino di lievito istantaneo per torte salate X sale e pepe

1. In una ciotola mescolate la farina con il lievito, il parmigiano grattugiato, lo zucchero e, da ultimo, sale e pepe. Unite il burro a dadini e lavorate con la punta delle dita fino a ottenere un composto che si sbriciola. Aggiungete il timo tritato finemente, le olive tritate, il latte e lo yogurt stemperati insieme a parte. Impastate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.

2. Stendetelo su una spianatoia infarinata portandolo allo spessore di 2,5 cm e, utilizzando un coppapasta da circa 5 cm di diametro, ricavate tanti dischetti che disporrete, ben distanziati, su una teglia foderata con carta forno. Spennellate con il latte e cuocete a 180°C per 15-20 minuti circa.



Tortine alle carote e mandorle

6 tortine 20' preparazione 25' cottura

X 125 g di carote X 100 g di zucchero a velo X 85 g di farina 00 X 1 uovo fresco 100% italiano bio VerdeMio + 1 tuorlo X 25 g di fecola di patate X 40 g di farina di mandorle X 40 g di succo d'arancia X 40 g di burro di centrifuga Gusto&Passione X scorza di 1/2 arancia grattugiata X 1/2 bacca di vaniglia X 8 g di lievito per dolci X 40 g di mandorle a lamelle

1. Tritate finemente le carote sbucciate nel mixer, avendo cura che restino anche dei pezzettini più grossi. Unite le uova, il succo e la scorza d'arancia, il burro fuso a temperatura ambiente e i semi di vaniglia e frullate fino a ottenere una crema omogenea.
2. Aggiungete adesso le polveri setacciate insieme alla farina di mandorle e allo zucchero. Azionate di nuovo l'apparecchio fino a ottenere un composto ben amalgamato.
3. Trasferite il tutto all'interno di 6 stampi da muffin foderati con i pirottini e livellate. Aggiungete le mandorle. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per 20-25 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare prima di servire.

La carta dei vini

Cous cous al pollo con capperi e lattuga
Terra dei Sanniti Falanghina

Insalata nizzarda con tonno in scatola, fagiolini e patate
Soai Prosecco Extra Dry

Straccetti di pollo ai pomodorini, rucola e salsa di soia
Soai Valdobbiadene Prosecco Superiore

Pomodorini ripieni di riso
Pignoletto DOC
Gusto&Passione Selezione Slow Food

Torta salata con fagiolini, mozzarella e pesto
Ca' Lunate Vermentino di Sardegna

Scones al parmigiano, olive e timo
Passo delle Mattule Grillo



I FEEL GOOD PROTEINE. 15G DI PROTEINE, 100% DI PIACERE.



- CONTENUTO PROTEICO: 15G PROTEINE PER VASETTO
 - 0% GRASSI
 - SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI
 - TRE GOLOSISSIME VARIANTI:
GUSTO CHANTILLY, CAFFÈ, LAMPONE E MELOGRANO

Fate
l'amore
con il
sapore.



MULLER.IT

Prodotti DEL MESE

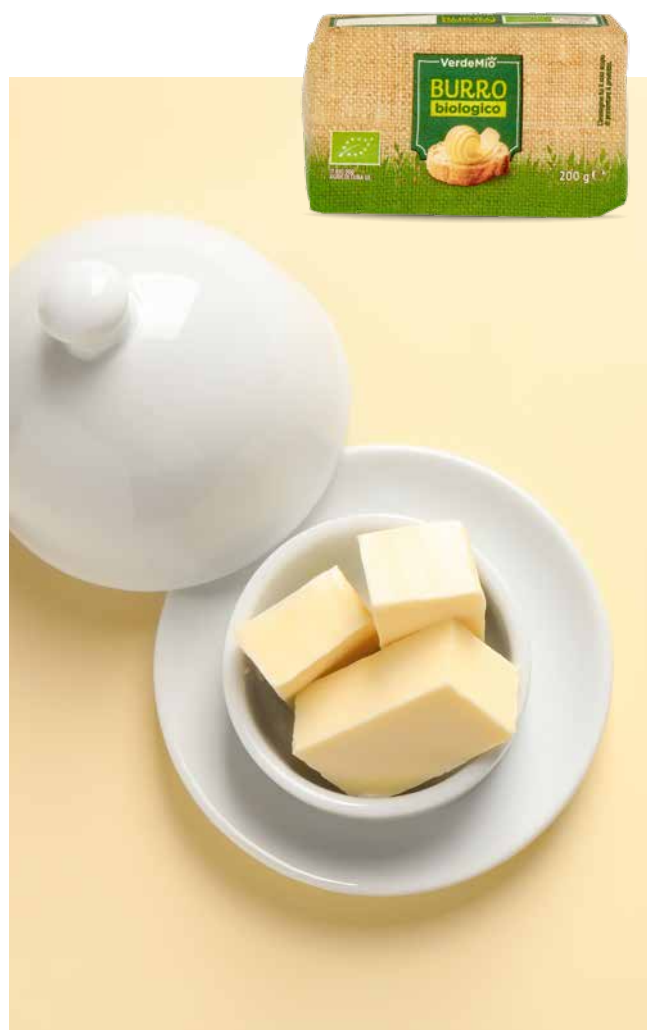
VerdeMiò

Burro VerdeMio Biologico

Dal salato al dolce, il burro è un prodotto indispensabile nella preparazione di molti piatti, grazie alla sua lavorabilità e al suo sapore particolarmente gradevole.

Il **Burro VerdeMio Biologico**, prodotto unicamente con panne selezionate provenienti da Agricoltura Biologica Certificata e racchiuso in un incarto compostabile, è caratterizzato da un gusto ricco e da una elevata cremosità che lo rendono molto versatile in cucina.

È ideale da utilizzare per la preparazione di deliziosi dolci come i pancake, da gustare con frutta fresca di stagione o con creme spalmabili, per mantecare i risotti o da utilizzare come condimento per insaporire tartine o primi piatti come i ravioli.



Farine VerdeMio Biologico

Le **Farine VerdeMio Biologico**, realizzate da Agricoltura Biologica Certificata, sono l'ideale per la preparazione di panificati sia dolci sia salati.

La **Farina di Grano Tenero "00" VerdeMio Biologico** è perfetta per preparare in casa una fragrante pasta sfoglia o una frolla, deliziosi dolci e biscotti, ma anche pastelle per la frittura e besciamella.

La **Farina di Farro Integrale VerdeMio Biologico**, realizzata con Farro 100% Italiano, può essere utilizzata per la preparazione di pasta, pane e dolci.

Il pane che si ottiene ha un sapore intenso e un profumo deciso ed è, inoltre, caratterizzato da un'elevata digeribilità e da un basso contenuto glicemico.

LENTO È BUONO

Impastare, stendere, infornare, riempire la casa di profumi inebrianti. Un menu che è una ricompensa all'attesa della lievitazione, da godersi senza posate, magari negli ultimi picnic estivi



Torta di rose ai lamponi

4 persone 10' preparazione 40' cottura

X 500 g di farina forte tipo Manitoba X 60 g di zucchero semolato X 10 g di lievito di birra X 100 g di latte fresco intero a temperatura ambiente X **200 g di acqua minerale naturale Equilibrio&Piacere** X 1 pizzico di sale X **200 g di preparazione di frutti di bosco bio VerdeMio** X 125 g di lamponi X 1 tuorlo e 1 cucchiaino di latte per spennellare

1. Unite alla farina l'acqua e il lievito sbriciolato. Iniziate a impastare, aggiungete poi gradualmente il latte, incordate l'impasto se usate la planetaria, o impastate fino a ottenere un insieme lucido ed elastico se lavorate a mano, unite infine lo zucchero e il sale. Incordate e impastate ancora, finché il composto non sarà liscio e omogeneo. Formate una palla, trasferitela in una ciotola capiente leggermente unta di olio e coprite con pellicola per alimenti, fate lievitare per 1-2 ore o fino al raddoppio.

2. Sgonfiate l'impasto e dividetelo in 8 parti. Stendetele in modo da ottenere degli ovali lunghi circa 15 cm e larghi circa 12. Spalmate su ciascuno 1-2 cucchiaini di confettura, aggiungete a piacere qualche pezzetto di lampone e arrotolate il lato lungo su se stesso in modo da ottenere 8 cilindri di pasta ripieni di uno strato sottile confettura.

3. Tagliate da ciascuna estremità degli 8 rotoli 3-4 cm di pasta in modo da ottenere in tutto 16 piccole rose, che posizionerete in verticale al centro di uno stampo rivestito di carta da forno (oppure imburato e infarinato). Tagliate le parti centrali dei cilindri in due, in modo da ottenere in totale 16 pezzi che disporrete (in orizzontale o in verticale) lungo tutto il bordo della torta. Aggiungete i lamponi che non avete ancora usato al centro delle rose che formano la torta.

4. Lasciate lievitare altri 45-60 minuti, spennellate la superficie con il tuorlo d'uovo sbattuto con il cucchiaino di latte e cuocete in forno già caldo a 200°C per 30-35 minuti o fino a doratura.



Focaccia con cipolle rosse, crescenza e noci

foto a p.30

4 persone 30' preparazione 30' cottura

X 300 g di farina tipo 00 X 100 g di farina forte tipo Manitoba X 100 g di farina di grano tenero tipo "1" macinata a pietra **Gusto&Passione** X 15 g di lievito di birra X 320 ml di acqua X 50 ml di olio extra vergine di oliva + altro per cucinare X 20 g di zucchero X 8 g di sale + altro per cucinare X 3-4 rametti di rosmarino X 5 cipolle rosse X 350 g di crescenza X 50 g di noci sgusciate bio VerdeMio

- Mescolate le farine in una ciotola capiente e praticate un buco al centro per fare spazio al lievito di birra sbriciolato. Sciogliete quest'ultimo con un po' d'acqua tiepida e cominciate a impastare aggiungendo man mano il resto dell'acqua e, successivamente, lo zucchero e l'olio. Aggiungete in ultimo il sale.
- Continuate a impastare e, quando il composto comincerà a stare insieme, trasferitelo sulla spianatoia infarinata e proseguite per 10-15 minuti fino a ottenere un panetto soffice ed elastico. Ungete una ciotola capiente e ponetelo a lievitare in un luogo tiepido fino a quando non sarà raddoppiato di volume (circa 1 ora).
- Sbucciate le cipolle rosse e affettatele, fatele ammorbidire 10 minuti in una padella antiaderente con un filo d'olio e un pizzico di sale mantenendo la fiamma bassa. Sciacquate il rosmarino e asciugatelo.
- Trascorso il tempo della lievitazione, dividete l'impasto in due parti, formate delle palle un po' schiacciate e posizionatele sulle due teglie da 28 cm ciascuna (o sulle teglie del forno) unte con un cucchiaino di olio. Stendete la pasta con le mani leggermente unte fino a raggiungere i bordi delle teglie o a formare un tondo di circa 28 cm; fate riposare altri 15 minuti in un luogo caldo e allargate di nuovo l'impasto con le mani, molto delicatamente.
- Spennellate la superficie delle focacce con un cucchiaino d'olio e farcitele con la crescenza e le noci tritate grossolanamente al coltello. Infornate in forno preriscaldato a 200°C per 20 minuti o fino a completa doratura. Estraiete le focacce dal forno e aggiungete le cipolle stufate, ancora poco olio a piacere e il rosmarino tritato. Servite subito.

Un solo materiale, un solo gesto



SOSTENIBILITÀ E FLACONBUSTA

***ECO BUSTA**

V/S

**70% DI PLASTICA
E VOLUME IN MENO****

- NON SPRECARE L'ACQUA. NON TENERE L'ACQUA APERTA MENTRE TI INSAPONI
- RISPARMIO ENERGETICO DURANTE LA PRODUZIONE
- DIMINUISCE E OTTIMIZZA I TRASPORTI, QUINDI MINORE IMMISSIONE DI CO₂ NELL'ATMOSFERA
- UTILIZZO DI MENO IMBALLO IN PLASTICA, QUINDI MINORE IMMISSIONE DI RIFIUTI NELL'AMBIENTE

**rispetto ad un packaging standard



Monomateriale

Un tipo di confezionamento realizzato in un unico polimero e una nuova forma di packaging, ideale per un ciclo di produzione e distribuzione totalmente green.

Per ridurre gli sprechi e favorire il riciclo, **BUSTA + TAPPO in un unico materiale**, una soluzione all'avanguardia per sostenere l'ambiente. Aiutaci a riciclare con un solo e semplice gesto, il pianeta ti ringrazierà!

Sosteniamo l'ambiente

RICARICA Il design di forte personalità, stabilità e robustezza, mantiene intatti i vantaggi dell'imballaggio flessibile rispetto alle soluzioni di confezionamento tradizionale in termini di eco-sostenibilità. La **Flaconbusta** inoltre, essendo più sottile e leggera rispetto agli imballi tradizionali, permette di ridurre i costi logistici a vantaggio del consumatore e dell'ambiente grazie anche ad una minore emissione di CO₂ che favorisce l'effetto serra.

Seguici su



Babka susine e vaniglia

8 persone

50' preparazione

50' cottura

X 270 g di farina Manitoba X 7 g di lievito di birra X 75 g di burro
X 35 g di acqua X 50 g di latte intero a temperatura ambiente
X 45 g di zucchero di canna bio VerdeMio + 3 cucchiai per le
susine X 3 tuorli di uova fresche 100% italiane bio VerdeMio
X 1 presa di sale X 3 susine grandi a spicchi X semi estratti da
1 bacca di vaniglia X 3 cucchiari di succo di limone

1. Mettete le susine in una ciotola con i semi di vaniglia, lo zucchero e il limone, coprite e fate riposare.

2. Sciogliete il lievito nell'acqua tiepida, unitelo alla farina insieme allo zucchero e impastate. Aggiungete il latte impastando e poi i tuorli, uno a uno, aspettando che l'impasto li assorba di volta in volta. Aggiungete il sale e continuate a impastare. Unite infine il burro morbido a lamelle e lavorate fino a completo assorbimento, aggiungendo, se occorre, 2 cucchiari di farina. L'impasto sarà molto morbido e leggermente appiccicoso.

3. Trasferitelo in una ciotola unta di burro e date una serie di pieghe circolari direttamente nella ciotola: prendete un lembo di impasto in prossimità del bordo della ciotola e "pizzicandolo" portatelo verso il centro, ruotate la ciotola e completate il giro (serviranno 10 "pizzicate"). Lasciate riposare fino al raddoppio (circa 2 ore). Dopo la prima ora di riposo trasferite le susine e l'eventuale succo prodotto in una casseruola e fate ammorbidire a fuoco moderato per 15 minuti, mescolando.

4. Trascorso il tempo di lievitazione, stendete l'impasto sul piano di lavoro aiutandovi con pochissima farina, formando un rettangolo di circa 28x38 cm. Distribuite sul rettangolo il composto alle susine e vaniglia, avendo cura di lasciare un paio di centimetri di bordo liberi, arrotolate sul lato lungo e posizionate il rotolo ricavato in frigo altri 20 minuti (questo aiuterà a gestire più facilmente le fasi successive).

5. Dividete il rotolo, con l'aiuto di un grande coltello affilato, o di una rotella tagliapizza grande, in due parti nel senso della lunghezza e arrotolate ciascuna su se stessa in modo da ricavarne due grossi cordoni. Poi arrotolate i cordoni fra loro a formare una spirale.

6. Posizionate la treccia così ottenuta in uno stampo da plumcake non troppo lungo (22-24 cm), coprite con un panno umido e lasciate lievitare fino al raddoppio dell'impasto (1 ora). Preriscaldate il forno a 190°C e infornate per 30 minuti o fino a doratura.



L'ALTERNATIVA

Potete sbizzarrirvi e preparare il vostro babka in tante versioni golose: una delle più diffuse è al cioccolato, ma può essere la stagione coi suoi frutti a ispirarvi oppure l'occasione per cui vi cimenterete con questo dolce.



La carta dei vini

Torta di rose ai lamponi
Mastro Ducale Lambrusco
di Modena amabile

Focaccia con cipolle rosse,
crescenza e noci
Terra dei Sanniti Falanghina

Treccia curcuma, pepe
e mandorle
Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore



Treccia curcuma, pepe e mandorle

4 persone 30' preparazione 70' cottura

X 200 g di farina integrale X 200 g di farina forte tipo Manitoba X 200 ml di **acqua minerale naturale Equilibrio&Piacere** X 12 g di lievito di birra X 125 g di strutto (a temperatura ambiente) X 5 g di sale X 5 g di pepe appena macinato X 5 g di curcuma in polvere X 100 g di **mandorle sgusciate bio VerdeMio**

1. Impastate le farine precedentemente mescolate alla curcuma e al pepe, con l'acqua e il lievito sbriciolato. Impastate fino a ottenere un impasto omogeneo, poi unite lo strutto, poco alla volta e impastando fino a che non sarà completamente assorbito, e il sale.
2. Incordate e impastate ancora finché il composto non sarà liscio e omogeneo. Formate una palla, trasferitela in una ciotola capiente leggermente unta di olio e coprite con pellicola per alimenti, fate lievitare per 1-2 ore o fino al raddoppio.
3. Trascorso il tempo della lievitazione, sgonfiate l'impasto, dividetelo in 3 parti uguali e formate con ciascuna un cilindro lungo almeno 40-50 cm arrotolandolo sul piano di lavoro su cui avrete disposto le mandorle.
4. Formate una grande treccia e aggiungete in superficie le mandorle che non si sono attaccate ai 3 capi. Guarnite a piacere con ancora una spolverata di pepe e fate lievitare altri 30 minuti circa. Cuocete nel forno già caldo a 190°C per 30-40 minuti o fino a doratura.
5. Sfnate e servite a temperatura ambiente.



**RESTA IN FORMA
SENZA RINUNCIARE AL GUSTO**



Peso ideale.
Ridotto contenuto di grassi*



Tratto urinario sano.
Corretto pH urinario.



Alta appetibilità.
Materie prime selezionate.

Miglior gatto[®]

STERILIZED

La linea **Migliorgatto Sterilized** propone ricette formulate ad hoc per rispondere alle **specifiche esigenze nutrizionali** del vostro gatto sterilizzato.



MORANDO
La storia del pet food in Italia

www.morando.it

Segui su



Goccioline

CARAMEL

CON CIOCCOLATO E CROCCANTE
GRANELLA DI CARAMELLO
PROVALE!



Dry Martini

X 60 ml di gin X 10 ml di vermut dry

X 1 scorzetta di limone X ghiaccio

Bicchiere: coppetta da cocktail (detta anche coppa Martini)

“Mescolato, non shakerato” è l’iconica frase pronunciata da **James Bond** quando ordina il suo cocktail Martini e questa è la regola aurea anche per il cocktail di questo mese: il Dry Martini. Questo drink, tra i più conosciuti e apprezzati, evoca atmosfere eleganti e glamour, smoking e abiti lunghi. Il suo gusto forte non è adatto a tutti, il palato va educato, ma una volta assaporato non lo si abbandona. La sua preparazione è un **vero proprio rituale**, da ammirare quando lo si ordina al bar (si dice sia il vero banco di prova di ogni bartender) e da provare a casa per ritagliarsi un momento quasi spirituale. I passaggi per prepararlo sono pochi, ma vanno eseguiti con attenzione. Mettete alcuni cubetti di ghiaccio nella coppetta per farla raffreddare. Riempite di ghiaccio un mixing glass (il bicchiere di vetro per la preparazione dei cocktail) e versate prima il vermut e poi il gin. Mescolate delicatamente per qualche secondo. Mai shakerare questo cocktail, il ghiaccio, sciogliendosi, abbasserebbe il grado alcolico e annacquerebbe il suo sapore che deve essere deciso e pungente. Togliete il ghiaccio dalla coppetta e versate il cocktail filtrandolo. Infine, strizzate la scorza di limone sul cocktail per profumarlo e aromatizzarlo con gli oli essenziali. Ecco pronto un Dry Martini perfetto.

Nonostante si veda molto spesso, per gustare un Dry Martini come da ricetta tradizionale, è assolutamente **vietato mettere un’oliva** all’interno del bicchiere. Se lo si desidera, si possono servire olive verdi in salamoia in una ciotolina a parte. Questo cocktail ha una **storia antica**, pare infatti sia nato da un drink chiamato Martinez, molto in voga a metà Ottocento, fatto con gin, vermut rosso e bitter. All’inizio del Novecento, con il lancio del Martini Vermouth Extra Dry, inizia a diffondersi così come lo conosciamo oggi. È uno dei cocktail più consumati e famosi negli Stati Uniti, ma è conosciuto e apprezzato in tutto il mondo. Pare che perfino **Nikita Krusciov**, segretario generale del Partito Comunista dell’ex Unione Sovietica negli anni Cinquanta, dopo averlo assaggiato disse: “Il Martini cocktail è la più potente arma degli americani”.



BURRO *di centrifuga*

Cremoso, saporito e genuino, è un ingrediente che sa valorizzare ogni piatto in modo discreto, dall'aperitivo al dolce, passando per i primi della tradizione e i contorni



Burro alle erbe e agrumi

Ingredienti per 150 g di burro: **X 150 g di burro di centrifuga Gusto&Passione** **X 1 mazzetto di erbe aromatiche** **X 1 arancia non trattata** **X 1 limone non trattato** **X sale e pepe**

Ammorbidite il burro e lavoratelo a pomata. Unite le erbe tritate e la scorza grattugiata del limone e dell'arancia.

Salate, pepate e mescolate bene. Avvolgete il burro in un foglio di carta da forno dandogli la forma di un cilindro. Conservatelo in frigorifero e servitelo su dei crostini di pane abbrustoliti per un aperitivo.

1



Biscotti al burro e cocco

Ingredienti per 20 biscotti: **X 150 g di farina 00** **X 130 g di burro di centrifuga Gusto&Passione** **X 70 g di cocco râpé** **X 1 uovo** **X 60 g di zucchero a velo** **X 1 cucchiaino di lievito per dolci** **X sale**

Impastate con la punta delle dita in una ciotola la farina, il cocco, il lievito, lo zucchero a velo, un pizzico di sale e il burro freddo a pezzi. Aggiungete l'uovo leggermente sbattuto e continuate a lavorare così fino a ottenere un panetto compatto. Lasciatelo riposare per 2 ore circa in frigorifero. Stendete poi l'impasto (tra due fogli di carta da forno) in una sfoglia di circa mezzo centimetro di spessore. Ricavate dei dischi con un coppapasta di circa 4 cm e disponeteli su una teglia rivestita di carta da forno. Cuocete a 180°C in forno caldo ventilato per 8 minuti circa. I biscotti dovranno essere leggermente dorati. Sfornate e fate raffreddare.

2



LA VIOLETTA *regina d'estate*



L'Italia è uno dei maggiori produttori di melanzane, specie al Sud, data la preferenza della pianta per i climi caldi.

E il suo successo è decisamente meritato! L'alta presenza di acqua (oltre il 90%) e di fibre solubili rende le melanzane alleate contro il colesterolo e i problemi gastrointestinali, aumenta il senso di sazietà e contribuisce, assieme alle poche calorie, al controllo del peso e al benessere generale, specie quando fa caldo. Inoltre questi ortaggi stimolano l'attività del fegato e hanno un notevole apporto di potassio. Uniche raccomandazioni: non consumateli crudi e non esagerate coi condimenti grassi, che la polpa spugnosa assorbirebbe con facilità.

Pasta alla Norma “light”

4 persone 15' preparazione 45' cottura

X 280 g di pasta corta X 500 g di pomodorini ciliegia rossi
X 1 grossa melanzana scura (oppure 2 medie) X 1 mazzetto
di basilico X **olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP
Gusto&Passione** X 1 piccolo spicchio d'aglio X un pezzetto di
ricotta salata X sale e pepe

1. Tagliate la melanzana a fette spesse circa 1 cm e poi a dadini più o meno della stessa dimensione. Metteteli in una ciotola e conditeli con un filo d'olio, sale, pepe e qualche foglia di basilico spezzettata. Sistemateli in una teglia coperta di carta forno e fate cuocere per 30' in forno a 200°C, mescolando di tanto in tanto.
2. Lavate e tagliate i pomodori, conditeli con 3 cucchiaini d'olio, sale, pepe, l'aglio tritato finemente e abbondante basilico tritato grossolanamente. Fate macerare almeno 30'.
3. Scolate la pasta dopo averla cotta per il tempo indicato in abbondante acqua leggermente salata. Unitela appena scolata ai pomodori, aggiungete le melanzane e un po' di ricotta salata grattugiata. Mescolate bene e condite la pasta. Prima di servirla, aggiungete altra ricotta salata a piacere.



INGREDIENTI

2 MELANZANE SCURE



1 SPICCHIO D'AGLIO

TAHINA

1 cucchiaio



SALE PEPE



OLIO EVO



**SEMI DI
SESAMO TOSTATI**



**PREZZEMOLO
FRESCO**

**SUCCO
DI 1/2 LIMONE**



YOGURT

150 g





Crema di melanzane affumicate

4 persone 20' preparazione 35' cottura

1. Lavate le melanzane e avvolgetele con della carta di alluminio in modo che siano ben chiuse. Fatele cuocere per 40' su una bisticchiera di ghisa ben calda girandole su ciascun lato ogni 10'. Lasciatele raffreddare poi scartatele e tagliatele in due parti.
2. Ricavate con un cucchiaino la polpa scartando la buccia bruciata esterna e mettetela in uno scolapasta. Lasciate che perda liquido premendo di tanto in tanto per un'ora. Frullate la polpa di melanzana con gli altri ingredienti tranne il sesamo tostato, assaggiando e regolando il sapore.
3. Trasferite la crema in una ciotola e tenetela in frigorifero per qualche ora prima di servirla con un filo d'olio, pepe e semi di sesamo, accompagnandola con delle verdure crude e crostini di pane.



Condisci il piacere.



www.oliotrasimeno.com



Insalata di melanzane, ceci e primosale

4 persone 20' preparazione 35' cottura

X 2 grosse melanzane striate (o 3 medie) X 500 g di pomodori datterini di vari colori X 180 g di ceci bio VerdeMio X 150 g di primosale X 1 cipolla di Tropea X qualche rametto di origano fresco X olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione X origano secco X aceto di vino bianco delicato X sale e pepe

1. Lavate, asciugate e tagliate le melanzane a fette spesse circa 1 cm. Conditele con un filo d'olio, sale, pepe e origano, mescolatele e sistematele in una teglia ampia coperta con carta forno. Fate cuocere in forno già caldo a 200°C per circa 30-35', girandole a metà cottura. Fatele intiepidire.
2. Lavate e affettate i pomodori, pelate e affettate sottilmente la cipolla. Scolate, sciacquate e asciugate i ceci. Riunite questi ultimi tre ingredienti in una ciotola, condite con olio, sale, pepe, una spruzzata di aceto e qualche fogliolina di origano fresco. Aggiungete le melanzane e mescolate bene per fare insaporire (meglio lasciare a riposo per una ventina di minuti).
3. Al momento di servire, tagliate a cubetti il primosale e unitelo all'insalata mescolando velocemente.



VECCHIA MODENA



www.chiarli.it

VECCHIA MODENA



Lambrusco di Modena

C. CHIARLI & F. GLI
MODENA



Pizza piadina con melanzane rucola e pinoli

4 persone 20' preparazione 15' cottura

X 4 piadine integrali X 160 g di **mozzarella fiordilatte pugliese Gusto&Passione** X 2 melanzane viola tonde
X 1 mazzetto di rucola X **olio extra vergine da olive taggiasche Gusto&Passione** X 3 cucchiaini di pinoli tostati
X sale e pepe

1. Lavate e affettate le melanzane a fette spesse circa 1/2 cm. Mettetele in uno scolapasta grande e spolveratele con del fior di sale. Copritele e appoggiate un peso per schiacciarle leggermente e fare perdere un po' di acqua di vegetazione. Sciacquatele e tamponatele bene con carta da cucina, poi fatele grigliare su una bistecchiera in ghisa ben calda per qualche minuto.

2. Tagliate la mozzarella a dadini piccoli e fatela scolare per eliminare il latte in eccesso. Sistemate su ciascuna piadina un quarto della mozzarella e qualche fetta di melanzana. Condite con olio, sale e pepe, infornate a 180°C per 8-10 minuti.

3. Fuori dal forno unite la rucola condita con un filo d'olio e i pinoli tostati e servite subito.



A pochi minuti della Riviera dei Fiori, nell'entroterra dell'estremo Ponente ligure, questo borgo custodisce come un antico scrigno dolci leggendari e una cucina che sa d'estate come poche altre

Chiara, fresca... **DOLCEACQUA**

Dolceacqua



Nasce nel 1300 la tradizione della michetta di Dolceacqua, una sorta di brioche cosparsa di zucchero nata come **omaggio al sacrificio della bella Lucrezia**. La leggenda narra che la ragazza, imprigionata dal signore della zona perché, all'alba delle nozze, si era rifiutata di cedere alle sue pretese di *ius primae noctis*, in un estremo tentativo di fuga si sia gettata dalla torre più alta del castello dei Doria. Il promesso sposo, allora, per vendicarne la morte, pare sia entrato di notte nel maniero e, coltello alla gola, abbia costretto il signore a eliminare la barbara usanza. E così fu. Era il 14 agosto e il giorno successivo, per celebrare la disgraziata coppia la cui storia avrebbe però cambiato per sempre la vita alle giovani del paese, le donne di Dolceacqua prepararono questo dolce impastando farina, uova, zucchero e olio. Nasceva così la famosa michetta, dal 2008 protetta dalla Denominazione Comunale di Origine (DECO), e celebrata da una sagra che si svolge puntuale ogni 16 agosto tra i carugi dell'antico centro storico che salgono labirintici proprio fino al castello.

Un piccolo mondo antico

Il tour del paese, però, inizia dal suo monumento simbolo, il ponte del XV secolo dalle linee

spericolate, vero **"gioiello di leggerezza"**, come lo descrisse Monet durante la sua visita del 1884, che lo amò tanto da riprodurlo in alcuni dei suoi celebri dipinti. Il ponte unisce le due anime del paese: Borgo, quella ottocentesca, e Tera, la più antica, intrico di viottoli (i carugi per l'appunto), piazzette e scorci romantici sovrastati dall'imponente maniero. È bella da percorrere **via Castello**, con le sue botteghe, gli artigiani e le cantine, ma di angoli speciali questo antico centro storico ne ha davvero tanti. Come la deliziosa piazzetta dell'Armatore, chiusa tra alte case disposte a cerchio e disegnata dal caratteristico stemma dei Doria sotto forma di mosaico. O ancora il piccolo Museo del Figurino Storico, con i suoi soldatini ospitati presso i locali del Comune; o la targa in via Dante posta in occasione del 150° anniversario dell'Unità d'Italia e dedicata a Gerolamo Novaro, padre di Michele Novaro che musicò il *Canto degli Italiani* di Goffredo Mameli, cioè l'inno d'Italia; Gerolamo infatti visse per diversi anni a Dolceacqua. Da vedere anche l'**oratorio di San Sebastiano**, che conserva una statua del santo particolarmente cara ai cittadini del paese e celebrata durante una processione a gennaio; la **parrocchia di Sant'Antonio Abate**, con il suo bel polittico di Santa Devota del 1515; e l'antica chiesa di San Giorgio poco fuori dal centro. Imperdibile, ovviamente, il bel castello Doria ottimamente conservato. Pare che a volte sia lo stesso fantasma della povera Lucrezia a fare da guida ai visitatori...

Una cucina che sa di estate

Una volta seduti al tavolo di uno dei graziosi localini che è facile trovare in paese, è difficile per chiunque non restare soddisfatto da un menu



L'oro di Ponente

L'entroterra di Imperia è una distesa di ulivi dorati costellata di borghi, come Dolceacqua, membro delle Città dell'Olio, ma non solo. Sono tanti i centri noti per la produzione di **olive taggiasche**, cultivar tipica del Ponente ligure, e per la loro lavorazione con metodi antichi, spesso in frantoi artigianali. Da queste parti, infatti, la coltura dell'olivo ha origini molto antiche, precedenti all'arrivo dei romani, e il fiore all'occhiello della produzione è rappresentato proprio dall'Olio Extravergine di Oliva Taggiasca, dal gusto dolcemente corposo e rotondo, con un vellutato retrogusto di mandorla.

che valorizza la tradizione ligure in ogni sua sfumatura. Si parte con un *brandacujun*, delicata crema di stoccafisso e patate ottima come antipasto a fianco di una fetta di *fugasun*, una golosa torta di erbe, o di *pasta cun a bagna*, sorta di pizza carica di pomodoro, o di un bel piatto di *cundiun*, insalata di pomodori e olive in salamoia. Tra i primi si possono scegliere i *ravioli c'u pesigu'*, dalla singolare forma di grassa caramella, ripieni di erbe e conditi anche semplicemente con burro e salvia; i *gnochi de pan*, conditi con burro fuso e formaggio o i *bigarèli*, pasta arricciata tra le dita servita a mo' di minestra. Immancabile il pesto, ovviamente, così come il coniglio alla ligure con le olive cotte nel **vino del borgo**, il Rossese. Da provare anche lo **stoccafisso** cotto nel pomodoro e abbinato a patate, fagioli e olive o, per i più curiosi, il *cartelètu*, una cotoletta ripiena ottenuta dal quarto anteriore del capretto da cui si ricava una tasca riempita di bietole, uova e formaggio. Si chiude in bellezza con la classica *tacunà*, torta di pasta frolla con la marmellata, o le crocette, variante delle michette a forma di croce e al profumo di limone. E l'estate è servita.

■ In apertura: il ponte romanico di Dolceacqua e il castello dei Doria in posizione dominante sul borgo. Pagina precedente: gli scenografici vicoli in pietra di Dolceacqua. Nella pagina: la raccolta delle tipiche olive taggiasche comincia tra ottobre e novembre e può protrarsi fino a febbraio.

SCEGLI I MARCHI DEL BENESSERE



ACQUISTA UN PRODOTTO A SCELTA*

**VINCI OGNI GIORNO
BUONI SPESA DA 50€ E 100€**

E AD ESTRAZIONE

**1 ANNO DI SPESA
TUTTO PER TE!**



*Concorso valido dal 29/08/2022 al 16/10/2022 con estrazione finale entro il 30/11/2022 su tutti i prodotti a marchio Céréal, Lecinova, Novosal, Pesoforma, Performa, Orzo Bimbo, Isostad e Perform. Conserva il documento di acquisto. Totale montepremi 17.250€. Regolamento completo su www.marchidelbenessere.it



10 cose da fare a Dolceacqua in un fine settimana



Nella pagina, dall'alto: la chiesa di Sant'Egidio a Bussana Vecchia, il paese distrutto da un terremoto nel 1887; Apricale; la piccola pizza San Martino a Seborga; la chiesa di Santo Spirito a Ceriana. Pagina successiva: damigiane di vino Rossese.

- 1 Arrampicarsi fino a raggiungere il santuario dell'Addolorata e la cappella di San Bernardo
- 2 Scoprire come gli artisti hanno fatto rivivere il borgo fantasma di Bussana Vecchia
- 3 Visitare Ceriana e assaggiare la sua nota salsiccia
- 4 Sgranocchiare un canestrello di Taggia visitando il Convento dei Domenicani, dove ammirare L'Adorazione dei Magi del Parmigianino
- 5 Prendere il fresco ai laghetti di Rocchetta Nervina
- 6 Lasciarsi abbagliare da Apricale, borgo arroccato scolpito nella roccia, e dalle sue *barbagiuai*, frittelle di ricotta alle erbe, con riso e zucchine
- 7 Assaggiare il *cundiun*, ricca insalata che sa di estate, passeggiando per Bordighera
- 8 Scoprire la Pigna di Sanremo
- 9 Andare a Seborga per mangiare un piatto di battolli, pasta di farina di castagne, rapa e pesto
- 10 Lasciarsi stregare da Bajardo, il borgo dei druidi



Rossese nella storia

Andrea Doria, il mitico condottiero, lo scelse come vino per la sua flotta nei giorni di festa. Napoleone lo apprezzò molto durante la campagna d'Italia, spedendone anche numerose casse in patria. È il Rossese, vino simbolo di Dolceacqua, il **primo in Liguria a ottenere la Denominazione di Origine Controllata**. La zona di produzione comprende 14 località di Val Nervia e Valle Crosia, mentre l'uva è Rossese per almeno il 95%. A far innamorare sono il colore, rubino da giovane che diventa granato con gli anni, e il profumo floreale di rosa e di viola, ma anche di ribes e in alcuni casi persino di fragola. Al palato è morbido, caldo, vellutato. Perfetto con il coniglio alla ligure.



LIMMI

la firma ai tuoi piatti



www.limmi.it

Info utili

In treno

La stazione di riferimento è quella di Ventimiglia che dista circa 10 km. Da qui si può giungere in paese con un comodo servizio bus (la Linea 7) gestito da Riviera Trasporti: www.rivieratrasporti.it

In aereo

L'aeroporto internazionale più vicino è quello di Nizza (50 km). In alternativa c'è l'aeroporto di Genova (160 km). Info: www.nice.aeroport.fr
www.aeroportodigenova.it

In bici

Una comoda pista ciclabile collega il paese alla passeggiata al mare in circa 20-25 minuti

Per tutte le info

www.visitdolceacqua.it

Shopping

Non si torna a casa da Dolceacqua senza un bel pacchetto di michette, che si trovano sui banchi di ogni forno e panificio del borgo

come l'**Alimentari Francesca** di via San Sebastiano. Per il vino, invece, d'obbligo la visita all'**Enoteca Regionale della Liguria** ai piedi del castello Doria dove si organizzano anche degustazioni.

DOVE DORMIRE

Il Nido di Rondine

B&B in un appartamento panoramico affacciato sul centro storico del paese. Doppia: 80 euro
Via Barberis Colomba, 13
Dolceacqua (IM)
www.ilnidodirondine.it

Dussaiga

A disposizione appartamenti o camere con formula B&B. Ogni soluzione è una chicca. Doppia da 85 euro a notte
Via San Bernardo, 1 – Dolceacqua (IM)
www.dussaiga.it

Agriturismo Terre Bianche

Nel contesto di un'azienda vitivinicola, soluzioni diverse fra di loro in un contesto

storico suggestivo con vista su mare e montagne. Doppia da 130 euro a notte
Località Arcagna – Dolceacqua (IM)
www.terrebianche.com

DOVE MANGIARE

A Viassa

Piatti tipici liguri, ma non solo, che esaltano sempre i prodotti della zona. Prezzo medio 40 euro
Via Liberazione, 13 – Dolceacqua (IM)
www.ristoranteaviassa.it

Casa e Bottega

Ambiente informale e anticonformista, come la cucina. Prezzo medio 40 euro
Piazza Giuseppe Garibaldi, 2
www.ristocasaebottega.it

Agriturismo I Gumbi da u Zena

Ambiente rustico e accogliente, all'interno di un ex frantoio. Cucina tipica e ricca. Si mangia con 30 euro
Via San Biagio, 7 – Dolceacqua (IM)
www.igumbi.it

CONFEZIONE IN CARTONCINO CERTIFICATO FSC®

Bonduelle
S'IMPEGNA
per un'agricoltura
SOSTENIBILE!



- ✓ -40 tons di plastica
- ✓ 90% da materiale riciclato: 50% carta e 40% altre fonti
- ✓ Design innovativo ed esclusivo, più sostenibile rispetto allo standard
 - 30% di carta
 - 20% di inchiostro, di origine vegetale

100%
RICICLABILE
50% CARTA
RICICLATA



L'ALIMENTAZIONE *dello studente*

Finita la pausa estiva si torna alla routine e agli impegni legati alla scuola. Ma abbiamo mai valutato adeguatamente le vecchie abitudini? Non è facile o scontato correggere "errori" alimentari che spesso si sono consolidati nella quotidianità di un giovane.



Quando la scuola riapre i battenti è necessario riprendere le buone abitudini a tavola. Una corretta alimentazione, infatti, è fondamentale per chi studia e deve fare i conti con la ripresa degli impegni scolastici.

Quali consigli?

Innanzitutto è bene partire dall'assunto che la dieta deve essere **qualitativamente molto varia**.

La mattina bisogna consumare regolarmente una **prima colazione ricca** e diversificata, per evitare che l'organismo metta in atto meccanismi metabolici di emergenza dopo il digiuno notturno, con conseguente

calo di concentrazione e di attenzione durante la mattinata. La colazione ideale dovrebbe comprendere latte o yogurt, cereali o loro derivati, anche integrali, e frutta fresca (frullata, centrifugata o spremuta).

Nel corso della giornata, poi, **non bisogna eccedere con il consumo di grassi e di zuccheri** semplici. Tali sostanze ingerite in eccesso peggiorano le capacità mnemoniche poiché riducono l'efficienza delle cellule nervose.

Lo **spuntino di metà mattina** deve essere leggero e nutriente, per non compromettere l'appetito a pranzo e al contempo mantenere la concentrazione.

È preferibile evitare il consumo di bibite o tè pronto, di patatine e focaccia, tutti ricchi di zuccheri semplici o di grassi o di sale.

Perseguendo sempre l'obiettivo di una **dieta equilibrata**, a pranzo e a cena è possibile consumare un primo piatto asciutto condito con sugo leggero oppure in brodo, un secondo piatto cotto a piacere – purché povero di grassi di condimento – o in alternativa una porzione di legumi, più un contorno di verdure di stagione e una porzione di pane adeguata. Si può anche comporre il pasto con un piatto unico seguito da una porzione di verdure di stagione.

Non bisogna trascurare di consumare quotidianamente frutta e verdura di stagione variandone i colori durante la settimana, per un buon apporto di vitamine, sali minerali, sostanze antiossidanti e fibre.

Al nostro organismo va sempre garantito un buon **apporto idrico** bevendo soprattutto acqua, ma anche spremute, centrifugati di frutta o verdura, infusi, tisane andranno bene.

Infine, per mantenere efficienza mentale durante la giornata l'ideale sarebbe praticare anche una regolare e adeguata **attività fisica**, anche solo delle passeggiate. Riposare un numero sufficiente di ore completa il quadro, poiché il **sonno notturno** è fondamentale per "ricaricare le pile" e per fare sì che lo studio non ne risenta.

QUALI SONO GLI ERRORI PIÙ FREQUENTI?

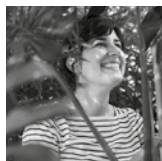
- Eccessiva introduzione calorica giornaliera rispetto alle necessità dell'organismo
- Colazione assente o insufficiente
- Errata distribuzione dei pasti durante la giornata
- Consumo di spuntini inadeguati, ipercalorici e di scarso valore nutrizionale
- Scarso apporto di fibre per scarso consumo di frutta e verdura
- Abitudine al consumo di pasti davanti alla TV, che distoglie l'attenzione dal cibo che si sta consumando in quel momento



ACQUA LETE. UN'OTTIMA MOSSA PER IL BENESSERE DELLE OSSA.

RICCA DI CALCIO E POVERA DI SODIO, PARTECIPA ALL'INTEGRAZIONE DEL FABBISOGNO GIORNAGLIERO DI CALCIO PER LA SALUTE DELLE OSSA:

D.D. MINISTERO SALUTE N.4388 DEL 22.02.2022



COME PULIRE LA PROPRIA CASA *in modo green*



Quando si inizia la propria personale “rivoluzione green” solitamente si parte scandagliando ogni aspetto della vita e si comincia a ragionare su come poterla migliorare abbassando l’impatto che le nostre azioni possono avere sull’ambiente in cui viviamo.

Partiamo dai detersivi

L’igiene delle nostre case è sicuramente uno dei punti di partenza. Saper scegliere non solo i **detersivi corretti**, ma anche gli **strumenti per la pulizia** più adeguati può aiutarci nell’impresa. Per cominciare è consigliabile prediligere prodotti solidi o da diluire in contenitori che abbiamo già. Fortunatamente questa è una tendenza in atto già da qualche tempo e un’abitudine che si sta

Una casa pulita e profumata in versione “green”? Certo che si può, basta scegliere prodotti e strumenti naturali alla portata di tutti. Con qualche attenzione in più possiamo ottenere ottimi risultati utilizzando ingredienti a basso impatto sull’ambiente.

diffondendo rapidamente, perciò i prodotti di questo tipo si trovano sempre più di frequente. Tale soluzione risulta ottima perché ci permette di **risparmiare emissioni dannose** sul fronte sia del trasporto sia del packaging: spesso, infatti, si tratta di polveri da diluire in acqua che di conseguenza risultano molto leggere e occupano un volume minore rispetto ai detersivi tradizionali. Un altro vantaggio è che non c’è bisogno di acquistare ogni volta un flacone, se possiamo usare sempre lo stesso da riempire di volta in volta con della semplice acqua del rubinetto e con il detersivo concentrato. In questo modo possiamo ridurre anche i rifiuti in plastica.

Un ulteriore aspetto da non trascurare è il controllo degli ingredienti. Optare per **tensioattivi biodegradabili** e detersivi che abbiano la certificazione EcoLabel – che attesta il loro ridotto impatto ambientale durante tutto il ciclo di vita, dalla produzione allo smaltimento – ci aiuta a scegliere i prodotti corretti.

Abbiamo anche altri alleati nella pulizia e si tratta di ingredienti naturali come l’**acido citrico**, il **bicarbonato di sodio** o gli **oli essenziali** – tutti facilmente reperibili –, con cui si possiamo creare prodotti fai-da-te molto efficaci.

Attenzione, però, all’aceto, che pur essendo un ingrediente naturale risulta essere molto inquinante.

Spugne, scope e spazzole

Per quanto riguarda gli strumenti che adoperiamo per la pulizia, possiamo scegliere spazzole e scope realizzate in **fibre naturali**, anziché in plastica; oltre a essere in grado di pulire adeguatamente, una volta terminato il loro ciclo di vita si possono facilmente smaltire. Ci sono poi **spugne in cellulosa e in fibre di cocco** (materiale di scarto della lavorazione delle noci), che oltre a funzionare benissimo si possono smaltire serenamente. Inoltre possiamo ricavare dei panni per asciugare le superfici o per eliminare la polvere tagliando vecchi indumenti o vecchie lenzuola.

Solo il necessario

Per finire, un consiglio è quello di evitare approcci molto aggressivi dove non ce n'è bisogno: l'igiene in casa è importante, ma a volte si scelgono dei prodotti molto forti anche quando non ce n'è bisogno. Questo non solo ha un grosso impatto sull'ambiente, ma rischia anche di danneggiare, alla lunga, le superfici.



CURIOSITÀ

L'acido citrico risulta essere un efficace anticalcare: puoi diluirne dai 100 ai 200 grammi (in base alla durezza dell'acqua) in un litro di acqua e utilizzarlo poi come ammorbidente o brillantante.

Tutto[®]

Pannocarta



tuttoxtutto.it

TUTTO PANNOCARTA.

Per risparmiare, per pulire, per assorbire.

L'unico prodotto con 3 funzioni in 1: panno, carta e spugna.

Merito della sua trama super resistente, realizzata con l'innovativa tecnologia Airlaid. **Tutto Pannocarta** è ideale per la pulizia delle superfici, per assorbire i liquidi e per conservare gli alimenti. Lava, strizza e riusa Tutto Pannocarta! Ogni singolo strappo garantisce infatti numerosi riutilizzi, per un risparmio straordinario di carta.



Le bulbose PRIMAVERILI SI PLANTANO in autunno

Il romantico autunno con i suoi colori caldi è il momento dell'anno in cui le nostre piante si avviano verso il riposo, ma per i pollici verdi si cominciano a progettare e a preparare le bordure e i vasi per la messa a dimora delle bulbose a fioritura primaverile

A partire dal mese di settembre, e per tutto l'autunno, si piantano i bulbi dei tulipani, dei giacinti, dei narcisi, dei crochi, dei muscari, degli anemoni, degli agli ornamentali, delle freesie, della fritillaria, degli iris olandesi, dei ranuncoli e così via. I **vasi di grandi dimensioni** (ben lavati, mi raccomando) sono consigliati e devono essere muniti di **fori per il drenaggio** dell'acqua; inoltre, aggiungiamo sul fondo dei contenitori con 2-3 centimetri di **argilla espansa**. Per quanto riguarda il composto, l'esperienza mi fa preferire l'utilizzo di terriccio

universale (due terzi) e la terra del giardino (un terzo) ben mescolati. Una bella quantità di **stallatico pellettato** (concime da stalla biologico), o di humus di lombrico, va aggiunto al terriccio al momento dell'impianto dei bulbi, facendo attenzione che non si trovi a diretto contatto con i tuberi. Nella disposizione delle bulbose nel vaso, che devono essere ricoperte da 3-4 centimetri di terra, potete posizionare i bulbi vicini tra di loro per ottenere un bell'effetto quando arriverà la primavera e, con essa, il momento della fioritura.



Un'esplosione di colore

Potete divertirvi con le composizioni di colore dei fiori all'interno delle aiuole o dei vasi, ma bisogna fare attenzione ai **tempi della fioritura**. Di solito i primi sono i narcisi, poi arrivano i giacinti e verso aprile i tulipani. I tempi delle fioriture sono molto influenzati dalle temperature invernali ed è importante che i bulbi sentano il freddo per poter esplodere di bellezza. Anche all'interno della stessa specie, ad esempio nei narcisi, alcuni fioriscono prima e altri sono tardivi; se scegliamo bene le varietà delle nostre bulbose, possiamo ottenere una lunga fioritura da inizio marzo fino alla fine di aprile.

Non possiamo dimenticare i **ciclamini**, dalla generosa fioritura primaverile, che vanno piantati tra settembre e ottobre. Quando acquistate i ciclamini ricordate che dopo la fioritura le piante vanno in riposo (a inizio estate) e non vanno buttate, ma i vasi con i tuberi si conservano in un luogo fresco e asciutto. A metà settembre riportate le cassette sul balcone (in posizione ombreggiata) e, dopo aver annaffiato i tuberi, in pochi giorni cominceranno a nascere le

foglie dei nuovi ciclamini. Gli stessi tuberi rifioriscono per anni con le giuste concimazioni.

Se l'inverno risulta secco o non arriva acqua piovana nei vasi, dove avete piantato i bulbi annaffiate ogni dieci giorni e, per evitare l'effetto dei vasi vuoti, potete seminare le violette che si mescoleranno perfettamente con i narcisi gialli e i giacinti.



Scopri
il
NUOVO
gusto
al
Pistacchio
di
SICILIA



l'**UNICA**
caramella
al
PISTACCHIO

Assapora il Gusto
dei Tuoi Sogni



bio
Fior di frutta
100% da frutta

**Rigoni
di Asiago**



Scopri la bontà della nostra frutta biologica,
dolcificata con solo succo di mela.



Il segno del mese di settembre: Vergine

Buon compleanno, VERGINE! Nei prossimi dodici mesi i riflettori sono puntati sulle infinite opportunità in tutti i settori della vita che ti vengono offerte da Urano. A marzo Saturno e Plutone provocano cambiamenti radicali in amore e nella professione, e da maggio Giove ti protegge: procederai con il vento in poppa per il resto dell'anno. Unione all'insegna della dolcezza con una Bilancia. Collaborazioni con un Toro. Mesi top: novembre e maggio per l'attività, ottobre e aprile per i sentimenti. La Luna Piena in Pesci del 10 settembre rende invincibili Toro, Scorpione e Capricorno.



ariete

Dal 10 Mercurio vi scombina le carte in campo professionale, complicando i rapporti con colleghi e clienti. Accordi e contratti di ogni tipo vanno controllati con la massima attenzione. Giove risolve il più possibile le incomprensioni con la persona amata, che solo nell'ultima settimana del mese vi riserva le attenzioni che meritate. Uno Scorpione vi consola, un Sagittario pretende di avere l'ultima parola.



cancro

Urano vi incoraggia a cambiare tutto ciò che non funziona a livello professionale: dovete avere maggiore fiducia in voi stesse e nella vostra capacità di creare nuove opportunità. Venere amica dal 5 al 28 protegge la vita affettiva: incontri romantici per le single, chiarimenti necessari da tempo per le coppie. Con una Bilancia l'intesa è sempre perfetta, una Vergine vi nasconde informazioni importanti.



bilancia

Le sfide architettate da Giove servono a rendervi più decise, insegnandovi a non fare troppo affidamento sul sostegno dei colleghi. A fine mese la Luna Nuova nel segno vi aiuta a capire cosa volete davvero. In amore Marte vi rende invincibili e capaci di conquistare anche chi non sembra sensibile al vostro fascino. Divertitevi con un Sagittario, non ascoltate i pettegolezzi di un Capricorno.



capricorno

I malintesi creati in ufficio da Mercurio non danneggiano la vostra immagine ma vi irritano molto. Urano e Saturno costringono a controllare con molta attenzione incassi e pagamenti. Dal 5 al 28 grazie a Venere l'amore è meraviglioso: persino le single più incallite possono fare un incontro speciale, magari durante una riunione di lavoro. Un Cancro sprona a organizzarvi, un Gemelli racconta bugie.



toro

Sul lavoro il Sole fino al 22 e Venere dal 5 al 28 vi aiutano a sbrigare con efficienza alcune pratiche burocratiche che sono per voi fonte di grande apprensione. Con il passare dei giorni l'ostilità dei colleghi alimentata da Saturno si attenua fino a svanire. Marte aiuta chi sta vivendo un periodo difficile in amore. Un Gemelli vi sostiene in ogni occasione, un Ariete si ostina a mantenere le distanze.



leone

Mercurio vi sostiene in campo professionale, aiutandovi a instaurare ottimi rapporti con i colleghi e a capire come ottenere l'appoggio dei superiori per realizzare un progetto che vi sta a cuore. Marte complica la vita sentimentale di tutte: single o in coppia, siete insofferenti e non tollerate chiunque osi contraddirvi. I consigli di un Capricorno sono utili, con una Bilancia testarda è impossibile fare pace.



scorpione

Mercurio vi raccomanda di non assumere un atteggiamento scostante in ufficio e di non nascondere agli altri gli sviluppi di un progetto a cui collaborano tutti e per il quale siete tentate di prendervi ogni merito. Dal 5 al 28 Venere vi impone chiarezza in amore: siate sincere con chi vi interessa e non illudete chi volete conquistare per puro sfizio. Ringraziate un Pesci, non allontanate un Acquario.



acquario

Marte, Mercurio e Giove proteggono tutte le attività, in modo particolare quelle a contatto con il pubblico, e scatenano una serie di piacevoli cambiamenti: basta una conversazione casuale a farvi avventurare lungo sentieri professionali che vi portano al successo. Saturno e Urano seminano zizzania in amore: non perdetevi la calma. Un Toro vi insegna a rilassarvi, uno Scorpione ha esaurito la pazienza.



gemelli

Fino al 9 Marte e Mercurio sono i vostri migliori alleati in campo professionale: ottimi affari e guadagni in vista, in seguito procede tutto con molta lentezza. A metà mese Venere e Marte seminano zizzania in amori di vecchia data e illudono le single ingenui, ma dal 25 la Luna Nuova riporta il sereno. Contatti vantaggiosi con un Acquario, meglio non fare affidamento su un Pesci poco riconoscente.



vergine

Con Marte dispettoso in ufficio non potete dare niente per scontato e dovrete lottare senza sosta per difendervi dalle mosse scorrette di alcuni colleghi. Dal 5 al 28 Venere è la vostra alleata più potente: le storie nuove diventano importanti, quelle già consolidate ritrovano passione ed emozioni. Un Ariete inventa di tutto per conquistarvi, un Leone ha pretese assurde che non potete esaudire.



sagittario

Nel settore professionale Mercurio non vi dà tregua: dovete prendere una posizione precisa, schierarvi con chi ha un approccio al lavoro simile al vostro e prendere le distanze da chi invece sceglie sempre le scorciatoie più comode. Nervose e capricciose, dal 5 al 28 per via di Venere dispettosa non siete disposte a parlare d'amore. Un Leone manda messaggi ben chiari, conti in sospeso con un Toro.



pesci

Mercurio raccomanda tatto e prudenza nelle comunicazioni: in ufficio problemi legati al denaro possono avvelenare i rapporti persino coi colleghi più fidati. La vostra tendenza a correggere gli errori altrui dà fastidio a molti. Venere suggerisce di scendere a compromessi nelle questioni di cuore che sembrano impossibili da risolvere. Una Vergine conta su di voi, un Cancro si rimangia le promesse fatte.

TI RIMBORSIAMO IL

50%

Acquistando **10€** delle marche partecipanti

Rimborso massimo 5€ vai sul sito www.piuunitipiuforti.it

Più Uniti. Più Forti.



PALMOLIVE

AJAX

Fabuloso

Soflan

Iniziativa "Più uniti. Più Forti" valida dal 01/09 al 30/09/22. Conserva il documento d'acquisto (unico) ed entro 5 giorni dall'acquisto completa la procedura per richiedere il rimborso. Puoi chiedere n.1 rimborso. Rimborso massimo di 5€. Termini e condizioni su www.piuunitipiuforti.it

INDICE

delle ricette



Antipasti

- Burro alle erbe e agrumi, **39**
- Crema di melanzane affumicate, **43**
- Focaccia con cipolle rosse, crescenza e noci, **32**
- Insalata di melanzane, ceci e primosale, **45**
- Insalata nizzarda con tonno in scatola, fagiolini e patate, **19**
- Pomodori ripieni di riso, **23**
- Scones al parmigiano, olive e timo, **26**
- Tortino di sfoglia con zucchine, feta e mandorle, **13**
- Treccia curcuma, pepe e mandorle, **35**



Primi

- Cous cous al pollo con capperi e lattuga, **18**
- Farro tiepido con speck, zucchine e fiori di zucca, **9**
- Pasta alla Norma "light", **41**

Secondi

- Pizza piadina con melanzane rucola e pinoli, **47**
- Polpettine di zucchine e menta, salsa allo yogurt e paprica, **11**
- Straccetti di maiale al salto con zucchine, coriandolo e pepe creolo, **7**
- Straccetti di pollo ai pomodorini, rucola e salsa di soia, **21**
- Torta salata con fagiolini, mozzarella e pesto, **25**



Dolci

- Babka susine e vaniglia, **33**
- Biscotti al burro e cocco, **39**
- Torta di rose ai lamponi, **31**
- Tortine alle carote e mandorle, **27**



Direttore responsabile
Paolo Dalcò

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

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 87 settembre 2022

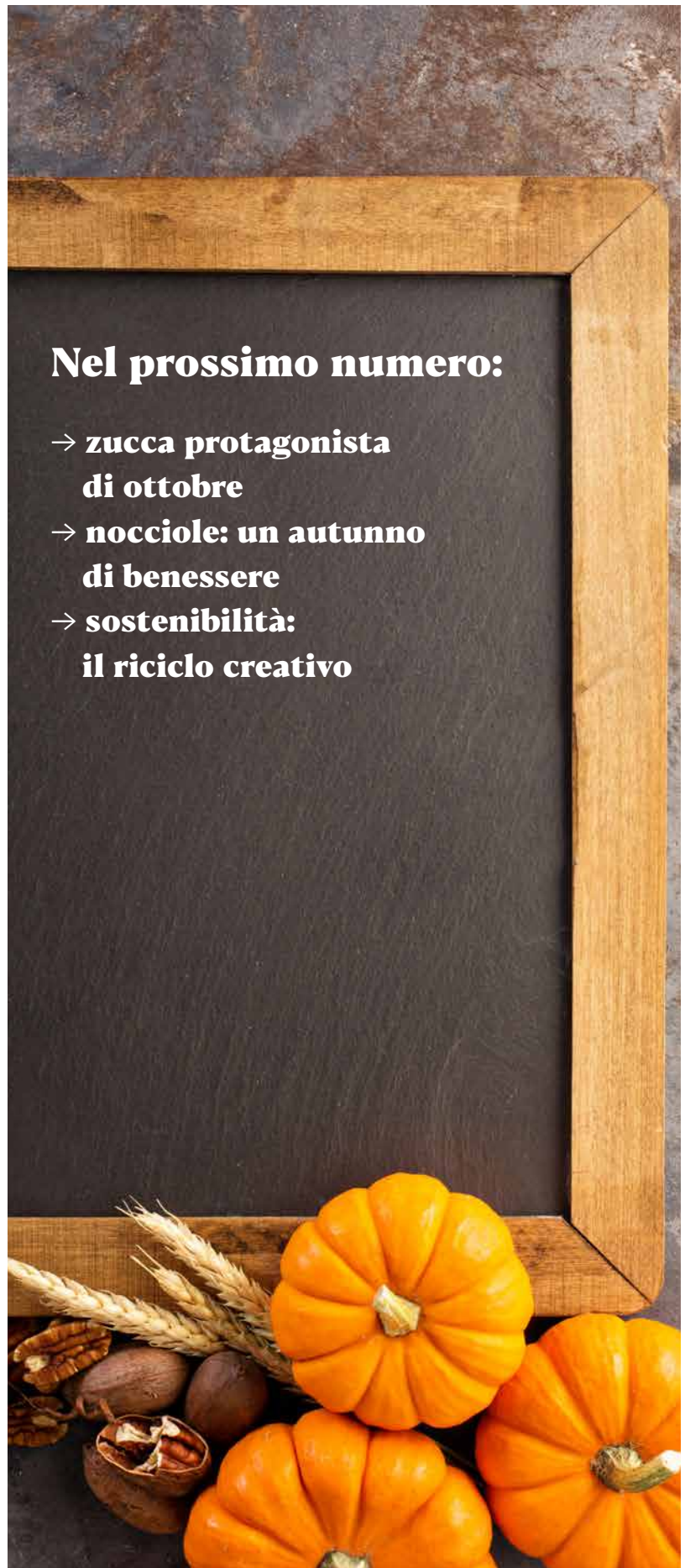
Crtefidi fotografici Borghi d'Arte&Gusto:
Alinari, Maisto Alberto_sardegna digital library,
Emanuela Katia Pilloni

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

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

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

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






MOLINO
Spadoni

GRAN PIZZA

IL NUOVO PREPARATO
PER GRAN PIZZA ALLA NAPOLETANA



Gran Pizza alla Napoletana è un preparato di **qualità professionale** grazie al quale si può ottenere una pizza buona come quella in pizzeria. È composto da **farina Tipo "1"** e **semola rimacinata**, che esalta le peculiarità e il gusto tipico della versione originale campana. Contiene anche **pasta madre**, l'ingrediente fondamentale per conferire all'impasto le caratteristiche tradizionali della pizza napoletana, che deve essere tonda e risultare **morbida al palato, soffice e sottile al centro, ma dall'inconfondibile bordo alto rialzato, ben alveolato e privo di bolle o bruciature.**

www.molinospadoni.it - Seguici su:   

dall'1 al 30 SETTEMBRE 2022
GRANDE CONCORSO

La Fortuna fa **60**

PUOI VINCERE:

oltre **480.000€** in BUONI SPESA, **180.000** PRODOTTI

E PARTECIPARE ALL'ESTRAZIONE FINALE DI

4 FANTASTICHE
FIAT 500 HYBRID CULT



In collaborazione con:

