



PRÈMIATY

**Menu
del mese**

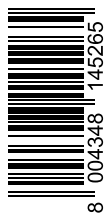
Piatti di pesce
per l'estate

**Speciale
insalate**

Raffinate e veloci.
Per tutti i gusti!

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

n. 52 giugno 2019



GRANDE CONCORSO

Inventane un'altra

SCATENA LA TUA FANTASIA
CON LE RICETTE DI SANTA LUCIA

È TEMPO DI

VACANZE

ACQUISTA ALMENO
2 PRODOTTI
SANTA LUCIA



IN PALIO **OGNI GIORNO**
UN FRULLATORE **SMEG**



SUPER PREMIO FINALE

#1 CREA

la tua ricetta creativa



#2 SCATTA

una foto



#3 CARICALA

su www.galbani.it



**PUOI VINCERE
1 ANNO DI SPESA**



Concorso «Inventane un'altra» valido dal 06/05/19 al 31/12/19. Montepremi complessivo: € 81.430 (Iva inclusa ove presente).
Conserva lo scontrino almeno fino al 31 marzo 2020, scopri come giocare e leggi il regolamento completo per maggiori
dettagli sui premi in palio su www.galbani.it
«È tempo di vacanze» dal 06/05/19 al 31/08/19 in palio ogni giorno un Frullatore Smeg 50s Style.

Un'estate ricca di... NOVITÀ

Buona estate Cari lettrici e lettori di Premiatty!

A fine primavera si è soliti fare il cambio di stagione negli armadi rinnovando il guardaroba all'insegna della freschezza e del colore.

Ne abbiamo approfittato per rinnovare nella grafica e, in parte, anche nei contenuti la vostra rivista, dando maggiore spazio alle immagini senza però rinunciare all'anima e albero maestro del mensile: la **cucina**.

Sfogliando le pagine del numero di giugno farete una full immersion

nell'estate in arrivo con menu a base di **pesce**, **insalate gourmet** e piatti ricchi di **betacarotene**, fondamentale per preparare la pelle all'abbronzatura. Scoprirete la nuova rubrica di **eco-cucina**, pensata per

piatti a impatto zero preparati con scarti e avanzi. Vi immergerte nei

paesaggi mozzafiato delle **Isole Ebridi**, meta speciale e inusuale per una

vacanza estiva all'insegna della natura. Imparerete, amiche lettrici, tutti i trucchi per utilizzare al meglio l'eyeliner senza insicurezze.

Buona lettura e buon solstizio d'estate!



SOMMARIO

Giugno

4
agenda del mese

cucina

6
menu del mese
il mare in tavola

14
il prodotto di stagione
pesce, un mare
di preziose proprietà

16
ricette per tutti i giorni
settimana di gusto

26
prodotti del mese
pomodori secchi,
olive taggiasche, riso rosso,
riso nero Gusto&Passione

28
menu speciale
insalate d'estate

34
eco-cucina
zuppa di pesce

36
scuola di cucina salata
vitello tonnato leggero

38
scuola di cucina dolce
confettura di melone e limoni



■ AGENDA

idee e consigli



Lezioni di torte e biscotti.

Un corso completo fotografato step by step

Food Editore

334 pagine - 14,90 €

www.dalcoedizioni.it

Un corso di pasticceria che illustra le tecniche per imparare a preparare torte e biscotti perfetti.

Il volume è pratico e completo,

utile non solo per chi è alle prime armi, ma anche per chi vuole perfezionare le proprie abilità. Si sa, la pasticceria è quasi una scienza esatta, per questo è preziosa la guida dello chef e pasticcere Luca Montersino, che illustra dessert per la colazione o per il dopocena, dolci per piccoli "peccati di gola" e per le feste più solenni.

Giorgio De Chirico. Il volto della Metafisica

29 marzo-7 luglio, Palazzo Ducale, Genova

www.palazzoducale.genova.it

A cento anni esatti dalla "svolta" dell'artista, che abbandonò la metafisica per dedicarsi all'indagine del classico e dell'arte del passato, un percorso che affronta l'opera di De Chirico fino a quell'anno cruciale, mostrando il suo progressivo avvicinamento a una sorta di "nuova metafisica". I dipinti esposti sono un centinaio, provenienti da collezioni private, musei e gallerie italiani di spicco, a comporre un mondo fantastico ed enigmatico tutto da esplorare.



Gelato artigianale festival

7-9 giugno, Agugliano (AN)

www.gelatoartigianalefestival.it

L'arrivo dell'estate è anticipato da questo evento che celebra uno dei suoi simboli. Ambasciatore dell'Italia nel mondo, il gelato viene celebrato in varie location della cittadina a suon di concerti e spettacoli, conferenze e approfondimenti. Il festival ha incontrato molta popolarità e anche la 10a edizione darà la possibilità di assistere a degustazioni guidate e premiazioni, mentre professionisti del settore da tutto il Paese (e oltre) potranno confrontarsi e condividere le proprie esperienze.

Fiera della casa

1-9 giugno, Mostra d'Oltremare, Napoli

www.fieradellacasa.eu

Un'istituzione in città, che con questa edizione compie 62 anni. Nei giorni della fiera i visitatori scopriranno tutte le novità del mercato dei prodotti per la casa: dalla tecnologia all'arredamento, dagli accessori alla gastronomia, eccellenze italiane e internazionali troveranno qui un'importante vetrina. L'ingresso è gratuito e le serate sono animate da performance musicali o sportive.

**NON TE LA
PERDERE.**

MOSTRA
D'OLTREMARE
DAL 01.GIU.2019
AL 09.GIU.2019

fieradellacasa.eu



KEGLEVICH

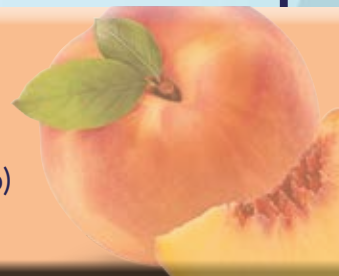
VODKA

Lasciati sorprendere da un Moscow Mule fuori dall'ordinario.
Gusta i nuovi **K-Fruit Mule** ed è subito Pure Attraction.



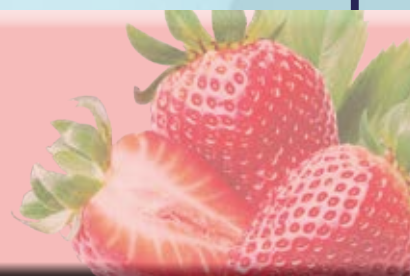
K-Fruit Mule PESCA

¼ Keglevich Vodka Pesca
¼ Keglevich Vodka Dry
Ginger beer (a riempimento)
Succo di mezzo lime



K-Fruit Mule FRAGOLA

¼ Keglevich Vodka Fragola
¼ Keglevich Vodka Dry
Ginger beer (a riempimento)
Succo di mezzo lime



K-Fruit Mule MELA

1/4 Keglevich Vodka Mela Verde
1/4 Keglevich Vodka Dry
Ginger beer (a riempimento)
Succo di mezzo lime



Scopri le novità su www.keglevich.it e seguici sui nostri social



KEGLEVICH SOSTIENE E PROMUOVE IL BERE RESPONSABILMENTE.

IL MARE IN TAVOLA

Sano e gustoso, il menu di giugno vede protagonista il pesce di stagione. Lasciatevi stupire!



Bucatini al ragù di tonno

4 persone 15' preparazione 20' cottura

X 300 g di bucatini X 200 g di filetto di tonno in un pezzo unico X 100 g di sedano X 1 cipolla rossa X 1 cucchiaio di capperi X 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro X menta e basilico X 1 spicchio di aglio X 1 pezzetto di peperoncino fresco X olio extra vergine di oliva bio VerdeMio

1. Tritate la cipolla. Togliete i filamenti alla costa di sedano e tritatelo grossolanamente.

Tagliate a cubetti il tonno. In una casseruola fate appassire la cipolla in 40 g di olio con lo spicchio di aglio intero e il peperoncino, unite il sedano e lasciate insaporire. Aggiungete il tonno e fate rosolare per alcuni minuti.

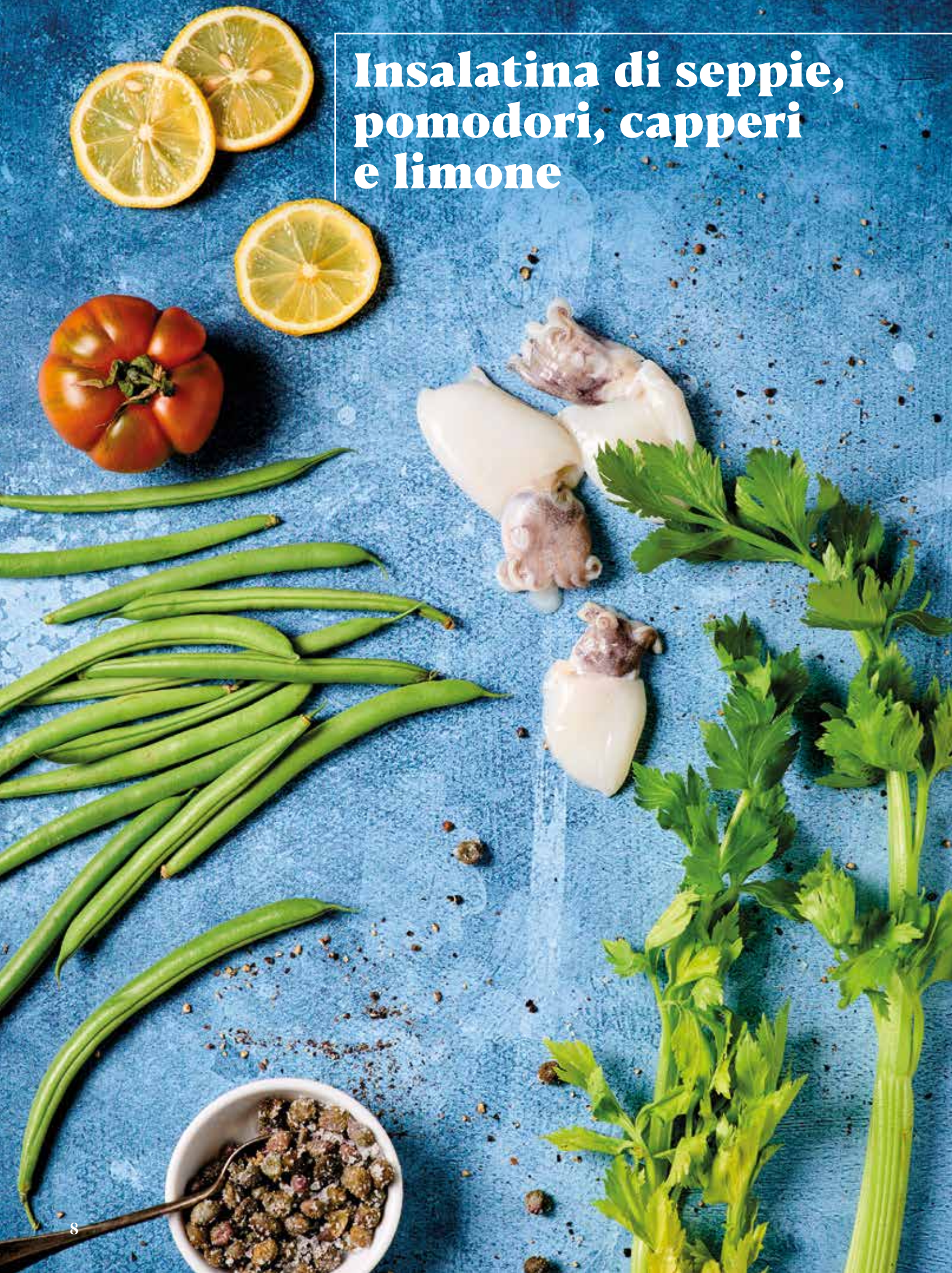
2. Diluite il concentrato di pomodoro in 1/2 bicchiere di acqua, quindi versatelo nel condimento. Aggiungete i capperi, la menta e il basilico spezzettati e cuocete con il coperchio a fuoco dolce per 10 minuti. Cuocete i bucatini in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione, scolateli e versateli con 1 mestolo di acqua di cottura nel condimento. Spadellate a fuoco vivace per qualche minuto per far amalgamare. Condite con un filo di olio, foglie di basilico e servite.



Guarda la videoricetta a base di pesce del mese di giugno!



Insalatina di seppie, pomodori, capperi e limone



4 persone 20' preparazione 10' cottura

X 500 g di seppie X 200 g di fagiolini verdi sottili X 1 cuore di sedano con le foglie
X 2 pomodori costoluti X 1 limone non trattato X prezzemolo X 1 cucchiaio di
capperini X olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione X sale

1. Lavate bene le seppie e cuocetele a vapore per 8-10 minuti. Scottate i fagiolini in acqua bollente salata per 5 minuti, scolateli e lasciateli intiepidire. Tagliate i pomodori a fette sottili e riducete ogni fetta in 4 spicchi. Tagliate il sedano a tocchetti e spezzettate le foglie. Riunite le verdure in una larga terrina, conditele con olio e sale.

2. Tagliate la seppia a julienne. Emulsionate circa 30 g di olio evo con il succo di 1/2 limone e 10 g di sale. Unite il prezzemolo tritato e i capperini. Versate il condimento sulle seppie.

3. Tagliate l'altro 1/2 limone a triangolini, lasciando la buccia. Unitelo alle seppie. Servite le verdure con sopra la julienne di seppia e completate con un giro d'olio.



Involtini di spada con cous cous di verdure e basilico



**OLIO DI OLIVA
EXTRA VERGINE
TERRA DI BARI DOP
GUSTO&PASSIONE**
Il condimento perfetto
per piatti saporiti a base
di pesce e verdure, di cui
esalta il sapore con
delicatezza.

4 persone **30'** preparazione **12'** cottura

X 12 fettine sottili di pesce spada
X 150 g di ricotta fresca X 2 cucchiari di pangrattato X 200 g di cous cous
X 250 ml di brodo vegetale X 200 g di peperone giallo X 200 g di pomodorini ciliegia
X 150 g di zucchine X 6 fiori di zucca
X 1 cucchiaino di capperi dissalati
X basilico e prezzemolo X 1 limone non trattato
X olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione X sale e pepe

1. Mettete il cous cous in una terrina, conditelo con 1 cucchiaino di olio, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di sale e di pepe. Mescolate e versatevi sopra il brodo bollente, sigillate con la pellicola, o con un coperchio, e lasciate riposare per 15 minuti. Passato il tempo di riposo, sgranatelo con una forchetta e mettetelo da parte.

2. Tagliate le zucchine a rondelle, cuocetele in padella con 2 cucchiari di olio e un pizzico di sale per 10 minuti, quindi trasferitele in un piatto. Tagliate i peperoni a dadini, cuoceteli nella stessa padella con olio e sale. Quando risulteranno morbidi aggiungete i pomodorini tagliati in 4, le zucchine e i fiori di zucca tagliati a striscioline. Aggiungete il cous cous, abbondante basilico spezzettato, un filo di olio e mescolate accuratamente, lasciando sul fuoco per qualche minuto. Coprite e lasciate riposare.

3. Tritate il prezzemolo e mescolatelo al pangrattato, condite con sale, pepe e 2 cucchiari di olio. Condite la ricotta con i capperi tritati, un po' di buccia di limone grattugiata, sale e pepe. Stendete le fettine di spada e farcitele con la ricotta. Arrotolatele a sigaretta e passate gli involtini nel pangrattato aromatizzato. Sistemate gli involtini in una pirofila leggermente unta, condite con un filo di olio e infornate a 180°C per 10 minuti. Servite gli involtini di spada accompagnati dal cous cous tiepido.

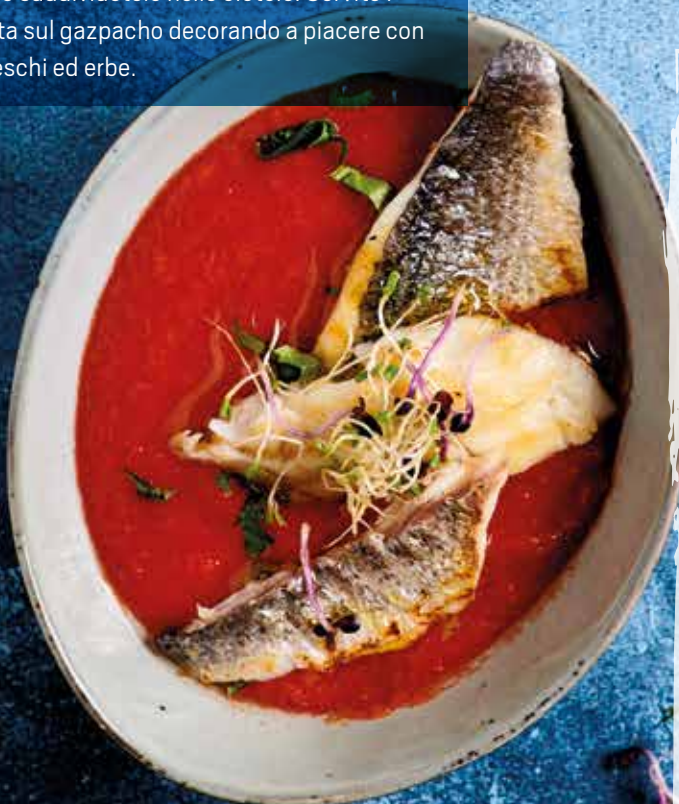


Gazpacho ai peperoni con filetto d'orata grigliato

4 persone 20' preparazione 15' cottura

X 4 filetti di orata X 200 g di peperone rosso
X 300 g di pomodori maturi X 1 cipollotto
X 30 g di pane raffermo X olio extra vergine di oliva
Terra di Bari DOP Gusto&Passione X aceto di mele
X basilico X germogli freschi X sale

1. Pulite le verdure e tagliatele a tocchetti. Ammorbidite il pane raffermo con acqua e aceto di mele in parti uguali. Riunite il peperone, la cipolla e il pomodoro nel boccale del frullatore. Aggiungete il pane strizzato, il sale e qualche foglia di basilico. Frullate grossolanamente, aggiungete 1/2 bicchiere di acqua, 30 g di olio e frullate fino a ottenere una crema fine e omogenea. Aggiustate di sale e conservate in frigorifero.
2. Scaldate la griglia. Pulite ed eliminate le eventuali lisce dai filetti di orata e ungeteli leggermente da entrambe le parti. Adagiateli sulla griglia calda e cuoceteli per 4 minuti per lato. Salate. Mescolate il gazpacho e suddividetelo nelle ciotole. Servite i filetti di orata sul gazpacho decorando a piacere con germogli freschi ed erbe.



La carta dei vini

Bucatini al ragù di tonno
Passo delle Mattule Nero d'Avola

Insalatina di seppie, pomodori,
capperi e limone
Soai Prosecco

Involtini di spada con cous cous
di verdure e basilico
Vleius Verdicchio dei Castelli
di Jesi Classico Superiore

Gazpacho ai peperoni con filetto
d'orata grigliato
Terra dei Sanniti Falanghina
del Sannio

Nasello in pastella dorata
con zucchine marinate
Soai Valdobbiadene
Prosecco Superiore

Nasello in pastella dorata con zucchine marinate



4 persone 20' preparazione 10' cottura

X 400 g di filetto di nasello X 50 g di farina "00" X 50 g di farina di riso X 100 ml di birra chiara X 100 ml di acqua frizzante sorgente Angelica Equilibrio&Piacere X 1 bustina di zafferano X 300 g di zucchine X 100 g di pomodorini gialli X olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione X olio di semi per friggere X 2 cucchiaini d'aceto di mele X 100 g di maionese X 1 lime X timo X sale e pepe

1. Lavate e tagliate le zucchine a fette sottili per la lunghezza, quindi riducetele a striscioline. Salatele leggermente e mettetele in una terrina. Emulsionate l'aceto di mele con 2 cucchiaini di olio e un pizzico di buccia di lime grattugiata. Versate il condimento sulle zucchine e fate marinare per 15 minuti. Lavate e tritate i pomodorini, uniteli alle zucchine e insaporite con foglioline di timo. Tagliate a tocchetti i filetti di nasello. In una terrina mescolate la farina "00" con la farina di riso, lo zafferano e un pizzico di sale. Aggiungete l'acqua frizzante e la birra, mescolando con una frusta.

2. Scaldate l'olio di semi e portatelo a 180°C. Passate i filetti di nasello nella pastella e friggeteli nell'olio caldo. Scolateli delicatamente e adagiateli su carta assorbente da cucina. Serviteli ben caldi accompagnati dalle zucchine marinate e dalla maionese insaporita con pepe nero, buccia grattugiata e succo di lime.



Prodotto DEL MESE

Un concentrato di Omega 3
da preparare seguendo poche ma
importanti regole

PE S C E





Un mare di preziose proprietà

UNA RICARICA DI OMEGA 3

I famosi "grassi buoni", che giocano un ruolo fondamentale per il benessere del nostro organismo, in questo alimento abbondano. Stiamo parlando degli **Omega 3**: grassi considerati essenziali perché l'organismo umano non è in grado di sintetizzarli in quantità sufficienti per il proprio fabbisogno. È fondamentale, quindi, in particolar modo per cuore e fegato, integrare gli Omega 3 attraverso l'alimentazione. In testa agli alimenti che ne contengono di più spicca proprio il pesce, seguono la frutta secca e l'olio di semi di lino.

IL PESCE DI GIUGNO

Per la bella stagione che sta per cominciare, l'elenco di varietà che abbiamo a disposizione è piuttosto ricco: sogliola, orata, ricciola, spigola e sardina, quelle più conosciute e utilizzate, ma anche gallinella, sarago e sugarello.



LARGO ALLA FANTASIA IN CUCINA

Ci vuole solo un po' di fantasia per dare vita a piatti buoni, belli e salutari che vedano protagonista il pesce di giugno. Una ricetta facile e salva-tempo? **Orata al cartoccio** con patate e cipolla rossa tagliate a fettine sottili, pomodorini pachino e olive taggiasche. Venticinque minuti in forno e farete un figurone!



SEPIE FRESCHE: COME CUCINARLE

Ecco qualche consiglio sulle tempistiche di cottura:
5-6 minuti per le cotture alla **griglia**, in padella o nel wok. In questi casi la cottura breve è l'ideale e mantiene la seppia morbida.
30 minuti per le **zuppette**, gli umidi e la lessatura, che richiedono una cottura a fiamma bassissima.
 Quando pungendo la carne lo stecchino entra facilmente, le seppie sono pronte. **12-15 minuti** sono sufficienti per cotture con **pentola a pressione**.

SEGRETI DI FRESCHEZZA

Qualche truccetto per scegliere solo pesce fresco. Attenzione all'**odore**: se fresco, il pesce ha un leggero profumo di mare, ma mai un odore acre o spiacevole.

Guardate gli **occhi**: nel pesce fresco gli occhi sono vivaci; se si presentano infossati o spenti significa che il prodotto non è fresco.

Scegliete il pesce che riporta **sfumature di rosso**: questo colore nei prodotti ittici è il primo a scomparire con il passare del tempo perciò, quando c'è, significa che il pesce è stato pescato da poco.



Settimana DI GUSTO

LUNEDÌ

Involtini con feta
e spinacini



MARTEDÌ

Avocado e gamberi
alla messicana



MERCOLEDÌ

Zuppetta fredda
di sedano



VENERDÌ

Tostadas con uovo fritto,
hummus e pollo



GIOVEDÌ

Fusilli zucchine e ceci



DOMENICA

Pizza con stracciatella
di bufala e zucchine



SABATO

Bagel con formaggio di capra
e verdure

Involtini con feta e spinacini

4 persone

20' preparazione

12' cottura

X 230 g di feta in panetto
X 1 confezione di pasta fillo
X 200 g di spinacini X 1 cucchiaino di semi di sesamo X 1 cucchiaino di semi di papavero X 80 g di burro bioVerdeMio X olio extravergine di olive taggiasche Gusto&Passione

1. Fate appassire gli spinacini in padella con un filo di olio per pochi minuti e tenete da parte. Sciogliete il burro e iniziate a spennellare gli strati di pasta sovrapponendone 5. Tagliate la pasta in 4 parti uguali per ottenere dei rettangoli e posizionate un bastoncino di feta a 1 cm dal bordo.
2. Distribuite gli spinacini sulla feta e iniziate ad arrotolare ogni rettangolo chiudendo i lati in modo da formare degli involtini. Disponete su una teglia ricoperta con carta forno, spennellate con il restante burro e cospargete con i semi. Cuocete a 180°C per circa 12 minuti o fino a quando non risulteranno ben dorati.



BURRO BIO VERDEMIO
Prodotto nelle aziende agricole che operano nell'attento e scrupoloso rispetto del disciplinare di produzione biologica, è garanzia di qualità e di affidabilità.

Avocado e gamberi alla messicana

4 persone 20' preparazione 2' cottura

X 2 avocado X 1 cetriolo X 1 pomodoro maturo X 1 cipolla
X 1 peperoncino X 4 cucchiaini di succo di lime X 20 code di
mazzancolle tropicali sgucciate Gusto&Passione X prezzemolo
X olio extra vergine di oliva bio VerdeMio X sale e pepe

1. Versate in padella le mazzancolle con 1 cucchiaino di olio e cuocete a fiamma alta per 1 minuto sfumando con 1 cucchiaino di succo di lime.
2. Tagliate le verdure a cubetti e ponetele in una ciotola con 2 cucchiaini di olio, 2 cucchiaini di succo di lime, il peperoncino tritato, i gamberi, sale e pepe. Lasciate riposare per circa 30 minuti in frigorifero.
3. Tagliate l'avocado a metà eliminando il nocciolo e pelatelo in modo da ottenere due metà intere. Farcite con la dadolata di verdure e gamberi. Servite con prezzemolo.





**Yogurt MAGRO BIANCO
0,1% DI GRASSI
EQUILIBRIO&PIACERE**

Prezioso alleato per il benessere del corpo, lo yogurt magro bianco è perfetto per una colazione dietetica e salutare (provatelo accompagnato da frutta fresca di stagione!), ma anche per creare golose salsine d'accompagnamento a piatti dolci e salati.





Fusilli zucchini e ceci

4 persone 20' preparazione 3 ore cottura

X 320 g di fusilli X 2 zucchine X 80 g di ceci secchi bio VerdeMio X 1 cucchiaio di pinoli X erbe aromatiche miste (basilico e maggiorana) X olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione X sale e pepe

1. Mettete in ammollo i ceci per una notte, quindi cuoceteli per circa 3 ore in acqua leggermente salata e scolateli. Versate le zucchine tagliate a pezzetti in un mixer con 2 cucchiai di olio evo, i pinoli, le erbe aromatiche, sale e pepe e frullate brevemente fino a ottenere una crema non troppo omogenea (se necessario aggiungete un cucchiaio di acqua tiepida). Cuocete la pasta in abbondante acqua salata.

2. Nel frattempo, in una padella, fate saltare i ceci per pochi secondi con olio, sale e pepe. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente, condite con il pesto di zucchine e servite con i ceci saltati e le altre erbe aromatiche.

Zuppetta fredda di sedano

4 persone 20' preparazione 25' cottura

X 1 mazzo di sedano X 70 g di anacardi + altri per decorare X 1 cipolla X 1 cucchiaio di succo di limone X 2 cipollotti X prezzemolo X olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione X sale e pepe

1. Scaldate 2 cucchiai di olio in padella, aggiungete i cipollotti tritati e soffriggete per pochi minuti. Sfumate con il succo di limone e mescolate. Abbassate la fiamma, unite il sedano a pezzetti e aggiustate di sale e pepe. Continuate la cottura per 8 minuti mescolando.

Alzate la fiamma, unite prezzemolo, anacardi, 600 ml di acqua e cuocete per altri 5 minuti.

2. Frullate fino a ottenere una crema omogenea. Lasciate raffreddare la zuppetta e servite con prezzemolo e anacardi spezzettati.



Tostadas con uovo fritto, hummus e pollo

4 persone 25' preparazione 30' cottura

X 4 tortilla di mais X 1 petto di pollo X 4 uova X 150 g di ceci cotti
X 2 lime X 1/2 cucchiaino di paprica dolce X 60 ml di succo di limone
X 60 g di tahina X 1 peperoncino verde X prezzemolo X 1 gambo di
sedano X 1 carota X olio extra vergine di oliva fruttato leggero
Gusto&Passione X sale e pepe

1. In una casseruola capiente ponete acqua con sedano e carota (in quantità che possa coprire completamente la carne) e fate bollire; aggiungete il petto di pollo e aggiustate di sale. Lasciate cuocere per circa 25 minuti. Trascorso il tempo di cottura, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare la carne nel suo brodo. Una volta fredda sfilacciatela e fatela saltare in padella a fuoco vivo con 2 cucchiari di olio; aggiustate di sale e pepe. Lasciatela dorare qualche minuto.
2. Scaldate i ceci in padella con 1 cucchiaino di olio e la paprica. Versate in un mixer e frullate aggiungendo 60 ml di acqua, 1/2 peperoncino verde, 1 cucchiaino di olio, la tahina, il sale e il succo di limone fino a ottenere una crema liscia.
3. In una padella versate un filo di olio, rompete le uova e cuocete fino a quando l'albume sarà completamente cotto ma il tuorlo ancora morbido. Scaldate le tortilla di mais, spalmate l'hummus e aggiungete la carne di pollo sfilacciata e l'uovo. Condite con succo di lime a piacere, servite con prezzemolo fresco e il restante peperoncino tritato.

Bagel con formaggio di capra e verdure

(foto a p. 20)

4 persone 20' preparazione 20' cottura

X 4 bagel con semi X 200 g di formaggio di capra spalmabile X 1 carota X 1 zucchina
X 1 peperone rosso X 1 melanzana X 4 cucchiaini di pesto alla genovese X 3 cucchiari
di yogurt magro bianco 0,1% di grassi Equilibrio&Piacere X timo X olio extra
vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione X sale e pepe

1. Tagliate le verdure a dadini più o meno delle stesse dimensioni e disponetele su una teglia ricoperta con carta forno. Condite con un filo di olio, sale, pepe e timo. Cuocete a 200°C per circa 20 minuti (giratele a metà cottura) o finché non risulteranno dorate.
2. Tagliate i bagel a metà, tostateli e spalmate il formaggio di capra sulla base di 4 metà. Aggiungete le verdure arrostate, il pesto mescolato con lo yogurt bianco, qualche foglia di timo e chiudete con le altre metà. Servite subito.







La carta dei vini

Involtini con feta e spinacini
Ca' Lunate Vermentino di Sardegna

Fusilli zucchine e ceci
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Zuppetta fredda di sedano
Soai Prosecco

Tostadas con uovo fritto,
hummus e pollo
**Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore**

Bagel con formaggio
di capra e verdure
Soai Prosecco

Pizza con stracciatella
pugliese e zucchine
Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi

Pizza con stracciatella di bufala e zucchine

4 persone 15' preparazione 20' cottura

X 500 g di farina "00" X 300 ml di acqua naturale sorgente Angelica Equilibrio&Piacere X 30 ml di olio extravergine di oliva Bio VerdeMio X 10 g di lievito di birra fresco X 8 g di sale X 3 zucchine X 200 g di stracciatella pugliese Gusto&Passione X 10-15 pomodorini gialli X basilico X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

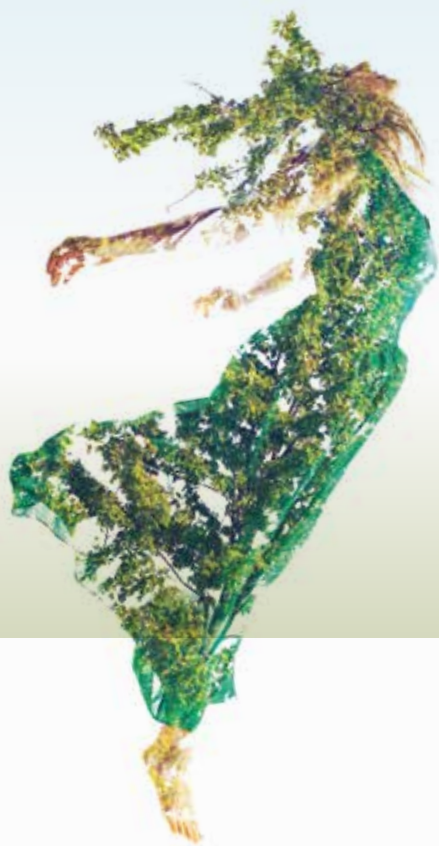
1. Sciogliete in 50 ml di acqua tiepida il lievito di birra sbriciolato. Nella ciotola di una planetaria versate la farina, aggiungete l'olio, il lievito sciolto e la restante acqua a temperatura ambiente. Azionate la planetaria, lasciate impastare e dopo qualche minuto aggiungete il sale. Impastate fino a ottenere un composto morbido ed elastico. Trasferite su una spianatoia di legno leggermente infarinata e lavorate fino a formare una palla omogenea. Mettete l'impasto in una ciotola capiente, coprite con la pellicola lasciate lievitare in un luogo caldo per 2 ore o fino a quando sarà raddoppiato di volume.
2. Stendete l'impasto in modo uniforme su una teglia rettangolare unta. Tagliate le zucchine a rondelle sottili e disponetele sulla pizza tendone da parte 1/3. Cuocete a 200°C per circa 15-20 minuti. Unite la stracciatella di bufala, le restanti zucchine crude, i pomodorini tagliati a metà, sale e un filo di olio. Servite con basilico e pepe.

STRACCIATELLA PUGLIESE

Golosa e saporita, la Stracciatella Pugliese Gusto&Passione è perfetta per dare un tocco di cremosità ad antipasti, secondi e stuzzichini.



FRESCHELLO.
VIVERE LEGGERI, OGNI GIORNO.



freschello
LEGGERO PER NATURA

POMODORI SECCHI

Per portare in tavola piatti sempre nuovi e appetitosi, provate i **Pomodori Secchi di Calabria Gusto&Passione**. Serviti con pane rustico sono ottimi come antipasto, ma possono essere utilizzati

anche per insaporire un primo piatto di pasta o cereali, o per regalare un gusto deciso a secondi di carne e di pesce. Ottimi come ingrediente saporito di insalate calde e fredde, sono ideali per l'estate.



OLIVE TAGGIASCHE DENOCCIOLATE

Anche le **Olive Taggiasche Denocciate Gusto&Passione** raccolte nella provincia di Imperia meritano un assaggio: degustarle è un vero e proprio viaggio alla scoperta della tradizione dei sapori italiani, ma con un tocco di originalità. Provatetele nelle insalate di pasta o riso, ma anche da sole in accompagnamento a un bicchiere di vino bianco.



PRODOTTI DEL MESE

Pomodori secchi, olive taggiasche, riso rosso integrale e riso nero integrale della linea Gusto&Passione

RISO NERO INTEGRALE

Il Riso Integrale Gusto&Passione, nelle due varianti Nero e Rosso, è l'ideale per le tue ricette. Nonostante sia una varietà di origine orientale, il **Riso Nero Integrale Gusto&Passione** è 100% italiano, ricco di fibre e sali minerali. Ideale in abbinamento ai crostacei, in risotti e insalate di riso, si sposa bene anche con verdure primaverili come asparagi e piselli.



RISO ROSSO INTEGRALE

Il Riso Rosso è una varietà meno conosciuta, ma è anch'esso ricco di proprietà.

Il **Riso Rosso Integrale Gusto&Passione** è 100% Italiano ed è ideale per la preparazione di insalate di riso, contorni e primi piatti sfiziosi e colorati a base di verdure e legumi.




GUSTO &
PASSIONE

LA TUA SCELTA GOURMET



Con **Gusto & Passione** ti invitiamo ad un viaggio gourmet nelle eccellenze del gusto e della tipicità, tra sapori, tradizioni e territori.

www.gustoeppassione.info

INSALATE D'ESTATE

Fresche, leggere, gourmet e golose. Piatti speciali perfetti per l'estate e velocissimi da preparare



**SALMONE ROSSO
SELVAGGIO
GUSTO&PASSIONE**

Un ingrediente ideale delle insalate estive grazie alla sua equilibrata sapidità.

Insalata di cereali con salmone e salsa tzatziki

4 persone

20' preparazione

X 1 cipolla di Tropea X 2 cucchiari di aceto X 1 cucchiaino di zucchero X 250 g di cereali misti lessati X 200 g di pomodori ciliegini rossi e gialli X aneto fresco X 120 g di salmone scozzese affumicato a fette Gusto&Passione X 1 mazzetto di ravanelli X olio extra vergine di oliva bio VerdeMio X sale e pepe

Per la salsa tzatziki:

X 250 g di yogurt greco X 1 cetriolo X 2 spicchi d'aglio X 1 limone X aneto X sale grosso X olio extravergine di oliva bio VerdeMio X sale e pepe

1. Per la salsa: grattugiate i cetrioli con una grattugia a fori grossi e metteteli in uno scolapasta con del sale grosso in modo che perdano la loro acqua. Dopo 1 ora strizzateli e trasferiteli in una ciotola con lo yogurt, l'aglio schiacciato, il succo di limone e l'aneto. Aggiustate di sapore e condite con l'olio. Coprite con la pellicola e lasciate in frigorifero.
2. Affettate la cipolla e mettetela in una ciotolina con l'aceto e lo zucchero per 10 minuti.
3. Tagliate i ravanelli a fettine e trasferiteli in una ciotola. Unite i cereali, i pomodorini a metà, il salmone, le cipolle scolate, l'aneto e condite il tutto. Servite con la salsa tzatziki.

Insalata di ceci, peperoni grigliati, menta, pecorino e pistacchi

4 persone

30' preparazione

25' cottura

X 200 g di ceci già cotti

X 2 zucchine X 1 peperone rosso

X 40 g di pecorino a scaglie

X 40 g di pistacchi

X cumino X paprica X olio

extra vergine di oliva fruttato
leggero Gusto&Passione

X menta X sale e pepe

1. Condite i ceci con olio, sale, pepe. Trasferiteli su una teglia foderata con carta forno e cuoceteli sotto al grill alla massima potenza, girandoli spesso, fino a quando non saranno diventati appena croccanti: occorreranno circa 20 minuti. Sfornateli, aggiungete il cumino, la paprica e teneteli da parte.

2. Affettate le zucchine con una mandolina nel senso della lunghezza e tagliate il peperone mondato in falde. Grigliateli su una piastra di ghisa da entrambi i lati.

3. In una ciotola riunite i ceci cotti insieme alle verdure, ai pistacchi tritati, alla menta e aggiustate di sale e pepe. Mescolate e completate con il pecorino a scaglie.

Panzanella di pesche con burrata

4 persone 20' preparazione 5' cottura

X 6 fette di pancetta affumicata X 2 burrate pugliesi Gusto&Passione X 2 fette di pane integrale X 2 pesche X 100 g di lattuga X basilico

Per la vinaigrette: X 4 cucchiai di olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione X 1 cucchiaio di aceto balsamico di Modena IGP Gusto&Passione X 1 cucchiaino di miele di castagno Gusto&Passione X sale e pepe

1. In una padella antiaderente fate rosolare la pancetta a listarelle senza aggiungere grassi e tenetela da parte. Nella stessa padella passate il pane tagliato a cubetti e fatelo dorare mescolando spesso.

2. Trasferite il pane in un'insalatiera e salate. Unite la lattuga spezzettata, le pesche a fette, il bacon e il basilico. Emulsionate tutti gli ingredienti per la vinaigrette e il composto ottenuto per condire l'insalata. Adagiate le burrate sulla panzanella ottenuta e servite.





La carta dei vini

Insalata di ceci, peperoni grigliati,
menta, pecorino e pistacchi
Soai Valdobbiadene
Prosecco Superiore

Insalata di pollo, mandorle,
pomodoro e avocado
Soai Prosecco DOC

Insalata di pollo, mandorle, pomodoro e avocado

4 persone

25' preparazione

15' cottura

X 50 g di olive taggiasche denocciolate Gusto&Passione
X 1 avocado X 50 g di mandorle con la buccia X 2 pomodori da insalata X 1 cetriolo
X 1 scalogno X 200 g di lattuga X 400 g di petto di pollo
X olio extravergine di oliva non filtrato Gusto&Passione
X sale e pepe

Per la marinata:

X 1 bicchiere di vino bianco secco X 2 cucchiari di olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione
X basilico X sale e pepe

1. Preparate la marinata emulsionando gli ingredienti, immergetevi il pollo e lasciate riposare per 30 minuti. Nel frattempo in una ciotola mettete la lattuga spezzettata, le olive, le mandorle tagliate grossolanamente, lo scalogno a rondelle, il cetriolo a nastri, i pomodori e l'avocado affettato.
2. Scolate il pollo dalla marinata e passatelo sulla piastra da entrambi i lati, verificando che sia ben cotto all'interno prima di terminare la cottura. Fatelo riposare per 5 minuti e affettatelo. Aggiungetelo all'insalata, condite con olio, sale e pepe.



ZUPPA DI PESCE

La cucina di mare è protagonista
del mese di giugno, perciò ecco
un'eco-ricetta pensata per trasformare
gli scarti del pesce in un ingrediente
riutilizzabile ricco di gusto



Ingredienti

- X 800 g di scarti di pesce (lische e teste di pesce, teste e carapaci di gamberi, ritagli di polpa)
- X 1,5 l di acqua
- X 3 acciughe salate
- X 100 g di cipolla
- X 80 g di sedano
- X 400 g di pomodori maturi
- X 100 ml di vino bianco
- X olio extra vergine di oliva
- X pane casereccio per bruschette
- X peperoncino
- X prezzemolo X sale

PROCEDIMENTO

Sciacquate le lische di pesce. In un largo tegame fate appassire la cipolla e il sedano tritati con qualche cucchiaino d'olio, unite gli scarti di pesce e fate insaporire. Sfumate con il vino bianco; aggiungete le acciughe, i pomodori tagliati a tocchetti e 2 ciuffetti di prezzemolo.

Coprite a filo con acqua tiepida e cuocete per circa 30 minuti. Passate il tutto al passaverdura, raccogliendo la polpa in una casseruola più piccola.

Portate a ebollizione, aggiustate di sale e, se necessario, fate ridurre fino alla densità desiderata. Insaporite con un pizzico di peperoncino e completate con prezzemolo tritato. Servite la zuppa calda con le bruschette di pane tostato.

- 4 persone
- 20' preparazione
- 50' cottura

IL CONSIGLIO

Cremosa e saporita, oltre che eco, questa zuppa di pesce è perfetta anche in abbinamento alla polenta. Il sapore intenso e la sapidità data dalle acciughe, infatti, si sposeranno perfettamente con la genuinità e la versatilità che contraddistinguono questo ingrediente.

Vitello tonnato leggero

6 persone 20' preparazione 100' cottura

X 600 g di magatello di vitello X 200 g di tonno sott'olio
X 250 g di maionese light X 20 g di capperi sotto sale
X 10 acciughe sott'olio X 1 carota X 1 costa di sedano
X 1 bicchiere di vino bianco X 1 foglia d'alloro X 1 cipolla
X salvia X rosmarino X pepe X sale grosso

1. In una pentola capiente mettete a bollire abbondante acqua con tutti gli aromi lavati e una presa di sale grosso. Aggiungetevi il sedano, la carota e la cipolla precedentemente mondati e versatevi il vino bianco.

2. Legate il magatello di vitello con lo spago da cucina in modo che in cottura mantenga la sua forma.

3. Quando l'acqua raggiunge il bollore immergetevi la carne, coprite e lasciate cuocere per circa 1 ora o 1 ora e mezza.

4. Sgocciolate il tonno dal suo olio di conservazione e ponetelo in una terrina. Unitevi le acciughe sgocciolate e tritate grossolanamente i capperi precedentemente sciacquati per dissalarli.

5. Aggiungete, quindi, la maionese light (vedi box), insaporite con un pizzico di pepe e mescolate delicatamente.

6. Frullate con il mixer a immersione per ottenere una salsa tonnata omogenea. Una volta raffreddata, affettate sottilmente la carne e servitela con abbondante salsa tonnata.





L'idea

Preparare una maionese senza uova in meno di 15 minuti è facile, basta frullare bene in un mixer due cucchiaini di succo di limone, 100 ml di latte di soia, 300 ml di olio di semi di girasole e un pizzico di sale.

Confettura di melone e limoni



4-6 vasetti* 35' preparazione 40' cottura

X 2 meloni piccoli (1,5 kg di polpa) X 3-4 bacche di anice stellato X 2 stecche di cannella X 160 ml di rum X 600 g di zucchero X un pezzetto di radice di zenzero X 3 limoni non trattati

1. Tagliate i meloni a metà, poi svuotateli dei semi aiutandovi con un cucchiaino. Con un coltello a lama liscia eliminate la scorza, quindi tagliate la polpa a dadini.
2. Raccoglietela in una ciotola con lo zucchero, mescolate bene e fatela riposare coperta con pellicola trasparente per almeno 6 ore.
3. Versate il composto di melone e zucchero in una casseruola, aggiungete la cannella, un pizzico di zenzero spellato e grattugiato e le bacche di anice stellato.
4. Grattugiate la scorza dei limoni e spremetene il succo. Trasferite la pentola sul fuoco, versate sia il succo che la scorza e fate cuocere a fuoco basso, mescolando spesso.
5. A metà cottura unite il rum. Togliete dal fuoco quando la confettura comincia a caramellare (dopo 40 minuti).
6. Eliminate la cannella e l'anice, versate la confettura nei vasetti sterilizzati e chiudete.

* vasetti da 250 g



Il consiglio

La confettura di melone e limoni è perfetta per la preparazione di torte di frutta (è ottima in particolare per farcire il pan di Spagna), muffin o tartellette. Provatela anche a colazione, spalmata su biscotti o pane tostato.



1 MELONE



1 LIMONE



MENTA
2 rametti



ZENZERO
un pezzetto
(circa 5 cm)



6 CAROTE

Ricche di betacarotene e vitamina C, hanno proprietà antiossidanti, utili nel contrastare i radicali liberi e nel rafforzare il sistema immunitario e sempre grazie al betacarotene, favoriscono la bellezza della pelle e stimolano l'abbronzatura.

Betacarotene *per* **L'ESTATE**

Ricette veloci, sfiziose e colorate tutte da provare, per il piacere degli occhi, del gusto e della tintarella!



Estratto di melone, carote, zenzero e limone

4 persone 10' preparazione

1. Pelate il melone ed eliminate i semi. Sbucciate lo zenzero con un pelapatate ed eliminate la scorza del limone. Lavate bene le carote e spuntatele.

2. Passate tutti gli ingredienti e le foglie di menta (tranne quelli per la guarnizione) all'estrattore e raccogliete il succo in una brocca. Unite qualche cubetto di ghiaccio e mescolate. Dividete nei bicchieri e decorate con fette di limone e foglioline di menta.

INGREDIENTI

MOZZARELLE MIGNON
200 g



ACETO BALSAMICO
di Modena IGP



RUCOLA
100 g



1 MELONE

Diuretico e dissetante, è composto per il 90% di acqua e minerali (potassio, fosforo, calcio) e vitamina C. Poco calorico ma molto saziante, è perfetto anche per spuntini.



SPECK
130 g



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



SALE E PEPE



Insalata di rucola, melone, mozzarelline e speck

4 persone 10' preparazione

1. Tagliate in due il melone ed eliminate i semi al centro con un cucchiaino. Con uno scavino a pallina ricavate dalla polpa tante piccole sfere e tenetele da parte.
2. Mettete la rucola in una ciotola, conditela con un filo d'olio, sale, pepe e qualche goccia di aceto balsamico.
3. Unite le mozzarelline, le palline di melone e mescolate. Dividete l'insalata nei piatti e completate con qualche fettina di speck tagliata grossolanamente.



INGREDIENTI

PANE CASERECCIO

8 fettine



FILETTI DI ALICI

100 g



3 PEPERONI

Ottimi da consumare soprattutto nella stagione estiva, sono composti per il 92% di acqua e sali minerali; contengono una percentuale di vitamina C quattro volte maggiore agli agrumi e grazie al potassio e al carotene hanno anche proprietà diuretiche.



1 SPICCHIO D'AGLIO



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



BASILICO



SALE E PEPE



Crostini con peperoni arrosto e battuto di alici

4 persone 20' preparazione 20' cottura

1. Lavate e asciugate i peperoni e fateli arrostiti su una bisticchiera (o in forno) finché la pelle esterna non sarà ben bruciata. Metteteli ancora caldi in un sacchetto per il pane e attendete finché non si saranno raffreddati. Eliminate la pelle (che verrà via molto facilmente a questo punto) e la parte interna dei filamenti con i semi. Tagliate la polpa a striscioline sottili e mettetele in una ciotola.
2. Pelate e affettate l'aglio e unitelo ai peperoni insieme al basilico a striscioline. Aggiungete pochissimo sale e pepe, qualche cucchiaino d'olio e mescolate. Lasciate insaporire per mezz'ora.
3. Scolate le alici dall'olio e tritatele. Fate tostare il pane affettato nel tostapane, poi dividete i peperoni arrostiti sulle bruschette e completate con il battuto di alici. Ultimate con un filo d'olio e qualche fogliolina di basilico prima di servire.



INGREDIENTI

PEPERONCINO



SALE



RIGATONI

280 g



**PARMIGIANO REGGIANO
DOP 30 MESI GUSTO&PASSIONE**

4-5 cucchiari



3 PEPERONI



1 CIPOLLA



**OLIO EXTRA
VERGINE DI OLIVA**



GUANCIALE

3 fette spesse



POMODORI DATTERINI

300 g

Ricco di fibre, sali minerali (potassio in particolare, ma anche manganese, fosforo, rame, calcio e ferro) e sostanze dall'elevato potere antiossidante (betacarotene, licopene, vitamina E), il pomodoro è un prezioso alleato del benessere e della bellezza.

“Amatriciana” di peperoni

4 persone 15' preparazione 15' cottura

1. Eliminate dal guanciale la cotenna e tagliatelo a listarelle larghe circa 1/2 cm. Mettetelo in una padella (preferibilmente in alluminio) a fiamma medio-bassa e fatelo rosolare dolcemente per circa 15 minuti mescolando ogni tanto finché non sarà diventato croccante e dorato, senza bruciarlo.

2. Scolate il guanciale e mettetelo ad asciugare su diversi strati di carta da cucina per assorbire il grasso in eccesso. Pelate e affettate sottilmente la cipolla. Pulite i peperoni e tagliateli a listarelle. Lavate e asciugate i pomodorini e divideteli in 2 o 4.

3. Fate scaldare 2 cucchiai d'olio in una padella con la cipolla e una presa di peperoncino. Quando la cipolla inizierà ad appassirsi unite i peperoni e i pomodorini. Regolate di sale e fate cuocere a fuoco lento con un coperchio fino a che il tutto non sarà ben cotto e ammorbidito, aggiungendo di tanto in tanto un po' d'acqua per mantenere l'ingrediente umido e cremoso. Aggiungete infine il guanciale rosolato e mescolate per insaporire.

4. Fate cuocere la pasta come indicato sulla confezione. Scolatela al dente e fatela saltare nella padella con il sugo. Unite 2 cucchiari di parmigiano e mescolate. Completate con altro parmigiano prima di servire.



ISOLE EBRIDI

*oltre i confini
del tempo*

Un viaggio nell'arcipelago scozzese immersi in una natura scontrosa ma bellissima, dove ascoltare storie dei clan e leggende, incontrare antichi villaggi abbandonati e mistici siti archeologici, ma anche avvistare foche e balene che si tuffano nell'oceano...



Harris

Skye



Le spiagge più belle

Immaginate di passeggiare lungo una **spiaggia candida**, con la sabbia fine baciata dall'**acqua cristallina** dell'oceano, il sole che brilla e attorno morbidi pendii verdeggianti o pareti di roccia all'orizzonte. Che meraviglia! Viene da pensare di essere ai tropici. Almeno fino a che non si alza il vento, un po' troppo forte. O finché non mettiamo un piede in acqua, decisamente troppo fredda. E poi cos'è che spunta sulla cima di quella collina? Sembra una pecora dal muso nero... Quando poi tra gli scogli si affacciano una foca e un gruppetto di graziosi **puffin** (pulcinelle di mare), è ormai chiaro che, nonostante la prima impressione, non siamo proprio ai Caraibi. E infatti quello che ci troviamo di fronte è l'**Oceano Atlantico settentrionale**, dalle cui acque emerge l'affascinante arcipelago che disegna la Scozia occidentale, quello delle isole

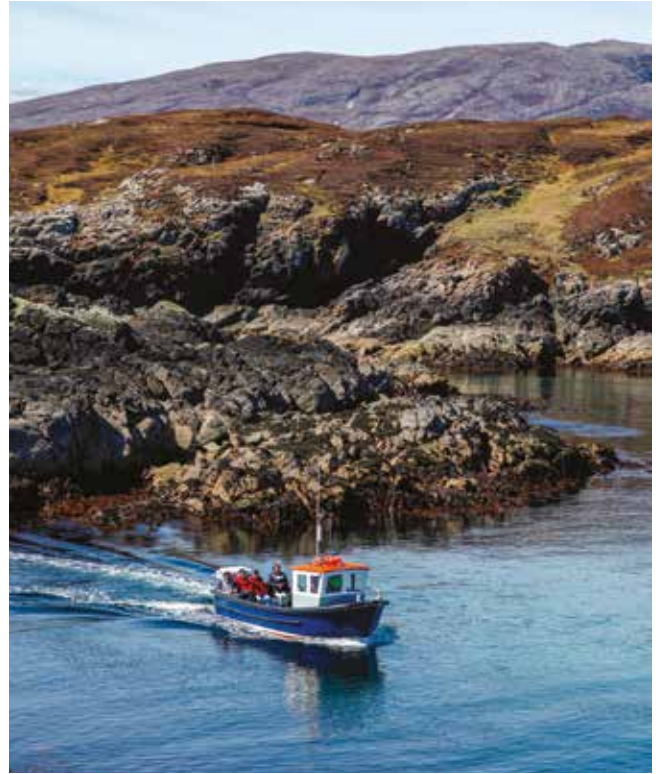
Harris, la zona sud e rocciosa collegata all'isola di Lewis, ospita le spiagge più belle dell'arcipelago, come la vasta distesa di **Tràigh Losgaintir** (Luskentyre Beach), dal fascino sconvolgente. Ogni caletta, più o meno ampia che sia, regala però panorami da sogno, con le spiagge abbracciate da colline o dune che in questa stagione si coprono di fiorellini. Raggiunta la punta di Harris, a **Rodel**, lo scenario cambia radicalmente e la sabbia lascia spazio alla roccia, con panorami sempre più aspri, sempre più desolati, sempre più estremi e solitari... che mettono alla prova anche il più indomito dei romantici!

In apertura: la spiaggia di Losgaintir, isola di Harris. In questa pagina Loch Bay, penisola di Waternish, isola di Skye. Nella pagina a fianco: giro in barca lungo le coste dell'isola di Harris; veduta del porto di Stornoway.

Ebridi. Una terra fatta di lunghe spiagge, certo, ma anche catene montuose e spettacolari brughiere, borghi usciti da pieghe della storia, castelli, siti celtici e soprattutto 200 km di isole scarsamente abitate – la popolazione totale non raggiunge i 50.000 abitanti –, dove non si vive certo di turismo, ma di agricoltura, pesca, pastorizia e tessitura. Un altro mondo, insomma. Da scoprire insieme.

Nelle terre di Highlander

Innanzitutto le isole Ebridi si dividono in Interne, le più prossime alla terraferma, ed Esterne. Delle prime, la maggiore è Skye, considerata tra le più belle isole al mondo. Qui gli appassionati di cinema non potranno non visitare il **Dunvegan Castle**, il più antico castello scozzese, sede del mitico clan MacLeod, quello del quale avrebbe fatto parte l'highlander interpretato da Christopher Lambert. Da vedere il villaggio fantasma di Boreraig da raggiungere con 10 km di trekking facile da Broadford. Immergetevi quindi nell'atmosfera surreale delle **Black Cuillin**, le montagne nere dal profilo aguzzo che disegnano i panorami di Skye, e raggiungete il Loch Coruisk, lago vulcanico incastonato nel





Hebridean Celtic Festival

Dal 1988 al 1992 luglio si svolge a Stornoway il grande Hebridean Celtic Festival, l'occasione giusta per scoprire **tradizioni popolari** della zona a suon di musica celtica e danze e riti antichi. Una festa di grande suggestione organizzata tra le vie di uno dei centri più importanti delle Ebridi Esterne, un villaggio di pescatori che è anche **meta fondamentale** per i viaggiatori che vogliono scoprire l'arcipelago, dove convivono passato e presente in perfetta armonia.

cuore più aspro della catena montuosa, o la valle di Glen Brittle dove ammirare le **Fairy Pools**, insieme di laghetti e cascatelle che paiono fatate. E ancora il faro di Neist Point sulla punta occidentale dell'isola, o l'Old Man of Storr, monolite alto circa 55 metri che sembra sempre sul punto di cadere e che rappresenta il punto più alto di Skye, o il Brother's Point, costone a strapiombo sul mare di incredibile suggestione. Da visitare anche **l'isola di Mull**, con la colorata cittadina di Tobermory e gli imponenti Archi di Carsaig, sorprendente conformazione rocciosa sulla spiaggia, dalla quale cercare anche di avvistare tra i flutti balene e delfini. E ancora **l'isola di Islay**, famosa per le sue distillerie di whisky torbati, o Staffa dove non perdere la grotta basaltica di Fingal, così impressionante da aver ispirato i Pink Floyd per la loro Fingal's Cave, o Coll, una delle aree al mondo con il cielo più limpido dove al calar della notte ci si tuffa letteralmente tra le stelle.



L'essenziale è in natura!

- Composizione 100% naturale
- A base di oli essenziali
- Senza sostanze biocide
- Innocui per bambini e animali
- Senza data di scadenza



Formula 100% naturale agli oli essenziali, senza sostanze biocide.



10

cose da fare in una settimana alle Ebridi



Pagina a fianco: uomini indossano i kilt tradizionali. Sopra: la chiesa di St Clement, Rodel, isola di Harris; il sito archeologico di Calanais Standing; una pecora sull'isola di Uist; la pregiata lana delle Ebridi.

- 1 Vivere la spiritualità della chiesa di St Clement di Rodel, una delle più importanti delle Ebridi Esterne
- 2 Esplorare l'entroterra collinare in bicicletta
- 3 Assistere a un concerto di musicisti folk e ascoltare canzoni in gaelico nei pub
- 4 Ammirare gli artigiani locali impegnati nella tessitura dell'Harris Tweed
- 5 Assaggiare la gastronomia di mare e di terra (capesante, aragoste, granchi e agnello) e non perdere la tipica salsiccia nera, la Stornoway black pudding
- 6 Esplorare gli antichi siti di monoliti e di broch, caratteristiche costruzioni megalitiche dell'età del ferro
- 7 Evocare le storie dei clan scozzesi visitandone i castelli
- 8 Assistere alla tosatura delle pecore passeggiando per le campagne
- 9 Riuscire ad ammirare l'aurora boreale (in autunno e inverno)
- 10 Visitare le antiche distillerie Isle of Harris, a Harris, e Talisker a Skye.

Terre solitarie

Raggiungiamo quindi le Ebridi Esterne, la cui isola principale si divide in due e prende i nomi di Lewis, a nord, e Harris a sud. Qui la prima tappa è il mistico sito archeologico di **Calanais Standing**, grandioso agglomerato megalitico fondato nel 1800 a.C. – chi ha visto il film Disney *Brave/Ribelle* lo riconoscerà – che si compone di enormi massi disposti attorno a una pietra centrale per un totale di una cinquantina di elementi. Spettacolare. Le origini del sito sono, come sempre in questi casi, oscure, ma visitato al tramonto non può che far pensare a riti ancestrali e magiche suggestioni. Da visitare i villaggi di Gearingannan, con le sue **blackhouses** dal tetto di paglia, fattorie tradizionali abbandonate, e Bragar, dove ammirare un curioso reperto: un arco realizzato dalla mandibola di una balenottera azzurra che si è arenata qui nel 1920. Da non perdere **Dun Carloway**, enorme torre fortificata su uno sperone roccioso, e Butt of Lewis, il punto



Un cartello avverte del possibile transito di lontre sulla strada; pagina a fianco: isola di Eigg.

Info utili

In aereo

Dall'Italia partono voli diretti per gli aeroporti di Glasgow ed Edimburgo, dai quali è possibile raggiungere l'aeroporto di Stornoway (www.hial.co.uk/stornoway-airport) grazie a voli quotidiani.

In traghetto

Diverse isole delle Ebridi sono servite regolarmente dai traghetti della compagnia Caledonian MacBrayne (www.calmac.co.uk); se volete prenotare anche un posto per l'auto (il mezzo migliore per visitare le isole), fatelo con un certo anticipo. Le Ebridi Interne sono raggiungibili con traghetti in partenza da Oban e Mallaig; sempre in traghetto vi sono collegamenti interni all'arcipelago e con le Ebridi Esterne.

In auto o bus

Skye è collegata alla terraferma anche da un ponte, lo Skye Bridge, perciò è direttamente raggiungibile con auto e bus. Kyle of Lochalsh (nei pressi del ponte sulla terraferma) in treno o in autobus dista circa 2 ore e 30 da Inverness

Moneta:

a oggi il cambio è:
1 sterlina = 1,16 euro

DOVE DORMIRE

The Flodigarry Hotel
Storica magione di campagna immersa in un contesto suggestivo.
Da 195 sterline a camera
Flodigarry, Skye
www.hotelintheskye.co.uk

Lewis Castle

Perfetto per provare l'emozione di vivere in un

castello vittoriano con tutti i comfort delle strutture più moderne.

Da 150 sterline a camera
Stornoway, Lewis
www.togethertravel.co.uk

Glenview Cottage

Un classico cottage nel verde perfetto per 4 persone.
Da 66 sterline a persona
Tolsta Chaolais, Lewis
www.glenviewcottage.com

DOVE MANGIARE

The Oyster Shed

Piccolo negozio di alimentari, dove gustare ostriche freschissime. Molto economico, si mangia anche con 5 sterline
Carbost Beag, Skye
www.theoysterman.co.uk

Loch Croistean Coffee Shop

Come essere ospitati in una casa provata, all'interno di una ex scuola. Cucina tradizionale.

Prezzo medio 20 sterline
Loch Croistean Old School, Uig, Skye

Uig Sands Restaurant

Affumicatoio artigianale di salmone dove acquistare (ma anche mangiare) l'eccellenza locale in un ristorante con vista strepitosa.
Prezzo medio: 30 sterline
Timsgarry, Lewis
www.uiglodge.co.uk

SHOPPING

Uno dei prodotti più celebri ed esclusivi della zona è il prezioso Harris Tweed (www.harristweed.org), filato realizzato in modo artigianale da lana di pecore locali e certificato da un ente apposito. Viene utilizzato per realizzare un po' di tutto. Abbastanza costoso, ma imperdibile.

più settentrionale di Lewis nonché il più ventoso del Regno Unito. Da Lewis raggiungiamo il North Harris, immergendoci nel paesaggio lunare, roccioso e spoglio di questa parte dell'isola che ospita anche alcune delle spiagge più incredibili dell'arcipelago. Ma spingiamoci ancora oltre, verso **l'isola di Uist**, rocciosa e ricca di siti archeologici, come il cerchio di pietre Pobull Fhinn o la camera di sepoltura di Barpa Langais. E poi ancora più lontano, fino a **St Kilda**, piccolo arcipelago e riserva naturale Patrimonio Mondiale dell'Umanità dell'Unesco, completamente abbandonato, paradiso di solitudine e meraviglia, con i suoi strapiombi rocciosi, le distese verdi e le tracce del passaggio dell'uomo ormai solo accennate. Un luogo fuori dal tempo, surreale, oltre il quale sembra aprirsi l'infinito.



SCEGLI LA TUA PROSSIMA AVVENTURA

Nuui
ICE CREAM ADVENTURE™



Prova Nuui, il gelato ispirato dalla bellezza dei viaggi e delle scoperte.
Una straordinaria combinazione di ingredienti
provenienti da tutto il mondo.

SENZA GLUTINE





Le **5** regole d'oro dell'eyeliner

1 Per evitare sbavature, prima di applicarlo usate della cipria sulla palpebra o un primer.

2 La codina classica si disegna seguendo una linea immaginaria tra la palpebra inferiore e l'attaccatura esterna del sopracciglio.

3 Per ottenere una codina più precisa partite dall'esterno individuando il punto dove farla terminare e poi disegnatela verso l'occhio.

4 Correggete le piccole sbavature o gli eccessi di spessore con una matita color carne.

5 Per una durata maggiore ripassate la linea dell'eyeliner con la matita o l'ombretto applicato con un pennellino sottile.

TUTTE PAZZE *per l'eyeliner*

Una volta imparato a usarlo non se ne può più fare a meno. Sceglierlo e applicarlo però non è così semplice. Ecco qualche suggerimento per ottenere uno sguardo intenso e penetrante con un semplice gesto... o quasi!

Si sente nominare l'eyeliner e si pensa agli occhi di Sofia Loren, Brigitte Bardot o Audrey Hepburn. Ma anche ai propri, specie quando si comincia a somigliare a un panda dopo aver ripassato la riga nera più volte per cercare di sistemarla. L'eyeliner non è un trucco qualunque. Basta da solo a cambiare un look, ma per **imparare a usarlo** la strada è lunga e parte dall'esperienza. Bisogna provare e riprovare, finché non si trova la propria tecnica. Sì, perché c'è una linea adatta a ogni occhio: tondo, allungato, vicino o lontano che sia. Solo in caso di palpebre cadenti l'applicazione diventa davvero complicata; è una caratteristica che prescinde dall'età e in presenza della quale forse è più semplice optare per la matita nera.

Come applicarlo

Vero è che molto sta nella scelta del giusto eyeliner, dato che ne esistono **tantissimi tipi** diversi in commercio. Ci sono quelli liquidi con **pennello incorporato**, dove l'applicatore può essere sottile (perfetto per le linee delicate e sottili, ma che richiede molta manualità) o con la punta tipo pennarello (più adatto a chi ha poca esperienza).

Ci sono poi gli eyeliner che si applicano con un **pennellino esterno** che possono essere, a loro volta, in gel, polvere o crema, più adatti, in ogni caso, alle mani più esperte. Da dove si comincia? Una tecnica è quella di tracciare la linea dal centro dell'occhio verso l'esterno, quindi disegnare la codina e infine completare ricongiungendo la linea all'occhio. L'importante è **non tirare mai la palpebra con le dita**, un gesto naturale ma sbagliato: la riga deve assecondare quella dell'occhio (ed è qui che la palpebra cadente diventa un bel problema). Potete anche provare a tracciare prima una linea guida con la matita e, quando vi soddisferà, ripassarla con l'eyeliner.

Quale linea scegliere

Gli **occhi grandi** sono quelli che meglio si prestano a essere truccati con l'eyeliner, sbizzarrendosi a giocare con gli spessori e la codina. Per enfatizzare gli **occhi piccoli** o quelli molto vicini al naso è invece consigliato tracciare una linea sottile da metà occhio verso l'esterno, allungandovi con virgole orizzontali, o all'insù, andando a illuminare l'interno dell'occhio con un ombretto chiaro. Se gli occhi sono piuttosto **distanti tra loro**, invece, la linea deve disegnare tutto l'arco superiore ma non spingersi oltre l'angolo esterno; la codina va bene ma sempre nello spazio della palpebra. Per gli **occhi tondi**, infine, benissimo una linea da metà occhio verso l'esterno ma dritta, quasi orizzontale, che li allunghi un po', evitando, però, di rimarcare la linea inferiore anche solo con la matita o un ombretto scuro. Insomma, non esiste una linea adatta a tutte o a tutti i tipi di occhio, ognuna di noi deve cercare la propria. Con tanta pazienza, dopo aver fatto diversi tentativi e provando a mantenere la mano ferma!



Tutto
Pannocarta



NUOVO TUTTO PANNOCARTA. LA SCELTA GIUSTA PER AVERE 3 PRODOTTI IN 1!

Il nuovo Tutto Pannocarta, grazie alla Supertrama con tecnologia a fibre rinforzate, si può riutilizzare il 40% di volte in più*. È la carta idonea per alimenti che puoi utilizzare anche come panno e spugna, sia asciutta che bagnata, strizzando e riutilizzando lo stesso strappo più e più volte! Così un rotolo dura molto di più e risparmi anche sui prodotti di pulizia da acquistare!

Lucart S.p.a. Via Ciarpi, 77 - Porcari (LU) ITALIA



* Espresso in cicli di lavoro eseguibili prima del distacco del singolo strappo, rispetto alla versione precedente.



SENTI CHI (non) PARLA

Molto frequente nell'età evolutiva, il ritardo nel linguaggio è da monitorare senza, però, allarmismi

Il ritardo del linguaggio indica un insieme di difficoltà specifiche che compromettono la capacità linguistica del bambino. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, rappresenta solo una fase transitoria che si risolve nel giro di poco tempo, con gli opportuni accorgimenti.

Le fasi di sviluppo del linguaggio

In condizioni normali, un bambino attraversa sei fasi:

- **Lallazione.** Il bambino a circa 6 mesi comincia a produrre **suoni ripetitivi** di vocali e di consonanti.
- **Comunicazione verbale intenzionale.** Verso i 9-12 mesi cresce la capacità di **interagire** con le altre persone; il piccolo cerca di comunicare le sue richieste o i suoi bisogni e pronuncia per la prima volta anche le parole "mamma" e "papà".
- **Comunicazione gestuale.** Verso il compimento del primo anno di vita, il bambino capisce che può comunicare anche attraverso la **mimica**; i suoi gesti più frequenti sono i baci mandati ai familiari, il gesto di salutare con la mano o indicare gli oggetti.
- **Prime parole.** A partire dai 12 mesi, il bambino esprime le sue **prime parole** e il suo vocabolario diventa più ricco, come la sua capacità espressiva.

- **Ampliamento del vocabolario.** Dai 12 ai 24 mesi, il piccolo è in grado di conoscere dalle 20 alle 50 parole, fino ad arrivare a circa un centinaio di **nuovi termini**, che apprende grazie agli scambi relazionali.
- **Capacità di formare frasi complete.** Dai 24 ai 36 mesi, il bambino riesce ad articolare delle **frasi di senso compiuto** chiare e comprensibili; il lessico si arricchisce e scompaiono le parole onomatopoeiche. Dunque quali sono i **campanelli d'allarme** per riconoscere un ritardo nello sviluppo del linguaggio?

1. Assenza della lallazione.
2. Scarsa comunicazione gestuale.
3. Difficoltà nella capacità di comprendere il linguaggio, oltre che a parlare.
4. Lessico scarso e conoscenza di un numero inferiore a 15 parole intorno ai 18 mesi e di 50 parole intorno ai 24 mesi.
6. Scarsa capacità di formulare frasi complete e di esprimersi in modo chiaro.

I genitori si possono accorgere che c'è un ritardo relativo al linguaggio dalla difficoltà da parte del bambino a chiamarli mamma e papà o a rapportarsi con i coetanei. Quando ci troviamo di fronte a situazioni di ritardo del linguaggio preoccupanti, una prima figura di riferimento può essere il **logopedista**.

LOGOPEDISTI: VALIDI SPECIALISTI A CUI RIVOLGERSI

La logopedia permette ai genitori di avere delle **soluzioni personalizzate** per aiutare il proprio figlio, non soltanto con tecniche rivolte all'espressione del linguaggio, ma anche con attività di tipo manuale come ad esempio le cosiddette **attività "bimanuali"**, nelle quali il bambino viene stimolato a utilizzare entrambe le mani, con attività quali tagliare un foglio con delle forbici oppure svitare il tappo di una bottiglia. La **collaborazione dei genitori**, in tal senso, è fondamentale per aiutare il piccolo a sviluppare al meglio le sue forme espressive e comunicative.



PERDERE *un animale*

Come affrontare quello che si configura come un vero e proprio lutto, cercando di superarlo insieme al proprio nucleo familiare

Quando il nostro animale viene a mancare, cane, gatto, coniglio o qualunque esso sia, è un **dolore molto profondo**, un vero e proprio lutto da elaborare. Chi non ha mai vissuto con un animale non può capire il grande vuoto che si viene a creare al momento della perdita, né cosa succede dentro di noi e all'interno del nucleo familiare in cui è vissuto. Con lui si crea un rapporto speciale di enorme affetto, forse anche di amore, impossibile da spiegare a chi non l'ha mai provato in prima persona.

Il legame

Se prendiamo in considerazione il rapporto con il nostro cane, ci soffermiamo sulla fiducia e sulla fedeltà che ci dimostra tutti i giorni, ci rendiamo conto che questa relazione è paragonabile ad un vero e proprio **amore reciproco**: resta per ore a guardarci, è sempre pronto a seguirci se lo invitiamo a fare qualcosa (giochi, passeggiate, escursioni, ecc), ci aspetta alla porta quando siamo via e ci accoglie con feste e coccole al nostro ritorno in casa. Con il gatto è tutta un'altra cosa, il mondo felino non è paragonabile a quello canino. Però rimane pur sempre una relazione stretta, intima, di **profonda condivisione**: molto spesso si dorme insieme sul letto e sul divano, si gioisce delle fusa e dei movimenti pastosi delle sue zampe su di noi, degli strofinamenti del muso e del corpo sulle nostre gambe, dei miagolii di saluto quando rincasiamo.

La malattia

Se l'animale si ammala o, più fisiologicamente invecchia, dobbiamo affrontare un **percorso di elaborazione** doloroso ma forse meno traumatico perché più graduale. Anche il fatto di prenderci amorevolmente cura di lui ci può dare conforto, ci



fa sentire utili e ci mette in condizione di restituire almeno una parte di quello che ha saputo donarci. Può succedere che ci si trovi di fronte alla difficile scelta di accelerare la sua morte perché la malattia gli procura dolore o è causa di una vita poco dignitosa. Sono percorsi molto delicati dove la figura del **veterinario di fiducia**, con la sua vicinanza, può davvero essere un supporto importante, se non fondamentale.

Morti improvvise

Ahimè di fronte a questo si può fare ben poco. Quando un incidente, un evento traumatico o una patologia improvvisa e acuta, ci porta via il nostro amico peloso rimaniamo disorientati, spiazzati, dolenti e senza parole. Possiamo solo sperare che sia stato un attimo e che non abbia sofferto.

CONSERVARE IL RICORDO

Molti Comuni consentono di seppellire il proprio animaletto nella nuda terra, sempre che si tratti di un'area privata. Consiglio di farlo insieme ai propri figli, piccoli o grandi che siano, come **rito di saluto** all'amico a quattro zampe. Un'alternativa è l'incenerimento presso l'azienda municipalizzata o la **cremazione** effettuata da ditte certificate. Esistono diverse proposte con la possibilità di restituzione delle ceneri in una piccola cassetta di legno o in un'urna. Personalmente, trovo questa soluzione molto delicata, benevola nei confronti dell'animale, perciò mi sento di consigliarla. Un po' più dispendiosa rispetto all'incenerimento ma può valerne la pena.



Il segno del mese di giugno: Gemelli

Buon compleanno, **GEMELLI!** Nel 2019 la tua parola d'ordine è **chiarezza**: Nettuno ti aiuta a spazzare via le paure che in passato ti hanno impedito di raggiungere traguardi professionali in realtà alla tua portata. Giove ti suggerisce prudenza nelle questioni finanziarie e ti spinge a riflettere sulla tua vita sentimentale: le nuove storie sono burrascose, ma le relazioni consolidate sono destinate a superare qualsiasi difficoltà, grazie alla tua rinnovata capacità di metterti in gioco.



ariete

Marte e Saturno vi costringono a rivedere i progetti di lavoro: per superare gli ostacoli vi basta pianificare ogni dettaglio della vostra attività, senza fare affidamento su colleghi e superiori. In amore evitate colpi di testa e le storie parallele: gli astri proteggono solo i legami vissuti alla luce del sole. Emozioni in amore il 13, conflitti risolti senza fatica in ufficio il 27.



cancro

Mercurio vi sostiene in tutto fino al 26: avete ottime idee e intuizioni e, grazie al contributo di alcuni colleghi, raggiungerete risultati insperati. Incontri sentimentali e sereno stabile in amore grazie a Venere; dal 21 anche i legami in crisi riprendono quota e tornano a funzionare come in passato. Si chiarisce un equivoco sentimentale il 24, si acquisisce il giusto ritmo di lavoro il 28.



bilancia

Dal 9 siete sotto l'ala protettrice di Venere che vi facilita i contatti in ogni settore della vita: che si tratti di amore, amicizia o lavoro, le persone che incontrate sono colpite dal fascino e dalla sicurezza in voi stessi che emanate. Dal 27 Mercurio fa scattare in voi il desiderio di avviare nuovi progetti, soprattutto se lavorate in proprio. In amore, mossa azzardata ma vincente l'8, colloquio di lavoro superato il 13.



capricorno

Tutto ciò che avete imparato in campo lavorativo vi è di grande utilità per poter valutare le tante occasioni che giugno vi riserva. Nei momenti più complicati Urano vi regala una comoda via d'uscita, sia in ufficio che nelle questioni di cuore. Favorite le coppie di lunga data, i single, invece, continuano a sognare qualcuno che non c'è. Un collega vi corteggia l'8, svolta professionale il 19.



toro

Fino al 26 Mercurio favorisce le trattative di lavoro, soprattutto se legate all'estero o a un'attività connessa alla comunicazione. Grazie a uno splendido panorama astrale la vita sentimentale è ricca di gioie e sorprese: chi è in coppia vive momenti di grande serenità, chi è single fa incontri magici. Un fidanzamento ufficiale va annunciato l'1, la bozza di un contratto va proposta il 10.



leone

Dal 9 Venere fa in modo che le trattative commerciali, i colloqui di lavoro e gli esami universitari vengano superati senza fatica: Giove si adopera per facilitarvi qualsiasi iniziativa decidiate di intraprendere. In amore Venere si impegna a rendervi felici, persino un ex mai dimenticato potrebbe riapparire all'orizzonte. Inatteso viaggio romantico il 25, compravendita immobiliare redditizia il 10.



scorpione

Poter contare sull'energia garantita da Marte vi permette di mantenere il ritmo frenetico dei mille impegni di lavoro che vi aspettano. Dal 4 anche Mercurio vi sostiene e grazie a lui potete allargare la vostra sfera di influenza professionale. Dal 9 in poi l'atmosfera in amore si fa più complice e appassionata, e le incomprensioni svaniscono. Premio o avanzamento di carriera in arrivo il 5.



acquario

I lavori creativi sono favoriti, soprattutto se legati all'arte. L'amore è meraviglioso: Venere in un segno amico fa battere forte il cuore anche ai single; chi ha un partner, ma ha in mente qualcun altro, trova il coraggio di cambiare e chi era contento del suo legame adesso lo è ancora di più. Dichiarazione d'amore a sorpresa il 30, un progetto abbandonato riprende quota il 25.



gemelli

L'energia garantita fino al 26 da Mercurio vi consente di risolvere alcune questioni professionali che per insicurezza o pigrizia avete preferito ignorare. Nuovi contatti favoriscono chi svolge un'attività indipendente. Dal 9 comincia la stagione dell'amore: i rapporti traballanti si rafforzano, quelli stabili si consolidano. La scelta giusta in amore va presa il 15, in affari il 29.



vergine

Giove esige la massima cura negli affari di lavoro: calma e precisione sono gli strumenti per risolvere intoppi e invidie. Dal 4 Mercurio vi procura alleanze di grande prestigio professionale. Dal 9 Venere prende di mira le coppie ma si adopera per chi ha voglia di divertirsi senza complicazioni sentimentali. Serata all'insegna della trasgressione il 9, una questione legale si risolve il 10.



sagittario

Marte e Mercurio, dal 5 al 26, vi invogliano a imboccare strade professionali diverse da quelle che percorrete d'abitudine e che vi stanno annoiando. Con Giove il lieto fine è assicurato, ma il fatto che il lavoro assorbe buona parte del vostro tempo facilita le incomprensioni in campo sentimentale. Un rivale in amore deve arrendersi il 30, valida opportunità di lavoro all'estero l'8.



pesce

Mercurio complice fino al 26 chiarisce le divergenze con superiori o committenti che per settimane hanno rallentato il vostro lavoro. Marte vi fa apparire più decise e competenti, rafforzando la vostra immagine pubblica e rendendovi particolarmente sensuali. Nettuno realizza i vostri sogni d'amore, anche i più azzardati. Inaspettato colpo di fulmine l'11, insperato guadagno il 12.

Bonduelle

*Per noi è naturale
prenderci cura di ogni foglia.*



Bonduelle
Filiera Garantita®



SCEGLIAMO CON CURA
I CAMPI DI RACCOLTA



SELEZIONIAMO SOLO
LE FOGLIE MIGLIORI



CONTROLLIAMO
ATTENTAMENTE LE ACQUE



TUTTO NEL MINOR
TEMPO POSSIBILE

53 ESPERTI AL SERVIZIO DELLA QUALITÀ

11 agronomi

18 addetti al controllo delle insalate

18 addetti alla qualità del processo

6 addetti al laboratorio di analisi

46 CONTROLLI DAL CAMPO ALLO SCAFFALE

14 controlli sulle coltivazioni

5 controlli durante il lavaggio

12 controlli durante il processo

15 controlli sul prodotto selezionato

*Tutto questo per garantire ogni giorno
insalate fresche e vitali.*



■ **INDICE** *delle ricette*



Antipasti

- Bagel con formaggio di capra e verdure, **22**
- Crostini con peperoni arrostiti e battuto di alici, **45**
- Insalata di ceci, peperoni grigliati, menta, pecorino e pistacchi, **30**
- Insalatina di seppie, pomodori, capperi e limone, **9**
- Involtoni con feta e spinacini, **17**
- Panzanella di pesche con burrata, **31**

Primi

- "Amatriciana" di peperoni, **47**
- Bucatini al ragù di tonno, **7**
- Fusilli zucchine e ceci, **21**
- Insalata di cereali con salmone e salsa tzatziki, **29**
- Zuppa di pesce, **35**
- Zuppetta fredda di sedano, **21**

Secondi

- Avocado e gamberi alla messicana, **18**
- Gazpacho ai peperoni con filetto d'orata grigliata, **12**
- Insalata di pollo, mandorle, pomodoro e avocado, **33**
- Insalata di rucola, melone, mozzarelline e speck, **43**
- Involtoni di spada con cous cous di verdure e basilico, **11**
- Nasello in pastella dorata con zucchine marinate, **13**
- Pizza con stracciatella pugliese e zucchine, **25**
- Tostadas con uovo fritto, hummus e pollo, **22**
- Vitello tonnato leggero, **36**

Dolci

- Confettura di melone e limoni, **38**
- Estratto di melone, carote, zenzero e limone, **41**



REDAZIONE

Direttore responsabile

Paolo Dalcò

Coordinamento di redazione

Francesca Badi

Progetto grafico

Tania Belletti

Hanno collaborato a questo numero

Alice Avanzi, Vittorio Barbieri, Licia Cagnoni,
Margherita Catalani, Concetta Lanza, Beba Pineschi,
Sara Querzola

Foto

Pierrmichele Borraccia, VisitScotland / Kenny Lam
Ellis O'Connor, Paul Tomkins (pp. 48-55), Barbara
Torresan, Barbara Toselli, Silvia Censi

Editore

FL S.r.l.

Via Mazzini n. 6 - 43121 Parma

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 52 giugno 2019

Stampa effettuata presso Coptip

Via Gran Bretagna, 50 - 41122 Modena

Tutti i diritti di produzione, riproduzione o traduzione sono riservati. Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono. In conformità al D.Lgs. n. 196/2003 sulla tutela dei dati personali, informiamo che i dati raccolti saranno trattati con la massima riservatezza e verranno utilizzati per scopi inerenti la nostra attività. In ogni momento, a norma dell'art. 7 del D.Lgs. n. 196/2003, si potrà chiedere l'accesso, la modifica, la cancellazione o opporsi al trattamento dei dati scrivendo a FL Srl - via Mazzini, 6 - 43121 Parma

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

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



Nel prossimo numero:

→ **speciale Pomodori**

→ **Estate: cucinare in camper**

→ **viaggi: le Isole Tremiti**



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 sangue
della terra color rubino.
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.



Made in Caviro.

SIMMENTHAL

PRESENTA

IL GUSTO
GIUSTO



BAGEL CON SEMI DI PAPAVERO CON CARCIOFINI E SIMMENTHAL

Ingredienti per persona:

1 lattina di Simmenthal da 70g
1 bagel con semi di papavero
formaggio spalmabile
carciofini sott'olio
un ciuffo d'insalata mista

Preparazione:

- 1 Tagliate il bagel a metà e spalmateci sopra il formaggio.
- 2 Scolate i carciofini e adagiateli sul bagel.
- 3 Adagiate la Simmenthal sopra i carciofini.
- 4 Aggiungete qualche foglia d'insalata, richiudete il tutto e il vostro bagel è pronto.



VINCI OGNI SETTIMANA UN FRIGO MINIBAR SMEG.

Acquista due prodotti Simmenthal,
conserva lo scontrino e vai su
simmenthal.it

Simmenthal. Il gusto dal verso giusto.



Concorso Simmenthal "Il Gusto Giusto" valido dal 27/05/2019 al 15/09/2019. Estrazione dei premi non assegnati entro il 18/10/2019. Conservare lo scontrino fino al 20/11/2019.

Montepremi pari a € 9.167,20 + IVA. Regolamento e privacy disponibili su www.simmenthal.it