



# PREMIATY

## MENU MESE

Susine, un'estate a colori

## BENESSERE

Cocco-liamoci

CONTRIBUTO 16 - IN ESCLUSIVA PER I POSSESSORI DI CARTA FEDELTA' PRIMA COPIA OMAGGIO

n. 96 giugno 2023



# gran biscotto®

## ROVAGNATI



SOLO UNA COSCIA  
SU 4 DIVENTA  
GRAN BISCOTTO;

FINO A 72 ORE  
DI MASSAGGIO  
PER CARNI MORBIDE  
E UN AROMA INTENSO;

LENTA COTTURA  
AL VAPORE

**Gran Biscotto Rovagnati. Un gusto unico, 100% italiano.**



Acquista almeno 1 prodotto Rovagnati o 100 g al banco gastronomia,  
conserva lo scontrino e vai sul sito [www.rovagnati.it](http://www.rovagnati.it)

**PUOI VINCERE SUBITO  
1 ANNO DI BOLLETTE PAGATE  
E IN PIÙ**

**CI AIUTI A SOSTENERE LE FAMIGLIE  
IN DIFFICOLTÀ\* GRAZIE A**  **Banco  
Alimentare**

\*Rovagnati donerà un contributo economico a Banco Alimentare per recuperare alimenti pari a oltre 150.000 pasti da distribuire alle persone in difficoltà attraverso le strutture caritative convenzionate (1 pasto equivalente corrisponde a 500 g di alimenti in base ai LARN - Livelli di Assunzione di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).  
Concorso valido dal 11/04/2023 al 13/08/2023. Montepremi € 25.000 IVA inclusa. Regolamento su [www.rovagnati.it](http://www.rovagnati.it)



# CHE L'ESTATE *abbia inizio!*

Questo giugno appena iniziato, il primo dopo tre estati alle prese con piccole e grandi restrizioni dovute alla ormai finita emergenza sanitaria, è una promessa d'estate spumeggiante. È un giugno a colori: l'arancione infuocato dei tramonti estivi, il verde delle colline, l'azzurro delle prime vacanze al mare. Anche i menu di *Prémia* si accordano alla palette estiva: sfogliando la rivista troverete ricette dolci e salate a base di **susine**, uno dei frutti stagionali per eccellenza; uno speciale sui **fritti**, stuzzicanti e fragranti, che al primo assaggio vi conquisteranno; una proposta benessere golosa e al tempo stesso equilibrata a base di **cocco**, frutto esotico completo e nutriente e al tempo stesso fresco ed estivo.

A chi deve ancora pianificare le vacanze estive è dedicato l'itinerario sulla **Cornovaglia**, una meta insolitamente gourmet, dove non solo birra e zuppe dominano la tradizione enogastronomica, ma anche pesce e crostacei.



# ■ **SOMMARIO**

## *Giugno*



21



32



8



26

**4**  
agenda del mese

**5**  
consigli in serie

■  
**cucina**

**6**  
menu del mese  
dolcezze d'estate

**14**  
susine

**16**  
meal prep  
pianifica i pasti con gusto

**27**  
prodotti del mese  
semi biologici VerdeMio; olio  
extra vergine di oliva Terra  
di Bari Castel del Monte  
DOP Gusto&Passione;  
cereali prima colazione  
Equilibrio&Piacere

**28**  
menu speciale  
fritto goloso

**37**  
una spezia al mese  
il cardamomo

**38**

prodotto premium  
pomodori pelati biologico



**benessere**

**40**

cibo e salute  
il cuore tenero del re dei vegetali



**viaggi**

**48**

itinerari d'arte&gusto  
magica, selvaggia Cornovaglia



**lifestyle**

**55**

mangiar sano  
la spesa salutare

**57**

vivi sostenibile  
beauty routine ecologica

**58**

balcone&giardino  
guida pratica ai fertilizzanti  
per le nostre piante

**61**

oroscopo

**63**

indice



41



59



48

# AGENDA

*idee e consigli*

## Donne in equilibrio. 1955/1965

Fino al 10 settembre

Museo Ferragamo, Firenze

[museo.ferragamo.com](http://museo.ferragamo.com)

Da negozio di calzature di lusso a casa di moda internazionale, Wanda Miletta Ferragamo è stata protagonista dell'evoluzione del marchio creato dal marito che lei ha guidato dal 1960 al 2018. Alla sua memoria è dedicata questa mostra che racconta il boom economico italiano degli anni '50 e '60 dal punto di vista delle donne: per loro è stato un periodo storico irripetibile e segnato da cambiamenti epocali. Non più solamente madri o mogli, diventano sempre più presenti nel mondo del lavoro e cominciano a occupare posti che fino a quel momento erano stati prerogativa degli uomini. Come Wanda ha cambiato la sua vita, così stava facendo un'intera generazione.



## La grande invasione. Festival della lettura

1-4 giugno

Ivrea

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

Un evento dedicato ai libri e ai lettori, con un ricco programma di incontri, presentazioni e interviste in piazze, strade e teatri di una città tutta da scoprire. Quattro giorni intensi dal primo mattino al dopo cena, con ospiti invitati a portare al grande pubblico approfondimenti su un'ampia gamma di tematiche, dall'arte alla scienza. Non mancano concerti, performance e mostre; e per i bambini c'è anche La piccola invasione, con progetti e laboratori coinvolgenti.



**La grande  
invasione**  
Festival della lettura

## Omicidio fuori stagione.

La prima indagine sull'isola di Liten

di Arwin J. Seaman

384 pagine - 18,90 euro

Piemme

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



La piccola isola vulcanica fra Svezia e Danimarca, un angolo di natura amato da villeggianti estivi in fuga dalla città, in inverno si fa tranquilla e silenziosa; solo i suoi abitanti ne conoscono l'anima e i segreti, gelosamente custoditi, e guai a chi prova a toccarli. Un omicidio dall'aspetto rituale porta a Liten l'agente della scientifica Henning Olsson, la cui presenza suscita un certo astio da parte dei residenti. Parte del passato dell'uomo è legato a quell'isola su cui non voleva tornare, ma ora, costretto dalle circostanze, deve fare i conti con questioni irrisolte e con un caso che si rivelerà più complesso del previsto.

## Dolomiti. Uno sguardo tra le rocce (vol. 1)

112 pagine - 16 euro

Ediciclo

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



A cura di Emiliano Oddone, Gianluca Piccin, Stefano Furin e Giovanni Carraro, si tratta del primo volume di una serie che si definisce "guida geoturistica", dedicata alle Dolomiti, Patrimonio dell'Umanità Unesco dal 2009. In queste pagine sono approfonditi i sistemi 1 e 5 da ogni punto di vista – geologico, storico, culturale, turistico – e sono ben illustrate le caratteristiche e l'eccezionalità di un paesaggio unico al mondo, da conoscere e rispettare. I percorsi escursionistici suggeriti (con tracce GPS scaricabili dal sito dell'editore) sono stati ideati seguendo il filo conduttore della geologia.



# Consigli

# IN SERIE

a cura di Carlotta Fiore



## Beef – Lo scontro

da aprile su Netflix

Ai poli opposti della società la rabbia colpisce nello stesso modo, cresce, divora ed esplose incurante delle disparità. Un semplice scricchiolio, uno scontro evitato per un soffio tra due auto in un parcheggio, può trasformarsi in un ciclone in grado di inghiottire tutto e di stravolgere intere vite. *Beef* è una commedia drammatica, grottesca ed esagerata, ma intima e profonda, dalla grande forza narrativa e introspettiva, che ci porta in luoghi dove non pensavamo di poter arrivare e ci ricorda che le differenze sono ovunque, ma non dove conta: non dentro di noi. Una serie attenta a ogni dettaglio, dai dialoghi impeccabili, che sembra nata per il binge watching: da vedere in un solo respiro, dunque, anche perché altrimenti potrebbe lasciarci senza fiato.

## The Big Door Prize – Il premio del destino

da aprile su Apple TV+



Se una macchina, comparsa all'improvviso, promettesse di rivelare il vostro vero potenziale? Vorreste sapere se la strada che chiamate vostra sia effettivamente quella tracciata per voi? Forse avreste dovuto prendere una diversa direzione a uno dei tanti bivi incontrati lungo il percorso: la macchina ve lo dirà, con una sola parola stampata su un biglietto. Gli abitanti di Deerfield, una piccola città segnata da una grande tragedia, sono in cerca di risposte e di un senso più profondo: quella parola cambierà la percezione di loro stessi, le abitudini e forse la loro stessa vita. Con una premessa fantascientifica presa in prestito dall'omonimo romanzo di M. O. Walsh, un pizzico di malinconia e la giusta dose di leggerezza, *The Big Door Prize* pone una grande domanda, ma ci suggerisce di prestare attenzione alle cose più piccole, che sono tutto fuorché insignificanti.

# DOLCEZZE D'ESTATE

Celebriamo l'arrivo della nuova stagione con un menu all'insegna del colore e della freschezza. Abbinamenti intriganti e sapori che conquistano sono i benvenuti sulle nostre tavole baciati dal sole





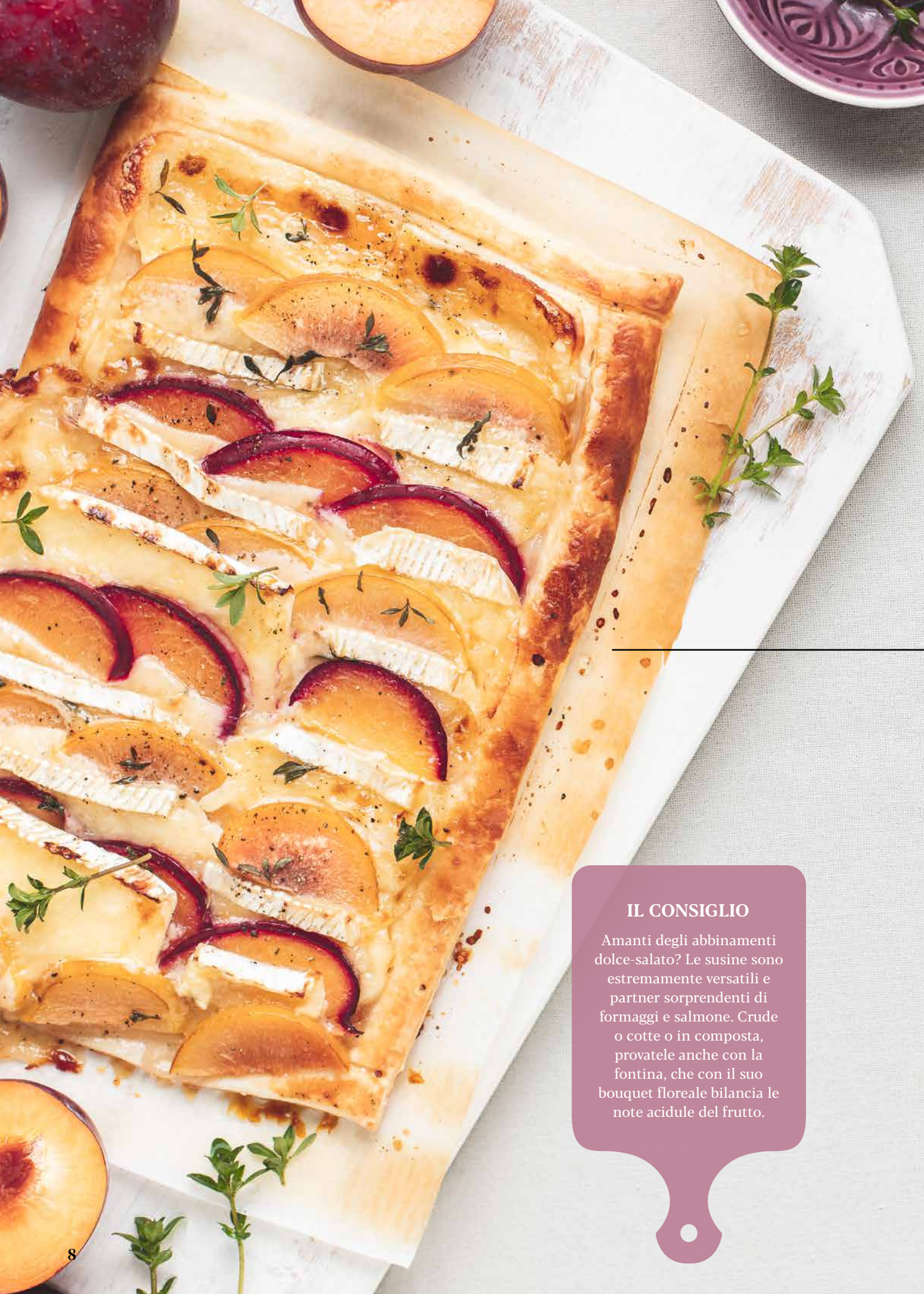


# Insalata di farro e prugne con peperoni grigliati, salmone e olio allo zenzero

4 persone 20' preparazione 80' cottura

**X 200 g di farro perlato Sigma X 1 peperone rosso X 4-5 prugne gialle X 150 g di salmone norvegese affumicato a fette Sigma X 1 mazzetto di rucola X 1 limone X olio extra vergine di oliva X 2 cm di zenzero fresco sbucciato X maggiorana fresca X sale e pepe**

1. Partite dal condimento: in una ciotola emulsionate un paio di cucchiaini di olio con il succo del limone filtrato, sale e pepe. Unite lo zenzero ridotto a julienne e le foglioline di maggiorana. Lasciate macerare in frigorifero.
2. Lavate il peperone e sistematelo intero su una teglia foderata con carta forno. Fatelo cuocere a 200°C per 40-45 minuti, fino a quando non sarà morbido e abbrustolito. Sforatelo, trasferitelo in una ciotola e coprite con pellicola per alimenti. Fate raffreddare. Rimuovete la pellicola e la pelle del peperone, tagliatelo prima in falde eliminando i semi e la parte verde. Riducetelo a tocchetti e trasferitelo in una ciotola.
3. Lessate il farro in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo e raffreddatelo sotto acqua corrente. Sgrondatelo e aggiungetelo alla ciotola con il peperone. Unite le prugne denocciolate tagliate a fettine, il salmone a listarelle e la rucola. Condite con l'olio allo zenzero, mescolate e servite.



### IL CONSIGLIO

Amanti degli abbinamenti dolce-salato? Le susine sono estremamente versatili e partner sorprendenti di formaggi e salmone. Crude o cotte o in composta, provatele anche con la fontina, che con il suo bouquet floreale bilancia le note acidule del frutto.



# Sfogliata alle prugne gialle e rosse, brie e timo

4 persone 20' preparazione 25' cottura

X 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare X 4 prugne rosse X 4 prugne gialle X 300 g di brie X timo fresco X 2 cucchiaini di miele di millefiori liquido Sigma X 1 cucchiaio di zucchero bianco semolato Sigma X sale e pepe

**1.** Mondate le prugne e tagliatele a metà. Denocciolatele, quindi tagliatele a fettine. Affettate anche il brie. Srotolate la pasta sfoglia sulla sua carta forno, disponetela su una teglia e, con la punta di un coltellino affilato, praticate un'incisione a 2 cm dal bordo. Bucherellate il rettangolo interno con i rebbi di una forchetta e componete una striscia di fette di formaggio, una di fettine di susine rosse leggermente sovrapposte, una di formaggio e una di fettine di susine gialle sovrapposte. Procedete in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti.

**2.** Irrorate con il miele e cospargete con lo zucchero, salate e pepate. Cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per 20-25 minuti, o fino a quando il formaggio non sarà fuso e la sfoglia dorata. Sfornate e servite cospargendo la sfogliata con foglioline di timo fresco.

# Con **ULIVETO** ti **MANTIENI GIOVANE** perché ricca di **CALCIO** per ossa sane e forti



ACQUA DELLA SALUTE  
ACQUA MINERALE NATURALE  
**ULIVETO**  
*Aiuta la digestione*

*«La quantità di calcio presente nell'acqua minerale ULIVETO partecipa all'integrazione del fabbisogno giornaliero di calcio per la salute delle ossa».*

**Lo ha riconosciuto  
il Ministero della Salute  
(Decreto n. 4311 del 15-7-2019)**



Maria Grazia Cucinotta

# Filetto di maiale alle erbe con prugne rosse speziate

8 persone 20' preparazione 40' cottura

X 1 filetto di maiale da 800 g X olio extra vergine di oliva X 20 g di burro Sigma X 1 spicchio d'aglio X 2 foglie di salvia X 1 rametto di rosmarino X 1 foglia di alloro X timo fresco X sale e pepe

Per le prugne: X 6 prugne rosse X 125 ml di vino rosso secco X 1 anice stellato X 1 stecca di cannella Sigma X 2 cucchiari di zucchero X 1 noce di burro X sale e pepe

1. In una casseruola raccogliete le prugne denocciolate e tagliate a fette spesse, lo zucchero, il burro, il vino e le spezie. Mettete sul fuoco e portate a bollore mescolando continuamente per far sciogliere lo zucchero. Abbassate la fiamma e cuocete fino a quando le prugne non saranno tenere e il fondo di cottura un po' ristretto. Aggiustate di sale e pepe e tenete in caldo.

2. Massaggiate il filetto con sale e pepe e legatelo saldamente con dello spago da cucina. Fatelo rosolare sul fuoco in una casseruola che possa andare anche in forno, in maniera uniforme, girandolo senza mai forare la carne insieme al burro e all'olio. Ritirate, aggiungete le erbe aromatiche, il fondo di cottura delle prugne e cuocete in forno a 200°C per 20 minuti girando la carne più volte. Sfornate, fate riposare per 10 minuti, quindi slegate il filetto e tagliatelo a fette. Servite nappando con la salsa alle prugne speziate.



## La carta dei vini

Insalata di farro e prugne  
con peperoni grigliati, salmone  
e olio allo zenzero

**Grillo Viognier Sicilia DOC**

**Gusto&Passione  
Selezione Slow Food**

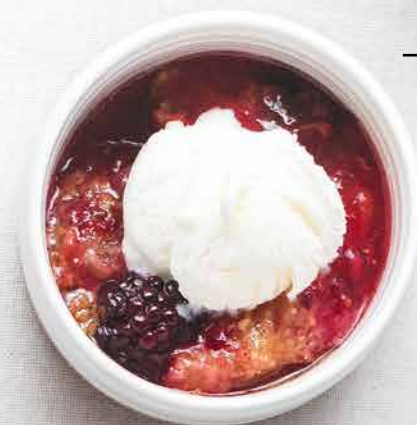
Sfogliata alle prugne gialle  
e rosse, brie e timo

**Pignoletto DOC Tre Monti**

Filetto di maiale alle erbe  
con prugne rosse speziate

**Nero d'Avola Erice DOC**

**Gusto&Passione  
Selezione Slow Food**



# Crumble alle prugne rosse, more e mandorle

4 persone 25' preparazione 40' cottura

Per il crumble: X 50 g di farina di grano tenero tipo "00" Sigma X 20 g di farina di mandorle X 70 g di burro freddo X 45 g di zucchero di canna X 1/2 cucchiaino di cannella in polvere X gelato alla vaniglia X sale  
Per il ripieno: X 350 g di prugne rosse X 125 g di more X 1 cucchiaino di farina tipo "00" X 50 g di zucchero di canna qualità Demerara Sigma X 1 cucchiaino di estratto di vaniglia X succo di 1/2 limone

1. Lavate e asciugate la frutta, denocciate le susine e tagliatele a spicchi. Mescolatele con le more in una ciotola con lo zucchero, la farina, l'estratto di vaniglia e il succo di limone filtrato. Trasferite il tutto in una pirofila imburrata e cuocete nel forno a 210°C per 10 minuti.
2. Nel frattempo preparate il crumble: nel mixer lavorate le due farine, il burro a dadini, lo zucchero, la cannella e un pizzico di sale a impulsi fino a ottenere un composto bricioloso che trasferirete su una teglia foderata con carta forno senza sovrapporre le briciole. Fate raffreddare per 30 minuti.
3. Sbriciolate il crumble sulla frutta fino a ricoprirla completamente e infornate a 180°C per 25-30 minuti o fino a quando il crumble non sarà dorato e la frutta bollerà. Sfornate e servite con gelato alla vaniglia.

## MAXIMILIAN I

NOBILE DI NASCITA,  
SPUMEGGIANTE DI NATURA.





Il prodotto **DI STAGIONE**

# PRUGNE

La semplicità di un frutto dalla  
lunga storia, ricco di proprietà,  
buono e versatile in cucina



## PICCOLO FRUTTO, GRANDE STORIA ▼

La susina, con i suoi colori accesi che vanno dal giallo al viola, è il frutto che annuncia l'estate. Nella sola Europa sono presenti più di mille varietà diverse di susine commestibili, molte dai nomi curiosi e anche divertenti, segno della loro lunga storia: favorita del sultano, coscia di monaca, boccone del re, solo per citarne alcuni. Le susine erano, infatti, conosciute e apprezzate già centinaia di anni prima della nascita di Cristo. Arricchivano i banchetti degli imperatori cinesi, giapponesi e anche romani. Nel Medioevo gli alchimisti ne esaltavano le proprietà curative, soprattutto quelle lassative. Una varietà, la Monsieur, deve il nome addirittura al fratello di Luigi XIV, grande ammiratore e consumatore di questo frutto.



## UN ORGOGLIO NAZIONALE ►

L'Italia è una grande produttrice di susine, frutto che viene coltivato in moltissime regioni dal Nord al Sud della penisola; si colloca, infatti, all'ottavo posto nella classifica mondiale, preceduta da Cina, Romania, USA, Serbia, Iran, Turchia, Cile, India. La maggiore coltivatrice è senz'altro l'Emilia-Romagna, che detiene ben il 37% della produzione nazionale. Seguono la Campania, il Piemonte, il Lazio e la Basilicata. Il nostro paese può vantare anche una DOP e una IGP: la susina di Dro DOP, prodotta nella provincia di Trento nelle zone limitrofe al fiume Sarca, e la susina di Vignola IGP, originaria dell'omonimo comune in provincia di Modena.



## VALORI NUTRIZIONALI ▼

Le susine apportano in media 42 kcal ogni 100 g; alcune varietà, infatti, contengono meno zuccheri, altre un po' di più. Sono costituite per l'87,5% da acqua e contengono elevate quantità di sali minerali, per questo sono l'ideale per uno spuntino dissetante nelle calde giornate estive.

Contengono pochissimi grassi e – su 100 g – 10,5 g di carboidrati, 10,5 g di zuccheri e 0,5 g di proteine.

Hanno un'ottima quantità di fibre che, unite al sorbitolo, le rendono ideali nei casi di stipsi, come insegna anche la cultura popolare.

Ottimo anche l'apporto di ferro (0,2 mg), di vitamina C (5 mg) e di vitamina A (16 mg).

## ◀ AL MERCATO

Le susine sono frutti delicati, per questo motivo al momento dell'acquisto bisogna sceglierle bene e acquistarne la giusta quantità, senza esagerare, per evitare che deperiscano.

Indipendentemente dalla varietà scelta, è preferibile acquistare frutti ben sodi che siano ancora provvisti del picciolo. È meglio evitare sia le susine troppo dure, perché difficilmente matureranno, sia le susine troppo molli, perché marciranno velocemente. Il colore deve essere uniforme, senza tagli o segni più scuri o marroni, e brillante. Per preservarne il gusto vanno conservate in frigorifero fino al momento del consumo.



## LA SUSINA IN CUCINA

Questo frutto dal gusto particolare, al contempo dolce e acidulo, è generalmente utilizzato per il consumo fresco, ma in realtà le susine sono un alimento versatile adatto alla preparazione di numerose ricette, non solo dolci, ma anche salate. Va provate, per esempio, nelle torte salate insieme a un formaggio dal sapore forte come il brie o il Gorgonzola. È anche possibile essicarle in casa con un metodo molto semplice, in modo da averle a disposizione anche nella stagione invernale. Basta metterle sulla placca da forno a una temperatura molto bassa finché tutta l'acqua non sarà evaporata.





# Meal PREP

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

*lunedì*



*martedì*

*giovedì*



*mercoledì*



*venerdì*



*merenda*



*colazione*



## ZUCCHINE ARROSTITE

Lavate cinque zucchine e privatele delle estremità. Tagliatele in quattro nel senso della lunghezza e poi a spicchi di circa 1 cm di spessore. Trasferite i tocchetti in una leccarda rivestita di carta da forno e condite con un generoso filo d'olio, sale, 10 foglie di menta, 2-3 rametti di prezzemolo tritati e qualche rametto di timo. Cuocete in forno ventilato preriscaldato a 220°C per 15-16 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Conservate le zucchine in un contenitore di vetro a chiusura ermetica in frigorifero per tre giorni. In alternativa, potrete congelarle fino a otto mesi.

## PANCAKE

Preparate la pastella come descritto a p. 25 la sera prima. Una volta pronti, i pancake possono essere conservati in frigorifero per tre giorni oppure in freezer – separati da fogli di carta da forno – per un mese.

## CECI

Sciacquate circa 200 g di ceci e metteteli in ammollo in acqua con un cucchiaino di bicarbonato per 8-12 ore. Sciacquateli sotto l'acqua corrente, metteteli in una pentola e coprite con abbondante acqua. Sul fornello cuocete a fuoco moderato dopo il bollore per 30-40 minuti, o fino a quando i ceci non saranno teneri. Salate, spegnete, scolateli e fate raffreddare completamente. Conservateli in frigorifero fino a cinque giorni oppure porzionateli in barattoli sterilizzati a bagnomaria. In alternativa, potrete congelarli.

## GELATO

Preparate in anticipo la composta di fragole come descritto a p. 26 e conservatela in frigorifero per poi utilizzarla per il gelato.

lunedì

# Pasta fredda con pesto, pomodorini, zucchini, olive e feta

4 persone 10' preparazione 10' cottura

X 320 g di fusilli Sigma X 1 vasetto di pesto alla genovese Sigma  
X 150 g di pomodorini X 4 cucchiaini di olive denocciolate X basilico  
X 150 g di feta X 2 zucchine arrostiti X 1 limone non trattato X sale

1. Fate cuocere al dente la pasta in acqua salata. Scolate e passate sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura. Fate scolare completamente e trasferite in una ciotola capiente.
2. Tagliate a spicchi i pomodorini e a cubetti la feta. Ricavate delle zeste dal limone. Condite la pasta con il pesto e mescolate. Aggiungete i pomodorini, la feta, le zucchine, le olive e 3/4 delle zeste e mescolate.
3. Ultimare con qualche foglia di basilico, le zeste residue e della feta sbriciolata. Conservate in frigorifero per 15-20 minuti prima di gustare.

## IL CONSIGLIO

Potete preparare l'insalata di pasta il giorno prima e conservarla in frigorifero. Prima di servire, tenetela a temperatura ambiente per 3-4 minuti, aggiungete un filo d'olio e mescolate.



### IL CONSIGLIO

Preparate in anticipo la salsa verde e conservatela chiusa in un barattolo in frigorifero per 3-4 giorni.

# Pita con uova all'occhio di bue, zucchine e salsa verde

2 persone 10' preparazione 6' cottura

X 2 pani pita X 2 uova X **olio extra vergine di oliva Sigma** X 30 g di fontina X 4 ravanelli X 1 zucchina arrostita X prezzemolo X semi di sesamo misti X sale  
Per la salsa verde: X 3 cucchiaini di tahina X 4 rametti di prezzemolo X qualche foglia di timo X 1 spicchio d'aglio X 1/2 cucchiaino di cumino X **2 cucchiaini di succo di limone di Sicilia Sigma** X 1 pizzico di sale X 4-5 cucchiaini di acqua

1. Versate tutti gli ingredienti per la salsa nella brocca del frullatore e frullate uniformemente.
2. Tagliate a rondelle i ravanelli e grattugiate la fontina con una grattugia a fori larghi. Fate cuocere in padella il pane un paio di minuti per lato. Versate nella stessa padella un filo d'olio, aggiungete le uova, salatele e fate cuocere per 3-4 minuti, finché l'albume non sarà completamente cotto e inizieranno a dorarsi i bordi.
3. Disponete il pane sui piatti, aggiungete le uova, la fontina, i ravanelli, le zucchine, la salsa verde. Ultimate con qualche foglia di prezzemolo e i semi di sesamo.

*mattedi*



GUSTAMI  
GHIACCIATO A  
**-20°**  
DA FREEZER

Lo specialista degli amari.

Bevi responsabilmente.

Caffo da oltre un secolo produce amari, liquori e distillati nella sua antica distilleria calabrese. Dopo il successo del Vecchio Amaro del Capo, liquore d'erbe di Calabria, che negli ultimi anni da prodotto regionale è diventato l'amaro più bevuto e amato in Italia, l'azienda ha iniziato ad espandersi creando un moderno gruppo con sedi produttive in varie parti d'Italia e filiali distributive all'estero. Grazie alle acquisizioni degli ultimi anni, il **Gruppo Caffo 1915**, ora sta rilanciando marchi storici come **Borsci S. Marzano** (1840), **Amaro di S. Maria Al Monte** (1868), **Ferro China Bisleri** (1881) ed il padre di tutti gli amari **Petrus Boonekamp** (1777) l'amarissimo. Inoltre negli ultimi anni grazie all'intenso lavoro del reparto ricerca e sviluppo sono stati lanciati gli amari più innovativi e di fascia premium presenti sul mercato come la **Riserva del Centenario** di Vecchio Amaro del Capo a base di acquavite di vino invecchiata 50 anni, l'**Elisir S. Marzano Riserva 180<sup>th</sup> Anniversary** e l'ultimo nato **Vecchio Amaro del Capo Red Hot Edition** al peperoncino piccante di Calabria. **Caffo**, lo specialista degli amari.



*mercoledì*

# Zuppa fredda di zucchine arrostite

- 2 persone
- 10' preparazione
- 5' cottura

Per la zuppa: X 1 cipollotto di Tropea X 1 spicchio d'aglio X 1 cetriolo X 2 zucchine arrostite X 10 foglie di menta X 10 foglie di basilico X **2 cucchiaini di aceto di vino bianco Sigma** X 150 ml di acqua fredda X 1/2 limone non trattato X sale e pepe

Per guarnire: X foglie di menta e basilico X 1 zucchina X 1 spicchio d'aglio X **2 cucchiaini di pancetta dolce a cubetti Sigma** X rondelle di limone non trattato X olio extra vergine di oliva X 2-3 fette di pane raffermo X pepe

1. In una padella scaldare un filo d'olio con l'aglio e fare tostare il pane a cubetti per un paio di minuti. Aggiungete una macinata di pepe e trasferite su un piatto a raffreddare.
2. Nella stessa padella fate sfriggere la pancetta finché non sarà croccante e ponetela su un foglio di carta assorbente.
3. Versate tutti gli ingredienti della zuppa nella brocca del frullatore e frullate fino a ottenere una crema omogenea e fluida. Trasferite nelle ciotole e ultimate con la zucchina a julienne, i crostini di pane e la pancetta. Guarnite con pepe macinato, una rondella di limone e qualche foglia aromatica.

## IL CONSIGLIO

Porzionate la zuppa in barattoli di vetro monodose, riempiendoli fino a 1 cm dall'orlo e congelate. Consumate entro 6-8 mesi.

# Bowl estiva con polpette di ceci

2 persone

10' preparazione

6' cottura

X 1 manciata di rucola X 15 pomodorini  
 X 150 g di bulgur X 1/2 cipolla di Tropea  
 X 1 **cucchi**o di **mandorle s**gusciate  
**Sigma** X 2 cucchiai di olive taggiasche  
 denocciolate X olio extra vergine di oliva  
 Per le polpette: X 5 **cucchi**ai di **pangrattato**  
**Sigma** X 240 g di ceci cotti X 1 cucchio di  
 parmigiano grattugiato X 1 uovo X 2 rametti  
 di prezzemolo X 1/2 cucchiaino di paprica  
 affumicata X 1 spicchio d'aglio in polvere  
 X sale e pepe  
 Per la salsa: X 2 cucchiai di succo di limone  
 X 1 cucchio di tahina X 2 cucchiai d'acqua

1. Fate cuocere il bulgur in acqua salata seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolate, condite con un filo d'olio e fate raffreddare.
2. Versate tutti gli ingredienti per le polpette in un mixer e tritate in modo omogeneo. Formate delle polpette grandi quanto una noce e cuocetele in padella con un filo d'olio per 5-6 minuti fino a doratura.
3. In una ciotolina emulsionate gli ingredienti per la salsa e tenete da parte. Tagliate a spicchi i pomodorini, a rondelle sottili la cipolla, lavate e asciugate la rucola e tritate le mandorle.
4. Componete le bowl mettendo su un lato il bulgur e, a seguire, le polpette, le olive, la cipolla, i pomodorini e la rucola. Ultimate con le mandorle e servite con la salsa.

## IL CONSIGLIO

Conservate le polpette cotte in frigorifero per un paio di giorni o congelatele crude, pronte per essere direttamente cotte.





# Sandwich con hummus agli spinaci e straccetti di petto di pollo

4 persone 10' preparazione 10' cottura

X 4 fette di cheddar X 8 fette di pane 8 cereali e soia Sigma X 2 pomodori Marinda o ramati X 1 manciata di spinacini X 4 fette di petto di pollo X 1 rametto di rosmarino X olio extra vergine di oliva Sigma X sale

Per l'hummus: X 240 g di ceci cotti X 250 g di spinaci freschi X 1 spicchio d'aglio X 2 cucchiaini di succo di limone X 2 cucchiaini di tahina X 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Fate scaldare un filo d'olio in padella, aggiungete gli spinaci per l'hummus e salate. Fate cuocere per 5 minuti finché non saranno appassiti e fate raffreddare. Tagliate a strisce il pollo e fatele cuocere in padella fino a doratura con un filo d'olio e il rosmarino. Regolate di sale.
2. Trasferite gli spinaci nella brocca del frullatore e aggiungete gli ingredienti per l'hummus. Frullate fino a ottenere un composto liscio e corposo.
3. Grigliate le fette di pane su entrambi i lati. Assemblate i panini con uno strato di hummus, qualche fetta di pomodoro, il pollo, il cheddar e foglie di spinacini.



## IL CONSIGLIO

Potete preparare l'hummus 3-4 giorni prima e conservarlo in frigorifero.

# NOVITÀ RINGO

CON PIÙ CREMA

PROVA il  
NUOVO RINGO



Inquadra il QR e gioca  
alla RINGO QUEST  
CHALLENGE

A blue rectangular box containing a QR code and the text 'Inquadra il QR e gioca alla RINGO QUEST CHALLENGE'. A small RINGO cookie is placed in the center of the QR code.

# Pancake integrali con sciroppo d'acero e frutta fresca

15' pancake 5' preparazione 15' cottura

X sciroppo d'acero X frutta fresca di stagione a piacere (fragole, frutti di bosco, ciliegie, kiwi...) X olio extra vergine di oliva

Per i pancake: X 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale X 180 g di farina integrale X 200 g di latte fresco alta qualità 100% italiano Sigma X 1 uovo X 8 g di polvere lievitante X 1 cucchiaino di cannella macinata Sigma

1. In una ciotola miscelate con una frusta l'uovo, il latte, la cannella e lo zucchero. Aggiungete la farina e la polvere lievitante setacciate e incorporatele fino a ottenere una pastella liscia e omogenea. Fate riposare qualche minuto.
2. Fate riscaldare una padella ampia, ungetela con un filo d'olio e versate delle cucchiariate di pastella distanziate tra loro, dando una forma arrotondata. Fate cuocere a fuoco medio per un paio di minuti, finché non affioreranno delle bollicine in superficie. Capovolgete i pancake e fateli cuocere per un altro minuto, finché non si staccheranno facilmente dalla padella. Trasferiteli su un piatto ricoperto con un pezzo di carta da cucina per assorbire il vapore.
3. Proseguite allo stesso modo fino a esaurire la pastella. Formate una torretta nel piatto e ultimate con una colata di sciroppo d'acero e della frutta fresca a piacere.



# Gelato al cheesecake di fragole e pistacchi

1 kg 20' preparazione 5' cottura

X 3 cucchiai di pistacchi sgucciati X 4-5 fragole X coni in cialda X 4-5 biscotti digestive X 20 g di **burro Sigma**  
 Per la crema: X 500 g di panna fresca da montare fredda X 300 g di latte condensato freddo X 110 g di formaggio spalmabile freddo X 1 cucchiaio di estratto di vaniglia  
 Per la composta di fragole: X 400 g di fragole X 3 **cucchiai di zucchero bianco semolato Sigma** X succo di 1/2 limone X 1 cucchiaino di estratto di vaniglia X 1 pizzico di sale

1. Preparate la composta: tagliate a spicchi le fragole e trasferitele in un pentolino con gli altri ingredienti. Mettete su fuoco moderato e fate cuocere per 6-7 minuti, finché non inizieranno a sfaldarsi e il loro succo a rapprendersi. Fate raffreddare.
2. Sciogliete il burro e mescolatelo con i biscotti sbriciolati. Tritate metà dei pistacchi. In una ciotola montate la panna poi aggiungete il latte condensato, il formaggio e la vaniglia e incorporate.
3. Versate metà del composto in una vaschetta per gelato da 1 kg o in uno stampo grande da plumcake. Aggiungete 3 cucchiainate di composta di fragole, metà dei pistacchi tritati e interi, metà dei biscotti. Girate con una forchetta per creare la variegatura. Coprite con la crema residua e aggiungete ancora la composta, tenendo da parte un po' di liquido, i pistacchi e i biscotti. Girate di nuovo con la forchetta. Guarnite con lo sciroppo di fragole e le fragole fresche.
4. Coprite e riponete in congelatore per 6-8 ore o finché non si sarà indurito. Gustate a piacere con le cialde per coni.



## La carta dei vini

Pasta fredda con pesto, zucchine arrostiti, pomodorini, olive e feta  
**Ca' Lunate Vermentino di Sardegna**

Pita con uova all'occhio di bue, zucchine e salsa verde  
**Pignoletto DOC Tre Monti**

Zuppa fredda di zucchine arrostiti  
**Terra dei Sanniti Falanghina**

Bowl estiva con polpette di ceci  
**Mastio del Beccaria Gutturino frizzante**

Sandwich con hummus agli spinaci e straccetti di pollo  
**Chardonnay Sicila DOC**  
**Gusto&Passione**  
**Selezione Slow Food**

# PRODOTTI *del mese*



## Linea di Semi Biologica VerdeMio

La linea di Semi VerdeMio, da Agricoltura Biologica, è l'ideale per arricchire insalate, pane, focacce, torte e biscotti. Grazie alle loro proprietà benefiche, i semi sono ottimi alleati in una dieta sana ed equilibrata.

Porta a tavola tutto il gusto dei nostri Semi di Lino, Semi di Girasole Decorticati e Mix di Semi VerdeMio Biologico e dai sfogo alla tua creatività in cucina!



## Cereali Prima Colazione Equilibrio&Piacere

La linea di Cereali per la Prima Colazione Equilibrio&Piacere è l'ideale per iniziare al meglio la giornata!

Deliziosi Focchi di Riso e Frumento Integrale, fonte di fibre e a basso contenuto di grassi, da gustare nelle versioni classica, arricchiti con cioccolato o con frutti rossi.

Gli amanti della crusca, invece, non potranno rinunciare al gusto irresistibile dei Bastoncini Integrali Equilibrio&Piacere, ideali per chi segue uno stile di vita sano ed equilibrato poiché ad alto contenuto di fibre e a basso contenuto di grassi.

Ottimi da gustare nel latte o con lo yogurt.

## Olio Extra Vergine di Oliva Terra di Bari Castel del Monte DOP G&P

L'Olio Extra Vergine di Oliva Terra di Bari Castel del Monte DOP è un olio dall'aroma fruttato intenso e dal sapore leggermente amarognolo e piccante.

È ideale per condire a crudo verdure, bruschette e per creare un delizioso pinzimonio, mentre in cottura è ottimo per esaltare il sapore delle pietanze.

Perfetto, soprattutto, in abbinamento a piatti a base di pesce.

Porta a tavola tutti i giorni il gusto degli inconfondibili sapori della tradizione del nostro Paese con la linea Gusto&Passione.





# FRITTO GOLOSO

La convivialità e la voglia di stare assieme in un menu gustoso, croccante e dorato. A chi non piace un metodo di cottura, che esalta sapori e consistenze rendendo il pasto speciale?



# Zucchine fritte in pastella di birra al timo

4 persone 20' preparazione 20' cottura

X 300-400 g di zucchine X 120 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio  
X 180 ml di birra fredda X 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP  
Gusto&Passione X 7-8 rametti di timo X olio per friggere X sale grosso X 5 g di sale

1. Spuntate le zucchine, lavatele, asciugatele bene e tagliatele a bastoncini spessi circa mezzo centimetro. Ponetele in uno scolapasta con 2 cucchiaini di sale grosso e fatele riposare un paio di ore. Trascorso questo tempo sciacquatele bene, scolatele e ponetele ad asciugare su un canovaccio pulito, tamponandole con carta da cucina.
2. Setacciate la farina e mettetela in una ciotola. Unite le foglioline del timo e la birra a filo mescolando con una frusta fino a ottenere un composto liscio e senza grumi. Aggiungete l'olio e il sale e mescolate finché la pastella non sarà fluida e omogenea.
3. Fate scaldare in un tegame antiaderente a bordi alti l'olio per friggere, tuffatevi le zucchine, giratele con cura un paio di volte ed estraetele aiutandovi con un mestolo forato non appena appariranno dorate in maniera uniforme.
4. Lasciate scolare le zucchine in pastella su un foglio di carta da cucina, salatele all'occorrenza e servitele subito aggiungendo a piacere qualche altra foglia di timo.





# Polpettine fritte di carne ed erbe

4 persone 20' preparazione 5' cottura

X 400 g di macinato misto (metà bovino e metà suino) X 50 g di latte fresco intero X 1 uovo fresco 100% italiano bio VerdeMio X 50 g di pane raffermo X 1 cucchiaio abbondante di pecorino romano DOP 8 mesi grattugiato Gusto&Passione X 3-4 ciuffi di prezzemolo X olio di semi per friggere X 6-7 steli di erba cipollina X pangrattato X 6-8 foglie di basilico X maionese e ketchup a piacere per servire X sale e pepe

1. Tagliate il pane in pezzi e immergetelo nel latte, pigiando bene con un cucchiaio per farlo assorbire. Tenete da parte per una decina di minuti o fino a che il pane non si sarà ammorbidito.
2. In una ciotola capiente mescolate la carne macinata e un pizzico di sale e di pepe; incorporate l'uovo, il pane ben strizzato e il pecorino. Aggiungete le erbe tritate e mescolate fino ad amalgamare. Fate riposare al fresco dalle 2 alle 4 ore.
3. Formate delle polpette di circa 3 cm di diametro, trasferitele una alla volta in una ciotola contenente il pangrattato e roteatele bene per farle impanare in modo uniforme.
4. Scaldate l'olio di semi in un tegame o una padella antiaderente e, una volta caldo, immergete le polpette un po' alla volta facendole friggere per circa 5 minuti, rigirandole spesso.
5. Quando saranno dorate al punto giusto scolatele e adagiatele su della carta assorbente in modo da eliminare l'olio in eccesso, poi servitele ben calde accompagnate da maionese e ketchup.





# Bocconcini di tacchino allo yogurt, limone e mandorle fritti

4 persone 15' preparazione 10' cottura

X 1 limone non trattato X 700 g di fesa di tacchino X 1 l di brodo vegetale leggero X 40 g di mandorle sguosciate bio VerdeMio pelate X 70 g di farina di riso (o farina tipo "0") X 170 g di yogurt greco bianco 0% di grassi Equilibrio&Piacere X olio per friggere X sale e pepe

1. Tagliata la fesa di tacchino a listarelle di circa 1,5 cm di spessore e lunghe un dito; lessatele per 5 minuti nel brodo bollente, scolate e tenete da parte.
2. Tritate al coltello la scorza del limone e le mandorle, unite la farina, salate e aggiungete un pizzico di pepe a piacere.
3. Diluite lo yogurt con 3 cucchiaini di acqua e mescolate brevemente con una piccola frusta, immergetevi i bocconcini di tacchino e poi passateli nella panatura di limone e mandorle.
4. Friggete i bocconcini di tacchino per pochi minuti nell'olio bollente, finché non saranno dorati. Trasferiteli su un piatto rivestito con carta assorbente e aggiungete un po' di sale a piacere.
5. Servite subito con un po' di succo di limone.



## YOGURT GRECO BIANCO 0% DI GRASSI EQUILIBRIO&PIACERE

Con il suo sapore inconfondibile e l'alto contenuto di proteine è ideale per colazioni o merende che uniscano benessere e gusto. Ottimo da solo, rende speciali le vostre ricette dolci o salate.

## La carta dei vini

Zucchine fritte in pastella  
di birra al timo  
**Pignoletto DOC Tre Monti**

Polpettine fritte di carne ed erbe  
**Mastio del Beccaria**  
**Gutturnio frizzante**

Bocconcini di tacchino allo  
yogurt, limone e mandorle fritti  
**Passo delle Mattule Grillo**

Angioletti fritti  
**Pignoletto DOC Tre Monti**



# Angioletti fritti

8 persone 20' preparazione 5' cottura

**X 250 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio X 125 g di acqua minerale naturale Equilibrio&Piacere X 8 g di lievito di birra X 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva X olio per friggere X 250 g di pomodori datterini X 250 g di bocconcini di mozzarella X 3-4 rametti di maggiorana fresca X sale e pepe**

1. Preparate la pasta (che sarà simile a quella per la pizza) facendo sciogliere il lievito in acqua a temperatura ambiente; aggiungete poi la farina e iniziate a impastare. Successivamente unite l'olio e mezzo cucchiaino di sale e impastate per altri dieci minuti circa. Formate una palla e lasciatela lievitare al coperto per 2 ore o fino al raddoppio.

2. Trasferite l'impasto su un piano infarinato e dividetelo in tanti pezzettini di forma cilindrica e dello spessore di circa un dito. Friggete gli angioletti in abbondante olio bollente rigirandoli e scolateli con una schiumarola non appena appariranno dorati (circa 5 minuti).

3. Disponeteli in un piatto rivestito di carta assorbente e conditeli con un po' di sale. Serviteli ancora caldi con i pomodori e le mozzarelline conditi con foglie di maggiorana, olio, sale e pepe.



*Per chi senza aperitivo non ci sta...*



*olive, sottoli e sottaceti Saclà a volontà!*

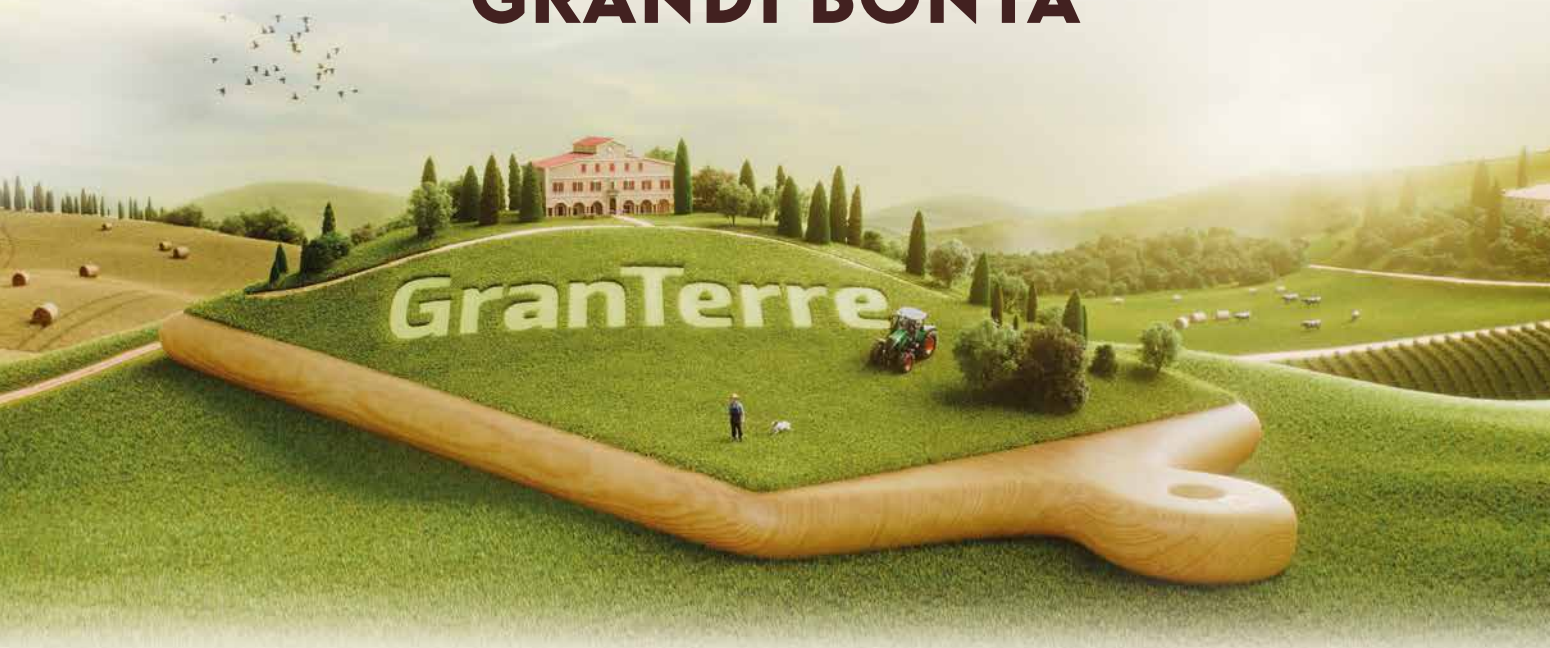
Dall'inconfondibile tradizione Saclà, ingredienti semplici e perfetti per ogni momento di convivialità.

**È per tutti. È Saclà.**

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



# DOVE NASCONO GRANDI BONTÀ



## L'ECCELLENZA DEGLI AFFETTATI IN VASCHETTA

LA BONTÀ  
DEL SAPER FARE



**Gran  
Tenerone**

LA BONTÀ  
SENZA RINUNCE



**LiberaMente**

LA BONTÀ  
DEL TERRITORIO



**SENFTER**  
SPECK ALTO ADIGE IGP

# Il cardamomo

Il profumo intenso del caffè arabo, il retrogusto fresco del *pain d'épices* francese, l'aroma pungente del curry indiano hanno tutti in comune un piccolo baccello dal colore verde: il cardamomo.

Dopo la vaniglia e lo zafferano, il cardamomo è la terza **tra le spezie più preziose e costose** al mondo, ma il suo uso è altrettanto diffuso non solo nelle cucine asiatiche e orientali, ma in quelle di tutto il mondo. Conosciuto in India per le sue proprietà curative e per il suo sapore già nel terzo millennio a.C., arrivò in Europa nel IV secolo a.C. grazie ai Greci che lo importavano a peso d'oro dai paesi di cui era originario. Il suo sapore venne subito apprezzato anche dai Romani che lo masticavano durante i loro grandiosi banchetti per **favorire la digestione**. Nell'Ottocento si diffuse in tutta Europa la credenza che fosse un potente afrodisiaco e che, aggiunto alle bevande o ai cibi, potesse aiutare a conquistare il cuore della persona amata. Ancora oggi l'India è un paese dove si coltiva molto cardamomo, ma è il Guatemala, nel quale la coltura venne introdotta solo nei primi anni del Novecento, il più grande produttore mondiale.

Questa spezia si ottiene da alcune specie di arbusti sempreverdi del genere *Elettaria*, piante della stessa famiglia dello zenzero, originari del subcontinente indiano. La spezia che conosciamo si ricava dai **frutti** di questa pianta, che si presentano come delle piccole capsule di colore verde al cui interno sono contenuti numerosissimi semi marrone scuro tendente al nero. La vera e propria spezia si ottiene da questi piccoli semi, ma poiché il loro aroma è molto volatile e si disperde velocemente, vengono essiccati gli interi baccelli, in modo da proteggerli dal contatto con l'aria e preservarne gusto e profumo. Ecco perché il cardamomo che conosciamo è di colore verde. Questa spezia ha un **profumo dolce, intenso e fresco**, il suo sapore è sorprendente perché unisce alle note piccanti del pepe, quelle acidule del lime e quelle balsamiche dell'eucalipto. La sensazione in bocca è al contempo fresca e pungente senza mai essere troppo piccante. Per queste sue qualità trova larghissimo uso in cucina, sia nella preparazione dei piatti dolci, sia nella preparazione di quelli salati. Si consiglia di acquistare la spezia intera, preferendo i baccelli più grandi di colore verde intenso, indice di qualità più alta. Se si acquista il cardamomo in polvere, deve essere di colore grigio-nero, non marrone, altrimenti è probabile che sia stato macinato con l'intero baccello, perdendo aroma e gusto.



# VerdeMiò

## POMODORI PELATI *biologico*

Solo materia prima 100% italiana per questo prodotto che porta l'estate nel piatto tutto l'anno. Colore, profumo e sapore amici della nostra salute



Guarda la videoricetta  
a base di pomodori  
pelati del mese di  
giugno!





## Pesce spada in umido

Ingredienti per 4 persone: X 4 tranci di pesce spada  
X **400 g di pomodori pelati bio VerdeMio** X 1 spicchio  
d'aglio X olio extra vergine d'oliva X prezzemolo  
X basilico X timo X maggiorana X sale e pepe

In una casseruola fate insaporire due cucchiaini d'olio con lo spicchio d'aglio per pochi minuti. Eliminate l'aglio e aggiungete i pomodori pelati precedentemente rotti con una forchetta; cuocete a fuoco basso per una decina di minuti. Unite il pesce spada, le erbe aromatiche tritate e proseguite la cottura per un quarto d'ora circa. Aggiustate di sale e pepe e lasciate riposare per qualche minuto prima di servire.

1

## Pasta estiva pomodoro, capperi e olive

Ingredienti per 4 persone: X 320 g di ziti X 1 cipolla di Tropea piccola X **400 g di pomodori pelati bio VerdeMio** X 50 g di olive nere denocciolate X olio extra vergine di oliva X **30 g di capperi di Pantelleria IGP Gusto&Passione** X origano X sale e pepe

Tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere leggermente per qualche minuto in olio in una padella ampia; unite i pomodori e fate cuocere schiacciandoli di tanto in tanto con una forchetta di legno per ridurli. Lasciate cuocere per circa 10 minuti. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo tritate le olive e i capperi sciacquati accuratamente, aggiungeteli al sugo e aggiustate di sale e pepe. Scolate la pasta ben al dente e unitela nella padella facendo insaporire qualche minuto. Servite a piacere con un po' di origano fresco o secco.

2

# IL CUORE TENERO DEL RE *dei vegetali*

Simbolo di amene vacanze balneari, il cocco e i suoi innumerevoli prodotti sono estremamente versatili e ricchi. La polpa contiene sali minerali preziosi (potassio, magnesio, calcio) e vitamine; sebbene più ricca di grassi e calorie rispetto ad altri frutti, risulta facilmente digeribile. L'acqua all'interno della noce è rinfrescante e diuretica, mentre olio e latte (più concentrati) sono molto nutrienti.



# Insalata di cetrioli e cocco con erba cipollina e lime

4 persone 10' preparazione

X 2 cetrioli X mezzo cocco fresco X un mazzetto di erba cipollina X olio extra vergine di oliva  
Sigma X 1 lime X sale e pepe

1. Sbucciate il cocco: con un cacciavite o con un cavatappi, praticate due fori sulla sommità della noce di cocco dal lato in cui si intravedono tre piccole ammaccature sulla corteccia. Forate fino al cuore del cocco, poi rovesciatelo su un bicchiere e fate fuoriuscire tutto il liquido. Con un martello picchiate energicamente la corteccia del cocco fino a quando non si incrinerà in più punti, quindi eliminate la corteccia esterna. Tagliate il cocco a spicchi e sciacquateli sotto un getto di acqua fresca. Tagliate con un pelapatate o con una mandolina metà della polpa di cocco ricavata a lamelle sottili e tenete da parte.

2. Lavate e sbucciate i cetrioli, tagliateli a rondelle e metteteli in un colino con una spolverata di sale. Fate riposare circa un'ora mescolando spesso in modo che perdano un po' di acqua di vegetazione, poi tamponateli con carta da cucina e metteteli in una ciotola con il cocco.

3. Condite con pepe, olio e abbondante erba cipollina tritata. Aggiungete il lime spremuto (tenendo da parte qualche spicchio per la decorazione) e mescolate bene. Fate insaporire per almeno 15 minuti, poi servite.



# INGREDIENTI

**LAMPONI FRESCHI**

180 g



**ANACARDI  
NON SALATI**

40 g circa



**SCAGLIE DI COCCO  
DISIDRATATO**



**QUINOA BIANCA**

140 g



**LATTE DI COCCO  
IN LATTINA  
DENSO NON  
ZUCCHERATO**

160 g



**2 CUCCHIAI DI  
SCIROPPO DI AGAVE**

+ altro per servire

**1 MANGO MATURO**



# Quinoa dolce al latte di cocco con mango, lamponi, cocco e anacardi

4 persone 10' preparazione 30' cottura

1. Mettete in un pentolino la quinoa, il latte di cocco, 260 ml d'acqua e lo sciroppo di agave. Portate a bollore, mescolate e fate cuocere per 15 minuti col coperchio a fiamma bassa, mescolando ogni tanto. Coprite e lasciate riposare per un quarto d'ora circa. Mescolate bene e fate raffreddare completamente.

2. Pelate il mango e tagliatelo a fettine, lavate delicatamente i lamponi e tamponateli con carta da cucina. Mettete gli anacardi e le scaglie di cocco in una teglia coperta di carta forno e fate tostare per circa 10 minuti a 170° C in forno, mescolando ogni tanto finché non saranno leggermente dorati.

3. Sistemate in 4 coppette un fondo di quinoa, decorate con le fettine di mango, i lamponi, qualche anacardo e delle scaglie di cocco. Al momento di consumare, aggiungete a filo altro sciroppo d'agave.



# TAVERNELLO FRIZZANTE. L'ESTATE CAMBIA MUSICA.

  
**40**  
ANNI  
*insieme!*



# Pesce spada marinato con riso al cocco

4 persone 20' preparazione 20' cottura

X 1 fetta di pesce spada spessa (circa 800 g) privata della lisca centrale e della pelle X 1 lime + altro per guarnire X 5-6 rametti di menta fresca + altra per guarnire X 1 pezzetto di radice di zenzero lungo 5 cm X olio extra vergine di oliva X **200 g di riso Basmati Sigma** X **peperoncino frantumato Sigma** X 180 ml di acqua X 200 ml di latte di cocco non zuccherato X sale e pepe

**1.** Tagliate il pesce a cubetti e mettetelo in una ciotola; conditelo con un filo d'olio, sale, pepe, il succo spremuto del lime, la menta tritata finemente, il peperoncino e lo zenzero, precedentemente sbucciato e grattugiato finemente. Mescolate tutti gli ingredienti e lasciate riposare per almeno 20-25 minuti in frigorifero coperto con della pellicola.

**2.** Nel frattempo cuocete il riso, mettendolo in una ciotola con l'acqua, il latte di cocco e una presa di sale. Portate a bollore, quindi abbassate al minimo e proseguite la cottura per circa 12' con il coperchio, poi spegnete e fate riposare per altri 10 minuti finché il riso non avrà assorbito tutto il liquido.

**3.** Sistemate i bocconcini di pesce su degli spiedini e fateli cuocere su una piastra in ghisa precedentemente scaldata, girandoli da tutti i lati per qualche minuto.

**4.** Servite gli spiedini con il riso al cocco, guarnite con qualche fogliolina di menta, fettine di lime, un filo d'olio e altro peperoncino (a piacere).



# PROVA LA NOVITÀ PHILADELPHIA VEGETALE.



L'ALTERNATIVA VEGETALE FRESCA, BUONA E CREMOSA.



ALLENA IL TUO CORPO

Alimentiamo il  
**BenEssere**



NUTRI LE TUE PASSIONI



TROVA IL GIUSTO EQUILIBRIO



ASSAPORA OGNI MOMENTO



# Granola al cocco

4 persone 15' preparazione 1 ora cottura

X 225 g di fiocchi d'avena integrali X 30 g di nocciole pelate e tostate Sigma X 30 g di anacardi X 30 g di mandorle sgusciate Sigma X 30 g di scaglie di cocco X 30 g di cocco râpé X 2 cucchiaini di uvetta X 75 g di miele X 75 g di sciroppo d'acero X 30 ml di acqua X 30 g di olio di cocco X 1 cucchiaino da caffè di cannella in polvere X sale

1. Tritate grossolanamente la frutta secca (tranne l'uvetta) e unitela all'avena.

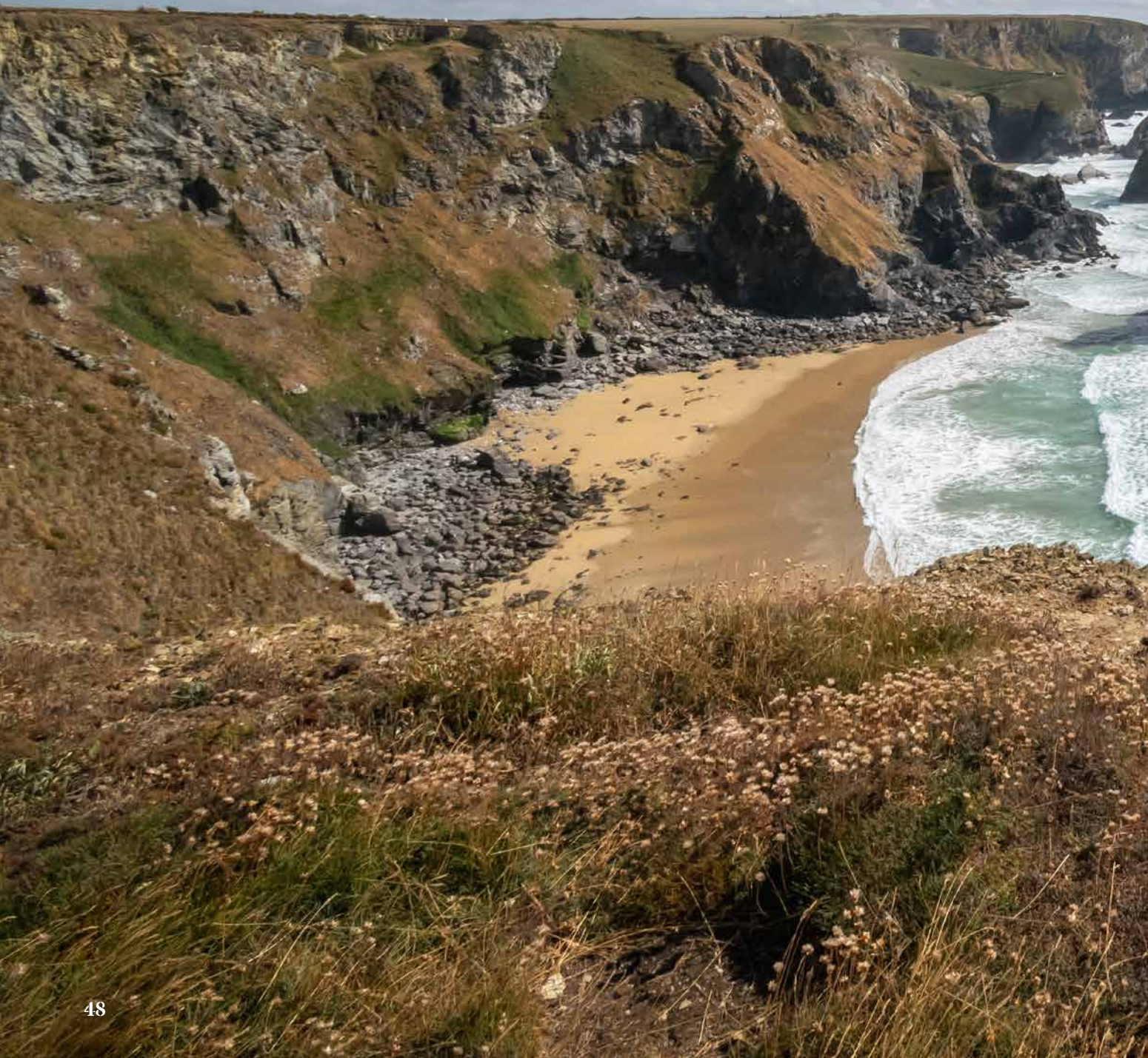
2. Fate sciogliere in un pentolino il miele, lo sciroppo d'acero, l'olio di cocco e l'acqua. Appena sarà tutto ben amalgamato, spegnete e fate intiepidire. Versate sul mix di avena e unite la cannella e un pizzico di sale.


3. Mescolate bene finché tutto il liquido non sarà stato assorbito, poi trasferite in una teglia coperta di carta forno formando un unico strato. Fate cuocere per circa 45 minuti in forno a 140°C mescolando ogni 15 minuti.

4. Unite l'uvetta, il cocco rapé e le scaglie di cocco e fate cuocere per gli ultimi 15 minuti. Fate raffreddare completamente prima di trasferire la granola nei barattoli di vetro, dove si conserverà (ben coperta) fino a 3 settimane. Servitela con yogurt o latte.



*Magica, selvaggia*  
**CORNOVAGLIA**





Un'insolita meta  
gourmet all'estremo sud  
dell'Inghilterra, dove l'oceano  
è protagonista sia del  
panorama sia in cucina

*Cornovaglia*



Un tempo pasto tipico dei minatori, il *Cornish pasty* è oggi il piatto simbolo della Cornovaglia. Conforto nei momenti di particolare fatica, è un piccolo **pasticcio di pasta sfoglia ripieno** di manzo, patate e rape che veniva consumato ore dopo essere stato preparato, riscaldato in un secchio di rame al calore di una candela. I bordi del fagottino venivano arricciati proprio per facilitarne la presa e assicurarsi che il contenuto non venisse contaminato dal contatto con il rame. Una volta consumato il ripieno, questo strato più spesso veniva gettato e la leggenda vuole che a mangiarcelo fossero i *knockers*, folletti dispettosi che vivono nelle miniere. Impossibile non assaggiarne uno durante un tour della regione: ogni borgo ne propone la sua versione ed esiste un'associazione, la **Cornish Pasty Association**, che ne promuove la diffusione. Per capire l'importanza di questo piatto però basti pensare che durante le principali partite di rugby locali, un pasticcio gigante viene sospeso sopra la barra prima dell'inizio come segno di buon augurio.

## Pirati, maghi e santi

Coste frastagliate battute dal vento e bagnate dall'oceano. Vaste campagne verdeggianti e minuscoli villaggi di case basse, dove trovare sempre un pub per

fermarsi a bere una pinta in compagnia. La Cornovaglia, regione che si trova all'estremità sud-occidentale dell'Inghilterra, è da sempre una terra selvaggia dove le storie dei pirati si intrecciano con miti e leggende. Come quella di **re Artù**, concepito nel castello di Tintagel, del quale oggi resta un affascinante rudere a picco sul mare, da visitare assieme alla vicina grotta di Merlino. Altra tappa d'obbligo è **St Ives**, località balneare che durante la stagione estiva diventa il cuore della vita mondana, tra barche a vela, ristoranti e turisti. Suggestiva poi la visita a **St Michael's Mount**, isolotto coronato da un castello e collegato alla terraferma solo con la bassa marea. E sì, il legame con la francese Mont Saint-Michel è diretto: oltre all'analogia geografica, infatti, la leggenda vuole che l'arcangelo Michele sia apparso proprio qui a un gruppo di Benedettini che proveniva dall'isola normanna e i monaci costruirono in suo onore un'abbazia trasformatasi nei secoli in maniero. Altra peculiarità della Cornovaglia è il **clima temperato** che rende questa terra un paradiso per gli amanti del giardinaggio. E se proprio sull'isola di St Michael's Mount è possibile incontrare piante subtropicali, decisamente insolite a questa latitudine; da vedere sono anche le avveniristiche cupole dell'**Eden Project**, complesso costruito in una ex cava dove è custodita addirittura una foresta pluviale. Splendidi, infine, i Giardini Perduti di Heligan, con le loro sculture vegetali create dall'uomo e modificate dalla natura.

## La zuppa del giorno

E se le spiagge – come Porthcurno Beach o Kynance Cove, il panorama più fotografato della regione – sono tra le mete principali, soprattutto in questo periodo dell'anno, **granchi, crostacei e pesce fresco** rappresentano la base della gastronomia locale. Da provare la tipica *fish pie*, tortino di pasta sfoglia ripieno di pesce, patate, uova, cipolla e formaggio. Sempre ottimo poi il classico *fish and chips*, anche se la cosa migliore per gustare il pescato fresco nei pub o nelle locande della costa, è fidarsi degli esperti e ordinare la zuppa del giorno, onnipresente nei menu. Per

## A tutta birra

St Austell Brewery è il più antico birrifico a conduzione familiare della Cornovaglia rimasto indipendente. Fondato nel 1851, è una sosta obbligata in un tour gourmet. Così come i tanti pub lungo la strada: tra i più famosi il Rashleigh Inn di Polkerris, a due passi dal mare. E se la birra da queste parti è storia e cultura, rappresenta anche un **importante aggregatore sociale**, come fa la Cornish Crown Brewery, sulla collina che domina la baia di St Michael's Mount. La tap room, aperta di recente in un minuscolo villaggio, è nata proprio come punto d'incontro per i pochi abitanti del paese che prima non avevano dove trovarsi: oggi siedono a bere in compagnia, condividendo il cibo portato da casa in un clima di convivialità antica.

■ In apertura: la vista della spiaggia di Bedruthan con le sue spettacolari formazioni rocciose sferzate dall'oceano. Nella pagina: una passeggiata sul ponte di corda che attraversa la giungla all'interno dei Giardini Perduti di Heligan.



# 10 cose da fare in Cornovaglia in una settimana



- 1 Esplorare i pittoreschi villaggi costieri, come Newquay, Portloe, Porthleven
- 2 Percorrere gli itinerari del Paesaggio minerario della Cornovaglia e del Devon occidentale, Patrimonio dell'Umanità
- 3 Sedere nella platea di un antico teatro a picco sul mare tra le rovine del Minack Theatre
- 4 Sentirsi in un film a Port Isaac, paese di pescatori set di pellicole e serie tv (come *L'erba di Grace*)
- 5 Imparare a fare surf a Polzeath o Porthleven
- 6 Andare a caccia di fantasmi nelle località più infestate della Gran Bretagna, come Penzance
- 7 Fare un viaggio nel tempo a Mên-an-Tol sito megalitico della curiosa pietra forata attorno alla quale sono nate leggende e storie misteriose
- 8 Restare affascinato dalla brughiera di Bodmin
- 9 Lasciarsi ammaliare dal Museo delle Streghe di Boscastle
- 10 Raggiungete la fine della terra, Land's End dove lo sguardo si apre ad abbracciare l'oceano Atlantico

Nella pagina, dall'alto: il sentiero di pietre che collega St Michael's Mount alla terraferma; il Minack Theatre; il sito di Mên-an-Tol. Pagina seguente: la "fine della terra", il punto più a sud-ovest del Regno Unito.

# GOLFETTA®

*Il salame più venduto in Italia\*  
si presenta con una ricetta rinnovata e migliorata*



**- 40%** **DI SODIO**  
rispetto a un Salame Milano,  
fonte CREA 2019

**- 60%** **DI GRASSI**  
rispetto a un Salame Milano,  
fonte CREA 2019

- ✓ **SENZA DERIVATI DEL LATTE**
- ✓ **100% CARNE ITALIANA**
- ✓ **SENZA GLUTINE**

*Tutto il gusto della leggerezza*

\*fonte: dati IRI totale Italia Salumi Peso Imposto+Peso Variabile rilevati in Iper+Super+LSP/SPT, AT Dic2022

## GOLFERA®

chi invece preferisse i formaggi, la Cornovaglia riserva una sorpresa: il **Kern**, incoronato nel 2017 come miglior formaggio al mondo dai World Cheese Awards, che all'assaggio sprigiona note burrose e caramellate. Da provare anche lo *Yarg*, le cui forme sono avvolte nelle ortiche per conferirgli un sentore di limone e una sensazione cremosa. Un'usanza alla quale è impossibile sottrarsi, poi, è quella del *Cornish cream tea*, variante del classico tè inglese, dove gustare *scones* con *clotted cream* e marmellata: un'esperienza che è possibile vivere praticamente in ogni sala da tè, ristorante e hotel della regione. Da provare infine il famoso **gelato Cornish**, nella tradizionale versione al fior di latte, eccellente grazie all'utilizzo del pregiato latte locale. Il più buono? Quello di Jelbert's a Penzance: serve un solo gusto tutto l'anno ed è un punto di riferimento per i golosi locali.

## Il tè delle cinque

In Cornovaglia si trova l'unica piantagione del Paese di tè. Porta avanti l'impresa dal 2005 Evelyn Boscawen, visconte di Falmouth e nipote di quel Charles Gray al quale dobbiamo dal XIX secolo il celebre tè **Earl Grey**: secondo la leggenda fu il primo occidentale a cui vennero regalate le preziose foglie aromatizzate al bergamotto come ringraziamento per aver salvato la vita a un Mandarino. Oggi si può visitare la tenuta di Tregothnan e creare la propria miscela.



## Info utili

### In aereo e in treno

L'aeroporto di riferimento per chi arriva dall'Italia è quello di Bristol (2 ore dalla zona più a nord della regione). Dall'aeroporto è possibile raggiungere la stazione di Bristol Temple Meads con una navetta: ogni giorno partono treni in direzione di Penzance con fermate intermedie nelle principali cittadine della Cornovaglia. Il viaggio dura circa 5 ore. [www.bristolairport.co.uk](http://www.bristolairport.co.uk)

### In pullman

La National Express collega la stazione centrale di Bristol alle principali cittadine della Cornovaglia. [www.nationalexpress.com/it](http://www.nationalexpress.com/it)

### Shopping

A Truro, capoluogo della regione, un bel negozio dove trovare prodotti locali provenienti esclusivamente da artigiani della zona è il **Great Cornish Food Store**, supermercato indipendente premiato più volte per la qualità dell'offerta. Lungo la strada cercate anche uno dei panifici **Rowe**

dove gustare ottimi *Cornish pasty*. [greatcornishfood.co.uk](http://greatcornishfood.co.uk)  
[rowesbakers.co.uk](http://rowesbakers.co.uk)

### DOVE DORMIRE The Staghunters Inn

Tipica locanda inglese con un ottimo pub e una decina di camere per la notte. Doppia da 59,50 £ (67 euro ca.) a notte  
Brendon, Lynton  
North Devon  
EX35 6PS  
[www.staghunters.com](http://www.staghunters.com)

### The Wilcove Inn

Un gastropub con possibilità di soggiorno, affacciato sull'acqua in un contesto naturale di grande fascino.  
Doppia: 130 £ (147 euro ca.)  
Pengelly Hill Plymouth  
[thewilcoveinn.com](http://thewilcoveinn.com)

### The Bodmin Jail

Una ex prigione edificata nel 1779 e trasformata oggi in un boutique hotel extra lusso.

Doppia da 264 £ (300 euro ca.)  
Scarlett's Well Rd, Bodmin  
[www.bodminjailhotel.com](http://www.bodminjailhotel.com)

### DOVE MANGIARE Admiral Benbow

Pub e ristorante, gli interni sono arredati come la nave dell'*Isola del tesoro* di Stevenson. Si cena con 20 £ (22 euro ca.)  
46 Chapel Street, Penzance  
[www.facebook.com/admiralbenbowpz](http://www.facebook.com/admiralbenbowpz)

### Fern Pit Café

Per un pranzo in riva al mare a base di pescato freschissimo in un ambiente informale.  
Si mangia con 10 £ (11 euro ca.)  
Porthcurnick Beach, Portscatho  
[www.hiddenhut.co.uk](http://www.hiddenhut.co.uk)

### Paul Ainsworth at No.6

Ristorante stellato Michelin dove la tradizione incontra la creatività. Menu degustazione a 145 £ (164 euro ca.)  
6 Middle St, Padstow  
[www.paul-ainsworth.co.uk](http://www.paul-ainsworth.co.uk)

# SENTIRSI LIBERI DENTRO È SEMPLICE COME BERE UN BICCHIERE D'ACQUA, ANZI DUE.



## Sapevi che l'intestino funziona bene se il fegato funziona bene?

Povera di sodio e ricca di solfati e magnesio, **Fonte Essenziale** è l'acqua minerale naturale dalle Terme di Boario. Aiuta a **depurare il fegato** e a **stimolare l'intestino** facilitando una corretta evacuazione. E quando il fegato e l'intestino lavorano bene, ne beneficiano anche **il senso di pesantezza e il gonfiore**.

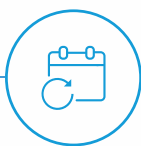
**Prendi la buona abitudine di berne due bicchieri tutti i giorni prima di colazione!**



Due  
bicchieri



Prima di  
colazione



Tutti  
i giorni



Numero Verde  
**800-013984**

VISITA [fonteessenziale.it](http://fonteessenziale.it)





# LA SPESA *salutare*

Una spesa corretta e consapevole è alla base di un'alimentazione sana ed equilibrata e può essere pianificata in modo responsabile e "strategico" per renderla anche più economica. Ma cosa mettiamo nel carrello?

Quando facciamo la spesa dobbiamo fare in modo di procurarci tutti i nutrienti importanti. Per garantire un apporto adeguato di vitamine, sali minerali, fibra e sostanze antiossidanti, è bene acquistare **frutta e verdure in abbondanza**; la raccomandazione è di consumare ogni giorno due porzioni di verdure e tre di frutta fresca di stagione, alternandone il più possibile i colori e scegliendo quelle provenienti da meno lontano.

Il giusto apporto di carboidrati – vale a dire la fonte energetica preferita dal nostro organismo – deve essere assicurato da **cereali di vario tipo** e dai loro derivati, anche in forma integrale: pasta, riso, orzo, farro, polenta, pane di grano duro, cereali in fiocchi, biscotti semplici, fette biscottate, per esempio. Per la preparazione di **piatti proteici** è bene variare la scelta tra carni nei tagli più magri, pollame, pesce (preferibilmente pesce azzurro), uova (al massimo due alla settimana); inoltre, non devono mancare i legumi, fonte di proteine di buona qualità, da consumare due, tre o più volte durante la settimana, soprattutto se associati a cereali.

Quando ci avviciniamo al banco dei **formaggi**, ricordiamo sempre che possono costituire un secondo piatto solo una o due volte alla settimana. I salumi non dovrebbero comparire più di una volta nella dieta settimanale, per cui è necessario acquistarne quantità moderate, scegliendo preferibilmente prosciutto cotto, prosciutto crudo, speck, bresaola.

Nel fare la spesa non trascuriamo i **condimenti** che serviranno per la preparazione dei pasti: erbe aromatiche, spezie, limoni, aceto di vino, aceto balsamico. Mentre, per quanto riguarda i grassi da condimento, si raccomanda di privilegiare l'acquisto di olio extravergine di oliva o di olio di semi monoseme (mais, soia, girasole...) che dovranno essere utilizzati in quantità moderate e, preferibilmente, a crudo sugli alimenti. Chi ha poco tempo per cucinare può trovare un aiuto negli **alimenti surgelati**, come verdure

e pesci, purché non si tratti di alimenti precotti o impanati o di piatti pronti, particolarmente ricchi di grassi e di sale. Scegliete con attenzione anche gli alimenti destinati agli **spuntini**, ricordando che questi devono essere leggeri e salutari. La scelta può orientarsi su yogurt, frutta secca o essiccata, cioccolato fondente o qualche dolcetto semplice.

## LE BUONE REGOLE

- Consumare prima ciò che si ha già in casa, controllando sempre la data di scadenza degli alimenti conservati nel frigorifero e in dispensa.
- Preparare una lista della spesa ricordando l'importanza di una dieta varia, che garantisca l'apporto ottimale di tutti i nutrienti che servono al nostro organismo, distribuito adeguatamente in tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) ed eventualmente uno o due spuntini leggeri.
- Non farsi ingannare dalla bellezza di certe confezioni, poiché un imballaggio bello che invoglia all'acquisto non è sempre garanzia di qualità.
- Confrontare i prezzi dei prodotti simili e considerare sempre il prezzo di vendita al chilogrammo o al litro o per unità.
- Controllare sempre la data di scadenza.
- Leggere sempre le etichette (in particolare l'elenco degli ingredienti e il peso delle porzioni) e le tabelle nutrizionali che forniscono informazioni utili per la nostra salute.
- Le persone allergiche non devono mai sottovalutare la dicitura "può contenere tracce di...", poiché certe sostanze possono essere comunque sufficienti a scatenare una reazione allergica anche importante.
- Acquistare prodotti in offerta solo se in quantità non eccedente rispetto ai propri consumi e alle proprie necessità.
- Considerare che la necessità di fare la spesa con i propri figli può essere trasformata nell'occasione di un momento di educazione alimentare (ad esempio nella scelta di frutti e verdure di colori diversi o di merende sane).



**VINCI 100 BIGLIETTI**  
PER DUE PERSONE  
PER IL CORONA SUNSETS FESTIVAL

**1**

**ACQUISTA**  
ALMENO 3 CORONA

**2**

**GIOCA** SU  
[SUNSET.CORONA-EXTRA.IT](http://SUNSET.CORONA-EXTRA.IT)



Concorso valido dal 01/04/2023 al 30/06/2023 su tutte le referenze presenti, montepremi stimato € 64.000 iva escl.  
Viaggio & soggiorno inclusi. Regolamento completo su [sunset.corona-extra.it](http://sunset.corona-extra.it).  
BEVI RESPONSALMENTE



**IN PALIO**  
**1.000**  
**BOMBER**  
**LIMITED EDITION**



**01 ACQUISTA**  
almeno 4 Tennent's Super

**02 GIOCA**  
su [bomber.tennentssuper.it](http://bomber.tennentssuper.it)

ORIGINAL. ICONIC. SUPER.

**MAKE YOUR CHOICE.**

Concorso a premi valido dal 01/05/2023 al 30/06/2023 su tutte le referenze presenti, montepremi stimato € 57.000,00 iva escl. Regolamento completo su [bomber.tennentssuper.it](http://bomber.tennentssuper.it).  
Bevi responsabilmente.

**ACQUISTA CORONA E TENNENT'S SUPER NEL TUO NEGOZIO,  
GIOCA SUBITO E SCOPRI SE HAI VINTO**



# BEAUTY ROUTINE

## ecologica

Anche in bagno possiamo adottare uno stile di vita “zero waste”, prendendoci cura di noi e della nostra igiene personale senza impattare sull’ambiente. Ecco un prontuario che riguarda pratiche che con poco sforzo possono diventare più “green”

Avete mai riflettuto sul forte impatto ambientale che produciamo per la nostra routine di bellezza e l’igiene personale? Troppa plastica, troppo usa e getta e troppi rifiuti destinati alla raccolta indifferenziata. È tempo di invertire la rotta: bastano piccoli accorgimenti.

### L’igiene orale

I tradizionali spazzolini da denti in plastica non sono riciclabili: solo tutto ciò che è imballaggio – e nient’altro – è destinato al cestino della plastica. Ogni volta che sostituiamo il vecchio spazzolino con uno nuovo generiamo un rifiuto, che andrà in discarica o nell’impianto di termovalorizzazione. L’alternativa è acquistare quelli con le **testine sostituibili**, in modo da poter gettare solo la parte con le setole consumate, mentre il manico può continuare a essere usato per anni, riducendo sensibilmente lo scarto.

E il dentifricio? Il comune tubetto di plastica, che non si riesce mai a spremere fino in fondo, ha un valido concorrente ecologico, vale a dire il **dentifricio in versione solida** (in polvere o in pastiglie), che si vende in confezioni di carta o metallo.

### La pulizia quotidiana

Dei saponi non possiamo fare a meno, ma non siamo costretti ad acquistare confezioni in plastica, poiché esistono quelli solidi; oltre alle classiche saponette ci sono anche detergenti per il viso, deodoranti, shampoo e balsami. Il vantaggio è duplice: da un lato si risparmia spazio, dall’altro si dà una mano all’ambiente con **packaging biodegradabili** e minimal, spesso realizzati con materie prime riciclate.

### Depilazione ecologica

Addio a creme depilatorie, schiume, strisce già pronte e rasoi usa e getta! Si può ricorrere alla *sokkar*, una

**cera a base di zucchero di canna**, succo di limone e miele che strappa via senza strisce. E il viso? Si può ricorrere a un’alternativa green che è l’antica tecnica della **depilazione con il filo**, che permette di lavorare di precisione.

Per i casi di “emergenza” si può comunque ricorrere al rasoio con lame sostituibili; anche in questo caso, così come per lo spazzolino, basta sostituire la testina e riutilizzare il manico.

### Strucchiamoci meglio

I dischetti struccanti in cotone sono usati quotidianamente da tantissime persone. Sono indubbiamente pratici, ma hanno lo svantaggio di essere usa e getta, a cui si aggiunge l’aggravante che le coltivazioni di cotone richiedono moltissima acqua. Il consiglio ecologico è di ricorrere ai **dischetti riutilizzabili in fibra di bambù**, un materiale sostenibile e rinnovabile. Basta lavarli dopo la pulizia per riutilizzarli centinaia di volte.





# GUIDA PRATICA *ai fertilizzanti* PER LE NOSTRE PIANTE

La primavera e l'estate sono le stagioni migliori per fertilizzare le nostre piante, vale a dire somministrare quelle sostanze nutritive che miglioreranno la crescita, la bellezza delle foglie e contribuiranno a una maggiore produzione di fiori e frutti

Innanzitutto dobbiamo partire dal presupposto che le piante in vaso vivono in una piccola quantità di terreno e che non possono allungare le radici oltre lo spazio del contenitore per cercare sostanze nutritive che servono, insieme agli zuccheri che si producono con la fotosintesi. Per questo è importantissimo apportare nutrimento attraverso le concimazioni.

Le piante hanno bisogno di **macroelementi** (azoto, fosforo, potassio e magnesio) e **microelementi** in

**piccole quantità**, come ferro, manganese, rame, zinco e boro. L'azoto (simbolo chimico: N) agisce sullo sviluppo di fusti e foglie, il fosforo (P) favorisce le radici e la resistenza alle avversità climatiche, mentre il potassio (K) stimola la produzione di frutti e fiori. Detto ciò, si intuisce facilmente che le piante verdi a foglia larga (Colocasia, Philodendron, Anthurium) richiedono fertilizzanti con più azoto, mentre le cactacee per fiorire hanno



bisogno di più potassio in proporzione, rispetto al fosforo e all'azoto. La seconda grande suddivisione dei concimi è tra quelli **organici** (di origine naturale) e quelli **inorganici** (in pallini solubili), che hanno un effetto più veloce rispetto a quelli naturali, ma sono più difficili da gestire, specie per le quantità nei vasi: se si eccede nel dosaggio si rischia di compromettere le piante. Meglio usarli in giardino o nell'orto in piena terra. Per ovviare a questo rischio sono stati formulati **concimi a lenta cessione** (inorganici) che rilasciano le sostanze nutritive lentamente e che durano per tutta la stagione vegetativa.

Una preferenza personale è quella per i concimi organici liquidi, che hanno il vantaggio di agire più lentamente, seguono i tempi della natura e si trovano sul mercato con formulazioni specifiche per le varie tipologie: piante succulente, orchidee, piante da interno con microelementi (ad esempio il "sangue di bue"). Quando scegliamo un fertilizzante ricordiamo di tenere conto delle esigenze specifiche delle nostre piante; se abbiamo delle **acidofile** (ortensie, camelie,

rododendro), può capitare di osservare delle venature nelle foglie che restano verdi mentre le zone interne ingialliscono: ciò significa che c'è una carenza di ferro e bisogna concimare con sequestrene. Per **far rifiorire i cactus** è davvero importante somministrare un fertilizzante con una buona proporzione di potassio nei macroelementi (per esempio NPK 15-15-30). Per i **limoni** il migliore resta il fertilizzante organico a base di lupini macinati, da interrare a inizio primavera. Il concime naturale a più alto contenuto di azoto, ideale per le **rose**, va interrato durante l'inverno e basterà per tutta la bella stagione.



## ACQUA LETE. UN'OTTIMA MOSSA PER IL BENESSERE DELLE OSSA.

RICCA DI CALCIO E POVERA DI SODIO, PARTECIPA ALL'INTEGRAZIONE DEL FABBISOGNO GIORNAGLIERO DI CALCIO PER LA SALUTE DELLE OSSA:

D.D. MINISTERO SALUTE N.4388 DEL 22.02.2022

# SCOPRI I SENSI CHE EMOZIONANO



**sensofreddo**  
la granita siciliana

**CAFFÈ 100% ARABICA**

**CIOCCOLATO**

si arricchisce di  
**2 nuovi gusti**  
sublimi e avvolgenti

Irresistibilmente cremosi e intriganti regalano un'esperienza di gusto intensa e golosa. Per chi non rinuncia ai piccoli peccati di gola e a una pausa in tutto relax, in ogni momento della giornata.



dolfin.it



## Il segno del mese di giugno: Gemelli

Buon compleanno, GEMELLI! Il 2023 ti vede carica di energia e voglia di fare grazie a Plutone; Saturno ti chiarisce le idee per ciò che riguarda la tua attività e, dal maggio del prossimo anno, Giove nel segno si impegna a realizzare i tuoi desideri. Sei nata dal 21 al 31 maggio? I mesi estivi sono eccezionali per le faccende di cuore e Mercurio suggerisce nuove strade professionali. Nata dall'1 al 10 giugno? Da metà settembre Marte e Venere ti aiutano a realizzare un progetto di lavoro che giudicavi troppo complesso. Nata dall'11 al 21 giugno? Grandi passioni amorose a luglio e agosto, balzi avanti nella carriera in autunno.



### ariete

Dall'11 al 26 Sole e Mercurio uniscono le forze per proteggere chi si occupa di commercio e comunicazione; il Sole favorisce gli investimenti e il recupero di vecchi crediti. Vita sentimentale spumeggiante grazie a Marte che si adopera per infiammare cuori e sensi: ogni conquista è ora possibile e chi è in coppia da tempo ritrova entusiasmo e passione. Un Toro colora le vostre giornate, un Cancro vi sfugge.



### cancro

Giove vi riempie di doni preziosi sul lavoro: abbondano le opportunità e col sostegno di Saturno e Plutone avete anche la costanza e l'energia per impegnarvi al massimo, senza mai vacillare. Forse perché assorbite dalla carriera, dal 5 all'amore preferite le amicizie: non avete tempo per chi pretende troppo da voi. Migliorano i rapporti con una Bilancia, un Acquario non va preso in considerazione.



### bilancia

Marte e dal 5 Venere sono garanzia di successo in ufficio: il sostegno dei colleghi è fondamentale per la riuscita di un'impresa a cui tenete molto e dalla quale nasceranno altri progetti che aumenteranno le vostre entrate. Intorno al 26 Marte e Urano favoriscono colpi di fulmine: chi è già in coppia può cambiare vita. Un Acquario è fatto apposta per voi, un Capricorno non merita attenzione.



### capricorno

L'11 Plutone retrogrado torna a trovarvi e la vostra immagine professionale brilla: eventuali problemi in ufficio si risolvono al volo grazie alla vostra esperienza e, di conseguenza, aumenta il prestigio di cui godete. Giove, Saturno e Nettuno vi guidano nelle questioni di cuore, frenando Marte che vi vuole più disubbidire. Avete il rispetto di un Leone diffidente, un Ariete è troppo diverso da voi.



### toro

Giove e Saturno agiscono all'unisono per consolidare i successi professionali: i risultati ottenuti vanno ben oltre le vostre aspettative. Intorno all'11 possono nascere rivalità in ufficio. Dal 5 Venere movimentata fin troppo le vostre relazioni: la gelosia è un terzo incomodo molto ingombrante nelle coppie appena nate. L'alleanza con un Gemelli funziona, un Pesci non risponde come vorreste.



### leone

Con Marte nel segno ottenete in tempi incredibilmente brevi i risultati professionali che vi interessano e in alcuni casi sbaragliate la concorrenza senza nemmeno rendervi conto di essere coinvolti in una vera e propria gara. Dall'11 al 26 Mercurio vi aiuta a comprendere le esigenze del partner e a incrociare la persona giusta se siete single. Aprite il cuore a un Cancro, una Bilancia ha superato ogni limite.



### scorpione

Mercurio e Urano fino al 7 vi offrono occasioni d'oro. Dal 18 Saturno vi impone alcuni cambiamenti nella vita professionale: che si tratti di un'organizzazione più accurata o di una migliore gestione dei contatti, ogni giornata richiede qualche modifica. In amore Giove e Urano vi invitano a divertirvi senza impegno; chi è in coppia sia meno gelosa. La pazienza di un Sagittario è infinita, una Vergine mente.



### acquario

Per le decisioni importanti in campo professionale aspettate l'11, quando Mercurio diventa un alleato. In amore Venere dal 5 promette mari e monti e in certi momenti sembra davvero che vada tutto per il meglio, ma preparatevi a improvvisi cambiamenti di rotta che, senza causare grossi guai, vi confondono. Assecondate un Pesci innamorato, guardatevi da un Gemelli troppo impiccione.



### gemelli

Venere e Marte dal 5 forniscono occasioni valide ma complesse per migliorare la vostra posizione lavorativa: dall'11 Mercurio mette sul vostro cammino soci e collaboratori in grado di garantirvi il raggiungimento di obiettivi notevoli. Mese piacevole per le coppie; intorno al 21 le single possono fare incontri magici. Uno Scorpione è sempre a vostra disposizione, un Leone non vi convince del tutto.



### vergine

Grazie a Giove, risultati brillanti sul lavoro soprattutto per chi si occupa di artigianato: le vostre creazioni catturano il cuore dei clienti. Saturno rafforza la vostra volontà fino al 17. Dal 5 al 26 vivete con distacco i sentimenti: incapaci di assaporare il presente, non fate che criticare il comportamento di chi vi ama. Un Capricorno non rinuncia a voi, i giudizi di un Sagittario sono inutili ed eccessivi.



### sagittario

Se, da un lato, Saturno vi vuole prudenti e giudiziose, dall'altro il 5 arriva Venere che vi spinge ad avventurarvi in campi professionali diversi dal vostro: il successo è a portata di mano, basta avere il coraggio di agire così come vuole Marte. Amore ad alto tasso erotico per tutte: Marte e Venere non trascurano nessuna di voi. Un Ariete torna pentito all'ovile, un Toro non è il vostro collaboratore ideale.



### pesci

In ufficio dal 18 Saturno vi costringe a rivedere accordi e problemi vari del passato: serve intervenire in modo energico cambiando tutto ciò che non funziona più. Fino al 4 Venere regala momenti stupendi in amore; dall'11 al 26 Mercurio complica i discorsi fra innamorati, confondendo le idee a chi è convinta di sapere cosa fare. Una Vergine vi indica la strategia migliore, uno Scorpione sogna di vendicarsi.



*Prodotti di qualità dell'Alto Adige*

Lo speck della linea Speck Alto Adige IGP deve il suo sapore al luogo in cui nasce. In questa terra soleggiata, dove tradizione alpina e cultura mediterranea s'incontrano, cosce di suino selezionate e marchiate vengono lavorate secondo la tradizione, con materie prime selezionate con cura.



Lo speck della Linea Alpino nasce con l'ambizione di dar vita a un'eccellenza capace di impressionare anche i palati più raffinati. Prodotto con carne di suini nati, allevati e macellati in Italia, si presenta saporito e morbido al palato, grazie alle qualità uniche della carne con cui è prodotto.

*100%  
Made in Italy*

Lo speck della Linea Light nasce per offrire ai clienti più attenti all'alimentazione consapevole, un prodotto capace di offrire tutto il gusto tipico dello speck altoatesino, ma con il 50% di grassi in meno rispetto allo speck Moser tradizionale.



Pochi ma buoni! Un piccolo assortimento per una grande qualità e tradizione. Dalla lavorazione artigianale unita e materie prime selezionate nasce la Specialità di speck cotto Moser.



„Moser è un'azienda a conduzione familiare che, per tradizione, tiene in gran conto l'essenzialità e la qualità degli ingredienti del proprio Speck Alto Adige IGP: aria pura di montagna, affumicatura leggera, basso contenuto di sale, cura e passione infinite. Fetta dopo fetta, lo Speck Alto Adige IGP regala l'aroma inconfondibile del suo territorio, delle sue montagne, della sua aria limpida e delle sue tradizioni. A ciò si aggiunge una ricetta di famiglia, custodita gelosamente e tramandata di generazione in generazione.“

Peter Moser,  
Joachim and Matthias



# INDICE

## delle ricette



### Antipasti

- Angioletti fritti, **35**
- Insalata di cetrioli e cocco con erba cipollina e lime, **41**
- Sfogliata alle prugne gialle e rosse, brie e timo, **9**
- Zucchine fritte in pastella di birra al timo, **29**

### Primi

- Insalata di farro e prugne gialle con peperoni grigliati, salmone e olio allo zenzero, **7**
- Insalata di pasta con pesto, zucchine arrostate, pomodorini, olive e feta, **18**
- Pasta estiva pomodoro, capperi e olive, **39**
- Zuppa fredda di zucchine arrostate, **21**



### Secondi

- Bocconcini di tacchino allo yogurt, limone e mandorle fritti, **33**
- Bowl estiva con polpette di ceci, **22**
- Filetto di maiale alle erbe con prugne rosse speziate, **11**
- Pita con uova all'occhio di bue, zucchine e salsa verde, **19**
- Pesce spada in umido, **39**
- Pesce spada marinato con riso al cocco, **45**
- Polpettine fritte di carne ed erbe, **31**
- Sandwich con hummus agli spinaci e straccetti di petto di pollo arrostito, **23**



### Dolci

- Crumble alle prugne rosse, more e mandorle, **12**
- Gelato al cheesecake di fragole e pistacchi, **26**
- Granola al cocco, **47**
- Pancake integrali con sciroppo d'acero e frutta fresca, **25**
- Quinoa dolce al latte di cocco con mango, lamponi, cocco e anacardi, **43**



**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. 96 giugno 2023

Crediti fotografici Itinerari d'Arte&Gusto:  
VisitBritain/Adam Burton, VisitBritain/Ben Selway,  
VisitBritain/Ida Eriksson, VisitBritain/Sarah McNally

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.

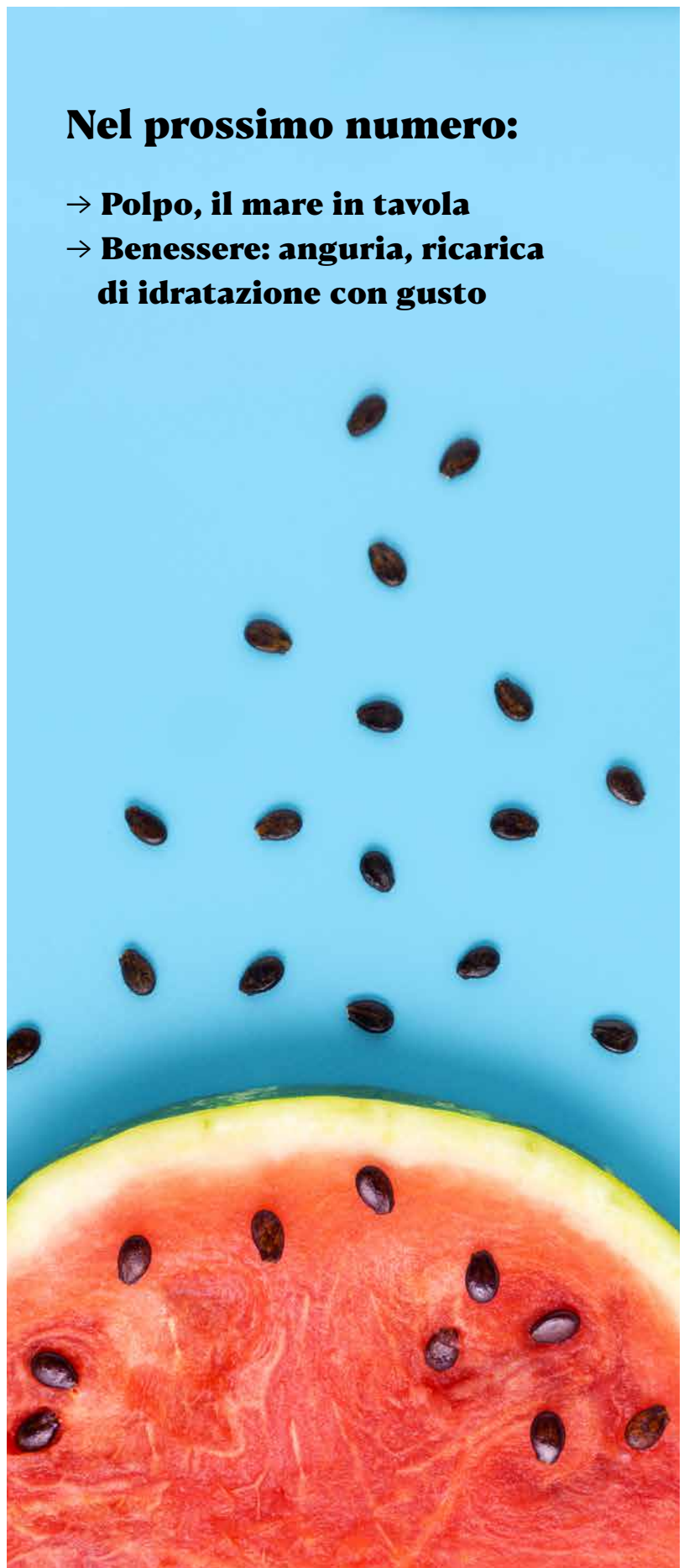
CONTRIBUTO 1€ - IN ESCLUSIVA PER I POSSESSORI  
DI CARTA FEDELTA' PRIMA COPIA OMAGGIO

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



## Nel prossimo numero:

- **Polpo, il mare in tavola**
- **Benessere: anguria, ricarica di idratazione con gusto**





# MANDARA

DAL 1950



Da tre generazioni i mastri casari della famiglia Mandara, seguendo i metodi della tradizione, portano sulla tavola un formaggio fresco, buono, realizzato con pochi ingredienti, tutti naturali.



[castelligroup.com](http://castelligroup.com)     YouTube



**C'È CHI È  
SOSTENIBILE  
OGGI.  
E CHI LO È  
DA UN  
SACCO.**

Da oltre 40 anni noi di Virosac uniamo passione, tecnologia e produzione Made in Italy. Creiamo prodotti con materiali innovativi ed ecosostenibili che concretamente riducono l'impatto ambientale. La nostra è la storia di chi, da sempre, fa del rispetto per la natura una condizione essenziale in tutte le fasi di produzione. Siamo diventati il primo brand italiano nei sacchi bio per la conservazione degli alimenti e per i rifiuti. Ed è così che continuiamo a sviluppare prodotti che soddisfano le esigenze di tutti, anche dell'ambiente.