PRÈMIATY

Menu mese
Melograno,
profumo d'inverno

Speciale
Pranzo di Natale?
Preparalo in anticipo

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

n. 79 dicembre 2021

8 004348 150023

NATURALMENTE...
NON CONTIENE COLORANTI
NON CONTIENE CONSERVANTI
NON CONTIENE ADDENSANTI
ACETO BALSAMICO DI MODENA
IGP
DUE VITTORIE
MODENA
DUE VITTORIE
L'Originale
N° 1 LEADER IN ITALIA*
NELL'ACETO BALSAMICO
*fonte Nielsen dati a valore nel formato 250 ml

Il piacere DELL'ATTESA

Alla fine di un anno complesso e frenetico sentiamo il bisogno di piccoli piaceri e coccole casalinghe per riscaldarci e prepararci al temuto bilancio di fine anno. Inganniamo allora il tempo che ci separa dal 31 dicembre assaporando i giorni che precedono i festeggiamenti natalizi con un menu originale e colorato a base del frutto protagonista del mese, la melagrana, croccante e saporita. Per chi ha poco tempo e lavorerà fino al 23 dicembre o per chi ama trascorrere i giorni di festa con parenti e amici e non solo in cucina, è stato pensato il nostro menu speciale di Natale. Preparare in anticipo i piatti anche più complessi con i consigli della nostra chef sarà un regalo per voi e i vostri cari.
Buon Natale care lettrici e lettori!

SOMMARIO
Dicembre

4
agenda del mese

cucina

6
menu del mese
chicchi... di gusto

14
il prodotto di stagione
melagrana

16
ricette per tutti i giorni
settimana di gusto

29
prodotti del mese
cioccolato, panettone, pandoro
e pasticceria Gusto&Passione

30
menu speciale
profumo di festa

37
un vino al mese
Syrah Sicilia DOC
Gusto&Passsione

38
eco-cucina
pesto di cannellini
e scarti di broccoli

benessere

40
cibo e salute
tutti i segreti dei ceci

viaggi

48
itinerario
Bressanone, città del Natale

lifestyle

54
interior-mente
la felicità nelle relazioni

56
mondo infanzia
i bambini e le paure

58
mondo pet
il gatto diabetico

60
oroscopo

62
indice

CONCEDITI UN EXTRA.

AGENDA
idee e consigli

Il grande manuale del confettiere
di Mélanie Dupuis
L'Ippocampo
288 pagine - 29,90 €

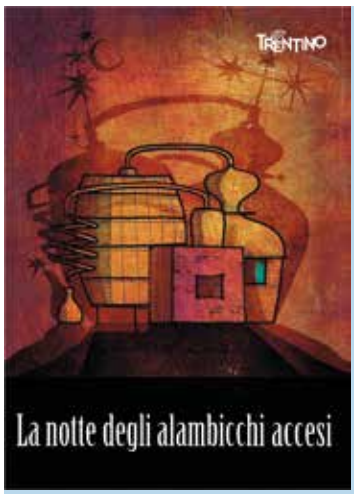
È un imperdibile manuale monografico dedicato a un settore della pasticceria che gode di crescente successo.
Il volume presenta una prima parte di approfondimento dei singoli ingredienti e delle tecniche di base necessarie. Seguono le 70 ricette, corredate da un'infografica che dà una panoramica della composizione del dolce, insieme al procedimento e a invitanti fotografie. Il libro ideale per i perfezionisti in cucina e indispensabile per realizzare bonbon, caramelle, gelatine, cioccolatini, torroni – e molto altro – a regola d'arte.

Semplicemente green. Ricette veg, buone e sostenibili per tutta la famiglia
di Cristina Mauri
Red!
224 pagine - 19,50 €
www.ilcastelloeditore.it

Il sottotitolo parla chiaro: la cucina fatta di soli ingredienti vegetali è adatta a tutti e, se affrontata correttamente, può aiutare concretamente il pianeta. E tutto questo senza portare a tavola gli stessi piatti! Il ricettario contiene 80 proposte con molte varianti e pone l'accento sulla scelta degli ingredienti e sulla catena virtuosa di pratiche che essa innesca, contribuendo alla tutela dell'ambiente e al rispetto per i lavoratori. Il cibo, infatti, non è solo ciò che mangiamo, ma anche cultura e condivisione.

Mercatini di Natale
3-12 dicembre
Castellabate (SA)
mercatiniartigianali.wixsite.com/castellabate

Il centro medievale si anima di suoni, luci e profumi in attesa del Natale. Bancarelle, assaggi, gastronomia e artigianato tipico tentano i visitatori in un'atmosfera gioiosa e suggestiva, fra le piazze e i vicoli in pietra di uno dei borghi più belli del Cilento. Meraviglia e divertimento per tutti, fra musica, spettacoli e visite guidate. I più golosi non possono perdersi gli *scauratieddi*, tipici di questo periodo, dolcetti di pasta fritti che si preparano secondo una ricetta le cui origini si perdono nella notte dei tempi; ma anche le zeppole o la pizza cilentana cotta nel forno a legna.



La notte degli alambicchi accesi
4-8 dicembre
Santa Massenza (TN)
www.tastetrentino.it

Un appuntamento annuale che dal 2008 vuole portare al pubblico una tradizione fra le più rappresentative della Valle dei Laghi: la distillazione della grappa. Su prenotazione, si assiste a uno spettacolo teatrale itinerante per le vie del borgo storico, durante il quale vengono messi in scena in modo coinvolgente aspetti storici, culturali e tecnici della produzione di questo purissimo nettare. Solo acqua di montagna, vinacce e alambicchi di rame più – naturalmente – passione e maestria di famiglie che da generazioni si tramandano un sapere unico.

GINGERBREAD BUNDT CAKE CON GLASSA AL LATTE

TEMPO DI PREPARAZIONE
20 min + cottura 50 min + raffreddamento

DIFFICOLTÀ: ▲△△

INGREDIENTI PER LA TORTA (circa 12 fette)

- Farina 00: 330g
- Lievito in polvere per dolci: 1/2 cucchiaino
- Bicarbonato di sodio: 1/2 cucchiaino
- Zenzero in polvere: 1 cucchiaino
- Cannella in polvere: 1 cucchiaino
- Noce moscata: 1/2 cucchiaino
- Uova (a temperatura ambiente): 4
- Zucchero: 300g
- Burro fuso: 230g
- IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ: 240g

PER LA GLASSA AL LATTE

- IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ: 150g
- Latte in polvere: 30-40g

PER LA DECORAZIONE

- Chicchi di melagrana e granella di pistacchi: q.b.

PREPARAZIONE

1 Preriscaldare il forno a 175°C. 2 Imburrare e infarinare lo stampo. 3 Con una frusta a mano, lavorare insieme uova, zucchero, burro fuso e IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ, fino ad ottenere un composto omogeneo. 4 Aggiungere al composto le polveri setacciate quindi, con una spatola, amalgamare il tutto brevemente per evitare che venga inglobata aria in eccesso. 5 Versare il composto nello stampo, quindi cuocere in forno per circa 45-50 minuti, facendo la "prova dello stecchino" per verificare la cottura. 6 Lasciare intiepidire per 10-15 minuti prima di sformare, poi lasciare raffreddare completamente prima di glassare.

PER LA GLASSA AL LATTE

1 Setacciare il latte in polvere e incorporarlo a IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ utilizzando una frusta, con movimenti vigorosi, affinché il latte in polvere si stemperi all'interno del latte condensato. 2 Riporre in un contenitore di vetro e scaldare a microonde finché assume consistenza fluida. 3 Glassare la torta sul bordo, in modo che la glassa possa ricadere anche sulle pareti. 4 Decorare con chicchi di melagrana e granella di pistacchi.

Scopri tante altre ricette per addolcire il tuo Natale con IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ su **www.buonalavita.it** e segui la pagina Instagram **@illattecondensato** per non perderti tutti gli aggiornamenti.

CHICCHI... DI GUSTO

Intenso color granata, sapore fresco e, per innumerevoli culture, simbolo senza tempo di prosperità, buona sorte e abbondanza: la melagrana porta una nota festosa in tavola e buoni auspici in vista del nuovo anno, con i suoi chicchi che ricordano tante piccole gemme preziose

Sfoglia con robiola, melagrana e salmone

8 cestini 20' preparazione 25' cottura

✗ 1 confezione di pasta sfoglia tonda ✗ 300 g di robiola ✗ **80 g** di **salmone rosso selvaggio a fette Gusto&Passione** ✗ chicchi di melagrana ✗ pepe

1. Srotolate la pasta sul piano di lavoro con la sua carta da forno. Utilizzando un coppapasta da 9 cm ricavate 8 cerchi che disporrete all'interno di altrettanti stampini da mini tartelletta (diametro superiore 7 cm, altezza 3 cm, diametro inferiore 3 cm) imburrati. Fate aderire molto bene la pasta alle pareti e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta. Adagiate al loro interno un foglietto di carta forno e i pesetti per la cottura in bianco. Cuocete nel forno già caldo a 180ºC per 20-25 minuti, o fino a doratura della pasta. Sfornate e fate raffreddare prima di rimuovere carta e pesetti.

2. In una ciotola ammorbidite la robiola con un po' di pepe nero appena macinato mescolando con un cucchiaio. Trasferitela in un sac à poche con bocchetta liscia da 15 mm e farcite i mini cestini. Completate con qualche strisciolina di salmone affumicato e chicchi di melagrana a volontà.

SALMONE ROSSO SELVAGGIO A FETTE GUSTO&PASSIONE

Tutto il sapore delle feste, in un ingrediente che non può mancare sulle nostre tavole in questo periodo speciale. Gusto&Passione propone carni di salmone di primissima qualità lavorate in Italia, affumicate con legno di faggio e in pratiche fette.

Vellutata di zucca al curry, cavolo nero e melagrana

4 persone 20' preparazione 40' cottura

✗ 700 g di polpa di zucca ✗ 2 patate ✗ 4 foglie di cavolo nero ✗ 2 cucchiaini di curry ✗ 4 cucchiaini di chicchi di melagrana ✗ brodo vegetale caldo ✗ 1 scalogno ✗ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** ✗ 1 noce di burro ✗ sale e pepe

1. Mondate lo scalogno e affettatelo sottilmente, fatelo appassire in una casseruola con l'olio e, quando sarà diventato trasparente, unite la zucca e le patate pulite e tagliate a dadini. Fate rosolare per qualche minuto poi coprite con brodo vegetale caldo. Cuocete fino a quando le verdure non saranno tenere.
2. Unite il curry, il burro e frullate. Aggiustate di sale e pepe e aggiungete il cavolo privato della costa centrale e tagliato a listarelle larghe 3-4 cm. Fate cuocete finché non si sarà ammorbidito. Trasferite nei piatti da portata e servite con olio, pepe e i chicchi di melagrana.

Nuova vita alle tradizioni.

Barilla

Emiliane

Pollo al forno con funghi e melagrana

4 persone 20' preparazione 1 ora cottura

✗ 8 fusi di pollo ✗ 200 g di funghi champignon ✗ 2 spicchi d'aglio ✗ 1 bicchiere di vino bianco secco ✗ rosmarino ✗ chicchi di melagrana ✗ **olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione** ✗ foglie di mirto ✗ sale e pepe

1. Sistemate i fusi puliti all'interno di una teglia. Salate e pepate, poi irrorate con 3-4 cucchiai di olio. Unite il vino bianco, 1 spicchio d'aglio a fettine e aghi di rosmarino tritati. Cuocete nel forno ventilato già caldo a 180°C per circa 1 ora, girando di tanto in tanto le cosce e irrorandole con il fondo di cottura.
2. Nel frattempo, in una padella antiaderente, fate insaporire l'olio con lo spicchio d'aglio rimasto. Unite i funghi mondati e tagliati a fette sottili. Salate, pepate, unite poca acqua e coprite. Quando i funghi avranno rilasciato il loro liquido scoprite e fate un restringere.
3. Quando il pollo sarà cotto sfornatelo e unite i funghi. Aggiungete i chicchi di melagrana e servite con qualche fogliolina di mirto.

CANNAMELA
Sapori di casa

Omini di Pan di Zenzero: da provare subito!

INGREDIENTI

Per i biscotti:
100 g di zucchero, 430 g di farina 0,
130 g di miele millefiori, 3 uova,
scorza grattugiata di mezzo limone,
semi di mezza bacca di vaniglia,
2 cucchiaini di Zenzero Macinato Cannamela,
1 cucchiaino di Cannella Macinata Cannamela,
2 Chiodi di Garofano Cannamela macinati,
5 g di bicarbonato

Per la ghiaccia:
200 g di zuccheroa velo setacciato,
20 g di albume,
20 g succo di limone, coloranti
alimentari rosso, verde

Miscelare tutti gli ingredienti per i biscotti
fino ad ottenere una pasta omogenea, stenderla
a 3-4 mm di spessore e ritagliare i biscotti.
Cuocere in forno a 180° per 8 minuti
su una teglia coperta con carta forno.
Una volta freddi, preparare la ghiaccia sbattendo
lo zucchero a velo con il succo di limone e l'albume.
Dividere la ghiaccia in 3 parti ed aggiungere a 2 i coloranti.
Decorare i biscotti con le 3 varianti di ghiaccia.

www.cannamela.it • seguici su

Cuore

CON LA MAIONESE
VEGETALE CUORE,
LE FESTE SONO PIÙ BUONE

Finger food di salmone con Maionese Vegetale Cuore e avocado

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MIN
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 100 g di salmone affumicato a fettine
- Mezzo avocado a cubetti
- 1 cucchiaio di succo di lime
- 2 cucchiai di Olio Cuore
- 20 g di Maionese Vegetale Cuore
- q.b. Sale Cuore
- q.b. pepe
- ribes rosso

In una ciotola versare Olio Cuore, succo di lime, sale, pepe e miscelare. Condire il salmone con l'emulsione. Posizionare i cubetti di avocado nella ciotolina per finger food. Guarnire con Maionese Vegetale Cuore e una rosa di salmone affumicato. Completare con ribes rosso.

OLIOCUORE.IT - SEGUICI SU

La carta dei vini

Sfoglia
con robiola, melagrana e salmone
Soai Valdobbiadene
Prosecco Superiore

Vellutata di zucca al curry, cavolo
nero e melagrana
Chardonnay Sicila DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food

Pollo al forno con funghi
e melagrana
Vleius Verdicchio dei Castelli
di Jesi Superiore

Tarte al cioccolato fondente, lamponi e melagrana

8 persone 20' preparazione 5' cottura

per la base: ✗ 230 g di biscotti al cioccolato ✗ **120 g** di **burro di centrifuga Gusto&Passione** fuso
per il ripieno: ✗ 340 g di cioccolato fondente ✗ 240 ml di panna fresca ✗ 60 g di burro ✗ 100 g di lamponi ✗ chicchi di melagrana

1. Cominciate dalla base: riducete in polvere i biscotti nel mixer e mescolateli al burro fuso fino a ottenere un composto omogeneo. Utilizzatelo per rivestire fondo e bordi di uno stampo da crostata antiaderente apribile da 34x11 cm. Livellate con il dorso di un cucchiaio e fate riposare in frigorifero.
2. Nel frattempo tritate grossolanamente il cioccolato e raccoglietelo in una boule. Sciogliete il burro nella panna in un pentolino e portate al limite del bollore. Versate sul cioccolato, aspettate 30 secondi e mescolate senza sosta fino a ottenere una ganache lucida e priva di grumi. Lasciatela raffreddare per 5 minuti, quindi versatela all'interno del guscio di biscotti. Livellate e lasciate addensare in frigorifero per 3 ore.
3. Trascorso questo tempo, decorate con i lamponi e i chicchi di melagrana. Servite subito.

MELA GRANA

Ha un alto valore simbolico e tradizionale e racchiude proprietà eccezionali per la salute. Un vero e proprio tesoro!

VALORI NUTRIZIONALI

La parte edibile della melagrana è ricca di acqua (circa 78%) e di zuccheri (circa 14%), le calorie per 100 g sono davvero poche, appena 83, ma visto l'alto livello di carboidrati occorre consumarla con moderazione in caso di diete ipoglicemiche.
Questo frutto dal colore intenso è un concentrato di salute, è infatti ricco di minerali come magnesio, calcio, potassio e di ferro e di fibre. Contiene, inoltre, un'ottima quantità di vitamine A, B6, B9 (acido folico) e C. Grazie alla presenza di tannini e polifenoli contrasta i radicali liberi.

SGRANARE È UN'ARTE SEMPLICE

La melagrana è un frutto bellissimo, buono, versatile e ricco, ma la sgranatura è spesso un ostacolo al suo consumo. Esistono semplici trucchi per pulirla alla perfezione salvando tutti i chicchi ed evitando di macchiare le superfici. Per esempio si può tagliare il frutto a spicchi, immergerli in acqua fredda, sgranare con delicatezza e poi scolare il tutto per avere i semi pronti all'uso. Oppure si possono eliminare le due calotte, tagliare a metà il frutto e tirare la buccia verso l'esterno in modo da togliere i semi velocemente (meglio indossando dei guanti!).

PER FARE IL FRUTTO, CI VUOLE L'ALBERO

Il melograno è un piccolo albero, le cui varietà più grandi raggiungono i 5 m di altezza, ma ne esistono anche alcune ornamentali molto piccole. Ha origini asiatiche, ma da molti secoli ha trovato un ambiente favorevole al suo sviluppo nelle aree più calde del Mediterraneo. Oltre ai noti frutti, il melograno produce splendidi fiori di un colore rubino acceso e ha una corteccia argentea che contrasta con i nuovi getti rossi.

UN FRUTTO NEL MITO

La melagrana compare già nella mitologia greca e romana come simbolo di fertilità, prosperità e ricchezza. Questo rigoglioso frutto era legato alle divinità di Venere e Giunone e le spose greche e romane intrecciavano rami di melograno ai capelli come auspicio di fertilità. Questa simbologia vive ancora oggi: in molte parti d'Italia per S. Silvestro è tradizione consumare in famiglia chicchi di melagrana come augurio di buona fortuna.

UN TOCCO DI COLORE IN CUCINA

Con il loro colore che va dal bianco al rosso e il gusto acidulo ma anche dolce, i succosi arilli (questo il loro vero nome) della melagrana si prestano a essere utilizzati in cucina dal primo al dolce. Per un originale, quanto delizioso, regalo di Natale è possibile realizzare un liquore buonissimo dal tipico colore intenso. Per prepararlo al meglio il trucco è disporre gli arilli su un telo pulito e lasciarli asciugare per qualche giorno al sole, al riparo dall'umidità. In questo modo si conserveranno al meglio gusto e aroma.

PANEANGELI

La magia nelle tue mani

Muffin panettone in vasetto

Ingredienti

PER L'IMPASTO
275 g farina manitoba – 1 **bustina di Lievito di birra Mastro Fornaio PANEANGELI** – 1 **bustina di Vanillina PANEANGELI** – 100 g zucchero semolato – 3 tuorli d'uovo – 80 g burro fuso – 1 pizzico di sale – circa 175-200 ml latte tiepido (37-40°C) – 150 g cranberry – **Ungiteglia PANEANGELI**

PER LA COPERTURA
30 g albumi – 50 g **Zucchero al Velo PANEANGELI –** 50 g farina di mandorle – 25 g **Mandorle affettate PANEANGELI**

Preparazione

1. Versa in una terrina larga la farina setacciata e mescola il Lievito di birra Mastro Fornaio. Al centro del mucchio pratica una buca e versa vanillina, zucchero, tuorli e il burro liquefatto tiepido.
2. Amalgama il tutto con una forchetta, aggiungendo un po' per volta il latte tiepido e il sale.
3. Lavora l'impasto con le mani nella terrina per almeno 10 minuti, facendo sbattere l'impasto sulle pareti della terrina fino al completo assorbimento del liquido. Copri la terrina con pellicola trasparente e poni a lievitare in luogo tiepido, fino a quando il suo volume sarà raddoppiato (1 ora circa).
4. Nella terrina incorpora all'impasto i cranberry. Poni l'impasto sul piano del tavolo infarinato e lascia riposare per 10-15 minuti, quindi con le mani unte d'olio forma 10 palline. Disponi l'impasto in barattoli di vetro della capienza di 250 g, unti con l'ungiteglia. Poni a lievitare una seconda volta in luogo tiepido per 30 minuti circa.
5. In una terrina sbatti leggermente l'albume con una frusta a mano, incorpora 40 g di zucchero al velo setacciato e la farina di mandorle.
6. Con una tasca da pasticciere distribuisci il composto di albume e mandorle sull'impasto lievitato.
7. Cospargi sulla superficie le mandorle affettate e lo zucchero al velo rimasto. Cuoci per 25-30 minuti circa nella parte media del forno preriscaldato (elettrico: 175°C, ventilato: 165°C, a gas: 175°C). Se la superficie dei panettoncini dovesse scurirsi durante la cottura, copri con un foglio di carta alluminio e prosegui la cottura.
8. Conserva i dolci raffreddati coperti in luogo fresco e asciutto e consumali entro 24 ore.

Settimana DI GUSTO

LUNEDÌ

Insalata con clementine, scarola, nocciole e Gorgonzola piccante

MARTEDÌ

Camembert al forno e insalata invernale

MERCOLEDÌ

Quiche con finocchio caramellato e speck

GIOVEDÌ

Spaghetti cacio e pepe con noci e pistacchi

VENERDÌ

Polenta con broccoli

SABATO

Mazzancolle con belga al forno

DOMENICA

Cotoletta di tacchino alle mandorle

Guarda la videoricetta a base di birra bock del mese di dicembre!

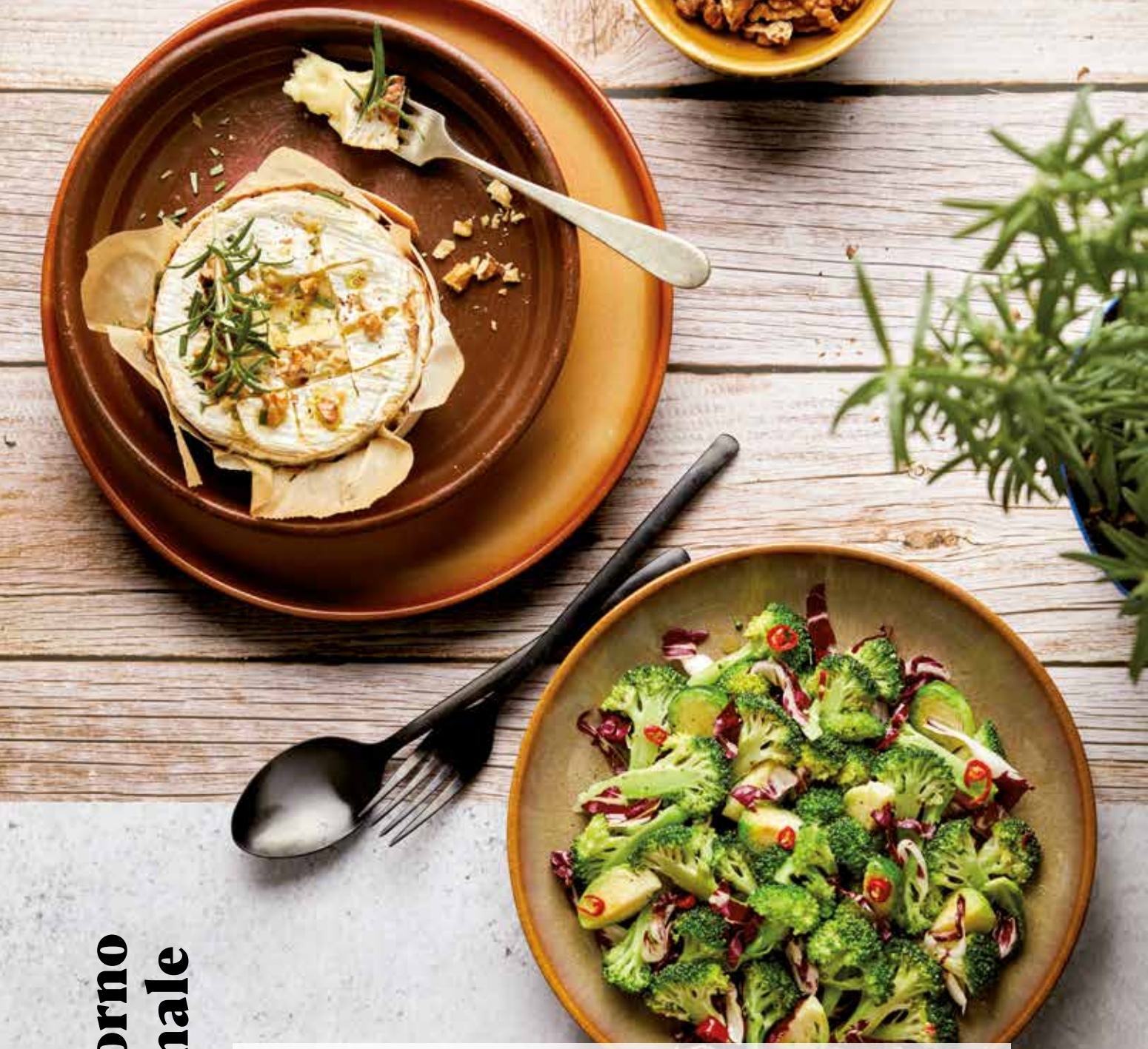
Insalata con clementine, scarola, nocciole e Gorgonzola piccante

4 persone 15' preparazione

✗ 6 clementine ✗ 1 cespo di scarola ✗ 150 g di Gorgonzola piccante ✗ **olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione** ✗ **100 g** di **nocciole sgusciate bio VerdeMio** ✗ semi di papavero ✗ sale e pepe

1. Eliminate la buccia delle clementine e affettatele non troppo sottili. Componete l'insalata con la scarola, le clementine, le nocciole tritate grossolanamente e pezzetti di Gorgonzola piccante.

2. Decorate con semi di papavero e condite.



Camembert al forno e insalata invernale

4 persone 15' preparazione 15' cottura

✗ 1 Camembert ✗ **4 noci sgusciate bio VerdeMio** ✗ 1 rametto di rosmarino fresco ✗ **olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione** ✗ 2 cucchiaini di miele d'acacia ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ 200 g di cimette di broccolo ✗ 1 cespo di radicchio ✗ 200 g di cavoletti di Bruxelles ✗ burro ✗ peperoncino fresco

1. Rivestite di carta forno la scatola del Camembert e reinseritevi il formaggio. Con un coltello affilato praticate sulla sua superficie dei tagli a croce. Inseritevi i gherigli di noce, il rosmarino e l'aglio pelato e tagliato a tocchetti. Mettete il Camembert in forno ben caldo a 200ºC per 10 minuti, o finché non sarà leggermente dorato in superficie e filante all'interno.
2. Nel frattempo cuocere i broccoli e i cavoletti in una pentola con acqua bollente leggermente salata per 2 minuti, quindi scolateli bene. Rosolateli in padella con una noce di burro.
3. Impiattate le verdure con il radicchio tagliato fine, rondelle di peperoncino e un filo d'olio.
4. Servite il Camembert irrorato di miele, altre noci e qualche altro ago di rosmarino.

CANTINE
PELLEGRINO
1880

PASSITO DI PANTELLERIA
UNICO COME LA SUA ISOLA

carlopellegrino.it

Quiche con finocchio caramellato e speck

8 persone

20' preparazione

1 ora cottura

✗ 1 confezione di pasta sfoglia rettangolare ✗ 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva ✗ 200 g di speck a cubetti ✗ 2 finocchi ✗ 20 g di zucchero ✗ 1 porro ✗ 2 spicchi d'aglio ✗ **4 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** ✗ 250 ml di panna fresca ✗ **40 g** di **Grana Padano DOP oltre 20 mesi riserva Gusto&Passione** grattugiato ✗ salvia ✗ sale e pepe

1. Preriscaldate il forno a 180ºC. Scaldate l'olio in una padella, aggiungete i finocchi tagliati finemente e lasciateli ammorbidire a fiamma vivace. Trascorsi 10', caramellate con lo zucchero. Aggiungete il porro, l'aglio e la salvia e, a fuoco medio, cuocete per altri 10'. Spegnete la fiamma e aggiungete lo speck. Aggiustate di sale e pepe. Mettete da parte e lasciate raffreddare.
2. Foderate una teglia da 20x30 cm con la sfoglia assieme alla sua carta forno.
3. Sbattete le uova, la panna e il parmigiano in una ciotola capiente. Distribuite il composto di finocchi sulla base della quiche e coprite con il composto di uova. Infornate per 40' circa.

CARPENÈ

CONEGLIANO
VALDOBBIADENE
PROSECCO
SUPERIORE
D.O.C.G.

Polenta con broccoli

4 persone 15' preparazione 75' cottura

✗ 180 g di farina di mais per polenta ✗ 900 ml d'acqua ✗ 120 g di formaggio caprino ✗ 4 cucchiai di pinoli ✗ 200 g di cimette di broccoli ✗ 2 cucchiai di semi di papavero ✗ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** ✗ prezzemolo fresco ✗ sale e pepe

1. Fate bollire l'acqua e salatela. Abbassate la fiamma e versatevi la farina a pioggia mescolando regolarmente in modo che non si formino grumi. Cuocete per circa 50' (o per il tempo indicato sulla confezione) continuando a mescolare. Se la polenta risulterà troppo densa, aggiungete acqua bollente.
2. Lavate i broccoli e fateli saltare in padella per circa 5' con olio, sale e pepe. In un'altra padella tostate i pinoli.
3. Quando la polenta sarà cotta aggiungete il caprino, amalgamate e pepate. Dividetela nelle ciotole, aggiungete broccoli e pinoli e servite con prezzemolo e semi di papavero.

Spaghetti cacio e pepe con noci e pistacchi

4 persone 15' preparazione 10' cottura

✗ 320 g di spaghetti ✗ 180 g di pecorino romano ✗ 100 g di pistacchi ✗ **50 g** di **noci sgusciate bio VerdeMio** ✗ pepe nero

1. Portate a bollore abbondante acqua salata e cuocete gli spaghetti. In una ciotola grattugiate il pecorino non troppo finemente e aggiungete le noci e i pistacchi tritati. Aggiungete al composto 3 o 4 cucchiai di acqua di cottura e mescolate fino a ottenere una crema morbida e omogenea.
2. Scolate la pasta al dente e conditela con la crema di pecorino e frutta secca. Completate con una spolverata di pepe nero a qualche scaglia di pecorino

gran biscotto®
ROVAGNATI

Mazzancolle con belga al forno

4 persone 20' preparazione 20' cottura

✗ 3 cespi di indivia belga ✗ rosmarino fresco ✗ timo fresco ✗ 2 lime ✗ **500 g** di **code di mazzancolle congelate Gusto&Passione** ✗ peperoncino ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ **olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione** ✗ sale e pepe

1. Preparate una marinatura spremendo i lime, aggiungendo un po' d'olio e le erbe e l'aglio tritati. Insaporite con sale e peperoncino e unite i gamberi. Fateli marinare in frigorifero per almeno 30'.
2. Affettate l'indivia in 4 o 5 fette e sistematele in una teglia. Aggiungete 1 tazzina d'acqua, una spolverata di sale, rosmarino e timo sminuzzati al coltello e pepe nero. Irrorate l'indivia con un filo d'olio e cuocete a 180°C per circa 20' nella parte bassa del forno (a circa 10 cm dalla base).
3. Quando mancheranno 6-7 minuti aggiungete i gamberi marinati e completate la cottura.

CODE DI MAZZANCOLLE TROPICALI GUSTO&PASSIONE

Trovate questi pregiati crostacei in confezioni da 300 g, già puliti e sgusciati, pronti per essere cucinati anche se avete poco tempo. Ideali per un secondo dai profumi orientali o come base per un sugo di mare.

Il nostro segreto è nelle olive.

www.oliodesantis.it

DESANTIS
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Una famiglia che lavora fianco a fianco e che da sempre tramanda gli aromi e i sapori della nostra tradizione creando, da decenni, un prodotto di altissima qualità che rispecchia la serietà e la professionalità dell'azienda.

Graphidea 2 Bari

La carta dei vini

Camembert al forno
e insalata invernale
Villa Merope Montepulciano d'Abruzzo DOP

Quiche con finocchio caramellato
e speck
Soai Valdobbiadene Prosecco Superiore

Spaghetti cacio e pepe
con noci e pistacchi
Grillo Viognier Sicilia DOC Gusto&Passione Selezione Slow Food

Polenta con broccoli
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Mazzancolle con belga al forno
Terra dei Sanniti Falanghina

Cotoletta di tacchino alle mandorle
con carote e senape
Nero d'Avola Erice DOC Gusto&Passione Selezione Slow Food

Cotoletta di tacchino alle mandorle

4 persone 20' preparazione 10' cottura

✗ 500 g di fesa di tacchino ✗ **100 g** di **mandorle sgusciate bio VerdeMio** tritate ✗ **50 g** di **burro di centrifuga Gusto&Passione** ✗ 1 uovo ✗ 4 carote ✗ senape ✗ semi di zucca ✗ olio estra vergine di oliva ✗ succo di limone ✗ sale

1. Ricavate 4 fette non troppo sottili di tacchino. Immergetele nell'uovo sbattutto con un pizzico di sale e impanatele nelle mandorle. In una padella antiaderente sciogliete il burro senza soffriggerlo.
2. Adagiate le fettine una accanto all'altra. Salate e fate cuocere a fiamma moderata per circa 5-6 minuti per lato, girandole fino a completa doratura.
3. Nel frattempo preparate l'insalata di carote. Con l'aiuto di un pelapatate affettatele sottili. Condite con un filo d'olio, succo di limone, semi di zucca, sale e pepe. Accompagnate il tutto da una senape dolce.

Eurofood

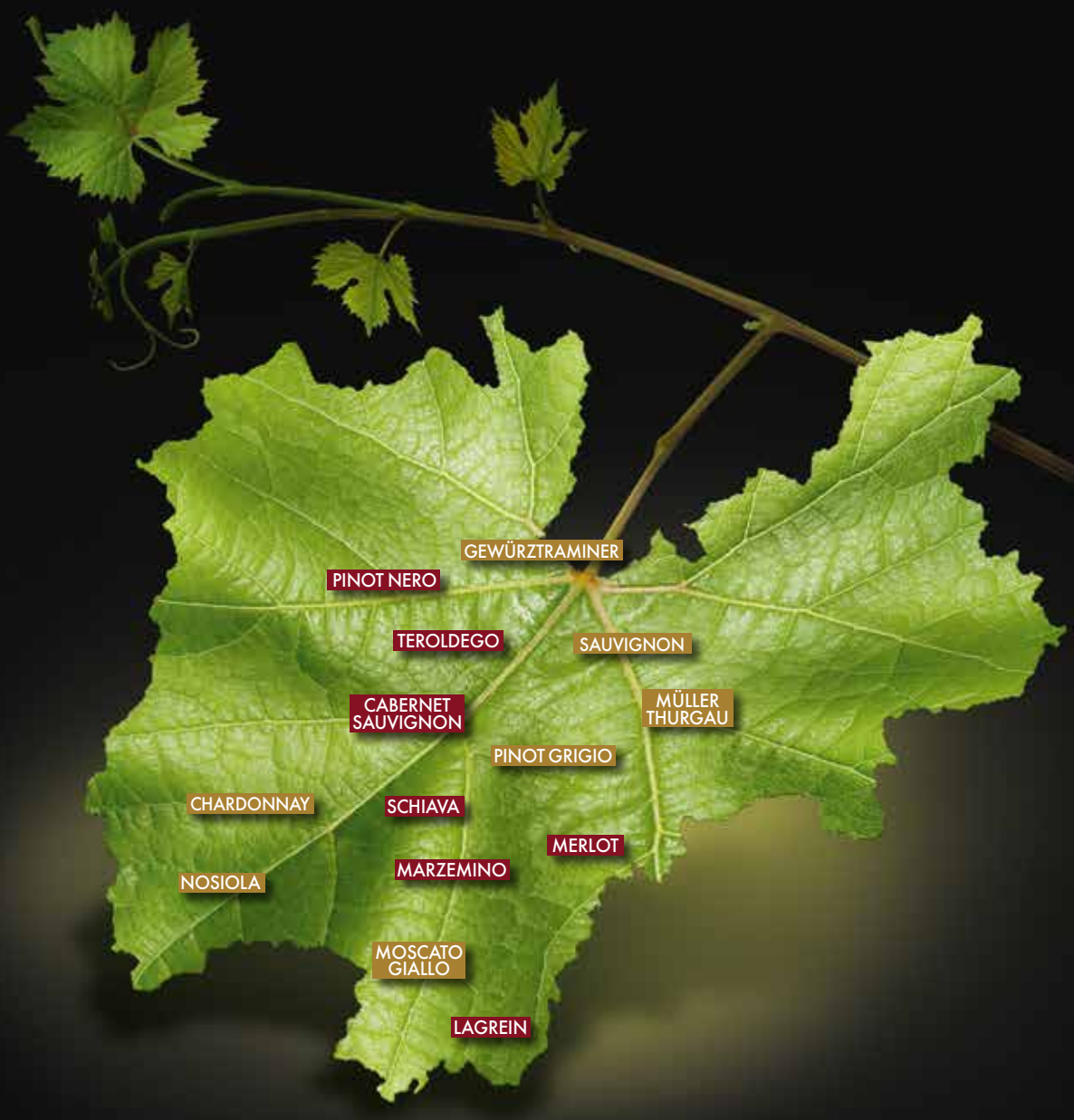
Eurofood s.p.a. - Via Privata Tacito, 12 - 20094 Corsico (MI) Italy
Tel. +39.0244876 - info@eurofood.it - www.eurofood.it - www.kvnordic.it

TRENTINO

CAVIT

CANTINA VITICOLTORI DEL TRENTINO

Una terra da assaporare, vitigno dopo vitigno.



TAVOLETTE DI CIOCCOLATO GUSTO&PASSIONE

Sapore unico, avvolgente e intenso: queste le caratteristiche delle **Tavolette di Cioccolato Gusto&Passione**.
Goditi un piccolo momento di piacere con la linea di cioccolato monorigine, realizzato dalla selezione delle più pregiate fave di cacao, disponibile in versione **Fondente Extra 74% della Repubblica Dominicana** o **Fondente Extra 85% dell'Ecuador**.

I puristi del cacao, invece, adoreranno il **Fondente 90% Cacao**, ottimo da gustare abbinato al rum o alla grappa.
Gli amanti dei sapori ricercati non potranno, infine, resistere al **Cioccolato Fondente con Scorze d'Arancia** e al **Cioccolato Fondente con Zenzero e Limone**: una vera delizia!

PANETTONE E PANDORO GUSTO&PASSIONE

A Natale puoi... gustare il delizioso **Panettone** e il soffice **Pandoro Gusto&Passione**!
In questi piccoli "scrigni" è racchiuso tutto il gusto delle antiche ricette e della tradizione dolciaria del nostro Paese, per offrirti qualcosa di speciale da condividere con le persone che ami.
La farina di tipo "0" e il lievito madre – uniti a materie prime selezionate e a una lenta lievitazione naturale – donano a questi prodotti gusto e morbidezza unici.
Ottimi da gustare "al naturale" – a temperatura ambiente per esaltarne il sapore – sono perfetti anche accompagnati da creme o gelato.
Non c'è cosa più bella del condividere qualcosa di speciale con le persone che ami.

GUSTO & PASSIONE

PRODOTTI DEL MESE

Il Natale è un magico momento di condivisione, soprattutto a tavola, quando ci si riunisce con i propri cari e tra risate e ricordi, si assaporano i gustosi piatti della tradizione.

PASTICCERIA GUSTO&PASSIONE SLOW FOOD

Un viaggio dei sensi attraverso la selezione delle migliori materie prime, lavorate nel rispetto delle ricette della tradizione del nostro Paese: questa è la linea di **Pasticceria Gusto&Passione Selezione Slow Food Italia**.

- I **Canestrelli Gusto&Passione** sono realizzati secondo l'antica ricetta genovese, mediante l'utilizzo dei migliori ingredienti: farina selezionata, burro fresco, vaniglia del Madagascar e succo di limone; questa la "magia" nascosta dietro una pastafrolla friabile e dal sapore estremamente delicato. Un piccolo piacere da dedicarsi e da condividere in qualunque momento della giornata.
- Originari del Piemonte, i **Baci di Dama Gusto&Passione** sono un piccolo piacere da concedersi in ogni momento della giornata: pasta frolla realizzata unicamente con la pregiata nocciola tonda del Piemonte unita a uno strato di cioccolato fondente.
- Rivisitazione del tradizionale Panettone Genovese, i **Pandolcini Gusto&Passione** sono ricchi di uvetta, canditi e pinoli. Golosi bocconcini perfetti da gustare a merenda o per una colazione con cui fare il pieno di energia.
- Il Lagaccio è un biscotto al burro tipico della tradizione genovese e del basso Piemonte, dallo spessore croccante e una nota profumata di malto d'orzo. Il **Lagaccio Gusto&Passione** è realizzato con lievito madre e burro di primissima qualità: un prodotto ricco di proteine, ma allo stesso tempo leggero e adatto per essere consumato a colazione o per uno spuntino.
- Tipico della tradizione ligure e piemontese, il **Biscotto della Salute Gusto&Passione** è un prodotto a lievitazione naturale, delicato, leggero, ma nutriente e ancora oggi è un prezioso ingrediente di benessere: una fetta tostata ricca di proteine, ma con un basso contenuto di grassi, ideale per una colazione sana ed equilibrata.

PROFUMO DI FESTA

Celebriamo la tavola più attesa dell'anno con un menu dalla spiccata personalità. Quattro piatti dalle note particolari a base di ingredienti semplici, ma di grande effetto

State attenti a non cuocere per troppo tempo i gamberi in padella: devono rimanere morbidi. Se volete, potete "fasciare" di sfoglia i gamberi anche il giorno prima per poi conservarli in frigorifero, ben coperti e distanziati su un foglio di carta da forno, fino al momento di spennellarli con il tuorlo e infornarli.

Preparate le lasagne il giorno prima e conservatele in frigorifero, ben coperte con pellicola per alimenti, fino al momento di cuocerle. Potete anche congelarle, sia crude sia cotte, e scongelarle il giorno prima del servizio.

Gamberi al limone in crosta di sfoglia

4 persone 25' preparazione 15' cottura

✗ 8 gamberi argentini ✗ 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare ✗ **1 tuorlo** di **uovo fresco 100% italiano bio VerdeMio** ✗ 1-2 cm di zenzero fresco + altro in polvere ✗ 40 ml di vino bianco ✗ semi di papavero ✗ olio extra vergine di oliva ✗ 40 ml di succo di limone ✗ sale

1. Sgusciate i gamberi eliminando la testa e la carcassa e lasciate solo la coda; in un'ampia padella antiaderente, o in un wok, saltateli per un minuto con due cucchiai di olio e lo zenzero sbucciato tagliato a rondelle, aggiungendo a piacere un pizzico di sale. Unite il vino e il succo di limone e lasciate sfumare per altri due minuti. Tenete da parte e fate raffreddare.
2. Dividete la pasta sfoglia in 10 strisce e dividete ulteriormente due di esse in quattro, ottenendo in totale otto strisce corte e otto strisce lunghe. Usate quelle corte per chiudere, a mo' di cerotto, i gamberi al posto della testa; dopodiché, arrotolate le strisce lunghe a spirale, partendo dalla testa e finendo all'inizio della coda.
3. Spennellate con il tuorlo leggermente sbattuto con poco zenzero in polvere, cospargete di semi di papavero, cuocete in forno a 190ºC per 10-12 minuti o fino a doratura. Servite subito.

Lasagne con crema di formaggio, funghi e salvia

6 persone 40' preparazione 70' cottura

✗ **12 sfoglie fresche di Campofilone Gusto&Passione** per lasagne ✗ 600 g di funghi champignon freschi ✗ olio extra vergine di oliva ✗ 30 g di funghi finferli secchi ✗ 100 g di panna ✗ 200 ml di latte ✗ **150 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato ✗ 30 g di farina tipo "00" ✗ 40 g di burro + altro per rifinire ✗ 8 foglie di salvia ✗ 300 g di provolone non stagionato a julienne ✗ 500 g di besciamella ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ noce moscata ✗ sale e pepe

1. Scaldate (senza far bollire) il latte assieme alla panna. Sciogliete 30 g di burro con 3 foglie di salvia fino a farle dorare leggermente; eliminatele, aggiungete 30 g di farina e mescolate a fuoco basso con un cucchiaio di legno per ottenere un roux. Aggiungete il latte e la panna caldi a filo, mescolando continuamente. Aggiungete il parmigiano, togliete dal fuoco e amalgamate con cura. Aggiustate di sale, se occorre, e condite a piacere con un pizzico di pepe e noce moscata. Tenete da parte e lasciate raffreddare.
2. Mondate e tagliate gli champignon a fette spesse 2-3 mm e immergete in acqua calda i finferli secchi. Una volta ammorbiditi (circa 30 minuti), tagliateli a metà nel senso della lunghezza. In una padella capiente fate dorare l'aglio in tre cucchiai di olio. Aggiungete gli champignon, salate, pepate, cuocete per 10 minuti (o fino a che non avranno perso l'acqua di vegetazione), togliete dal fuoco e tenete da parte. Lessate le sfoglie in acqua bollente salata, poche alla volta, scolatele e asciugatele su un telo da cucina.
3. In una pirofila imburrata alternate lasagne, besciamella, crema di parmigiano, provolone e champignon fino a esaurimento degli ingredienti. Terminate con uno strato di pasta, crema di parmigiano, qualche champignon e i finferli. Ultimate con salvia spezzettata, poco provolone, pepe macinato e fiocchi di burro. Cuocete in forno caldo a 180ºC per 30 minuti, o fino a doratura. Servite subito.

La carta dei vini

Gamberi al limone in crosta di sfoglia
Chardonnay Sicila DOC Gusto&Passione Selezione Slow Food

Lasagne con crema di formaggio, funghi e salvia
Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi Superiore

Arrosto di maiale legato ripieno con cipolle caramellate
Sicilia Syrah DOC Gusto&Passione Selezione Slow Food

Condipresto ESCA

Gli inimitabili sughi di pesce surgelati

esca.it

idee di marca.it

Crostata mendiant alla cannella

(foto a p. 30)

8 persone 20' preparazione 35' cottura

✗ **100 g** di **burro bio VerdeMio** ✗ 100 g di zucchero ✗ 200 g di farina tipo "0" ✗ 1 cucchiaino di cannella ✗ 1 uovo ✗ **300 g** di **cioccolato fondente Ecuador Gusto&Passione** ✗ 150 ml di panna fresca ✗ 60 g di frutta secca mista

Guadagnate tempo preparando il guscio di frolla anche due giorni prima. Assemblate il tutto la mattina del servizio oppure, ancora meglio, il giorno precedente: la ganache rimarrà morbida e la torta croccante, grazie allo strato di cioccolato che le impedirà di inumidirsi.

1. Tritate grossolanamente 200 g di cioccolato e scaldate la panna in un pentolino senza farla bollire. Togliete la panna dal fuoco e aggiungete il cioccolato; mescolate fino a ottenere un composto lucido, liscio e omogeneo. Lasciate raffreddare.
2. Tagliate il burro freddo a pezzetti, trasferitelo in una ciotola con la farina, la cannella e l'uovo, poi unite lo zucchero e mescolate dapprima con una forchetta, poi con le mani, cercando di non scaldare troppo l'impasto.
3. Stendete la pasta con il mattarello e sistematela in una teglia rivestita di carta forno. Bucherellate la superficie, copritela con un altro foglio di carta forno e riempitela di fagioli o di pesetti per la cottura in bianco. Cuocete a 170ºC per 15-20 minuti, togliete la carta e i fagioli e proseguite la cottura per altri 10 minuti, o finché la superficie della frolla non risulterà dorata e croccante. Estraete dal forno e fate freddare.
4. Fate fondere il resto del cioccolato a bagnomaria, versatelo nel guscio di pasta per rivestirlo, stendendolo con un cucchiaio o una spatola. Fate asciugare bene. Versate poi la ganache all'interno del guscio di pasta e lasciate raffreddare; aggiungete, dopo qualche minuto, la frutta secca intera o tagliata in pezzi grossolani.

Arrosto di maiale ripieno con cipolle caramellate

(foto a p. 34)

6 persone 30' preparazione 90' cottura

Potete preparare la farcia e arrotolare il maiale il giorno precedente e cuocere l'arrosto all'ultimo, prima di servire.

✗ 1 arista o lonza di maiale con la cotenna (1-1,2 kg circa) ✗ 4 cipolle rosse o dorate ✗ 1 rametto di rosmarino ✗ 60 g di pangrattato ✗ **80 g** di **pecorino romano DOP 8 mesi grattugiato Gusto&Passione** ✗ 4 cucchiai di aceto ✗ 800 g di patate ✗ olio extra vergine di oliva ✗ **3 cucchiai** di **zucchero di canna bio VerdeMio** ✗ 1 peperoncino ✗ sale e pepe

1. Tagliate le cipolle sottili, fatele rosolare in 3 cucchiai di olio con il peperoncino a pezzetti per 15-20 minuti, o finché non saranno morbide e caramellate. Salate e unite l'aceto e lo zucchero e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire. Aggiungete il rosmarino tritato, il pangrattato e il pecorino. Amalgamate bene.
2. Scaldate il forno a 220ºC. Incidete la cotenna ogni 1-2 cm, appoggiate il maiale su un tagliere con la cotenna rivolta verso il basso e battetelo un po', se occorre. Stendete il ripieno al centro e arrotolate la carne, legandola con lo spago e girandola con il lato lungo tagliato verso il basso. Sfregate la cotenna con del sale e 1-2 cucchiai di olio e trasferite il tutto su una griglia adagiata su una taglia.
3. Cuocete per 25 minuti e poi abbassate a 200ºC, proseguendo per altri 30-35 minuti. Infornate anche una teglia di patate che avrete sbucciato, tagliato a spicchi e condito con olio, sale e pepe. Sfornate quando le patate saranno dorate e il maiale croccante, con una temperatura al cuore di circa 65ºC.

Syrah Sicilia DOC Gusto&Passione Selezione Slow Food

L'origine del vitigno Syrah è ancora oggi controversa. C'è chi lo fa risalire all'antica città persiana di Shiraz – nell'attuale Iran –, chi sostiene che venne importato dall'Egitto a Siracusa (*Syracousai*) dai Romani, chi, infine, afferma che sia stato introdotto nel '200 dall'Oriente in Francia dai cavalieri templari.
Certo è che già nel Medioevo il vino Syrah era coltivato con grande successo in Francia, soprattutto nella **Valle del Rodano**, ancora oggi considerata la sua patria d'elezione.
Intorno alla metà dell'Ottocento alcuni esemplari di Syrah viaggiarono da Montpellier fino in Australia, diffondendosi con il nome di Shiraz e diventando il vitigno a bacca rossa più importante nella Terra dei canguri. Coltivato in tutti i continenti, negli ultimi decenni è approdato anche in Italia, soprattutto in zone calde, dove acquisisce **esuberanti caratteri mediterranei**. In ambito nazionale il Syrah è coltivato principalmente in Sicilia, dove ha trovato condizioni pedoclimatiche ideali e, all'interno della DOC Sicilia, origina vini densi e sensuali, succosi e speziati dal colore intenso e profondo, con aromi di piccoli frutti neri e rossi uniti a toni balsamici e di pepe nero.
Cosa abbinare, dunque, a un Syrah siciliano? **Ricette a base di carne**, come l'agglassato, le braciole alla messinese e l'arrosto di maiale con cipolle caramellate, esaltano i **tratti decisi e al tempo stesso suadenti del vino**, soprattutto quando servito in ampi calici a 16-17ºC di temperatura. Da provare, restando nella tradizione gastronomica isolana, zuppe di pesce speziate e ricche di condimento, oppure preparazioni molto saporite a base di pesce spada e tonno.

PESTO DI SCARTI DI BROCCOLI E FAGIOLI

Un'ottima idea per recuperare le parti inutilizzate dei broccoli in modo sano e creativo

Ingredienti

- ✗ 200 g di scarti di broccoli (gambi e foglie)
- ✗ 150 g di fagioli cannellini già lessati
- ✗ olio extra vergine di oliva
- ✗ 20 g di pinoli tostati
- ✗ 1 spicchio d'aglio
- ✗ succo di 1/2 limone
- ✗ peperoncino frantumato ✗ sale

PROCEDIMENTO

Tuffate gli avanzi dei broccoli in una pentola piena d'acqua, portate a bollore e cuocete per 20 minuti circa. Ritirate gli scarti con una schiumarola e conservate l'acqua di cottura, che potete riutilizzare per preparare un risotto o per allungare una zuppa. Mettete i broccoli nel bicchiere del frullatore, aggiungete i fagioli cannellini,i pinoli, l'aglio (se piace), il succo del limone, un pizzico di sale e l'olio. Frullate fino a rendere il pesto vellutato e omogeneo. Decorate con del peperoncino.

4 persone
10' preparazione
20' cottura

IO SONO LA MIA
STORIA
Sono l'intuizione di un visionario nella Milano del 1845.
Sono le ali spiegate di un'aquila che vola sul mondo.
Sono il coraggio di un'avventura senza tempo.
BEVI RESPONSABILMENTE® 2021 FERNET-BRANCA è un marchio registrato della Fratelli Branca Distillerie S.R.L., Milano, Italia
FERNET BRANCA®
INIMITABILE. COME TE.
FERNET-BRANCA
fernetbranca.com
FERNET-BRANCA

TUTTI I SEGRETI *dei ceci*

Legumi dalle proprietà eccellenti, non a caso i ceci sono un alimento diffuso nell'area del Mediterraneo e in Medio Oriente da millenni. Con il loro apporto energetico, le fibre, le proteine, i pochi grassi (soprattutto acido linoleico), e i pochi zuccheri, sono adatti a tutti i regimi alimentari, soprattutto a favore di chi soffre di diabete. Le vitamine contenute in maggiore quantità sono l'acido folico (consigliato alle donne in gravidanza) e quelle del gruppo B. Non mancano i sali minerali, soprattutto magnesio e zinco, che favoriscono il lavoro di enzimi e ormoni.

Crêpes di ceci con broccolo romanesco, fontina e uovo

4 persone 40' preparazione 30' cottura

Per le crêpes: ✗ 2 uova ✗ 160 g di farina di ceci ✗ **320 ml** di **latte intero bio VerdeMio** ✗ 1 cucchiaio d'olio ✗ erba cipollina ✗ sale e pepe
Per il ripieno: ✗ 100 g di fontina valdostana grattugiata ✗ **4 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** ✗ 1 piccolo broccolo romanesco ✗ olio extra vergine di oliva ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ peperoncino fresco ✗ sale e pepe

1. Mondate il broccolo romanesco e ricavatene le cimette. Fatele cuocere in acqua bollente leggermente salata per 7-8 minuti, o finché non saranno morbide ma ancora un po' al dente. Scolatele e trasferitele in una pentola con un filo d'olio, del peperoncino, un pizzico di sale e uno spicchio d'aglio sbucciato, che dovrà rosolare per qualche minuto.
2. Preparate la pastella: mettete in una ciotola la farina di ceci con una presa di sale e un po' di pepe nero e stemperatela con una frusta versando a filo il latte. Aggiungete le uova una alla volta e lavorate bene fino ad amalgamarle al composto. Unite l'olio e l'erba cipollina tritata. Otterrete una pastella non troppo liquida. Fate riposare per 10 minuti.
3. Cuocete un mestolino di pastella alla volta in una padella antiaderente da circa 22 cm di dametro spennellata con un filo d'olio, per ottenere una crespella abbastanza sottile. Quando si sarà rappresa in superficie giratela dall'altro lato. Man mano che le crespelle sono pronte sistematele su un piatto l'una sopra l'altra per tenerle in caldo.
4. Farcite il centro delle crêpes con un pugnetto di broccoli e un po' di fontina. Ripiegate i lembi esterni verso il centro formando una cornice intorno al ripieno. Adagiate le crespelle in una padella grande e rompete al centro un uovo; cuocete a fiamma bassa e coprite con un coperchio finché l'albume non si sarà rappreso. Fuori dal fuoco aggiungete una spolverata di pepe e altra fontina, che si scioglierà appena. Servite le crêpes calde accompagnate da un'insalata verde.

INGREDIENTI

CECI SECCHI BIO VERDE MIO
170 g
(circa 450 g
di ceci lessati)

1 CUCCHIAIO DI TAHINA CHIARA

PAPRICA AFFUMICATA

4 CUCCHIAI DI SUCCO DI LIME

SALE E PEPE

1 MAZZETTO DI RAVANELLI

2 CUCCHIAI DI OLIO EVO
+ altro per decorare

Hummus di ceci con ravanelli e paprica affumicata

4 persone 15' preparazione 35' cottura

1. Mettete a bagno i ceci la sera prima coprendoli abbondantemente con acqua nella quale avrete aggiunto la punta di un cucchiaino di bicarbonato.

2. La mattina dopo scolateli e sciacquateli bene e metteteli in una pentola a pressione con una presa di sale e una foglia di alloro (se piace). Coprite con acqua per circa il doppio del volume dei ceci. Chiudete con il coperchio e portate a pressione. Quando la pentola inizia a fischiare abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 30-35 minuti. Spegnete e fate sfiatare il vapore prima di aprire il coperchio. Scolate i ceci e fateli raffreddare completamente. Se usate una pentola tradizionale, raddoppiate i tempi dal momento del bollore. Conservate un po' d'acqua di cottura.

3. Mettete i ceci scolati e freddi nel frullatore. Unite la salsa tahina, il succo di lime, l'olio, il sale e il pepe. Se gradito, potete anche aggiungere un pezzo di spicchio di aglio. Frullate aggiungendo acqua tiepida un cucchiaio alla volta, fino a ottenere una consistenza omogenea e cremosa, ma non troppo molle.

4. Sistemate l'hummus in un paio di piatti e stendetelo leggermente con un cucchiaio. Decorate con una spolverata di paprica, un filo d'olio e i semi di sesamo.

5. Lavate bene i ravanelli e tagliateli a spicchi. Aggiungeteli all'hummus e terminate con una spolverata di pepe e dell'erba cipollita tritata.

Panzanella invernale

4 persone 20' preparazione 15' cottura

✗ **180 g** di **ceci bio VerdeMio** ✗ 1 mazzetto di cavolo nero ✗ 4 fette di pancarrè integrale
✗ 3 coste di sedano ✗ 1/2 cipolla viola ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ peperoncino frantumato
✗ **olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione** ✗ aceto di vino bianco
✗ sale e pepe

1. Pelate la cipolla, affettatela sottilmente e mettetela in ammollo in acqua fredda per almeno 30 minuti, cambiando l'acqua 3-4 volte. Scolatela e strizzatela delicatamente.
2. Prendete le foglie di cavolo nero e separate la parte morbida delle foglie dalle coste centrali (che poi scarterete). Tagliate non troppo finemente le foglie, lavatele molto bene e scolatele grossolanamente. Ponetele in un tegame con un filo d'olio, l'aglio sbucciato e una spolverata di sale. Coprite il tutto e fate appassire le foglie a fiamma vivace per 5 minuti, poi togliete il coperchio e alzate ancora un poco la fiamma per far evaporare l'acqua di cottura.
3. Tagliate il pane a cubetti non troppo piccoli e conditeli in una ciotola con un filo d'olio, del sale e del pepe. Stendete i crostini su una teglia coperta di carta forno e fateli dorare in forno già caldo a 180ºC per circa 8 minuti, mescolando spesso finché non saranno dorati e croccanti. Fateli raffreddare.
4. Mettete in una ciotola il cavolo nero con i crostini, aggiungete i ceci scolati e ben sciacquati, la cipolla e le coste di sedano lavate con cura e affettate a rondelle non troppo sottili. Condite con olio, pepe e una spruzzata di aceto bianco. Mescolate bene e lasciate riposare per una decina di minuti. Prima di servire aggiungete del peperoncino a piacere.

Distilleria Bottega

www.bottiglieria.com

Farinata con patate e cipolla

4 persone 15' preparazione 45' cottura

Per la farinata: ✗ 200 g di farina di ceci ✗ 500 ml di acqua ✗ **50 ml** di **olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione** ✗ 1 cucchiaino di sale
Per guarnire: ✗ 1 cipolla rossa ✗ 2-3 patate non troppo grandi, con la buccia sottile ✗ prezzemolo fresco ✗ olio extra vergine di oliva ✗ sale e pepe

1. Preparate la pastella con gli ingredienti della farinata sbattendo bene la farina di ceci con l'acqua, l'olio e il sale in una ciotola. Coprite con un foglio di pellicola e fate riposare la pastella per almeno 4 ore (potete anche prepararla la sera prima e farla riposare in frigorifero per tutta la notte). Prima di usarla, ogni volta andrà mescolata con una frusta.
2. Portate il forno alla temperatura di 180ºC e coprite il fondo con un foglio di carta forno, a meno che non vogliate usare una teglia perfettamente antiaderente. Spennellate il fondo con un generoso filo d'olio e versate la pastella formando uno strato che non superi lo spessore di 1 cm.
3. Lavate bene le patate e affettatele sottilmente con la buccia. Disponetele sulla superficie della pastella facendo attenzione a non farle affondare completamente. Condite con un filo d'olio e infornate per circa 30 minuti. Nel frattempo pelate e affettate la cipolla.
4. Sfornate la farinata e aggiungete la cipolla affettata e un pizzico di sale. Rimettete in forno e fate cuocere per altri 10', finché la cipolla non sarà appassita. Accendete infine il grill per qualche minuto, per creare una crosticina croccante in superficie. Fuori dal forno completate con un filo d'olio, una generosa spolverata di pepe nero e, in ultimo, con il prezzemolo fresco tritato. Tagliate la farinata a losanghe irregolari, servitela subito e mangiatela ben calda.

TRE MARIE

LA BONTÀ DI UN PROCESSO LENTO E CURATO E DI INGREDIENTI DI QUALITÀ

ASSAPORA LE NOSTRE RICETTE

È un prodotto Galbusera

DA OGGI SULLA LINEA PANETTONI SOLO FARINA DA GRANO 100% ITALIANO

Selezionato con cura dalle migliori coltivazioni.
Una scelta che nasce dalla volontà di supportare le comunità locali e di avere ingredienti selezionati, che rispettano l'ambiente e le persone.

Un anniversario speciale da festeggiare insieme. Una cucina genuina e golosa. Una montagna di neve e divertimento per tutta la famiglia. Cosa aspettate a partire?

BRESSANONE, città del Natale

Bressanone

L'inverno arriva il 21 dicembre, annunciato dalla notte più lunga e buia dell'anno. Il freddo spinge per entrare dalle finestre, ma nelle case c'è una luce che riscalda la famiglia. Quella del forno. Preriscaldato a 160ºC, mentre mani sapienti impastano lo *zelten*, il tipico **dolce natalizio** altoatesino a base di frutta secca e noci. Siamo a Bressanone, dove proprio il 21 dicembre ci si dedica alla cottura di questa golosità, che verrà poi mangiata il 26 da tutta la famiglia. Questa intima tradizione oggi viene condivisa anche con i turisti, che sotto la guida di un mastro fornaio potranno preparare lo *zelten* da portare via con sé.

Il centro in festa

E quest'anno vale davvero la pena di scegliere Bressanone come meta di una vacanza invernale, perché qui si festeggiano i primi 30 anni di uno dei Mercatini di Natale più antichi d'Italia. Come avviene ogni anno dal 1991, fino al 6 gennaio il centro storico torna a risuonare di musica e canti e a vestirsi a festa con ghirlande e luci colorate. In Piazza Duomo spunta un maestoso albero addobbato e, tutt'attorno, mille casette da cui arriva un irresistibile profumo di cannella, noci tostate e miele, e dove si può acquistare artigianato locale. Sulla piazza affacia il **Duomo**, con i suoi campanili gemelli e affreschi, marmi e ori. Stupendi la *Madonna* di Hans Leinberger, scultura lignea del XVI secolo, e il chiostro medievale con un ciclo di affreschi noto come Bibbia dei Poveri. Cercate il curioso elefante con le fattezze di un cavallo dalla proboscide a tromba, dipinto da pittori che, evidentemente, di elefanti ne avevano visti pochi! C'è poi la **Chiesa di S. Michele**, con la celebre Torre Bianca, campanile i cui 200 gradini portano ad ammirare il complesso meccanismo a carillon delle sue 43 campane. Altro simbolo è la Colonna Millenaria, che celebra il primo millennio di storia della città, posta nei pressi del **Palazzo Vescovile**, al cui interno sono il Museo Diocesano e il Museo dei Presepi (tra i più importanti al mondo). Interessante anche la visita al piccolo Museo della Farmacia. Muovendo verso le sponde del fiume Isarco, si incontra l'Arco Ponte Aquila, curiosa struttura presidiata da S. Giovanni Nepomuceno, protettore dalle alluvioni e dagli annegamenti. Una romantica passeggiata **lungofiume** conduce al ponte Widman, punto d'icontro tra l'Isarco e il Rienza, ma anche il **quartiere di Stufles**, il più antico della città, tutto vicoli colorati e negozietti perlopiù ignorati dalla massa dei turisti.

Antiche tradizioni

Tra gli eventi in programma a Bressanone durante il periodo dell'Avvento, il 4 dicembre, giorno di S. Barbara, saranno distribuiti i cosiddetti ***Barbarazweige*** – "rami di Barbara" (in genere di ciliegio) – ai visitatori in Piazza Duomo. La tradizione vuole che, una volta messi in acqua, possano fiorire per Natale come buon auspicio. Il 7 dicembre è invece dedicato a S. Ambrogio, **patrono degli apicoltori e dei cerai**, in passato fondamentali per illuminare le notti di festa. Per l'occasione quest'anno i visitatori possono realizzare la propria candela con l'aiuto di un esperto. Ancora **candele**, infine, sui balconi e alle finestre nella sera dell'8 dicembre: quando saranno tutte accese doneranno un'atmosfera magica alla città.

Spiritualità e gusto

Lungo la strada che porta all'**Abbazia di Novacella** è d'obbligo una sosta alla pasticceria Pupp per assaggiare i migiori *gipfele* (cornetti) della città, o una fetta di strudel alla pasticceria Klemens. L'Abbazia è un'oasi di pace poco fuori città, tra le vigne. Fondata nel 1142, custodisce

Il Casolare®
FARCHIONI
SECOLI DI QUALITÀ
DAL 1780
Un'esperienza da provare.
E da condividere.
IL CASOLARE
L'ORIGINALE
GREZZO NATURALE
Il Casolare
grezzo naturale
Olio
Extra Vergine
di Oliva
Prodotto dell'Unione Europea
estratto a freddo
FARCHIONI
1Le
FARCHIONI
SECOLI DI QUALITÀ
DAL 1780
OLIO
EXTRAVERGINE
DI OLIVA
ESTRATTO A FREDDO
1 Litro e
Arricchisci il gusto dei tuoi piatti con la fragranza dell'olio non filtrato
Il Casolare o con il gusto genuino e delicato del Farchioni Classico.
oliofarchioni.com
/OlioFarchioni
@oliofarchioni

10 cose da fare a Bressanone in un fine settimana

1. Sciare lungo gli oltre 40 km di piste che di dipanano a soli 7 km dal centro di Bressanone
2. Scoprire perché la vicina Chiusa-Klausen è chiamata la "cittadina di Dürer"
3. Fare una passeggiata nel centro di Vipiteno
4. Immergersi nelle acque dell'Acquarena o in quelle di una delle tante spa ospitate dagli hotel del territorio
5. Fare un tour dei più bei castelli della valle come Castel Tasso, Castel Rodengo, Castel Wolfsthurn o Castel Velturno
6. Acquistare un loden dopo una visita al Museo del Loden, a Vandoies
7. Fare una visita guidata sotterranea presso la Miniera di Villandro
8. Ammirare gli affascinanti geodi di Tiso presso il locale Museo Mineralogico
9. Conoscere tutta la storia e l'arte racchiuse nel Monastero di Sabiona
10. Scoprire i presepi intagliati a mano e l'arte di Gerhard Ploner nel suo laboratorio di Gudon

In apertura: atmosfera natalizia di fronte al Duomo. Pagine precedenti: Via Portici Maggiori si tinge di bianco; decorazione finale dello *zelten*. Nella pagina: il maestoso Municipio; un goloso tagliere locale.

Parola d'ordine: genuino

A Bressanone la buona tavola è di casa. A partire dalle materie prime, che portano con sé la freschezza dell'aria di montagna e il profumo dell'erba. Come i **formaggi**, ovviamente, a base di latte fresco dai piccoli masi intorno all'abitato. Ma anche il **pane**: il solo centro storico conta una decina di panifici che, accanto alla classica pagnotta venostana in coppia, alla pagnotta pusterese e al pane croccante di segale *Schüttelbrot*, offrono tante creazioni originali. Ma anche l'**acqua** è di un'altra categoria: a Bressanone e dintorni ci sono 48 fonti di acqua potabile – 27 solo nel centro cittadino – inclusa la più grande in Piazza Duomo.

molti tesori a partire dalla chiesa, inondata di luce, e poi sfarzosi decori barocchi, il chiostro con i suoi affreschi gotici, il museo e la biblioteca. Qui i canonici agostiniani coltivano la vite sin dalla fondazione dell'Abbazia e la loro è considerata oggi **una delle cantine attive più antiche al mondo**. Da provare i vini *Linea Praepositus*, per i quali si utilizzano solo i grappoli delle esposizioni migliori. Ma in zona c'è solo l'imbarazzo della scelta: la Valle Isarco, infatti, è famosa per i suoi pregiati bianchi da vitigni come il Sylvaner (fruttato, elegante), il Müller Thurgau (che ama l'altitudine), il celebre Gewürztraminer, il Kerner e il Riesling. Gli interessati troveranno vari indirizzi poco distanti da Novacella, come la tenuta Strasserhof, la tenuta Köfererhof e altri, e potranno intraprendere **degustazioni e tour delle cantine** capaci di far girare (letteralmente) la testa a chiunque!

Info utili

In treno
La stazione, dove passano i regionali e i treni della linea Fortezza-Verona, è a un chilometro da Piazza Duomo. Per gli alberghi c'è la navetta Südtirol Transfer.

In aereo
Gli aeroporti più vicini sono a Bolzano e Verona, entrambi serviti da compagnie che offrono trasferimenti anche individuali.

Mezzi pubblici
Su *www.altoadigemobilita.info* sono pubblicati orari e tragitti del trasporto pubblico integrato regionale.

Siti utili
www.brixen.org - www.suedtirol.info
www.valleisarco.info

DOVE DORMIRE
Locanda Sunnegg
Immersa nei vigneti si mangia bene e si dorme in accoglienti appartamenti.
Da 80 euro per due persone a notte.
Via dei Vigneti, 67, Bressanone
www.sunnegg.com

Hotel Elephant
Sulla facciata è affrescato l'elefante donato nel 1551 all'imperatore. Ristorante stellato.
Doppia da 102 euro
Via Rio Bianco, 4, Bressanone
www.hotelelephant.com

Haller Suites & Restaurant
Struttura contemporanea tra filari di viti.
Doppia da 60 euro
Via dei Vigneti, 68, Bressanone
www.byhaller.com

DOVE MANGIARE
Baita Rossalm
Prodotti tipici e acqua fresca di sorgente a 2200 metri. La gerla (con il necessario per il picnic) a 62 euro per 2 persone
Via Valcroce, 80, Bressanone/Plose
www.rossalm.com

Brix 0.1
Nel verde, affacciato sull'acqua, sapori lontani e ortaggi dell'azienda di famiglia.
Da 45 euro a persona
Via del Laghetto, 17, Bressanone
www.brix01.com

Decantei
Nella vecchia casa dei canonici, locanda perfetta per ogni momento del giorno.
Cena da 40 euro
Via Hartwig, 5, Bressanone
www.decantei.it

SHOPPING
Fare incetta di prelibatezze a Bressanone è inevitabile. C'è lo shop dell'enoteca **Vitis**, dove si mangia e si beve, ma si acquistano anche le migliori etichette locali. O ancora la **Casa del Formaggio**, con le sue oltre 500 tipologie, strette in uno spazio piccolo ma delizioso, e la **Casa dello Strudel**, che non ha bisogno di ulteriori presentazioni e attira i passanti coi i suoi deliziosi effluvi.

SCEGLI L'AMARO CHE AMA L'ITALIA
PARTECIPA SUBITO!

AMORE LUCANO®

ACQUISTA UNA BOTTIGLIA DI AMARO LUCANO
IN PALIO 10.000*€ IN BUONI SPESA!

A ESTRAZIONE FINALE

1 VIAGGIO PER 2
A MATERA
ALLA SCOPERTA DELLE ORIGINI DI LUCANO CON CENA STELLATA E VISITA AL MUSEO

ESSENZA LUCANO®

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.AMORE-LUCANO.IT

Concorso valido dal 08/11/2021 al 16/01/2022. Conserva lo scontrino per partecipare all'estrazione del superpremio finale che avverrà entro il 31/01/2022.
Montepremi 12.000,00€ IVA esclusa ove prevista e scorporabile. Regolamento completo su www.amore-lucano.it *importo complessivo dei 185 buoni spesa in palio nel periodo promozionale

a cura di Lorenzo Bertinelli, psicoterapeuta

La felicità NELLE RELAZIONI

Qual è il segreto di un rapporto affettivo soddisfacente? Questa è una domanda fra le più ricorrenti che uno specialista (e non solo) si può sentire rivolgere, ma alla quale è sempre difficile dare una risposta convincente

Non esistono risposte univoche agli interrogativi che riguardano una sfera tanto intima e personale come quella dei rapporti di coppia, poiché vi sono troppe variabili di cui tenere conto, alcune delle quali non assoggettabili al nostro controllo.

Comunicazione e parola

La maggior parte degli esperti, tuttavia, spesso se la cava offrendo una soluzione valida per tutte le situazioni: **la comunicazione**. In effetti, se ci pensiamo, non può esistere alcuna relazione senza di essa. Essere in grado di comunicare quello che desideriamo, quello che pensiamo o quello che proviamo all'altro è una **presupposto indispensabile per la costruzione e il mantenimento di un rapporto significativo**.

Eppure, per quanto questo concetto possa sembrare a tutti ragionevole, esso non sembra bastare in numerose situazioni. Molti anni fa, in un contesto culturale e sociale nel quale era molto raro il confronto tra i partner, sostanziare una "buona" forma di comunicazione era una condizione sufficiente

affinchè l'amore bastasse a sé stesso. Ma oggi, in un momento storico e culturale nel quale **la parola pare essere utilizzata fin troppo abbondantemente**, questo strumento rischia di perdere efficacia, soprattutto se privato delle sue prerogative più importanti. È questo il punto davvero decisivo: non tanto se e quanto comunicare, bensì **cosa comunicare**.
Certo, è possibile tenere in piedi una relazione anche solo confrontandosi su aspetti di vita quotidiana, comunicando all'altro desideri e bisogni nel modo più diretto e aperto possibile. Ma questo non può prescindere dalla conoscenza di sé stessi e, soprattutto, dalla consapevolezza di quali siano i **propri reali bisogni e desideri**, quali siano le proprie vulnerabilità e come l'altro possa aiutare ad affrontarle.

Sapersi accogliere

Al di là delle svariate forme che la comunicazione può assumere negli anni e nelle relazioni, vi è un aspetto centrale che sostanzia la felicità all'interno dei rapporti stessi: la percezione di essere accolti dall'altro in maniera totale. L'accoglienza è uno dei **bisogni universali degli esseri umani**, un elemento decisivo per la crescita emotiva e psichica di ogni persona. Vivendo sin dalla tenera età in relazioni sovente basate su aspettative e giudizi, questo bisogno è spesso insoddisfatto, con il rischio di crescere convinti che in futurosarà sempre così.
L'accoglienza è **al contempo strumento e obiettivo**: la capacità di accogliere l'altro per quello che è – per il suo intrinseco valore individuale, permettendogli di essere se stesso, senza maschere o infingimenti – è la chiave di volta di una relazione realmente soddisfacente.
Spesso le persone si sentono attrarre da due forze opporte con pari intensità: da un lato c'è il desiderio di una relazione stabile e significativa nella quale sentirsi amati e rassicurati, mentre dall'altro sta il desiderio di mantenere la propria libertà e di poter poter essere chi si vuole senza timore di giudizi o punizioni.
A una attenta analisi questi due desideri non sono in contraddizione, anzi, spiegano il **significato profondo dell'accoglienza**: sentirsi compresi, ascoltati, protetti, proprio per quello che si è; sentire con chiarezza che non vi è alcun bisogno di maschere per percepire la vicinanza dell'altro, che si può essere fragili senza essere giudicati, che si può essere amati senza dover rispondere ad alcuna aspettativa prestazionale. Una relazione felice si basa sulla consapevolezza che l'amore è un dono e come tale non si può "meritare", ma soltanto regalare (e accettare).

a cura di Eugenia Michel, psicologa e psicoterapeuta a orientamento bioenergetico

I BAMBINI *e le paure*

La paura è un segnale d'allarme che porta l'organismo ad attivare comportamenti di protezione, come per esempio la fuga o l'attacco. Quando è soverchiante può diventare dannosa e convertirsi in panico o in terrore

La paura è una delle **emozioni umane primarie**, ciò significa che è inscritta nel nostro patrimonio genetico. Possiamo distinguerne diverse: esistono le paure innate (connesse all'età evolutiva) e quelle provocate da eventi traumatici indotti dall'ambiente.

Una comunicazione attenta

Fra le paure acquisite a causa di fattori esterni si possono annoverare quelle strettamente connesse a stili educativi che, talvolta, favoriscono nel bambino l'insorgere di manifestazioni emotive disturbanti.
Una modalità relazionale e comunicativa che tende alla **svalutazione del bambino** – in cui vengono sottolineati continuamente i suoi errori – può indurre il piccolo ad avere paura di sbagliare, a temere di essere disapprovato e ad acquisire una stima di sé troppo bassa.
Una modalità, invece, tesa alla **prestazione** e che cerca la perfezione – per cui il bambino "vale" per i suoi successi – può portare a vivere con ansia e paura le proprie esperienze scolastiche e sociali.
C'è anche la **modalità iperansiosa e iperprotettiva**, che fa sì che il genitore protegga il bambino da ogni tipo di rischio e di frustrazione, generando eccessive timidezza e preoccupazione.
Tutto questo può indurre il bambino non solo a temere ogni cosa, a non rischiare, a non sperimentare, ma anche a provare insicurezza, poca fiducia nell'altro, bassa autostima e paure che col tempo non possono che moltiplicarsi.

Conoscere per conoscersi

I genitori con il loro atteggiamento possono aiutare il bambino a superare le paure, innanzitutto riconoscendo e accettando le proprie ed evitando di attribuirle a lui. Inoltre, è bene avere fiducia nelle capacità del bambino e **riconoscergli un tempo e uno spazio** per trovare soluzioni autonome, osservandolo e valorizzando i punti di forza del suo agire nonché le capacità creative e risolutive che sviluppa nella gestione delle paure.
È necessario partire dal **rispetto delle paure del piccolo**, aiutandolo a dare un nome alle emozioni che vive e, di conseguenza, a comprenderle. Nel fare ciò molti libri vengono in aiuto (sia dei bambini sia degli adulti), per esempio *Una strana creatura nel mio armadio* o le classiche fiabe dei fratelli Grimm.
Ma non bisogna dimenticare che il **gioco**, l'**attività grafico-pittorica** e il **movimento** sono tutte occasioni per il bambino di esprimersi e per gli adulti di avvicinarsi a lui emotivamente.

Lindt
LINDOR

Solo LINDOR ti fa sciogliere completamente in un momento di pura ESTASI

Doppio cioccolato,
doppia estasi. Semplice, no?

Il regalo perfetto, irresistibilmente scioglievole

Orsetto è l'eroe del Natale Lindt, ideale per un piccolo pensiero

a cura di Paola Faccini, veterinaria

IL GATTO *diabetico*

Il diabete mellito è una delle patologie che più frequentemente insorge nel gatto anziano, insieme all'insufficienza renale cronica e all'ipertiroidismo. Solitamente si tratta di animali in sovrappeso e dallo stile di vita molto sedentario

Diversamente dal cane, che sviluppa un diabete di tipo 1, nella maggior parte dei casi **il gatto manifesta un diabete di tipo 2**, pertanto continua a produrre ancora un po' di insulina.

Riconoscere i sintomi

Nel corpo dell'animale i nutrienti viaggiano dall'intestino al torrente circolatorio. Tra questi nutrienti c'è il glucosio, uno zucchero molto prezioso utilizzato dalle cellule dell'organismo come fonte di energia. Affinché possa essere utilizzato, è necessario l'intervento dell'insulina, un ormone prodotto dal pancreas, che permette al glucosio di passare dal sangue all'interno delle cellule. Se manca l'insulina – o se ne viene prodotta una quantità insufficiente, o se le cellule non riescono a utilizzarla – l'animale inizia a manifestare sintomi correlati all'iperglicemia: **aumento dell'appetito e del consumo di acqua**, accompagnati da **stanchezza generale**, **perdita di peso** – in particolare della massa magra – con riduzione del tono muscolare, sintomo che non sempre viene riconosciuto. I padroni di gatti diabetici spesso notano anche una maggiore produzione di urina, che è legata all'aumento della sete, trovandosi a dover cambiare la sabbia della lettiera più frequentemente del solito. Infine, tra i sintomi può presentarsi una **deambulazione incerta**, che interessa gli arti posteriori.

Una diagnosi certa

Sono gli esami del sangue, in particolare il **dosaggio del glucosio** (glicemia), associati a quelli delle urine, a confermare la diagnosi. L'iperglicemia è piuttosto frequente nel gatto e può manifestarsi anche solo in conseguenza a una situazione di stress (viaggio, visita veterinaria, prelievo) o per l'uso di farmaci o

di sedativi. Tuttavia, in caso di diabete mellito, è difficile avere dubbi, poiché il valore della glicemia è decisamente alto, ben oltre i 350 mg/dl. Per essere certi molti laboratori misurano le **fruttosamine**, un parametro che riferisce le variazioni della glicemia nelle tre settimane precedenti il prelievo.

Come intervenire?

Una dieta a base di **alimenti specifici** per la patologia è di fondamentale importanza, associata alla **terapia con insulina**, da somministrare due volte al giorno per via sottocutanea. Esistono siringhe specifiche per animali, che però molti veterinari sconsigliano per la difficoltà nel dosaggio del farmaco. C'è poi una penna automatica (più semplice da utilizzare), che si carica con fiale adatte. Nel gatto capita non di rado che dopo un periodo medio di sei mesi si possa **gradatamente ridurre l'insulina** fino addirittura a sospenderla.

IL MONITORAGGIO DEL GATTO DIABETICO PASSA ATTRAVERSO DEI PUNTI ESSENZIALI:

- inizialmente è necessario che il proprietario del gatto misuri il glucosio nelle urine (a casa) almeno una volta ogni 4/5 giorni, al fine di **accertarsi che la terapia inizi a fare effetto**. È bene partire con un dosaggio minimo, poi sarà la glicosuria ad aiutare a stabilire la dose di insulina corretta
- attuare un **cambio della dieta** che sia graduale: esistono cibi di altissima qualità che fanno davvero la differenza nella risposta dell'animale alla terapia
- promuovere un **calo del peso corporeo** lento e graduale: i gatti saranno meno pigri, torneranno a fare attività motoria e ciò aiuterà a dimagrire.

a cura di Alessandra De Vizzi, astrologa

Il segno del mese di dicembre: Sagittario

Buon compleanno, SAGITTARIO! Ti aspettano dodici mesi di emozionanti avventure professionali e piacevoli cambiamenti della vita quotidiana legati alla tua abitazione. Da luglio a ottobre la tua situazione sentimentale è resa esplosiva da Giove, che si occupa poi con altrettanto successo del tuo lavoro. Saturno migliora in modo incredibile i tuoi rapporti con gli altri, sia a livello professionale sia per ciò che riguarda amicizie e amori. Nella seconda metà dell'anno Urano imprime un'accelerata alla carriera di chi è nel settore dell'arte. Momenti meravigliosi con Ariete, Gemelli e Scorpione.

ariete

Plutone vi indica la strada per realizzare un progetto di lavoro rimasto troppo a lungo in sospeso. Dal 10 Marte vi regala la grinta necessaria a sbaragliare la concorrenza in ufficio, troppo agguerrita. Marte vi carica di energia anche in amore, facendovi ritrovare la voglia di conquistare una persona speciale e tenerla legata a voi il più a lungo possibile. Periodo top: dal 10 al 16. Un Toro vi capisce.

toro

Marte dispettoso vi rende nervose e impazienti: il lavoro non va come vorreste, ma la situazione non è per niente grave, e anche se i risultati ora non si vedono, potete contare su Nettuno che vi fa venire mille ottime idee. Venere protegge la vita sentimentale al punto che, single o in coppia, vi sentite allo stesso modo affascinanti, amate e cercate. Periodo top: dal 7 al 18. Una Bilancia vi pensa sempre.

gemelli

La professione è protetta da Giove e Saturno: avete molte nuove opportunità per mettervi in mostra e farvi apprezzare dai superiori. La vostra visione delle faccende di cuore è troppo negativa: colpa di Nettuno, in realtà chi è in coppia sta solo vivendo una fase di noia, e chi è single nel giro di poche settimane farà conoscenze interessanti. Periodo top: dal 18 al 26. Uno Scorpione riserva belle sorprese.

cancro

Fino al 9 potete contare sulla spinta di Marte che aiuta chi è in cerca di lavoro o vuole cambiare attività. Urano e Nettuno si impegnano per appoggiare ogni iniziativa professionale. Buoni guadagni dal 21. L'amore è magico per l'intero mese: fino al 9 regna la passione, in seguito con il partner o un corteggiatore l'atmosfera si fa più tranquilla. Periodo top: dall'1 al 9. Con un Capricorno è sempre festa.

leone

In ufficio siete brillanti nella prima metà del mese grazie a Mercurio. Il 10 arriva Marte e i rapporti con gli altri restano buoni, così come l'energia che vi anima e vi vede al centro del palcoscenico, ammirate e imitate da chi ha una personalità meno forte. L'amore è fonte di gioia per tutte, anche per chi ha chiuso una storia ormai superata. Periodo top: dall'1 al 12. Magico incontro con un Sagittario.

vergine

Mercurio dal 13 e il Sole dal 21 si schierano al vostro fianco e vi mandano valide intuizioni da sfruttare sul lavoro. Il loro sostegno neutralizza gli attacchi di Nettuno che cerca di confondervi le idee. L'amore è meraviglioso per tutto il mese: chi è in coppia si sente in una perenne luna di miele, chi è single ha solo l'imbarazzo della scelta. Periodo top: dal 10 al 31. Divertimento e complicità con un Cancro.

bilancia

Al sicuro sotto l'ala protettiva di Giove e Saturno, impegnati a fornirvi una sfilza di colpi di fortuna e il coraggio per tentare imprese professionali in apparenza rischiose, vivete un periodo di grande serenità. L'amore è eccezionale dal 10, quando Marte si fa in quattro per accendere i cuori di tutte: single o in coppia, non siete sole. Periodo top: dal 10 al 30. Un Acquario è deciso a riconquistarvi.

scorpione

Mercurio dal 13 e il Sole dal 21 facilitano i contatti professionali, concedendo nuove possibilità a chi ha appena subito rifiuti e delusioni. Marte nel segno fino al 9 dona intraprendenza: fatevi avanti con proposte e richieste. L'appoggio di Nettuno e Venere rende favolosa la vita sentimentale di chi ha un partner e di chi lo cerca. Periodo top: dal 13 al 31. Le attenzioni di un Pesci incantano.

sagittario

In ufficio Giove e Saturno vi obbligano a condurre in porto le tante iniziative avviate negli ultimi mesi: per riuscirci vi basta restare coi piedi per terra e non lasciarvi tentare dai sogni di grandezza di Nettuno. Favoriti gli studi. Marte nel segno dal 10 fa esplodere la passione in tutti i cuori, dando il via a relazioni destinate a durare nel tempo. Periodo top: dal 10 al 20. Il fascino di un Ariete è unico.

capricorno

Avanzamenti di carriera e incarichi di prestigio garantiti da Plutone, che spazza via rivali e nemici. Nettuno vi rende geniali, capaci di superare qualsiasi intoppo. Venere nel segno raccomanda di ascoltare la voce del cuore e seguire l'istinto: i legami sinceri, immuni da macchinazioni e ipocrisie, sono in grado di superare gli ostacoli più complicati. Periodo top: dal 13 al 31. Intesa perfetta con un Gemelli.

acquario

Gli imprevisti creati da Urano non intaccano la fortuna professionale, protetta e rafforzata dai benevoli Giove e Saturno. Chi sogna di cambiare aria può accettare inattese proposte lavorative che prevedono un trasferimento. Venere protegge gli amori di vecchia data, mentre di quelli appena nati si prende ottima cura Nettuno. Periodo top: dal 10 al 28. Un Leone sa come vincere la vostra diffidenza.

pesci

Nella professione Nettuno e Urano offrono brillanti aperture che temete nascondano trabocchetti: abbiate il coraggio di cambiare e non ve ne pentirete. Le stelle vi mostrano come ottenere risultati fantastici nello studio. Con Venere amica la felicità in amore è assicurata per tutte; Mercurio dal 13 rimette a posto le cose nelle coppie in crisi. Periodo top: dal 13 al 31. Una Vergine vi aspetta.

UN CONCORSO DA VERI CAMPIONI

Funko POP!

www.FunkoEurope.com

PROVA A VINCERE 1 DEI 1500 PREMI IN PALIO!

1. ACQUISTA una confezione di Oro Ciok Space Jam a scelta

2. GIOCA IL CODICE che trovi al suo interno su **www.orociokspacejam.it**

SPACE JAM: A NEW LEGACY and all related characters and elements © & ™ Warner Bros. Entertainment Inc. WB SHIELD: © & ™ WBEI. (s21).
FUNKO®, and POP!® are trademarks of Funko, LLC. © 2021 Funko, LLC, All Rights Reserved.

Regolamento su www.orociokspacejam.it. Concorso valido dal 01/08/2021 al 31/12/2021, estrazione di recupero entro il 31/01/2022 riservato ai maggiori di 18 anni. Conserva la confezione e il codice. Montepremi complessivo € 18.443,00 iva esclusa.

INDICE *delle ricette*

Antipasti

Farinata con patate e cipolla, **46**
Gamberi in crosta di sfoglia, **33**
Hummus di ceci con ravanelli e paprica affumicata, **43**
Insalata con clementine, scarola, nocciole e Gorgonzola piccante, **17**
Pesto di scarti di broccoli e fagioli, **38**
Sfoglia con robiola, melagrana e salmone, **7**

Primi

Lasagne con crema di formaggio, funghi e salvia, **33**
Panzanella invernale, **44**
Spaghetti cacio e pepe con noci e pistacchi, **23**
Vellutata di zucca al curry, cavolo nero e melagrana, **8**

Secondi

Arrosto di maiale ripieno con cipolle caramellate, **36**
Camembert al forno e insalata invernale, **18**
Cotoletta di tacchino alle mandorle, **26**
Crêpes di ceci con broccolo romanesco, fontina e uovo, **41**
Mazzancolle con belga al forno, **25**
Polenta con broccoli, **22**
Pollo al forno con funghi e melagrana, **10**
Quiche con finocchio caramellato e speck, **20**

Dolci

Crostata mendiant alla cannella, **34**
Tarte al cioccolato fondente, lamponi e melagrana, **13**

CON PHILADELPHIA *il Natale* HA UN ALTRO GUSTO

RICETTA PER 8 INVOLTINI DI SALMONE

LISTA DELLA SPESA:

- 200 g di salmone affumicato
- 240 g di Philadelphia Original
- 6 cucchiai di panna liquida fresca
- Erba cipollina tritata
- Pepe nero

PROCEDIMENTO:

In una terrina amalgamate **Philadelphia Original** con **6 cucchiai di panna liquida fresca** e **l'erba cipollina** tagliata finemente, in modo da creare una crema non troppo soda. Preparate le **fette di salmone affumicato** ben distese, spalmatevi sopra il composto realizzato sui primi centimetri delle fette di salmone e arrotolate. Spolverate con **pepe nero**. Impiattate a vostro piacimento e servite i vostri involtini.

Scopri altre ricette su www.philadelphia.it

ORIGINAL PHILADELPHIA

Di famiglia in famiglia, dal 1971.

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. 79 dicembre 2021

Crediti fotografici Itinerario:
Brixen Tourismus, Alex Filz, Matthias Gasser

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

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

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

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

Ruvida, tenace. Marchigiana.

Lavorazione unica simile all'antico mattarello

Essiccazione lenta, statica, a bassa temperatura

Sfoglia porosa che abbraccia ogni sugo

Il grano e le uova 100% italiane sono solo alcuni dei punti di forza che rendono inimitabili le specialità Luciana Mosconi. La nostra Pasta all'uovo nasce dalle radici più profonde della nostra terra, nel rispetto di un'antica ricetta di famiglia, secondo il **il Metodo Luciana Mosconi**: un processo unico ed esclusivo.

www.lucianamosconi.com

Seguici anche su

CHEF

IL TUO AIUTO CREATIVO IN CUCINA!

A Natale ti propone

Budinetti salati miele e speck

Preparazione: 15'+ 8h di riposo

Ingredienti per 6 persone

250 g ricotta
250 ml Panna fresca Chef
10 g colla di pesce
40 g formaggio grattugiato
6 fette pane nero
6 fette speck
un rametto di timo
miele d'acacia q.b.
sale q.b.
pepe q.b.

Ammollate la colla di pesce in acqua fredda, quindi strizzatela bene.
Scaldate **Panna fresca Chef** senza portarla ad ebollizione e scioglietevi la colla di pesce.
Intanto lavorate la ricotta in una terrina e versatevi la panna a filo, avendo cura di amalgamare bene gli ingredienti.
Versate il composto ottenuto in 6 stampini monoporzione, fate raffreddare in frigorifero per circa 8 ore.
Trascorso questo tempo servite la mousse sulle fette di pane precedentemente tostate, accompagnate con una fettina di speck, un cucchiaino di miele d'acacia e qualche fogliolina di timo.

Scopri il mondo delle ricette su:
www.chefparmalat.it