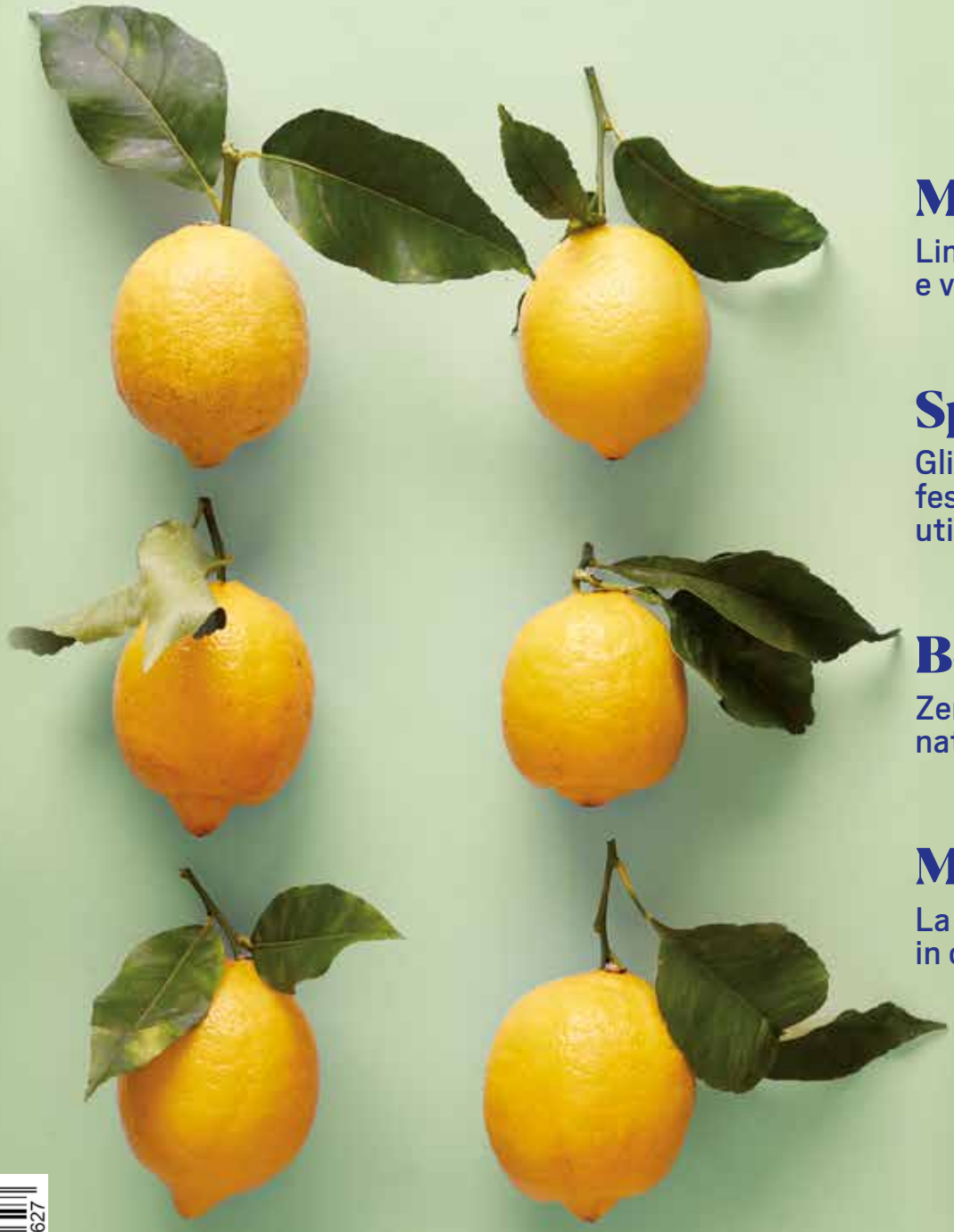
PRÈMIATY



Menu mese
Limoni, gusto e vitamine

Speciale
Gli avanzi delle feste: 4 idee per utilizzarli al meglio

Benessere
Zenzero, alleato naturale in cucina

Meal Prep
La rivoluzione in cucina!

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

n. 80 gennaio 2022

8 004348 150627

Galbani
Santa Lucia
Ciliegie
Galbanino
l'Originale
-DAL 1882-
Galbani
Vuol dire fiducia.®
Certosa
Mascarpone

Novità IN ARRIVO

Buon 2022 care lettrici e cari lettori!
Per iniziare l'anno all'insegna delle novità abbiamo preparato per voi un piccolo restyling editoriale che inauguriamo con il numero di gennaio e che proseguirà poi nei mesi a seguire. Troverete prima di tutto il **Meal Prep**, studiato per organizzare in anticipo, ma senza rinunciare al gusto e a una dieta equilibrata, un menu settimanale completo. La pianificazione prevede la preparazione la domenica della maggior parte dei piatti e dei condimenti che andranno poi a comporre i pasti dal lunedì al venerdì.
A seguire, abbiamo rinnovato l'itinerario: vi porteremo alla scoperta di **piccoli borghi italiani** in un viaggio sempre nuovo e diverso fra arte e gusto. La parte finale della rivista dedicata alle rubriche avrà inoltre nuovi "ospiti": la dottoressa Lorena Bolesina, dietista, che ci guiderà di mese in mese nel suo **MangiarSano** e Francesco Diliddo, appassionato di giardinaggio, che ci porterà nel favoloso mondo dei fiori e delle piante con **Balcone&Giardino**. Continuate a leggerci per scoprire altre novità!

SOMMARIO

Gennaio

36

8

35

38

20

4
agenda del mese

cucina

6
menu del mese
giallo splendente

14
il prodotto di stagione
limone

16
meal prep
pianifica i pasti con gusto

27
prodotti del mese
cereali per la prima colazione e bevande vegetali bio VerdeMio

28
menu speciale
quel che resta... delle feste

37
un vino al mese
Chardonnay Sicilia Doc Gusto&Passione Selezione Slow Food

38
eco-cucina
gratin di cavolfiore

benessere

40
cibo e salute
alla radice del benessere

viaggi

48
borghi d'arte&gusto
Spilimbergo, mosaico di delizie

lifestyle

54
mangiarsano
la dieta durante la stagione fredda

56
interior-mente
buoni propositi?

58
balcone&giardino
gennaio sul balcone e nell'orto

60
oroscopo

62
indice

AGENDA
idee e consigli

Frida Kahlo-il caos dentro
11 settembre 2021-9 gennaio 2022
Palazzo Fondi, Napoli
mostrafridakahlo.it

L'esposizione è dedicata a un'artista unica nel suo genere, che con le sue opere è riuscita a toccare il cuore e la mente di un pubblico mondiale. Sono riprodotti gli spazi in cui lavorava, oggetti, fotografie personali, pagine di diario e molto altro materiale, al fine di dare al pubblico un'esperienza sensoriale (anche attraverso la multimedialità) che renda conto a 360º del percorso umano e intellettuale di Frida Kahlo: la sofferenza fisica e spirituale, la passione politica, l'esaltazione della cultura indigena messicana, correnti artistiche che l'hanno maggiormente influenzata.

Sagra del sabadone
25 gennaio, Massa Lombarda (RA)
www.prolocomassalombarda.com

Nei giorni attorno alla festa patronale, dedicata a san Paolo, il centro storico della cittadina romagnola si anima di banchetti golosi dove provare piadine farcite, polenta e, naturalmente, il protagonista della manifestazione: il sabadone. Questo dolce tipico è un tortello di pasta con un particolare ripieno di castagne e saba, un condimento agrodolce ricavato dalla cottura del mosto d'uva.

Realismo Magico
19 ottobre 2021-27 febbraio 2022
Palazzo Reale, Milano
www.palazzorealemilano.it

Sono oltre 80 le opere selezionate per questa mostra che si concentra su un movimento artistico italiano complesso e affascinante. Sviluppato nel periodo fra le due guerre mondiali, vede un ritorno a uno stile più vicino al neoclassicismo, alle forme rassicuranti e serene dell'arte del Trecento e del Quattrocento, alle novità introdotte dalla metafisica, con punti di contatto con il contemporaneo stile liberty imperante in Italia. Il percorso è curato prevalentemente in senso cronologico, con vari approfondimenti tematici.

Visita online al Museo Memoriale Auschwitz-Birkenau
auschwitz.org

Non è certo una visita spensierata, quella al principale lager nazista, ma è un atto importante e doveroso al fine di non dimenticare quali livelli di orrore abbia toccato l'umanità. Il sito web dell'istituzione è molto esauriente e rappresenta la risorsa più completa per chiunque voglia capire di più su come si sia potuto consumare il piano genocida nazista e con quale scientifica precisione.
La visita è organizzata per fotografie sferiche in alta definizione, navigabili come una mappa, e per ciascuna sono disponibili una spiegazione dettagliata di ciò che si vede e il link a ulteriori approfondimenti.

© Auschwitz Memorial

Dal pianto al sorriso
di Lia Levi
Piemme
80 pagine - 14 €
www.edizpiemme.it

La scrittrice e giornalista ha ritrovato per caso, conservato all'interno del diario della madre, il romanzo che aveva scritto a 12 anni durante l'occupazione tedesca. Si tratta della storia di una famiglia ebraica romana colpita dalle leggi razziali nazifasciste – proprio come era accaduto all'autrice – alle prese non solo con la tragedia quotidiana di quel periodo storico, ma anche con le dinamiche tra genitori e figli, tra fratelli e sorelle. La pubblicazione rispetta completamente ciò che Lia Levi scrisse su quei fogli, mostrando la sua vocazione per la scrittura fin da giovanissima.

La biblioteca dei sussurri
di Desy Icardi
Fazi Editore
350 pagine - 16 €
fazieditore.it

C'è una bambina di nome Dora che vive assieme alla sua bizzarra e rumorosa famiglia. Le sue giornate sono accompagnate da scricchiolii, clangori, chiasso e dallo scrosciare dell'acqua del fiume che scorre proprio sotto la sua casa. Ma un lutto si abbatte improvvisamente, rompendo ogni equilibrio famigliare e Dora comincia a rifugiarsi fra le pagine dei libri nel silenzio della biblioteca, rinunciando ai suoi consueti rumori. Qui conosce un anziano lettore che le insegnerà ad amare le storie celate dentro quei volumi e ad affrontare consapevolmente i dolori e i cambiamenti della vita.

L'anno del giardiniere
di Karel Čapek
Sellerio
176 pagine - 14 €
sellerio.it

È la nuova edizione di un libro di grande successo, un manuale di giardinaggio *sui generis*, che è un compendio di filosofia, piccole avventure, discorsi profondi faccia a faccia con la natura e con i suoi abitanti. Il drammaturgo e narratore cecoslovacco ha tenuto la sua rubrica su un importante quotidiano di Praga nel periodo fra le due guerre mondiali, facendo sognare i lettori con il resoconto intelligente e pieno di ironia di ciò che succedeva all'interno del giardino di casa sua.

Flavour
di Yotam Ottolenghi e Ixta Belfrage
Giunti
320 pagine - 39 €
www.giunti.it

Questo ricettario è stato scritto a quattro mani dal celebre chef di origini israeliane e dalla sua talentuosa collaboratrice, con la quale condivide una particolare attenzione per i singoli sapori (soprattutto delle verdure) e la fusione di tradizioni culinarie differenti al fine di esaltarne le note. L'obiettivo del libro, dice Ottolenghi nell'introduzione, è creare delle "bombe di sapore" e il segreto per farlo è nelle tre fasi di processo, abbinamento e prodotto. Come nei suoi precedenti libri, troverete utilissime e splendide fotografie e la massima chiarezza nelle spiegazioni, ma anche un'introduzione preziosa alle tecniche di base.

GIALLO SPLENDENTE

Un menu tutto dedicato all'agrume più solare. Versatile, profumato e indubbiamente decorativo, il limone entra senza fatica in ogni piatto

IL CONSIGLIO

Per ottenere una lievitazione perfetta è bene fare attenzione al luogo dove lasciare a riposo l'impasto, soprattutto in inverno. Copritelo e fate in modo che non arrivino spifferi, tenetelo a una temperatura costante, anche appena tiepida, e al buio.

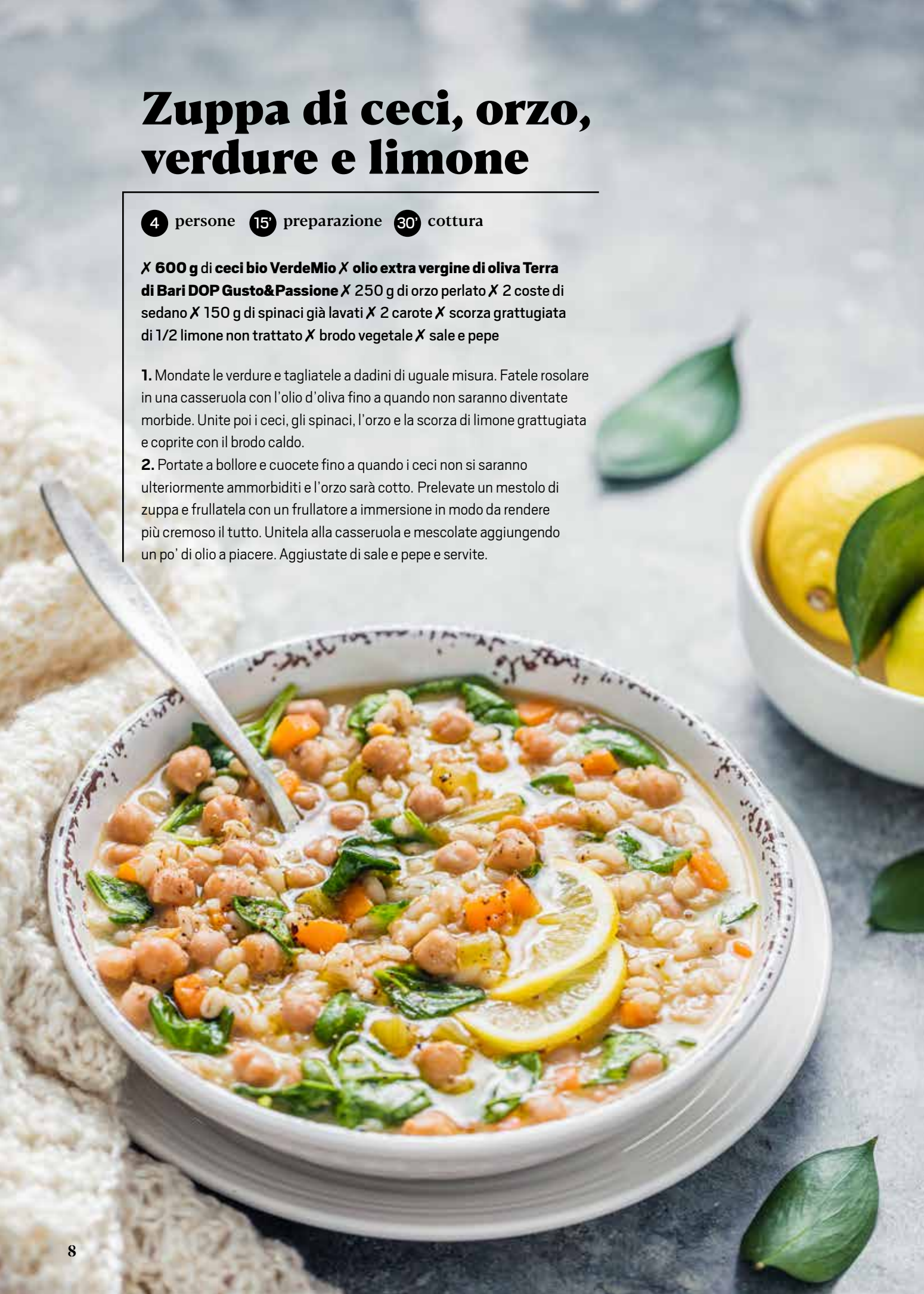
Guarda la videoricetta a base di limoni del mese di gennaio!

Zuppa di ceci, orzo, verdure e limone

4 persone 15' preparazione 30' cottura

✗ **600 g** di **ceci bio VerdeMio** ✗ **olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione** ✗ 250 g di orzo perlato ✗ 2 coste di sedano ✗ 150 g di spinaci già lavati ✗ 2 carote ✗ scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato ✗ brodo vegetale ✗ sale e pepe

1. Mondate le verdure e tagliatele a dadini di uguale misura. Fatele rosolare in una casseruola con l'olio d'oliva fino a quando non saranno diventate morbide. Unite poi i ceci, gli spinaci, l'orzo e la scorza di limone grattugiata e coprite con il brodo caldo.
2. Portate a bollore e cuocete fino a quando i ceci non si saranno ulteriormente ammorbiditi e l'orzo sarà cotto. Prelevate un mestolo di zuppa e frullatela con un frullatore a immersione in modo da rendere più cremoso il tutto. Unitela alla casseruola e mescolate aggiungendo un po' di olio a piacere. Aggiustate di sale e pepe e servite.



CECI BIO VERDEMIO

100% da agricoltura biologica italiana, una volta scolati e risciacquati sono perfetti per tantissime creazioni sia fredde sia calde. Per i vostri menu invernali, completano gustose zuppe e piatti di pasta e costituiscono un'irrinunciabile fonte di proteine e di fibre per chi segue una dieta vegana.

L'ALTERNATIVA

Nel curry di pollo al limone, se non avete in casa il latte di cocco, al suo posto potete utilizzare lo yogurt al naturale. Accentuerà la nota acidula del limone ed esalterà la delicatezza della carne bianca. Una variante altrettanto semplice, utile e veloce!

Curry di pollo al limone con riso Basmati

4 persone 20' preparazione 30' cottura

✗ 3 cm di zenzero fresco ✗ 2 spicchi d'aglio ✗ 1 peperoncino verde ✗ 2 cipollotti ✗ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** ✗ 1 cucchiaio di curry in polvere ✗ 600 g di bocconcini di pollo ✗ 300 ml di latte di cocco ✗ scorza grattugiata di 1 limone non trattato ✗ coriandolo fresco ✗ 250 g di riso Basmati lessato ✗ farina ✗ sale

1. Sbucciate lo zenzero e tritatelo finemente in un mixer assieme all'aglio, al peperoncino mondato, ai cipollotti e a un pizzico di sale. In una padella antiaderente capiente fate rosolare nell'olio il trito ottenuto; unite quindi il curry e fate insaporire per 2 minuti.
2. Aggiungete i bocconcini di pollo appena infarinati e fateli rosolare in maniera uniforme senza mai forarli. Unite il latte di cocco e lasciate sobbollire dolcemente per 20 minuti circa. Unite poi il coriandolo fresco tritato e la scorza di limone. Servite con il riso Basmati.

Focaccia al limone, olive e rosmarino

4 persone 35' preparazione 35' cottura

Per la focaccia: ✗ 250 g di farina tipo "0" ✗ 300 g di farina Manitoba ✗ 7 g di lievito di birra disidratato ✗ **400 ml** di **acqua minerale naturale Equilibrio&Piacere** ✗ 1 cucchiaino di zucchero semolato ✗ **30 ml** di **olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione** ✗ 10 g di sale
Per farcire: ✗ 2 limoni biologici ✗ 2-3 cucchiai di olive nere ✗ olio extra vergine di oliva ✗ rosmarino fresco ✗ sale in fiocchi

1. In una ciotola raccogliete le farine con il lievito, mescolate e formate una fontana. Aggiungete al centro l'acqua, l'olio, lo zucchero e impastate, unendo il sale solo verso la fine. Quando avrete ottenuto una massa liscia, elastica e compatta formate una palla e ponetela a lievitare in una ciotola fino al raddoppio, coprendo con pellicola alimentare. Occorreranno circa 2-3 ore.
2. Trascorso questo tempo prelevate l'impasto e adagiatelo all'interno di una teglia da 30x40 cm unta con olio d'oliva. Stendete la focaccia con i polpastrelli in uno strato omogeneo. Spennellate con una miscela di olio e acqua in parti uguali e cospargete la superficie con sale in fiocchi. Lasciate riposare per 30 minuti.
3. Guarnite con i limoni tagliati a fettine, le olive e gli aghi di rosmarino. Cuocete nel forno già caldo a 200ºC per 35-40 minuti. Sfornate, fate raffreddare e tagliate la focaccia a quadretti.

La carta dei vini

Zuppa di ceci, orzo, verdure
e limone
Mastio del Beccaria Gutturnio frizzante

Curry di pollo al limone
con riso Basmati
Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi Superiore

Focaccia al limone, olive
e rosmarino
Soai Prosecco

Crêpes al limone
e semi di papavero con
formaggio fresco e mirtilli
Soai Valdobbiadene Prosecco Superiore

Crêpes al limone e semi di papavero con formaggio fresco e mirtilli

4 persone 20' preparazione 20' cottura

Per la pastella: ✗ **220 ml** di **latte alta digeribilità senza lattosio Equilibrio&Piacere** ✗ **2 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** ✗ 3 cucchiai di zucchero ✗ 30 g di burro ✗ 100 g di farina ✗ 2 cucchiaini di semi di papavero ✗ 2 cucchiaini di scorza grattugiata di limone ✗ sale
Per il ripieno: ✗ 150 g di formaggio fresco spalmabile ✗ 1 manciata di mirtilli ✗ 1/2 bacca di vaniglia ✗ fettine di limone non trattato

1. Cominciate dalle crêpes: in una ciotola mescolate con una frusta le uova, il latte, la farina setacciata, lo zucchero, i semi di papavero, la scorza di limone e un pizzico di sale fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete il burro fuso a temperatura ambiente e amalgamate fino a ottenere una pastella liscia. Fatela riposare a temperatura ambiente per 30 minuti coperta con una pellicola.
2. Ungete una padella non troppo grande con poco burro, tamponate appena con della carta da cucina e versatevi un mestolino di pastella. Cuocete velocemente su ogni lato la crêpe avendo cura di non bruciarla o seccarla troppo. Continuate fino a esaurimento dell'impasto, impilando mano a mano le crêpes su un piatto.
3. In una ciotola mescolate il formaggio fresco con i semi di vaniglia. Utilizzate questo composto per farcire le crêpes insieme ai mirtilli. Piegatele e servitele con fettine di limone e zucchero a velo a piacere.

LATTE UHT ALTA DIGERIBILITÀ SENZA LATTOSIO EQUILIBRIO&PIACERE

Perché rinunciare alla bontà del latte? Prodotto al 100% da allevamenti italiani, può essere utilizzato per ogni preparazione o assaporato fresco a colazione o a merenda.

LIMONE

Dalla salute alla tavola, fino alla cosmesi, un campione di proprietà preziose note da millenni

DALL'ORIENTE AL MEDITERRANEO

Sebbene sia uno dei frutti simbolo delle nostre latitudini, il limone affonda le sue radici nei paesi orientali. Pare, infatti, fosse coltivato in Cina, India e Birmania già nel II secolo, dove veniva utilizzato soprattutto per le sue proprietà antisettiche, antireumatiche e tonificanti. Come molte altre varietà di frutta, furono gli Arabi a introdurlo nel bacino del Mediterraneo intorno al X secolo. In Europa le prime coltivazioni furono realizzate in Sicilia, ancora oggi uno dei massimi produttori europei di questo agrume, e a Genova.

UNA CRESCITA RECORD

La World Citrus Organization, piattaforma che riunisce i paesi produttori di agrumi tramite le associazioni di settore, il 5 novembre 2021 durante la prima edizione del Global Citrus Congress ha reso noti i dati relativi alla produzione di agrumi per il 2021/2022. A fronte di un calo per tutti i paesi del mondo unica eccezione sono i paesi del Mediterraneo, in particolare l'Italia. Nel nostro paese, infatti, è prevista una crescita del 12% per gli agrumi in generale e dell'8% per i limoni.

VALORI NUTRIZIONALI

Il limone è composto per circa il 90% di acqua, per questo motivo 100 g di frutto integro forniscono appena 11 calorie, delle quali il 78% è rappresentato da carboidrati e il 22% da proteine. Se invece consideriamo il solo succo, le calorie totali scendono a 9 per 100 g di prodotto, delle quali l'87% carboidrati e il 13% proteine. Nota a tutti è l'abbondanza di vitamina C contenuta in questo frutto, in 100 g di limoni troviamo ben 50 g di vitamina C. Ma questo profumato agrume è ricco anche di vitamine del gruppo B e di minerali quali fosforo, potassio, calcio, sodio e ferro. La buccia e l'albedo contengono molti preziosi flavonoidi.

SETTE TESORI GIALLO ORO

In Italia ben sette varietà di limoni hanno ottenuto il riconoscimento IGP (Indicazione di Origine Protetta). In Sicilia troviamo il limone Interdonato di Messina e quello di Siracusa, ai quali si è aggiunto nel 2020 il limone dell'Etna. In Calabria si coltiva il limone di Rocca Imperiale, conosciuto come "limone rifiorente" per via delle quattro fioriture annuali. In Campania è stata riconosciuta l'IGP al limone della Costa di Amalfi, detto anche Sfusato amalfitano, e al limone di Sorrento, dal quale si ricava il famoso limoncello. In Puglia, infine, si coltiva il Femminello del Gargano distinto in due tipologie: il Lustrino, a scorza gentile, e il Fusillo, limone oblungo.

UN JOLLY IN CUCINA

Del limone non si butta via niente, persino le sue foglie possono essere utilizzate in cucina. Il suo succo ravviva anche il più insipido dei piatti, così come la sua scorza, e può essere usato per le marinature e nella preparazione dei pinzimoni. La sua versatilità lo rende indispensabile anche nella preparazione di ricette vegane o vegetariane. Il succo del limone è infatti utilizzato per far cagliare le bevande vegetali nella realizzazione di formaggi vegani e per favorire la lievitazione degli impasti integrali.

Meal PREP

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

lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

CECI
Cottura di 500 g
di ceci precedentemente
ammollati in pentola
a pressione per circa
1 ora e mezza

VERDURE PER LA ZUPPA
Cottura delle verdure in padella: 3 carote a rondelle, 1 mazzo di cavolo nero a listarelle, 2 coste di sedano a listarelle, 2 scalogni tritati con olio, sale, pepe ed erbe aromatiche per 20 minuti. Aggiungete brodo vegetale se dovessero asciugarsi troppo. Riponete in un contenitore da freezer unendo anche le patate a cubetti cotte al forno e congelate il tutto

PLUMCAKE
Preparatre l'impasto
del plumcake,
cuocetelo, fatelo
raffreddare e
congelatelo

CAVOLFIORE E PATATE
Cottura di 1 cavolfiore
e di 5 patate tagliate a spicchi
+ 2 patate a cubetti al forno con
olio, sale e pepe (tutto insieme
per 30 minuti)

BACCALÀ
Precottura di 1 kg di baccalà
acquistato già ammollato
(20'in forno a 200ºC con olio e pepe,
ma niente sale). Dopo la cottura
dividete i filetti (cena del lunedì) dai
ritagli (sugo del mercoledì)

lunedì

Baccalà gratinato al forno alla mediterranea

4 persone 5' preparazione 20' cottura

✗ 700 g di baccalà dissalato a metà cottura ✗ origano secco ✗ 200 g di pomodorini ✗ 50 g di pangrattato ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ 500 g di patate a spicchi già cotte ✗ olio extra vergine di oliva ✗ **3 cucchiai** di **capperi di Pantelleria IGP Gusto&Passione** dissalati ✗ sale e pepe

1. Raccogliete in una teglia le patate, i pomodorini, il baccalà, i capperi e l'aglio tritato. Condite con olio, sale, pepe e cospargete con il pangrattato e l'origano secco.
2. Cuocete nel forno a 200ºC per 20 minuti e terminate con 5 minuti sotto il grill per ottenere la doratura.

IL CONSIGLIO SALVATEMPO

Le patate già cotte vanno consumate sempre entro 24 ore, per evitare che sviluppino sostanze tossiche per l'organismo.

martedì

Polpette di ceci alla curcuma e limone con carciofi e radicchio

4 persone 25' preparazione 30' cottura

✗ 400 g di ceci già lessati ✗ **1 uovo fresco 100% italiano bio VerdeMio** ✗ **2 cucchiai** di **Grana Padano DOP oltre 20 mesi riserva Gusto&Passione grattugiato** ✗ 2 fette di pancarré ✗ 1 cucchiaino di curcuma ✗ paprika affumicata ✗ 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata ✗ pangrattato ✗ olio extra vergine di oliva ✗ latte ✗ sale e pepe
Per l'insalata: ✗ 2 carciofi ✗ succo di limone ✗ 1 cespo di radicchio rosso ✗ sale e pepe

1. Mondate i carciofi, affettateli sottilmente e a mano a mano metteteli in acqua acidulata. Pulite il radicchio, tagliatelo a listarelle e raccoglietelo in una ciotola. Unite i carciofi scolati e condite con olio d'oliva, sale, pepe e aceto (a piacere). Mescolate e tenete da parte.
2. Ammollate il pane nel latte. Frullate i ceci e riduceteli a crema. Aggiungete il pane ben strizzato, l'uovo, il parmigiano, le spezie, la scorza di limone grattugiata, il sale e il pepe. Impastate il tutto e, se necessario, aggiustate la consistenza con poco pangrattato.
3. Con le mani formate delle palline e passatele nel pangrattato. Trasferitele in una teglia foderata con carta forno, condite con un filo d'olio e cuocete a 200°C per 25-30 minuti, fino a doratura, girando spesso e muovendo la teglia. Servite con l'insalata.

mercoledì

Mezze maniche al cavolfiore con baccalà e olive

4 persone 5' preparazione 20' cottura

✗ **360 g** di **mezze maniche pasta di Gragnano IGP Gusto&Passione** ✗ 200 g di cavolfiore già cotto ✗ 2 cucchiai di olive ✗ **40 g** di **pomodori secchi di Calabria in olio di oliva Gusto&Passione** ben scolati ✗ 300 g di ritagli di baccalà già cotto ✗ pangrattato ✗ olio extra vergine di oliva ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ sale e pepe

1. Fate tostare il pangrattato in un padellino antiaderente senza l'aggiunta di olio. Mentre lessate la pasta, in una padella antiaderente fate insaporire l'olio con l'aglio. Aggiungete il cavolfiore, i pomodori secchi a tocchetti, le olive e lasciate insaporire.
2. Unite per ultimo il baccalà e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Aggiustate di sale e pepe, se serve.
3. Scolate la pasta al dente, quindi conditela con il sugo preparato. Servite subito.

IL CONSIGLIO SALVATEMPO

Potete preparare il condimento per la pasta in anticipo, riponendolo in frigorifero fino al mercoledì.

MEZZE MANICHE PASTA DI GRAGNANO IGP GUSTO&PASSIONE

Dalla linea di pasta di grano duro per eccellenza, un formato perfetto per esaltare sughi importanti o a base di ingredienti saporiti come il baccalà.

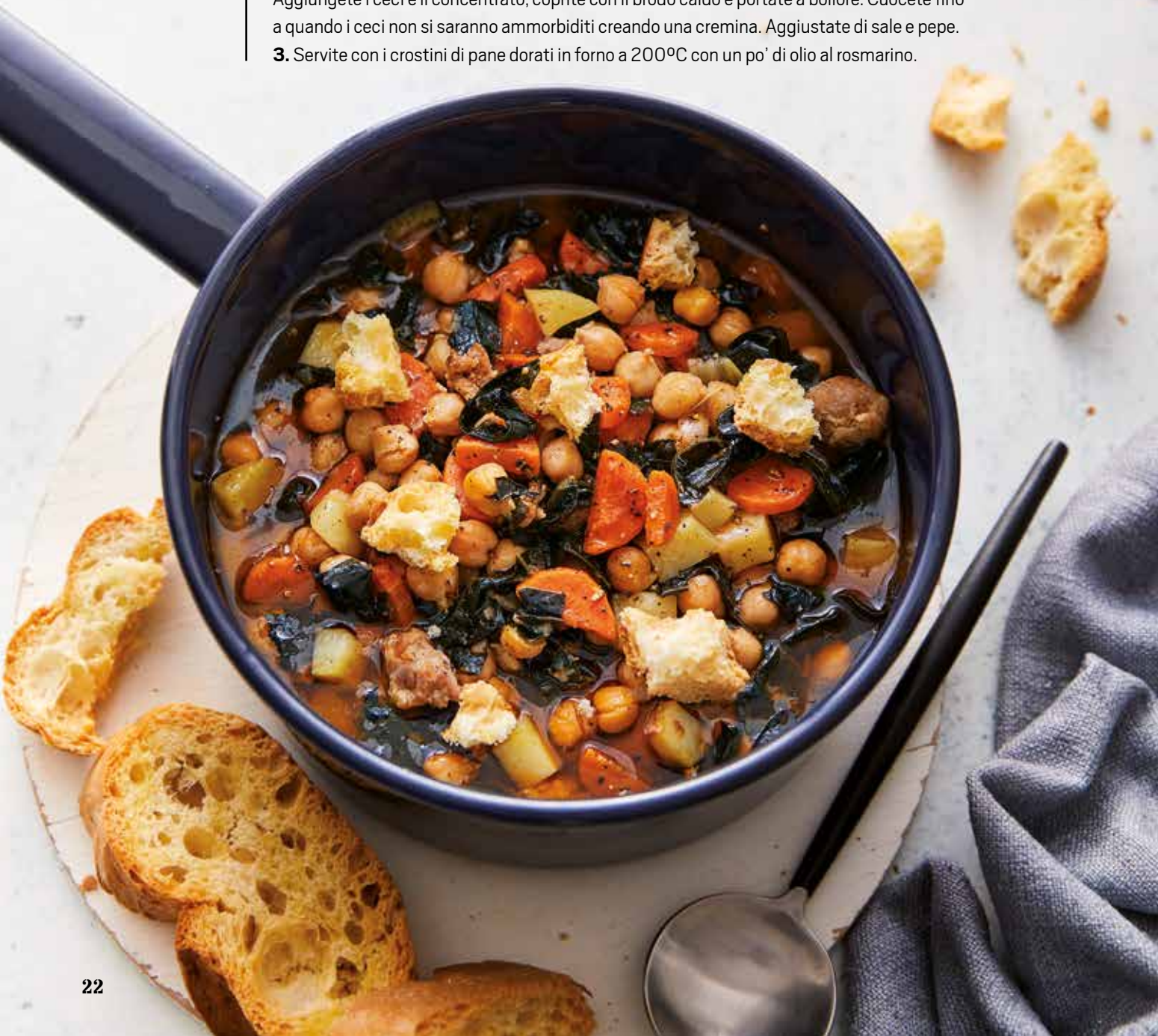
giovedì

Minestra di ceci con verdure e salsiccia

4 persone 10' preparazione 15' cottura

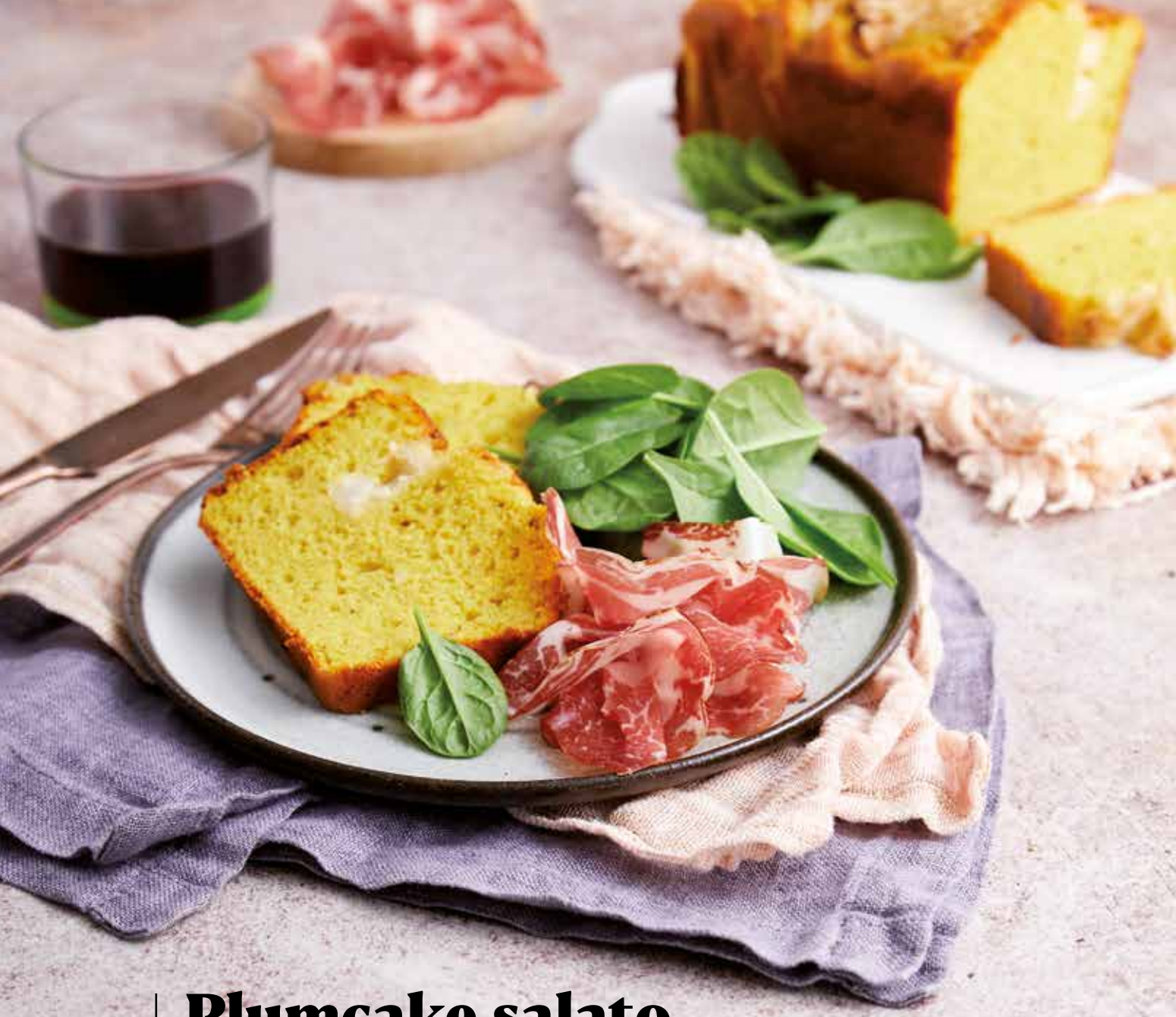
✗ 400 g di ceci già lessati ✗ 2 salsicce ✗ 4 fette di pane ✗ 300 g di verdure già cotte (carote, pomodorini, patate, cavolo nero, scalogno) ✗ **olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione** ✗ brodo vegetale ✗ rosmarino ✗ 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro ✗ sale e pepe

1. In un pentolino fate insaporire per 5 minuti 4 cucchiai di olio con il rosmarino, senza mai farlo friggere, e tenetelo da parte. In una casseruola scaldate altro olio e unite le verdure già cotte ed eventualmente scongelate.
2. Fate insaporire per qualche minuto, unite la salsiccia ben sgranata e fatela rosolare. Aggiungete i ceci e il concentrato, coprite con il brodo caldo e portate a bollore. Cuocete fino a quando i ceci non si saranno ammorbiditi creando una cremina. Aggiustate di sale e pepe.
3. Servite con i crostini di pane dorati in forno a 200ºC con un po' di olio al rosmarino.



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA TERRA DI BARI DOP GUSTO&PASSIONE

La prestigiosa Dop Castel del Monte garantisce un prodotto di eccezionale qualità. Questo extra vergine è ottenuto da olive lavorate solo meccanicamente.



Plumcake salato al cavolfiore e curry

4 persone 15' preparazione 40' cottura

✗ 150 g di cavolfiore già cotto ✗ 80 g di parmigiano grattugiato ✗ **180 g** di **farina di grano tenero bio "00" VerdeMio** ✗ 3 uova ✗ 1 cucchiaio di curry ✗ 1 bustina di lievito istantaneo per torte salate ✗ 5 cucchiai di olio extra vergine di oliva ✗ 120 ml di latte ✗ sale e pepe
Per servire: ✗ **100 g** di **coppa di suino Gusto&Passione** ✗ spinacini baby

1. Sgusciate le uova in una ciotola, aggiungete l'olio, il latte a filo e unite la farina e il lievito setacciati. Aggiungete il parmigiano grattugiato, sale, pepe e il curry.
2. Mescolate fino ad amalgamare e aggiungete in ultimo il cavolfiore a cimette facendolo affondare un po'. Trasferite il composto all'interno in uno stampo da plumcake da 25x11 cm imburrato e foderato con carta forno.
3. Cuocete nel forno già caldo a 180ºC per circa 35-40 minuti. Sfornate e fate raffreddare completamente, poi tagliate a fette e servite con la coppa e gli spinacini conditi a piacere.

COPPA DI SUINO GUSTO&PASSIONE

Confezionato in pratiche fette tagliate sottili, questo saporito salume è a base di carne di suino lavorata naturalmente, con la sola aggiunta di aromi naturali della tradizione.

Prodotti DEL MESE

Cereali Prima Colazione VerdeMio Biologico

La prima colazione è un pasto fondamentale, in quanto fornisce al nostro organismo il giusto apporto energetico per iniziare bene la giornata: dolce o salata, cappuccino o caffè, tè o latte... Insomma, ce n'è davvero per tutti i gusti!

- I **Fiocchi di Avena VerdeMio Biologico**, prodotti da Agricoltura Biologica, sono l'ideale per iniziare al meglio la giornata. L'avena, infatti, è ricca di proteine che danno la giusta carica al nostro organismo, oltre a garantire un ottimo apporto nutrizionale. Ideali da gustare in accompagnamento a latte o yogurt, o per creare un delizioso porridge arricchito con frutta secca, frutta fresca di stagione, cioccolato o miele.

- Il **Riso Soffiato VerdeMio Biologico**, prodotto da Agricoltura Biologica, è l'ideale per la colazione di tutta la famiglia. Particolarmente apprezzato dai più piccoli, è ottimo da gustare al mattino, in quanto leggero e facilmente digeribile, oltre ad avere un bassissimo apporto di grassi e zuccheri. Può essere utilizzato anche in modo originale per la preparazione di torte e deliziosi dolcetti al cioccolato.
- Il **Farro Soffiato al Miele VerdeMio Biologico**, prodotto da Agricoltura Biologica, è una vera carica di energia al mattino! Cereali croccanti arricchiti da delizioso miele, adatti alla colazione di grandi e piccini, da gustare con latte, yogurt o bevande vegetali. Ottimo anche per la preparazione di gustose barrette, arricchite con cioccolato o frutta secca, e di torte o biscotti.

VerdeMio

Bevande Vegetali VerdeMio Biologico

Se siete alla ricerca della bevanda vegetale perfetta per i vostri frullati, da abbinare ai vostri cereali preferiti o anche solo come drink rinfrescante, non potete che scegliere le Bevande VerdeMio Biologico!

- La **Bevanda di Avena VerdeMio Biologico**, realizzata con avena da Agricoltura Biologica, è ideale da gustare in ogni momento della giornata, grazie al suo gusto delicato.
  È fonte di fibre vegetali e non contiene zuccheri aggiunti.
  È adatta anche per la preparazione di creme, budini e dessert.

- La **Bevanda di Soia VerdeMio Biologico**, realizzata con soia da Agricoltura Biologica, è un'ottima fonte di calcio e proteine, ideale per fare il pieno di energia in ogni momento della giornata. Può essere consumata calda o fredda, al naturale o arricchita con caffè o cacao.
- La **Bevanda di Riso VerdeMio Biologico**, realizzata con riso da Agricoltura Biologica, è il drink ideale per godersi una pausa rilassante.
  Una bevanda dal gusto delicato e leggermente dolce, senza zuccheri aggiunti e fonte di calcio: una valida alternativa al latte vaccino.
- La **Bevanda di Farro VerdeMio Biologico**, realizzata con farro 100% Italiano da Agricoltura Biologica, è priva di zuccheri aggiunti e il suo sapore, particolarmente dolce, la rende adatta al consumo di tutta la famiglia.

QUEL CHE RESTA... DELLE FESTE

Si sa, resta sempre qualcosa in frigorifero dal turbine di pranzi e cene festivi appena concluso. Anziché riproporre i soliti avanzi riscaldati, perché non usare la fantasia per comporre un originale menu a tema?

L'ALTERNATIVA

Se non avete a disposizione le lenticchie già cotte, potete utilizzare circa 300 g di lenticchie secche, fatte bollire in acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione.

Vellutata di lenticchie con il cotechino ripassato

4 persone 10' preparazione 15' cottura

✗ **800 g** di **lenticchie verdi secche bio VerdeMio** già cotte avanzate ✗ 1 carota grande ✗ 1 pezzetto di sedano ✗ 2 spicchi di aglio ✗ 3-4 foglie di alloro ✗ 4 fette di cotechino già cotto ✗ 1-2 rametti di timo (o rosmarino) ✗ olio extra vergine di oliva ✗ sale e pepe

1. Mondate e tritate sedano e carota, lasciandone a piacere qualche pezzetto più grande, trasferiteli in una pentola capiente con l'aglio sbucciato e leggermente schiacciato e 2 cucchiai di olio. Lasciate soffriggere per un paio di minuti e fate insaporire.
2. Aggiungete le lenticchie, le foglie di alloro e fate insaporire ancora a fiamma vivace per 2-3 minuti, rimestando di tanto in tanto. Unite, se occorre, pochissima acqua calda a coprire appena le lenticchie, abbassate la fiamma e lasciate cuocere con il coperchio finché le lenticchie non risulteranno morbide (basteranno 5-8 minuti).
3. Eliminate aglio e alloro. Togliete, a piacere, un cucchiaio di lenticchie e i pezzetti di carote e sedano più grandi e frullate il resto con un minipimer. Se la consistenza è ancora troppo liquida, proseguite la cottura a fuoco moderato per qualche altro minuto; se è invece troppo densa, diluite con qualche cucchiaio di acqua tiepida. Aggiustate di sale, se occorre.
4. Nel frattempo sbriciolate il cotechino in una padellina antiaderente senza aggiungere grassi, scolate dall'eventuale grasso in eccesso e condite con qualche fogliolina di timo. Quando la vellutata sarà pronta, dividetela in 4 fondine e guarnitela con le verdure e le lenticchie messe da parte, il cotechino con il timo e un pizzico di pepe a piacere.

Gratin di finocchi, patate e salmone affumicato

4 persone 15' preparazione 1 ora cottura

✗ 2 finocchi grandi ✗ 4 patate medio-piccole ✗ 400 ml di panna fresca ✗ **150-200 g** di **salmone scozzese affumicato a fette Gusto&Passione** ✗ burro ✗ 1 cucchiaino colmo di semi di papavero ✗ noce moscata ✗ sale e pepe

1. Mondate i finocchi e pelate le patate. Tagliate entrambi a fettine sottilissime (un paio di millimetri massimo) con l'aiuto di una mandolina o con un coltello molto affilato. Condite con poco sale e pepe e mescolate delicatamente.
2. Tagliate il salmone in pezzi grossolani. Adagiate 2 o 3 fiocchetti di burro sul fondo di una teglia in ceramica o pyrex di grandezza media (22x22 cm circa) e componete, alternandoli, strati di patate, di finocchi e di salmone, spolverando con pochi semi di papavero ogni strato.
3. Proseguite fino a finire tutti gli ingredienti. Versatevi la panna, precedentemente condita con un pizzico di sale e di noce moscata, e ancora, a piacere, qualche fiocchetto di burro. Infornate a 180ºC per 45-50 minuti, o fino a che le verdure non risulteranno cedevoli alla forchetta.
4. Coprite con un foglio di alluminio per gli ultimi 15-20 minuti, se le verdure o il salmone tendono a rosolare troppo. Proseguite la cottura scoperto per ancora 10 minuti (o 5 minuti sotto al grill) fino a completa doratura. Fate intiepidire 15 minuti e servite.

SALMONE SCOZZESE AFFUMICATO A FETTE GUSTO&PASSIONE

Cresciuto in acque cristalline, lavorato a regola d'arte e insaporito da legno di faggio, questo salmone è un prodotto per veri gourmet. Le sue fette carnose faranno la differenza in deliziosi antipasti o fantasiosi primi e secondi.

La carta dei vini

Vellutata di lenticchie
con il cotechino ripassato
Mastro Ducale Lambrusco di Modena secco

Gratin di finocchi, patate
e salmone affumicato
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Muffin di panettone e cioccolato

12 muffin 10' preparazione 25' cottura

✗ 220 g di panettone ✗ 200 g di farina integrale ✗ 12 g di lievito per dolci ✗ **80 g** di **zucchero di canna bio VerdeMio** ✗ 1 uovo ✗ 200 g di latte intero ✗ 100 g di cioccolato fondente tritato grossolanamente ✗ **80 g** di **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** (o olio di semi) ✗ sale

1. Sbriciolate il panettone in una ciotola capiente, unite la farina precedentemente mescolata al lievito, lo zucchero e un pizzico di sale. Mescolate molto bene con un cucchiaio o, meglio ancora, con la foglia dell'impastatrice, in modo da ottenere delle briciole sottili.
2. In un'altra ciotola sbattete leggermente l'uovo, il latte e l'olio. Unite i due composti, mescolando brevemente il tutto con un cucchiaio di legno. Aggiungete in ultimo il cioccolato fondente, mescolate e trasferite negli stampi precedentemente foderati con pirottini di carta (o, se preferite, in 6 stampi in carta per mini panettoni).
3. Cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 180ºC per 25-30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare completamente prima di servire.

Pandoro perdu ai mirtilli (foto a p. 28)

4 persone 5' preparazione 10' cottura

✗ 1 pandoro ✗ 1 cucchiaino di cannella in polvere ✗ **200 ml** di **latte intero bio VerdeMio** ✗ **2 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** grandi ✗ 1 cucchiaio di zucchero di canna ✗ 10-20 g di burro per la padella ✗ 125 g di mirtilli ✗ zucchero a velo ✗ sciroppo d'acero

1. Tagliate il pandoro in modo da ottenere 4 fette a forma di stella alte 2-3 cm. Sbattete leggermente le uova con lo zucchero, la cannella e il latte in un piatto capiente a bordi alti e a base piatta. Appoggiatevi le fette di pandoro una alla volta, girandole dopo pochi secondi per farle bagnare con il composto ma senza imbibirle eccessivamente. Tenetele da parte.
2. Fate sciogliere il burro in una padella antiaderente e fatevi dorare le fette di pandoro qualche minuto per parte, girandole con l'aiuto di una spatola larga, di un piatto o del coperchio della padella, per evitare di rompere le fette. Servite decorando con i mirtilli, lo zucchero e, se piace, lo sciroppo d'acero.

a cura di Vittorio Barbieri

Chardonnay Sicilia DOC Gusto&Passione Selezione Slow Food

Varietà cosmopolita per eccellenza, oggi coltivata letteralmente in tutto il mondo, lo Chardonnay è ormai un classico della Sicilia vitivinicola. Difficile risalire alle sue origini, comunque molto antiche e che lo pongono al centro della storia viticola europea e mondiale. È una delle tre uve su cui si fonda la Champagne del vino e proviene dalla **Borgogna** (secondo alcuni storici veniva coltivata dai monaci cistercensi dell'abbazia di Pontigny), ma, essendo particolarmente versatile e adattabile ai più svariati contesti pedoclimatici, si è spinta un po' ovunque trovando in Italia ampia diffusione soprattutto in Sicilia e in Lombardia (Franciacorta).
Ciascun territorio restituisce sfumature diverse, perché è un vitigno capace di tradurre le differenti condizioni in cui viene a trovarsi. Così gli Chardonnay prodotti in zone più fresche sprigionano aromi di frutti bianchi e di agrumi, mentre quelli ottenuti da aree più calde (o da uve più mature) liberano note di frutti gialli (albicocca, pesca), miele, ginestra e acacia.
A livello gustativo una costante è rappresentata dall'**acidità viva ma elegante**, con una sapidità che si fa vibrante soprattutto nei suoli argilloso-calcarei.
In Sicilia lo Chardonnay spesso si esprime su un versante ricco e generoso, caldo, anche se col tempo sono emerse versioni di medio peso più attente al dettaglio e alla finezza.
Servito ben fresco, a 8º-10ºC di temperatura, il Sicilia Chardonnay si sposa alla perfezione con **spaghetti alle vongole** o al nero di seppia, pasta con le sarde, cous cous di pesce e preparazioni a base di **baccalà**, ma può dare soddisfazione anche con le carni bianche.

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

sigma

GRATIN DI CAVOLFIORE

Non solo i "fiori", ma anche gli scarti sono saporiti e nutrienti. Basta saperli valorizzare!

Ingredienti

- ✗ 400 g di scarti di cavolfiore (coste, torsoli, foglie e gambi)
- ✗ 100 g di pane casereccio
- ✗ 50 g di olio extra vergine di oliva
- ✗ 30 g di pecorino
- ✗ 20 g di uvetta
- ✗ 20 g di pinoli
- ✗ 2 spicchi d'aglio
- ✗ sale

PROCEDIMENTO

Pelate gli spicchi d'aglio, schiacciateli e metteteli a marinare nell'olio per 15 minuti. Ammollate l'uvetta in acqua tiepida. Pulite gli scarti di cavolfiore e riducete il tutto a bastoncini. Scottateli per 3 minuti in acqua bollente salata, scolateli bene e distribuiteli su di una teglia ricoperta con carta da forno. Frullate grossolanamente il pane con l'olio aromatizzato all'aglio (eliminate l'aglio per avere un sapore più delicato o, a piacere, frullatene una parte con il pane). Cospargete le verdure con l'uvetta strizzata, i pinoli, il pane aromatico e il pecorino grattugiato. Infornate a 180ºC per 10 minuti, poi terminate la cottura sotto il grill del forno per qualche minuto.

4 persone
10' preparazione
15' cottura

ALLA RADICE *del benessere*

Quando parliamo di zenzero ci riferiamo normalmente al rizoma (molto simile a una radice) della pianta originaria dell'Asia. Buonissimo in cucina, è anche usato da millenni per le sue proprietà medicinali, in primis per la sua funzione di antiemetico: è, infatti, efficacissimo contro la nausea gravidica o dovuta al movimento, in virtù dei suoi particolari principi attivi. Questi, aumentando la produzione di bile e succhi gastrici, di conseguenza aiutano anche la digestione. Da non sottovalutare, sebbene meno forte, anche la capacità antinfiammatoria dello zenzero.

Crema di carote e zenzero

4 persone 20' preparazione 25' cottura

✗ 1 kg di carote ✗ 2 patate ✗ 5 cm di radice di zenzero ✗ **2 cucchiai** di **yogurt greco bianco 0% di grassi Equilibrio&Piacere** ✗ 1/2 porro ✗ **olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione** ✗ peperoncino essiccato in scaglie ✗ coriandolo o prezzemolo fresco ✗ granella di pistacchi ✗ sale grosso

1. Pelate le carote e le patate e tagliate tutto a pezzetti piccoli. Affettate il porro e sciacquatelo bene. Mettete tutto in una pentola con poco olio e fate tostare le verdure per qualche minuto. Aggiungete una presa di sale grosso e coprite le verdure con dell'acqua a filo, senza immergerle completamente. Portate a bollore e fate cuocere per 20-25' finché le carote non saranno ben morbide. A fine cottura grattugiate lo zenzero sbucciato e unitelo alle verdure.
2. Frullate la crema e aggiungete lo yogurt. Servite ben calda con l'aggiunta di un filo d'olio a crudo, qualche foglia di prezzemolo o coriandolo, peperoncino e granella di pistacchi.

INGREDIENTI

Burger di salmone allo zenzero con salsa allo yogurt e chips di cavolfiore

4 persone 30' preparazione 20' cottura

1. Lavate e tamponate il cavolfiore, poi tagliatelo con la mandolina a fette sottilissime. Disponetele in un unico strato su una teglia coperta di carta forno leggermente spennellata d'olio. Condite con un filo d'olio, sale e pepe e ponete in forno preriscaldato a 190ºC per circa 15', o fino a quando le fettine saranno ben dorate e croccanti sui bordi. Fate raffreddare.
2. Mettete in un frullatore i filetti di salmone tagliati a pezzettoni, lo zenzero, metà dell'erba cipollina e una spolverata di sale e pepe. Frullate a scatti fino a ottenere un composto tritato non troppo finemente.
3. Aiutandovi con un coppapasta della stessa dimensione dei panini, formate gli hamburger e cuoceteli in una padella antiaderente già calda per qualche minuto da ciascun lato, finché saranno dorati in superficie.
4. Lavorate lo yogurt con il succo di limone, olio, sale, pepe e l'erba cipollina rimasta (conservatene poca per comporre i burger). Dividete i panini e fateli tostare leggermente dal lato della mollica. Spalmate la salsa di yogurt sulla metà inferiore e adagiatevi qualche foglia di insalata. Appoggiate i burger sull'insalata, decorate con poco pepe e un po' di erba cipollina e completate con qualche chip di cavolfiore. Servite subito.

Polpette di pollo allo zenzero

4 persone 20' preparazione 20' cottura

✗ 500 g di macinato di pollo ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** ✗ 1 cucchiaio di cipollotto (o scalogno) tritato ✗ 3 cucchiai di zenzero fresco grattugiato ✗ 1 cucchiaio di salsa di soia ✗ prezzemolo ✗ 2 fette di pancarré integrale ✗ **50 ml** di **latte intero bio VerdeMio** ✗ pangrattato ✗ sale e pepe

1. Frullate il pancarré riducendolo in briciole, unite il latte e mescolate per farlo assorbire. In una ciotola mettete il macinato di pollo e il pane ammollato, aggiungete l'aglio tritato finemente, lo zenzero, il cipollotto, la salsa di soia, il prezzemolo tritato e mescolate bene, fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Lavorate con le mani una piccola quantità di composto, formate delle polpettine leggermente schiacciate e passatele bene nel pangrattato.
3. Sistematele su una teglia coperta da un foglio di carta forno leggermente unto, irrorate con un filo d'olio e infornate per circa 20' a 180ºC, girando a metà cottura.
4. Servite con un contorno di patate al vapore condite con olio, sale, pepe e prezzemolo.

Torta di carote, noci e zenzero

8 persone 25' preparazione 45' cottura

✗ **350 g** di **farina integrale di farro bio VerdeMio**
✗ 225 g di zucchero di canna integrale
✗ 2 cucchiaini di lievito per dolci
✗ 140 g di carote grattugiate
✗ **100 g** di **noci sgusciate bio VerdeMio**
✗ 1 cucchiaio di zenzero grattugiato finemente
✗ 4 uova ✗ 100 ml di olio di semi ✗ latte

1. Lavorate in una ciotola le uova con l'olio e lo zenzero.
2. In una seconda ciotola mescolate la farina con il lievito e lo zucchero.
3. Tritate grossolanamente le noci. Unite il composto liquido a quello solido e amalgamate. Aggiungete le carote e le noci e mescolate aiutandovi, se necessario, con poco latte per ammorbidire un po' il composto, che dovrà risultare abbastanza compatto e non troppo liquido.
4. Versatelo in una teglia coperta di carta forno e fate cuocere in forno preriscaldato a 180ºC per circa 45', o fino a che il dolce non risulterà cotto alla prova dello stecchino.

VERDEMIO è la nostra proposta esclusiva
di prodotti biologici e di qualità
che rispettano l'ambiente.

sigma

Frico, brovada e muset, gubana e strucchi: visitare il borgo "dipinto" in provincia di Pordenone è una gioia per gli occhi e per il palato

SPILIMBERGO

Spilimbergo

mosaico di delizie

©Ulderica Da Pozzo

Quando si dice "un gioiello". Ecco, Spilimbergo è proprio un gioiello. Elegante e discreto, impreziosito da tre diamanti di rara bellezza: il suo Castello, il Duomo e la Casa Dipinta. Tre meraviglie racchiuse in un nido antico e curatissimo, un centro storico accogliente e piacevolissimo da visitare. Le strade porticate, l'acciottolato delle vie, le piazzette e le opere d'arte musiva che si incontrano lungo la strada – Spilimbergo è anche "capitale del mosaico" grazie alla sua storica scuola – rendono questo nucleo antico un piccolo capolavoro.

Il borgo dipinto

E partiamo proprio dal **castello**, nei secoli incendiato, demolito e parzialmente ricostruito, che oggi si presenta come un agglomerato di residenze signorili disposte ad anello, con il Tagliamento che ne lambisce le mura. Al suo interno una prima tappa di gusto imperdibile, il **ristorante La Torre**, perfetto connubio di arte, tradizione ed estro, grazie alla cucina dello chef Marco Talamini che reinterpreta i capisaldi friulani, proposti in abbinamento a pregiati vini selezionati da Massimo Botter. Non ci si alza di qui senza aver provato l'orzotto, piatto simbolo del locale. Poi si esce e si resta estasiati di fonte alla scenografica parete del **Palazzo Dipinto**, un trionfo di cavalieri e dame di rara eleganza. Pochi passi e si raggiunge il **Duomo**, al cui interno si fanno notare affreschi evanescenti popolati di figurine sacre e popolari, e un maestoso organo rinascimentale decorato. Proseguendo la passeggiata per il centro si raggiungono la bella Torre Orientale e il Palazzo di Ercole, detto anche

In apertura: il Palazzo Dipinto. Nelle pagine: la Casa Dipinta; un affresco sulla Torre Occidentale; lo staff del ristorante La Torre; un piatto di gubana; la regione è nota per i suoi bianchi.

Casa Dipinta, e il motivo salta all'occhio. Le mura della palazzina signorile, come spesso avveniva in tutta la regione per questo tipo di abitazioni, sono ricoperte di affreschi che raffigurano le storie della vita di Ercole, tutti realizzati entro la metà del '500,

Sì, ma cosa si mangia?

Ancora pochi passi e raggiungiamo l'ingresso dell'**Osteria al Bachero**, in Via Pilacorte, altro must che richiama turisti gourmet da tutto il mondo. Locale storico che accoglie avventori affamati dalla fine dell'Ottocento, ha una storia curiosa: l'insegna infatti, che in origine recitava "Osteria alla città di Bari", era gestita da un marinaio e portava nel cuore del Friuli prodotti del sud Italia! Oggi il locale è uno dei templi della tradizione regionale e attorno al grande focolare serve i grandi classici della cucina friulana. A partire dal caldo, avvolgente, rustico e imperdibile **frico**. Pranzo del boscaiolo in tempi remoti, compatto e sostanzioso, pare che se ne trovi traccia persino nel ricettario del Maestro Martino, chef personale del Patriarca di Aquileia redatto nella seconda metà del XV secolo. Concentrato di piacere fatto di formaggio stagionato fuso, cipolle e patate (ma nella versione più semplice anche il formaggio da solo fa la sua figura), non lascia spazio per molto altro, a meno che non siate dei veri fuoriclasse... o dei boscaioli affamati! A dir la verità, però, c'è poco di "leggero" nella gastronomia locale. Non è certo light la **brovada**: rape fermentate fino a 60 giorni dal sapore pungente

Il re della tavola

Impossibile sedere di fronte a una tavola imbandita di tipicità regionali senza bagnarle con una buona bottiglia di **Friulano**, bianco ben strutturato, saldo ma delicato, dal bouquet ricco di note floreali, sale, albicocche, rocce, miele e, soprattutto, mandorla amara. Un grande vino noto anche per il cambio di nome a causa del "conflitto" con il Tokaji ungherese che, oltre al nome, nulla ha in comune con il Friulano, storicamente noto, per l'appunto, come Tocai. Ne resta traccia nei detti locali, come per esempio "cul tocai a sparissin tuc'i mai" ("con il tocai spariscono tutti i mali"). Difficile esprimere il concetto in modo più efficace!

©Fabrice Gallina

10 cose da fare a Spilimbergo in un fine settimana

1. Visitare la Scuola dei Mosaicisti del Friuli, attiva fin dal 1920
2. Approfondire la conoscenza del prosciutto di San Daniele seguendo una visita guidata a uno dei produttori del Consorzio
3. Scoprire la macia, l'unità di misura per le stoffe ancora presente sotto la Loggia del Comune e aspettare agosto per assistere alla Rievocazione storica della Macia
4. Incontrare il mito di Primo Carnera tre le stanze di Villa Carnera a Sequals
5. Raggiungere Pordenone e godersi le meraviglie del suo centro storico
6. Passeggiare lungo i percorsi d'acqua di Sacile, anche conosciuto come il Giardino della Serenissima
7. Scovare i tesori nascosti nelle chiese di Valvasone
8. Lasciarsi conquistare dalla magia della fontana di Venchiaredo e dei molini di Stalis evocati da Ippolito Nievo e Pier Paolo Pasolini
9. Passeggiare tra le opere di land art dell'Humus Park di Polcenigo
10. Esplorare le Dolomiti friulane

Info utili

In treno
La stazione più vicina è quella di Casarsa della Delizia (PN) che si trova sulla linea Udine-Venezia. Casarsa è raggiungibile con gli autobus (20 km circa) che effettuano il servizio sostitutivo per le Ferrovie.
Altre stazioni sono Udine (30 km) e Pordenone (30 km), da cui partono linee di trasporti locali extraurbani.

In aereo
L'aeroporto più vicino è quello di Trieste-Ronchi dei Legionari (GO) a 70 km; quello di Treviso-Antonio Canova dista 100 km e il Marco Polo di Venezia 105 km.
Per informazioni: *triesteairport.it - www.trevisoairport.it - www.veneziaairport.it*

Mezzi pubblici
Per linee, orari e tariffe consultare i siti delle compagnie del territorio: ATAP (*atap.pn.it*) e Arriva Udine (*www.arrivaudine.it*)

Siti utili
La FVGcard, tessera digitale nominativa, ha la durata di 48 ore o 1 settimana dal primo utilizzo – al prezzo, rispettivamente, di 25 e 39 euro – e permette di entrare gratis in molti luoghi di interesse turistico della regione e di fruire di riduzioni presso strutture convenzionate. Per informazioni: *www.turismofvg.it* oppure contattate il Pordenone Infopoint *0434 520 381*

DOVE DORMIRE
Relais la Torre
B&B in centro storico con due confortevoli alloggi.
Doppia da 70 euro
Corso Roma, 28
Spilimbergo (PN)
www.relaislatorre.com

Cuore di Lavanda
B&B poco fuori dal centro. Ambiente familiare e tranquillo.
Doppia da 55 euro
Via Damiano Chiesa, 6
Spilimbergo (PN)
www.cuoredilavanda.it

Gelindo dei Magredi
Fattoria dalle tante risorse che offre le possibilità di soggiorno più diverse, dall'hotel al campeggio. D'obbligo fermarsi a mangiare e fare acquisti.
Doppia da 70 euro
Via Roma, 14
Vivaro (PN)
www.gelindo.com

DOVE MANGIARE
Da Afro
Osteria della tradizione con possibilità di fermarsi a dormire. Si mangia con 30 euro
Via Umberto I, 14
Spilimbergo (PN)

Agriturismo alle Genziane
L'atmosfera calda delle case rurali friulane. Specialità: carne di maialino cinghialato.
Si mangia con 25 euro
Via Praforte, 30
Travesio (PN)
www.allegenziane.it

Agriturismo Tina
Per un'immersione nella vita rurale. Salumi di oca e anatra di produzione propria caratterizzano il menu.
Si mangia con 20 euro
Via Casa Pascutto, 1
San Giorgio della Richinvelda (PN)

SHOPPING
Un'idea per scoprire il gusto del territorio è raggiungere direttamente i produttori per fare i propri acquisti. Per esempio **Borgo Titol** (*www.borgotitol.com*), un'azienda agricola che produce formaggi tipici e salumi caratteristici della Val Tramontina a Tramonti di Sopra (a 30 km da Spilimbergo): da non perdere la Pitina Igp. Oppure **Zalpa** (*www.zalpa.it*) a Travesio (10 km), dove all'allevamento degli alpaca si unisce la coltivazione dello zafferano. Presso la bottega potrete acquistare zafferano, miele e conserve, ma anche gomitoli di filato pregiato e capi d'abbigliamento caldissimi realizzati con la lana degli alpaca.

e aromatico, soprattutto nel loro tradizionale abbinamento con il ***muset***, insaccato simile al cotechino. Assieme al *salam* e alla *luianie* (salame e salsiccia) rappresentano il fiore all'occhiello della norcineria locale. Il salame, in particolare, è molto amato cotto nell'aceto (*tal aset*).
Da provare anche la **pitina**, polpetta di carne di pecora o capra ricoperta di farina di mais e affumicata. Ma ci vogliamo far mancare la polenta? Mai! Con la trippa, magari, o con il **formaggio Asìno** abbrustolito. Questa specialità della vicina Pieve d'Asio (di qui il nome) ha la peculiarità di riposare fino a tre mesi in bacini pieni di salamoia, mai svuotati... e si parla di secoli. O almeno questo vuole la tradizione.
Menzione d'onore al prosciutto di San Daniele, che ovviamente qui è di casa. Per concludere serve solo una fetta di **gubana**, classico dolce friulano ricco di noci, uvetta, pinoli, zucchero e grappa, o un paio di **strucchi**, bocconcini fritti di frutta secca, uvetta e grappa.

La capitale dei coltelli

Per gustare al meglio i piatti della gastronomia friulana è d'obbligo utilizzare strumenti altrettanto eccellenti. Come, per esempio, le lame di **Maniago**, la città dei coltelli. Qui, nelle coltellerie storiche – spuntate come funghi dal XV secolo a oggi – e nelle più attuali aziende artigianali, se ne trovano di ogni fattezza e adatti a ogni utilizzo, realizzati con la stessa maestria di quelli che un tempo venivano forgiati dagli abilissimi coltellinai maniaghesi per le truppe della Serenissima.

Pagina a fianco, dall'alto: i frammenti di pietra colorati un giorno comporranno splendidi mosaici; l'antico Palazzo Comunale e il campanile di S. Marco nel centro storico di Pordenone; il San Daniele non ha bisogno di presentazioni; le Dolomiti friulane.

a cura di Dott.ssa Lorena Bolesina, dietista

LA DIETA DURANTE *la stagione fredda*

Assieme a uno stile di vita sano, che preveda attività fisica e vita all'aperto, una dieta sana, varia ed equilibrata può aiutare davvero a contrastare i malanni di stagione. In inverno è bene prediligere vitamine e minerali con potere antiossidante e antinfiammatorio

È ormai noto che durante il periodo invernale le nostre difese immunitarie non si abbassano a causa del freddo e che ci ammaliamo con maggior facilità proprio in questa stagione perché **aumentano le occasioni di contagio** e di trasmissione di batteri e virus negli ambienti chiusi. Ciò avviene soprattutto in spazi riscaldati e poco arieggiati come uffici, scuole, pub e luoghi di ritrovo in genere. Per affrontare e superare al meglio l'inverno la prevenzione è importantissima a qualsiasi età, ma soprattutto per bambini anziani, solitamente più vulnerabili.

L'alimentazione come strumento di prevenzione

L'alimentazione può senza dubbio aiutarci a prevenire e a contrastare i tipici malanni invernali e a mantenere efficiente il nostro sistema immunitario, ma è bene ricordare che una dieta corretta, per funzionare in modo ottimale, deve essere **mantenuta durante tutto il corso dell'anno**. Inoltre, non bisogna dimenticare che una dieta equilibrata, e il più possibile varia, deve necessariamente essere inserita all'interno di uno stile di vita sano che preveda anche

COSA MANGIARE CONTRO I MALANNI INVERNALI?

- 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura fresche di stagione, variandone i colori
- Primi piatti asciutti conditi con sughi a base di verdure di stagione
- Minestrone, brodo, passato di verdure e di legumi
- Con i secondi piatti è bene alternare pesce, uova, legumi, formaggi e carni preferibilmente bianche
- Latte, yogurt, kefir
- Frutta secca a guscio, in particolare mandorle, noci, nocciole
- Spremute d'arancia o di agrumi misti
- Olio di oliva extra vergine per condire, preferibilmente a crudo
- Spezie ed erbe aromatiche a volontà

l'esclusione del fumo e la pratica di una regolare attività fisica. Un regime alimentare di questo tipo è in grado di apportare al nostro organismo tutte le preziose sostanze nutritive di cui necessitiamo e, tra queste, anche quelle che possono aiutare ad aumentare le difese del nostro corpo.
Per esempio rappresentano una risorsa preziosa le **vitamine A**, **E**, **C**, i sali minerali **zinco e selenio**, gli **acidi grassi** Omega 3, 6 e 9 perché svolgono funzioni protettive, antiossidanti, antinfiammatorie e di stimolazione della produzione degli anticorpi.

L'importanza dell'idratazione

Una dieta corretta deve garantire sempre un'adeguata idratazione giornaliera, soprattutto in concomitanza con stati febbrili, quando è più che mai necessario reintegrare i liquidi persi a causa dell'**elevata temperatura corporea** e della conseguente sudorazione. In linea generale si raccomanda di bere almeno **2 litri di acqua al giorno**, ma sono consigliati anche spremute d'agrumi, brodi di verdure, bevande calde come tisane, infusi, tè e caffè d'orzo.

a cura di Lorenzo Bertinelli, psicoterapeuta

Buoni PROPOSITI?

Nei giorni che si avvicinano alla conclusione dell'anno è consuetudine iniziare a pensare al futuro prossimo; e, così, il tema delle attese e degli obiettivi da (dovere) raggiungere per sostanziare una vita di benessere e di felicità diventa di grande attualità

Normale pensare al "nuovo inizio", soprattutto nel momento in cui stiamo per lasciarci alle spalle un anno come il 2021, che è stato più difficile e faticoso di quanto sperato.

Aspettative e "profezie"

Ma, guardandoci indietro, quanti di quei propositi, seppur presi con la massima convinzione e sicurezza che quella sarebbe stata la volta buona, sono stati davvero realizzati? Quante volte, invece di motivare, si sono trasformati negli ennesimi rimpianti, nell'ennesima riprova di non essere mai abbastanza, nella definitiva certificazione di essere inesorabilmente perduti? La vita degli esseri umani è fortemente caratterizzata dalle **aspettative**. In parte esse vengono apprese nel corso della vita e in parte rappresentano veri e propri obiettivi verso i quali pianificare e progettare l'intera esistenza. In entrambe le situazioni, tuttavia, possono risultare vere e proprie cause di ansia e depressione, di una quotidianità punteggiata dal timore di fallire o di vedere continuamente le medesime paure ripetersi e

concretizzarsi giorno dopo giorno. Qualche semplice esempio può aiutare a capire. Una persona timida ha l'aspettativa di non valere abbastanza per essere notata dagli altri e vive con il terrore di affrontare esperienze che la costringano a subire giudizi e umiliazioni da parte di chi la circonda. Una persona ansiosa ha la certezza che le cose andranno male, convinta di non riuscire ad avere mai un sufficiente controllo su se stessa e sulla propria vita che permetta di vivere serenamente. Una persona depressa ha la rigida convinzione che la sofferenza sia la sola dimensione di vita conoscibile e che nulla di quanto potrà fare nel futuro le permetterà di cambiare questo aspetto dell'esistenza.
Queste aspettative producono quelle che in psicologia vengono definite **"profezie che si autoavverano"**: considerando reali questi pensieri le persone si adattano a essi, modificando la loro vita in modo da confermarli nel tempo, rafforzandone il significato.
Il timido tenterà in ogni modo di evitare situazioni potenzialmente spiacevoli, diventando invisibile agli occhi degli altri e, così facendo, impedendo a sé stesso di vivere esperienze che gli consentano di sentirsi adeguato e all'altezza. L'ansioso cercherà di costruire contesti in cui abbia la sensazione di possedere l'assoluto controllo, evitando tutte le situazioni nelle quali ciò non sia possibile, di conseguenza impedendosi di sperimentare quanto sia realmente catastrofico esperire situazioni non totalmente gestibili da sé stessi. E il depresso, infine, tenderà a ritirarsi sempre di più, in una sorta di piccolo universo nel quale il mondo non possa entrare per distruggerlo, rafforzando in tal modo l'idea che la vita sia soltanto una gabbia dalla quale non è possibile fuggire.

I rischi della corsa alla perfezione

Cosa accade quando le aspettative diventano dei rigidi obiettivi da realizzare a qualunque costo per poter affermare di vivere una vita piena e soddisfacente?
Il risultato non è molto dissimile da quanto descritto negli esempi poco fa. Se ci si pongono degli **standard troppo severi** – in riferimento ai quali definire noi stessi e la vita che viviamo –, si rischia di non assaporare pienamente le esperienze che si incontrano nel quotidiano, essendo troppo occupati a tentare di raggiungere una dimensione irrealizzabile. Si rischia di soffrire per gli insuccessi e per la presa di coscienza di quanto sta accadendo intorno a noi.
Chi costruisce la propria esistenza su aspettative rigide e irrazionali è destinato a conoscere soltanto l'**amaro sapore della delusione** e a non essere realmente consapevole delle proprie autentiche capacità e delle enormi possibilità che il mondo può offrire ogni giorno.

a cura di Francesco Diliddo, blogger appassionato di giardinaggio

GENNAIO sul balcone e nell'orto

Quando pensiamo all'inverno, in particolare al mese di gennaio, immaginiamo un periodo di meritato riposo per i pollici verdi. E invece gli amanti delle piante non si fermano mai!

A fine autunno ci siamo preoccupati di spostare le piante tropicali o più delicate in casa, per tenerle al riparo dalle basse temperature invernali. Dobbiamo controllarle spesso per assicurarci che non le attacchino gli acari o le cocciniglie, che col tepore di casa possono moltiplicarsi e rovinare le piante.

Rinvasi e trapianti

È il momento giusto per rinvasare i cactus, che abbiamo smesso di annaffiare a ottobre e che ora hanno il terriccio completamente asciutto, quindi non subiranno traumi da rinvaso in quanto è come se stessero dormendo.

In giardino, se le condizioni climatiche lo permettono e il terreno non è gelato o inzuppato d'acqua, si possono completare i **trapianti degli arbusti** e delle piante ad alto fusto. Tra gennaio e febbraio si possono mettere a dimora le nuove piante di camelia, di rododendro e di azalea, che fioriranno all'inizio della primavera.

Le potature

Molte piante sul terrazzo e in giardino si potano ora: le rose, le clematis, il bosso, il ligustro, il tasso; ed entro fine mese vanno potati gli **alberi da frutto** e i **vigneti**. Per le **rose** consiglio di procedere in questo modo: non

appena le gemme appaiono gonfie, vanno tagliati i rami morti, quelli danneggiati da parassiti o malattie fungine, quelli troppo sottili e i rami più interni che sottraggono luce e aria alla chioma.

I preparativi per la primavera

Se il terreno e le condizioni climatiche lo permettono, bisogna **vangare le aiuole** in vista dell'ormai prossima stagione delle semine. Per quelle in giardino sarà sufficiente una vigorosa vangatura, utile per facilitare la strutturazione del terreno ed eliminare le larve di eventuali parassiti. Sul balcone, invece, il consiglio è di **rinnovare il terriccio**, mescolandone al vecchio del nuovo: è una pratica importantissima e le piante ne gioveranno tanto in primavera. Questa operazione è utile anche per eliminare vecchie radici compattate, che possono poi ostacolare lo sviluppo di nuove piantine.

Se avete intenzione di riutilizzare vecchi vasi, è bene effettuare un'accurata pulizia delle pareti interne con acqua calda e sapone, per evitare la trasmissione di eventuali malattie e parassiti da una pianta all'altra. Durante questa operazione (in giardino, nell'orto, o nei vasi) è utile **aggiungere un'adeguata quantità di compost**, di stallatico o di concime organico per dare un adeguato substrato nutritivo alle nuove piante.

Inizia la giornata con il giusto Bio!

Scegli i cereali Sarchio a colazione

Sarchio

NOVITÀ

CHANTECLAIR

FORZA & IGIENE

LA NUOVA GAMMA PER TUTTA LA TUA CASA

Dall'esperienza di Chanteclair nasce la linea Forza&Igiene, i detergenti nati per garantire **massima efficacia pulente** e **igiene** per le piccole superfici di casa tua.

Le loro speciali formule assicurano un **pulito brillante** aiutando inoltre a **rimuovere germi e batteri***.

Scopri tutti i prodotti della gamma: Multiuso Igienizzante, Anticalcare Universale, Sgrassatore con Candeggina, Bagno e Wc spray.

* Rimozione meccanica di germi e batteri. I prodotti della linea Forza&Igiene non sono disinfettanti.

a cura di Alessandra De Vizzi, astrologa

Il segno del mese di gennaio: Capricorno

Buon compleanno, CAPRICORNO! Nei prossimi dodici mesi i riflettori sono puntati su carriera e famiglia. Fino a maggio Giove si adopera per regalarti colpi di fortuna in grado di garantirti promozioni e aumenti di stipendio. Da agosto in poi Urano scombina i piani di chi ha già un partner e fa incontrare un amore magico a chi è single. Passione senza fine con un Acquario. Il Toro è il tuo collega ideale. Mesi top: gennaio e febbraio per l'attività, aprile e dicembre per i sentimenti. La Luna piena in Leone del 18 gennaio dona energia e ottimismo ad Ariete, Gemelli, Bilancia e Sagittario.

ariete

Fino al 24 grande dinamismo in campo professionale grazie a Marte. Saturno protegge le imprese appena avviate. Intorno al 16 sono possibili incarichi destinati ad ampliare la sfera dei contatti utili. Con Venere dispettosa siete poco romantiche e affettuose: partner e corteggiatori vi annoiano e preferite concentrarvi sulle amicizie e la famiglia d'origine. Ore felici con un Sagittario, nervi tesi con un Toro.

toro

In ufficio i giorni volano tra successi e soddisfazioni: Giove è fonte di entusiasmo ed energia e Saturno vi fa capire in tempo quali sono le proposte ingannevoli da rifiutare. Venere severa vi impone di essere sincere con voi stesse e di ammettere ciò che provate per una certa persona. A fine mese atmosfera piccante per le single. Un Capricorno vive per voi, un Acquario è da dimenticare in fretta.

gemelli

Al momento di prendere decisioni che possono trasformare la vostra vita lavorativa, Giove si diverte a confondervi le idee; in compenso dal 3 i colleghi si trasformano in angeli custodi e vi tolgono sempre dai guai. Venere vi ignora: se siete in coppia il partner riesce solo ad annoiarvi, se siete single non c'è nemmeno un corteggiatore che vi faccia battere il cuore. Fidatevi di un Toro, occhio a un Ariete.

cancro

Al sicuro sotto la protezione di Giove, sul lavoro potete correre qualsiasi rischio con la certezza che niente possa ostacolarvi. Nemmeno Marte, che fino al 24 semina lo scompiglio in ufficio, riesce a disturbarvi. Venere raffredda sentimenti e passioni, ma chi ha la fortuna di essere amato da voi non ha dubbi sulla forza del vostro sentimento. Aspettate un Acquario, liberatevi di una Bilancia.

leone

Marte e Saturno sono ben felici di aiutarvi in ufficio, a patto che accettiate le vostre responsabilità e non cerchiate di rifilare ad altri le pratiche che dovete sbrigare voi. Attenzione alle date di consegna. Massima prudenza in campo affettivo: con una Venere così glaciale è pericoloso flirtare senza impegno o tenere il piede in due scarpe. Rispettate i tempi di una Bilancia, non deludete un Sagittario.

vergine

Ottimi risultati per chi ha un'attività in proprio e per chi è in cerca di collaborazioni durature: Giove crea intorno a voi un ambiente favorevole che vi facilita qualsiasi incombenza, anche la più complessa. Giove e Venere si adoperano per unire in maniera indissolubile le coppie stanche e annoiate e aiutano i cuori solitari a cambiare status. Un Ariete è sulla via del ritorno, un Pesci è insopportabile.

bilancia

Giove e Saturno per tutto il mese, insieme a Marte fino al 24, si impegnano per favorire la vostra riuscita professionale: passate da un trionfo all'altro e neppure i capricci di Mercurio intorno al 14 riescono a infastidirvi. Nei sentimenti lo stress regna sovrano: dialogo amoroso complicato per via di Mercurio, mentre Venere vi riempie di dubbi. Risate in abbondanza con uno Scorpione, ripicche da un Capricorno.

scorpione

Giove esaudisce ogni vostro desiderio: lavorare è un vero piacere, sia per l'intesa perfetta con i colleghi sia per gli ottimi risultati che raggiungete. Intorno al 6 Sole e Venere vi offrono nuove utilissime conoscenze. Venere raccomanda prudenza alle single e rende ufficiali i legami nati in circostanze insolite. Siete il sogno proibito di un Pesci, non tollerate più le scenate di gelosia di un Gemelli.

sagittario

Mercurio vi costringe a fare un viaggio nel passato, rivedendo e correggendo i dettagli di una collaborazione che potete salvare solo facendo tutti i cambiamenti necessari. Fino al 24 chi è in cerca di lavoro può trovarlo a patto di trasferirsi. Venere fa sparire chi non vi merita. A metà mese, per colpa di Mercurio, il rischio di malintesi è elevato. Una Vergine è sempre al vostro fianco, un Leone vi stressa.

capricorno

Giove vi rende ancora più ambiziose e determinate del solito. Anche se non avete rivali in grado di competere con voi, vi conviene organizzare in maniera più efficace la giornata lavorativa al fine di ridurre lo stress. Sotto l'influsso di Venere, Nettuno e Plutone riesaminate in modo ossessivo la vostra vita affettiva: rilassatevi. Un Leone illumina le vostre giornate, una Vergine vi mente di continuo.

acquario

Dal 3 Mercurio è vostro fedele alleato, ma è soprattutto intorno all'11 che vi consente di firmare contratti vantaggiosi, avviare collaborazioni redditizie o trovare il modo di trasformare un hobby in attività remunerata. Incapaci di opporre resistenza alle forti pressioni di Venere, invece di lottare e conquistare preferite isolarvi: cercate invece di reagire. Uno Scorpione vi aspetta, un Cancro vi ignora.

pesci

Giove vi fa sentire speciali e importanti e voi vi comportate di conseguenza sbaragliando nemici e rivali; grintose e intraprendenti per via di Marte, osate avventurarvi in settori per voi del tutto nuovi e i risultati sono strabilianti. Single o in coppia, fino al 29 state bene con voi stesse e non avete alcuna intenzione di cambiare per compiacere qualcuno. Un Cancro vi pensa, non c'è pace con uno Scorpione.

INDICE *delle ricette*

Antipasti

Focaccia al limone, olive e rosmarino, **11**
Gratin di cavolfiore, **38**

Primi

Crema di carote e zenzero, **41**
Mezze maniche al cavolfiore con baccalà e olive, **20**
Minestra di ceci con verdure e salsiccia, **22**
Vellutata di lenticchie con il cotechino ripassato, **31**
Zuppa di ceci, orzo, verdure e limone, **8**

Secondi

Baccalà gratinato al forno alla mediterranea, **18**
Burger di salmone allo zenzero con salsa allo yogurt e chips di cavolfiore, **43**
Curry di pollo al limone con riso Basmati, **11**
Gratin di finocchi, patate e salmone affumicato, **32**
Plumcake salato al cavolfiore e curry, **24**
Polpette di ceci alla curcuma, paprika e limone con carciofi e radicchio, **19**
Polpette di pollo allo zenzero, **45**

Dolci

Crêpes al limone e semi di papavero con formaggio fresco e mirtilli, **13**
Muffin di panettone e cioccolato, **35**
Pandoro perdu ai mirtilli, **35**
Torta di carote, noci e zenzero, **46**

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. 80 gennaio 2022

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

Casa Modena
MAESTRI NEI SALUMI

GRAN TENERONE
tutta la **Bontà** della **Tenerezza**

Come in TV

Materia prima selezionata, sapiente miscela di aromi e spezie, un lungo massaggio di oltre 18 ore ed una lenta cottura a vapore: ecco il segreto di **GRAN TENERONE** per una tenerezza e gusto unici.

GRANDI SALUMIFICI ITALIANI SpA - Sede in Modena - 41126 Strada Gherbella, n. 320
tel. + 39 059 586111 - fax +39 059 460548 - info@grandisalumificiitaliani.it

FILTROFIORE BONOMELLI

Profumo di relax

Un **profumo intenso**,
un **sapore inconfondibile**
e tutti i benefici della camomilla.
Filtrofiore Bonomelli è così,
perché contiene fiori interi di
camomilla ricchi di oli essenziali
e principi attivi, selezionati con
cura. Perché seguiamo ogni fase
della filiera produttiva,
dal campo alla tazza.
Perché ogni bustina contiene
passione e competenza che
si rinnovano da più di 100 anni
per offrire **tutto il piacere
della natura**.

BONOMELLI
DAL 1908