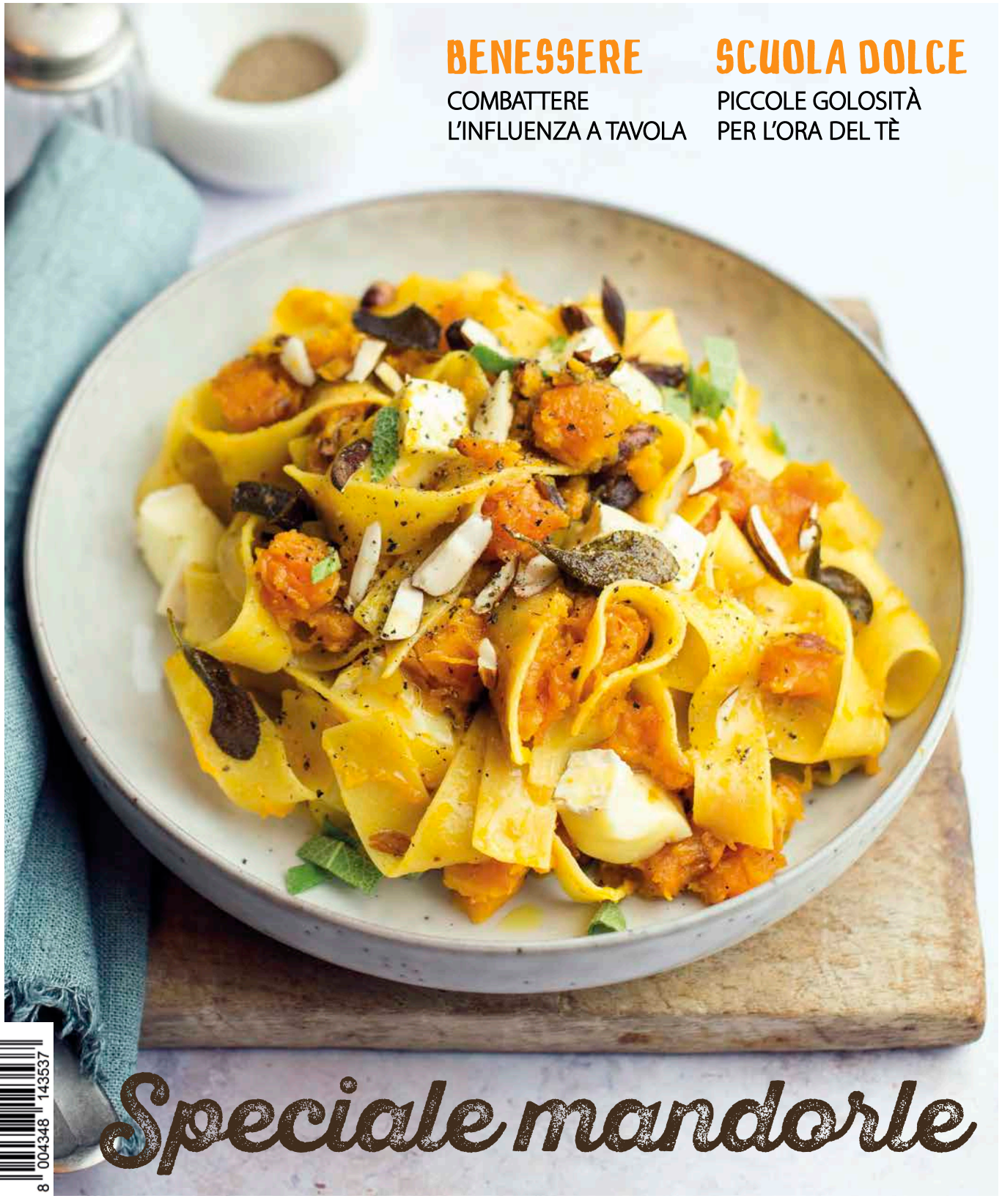
PRèMIATY

_cucina _benessere _viaggi _lifestyle



BENESSERE
COMBATTERE L'INFLUENZA A TAVOLA

SCUOLA DOLCE
PICCOLE GOLOSITÀ PER L'ORA DEL TÈ

Speciale mandorle

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

n. 45 novembre 2018

8 004348 143537

NOVITÀ

Barilla

NUOVI FORMATI 100% FARINA DI LEGUMI

Prova tutta la bontà dei legumi in un piacere sempre "al dente"

RICCHI DI PROTEINE E FIBRE

EDITORIALE
novembre 2018

Colori e sapori d'autunno

E' arrivata la stagione più colorata dell'anno, il momento ideale per riaccendere il forno e organizzare una **merenda all'inglese** a base di cantuccinini e scones, come vi proponiamo nella nostra scuola di cucina dolce, dedicata all'**ora del tè**. Se amate invece le cotture lente, lasciatevi ispirare dalle nostre ricette di **goulash e brasato** illustrate nella scuola di cucina salata o dai piatti dolci e salati a base di **mandorla**, seme prezioso e inaspettatamente versatile in cucina.
L'autunno è anche il momento ideale per organizzare un viaggio o anche solo un fine settimana nella campagna inglese, nel **Distretto dei Laghi**, per ammirare il foliage al culmine del suo variopinto splendore.
A novembre fanno capolino i primi freddi, talvolta le prime gelate che preannunciano l'inverno e, spesso, i malanni di stagione. Nella sezione dedicata al benessere vi proponiamo un kit di pronto intervento appetitoso per **sostenere il sistema immunitario** privilegiando verdura arancione, legumi, funghi, spezie e, naturalmente, miele. Nella nostra rubrica dedicata alla bellezza ci concentriamo invece sulla **cura e alla bellezza delle labbra**, più sensibili in questa stagione.
Infine, nello spazio dedicato alle rubriche, il nostro psicoterapeuta ci guida alla scoperta di un vademecum per arginare le **piccole grandi tirannie dei piccoli di casa** mentre la nostra veterinaria ci illustra tutti i vantaggi della **sterilizzazione canina**, soprattutto se i vostri amati amici a quattro zampe vivono con voi in un appartamento in città. Buona lettura e buon autunno!

SOMMARIO
novembre 2018

4
agenda del mese

cucina

6
ricette di stagione
mandorla, dolce sorpresa in cucina

12
il prodotto di stagione
un tesoro nel guscio

14
ricette per tutti i giorni
sette x sette

22
prodotti del mese
pasta integrale

24
menu speciale
non solo risotto

30
semplicissimo
chips di verdure con crema al formaggio

32
scuola di cucina salata
cotture lente per l'autunno

34
scuola di cucina dolce
dolcezze all'ora del tè

benessere

38
cibo e salute
potenziamo le difese naturali

44
approfondimento
uno scudo contro i malanni di stagione

viaggi

46
itinerario
Lake District

lifestyle

54
mondo donna
focus labbra

56
junior
piccoli tiranni

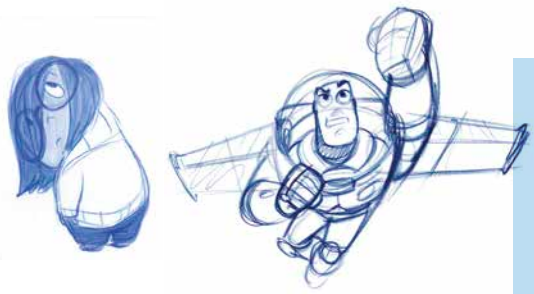
58
pet care
sterilizzare il cane

60
oroscopo

63
indice

AGENDA_Idee e consigli

novembre



Pixar. 30 anni di animazione
Fino al 20 gennaio 2019
Palazzo delle Esposizioni, Roma
www.palazzoesposizioni.it

Una mostra-evento che celebra la grande casa produttrice di film animati, con l'esposizione di oltre 400 opere che raccontano il lavoro "dietro le quinte" dei capolavori che hanno incantato grandi e piccini. Si potranno ammirare bozzetti, sculture, sceneggiature e tanto altro, e immergersi in due installazioni che faranno vivere in prima persona le emozioni del mondo Pixar.

Mercato dei Vini
24 e 25 novembre
Piacenza Expo
www.mercatodeivini.it

La grande kermesse della Federazione Italiana Vignaioli Indipendenti giunge quest'anno all'ottava edizione. Saranno 600 gli espositori che porteranno i propri nettari in assaggio. Un'occasione imperdibile per gli appassionati per fare nuove scoperte in un mondo in continuo fermento, ma anche per i neofiti che potranno farsi raccontare storie dalla vite alla bottiglia.

Pisa Book Festival
Dal 9 all'11 novembre
Palazzo dei Congressi, Pisa
www.pisabookfestival.com

Torna, con la sedicesima edizione, il salone internazionale dell'editoria indipendente, con un programma ricco di incontri e appuntamenti. Nato con la missione di valorizzare le case editrici indipendenti, il festival riunisce ogni anno scrittori, artisti, traduttori e illustratori, ma anche appassionati lettori che potranno partecipare a seminari, laboratori di scrittura e spettacoli.

Paul Klee. Alle origini dell'arte
Fino al 3 marzo 2019
Mudec-Museo delle Culture, Milano
www.mudec.it

Un'indagine profonda sul primitivismo in circa 100 opere del celebre artista tedesco, per un tema esplorato da un punto di vista geografico e cronologico al contempo: dal Mediterraneo all'Oceania, dall'antico Egitto fino all'arte paleocristiana. Ironia, sacralità, linguaggi, declinati da uno dei più influenti astrattisti del '900.

88° Fiera internazionale del tartufo bianco d'Alba
Fino al 25 novembre
Alba (CN) - www.fieradeltartufo.org

Noto come "oro bianco", il tartufo viene degnamente celebrato ad Alba. Come ogni anno ci saranno degustazioni, manifestazioni folcloristiche, mostre, concerti ed eventi per bambini e l'immancabile mercato internazionale del prodotto d'eccellenza.

Ristoranti d'Italia 2019 Gambero Rosso
868 pagine
22,00 €
www.gamberorosso.it

Per tutti i gusti e per tutte le tasche: quest'anno sono oltre 2800 le segnalazioni di provata qualità, fra ristoranti classici ed etnici, birrerie, wine bar e trattorie, con un occhio sempre attento alle proposte innovative e ai talenti emergenti. Quasi 300 i nuovi ingressi che, insieme ai premi speciali, valorizzano la grande vivacità del panorama enogastronomico italiano.
A guidare il lettore, la storica simbologia delle forchette, dei gamberi e dei bicchieri.

Versatile, dal gusto avvolgente, è un ingrediente facile da reperire, classico ed esotico allo stesso tempo

Mandorla, dolce sorpresa in cucina

l'ingrediente

Arrivato l'autunno, sulle tavole italiane non può mancare la **zucca mantovana**. Ortaggio-simbolo dell'arrivo di questa stagione, è protagonista di moltissimi piatti golosi, dall'antipasto al dolce. Inconfondibile, con la sua forma tonda schiacciata e il colore verde-grigio della buccia, si è diffusa in Europa dopo la scoperta dell'America grazie anche alla sua resistenza ai climi secchi.

Pappardelle con zucca arrosto, formaggio brie e mandorle

X 4 persone
preparazione **10 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

- **400 g** di pappardelle all'uovo
- **800 g** di zucca mantovana in una sola fetta
- **100 g** di mandorle sgusciate
- **12** foglie di salvia fresca + 3-4 per completare
- **180 g** di formaggio brie
- **4** spicchi d'aglio
- paprica forte
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- sale e pepe

1. Mondate la zucca eliminando la buccia, i semi e i filamenti e tagliatela a cubetti non troppo piccoli. Raccoglietela in una ciotola con gli spicchi d'aglio interi sbucciati e condite con un generoso filo d'olio, sale, pepe, una spolverata di paprika e le foglie di salvia. Mescolate velocemente e sistemate il tutto in un unico strato su una teglia coperta da un foglio di carta forno. Cuocete in forno a 200°C per circa 20 minuti, mescolando a metà cottura.
2. Lessate le pappardelle in abbondante acqua bollente leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolatele e rimettetele nella pentola di cottura. Unite la zucca arrosto con l'aglio e la salvia e il brie tagliato a cubetti. Mescolate delicatamente per qualche minuto finché il formaggio non inizierà a sciogliersi.
3. Tritate grossolanamente le mandorle dopo averle tostate per 5 minuti in una padella antiaderente. Distribuite la pasta nei piatti, decorate con le mandorle e completate con una spolverata di pepe e la salvia fresca tritata finemente.

Insalata con funghi crudi, emmental e mandorle

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **3 MINUTI**

- **100 g** di insalata mista già lavata
- **100 g** di spinacini baby
- **100 g** di emmental a fette sottili
- **200 g** di funghi champignon
- **100 g** di mandorle sgusciate
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- **1** limone
- sale e pepe

1. Scaldate in una padella wok 2 cucchiai d'olio, unite le mandorle e spadellatele per 2-3 minuti, quindi tenete da parte e fate raffreddare. Salate e pepate.
2. Mondate e affettate sottilmente i funghi. Riuniteli in un'ampia ciotola con l'insalata e le foglie di spinacino e condite con il succo del limone, 3 cucchiai d'olio, sale e pepe.
3. Tagliate il formaggio a striscioline di circa 2 centimetri per lato e unitelo all'insalata. Infine, aggiungete le mandorle e mescolate bene il tutto prima di servire.

Spezzatino di maiale alla soia con mandorle

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

600 g di bistecche di coppa di suino senz'osso **farina tipo "00" bio VerdeMio**
180 g di mandorle pelate **5** cipollotti freschi salsa di soia olio di semi di sesamo

1. Tostate le mandorle in forno a 200°C per circa 7-8 minuti, o comunque finché non saranno ben dorate. Sfornate e lasciate raffreddare. Tagliate la carne a cubetti non troppo piccoli, infarinatela e passatela in un setaccio per eliminare la farina in eccesso. Mondate i cipollotti e tagliate a rondelle la parte bianca, conservando la parte centrale dei gambi verdi.
2. Scaldate in una padella wok 2 cucchiai d'olio di semi di sesamo e fate saltare velocemente i cipollotti a fiamma vivace. Toglieteli dalla padella con una schiumarola e fate rosolare la carne finché non sarà ben dorata da tutti i lati.
3. Sfumate con 3 cucchiai di salsa di soia e aggiungete una tazzina da caffè di acqua. Aggiungete i cipollotti e le mandorle e fate cuocere per circa 5 minuti. Se la salsa dovesse risultare troppo densa, aggiungete poca acqua per stemperarla. Affettate i gambi dei cipollotti tenuti da parte e uniteli all'ultimo momento. Servite lo spezzatino accompagnato a piacere da riso bianco lessato.

Seppioline ripiene con mandorle, capperi e limone

X 4 persone
preparazione **25 MINUTI** - cottura **12 MINUTI**

- **500 g** di seppioline già pulite
- **100 g** di mandorle pelate
- **100 g** di **pane bauletto con farina di Kamut bio VerdeMio**
- **2** cucchiai di capperi sotto sale
- **1** cucchiaio di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- **1** cucchiaio di origano in foglie
- **1** limone non trattato
- sale e pepe

1. Mettete le fette di pane in un frullatore e riducetele a briciole piuttosto piccole, poi trasferitele in una ciotola. Frullate poi le mandorle, i capperi (dopo averli ben sciacquati dal sale), l'origano e la scorza di mezzo limone fino a ottenere un pesto piuttosto fine. Unitelo alle briciole di pane e aggiungete il parmigiano, 2-3 cucchiai d'olio e una spolverata di pepe. Se necessario aggiustate di sale.
2. Farcite le seppioline con il composto e, nel caso, fermatele con uno stuzzicadenti. Ungete con un filo d'olio una casseruola adatta alla cottura in forno e sistematevi le seppie con la parte della farcitura rivolta verso l'alto.
3. Conditele con un filo d'olio e infornate a 200°C per circa 10 minuti, quindi passatele qualche minuto sotto al grill per farle dorare. Sfornate e lasciate intiepidire. Prima di servire, completate con una grattugiata di scorza di limone.

Baci di dama alle mandorle con cioccolato fondente

X 18 baci di dama
preparazione **20 MINUTI** - cottura **15 MINUTI**

120 g di mandorle pelate **80 g** di farina di riso **80 g** di **burro Gusto&Passione** **50 g** di zucchero di canna Demerara **100 g** di cioccolato fondente sale

1. In un robot da cucina tritate le mandorle con lo zucchero di canna, poi aggiungete il burro morbido e azionate per amalgamare. Unite quindi la farina di riso e un pizzico di sale. Impastate velocemente fino a ottenere un composto omogeneo. Dividetelo in due parti a formare due cilindri del diametro di circa un dito, avvolgete ciascun cilindro in un foglio di carta da forno e fate raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore (oppure per tutta la notte).
2. Tagliate i cilindri a pezzetti di poco più di 1 cm e fate rotolare velocemente ciascun pezzetto di pasta nei palmi delle mani (o, ancor meglio, su un piano di marmo per non scaldare l'impasto) in modo da ottenere tante sfere. Sistemate le palline così ottenute su una teglia coperta da un foglio di carta da forno e metteteli in frigorifero a rassodare per almeno un'ora. Fate cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per 10-15 minuti, poi sfornate e fate raffreddare completamente.
3. Nel frattempo sciogliete a bagnomaria il cioccolato spezzettato e fatelo raffreddare mescolandolo spesso finché non sarà di una consistenza morbida ma non troppo liquida.

il suggerimento

Il passaggio dell'impasto in frigorifero è molto importante per evitare che i biscotti si affloscino durante la cottura. Prolungate, piuttosto, il riposo anche per tutta la notte, preparando la pasta la sera prima. Attenzione, poi, a non far scurire troppo i biscotti in forno: appena sfornati, i **baci di dama** sono molto fragili e si rompono, ma una volta freddi raggiungono il giusto grado di friabilità.

4. Spalmate un po' di cioccolato sulla parte piatta di un biscotto e attendente qualche minuto prima di accopiarne un'altra metà formando i classici biscotti farciti.
5. Fate raffreddare completamente in modo che il cioccolato sia sufficientemente solidificato da tenere insieme le due metà del biscotto, quindi servite.

SANTA ROSA
La Qualità che TI FRUTTA
ACQUISTA
PARTECIPA, PUOI VINCERE...

PREMIO CERTO
CON 2 VASETTI
in un unico scontrino ricevi
la Tazza Santa Rosa
Richiedila su:
www.concorsosantarosa2018.it

CONCORSO
ACQUISTANDO UN 3° VASETTO
partecipi all'estrazione finale
di 1 Kenwood Cooking Chef Gourmet

KENWOOD
Immagini dei premi a scopo illustrativo
Concorso misto valido dal 18/06 al 14/12/18 presso i punti vendita della G.D.O. (Grande Distribuzione Organizzata) sono esclusi gli acquisti online. Termine ultimo richiesta premio: 7 giorni dalla data di acquisto. Estrazione finale entro il 31/01/19. Montepremi € 26.700 (IVA inclusa). Conserva lo scontrino. Prodotti coinvolti e Regolamento su www.concorsosantarosa2018.it

IL PRODOTTO
DI STAGIONE
di Silvia Granziero

Un tesoro nel GUSCIO

Croccanti e dal gusto delicato, le mandorle sono anche ingredienti salutari

Granita e amaretti, ma anche pesto alla trapanese e pollo all'orientale. Quale elemento hanno in comune queste specialità? Le mandorle, naturalmente. Giunto dal lontano Oriente nell'antichità, il mandorlo ha trovato nell'area mediterranea il suo terreno ideale, tanto che i suoi semi commestibili – le mandorle, appunto – oggi sono riconosciute **Prodotto Agroalimentare Tradizionale**, in molte regioni italiane. È celebre, ad esempio, la pregiata mandorla di Avola, in Sicilia, mentre dalla Puglia proviene il **latte di mandorla** – bevanda ottenuta allungando con acqua uno sciroppo di mandorle e zucchero – per non parlare delle molte ricette tradizionali sarde che prevedono mandorle in quantità. Fatte semplicemente essiccare, sono amate da tutti e apprezzate per l'aroma delicato e la croccantezza; se tostate diventano irresistibili e costituiscono un ottimo **snack energetico**. In cucina possono essere impiegate in varie ricette dolci o salate: che siano sbucciate, tagliate a lamelle, tritate grossolanamente o così finemente da ottenerne una farina, le mandorle sono dunque un ottimo ingrediente, prezioso soprattutto per preparazioni prive di glutine, vegane e crudiste. Ma la versatilità è solo una delle tante virtù di questo frutto.

Scopri
3 nuovi modi per gustare le mandorle. Guarda la videoricetta.

Un concentrato di benefici

Considerate solitamente un frutto, in realtà le mandorle sono più propriamente un seme: il mandorlo produce, infatti, frutti dalla forma ovale che, quando maturi, si aprono liberando un nocciolo – la mandorla, appunto – contenuto in un endocarpo legnoso, il guscio (allo stesso modo si chiama mandorla o armellina, anche il seme contenuto nel nocciolo delle albicocche e delle pesche). Decisamente caloriche, con un apporto di poco meno di 600 kcal per 100 grammi di mandorle secche (come solitamente si consumano), hanno, però, così tanti benefici – e sono così buone – che sarebbe un peccato privarsene. Per contenere le calorie assunte è sufficiente limitarsi a 3-4 mandorle al giorno (per arrivare al massimo a 10-15, indicativamente 20-30 grammi, se non si hanno problemi di peso). Sono **un vero concentrato di vitamina E e di minerali** (potassio, fosforo, zinco, calcio, rame e ferro), oltre che una buona fonte di proteine e di fibre che contribuiscono a dare un senso di sazietà e a mantenere attivo l'intestino, funzione cui contribuisce in particolare la buccia.

Il contenuto in grassi è dunque decisamente elevato ma, trattandosi di acidi grassi insaturi, tra cui l'acido oleico (lo stesso dell'olio extravergine d'oliva) e di acidi grassi polinsaturi omega-6, sono anche molto salutari: come altri tipi di frutta secca, infatti, le mandorle **non contengono colesterolo** e, consumate regolarmente, contribuiscono a tenerne sotto controllo il livello e a contenere la glicemia. La presenza di grassi, inoltre, le rende ideali a sostituire il burro nella preparazione di dolci, per un risultato gustoso e adatto anche ai vegani.

le mandorle amare

Oltre a eventuali allergie, le mandorle hanno un'unica pesante controindicazione, che però riguarda la varietà amara: questa contiene infatti una **sostanza tossica,** potenzialmente mortale se assunta in certe quantità, soprattutto per i bambini. Le mandorle amare possono comunque essere utilizzate con moderazione o essere precedentemente cotte: sono usate, ad esempio, nella preparazione degli amaretti.

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?

Quiche ai broccoli e caciotta

X 6 persone - preparazione **30 MINUTI** - cottura **45 MINUTI**

1 rotolo di pasta sfoglia tonda **1** porro **300 ml** di latte **100 g** di Speck Alto Adige DOP tagliato a fiammiferi o dadini **200 g** di cimette di broccoli **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** **3 uova bio VerdeMio** **80 g** di caciotta **3** cucchiai di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato sale e pepe

1. Affettate il porro a rondelle e fatelo appassire in una padella con l'olio d'oliva. Unite lo speck e fatelo rosolare per qualche minuto. Ritirate e tenete da parte. Sbollentate le cimette dei broccoli in acqua salata per 3-4 minuti, scolate e fate raffreddare.
2. Srotolate la pasta sfoglia e ponetela con la sua carta forno all'interno di uno stampo da quiche da 26 cm di diametro. Bucherellate la base con i rebbi di una forchetta. Mescolate in una ciotola i broccoli, con il porro, lo speck e la caciotta a dadini. Poneteli all'interno del guscio di pasta.
3. In una seconda ciotola sbattete le uova con latte, sale, pepe e parmigiano grattugiato. Versatelo all'interno dello stampo e livellate. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per circa 30-40 minuti o comunque fino a doratura. Servite tiepida o a temperatura ambiente.

Parmigiana di zucca

X 4 persone
preparazione **20 MINUTI**
cottura **70 MINUTI**

800 g di zucca **3 mozzarelle fior di latte pugliese Gusto&Passione** **40 g** di nocciole **50 g** di **parmigiano reggiano 30 mesi Gusto&Passione** pangrattato **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** farina timo fresco salvia fresca sale e pepe

1. Tagliate la zucca a fette sottili (4-5 mm) e infarinatele da ogni lato. Disponetele affiancate su una teglia foderata di carta forno, condite con olio, sale e pepe e cuocetele in forno a 200°C per 15 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Nel frattempo tagliate la mozzarella a fettine e lasciatela scolare all'interno di uno scolapasta.
2. Ungete una pirofila con olio e cospargetela di pangrattato. Fate un primo strato di zucca, poi uno di mozzarella e cospargete con nocciole e parmigiano grattugiato. Condite con un filo d'olio e unite timo e salvia. Procedete così fino a esaurire gli ingredienti. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per circa 50 minuti o comunque fino a doratura coprendo con un foglio d'alluminio. Poi passate sotto il grill per 5 minuti.

Per un primo gustoso e nutriente provate la **Pasta fresca di Campofilone all'uovo Gusto&Passione** nel formato tagliatelle.

Tagliatelle al ragù di lenticchie e ricotta salata

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **60 MINUTI**

400 g di **tagliatelle fresche all'uovo di Campofilone Gusto&Passione** **150 g** di lenticchie **100 g** di ricotta salata **1** costa di sedano **1** carota **1** cipolla **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** **1/2** bicchiere di vino bianco **200 g** di **passata di pomodoro in bottiglia bio VerdeMio** rosmarino fresco **1** cucchiaio di concentrato di pomodoro sale

1. Tritate finemente al coltello il sedano, la carota e la cipolla e fateli rosolare in una casseruola con l'olio. Unite il rosmarino e le lenticchie e lasciate insaporire per qualche minuto. Sfumate con il vino bianco lasciando evaporare la parte alcolica. Aggiungete la passata e il concentrato diluito in due cucchiai d'acqua calda. Coprite e cuocete fino a quando le lenticchie saranno tenere (ci vorranno circa 50-60 minuti).
2. Lessate le tagliatelle in acqua bollente salata, scolatele e condite con il ragù preparato. Servite con ricotta salata grattugiata.

In una tazza tutto il piacere della natura

INFUSI ERBORISTICI
Esclusiva composizione di due erbe, abbinate per sfruttarne le ben note virtù funzionali nella migliore tradizione erboristica, senza aggiunta di altri ingredienti.

TISANE
Prodotti che uniscono erbe officinali, estratti naturali e frutta, per prendersi cura di sé in modo piacevole e naturale.

INFUSI FRUTTATI
Deliziose miscele cui il sapore della frutta si fonde con profumi floreali, per una perfetta armonia di gusto e naturalità.

Da più di **100 anni** Bonomelli coltiva il benessere attraverso le virtù erboristiche dei suoi prodotti. Un'esperienza unica, fatta di passione, ricerca e sapere, che parte dal campo e arriva alla tazza.

BONOMELLI
DAL 1908

www.bonomelli.it

Mini gattò di patate allo speck e provola (foto a p. 18)

X 6-8 persone
preparazione **20 MINUTI** - cottura **60 MINUTI**

500 g di patate a pasta bianca (possibilmente vecchie) **100 g** di scamorza affumicata **50 g** di Speck Alto Adige DOP a dadini **50 g** di **parmigiano reggiano 30 mesi Gusto&Passione** **2** uova **2** cucchiai di prezzemolo tritato **25 g** di Pecorino Romano DOP **3** cucchiai di latte **50 g** di **burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio** pangrattato sale

1. Lavate le patate, asciugatele e disponetele in una capiente casseruola coperte d'acqua fredda salata. Lessatele per circa 30-40 minuti dal bollore, quindi pelatele mentre sono ancora calde e passatele allo schiacciapatate mettendo il purè ottenuto all'interno di una ciotola. Unitevi 30 g di burro morbido a fiocchetti, regolate di sale e amalgamate con un cucchiaio di legno. Aggiungete il parmigiano e il pecorino grattugiati, il prezzemolo, i cubetti di speck e il latte. Mescolate con cura, poi unite al composto le uova, se necessario salate nuovamente, e rimestate fino a quando tutti gli ingredienti saranno amalgamati.
2. Imburrate e spolverizzate con abbondante pangrattato il fondo e i bordi di 6-8 stampini da muffin. Disponete metà del composto di patate livellandolo bene con il dorso di un cucchiaio in modo da farlo risultare omogeneo.
3. Tagliate la scamorza a dadini e distribuiteli sulla superficie. Coprite con il composto di patate rimasto e uniformate. Spolverizzate con abbondante pangrattato e fiocchetti di burro. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per 25 minuti.

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** Potresti vedere la tua ricetta fra le pagine della rivista il prossimo mese!

Vellutata di patate, porri e prezzemolo

(foto a p. 14)

X 4 persone
preparazione **10 MINUTI** - cottura **40 MINUTI**

250 g di patate **100 g** di spinacini baby **1** mazzetto di prezzemolo fresco **3** porri **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** **burro 100% da panna di centrifuga bio VerdeMio** **1** spicchio d'aglio brodo vegetale pane a fette **150 ml** di panna fresca sale e pepe

1. Affettate i porri a rondelle sottili e fateli appassire in una casseruola con l'olio, l'aglio e una noce di burro. Quando saranno diventati trasparenti unite le patate tagliate a tocchetti, un cucchiaio di prezzemolo tritato e fate insaporire mescolando per qualche minuto.
2. Unite il brodo caldo e la panna e portate a bollore. Aggiustate di sale e pepe e cuocete fino a quando le patate saranno diventate tenere. Unite poi gli spinacini e frullate fino a ottenere una crema omogenea e trasferite nei piatti da portata. Servite con le fette di pane tagliate a cubetti e fatte dorare in padella con poco olio.

Pesce spada con olive e capperi

X 4 persone
preparazione **10 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

- **800 g** di pesce spada a fette
- **25 g** di olive nere denocciolate
- **25 g** di olive verdi denocciolate
- **2** cucchiai di capperi sotto sale (già dissalati)
- prezzemolo
- timo
- **1** limone non trattato
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- sale e pepe

1. Tagliate le olive a rondelle. Tritate al coltello il prezzemolo e mescolatelo in una ciotola alle olive, ai capperi, al timo e alla scorza grattugiata del limone. Ponete le fette di pesce su un foglio di carta da forno, conditele con olio, sale, pepe e il trito preparato.
2. Chiudete a pacchetto, avvolgete con alluminio e cuocete in forno a 180°C per circa 25 minuti, o regolandovi in base allo spessore dei filetti. Sfornate, aprite i cartocci e servite.

il consiglio

La cottura nella **casseruola** prevede tempi più lunghi rispetto al forno e avviene a bassa temperatura. Questo fa sì che la carne rilasci gradualmente i suoi succhi e si insaporisca in profondità. Per un risultato perfetto, usate una casseruola poco più grande del suo contenuto, possibilmente in terracotta.

Pollo in casseruola con patate e carote

X 4 persone
preparazione **20 MINUTI** - cottura **60 MINUTI**

- **800 g** di pollo a pezzi
- **1** patata grande
- **3** carote
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- **1** bicchiere di vino bianco
- **1** cipolla
- **2** cucchiai di concentrato di pomodoro
- timo fresco
- rosmarino fresco
- brodo vegetale
- sale e pepe

1. Tritate la cipolla finemente e fatela appassire in una casseruola con l'olio. Quando sarà diventata trasparente unite il pollo a pezzi e fatelo rosolare in maniera uniforme per alcuni minuti. Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare.
2. Aggiungete il timo, il rosmarino tritato e il concentrato di pomodoro diluito in due cucchiai d'acqua calda. Mescolate e unite le carote e le patate tagliate a tocchetti. Aggiustate di sale e pepe e coprite.
3. Cuocete a fiamma bassa per almeno 40-50 minuti, verificando che il pollo sia ben cotto all'interno, unendo un po' di brodo caldo al bisogno.

PRODOTTI
DEL MESE

Fusilli integrali VerdeMio

Sempre più apprezzata, la pasta integrale si caratterizza per il gusto ricco e la consistenza rustica che tiene bene la cottura. Tra i formati disponibili spiccano per versatilità e apprezzamento i **Fusilli integrali biologici trafilati al bronzo VerdeMio**, da grano 100% italiano, nella pratica confezione da 500 g. Grazie alla loro forma, trattengono bene il condimento, per fare il pieno di gusto: provateli con sughi di verdure o salsa di noci.

Tortiglioni integrali VerdeMio

Gustosi e versatili, realizzati con grano 100% italiano, i **Tortiglioni integrali biologici trafilati al bronzo VerdeMio** portano in tavola la tradizione italiana, con, in aggiunta, le fibre della farina di grano duro integrale, in un formato che si presta particolarmente a timballi e pasticci da gratinare in forno. Sono prodotti secondo le normative dell'agricoltura biologica, senza antiparassitari, diserbanti, pesticidi, additivi, conservanti chimici e OGM.

Penne rigate integrali VerdeMio

Si tratta di uno dei formati più classici, immancabile sulla tavola degli italiani: le **Penne rigate integrali biologiche trafilate al bronzo VerdeMio** sono perfette non solo per una pastasciutta fumante, ma anche per una gustosa insalata di pasta fredda, da arricchire con verdure e legumi, ottima anche per un pranzo in ufficio. Li trovate nella comoda confezione da 500 g.

Spaghetti integrali VerdeMio

Prodotti esclusivamente con grano italiano, proveniente da agricoltura biologica, gli **Spaghetti integrali biologici trafilati al bronzo VerdeMio** rispettano l'ambiente e la salute. Con il loro benefico apporto di fibre, infatti, sono consigliati per un'alimentazione sana ed equilibrata, senza trascurare il gusto: si prestano a essere conditi con sughi cremosi e avvolgenti o tradizionali come pomodoro e basilico.

Non solo risotto

È leggero, digeribile, disponibile in numerose forme e varietà. Vi proponimo quattro ricette per gustarlo al meglio

la variante

Il **riso Carnaroli** è una varietà selezionata in Italia nel 1945. Si è subito imposto nella nostra cucina per le sue caratteristiche di tenuta della cottura, assorbimento dei liquidi e dolcezza. In mancanza del Carnaroli, questo risotto verrà benissimo anche utilizzando il **Vialone Nano Veronese IGP**. Ha un chicco tondeggiante molto ricco di amido, che viene rilasciato in cottura, rendendo perfetta la mantecatura finale, soprattutto nei risotti di verdure.

Risotto ai funghi e nocciole

X 4 persone
preparazione **15 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

- **320 g** di riso Carnaroli
- **300 g** di funghi misti
- **1** scalogno
- brodo vegetale caldo
- **50 g** di burro
- **70 g** di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato
- **40 g** di nocciole tostate
- **1/2** bicchiere di vino bianco secco
- timo fresco
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- pepe

1. Tritate finemente lo scalogno e fatelo appassire nell'olio. Quando sarà diventato trasparente unite il riso e lasciatelo tostare per 3 minuti.
2. Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete un mestolo di brodo caldo per volta e i funghi a dadini.
3. Portate a cottura il risotto bagnando al bisogno con il brodo. Spegnete, unite burro, parmigiano e timo e mantecate.
4. Lasciate riposare per 2 minuti, quindi trasferite nei piatti da portata e servite con le nocciole grossolanamente tritate e una macinata di pepe.

Quiche ai porri, riso e speck

X 8 persone
preparazione **30 MINUTI** - cottura **50 MINUTI**

per la base
- **200 g** di **farina tipo "00" bio VerdeMio**
- **5 g** di sale
- **90 g** burro a pezzetti
- **1** uovo

per il ripieno
- **75 g** di riso Arborio
- **1** porro
- **50 g** di **parmigiano reggiano 30 mesi Gusto&Passione**
- **50 g** di gruviera
- **3 uova bio VerdeMio**
- **125 ml** di panna fresca da montare
- **150 g** di Speck Alto Adige IGP a dadini
- **3** cucchiai di erba cipollina
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- sale e pepe

1. Per la base: lavorate con le dita il burro morbido insieme alla farina e al sale fino a quando non sarà stato completamente incorporato nella farina. Unite, quindi, l'uovo e 20 ml d'acqua e continuate a impastare fino a ottenere un impasto omogeneo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola alimentare e fatela riposare in frigorifero per 1 ora.
2. Stendete la pasta con il mattarello su un foglio di carta da forno portandola a uno spessore di circa 3 mm e con questa rivestite uno stampo rotondo da 24 cm di diametro o quadrato leggermente imburrato, formando sia la base sia i bordi. Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e ponete in frigorifero per l'intera durata della ricetta.
3. Lessate il riso in una casseruola con abbondante acqua, scolatelo e raffreddatelo sotto l'acqua corrente, quindi scolate nuovamente. Mondate il porro e tagliatelo a rondelle. Fatelo soffriggere in una padella antiaderente insieme a 2 cucchiai d'olio fino a quando si sarà intenerito, mescolando di tanto in tanto. Unite lo speck a dadini e lasciate insaporire.
4. In una ciotola raccogliete il riso, il gruviera e il parmigiano grattugiati, le uova, la panna e l'erba cipollina. Regolate di sale e pepe a vostro piacimento e mescolate il tutto con una frusta. Versate il ripieno così preparato sulla base della pasta da quiche, livellate e cuocete nel forno già caldo a 180°C per circa 40 minuti o fino a quando il ripieno apparirà sodo e leggermente dorato.

vino consigliato

Il **Greco di Tufo** è uno dei grandi bianchi italiani, prodotto in otto comuni dell'Avellinese da vigne che si spingono fino a 600 metri d'altitudine. È una zona caratterizzata dall'influenza del fiume Sabato, dalla presenza di pendii ripidi, da terreni argilloso-calcarei vulcanici e dalla ricchezza minerale del sottosuolo.
Il vitigno Greco – nome che non lascia dubbi sulla sua origine – è giunto in Campania circa 2.000 anni fa nell'area vesuviana (a Pompei è stato ritrovato un affresco del I secolo a.C. in cui viene citato il vino Greco) grazie ai Pelasgi, un popolo della Tessaglia. Solo in seguito ha iniziato a essere coltivato nelle zone limitrofe, trovando il proprio habitat ideale in Irpinia. Poco dopo il suo arrivo in Campania era già tra i vini più pregiati: Plinio il Vecchio scriveva che ai banchetti veniva versato una sola volta per non sprecarne neanche una goccia.
Il Greco di Tufo ha aromi che variano dal fruttato più o meno fresco a sensazioni minerali, talvolta di pietra focaia e, con il tempo, quasi di miele. È un bianco strutturato, ricco, ma di buona vena acido-sapida, elementi che lo rendono compagno ideale della cucina marinara, così come di quella di terra. Funziona anche l'abbinamento con la quiche, rustica e saporita grazie all'intensità dei funghi, del gruviera e alle note affumicate dello speck, che ben si combinano con la sapidità e la potenza del vino. Bevetelo fresco, ma non freddo, per permettere agli ampi aromi di esprimersi appieno.

Dalla linea che rispetta la natura, adatta a tutte le preparazioni, la **Farina di grano tenero tipo "00" biologica VerdeMio** si trova in comode confezioni da 1 kg.

Involtini di verza ripieni di riso, salsiccia e scamorza

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

12 foglie di verza **150 g** di riso Carnaroli **200 g** di salsiccia **150 g** di scamorza **1/2** porro **1/2** bicchiere di vino bianco secco **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** brodo vegetale **parmigiano reggiano 30 mesi Gusto&Passione** sale e pepe

1. Tritate il porro e fatelo appassire in una casseruola antiaderente con l'olio. Unite la salsiccia privata del budello, sgranatela e lasciatela rosolare. Aggiungete il riso, fatelo tostare per 3 minuti, quindi sfumate con il vino e lasciate evaporare. Portate il riso a cottura unendo un mestolo di brodo caldo alla volta. Aggiustate di sale pepe, spegnete e lasciate intiepidire, unendo alla fine la scamorza a dadini.
2. Prendete le foglie di verza, eliminate la venatura centrale e sbianchitele in acqua bollente salata. Scolatele e fatele raffreddare in acqua e ghiaccio. Tamponatele con carta da cucina per asciugare. Disponete una foglia sul tagliere e mettetevi al centro un cucchiaio di risotto. Arrotolate in modo da formare un involtino e poi chiudetelo a pacchetto. Procedete in questo modo con tutte le foglie di verza e disponete gli involtini affiancati all'interno di una teglia unta d'olio. Spolverizzate con parmigiano grattugiato e passateli sotto al grill a 200°C per 5 minuti.

Cheesecake al riso soffiato, mascarpone e cioccolato

X 8 persone
preparazione **20 MINUTI** - cottura **60 MINUTI**

per la base
50 g di riso soffiato **30 g** di **burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio**
30 g di cacao amaro in polvere
per il ripieno
2 uova grandi **85 g** di zucchero semolato
230 g di mascarpone
150 ml di panna fresca leggermente montata **50 g** di cioccolato fondente
4 cucchiai di cacao in polvere
45 g di mandorle tritate
2 cucchiai di Amaretto di Saronno

1. Preparate la base versando il burro fuso unito al cacao sul riso soffiato, posto all'interno di una ciotola, e mescolate con un cucchiaio. Trasferitelo all'interno di uno stampo da 22 cm di diametro foderato di carta forno, livellate e riponete in frigorifero.
2. Preparate poi il ripieno: separate gli albumi dai tuorli e lavorate questi ultimi in un ampio recipiente con lo zucchero semolato fino a quando non saranno densi. Lavorate a crema il mascarpone in una ciotola a parte e incorporatevi in tre riprese la panna semi-montata, mescolando dal basso verso l'alto per inglobare aria.
3. Unite il composto di panna e mascarpone ai tuorli, aggiungete il cioccolato finemente tritato, il cacao in polvere, le mandorle tritate e infine l'Amaretto di Saronno, amalgamando bene il tutto con movimenti dal basso verso l'alto.
4. Montate a neve ferma gli albumi con le fruste elettriche o la planetaria e incorporateli molto delicatamente in più riprese al resto del ripieno, per renderlo omogeneo.
5. Estraete dal frigo la base di riso e versatevi il ripieno, livellate uniformemente e cuocete nel forno già caldo a 170°C per circa un'ora o comunque fino a quando la superficie della cheesecake non apparirà soda e leggermente dorata. Estraete la torta dal forno e lasciate riposare per circa 20 minuti, quindi sformatela delicatamente. Servite tiepido o a temperatura ambiente, decorando a piacere con mirtilli, cocco in scaglie e foglioline di menta.

Per una mantecatura saporita e torte gustose come questa cheesecake, scoprite il **Burro biologico 100% da panna di centrifuga VerdeMio**.

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

Chips di verdure con crema al formaggio, cosa ti occorre?

3 barbabietole medio-piccole crude

3 carote

200 g di crescenza

Potete variare questa ricetta usando altre radici dal gusto delicato, come rapa bianca e pastinaca.

olio evo

sale e pepe

4 persone

35 minuti

35 minuti

1. Pelate le **VERDURE** e tagliatele a fettine sottili con una mandolina. Tamponatele con la carta assorbente, versate in una ciotola e condite con olio, sale e pepe.
2. Disponete su una teglia ricoperta con carta forno e cuocete per 20 minuti a 180°C. Giratele e continuate la cottura per altri 10 minuti.
3. Lavorate la **CRESCENZA** con una forchetta aggiungendo se necessario un po' di panna, un pizzico di sale, pepe ed erbe aromatiche a piacere. Continuate a lavorare in modo da ottenere una crema morbida. Servite le chips con la crema.

XXXX XXXX

XXX
XXX
XXX

Digestivo alle erbe

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

1 litro di alcool a 95° **1/2 kg** di zucchero **30 g** di foglie di timo **1/2 litro** d'acqua **30 g** di foglie di salvia **1** limone non trattato **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 in un recipiente a chiusura ermetica con l'alcool e fate riposare il tutto per circa 2 settimane in luogo buio e fresco.
2. Lavate e asciugate il limone e aiutandovi con un pelapatate ricavatene la buccia 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.

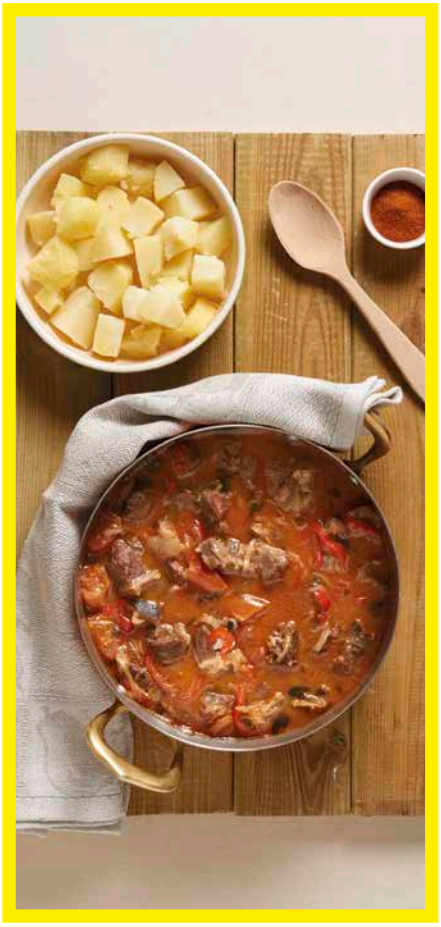
Per rendere questo aperitivo ancora più raffinato, potete sostituire i gamberi con della polpa di astice freschissima.

Goulash

X 4 persone - preparazione **20 MINUTI** - cottura **105 MINUTI**

400 g di pomodori **900 g** di carne di manzo magra maggiorana **1** cipolla **20 g** di burro **1** spicchio d'aglio olio extra vergine di oliva **2** cucchiai di paprica **3** peperoni prezzemolo **4** cucchiai di farina tipo "00" sale e pepe

1. Tagliate la carne a bocconcini, mantenendo le nervature e il grasso. Infarinatela e tenetela da parte su un vassoio.
2. Mondate i peperoni, privandoli dei semi e dei filamenti bianchi, e tagliateli a striscioline. Tagliate la cipolla a fettine sottili e i pomodori a pezzettoni.
3. Sciogliete in un tegame il burro e fatevi stufare a fuoco basso lo spicchio d'aglio sbucciato e la cipolla. Nel frattempo, in una padella a parte, scaldate dell'olio e rosolatevi la carne per circa 5 minuti. Aggiustate di sale e pepe.
4. Aggiungete anche i peperoni e i pomodori al tegame con la cipolla. Scolate la carne dall'olio su carta assorbente da cucina.
5. Aggiungete la carne alle verdure, facendo amalgamare bene. In una ciotolina mescolate 2 cucchiai di farina con 4 cucchiai d'acqua, poi tenete da parte. Bagnate la carne con acqua fino a ricoprirla e portate a ebollizione.
6. Insaporite con la paprica e fate sobbollire dolcemente, coperto, per almeno 1 ora e 30 minuti o comunque finché la carne diventerà tenera. Unite il prezzemolo e la maggiorana, la crema di farina e fate sobbollire finché il sugo si sarà rappreso. Infine salate e pepate. A piacere, servite il goulash con patate lessate.



SCUOLA DI CUCINA DOLCE

Dolcezze all'ora del tè

IL RITO DI BERE QUALCOSA DI CALDO NEL POMERIGGIO DIVENTA ANCOR PIÙ UN PIACERE CON QUESTE RICETTE CHE SPAZIANO DAL NORD EUROPA AL MEDIORIENTE

1

2

3

Cantuccini

X 6 persone - preparazione **20 MINUTI** - cottura **40 MINUTI**

4 uova **500 g** di zucchero **500 g** di **farina tipo "00" bio VerdeMio** **200 g** di mandorle sale

1. Distribuite le mandorle su una placca ricoperta di carta da forno e tostatele a 160°C per qualche minuto. Tritatele grossolanamente su un tagliere con un coltello.
2. Disponete la farina a fontana su una spianatoia, quindi aggiungete lo zucchero, le uova e un pizzico di sale. Lavorate grossolanamente l'impasto e aggiungete le mandorle. Impastate, date la forma di un panetto e dividetelo in sei parti.
3. Ricavate dai panetti dei cilindri e schiacciateli a uno spessore di circa 2 cm e una larghezza di 5-6 cm. Trasferiteli su una placca rivestita con carta da forno e cuocete a 180°C per 30 minuti.
4. Sfornate e tagliate obliquamente in modo da ottenere cantuccini larghi circa 1,5 cm. Riportate in forno e lasciate cuocere fino a che non saranno asciutti e dorati, poi sfornate e fate raffreddare.

Questi biscotti tipici del Centro Italia sono un'ottima merenda, energetica e gustosa. Si possono preparare aggiungendo qualche variante, come il cacao in polvere o del liquore all'anice secco.

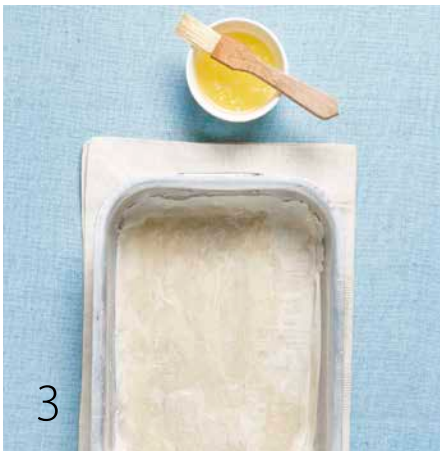
4

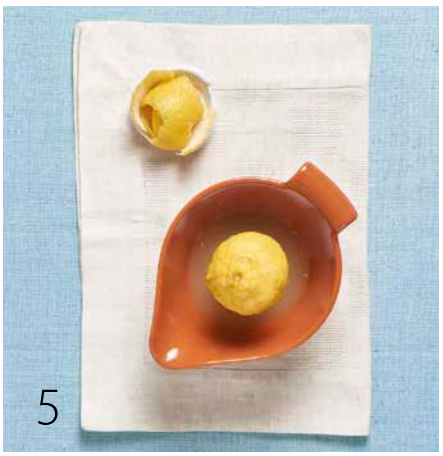
EQUILIBRIO & PIACERE

LA TUA SCELTA DI **BENESSERE**

Con **Equilibrio & Piacere** ti presentiamo una nuova esperienza di benessere, che unisce l'attenzione per la salute al piacere del gusto.

www.equilibrioepiacere.info





Baklava

X 6 persone - preparazione **40 MINUTI** - cottura **125 MINUTI**

■ **1** limone non trattato ■ **120 g** di **miele millefiori bio VerdeMio** ■ **125 g** di gherigli di noce ■ **125 g** di mandorle spellate ■ **230 ml** d'acqua ■ **1** cucchiaino di cannella in polvere ■ **140 g** di zucchero ■ **20** fogli di pasta brick ■ **125 g** di burro

1. Tritate le mandorle e le noci con il robot in modo da ottenere una polvere non troppo fine. Mescolate la frutta secca tritata con 70 g di zucchero e la cannella.
2. Fate fondere il burro in un pentolino dal fondo spesso, senza farlo bollire.
3. Ritagliate i fogli di pasta brick della stessa dimensione della teglia che utilizzerete per la cottura. Sovrapponete 6 strati di fogli sul fondo dello stampo, spennellando ognuno con un po' di burro fuso.
4. Spolverizzate sulla superficie 1/3 del trito di noci e mandorle. Coprite con 2 fogli di pasta brick, ungendoli sempre con il burro, 1/3 del trito, poi con altri 2 fogli. Completate con la restante farcitura e 10 fogli di pasta brick. Praticate dei tagli a losanghe sulla baklava. Bagnate la superficie con poca acqua bollente e infornate a 150°C per circa 2 ore.
5. Nel frattempo preparate uno sciroppo: ricavate dal limone la scorza e il succo. Scaldate in un pentolino l'acqua con il restante zucchero, le scorze e 1 cucchiaino di succo di limone e fate cuocere per circa 15 minuti. Unite quindi il miele, mescolate bene e dopo 5 minuti spegnete.
6. Sfornate la baklava e irroratela con lo sciroppo fatto raffreddare. Servitela a quadrettini calda o tiepida.

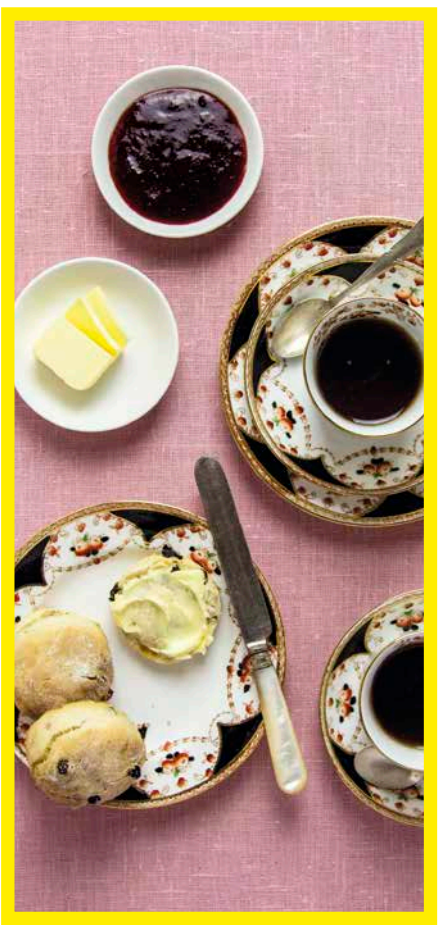
Scones

X 6 persone - preparazione **30 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

- **110 g** di **burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio**
- **8 g** di lievito per dolci
- **40 g** di zucchero
- **300 ml** di latte
- **500 g** di farina tipo "00"
- **150 g** d'uvetta
- sale

1. Tagliate il burro a fettine con un coltello e tenetelo da parte.
2. Mescolate la farina e il lievito in una ciotola aiutandovi con un cucchiaio di legno. Unite poi lo zucchero e una presa di sale e mescolate.
3. Aggiungete il burro spezzettandolo con la forchetta e lavorate fino a completo assorbimento.
4. Unite l'uvetta e il latte. Amalgamate il tutto e mescolate fino a ottenere un composto piuttosto consistente. Continuate poi a lavorare con le mani e formate un panetto.
5. Stendete l'impasto ottenuto allo spessore di circa 3 cm. Ricavatene quindi dei dischetti con un coppapasta.
6. Trasferiteli su una placca rivestita di carta da forno, ben distanziati fra loro. Cuocete in forno a 200°C per circa 20 minuti. Servite caldi o a temperatura ambiente accompagnando a piacere con burro e marmellata.

Direttamente dalla Scozia, queste dolci e fragranti pagnotte sono diffusissime in tutta la Gran Bretagna. Renderanno "internazionale" anche la vostra prima colazione.



Potenziamo le difese naturali

Occhio al cambio di temperatura! L'inverno si avvicina, ecco qualche ricetta che darà una spinta al nostro sistema immunitario

Arancini al radicchio e gorgonzola

X 4 persone - preparazione **30 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

■ **200 g** di riso Arborio ■ **200 g** di Radicchio Rosso di Treviso IGP già pulito ■ **100 g** di **Gorgonzola DOP dolce Gusto&Passione** ■ **3** cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato ■ **1** cipolla piccola ■ **50 g** di **burro 100% da panna di centrifuga Gusto&Passione** ■ **500 ml** di brodo vegetale o di pollo ■ **farina tipo "00" bio VerdeMio** ■ **2 uova bio VerdeMio** ■ pane grattugiato ■ **1,5 l** di olio per friggere ■ sale e pepe

1. Pelate e tritate molto finemente la cipolla.
Lavate le foglie di radicchio, scartate la parte bianca alla base e tagliate il resto a striscioline sottili.
Scaldate la metà del burro in una casseruola e fatevi stufare a fuoco dolce la cipolla finché non si sarà ammorbidita.
2. Unite il radicchio e fatelo stufare a fuoco moderato finché non sarà leggermente appassito.
Aggiungete il riso e fatelo cuocere mescolando finché non inizierà a fare attrito con il fondo della casseruola.
3. Salate leggermente e sfumate con 2 mestoli di brodo ben caldo, alzate la fiamma e mescolate finché il riso non lo avrà assorbito completamente prima di aggiungere un altro mestolo di brodo.
4. Proseguite la cottura aggiungendo il brodo quando il riso avrà assorbito quello versato precedentemente, mescolando spesso, per circa 18 minuti.
Tirate bene il riso che per questa preparazione non dovrà risultare "all'onda" ma piuttosto asciutto.
5. A fine cottura incorporate il burro rimasto e il parmigiano grattugiato. Aggiungete una spolverata di pepe e mescolate bene. Lasciate raffreddare il riso completamente e ponetelo in frigorifero per almeno 4 ore (o anche tutta la notte).
6. Tagliate il gorgonzola a cubetti non troppo grandi. Prelevate un piccolo pugno di riso freddo e inserite al centro un dadino di gorgonzola. Lavorate per bene il riso tra i palmi delle mani formando una piccola sfera compatta. In un piatto fondo sbattete le uova.
7. Passate le sfere di riso prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato, ricoprendole bene. Scaldate l'olio per friggere in una pentola dai bordi alti non troppo grande, in modo che gli arancini possano friggere completamente sommersi. Controllate la temperatura dell'olio con uno stuzzicadenti lungo di legno: quando, immergendolo nell'olio caldo, si formano delle bollicine intorno al legno, ha raggiunto la giusta temperatura.
8. Immergete pochi arancini alla volta nell'olio ben caldo e fateli friggere finché non saranno dorati e croccanti. Scolateli su carta da cucina per far assorbire l'olio in eccesso e servite subito.

l'ingrediente

Tipico di novembre, il **radicchio rosso** è una verdura molto amata e diffusa, buona sia cruda sia cotta. Ma non tutti sanno che, oltre a essere ipocalorica, è una fonte ricca di elementi che aiutano il sistema immunitario: antiossidanti, vitamine (A, B, C, E, K), fibre e acido cicorico (utile per il fegato).

Insalata tiepida di cous cous con cavolfiore, carote arrosto e rucola

X 4 persone
preparazione **15 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

■ **100 g** di cous cous precotto ■ brodo vegetale ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ **olio extra vergine di olive taggiasche Gusto&Passione** ■ **2** cucchiai di **olive taggiasche snocciolate Gusto&Passione** ■ **1** cavolfiore piccolo da circa 500 g ■ **4** carote ■ **1** Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP ■ paprica affumicata ■ **40 g** di rucola ■ origano secco in foglie ■ sale e pepe

1. Mondate e lavate il cavolfiore e tagliatelo a cimette. Dividete quelle più grandi in 2 o più parti in modo da ottenere pezzetti più o meno grandi uguali.
Pelate le carote e tagliatele a rondelle spesse circa 1 dito. Pelate e affettate la cipolla. Raccogliete tutto in una ciotola e condite con olio, sale, pepe, una spolverata di origano e una di paprica. Mescolate bene e sistemate le verdure in un unico strato su una teglia coperta da un foglio di carta da forno. Infornate a 200°C per circa 20 minuti o finché le verdure non saranno ben arrostite. Sfornate e tenete da parte.
2. Mettete il cous cous in un bicchiere graduato, poi misurate la stessa quantità di brodo vegetale e portatelo a ebollizione. Trasferite il cous cous in una pirofila piuttosto ampia e conditelo con un cucchiaio d'olio. Versatevi il brodo bollente, mescolate e ricoprite con della pellicola trasparente. Lasciate gonfiare la semola per 7-8 minuti, poi eliminate la pellicola e sgranatela con una forchetta.
3. Servite il cous cous condito con le verdure arrosto, le olive, un filo d'olio di olive taggiasche e la rucola.

Minestra di zucca, finferli e fagioli cannellini

X 4 persone - preparazione **20 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

■ **800 g** di funghi finferli freschi ■ **600 g** di zucca butternut o mantovana senza buccia e tagliata a cubetti ■ **1 l** di brodo vegetale ■ **400 g** di fagioli cannellini precotti ■ **150 g** di fettuccine all'uovo ■ **2** spicchi d'aglio ■ **1** scalogno ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ peperoncino frantumato ■ **1** mazzetto di prezzemolo fresco ■ sale e pepe

1. Mondate e pulite i funghi eliminando la base e i residui di terra e tagliateli a spicchi. In un tegame fate rosolare l'aglio sbucciato con 2 cucchiai abbondanti d'olio finché non sarà leggermente dorato. Unite i funghi e cuoceteli per circa 10 minuti, mescolando spesso e salando e pepando a metà cottura, o finché non avranno assorbito tutto il liquido, quindi eliminate l'aglio.
2. In un tegame dai bordi alti, fate rosolare lo scalogno pelato e affettato finemente con 2 cucchiai d'olio. Unite i cubetti di zucca e mescolate, quindi abbassate la fiamma e fate cuocere coperto per 8 minuti, mescolando di tanto in tanto. Unite i fagioli ben scolati e proseguite la cottura per altri 2 minuti, prima di aggiungete i funghi e il brodo tenendone da parte qualche mestolo. Fate cuocere per 7-8 minuti.
3. Spezzate grossolanamente le fettuccine con le mani e unitele alla zuppa. Proseguite la cottura finché la pasta non è pronta, aggiustando la densità della zuppa con il brodo tenuto da parte. A fine cottura, unite il prezzemolo tritato finemente. Fate riposare 5-7 minuti prima di servire condito con un filo d'olio a crudo, una spolverata di peperoncino e un pizzico di pepe macinato.

Crostata sfogliata con robiola, cipolle e timo

X 6 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

1 base di pasta sfoglia **200 g** di robiola **1 uovo bio VerdeMio** **2** cucchiai di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato **1** decina di rametti di timo + 5-6 per decorare **2-3** cipolle rosse di Tropea Calabria IGP **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** peperoncino frantumato sale e pepe

1. Srotolate la pasta sfoglia su una teglia sopra alla carta forno in cui è confezionata. Ripiegate i bordi esterni verso l'interno per 2 o 3 volte in modo da formare un bordo spesso lungo tutto il perimetro del cerchio. Sbattete l'uovo in una ciotolina. A parte, amalgamate la robiola con il parmigiano, le foglie dei rametti di timo, un pizzico di sale, pepe e circa 2/3 dell'uovo sbattuto tenendo il resto da parte.
2. Spalmate il composto sulla sfoglia, all'interno della cornice formata con il bordo. Pelate le cipolle e affettatele separando gli anelli. Sistemate gli anelli di cipolla sulla superficie di robiola sovrapponendoli leggermente, formando uno strato.
Condite con un pizzico di sale e pepe e un filo d'olio. Decorate con qualche rametto di timo di quelli tenuti da parte e spennellate il bordo rimasto scoperto con il resto dell'uovo sbattuto.
3. Infornate per 12 minuti a 180°C, poi alzate la temperatura a 200°C e proseguite la cottura per altri 12 minuti o finché i bordi della crostata non saranno ben dorati e croccanti. Sfornate, fate intiepidire e servite con una spolverata di peperoncino.

Crema catalana alla zucca con granella di avena e cioccolato

X 4 persone
preparazione **20 MINUTI** - cottura **90 MINUTI**

250 ml di latte intero **250 ml** di panna fresca **250 g** di polpa di zucca butternut (già pulita e sbucciata) **2 uova bio VerdeMio** + **2** tuorli **70 g** di zucchero di canna Demerara **1** limone non trattato **2 barrette di cereali con cioccolato al latte Equilibrio&Piacere**

1. Versate il latte e la panna in una casseruola insieme alla scorza del limone ben lavato e asciugato. Portate a bollore, quindi spegnete e lasciate riposare. Nel frattempo sistemate la zucca tagliata a cubetti nel cestello per la cottura a vapore, posto all'interno di una pentola, e fateli cuocere coperti per circa 15 minuti, finché la zucca non sarà ben morbida. Eliminate la scorza di limone dal latte e versate quest'ultimo nel bicchiere di un frullatore. Unite la zucca e frullate fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Con le fruste elettriche sbattete bene le uova e i tuorli, poi incorporate lo zucchero e proseguite fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Versate il mix di latte e zucca a filo sulle uova sempre mescolando con la frusta. Se si forma della schiuma in superficie eliminatela con una schiumarola.
3. Versate il composto in 8 stampini da soufflè monoporzione fino a circa 1 cm dal bordo. Disponeteli in una teglia da forno e versate acqua nella teglia fino a raggiungere poco più della metà dell'altezza degli stampini. Mettete la teglia sul fuoco e fate cuocere a bagno maria per 15 minuti.
4. Infornate la teglia a 180°C e proseguite la cottura per circa 50 minuti o 1 ora (dipende dalla forma e dalla dimensione degli stampini) finché sulla superficie non si forma una crosticina dorata. Sfornate e lasciate raffreddare completamente. Una volta freddi, mettete in frigorifero a rassodare per almeno 4 ore. Prima di servire, completate guarnendo con le briciole ottenute rompendo con un batticarne le barrette di cereali.

Non solo uno snack leggero e gustoso: le **Barrette di cereali con cioccolato al latte Equilibrio&Piacere** possono anche arricchire dolci al cucchiaio e torte in modo fantasioso, come ingrediente o come guarnizione.

di Silvia Granziero

Uno scudo contro i malanni di stagione

Le difese immunitarie sono la protezione fondamentale della nostra salute, ma vanno nutrite adeguatamente

tenere a bada lo stress, dormire bene e non meno di 7 ore a notte, fare regolarmente una moderata attività fisica: sono queste alcune delle regole basilari per avere un **sistema immunitario efficiente**. Prima ancora, però, bisogna prestare attenzione a quel che si mette in tavola giorno per giorno.
Un'alimentazione adeguata è, infatti, ancora una volta, il primo ingrediente della **prevenzione** di raffreddori e influenze che, dall'autunno in poi, sono sempre in agguato.

Vitamine e intestino sano

Con l'arrivo dei virus – di cui, soprattutto in questo periodo, è facile essere vittime – e in vista del picco di influenze, è bene non farsi cogliere impreparati. In cima alla lista degli indispensabili per rafforzare le proprie difese, e che non devono mai mancare sulla tavola di tutti i giorni, ci sono le **vitamine**, garantite – come è risaputo – da una dieta varia in cui abbondino tutti i tipi di frutta e verdura, sempre privilegiando quelle di stagione e seguendo la regola di mangiarne un po'… di tutti i colori.
Un ruolo fondamentale nella strategia difensiva del nostro organismo è poi giocato dal microbiota umano, ossia la **flora batterica** che colonizza naturalmente l'intestino; una flora efficiente, infatti, è il primo responsabile della risposta immunitaria agli attacchi delle malattie. Per mantenerla in salute e nutrirla adeguatamente – oltre a evitare l'abuso di farmaci, e in particolare di antibiotici (che, è bene ricordare, vanno presi solo quando davvero necessario e su prescrizione medica) – è importante puntare sui celebri fermenti lattici vivi tra cui, in primo luogo, quelli dello yogurt; per una maggiore efficienza non dimenticate di scegliere quello probiotico, i cui fermenti riescono a superare la barriera gastrica invece di "morire" prima di raggiungere la meta dell'intestino.
Le verdure, ancora una volta, sono essenziali: privilegiate quelle a foglia verde, ancor meglio se amare, dal tarassaco al radicchio alla cicoria.

Ingredienti per difendersi

Per completare e insaporire i piatti strizzando l'occhio alle difese immunitarie, **l'aglio fresco è un vero toccasana**: tra i suoi numerosi benefici c'è anche il contributo che apporta al sistema immunitario, grazie allo zolfo e a una sostanza, l'allicina, dalla funzione antibatterica che partecipa alla pulizia dell'intestino. Gli studi dimostrano che chi consuma aglio regolarmente ha il 46% in meno di probabilità di prendere un raffreddore e recupera più velocemente: la cucina italiana è dunque favorita, dato che sembra che sia sufficiente usare un paio di spicchi d'aglio al giorno per beneficiare di questi effetti.
Infine, oltre al **miele** – tra i cui ormai noti benefici sembra ci sia anche un blando effetto antibiotico e di rinforzo del metabolismo, e dunque di smaltimento delle scorie – la lista della spesa per un sistema immunitario efficiente si arricchisce, a sorpresa, dei **frutti di mare**, che sono una ricca fonte di sali minerali. Chiudono l'elenco i **funghi**: il betaglucano contenuto, infatti, contribuisce alla risposta immunitaria nei confronti delle infezioni: sbizzarritevi, dunque, con le ricette autunnali ricche di questi gustosi prodotti e concedetevi abbondanti tazze di tè caldo (nero o verde, entrambi benefici grazie agli amminoacidi contenuti) per scaldarvi nei pomeriggi di pioggia. Un modo piacevole di rafforzare l'organismo!

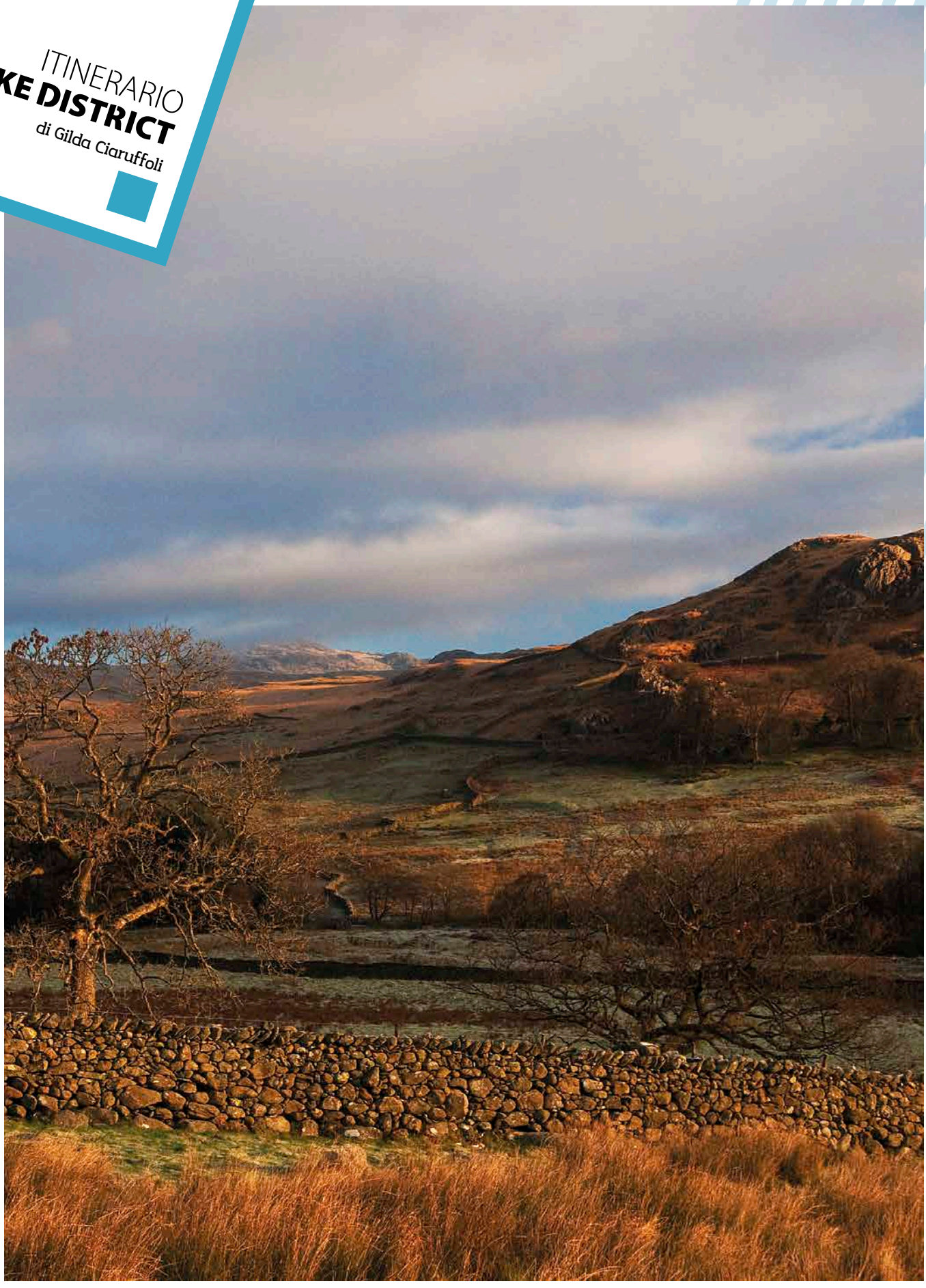
un aiuto dalle spezie

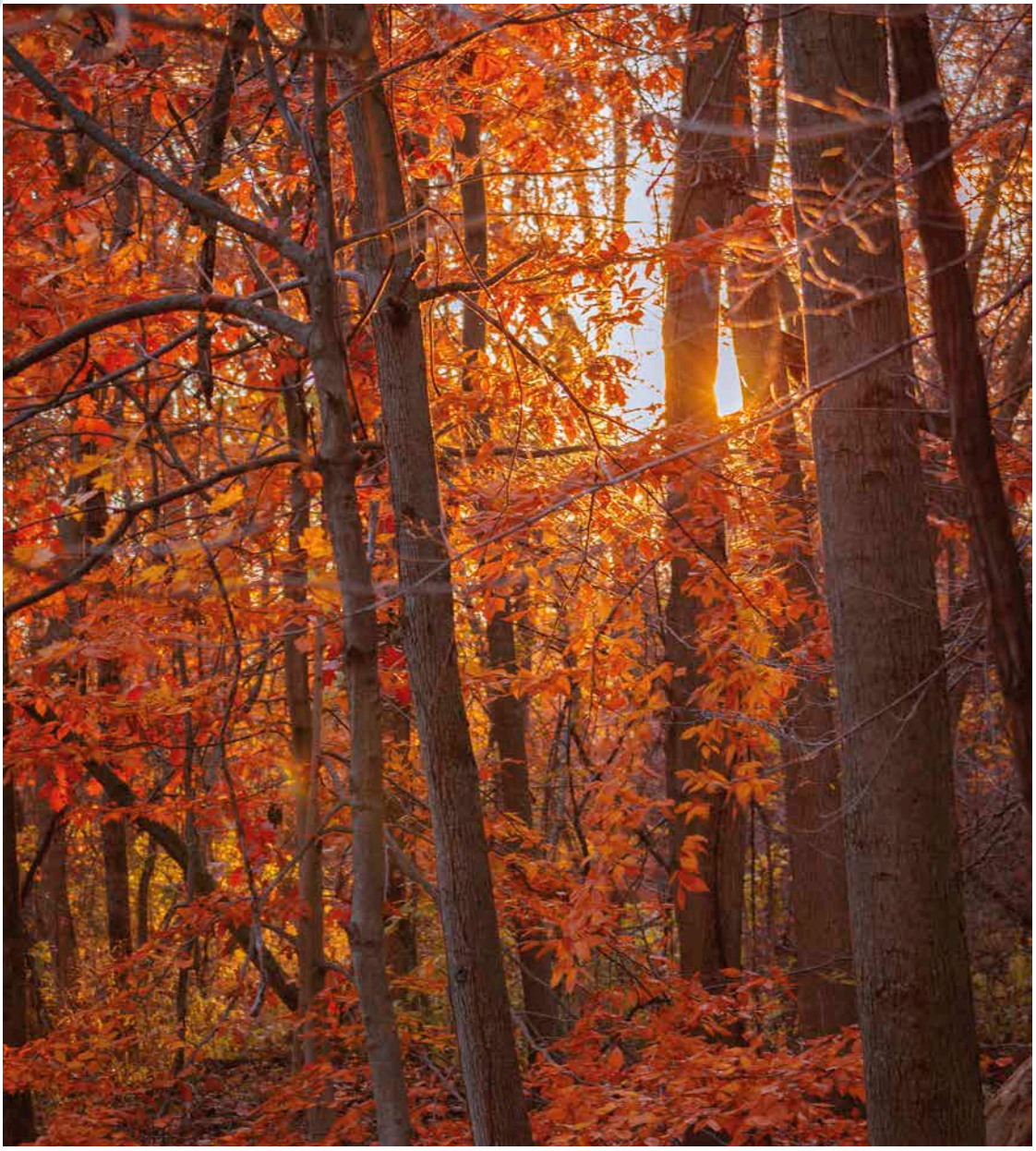
Per dare una mano alle proprie difese naturali ci si può affidare alla carica antinfiammatoria, antiossidante e antibatterica delle **spezie**. I piatti si possono dunque insaporire abbondantemente con peperoncino, curcuma, zafferano, zenzero, cannella, chiodi di garofano e anice stellato, ottimi anche per preparare infusi e tisane.

ITINERARIO

LAKE DISTRICT

di Gilda Ciaruffoli





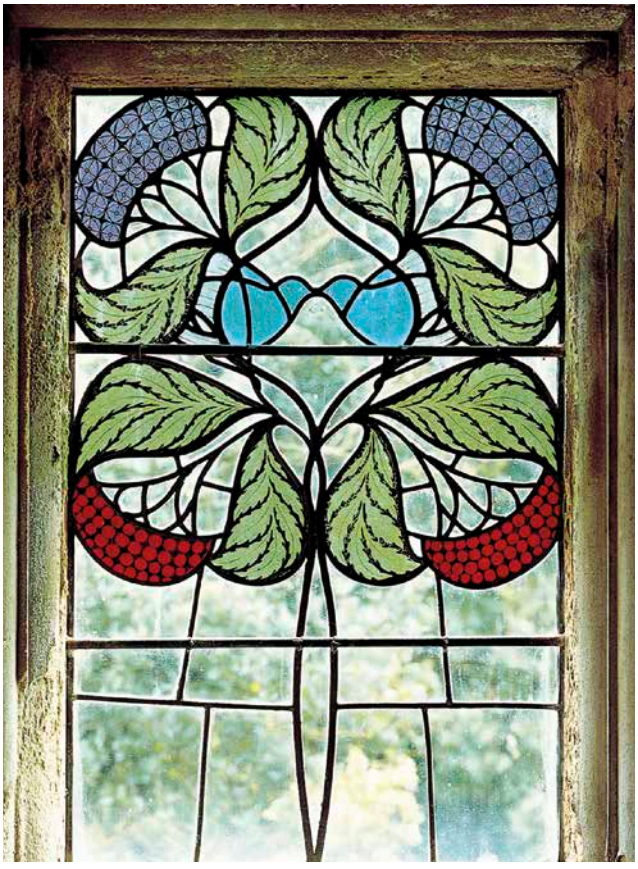
Lake District, *pura poesia*

Novembre è il mese del foliage e delle passeggiate nella natura, alla ricerca di scorci da sogno dipinti di rosso e d'oro. Tra i più belli, quelli del Distretto dei Laghi inglese, la destinazione perfetta per una romantica fuga autunnale

"Vagavo solitario come una nuvola/che fluttua alta sulle valli e le colline/quando improvvisamente vidi una folla/un mare di narcisi dorati/vicino al lago, sotto agli alberi/vibrare e danzare nella brezza". Erano i primi dell'Ottocento quando William Wordsworth, padre della **poesia romantica inglese**, scrisse i versi che lo resero celebre ispirato dai narcisi che disegnavano il panorama del Dove Cottage, la sua dimora di Grasmere. Ci troviamo nel Lake District, il parco nazionale più grande dell'intera Gran Bretagna, che fa parte della **contea di Cumbria** nel Nord-Ovest dell'isola. Ma Wordsworth è solo il più celebre tra i Poeti del Lago, un nutrito gruppo di artisti che in quel periodo si stabilirono in questa zona e votarono le proprie penne al raccontare la bellezza di una terra fatta di specchi d'acqua, torrenti, cascate, pendii erbosi, dolci colline, montagne rocciose, pittoreschi cottage dispersi nel verde e placide greggi di pecore al pascolo. Una terra che raggiunge il massimo dello splendore in autunno.

Arte e natura

La cittadina di **Grasmere** esprime bene l'essenza del Lake District. Poche case, poche strade, una libreria, una sala da tè e, a due passi, il lago; non molto deve essere cambiato, qui, dai tempi di Wordsworth, che la definì "il luogo più delizioso che l'uomo abbia mai trovato". Da visitare, la dimora del celebre poeta, cui è annesso il Wordsworth Museum, così come il cimitero proprio di fianco alla St. Oswald's Church, dove egli è sepolto e dove, davanti alla lapide che reca il suo nome, fioriscono ogni anno i narcisi. Non troppo distante, il piccolo abitato di **Coniston** è immerso in un contesto naturale che è bello ammirare dall'alto dell'Old Man of Coniston, la montagna che ne definisce il panorama, o solcando le acque del Coniston Water a bordo di una barca a vapore. Sempre in zona, a pochi chilometri, **Brantwood**, la casa dello scrittore e critico d'arte John Ruskin, da visitare per un'immersione totale nel clima artistico dell'epoca Vittoriana. Con la prossima tappa si raggiungono



Nelle pagine di apertura, un panorama tipicamente autunnale nel Lake District e l'abito autunnale di uno dei boschi del Parco

10 cose da fare nel Lake District in una settimana

1 Percorrere il Vallo di Adriano, lunghissima fortificazione romana

2 Visitare le suggestive rovine dei Brougham Castle e Brough Castle

3 Scoprire i quattro percorsi del Lakes Signature Experiences, per avere un'idea di tutte le potenzialità del distretto

4 Incontrare i fantasmi che abitano i ruderi dell'abbazia di Furness

5 Visitare la cittadina di Carlisle, capoluogo della Cumbria

6 Ammirare uno dei simboli del Lake District, la piccola Bridge House di Ambleside, casetta di pietra del XVII secolo

7 Fare trekking tra un lago e l'altro

8 Raggiungere lo Scafell Pike e il Broad Crag Tarn, rispettivamente la cima più alta e il lago più alto d'Inghilterra

9 Viaggiare su un treno a vapore originale lungo la Ravenglass & Eskdale Steam Railway

10 Scoprire che, oltre al Castlerigg Stone Circle, esistono in zona altri due siti simili: il Long Meg and Her Daughters e lo Swinside

un tè con Peter Rabbit

Anche **Beatrix Potter**, illustratrice e autrice per l'infanzia, visse qui. Abitava nella residenza di Hill Top nel villaggio di Near Sawrey, oggi visitabile, che ispirò tante sue storie. Ci sono poi l'Armitt Museum ad Ambleside, che custodisce molte sue opere, e la Beatrix Potter Gallery di Hawkshead. Infine, il **parco tematico World of Beatrix Potter** di Bowness-on-Windermere, dove incontrare i personaggi da lei creati, come Peter Rabbit, protagonista della sua prima opera del 1902.

le sponde del **lago Windermere**, il più esteso dell'intera Inghilterra, sul quale si affaccia Wray Castle, antica dimora dove anche i visitatori più piccoli troveranno il modo per divertirsi, grazie all'allestimento di aree ludico-didattiche a tema medievale o dedicate al mondo di Beatrix Potter. Merita una vistita, poco lontano, anche la Blackwell House, che ospita mostre d'arte e artigianato artistico; gli amanti del genere raggiungano quindi **Kendal**, centro culturale del Lake District tutto locali e pub, senza dimenticare il Brewery Arts Centre per assistere alle mostre e agli spettacoli di musica e teatro, la Abbot Hall Art Gallery e l'adiacente Museum of Lakeland Life and Industry, suggestivo museo del lavoro in epoca Vittoriana. Poco distante, la Rydal Mount, fattoria del XVI secolo e dimora di Wordsworth, è il luogo perfetto in cui sorseggiare il tè delle cinque, come da tradizione.

Alla ricerca di Mary Robinson

Spostiamoci a Nord e raggiungiamo **Cockermouth**, cittadina che ha dato i natali al poeta dei narcisi, così come a Fletcher Christian, l'ufficiale della Marina inglese passato alla storia per aver guidato l'ammutinamento del Bounty. Da visitare (su prenotazione) il Jennings Brewery, storico

Pagina accanto, decorazione di una delle finestre della Blackwell House. In alto, tipiche case rurali del centro-ovest inglese

Pagina a fianco: un antico ponte di pietra della regione.
A sinistra: cuccioli di pecora Rough Fell, diffusa in Cumbria e Yorkshire.
Pagina seguente: la valle di Wasdale, segnata dal lago Wast Water.
A pagina 53: cascata in un bosco della zona.

birrificio, e, poco lontano, The Lakes Distillery, distilleria dove assistere alla nascita di ottimo whiskey. Con una manciata di minuti in auto si raggiunge **Keswick**, il cui nome è associato sia a quello del poeta Samuel Taylor Coleridge, autore de *La ballata del vecchio marinaio*, sia al Castlerrigg Stone Circle, un cerchio formato da una quarantina di massi ed edificato probabilmente 3.000 anni fa: considerato ancora più suggestivo della celebre Stonehenge, perché meno turistico, la sua pietra principale è posizionata proprio nella direzione in cui sorge in sole in novembre. Un piccolo gioiello in città

il vecchio (fantasma) e il mare

Si chiamava Thomas Skelton, ma è passato alla storia come **Tom Fool (Tom il Matto)**, il sadico giullare di corte il cui fantasma abita il **castello di Muncaster** ancora oggi, a Ravenglass, unico villaggio costiero del Lake District affacciato sul Mare d'Irlanda. Tom era noto per i suoi scherzi crudeli, come quello di indirizzare i viandanti che cercavano il castello verso sabbie mobili letali, nelle quali peraltro finì per cadere anche lui. La visita al castello va prenotata, così come la possibilità di trascorrere una notte nella Tapestry Room, la zona più infestata del maniero.

dove mangiare

George and Dragon
Elegante pub con camere annesse, dove gustare la cucina della tradizione un po' rielaborata.
Prezzo medio: 24 sterline
CA10 2ER, Clifton, Penrith
www.askhamhall.co.uk/george-and-dragon

Kirkstile Inn
In un edificio tradizionale, pub con menu tipico.
Prezzo medio: 18 sterline
CA13 0RU, Loweswater, Cockermouth
www.kirkstile.com

Rattle Ghyll Cafe
Delizioso caffè famoso per le sue ottime torte.
Degustazione di 5 fette di torta: 7,5 sterline
LA22 9DU, 2 Bridge Street, Ambleside
www.rattleghyll.com

dove dormire

Langdale Chase Hotel
Una dimora nobiliare per un soggiorno da favola.
Doppia standard da 96 sterline
LA23 1LW, Windermere
www.langdalechase.co.uk

Royal Oak
Ambiente country chic, camere e pub.
Doppia piccola da 117 sterline
CA12 5HZ, Main St, Keswick
www.royaloakkeswick.co.uk

Elterwater Hostel
Semplice ma ben curato, in posizione strategica.
Posto letto in camerata da 6, da 21 sterline
LA22 9HX, Elterwater, Ambleside
www.elterwaterhostel.co.uk

è il curioso Pencil Museum, dedicato all'industria locale delle matite, mentre, poco lontano, gli amanti del brivido troveranno pane per i loro denti con la visita guidata alla Honister Slate Mine, l'ultima miniera di ardesia ancora in attività in Inghilterra, il cui tour include una via ferrata, un ponte tibetano e, ovviamente, la discesa nella miniera.
Ultima tappa, **Buttermere**: è d'obbligo la sosta al Fish Inn, un pub attivo dai tempi di Wordsworth, dove bere una buona birra e mangiare una tradizionale salsiccia del Cumberland o un dolce *sticky toffee pudding*, scoprendo la legenda della bella Mary Robinson alla quale, neanche a dirlo, Wordsworth ha dedicato una poesia.

shopping

Il più tradizionale dei souvenir è il **Teddy Bear**, il classico orsetto che da queste parti indossa un maglione in lana Shetland, pantaloni di tweed, berretto di velluto e gira zaino in spalla e bastone da passeggio alla mano. Quello originale si compra nei negozi World of Lakeland Bears. I più golosi invece dovranno fare scorta di **Grasmere Gingerbread** e **Kendal Mint Cake**: rispettivamente biscotti speziati e tavolette di zucchero alla menta dalle stupende confezioni vintage, nati proprio in questa zona.

info utili

IN AEREO
Gli aeroporti di riferimento sono quelli di Manchester e Birmingham, con collegamenti diretti dall'Italia.
IN AUTO
Chi non teme la guida a destra, può scegliere di noleggiare un'auto. Le distanze dalle principali città sono: circa cinque ore da Londra, un'ora e mezzo da Manchester e due ore da York.
IN TRENO
I treni della West Coast Mainline collegano le stazioni di Londra e Glasgow ad alcuni centri del distretto; è attivo anche un collegamento diretto tra Manchester e Windermere. Una rete di treni locali ne collega invece le varie cittadine www.acprail.com
IN PULLMAN
È il modo migliore per visitare la zona; una rete efficiente di trasporti pubblici collega infatti le principali località tra di loro e con il resto del Paese. Al sito www.stagecoachbus.com è possibile pianificare gli spostamenti in bus.
CENTRI VISITA Sono 10 quelli attivi nel territorio del Parco Nazionale, il più grande è quello di Brochole sul lago Windermere. Numerosi anche i Tourist Information Center (TIC), i migliori sono quelli di Windermare e Keswick. Informazioni generali: www.golakes.co.uk e www.lakedistrict.gov.uk

di Jessica Montanari

Focus *labbra*

Incorniciano il nostro sorriso, sono un biglietto da visita che può diventare un'arma di seduzione. Sempre sotto i riflettori, bisogna averne cura, soprattutto in inverno

Con l'arrivo del freddo e l'abbassarsi delle temperature, proteggere le labbra diventa fondamentale. Sono, infatti, le prime parti esposte a soffrire dei cambiamenti climatici, seccandosi e formando pellicine.
Per avere labbra lisce e morbide anche in inverno, ricordatevi di **applicare uno scrub delicato almeno una volta alla settimana**: sceglietelo idratante, ricco di vitamine e acidi grassi, con microgranuli piccoli.
Applicatelo sulle labbra umide durante la pulizia del viso mattutina o serale, massaggiando delicatamente con un polpastrello in senso orario, senza sfregare con troppa energia. Risciacquate e applicate un burro idratante specifico, da portare sempre con voi durante il giorno, in modo da poterlo riapplicare all'occorrenza. Un segreto in più? Scegliete un **balsamo labbra con ingredienti naturali**, come olio di cocco e burro di limone, che sia anche colorato: ne esistono sul mercato in diverse nuance che possono sostituire perfettamente lucidalabbra e rossetti, per chi ama un look più naturale.
Una volta alla settimana potete anche applicare una maschera o un impacco idratante. In crema, tessuto o silicone, si tengono generalmente in posa 10-15 minuti e hanno azioni emollienti e protettive.

Il colore più adatto

L'inverno non è la stagione più indicata per l'utilizzo dei rossetti, che, generalmente, si seccano rapidamente e tendono a evidenziare al massimo le imperfezioni. Preferite quindi **lucidalabbra colorati, gloss e tinte liquide** da riapplicare durante il giorno. Queste ultime, oltretutto, se mescolate sul dorso della mano a qualche goccia di fondotinta in crema e poi picchiettate sulle guance, diventano un perfetto blush.
Se, però, del **rossetto** proprio non potete fare a meno, sceglietene uno dalla consistenza molto cremosa e a lunga tenuta.
Per quanto riguarda i colori, sono da evitare tutti i rosa e color carne mat, che accentuano la secchezza. Preferite invece tinte violacee, il rosa antico e tutte le tonalità del rosso scuro, prugna e mattone, perfette per la stagione, che mascherano meglio le piccole imperfezioni delle labbra e regalano all'istante un aspetto curato.

come applicare il rossetto in 5 mosse

- Passate un burrocacao, quindi applicate sul contorno delle labbra un po' di correttore, in modo da uniformarne il colore e coprire eventuali imperfezioni.
- Delineate con il rossetto la forma esterna delle labbra.
- Applicate il rossetto anche all'interno, andando a riempire tutti gli spazi e rendendo il colore uniforme.
- Appoggiate un fazzolettino sulle labbra, poi applicate un velo di cipria trasparente per fissare il tutto.
- Stendete un'ultima passata di rossetto: in questo modo il colore sarà a lunga tenuta e sarà più difficile che sbavi.

Tocco finale perfetto

Se il risultato che volete ottenere sono labbra dal contorno perfettamente delineato, scegliete una **matita** dello stesso colore del rossetto (in alternativa, va bene anche una matita dal colore neutro). Per aiutarvi, disegnate il profilo del labbro superiore, poi di quello inferiore. Colorate leggermente anche gli interni e tamponate delicatamente con una velina. Applicate quindi il rossetto e tamponate nuovamente. Fissate il tutto con una **cipria trasparente**, aiutandovi con un pennello grande dalle setole morbide, e completate con un'ultima passata di lipstick. Le vostre labbra a prova di sbavatura sono pronte!

MONDO
JUNIOR

di Lorenzo Bertinelli,
psicologo-psicoterapeuta

Piccoli *tiranni*

A causa degli errori educativi, il bimbo di casa può diventare un piccolo despota: cosa fare in questi casi? Ecco i consigli dello psicologo

Alcuni genitori parlano sempre e solo dei figli, ingigantendone le capacità ed elogiandone le virtù, anche quelle che non hanno. Vedono il proprio bambino come il migliore e pretendono che anche gli altri lo trattino come tale, riconoscendogli una presunta superiorità intellettiva e morale. Questo comportamento genera il fenomeno del "**bambino onnipotente**", che pretende di stare al centro del mondo e che probabilmente diventerà un bullo. Cosa si può fare, quindi, quando il bambino, anche per i nostri errori educativi, è viziato, fa regolarmente i **capricci** e cerca di ottenere quello che vuole aggredendo le persone verbalmente? Quando non fa che assillare le persone con continue richieste, anche se gli è stato già detto di no e non dice mai "per piacere" e "grazie"?

Un po' di disciplina

Innanzitutto bisogna porre dei limiti, che non devono essere mai messi in discussione, e far capire al bambino quali sono le aspettative nei suoi confronti, cercando di essere chiari e specifici. La coerenza è fondamentale: **le nuove regole vanno fatte rispettare**, altrimenti si perde autorevolezza agli occhi del figlio (motivo per cui bisogna anche evitare minacce a vuoto). Se infrange le regole, le conseguenze saranno proporzionate. Aspettatevi delle reazioni esagerate da parte del piccolo, non abituato alla fermezza: non bisogna spaventarsi e tornare sui propri passi. Ricordate, poi, che la maggior parte degli apprendimenti avviene per "modellamento": gli adulti per primi devono mostrarsi educati, usare le parole "grazie" e "prego" e chiedere scusa quando occorre, per fornire al piccolo un **modello di comportamento**.

Inoltre, è meglio non comprare al proprio figlio tutto quello che vuole: giocattoli e oggetti materiali non devono diventare il riconoscimento di azioni positive; se il bimbo ha giocato bene durante una partita, o se porta a casa una buona pagella, è meglio esprimergli orgoglio, abbracciarlo e proporgli di fare qualcosa insieme, invece di comprargli un gioco. Davanti al desiderio di un oggetto superfluo, cogliete invece l'occasione per insegnargli il valore del denaro e del risparmio, col duplice risultato di **educarlo anche alla pazienza**.

il giusto riconoscimento

I bambini non vanno sopravvalutati: bisogna essere onesti, complimentandosi con loro quando se lo meritano e rimproverandoli quando si comportano in modo inadeguato. **Lodare i comportamenti positivi** è un giusto riconoscimento, ma non bisogna infondere nel bambino la sensazione di essere il migliore. È fondamentale, poi, non trovare sempre alibi ai suoi errori, o scaricare la responsabilità sugli altri. Tuttavia, **l'errore non va punito**, né deve essere un motivo di denigrazione: il piccolo deve, invece, essere motivato a comprendere il significato delle proprie azioni, facendogli capire che sbagliare è sempre possibile, non è grave, e che può, anzi, diventare un importante strumento di crescita e di apprendimento.

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

FORNAIO DEL CASALE
GECCHELE
BONTÀ A PRIMA VISTA

www.gecchele.com

di Paola Faccini, veterinaria

Sterilizzare il cane

Questo intervento può risolvere diversi disagi, soprattutto per i cani (e i loro padroni) che vivono in un appartamento di città. Ecco cosa bisogna sapere per una decisione consapevole

Una delle questioni da affrontare quando si decide di adottare un cane è se farlo sterilizzare o meno. Considerando il numero di **animali che popolano le città** (milioni di famiglie ne possiedono almeno uno, facendosi carico di mantenimento, cure mediche ed educazione di queste bestiole) e dei disagi che, tanto per il padrone quanto per il cane stesso, il calore comporta, il controllo delle nascite è in un certo senso un obbligo morale per i proprietari.

È bene sapere che, per i maschi così come per le femmine, **la sterilizzazione non implica particolari effetti collaterali**, se non l'incremento del peso, che si può facilmente

prevenire con una dieta appropriata (in commercio esistono prodotti specifici a ridotto tenore calorico) e adeguato esercizio fisico.

Quando intervenire?

Per quanto riguarda le cagnette, la sterilizzazione risolve due disagi: quello legato ai calori (perdite ematiche, false gravidanze, uscite burrascose ai giardini) e il controllo delle gravidanze indesiderate, e consiste nell'asportazione di ovaie e utero.

La maturità sessuale delle femmine inizia in **tempi diversi a seconda della taglia**: nelle razze fino a 10-15 kg, di solito il primo calore arriva attorno ai 6-8 mesi d'età, ma si può pensare a una sterilizzazione precoce, in età prepubere, che impedisce al tessuto mammario di maturare appieno, riducendo così la possibilità che insorgano tumori mammari in futuro. Nelle taglie medio-grandi o grandi, invece, il calore arriva intorno all'anno. In quest'ultimo caso, per procedere è meglio aspettare che lo sviluppo corporeo sia finito, per non interferire nella crescita e causare problemi legati a genitali esterni immaturi, come fastidiose dermatiti. Nei maschi, invece, l'intervento è meno invasivo e il vantaggio primario è quello di una **migliore gestione comportamentale** del cane che, se sterilizzato in età giovanile, è più tranquillo e meno litigioso nel relazionarsi con i propri simili e non scappa se percepisce la presenza di femmine in calore. L'intervento si effettua, poi, in età adulta per risolvere problemi di ipertrofia prostatica o tumore al testicolo.

un intervento sicuro

La sterilizzazione chirurgica si pratica in **anestesia generale**, ma per le cagnette c'è anche la possibilità di intervenire per **via laparoscopica**, tecnica che si usa regolarmente in medicina umana poiché meno invasiva: in questo caso si asportano solo le ovaie. Il decorso postoperatorio è relativamente breve: è sufficiente tenere l'animale a riposo finché non si sia completamente ristabilito e portarlo dal veterinario dopo 10-15 giorni per far asportare i punti. Oggi esiste anche una forma di **sterilizzazione chimica**, che funziona attraverso un impianto sottocutaneo di durata variabile tra i 6 e i 12 mesi a seconda della taglia.

OROSCOPO NOVEMBRE 2018

Alessandra De Vizzi, astrologa

Il segno del mese di novembre:

Buon compleanno, SCORPIONE! **Pianeti dominanti:** Marte e Plutone. **Pietra portafortuna:** topazio. **Giorno fortunato:** martedì. **Numero:** 8. **Colore:** viola. **Fiore:** dalia. **Albero:** tasso. **Animale:** aquila. **Profumo:** sandalo. **Nazione:** Norvegia. **Città:** Liverpool.
Vai d'accordo con Vergine, Sagittario, Capricorno e Pesci. Il tuo anno sarà all'insegna degli ottimi rapporti con colleghi e amici, garantiti da Mercurio; la forza e la decisione donate da Saturno ti fanno trionfare anche in amore.

ariete

Con Urano nel segno dal 6 e Giove amico dall'8, la buona sorte è al vostro fianco. Sul lavoro qualsiasi cambiamento, voluto o non, è vantaggioso; l'amore è spensierato e vincente. Giorni ok: il 21 per legare a voi un partner sfuggente conquistato con fatica, il 10 per un colpo di fortuna sul lavoro.

toro

Venere, Mercurio e dall'8 anche Giove non sono più ostili e dal 15 Marte vi sorride. Al lavoro, grazie a Saturno, la vostra posizione si consolida. L'amore è sereno e appagante. Giorni sì: il 25 per un colpo di fulmine con una persona più giovane, il 16 per risolvere una crisi professionale grazie a un amico.

gemelli

Dall'8 vietati trucchi e scorciatoie al lavoro: la vostra fortuna scarseggia perché Giove non vi soccorre. Amore meraviglioso da metà mese. I flirt con persone impegnate sono elettrizzanti ma rischiosi. Giorni sì: il 14 per ritrovare l'intimità con un ex, il 4 per un colloquio procurato da un famigliare.

cancro

Dall'8 Giove protegge le questioni professionali, offrendovi occasioni da cogliere al volo. Marte dal 15 vi rende audaci in amore, pronti ad affrontare i rivali; incontri hot per chi va all'estero. Giorni favorevoli: il 7 per prendere una decisione sentimentale, il 21 per fare una conoscenza utile sul lavoro.

leone

Chi fa un lavoro creativo ottiene buoni risultati dall'8 in poi, grazie all'appoggio di Giove. Mercurio tutto il mese e Urano dal 6 favoriscono lavori legati alle nuove tecnologie. Dal 23 nuovi amori in arrivo. Giorni super: il 23 per cambiare partner, il 30 per recuperare un credito dato per perso.

vergine

Mercurio complica i rapporti con i colleghi; alcuni intoppi possono rallentare la vostra ascesa professionale. L'amore richiede pazienza verso il partner che avanza pretese per voi esagerate. Giorni ok: il 5 per un progetto sentimentale in apparenza azzardato, l'11 per una strategia di lavoro vincente.

bilancia

Con Giove amico, dall'8, in ufficio va tutto liscio. Venere dona fiducia a chi temeva di non trovare più l'amore; chi è in coppia ufficializza il legame o allarga la famiglia. Giorni favorevoli: il 4 per fare marcia indietro in amore e imboccare la via giusta, il 25 per firmare un contratto di trasferimento.

scorpione

Dal 15 Marte smette di essere d'intralcio e vi sostiene dandovi la grinta necessaria per nuovi incarichi e nuove collaborazioni; Mercurio si occupa delle vostre questioni finanziarie. Amori appassionati dal 15. Giorni sì: il 17 per ritrovare la gioia d'amare, il 26 per decidere su un investimento.

sagittario

Dal 6 Urano fa belle sorprese sul lavoro e in amore e dall'8 Giove è per voi una bacchetta magica. Grazie a Mercurio i mestieri legati alla comunicazione danno soddisfazione. Vita sentimentale da sogno. Giorni ok: il 23 per l'intesa fisica con il partner, l'8 per avere da un superiore ciò che volete.

capricorno

Con Saturno nel segno continuate a mantenere i risultati professionali raggiunti. Giove e Mercurio vi fanno apprezzare il silenzio, attenuando la vostra tendenza a criticare sempre il partner. Giorni favorevoli: il 3 per avere una conferma affettiva, il 23 per chiarire un malinteso in ufficio.

acquario

L'arrivo di Giove l'8 spazza via le paure che vi impediscono di affrontare con fermezza le questioni economiche. Mercurio fa avviare progetti con collaboratori giovani. Venere dà serenità ai single. Giorni ok: l'11 per trasformare un'amicizia in amore, il 25 per organizzare la giornata lavorativa.

pesci

Le faccende professionali vanno sistemate entro il 15, prima che Marte vi renda nervosi impedendo reazioni equilibrate agli imprevisti. Dal 15 l'intesa fisica con il partner è eccezionale. Giorni super: il 23 per una serata romantica, il 25 per ritrovare l'armonia con un superiore che vi ha dato problemi.

GUSTO & PASSIONE

LA TUA SCELTA GOURMET

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

www.gustoepassione.info

INDICE DELLE RICETTE

Antipasti

Arancini al radicchio e gorgonzola, 39
Chips di verdure con crema al formaggio, 30
Insalata con funghi crudi, emmenthal e mandorle, 7
Insalata tiepida di cous cous con cavolfiore, carote arrosto e rucola, 41
Mini gattò di patate allo speck e provola, 20

Primi

Minestra di zucca, finferli e fagioli cannellini, 41
Pappardelle con zucca arrosto, formaggio brie e mandorle, 7
Risotto ai funghi e nocciole, 25
Tagliatelle al ragù di lenticchie e ricotta salata, 17
Vellutata di patate, porri e prezzemolo, 20

Secondi

Brasato, 32
Crostata sfogliata con robiola, cipolle e timo, 42
Goulash, 33
Involtini di verza ripieni di riso, salsiccia e scamorza, 28
Parmigiana di zucca, 17
Pesce spada con olive e capperi, 21
Pollo in casseruola con patate e carote, 22
Quiche ai broccoli e caciotta, 15
Quiche ai porri, riso e speck, 26
Seppioline ripiene con mandorle, capperi e limone, 9
Spezzatino di maiale alla soia con mandorle, 8

Dolci

Baci di dama alle mandorle con cioccolato fondente, 11
Baklava, 36
Cantuccini, 34
Cheesecake al riso soffiato, mascarpone e cioccolato, 28
Crema catalana alla zucca con granella di avena e cioccolato, 43
Scones, 37

PREMIATY

REDAZIONE

Direttore responsabile
Paolo Dalcò

Coordinamento di redazione
Francesca Badi

Progetto grafico
Cristiana Mistrali

Hanno collaborato a questo numero
Alice Avanzi, Vittorio Barbieri, Giorgia Bressan (illustrazioni p. 30), Antonella Zamboni
Ricette
Sara Querzola, Barbara Toselli
Fotografie
Piermichele Borraccia, Andrea Hills (p. 51), John Hodgson (pp. 50-53), Lakeland Arts - lakelandarts.org.uk (p. 48), Andrew Locking (pp. 48-49-52), Barbara Toselli
Editore
FL S.r.l.
Via Mazzini n. 6 - 43121 Parma

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 45 novembre 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.Legs. n. 196/2003, si potrà chiedere l'accesso, la modifica, la cancellazione o opporsi al trattamento dei dati scrivendo a
FL Srl - via Mazzini, 6 - 43121 Parma

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

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

PEFC
PEFC/18-31-410
Certificato PEFC
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate
www.pefc.it

VerdeMio

LA TUA SCELTA BIO

Con **VerdeMio** ti raccontiamo la nostra nuova idea di bontà sana e consapevole, che rispetta la natura e la terra in cui viviamo.

www.verdemio.info

Nuova Linea Omogeneizzati 100% Naturale

Bontà al naturale

- Senza sale aggiunto negli omogeneizzati carne
- Solo zuccheri della frutta negli omogeneizzati frutta
- Senza aromi

Con ingredienti di origine naturale

- selezionati e preparati con cura

Senza conservanti e coloranti

- Come per legge

Liberi di diventare grandi

IMPORTANTE: il latte materno è l'alimento ideale per il lattante. Si raccomanda come alimento esclusivo nei primi 6 mesi e di prolungare l'utilizzo fino a quando è possibile, durante lo svezzamento e anche dopo l'anno. Se manca o è insufficiente, dopo il 6° mese, all'interno di un'alimentazione diversificata, si può utilizzare un latte di proseguimento su consiglio del Pediatra. Mellin 2 e Mellin Latte Crescita 3 e 4 non possono essere assunti come unica fonte nutritiva, ma devono essere inseriti in una dieta varia e bilanciata e uno stile di vita sano. Lo svezzamento deve iniziare su indicazione del Pediatra.

www.mellin.it

seguici su