



PRÈMIATY

Menu speciale

Il brunch della domenica

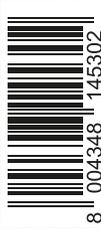
Menu benessere

Combattere l'influenza a tavola



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

n. 56 novembre 2019



In una tazza tutto il piacere della natura

INFUSI SPECIALI

Esclusive composizioni in cui i sapori caldi e aromatici delle spezie si sposano con ingredienti dolci e avvolgenti per raggiungere la massima espressione del piacere dei sensi.



TISANE

Prodotti che uniscono erbe officinali, estratti naturali e frutta, per prendersi cura di sé in modo piacevole e naturale.



INFUSI FRUTTATI

Deliziose miscele cui il sapore della frutta si fonde con profumi floreali, per una perfetta armonia di gusto e naturalezza.



Da più di **100 anni** Bonomelli coltiva il benessere attraverso le virtù erboristiche dei suoi prodotti. Un'esperienza unica, fatta di passione, ricerca e sapere, che parte dal campo e arriva alla tazza.

BONOMELLI

Aspettando il brunch DELLA DOMENICA

Eccoci a novembre, il mese ideale per godersi tutto il gusto di piatti appetitosi e saporiti preparati nel tepore di casa. Per iniziare vi proponiamo un menu a base di **noci**, ingrediente versatile, ideale per piatti dolci e salati.

Chi dal lunedì al venerdì è vittima dei ritmi serrati della quotidianità, troverà idee e spunti per rendere il risveglio del fine settimana più dolce, speciale e goloso con le ricette ideate dalla nostra chef per preparare un **brunch** da sogno.

La rubrica **eco-cucina** ci insegna a non buttare le preziose foglie di cavolfiore, ottime per preparare una torta salata velocissima e salutare.

Il menu **benessere** è dedicato questo mese ai malanni di stagione e ci suggerisce alcune ricette e **alimenti utili per tenere lontani i virus influenzali in arrivo**.

Chi ama l'inverno e le atmosfere magiche che avvolgono il periodo natalizio non può perdersi l'itinerario di novembre, alla scoperta di **Dresda e Norimberga**, che da questo mese ospitano due dei mercatini dell'Avvento più belli d'Europa.

E chi l'ha detto che l'autunno è triste e malinconico? Benvenuto novembre!



SOMMARIO

Novembre

4
agenda del mese

cucina

6
menu del mese
gusci legnosi, gherigli delicati

12
prodotto di stagione
noci

14
ricette per tutti i giorni
settimana di gusto

24
prodotti del mese
minestrone, spinaci e piselli
surgelati VerdeMio

26
menu speciale
toglietemi tutto
ma non il mio brunch!

32
eco-cucina
torta salata con robiola
e foglie di cavolfiore

34
scuola di cucina salata
baccalà alla vicentina
con polenta

36
scuola di cucina dolce
financiers al cioccolato
e arancia



38

un vino al mese

Ca' Lunate

Vermentino di Sardegna

benessere

40

cibo e salute

combattere l'influenza

con gusto

viaggi

48

itinerario

Dresda, gioiello barocco

lifestyle

56

sos pediatra

ingestione di un corpo estraneo

58

interior-mente

la dipendenza emotiva

59

mondo pet

attenzione alle unghie

60

oroscopo

62

indice



59



58



48



46



44

AGENDA

idee e consigli



Picasso. La sfida della ceramica
 Dal 1 novembre
 MIC-Museo Internazionale delle Ceramiche, Faenza
www.micfaenza.org

Una mostra unica nel suo genere, che esplora l'arte di uno dei più importanti esponenti dell'avanguardia del

Novecento da un punto di vista poco conosciuto. Dal Musée National Picasso di Parigi sono in arrivo circa 50 pezzi unici, che costituiscono un percorso completo per esplorare il rapporto fra il celebre artista e la lavorazione della ceramica.

Lucca Comics & Games
 Dal 30 ottobre al 3 novembre, Lucca
www.luccacomicsandgames.com

È la kermesse nazionale più importante dedicata al fumetto, al gioco (video e da tavolo) e all'animazione. Le occasioni per assistere a mostre e a incontri con i



maestri del proprio genere preferito non mancheranno, fra ospiti importanti da tutto il mondo e anteprime delle prossime uscite. Non importa essere un supereroe o un semplice appassionato, tutti troveranno l'appuntamento perfetto da segnare in calendario!

La grammatica del panino
 di Daniele Reponi
 Food Editore -160 pagine - 16,90 €

Quasi un libro di testo, questo ricettario a cura di uno dei volti più amati del programma "La prova del cuoco". In settanta ricette Daniele Reponi racconta il suo amore per la materia prima speciale, per la cura e la semplicità

con cui trattarla e suggerisce sfiziosi abbinamenti per creare la farcitura ideale. A base di carne oppure pesce, vegetariano o addirittura con la frutta, non si può resistere a un fragrante panino.



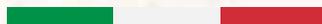
Merano WineFestival
 8-12 novembre, Merano (TN)
meranowinefestival.com

Anno dopo anno questo evento dedicato al vino italiano ha conquistato sempre più affezionati ed estimatori, accomunati dalla passione comune per un buon calice e per la bellezza della cornice liberty di Merano. Oltre 300 produttori e innumerevoli ospiti del mondo dell'enologia animano le sale dei palazzi storici lungo il fiume Passirio, fra degustazioni, lezioni, approfondimenti e beneficenza.





100% LATTE ITALIANO



UN'UNICA FORMA, TANTI PRODOTTI PER VOI.



BIRAGHINI SNACK

100g (6x16,67)

**LO SNACK SANO
PER OGNI
OCCASIONE**



BIRAGHINI

400g

**LO SPICCHIO
COMODO.**



GRATTUGIATO GRAN BIRAGHI

100g

**IL GRATTUGIATO
PIÙ VENDUTO
IN ITALIA***

GUSCI LEGNOSI, GHERIGLI DELICATI

Versatili, nutrienti, sfiziose e dal sapore intenso...
godetevi questo menu a base di noci, con golose
ricette dolci e salate





Crêpes di saraceno al radicchio, stracchino e noci

4 persone **35'** preparazione **40'** cottura

Per le crêpes: **X 2 uova 100% italiane bio VerdeMio** **X 60 g** di farina "00" **X 65 g** di farina di grano saraceno **X 350 ml** circa di latte intero **X 1** noce di burro fuso **X** sale

Per il ripieno: **X 1** scalogno **X 400 g** di radicchio **X 120 g** di pancetta affumicata

X 250 g di stracchino light Equilibrio&Piacere **X 40 g** di noci sgusciate **X** olio extravergine di oliva **X** burro **X** parmigiano grattugiato **X** sale e pepe

1. Per le crêpes: in una ciotola sbattete le uova insieme al burro fuso, ai due tipi di farina e al sale. Aggiungete il latte a filo, poco alla volta, regolandovi in base alla consistenza. Mescolate con una frusta fino a ottenere una pastella omogenea. Fatela riposare per 30 minuti.

2. Per il ripieno: tritate lo scalogno e fatelo dorare in una padella con l'olio. Unite la pancetta, fatela rosolare e aggiungete il radicchio tagliato a listarelle. Regolate di sale e di pepe e portate a cottura facendo asciugare il più possibile. Fate raffreddare. Scaldate e ungete una padella antiaderente. Versate un mestolo di pastella e create un disco sottile. Fate cuocere qualche minuto, girate e cuocete dall'altro lato. Proseguite in questo modo fino a esaurimento della pastella.

3. Prendete una crespella, disponetevi sulla metà inferiore il ripieno e aggiungetevi un po' di stracchino e di noci. Coprite con l'altra metà, schiacciate leggermente, e piegate di nuovo in modo da formare un triangolo. Procedete così fino a esaurire gli ingredienti. Disponete le crespelle all'interno di una pirofila imburata e cospargetele con fiocchetti di burro, parmigiano grattugiato e noci. Cuocete nel forno a 180°C ventilato, fino a quando le crespelle non saranno gratinate e dorate.

FUNGHI PORCINI SECCHI GUSTO&PASSIONE

Pratici e gustosi, mantengono tutti gli aromi, i sapori e le caratteristiche del prodotto fresco. Per farli rinvenire si consiglia di non usare mai acqua troppo calda.



Guarda la videoricetta a base di noci del mese di novembre!



Involtini con salsiccia, funghi e noci

4 persone

20' preparazione

30' cottura

X 8 fette sottili di tacchino X 100 g di macinato di maiale X 100 g di salsiccia fresca X 30 g di funghi porcini secchi **Gusto&Passione** X 40 g di noci sgusciate X 1 tuorlo X 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato X 100 g di pancetta affumicata a fette sottili X olio extra vergine di oliva X timo fresco X 1 spicchio d'aglio X salvia fresca X sale

1. Qualora fossero un po' spesse, assottigliate le fette di tacchino con un batticarne. Mettete in ammollo i funghi secchi in una ciotola con acqua tiepida per 30 minuti. Scolateli, strizzateli molto bene e tritateli.

2. Raccogliete in una ciotola il macinato, la salsiccia privata del budello, i funghi, le noci tritate finemente, il tuorlo, il parmigiano, il timo fresco e mescolate per amalgamare. Ponete una fetta di tacchino su un tagliere e adagiate al centro un po' di ripieno. Arrotolate stretto in modo da formare un involtino. Avvolgetelo nella pancetta e legate con dello spago da cucina. Aggiungete il timo. Ripetete questi passaggi fino a esaurimento degli ingredienti.

3. Fate insaporire l'olio in una padella con l'aglio. Aggiungete gli involtini e fateli rosolare su tutti i lati. Quando sono dorati trasferiteli in una pirofila, salateli e cuoceteli a 180°C per 20 minuti con qualche fogliolina di salvia. Serviteli subito.



La carta dei vini

Crêpes di saraceno al radicchio, stracchino e noci
Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi Superiore

Involtini con salsiccia, funghi e noci
Buonavilla Romagna Sangiovese

Cookies alle noci
Maestro Ducale Lambrusco di Modena amabile

Cookies alle noci

5 persone 20' preparazione 20' cottura

X 150 g di gocce di cioccolato X 150 g di gherigli di noci
X 200 g di farina "00" X 100 g di zucchero integrale di
canna X 100 g di zucchero semolato X **100 g di burro di
centrifuga Gusto&Passione** X 1 cucchiaino di sciroppo
d'acero X 1 uovo a temperatura ambiente X 1 cucchiaino
raso di bicarbonato di sodio X estratto di vaniglia
X 1 pizzico di sale

1. In una ciotola montate il burro insieme ai due tipi di zucchero. Incorporate l'uovo, l'estratto di vaniglia e lo sciroppo d'acero. Continuate a montare fino a ottenere una massa spumosa. Aggiungete la farina setacciata insieme al bicarbonato, il sale, e mescolate con una spatola. Unite le gocce di cioccolato, le noci tritate e mescolate. Otterrete un composto abbastanza denso.

2. Rivestite più teglie con carta da forno e, aiutandovi con un cucchiaino, formate tante palline con il composto. Dovranno avere un diametro di circa 3-4 cm ed essere ben distanziate. Cuocete in forno caldo a 160°C per circa 20-22 minuti o comunque fino a doratura dei biscotti. Sfornate, lasciate raffreddare e indurire i cookies, quindi trasferiteli su una gratella in modo da farli raffreddare completamente.

Torta soffice alle noci

4 persone 20' preparazione 45' cottura

X 3 uova X 130 g di zucchero semolato X 80 g di farina "00" X 50 g di farina integrale X 150 g di noci sgusciate X 60 g di olio di semi X 80 g di latte intero X 8 g di lievito per dolci X scorza grattugiata di 1/2 arancia

1. Tritate finemente le noci in un mixer con metà dello zucchero, procedendo ad impulsi per evitare di surriscaldare il composto e far fuoriuscire l'olio dalle noci stesse.
2. In una ciotola sbattete le uova con lo zucchero restante fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Aggiungete l'olio a filo, sempre tenendo le fruste in funzione, e poi il latte. Unite le farine e il lievito setacciati, le noci tritate e la scorza d'arancia. Mescolate per amalgamare.
3. Versate il composto all'interno di uno stampo a cerniera da 18 cm di diametro imburrato e infarinato e livellate. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per circa 45 minuti. Sfornate e fate raffreddare prima di servire. Spolverizzate a piacere con dello zucchero a velo.



EMULSIO CERA. CON UNA PASSATA, IL PULITO DURA DI PIÙ!

BARRIERA PROTETTIVA *Emulsio*



EMULSIO È CURA. E IL PULITO DURA.



Prodotto DI STAGIONE

N



O

Alla scoperta di un concentrato di energia e proprietà benefiche



C



I





Lo spuntino perfetto che fa bene al cuore

VARIETÀ DA TUTTO IL MONDO

La varietà "Sorrento" è la più tradizionale in Italia ed è coltivata principalmente nella regione Campania (ecco il perché del loro nome). Tuttavia, negli ultimi anni altre due varietà hanno preso piede incuriosendo non poco per forma e gusto. Stiamo parlando delle noci pecan e delle noci di Macadamia. Le prime, originarie del sud degli Stati Uniti e del Messico, si contraddistinguono per il loro sapore ricco e burroso e la forma affusolata. Le seconde, invece, provengono dall'Australia e hanno un gusto dolce e delicato e una forma più piccola e tondeggiante rispetto alle noci classiche.



DAL MALLO AL GHERIGLIO

Quando le noci sono mature si staccano dall'albero e cadono a terra. Sono rivestite da uno strato verde detto "mallo" che, man a mano che le noci maturano, si stacca gradualmente. Una volta separato il mallo, le noci vengono fatte asciugare e vengono ripulite dalla sostanza nera che le ricopre. Solo a questo punto possono essere commercializzate pronte per il consumo.

CALORIE CHE FANNO BENE

Con le loro 650 kcal per 100 g, le noci sono frutti molto calorici ed energetici che, tuttavia, dovremmo consumare abitualmente. Composte principalmente da proteine e grassi insaturi, apportano numerosi benefici alla salute, soprattutto del cuore e della pelle. Le noci, infatti, aiutano a ridurre il livello di colesterolo "cattivo" grazie agli Omega 3 e Omega 6 che contengono e alle loro alte proprietà antiossidanti.



IL CONSUMO: QUANTE E QUANDO?

Durante la giornata i momenti migliori per consumare le noci sono a colazione o come spuntino pomeridiano. Contenendo grassi e proteine, infatti, sono il perfetto "spezza fame" saziante ed energetico. La porzione consigliata è di circa 6-7 noci, che corrispondono a circa 30 g di gheriglio.

NOCI IN CUCINA

Nutrienti e versatili, le noci sono molto utilizzate in cucina: dai dolci alle salse, passando per i prodotti da forno e le insalate. Tra gli abbinamenti più conosciuti c'è sicuramente quello con il gorgonzola, con cui si possono cucinare golosi risotti o sfiziosi ripieni per tortelli e ravioli. Con le noci si prepara anche un ottimo liquore: il nocino.

Settimana DI GUSTO

LUNEDÌ

Polpette di quinoa
e cime di rapa



MARTEDÌ

Sarde impanate
e fritte



MERCOLEDÌ

Orzo zucca e funghi



GIOVEDÌ

Spaghettoni al pesto
di pomodori secchi e cavolfiore



VENERDÌ

Terrina di uova e funghi



SABATO

Filetto di maiale alle mele



DOMENICA

Cavolini di Bruxelles
alla pancetta

Polpette di quinoa e cime di rapa

4 persone 25' preparazione 25' cottura

X 100 g di quinoa bio VerdeMio X 70 g di cime di rapa X 1 cipollotto X 100 g di robiola X 1 spicchio d'aglio
X 1 uovo X 50 g di pangrattato X 40 g di parmigiano grattugiato X olio extra vergine d'oliva bio VerdeMio
X 4 cucchiaini di maionese X 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro X peperoncino in fiocchi X sale e pepe

1. Lavate le cime di rapa e, senza sgocciolarle troppo, ponetele in una padella con l'olio e l'aglio. Salate e chiudete con il coperchio fino a quando non si saranno ammorbidite. Rimuovete il coperchio, fatele asciugare e spegnete.
2. Sciacquate la quinoa e lessatela come riportato sulla confezione. Raffreddatela con acqua fredda corrente, scolatela e trasferitela in una ciotola con le cime di rapa cotte e tagliuzzate, il cipollotto tritato, l'uovo, il parmigiano, la robiola, il sale e il pepe. Impastate fino a ottenere un composto omogeneo (se troppo umido aggiungete del pangrattato). Fate riposare per 10 minuti. Preparate la salsa mescolando maionese, concentrato di pomodoro e peperoncino a piacere.
3. Con le mani formate delle polpettine della dimensione desiderata e passatele nel pangrattato. Cuocetele in una padella con dell'olio d'oliva fino a quando non saranno dorate. Scolatele e servitele con la maionese piccante.



QUINOA BIO VERDEMIO

Perfetta per le diete, o per chi ama mangiare leggero, la quinoa è un alimento ricco di fibre e proteine vegetali, facile da digerire, preparare e abbinare.





Sarde impanate e fritte

4 persone 30' preparazione 10' cottura

X 250 g di sarde fresche X 3 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio
X pangrattato X farina di grano tenero bio "00" VerdeMio X olio di semi
di arachidi per friggere X sale

1. Staccate la testa dalle sarde e apritele a libro facendo scorrere il dito dall'interno lungo la lisca centrale che poi eliminerete delicatamente. Lavatele sotto l'acqua corrente e lasciatele scolare in uno scolapasta.

2. Passatele prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato, in modo da ricoprirle per bene. Friggetele, poche alla volta, in abbondante olio di semi di arachidi a 170°C fino a doratura su entrambi i lati. Scolatele con un mestolo forato e asciugatele su carta da cucina. Salate e servite subito. Accompagnate a piacere con spicchi di limone.

Orzo zucca e funghi

4 persone 15' preparazione 50' cottura

X 250 g di orzo perlato X 400 g di funghi porcini X 200 g di polpa di zucca X 1 scalogno X 1/2 bicchiere di vino bianco secco X brodo vegetale X 30 g di parmigiano grattugiato X **30 g di burro senza lattosio Equilibrio&Piacere** X salvia X timo X **olio extra vergine d'oliva bio VerdeMio** X sale e pepe

1. Fate dorare l'aglio con l'olio in una padella ed eliminatelo. Unite i funghi mondati e tagliati, sale, pepe, timo e portate a cottura.
2. Tritate lo scalogno e fatelo imbiandire in una casseruola con dell'olio d'oliva. Unite la zucca a dadini, un mestolino di brodo vegetale caldo, coprite e cuocete per 15 minuti (deve diventare tenera). Unite poco brodo vegetale caldo, sale, pepe e frullate il tutto con il frullatore a immersione in modo da ottenere una crema.
3. Tostate a secco l'orzo in una casseruola, sfumate con il vino e cuocete per il tempo indicato sulla confezione (circa 25-30 minuti) unendo un mestolo di brodo caldo alla volta. A circa 8 minuti dalla fine unite la crema di zucca, mescolate e completate la cottura. Spengnete, unite il burro e il parmigiano. Mantecate, impiattate, unite al centro i funghi e la salvia fresca.



Cogli la vita ogni giorno



— SCOPRI IL —
**GUSTO DOLCE
PER NATURA**
DEI PISELLI SENZA
ZUCCHERI AGGIUNTI

**Cotti al Vapore
DA PRODOTTO FRESCO
-in giornata-**

Scopri di più su Bonduelle.it

**POMODORI SECCHI
DI CALABRIA IN OLIO D'OLIVA
GUSTO&PASSIONE**

Materia prima di alta qualità conservata
in olio buono, questi pomodori secchi
regalano i sapori e i profumi della Calabria
a qualsiasi piatto.





Spaghettoni al pesto di pomodori secchi e cavolfiore

4 persone 20' preparazione 25' cottura

X 360 g di spaghettoni X 250 g di cimette di cavolfiore X 1 bustina di zafferano X **80 g di pomodori secchi di Calabria in olio d'oliva Gusto&Passione** X timo X basilico X 40 g di nocciole sgusciate X scorza di 1/2 limone bio X 40 g di pecorino grattugiato X 1 spicchio d'aglio X **olio extra vergine d'oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione** X sale e pepe

1. Mondate le cimette di cavolfiore, tagliatele a metà e raccoglietele su una teglia foderata di carta forno. Irroratele con olio, sale e pepe e cuocetele a 200°C per 15 minuti.
2. Disponete nel mixer i pomodori secchi accuratamente sgocciolati e spezzettati, le nocciole, il pecorino, l'aglio, la scorza di limone grattugiata, le foglie di basilico e il timo. Frullate il tutto aggiungendo olio extra vergine a filo, il tanto che basta a ottenere una crema. Aggiustate di sale e pepe.
3. Lessate la pasta in acqua bollente salata a cui avrete aggiunto lo zafferano, scolatela al dente e conservate un po' di acqua di cottura. Conditela con il pesto preparato aggiungendo, se necessario, altra acqua di cottura tenuta da parte e i cavolfiori. Mescolate, trasferite nei piatti da portata e servite con basilico.

Terrina di uova e funghi

4 persone 15' preparazione 38' cottura

X 250 g di pane a fette integrale o ai cereali X 300 g di bietola da costa X 400 g di funghi porcini X 2 scalogni
X 4 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X pecorino stagionato grattugiato X burro X olio extra vergine
d'oliva non filtrato Gusto&Passione X sale e pepe

1. Mondate la bietola, lavatela eliminando eventuali resti di terra e lessatela in acqua bollente salata fino a quando non sarà morbida. Scolatela, raffreddatela sotto acqua fredda corrente e strizzatela.

2. Tritate gli scalogni finemente e fateli appassire in una padella con l'olio e, quando saranno diventati trasparenti, unite i funghi mondati e tagliati a fettine. Proseguite la cottura per ulteriori 10 minuti. Unite anche le bietole, aggiustate di sale e pepe e lasciate insaporire per qualche minuto.

3. Imburrate una pirofila e disponetevi le fette di pane sul fondo. Coprite con il composto di bietole e funghi e livellate. Adagiatevi sopra le uova sgusciate, salate, pepate e cospargete con il pecorino grattugiato. Cuocete a 180°C per 20 minuti. Sfornate e servite.



**NOVITÀ
ASSOLUTA**



I NOSTRI MIGLIORI
POMODORI ITALIANI



PER UN PRODOTTO
DI ALTA QUALITÀ



LAVORATI ENTRO POCHE ORE
DAL RACCOLTO



SCOTTATI E PELATI
AL VAPORE

**LAVORAZIONE DELICATA,
GUSTO AUTENTICO.**

Il vapore mantiene tutto il sapore naturale del pomodoro fresco.

WWW.VALFRUTTA.IT

La carta dei vini

Polpette di quinoa e cime di rapa
Soai Valdobbiadene
Prosecco Superiore

Sarde impanate e fritte
Soai Prosecco

Orzo zucca e funghi
Passo delle Mattule Grillo

Spaghettoni al pesto
di pomodori secchi e cavolfiore
Vleius Verdicchio dei castelli
di Jesi Superiore

Terrina di uova e funghi
Cà Lunate Vermentino di Sardegna

Filetto di maiale alle mele
Passo delle Mattule Nero d'Avola

Cavolini di Bruxelles alla pancetta
Terra dei Sanniti Greco di Tufo



Filetto di maiale alle mele

4 persone 20' preparazione 45' cottura

X 800 g di filetto di maiale intero X 1 finocchio X finocchietto fresco X 4 mele rosse piccole X senape in grani
X olio extra vergine d'oliva toscano IGP Gusto&Passione X 1 cucchiaino di miele X 1 arancia X sale e pepe

1. Preriscaldate il forno a 230°C. Massaggiate il filetto di maiale con olio, sale, pepe e ponetelo su una teglia con carta forno. Tagliate le mele a spicchi e ponetele in una ciotola con il finocchio tagliato a fettine sottili, olio, sale e pepe. Fate insaporire mescolando e disponete il tutto attorno al filetto.

2. Emulsionate la senape, il miele, il finocchietto tritato, la scorza di un'arancia e il succo di mezza. Con questo composto spennellate la carne, le mele e i finocchi. Cuocete per 15 minuti. Alzate la temperatura, accendete il grill e proseguite fino a doratura o comunque fino a quando la temperatura al centro del filetto non sarà di 65°C. Lasciate riposare per 10 minuti, quindi tagliate l'arrosto a fette e servite.

Cavolini di Bruxelles alla pancetta

6 persone 10' preparazione 20' cottura

X 12 cavoletti di bruxelles X 24 fette di bacon
X **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione**
da ridurre in scaglie X **aceto balsamico di Modena IGP**
Gusto&Passione X timo X salvia X sale Maldon e pepe

1. Lavate i cavolini e tagliateli a metà. Ponete ognuno di essi al centro di una fetta di pancetta affumicata con la parte del taglio verso il basso e arrotolate. Procedete in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti e ponete i cavolini così avvolti su una teglia foderata di carta forno. Spolverizzate con un po' di pepe e cuocete nel forno a 190°C per 10 minuti. Sfornate, girateli e proseguite la cottura per lo stesso tempo.
2. Estraiete i cavolini croccanti dal forno e trasferiteli su un piatto da portata. Completate con pochissimo sale in fiocchi, parmigiano a scaglie e una goccia di aceto balsamico. Servite.



FOCHISTA®

L'ARTE DEL FUOCO



www.fochista.it

VerdeMiò

PRODOTTI DEL MESE

Minestrone, piselli e spinaci surgelati bio VerdeMiò, sane e biologiche bontà dall'orto che fanno bene a noi e all'ambiente, grazie agli incarti compostabili



MINISTRONE SURGELATO 100% VERDURE ITALIANE BIO VERDEMIO

Il Minestrone Surgelato Bio VerdeMiò è preparato con 12 verdure miste, tutte biologiche e 100% italiane. Pratico e pronto all'utilizzo, basterà farlo bollire in acqua salata fino a quando le verdure non risulteranno morbide. Perfetto per un pasto leggero, sano e gustoso, è l'ideale nelle giornate fredde. Provatelo accompagnato da una generosa grattugiata di parmigiano, dei crostini di pane e un filo d'olio extra vergine a crudo per assaporare tutto il buono dell'orto.

SPINACI SURGELATI FOGLIA SU FOGLIA 100% ITALIANI BIO VERDEMIO

Gli Spinaci Surgelati Foglia su Foglia Bio VerdeMiò sono 100% italiani e pronti da cuocere. Si possono sbollentare in acqua salata o cuocere coperti e a fiamma dolce in padella con un filo d'olio e due cucchiaini d'acqua.

Sani, gustosi e ricchi di proprietà benefiche, conservano tutte le qualità del prodotto fresco. Essendo pronti da cuocere, sono perfetti per essere utilizzati anche come farcitura di torte salate o primi piatti ripieni oltre, ovviamente, come contorno ipocalorico.



PISELLI SURGELATI FINISSIMI 100% ITALIANI BIO VERDEMIO

Con i Piselli Surgelati Finissimi Bio VerdeMiò porterete in tavola il gusto e la freschezza dei legumi 100% italiani. Dolci e veloci da preparare, sono perfetti per cucinare contorni sfiziosi o golosi condimenti per primi piatti. Questi piselli finissimi si possono cuocere appena tolti dal congelatore oppure si possono lasciar scongelare in frigorifero. Buonissimi da soli, si trasformano in un goloso contorno se stufati in padella con dadini di pancetta affumicata o prosciutto cotto. Un'idea golosa? Utiliztateli per preparare una farcitura diversa dal solito per lasagne vegetariane insieme a una dadolata di verdure miste e un po' di besciamella.



CANNAMELA

IL GUSTO CHE TI ISPIRA



DA 60 ANNI
IL TUO BENESSERE
CI STA A CUORE

Olio
di Mais

Maionese
Vegetale





TOGLIETEMI TUTTO MA NON IL MIO BRUNCH!

Avete presente quel languorino costante che vi assale tra le 10 e le 14?
Ecco, questo menu è pensato proprio per accontentare lo stomaco
affamato di quel lasso di tempo... tra breakfast (colazione) e lunch (pranzo)!

Porridge con mele caramellate

4 persone 15' preparazione 15' cottura

X 5 mele X 1 cucchiaino di cannella X 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere X noce moscata
X 140 g di avena per porridge X 600 ml di latte X 100 ml di acqua X 70 g di uvetta X 30 g di burro
X 20 g di zucchero di canna X 50 ml di moscato X 4 cucchiari di mandorle a lamelle tostate

1. Lavate e tagliate le mele a fette; mettete in una padella il burro, fatelo fondere e aggiungete lo zucchero di canna. Adagiatevi le fette di mela, versate il vino e unite la cannella, lo zenzero e un pizzico di noce moscata. Cuocete a fuoco basso fino a quando non saranno cotte e caramellate.
2. Togliete metà delle mele e tenetele da parte. Nella stessa padella versate l'avena, il latte, l'acqua, l'uvetta e cuocete il tutto a fuoco dolce per circa 7 minuti.
3. Dividete il porridge in quattro ciotole; servitelo con le mele caramellate tenute da parte precedentemente e le mandorle tostate.



Popover con salsa di lamponi e menta

4 persone

20' preparazione

35' cottura

X 2 uova X 250 ml di latte UHT alta digeribilità **Equilibrio&Piacere**
X 130 g di farina "00" X 1/2 cucchiaino di bicarbonato X burro senza lattosio **Equilibrio&Piacere** X menta

per la salsa:

X 20 g burro senza lattosio **Equilibrio&Piacere** X 50 g zucchero
X 100 g lamponi + 50 g per decorare
X 1 pizzico di sale

1. Per la coulis: sciogliete il burro e lo zucchero in una padella, aggiungete 100 g di lamponi e cuocete per 5 minuti. Filtrate con un colino e tenete da parte.

2. Scaldate il forno a 220°C. In una ciotola setacciate la farina e mescolatela con il sale e il bicarbonato. Sbattete le uova per circa 3 minuti, versate a filo metà del latte e continuate a sbattere abbassando la velocità delle fruste. Aggiungete poco alla volta gli ingredienti secchi e mescolate delicatamente con un cucchiaino. Riprendete a sbattere con le fruste e versate a filo il restante latte. Lavorate il composto ad alta velocità per altri 5 minuti; dovrà risultare cremoso.

3. Scaldate una teglia per cupcakes imbiurrata in forno per 3 minuti. Distribuite l'impasto nella teglia per cupcakes e cuocete a 220°C per i primi 15 minuti. Abbassate la temperatura a 170°C e cuocete altri 15/20 minuti. Servite subito con la coulis, i lamponi freschi, le foglioline di menta e, a piacere, una spolverata di zucchero a velo.



**LATTE
UHT ALTA
DIGERIBILITÀ
SENZA
LATTOSIO
EQUILIBRIO
& PIACERE**

pensato per gli intolleranti al lattosio che non vogliono rinunciare al latte o per chi ha difficoltà nel digerirlo.



Galette con gruviera e zucca

4 persone

20' preparazione

20' cottura

Per le galette:

X 350 g di farina di grano saraceno

X 1 uovo X 750 ml di acqua fredda

X 1 cucchiaino di sale

Per il ripieno:

X 150 g di gruviera X spinacini freschi

X 400 g di zucca già pulita X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe

1. Setacciate la farina in una ciotola e aggiungete il sale e l'acqua sbattendo con una frusta. Incorporate l'uovo sbattuto e lasciate riposare per 1 ora in frigo. Tagliate la zucca a cubetti e cuocetela in padella con 2 cucchiari d'olio, sale e pepe fino a quando non diventerà morbida.

2. Cuocete le galette in una padella molto calda e leggermente unta con olio (come si fa per le crêpes) girandole quando iniziano a formarsi delle bolle al centro.

3. Distribuite la zucca sulle galette lasciando almeno 3 cm di bordo vuoto. Ripiegate i lati in modo da formare un quadrato. Aggiungete il gruviera grattugiato e passate sotto il grill del forno per pochi minuti per far sciogliere il formaggio. Servite con spinacini freschi.



Bagel con formaggio alle erbe, bacon croccante e uova strapazzate

(foto a p. 26)

4 persone 10' preparazione 10' cottura

X 4 bagel X 5 uova 100% italiane Bio VerdeMio X 300 g di formaggio cremoso (caprino o robiola) X 8 fette di bacon X erba cipollina X maggiorana X basilico X timo X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe

1. Mescolate il formaggio cremoso con le erbe aromatiche tritate e un pizzico di pepe. In una padella cuocete le uova strapazzate con olio, sale e pepe. Scaldate un'altra padella senza aggiungere grassi e cuocetevi il bacon fino a quando non risulterà dorato e croccante.

2. Tagliate i bagel a metà e scaldateli su una piastra. Spalmate il formaggio sulla base dei bagel e aggiungete le uova e il bacon. Chiudete, guarnite con le erbe aromatiche e servite subito.

UOVA FRESCHE 100% ITALIANE BIO VERDEMIO

Nutrienti e versatili, sono un ottimo ingrediente per la colazione e il brunch. Da provare in versione dolce (crêpes o pancakes), ma anche salata.



FROMAGER AFFINEUR
1948

EntreMont

Insieme, con gusto



Fette 100% Formaggio

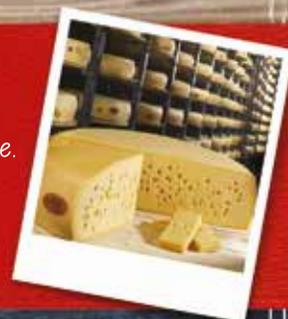


Sfiziose per ogni occasione



1948-2018

da 70 anni i nostri maestri caseari curano la stagionatura delle forme di Emmental Entremont seguendo il metodo della stagionatura tradizionale. Le forme stagionano per 7 settimane nelle nostre cantine, su assi di legno prendendo aria e sviluppando aromi sottili ed intensi per offrirvi solo il meglio del formaggio.



ENTREMONT ITALIA - www.entremont.it

TORTA SALATA CON ROBIOLA E FOGLIE DI CAVOLFIORE

Perchè buttare le foglie del cavolfiore se possono trasformarsi nella farcitura di una torta salata così buona?



Ingredienti

- X 250 g di foglie di cavolfiore
- X 1 confezione di pasta brisée
- X 250 g di robiola o altro formaggio cremoso
- X 100 ml di panna fresca
- X 2 uova
- X timo
- X 1 cucchiaino di pepe rosa secco
- X sale e pepe

4 persone 10' preparazione 25' cottura

PROCEDIMENTO

Tagliate le foglie di cavolfiore staccandole dalla costa, scottatele in acqua bollente salata per 2 minuti, poi scolatele e tenetele da parte.

In una terrina mescolate la robiola con l'uovo, unite la panna, salate e insaporite con un pizzico di pepe nero. Dovrete ottenere una crema liscia e omogenea. Completate con foglioline di timo. Stendete la pasta brisée in modo da ricoprire una teglia da 24 cm di diametro, lasciando ai lati 1,5 cm di bordo. Versate all'interno la crema di formaggio. Condite le foglie con un filo d'olio e sale e distribuitele sopra alla crema di robiola. Cospargete con le bacche di pepe rosa. Cuocete in forno a 180°C per 20-25 minuti. Sfnate, lasciate riposare la torta per un paio di minuti e servitela.

MISURA®

stevia

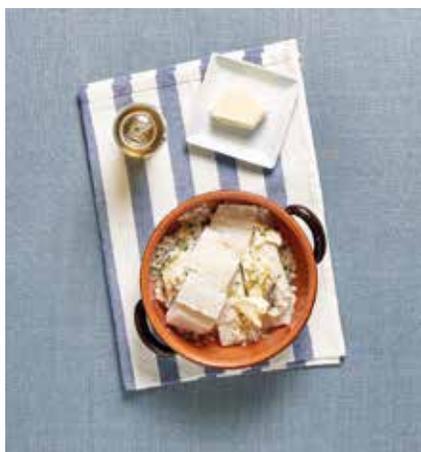
DOLCEZZA DI
ORIGINE NATURALE



NUOVI FORMATI CONVENIENZA!
compresse: 100 + 20
bustine: 40 + 10

**TUTTO IL GUSTO DELLO ZUCCHERO A 0 CALORIE
DA OGGI ANCORA PIÙ CONVENIENTE**

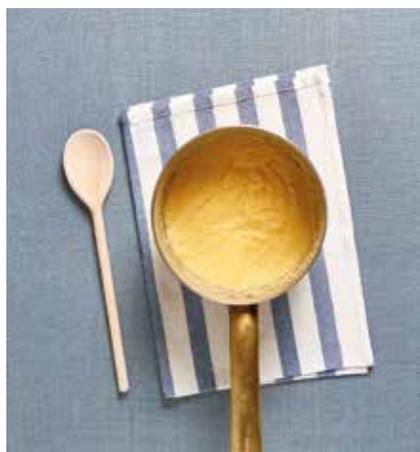
Baccalà alla vicentina con polenta



4 persone 30' preparazione 250' cottura

X 250 g di farina di mais X 50 g di farina "00" X 100 g di burro
 X 50 g di acciughe sott'olio X prezzemolo X 750 g di stoccafisso
 già ammollato X 1 cipolla X 7 cucchiaini di parmigiano grattugiato
 X 125 ml di latte X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Private il pesce delle eventuali lisce aiutandovi con le apposite pinzette, sciacquatelo, asciugatelo accuratamente e tagliatelo in pezzi di circa 15 cm di lunghezza. Tritate finemente la cipolla, il prezzemolo e le acciughe sgocciolate e mescolate il tutto in una ciotola con il parmigiano grattugiato.
2. Disponete in un tegame, preferibilmente di coccio, uno strato di stoccafisso precedentemente infarinato; salate, pepate e cospargete con poco del trito preparato.
3. Condite con un filo di olio di oliva e qualche fiocchetto di burro, quindi continuate con un altro strato di stoccafisso alternando con il trito, olio e burro.
4. Cuocete a fiamma bassa per circa 10 minuti, quindi aggiungete il latte precedentemente scaldato e abbondante olio di oliva. Fate sobbollire a fuoco molto basso per circa 4 ore senza coprire.
5. Preparate la polenta. Portate a ebollizione 1 litro d'acqua, salate e versatevi la farina di mais a pioggia mescolando con una frusta in modo da non formare grumi. Continuate a mescolare con un cucchiaino di legno per circa 40 minuti.
6. Servite il baccalà accompagnandolo con la polenta calda.



Nuova ricetta il gusto della qualità senza glutine



+ Con pasta madre



+ Olio extra vergine di oliva



+ Mozzarella Fiordilatte



Best in Gluten Free

Financiers al cioccolato e arancia

6 persone 25' preparazione 25' cottura

X 75 g di burro X 4 albumi X 40 g di scorza d'arancia candita
X 50 g di farina bianca "00" X 50 g di farina di mandorle
X 30 g di gocce di cioccolato fondente X 120 g di zucchero
a velo X ganache al cioccolato*

1. In una casseruola fate sciogliere il burro a fuoco dolce. Una volta fuso, filtratelo attraverso un telo.

2. Scaldatelo nuovamente, finché non diventerà color nocciola.

3. In una ciotola mescolate le due farine con lo zucchero a velo e gli albumi. Sbattete con le fruste elettriche fino a ottenere una consistenza cremosa.

4. Incorporate poco a poco il burro nocciola e amalgamate fino a quando il composto non prenderà volume. Aggiungete le gocce di cioccolato e l'arancia candita a dadini.

5. Riempite con l'impasto per tre quarti uno stampo da financiers o dei piccoli stampini monoporzione rettangolari imburattati e infarinati. Cuocete in forno a 180°C per 10-15 minuti.

Fate raffreddare prima di sformare i dolcetti su una griglia.

6. Decorate con la ganache al cioccolato e con altra scorza d'arancia candita.

* **Per la ganache al cioccolato:** tritate 175 g di cioccolato fondente. In una casseruola dal fondo spesso, scaldate 190 g di panna a fuoco basso, senza farla bollire. Togliete la panna dal fuoco e aggiungete il cioccolato. Lasciatelo fondere leggermente, poi mescolate fino a ottenere una ganache lucida e liscia.



Sei pronto per una Colazione Plus? Prova la novità!

**+50%
PROTEINE
+30%
CALCIO**

RISPETTO AL LATTE
TRADIZIONALE*



*Più
nutriente*

*Tanto
gusto in
più*

*Ideale a
colazione*



Ca' Lunate Vermentino di Sardegna

Difficile e incerta l'etimologia del Vermentino (forse il termine deriva dal dantesco "vermene", a sua volta proveniente da "verbena", cioè ramoscello giovane e sottile), così come dubbia è la sua provenienza: chi dice dalla Liguria, chi dalla Spagna, dal Portogallo o addirittura dall'isola di Madeira, senza che sia del tutto chiara la direzione in cui il vitigno abbia viaggiato, se dalla penisola iberica all'Italia o viceversa.

In Sardegna il Vermentino è d'importazione e potrebbe esservi giunto, dalla Corsica, a fine '800. I bianchi a base Vermentino sono, insieme al Cannonau, i vini sardi più noti e conosciuti al di fuori dell'isola; nell'immaginario popolare evocano l'immagine di vino estivo, anzi, di vero e proprio vino da vacanza al mare.

Esempio di vitigno che dà il meglio nelle zone costiere e isolate e che ben si adatta ai microclimi soleggiati, caldi e siccitosi, fino agli anni '70 era considerato più che altro una varietà di uva da tavola e quindi raramente vinificato. Solo in seguito sono state comprese appieno le sue doti, in grado di generare vini eleganti e delicatamente morbidi, di buona sapidità con aromi floreali, fruttati, di erbe aromatiche e talvolta sensazioni quasi marine e iodate. Prodotti immediati, ma anche adatti a brevi o medi invecchiamenti.

Classico vino da cucina marinara, nelle sue versioni più semplici è adatto anche a formaggi freschi a pasta molle, a bruschette, torte salate di verdure, frittate, fiori di zucca ripieni e a primi piatti quali trenette o trofie al pesto. In genere dà il meglio entro un paio di anni dalla vendemmia e va servito fresco, a 9°-10° di temperatura.



noberasco

FACILE STAR BENE

ARRIVA A CASA TUA

il gusto autentico

delle
**le Caldarroste
EXPRESS**



UN GRANDE CLASSICO DELLO STREET FOOD ITALIANO A CASA TUA!

Noberasco ha selezionato le migliori castagne italiane per offrirti tutto il piacere e la fragranza delle caldarroste appena fatte, in soli...



FORNO A MICROONDE

FORNO TRADIZIONALE



www.noberasco.it

COMBATTERE L'INFLUENZA *con gusto*

Mele, banane, frutti di bosco, pesce azzurro, salmone, frutta secca, cioccolato fondente, legumi e cereali sono gli indispensabili della spesa di novembre: la rivincita sull'influenza comincia a tavola!



**OLIO EXTRA
VERGINE D'OLIVA**



SALE E PEPE

SPINACI FRESCHI
150 g



**MANDORLE
SGUSCIATE**
2 cucchiari



2 SGOMBRI FRESCHI

Grazie agli Omega 3 di cui è ricco, lo sgombro, ma in generale tutto il pesce azzurro, rafforza il sistema immunitario conferendo preziosi nutrienti al nostro organismo.



**MELE ROSSE PINK
LADY O STARK**

Insalata di spinaci con mela, sgombro grigliato e mandorle

4 persone 25' preparazione 5' cottura

1. Pulite il pesce e sfilettatelo eliminando la lisca. Conditelo con un filo d'olio, sale e pepe e grigliatelo su una bisticchiera antiaderente da entrambi i lati. Una volta cotto, sistematelo in un foglio di carta di alluminio e chiudete bene. Quando si sarà raffreddato, eliminate la pelle.

2. Lavate e asciugate gli spinaci e metteteli in un'insalatiera insieme alle mandorle tritate grossolanamente e le mele ben lavate e affettate sottilmente. Conditte con olio, sale e pepe, completate con i filetti di sgombro grigliati e, se piace, qualche anello di cipolla rossa.



Orzo perlato con lenticchie, ceci croccanti e frutta secca

4 persone 10' preparazione 50' cottura

X 280 g di orzo perlato X 300 g di cimette di broccolo siciliano X 200 g di ceci precotti X 200 g di lenticchie
X 1 cucchiaino di paprika affumicata X 1/2 cipolla rossa di Tropea X 1 cucchiaino di nocciole X 1 cucchiaino di mirtilli rossi
disidratati X 1 cucchiaino di anacardi tostiti X 1 cucchiaino di mandorle X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe

1. Sgocciolate i ceci, sciacquateli e tamponateli. Conditeli con 1 cucchiaino di olio, sale, pepe e la paprika affumicata e mescolate bene. Disponeteli in una teglia coperta di carta forno in un solo strato e fate cuocere in forno a 200°C per 20 minuti mescolando ogni tanto.

2. Lessate le cimette di broccolo in acqua bollente leggermente salata per 8/10 minuti. Cuocete nella stessa acqua l'orzo per circa 20 minuti, poi scolatelo e conditelo con 2 cucchiaini d'olio.

3. Pelate e affettate sottilmente la cipolla. Conditelo con i ceci croccanti, i broccoli, la cipolla e aggiungete la frutta secca. Regolate di olio sale e pepe e servite l'insalata tiepida.





Leoncini
il sapore della qualità



INGREDIENTI

YOGURT MAGRO BIANCO

4 vasetti da 125 g



GOCCE DI CIOCCOLATO FONDENTE

100 g

Se composto da almeno il 70% di cacao, il cioccolato è un alleato del sistema immunitario, contrasta le infezioni e migliora anche l'umore



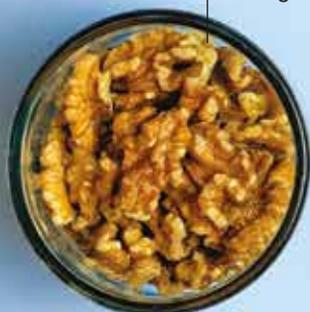
FIOCCHI D'AVENA

400 g



GHERIGLI DI NOCI

150 g



COCCO RAPÉ

50 g



ZUCCHERO DI CANNA INTEGRALE

50 g

SCIROPPO D'ACERO

130 ml

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE

2 cucchiari



2 BANANE



Muesli di avena al cioccolato e cocco con yogurt, banana e noci

4 persone 15' preparazione 65' cottura

1. Mettete in un pentolino lo sciroppo d'acero con l'olio, lo zucchero e 120 ml di acqua. Ponete sul fuoco e portate a bollore. Spegnete e fate intiepidire. In una ciotola mescolate i fiocchi d'avena con il cocco (tenendone da parte un po' per la decorazione) e le noci. Versate lo sciroppo ormai tiepido e mescolate bene finché non sarà stato completamente assorbito.

2. Distribuite il composto in un unico strato su una teglia coperta di carta forno e fate cuocere in forno ventilato a 140°C per 1 ora mescolando ogni 15 minuti. Lasciate intiepidire e unite le gocce di cioccolato.

Servite il muesli croccante con lo yogurt, la banana a fettine e altro cocco per decorare. Il muesli croccante si conserva diverse settimane in un barattolo chiuso ermeticamente.





Polpette di salmone con salsa allo yogurt e aneto

4 persone 20' preparazione 15' cottura

X 600 g di filetti di salmone selvaggio surgelati **Gusto&Passione** X scorza di mezzo limone bio X 1 cucchiaino di prezzemolo tritato X menta X timo limone X prezzemolo X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe
Per la salsa: X 1 spicchio d'aglio pelato e tritato finemente X **125 g di yogurt magro bianco 0,1% di grassi** **Equilibrio&Piacere** X 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva X 1 cucchiaino di succo di limone X 1 cucchiaino di aneto fresco tritato X sale e pepe

1. Lasciate scongelare il salmone. Controllate che sia completamente privo di lisce e pelle e tagliatelo a cubettoni. Mettetelo nel contenitore di un robot da cucina e conditelo con le erbe aromatiche, la scorza di limone, sale e pepe. Frullate fino a ottenere un composto tritato abbastanza finemente.

2. Lavorate circa un cucchiaino di composto con le mani dandogli la forma di una polpettina schiacciata. Fate cuocere le polpette in una padella antiaderente nella quale avrete scaldato un filo d'olio per pochi minuti da entrambi i lati, finché non saranno leggermente dorate. Nel frattempo mescolate gli ingredienti per la salsa di accompagnamento. Servite le polpette tiepide o calde con la salsa allo yogurt, limone in spicchi a piacere e prezzemolo fresco.

Novità

SELEZIONE SALI INTEGRALI



**INTEGRALE
SELEZIONE**



REALMONTE La cattedrale di sale

Il Sale: Integrale grigio, maggior contenuto di Calcio. Scorrevole e naturalmente secco

RACALMUTO La via degli scrittori

Sapore deciso, maggior contenuto di Magnesio e Potassio. Naturalmente secco

PETRALIA La perla delle Madonie

Il Sale: Purissimo e Dolce, a basso tenore di Magnesio e Potassio. Naturalmente bianco



Salesi[®]

Il nuovo modo
di salare

- ✓ 100% eccellenza italiana
- ✓ sostituisce il sale
- ✓ gusto mediterraneo
- ✓ senza grassi
- ✓ facile da dosare
- ✓ non teme l'umidità
- ✓ Vegan e Kosher

Seguici su



www.italkali.com

Novità

CONDIMENTO BIOLOGICO SPRAY



Dresda

Norimberga

DRESDA

*gioiello
barocco*

Già da fine novembre la “perla dell’Elba” si anima con i mercatini dell’Avvento – tra i più importanti e belli d’Europa, insieme a quello di Norimberga – che la accendono ogni anno di una luce speciale



Provate a dire *Sächsische Kartoffelsuppe* o, se preferite, *Sächsischer Sauerbraten*. No, non si tratta di uno scioglilingua, ma di due tra i piatti tipici che non potrete non ordinare in occasione di un soggiorno a Dresda, in Sassonia. E vista la bellezza di questa città, la "Firenze dell'Elba", fareste bene a iniziare ad allenarvi con la pronuncia perché scoprirete presto che il viaggio merita davvero la "fatica". Che preferiate la zuppa di patate salsicce e speck o l'arrosto di manzo marinato con patate, gnocchi e verdure – questi i due piatti succitati –, si tratta di pietanze perfette per le fredde giornate autunnali della città tedesca, che da fine novembre sono riscaldate anche dall'apertura dei mercatini dell'Avvento.

La Città Vecchia

Storicamente diviso in Città Vecchia e Nuova, il centro di Dresda è stato ricostruito dopo i bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale che l'avevano raso al suolo. La città che è possibile visitare oggi richiama in ogni dettaglio quella che era, a partire dal suo cuore barocco. Uno stile magnificamente espresso, ad esempio, dagli interni della **Hofkirche**, la Cattedrale della Santissima Trinità, nella quale viene custodito il cuore del re di Polonia Augusto il Forte, ultimo re di Sassonia;

Shopping

Da visitare la **Pfunds Molkerei** (Bautzner Strasse, 79), la latteria "più bella al mondo", una bomboniera completamente rivestita di maioliche, dove non farsi scappare il sapone al latte artigianale, i tanti prodotti caseari ma anche piastrelle, tazze e piatti dai decori che richiamano quelli della struttura. Da visitare anche il **Mercato coperto di Neustadt**, dove magari acquistare alcuni degli oggetti in legno tipici della tradizione sassone, come i *räuchermännchen*, cioè le statuine degli "omini che fumano", i presepi sotto forma di piramide natalizia, gli *schwibbögen*, ovvero gli archi con scene legate alla Natività intagliate.



PASTA AL RAGÙ DI TONNO

Ingredienti per 4 Persone

400 g di pasta corta, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva circa, 250 g di Filetti di Tonno Callipo all'olio d'oliva, 1/2 bicchiere di vino bianco, 250 g di passata di pomodoro, Sale q.b.

Tritate gli odori e fateli consumare a fuoco dolce in un tegame con l'olio per circa mezz'ora. Aggiungete dell'acqua, se necessario, devono appassire ma non bruciare. Unite anche i filetti di tonno sgocciolati e sfumateli con il vino bianco, quando sarà evaporato aggiungete la passata e fate cuocere 40/45 minuti circa. Condite la pasta, preferibilmente corta, lessata al dente in abbondante acqua salata.

CALLIPO.COM

Scopri la qualità dei nostri filetti





la leggenda vuole che ricominci a battere alla presenza di una bella fanciulla. Siamo in piena Città Vecchia, sulla riva sinistra dell'Elba, nella zona del **Castello**, tra i musei più ricchi d'Europa dove perdersi tra le opere d'arte ma soprattutto tra i gioielli della meravigliosa Grünes Gewölbe, la sala delle "volte verdi". Durante l'Avvento all'interno della sua corte viene allestito un Mercato Medievale dove danno spettacolo giocolieri e artigiani che ripropongono i lavori di un tempo; il più antico e il più famoso tra i mercatini natalizi di Dresda è però lo Striezelmarkt, nell'Altmarkt, la vecchia piazza del mercato. Decisamente barocco anche il **complesso dello Zwinger**, la cui struttura abbraccia giardini ispirati a quelli di Versailles; al suo interno la Pinacoteca dei Maestri Antichi ospita capolavori come la Madonna Sistina di Raffaello – quella dei celebri puttini "annoati" – e la Venere Dormiente di Giorgione. Esiste anche una Galleria dei Nuovi Maestri, ospitata dall'Albertinum, presso la Brühlsche Terrasse, punto

In apertura: una veduta di Dresda, nella pagina a fianco la tradizione della porcellana artigianale di Meissen, a sinistra lo Zwinger, uno dei principali monumenti di Dresda

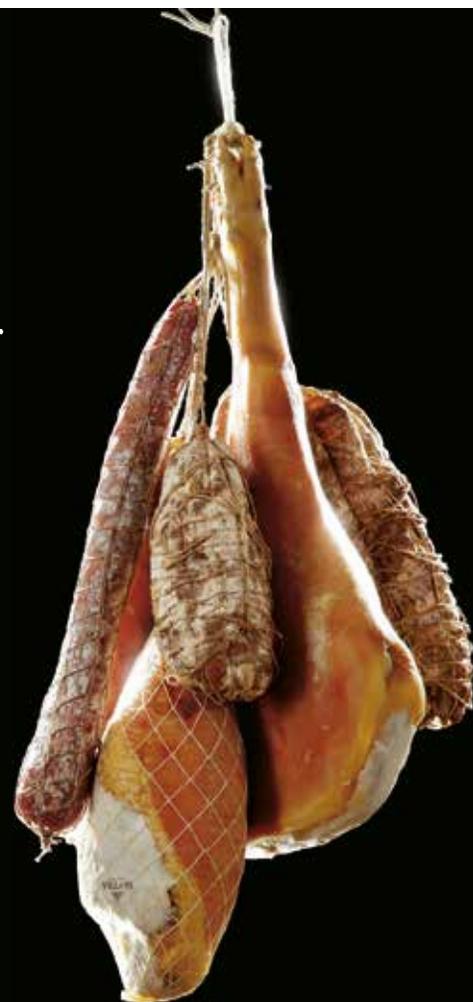
SALUMI
VILLANI
arte di famiglia dal 1886

Una storia che inizia da lontano.....

Villani Salumi è la storia di una famiglia che si tramanda da più di 130 anni la passione di fare salumi, speciali nel gusto e curati nell'aspetto.

Con la passione degli artigiani e le garanzie di un'impresa moderna. Siamo specializzati nei fiori all'occhiello della salumeria Italiana: prosciutti DOP, salami e prosciutti cotti, coppe, pancette e la famosa mortadella Bologna IGP.

Entra nel mondo di **Villani Salumi** e vivi l'emozione di gustare il vero piacere dei sapori della tradizione



www.villanisalumi.it





10 cose da fare a Dresda in una settimana

- 1 Ammirare le porcellane conservate nelle gallerie del Palazzo Giapponese
- 2 Imbarcarsi sui battelli a vapore della “flotta bianca” per una gita lungo l’Elba
- 3 Raggiungere i castelli Albrechtsberg, Lingschloss ed Eckberg tra le colline della Valle dell’Elba
- 4 Fare un tour delle diverse zone del mondo allo zoo e giardino botanico del Grosser Garten
- 5 Visitare attrazioni insolite come il Museo dei Trasporti o quello dell’Igiene, e la Fabbrica Trasparente della Volkswagen
- 6 Assaggiare lo *Stollen*, tipico dolce con i canditi natalizio, e scoprirne i segreti presso l’antica pasticceria di Emil Reimann
- 7 Scoprire la tradizione della porcellana artigianale di Meissen (20 km da Dresda)
- 8 Visitare Freiberg (40 km da Dresda), il cui centro storico è monumento nazionale
- 9 Recarsi a Lipsia, la seconda città della Sassonia (2 ore di auto)
- 10 Raggiungere il Castello di Moritzburg che sorge su un parco emerso dalle acque

panoramico ribattezzato da Goethe “il Balcone d’Europa”. Bella la vista anche dalla cupola della **Frauenkirche**, chiesa dagli interni grandiosi, che ospita spesso concerti e presso la quale si tengono due mercatini di Natale. Perché a Dresda non si lesina certo sui festeggiamenti! Alle bancarelle la città dedica persino un’intera strada, **il Miglio di Natale** lungo Prager Strasse. Ma prima di attraversare il fiume è necessario presentarsi a due personalità cittadine: l’Uomo dorato e la Donna delle macerie. Sono due statue posizionate presso il Neue Rathaus, il Nuovo Municipio; il primo, un gigante d’oro che veglia dall’alto di una cupola sulla città, ha una storia controversa, legata a doppio filo alla storia della Germania del ’900, la seconda invece è un omaggio alle donne tedesche, protagoniste della ricostruzione dopo il conflitto bellico.

Sguardo d’artista

Altro abitante illustre della città è il Cavaliere d’Oro, sfarzosa statua equestre che si trova in **Neustädter Markt**. Durante il periodo dell’Avvento, la piazza ospita, oltre alle bancarelle, anche una storica ruota panoramica, mentre i cortili dei palazzi della zona si fanno palcoscenico per concertini, mostre e momenti di festa. Non siamo più nella Città Vecchia. Abbiamo infatti attraversato l’Augustusbrücke, celebre ponte sull’Elba, e siamo approdati sulla sua riva destra, dove Dresda mostra il lato più moderno e modaiolo. La **Città Nuova**, meno colpita dai bombardamenti e cresciuta soprattutto dopo gli anni ’50 del ’900, è infatti una zona vivace, ricca di caffè e spazi verdi. Questo ambiente giovane si incontra passeggiando lungo Albertstrasse, viale le cui traverse sono tutto un brulicare di casette colorate, negozietti di design, ristoranti etnici e moderni bistrot. Ma soprattutto questo è il clima che anima il Kunsthofpassage, nucleo creativo della città e galleria a cielo aperto alla cui realizzazione hanno collaborato artisti e designer. Calamita per i turisti è, qui, il Funnel Wall, opera composta da imbuti posizionati su una parete in modo tale che nelle giornate di pioggia, o comunque al passaggio dell’acqua, diano vita a un concerto degno di un’orchestra sinfonica. Per concludere, raggiungete il Canaletto Blick: un punto del lungofiume dove si trova un cavalletto da disegno senza tela; da qui, il Canaletto – artista Veneziano vissuto a Dresda nel XVIII secolo – ha ammirato la città per immortalarla nei suoi quadri. Rendendola eterna, nonostante tutto.

MA QUANTI PROFUMI CI SONO NEI BAGNODOCCIA FELCE AZZURRA?



Un sorprendente mondo di profumi, tutto da scoprire.
Sono i **nuovi Bagnodoccia Felce Azzurra**. Nuove essenze,
nuove esperienze sensoriali: cocco e bambù, bergamotto
e fiori di cedro, narciso, orchidea nera, fiori di ciliegio...
Ogni giorno una scoperta, ogni giorno un profumo nuovo.


**FELCE
AZZURRA**
Profuma la tua vita

Meravigliosa Norimberga

Seppur distanti, Dresda e Norimberga hanno molto in comune. Centri nevralgici della storia del '900 tedesco, sono state entrambe completamente ricostruite dopo la Seconda Guerra Mondiale, e oggi sono famose per i loro mercatini di Natale, tra i più belli d'Europa. Ci siamo spostati in **Baviera**; la città si raggiunge con circa 7 ore di auto da Milano o comodamente in aereo, visto che gode di un aeroporto a 5 km dal centro. Norimberga è attraversata da un fiume, il Pegnitz, e ci fa respirare un'atmosfera medievale: case di pietra dalle facciate a traliccio, vicoletti romantici, imponenti mura di cinta e il maestoso Castello Imperiale che veglia sulla città dall'alto. C'è poi la Hauptmarkt, la **Piazza del Mercato**, sede principale del "mercatino del Bambin Gesù", tra i più antichi e importanti della Germania, che quest'anno aprirà i battenti il 29 novembre.

Qui a destra il romantico "mercatino del Bambin Gesù" di Norimberga, nella pagina a fianco lo *Stollen*, il tipico dolce natalizio tedesco



UNA STORIA DI CIOCCOLATO



Feletti nasce dalla tradizione piemontese del cioccolato.

Un marchio che dal 1882 disegna seducenti esperienze sensoriali grazie alla sua capacità di fondere artigianalità di ieri, qualità di oggi e gusto di domani.

Feletti scrive la storia del cioccolato.

Feletti 1882 è un marchio del gruppo

VDI
Holding Dolciaria Italiana SpA

WWW.FELETTI.IT

Info utili

In aereo – l'aeroporto di Dresda (9 km dal centro) è collegato alla città con il treno e le autostrade A13 Berlino–Dresda e A4 Dresda–Francoforte sul Meno.
www.dresden-airport.de

In treno – da Verona Porta Nuova e Bologna Centrale partono i treni diretti delle DB Bahn per Monaco di Baviera, da dove si può prendere il treno veloce Intercity-Express ICE (inaugurato nel 2018). Il viaggio richiede dalle 9 alle 12 ore.

In autobus – la tratta Milano–Dresda può richiedere dalle 15 alle 21 ore di viaggio, ma è un'opzione molto economica

In auto – per raggiungere Dresda le vie principali sono

la A9 che valica il passo del Brennero, prosegue in direzione Monaco di Baviera e Norimberga. La A13 da Como sconfinava in Svizzera, attraversa lo stato del Liechtenstein e passa per Lindau, Memmingen, sempre in direzione di Norimberga.

DOVE MANGIARE Raskolnikoff

Cucina dell'est Europa all'interno di un edificio resistito ai bombardamenti dal fascino fané. Portate principali sui 10 euro
Böhmische Strasse, 34
www.raskolnikoff.de

Zum Schiesshaus
Fuori dai circuiti turistici, con una bella atmosfera intima e tradizionale.
Prezzo medio: 30 euro.

Am Schiesshaus, 19
www.zum-schiesshaus.de

Caroussel

Per provare la cucina stellata dello chef Benjamin Biedlingmaier. Menu a partire da 105 euro.
Königstrasse, 14
www.buelow-palais.de/restaurants-bar/#caroussel

DOVE DORMIRE

Hostel Lollis Homestay Dresden

Ostello giovane, circondato da pub e caffetterie, con un programma ricco di eventi. Doppia da 20 euro.
Görlitzer Strasse, 34
www.lollishome.de/en

Villa am Waldschlösschen
Una villa storica nel verde a due passi dall'Elba.

Doppia da 72 euro.
Klarastrasse, 3
www.villa-am-waldschloesschen.de

Motel One Dresden

Hotel di design, giovane e con stile. Doppia da 89 euro.
Palaisplatz, 1
www.motel-one.com/en/hotels/dresden



Rendi la tua serata
ancora più gustosa con la
linea Forno McCain!

GUSTA
LA NOVITÀ!



Nel reparto surgelati

Scopri di più su www.mccain.it



INGESTIONE DI UN *corpo estraneo*

Può capitare che accidentalmente, o per gioco, i piccoli finiscano per mettere in bocca e ingerire un corpo estraneo. Vediamo come è bene comportarsi

L'ingestione di corpi estranei è un **evento frequente** nei bambini tra i 6 mesi e i 3 anni; molto spesso è un evento innocuo, mentre nel 20% dei casi richiede un intervento sanitario invasivo. I corpi estranei più comunemente ingeriti sono le monete, i giocattoli o parti di essi, gli oggetti appuntiti, le batterie e il cibo. Se il corpo estraneo oltrepassa il piloro – la giunzione tra stomaco e duodeno – e la valvola ileo-cecale – la giunzione tra intestino tenue e intestino crasso –, se esso ha una superficie liscia e non è tossico, allora verrà eliminato spontaneamente nelle feci senza causare danni. Non sarà pertanto necessario alcun intervento invasivo o farmacologico.

Diventa necessaria la **rimozione endoscopica** nel caso la sostanza ingerita sia tossica (come le batterie) oppure se, per dimensioni e forma, risulti potenzialmente pericolosa per le pareti del tratto gastro-digerente. L'intervento chirurgico viene riservato ai casi in cui la rimozione endoscopica non

è possibile oppure in presenza di lesioni agli organi, come nelle situazioni aggravate da complicanze: ostruzione intestinale, lesione della parete da parte di superfici taglienti come la perforazione o lesioni della mucosa, sanguinamenti.

I sintomi

La sintomatologia dipende dalla forma del corpo estraneo, dalla sua potenziale tossicità e dal punto in cui si "ferma". **Se si ferma in esofago** possono essere presenti ematemesi (sangue dalla bocca), tosse, scialorrea, difficoltà a deglutire cibi liquidi o solidi, rifiuto del cibo, sensazione di corpo estraneo in gola, nausea, vomito, irritabilità, dolore al collo.

Quando è nello stomaco spesso il bambino è asintomatico. **Quando sono presenti complicanze** il bambino può manifestare dolore addominale, nausea, vomito, febbre, ematochezia o melena. Se un bambino dovesse ingerire un corpo estraneo, è importante **contattare subito un medico**; in presenza di una sintomatologia chiara e di un'anamnesi certa (avete visto il bambino ingerire la sostanza) è importante raggiungere un ospedale per le tempestive cure.

In ogni caso è utile sapere che la **Croce Rossa Italiana** organizza corsi sulle semplici manovre salvavita, al fine di ridurre il fenomeno e le gravi conseguenze dell'ostruzione delle vie aeree. Su tutto il territorio nazionale vengono svolti incontri informativi a titolo gratuito e aperti a tutti.



LA FORMULA APTAMIL DI ULTIMA GENERAZIONE

Con **3'GL HMO**, oligosaccaride presente
in forma naturale anche nel latte materno

IN UNA NUOVA CONFEZIONE



PROCESSO ESCLUSIVO

La nostra formula di ultima generazione contiene **3'GL HMO** che deriva dal nostro processo esclusivo.



Preparalo al **Domani**



LA DIPENDENZA

emotiva

Affidarsi in modo totale all'altro coincide spesso col perdere fiducia in sé stessi

Siamo spesso portati a pensare che più un rapporto appare complicato, più ci sembra reale e appassionato. Troppo spesso ci perdiamo in dichiarazioni d'amore terribili per il significato che hanno rispetto a noi stessi, del tipo: "senza di te la mia vita non ha significato".

Un certo grado di dipendenza affettiva è del tutto naturale nelle relazioni intime; il bisogno di stare con l'altro fa parte dell'attrazione e dell'interesse. Ma quando si parla di dipendenza emotiva nella sua reale accezione, ci si riferisce a un vero e proprio disturbo psicologico, con gravi ripercussioni sul benessere e lo stile di vita della persona che ne è affetto.

Il paragone con la dipendenza da stupefacenti

Le conseguenze della dipendenza emotiva sono simili, per certi versi, a quelle della dipendenza da stupefacenti. Ecco qualche esempio:

- Il soggetto prova un'**euforia** quando vede il partner, simile a quella che caratterizza l'uso di una droga;
- La tendenza continua a **ricercare sempre di più la vicinanza** con il partner (fenomeno simile alla tolleranza, un meccanismo fisiologico che spinge i tossicodipendenti ad aumentare progressivamente la quantità di droga assunta per ottenere l'effetto desiderato)

- Quando una relazione finisce le persone dipendenti hanno dei **sintomi d'astinenza** che sono simili a quelli che si riscontrano nella sindrome d'astinenza dei tossicodipendenti (depressione, ansia, insonnia o ipersonnia, irritabilità, perdita dell'appetito o abbuffate) che, esattamente come avviene nella tossicodipendenza, portano alla ricaduta (in questo caso a ricercare il partner perduto ad ogni costo). Esattamente come avviene nella dipendenza da sostanze, anche nella dipendenza affettiva, con il passare del tempo, tutto inesorabilmente ruota intorno al partner. Solitamente sia gli interessi sia gli hobby vengono progressivamente abbandonati e il fulcro dell'esistenza intera diventa il partner.

Ma quali sono le dinamiche cognitive ed emotive che stanno alla base di questo processo disfunzionale? Spesso tutto nasce dalla presenza di un profondo **schema di inadeguatezza** a cui si lega un altrettanto profondo **schema di abbandono**: la persona si sente inadeguata e senza alcun valore che ne giustifichi la stessa presenza nel mondo. Quando riesce a iniziare una relazione affettiva con un'altra persona, essa diventa la sola cosa a conferirle importanza. L'altro, dunque, diventa talmente essenziale da generare un terrore estremo alla sola idea di poter perderlo.



Quando si presentano tutti i sintomi descritti sopra si sviluppa una modalità emotiva e comportamentale che viene chiamata "Arresa Compiacente", che mette in atto azioni di estrema sacrificialità, di accudimento e di totale disponibilità verso l'altro, nella speranza di rendere la relazione stabile e duratura. Lasciare che tale modalità abbia il sopravvento e "prenda il volante" della vita in mano, significa **non dare più valore alle proprie emozioni**, significa non prendersi più cura di sé stessi, finendo per allontanarsi dai propri bisogni più profondi, fino a perdersi completamente e, spesso, irrimediabilmente.



Attenzione ALLE UNGHIE

La cura delle unghie non è un aspetto secondario per la salute dei nostri amici animali. A seconda dei casi si devono osservare alcune semplici regole.

Cani

Le unghie dei cani non sono retrattili, **si consumano regolarmente solo facendo le normali attività quotidiane** (lunghe passeggiate, corse e giochi). Negli animali giovani e negli adulti in buone condizioni fisiche che vengono portati fuori più volte al giorno, le unghie appaiono di solito corte e consumate in maniera uniforme, a parte nel primo dito degli arti anteriori ed eventualmente negli speroni, ove presenti, che, non toccando terra, vanno regolate con il tagliaunghie. Molti cani, soprattutto i soggetti anziani, arrivano in ambulatorio con unghie davvero eccessivamente lunghe e **i proprietari vanno informati ed educati** affinché controllino sempre le zampe: il vaso sanguigno all'interno dell'unghia, infatti, aumenta progressivamente in lunghezza per cui diventa difficile, se non impossibile, accorciarle sufficientemente senza farle sanguinare.

Gatti

Nei gatti il discorso è un po' diverso. I soggetti che escono di casa, e hanno quindi la fortuna di vivere anche in libertà, non dovrebbero essere sottoposti al taglio delle unghie perché all'occorrenza possono diventare utili come arma di difesa e, non ultimo, nella fuga da un pericolo (se un gatto deve scappare

e arrampicarsi da qualche parte è importantissimo che siano lunghe ed affilate).

Se invece il gatto vive in casa, si possono accorciare per evitare che rovini divani, poltrone e tappezzerie svolgendo le sue normali operazioni di marcatatura.

In commercio esistono **tiragraffi di tutti i tipi** fatti apposta perché il gatto "si faccia le unghie".

La frequenza di accorciamento è variabile e il taglio può essere effettuato sia dal proprietario, se il gatto è collaborativo, sia dal veterinario in soggetti più problematici. Si impugna con fermezza ma delicatamente la zampetta del micio, si preme leggermente, ed ecco che spuntano le unghie retrattili, altrimenti nascoste in posizione di riposo.

Occhio ai mici anziani

I gatti anziani diventano più sedentari, pigri e svogliati da un punto di vista dell'igiene personale e della pulizia dei piedi in particolare. In molti di questi soggetti accade che le unghie delle zampe anteriori crescano troppo e si ispessiscano. In questo modo **le unghie non si sfaldano**, come invece dovrebbe succedere, e potrebbero incurvarsi al punto da conficcarsi nei polpastrelli procurando molto dolore e infezioni. Si consiglia, quindi, di fare particolare attenzione.



QUALCHE CONSIGLIO UTILE

- Le unghie vanno controllate fin da quando sono cuccioli, così si abitua a essere manipolati. Nei cani questi esercizi ci permettono di ispezionare anche gli spazi interdigitali dove possono annidarsi pericolosi corpi estranei.
- Usare un comune tronchesino di buona qualità.
- Fare attenzione a non accorciarle troppo. Meglio un po' alla volta, perché se le facciamo sanguinare l'animale poi si sottrae alle manovre.
- Nelle zampe anteriori ci sono 5 dita, nelle posteriori i gatti ne hanno 4 e i cani possono averne 4 o 5 (se ci sono gli speroni).
- Se non vi fidate, o l'animale non sta fermo, meglio rivolgersi al veterinario o al toelettatore almeno una volta ogni 2/3 mesi.



Il segno del mese di novembre: Scorpione

Buon compleanno, SCORPIONE! Nel tuo nuovo anno la tua parola d'ordine è vivacità: Nettuno continua a sostenere le attività legate alla scrittura e all'arte in generale, spingendoti a frequentare ambienti stimolanti dal punto di vista intellettuale. Giove si occupa di proteggere le tue finanze e ti raccomanda di stare alla larga dal gioco. Grazie a Venere i nuovi amori sono improvvisi e volubili e le coppie di vecchia data superano qualsiasi ostacolo da maggio a luglio.



ariete

Per tutto il mese Mercurio vi aiuta a sistemare eventuali questioni legali. Fino al 18 dovete però tenere a bada la voglia di rispondere a tono a colleghi e superiori: Marte vi rende più impazienti del solito. L'appoggio di Venere fino al 25 fa tornare la fiducia nell'amore anche a chi da tempo non si fida più della mira di Cupido: possibili colpi di fulmine in ufficio o durante viaggi di lavoro.



cancro

Fino al 25 Venere vi raccomanda di impegnarvi in maniera costante sia sul lavoro che in amore: tutto ciò di cui vi occupate in questo periodo può garantire ottimi risultati destinati a durare nel tempo, a patto che siate pronti a fare la prima mossa e non vi accontentiate di vaghe promesse. A Mercurio che è al vostro fianco per tutto il mese si aggiunge il 19 Marte: trionfi assicurati ovunque.



bilancia

Sole, Mercurio e Marte si impegnano per spazzare via eventuali ostacoli nella professione, favorendo lo sviluppo di nuovi progetti ora rallentati e aiutandovi a incassare crediti in sospenso. Gli eventuali imprevisti dovuti a Urano vanno affrontati con la massima calma. Venere e Giove vicini fino al 25 hanno un occhio di riguardo per le coppie appena nate; passioni molto hot per i single.



capricorno

Marte vi rende aggressive e determinate sul lavoro fino al 18, in grado di sbaragliare una concorrenza molto agguerrita. Per tutto il mese Mercurio vi mostra come tessere una rete di alleanze utili in campo professionale. Venere nel segno dal 26 promette nuovi incontri importanti ai single, e chi è in coppia supera senza fatica incomprensioni e possibili momenti di tensione.



toro

Se temete che Mercurio dispettoso possa confondervi le idee, state tranquille: in realtà vi aiuta a capire quali strategie professionali vanno modificate e quali sono, invece, adatte al periodo di cambiamenti che state vivendo. Dal 19 Marte vi rende gelosi e possessivi ma le unioni solide non risentono di questa agitazione, i single ora capiscono quali sono i corteggiatori ideali.



leone

Marte vi dà una mano a dirimere questioni legali e amministrative fino al 18; chi attende un rinnovo o una conferma non perda la calma e si mostri sicuro di sé. Venere e Giove meravigliosamente alleati fino al 25 fanno in modo che questo periodo resti impresso a lungo nella vostra memoria: le relazioni affettive sono fonte di grande gioia e i single hanno solo l'imbarazzo della scelta.



scorpione

Fino al 25 Venere e Giove si adoperano per rimettere in sesto le vostre finanze: voi fate la vostra parte e pretendete quanto dovuto da chiunque non vi abbia saldato fatture e conti vari. Nettuno regala idee geniali a chi si occupa di pubbliche relazioni e ha una professione legata alla scrittura. L'amore vive momenti di dolcezza, passione e fiducia reciproca grazie alla protezione di Venere.



acquario

Muovetevi con cautela in ambito professionale per non rimanere coinvolte negli intrighi che Mercurio si diverte a creare. Giove è sempre favorevole soprattutto a chi ha un lavoro indipendente e spera di ampliare il proprio giro d'affari. Venere fino al 25 e Marte fino al 18 offrono doni meravigliosi ai single in cerca di un partner, e assicurano chi è in coppia e ha qualche dubbio.



gemelli

Mercurio fa di tutto per movimentare il settore della carriera, ma per ottenere risultati concreti dovete essere voi a impegnarvi per primi spedendo ovunque il vostro curriculum o facendovi valere in ufficio con superiori che tendono a sminuirvi. Fino al 18 potete contare sull'appoggio di Marte che vi dona tutta l'energia necessaria a rafforzare il vostro legame affettivo o a crearne uno nuovo.



vergine

Urano crea di continuo situazioni vantaggiose di cui, grazie al supporto di Mercurio, sapete approfittare al volo sia sul lavoro sia in amore. Marte vi aiuta ad affrontare con decisione i colleghi invidiosi che si ostinano a tramare ai vostri danni. Venere offre incontri eccitanti che rallegrano le single ma che potrebbero far finire nei pasticci chi ha già un partner ufficiale e si sta annoiando.



sagittario

Mercurio vi suggerisce di rivedere con la massima obiettività i progetti che si sono arenati nelle ultime settimane, in modo da trovare le soluzioni più efficaci. Lavorare in gruppo vi risulta facile e vi garantisce ottimi risultati: merito della spinta di Marte. Con Venere amica l'amore sorride a tutti, ma ha un occhio di riguardo per chi sogna da tempo di incontrare una persona speciale.



pesci

Negli ultimi dieci giorni del mese grazie a Marte raggiungete risultati fino a poche settimane fa insperabili: rischiate pure, il trionfo è garantito. Venere ha in serbo per voi tentazioni a cui temete di non saper resistere: che si tratti di una persona già impegnata o di una anagraficamente molto lontana da voi, è di certo qualcuno che vi fa battere il cuore come non accadeva da tempo.

Il tuo nuovo alleato nella sfida contro il calcare



Dall'esperienza di Chanteclair nasce il **nuovo Anticalcare Universale** creato con una speciale formula superpotente sul calcare e delicata sulle cromature.

Agisce rapidamente facendo brillare le superfici di casa, rimuovendo anche il calcare più ostinato.

Provalo nella versione ANTIGOCCIA e ACETO BIANCO.

■ **INDICE** *delle ricette*



Antipasti

Bagel con formaggio alle erbe, bacon croccante e uova strapazzate, **31**

Cavolini di Bruxelles alla pancetta, **23**

Insalata di spinaci con mela, sgombro grigliato e mandorle, **41**

Torta salata con robiola e foglie di cavolfiore, **32**

Primi

Crêpes di saraceno al radicchio, stracchino e noci, **7**

Galette con gruviera e zucca, **30**

Orzo perlato con lenticchie, ceci croccanti e frutta secca, **42**

Orzo zucca e funghi, **17**

Spaghettoni al pesto di pomodori secchi e cavolfiore, **19**



Secondi

Baccalà alla vicentina con polenta, **34**

Filetto di maiale alle mele, **22**

Involtini con salsiccia, funghi e noci, **9**

Polpette di quinoa e cime di rapa, **15**

Polpette di salmone con salsa allo yogurt e aneto, **46**

Sarde impanate e fritte, **16**

Terrina di uova e funghi, **20**



Dolci

Cookies alle noci, **10**

Financiers al cioccolato e arancia, **36**

Muesli di avena al cioccolato e cocco con yogurt, banana e noci, **45**

Popover con salsa di lamponi e menta, **28**

Porridge con mele caramellate, **27**

Torta soffice alle noci, **11**

CRASTAN

1870

BICARBONATO

un prezioso alleato per tutti gli usi domestici



IN CUCINA

- **Per lavare frutta e verdura:** un cucchiaino ogni litro d'acqua. Lasciare agire per 10 minuti, quindi risciacquare con acqua corrente.
- **Per facilitare la lievitazione di dolci da forno:** aggiungere, oltre al lievito, la punta di un cucchiaino di bicarbonato agli altri ingredienti.
- **Per la cottura di bolliti** (rende più tenera la carne): 1 pizzico di bicarbonato nell'acqua di cottura.
- **Per eliminare i cattivi odori dalla lavastoviglie:** mettere un cucchiaino di bicarbonato sul fondo della lavastoviglie prima del lavaggio.
- **Per rimuovere incrostazioni di cibo da pentole e padelle:** versare uno strato di bicarbonato, aggiungere un po' d'acqua, lasciare agire 15 minuti e risciacquare.



PER LA CASA

- **Per ridurre la formazione del calcare e delle incrostazioni:** aggiungere al detersivo della lavatrice 1 cucchiaino di bicarbonato ad ogni lavaggio.
- **Per lucidare l'argenteria:** inumidite un panno morbido, spargetevi sopra un pizzico di bicarbonato e strofinate delicatamente gli oggetti da lucidare.
- **Per l'igiene quotidiana di lavandini, lavelli, vasche e docce.**
- **Per la pulizia di pettini e spazzole.**
- **Come assorbiodori:** mettere un contenitore aperto (es. bicchiere o tazza) pieno di bicarbonato nel frigo, in armadietti chiusi, nella scarpiera. Sostituire ogni due mesi.



IGIENE PERSONALE

- **Per un bagno rilassante:** versare 200g nella vasca.
- **Per un pediluvio emolliente:** 2 cucchiaini ogni litro d'acqua ben calda.



**DA OGGI
ANCHE NEL
PRATICO**

**BARATTOLO
RICHIUDIBILE**



REDAZIONE

Direttore responsabile

Paolo Dalcò

Coordinamento di redazione

Francesca Badi

Progetto grafico

Tania Belletti

Hanno collaborato a questo numero

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

Foto

Pierrmichele Borraccia, Sylvio Dittrich (pag. 54),
Patrick Eichler (pag. 51), Michael Schmidt (pag. 55),
Dr.Igor Semechin (pag. 52), Barbara Toselli

Editore

FL S.r.l.

Via Mazzini n. 6 - 43121 Parma

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 56 novembre 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:

→ **Un menu a base di... arancia**

→ **Il cenone del 31 dicembre**

→ **Aspettando il Natale a... Bergamo**



DURA FINO AL 100% IN PIU'*



IDEALI PER I DISPOSITIVI AD ALTO CONSUMO

Duracell offre un'ampia gamma di batterie da usare in dispositivi elettronici che richiedono energia affidabile. Le batterie alcaline Duracell Ultra offrono fino al 100% di energia*. Duracell Ultra utilizza la tecnologia l'unica Powercheck che permette di verificare la carica residua in ciascuna batteria. Queste batterie sono la migliore proposta alcalina Duracell per i dispositivi ad alto consumo, come fotocamere digitali o giocattoli ad alto consumo, e sono disponibili in formati AAA, AA, C, D e 9V.

Nelle batterie formato AA rispetto alla durata media minima nel test IEC 2015 nelle fotocamere digitali. I risultati possono variare a seconda del dispositivo e delle modalità di utilizzo. (www.iec.ch)



ANNI

LA TECNOLOGIA DURALOCK MANTIENE LE BATTERIE DURACELL NON USATE CARICHE E COME NUOVE FINO A 10 ANNI IN UN AMBIENTE DI STOCCAGGIO AD ADEGUATA CONSERVAZIONE.

DURACELL® ULTRA

Pan di Stelle

Crema



Prova
la bontà
stellare!



CON GRANELLA
DI PAN DI STELLE®



SENZA OLIO DI PALMA