



# PREMIATY



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

n. 65 settembre 2020



## Menu di stagione

Fichi, ultimo morso d'estate

## Speciale

Il Trentino Alto Adige in cucina

# *I frutteti di Oswald* **ZUEGG**

**IL BENESSERE HA I SUOI FRUTTI.**



\*Fonte IRI (I+S+LSP): vendite unità tot succhi mirtillo 2019

*La linea Zuegg dedicata  
a chi si prende cura di sé ogni giorno.*

# Settembre, ultimo SPICCHIO D'ESTATE

L'estate 2020 verrà ricordata come un periodo comunque speciale nella sua unicità, con vacanze mordi e fuggi alla scoperta di angoli più o meno nascosti della nostra splendida Penisola. Se settembre, come ci auguriamo, sarà clemente dal punto di vista meteorologico, potremo prolungare la sensazione di libertà e di calore del sole sulla pelle continuando a pranzare e cenare all'aperto, organizzare gite in città vicine, prenderci cura di corpo e anima leggendo libri, visitando mostre d'arte e curando l'alimentazione. Prèmiaty è con voi, e ha pensato di fornirvi qualche spunto e ispirazione per godere di questo mese di passaggio. Iniziamo con un menu di stagione tutto dedicato ai fichi con proposte salate e dolci per gustarli al meglio. Per gli amanti della montagna abbiamo pensato a un **menu regionale dedicato al Trentino-Alto Adige**, meta di vacanza per molti e luogo del gusto da sempre.

Ai salutisti è dedicato invece il menu benessere, alla scoperta del **grano saraceno**, cereale dalle mille virtù, poco conosciuto ma sorprendentemente buono. Per i golosi di cibo e cultura è stato pensato l'itinerario del mese a **Mantova**, piccolo scrigno di tesori artistici e culinari. Care lettrici e lettori, non vi resta che leggere e sperimentare!



# SOMMARIO

## Settembre

**4**  
agenda del mese

### cucina

**6**  
menu del mese  
teneri, dolci fichi

**14**  
prodotto di stagione  
fichi

**16**  
ricette per tutti i giorni  
settimana di gusto

**26**  
prodotti del mese  
plumcake, croissant e trancini  
Equilibrio&Piacere

**28**  
menu speciale  
sapori di montagna

**34**  
eco-cucina  
Ciambella al limone

**36**  
un vino al mese  
Mastio del Beccaria  
Gutturnio Frizzante



**benessere**

**38**

cibo e salute  
grano saraceno, rustico  
e nutriente

**viaggi**

**46**

itinerario  
Mantova per golosi

**lifestyle**

**56**

interior-mente  
la paura di fallire

**58**

sos pediatra  
disattenzione,  
quando preoccuparsi

**59**

mondo pet  
al lavoro con il pet

**60**

oroscopo

**62**

indice



# AGENDA

idee e consigli



**Felliniana. Ferretti sogna Fellini**  
dal 1° febbraio 2020, Cinecittà Studios, Roma  
[fellini100.beniculturali.it](http://fellini100.beniculturali.it) - [cinecittasimostra.it](http://cinecittasimostra.it)

Il 2020 segna il centenario dalla nascita del visionario genio del cinema italiano e sono tante le iniziative a lui dedicate a livello nazionale. Ma quale luogo meglio di Cinecittà può emozionare e raccontare la magia dell'immaginario di Fellini? Inaugurata a inizio anno, questa esposizione permanente si avvale delle opere degli amici e collaboratori premi Oscar Dante Ferretti e Francesca Lo Schiavo, in tre grandi sezioni che creano un vero e proprio paese di sogno dentro Cinecittà.

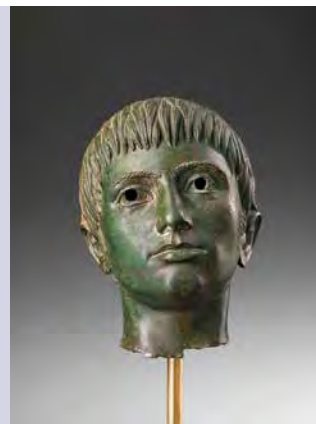


**Funghi. Guida naturalistica e gourmet**  
di Linda Louis  
Nomos Edizioni  
142 pagine - 19,90 €  
[www.nomosedizioni.it](http://www.nomosedizioni.it)

Un pratico e accattivante volume sugli amatissimi tesori della tavola

tipicamente di fine estate. Molto completo, illustra le fasi dalla ricerca alla cucina, con belle fotografie, schede micologiche di approfondimento e 40 ricette golose. L'autrice prende in esame circa 60 funghi edibili differenti, spiegandone nel dettaglio le differenze, i periodi di crescita e raccolta, le caratteristiche organolettiche che aiutano nella scelta del modo migliore per cucinarli o conservarli, per poter godere del loro profumo e sapore per tutto l'anno.

**Etruschi. Viaggio nelle terre dei Rasna**  
6 giugno-29 novembre  
Museo Civico Archeologico,  
Bologna  
[www.museibologna.it](http://www.museibologna.it)



L'importante polo museale di Bologna dedica una mostra completa e aggiornata a questa raffinata popolazione dell'antichità, per molti aspetti ancora misteriosa, e alle novità archeologiche emerse negli ultimi anni. L'esposizione si articola come un viaggio, che viene preparato innanzitutto con informazioni preliminari, indispensabili per interpretare la seconda parte, dedicata alle aree geografiche di insediamento che hanno coinvolto, oltre al centro Italia (Toscana, Lazio e Umbria), anche Valle Padana e Campania.



**Dolomiti cuore d'Europa. Guida letteraria per escursionisti fuorirota**  
di Giovanni Cenacchi  
Hoepli  
240 pagine - 22,90 €  
[www.hoeplieditore.it](http://www.hoeplieditore.it)

Uomo con le Dolomiti nel cuore, Cenacchi ha passato con gli scarponi ai piedi buona parte della vita. Ha

lasciato pagine indimenticabili sui luoghi della Grande Guerra, le Alpi, il rapporto fra l'uomo e la natura, ha curato documentari di successo e collaborato con importanti riviste di alpinismo. In questo volume un po' atipico sono presentati scritti editi e inediti dell'autore, caratterizzati da uno stile evocativo e scarno, in linea con le cime che tanto ha amato, ma anche itinerari a piedi corredati di mappe e schede. Una guida alle Dolomiti a 360°, che unisce tecnica e fascinazione letteraria.

# DAL 1877 TRADIZIONE E PASSIONE

QUELLA DEL PROVOLONE AURICCHIO  
È UNA STORIA FATTA DI MAESTRIA,  
ESPERIENZA E PASSIONE PER L'ALTA QUALITÀ.  
DALLA TRASFORMAZIONE DEL LATTE SELEZIONATO,  
DALLA FORMATURA FATTA DA ESPERTI CASARI E  
DALL'ESCLUSIVA RICETTA SEGRETA AURICCHIO,  
NASCE OGNI GIORNO UN PRODOTTO ANCORA  
LAVORATO A MANO.



# AURICCHIO

1877

Fatto a mano. Da sempre.



SV&Sv.it



## RICETTE UNICHE E GUSTOSE

IL PROVOLONE AURICCHIO  
È IDEALE PER ARRICCHIRE  
OGNI GIORNO RICETTE  
FILANTI E GUSTOSISSIME.



NATURALMENTE

**SENZA  
LATTOSIO**

L'assenza di lattosio è la conseguenza  
"naturale" del tipico processo di fabbricazione.  
Contiene galattosio.



# TENERI, DOLCI FICHI

Tipici del mese, con il loro gusto avvolgente ci preparano al clima autunnale, ma prima godiamoci questo menu fresco e versatile



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





**4** persone **15'** preparazione **40'** cottura

X 200 g di orzo perlato X 4 fichi X 50 g di mirtilli X 40 g di noci sgusciate X 150 g di feta X erba limoncina X menta X miele millefiori bio VerdeMio X 20 ml di succo di limone X **40 ml di olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione** X sale e pepe

**1.** Per prima cosa lessate l'orzo secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolatelo e sciacquatelo sotto l'acqua corrente. Preparate poi la citronette: filtrate il succo di limone con un colino a maglie fitte e versatelo in una ciotola. Unite il sale ed emulsionate con una frusta a molla piatta (o con una frusta a mano classica). Quando il sale sarà sciolto unite il pepe e poi l'olio a filo. Emulsionate fino a ottenere una crema densa.

**2.** In una ciotola raccogliete l'orzo con i mirtilli, i fichi tagliati in quarti, la feta sbriciolata, le noci tostate in padella e grossolanamente tritate e le erbe aromatiche. Condite con la citronette preparata e un goccio di miele.

## Insalata di orzo, feta, fichi, mirtilli, noci e miele



## MIELE DI ARANCIO GUSTO&PASSIONE

Un miele dal gusto fresco e aromatico,  
perfetto in abbinamento ai fichi  
e al formaggio brie, ingredienti  
di questa sfogliata settembrina



# Sfogliata con brie, fichi e salame

8 persone

25' preparazione

35' cottura

X 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare  
X 6 fichi X 200 g di salame Milano  
X 40 g di pistacchi X 150 g di brie  
X **olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione**  
X **miele di arancio Gusto&Passione**  
X timo X sale e pepe

1. Srotolate la pasta sfoglia sul piano di lavoro e disponetela su una teglia foderata con carta forno. Con un coltellino affilato praticate un'incisione a 1 cm dal bordo. Con i rebbi di una forchetta bucherellate la parte all'interno di questa riga appena tracciata.

2. Disponetevi sopra il brie e i fichi a fette. Cospargete con i pistacchi grossolanamente tritati, il timo fresco e irrorate con un filo d'olio, sale e pepe. Cuocete nel forno già caldo a 200°C fino a doratura della pasta (circa 35-40 minuti), sfornate e fate intiepidire. Servite con il salame e un po' di miele.





# Insalata con burrata, prosciutto crudo, fichi e pomodorini al forno

4 persone 15' preparazione

X 2 burrate pugliesi **Gusto&Passione** X 200 g di prosciutto crudo di **Parma DOP Gusto&Passione** a fette  
X 200 g di pomodorini rossi X olio extra vergine di oliva X 4 fichi X 40 g di mandorle a lamelle X menta fresca  
X timo fresco X sale e pepe

1. Lavate i pomodorini e poneteli su una teglia foderata con carta forno. Irrorateli con olio d'oliva e conditeli con sale, pepe e timo fresco. Cuoceteli nel forno già caldo a 200°C per circa 30 minuti, o fino a quando non saranno un po' appassiti. Sfornateli e fateli raffreddare.

2. Raccoglieteli in una ciotola con la burrata tagliata a pezzi, i fichi tagliati a spicchi, il prosciutto crudo e le mandorle a lamelle tostate in padella. Unite menta fresca e condite a piacere.

**LIMMI**

**0 SPRECHI, 100% GUSTO**

**Il succo di limone LIMMI è pratico, versatile e sempre a portata di mano.**

**Una vera spremuta di freschezza e bontà per insaporire e condire i tuoi piatti, le tue bevande e per fare un pieno di Vitamina C**

fonte di VIT C

Prodotto ITALIANO

LIMMI PREMIUM SUCCO DI LIMONE

8 Limoni

LIMMI SUCCO DI LIMONE con "Limone di Siracusa IGP"

Contiene Vitamina C

## La carta dei vini

Insalata di orzo, feta, fichi,  
mirtilli, noci e miele  
**Soai Prosecco**

Sfogliata con brie, fichi e salame  
**Mastro Ducale Lambrusco  
di Modena amabile**

Insalata con burrata, prosciutto crudo,  
fichi e pomodorini al forno  
**Soai Valdobbiadene  
Prosecco Superiore**



# Torta al cioccolato senza cottura con fichi e more

8 persone 30' preparazione 5' cottura

Per la base: X 250 g di biscotti secchi X 110 g di burro di centrifuga **Gusto&Passione** fuso

Per il ripieno: X 340 g di cioccolato fondente X 240 ml di panna fresca X 60 g di burro

X 4 fichi X 10 more X granella di nocciole

1. Preparate la base tritando finemente i biscotti con un robot da cucina e amalgamandoli successivamente con il burro fuso. Mescolate e trasferite il composto ottenuto all'interno di uno stampo da crostata, possibilmente con fondo rimovibile, da 24 cm di diametro e livellate con il dorso di un cucchiaio in modo da formare sia la base sia i bordi. Ponete in frigorifero mentre vi dedicate al ripieno.

2. Preparate la ganache: tritate il cioccolato fondente e raccoglietelo in una ciotola. In una casseruola fate sciogliere il burro nella panna e portate il composto al limite dell'ebollizione. Versatelo sul cioccolato tritato e mescolate con la frusta fino a ottenere una ganache lucida e densa. Versatela all'interno del guscio di biscotti, livellate e fate raffreddare in frigorifero per 3 ore. Trascorso questo tempo, decorate con i fichi, le more e la granella di nocciole.



## Bonduelle

*Il mondo che ci piace*



— PROVA LA NATURALE  
**DOLCEZZA**  
DEI NOSTRI PISELLI  
SENZA ZUCCHERI  
AGGIUNTI!

Cotti al Vapore  
DA PRODOTTO FRESCO  
-raccolto in giornata-

Scopri di più su [Bonduelle.it](http://Bonduelle.it)

# FIGHI

Un frutto molto amato, ricco di fibre e altamente nutriente, ottimo sia in versione dolce che salata





### FRESCHI O SECCHI?

Fuori stagione i fichi possono essere consumati anche secchi, tenendo presente che in questa versione sono molto più energetici e nutrienti. Ottimi come spezzafame o a colazione uniti a granola e yogurt, sono ideali per accompagnare un tagliere di formaggi e un ingrediente perfetto per dolci tipici regionali come lo zelten altoatesino o la pitta 'mpigliata calabrese.

### UN CONCENTRATO DI FIBRE ED ENERGIA

I fichi sono ricchissimi di fibre e sono consigliati spesso a chi soffre di stitichezza o ha problemi intestinali. Sono considerati dei lassativi naturali, molto efficaci soprattutto se consumati a stomaco vuoto. Ricchi di zuccheri, vitamine, calcio e sali minerali, i fichi sono un'ottima fonte di energia e sono un toccasana per la salute di ossa e denti.

### FIORONI E FICHI

Questi frutti possono essere classificati in base al periodo di maturazione: fioroni (maturano tra la fine della primavera e l'inizio dell'estate), fichi o forniti (pronti alla fine dell'estate), cimaruali (maturano nelle regioni più calde nel tardo autunno). Il loro nome deriva dalla posizione sull'albero in cui nascono, ovvero in cima al ramo. I fichi possono essere classificati anche in base al colore della buccia: bianchi (verde-giallastra) e neri (vira dal rosso-violetto al viola-nerastro).



## grandi protagonisti d'autunno



### I FICHI IN CUCINA

Ottimi in abbinamento a prosciutto crudo e salame, sorprendono per la duttilità nell'adattarsi a diverse pietanze salate. Nel menu di stagione ve li proponiamo in abbinamento al brie su una sfoglia. Da provare su una base di pizza bianca condita con olio d'oliva extra vergine, sale ed erbe aromatiche.



### I FICHI IN PASTICCERIA

Ideali in abbinamento al cioccolato e alle mandorle, i fichi sono frutti molto versatili che si adattano sia a preparazioni da forno come torte e plumcake, sia a dolci al cucchiaio (ottimi con ricotta e mascarpone).

# Settimana DI GUSTO

## LUNEDÌ

Gnocchi con zucca,  
burro, salvia e ristretto  
di balsamico



## MARTEDÌ

Bruschette con  
guanciale, prugne  
e uva



## MERCOLEDÌ

Rosticiata di salsiccia  
e mele



## VENERDÌ

Triglie, prosciutto  
e salvia



## SABATO

Penne integrali  
con crema di scarola,  
acciughe e olive

## DOMENICA

Crumble di pomodori rossi e gialli

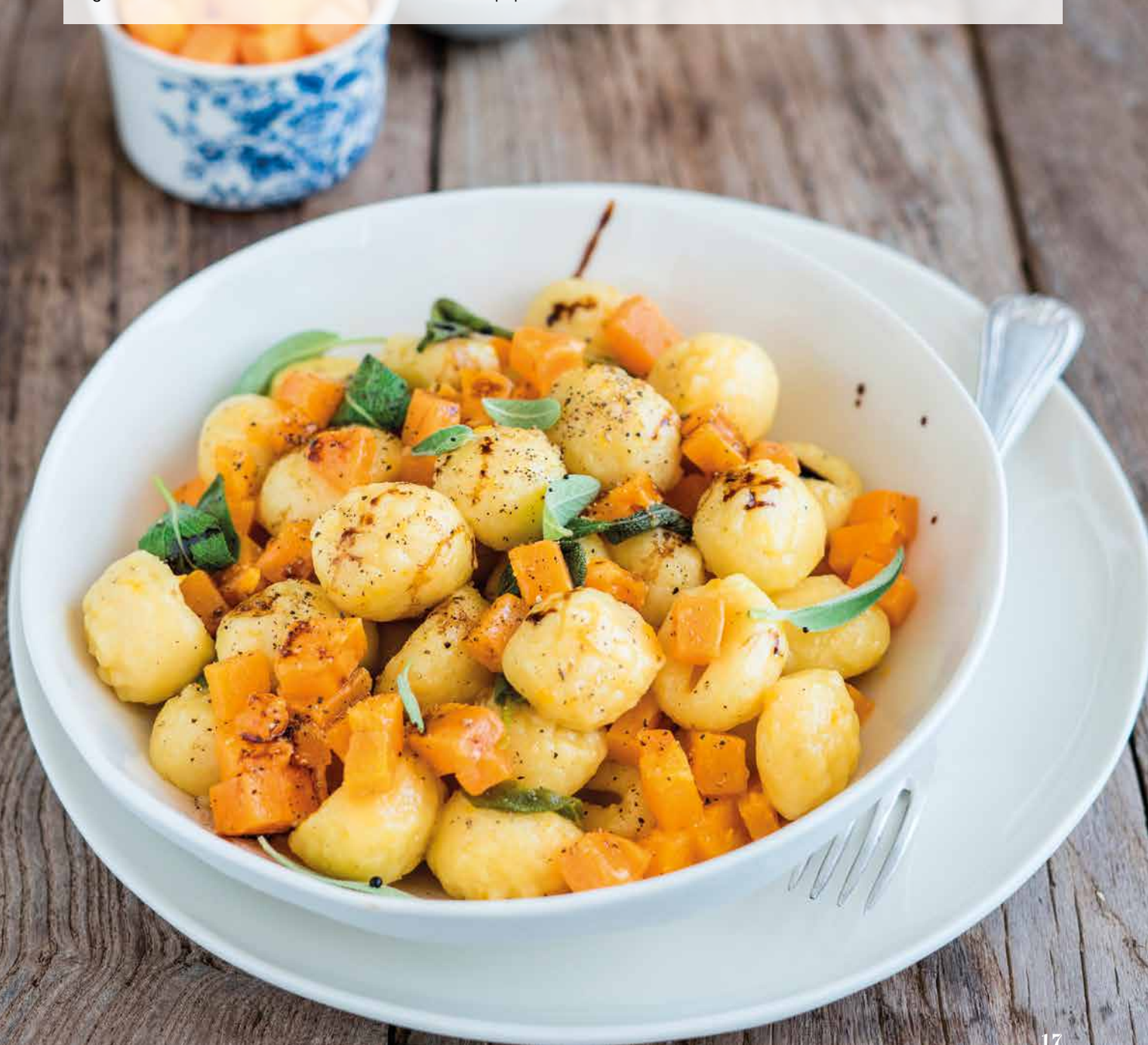
# Gnocchi con zucca, burro, salvia e ristretto di balsamico

4 persone 15' preparazione 35' cottura

X 500 g di gnocchi di patate fresche **Gusto&Passione** X 350 di zucca a cubetti X 100 g di burro X salvia X 30 ml di aceto balsamico di **Modena IGP Gusto&Passione** X sale e pepe

1. Fate fondere il burro in una padella, soffriggete la salvia e poi unite la zucca e lasciatela cuocere per 10 minuti. Salate e pepate e tenete da parte. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata. Nel frattempo fate ridurre sul fuoco moderato l'aceto balsamico lasciandolo cuocere per qualche minuto.

2. Scolate gli gnocchi e saltateli nella padella con la zucca e la salvia e un po' di acqua di cottura. Dividete la pasta nei piatti, guarnite con l'aceto balsamico ridotto e abbondante pepe macinato al momento.





## **OLIVE TAGGIASCHE IN SALAMOIA GUSTO & PASSIONE**

Le olive taggiasche in salamoia sono un alleato indispensabile in cucina poiché, grazie alla loro delicata sapidità, sono un ingrediente molto utile nella preparazione di condimenti e intingoli per primi e secondi piatti.





BIANCO  
**SETA**

Scopri la nuova gamma  
Müller Seta



Tutto il gusto di un fresco e goloso cuore di frutta avvolto in un nuovo bianco dalla cremosità piena e intensa, per un'esperienza di gusto mai provata prima.

**Müller Seta il piacere che non ti aspetti**

**Fate  
l'amore  
con il  
sapore.**





## Bruschette con guanciale, prugne e uva

4 persone 10' preparazione 5' cottura

X 8 fette di pane integrale X 120 g di guanciale affettato X 4 prugne viola X uva tipo Pizzutello nera X timo X maggiorana X **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** X miele di acacia

1. Scaldate una griglia e tostate le fette di pane.
2. Lavate la frutta e tagliate sia le prugne che i chicchi d'uva a metà per privarli dei semi.
3. Sistemate su ciascuna fetta di pane le fette di guanciale, metà della prugna e un po' di uva.
4. Distribuite sopra le bruschette le erbe aromatiche e condite con un giro d'olio e di miele.

## Rosticciata di salsiccia e mele

4 persone 10' preparazione 30' cottura

X 8 salsicce di maiale X 3 mele X 1 spicchio d'aglio X rosmarino X 100 ml di vino bianco secco X **olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione** X sale e pepe

1. Lavate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a spicchi non troppo piccoli. In una padella scaldate 2 cucchiai di olio e rosolate l'aglio per qualche minuto. Aggiungete le mele e fate cuocere per 10 minuti finché non saranno ben rosolate.
2. In un'altra padella scaldate 2 cucchiai di olio con il rosmarino. Aggiungete le salsicce precedentemente tagliate a pezzi e fate cuocere per qualche minuto. Aggiungete le mele e portate a termine la cottura sfumando con il vino. Aggiustate di sale e pepe. Togliete dal fuoco e servite.



# Insalata di cereali con ceci e zucchine

4 persone 15' preparazione 45' cottura

X 80 g di riso rosso integrale parboiled **Gusto&Passione** X 80 g di farro X 80 g di miglio X 80 g di orzo X 60 g di noci X 3 cucchiaini di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** X 1 cucchiaino di pangrattato X 1 spicchio d'aglio X 10 pomodorini sott'olio X 1 confezione di ceci X 4 zucchine X curry X prezzemolo X olio ev X sale

1. Lessate i cereali separatamente seguendo i tempi indicati sulle confezioni. Per la salsa di noci mettendo nel mixer le noci, il formaggio, l'aglio, il pangrattato, sale e un po' di olio. Aggiungete un po' di acqua di cottura del riso. In una padella antiaderente fate scaldare 2 cucchiaini di olio e curry. Scolate i ceci dal liquido di governo e saltateli in padella.

2. Grigliate le zucchine affettate sottili su una piastra, conditele con sale, olio e prezzemolo. Condite i cereali con la salsa di noci e i pomodorini sott'olio. Distribuite nei piatti i cereali, i ceci e accompagnate con le zucchine grigliate.



## Kilometrica



Per una tenerezza senza tempo, la carta igienica **Tenderly Kilometrica** garantisce una straordinaria durata del rotolo. Grazie all'innovativa formulazione Soft Care®, il prodotto si arricchisce con estratti naturali di malva e calendula, per ottenere una carta igienica lunghissima, morbida e resistente.

Seguici su [tenderly.it](https://www.tenderly.it)   

**Tenderly**  
Tender with everyone

Nella rubrica  
Eco-cucina  
troverete una  
ricetta per  
riutilizzare  
le bucce dei  
limoni

# Triglie, prosciutto e salvia

4 persone

45' preparazione

15' cottura

X 800 g di triglie X 150 g di **prosciutto crudo di Parma DOP Gusto&Passione** X 3 limoni  
X salvia X pangrattato X olio extra vergine di oliva  
X sale e pepe

1. Eliminate le scaglie dalle triglie, evisceratele e lavatele sotto acqua corrente. Asciugatele con carta assorbente e sistematele in una ciotola. Condite con il succo di 2 limoni, olio, sale e pepe; fate marinare per 30 minuti.
2. Passate ogni triglia nel pangrattato, avvolgetela in una fetta sottile di prosciutto e sistematela in una teglia da forno sul cui fondo avrete versato un po' d'olio e distribuito qualche foglia di salvia e qualche fetta sottile di limone. Versate sopra le triglie la marinatura e sistemate qualche altra foglia di salvia. Infornate a 180°C per 15 minuti e servite subito.





# Penne integrali con crema di scarola, acciughe e olive

(foto a p. 18)

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 320 g di penne integrali bio VerdeMio X 500 g di scarola X 8 acciughe sott'olio  
X 2 cucchiaini di olive taggiasche denocciolate Gusto&Passione  
X 1 spicchio d'aglio X peperoncini X olio extra vergine di oliva X sale

1. Mondate e lavate la scarola. Asciugatela su di uno strofinaccio e tagliatela grossolanamente. Fate scaldare qualche cucchiaio d'olio in una padella, aggiungete l'aglio e lasciate soffriggere. Aggiungete la scarola, salate e lasciate cuocere coperta per 5 minuti, mescolando ogni tanto. Spegnete, eliminate l'aglio e frullate con un mixer a immersione per ottenere una crema.

2. Mettete una padella sul fuoco e lasciate sciogliere 4 acciughe mescolando con un cucchiaio, aggiungete le olive taggiasche e la crema di scarola, poi spegnete.

3. Lessate le penne in abbondante acqua salata. Scolatele al dente e, con un po' di acqua di cottura, saltatele nel condimento. Servite con una generosa spolverizzata di peperoncino.

Per un condimento vegetariano potete sostituire le acciughe con 2 cucchiaini di pinoli o di mandorle tostate.



## La carta dei vini

Gnocchi con zucca, burro, salvia  
e ristretto di balsamico  
**Terra dei Sanniti Greco di Tufo**

Bruschette con guanciale,  
prugne e uva  
**Soai Prosecco**

Rosticciata di salsiccia e mele  
**Vleius Verdicchio dei Castelli  
di Jesi Superiore**

Insalata di cereali con ceci e zucchine  
**Terra dei Sanniti Falanghina**

Triglie, prosciutto e salvia  
**Terra dei Sanniti Greco di Tufo**

Penne integrali con crema di scarola,  
acciughe e olive  
**Ca' Lunate Vermentino di Sardegna**

Crumble di pomodori rossi e gialli  
**Passo delle Mattule Grillo**



# Crumble di pomodori rossi e gialli

4 persone 20' preparazione 35' cottura

X 800 g di pomodorini colorati X 2 spicchi d'aglio X basilico X salvia X rosmarino X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

Per il crumble: X 120 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio X 40 g di farina di nocciole

X 80 g di burro di centrifuga Gusto&Passione freddo X 50 g di parmigiano X 10 nocciole X sale

1. Lavate e asciugate i pomodori. Tagliateli a metà e sistemateli in una ciotola insieme agli spicchi d'aglio schiacciati e alle erbe aromatiche tritate. Condite con olio, sale e pepe e mescolate. Tritate le nocciole grossolanamente.
2. Preparate il crumble mescolando le farine, il formaggio grattugiato e un pizzico di sale. Unite il burro tagliato a cubetti e lavorate l'impasto con la punta delle dita per farne delle briciole.
3. Prendete una teglia abbastanza grande e distribuite sul fondo i pomodori, poi il crumble e, infine, le nocciole tritate. Informate a 200°C per 35 minuti o fino a quando il crumble sarà ben cotto.



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



### PLUMCAKE CON FARINA INTEGRALE

Buoni come fatti in casa: farina integrale, uova da galline allevate a terra, yogurt e zucchero di canna sono gli ingredienti dei Plumcake con Farina Integrale Equilibrio&Piacere. Costituiscono la merenda ideale, si possono gustare a colazione con una tazza di latte o di caffè, oppure come spuntino, magari accompagnati da un fresco succo di frutta. Sono deliziosi anche arricchiti con della confettura di frutta o farciti con la crema al cioccolato.



# PRODOTTI DEL MESE

Colazione all'insegna del sapore e del benessere, grazie alla linea leggera Equilibrio&Piacere, per cominciare la giornata col piede giusto accontentando tutti i gusti



### CROISSANT SENZA ZUCCHERI CON FRUTTI ROSSI

Morbidezza e profumo intenso: una dolce coccola per affrontare al meglio la giornata con gusto e leggerezza.

I Croissant senza Zuccheri Aggiunti con Frutti Rossi

Equilibrio&Piacere sono l'ideale per una colazione sana o per una merenda leggera: una morbida brioche realizzata con uova da galline allevate a terra e arricchita da una soffice farcitura di Frutti Rossi.. Sono la scelta perfetta soprattutto per chi è attento alla linea, ma non vuole rinunciare al gusto.

### CROISSANT CON FARINA INTEGRALE E FARCITURA AL MIELE

Una giusta carica di energia al mattino è proprio quello di cui abbiamo bisogno per partire al meglio. I Croissant con Farina Integrale e Farcitura al Miele Equilibrio&Piacere sono perfetti per dare inizio a una giornata di studio o di lavoro: la farina integrale è fonte di fibre, mentre il miele, un autentico integratore alimentare naturale, adatto anche agli sportivi, dona al nostro organismo numerose proteine e nutrienti. Ottimi

da abbinare al caffelatte o al cappuccino, sono l'ideale per una colazione sana ed equilibrata.



### TRANCINI CON FARINA INTEGRALE E FARCITURA ALLO YOGURT E FRUTTI ROSSI E TRANCINI CON FIOCCHI DI CEREALI E FARCITURA AL CACAO MAGRO E MALTO D'ORZO

I Trancini Equilibrio&Piacere, realizzati con uova fresche, sono la soluzione perfetta per una colazione o una merenda alternativa, capace di rispondere a ogni esigenza di benessere. Queste golose tortine sono disponibili in due varianti: con Farina Integrale e Farcitura allo Yogurt e Frutti Rossi, per gli amanti di una delicata freschezza, e con Focchi di Cereali e Farcitura al Cacao Magro e Malto d'Orzo, per



chi è alla ricerca di sapori più intensi. Leggeri, ma soprattutto gustosi, sono ottimi nel latte o accompagnati con una buona spremuta.



# Sottilette®

le ORIGINALI

Riparte la scuola?

QUEST'ANNO  
UNA **FETTA**  
CE LA METTIAMO  
**NOI!**

**PUOI VINCERE  
OGNI GIORNO**

**500\* €**

**DA SPENDERE  
ONLINE SU  
LIBRACCIO.it**

per l'acquisto di libri,  
materiale didattico  
e altro



\* La somma di € 500,00 non è ceduta in forma monetaria ma sottoforma di crediti da utilizzare su Libraccio.it secondo le condizioni riportate sul regolamento relativo al concorso a premi.

Acquista almeno 1 confezione di Sottilette® e vai sul sito [www.sottilette.it](http://www.sottilette.it) per partecipare al concorso "Una Fetta ce la Mettiamo Noi" valido dal 15/08/2020 al 07/10/2020. Tot. Montepremi €27.000 iva inclusa.

Premi, aree, siti e-commerce coinvolti e regolamento su [www.sottilette.it](http://www.sottilette.it). Conserva il documento d'acquisto (scontrino per punti vendita fisici, ricevuta per e-commerce).



# SAPORI DI MONTAGNA

Piatti robusti e ricchi di gusto ed energia, per un menu che fa sognare le cime, i sentieri, i pascoli alpini. Per l'occasione, non dimenticate di sfoggiare una bella tovaglia tirolese!

# Canederli allo speck

4 persone 40' preparazione 30' cottura

X 300 g di pane bianco raffermo X 100 ml di panna fresca X 200 ml di latte X 50 g di burro X **3 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** X 100 g di speck X 100 g di cavolo nero X 1/2 cucchiaino di farina X erba cipollina X sale e pepe per il condimento: X 80 g di burro X **60 g di Grana Padano DOP oltre 20 mesi riserva Gusto&Passione** grattugiato

1. Lavate le foglie del cavolo e fatele bollire per 20 minuti in acqua salata. Sgocciolatele, lasciatele raffreddare sotto l'acqua corrente, strizzatele bene e tritatele. Riducete il pane raffermo a dadini molto piccoli e trasferitelo in una ciotola insieme alla panna. Unite il burro fuso non caldo, le uova e il latte, quanto basta per ottenere un impasto morbido e umido. Mescolate con un cucchiaino il composto e regolatelo di sale e pepe.
2. Tritate lo speck e unitelo al composto di pane insieme alla farina e all'erba cipollina tagliuzzata. Mescolate nuovamente con cura e fate riposare il tutto, coperto, per circa 20 minuti. Nel frattempo, in una capiente casseruola (possibilmente larga e bassa per fare in modo che i canederli durante la cottura non si sovrappongano), portate a ebollizione l'acqua e salatela.
3. Prendete il composto a base di pane e formate tante piccole sfere delle dimensioni di una noce, dapprima con le mani inumidite e poi aiutandovi con un cucchiaino, dovranno risultare compatte e lisce. Fatele bollire nell'acqua salata per circa 10 minuti. Scolate i canederli con un mestolo forato, disponeteli nei piatti da portata cospargendoli di burro fuso, abbondante parmigiano grattugiato ed erba cipollina.



## UOVA FRESCHE 100% ITALIANE BIO VERDEMIÖ

Una garanzia, per portare a tavola un prodotto italiano da filiera rigorosamente certificata, nel pieno rispetto dell'ambiente. Le uova VerdeMio provengono da allevamenti a terra selezionati.







# Gröstl

4 persone 20 preparazione 50 cottura

X 4 patate X 150 g di speck a fette X 4 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 50 g di burro bio VerdeMio X 1 cucchiaino di semi di cumino X 1 cipolla gialla X sale e pepe

1. Ponete le patate in una casseruola con acqua fredda e lessatele per circa 30 minuti. Scolatele, sbucciatele e tagliatele a spicchi. Fate stufare la cipolla tagliata a fettine sottili in una padella capiente insieme al burro e, quando sarà diventata trasparente, unite le patate. Fatele rosolare a fiamma media fino a quando non saranno ben dorate e croccanti. Aggiustate di sale, pepe e cumino e spegnete.

2. Unite lo speck e le uova che avrete cotto a parte in una padella con un poco burro. Servite subito.

# Tirtlen

4 persone

30' preparazione

20' cottura

per la pasta: X 130 g di farina integrale (o di segale)

X 120 g di farina di grano tenero bio "00"

VerdeMio X 90 ml di latte intero bio VerdeMio

tiepido X 1 uovo X 1 cucchiaio d'olio extra vergine di oliva X sale

per il ripieno: X 250 g di spinaci freschi

X 130 g di ricotta X noce moscata X sale e pepe

inoltre: X olio di semi di arachidi per friggere

1. Per prima cosa preparate la pasta. In una ciotola mescolate le farine con il latte tiepido l'uovo, l'olio e il sale. Impastate il tutto fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola alimentare e fatelo riposare per circa 30 minuti a temperatura ambiente.

2. Per fare il ripieno ponete gli spinaci accuratamente lavati in una casseruola con un dito d'acqua e fateli appassire, coprendo con il coperchio. Scolateli molto bene e strizzateli. Tritateli finemente al coltello e mescolateli alla ricotta, aggiustando di sale, pepe e noce moscata.

3. Stendete la pasta, con il mattarello o con una sfogliatrice, in una sfoglia sottile. Disponete su metà di essa un cucchiaino di ripieno alla volta, appiattitelo con il dorso di un cucchiaio e coprite con la sfoglia libera restante. Con le dita fate pressione intorno al ripieno in modo da rimuovere eventuale aria in eccesso e poi saldate bene la sfoglia, se necessario aiutandovi con un pennellino e poca acqua.

4. Utilizzando un tagliapasta circolare da 12 cm circa ricavate dei ravioli che disporrete su un vassoio infarinato. Friggeteli, pochi alla volta, in una casseruola con olio di semi di arachide a 170°C, fino a quando non saranno dorati e gonfi da entrambi i lati. Scolateli con un mestolo forato e asciugateli su carta da cucina. Servite i tirtlen caldi.



## La carta dei vini

Canederli allo speck  
Mastio del Beccaria  
Gutturnio frizzante

Gröstl  
Mastro Ducale Lambrusco  
di Modena secco

Tirtlen  
Soai Valdobbiadene  
Prosecco Superiore

# Strudel di mele

(foto a p. 28)

8 persone 30' preparazione 50' cottura

per la pasta tirata: X 160 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio X 50 ml di acqua minerale naturale

Equilibrio&Piacere X 1 uovo X 1 cucchiaio di olio di semi X 1 pizzico di sale

per il ripieno: X 800 g di mele renette X 50 g di zucchero semolato X 50 g di pangrattato X 40 g di uvetta

X 40 g di pinoli X 3 cucchiaini di rum X 1 cucchiaino di estratto di vaniglia X 1/2 cucchiaino di cannella in polvere

X 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata

inoltre: X burro bio VerdeMio fuso per spennellare X zucchero a velo per spolverizzare

1. Sbucciate le mele e tagliatele a dadini. Trasferitele in una ciotola con lo zucchero, l'uvetta, il rum, la cannella, la vaniglia e la scorza di limone. Mescolate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Fate marinare per 30 minuti, quindi unite i pinoli tostati.

2. Per la pasta: raccogliete la farina e il sale in una ciotola e formate una fontana al centro. Aggiungetevi l'uovo, l'acqua e l'olio e sbattete il tutto con una forchetta. Impastate poi a mano fino a ottenere una pasta liscia ed elastica. Formate una palla e lasciatela riposare per 5 minuti. Stendetela tra due fogli di carta forno fino a quando non otterrete una sfoglia molto sottile di circa 2 mm. Dovrete sagomarla, rifilandone i bordi, in modo da ottenere un rettangolo. Spennellatela con un po' di burro fuso e cospargetela con il pangrattato.

3. Disponete il ripieno preparato sulla sfoglia in uno strato omogeneo lasciando 3 cm dai bordi. Ripiegatele e poi chiudete il tutto in modo da ottenere un rotolo sigillato anche nelle estremità, aiutandovi con la carta forno. Disponetelo su una teglia con la chiusura verso il basso. Spennelate lo strudel con il burro fuso e cuocetelo nel forno già caldo a 180°C per circa 30 minuti, quindi a 170°C per altri 20-25 minuti, o fino a doratura. Lasciatelo raffreddare completamente per qualche ora, quindi spolverizzate con zucchero a velo e servite.



# ORZO BIMBO



# CIAMBELLA AL LIMONE

**Un dolce delicato e profumatissimo, molto estivo, che può diventare una coccola dopo il pasto, una merenda sana e gustosa o una colazione diversa. Basta fare tesoro delle bucce dei limoni che spremiamo!**



## Ingredienti

- X 150 g di zucchero
- X 120 g di burro
- X 100 g di farina bianca "00"
- X 60 g di fecola
- X 3 uova
- X 85 g di latte intero
- X la buccia di 2 limoni non trattati
- X 5 g di lievito in polvere per dolci
- X sale

## PROCEDIMENTO

Tritate nel mixer le bucce dei limoni con 1 cucchiaino di zucchero. Montate il burro con lo zucchero rimasto. Unite le uova, le bucce di limone tritate e un pizzico di sale. Setacciate la farina con il lievito e la fecola, unitela al composto alternando con il latte.

Spennellate di burro uno stampo a ciambella, cospargetelo di farina e scuotetelo per eliminare l'eccesso. Versatevi il composto e infornate a 180°C per circa 40 minuti.

A metà cottura, se dovesse colorire troppo, coprite la ciambella con un foglio di alluminio. Lasciatela raffreddare.

8 persone

15' preparazione

40' cottura

# Mastio del Beccaria Gutturnio Frizzante

Questo vino rosso, portabandiera dei colli piacentini, deve il suo nome a un boccale d'argento chiamato "Gutturnium" utilizzato in epoca romana. Dalla fine degli anni '30 del secolo scorso il nome Gutturnio inizia a diffondersi e dopo una trentina di anni, nel 1967, diventa uno dei primissimi vini italiani a poter vantare la certificazione DOC.

Viene prodotto nell'ambito della provincia di Piacenza (l'area più occidentale della regione Emilia-Romagna) nelle versioni frizzante – la più diffusa – e ferma, sempre **a partire dai vitigni Barbera (55%-70%) e Croatina (30%-45%)**.

L'areale viticolo piacentino è suddiviso in quattro vallate principali, ciascuna delle quali caratterizzata da aspetti pedoclimatici unici che rendono differente ogni espressione di Gutturnio frizzante, anche se in tutte le versioni non mancano predominanti note fruttate (frutti di bosco in primis) e floreali, screziate da toni leggermente speziati. La struttura gustativa è sapida, leggermente tannica e talvolta robusta, frutto di basse rese e di un viticoltura esclusivamente collinare, corroborata da piacevoli bollicine che ne accentuano la serbevolezza.

Quindi, ricordandosi di servire il vino a circa 14-15°C (consigliamo una breve sosta in frigo durante la stagione estiva), oltre ai **classici salumi piacentini** – coppa, pancetta e salame – suggeriamo un abbinamento sia con tradizionali e saporiti primi piatti locali (*pisarei e fasò*, anolini in brodo) e non solo (lasagne, canederli allo speck) sia con carni bianche alla griglia e con il merluzzo in umido. Da provare, infine, la *pistà ad gräss* (lardo battuto) accompagnata da crostoni di pane caldo.





# UNA TRADIZIONE DI FAMIGLIA LUNGA UN SECOLO...



Da quasi cent'anni la nostra storia parla di amore, passione e qualità.  
Selezioniamo i migliori ingredienti biologici e li lavoriamo con cura  
per regalarvi solo prodotti naturalmente buoni.

# Rigoni di Asiago

*la natura nel cuore*

# GRANO SARACENO, *rustico e nutriente*

I semi di questa pianta erbacea racchiudono molte proprietà e si prestano a fantasiose ricette

**RUCOLA**  
40 g



**GRANO SARACENO**

180 g

Molto digeribile, contrasta il colesterolo e contiene minerali e vitamine del gruppo B

**FORMAGGIO PRIMOSALE**

200 g



**1 MELANZANA STRIATA**



**1 PEPERONE GIALLO**



**SALE**



**ORIGANO FRESCO**



**OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA**



**2 POMODORI PERINO**



**PEPE**





# Insalata di grano saraceno con melanzane, peperoni arrosto e primosale

4 persone 25' preparazione 50' cottura

1. Accendete il forno a 200°C. Lavate e affettate la melanzana, tagliatela a striscioline e poi a cubetti di circa 1 cm di lato. Fate lo stesso anche con il peperone, cercando di ottenere dei cubetti della stessa misura.
2. Riunite i cubetti in una ciotola e condite con olio evo, sale, pepe e le foglie di origano fresco tritate finemente. Mescolate e trasferite su una placca coperta di carta forno. Cuocete per circa 25 minuti, o finché non saranno arrostiti e morbidi.
3. Nel frattempo fate cuocere il grano saraceno in abbondante acqua leggermente salata per 25 minuti. Scolate e mettete in una ciotola.
4. Lavate e asciugate i pomodori e tagliateli a cubetti. Tagliate a cubetti anche il primosale. Unite tutto al grano saraceno e aggiungete le verdure arrosto. Unite solo all'ultimo momento la rucola e condite con olio, sale e pepe a piacere.



# Gnocchi con bresaola e noci

4 persone 40' preparazione 35' cottura

Per gli gnocchi: X 500 g di patate a pasta gialla X 230 g di farina di grano saraceno  
X 1 tuorlo X sale

Per il condimento: X 40 g di burro a basso tenore di grassi X 3 cucchiaini di **Grana Padano DOP oltre 20 mesi riserva Gusto&Passione** X 100 g di **bresaola di bovino Gusto&Passione**  
X 45 g di gherigli di noce X noce moscata X pepe

1. Per gli gnocchi, fate cuocere le patate al vapore con la buccia. Sbucciatele e passatele nello schiacciapatate su un piano di legno. Lasciate raffreddare, poi condite con un pizzico di sale e spolverizzate con la farina. Aggiungete il tuorlo impastate. Se necessario, aiutatevi con altra farina. Formate una palla e dividetela a pezzetti da arrotolare formando dei cilindri. Tagliateli a cubetti e fateli roteare tra le mani per dare una forma ovale, passateli infine su un riga-gnocchi o sui rebbi di una forchetta e sistemateli su un vassoio spolverato di farina ben distanziati.

2. Nel frattempo tritate le noci grossolanamente e tagliate la bresaola a striscioline sottili. Fate cuocere gli gnocchi tuffandoli in acqua bollente salata finché salgono a galla. Trasferiteli in una padella abbastanza grande e, a fiamma spenta, unite il burro. Aggiungete poca acqua di cottura e fate roteare gli gnocchi nella padella delicatamente finché inizieranno a formare una cremina. Se necessario unite altra acqua di cottura. Completate con la noce moscata, il pepe e le noci. Spolverizzate con la metà del formaggio e mescolate. Dividete nei piatti e unite le striscioline di bresaola, altro formaggio e pepe.





# VECCHIA MODENA



[www.chiarli.it](http://www.chiarli.it)

## VECCHIA MODENA



Lambrusco di Modena

### C. CHIARLI E F. GL.

MODENA



# Scaloppa di pollo con grano saraceno ai funghi e spinacino

4 persone 40' preparazione 50' cottura

X 2 piccoli petti di pollo interi (circa 600 g ciascuno) X 250 g di funghi champignon X 30 g di spinacino baby  
X 150 g di grano saraceno in chicchi X **olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione**  
X **farina di grano tenero bio "00" VerdeMio** X foglie di salvia X vino bianco X sale e pepe

1. Pulite e affettate i funghi. Metteteli in una padella antiaderente senza condimento, salate leggermente e fate scaldare. Non appena iniziano a espellere la loro acqua, sfumate con una spruzzata di vino bianco (impedirà che scuriscano eccessivamente). Proseguite la cottura finché tutta l'acqua non si sarà asciugata, a quel punto condite con un filo d'olio, sale e pepe e lasciate cuocere ancora un minuto mescolando.
2. Portate a bollore una capiente pentola con acqua leggermente salata e versate il grano saraceno. Mescolate e fate bollire per circa 25 minuti. Scolate e unite il grano saraceno ai funghi facendo insaporire bene. Lasciate intiepidire.
3. Dividete i petti di pollo a metà, eliminate le ossa, le cartilagini ed eventuali tracce di grasso. Sul retro eliminate la parte del filetto in modo da ottenere 4 mezzi petti di pollo non troppo spessi (potrete usare i filetti per un'altra ricetta). Infarinare bene i petti da entrambi i lati e scuoteteli per eliminare l'eccesso di farina. Scaldare in una padella adatta alla cottura in forno 2 cucchiaini d'olio e fate dorare bene il pollo da entrambi i lati. Salate e pepate, unite la salvia e trasferite per circa 6 minuti la padella in forno a 180°C per terminare la cottura. Verificate che sia cotto al punto giusto inserendo uno stuzzicadenti al centro, da cui dovrà uscire un liquido trasparente.
4. Sfornate, tenete da parte il pollo e fatelo riposare mentre sfumate il fondo di cottura con ulteriore mezzo bicchiere di vino bianco. Fate restringere, se necessario aggiungete poca acqua o brodo di carne per diluire la salsa. Unite all'ultimo momento gli spinacini al grano saraceno ormai tiepido, aggiungete un filo d'olio e sale e pepe solo se necessario. Mescolate bene. Affettate le scaloppe di pollo con dei tagli trasversali e servitele con il grano saraceno e la salsa ottenuta assieme al fondo di cottura.





# SALUMI BERETTA TUTTI NE VOGLIONO UNA FETTA.



FRESCA SALUMERIA BERETTA:  
TANTI SALUMI ITALIANI, BUONI, GUSTOSI E GIÀ AFFETTATI.

## INGREDIENTI

### CONFETTURA DI LAMPONI

un vasetto piccolo



### FARINA TIPO "00"

90 g



### LAMPONI FRESCI

200 g



### ZUCCHERO DI CANNA FINE

150 g più due cucchiari per decorare



### FARINA DI GRANO SARACENO

90 g

Non è un cereale, ma la sua farina ha un utilizzo simile a quello del grano tenero, col vantaggio di non contenere glutine



### MANDORLE

125 g



### OLIO DI SEMI

100 ml



### 2 UOVA GRANDI



# Torta al grano saraceno, mandorle e lamponi

6 persone 30' preparazione 50' cottura

1. Accendete il forno a 170°C. Mescolate con le fruste elettriche uova e zucchero fino a farle raddoppiare di volume.

2. In un piccolo tritattutto passate le mandorle fino a ottenere una polvere abbastanza fine. Mescolate la farina di mandorle ottenuta con le altre due farine e del lievito per dolci e aggiungetele al composto di uova un cucchiaino alla volta. Unite infine l'olio e mescolate bene. Se necessario, aggiungete un cucchiaino o due di latte.

3. Foderate uno stampo a cerniera da 22 cm di diametro con carta forno, versate l'impasto e spolverizdatelo con lo zucchero di canna rimasto. Cuocete in forno per circa 50 minuti, o finché il dolce non risulterà cotto alla prova dello stecchino.

4. Sfornate e fate intiepidire, poi togliete il dolce dallo stampo e fatelo raffreddare completamente su di una griglia.

5. Dividete il dolce a metà in senso orizzontale, separate le due metà e farcite la base con un ricco strato di confettura. Unite i lamponi freschi sopra la confettura poi coprite con l'altra metà e premete delicatamente per schiacciare i lamponi all'interno.



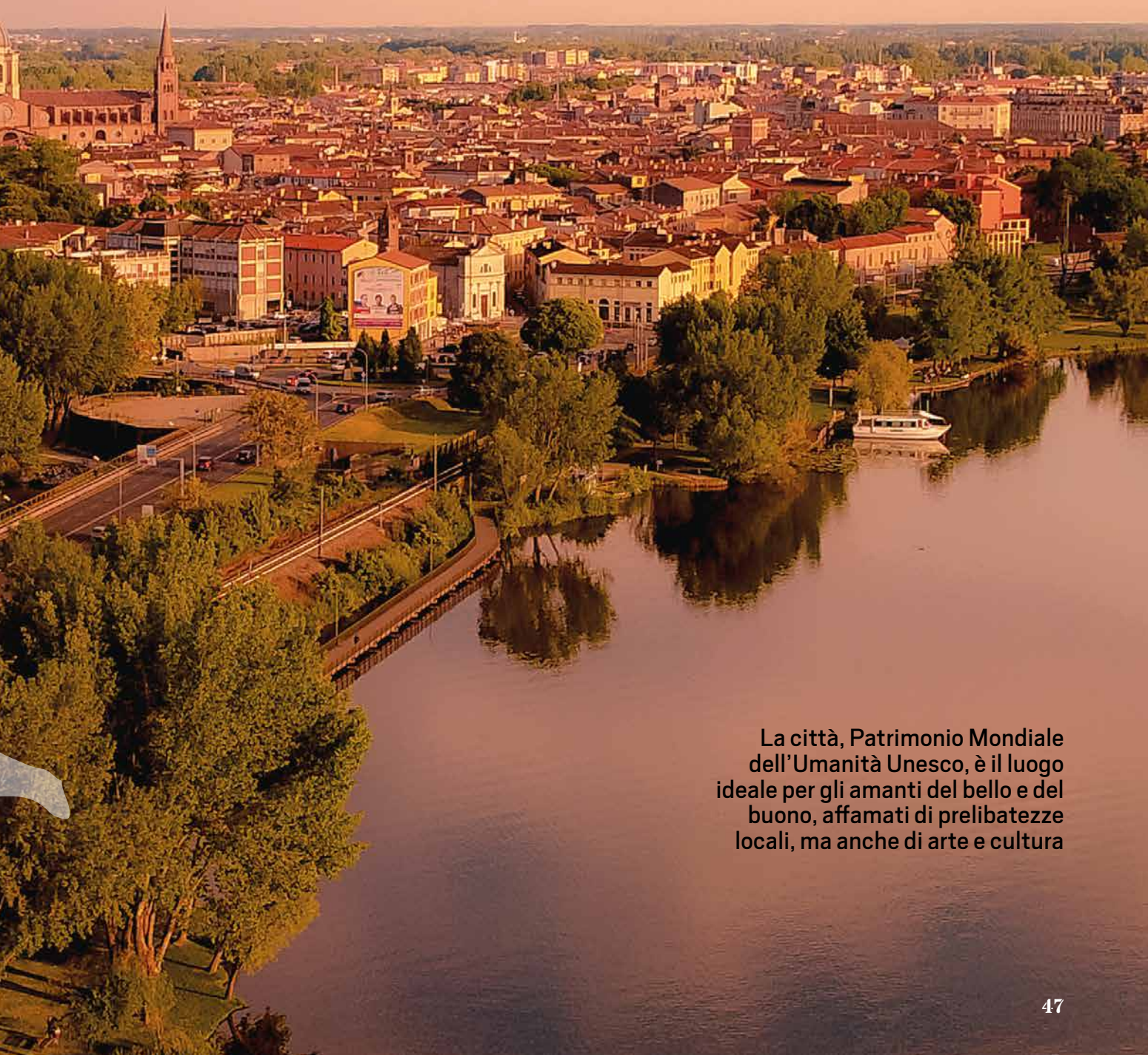


Mantova



# MANTOVA

*per golosi*



La città, Patrimonio Mondiale dell'Umanità Unesco, è il luogo ideale per gli amanti del bello e del buono, affamati di prelibatezze locali, ma anche di arte e cultura



L'autunno a Mantova è un banchetto succulento. È il profumo del formaggio grana e del bollito. È un tagliere di salumi e mostarde accompagnato da una bottiglia di Lambrusco. È un'infilata di vassoi carichi di tortelli di zucca e risotti alla pilota, agnolini e bigoli. È l'infrangersi croccante della sbrisolona e l'umida eleganza della torta Elvezia. Non per niente siamo al centro della Pianura Padana, terra fertile e generosa che a Mantova alimenta una **cucina "di principi e di popolo"**, che unisce cioè le elaborate pietanze retaggio della corte dei Gonzaga con i sapori semplici e schietti della campagna che abbraccia la città.

## Storia, botteghe e trattorie

Il cuore medievale della città è un piacevole succedersi di piazze e strade porticate ricche di locali e negozietti dall'aria rétro, a partire da Piazza Mantegna e Piazza delle Erbe. Affacciata sulla prima troviamo la **Chiesa di Sant'Andrea** dove tradizione vuole sia custodita la terra con il sangue di Cristo che Longino, il centurione romano che ne trafisse il costato, raccolse ai piedi della Croce e seppellì proprio qui, sotto la futura chiesa. In Piazza delle Erbe si fanno invece notare la **Casa del Mercante**, dall'insolito stile arabeggiante, il **Palazzo della Ragione**, per secoli sede dell'amministrazione della giustizia e oggi luogo di mostre ed eventi, e la **Torre dell'Orologio**, dalla cui cima scattare splendide foto panoramiche. E ancora la **Rotonda di San Lorenzo**,

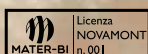
la chiesa più antica di Mantova, costruita a immagine di quella del Santo Sepolcro di Gerusalemme; un tempo completamente affrescata, nei secoli è stata usata come magazzino e cortile, e oggi affascina con il suo essenziale magnetismo. Nella vicina Via San Longino fate sosta alla storica pasticceria la Tur dal Suçar dove scoprire tra l'altro la **torta Greca**, antico dolce della comunità ebraica mantovana a base di amaretti e mandorle. Per un aperitivo, invece, l'indirizzo è quello di Caravatti in Via Broletto, dove il **vermuth** è alla base di una ricetta segreta fin dall'Ottocento. Meno (molto meno!) piacevole la memoria legata al Voltone dell'Arengario nell'adiacente **Piazza Broletto**, dove gli anelli in ferro ancora appesi sotto l'arco servivano un tempo per le pubbliche torture dei condannati. Per gli appassionati del genere, se così

In apertura: panorama della città. Nella pagina, dall'alto: scenografica loggia interna di Palazzo Te; la Rotonda di San Lorenzo di fianco alla Torre dell'Orologio.



# BioPratico. Il sacco in mais 100% biodegradabile approvato da madre natura.

Dall'amido del mais nasce un capolavoro: un sacco ultra resistente e antigoccia che non pesa sull'ambiente. BioPratico è completamente biodegradabile e compostabile: bastano 3 mesi per farlo diventare compost. E con le maniglie estraibili si riempie fino all'orlo, si chiude in un attimo e si trasporta con facilità. Wow.





# 10 cose da fare a Mantova in un fine settimana



- 1 Passeggiare nei Giardini di Belfiore sul Lago Superiore, ammirando le ninfee e i fiori di loto (nella stagione delle fioriture, fino ad agosto)
- 2 Godere del panorama più bello della città attraversando il Mincio dal Ponte di San Giorgio
- 3 Visitare il Museo «Tazio Nuvolari» dedicato al grande pilota mantovano
- 4 Scoprire il curioso Museo dei Vigili del Fuoco
- 5 Noleggiare una bicicletta per godere della città e dei suoi dintorni in tutta tranquillità grazie alle tante piste ciclabili
- 6 Fare un'escursione nell'area protetta del Parco del Mincio, che si estende tra il Garda e il Po, ancora meglio se in battello
- 7 Percorrere la Strada del Riso Mantovano, passando di cascina in cascina per acquistare il tipico Vialone Nano e scoprirne i segreti
- 8 Raggiungere il territorio di Viadana per immergersi nel fascino del Parco della Golenata del Po
- 9 A Marmirolo visitare l'antica tenuta di caccia dei Gonzaga: riserva naturale con al centro un'elegante palazzina cinquecentesca
- 10 Fare una gita a San Benedetto Po e visitare l'Abbazia di Polirone

Dall'alto: Mantova è una delle città più romantiche d'Italia; la facciata settecentesca del Duomo in Piazza Sordello; il Castello di San Giorgio è uno dei fiori all'occhiello del centro storico; da Piazza delle Erbe si snodano vicoli suggestivi fra cui perdersi.

parmalat  
**ZYMil**<sup>®</sup>  
*Alta Digeribilità*

DA OGGI PROVA  
ANCHE I FORMATI  
ZYMIL DA 250 ML



Benefit 

Novità



FONTE DI  
CALCIO



FONTE DI  
FIBRE



\*FONTE DI  
VITAMINE  
B12 E D



1 MILIARDO  
DI  
FERMENTI

ZYMIL BENEFIT, TANTO BENESSERE SENZA LATTOSIO

# Info utili

## In aereo

L'aeroporto più vicino è il «Catullo» di Villafranca di Verona (a circa 33 km da Mantova).

[www.aeroporto.verona.it](http://www.aeroporto.verona.it)

## In treno

Mantova è raggiungibile da Verona (45 minuti) e da Modena (55 minuti), essendo sulla linea Modena-Verona, e da Milano (2 ore). La stazione dista pochi minuti a piedi dal centro storico.

## In auto

Mantova si raggiunge tramite le autostrade A22 Modena-Brennero (uscite di Mantova Nord, a 4 km dal centro, e Mantova Sud, a 11,5 km dal capoluogo), A4 Milano-Venezia (uscite di Desenzano, Sirmione, Peschiera del Garda e Verona Sud), Autostrada del Sole A1 (uscite di Parma e di Reggio Emilia).

## In bicicletta

Mantova è raggiungibile anche tramite percorsi ciclopeditoni come la Ciclopista del Sole (Eurovelo 7) e la Ciclovía Tirrenica (Bicitalia 16).

## Shopping

Passeggiando sotto il loggiato di Piazza delle Erbe sarà naturale varcare la soglia della **Forneria delle Erbe**, dalla quale non uscire senza una confezione di sbrisolona. **La Casa del Pane** (Via Verdi 65) e la pasticceria **Antoniazzi** (Caffè Borsa in Corso della Libertà 6, o a Bagnolo San Vito) sono altri due indirizzi eccellenti per i dolci della tradizione. Per acquistare, invece, una buona bottiglia di Lambrusco mantovano varrebbe la pena fare un giro delle cantine della zona, come la Bugno Martino di San Benedetto Po.

## DOVE MANGIARE

### Due cavallini

Locale storico e dallo stile un po' spartano che offre una cucina verace, dai sapori antichi.

Prezzo medio: 30 euro

Via Salnitro, 5

[www.trattoriaduecavallini.mantova.it](http://www.trattoriaduecavallini.mantova.it)

### Trattoria Cento Rampini

Sotto i portici, un'insegna storica con cucina della tradizione.

Prezzo medio: 40 euro

Piazza delle Erbe, 11

[ristorantecentorampini.com](http://ristorantecentorampini.com)

### Osteria ai Ranari

Indirizzo imperdibile: semplicità e tradizione. Praticamente d'obbligo ordinare il fritto di rane.

Prezzo medio: 30 euro

Via Trieste, 11

[www.ranari.it](http://www.ranari.it)

## DOVE DORMIRE

### Corte Mainolda

Sole quattro camere in una cascina che vanta 500 anni di storia, nel contesto di un'azienda agricola.

Doppia da 85 euro

Via Mainolda, 1 – Sarginesco

di Castellucchio

[www.agriturismo.cortemainolda.com](http://www.agriturismo.cortemainolda.com)

### Villa Cittadella

A un passo dal Lago Superiore, dimora d'epoca dalla calda atmosfera. Doppia da 55 euro

Via Santa Maria Nuova, 4

[www.villacittadella.com](http://www.villacittadella.com)

### Cascina Sguazzarina

Agriturismo all'interno di una tenuta di 17 ettari, dove immergersi nella cultura contadina mantovana.

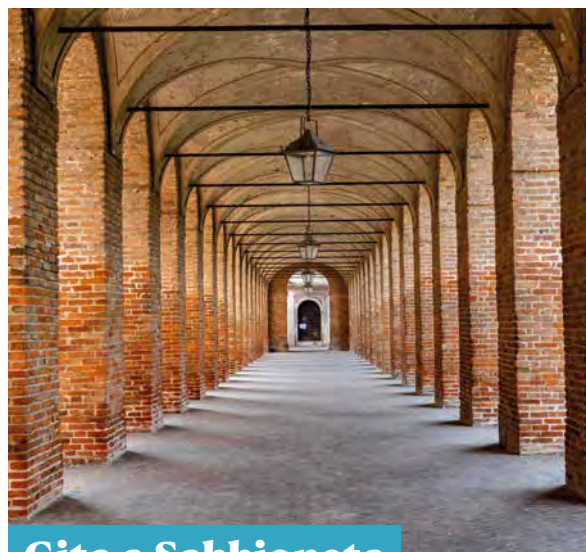
Doppia con colazione: 56 euro

Strada Baldese, 12/A – Castel

Goffredo

[www.cascinasguazzarina.it](http://www.cascinasguazzarina.it)

si può dire, nella vicina Via Cavour, la Torre della Gabbia espone ancora su una delle sue pareti la gabbia in ferro dove venivano rinchiusi i malfattori. Per recuperare un po' di buonumore (restando però in tema), raggiungete Via Giustizianti dove sedere ai tavoli dell'osteria Leoncino Rosso, aperta dal 1818. **Quella delle osterie è una tradizione antica a Mantova:** pare che già prima del 1630 se ne contassero più di 100. Altri indirizzi golosi da non perdere sono quello di Latartara, in Via Cesare Battisti, deliziosa drogheria lì dal 1934, e della Salumeria Bacchi, dall'invitante vetrina in Via Orefici. Sazi, proseguite il tour in **Piazza Sordello**, uno dei luoghi simbolo del Festival della Letteratura, che si svolge ogni anno in settembre e che purtroppo quest'anno si terrà per la quasi totalità in luoghi virtuali, sulla quale si affaccia anche il Duomo. Al civico 23, invece, si trova la Casa del Rigoletto, protagonista dell'omonima opera di Verdi. Ultima tappa, il delizioso **Teatro Scientifico** del Bibiena in Via Accademia: gioiello settecentesco celebre per aver ospitato un giovanissimo Mozart durante la sua prima tournée italiana.



## Gita a Sabbioneta

Esempio di **città ideale rinascimentale**, Sabbioneta è stata costruita da zero in soli 30 anni ed è rimasta ferma nel tempo, con la sua fortificazione e i bastioni a stella. Nota come la "piccola Atene", racchiude al suo interno una serie di capolavori architettonici come il metafisico **Teatro all'Antica**, il primo in Europa edificato specificamente per lo scopo, la Galleria degli Antichi, tra le più lunghe d'Italia, o il Palazzo Giardino. Meta perfetta per una gita in giornata.



## Il cocodrillo volante

Tutto stupisce varcando le soglie del **santuario della Beata Vergine Maria delle Grazie** a Curtatone, una manciata di chilometri da Mantova sulla riva del Mincio. Luogo di culto fin dal XIV secolo, la struttura fu edificata dai Gonzaga come voto alla Madonna contro la peste che affliggeva la città. A lasciare a bocca aperta sono, senza dubbio, i decori alle pareti della chiesa, tutte scavate da nicchie occupate da enormi statue di cartapesta, cera e legno in ogni posa e fattezza. Ma non basta: in alto, appeso alle volte della grande navata centrale, nuota nel vuoto un vero cocodrillo imbalsamato!



www.milmil.it

Seguici su



Proudly Designed and Built by MilMil



■ Pagine precedenti: a Palazzo Giardino (Sabbioneta) oggi si accede dal corridoio creato dalla Galleria degli Antichi; il santuario della Beata Vergine Maria delle Grazie a Curtatone. Nella pagina: il complesso di Palazzo Ducale, capolavoro architettonico appartenuto alla famiglia dei regnanti Gonzaga.

## Icone mantovane

Il più illustre cittadino mantovano è il poeta **Virgilio**, al quale la città ha dedicato una piazza-giardino, affacciata sul **Lago di Mezzo**. Mantova, infatti, è circondata da tre laghi – Superiore, di Mezzo e Inferiore – lungo le cui sponde è bello passeggiare. Sempre in zona si trova anche **Palazzo Ducale**, nel quale la famiglia Gonzaga visse e governò dal XIV al XVIII secolo. Elegante complesso che ha mantenuto intatto il suo fascino nei secoli, conta quasi 1000 ambienti e ospita sale e affreschi da far girare la testa, torri, strade, cortili e giardini. Palazzo Ducale include vari edifici di pregio come il Castello di San

Giorgio, all'interno del quale è custodita la splendida Camera degli Sposi, interamente dipinta dal **Mantegna** dal 1465 al 1474, che sembra aprire le porte del tempo e far rivivere la famiglia Gonzaga al gran completo. Dall'altra parte della città si trova un'altra tappa imperdibile, **Palazzo Te**, edificato così come lo conosciamo nel '500 per mano di Giulio Romano, il migliore allievo di Raffaello, che progettava "non abitazioni di uomini, ma case degli Dei". Descrizione che ben si confà a questa "isola di svago e ozio", fatta di eleganti giardini e sale affrescate: da non perdere, in particolare, quella di Amore e Psiche e quella dei Giganti, con il suo vertiginoso gioco di prospettive.

Crediti fotografici: inLombardia



GUSTO &  
PASSIONE

*La creatività  
è gourmet.*



GUSTO&PASSIONE è la nostra proposta esclusiva delle eccellenze gastronomiche del nostro territorio.





# LA PAURA

## di fallire

**Tutti abbiamo provato ansia. Spesso le diamo una valenza negativa, ma a pensarci bene è conseguenza di un pregiudizio**

L'ansia ci accompagna in molti momenti della nostra vita, anche importanti e belli (un primo appuntamento, un esame, il matrimonio, la nascita di un figlio...). L'ansia è semplicemente l'**etichetta cognitiva che poniamo sull'attivazione fisica**: battito cardiaco accelerato, sudorazione, vertigini, tremolio, difficoltà a respirare. Queste sensazioni possono essere spiacevoli ma, se le viviamo in un determinato contesto, vengono vissute come parte dell'esperienza e per questo accettate di buon grado, a volte addirittura con entusiasmo, come una cornice capace di dare ancora più significato al momento che stiamo vivendo.

### I rischi del controllo

L'ansia diventa negativa quando la etichettiamo come pericolosa o quando la leggiamo come prova che qualcosa di terribile sta per accadere, per poi cercare di combatterla o gestirla. Cercando nel web è possibile trovare decine di pagine dedicate a come sconfiggere l'ansia. In realtà più tentiamo di controllare le emozioni, più queste aumentano di intensità, facendoci sentire totalmente in balia della loro forza. Quello che accade è ciò che si definisce una "**profezia che si autoavvera**": l'idea che l'ansia possa essere terribile se non adeguatamente gestita ci spinge a tentare di tenerla a bada, con la conseguenza di inasprirla, di aumentarne l'intensità, di rafforzare la convinzione che questa emozione sia davvero così forte da definire noi stessi e la nostra vita.

### L'ansia da prestazione

Si manifesta quando ci troviamo in situazioni nuove o nelle quali non ci sentiamo a nostro agio perché convinti di non avere gli strumenti per farvi fronte a dovere. Non è detto che questa forma di ansia sia negativa, anzi. Possiamo dire che un certo livello di attivazione possa essere necessario proprio per **affrontare le possibili difficoltà** che si incontrano in un contesto fuori dalla nostra "comfort zone".

I problemi sorgono quando la nostra attenzione è posta non tanto sulla prestazione in sé, o sulle richieste provenienti dall'ambiente circostante, ma sul significato del comportamento. Se una persona ha uno schema di inadeguatezza, tenderà a **considerarsi incapace e senza valore** e a sviluppare **vissuti di imbarazzo e di vergogna profondi**. In situazioni come queste il valore intrinseco dell'individuo non esiste: la persona è convinta che solo la prestazione, e gli obiettivi che riesce a raggiungere grazie a essa, possano conferire valore individuale e sociale. La prestazione può essere di vari tipi: lavorativa, relazionale, sessuale, sportiva... Non conta il contenuto dell'azione, ma solo la funzione che essa può assumere per la persona che la mette in atto.

### C'è rimedio?

Se è la prestazione a definire la persona, allora qualunque forma di errore o di incapacità è vissuta come un'evenienza terribile, capace di impedire di vivere un'esistenza appagante. Di conseguenza si ritiene che senza la prestazione non si valga e non si meriti amore. In questo schema di inadeguatezza profondo vige, infatti, la **convinzione che tutto debba essere meritato**, forse soprattutto l'amore degli altri.

Si può immaginare l'enorme ansia che grava sulle spalle della persona ogniqualvolta sia chiamata a vivere situazioni prestazionali, con un'elevata probabilità di sbagliare qualcosa, di andare incontro al fallimento temuto, peggiorando lo stato di ansia. Non è facile uscire da questo **circolo vizioso**, almeno non da soli, proprio perché affonda le radici in schemi cognitivi ed emotivi radicati. Si può però iniziare a lavorare su un aspetto importante: **imparare a non combattere l'ansia, ma ad accoglierla**, lasciando che sia con noi. Permettendole di rimanere sul sedile del passeggero, non potrà più prendere in mano il volante della nostra vita.

# ama il tuo intimo

è delicato  
e ha bisogno di  
**attenzioni specifiche**  
prenditene cura  
con la **giusta igiene intima**  
e **controlli ginecologici**



**UN GESTO  
D'AMORE PER TE**



ACQUISTA **10€** DI PRODOTTI CHILLY,  
CHILLY PHARMA E INTIMA ROBERTS  
ANCHE CON PIÙ SCONTRINI,\*\*

**TI REGALIAMO LA VISITA DAL  
TUO GINECOLOGO DI FIDUCIA\***

PARTECIPA QUI



oppure vai su  
[www.chilly.it](http://www.chilly.it)

\*\*Operazione a premi "Ama il tuo intimo" valida dal 20/08/20 al 29/11/20 presso i punti vendita che espongono il materiale pubblicitario. Conserva i documenti di acquisto/scontrini ed entro 3 giorni dall'ultimo acquisto, vai su [www.labellezzaipremia.it/amaituointimo](http://www.labellezzaipremia.it/amaituointimo), registrati e completa la procedura per richiedere il premio. Per informazioni e condizioni, Privacy policy, leggi il regolamento su [www.labellezzaipremia.it/amaituointimo](http://www.labellezzaipremia.it/amaituointimo). Il sito è raggiungibile anche da [www.chilly.it](http://www.chilly.it) cliccando sulla comunicazione dell'iniziativa.  
\*Il premio consiste in un voucher del valore massimo di 70€ valido per prenotare una visita dal tuo ginecologo di fiducia.



# DISATTENZIONE,

La scarsa capacità di concentrarsi e di porre attenzione in ambito scolastico e ludico spesso sono un quesito per genitori e docenti. Cerchiamo di chiarire i passaggi fisiologici e i segnali che debbono invece destare preoccupazione

*quando preoccuparsi*

## La memoria e l'attenzione

A partire dal settimo mese di vita, la corteccia cerebrale, lo strato di sostanza grigia e più evoluto del nostro cervello, matura progressivamente e consente di **esprimere funzioni cruciali dette esecutive**, ovvero porre attenzione, concentrarsi e memorizzare. La memoria di lavoro compare intorno ai 5-6 mesi di vita; inizialmente opera per periodi brevissimi e si modifica durante tutto il periodo dell'infanzia. Un bambino di 6-7 anni può prestare attenzione per circa 15 minuti, mentre un ragazzo di 15-16 per circa 30-45 minuti. Durante la giornata si osservano inoltre diversi livelli di concentrazione con un picco tra le 11 e le 12, e un secondo tra le 17 e le 18.

## Un po' di allenamento

La capacità di concentrarsi va favorita ed allenata anche se istintiva, vediamo come.

**1.** Nei bimbi della primaria utilizzare esperienze di breve durata, alternare argomenti a esperienze

diverse: pause, temi diversificati, lettura, e servirsi di immagini, aneddoti e richiami leggeri.

**2.** Favorire l'assunzione di un ruolo attivo: suscitare associazioni, definire argomenti prioritari.

**3.** Abolire ansia: ridurre le cause di tensione, generare qualche pausa per esercizio fisico o attività espressive, come fare un disegno.

**4.** Assegnare compiti con complessità graduale, iniziando da esperienze di successo, motore per migliorare.

**5.** Dedicare sezioni di ripetizione per automatizzare le competenze acquisite.

**6.** Riconoscere i momenti in cui cala l'attenzione e intervenire, sapendo riconoscere eventuali atteggiamenti oppositivi.

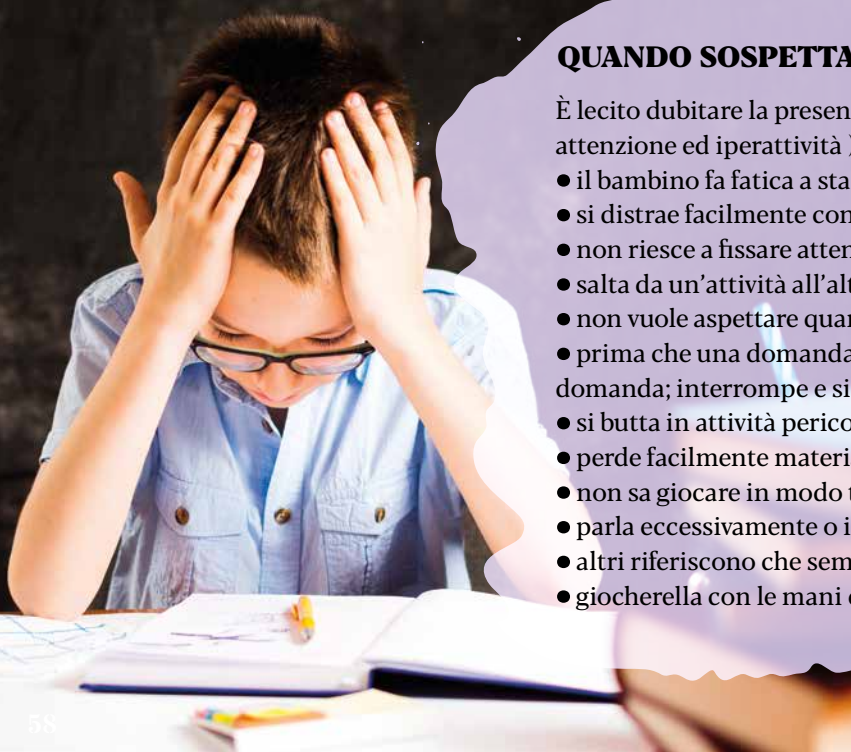
**7.** Mantenere sempre un atteggiamento cordiale, propositivo e stimolante durante lo svolgimento della prestazione

**8.** Spiegare che per apprendere bisogna immergersi nell'argomento

## QUANDO SOSPETTARE UN QUADRO PATOLOGICO

È lecito dubitare la presenza di una sindrome da ADHD (disturbo di attenzione ed iperattività) quando sono positivi 8 o più di questi punti:

- il bambino fa fatica a stare seduto quando richiesto,
- si distrae facilmente con stimoli esterni
- non riesce a fissare attenzione su un solo argomento o gioco
- salta da un'attività all'altra senza aver completato la prima
- non vuole aspettare quando coinvolto in attività di gruppo
- prima che una domanda sia conclusa interrompe con un'altra domanda; interrompe e si intromette in modo inappropriato
- si butta in attività pericolose senza considerare le conseguenze
- perde facilmente materiale scolastico utile allo svolgimento compiti
- non sa giocare in modo tranquillo
- parla eccessivamente o in modo impulsivo
- altri riferiscono che sembra non ascoltare quando gli si parla
- giocherella con le mani e si contorce





# AL LAVORO con il pet

Quando si parla di andare al lavoro con il pet ci si riferisce, nel 99% dei casi, al cane. Talvolta capita anche qualche gatto particolarmente socievole e curioso, ma di rado

## Un po' di storia

Proviamo a ricordare come uomo e cane si sono incontrati. Circa 50.000/100.000 anni fa si è creato un **mutuo vantaggio**: il lupo con una maggiore facilità nel trovare cibo e l'uomo con un aumento della sicurezza del proprio gruppo familiare attraverso la vigile presenza dell'animale. Con il tempo questo rapporto si è evoluto poiché l'uomo ha, e ha sempre avuto, il bisogno di prendersi cura di qualcun altro (i cuccioli dell'animale) e il lupo si è fatto voler bene per la sua **forte indole collaborativa**. Il cane nasce perciò come animale da lavoro, ed è solo negli ultimi decenni che c'è stato un progressivo spostamento verso il ruolo di "pet", ossia animale da compagnia. È passato da una realtà in cui viveva ai margini del gruppo umano a una nuova posizione di centralità nel branco-famiglia. Gli è però rimasto il "piacere" (passatemi il termine) della **condivisione delle esperienze** con il proprietario. Per questo motivo, se è permesso portare con sé il cane quando si va al lavoro, considero la cosa una vera fortuna per entrambi.

## Risvolti positivi

Studi specifici hanno evidenziato un aumento dello stato di **benessere sociale e psicologico del lavoratore**, che si ripercuote sull'atteggiamento professionale e, di conseguenza, sulla produttività.

## Regole

**Per il gatto c'è poco da fare**: se il soggetto si presta a questi viaggi, gli è sufficiente avere a disposizione la cassetta igienica, ciotole per il cibo e l'acqua e una cuccetta calda in un posto tranquillo. Non è escluso che poi venga a fare le fusa e a coricarsi sulla tastiera del pc.

**Il cane, invece, deve essere abituato a frequentare l'ambiente**: bisogna insegnargli a stare in mezzo alla gente, magari a salire sui mezzi di trasporto e a indossare la museruola, a stare sulla

sua copertina senza disturbare e senza alzarsi in continuazione (questo esercizio è importantissimo perché rinforza lo stato di calma e delimita la zona di riposo nell'ufficio). Inoltre non deve avvicinarsi a tutti quelli che entrano e che potrebbero non gradire. Dovremo tener conto delle **necessarie pause** per far fare un po' di esercizio fisico al cane e affinché possa espletare i suoi bisogni fisiologici. Quindi una ciotola dell'acqua e qualche premietto all'occorrenza.

## UN MONDO PIÙ "PET FRIENDLY"

Alcuni luoghi di lavoro, in via sperimentale, stanno iniziando a concedere ai propri dipendenti di portare il proprio cane, **rispettando certe regole**:

- pulizia e igiene dello spazio occupato
- cane disciplinato e socievole con le persone
- regolarmente vaccinato e trattato contro endo- ed ectoparassiti
- presentazione graduale dei colleghi e degli spazi
- dal momento che non tutti i cani gradiscono le carezze, meglio evitare tentativi insistenti in quel senso
- evitare incontri e interazioni con altri animali senza che si siano conosciuti prima e fuori dai locali (potrebbero crearsi situazioni incresciose)
- pause di circa 20 minuti per le uscite





## Il segno del mese di settembre: Vergine

Buon compleanno, VERGINE! Ti aspettano dodici mesi di creatività senza limiti, occasioni importanti che ti mettono al centro della scena professionale e scelte vincenti in amore. Plutone agisce su due fronti: accentua l'originalità e l'efficacia dei tuoi progetti lavorativi, e fa emergere il tuo lato più passionale in amore. Fino a dicembre Giove ti regala colpi di fortuna in grado di indirizzare al meglio la tua carriera. Con Urano il successo arriva quando meno te lo aspetti. L'amore ti fa volare con Toro e Capricorno; qualunque attività avviata con Cancro e Acquario è fonte di guadagni e soddisfazioni. Mese fortunato: ottobre.



### ariete

Saturno e Plutone continuano a complicarvi la vita in ufficio, ma in compenso vi stanno insegnando a cavarvela in ogni situazione limitando eventuali danni. Evitate gli eccessi di fiducia. Dal 6 Venere incendia il vostro cuore e insieme a Marte già nel vostro segno favorisce colpi di fulmine e una rinnovata passione per le coppie più stanche. Giornate top: 17 (lavoro), 14 (amore). Un Pesci vi ha rubato il cuore



### toro

Anche se a causa di Marte l'energia scarseggia, non potete concedervi pause: è il momento di seminare per dare il via ai cambiamenti che porteranno a maggiori entrate. Dal 6 Venere vi induce troppo spesso in tentazione: se avete un partner state attente a non rovinare tutto per un capriccio. Giornate top: 26 (lavoro), 7 (amore). Legame sempre più forte con un Ariete.



### gemelli

Dal 5 al 26 Mercurio vi aiuta a superare intoppi lavorativi, oltre che ad allargare la vostra sfera d'influenza: le persone in grado di migliorare la vostra posizione sono ora pronte ad agire. Dal 6 grazie a Venere il vostro potere seduttivo è inarrestabile: se cedete al fascino della trasgressione fatelo con prudenza, per evitare pettegolezzi. Giornate top: 3 (lavoro), 29 (amore). Un Acquario placa le vostre paure.



### cancro

Per Nettuno e Urano tenervi lontane dai guai è una missione impossibile poiché sono gli unici astri al vostro fianco a settembre, raggiunti il 27 da Mercurio. Gli altri pianeti congiurano per farvi cambiare lavoro e fuggire. Marte semina zizzania in amore: chi è in coppia sembra volersi rendere odiosa a ogni costo, le single si annoiano. Giornate top: 23 (lavoro), 29 (amore). Il sorriso di una Bilancia vi fa sciogliere.



### leone

Tenete a bada la voglia di novità che Urano fa nascere in voi: sul lavoro la prudenza è d'obbligo, non ci sono pianeti pronti a sostenervi. In amore il Sole favorisce gli incontri che non portano però subito a nuove relazioni: avete bisogno di tempo per valutare bene le persone appena conosciute. Serenità per le coppie. Giornate top: 8 (lavoro), 24 (amore). Chiarite un equivoco con un Toro.



### vergine

Solo Nettuno vi rompe le uova nel paniere, facendovi sentire stanche: grazie ai tanti pianeti che vi sostengono, Urano e Giove in testa, riscuotete successi in campo professionale. Venere offre sorprese piccanti che possono complicare la vita di chi è già in coppia, ma fanno trascorrere serate indimenticabili alle single. Giornate top: 29 (lavoro), 21 (amore). L'intesa con un Capricorno è magica.



### bilancia

Dal 5 al 26 Mercurio semplifica i rapporti di lavoro: chiunque entri in contatto con voi rimane incantato dalla vostra capacità di appianare conflitti e trovare nuove strade. Da un lato Venere vi fa sognare l'amore romantico, dall'altro Marte scatena passioni nei momenti meno adatti e con le persone meno indicate: agite con prudenza. Giornate top: 24 (lavoro), 2 (amore). Riprendete i contatti con un Leone.



### scorpione

La vita professionale è ravvivata da Nettuno che mette le ali alla creatività, sostenuta da Giove, Plutone e Saturno: vanno tenuti d'occhio gli scherzetti che vi combina Urano, sempre pronto a buttare tutto all'aria. L'influenza di Mercurio vi fa desiderare tranquillità, soprattutto se avete un partner che vi sta deludendo. Giornate top: 13 (amore), 29 (lavoro). Un Gemelli è un alleato potente.



### sagittario

Dal 5 al 26 Mercurio è al vostro fianco, pronto a fornirvi nuovi contatti utili nella professione. Siate meno fiduciosi nei confronti dei colleghi: Nettuno offusca la vostra capacità di riconoscere i nemici. Grazie al poderoso sostegno di Marte l'amore è conquiste, fughe romantiche con il partner, ufficiale o meno che sia. Giornate top: 7 (lavoro), 26 (amore). Riflettete sulle parole di uno Scorpione.



### capricorno

Marte ostile vi fa perdere la pazienza, e con Mercurio di traverso comunicare con i colleghi non è facile: nonostante ciò, grazie a Giove, Saturno e Plutone i successi professionali abbondano. L'intesa amorosa è complicata per le coppie di vecchia data, ma chi incontra il grande amore può aspettarsi un legame duraturo. Giornate top: 25 (lavoro), 14 (amore). Un Sagittario è sempre la vostra roccia.



### acquario

Se Marte vi impedisce di fermarvi a riposare e Mercurio dal 5 al 26 vorrebbe vedervi in giro per il mondo a caccia di nuove occupazioni, Venere vi invita a rimanere tutto il giorno sul divano: non stupitevi dei cambiamenti d'amore. Urano cerca di sabotare le nuove relazioni, mentre quelle rodiate sono fonte di gioia. Giornate top: 12 (lavoro) 23 (amore). Non potete raccontare bugie a un Cancro.



### pesci

Dal 5 al 26 Mercurio vi consegna a domicilio contatti e contratti: è un periodo eccezionale per il lavoro, impegnatevi per cogliere al volo il maggior numero di occasioni. Giove e Nettuno aiutano chi si occupa di arte. L'amore è meraviglioso, offre a tutte emozioni e accende i sensi anche di chi aveva giurato di non credere ai colpi di fulmine. Giornate top: 4 (lavoro), 12 (amore). Con una Vergine accanto siete al sicuro.



# le Naturelle® rustiche



**NIENTE  
DA AGGIUNGERE.**

**UNA GAMMA COMPLETAMENTE ANTIBIOTIC FREE**



Produciamo mangimi OGM-free bilanciati



Alleviamo le nostre galline senza l'uso di antibiotici fin da pulcini



La nostra filiera è certificata da un ente esterno



Ci prendiamo cura delle galline con controlli quotidiani



Monitoriamo attentamente raccolta e selezione delle uova



Ti offriamo le uova in imballaggi 100% eco-friendly

Le Naturelle Rustiche sono uova 100% italiane, deposte all'interno di una filiera dedicata e certificata nella quale non sono utilizzati antibiotici in alcuna fase produttiva. Rispetto ambientale, benessere delle galline e attenzione al consumatore sono i capisaldi della gamma che propone uova da galline allevate a terra, all'aperto e da allevamenti biologici. Da oggi, l'offerta si amplia con i pratici brik di albume d'uovo pastorizzato nei formati 500 g e 1 kg.

# ■ **INDICE** *delle ricette*



## **Antipasti**

- Bruschette con guanciale, prugne e uva, **20**
- Insalata di orzo, feta, fichi, mirtilli, noci e miele, **7**
- Sfogliata con brie, fichi e salame, **9**
- Tirtlen, **32**

## **Primi**

- Canederli allo speck, **29**
- Gnocchi al grano saraceno con bresaola, noci e grana, **40**
- Gnocchi con zucca, burro, salvia e ristretto di balsamico, **17**
- Insalata di cereali con ceci e zucchine grigliate, **21**
- Insalata di grano saraceno con melanzane, peperoni arrostiti e primosale, **39**
- Penne integrali con crema di scarola, acciughe e olive, **23**

## **Secondi**

- Crumble di pomodori rossi e gialli, **25**
- Gröstl, **31**
- Insalata con burrata, prosciutto crudo, fichi e pomodorini al forno, **11**
- Rosticciata di salsiccia e mele, **20**
- Scaloppa di pollo con grano saraceno ai funghi e spinacino, **42**
- Triglie, prosciutto e salvia, **22**

## **Dolci**

- Ciambella al limone, **35**
- Strudel di mele, **33**
- Torta al cioccolato senza cottura con fichi e more, **13**
- Torta al grano saraceno, mandorle e lamponi, **45**



# ACQUA FIUGGI, FA BENE ED È BUONA

È importante prendersi cura  
della propria salute, giorno dopo giorno



NUOVO PACK  
100% #PLASTICFREE



## FIUGGI. PIÙ TI DEPURI, PIÙ TI SENTI MEGLIO

Acqua Fiuggi, naturalmente buona e benefica ha origine nella conca di Fiuggi dove l'acqua si arricchisce di sostanze uniche.

Grazie alla sua particolare composizione, stimola la diuresi e purifica l'organismo\*.

Storia di benessere e qualità, oggi è disponibile nel formato 100% plastic free creato per ridurre l'impatto ambientale.



[acquafiuggi.com](http://acquafiuggi.com)



\*da 150 anni gli studi clinici confermano l'efficacia di Acqua Fiuggi nel prevenire e curare la calcolosi.



**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. 65 settembre 2020

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

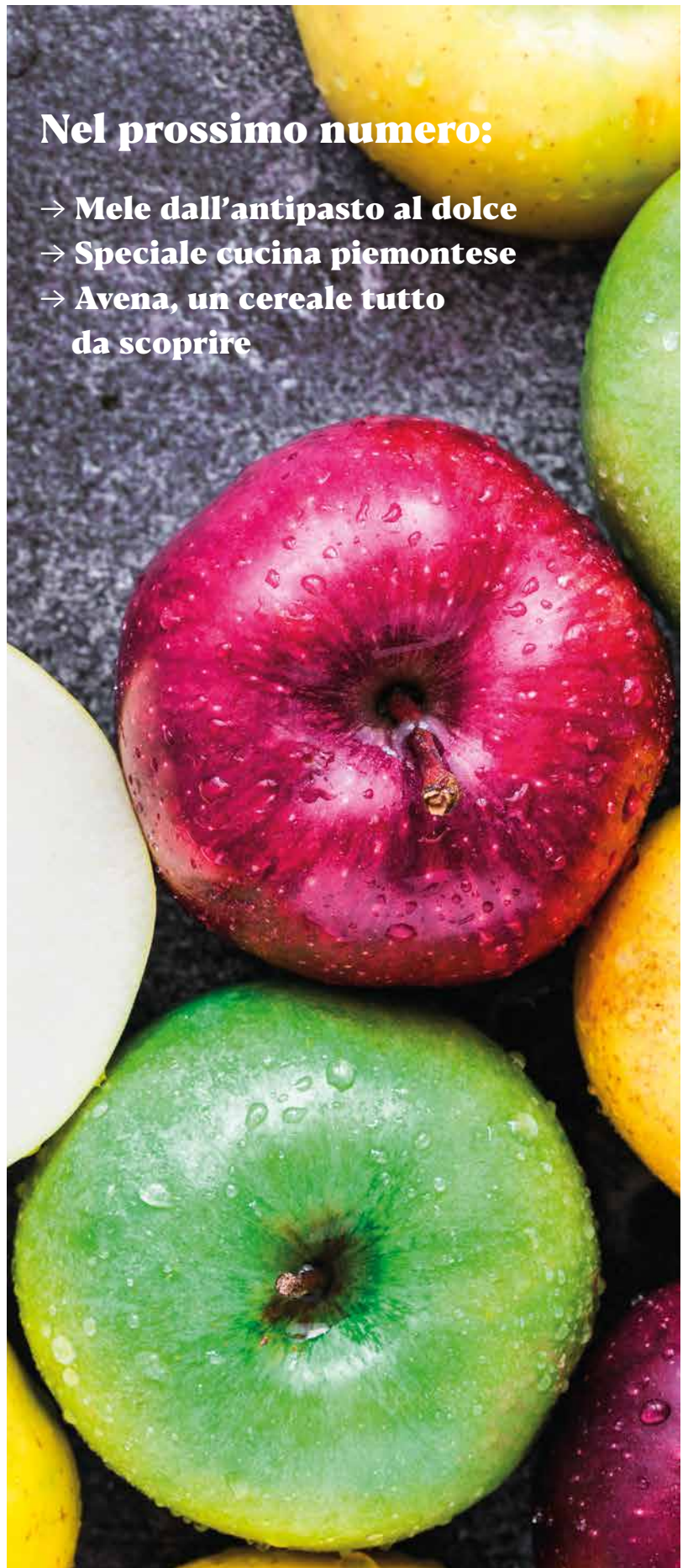
CONTRIBUTO 1€ - IN ESCLUSIVA PER I POSSESSORI  
DI CARTA FEDELTA' PRIMA COPIA OMAGGIO

Per inviare i tuoi consigli, suggerimenti  
o richiedere informazioni scrivi a:  
[premiaty@supersigma.com](mailto:premiaty@supersigma.com)



**Nel prossimo numero:**

- **Mele dall'antipasto al dolce**
- **Speciale cucina piemontese**
- **Avena, un cereale tutto da scoprire**



**Quello che tu trovi semplice,  
noi lo troviamo difficile.**

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

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

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

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

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



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

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

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

**Tavernello.  
Semplice non vuol dire Facile.**



www.tavernello.it -   - Bevi responsabilmente - Dati IRI, volumi GDO Italia 2018

Lorenzo Marini Group



**Made in Caviro.**

# ACQUA FIUGGI, FA BENE ED È BUONA

È importante prendersi cura  
della propria salute, giorno dopo giorno



NUOVO PACK  
100% #PLASTICFREE



## FIUGGI. PIÙ TI DEPURI, PIÙ TI SENTI MEGLIO

Acqua Fiuggi, naturalmente buona e benefica ha  
origine nella conca di Fiuggi dove l'acqua si  
arricchisce di sostanze uniche.

Grazie alla sua particolare composizione, stimola la  
diuresi e purifica l'organismo\*.

Storia di benessere e qualità, oggi è disponibile nel  
formato 100% plastic free creato per ridurre  
l'impatto ambientale.

[acquaifiuggi.com](http://acquaifiuggi.com)



\*da 150 anni gli studi clinici confermano l'efficacia di Acqua Fiuggi nel prevenire e curare la calcolosi.