



# PREMIATI

■\_cucina

■\_benessere

■\_viaggi

■\_lifestyle

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

n. 46 dicembre 2018



**VIAGGI**

CAPODANNO  
A VARSAVIA

**BENESSERE**

MENU SALVA-OSSA

... *aspettando  
Natale*



# Distilleria Bottega



*Grappa Vapore*

## GRAPPA BARRICATA

Nella nostra Distilleria da sempre siamo abituati ad affinare le grappe delle migliori annate (distillate secondo tradizione nei caratteristici alambicchi a vapore), in piccole botti di rovere di Slavonia che donano al nostro distillato un colore dorato, un profumo elegante e vellutato esaltato dagli aromi caldi e tipici di vaniglia, tabacco e legno.

*Stefano Bottega*

*Grappa Vapore Barricata*  
Distilleria Bottega

## Aria di festa

Mancano ormai pochi giorni a Natale e come ogni anno abbiamo deciso di festeggiarlo anche qui, su Prèmiaty. Come in tutti i pranzi delle festività iniziamo dall'antipasto, un ricco servizio di ricette sul **salmone**, re della tavola delle feste, che vi proponiamo in piatti delicati e originali.

Come primo abbiamo pensato a un **menu natalizio speciale** composto da piatti semplici e ricchi di gusto: da provare senza alcun dubbio la treccia dolce a base di cacao e cannella (kringle), perfetta anche come centrotavola la sera della Vigilia o per la cena del 31 dicembre.

Come secondo troverete un ricco servizio sui **cibi che aiutano a mantenere sane e forti le ossa**, per prevenire fratture e osteoporosi a partire dalla tavola.

Come dessert, per deliziare anche anche gli occhi, vi offriamo un **itinerario romantico alla scoperta di Varsavia**, meta ideale e suggestiva per le festività natalizie.

Infine, non possono mancare i regali da scartare sotto l'albero: nelle nostre scuole di cucina ve ne proponiamo alcuni **sottovetro, dolci e salati**, da realizzare a casa.

Buone feste!





30



6



24



32



14

**4**  
agenda del mese

**cucina**

**6**  
ricette del mese  
salmone in tavola

**12**  
il prodotto di stagione  
il pesce delle feste

**14**  
ricette per tutti i giorni  
sette x sette

**22**  
prodotti del mese  
pasta fresca

**24**  
menu speciale  
goloso Natale

**30**  
semplicissimo  
arrosto di maiale  
all'arancia

**32**  
scuola di cucina salata  
conservas d'inverno

**34**  
scuola di cucina dolce  
coccole  
per i giorni freddi

## benessere

**38**

cibo e salute  
amici delle ossa

**44**

approfondimento  
sani fino all'osso

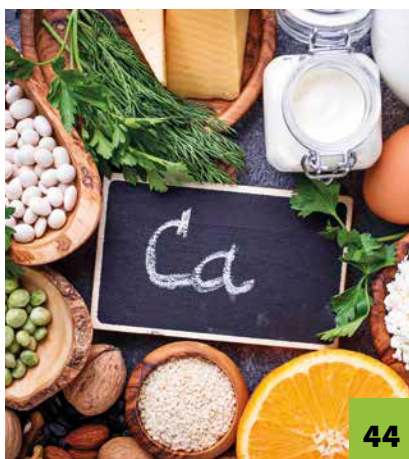


58

## viaggi

**46**

itinerario  
le mille luci  
di Varsavia



44



34

## lifestyle

**54**

mondo donna  
la cellulite?  
Si combatte d'inverno

**56**

junior  
leggere, che fatica



56

**58**

pet care  
dog balance

**60**

oroscopo

**63**

indice



38



46

# AGENDA\_Idee e consigli

dicembre



## **Chocomodica** **Dal 6 al 9 dicembre** **Modica (RG)**

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

Una quattro giorni intensa e fitta di eventi in diverse location della città, all'insegna della prelibatezza per cui Modica è famosa fin dal Settecento. Il profumo di cacao pervade i vicoli e fa da guida alla scoperta di tesori d'arte e artigianato non solo artistico, ma anche gastronomico, con possibilità di visitare il Museo del Cioccolato e di partecipare a laboratori didattici per grandi e piccini.

## **Fulvio Roiter. Fotografie 1948-2007**

**Fino al 24 febbraio 2019**

**Palazzo Ducale, Genova**

[www.palazzoducale.genova.it](http://www.palazzoducale.genova.it)

Le fotografie di Fulvio Roiter arrivano a Genova: 150 scatti, per la maggior parte vintage, per raccontare il grande fotografo veneziano scomparso nel 2016. L'occasione di una visita alla città può incontrare quella di scoprire questo artista e i suoi lavori, che immortalano la laguna veneziana, ma anche i suoi viaggi a New Orleans, in Belgio, in Portogallo, in Andalusia e in Brasile.



1-9 DICEMBRE 2018

## **ARTIGIANO IN FIERA**

DALLE 10.00 ALLE 22.00 TUTTI I GIORNI

*Tradizioni contemporanee*

FIERA MILANO RHO-PERO | INGRESSO GRATUITO

ARTIMONDO

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

## **Artigiano in Fiera**

**Dall'1 al 9 dicembre**

**Fieramilano Rho-Però, Milano**

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

Attesissima, come ogni anno, da oltre 20 anni, la manifestazione internazionale che permette di visitare i cinque continenti in un unico luogo. Stand di artigianato tipico per conoscere culture lontane e vicine, anche attraverso le postazioni in cui assaggiare cucine d'Italia e del mondo. Un'occasione da non lasciarsi sfuggire per uno shopping natalizio originale e di qualità.

## **Ottocento in collezione.**

**Dai Macchiaioli a Segantini**

**Fino al 24 febbraio 2019 - Castello di Novara**

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

Circa 80 opere per intraprendere un viaggio nell'Italia dell'arte negli anni cruciali dall'Unità nazionale al primo Novecento. La poetica del vero che dipinge la grande Storia e le storie quotidiane, il paesaggio che muta con l'avvento della fotografia, i cambiamenti nel mondo del lavoro e nella società, attraverso dipinti di Fattori, De Nittis, Zandomeneghi, Segantini e molti altri.





**Gauguin e gli Impressionisti.**  
**Capolavori dalla Collezione Ordrupgaard**  
**Fino al 27 gennaio 2019**  
**Palazzo Zabarella, Padova**

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

È l'unica occasione in Italia per ammirare la collezione, ospitata in sole quattro sedi in tutto il mondo prima di tornare a "casa". Considerata una delle migliori collezioni di Impressionisti in Europa, è stata raccolta dall'inizio del Novecento dai coniugi filantropi Henny e Wilhelm Hansen. In mostra, opere di Cézanne, Degas, Gauguin, Manet, Monet, Berthe Morisot, Renoir e Matisse.



**Con tutti i miei sensi.**  
**Storia di una cuoca**  
**rivoluzionaria**  
**di Alice Waters**  
**Slow Food Editore**

352 pagine - 19,50 €  
[www.slowfoodeditore.it](http://www.slowfoodeditore.it)

È da poco in libreria il memoir di una donna fuori dagli schemi, che ha rivoluzionato la concezione del cibo: Alice Waters.

Scorrendo queste pagine si ripercorre la storia della sua infanzia negli Stati Uniti degli anni '50, l'attivismo politico, la scoperta della Francia e della cucina attenta all'utilizzo di prodotti freschi. È questo il background che ha nutrito il suo ristorante, *Chez Panisse*, un'istituzione in California. Ma Alice è anche colei che ha portato l'orto biologico alla casa Bianca degli Obama e che ha avviato progetti educativi per portare ai ragazzi delle scuole la cultura del buon cibo.



L'Amore è Cioccolato



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

RICETTE  
DEL MESE

Fresco, affumicato, crudo, al forno...  
Si può preparare in mille modi! Qualche  
suggerimento fantasioso per uno degli  
ingredienti tipici del periodo natalizio



*Salmones in tavola*



# Pasta alla carbonara di salmone

X 4 persone

preparazione **10 MINUTI** - cottura **15 MINUTI**

- **360 g** di spaghetti bio VerdeMio
- **2** tranci di salmone fresco (da circa 230 g ciascuno, senza pelle e senza lisce)
- **25 g** di burro 100% panna di centrifuga bio Verdemio ■ **4** fette di pancetta arrotolata
- **1** uova + **3** tuorli da uova bio VerdeMio
- **150 g** di grana padano 20 mesi
- Gusto&Passione grattugiato**
- **1** cucchiaio di panna da cucina
- **10** rametti di erba cipollina fresca
- sale e pepe

- 1.** Fate rosolare le fettine di pancetta in una padella antiaderente, girandole finché non saranno ben dorate su entrambi i lati; fatele poi raffreddare su carta da cucina per assorbire il grasso in eccesso, finché non saranno diventate croccanti.
- 2.** Nel frattempo tagliate il salmone a cubetti da circa 1 cm di lato, fate sciogliere il burro in una padella e fate scottare il salmone per circa 2 minuti per lato, quindi spegnete, salate e pepate e tenete da parte.
- 3.** Lessate la pasta in una pentola piena d'acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo rompete in una ciotola l'uovo e aggiungetevi i 3 tuorli, il grana grattugiato, abbondante pepe macinato e la panna da cucina. Mescolate fino a ottenere una crema piuttosto densa. Quando la pasta sarà cotta al dente, scolatela e trasferitela, ancora grondante, nella ciotola con il composto di uova e formaggio. Mescolate energicamente e, se necessario, potete aggiungere un cucchiaio o due d'acqua di cottura della pasta.
- 4.** Unite i dadini di salmone con il fondo di cottura, l'erba cipollina tritata e altro pepe a piacere. Dividete subito in 4 piatti e completate con la pancetta croccante sbriciolata grossolanamente.

## il consiglio

La carbonara è un grande classico della nostra cucina, non difficile da realizzare, a patto di saper maneggiare il composto di uova. Tuorlo e albume, infatti, cuociono già a bassa temperatura e vanno uniti a fuoco spento per assicurare al piatto la giusta cremosità.



# Zuppa cremosa di patate e porri con salmone e bacon croccante

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

- **2** porri (solo la parte bianca) ■ **2** tranci di salmone fresco (da circa 230 g ciascuno, senza pelle e senza lisce) ■ **800 g** di patate
- **900 ml** di latte UHT alta digeribilità Equilibrio&Piacere
- **200 ml** di panna fresca ■ **50 g** di burro ■ **100 g** di cubetti di pancetta affumicata ■ qualche rametto di aneto fresco ■ sale e pepe

- 1.** Scaldate il burro in un tegame dai bordi alti e fatevi stufare i porri a fiamma medio-bassa, in modo che non prenda troppo colore. Pelate le patate e tagliatele a cubetti non troppo piccoli, quindi unitele ai porri, salate e pepate leggermente e mescolate per fare insaporire il tutto. Versate poi il latte e portate a bollore. Abbassate la fiamma al minimo e fate sobollire per circa 25 minuti, finché le patate non saranno morbide. Unite la panna e fate cuocere altri 5 minuti.
- 2.** Con un mixer a immersione frullate parzialmente la zuppa, in modo da ottenere una consistenza cremosa, ma avendo cura di lasciare qualche pezzetto di verdura ancora intero. Tagliate a cubetti la polpa del salmone e metteteli nella zuppa ancora bollente, a fuoco spento, in modo che il calore del composto cuocia il salmone, che risulterà, in questo modo, morbido e succulento. Dividete la zuppa fra 4 fondine, completate con l'aneto fresco tritato, i cubetti di pancetta fatti rosolare brevemente in padella e una spolverata di pepe.

*... in modo originale*



## Quiche al salmone e broccoli

X8 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **45 MINUTI**

- 1 confezione di pasta sfoglia rotonda
- 1 trancio di salmone fresco da 280 g, senza pelle e senza lisce ■ 200 g di cimette di broccoli siciliani freschi
- 3 uova bio VerdeMio ■ 1 porro (solo la parte bianca)
- 30 g di burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio ■ 200 ml di panna fresca ■ 2 cucchiaini di parmigiano reggiano 30 mesi Gusto&Passione grattugiato ■ 1 decina di rametti di aneto fresco
- sale e pepe

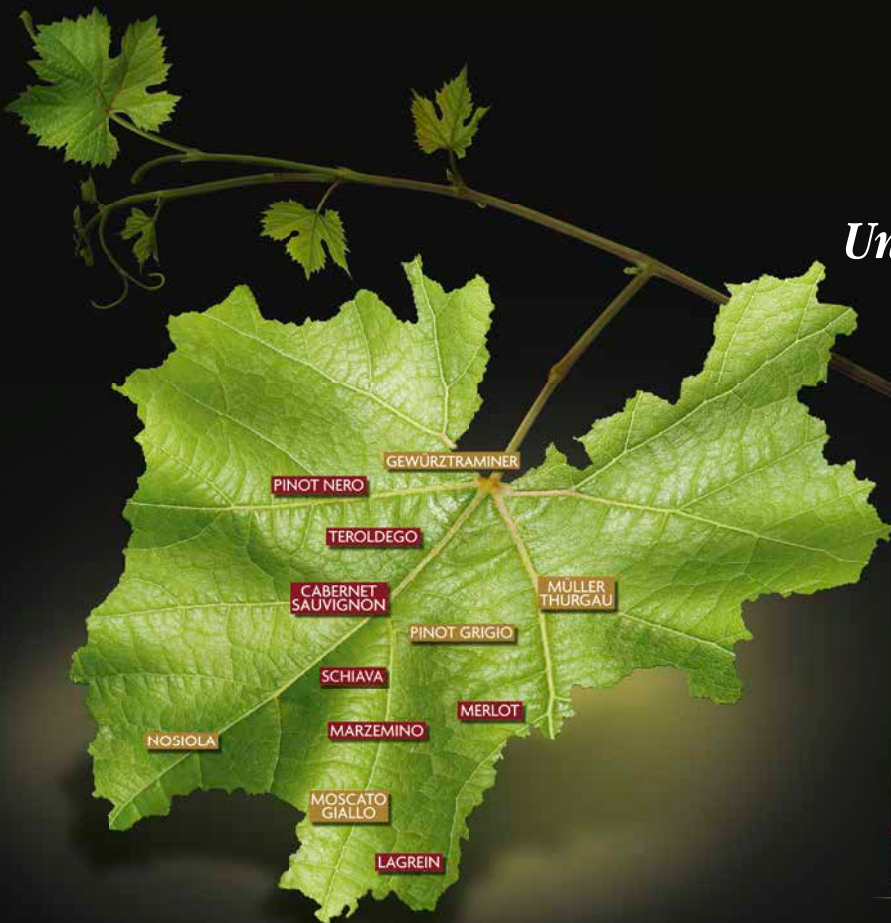
**1.** Mondate e tritate finemente il porro, quindi fatelo stufare in un tegame con il burro a fiamma dolce, senza fargli prendere colore. Tagliate il salmone a cubetti e fatelo saltare con il porro per 1-2 minuti. Regolate di sale e pepe e tenete da parte.

**2.** Lavate le cimette di broccolo, tagliate quelle più grandi in modo che abbiano tutte più o meno la stessa dimensione. Tuffatele in abbondante acqua bollente leggermente salata per circa 10 minuti, poi scolate e fate raffreddare.

**3.** In una ciotola a parte sbattete le uova con l'aneto tritato, la panna e il parmigiano grattugiato. Srotolate



la sfoglia, sistematala in una teglia della dimensione adatta (che venga coperta sul fondo e nei bordi) e bucherellate la base con i rebbi di una forchetta. Disponetevi, poi, il salmone e i broccoli, quindi versate il composto di uova e panna e trasferite in forno ventilato a 180°C per circa 35 minuti o comunque finché la pasta non risulterà ben dorata e il ripieno avrà formato una crosticina croccante.



**CAVIT**  
CANTINA VITICOLTORI DEL TRENTO

TRENTO

*Una terra da assaporare,  
vitigno dopo vitigno.*





## Crocchette di patate al salmone e aneto

**X 24** crocchette - preparazione **20 MINUTI** - cottura **40 MINUTI**

■ **600 g** di patate a pasta gialla ■ **200 g** di **salmone scozzese affumicato Gusto&Passione** ■ **6-8** rametti di aneto fresco ■ **1 uovo bio VerdeMio** ■ **2** fette di pancarrè ■ **farina tipo "00" bio VerdeMio** ■ olio di semi di arachide per friggere ■ sale grosso ■ sale e pepe

1. Pelate le patate e mettetele in una pentola con acqua fredda e una presa di sale grosso: fate cuocere per 30 minuti dal momento dell'ebollizione o comunque fino a quando non saranno morbide infilzandole con la lama di un coltello. Quindi scolatele e passatele in uno schiacciapatate, raccogliendole in una ciotola. Lasciatele raffreddare completamente.
2. Frullate il pancarrè in un mixer fino a ottenere delle briciole. Tagliate il salmone a piccoli pezzi e unitelo alle patate schiacciate ormai fredde, poi aggiungete l'uovo, l'aneto tritato finemente e un pizzico di sale e pepe. Lavorate l'impasto aggiungendo il pancarrè tritato poco per volta, per regolare la consistenza se risultasse troppo umido.
3. Aiutandovi con un cucchiaino prelevate delle piccole quantità di composto e formate delle piccole sfere con le mani, grandi come una noce. Procedete così con tutto il composto e passate le crocchette nella farina.
4. Scaldate in un'ampia padella 2 dita d'olio di semi di arachide e, quando è ben caldo, friggetevi le polpette per pochi minuti, girandole delicatamente dall'altro lato, finché non sono dorate. Servitele, a piacere, con una salsina ottenuta con yogurt magro, succo di limone, sale, pepe e un filo d'olio extra vergine.

## Insalata di finocchi, salmone e melone invernale

**X 4** persone - preparazione **20 MINUTI**

■ **2** piccoli finocchi  
 ■ **10** foglie di indivia riccia  
 ■ **10** foglie di indivia belga  
 ■ **10** foglie di cuori di lattuga  
 ■ **250 g** di **salmone selvaggio d'Alaska Gusto&Passione**  
 ■ **3** fette di melone bianco (a buccia gialla)  
 ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**  
 ■ **1** cucchiaino di senape  
 ■ **1** cucchiaino di aceto di mele  
 ■ sale e pepe

1. Lavate e asciugate le foglie di indivia e dividete quelle più grandi in 2 o 3 parti. Unitele ai cuori di lattuga in un'insalatiera. Sbucciate il melone ed eliminate i semi, poi tagliatelo a fette sottili nel senso della lunghezza con una mandolina.
2. Mondate i finocchi, eliminate le coste esterne più dure, tenendo da parte qualche barbina per la decorazione, e affettateli molto sottili, quindi aggiungete finocchi e melone dentro l'insalatiera con indivia e lattuga.
3. In un barattolino con coperchio stemperate la senape con l'aceto e 1 cucchiaino d'acqua. Unite una presa di sale, un po' di pepe nero e 6 cucchiaini d'olio. Chiudete ermeticamente e agitate energicamente formando un'emulsione. Condite l'insalata con i 2/3 della salsina ottenuta. Dividetela in parti uguali in 4 piatti e distribuite in modo uniforme le fettine di salmone selvaggio nei piatti.
4. Completate con qualche goccia dell'emulsione rimasta e decorate con le barbine di finocchio tenute da parte, tritate finemente e una spolverata di pepe.



Il **Salmone scozzese affumicato Gusto&Passione** si trova già pulito e deliscato, in comode fettine pronte all'uso.



IL PRODOTTO  
DI STAGIONE  
di Silvia Granziero

# Il pesce delle feste

Gustoso e pregiato, il salmone tradizionalmente appare sulla tavola tra Natale e Capodanno. Scopriamo i segreti di questo delizioso ingrediente

**P**regiato, dalle carni tenere e dal gusto delizioso e inconfondibile, il salmone è uno dei pesci più amati; un tempo molto costoso, oggi è alla portata di tutte le tasche, grazie anche alle tecniche di allevamento. Sotto il termine "salmone" si nascondono, in realtà, numerose **specie diverse** commerciate per l'alimentazione umana; queste sono raggruppate in due principali famiglie, distinte innanzitutto per la provenienza geografica: da una parte il salmone atlantico, dall'altra quello del Pacifico settentrionale.

Purtroppo, proprio la grande richiesta di questa materia prima - unita all'estrema efficienza dei pescherecci odierni e alla delicatezza del ciclo vitale di questo animale - fa sì che questo pesce rischi seriamente l'estinzione. Infatti è particolarmente ridotta la diffusione di quello selvaggio, a causa del suo eccessivo consumo; inoltre, come tutti i grandi predatori del mare (può arrivare a pesare 20 kg, per un metro e mezzo di lunghezza), anche il salmone è costoso da allevare e poco sostenibile per l'ecosistema.

Per tutti questi motivi è bene continuare a considerarlo il cibo delle festività, **un ingrediente prezioso, da riservare alle occasioni speciali** in cui celebrarlo come si deve. Tra le preparazioni più amate sulla tavola delle feste c'è indubbiamente il salmone affumicato (secondo modalità tradizionali diverse da un Paese all'altro) e tipi-



*Scopri*

**3 nuovi modi  
per gustare il salmone.  
Guarda la videoricetta.**

co delle ricette nordiche è l'abbinamento con l'aneto. Un'altra celebre ricetta è quella del sushi giapponese, di cui è ormai considerato un ingrediente fondamentale.

## Un grasso buono

Una discriminante qualitativa fondamentale è l'origine, che separa salmone allevato e salmone pescato; quest'ultimo è ormai piuttosto raro in natura e non è quantitativamente sufficiente a soddisfare la richiesta commerciale.

In ogni caso si tratta di un pesce pregiato, dal gusto caratteristico e dall'**alta percentuale di grassi**. Le sue carni hanno un colore rosato che, se troppo acceso e tendente al rosso, deve mettere in guardia poiché potrebbe essere spia di un'alterazione artificiale (per esempio tramite mangimi contenenti coloranti).

Anche gustato **crudo**, il salmone – che, come tutto il pesce non cotto, va consumato previo abbattimento della temperatura per evitare rischi per la salute – è molto gustoso. In tranci, affumicato, in tartare, è un pesce molto versatile e piace a tutti.

Si tratta tuttavia di un alimento decisamente grasso – e dunque da consumare con moderazione – ma i cui lipidi appartengono al tipo dei grassi polinsaturi e

Omega-3, molto salutari. Ricordate, però, che si degradano con il calore: se lo cuocete, fatelo a temperatura moderata. **Le carni del salmone sono anche ricche di vitamine A, B1, B6 e le preziose B12 e D.** Le sue proprietà lo rendono indicato per i bambini, ma solo a partire dai 2 anni per quanto riguarda il pesce fresco e dai 4-5 per quello affumicato, a causa della difficile digeribilità.

## un viaggio difficile

Una delle particolarità di questo pesce è che divide la sua vita tra i freddi mari del Nord e i fiumi. Ogni anno, infatti, il salmone migra dagli oceani verso il continente, fino a raggiungere l'alto corso dei fiumi, dove d'inverno trascorre la sua stagione riproduttiva. È in questa fase che il salmone "salta" per risalire i torrenti, diventando la preda preferita degli orsi bruni.

COZZELLA SRL



# MANDARA

UN'INTENSA EMOZIONE DI GUSTO



SI FA PRESTO A DIRE **MOZZARELLA**  
SI FA MEGLIO A DIRE **MANDARA**

Produciamo Mozzarella di Bufala da tre generazioni con impegno e passione, rinnovandoci sempre nel rispetto della tradizione, consolidando negli anni un patrimonio ed una cultura professionale che ha reso la nostra azienda leader nella produzione di Mozzarella di Bufala.

RICETTE PER  
TUTTI I GIORNI



# sette x sette

Se siete a corto di idee per il menu della settimana vi proponiamo una ricetta - velocissima - al giorno per sbizzarrirvi ai fornelli. Siete pronti?



# Involtini di vitello con capperi di Pantelleria e pistacchi

X 4 persone

preparazione **15 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

■ 1 cipolla ■ 50 g di pane bauletto con farina di kamut bio VerdeMio

■ 50 g di granella di pistacchi

■ 50 g di parmigiano reggiano 30 mesi

**Gusto&Passione** grattugiato

■ 1 cucchiaio di capperi di Pantelleria

**Gusto&Passione** dissalati ■ 3 cucchiaini di latte

■ 8 fettine di vitello ■ 8 foglie di alloro

■ farina tipo "00" bio VerdeMio

■ ½ bicchiere di vino bianco

■ 400 ml di brodo ■ olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano

**Gusto&Passione** ■ sale

**1.** Mondate e tritate finemente la cipolla e fatela appassire in padella con due cucchiaini d'olio. Tagliate il pane a dadini. In una ciotola mescolate la cipolla con il pane, la granella di pistacchi, il parmigiano, i capperi e il latte e amalgamate bene il tutto. Preparate poi gli involtini disponendo una cucchiainata di ripieno sulla base di ogni fettina di carne, richiudete i lati verso l'interno e arrotolateli in modo che siano ben stretti.

**2.** Chiudete ogni involtino con dello spago da cucina e inserite una foglia d'alloro sotto la chiusura. Proseguite allo stesso modo fino a esaurire gli ingredienti. Infrinate leggermente gli involtini e fateli rosolare in una padella con 6 cucchiaini d'olio. Sfumate con il vino, quindi unite il brodo, regolate di sale e cuocete il tutto a fiamma dolce per circa 25 minuti, mescolando ogni tanto. Servite gli involtini ben caldi.



# Tortiglioni con spinaci, zucca e nocciole

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

■ 300 g di zucca già pulita ■ 1 cucchiaino di semi di coriandolo

■ 1 spicchio d'aglio ■ 300 g di spinaci piastrina bio VerdeMio

■ 300 g di tortiglioni di semola bio VerdeMio ■ 50 g di nocciole sgusciate ■ olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano **Gusto&Passione** ■ sale

**1.** Tagliate la zucca a dadini. In una padella ampia fate rosolare l'aglio schiacciato con i semi di coriandolo e 4 cucchiaini d'olio. Unite la zucca e fatela rosolare, aggiungete poca acqua, salate e proseguite la cottura a fiamma dolce. Quando la zucca è quasi cotta unite gli spinaci lavati e privati della costola ed eliminate l'aglio.

**2.** Nel frattempo lessate i tortiglioni in abbondante acqua leggermente salata e scolateli al dente; trasferiteli nella padella e mescolate bene per distribuire il condimento. Dividete la pasta nei piatti e completate con le nocciole tritate grossolanamente.



invia  
la tua ricetta!

Diventa chef con Prèmiaty:  
cucina il tuo piatto facile  
e veloce per tutti i giorni  
con uno o più prodotti a marchio  
e invia il testo della ricetta  
a: [premiaty@supersigma.com](mailto:premiaty@supersigma.com)  
Potresti vedere la tua ricetta  
fra le pagine della rivista  
il prossimo mese!



## Filetti di sgombro alla senape con patate

X 4 persone

preparazione **5 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

- 8 filetti di sgombro
  - 4 cucchiaini di senape all'antica
  - 50 g di **burro a ridotto tenore di grassi**
- Equilibrio&Piacere**
- 500 g di patate novelle
  - 2 cucchiaini di foglie di prezzemolo
  - **olio extra vergine di oliva fruttato leggero**
- 100% italiano Gusto&Passione**
- sale e pepe

1. Lavate bene le patate novelle e lessatele per circa 15 minuti o comunque finché non sono morbide. Quindi pelatele, tagliatele a metà per il lungo e conditele con olio, prezzemolo, sale e pepe. Nel frattempo verificate che i filetti di sgombro siano privi di spine, quindi cospargeteli con la senape.
2. Scaldate il burro in un'ampia padella e cuocetevi i filetti di sgombro dalla parte della pelle per circa 5 minuti. Impiattate e servite subito.

# CRASTAN

1870



*Gusto e Benessere  
in ogni sorso!*



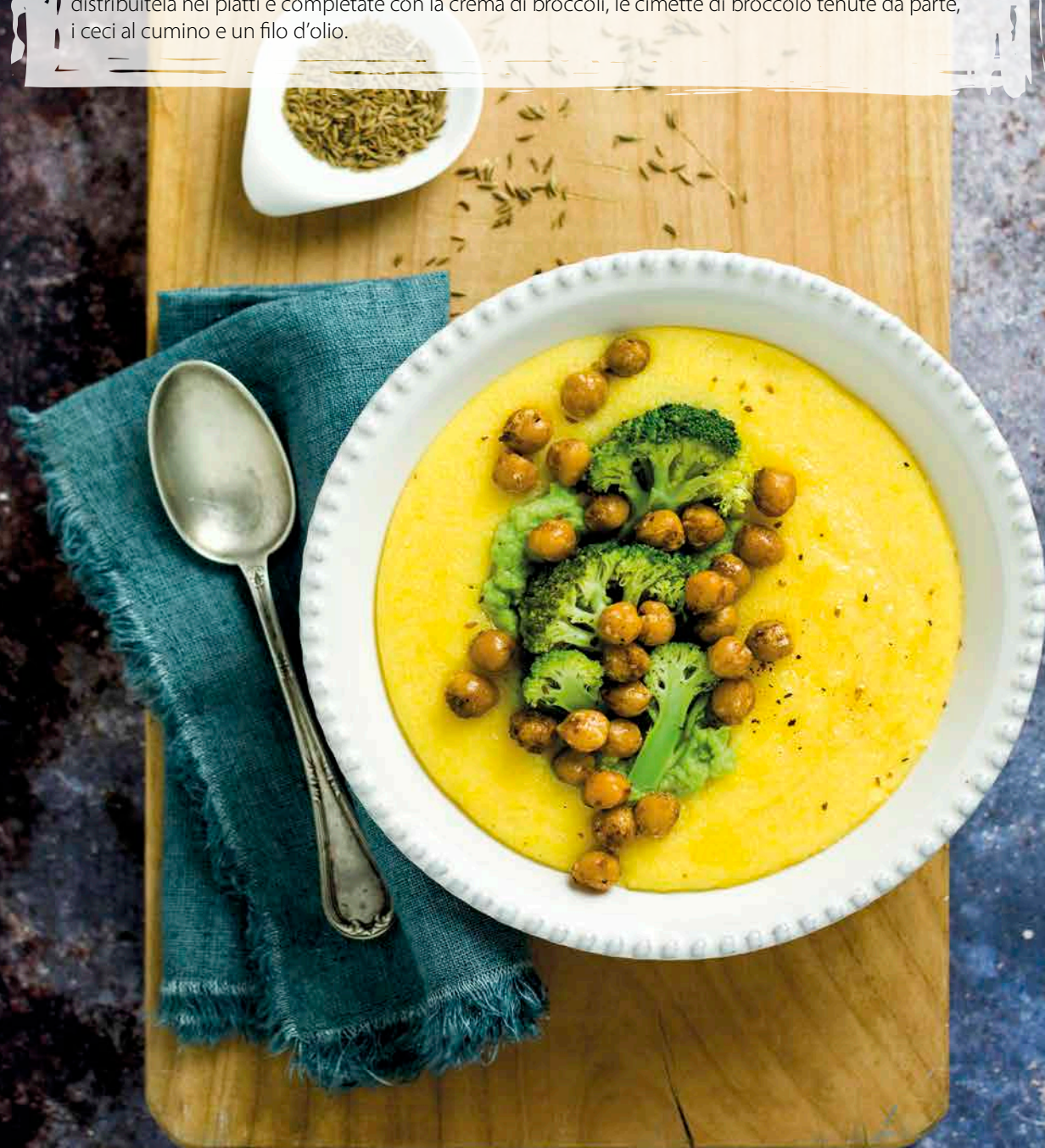
## Polenta con broccoli e ceci al cumino

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

■ **2** broccoli ■ **1** peperoncino ■ **2** cucchiai di **parmigiano reggiano 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato ■ **400 g** di ceci cotti e scolati ■ **2** cucchiaini di semi di cumino tritati  
■ **1** cucchiaino di paprica ■ **350 g** di farina di mais per polenta istantanea ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ sale e pepe

**1.** Lavate i broccoli, tagliateli a cimette e riducete a pezzi i gambi. Cuocete il tutto in padella con un filo d'olio, il peperoncino, una presa di sale e poca acqua, finché i broccoli non risultano morbidi. Frullate i gambi con una parte delle cimette, il parmigiano e un filo d'olio e tenete da parte.

**2.** Conditte i ceci con 2 cucchiai d'olio, il cumino e la paprica e regolate di sale e pepe, quindi fateli tostare in una padella antiaderente. Cuocete la polenta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, poi distribuitela nei piatti e completate con la crema di broccoli, le cimette di broccolo tenute da parte, i ceci al cumino e un filo d'olio.





## Mozzarella light



Con pochi grassi e tanto sapore, la **Mozzarella -40% di grassi di latte 100% italiano** Equilibrio&Piacere si presta a essere gustata da sola o come ingrediente di torte salate come questa sfogliata con l'indivia.



## Crostini con bietole, cannellini e alici del mar Cantabrico

**X 4** persone

preparazione **10 MINUTI**

cottura **10 MINUTI**

- **400 g** di bietole
- **1** spicchio d'aglio
- **1** rametto di rosmarino
- **250 g** di fagioli cannellini cotti e scolati
- **8** fette di pane casereccio
- **16 filetti di alici distese in olio di oliva del mar Cantabrico Gusto&Passione**
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- sale e pepe

**1.** Mondate e lavate le bietole, privatele della costola e fatele cuocere in padella con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio schiacciato, il rosmarino e, se necessario, poca acqua.

**2.** Nel frattempo frullate i fagioli cannellini con poco olio fino a ottenere una crema e regolate di sale e pepe. Tagliate le fette di pane a metà e tostatele.

**3.** Spalmate la crema di cannellini sul pane e guarnite con le bietole, private di aglio e rosmarino, e con un filetto di alice.

Servite subito.

# Sfogliata saporita con indivia e mozzarella

X 4 persone

preparazione **5 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

■ **2** cespi di indivia belga (circa 500 g) ■ **10** foglie di salvia  
■ **1** rotolo di pasta sfoglia rettangolare ■ **2** mozzarelle -40%  
**di grassi di latte 100% italiano Equilibrio&Piacere**  
■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ **1** uovo bio VerdeMio ■ semi di papavero ■ sale

**1.** Lavate l'indivia belga e tagliate ciascun cespo in 8 spicchi. Disponetela su una teglia rivestita di carta da forno e conditela con olio, una presa di sale e le foglie di salvia spezzettate grossolanamente con le mani. Infornate a 200°C per 15 minuti circa, o comunque finché l'indivia non si sarà ammorbidita. Piegare il rettangolo di pasta sfoglia in due parti e spianatelo leggermente col mattarello.

**2.** Foderate la base della pasta con le mozzarelle tagliate a fette sottili e completate con gli spicchi di indivia insaporiti. Richiudete i bordi della sfoglia, spennellateli con l'uovo sbattuto e guarniteli con i semi di papavero. Cuocete la torta ottenuta a 200°C per circa 20 minuti o comunque fino a doratura. Servitela calda o tiepida.



CON NOI  
**il Carnevale**

È MOLTO PIÙ  
DI QUALCHE

**chiacchiera**

GALANI DEI DOGI,  
CROSTOLI DI PANTALONE,  
PETTEGOLEZZI DI COLOMBINA  
E TANTISSIME ALTRE BONTÀ'.  
SCOPRITELE TUTTE.





# Quinoa con radicchio, scalogno agrodolce, pecorino e semi di zucca

X 4 persone

preparazione **5 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

■ **3** scalogni ■ **200 g** di foglie Radicchio rosso di Treviso IGP ■ **2** cucchiai di aceto di mele ■ **1** cucchiaino di zucchero di canna ■ **300 g** di **quinoa bio VerdeMio** ■ **50 g** di Pecorino Romano DOP ■ **50 g** di semi di zucca ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero** ■ **100% italiano Gusto&Passione** ■ sale e pepe

**1.** Mondate e affettate sottilmente gli scalogni e fateli appassire in padella con 4 cucchiai d'olio. Lavate le foglie di radicchio, tagliatele a listarelle, unitele quindi agli scalogni e regolate di sale. Quando il radicchio sarà cotto, unite l'aceto di mele e lo zucchero e cuocete per altri 2 minuti circa.

**2.** Nel frattempo sciacquate molto bene la quinoa, poi lessatela seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Poi scolatela e versatela in un'insalatiera; unite gli scalogni e il radicchio, il pecorino a scaglie e i semi di zucca. Condite il tutto con un filo d'olio e un po' di pepe nero macinato al momento e servite.



**DAL 1885,  
ICONA DEL  
SAPORE VERO**

**AMARO  
MONTENEGRO**  
— 1885 —

Bevi responsabilmente

**VECCHIA ROMAGNA**  
BRANDY 1820



Bevi responsabilmente

## I PRODOTTI DEL MESE



### Gnocchi rigati di patate fresche

Un piatto da gustare in famiglia, come quelli preparati dalle massaie di una volta, ma disponibile in comode confezioni da due vaschette monoporzionamento: sono gli

#### Gnocchi rigati di patate fresche cotte al vapore

**Gusto&Passione**, con tutta la freschezza e la bontà genuina degli gnocchetti fatti in casa. La rigatura permette di trattenere al meglio il sugo, per ottenere il massimo della golosità.



### Ravioli con ricotta e spinaci

Tradizionale pasta all'uovo farcita con un composto fresco e saporito, i **Ravioli con ricotta e spinaci** **Gusto&Passione** si apprezzano per il loro sapore delicato e danno il loro meglio se conditi con poco burro e qualche foglia di salvia. Sono un primo piatto adatto a tutta la famiglia, da servire in ogni occasione.



### Chicche di patate fresche

Autentica specialità italiana, le **Chicche di patate fresche cotte al vapore** **Gusto&Passione** sono preparate impiegando solo patate fresche cotte al vapore, dal gusto inconfondibile e vellutato, in grado di esaltare qualsiasi ricetta; provatele ad esempio con un condimento ai formaggi.



### Tortellini emiliani

Dalla terra dove la pasta ripiena gode di secolare tradizione arrivano i **Tortellini emiliani** **Gusto&Passione**, dalla sfoglia sottile e rugosa che contiene ripieni composti da materie prime selezionate, come il Parmigiano Reggiano Dop e la Mortadella Bologna Igp, per gli amanti dei sapori unici e autentici. Provateli in brodo oppure asciutti con un condimento a base di burro, Parmigiano ed erbe aromatiche.

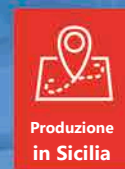






# Sale di Sicilia Sale di Natura

Da oltre 40 anni sulla tua tavola



Selezioniamo i cristalli migliori da un mare incontaminato di 6 milioni di anni fa...

**ITALKALI**

MENU SPECIALE  
**NATALE**



# *Golososo Natale*

La festa più gioiosa dell'anno  
è resa ancor più speciale da  
sapori tradizionali rielaborati



## Coppette di sfoglia alle patate

X 8 coppette  
preparazione **15 MINUTI** - cottura **1 ORA**

■ 1 rotolo di pasta sfoglia tonda integrale  
■ 10 funghi galletti ■ 2 patate grandi  
■ timo fresco ■ salvia ■ 1 tuorlo da **uova bio VerdeMio** ■ 1 spicchio d'aglio ■ 100 ml di panna fresca ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ burro per gli stampini ■ sale e pepe

**1.** Sbucciate le patate, tagliatele a cubetti e lessatele in acqua bollente salata per 15 minuti. Scolatele e schiacciatele con uno schiacciapatate raccogliendo la purea in una ciotola.

**2.** Mondate i funghi e tagliateli a pezzetti. Fateli saltare in una padella con un filo d'olio e l'aglio tagliato a metà. Unite le erbe aromatiche e portate a cottura; regolate di sale e pepe e incorporate i funghi al composto di patate insieme alla panna e al tuorlo.

**3.** Con un coppapasta di 8 cm di diametro ricavate 8 dischetti dalla pasta sfoglia e disponeteli all'interno di altrettanti stampi da muffin imburrati. Bucherellate la base con i rebbi di una forchetta, quindi riempiteli con il composto di patate e livellate. Infornate a 180°C per 30-35 minuti. Servite caldi o a temperatura ambiente.





## Lasagne al radicchio rosso

X 4 persone

preparazione **15 MINUTI** - cottura **50 MINUTI**

■ **500 g** di sfoglia all'uovo secca per lasagne

■ **500 g** di besciamella

■ **250 g** di **Gorgonzola DOP dolce**

**Gusto&Passione** ■ **50 g** di noci sgusciate

■ **800 g** di Radicchio rosso di Treviso IGP

■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**

■ **timo fresco** ■ **parmigiano reggiano**

**30 mesi Gusto&Passione**

■ **1** cucchiaino di succo di limone

■ **sale e pepe**

**1.** Mondate il radicchio e tagliatelo a listarelle. Cuocetelo in una casseruola con un po' d'olio e il timo fresco, il tempo necessario affinché le foglie si ammorbidiscano. Regolate di sale e pepe e unite il succo di limone, quindi cuocete per altri 5 minuti.

**2.** Sbollentate poche sfoglie di pasta per volta in acqua salata quindi trasferitele in una ciotola con acqua e ghiaccio per bloccare la cottura. Disponetele poi su di un panno perché asciughino.

**3.** Fate uno strato sottile di besciamella all'interno di una teglia. Disponetevi sopra uno strato di sfoglia di pasta, quindi altra besciamella, un po' di radicchio, dei pezzetti di gorgonzola, alcune noci grossolanamente tritate e una spolverizzata di parmigiano. Ripetete gli strati fino a esaurire tutti gli ingredienti. Infornate a 200°C per 30-40 minuti o comunque fino a quando vedrete la besciamella bollire. Sfnornate, lasciate riposare per 10 minuti e servite.



# Carré di maiale alle mele e castagne

(foto a p. 27)

X 4 persone - preparazione **30 MINUTI** - cottura **55 MINUTI**

■ **1** carré di maiale (arista, con le ossa scarnificate in modo che risultino in evidenza) ■ **6** mele piccole (possibilmente rosse) ■ **200 g** di pancetta affumicata a dadini ■ **2** scalogni ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ **100 g** di castagne già lessate ■ timo fresco ■ rosmarino ■ **1** bicchiere di vino bianco ■ sale e pepe

**1.** Spennellate l'arista con l'olio, salate e pepate e legatela con dello spago da cucina. Coprite le ossa con dei fogli di alluminio e disponete la carne su una teglia. Aggiungete lo scalogno a spicchi e infornate a 200°C per 15 minuti. Sfumate con il vino, abbassate la temperatura a 180°C e proseguite la cottura per altri 20 minuti.

**2.** Trascorso questo tempo, unite le mele tagliate in quarti, le erbe aromatiche, le castagne e la pancetta. Proseguite la cottura per ulteriori 20 minuti. Servite l'arista a fette con il suo fondo di cottura e le mele cotte.

## vino consigliato

Il **Valdobbiadene Prosecco Superiore** è leggero e di moderata alcolicità. Il "Prosecco" ha grande versatilità: a seconda della tipologia, può accompagnare svariate pietanze. È il vino con le bollicine simbolo delle colline trevigiane, con Conegliano e Valdobbiadene cuore di un territorio da secoli votato alla vitivinicoltura. Dal 2009 il termine "Prosecco" non indica più una varietà di uva, ma un nome geografico (che deriva da Prosek, presso Trieste), utilizzabile solo dai produttori che operano all'interno di aree autorizzate. "Glera" è invece il nome con cui si indica l'uva principale per la sua produzione. La tipologia Superiore, più corposa e complessa, dà il meglio nell'anno-anno e mezzo dopo la vendemmia e mantiene intatte le sue caratteristiche per oltre un anno dopo l'imbottigliamento. Per apprezzarlo al massimo, è meglio non conservarlo troppo a lungo in cantina. Per il servizio si consiglia un ampio calice a tulipano, evitando l'obsoleta flûte, mentre la temperatura ideale è di 7-8°C, per esaltarne la freschezza. Consigliamo l'abbinamento con le coppette alle patate, entrée appetitosa che coniuga leggerezza, morbidezza e sapidità, in armonia con il carattere del vino.



# Kringle alla cannella

(foto a p. 24)

X 8 persone

preparazione **35 MINUTI** + **2 ORE** di lievitazione  
cottura **25 MINUTI**

## per il kringle

■ **200 g** di farina tipo "00" bio VerdeMio  
■ **100 g** di farina Manitoba ■ **50 g** di zucchero  
■ **120 ml** di latte intero ■ **30 g** di burro 100% panna da centrifuga bio VerdeMio  
■ **4 g** di lievito di birra disidratato ■ **1 uovo** bio VerdeMio  
■ **1** cucchiaino di miele millefiori bio VerdeMio  
■ ½ bacca di vaniglia ■ sale

## per la farcia alla cannella

■ **50 g** di burro 100% panna da centrifuga bio VerdeMio ■ **50 g** di zucchero di canna fine  
■ **6 g** di cannella in polvere ■ **2** cucchiaini di cacao amaro

**1.** Raccogliete in una ciotola le due farine, lo zucchero, il miele e il lievito. Mescolate e formate una fontana centrale; versatevi l'uovo leggermente sbattuto, i semi ricavati dal baccello di vaniglia, il burro morbido e il latte. Impastate il tutto aggiungendo infine un pizzico di sale: dovrete ottenere un impasto liscio ed elastico. Ponetelo in una ciotola, coprite con la pellicola alimentare e lasciate lievitare fino al raddoppio (circa 1 ora e mezza).

**2.** Nel frattempo, in una ciotola a parte, preparate la farcia mescolando il burro morbido con lo zucchero, il cacao e la cannella fino a ottenere un composto ben amalgamato. Con un mattarello stendete la pasta lievitata sulla spianatoia leggermente infarinata, in modo da ottenere un rettangolo dello spessore di 1 cm. Distribuitevi 2/3 del ripieno alla cannella e arrotolate l'impasto nel senso della lunghezza per ottenere un cilindro.

**3.** Con un coltello affilato tagliate il rotolo a metà nel senso della lunghezza lasciando intatta un'estremità; intrecciate quindi i due cilindri ottenuti e unite le estremità formando una corona, lasciando il lato con il ripieno verso l'alto. Disponete il kringle su una teglia foderata di carta forno e lasciatelo lievitare per altri 30 minuti. Distribuite il ripieno rimasto fra le pieghe dell'intreccio. Infornate a 200°C per 25-30 minuti, o comunque fino a doratura. Sfornate e lasciate raffreddare prima di servire.

- VerdeMio - Miele millefiori

Una scelta salutare e nutriente per dolcificare una tisana o una torta, il **Miele millefiori bio VerdeMio** è un grande alleato per affrontare la stagione invernale.



Il tempo è il suo sapore, il tempo è il suo sapere.



BEVI RESPONSABILMENTE. © 2018 Stravecchio è un marchio registrato della Fratelli Branca Distillerie S.p.A., Milano, Italia



**STRAVECCHIO<sup>®</sup>**  
**BRANCA**

**SEMPLI-  
CISSIMO**

# La ricetta *facilissima*

Cucinare non è mai stato così facile!  
Grazie a questa rubrica imparerete a  
preparare piatti deliziosi in pochissimo  
tempo e con al massimo 6 ingredienti

## Arrosto di maiale all'arancia, cosa ti occorre?



■ **800 g** di coppa (o lonza)  
di maiale già legata



■ **3** arance non trattate



■ **1** carota



■ **1** bicchiere di Marsala



■ timo

■ *Se non avete il timo,  
anche un po' di rosmarino  
può andare bene: esalterà  
maggiormente la  
freschezza del piatto*

-  ■ olio evo
-  ■ sale e pepe
-  ■ 4 persone
-  ■ 20 minuti
-  ■ 1 ora

- 1.** Se non l'ha già fatto il macellaio, legate la carne con lo spago da cucina, salate e pepate. Rosolatela in una casseruola con dell'olio, girandola spesso senza mai forarla, sfumate con il Marsala e unite la carota a dadini e il timo. Lasciate cuocere a fiamma dolce, il tanto che serve a farla ammorbidire. Coprite e portate a cottura l'arrosto unendo, se necessario, acqua o brodo di carne caldo al bisogno.
- 2.** Quando la carne sarà cotta prelevatela e tenetela in caldo in un foglio di alluminio. Filtrate il fondo di cottura in un pentolino, unite la scorza affettata e il succo di 2 arance e mettete sul fuoco. Fate ridurre della metà. Pelate al vivo l'arancia rimasta.
- 3.** Servite l'arrosto con la salsa preparata e le fettine di arancia.





# Conserve d'inverno

COME GUSTARE LA FRESCHEZZA DI ERBE E PRODOTTI DELL'ORTO IN INVERNO? ECCO UN DOPO PASTO E UN ANTIPASTO PROFUMATISSIMI, OTTIMI COME IDEE REGALO



## Digestivo alle erbe

preparazione **20 MINUTI** - cottura **10 MINUTI**

■ **1 litro** di alcool a 95° ■ **1/2 litro** d'acqua ■ **1/2 kg** di zucchero ■ **1** limone non trattato ■ **30 g** di foglie di timo ■ **30 g** di foglie di salvia  
■ **30 g** di foglie di basilico ■ **40 g** di foglie di menta ■ **2** foglie d'alloro

1. Lavate le erbe aromatiche sotto acqua fredda corrente e asciugatele delicatamente su un canovaccio. Riunitele con l'alcool in un recipiente a chiusura ermetica e fate riposare il tutto per circa 2 settimane in un luogo buio e fresco.
2. Lavate e asciugate il limone e, aiutandovi con un pelapatate, ricavatene la buccia (solo la parte gialla). Aggiungetela nel recipiente con l'alcool e mescolate bene. Lasciate in infusione ancora per un paio di giorni.
3. Ponete l'acqua in un pentolino con lo zucchero, mescolate e portate a bollore. Quando avrete ottenuto uno sciroppo fluido spegnete e lasciate raffreddare.
4. Unite lo sciroppo nel vaso con le erbe e mescolate. Filtrate il tutto attraverso un colino, imbottigliate e chiudete.

■ Consumate il digestivo dopo circa 1 mese di riposo, servendolo a piacere con qualche cubetto di ghiaccio.



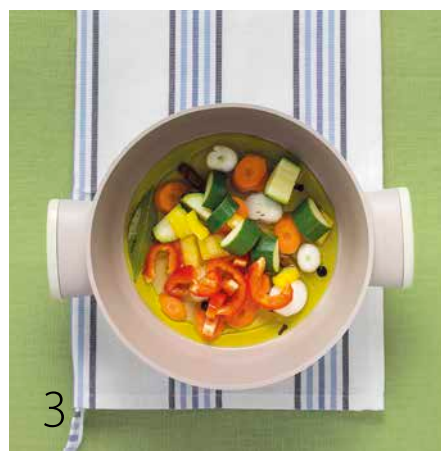
## Giardiniera in agrodolce

preparazione **30 MINUTI** - cottura **10 MINUTI**

■ **1,2 kg** di verdure miste tra cipolline, carote, peperoni e zucchine ■ **35 g** di sale  
 ■ **150 ml** di aceto bianco ■ **70 ml** di **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ **140 g** di zucchero ■ chiodi di garofano ■ bacche di ginepro ■ **1** stecca di cannella ■ **1** foglia d'alloro

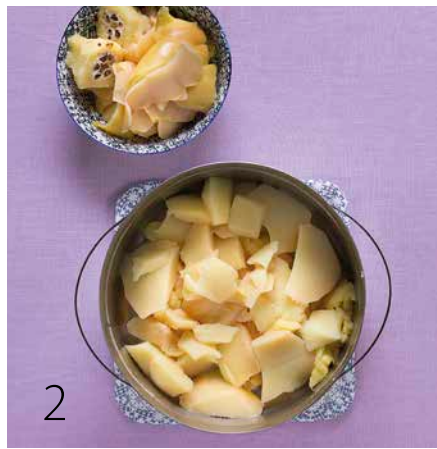
1. Sbucciate le cipolline e pulitele con cura. Spuntate le zucchine e tagliatele a pezzetti. Spellate le carote e tagliatele a tocchetti. Mondate con cura i peperoni, eliminate i semi e i filamenti interni e tagliateli a piccole listarelle.
2. Portate a ebollizione l'olio con l'aceto, lo zucchero, la cannella, 2-3 bacche di ginepro, l'alloro, qualche chiodo di garofano e il sale.
3. Unite le cipolline e le carote aggiungendo, se necessario, ancora un pizzico di sale, e infine i peperoni e le zucchine.
4. Cuocete le verdure per breve tempo, in modo che rimangano ben sode.
5. Toglietele dal fuoco, scolatele con un mestolo forato e distribuitele nei vasetti sterilizzati.
6. Copritele con il loro liquido di cottura e chiudete ermeticamente.

■ Fate riposare la giardiniera almeno per 1 mese prima di consumarla. Conservatela in luogo buio, fresco e asciutto. Potete servire la giardiniera in abbinamento a una grigliata di carne o con un piatto di salumi.



# Coccole per i giorni freddi

DOLCI IDEE PER PENSIERINI NATALIZI FATTI IN CASA  
DA REGALARE AGLI AMICI. CE N'È PER TUTTI I GUSTI,  
DALLA FRUTTA AL CIOCCOLATO



## Cotognata

preparazione **25 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

■ **3** mele cotogne ■ zucchero (in proporzione alla quantità del prodotto ottenuto) ■ **1** limone per ogni kg di prodotto

1. Pulite con cura le mele con un panno, poi mettetele in una pentola capiente con acqua fredda e portate a ebollizione, cuocendo per 35 minuti circa.
2. Quando la pelle si romperà, verificate la cottura e scolatele. Eliminate buccia e torsolo, pesate la polpa e rimettetela nella casseruola.
3. Schiacciate con una forchetta o frullate, poi aggiungete pari peso di zucchero e il succo di limone.
4. Coprite con carta da forno una teglia e versatevi il composto, livellandolo in modo da uniformarne lo spessore. Lasciate asciugare bene la cotognata coperta con un telo leggero per 3 giorni circa. Tagliatela a cubetti e conservateli in vasetti chiusi ermeticamente.

■ Potete passare i cubetti nello zucchero semolato e servirli come se fossero gelatine.

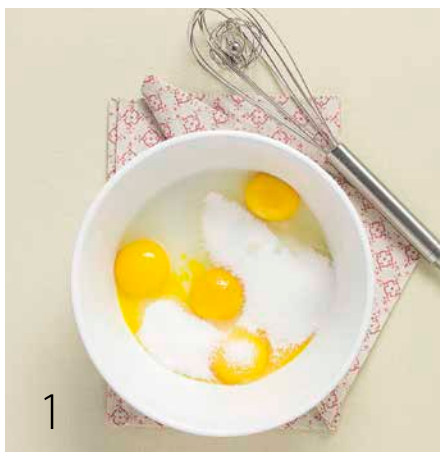
## Liquore al cioccolato e Rum

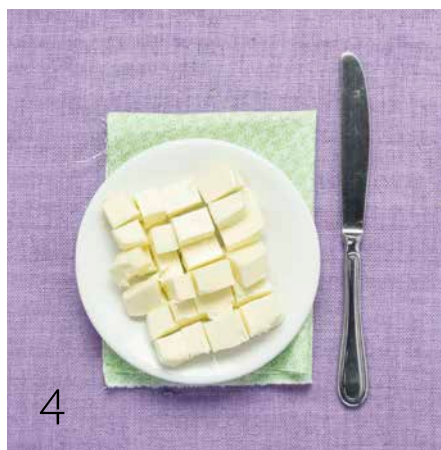
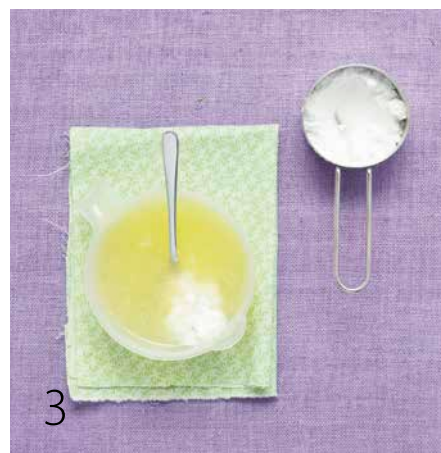
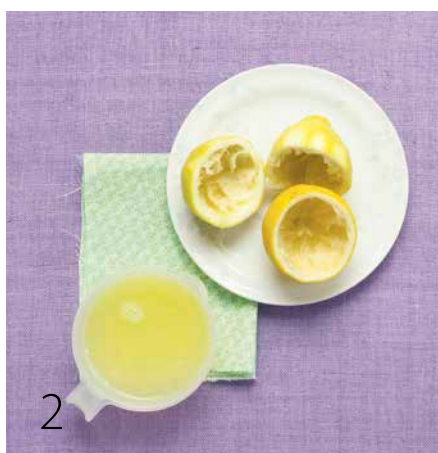
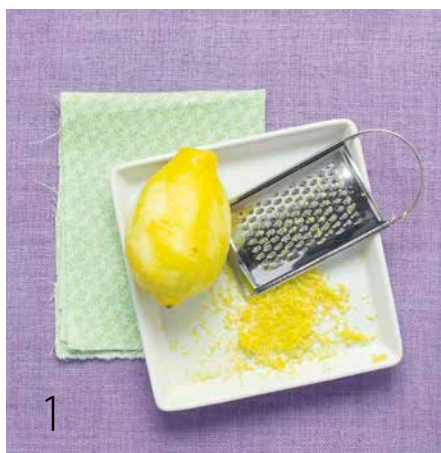
preparazione **45 MINUTI** - cottura **10 MINUTI**

■ 4 tuorli da **uova bio VerdeMio** ■ 200 ml di alcool a 95° ■ 250 ml di latte  
 ■ 1/2 kg di zucchero ■ 100 ml di Rum ■ 100 g di cioccolato fondente  
 ■ 1 baccello di vaniglia ■ cannella

1. Riunite i tuorli in una ciotola e aggiungetevi 100 g di zucchero, quindi montateli con una frusta fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.
2. Portate a ebollizione il latte a fuoco dolce in un pentolino con il resto dello zucchero, mescolando di continuo.
3. Grattugiate il cioccolato o tritatelo finemente al coltello. Quando lo zucchero si sarà sciolto, aggiungete nel pentolino il cioccolato tritato e togliete dal fuoco. Mescolate fino a ottenere un composto fluido e omogeneo, poi unite anche i tuorli montati.
4. Versate quindi l'alcool a filo e, a seguire, incorporate il rum.
5. Raschiate con la punta di un coltellino i semi della vaniglia dopo aver inciso il baccello e uniteli al liquore. Insaporite anche con un pizzico di cannella. Filtrate il composto ottenuto attraverso un colino a maglie strette.
6. Imbottigliate il liquore al cioccolato e chiudete. Fatelo riposare per 1 mese prima di consumarlo.

■ Questo liquore è ottimo a fine pasto in accompagnamento alla piccola pasticceria secca.





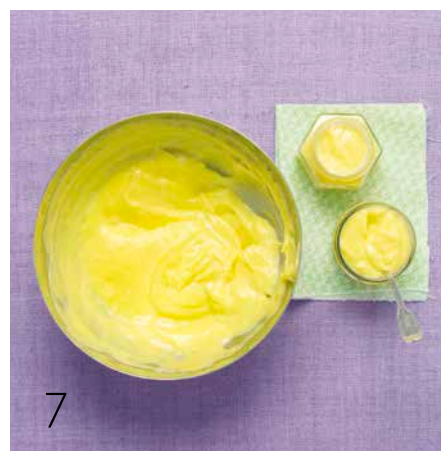
## Lemon curd

preparazione **10 MINUTI** - cottura **15 MINUTI**

■ 2 limoni non trattati ■ 150 g di zucchero ■ 4 uova bio VerdeMio  
■ 1 cucchiaino di fecola ■ 100 g di burro

1. Lavate con cura i limoni, asciugateli e grattugiate la parte gialla della scorza.
2. Tagliateli a metà e spremetene il succo (ne serviranno circa 100 ml).
3. Diluite la fecola nel succo di limone, mescolando bene con un cucchiaino.
4. Tagliate il burro a dadini dopo averlo fatto leggermente ammorbidire a temperatura ambiente. Fatelo quindi fondere a bagnomaria a fiamma bassa, facendo attenzione a non farlo bollire.
5. Unitevi le uova, lo zucchero, il succo e le bucce dei limoni.
6. Continuate a mescolare fino al momento del bollore, quindi lasciate addensare leggermente, poi spegnete.
7. Quando avrete ottenuto una crema liscia e densa, riempiete i vasetti sterilizzati e chiudeteli ermeticamente.

■ Nel caso in cui si formassero dei grumi, passate il lemon curd al setaccio o frullatelo per ottenere una crema liscia.



il  
**MOMENTO**  
**CRODINO**

L'APERITIVO DI OGNI GIORNO  
È DI CASA AL TUO RITORNO

Acquista una confezione di **Crodino**  
o **Crodino gusto Arancia Rossa**

**VINCI 1 ANNO**  
**DI APERITIVI A CASA**

CON **CRODINO** E **SAN CARLO**



IN PALIO

**50 kit** PER L'APERITIVO  
DI TUTTI I GIORNI

Partecipa su [ilmomentocrodino.it](http://ilmomentocrodino.it)  
o invia un sms al **366.4999398**

BENESSERE  
CIBO E  
SALUTE



## *Amici delle ossa*

Calcio, vitamine e minerali preziosi per il benessere, in gustosi piatti di stagione



## Insalata tiepida di orzo e lenticchie con rucola, parmigiano, semi e mandorle

X 4 persone

preparazione 15 MINUTI - cottura 20 MINUTI

- 280 g di orzo perlato
- 280 g di lenticchie già cotte
- 70 g di rucola
- 3 carote (possibilmente di colori diversi)
- 8 rapanelli
- **parmigiano reggiano 30 mesi**
- Gusto&Passione**
- 2 cucchiaini colmi di **mix di semi per panificati o insalata bio VerdeMio**
- 40 g di mandorle sgusciate
- 1/2 limone
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- sale e pepe

1. Sciacquate l'orzo e fatelo bollire per 20 minuti in abbondante acqua leggermente salata, poi scolatelo e trasferitelo in una ciotola. Scolate e sciacquate bene le lenticchie e unitele all'orzo.
2. Pelate le carote e affettatele con una mandolina, tagliate allo stesso modo anche i rapanelli. Unite le verdure all'orzo e alle lenticchie aggiungendo anche la rucola lavata e asciugata, i semi, le mandorle tostate e tritate grossolanamente e qualche scaglia di parmigiano.
3. Condite con il succo di limone, 3-4 cucchiaini d'olio, sale e pepe e mescolate bene. Al momento di servire, unite altre scaglie di parmigiano a piacere.

### la variante

Per variare il gusto di quest'insalata tiepida, potete sostituire il parmigiano con del **pecorino siciliano**. Oltre ad avere un sapore deciso, che si adatta bene alla ricetta, è uno dei formaggi più ricchi di calcio in assoluto.

## Pasta gratinata con crema di cavolfiore e formaggio

X 4 persone - preparazione 20 MINUTI - cottura 40 MINUTI

- 250 g di pasta corta formato cavatappi o fusilli corti bucati
- 700 g di cimette di cavolfiore ■ 300 ml di latte
- 250 ml di panna fresca ■ 240 g di formaggio tipo fontina o taleggio senza crosta ■ 4 fette di pan bauletto ■ 50 g di **burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio** ■ 160 g di **grana padano 20 mesi Gusto&Passione** ■ 1 decina di rametti di timo ■ sale e pepe

1. Portate a bollire una pentola piena d'acqua leggermente salata. Dividete le cimette di cavolfiore in pezzetti piccoli e fatele cuocere per circa 5 minuti o finché non saranno morbide. Scolatele e tenetele da parte. Nella stessa acqua lessate la pasta e scolatela 2 minuti prima del tempo indicato sulla confezione.
2. Mettete in un tegame il cavolfiore e unite il latte, la panna e un pizzico di sale e pepe. Fate cuocere mescolando fino a ottenere una consistenza cremosa. Unite il formaggio a pezzetti e il grana grattugiato e mescolate finché non si saranno sciolti. Aggiungete la pasta e mescolate bene per amalgamare, quindi versate il tutto in una grossa teglia.
3. Tritate grossolanamente il pane in un frullatore. Fate fondere il burro e versatelo sul pane. Unite il timo e mescolate bene. Distribuite le briciole di pane sulla pasta e infornate a 200°C per 15-20 minuti o comunque finché la superficie non risulterà ben dorata e croccante. Fate riposare per qualche minuto prima di servire.





*piatti sani*

*... e colorati*

## Insalata croccante con semi, uova sode ed emmentaler

X 4 persone

preparazione **20 MINUTI** - cottura **10 MINUTI**

- **1/2** verza
- **2** finocchi
- **10** foglie di Radicchio di Chioggia IGP
- **2** rape rosse piccole
- **100 g** di formaggio emmentaler
- **3** uova sode
- **2** cucchiaini di **semi di girasole bio VerdeMio**
- **2** cucchiaini di semi di zucca decorticati
- **4 filetti di alici distese in olio di oliva del mar Cantabrico Gusto&Passione**
- **1/2** spicchio d'aglio
- **2** cucchiaini di aceto di vino rosso
- **6** cucchiaini di **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- germogli di ravanella

**1.** Lessate le uova in acqua fredda per 8 minuti dal momento dell'ebollizione. Passatele sotto l'acqua corrente per 5 minuti, o finché non saranno fredde e sgusciatele.

Mettete in un mortaio le alici con l'aglio e pestate fino a ottenere una poltiglia. Trasferite in una ciotolina e aggiungete l'aceto e l'olio e mescolate per ottenere una salsina cremosa.

**2.** Sfogliate la verza e lavate bene le foglie insieme al radicchio. Tagliate poi le foglie a striscioline sottili. Mondate i finocchi, eliminate le coste più esterne e tagliateli a fettine sottili. Sbucciate le rape rosse con un pelapatate, lavatele e asciugatele con carta da cucina, affettatele con una mandolina, quindi riducetele in striscioline.

**3.** Raccogliete tutte le verdure in un'insalatiera e condite bene con la salsina alle alici. Dividete l'insalata nei piatti e distribuite le uova sode tagliate a spicchi, il formaggio emmentaler tagliato a striscioline sottili, i semi e un po' di germogli di ravanella.



## Torta di ricotta e lamponi

X 8 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **1 ORA**

- **170 g** di **farina tipo "00" bio VerdeMio** ■ **70 g** di farina di farro
- **160 g** di zucchero di canna Demerara ■ **1** bustina di lievito per dolci
- **3 uova bio VerdeMio** ■ **330 g** di ricotta vaccina ■ **150 ml** di olio di semi di mais ■ **180 g** di lamponi ■ burro per lo stampo

**1.** In una ciotola mescolate le farine con il lievito e lo zucchero. A parte, con una frusta, sbattete le uova incorporando la ricotta un po' alla volta, poi unite l'olio e mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo.

**2.** Unite il composto liquido a quello secco e mescolate fino a che non vedrete più le tracce della farina. Aggiungete all'impasto poco più della metà dei lamponi, mescolate molto delicatamente con una spatola e versate in uno stampo a cerniera da 20-22 cm di diametro, leggermente imburrrato e infarinato.

**3.** Distribuite i lamponi rimasti sulla superficie, premete delicatamente su qualcuno per farlo leggermente affondare e lasciatene qualcun altro solo in superficie. Infornate per circa 1 ora a 160°C, o comunque finché il dolce non risulterà cotto al centro alla prova stecchino. Alzate la temperatura a 180°C negli ultimi minuti di cottura per ottenere una superficie dorata. Sforinate e lasciate intiepidire, quindi sformate la torta e fatela raffreddare completamente su una gratella prima di servire.

# Smoothie alla banana e frutta secca

X 4 persone - preparazione 5 MINUTI

- 4 banane
- 200 g di frutta secca sgucciata (mandorle, noci, nocciole, anacardi)
- 40 g di uva sultanina
- 800 ml di latte UHT alta digeribilità **Equilibrio&Piacere**
- 4 cucchiari di zucchero di canna
- 4 palline di gelato alla vaniglia
- ghiaccio

1. Sbucciate le banane e tagliatele a pezzetti. Raccoglietele quindi insieme a tutti gli altri ingredienti nel contenitore di un frullatore a bicchiere (o blender), con qualche cubetto di ghiaccio per porzione e azionate fino a ottenere un frullato setoso.

2. Distribuite gli smoothie in 4 bicchieri e servite subito.



Non appesantisce ed è ricco di calcio: ci si può concedere un bicchiere di **Latte UHT ad alta digeribilità Equilibrio&Piacere** in ogni momento della giornata, o utilizzarlo in cucina.

# IMMAGINA PANTELLERIA

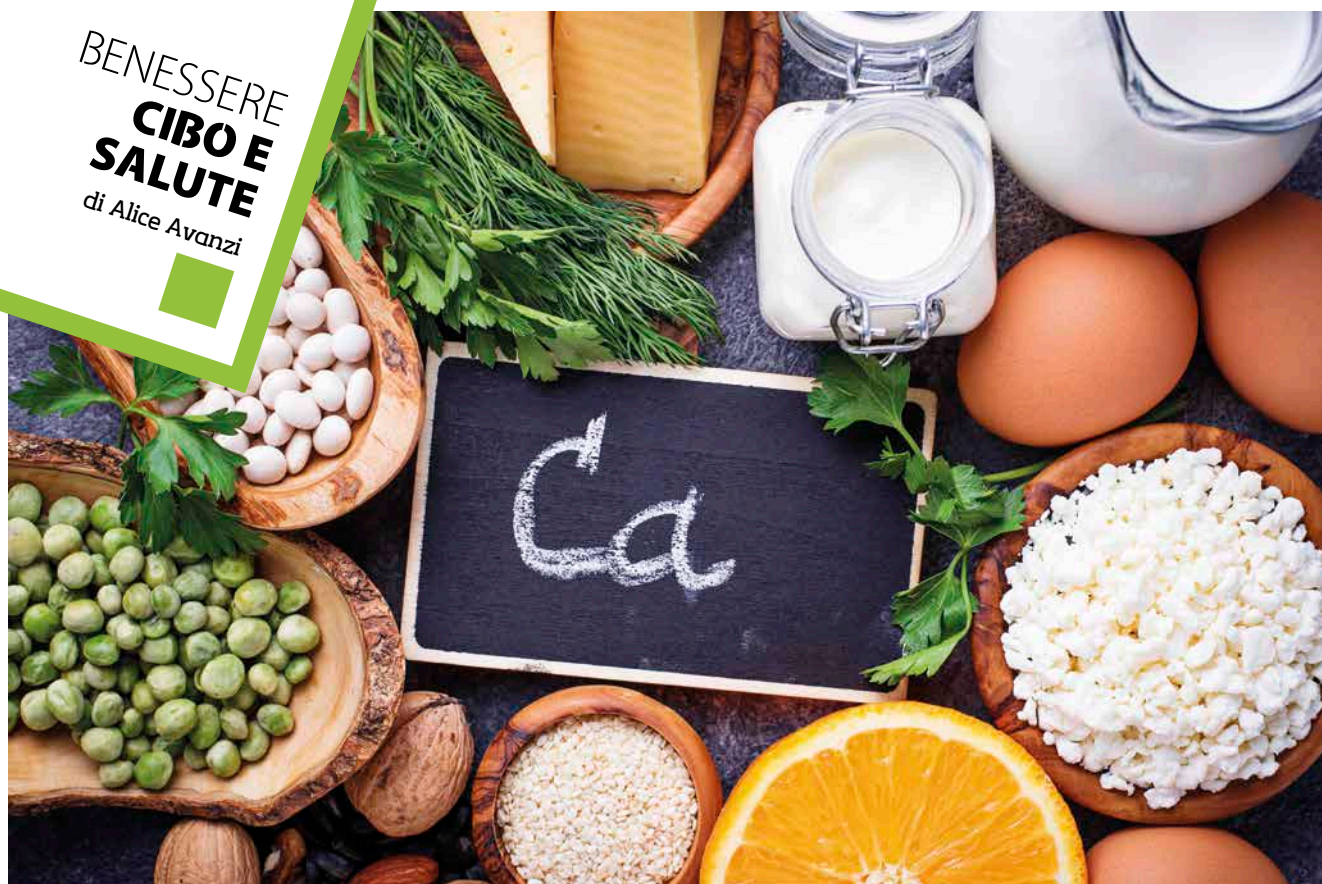


CANTINE  
**PELLEGRINO**  
1880



Scarica la scheda tecnica dei vini su [www.carlopedellegrino.it](http://www.carlopedellegrino.it)





# Sani fino all'osso

L'osteoporosi è un problema molto diffuso soprattutto dopo la menopausa. Prevenirla quotidianamente è possibile, senza sforzo e con gusto

È il sostegno che cresce con il corpo e si sviluppa aumentando in densità e volume negli anni della giovinezza. Ma cosa succede quando scompare la cartilagine e il corpo è completamente formato? La nostra "struttura portante" col passare degli anni **riduce gradualmente la propria massa**, e questo porta a gravi conseguenze per la nostra salute, aumentando la possibilità di soffrire di osteoporosi.

## Le donne sono più a rischio

Il calcio è uno degli elementi che costituiscono l'ossatura, ben il 99% del calcio totale contenuto nel corpo umano si trova nelle ossa. Questo elemento è la chiave della salute dello scheletro, in particolare le donne devono tenerne conto in gravidanza e in menopausa. Nel periodo di **gestazione e allattamento**, infatti, è

necessario assumere una corretta quantità di calcio per fare sì che il bambino possa costruirsi uno scheletro sano e robusto, mentre dopo i 50 anni, con la **menopausa**, la carenza di estrogeni porta a una decisa riduzione della massa ossea, soprattutto nelle giunture e nelle vertebre. Purtroppo l'osteoporosi è un nemico imprevedibile, che si manifesta quando è già troppo tardi per intervenire, portando fratture improvvise.

## Basta poco per prevenire

Indispensabile, quindi, intervenire per tempo, quando si è ancora giovani e in forma, per gettare le basi del lavoro futuro. Innanzitutto bisogna fare in modo che al nostro corpo non manchino gli ingredienti per poter consolidare e rafforzare lo scheletro: il calcio e la vitamina D, aiutati da proteine e minerali come il magnesio.

La prima “regola d’oro” riguarda l'**esercizio fisico**: non a caso, mantenere un buon sistema muscolare aiuta ad alleggerire il carico che le ossa devono sopportare, aumenta la resistenza e l'equilibrio. Il movimento a cadenza regolare è un toccasana poiché oltre a farci fare attività, offre l'occasione di passare preziosi minuti all'aria aperta, baciati dal sole, che con la sua luce permette alla pelle di assorbire quella **vitamina D** così necessaria alla corretta assimilazione del calcio. Sono consigliatissimi il **nuoto** - che fa lavorare tutti i muscoli del corpo mentre l'acqua ne sostiene il peso - il **pilates** e lo **yoga**, che a una ginnastica dolce aggiungono un lavoro specifico sull'equilibrio.

Con una **corretta alimentazione** si può mantenere il peso forma evitando il sovrappeso – ulteriore stress per le ossa – e fare il pieno di sostanze amiche: calcio, vitamina D e proteine.

### Gli alimenti immancabili

In cima alla classifica dei portatori di **calcio** ci sono, come è risaputo, tutti i latticini, soprattutto i formaggi stagionati come il parmigiano reggiano. Ma bisogna fare attenzione a non esagerare, perché i derivati del latte possono far aumentare i livelli di grasso e di coleste-

## stop alle cattive abitudini

L'**abuso di alcool** impedisce un corretto assorbimento di calcio, vitamina D e proteine, così come l'eccesso di alcuni **farmaci** può interferire con il processo di rinnovo naturale delle ossa (consultate sempre il vostro medico di base).

**Attenzione al peso**, non solo in eccesso, ma anche in difetto: l'eccessiva magrezza può essere sintomo di una scorretta alimentazione e di una insufficiente assunzione di sostanze preziose per il nostro scheletro.

rolo. Meglio scegliere le versioni “light” di latte e yogurt, per esempio, egualmente efficaci e quasi prive di grassi. Non tutti sanno che molte verdure contengono calcio: agretti, cicoria, radicchio verde, cavolo, spinaci e legumi (soprattutto ceci, fagioli e soia), così come la frutta secca e i semi oleosi. Contengono **vitamina D** il salmone (meglio se non d'allevamento), le sardine e le uova. Le proteine aiutano, invece, a non perdere massa magra e al contempo forniscono gli amminoacidi per la produzione ossea.



  
**MONCARO**  
*Vini d'Italia*

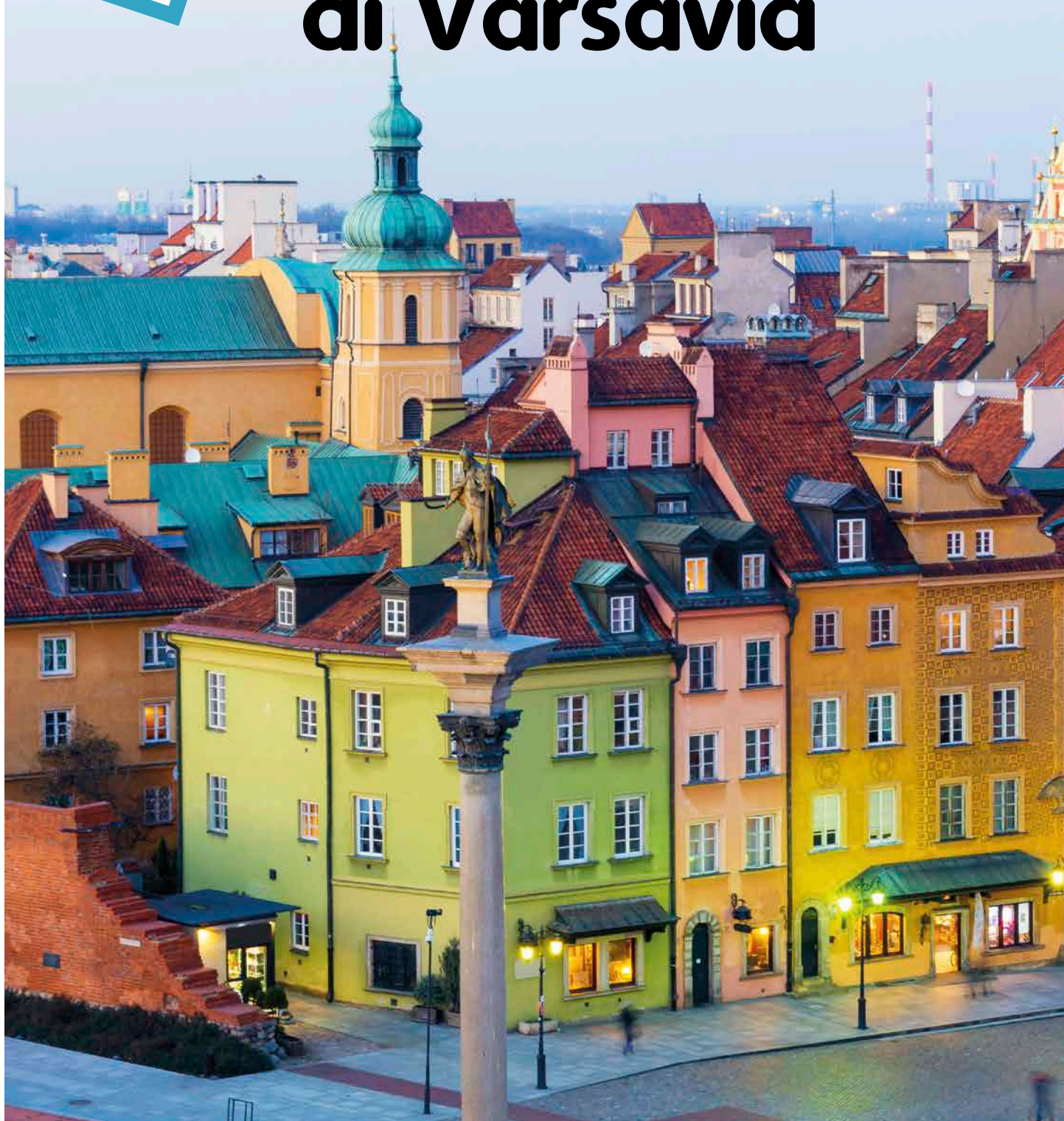
**VERDICCHIO  
DEI CASTELLI DI JESI**

*in odor di vigna*

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

ITINERARIO  
**VARSAVIA**  
di Gilda Ciaruffoli

# *Le mille luci* **di Varsavia**







Nella "Parigi del Nord" il Natale è forse la festa più sentita e per l'occasione la città si accende. Tradizione, storia e divertimento sono gli ingredienti di una vacanza di fine anno nella capitale polacca



## la piccola Versailles della Parigi del Nord

**I**l Natale a Varsavia ha il profumo di miele, zenzero e cannella del tradizionale dolce delle feste, il *piernik*. E il colore intenso del *borscht* di barbabietole, con l'immancabile nota di chiodi di garofano e noce moscata del *grzaniec*, un vin brulé che scalda il corpo e l'anima mentre nella Città Vecchia si attraversa passeggiando la **Piazza del Mercato**, gioiello di vera eleganza e cuore dei festeggiamenti. Siamo nel centro storico di una delle città più belle e dalla storia più travagliata in tutta Europa: completamente distrutta durante la Seconda guerra mondiale eppure tornata in piedi, oggi è fiera e scintillante durante l'Avvento, pronta a celebrare in grande stile una delle feste più sentite dai suoi abitanti. Ovviamente non mancano le bancarelle e le piste di pattinaggio sul ghiaccio, una delle quali è tradizionalmente allestita proprio nella Piazza del Mercato, attorno alla **statua della Sirena**, simbolo della città, la cui storia si scopre più tardi, quando ci si trova nella notte più luminosa dell'anno a guardare le stelle riflesse sulle acque della Vistola.

La Residenza di Wilanów, splendido palazzo barocco, tra le rarissime costruzioni antiche sopravvissute al secondo conflitto mondiale, è stata edificata nella seconda metà del '600 dal re polacco Jan III Sobieski, in omaggio alla terra di origine della propria sposa, la Francia.

Situata in fondo alla Strada Reale, poco fuori dal centro cittadino, deve il nome di "piccola Versailles" non solo ai suoi splendidi e curatissimi giardini ma anche allo sfarzo degli interni, dove ammirare collezioni di mobili, ritratti, sculture e gioielli davvero degni di una reggia.

In apertura, gli eleganti palazzi affacciati sulla piazza del Castello. In alto, il Palazzo della Cultura e della Scienza. A sinistra, Varsavia di notte, antica e moderna

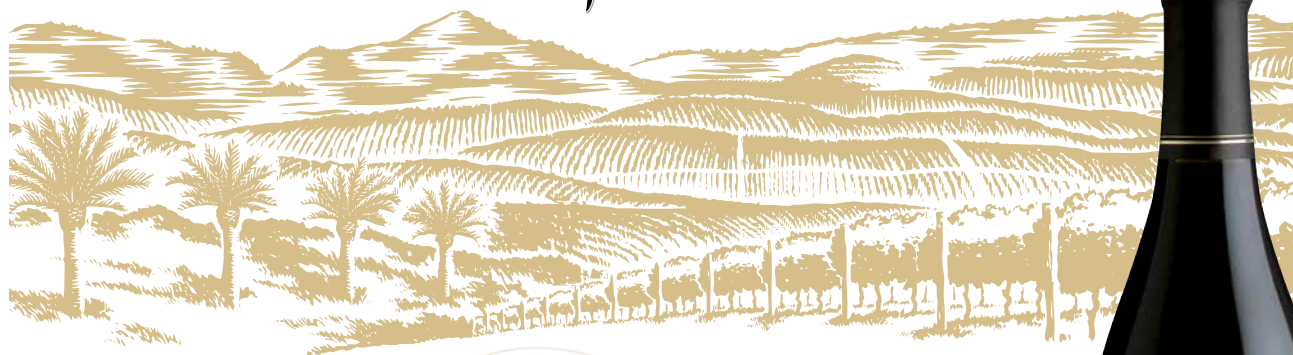


## Passeggiando lungo la Strada Reale

È la Città Vecchia, con il suo tripudio di eleganti palazzi, caffè e chiese, il punto di partenza di questo viaggio. Qui visitate la **Casa-Museo Marie Curie**, per rendere omaggio al Premio Nobel polacco, e non perdetevi il **Castello Reale** in mattoni rossi, dove attraversare sontuose camere e saloni, e visitate la **Cattedrale di San Giovanni**. Dalla Piazza del Castello imboccate quindi la Strada Reale, lungo la quale si incontra buona parte degli edifici storici della capitale polacca. Il primo tratto è quello della bella *Krakowskie Przedmieście*, tra le vie più antiche e famose della città. Con una deviazione di pochi minuti a piedi, in direzione della Vistola, si raggiunge la moderna Biblioteca dell'Università con i suoi incredibili giardini; segue il tratto della vivace *Nowy Świat* con i suoi eleganti negozi e i tanti ristoranti. Proprio dietro l'angolo si trova il **Museo Fryderyk Chopin**, intitolato al compositore che visse gli anni della sua giovinezza a Varsavia, e al quale è dedicata un'esperienza interattiva, fatta di musica ma anche di profu-



# RAPITALÀ



Tutti i sapori e i profumi della Sicilia sono racchiusi in questa bottiglia.  
Una cena romantica, una grigliata tra amici, un'occasione speciale?  
Nero d'Avola Rapitalà, sarà il compagno ideale delle tue serate,  
un vino dal colore rosso passionale e con profumi di frutta matura,  
intenso e armonico al gusto.



*Coltiviamo la passione.*

mi e ricordi privati d'inestimabile valore. È infine con *Aleje Ujazdowskie*, grande viale alberato di imponente bellezza, che si conclude la Strada Reale e si aprono le porte del **Parco Łazienki**, uno dei più grandi spazi verdi della città, e sicuramente il più bello. In quest'oasi di elegante tranquillità s'incontrano palazzi che sembrano galleggiare sull'acqua, teatri a cielo aperto e costruzioni dall'eleganza sognante. Nella bella stagione non mancano mai musicisti che riempiono l'aria con le note di Chopin, ma non è certo questo il momento: adesso è arrivata piuttosto l'ora dei fuochi d'artificio e del divertimento sfrenato. È arrivato il momento di festeggiare il Capodanno!

## San Silvestro e la sirena

Per l'occasione ci si sposta nell'ariosa **Piazza della Costituzione**, la più importante della città, dove per tradizione si balla tutta la notte fuori e dentro i locali brindando a forza di *djane pivot*, tipica birra calda. Poco distante, Piazza Defilad, che nella notte del 31 pullula

## bella come un quadro

Quella che osserviamo oggi, passeggiando per le strade di Varsavia, è ovviamente la città come è stata ricostruita dopo la Seconda guerra mondiale. La capitale polacca, infatti, è stata letteralmente dilaniata dal conflitto, sorte tristemente comune a molte altre località in questa parte d'Europa. Del tutto singolari sono, invece, i modelli utilizzati per la sua ricostruzione: una trentina di dipinti del Canaletto (Bernardo Bellotto, nipote del "primo" Canaletto) che operò a Varsavia nella seconda metà del '700 ritraendola in ogni minimo dettaglio. L'unica differenza con il reale è la statua di una scimmia, che non esisteva ai tempi ma che l'autore aggiunse di sua iniziativa in un quadro e che oggi possiamo ammirare sulla cima di un edificio del centro!





## info utili

**IN AEREO** Sono due gli aeroporti: il Warszawa Chopin International Airport e il Warszawa Modlin, più lontano dal centro ma comodamente raggiungibile in treno e in pullman (45 minuti).

**IN AUTO** Partendo dall'Italia i migliori itinerari passano attraverso l'Austria e la Boemia o la Slovacchia, per un totale di circa 1.300 km da Tarvisio a Varsavia.

**MEZZI PUBBLICI** Fitta la rete di bus, tram e metropolitana, i cui biglietti si acquistano direttamente sull'autovettura o, prima di salire, in alcuni negozi autorizzati, nelle edicole, alle fermate. Il Warsaw Pass permette di usufruire gratuitamente dei mezzi pubblici e avere accesso a luoghi di interesse gratis o con degli sconti, con biglietti da 24 a 72 ore (da 27 a 44 euro circa). Per informazioni: [www.warsawpass.com](http://www.warsawpass.com)

La moneta polacca è lo *zloty*, che al cambio attuale, vale 0,23 euro circa.

Per tutte le informazioni: [www.polenia.travel/it](http://www.polenia.travel/it)

A sinistra, le colorate case lungo le vie del centro storico, fra ristoranti e localini. Qui sopra, una sala dell'originale Museo del Neon. Pagina successiva: la Piazza del Mercato in veste natalizia, con le sue imperdibili bancarelle

## 10 cose da fare a Varsavia in un fine settimana

- 1 Ammirare la città dall'acqua con una crociera sulla Vistola
- 2 Fare un tuffo nella Varsavia più autentica visitando il quartiere Praga, rinato dal degrado dopo che Roman Polanski vi ha girato il film *Il pianista*
- 3 Far luce su un episodio fondamentale della storia cittadina visitando il Museo dell'Insurrezione
- 4 Ammirare la più ricca collezione d'arte polacca nelle sale del Museo Nazionale
- 5 Visitare il Polin, Museo della Storia degli Ebrei Polacchi, in quello che un tempo fu il ghetto
- 6 Prendersi un momento di riflessione in Umschlagplatz, il luogo dove gli ebrei venivano riuniti per essere deportati
- 7 Farsi abbagliare dall'insolita bellezza del Museo del Neon, dedicato ai neon che accendevano la città negli anni '60 e '70; al suo interno anche un piccolo Museo del Comunismo
- 8 Lasciarsi affascinare dalla magia del Fotoplastikon, macchinario di inizio '900 che proietta immagini in 3D
- 9 Scoprire l'insolito Museo dei Poster di Wilanów, che custodisce oltre 50.000 manifesti
- 10 Visitare i mercatini delle pulci come Bazar Olimpia e il Bazar na Kole



## dove mangiare

### **Atelier Amaro**

Lo chef stellato Wojciech Modest Amaro è il miglior rappresentante delle più attuali tendenze nella cucina polacca.

Menu degustazione da 67 euro circa

ul. Agrykola, 1, atelieramaro.pl

### **Bar Ząbkowski**

Storico Bar Mleczny, "bar latte", tipica mensa di epoca comunista dove si mangia ancora vera cucina polacca a prezzi stracciati.

Prezzo medio 8 euro circa

ul. Zabkowska, 2, barzabkowski.waw.pl

### **Zapiecek**

Catena di ristoranti sparsi per la città per andare sul sicuro con la tradizione. Piatto forte i *pierogi*, ravioli dolci o salati. Una porzione a 5-6 euro circa

Al. Jerozolimskie, 28

www.zapiecek.eu

## dove dormire

### **Warsaw Downtown Hostel**

Ostello giovane e vivace, molto ben tenuto.

Camere doppie a partire da 25 euro circa

ul. Wilcza, 33

www.warsawdowntown.pl

### **SleepWell Apartments Nowy Świat**

In pieno centro, ambienti di design dall'eleganza accogliente. Matrimoniale da 70 euro circa

Nowy Świat, 62

www.sleepwell-warsaw.pl

### **Wawabed Bed&Breakfast**

In una zona tranquilla fuori dal centro, camere arredate con stile, tutte diverse.

Doppia da 90 euro circa

Raduńska, 7

www.wawabed.pl

## shopping

Se vi piace l'ambra, a Varsavia avrete di che sbizzarrirvi perché "l'oro del Baltico" qui viene venduto in tutte le gioiellerie; è celebre, tra le altre, la gioielleria Schubert "World of Amber", con diverse sedi in città; è da comprare anche la famosa *zubrówka*, vodka polacca aromatizzata con un'essenza di erba del bisonte che le conferisce profumi di vaniglia, cocco e mandorla.

di artisti e musicisti che propongono spettacoli dal vivo e animazioni insolite, offre un caldo momento di ristoro nella fredda notte polacca con bancarelle di street food. Sulla piazza si affaccia il grandioso **Palazzo della Cultura e della Scienza**, voluto da Stalin, donato dall'Unione Sovietica e progettato dall'architetto russo Lev Rudnev. I varsaviani lo definiscono "il mostro" più che altro per le sue implicazioni storiche, visto che si tratta di un magnifico grattacielo - il più alto della Polonia - che ospita cinema, teatri e centri culturali e offre la possibilità di affacciarsi da una terrazza al trentesimo piano che regala una vista incredibilmente suggestiva su tutta la città. E sulla Vistola ovviamente, il fiume che attraversa Varsavia e lungo le cui sponde, la notte di San Silvestro, si festeggia nei vodka bar ammirando in prima fila i fuochi d'artificio che segnano la mezzanotte di tutto il mondo e che qui raddoppiano la loro bellezza riflettendosi sulle acque. Le stesse acque dalle quali, secondo la leggenda, emerse una sirena che si innamorò di quelle sponde solitarie al punto da farsene protettrice e promettere che le avrebbe difese a spada tratta da ogni attacco. La coraggiosa sirena si chiamava Sawa e la città che nacque su quelle sponde prese il suo nome, Warsaw, Varsavia.



CONCEDITI UN EXTRA.



# La cellulite? Si combatte in inverno

È questa la stagione giusta per affrontare la "buccia d'arancia". Ma facciamocene una ragione... anche giocando d'anticipo, trattamenti e creme, da soli, non fanno miracoli

È uno degli inestetismi più temuti dalle donne, per quanto anche gli uomini non ne siano immuni. Della cellulite, però, iniziamo solitamente a preoccuparci in primavera, quando le gambe tornano a scoprirsi e la prova costume ci aspetta al varco. E allora corriamo ai ripari con diete drastiche o trattamenti intensivi, che poco o nulla servono a fronte di un problema che andrebbe, invece, affrontato con un approccio più ampio e tempi molto più lunghi.

## Le basi: alimentazione e sport

Prima di tutto diciamo che la cellulite è un campanello d'allarme: l'avvertimento che la nostra microcircolazione non sta funzionando come dovrebbe. Perché? Per una questione ereditaria, o perché, avendo qualche chilo in

più, i vasi sanguigni vengono schiacciati e lavorano male. Come rimediare? Con un **approccio globale**, che parte dalla tavola: l'alimentazione è, infatti, uno dei tre fattori da tenere in considerazione per arginare la buccia d'arancia. Le regole sono sempre le stesse: tanta verdura e frutta, abbondanti liquidi – anche caldi, sotto forma di tè e tisane –, pochi carboidrati e proteine di origine animale. Tutto qui? Sì, l'importante sarebbe seguire questi consigli anche in inverno, quando i pasti si fanno più ricchi di **calorie e zuccheri**. È fondamentale anche il movimento, fosse pure blando, ma costante: alla classica corsa, che, se fatta male, potrebbe addirittura aggravare la situazione, preferite la camminata veloce, gli esercizi di tonificazione e le attività in piscina, durante le quali le gambe godono di un naturale idromassaggio.



## Creme e trattamenti

Completano l'equazione i trattamenti estetici, da valutare – visto che si tratta di un disturbo circolatorio prima che estetico – con la consulenza di un professionista. Non tutte le celluliti, infatti, sono uguali e, se per un leggero problema di ristagno di liquidi **trattamenti drenanti** come pressoterapia, linfodrenaggio o fanghi, possono risultare molto efficaci, nei casi più importanti potrebbe essere consigliato un intervento mirato, come la **radiofrequenza**. Sarebbe opportuno consultare un esperto anche per scegliere la crema da usare a casa. In linea di massima, però, possiamo dire che solitamente i prodotti anticellulite più efficaci sono a base di caffeina o teobromina, vasodilatatori che aiutano il drenaggio linfatico; in inverno, poi, molti traggono giovamento dalle creme riscaldanti che riattivano il microcircolo. Per un miglior assorbimento, applicatele dopo lo sport o pizzicottando la parte interessata durante il massaggio.



## Caldo sì, ma non troppo

Se, come detto, le creme riscaldanti possono avere una buona efficacia nel contrastare la cellulite, si tratta tuttavia di interventi mirati. Un eccesso di calore costante non aiuta la circolazione. Meglio, dunque, limitare l'uso di calze pesanti, pantaloni imbottiti o scarponi con il pelo ai momenti in cui sono davvero necessari. Bene, invece, le calze a compressione graduata che danno sollievo alle gambe stanche e agevolano il microcircolo. E i bagni caldi? Non evitateli, ma sfruttateli per riattivare la circolazione passando il getto della doccia fredda sulle gambe una volta usciti dalla vasca fumante.

CLASSICO  
100% ITALIANO  
SAN GIOVANNI



Gusto e tradizione  
per sentirsi bene a tavola.

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

**DESANTIS**  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA





# Leggere, che fatica!

Leggere è un piacere, ma può costituire un problema per i bimbi che soffrono di dislessia. Riconoscerla è importante per affrontarla nel modo giusto

La dislessia è il disturbo della lettura, che può essere diagnosticato attorno ai 7-8 anni d'età. Come riconoscerla? Innanzitutto, la capacità di lettura è inferiore rispetto a quanto previsto per età, grado di intelligenza e istruzione, dal punto di vista di velocità di lettura, correttezza o comprensione del testo; questi tre elementi possono anche comparire insieme e, se le difficoltà interferiscono con l'apprendimento e con altre attività, è il caso di far fare al bambino dei **test specifici standardizzati**. Bisogna ricordare che la dislessia è un'anomalia non necessariamente collegata a problemi medici o psicologici gravi e che l'eventuale diagnosi va presa con serenità.

## Come affrontare la dislessia

Una volta diagnosticato il disturbo, il primo intervento da fare è il "rinforzamento" dei progressi del bimbo, **sottolineando gli aspetti positivi** significativi della sua prestazione, in una collaborazione tra insegnanti e genitori, con l'obiettivo di fargli acquistare sicurezza. Non ci si deve aspettare una lettura perfetta, ma sottolineare i progressi, anche parziali, e i tentativi del bimbo, per non danneggiare la sua autostima scolastica, peggiorando il disturbo stesso.

Un altro processo si avvale di "**rinforzi informativi**", cioè i feedback: si fa leggere al bambino un brano adeguato alle sue capacità, annotando il tempo impiegato e il numero di errori e comunicandoli al piccolo subito dopo; allo stesso modo si fanno notare gli eventuali progressi sempre nei termini di correttezza e di velocità. Il feedback informativo può essere usato per aumentare la rapidità in caso di lettura molto lenta, o per diminuire il numero di errori in caso di lettura particolarmente scorretta.

Ci sono anche strategie chiamate "**training centrati sul deficit**", che puntano a individuare i processi cognitivi carenti e lavorano sulla loro riabilitazione specifica. Si applicano l'analisi del compito e l'**"apprendimento senza errori"**. Quest'ultimo consiste nel presentare al bambino gli obiettivi di un compito in modo semplificato, con un aiuto forte che gli impedisca di sbagliare. Ad esempio, in un compito di discriminazione della lettera iniziale, le parole *cane* e *pane* possono essere presentate trasformando la C nel disegno di un cagnolino, in modo da facilitarne il riconoscimento. Queste procedure – che prevedono una fase di attenuazione, da attuare quando compaiono i primi miglioramenti – permettono di rinforzare il bambino anche nelle prime fasi di un apprendimento particolarmente difficile.



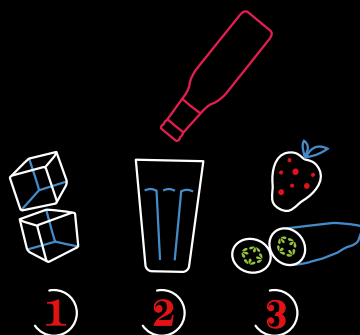
## Quali cause?

Non è facile individuare le radici del problema, ma bisogna ricordare che sono molteplici i fattori che interagiscono nel favorire l'insorgenza della dislessia. Un tempo, infatti, si attribuiva un'importanza eccessiva ai fattori emozionali e alla cattiva relazione tra il bambino e le figure di accudimento: una prospettiva esagerata, oggi accantonata.

Tra le cause, oltre a caratteristiche fisiche peculiari, ci possono essere la familiarità con il disturbo, problemi psicologici e sociali dei genitori, un basso livello sociale e culturale, la bassa qualità dell'accudimento, la bassa qualità dell'educazione e, non ultimo, problemi motivazionali ed emotivi del bambino.

  
**SANBITTER**  
BARTENDER  
COCKTAIL

STUPISCI I TUOI AMICI  
CON **COCKTAIL PRONTI**  
IN **POCHE SEMPLICI MOSSE.**



 **01**   
STRAWBITTER



 **02**   
MULEBITTER



Scopri tutti i cocktail su [sanbitter.it](http://sanbitter.it) e seguici su  



# Dog Balance

Qualcosa di più di un'attività sportiva,  
dai molteplici benefici per il vostro cane,  
ma non solo

La dog balance è una disciplina relativamente nuova che consiste in una serie di esercizi di **propriocezione**, cioè di controllo della posizione e del movimento basato su informazioni provenienti dai recettori periferici di muscoli, tendini e articolazioni.

Può sembrare molto complicato, ma si tratta, in sintesi, di una disciplina che ha l'obiettivo di **potenziare la muscolatura del cane e mantenerlo stimolato anche mentalmente**.

Inizialmente pensata per prevenire infortuni e stress muscolari e articolari nei cani più sportivi, oggi è consigliata da veterinari e istruttori cinofili anche per gli animali più timidi o paurosi – che da questa disciplina guadagnano un aumento dell'autostima, molto importante nei temperamenti chiusi e poco disponibili ad affrontare esperienze

e stimoli sconosciuti – e per i **cani aggressivi**, che distolgono l'attenzione dagli stimoli negativi e impegnano le proprie energie verso attività positive e gratificanti. Qualsiasi sia il carattere di Fido, perciò, un corso di dog balance da seguire una o due volte la settimana, non potrà che giovargli.

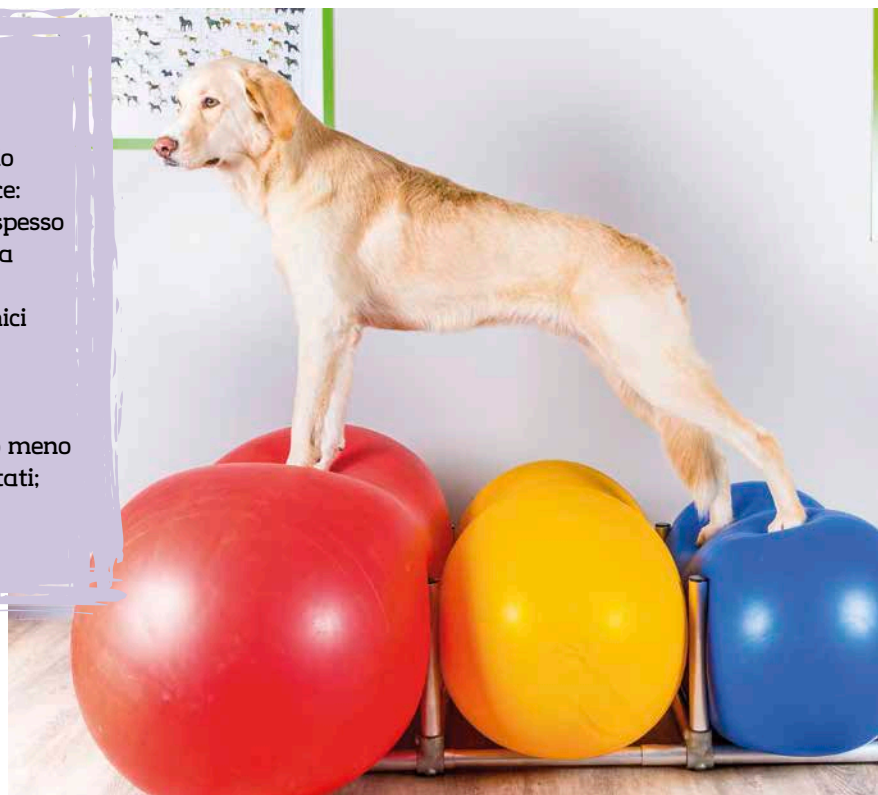
## In cosa consiste

Si tratta di un'**attività fisica morbida** – che per questo può essere fatta dai primi mesi di vita del cucciolo, poiché ha un basso impatto sulle cartilagini di accrescimento – costituita da esercizi fatti con specifici strumenti propriocettivi (prevalentemente gomme, tappeti elastici e attrezzi gonfiabili) che stimolano l'equilibrio, la coordinazione, la concentrazione e l'uso armonico di gruppi di muscoli. Questa attività avviene attraverso il gioco e/o l'attività sportiva per cui i cani lavorano con il padrone, scaricano le energie e sono appagati; i benefici della dog balance, insomma, sono molteplici: anche il **rapporto tra cane e padrone** ne trae giovamento. Naturalmente è indispensabile la presenza di specialisti che sanno come impostare il lavoro in base al soggetto.

## i benefici della dog balance

Sono molti i motivi per far intraprendere al proprio amico a quattro zampe un percorso di dog balance:

- è un'attività fisica e mentale stimolante: i cani spesso si annoiano perché i padroni hanno poco tempo da dedicare loro e sono sempre di corsa;
- ai cani piace lavorare e collaborare con i loro amici umani e se lo fanno giocando, è ancora meglio;
- un cane felice e controllato vive meglio assieme al suo branco/famiglia;
- premiare i comportamenti positivi, assunti più o meno spontaneamente dal cane, dà sempre ottimi risultati;
- è un'occasione per nuove amicizie, sia tra cani, sia tra le persone.





# VECCHIA MODENA





## Il segno del mese di dicembre: Sagittario

**Pianeta dominante:** Giove.

**Pietra portafortuna:** turchese. **Giorno fortunato:** giovedì. **Numero:** 9.

**Colore:** blu. **Fiore:** iris. **Albero:** tiglio. **Animale:** cavallo. **Profumo:** giacinto.

**Nazione:** Australia. **Città:** Toronto.

Vai d'accordo con Ariete, Gemelli, Scorpione, Acquario. Il tuo anno è all'insegna di gioie e fortune grazie a Giove che dal mese scorso è nel segno. Nettuno ti rende intuitiva e Saturno determinata: sei inarrestabile!



### ariete

Sole, Giove e Mercurio vi proteggono al lavoro e favoriscono i contatti con i superiori. A metà mese nascono relazioni destinate a durare, anche per chi non voleva innamorarsi più. Giorni ok: il 13 per un flirt con qualcuno arrivato da lontano, il 17 per decisioni impulsive ma vincenti sul lavoro.



### toro

Anche se Mercurio vi fa discutere con i colleghi fino al 12, Giove vi protegge al lavoro e vi suggerisce qualche investimento sicuro. A fine mese possibili incontri importanti. Giorni sì: il 17 per credere in un nuovo amore, il 13 per inviare il curriculum in settori diversi dal vostro.



### gemelli

Grazie alla distrazione di Mercurio fino al 12 provate a recuperare rapporti professionali traballanti. L'amore è sereno se con il partner create uno spazio tutto per voi, senza farvi sopraffare dalle responsabilità della famiglia. Giorni sì: il 30 per una fuga a due, il 9 per risolvere una questione di lavoro.



### cancro

Nella seconda metà del mese le stelle offrono sostegno per superare le invidie e gli sgarbi dei colleghi. Dal 2 Mercurio e Venere creano un'atmosfera amorosa magica, resa piccante da Marte, sempre al vostro fianco. Giorni sì: il 4 per le gioie dell'amore, l'11 per ricevere un rimborso economico inatteso.



### leone

Nella seconda metà del mese concludete le trattative in sospeso. Fino al 12 l'amore è faticoso: siete distratti da un figlio o da un parente molto polemico. Giorni favorevoli: il 21 per assecondare la vostra voglia di trasgredire, l'11 per discutere i dettagli di una nuova collaborazione professionale.



### vergine

Marte vi rende nervosi e insofferenti e la routine in ufficio è troppo monotona. Dal 2 al 12 Mercurio vi aiuta a chiarire i malintesi in amore, in tempo per trascorrere un Natale di tenerezza e complicità. Giorni ok: il 29 per ricominciare da capo con un partner deluso, il 3 per un colloquio di lavoro.



### bilancia

Grazie a Mercurio, ottime notizie per chi ha affrontato colloqui o concorsi. Giove regala ottimismo, energia e capacità di superare ostacoli e contrattempi, sia sul lavoro che in amore. Giorni sì: il 27 per ritrovare l'intimità che vi manca da tempo con il partner, il 3 per una compravendita immobiliare.



### scorpione

Marte sblocca situazioni lavorative ferme e chiarisce equivoci che hanno rischiato di danneggiarvi nel lavoro. L'amore è splendido per tutto il mese, e chi rimanda le nozze potrebbe cambiare idea. Giorni favorevoli: il 22 per un travolgente colpo di fulmine, il 12 per concludere un affare redditizio.



### sagittario

Marte vi rallenta sul lavoro, impedendovi di lanciarsi in nuove attività in sintonia con i vostri gusti. Chi è solo da tempo può conquistare entro il 12 una persona speciale, chi è in coppia eviti le tentazioni. Giorni ok: il 6 per seguire un consiglio d'amore, il 22 per appianare un conflitto.



### capricorno

Marte vi suggerisce la strategia per trovare un nuovo lavoro o ricevere una promozione e vi regala passione e voglia di divertirvi, mentre Nettuno vi fa sognare l'amore: il mese è ricco di emozioni. Giorni favorevoli: il 28 per trasformare un'amicizia in amore, l'1 per firmare un contratto.



### acquario

Giove favorisce la vostra vita professionale, dandovi ottime occasioni e persone in grado di aiutarvi. Venere movimentata le serate dei single; chi ha già un partner rifletta bene prima di rischiare. Giorni favorevoli: il 16 per concedervi una pazzia d'amore, il 7 per risolvere una questione legale.



### pesce

Mercurio amico dal 2 al 12 vi mostra la via per raggiungere i traguardi professionali che inseguite da tempo. Nettuno, Marte e Venere garantiscono successi in campo affettivo. Giorni favorevoli: il 2 per cogliere un'occasione d'amore, il 6 per sbaragliare la concorrenza.

# DURA FINO AL 100% IN PIÙ\*



\*nelle batterie formato AA rispetto al requisito del produttore sulla durata media minima nel giocattolo Nikko™ Nano Vaporiz™ 2. I risultati possono variare a seconda del dispositivo e delle modalità di utilizzo. L'immagine del giocattolo ha solo scopo illustrativo, il colore può variare.

## VINCI 200 MACCHINE RADIOCOMANDATE ROMBO DI TUONO

DI **NIKKO**  
RADIO CONTROL

**COMPRA UN PRODOTTO DURACELL  
CHIAMA IL NUMERO VERDE 800.91.71.55\*\*  
PARTECIPA ALL'ESTRAZIONE DI  
200 MACCHINE RADIOCOMANDATE  
ROMBO DI TUONO**

Concorso valido dal 1 Ottobre 2018 al 31 Dicembre 2018.  
Estrazione entro il 18 Gennaio 2019. Montepremi di 3.980 €.  
Regolamento completo al numero 800.91.71.55

La Duracell Italy S.r.l. è il soggetto promotore del concorso.

\*\*Numero verde attivo dal lunedì al sabato dalle 9.00 alle 20.00 festivi esclusi.

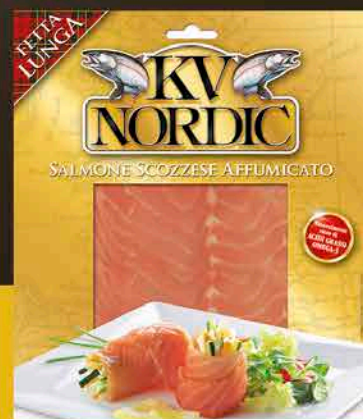
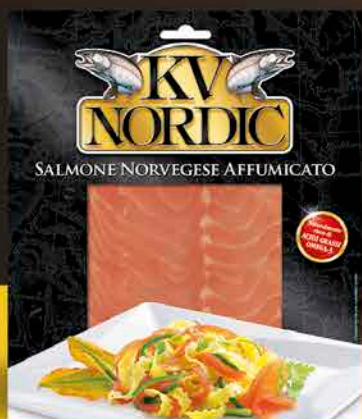


IL TUO LUSO QUOTIDIANO,  
PRET A MANGER.



LUIS.it

Ogni giorno KV NORDIC seleziona le migliori qualità e provenienze del salmone con un solo obiettivo: portare sulle vostre tavole un prodotto dal sapore unico e delicato, in grado di soddisfare e deliziare ogni gusto.







## Antipasti

- Coppette di sfoglia alle patate, 25
- Crocchette di patate al salmone e aneto, 10
- Crostoni con bietole, cannellini e alici del mar Cantabrico, 18
- Giardiniera in agrodolce, 33
- Insalata croccante con semi, uova sode ed emmentaler, 41
- Insalata di finocchi, salmone e melone invernale, 10
- Sfogliata saporita con indivia e mozzarella, 19



## Primi

- Insalata tiepida di orzo e lenticchie con rucola, parmigiano, semi e mandorle, 39
- Lasagne al radicchio rosso, 26
- Pasta alla carbonara di salmone, 7
- Pasta gratinata con crema di cavolfiore e formaggio, 39
- Polenta con broccoli e ceci al cumino, 17
- Quinoa con radicchio, scalogno agrodolce, pecorino e semi di zucca, 21
- Tortiglioni con spinaci, zucca e nocciole, 15
- Zuppa cremosa di patate e porri con salmone e bacon croccante, 7



## Secondi

- Arrosto di maiale all'arancia, 30
- Carré di maiale alle mele e castagne, 28
- Filetti di sgombro alla senape con patate, 16
- Involtini di vitello con capperi di Pantelleria e pistacchi, 15
- Quiche al salmone e broccoli, 9

## Dolci

- Cotognata, 34
- Digestivo alle erbe, 32
- Kringle alla cannella, 28
- Lemon curd, 36
- Liquore al cioccolato e Rum, 35
- Smoothie alla banana e frutta secca, 42
- Torta di ricotta e lamponi, 41



REDAZIONE

**Direttore responsabile**

Paolo Dalcò

**Coordinamento di redazione**

Francesca Badi

**Progetto grafico**

Cristiana Mistrali

**Hanno collaborato a questo numero**

Michela Alessandrini, Vittorio Barbieri, Giorgia Bressan (illustrazioni p. 30), Ilaria Buti

**Ricette**

Sara Querzola, Virginia Repetto, Barbara Torresan, Barbara Toselli

**Fotografie**

Piermichele Borraccia, Filip Kwiatkowski (pp. 48-51-52), Virginia Repetto, Barbara Torresan, Barbara Toselli

**Editore**

FL S.r.l.

Via Mazzini n. 6 - 43121 Parma

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 46 dicembre 2018

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

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





# GAMMA BIO

*Una scelta consapevole  
di rispetto dell'ambiente  
e di buone pratiche  
di allevamento.*

BANCO  
FRIGO



UHT



## Zymil

Zymil BIO  
è la proposta  
da agricoltura  
Biologica del  
leader\* del  
Latte Senza  
Lattosio.

\*Fonte:  
IRI D.M. A.T.  
Giugno 2018

## Parmalat

UHT

Il Latte  
Parmalat BIO  
proviene solo  
da animali  
alimentati  
in modo  
naturale e  
allevati  
nel rispetto  
del loro  
benessere.



Succhi  
Santàl BIO,  
100% di frutta  
da agricoltura  
Biologica.

## Santàl



## Kyr

Il primo  
probiotico  
Biologico  
in vasetto  
di vetro.



BANCO  
FRIGO



## LIVE HAPPILLY

illy, più di 80 anni dedicati a perfezionare un unico blend di 9 origini di Arabica, per offrire al mondo il suo miglior caffè.



#LIVEHAPPilly

Scopri il blend illy, unico come chi lo ama, su [illy.com](http://illy.com)

