



PREMIATY

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

MENU MESE

Insalata,
non solo contorno

SPECIALE

Fragole a merenda

95 maggio 2023



1923 · 2023



SIMMENTHAL 100 ANNI

DA SEMPRE GUSTO UNICO



IN PALIO
NUOVA 500,
100% ELETTRICA

E OGNI GIORNO 100€ IN BUONI SPESA*

ACQUISTA ALMENO DUE PRODOTTI SIMMENTHAL, CONSERVA LO SCONTRINO E VAI SU SIMMENTHAL.IT

*Concorso valido dal 10/05 al 31/12/2023, in palio fino al 30/09/2023 un buono spesa da € 100,00 al giorno. Estrazione finale entro il 15/02/2024, in palio n.1 Nuova 500. Montepremi pari a € 49.449,00 IVA inclusa. Regolamento e privacy su [simmenthal.it](https://www.simmenthal.it)



MAGGIO, *anticipo d'estate*

L'estate è già nell'aria a maggio. Si assapora il piacere dell'attesa delle vacanze, ci si attarda fuori casa il pomeriggio gustando i primi gelati senza brividi o sorseggiando spritz ai tavolini all'aperto del bar dove si è ormai di casa. La luce, i profumi, i colori parlano della nuova stagione in arrivo. I banchi del mercato si popolano di nuovi colori, più vivi e intensi, così tanto che anche la **lattuga**, in tutte le sue varietà, può diventare a maggio protagonista di un menu fresco e insolito, tutto da scoprire.

Per non parlare delle **fragole**, il frutto di maggio per eccellenza, che vi proponiamo in golose ricette ideali come merenda, dessert o spezzafame. Agli amanti della frutta secca abbiamo dedicato il menu benessere a base di **arachidi**, buone ma anche ricche di proprietà nutritive, ingrediente perfetto sia in proposte dolci che salate.

Abbiamo pensato anche ai viaggiatori gourmet con una meta nordica stilosa e di tendenza, **Copenaghen**, una città tutta da scoprire e assaporare.

Buon anticipo d'estate!



■ **SOMMARIO** *Maggio*



29

4
agenda del mese

5
consigli in serie

■ **cucina**

6
menu del mese
foglia dopo foglia

14
lattuga

16
meal prep
pianifica i pasti con gusto

27
prodotti del mese
olive taggiasche denocciate
Gusto&Passione; nettare
di mirtillo Equilibrio&Piacere;
cereali prima colazione
VerdeMio

28
menu speciale
passione merenda

37
una spezia al mese
la vaniglia



31



21



13

38

prodotto premium
salsa pronta di pomodoro
ciliegino di Sicilia

benessere

40

cibo e salute
ricche toste golose arachidi

viaggi

48

itinerari d'arte&gusto
Copenaghen: lo street food
fa tendenza

lifestyle

54

mangiarsano
prevenire e combattere
la cattiva digestione

56

vivi sostenibile
ciclo mestruale: le alternative
ecologiche

58

balcone&giardino
ottimizzare gli spazi verdi
su un piccolo balcone

61

oroscopo

63

indice



AGENDA

idee e consigli

Brescia Photo Festival

25 febbraio-27 agosto

Museo di Santa Giulia, Brescia

www.bresciamusei.com

Nell'anno in cui Brescia – insieme a Bergamo – è Capitale italiana della cultura, il festival propone un programma molto ricco che prevede diverse mostre in varie sedi, oltre a Santa Giulia. L'imperdibile "Cose mai viste", con scatti inediti di Gianni Berengo Gardin scelti personalmente da lui e dalla figlia Susanna, è al Ma.Co.f. fino a fine maggio, mentre "Nomad in a Beautiful Land" di David LaChapelle è visitabile alla Pinacoteca Tosio Martinengo fino a novembre.

Altre esposizioni si concentrano sulla natura e sull'impatto dell'uomo sul pianeta da punti di vista originali e spettacolari.



Renoir, l'alba di un nuovo classicismo

25 febbraio-25 giugno

Palazzo Roverella, Rovigo

www.palazzoroverella.com

Questa mostra vuole portare al grande pubblico lati meno noti della produzione di Pierre-Auguste Renoir, considerato un maestro dell'Impressionismo. Il periodo che gli ha dato più fama presso i posteri è durato solo pochi anni e, dopo un *grand tour* in Italia fra 1881 e 1882, l'artista ha sentito il bisogno di un "ritorno" al classico, interpretato alla luce del suo tempo e frutto di una riflessione profonda. Ad accompagnare la scoperta di questo "secondo periodo" di Renoir, anche opere di artisti italiani che si sono misurati col concetto di classico con esiti differenti e affascinanti.



Gatti leggendari e i loro umani

di Heike Reinecke

e Andreas Schlieper

(trad. Giuliana Mancuso)

264 pagine - 12 euro

TEA

www.tealibri.it

Nei secoli l'affascinante felino è stato venerato, accudito e amato da grandi personaggi della storia e della cultura, da celebrità che come noi si sono fatte addomesticare a dovere dal meno addomesticabile degli animali da compagnia, quell'incontentabile gourmet che richiede lettiera e acqua pulita in cambio del privilegio di poterlo ammirare, sì, ma anche di affetto sincero. Vero appassionato fu Ernest Hemingway (i discendenti dei suoi gatti scorrazzano ancora per la sua tenuta di Key West) e sfogliando queste pagine scoprirete il lato felino anche di Frida Kahlo, Haruki Murakami, Freddy Mercury e molti altri.



Una vicina gentile

di Chris Cander

(trad. Claudine Turla)

336 pagine - 19 euro

Nord

www.editricenord.it

Difficile farsi accettare in un quartiere esclusivo se si viene da un altro mondo. Ma per Martha le cose sembrano cambiare quando a un passo da lei si trasferisce Minnie, un'ex compagna di scuola, all'epoca la ragazza più popolare e ora potenziale alleata per riuscire a entrare a far parte della cerchia dei vicini di successo. Gli sforzi di Martha per riuscire a diventare la sua migliore amica sembrano dare frutti, ma strani rumori, comportamenti inaspettati e un misterioso omicidio fanno calare un'ombra inquietante sull'amica dalla vita perfetta.





Consigli IN SERIE

a cura di Carlotta Fiore



The Last Thing He Told Me – L'ultima cosa che mi ha detto

da aprile su Apple TV+

Owen (Nikolaj Coster-Waldau, *Game of Thrones*) è scomparso senza alcuna spiegazione. Ha lasciato un biglietto alla moglie Hannah, sopra c'è scritto soltanto: "Proteggila". Jennifer Garner (*Alias*) è la protagonista di questa serie dal titolo evocativo e malinconico che potrebbe far pensare a un dramma sentimentale, ma come sanno bene i lettori dell'omonimo romanzo di Laura Dave, *The Last Thing He Told Me* è un thriller che gioca con ritmo e incertezze, in cui i misteri diventano tasselli nella costruzione del legame tra due donne: una moglie e una figlia, alla ricerca di risposte e di una verità che si faccia largo tra le troppe bugie, nella speranza di riuscire a colmare il grande vuoto e riportare tutti a casa.

Tiny Beautiful Things – Le piccole cose della vita



da aprile su Disney+

Clare (Kathryn Hahn, *WandaVision*) è l'ultima persona al mondo che dovrebbe dispensare pareri: la sua carriera non sta andando da nessuna parte e la sua famiglia sembra allontanarsi da lei ogni giorno di più. Eppure sarà proprio grazie all'incarico di curare una rubrica di consigli che troverà la forza di attraversare il labirinto dei ricordi e riuscirà a comprenderli, per comprendere sé stessa e controllare quelle vecchie ferite, ormai sbiadite cicatrici. A tutti quelli che si sono sentiti come Clare, anche solo per un istante, *Tiny Beautiful Things* ricorda che a volte basta compiere un piccolo movimento per (ri)trovare il proprio posto nel mondo e, con un po' di fortuna e cura verso "le piccole cose della vita", non perdersi più.



FOGLIA DOPO FOGLIA

E chi ha detto che l'insalata deve essere per forza noiosa? Fresca, di stagione e abbondante, è un'alleata insospettabile per piatti creativi, semplici e golosi. Pronti a... mangiare la foglia?



Insalata iceberg all'orientale

4 persone 15' preparazione 5' cottura

X 1 cespo di lattuga iceberg X 2-3 scalogni X olio extra vergine di oliva Sigma X 1 cucchiaino di salsa di soia
X 150 g di riso basmati Sigma cotto X sale

1. Mondate gli scalogni e tagliateli a fette molto sottili. In una casseruola stretta e alta fate scaldare 3 cucchiaini di olio d'oliva. Abbassate la fiamma e unite le fettine di scalogno. Cuocete mescolando con delle pinze da cucina fino a quando lo scalogno non diventerà dorato. Ritirate, filtrate l'olio e conservatelo separatamente dallo scalogno.

2. Mondate la lattuga iceberg: rimuovete la base e dividete le foglie in pezzi grandi. Lavatele e poi sbianchitele in acqua bollente con un filo d'olio e sale per circa 45 secondi. Scolatela molto bene e trasferitela in una ciotola.

3. Conditela con 2 cucchiaini di olio allo scalogno, la salsa di soia e mescolate. Completate con lo scalogno cotto e servite con il riso basmati.



Vellutata di lattuga gentilina, patate e piselli

4 persone 20' preparazione 30' cottura

X 2 cipollotti X 1 patata media X **600 g di piselli finissimi surgelati Sigma** X brodo di pollo caldo X 100 g di lattuga gentilina X **30 g di burro Sigma** X maggiorana X sale e pepe

1. Mondate i cipollotti e tritateli finemente; fateli appassire in una casseruola insieme al burro e quando saranno diventati trasparenti unite la patata mondata tagliata a dadini e il brodo di pollo caldo. Portate a bollore e lasciate sobbollire per 20 minuti, o fino a quando le patate non saranno diventate tenere.
2. Aggiungete i piselli e la lattuga gentilina tagliata a listarelle e portate nuovamente a bollore. Cuocete per 2 minuti.
3. Frullate con il minipimer fino a ottenere una purea liscia che aggiusterete di sale e di pepe. Servite la vellutata calda decorando a piacere con panna fresca. Guarnite con la maggiorana.



PISELLI FINISSIMI SURGELATI SIGMA

Pratici e saporiti, è sempre bene tenerli a portata di mano. I piselli finissimi cuociono in soli 10 minuti, una volta tuffati in acqua bollente: niente di meglio per realizzare ricette veloci, gustose e salutari, dall'antipasto al secondo.

CANNAMELA

Sapori di casa

Linguine alle vongole e zenzero: da provare subito!

INGREDIENTI per 4 persone

280 g linguine
1 kg vongole
1 puntina Aglio Macinato Cannamela
1 cucchiaino Zenzero Macinato Cannamela
3 cucchiai olio extravergine d'oliva
q.b. sale

Lasciare riposare le vongole in acqua e sale grosso, cambiando ripetutamente l'acqua per eliminare la sabbia.

Cuocere le vongole scolate in una casseruola facendole aprire, aromatizzando con l'Aglio Macinato Cannamela. Sgusciare la metà delle vongole.

In una casseruola scaldare l'olio, poi aggiungere le vongole e il fondo di cottura precedentemente filtrato. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla molto al dente. Unire la pasta e aromatizzare con lo Zenzero Macinato Cannamela e finire di cuocere aggiungendo altra acqua di cottura, se necessario.



www.cannamela.it • seguici su  

Cuore

PROVA
IL GUSTO DI MAIONESE
VEGETALE CUORE



con ACIDO LINOLEICO* che aiuta a mantenere i NORMALI LIVELLI di

COLESTEROLO

Involtini di tacchino, zucchini e Maionese Vegetale Cuore

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MIN
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 cucchiaio di succo di lime
- 12 fette di tacchino arrosto
- 250 g di zucchini
- Maionese Vegetale Cuore
- Erbe fresche a piacere o peperoncino fresco
- 2 cucchiai di Olio Cuore
- Sale Iposodico Cuore



Tagliare a dadini le zucchini, spadellarle per pochi minuti con Olio Cuore e un pizzico di Sale Iposodico Cuore e lasciarle raffreddare. Stendere le fette di tacchino, spalmarle con Maionese Vegetale Cuore, poi richiudere ogni fetta a metà, quindi arrotolarla in modo da formare un conetto. Completare con le zucchini e con erbe fresche o peperoncino fresco a piacere.

OLIOCUORE.IT - SEGUICI SU



Strudel con lattuga Trocadero, provola e olive

8 persone 25' preparazione 45' cottura

X 1 confezione di pasta sfoglia rettangolare X 1 cespo di lattuga Trocadero X 1 spicchio d'aglio X olio extra vergine di oliva X 200 g di provola dolce X 1 peperoncino rosso fresco X 100 g di **Parmigiano Reggiano DOP grattugiato Sigma** X 3 cucchiaini di pangrattato **Sigma** X 1 uovo X 50 g di olive taggiasche denocciolate X semi di sesamo X sale e pepe

1. Mondate l'insalata privandola del gambo. Staccate le foglie scartando quelle più esterne e lavatele molto bene sotto acqua corrente. Scolate la lattuga eliminando tutta l'acqua. In una padella antiaderente capiente fate insaporire l'olio con l'aglio schiacciato e il peperoncino a fettine per 2-3 minuti. Unite poi la lattuga spezzettata, salate, pepate e cuocete con il coperchio per 10 minuti circa. Scolate molto bene eventuale acqua che si sarà formata. Fate raffreddare.

2. In una ciotola mescolate la lattuga con le olive, il parmigiano grattugiato, la provola a dadini e il pangrattato fino a ottenere un composto omogeneo.

3. Srotolate la pasta sfoglia e al centro disponete il ripieno. Richiudete in modo da formare uno strudel, facendo pressione con le dita lungo i punti di saldatura. Richiudete le estremità portandole verso l'interno e spennellate il tutto con l'uovo sbattuto. Cospargete con i semi di sesamo e cuocete nel forno già caldo a 200°C per circa 30 minuti o fino a doratura della pasta.





La carta dei vini

Insalata iceberg all'orientale
Passo delle Mattule Grillo

Vellutata di lattuga gentilina,
patate e piselli
Chardonnay Sicila DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food

Strudel di pasta sfoglia
con lattuga Trocadero, provola
e olive taggiasche
Ca' Lunate Vermentino
di Sardegna

Insalata con lattuga romana,
carasau, lamponi
e ricotta di capra
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Insalata con lattuga romana, carasau, lamponi e ricotta di capra

4 persone 20' preparazione 15' cottura

X 1 mazzetto di asparagi X 50 g di lamponi X 70 g di fave sgranate X 150 g di ricotta di capra X 1 cespo di lattuga romana X pane carasau X olio extra vergine di oliva Sigma X basilico fresco X sale e pepe

1. Mondate gli asparagi rimuovendo le estremità e pelando il loro fusto con un pelapatate. Cuoceteli a vapore per circa 7-8 minuti, o fino a quando non saranno teneri (ma non troppo). Fateli raffreddare e poi tagliateli in segmenti di 3-4 cm.
2. Sbollentate le fave in acqua salata per 5 minuti, quindi scolatele e raffreddatele sotto acqua fredda corrente. Rimuovete la pellicina che le ricopre e tenetele da parte. Pulite anche la lattuga romana rimuovendo la base e le foglie più esterne. Asciugatela e riducete le foglie in piccoli pezzi che sistemerete in una ciotola insieme alle fave e agli asparagi.
3. Condite con olio, sale, pepe e basilico fresco spezzettato. Servite con la ricotta di capra, i lamponi e carasau.

Il prodotto **DI STAGIONE**

Ogni foglia una storia: le grandi proprietà di una delle più diffuse piante commestibili



LATTUGA

UN ORTAGGIO MIRACOLOSO ►

La lattuga (*Lactuca sativa*) è senza dubbio il più diffuso ortaggio da insalata. È un alimento di largo consumo da così tanto tempo che le sue origini si perdono nel tempo, anche se pare sia originaria della Siberia o delle regioni temperate dell'Asia. La sua storia affonda le radici attorno al 4000 a.C.: gli archeologi hanno infatti scoperto che già in quell'epoca veniva coltivata dai Sumeri della Mesopotamia meridionale. Anche Plinio il Vecchio ne parla nei suoi testi non solo per il suo sapore, ma anche per le sue proprietà curative; pare addirittura che l'imperatore Augusto, di salute molto cagionevole, venne salvato da un medico che gli somministrò come cura proprio la lattuga.

AL MERCATO... ▼

Sebbene per la sua freschezza la lattuga sia considerata l'alimento estivo per eccellenza, le tante varietà si trovano sul mercato tutto l'anno. Proprio perché ideale per il consumo a crudo, è ancora più importante scegliere prodotti freschissimi. Al momento dell'acquisto l'ortaggio deve innanzitutto avere un aspetto "sano": le foglie devono essere integre dalla base fino all'apice e non ci devono essere lacerazioni, parti appassite, annerite o ingiallite; il colore deve essere vivo; al tatto e alla vista deve apparire soda e croccante; infine, se soppesata con le mani, deve essere consistente.



...A CASA ►

Una volta acquistata la lattuga perfetta, se non la si consuma subito, è bene riporla in frigorifero dentro un sacchetto di carta. La pulizia è molto semplice: private il cespo delle foglie superficiali deteriorate, sfogliatelo e lavate le foglie intere sotto acqua corrente. Per evitare di sciuparle mettetele ad asciugare su un panno pulito. Una volta asciutta, la lattuga può essere inserita negli appositi sacchetti forati da verdura e conservata in frigo per un paio di giorni. Attenzione, però: poiché negli ambienti umidi i batteri proliferano velocemente, il consiglio è di sciacquare le foglie al momento un'altra volta prima di consumarle.



VALORI NUTRIZIONALI ▲

Le lattughe hanno un apporto calorico molto contenuto: 100 g di prodotto forniscono circa 19 calorie, essendo costituito per il 95% da acqua. Contengono ottime quantità di vitamina A e buone quantità di vitamina C e del gruppo B. Ricche di sali minerali (calcio, ferro e fosforo), hanno proprietà rimineralizzanti e toniche che le rendono ideali in estate, quando il caldo si fa spossante. Per le loro proprietà nutritive, le lattughe sono adatte se si seguono diete ipocaloriche o depurative, anche se bisogna prestare attenzione a bilanciare sempre i pasti dal punto di vista nutritivo, evitando di consumare soltanto insalata.

MILLE E UNA FOGLIA

Le varietà di lattuga sono moltissime ed è impossibile elencarle tutte. Le principali vengono divise in cinque grandi gruppi: lattuga cappuccio o cappuccina, lattuga iceberg, lattuga romana, lattuga da taglio, lattuga batavia e gentilina. La lattuga deve il suo nome al liquido lattiginoso di colore biancastro, il lactuario, che fuoriesce dal fusto, dalle foglie e dalle radici quando la si taglia. A questa sostanza la medicina popolare attribuiva grandi poteri: era infatti considerata sedativa, emolliente, balsamica e veniva utilizzata per curare la pertosse nei bambini, per calmare chi soffriva di nervi o come cura contro i reumatismi.





Meal PREP

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

lunedì



martedì



mercoledì



giovedì



venerdì



sabato



domenica



PISELLI

Lavate e sgranate 1 kg di baccelli freschi. Tenete da parte i baccelli in frigorifero per un giorno. Cuocete in acqua bollente salata i piselli per 5-6 minuti, scolate, fate raffreddare e conservate in barattoli di vetro in frigorifero per 3-4 giorni o congelate. Si possono congelare ancora crudi.



TORTA AL CAFFÈ

Preparate la torta come descritto a p. 25. Una volta raffreddata, tagliatela a fette e congelatela in un sacchetto inserendo un pezzo di carta da forno tra una fetta e l'altra



RISO ROSSO

Sciacquate circa 500 g di riso rosso integrale e cuocetelo in acqua bollente salata per 30-40 minuti, o seguendo le indicazioni sulla confezione. Scolate, fate raffreddare e asciugare completamente e trasferite in contenitori di vetro. Conservate in frigorifero per 4-5 giorni.




TIGELLE ALLE ERBE

Seguite la ricetta di p. 26. Quando le tigelle saranno fredde potrete inserirle in un sacchetto di carta e poi in uno di plastica per conservarle in congelatore.

FINOCCHIETTO

Lavate circa 500 g di finocchietto e rimuovete i gambi più duri e fibrosi. Potete conservarne fresche in frigorifero alcune cime con i gambi immersi in un bicchiere d'acqua o congelarle in una vaschetta. Cuocete il resto in acqua bollente salata per 10-15 minuti finché non sarà tenero. Scolate e strizzate. Conservate in contenitori di vetro in frigorifero per 3-4 giorni o congelate nei sacchetti. Fate raffreddare l'acqua di cottura e conservatela in frigo per un giorno, da usare come brodo per la vellutata o altro.



Vellutata di baccelli di piselli e riso speziato

4 persone 15' preparazione 30' cottura

Per la vellutata: X baccelli di 1 kg di piselli puliti X 2 patate X 1 carota X 1 costa di sedano X 1 cipollotto di Tropea intero X 1 litro di acqua di cottura del finocchietto X 1 manciata di finocchietto cotto X olio extra vergine di oliva X sale

Per il riso: X circa 800 g di riso rosso già cotto X 1 scalogno X 6 cm di zenzero fresco X 2 cucchiaini di garam masala piccante X 1/2 cucchiaino di curry X 1/2 cucchiaino di **curcuma macinata Sigma** X 1/2 cucchiaino di **paprika forte Sigma** X olio extra vergine di oliva X 1 peperoncino piccante X sale

Per servire: X qualche cucchiaino di yogurt greco X ciuffi di finocchietto X pepe rosa

1. In una pentola fate appassire in un filo d'olio il sedano, la carota e il cipollotto tagliati grossolanamente. Aggiungete le patate pelate e tagliate a dadini e i baccelli privati di tutti i filamenti e lavati. Coprite con l'acqua e il finocchietto. Mettete il coperchio e fate cuocere per 25-30 minuti.

2. Nel frattempo in una padella scaldate poco olio e fatevi appassire lo scalogno tritato finemente. Aggiungete le spezie in polvere, il peperoncino tritato, lo zenzero grattugiato e fate scaldare qualche istante. Aggiungete il riso, fate insaporire qualche minuto e regolate di sale.

3. Salate la zuppa, frullatela e filtratela se necessario. Versatela nelle fondine, aggiungete il riso e ultimare con qualche cucchiaino di yogurt, dei ciuffi di finocchietto e il pepe rosa.

IL CONSIGLIO

Congelate la vellutata già porzionata in barattoli di vetro e conservatela fino a 3 mesi.

lunedì

Rotoli di frittata con speck e caprino

4 persone 20' preparazione 10' cottura

Per le frittatine: X 4 uova X 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato X 1 manciata di finocchietto cotto tritato X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

Per farcire: X 150 g di formaggio caprino morbido X 100 g di **speck Alto Adige IGP a fette Sigma** X pepe

Per l'insalata: X lattughino X **pomodori secchi sott'olio Sigma** X olive X aceto balsamico X olio extra vergine di oliva

1. In una ciotola miscelate uniformemente gli ingredienti per le frittatine. Ungete con un filo d'olio una padella di circa 18 cm di diametro, scaldatela e versate metà del composto. Fate cuocere per qualche minuto finché la superficie non inizierà a rapprendersi. Capovolgete e fate cuocere per qualche altro minuto. Trasferite su un piatto. Fate la stessa cosa con l'altra frittatina e fate raffreddare.
2. Farcite le frittatine con il caprino, il pepe e lo speck. Arrotolatele, avvolgetele nella pellicola e trasferitele per qualche minuto in frigorifero. Nel frattempo preparate l'insalata disponendo il lattughino, le olive e i pomodori a filetto nel piatto. Condite con l'olio e l'aceto.
3. Tagliate i rotoli a rondelle di 2 cm, infilatene qualcuna con degli stecchini e disponetele sull'insalata.



IL CONSIGLIO

Preparate in anticipo i rotoli e conservateli interi sigillati con la pellicola in frigo fino a 12 ore.



SENZA LATTOSIO



Trevalli Alta Digeribilità, senza lattosio ma piena di amore.

Voglia di leggerezza e gusto? C'è Trevalli Senza Lattosio!

I prodotti di questa linea sono pensati per chi è intollerante al lattosio
ma non vuole rinunciare alla bontà di latte, panna, besciamella, mozzarella e yogurt.

Una linea completa, senza glutine e senza conservanti che soddisfa le esigenze di tutti
e che vi accompagnerà in ogni momento della giornata.

Crostoni con crema di piselli, salmone affumicato e ravanelli

4 persone

15' preparazione

5' cottura

X 4 fette di pane casereccio ai semi X 100 g di salmone norvegese affumicato a fette Sigma X 4 ravanelli X glassa a base di aceto balsamico di Modena IGP Sigma X pepe

Per il patè di piselli: X 250 g di piselli già cotti X 1 limone non trattato X 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva X qualche foglia di menta X sale

1. Tostate il pane, tagliate a rondelle i ravanelli e mettete da parte un cucchiaino di piselli. Ricavate da metà limone delle zest e tenete da parte; grattugiate il resto e spremetene metà.
2. Versate nella brocca del frullatore tutti gli ingredienti del patè, tranne le zest. Frullate uniformemente e spalmate la crema ottenuta sulle fette di pane tostato. Aggiungete il salmone, i ravanelli e i piselli. Ultimate con la glassa, le zest e il pepe.

IL CONSIGLIO

Preparate in anticipo la crema e conservatela in frigorifero per 2-3 giorni.



giovedì

Pici al sugo di finocchietto selvatico

4 persone 10' preparazione 30' cottura

X 400 g di pici freschi X 350 g di passata di pomodori datterino X 1/2 bicchiere d'acqua X 1 spicchio d'aglio X 1 mestolo di finocchietto cotto X **olio extra vergine di oliva Sigma** X sale

1. Tritate il finocchietto grossolanamente. Fate scaldare un filo d'olio in un tegame con l'aglio; aggiungete la passata, l'acqua, il finocchietto e del sale. Coprite e fate cuocere per 30 minuti. Verso la fine fate cuocere al dente i pici in acqua bollente salata.
2. Tenete da parte qualche mestolo di sugo. Scolate i pici e fateli mantecare nel sugo rimasto. Impiattate ultimando con un po' di sugo e del finocchietto fresco.



IL CONSIGLIO

Preparate in anticipo il sugo e conservate in frigorifero per 3-4 giorni o congelate.

IL CONSIGLIO

Potete preparare le crocchette il giorno prima e conservarle in frigorifero prima di impanarle e cuocerle.



Crocchette di riso e piselli al forno con salsa aioli

20 crocchette 20 preparazione 25 cottura

X 600 g di riso rosso già cotto X 25 g di burro morbido X 30 g di parmigiano grattugiato
X 1 bustina di **zafferano in polvere Sigma** X 150 g di piselli già sbollentati X 1 uovo
X 3 rametti di prezzemolo fresco X 2 **cucchi** di **pangrattato Sigma** X olio extra vergine di oliva X salsa aioli per servire X sale e pepe

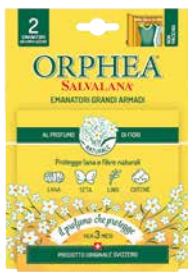
Per la panatura: X pangrattato X 1 rametto di prezzemolo fresco

1. Tritate finemente il prezzemolo, tenetene da parte 1/4. Fate sciogliere lo zafferano in 2 cucchi di acqua calda. Versate in una ciotola tutti gli ingredienti delle poplette e impastate in modo omogeneo.
2. In un piatto miscelate il pane grattugiato e il prezzemolo messo da parte. Formate delle palline grandi poco più di una noce, impanatele e disponetele su una leccarda rivestita di carta da forno. Irroratele con un filo d'olio e infornatele in forno preriscaldato a 200°C per 25-30 minuti, fino a doratura. Sforate, ultimate con del prezzemolo e servite accompagnate dalla salsa.

venedi

ORPHEA®

ORPHEA® SALVALANA®, IL SISTEMA COMPLETO
CHE PROFUMA E PROTEGGE I CAPI IN LANA, LINO, COTONE E SETA.



mister Magic

IL TUO ALLEATO
IN CASA



ORIGINAL
Dr. Beckmann

Goditi la vita
senza pensieri

Torta al caffè, mandorle e grano saraceno

8 persone 20' preparazione 50' cottura

Per la base: X 80 g di burro Sigma X 90 g di zucchero bianco semolato Sigma X 2 uova X 1 cucchiaino di estratto di vaniglia X 100 ml di caffè espresso X 150 g di farina di farina tipo "1" X 100 g di farina di grano saraceno X 1 bustina di polvere lievitante
Per la copertura: X 60 g di farina di grano saraceno X 40 g di zucchero semolato X 1 pizzico di sale marino fino X 40 g di burro freddo a dadini X 40 g di mandorle a lamelle X zucchero a velo

1. Preparate la copertura croccante: mettete la farina, il burro, lo zucchero semolato e il sale in una ciotola e strofinare il burro con le dita fino a ottenere un composto sabbioso. Aggiungete le mandorle, incorporatele e ponete da parte.
2. Preparate la torta. Preriscaldate il forno a 175°C. Rivestite con carta da forno la base di una tortiera di circa 20 cm di diametro con fondo rimovibile. Montate per un paio di minuti con le fruste elettriche il burro e lo zucchero finché non saranno soffici e spumosi. Aggiungete un uovo e fatelo completamente incorporare; fate lo stesso col secondo uovo, continuando a montare. Aggiungete l'estratto di vaniglia e il caffè e mescolate bene.
3. Setacciate le farine e il lievito insieme, versate il tutto nella ciotola con il composto umido e incorporate. Versate il composto nella tortiera e livellatelo con una spatola. Cospargete la superficie con il composto alle mandorle uniformemente. Infornate e fate cuocere per 45-50 minuti, fino a quando la parte superiore non sarà dorata e inserendo uno stecchino al centro della torta lo estrarrete pulito.
4. Sfornate e fate raffreddare leggermente prima di sformare su una gratella. Quando la torta sarà completamente fredda, spolverate la superficie con lo zucchero a velo.



Tigelle alle erbe aromatiche all'olio extra vergine di oliva

20 tigelle 20' preparazione 5' cottura

X 500 g di farina Manitoba tipo "1" X 8 g di lievito di birra fresco X 15 g di finocchietto X qualche foglia di menta X 200 g di latte fresco alta qualità 100% italiano Sigma X 100 g di acqua X 50 g di olio extra vergine di oliva Sigma X 10 g di sale

Per servire: X salumi affettati X formaggi X marmellata

1. Miscelate l'acqua e il latte e scaldateli leggermente, poi fatevi sciogliere il lievito. Versate la soluzione in una planetaria insieme alla farina e alle erbe tritate. Iniziate a lavorare con il gancio e quando l'impasto si sarà formato aggiungete il sale fino e l'olio. Proseguite per qualche minuto fino a ottenere un impasto liscio. Potete procedere allo stesso modo anche a mano. Coprite e fate riposare per 30 minuti in ambiente caldo.

2. Formate delle palline di impasto di circa 60 g ciascuna, piegando i bordi di ciascuna pallina verso l'interno. Coprite le palline con della pellicola alimentare oliata e fatele lievitare per 60-90 minuti circa.

3. Inserite ciascuna pallina lievitata all'interno di una tigelliera calda e cuocete per un paio di minuti per lato, finché non si staccherà dalla superficie, ben dorata. Al posto della tigelliera potete usare due padelle, una più grande e un'altra che vi possa entrare: rivestite la padella grande con della carta da forno e fatela scaldare, stendete leggermente ciascuna pallina, disponetela nella padella, coprite con altra carta da forno e adagiatevi sopra l'altra padella. Fate cuocere 4 minuti per lato. Fate intiepidire, tagliate e farcite a piacere.

La carta dei vini

Vellutata di baccelli di piselli e riso speziato

Ca' Lunate Vermentino di Sardegna

Rotoli di frittata al finocchietto con speck e caprino

Grillo Viognier Sicilia DOC
Gusto&Passione Selezione Slow Food

Crostoni con crema di piselli, salmone affumicato e ravanelli
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Pici al sugo di finocchietto
Chianti DOCG Cilieto

Crocchette di riso e piselli al forno con salsa aioli
Terra dei Sanniti Falanghina

Tigelle alle erbe aromatiche all'olio extra vergine di oliva
Pignoletto DOC Tre Monti

mechenda

PRODOTTI

del mese



Nettare di Mirtillo Equilibrio&Piacere

Il mirtillo è un piccolo frutto appartenente alla categoria dei frutti rossi o di bosco, ben noto per le sue proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e vasodilatatorie.

Nel **Nettare di Mirtillo Equilibrio&Piacere** sono racchiuse tutte le proprietà nutritive di questo piccolo, ma ricchissimo frutto: dal gusto dolce e intenso, fonte di vitamina C, è ideale da bere fresco a colazione o a merenda, o per la preparazione di deliziosi frullati o gustose creme.

Olive Taggiasche Denocciolate Gusto&Passione

Le Olive Taggiasche Denocciolate **Gusto&Passione** vengono raccolte esclusivamente nella regione ligure: piccole, carnose e saporite, conservate in olio extra vergine di oliva, sono il prodotto ideale per dare un tocco di raffinatezza ai tuoi aperitivi. Ottime anche per arricchire sughi, primi piatti e torte salate.



Cereali Prima Colazione VerdeMio

La linea di Cereali Prima Colazione VerdeMio, realizzati da Agricoltura Biologica, è l'ideale per iniziare la giornata con la giusta carica di energia!

Il **Farro Soffiato al Miele VerdeMio Biologico** è ottimo per la colazione di grandi e piccoli: cereali croccanti arricchiti da delizioso miele da gustare con latte, yogurt o bevande vegetali. Ottimo anche per la preparazione di gustose barrette, arricchite con cioccolato o frutta secca, o per rendere ancora più sfiziosi biscotti e torte.

I **Focchi di Avena VerdeMio Biologico**, prodotti da Agricoltura Biologica, ricchi di proteine, sono ideali da gustare in accompagnamento a latte o yogurt o per creare un delizioso porridge arricchito con frutta secca, frutta fresca di stagione, cioccolato o miele.

Il **Riso Soffiato VerdeMio Biologico**, particolarmente apprezzato dai più piccoli, è ottimo da gustare al mattino, in quanto leggero e facilmente digeribile, oltre ad avere un bassissimo apporto di grassi e zuccheri. Può essere utilizzato anche in modo originale per la preparazione di torte e deliziosi dolcetti al cioccolato.

PASSIONE MERENDA

Belle, succose e più rosse che mai, le fragole sono tornate, regine indiscusse fra le cassette del fruttivendolo di fiducia e sui banchi del mercato. Facciamone una scorpacciata!



PREPARAZIONE DI FRAGOLE BIO VERDEMIO

Solo frutti da agricoltura biologica, per godersi il sapore delle fragole tutto l'anno, in una torta elaborata o su una semplice fetta di pane a colazione. Sapore, genuinità e rispetto per l'ambiente sono la garanzia della linea VerdeMio.



Chia bowl alle fragole

4 persone 10' preparazione

X 500 g di yogurt alla fragola X 2 cucchiai di **preparazione di fragole bio VerdeMio** X 8 cucchiai di semi di chia X 125 g di fragole fresche X 4 cucchiai di crema di nocciole X 15 g di **nocciole sgusciate bio VerdeMio** tostate X grué di cacao

1. Mescolate la confettura con i semi di chia, attendete un paio di minuti e poi aggiungetela allo yogurt amalgamando bene con una spatola. Trasferite il tutto in 4 coppette e lasciate riposare in frigorifero coperte per una notte, o 8 ore.
2. Mondate le fragole e tagliatele a spicchi. Distribuite su ogni coppetta 1 cucchiaio di crema di nocciole, le nocciole tritate, le fragole il grué di cacao.

Novità
Nuovo formato



I Baiocchi che ami in un nuovo gusto



Sfoglie alle fragole

4 persone

10' preparazione

15' cottura

X 150 g di fragole X 1 rotolo di pasta sfoglia
rettangolare X 2 cucchiai di zucchero
di canna bio VerdeMio X 1/2 limone
X 150 g di formaggio fresco spalmabile
X 1 cucchiaino di zucchero a velo

1. Lavate e tagliate le fragole a fette sottili, mettetele in una ciotola e conditele con il succo del limone e 1 cucchiaio di zucchero. Mescolate e lasciate da parte. Lavorate il formaggio fresco con lo zucchero a velo.
2. Aprite il rotolo di pasta sfoglia e tagliatelo prima a metà longitudinalmente e poi ciascuna metà in triangoli stretti. Disponeteli distanziati su una teglia ricoperta da carta forno e praticate, con l'aiuto di un coltellino affilato, un'incisione alla distanza di circa 1 cm dal bordo di ciascun triangolo.
3. Spalmate al centro di ciascun triangolo un cucchiaino di formaggio fresco, aggiungete un cucchiaio di fragole con il loro succo e cospargete con il resto dello zucchero di canna e qualche pinolo a piacere.
4. Infornate in forno caldo a 180°C per 15 minuti circa, fino a quando la sfoglia non risulterà ben dorata.
5. Sfornate, lasciate raffreddare e intiepidire e servite.






Tortine di farro integrale, ricotta e fragole

6 tortine 15' preparazione 25' cottura

X 250 g di farina integrale di farro bio VerdeMio X 2 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 50 g di latte fresco intero X 200 g di ricotta X 16 g di lievito istantaneo per dolci X 150 g di zucchero semolato X 80 g di olio extra vergine di oliva delicato X 250 g di fragole X granella di zucchero

1. Lavate e asciugate le fragole, tagliatele in piccoli pezzi. Imburrate e infarinate 6 stampi da tortina di 12 cm circa di diametro, a bordi alti.
 2. In una terrina lavorate la ricotta con lo zucchero e il latte, poi aggiungete le uova e l'olio e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.
 3. Incorporate la farina setacciata insieme al lievito. Aggiungete le fragole lasciandone qualcuna da parte per decorare la superficie e mescolate brevemente.
 4. Distribuite l'impasto negli stampi, quindi decorate la superficie con le fragole tenute da parte e la granella di zucchero. Infornate le tortine a 170°C per circa 25 minuti. Sfornatele, lasciate raffreddare e servite.
- 



Brownies cioccolato, panna e fragole

8 persone 10' preparazione 25' cottura

X 225g di burro di centrifuga **Gusto&Passione** fuso X 250 g di zucchero di canna X semi di un baccello di vaniglia X 4 uova grandi X 125 g di farina di grano tenero bio "00" **VerdeMio** X 75 g di cacao amaro in polvere X 100 di cioccolato fondente X 50 g di gocce di cioccolato fondente X 250 g di panna fresca X 250 g di fragole X 1 pizzico di sale

1. Preriscaldare il forno a 180°C. Foderare con carta da forno una teglia rettangolare (23x33 cm circa). In una ciotola capiente mescolare insieme il burro leggermente raffreddato e lo zucchero di canna fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto. Aggiungete le uova una alla volta e i semi di vaniglia, amalgamate mescolando.
2. Setacciate la farina e il cacao. Aggiungete il sale e amalgamate. Unite il cioccolato tritato e mescolate. Distribuite uniformemente il composto nella teglia e cospargetelo di gocce di cioccolato.
3. Cuocete per 25 minuti sulla griglia centrale del forno fino a quando l'impasto non sarà appena croccante e non troppo cotto; si rassoderà raffreddando. Sfornate e lasciate raffreddare prima di tagliare a quadretti di 4-5 cm di lato. Montate la panna e trasferitela in un sac-à-poche con beccuccio a stella.
4. Mondate le fragole e tagliatele a spicchi. Servite i brownies con un ciuffo di panna e le fragole fresche a spicchi.

Grissin Bon dove la qualità è di casa



GrissinBon[®]



SALUMI BERETTA. TUTTI NE VOGLIONO UNA FETTA.



Fresca Salumeria Beretta: tanti salumi,
buoni, gustosi e già affettati.



fratelliberetta.com

La vaniglia

Non c'è quasi nessuno al mondo che non conosca questa spezia dal profumo irresistibile. Già solo sentire il nome della vaniglia stimola le papille gustative e fa venire in mente dolci prelibati.

A rendere ancora più affascinante questa spezia c'è il fatto che la pianta da cui si ricava è una varietà di orchidea originaria del **Messico**, unico luogo nel quale si riproduce spontaneamente perché viene impollinata da una specie di api che vive solo lì. Era conosciuta e **utilizzata già dagli Aztechi**. Pare che Montezuma offrì a Cortés, il famoso esploratore spagnolo, una cioccolata aromatizzata alla vaniglia in una coppa d'oro. Cortés restò incantato da quell'aroma e da quel gusto paradisiaci e volle portare subito la spezia in Europa, dove divenne un bene di lusso destinato agli aristocratici.

Oggi il più grande coltivatore di vaniglia è il **Madagascar**, che produce ben l'82% del totale di baccelli destinati al mercato mondiale, mentre il Messico ne produce appena l'1%.

I baccelli si raccolgono ancora verdi e inodori, vengono messi in acqua a 70°C per alcuni minuti in modo da bloccarne la maturazione, fatti riposare in cesti imbottiti per 48 ore, essiccati al sole per circa 2 mesi e, infine, affinati in bauli di legno per 5 mesi, in modo che sviluppino tutti gli aromi.

Per riconoscere un baccello di qualità occorre innanzitutto affidarsi all'olfatto, se il profumo non è evidente e ben definito vuol dire che il baccello è vecchio. Facendo rotolare il baccello tra le dita si deve percepire la **morbidezza della polpa** e se piegato non deve spezzarsi. Il colore, infine, deve essere brillante e uniforme, privo di macchie o di segni (fatta eccezione per la marcatura che identifica il produttore).

Se sono presenti filamenti di colore rosso scuro tendente al marrone vuol dire che si tratta di una vaniglia di scarsa qualità.

Oltre che preziosa (può arrivare a costare anche 3000 euro al chilo), la vaniglia è una **spezia delicata** che teme la luce, l'aria e l'umidità. Se conservati adeguatamente, i baccelli di vaniglia possono durare fino a 18 mesi. Per mantenerne intatto l'aroma e preservarne la giusta umidità l'ideale è conservarli in barattoli di vetro ermetici o in scatolette di metallo, avendo cura che le dimensioni siano adeguate alla quantità acquistata, in modo che non ci sia troppa aria all'interno del contenitore. È altamente sconsigliato conservare la vaniglia avvolgendola nella pellicola o nell'alluminio, il rischio è che si secchi velocemente o che produca muffa, diventando inutilizzabile.




**GUSTO &
PASSIONE**

SALSA PRONTA

di pomodoro ciliegino di Sicilia

Tutto il gusto del sole siciliano in questa salsa pronta dolce e saporita al tempo stesso, alleata insostituibile in cucina dall'antipasto al secondo



Guarda la videoricetta
a base di salsa di
pomodoro ciliegino
del mese di maggio!



Lasagne alla siciliana

1

Ingredienti per 4 persone: X 250 g di lasagne fresche
X 2 bottiglie di salsa pronta di pomodoro ciliegino
Gusto&Passione X 500 g di ricotta X 6 cucchiaini di
pecorino grattugiato X basilico fresco X olio extra
vergine di oliva X pepe

Oliate una pirofila e disponetevi il primo strato di lasagne. Coprite con uno strato di salsa, foglie di basilico, fiocchi di ricotta lavorata a crema con olio e pepe e 2 cucchiaini di pecorino. Procedete in questa successione fino a esaurire gli ingredienti. Completate l'ultimo strato con pecorino, basilico e olio e infornate a 180°C per 20 minuti circa. Lasciate riposare in forno spento per 5-10 minuti prima di servire.

Involtini di melanzane e speck

2

Ingredienti per 4 persone: X 10 fette di melanzane grigliate
X 200 ml di salsa pronta di pomodoro ciliegino Gusto&Passione
X 1 scamorza piccola X 10 fette di speck X olio extra vergine di oliva
X timo fresco X sale

Salate le fette di melanzane e distribuitevi 2 cucchiaini di salsa, farcite poi con 1 fetta di speck e 1 fetta di scamorza. Arrotolate fino a formare un involtino, disponete in una pirofila e completate poi spargendo la salsa rimasta sugli involtini. Profumate con timo fresco sfogliato, 2 cucchiaini di parmigiano e un filo d'olio. Infornate a 180°C per 10-15 minuti e utilizzate la funzione grill per completare la cottura (basteranno pochi minuti).

RICCHE TOSTE GOLOSE *arachidi*



Sapevate che questi semi saporiti fanno parte della famiglia dei legumi? Ricche di grassi monoinsaturi (come la frutta secca), le arachidi sono un valido aiuto contro il colesterolo, mentre le vitamine del gruppo B favoriscono un ottimale funzionamento del metabolismo. Fonte importante di proteine, contengono numerosi minerali (magnesio, zinco, potassio, fosforo), fibre e vitamina E.

Wrap di lattuga con tofu croccante e salsa alle arachidi

4 persone 15' preparazione 10' cottura

X 8-10 foglie di cuore di lattuga cappuccina X 250 g di tofu al naturale X olio di semi di sesamo X 2 cetrioli piccoli X 1 mazzetto di ravanelli X 1 mazzetto di prezzemolo fresco X **peperoncino frantumato Sigma** X 40 g di arachidi sgusciate tostate non salate X sale e pepe

Per la salsa: X 100 g di burro di arachidi al naturale X 40 g di salsa di soia a basso contenuto di sodio X 1 cucchiaio di aceto di riso X **2 cucchiaini di zucchero di canna qualità Demerara Sigma** X 2-4 cucchiaini di acqua tiepida X un pezzetto di zenzero fresco X 1/2 cucchiaino di peperoncino essiccato tritato X 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

1. Preparate la salsa: in una ciotola, stemperate il burro d'arachidi con l'acqua tiepida e lo zucchero. Aggiungete l'olio, la salsa di soia e l'aceto di riso, lo zenzero grattugiato finemente e il peperoncino. Mescolate e regolate, se necessario, la consistenza con altra acqua (il risultato dovrà essere una salsa non troppo densa).

2. Tamponate il tofu con carta da cucina per asciugarlo bene. Tagliatelo a fettine e poi a striscioline ricavando dei bastoncini sottili. Conditelo con un po' di olio di sesamo, sale e pepe e fatelo dorare in una padella antiaderente finché non risulterà dorato e croccante da tutti i lati. Trasferitelo su un piatto coperto da carta assorbente e fate intiepidire.

3. Lavate i cetrioli e i ravanelli senza sbucciarli e affettateli sottilmente con una mandolina. Lavate e tamponate delicatamente le foglie di lattuga.

4. Usando le foglie come coppette, riempiatele di bastoncini di tofu, ravanelli e cetrioli. Conditte con un po' di salsa, una spolverata di peperoncino, le arachidi e il prezzemolo tritato.

Servite e gustate ripiegando la lattuga sulla farcitura e tuffandola nella salsa.



INGREDIENTI

1 CUCCHIAIO
DI SALSA DI SOIA



PISELLI DA
SGRANARE
400 g



UN PEZZETTO
DI ZENZERO



1 MAZZO
DI ASPARAGI
400 g circa



2 CAROTE



2 CUCCHIAI
DI BURRO DI
ARACHIDI



PEPERONCINO

2 CIPOLLOTTI

SPAGHETTINI DI
SOBA DI GRANO
SARACENO

180 g

ARACHIDI SGUSCIATE
NON SALATE

50 g

Soba noodle con asparagi, piselli, carote e arachidi

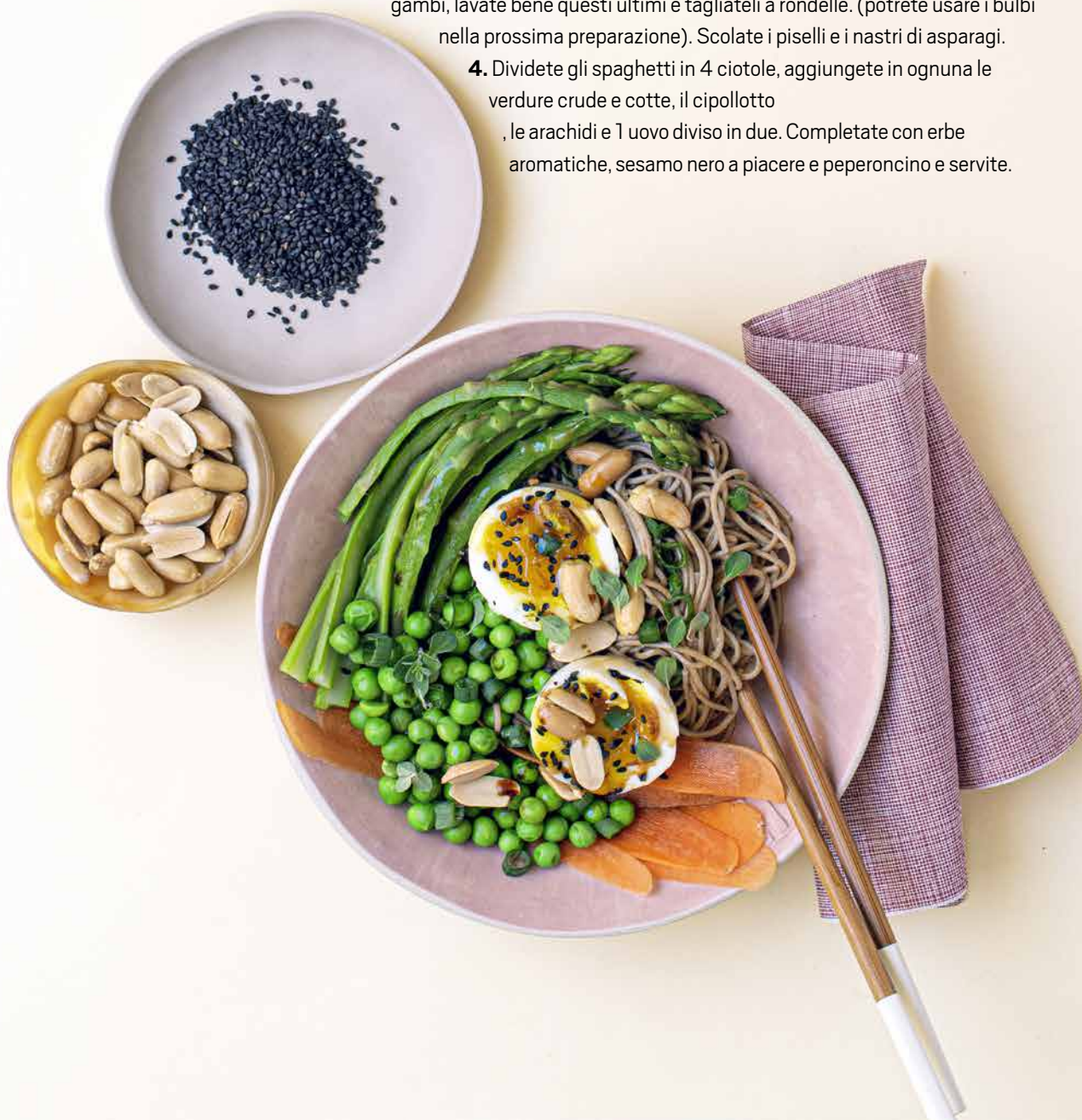
4 persone 20' preparazione 15' cottura

1. Mescolate il burro d'arachidi con la salsa di soia, lo zenzero grattugiato e un po' di peperoncino. Se necessario, aggiungete poca acqua per aggiustare la consistenza dell'emulsione, che deve comunque restare abbastanza densa.

2. Fate cuocere gli spaghetti di soba in acqua bollente leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione, poi scolateli e raffreddateli con l'acqua e raccoglieteli in una ciotola grande. Conditeli con la salsina di arachidi, mescolate e fate insaporire. Immergete 4 uova in acqua in ebollizione e fatele cuocere per 6 minuti. Scolatele e raffreddatele in acqua e ghiaccio. Sgusciatele e tenetele da parte.

3. Sgranate i piselli e fateli sbollentare per 8 minuti in acqua bollente leggermente salata. Mondate gli asparagi e tagliateli in 4 per il lungo, quindi aggiungeteli ai piselli e fate cuocere per altri 2 minuti. Mondate le carote e tagliatele a nastri sottilissimi con un pelapatate. Separate i bulbi dei cipollotti dai gambi, lavate bene questi ultimi e tagliateli a rondelle. (potrete usare i bulbi nella prossima preparazione). Scolate i piselli e i nastri di asparagi.

4. Dividete gli spaghetti in 4 ciotole, aggiungete in ognuna le verdure crude e cotte, il cipollotto, le arachidi e 1 uovo diviso in due. Completate con erbe aromatiche, sesamo nero a piacere e peperoncino e servite.





Spiedini di pollo marinato con riso Basmati e zucchine croccanti

4 persone 20' preparazione 15' cottura

Per il pollo: X 500 g di petto di pollo X 1 spicchio d'aglio X 1 mazzetto di coriandolo fresco X 2 cucchiaini di zenzero in polvere X 1 cucchiaino di cumino in polvere X 2 cucchiaini di salsa di soia X 1 cucchiaio di burro di arachidi al naturale X 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
Per le zucchine: X 4-5 zucchine romanesche X 2 bulbi di cipollotto X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

Per accompagnare: X 200 g di **riso Basmati Sigma** X 1 limone X prezzemolo fresco X 60 g di **arachidi giant Sigma** sguosciate X peperoncino

1. Tagliate il pollo a cubetti piccoli e metteteli in una ciotola con l'aglio e il coriandolo tritati finemente e tutti gli altri ingredienti. Mescolate bene, coprite con la pellicola e fate marinare per qualche ora o per una notte in frigorifero. Infilate i cubetti di pollo su degli spiedini di legno e tenete da parte.
2. Mondate e lavate le zucchine e tagliatele a fette non troppo sottili. Affettate i bulbi di cipollotto e uniteli alle zucchine in un wok antiaderente. Condite con un filo d'olio, sale e pepe e fate saltare per 7-8 minuti in modo che le verdure restino ancora abbastanza croccanti. Fate bollire una pentola di acqua con poco sale e fate cuocere il riso per 12 minuti circa; scolate e tenete da parte.
3. Ungete con un filo d'olio una padella piuttosto grande e fate cuocere gli spiedini di pollo per qualche minuto su ciascun lato finché non saranno ben dorati da tutti i lati.
4. Servite il riso con un po' di zucchine croccanti e gli spiedini di pollo, completate con le arachidi tritate grossolanamente, degli spicchi di limone da spremere al momento, una spolverata di peperoncino, qualche foglia di prezzemolo e un filo d'olio.



NOVITÀ



SCOPRI NUOVE FORME DI PIACERE!

NUOVI DESSERT A BASE DI COCCO



Concediti un momento di assoluto piacere con i nuovi Dessert Müller Veg!
Müller Veg, è l'innovativa gamma di prodotti golosi e irresistibili, perché unisce la cremosità Müller a deliziosi ingredienti di origine vegetale. Combinazioni uniche e avvolgenti, per una sorprendente esperienza di piacere!

Banana bread arachidi e cioccolato

4 persone 10' preparazione 50' cottura

X 160 g di zucchero di canna X 2 uova X 80 g di burro di arachidi al naturale X 225 g di farina di farro X 80 g di gocce di cioccolato fondente X 125 g di yogurt bianco al naturale X 2 banane X 60 ml di olio di semi di mais Sigma X 50 g di arachidi non salate sgusciate X 20 g di latte fresco alta qualità 100% italiano Sigma X 1 bustina di lievito per dolci

1. Con le fruste elettriche (o in una planetaria) lavorate le uova con lo zucchero. Aggiungete le banane sbucciate e schiacciate con una forchetta e mescolate bene. Unite lo yogurt e il burro di arachidi.
2. Mescolate la farina con il lievito e le gocce di cioccolato e aggiungetene circa 3/4 al composto liquido mescolando bene con le fruste per amalgamare. Aggiungete l'olio e il resto della farina. Unite, infine, poco latte per regolare la consistenza.
3. Versate il tutto in uno stampo da plum cake foderato con carta forno e decorate la superficie con le arachidi. Fate cuocere in forno a 180°C per 45-50 minuti, o fino a quando il dolce non risulterà ben dorato e cotto al centro alla prova dello stecchino. Fate raffreddare nello stampo prima di estrarlo.





Copenaghen

Nella città della Sirenetta la cucina è regina. Tra ristoranti stellati, bistrot rilassati e chioschi dalle tavolate conviviali: ogni turista goloso può trovare la sua dimensione



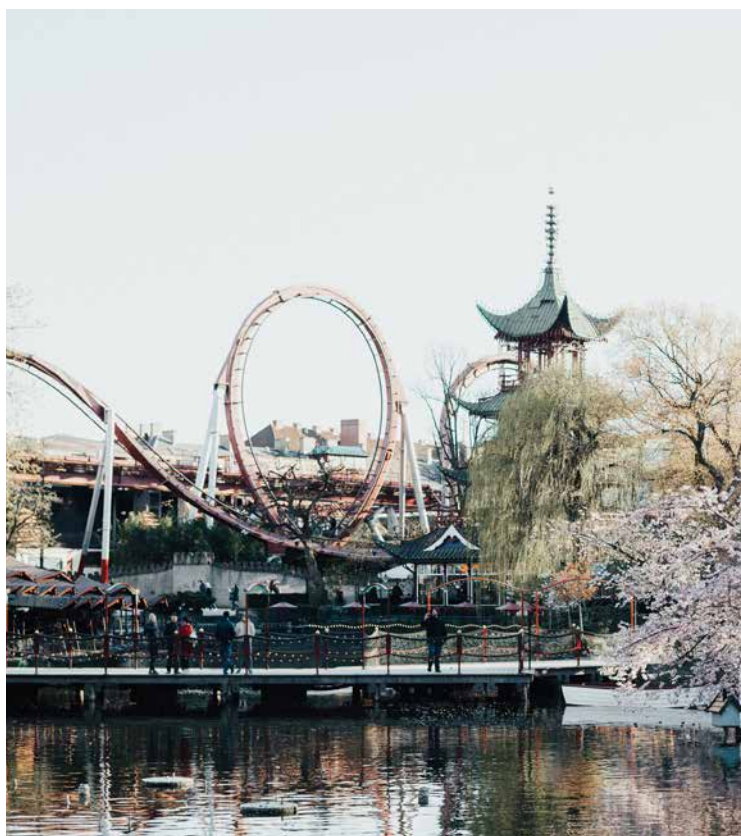
COPENAGHEN:

*lo street food
fa tendenza*

Smørrebrød. Un nome complicatissimo per un piatto semplicissimo ma di grande effetto e, soprattutto, molto amato dai danesi. Si tratta di una tartina di pane di segale farcita nei modi più fantasiosi e solitamente servita in degustazione in diverse varianti. Golosa, semplice, veloce, proprio come la cucina che piace agli abitanti di Copenaghen. Nella città che ha ospitato il ristorante migliore del mondo, il Noma ovviamente, chiuso proprio all'inizio di quest'anno, e dove l'alta cucina è di casa (qui si trova la maggior parte dei ristoranti stellati del Nord Europa, tra cui il Geranium, eletto migliore al mondo nel 2022), è lo **street food** il vero trend del momento, declinato in proposte di altissima qualità. Per capirci, lo stesso chef del Noma, René Redzepi, nel 2020 ha aperto un burger bar, il POPL, dove concentrare tutta la sua tecnica e la sua creatività nell'elaborare hamburger per veri intenditori. Ma per le vie della città è tutto un riconcorrere di chioschi e localini dove mangiare a prezzi accettabili piatti veloci ma creati con grande attenzione, soprattutto alle **materie prime biologiche**, altro trend che impazza da queste parti. Realtà come il Reffen, uno dei più grandi mercati di street food d'Europa, e il Toldboden Seaside, entrambi sul lungomare della città, sono luoghi conviviali dove assaggiare cucine diverse seduti in tavolate con sconosciuti che potrebbero diventare velocemente amici davanti a un boccale di birra e a un hot dog.

Le montagne russe del gusto

Affaccia sulle acque anche Christiania. Zona militare abbandonata e occupata nel 1971 da una **comunità di giovani anticonformisti** che la proclamarono città libera, ovvero non soggetta a tasse e governata secondo una legislazione interna, oggi ospita all'incirca mille persone che vivono stabilmente tra le sue casette colorate. Un mondo a parte, tra murali e opere d'arte, nel quale immergersi per una passeggiata, ma anche per mangiare qualcosa in modo del tutto informale, magari ascoltando della buona musica, ai tavoli dai tanti localini che la animano, come il Morgenstedet, caffetteria vegetariana, biologica e rilassata che rappresenta bene lo stile della zona. Altra sosta immancabile è quella ai **Giardini di Tivoli**, senza dubbio l'attrazione più famosa della città: un parco divertimenti coloratissimo e un po' rétro, attivo fin dal 1843. Anche qui, oltre che per un giro



In apertura: un susseguirsi di palazzi colorati e invitanti localini a Nyhavn, il porto vecchio della città.



10

cose da fare a Copenaghen in una settimana



- 1 Viaggiare nel tempo visitando il Museo delle Navi Vichinghe, a Roskilde
- 2 Raggiungere la piccola isola di Fionia, il giardino della Danimarca, con i suoi 123 castelli
- 3 Visitare la casa di Hans Christian Andersen a Odense
- 4 Partire per un safari di ostriche
- 5 Incontrare il principe Amleto nel suo castello di Kronborg, Patrimonio UNESCO
- 6 Immergersi nei fasti del castello di Frederiksborg, la Versailles del Nord, e del suo giardino barocco
- 7 Scoprire le coste danesi e gli antichi villaggi di pescatori di Hornbæk, Gilleleje e Tisvilde
- 8 Salire sulle giostre del Bakken, il più antico parco divertimenti al mondo attivo, aperto nel 1538
- 9 Lasciarsi affascinare dalle Møns Klint, le più alte scogliere del Paese
- 10 Percorrere la spirale di 600 metri della Forest Tower, architettura in legno nella natura del Parco naturale di Gissfeldt Kloster Skove

Pagina accanto, dall'alto: il Reffen è ideale per scoprire lo street food locale; brividi ai Giardini di Tivoli. Nella pagina, dall'alto: in bici alla scoperta delle Møns Klint; il castello di Frederiksborg.

di giostra, si viene per mangiare e fare un po' di shopping gastronomico tra i banchi del Tivoli Food Hall, con la sua proposta di street food che è una montagna russa tra le cucine del mondo. Al primo posto tra i simboli della città, però, c'è sicuramente la **Sirenetta**, dal 1912 l'attrazione più visitata di Copenaghen, la cui storia è in qualche modo legata a quella della gastronomia locale, perché a volerne l'edificazione come omaggio alla città fu Carl Jacobsen, figlio del fondatore della birra danese Carlsberg. Tra le altre tappe imperdibili ci sono il Nyhavn, l'**antico porto cittadino**, con le sue palazzine colorate che si specchiano nell'acqua; l'**Amalienborg**, la residenza della Regina; la **Torre Rotonda**, salendo sulla quale si ammira la città dall'alto; il **Rosenborg**, castello rinascimentale che ospita i gioielli della Corona; e la **Strøget**, la via

pedonale dello shopping, dove potrete fare acquisti e sedere ai tavoli di caffè e bistrot mondani.

Mangiare camminando

Cosa? **Aringhe**, principalmente: affumicate, marinate, grigliate, o generose porzioni di salmone affumicato, fondamenta della cucina scandinava. E ancora *frikadeller* e *krebinetter*, immancabili polpette servite con le patate, o il *rød pølse*, wurstel rosso leggermente affumicato che si trova per pochi spiccioli a ogni angolo. Tutti alimenti che si prestano a essere consumati passeggiando per le strade della città. Da non mancare una degustazione di **formaggi danesi**, tra i quali i più noti ci sono il Danbo IGP, stagionato e a pasta semidura, considerato il formaggio nazionale; l'Havarti IGP, dal gusto delicato, molto goloso anche nella versione stagionata Gammel Knas; e il Rygeost, affumicato, le cui radici pare affondino nella cucina vichinga. Per gli amanti dei prodotti da forno c'è poi l'imbarazzo della scelta: **pasticcerie e panifici** spuntano come funghi. Si inizia con le *wienerbrød*, generose paste dolci sfogliate per la colazione di origine viennese, passando per le *snegl*, "chioccioline" lievitate alla cannella, fino ai burrosi biscotti danesi, per tornare al *rugbrød*, il pane di segale di origine antichissima, oggi utilizzato come base per i *smørrebrød*.

Nella pagina, a sinistra: lo stabilimento Mikkeller con la birreria Baghaven, nel quartiere ex industriale di Refshaleøen. Sotto: un hot dog biologico della paninoteca DØP, a base di materie prime tracciate e certificate.



Artigianale è meglio

Pensando alla birra danese vengono subito alla mente un paio di grandi nomi noti a livello internazionale. In realtà la Danimarca è uno dei **maggiori produttori di birra al mondo**, con una percentuale di birrifici pro capite senza paragoni: ovunque ci si trovi si può essere certi di trovare un birrificio a meno di 30 km! Amatissima la birra artigianale, con oltre 100 microbirrifici indipendenti e alcuni produttori che hanno mantenuto la loro natura di *craft brewery* ma che hanno conquistato il mercato internazionale, come Mikkeller.



Secondo natura

Fino alla chiusura, il Noma di René Redzepi è stato un punto di riferimento per la gastronomia danese. Nei primi anni 2000, tra le tendenze lanciate dal Noma ci fu la **"nuova cucina nordica"**, fatta di prodotti locali, naturali e stagionali. Una vera filosofia gastronomica, alla quale il sommelier dell'allora ristorante "migliore del mondo", Pontus Elofsson, decise di affiancare bottiglie di vini naturali, lanciando un trend destinato a durare. Ancora oggi i **vini naturali** – da uve biologiche, con intervento dell'uomo ridotto al minimo – sono i più diffusi nei wine bar di Copenaghen. Tra i locali da non perdere il Terroiristen, al 52 di Jægersborggade.

Info utili

In aereo

L'aeroporto di riferimento è il Copenhagen-Kastrup, anche se voli low cost atterrano in altre località come Billund (comunque semplice ed economico da raggiungere). Dal Kastrup si arriva in centro con la metropolitana, il treno, o il bus 5.

In treno

Dall'Italia non esiste una linea diretta con la capitale danese, che però si può raggiungere da località vicine come Malmö (40 minuti) o Amburgo (6 ore). Dalla stazione Hovedbanegården partono treni per le principali località del Paese.

Mezzi pubblici

Oltre ad autobus e metropolitana, ci sono gli *harbour bus*, autobus galleggianti. Il City Pass è un biglietto digitale che consente viaggi illimitati sui mezzi pubblici. Anche la Copenhagen Card (copenhagencard.com) consente l'uso dei mezzi senza limiti, oltre all'ingresso in oltre 80 musei e attrazioni.

Shopping

Moderno mercato tutto vetrate e banchi di specialità danesi e artigianato, il **Torvehallerne** è il più grande di Copenhagen e il posto giusto per souvenir e spuntini.

DOVE DORMIRE

CPH Living Hotel

Hotel galleggiante con ampie vetrature per guardare l'acqua scorrere. Doppia da 1200 corone (170 euro ca.)

Langebrogade, 1A

www.cphliving.dk

25hours Hotels

Catena internazionale di alto design. Doppia da 2000 corone (260 euro ca.)

Pilestræde, 65

www.25hours-hotels.com

Central Hotel and Café

Una sola stanza sul tetto di un piccolo caffè, per un'esperienza unica. Una notte: 2500 corone (330 euro ca.)

Tullingsgade, 1

www.centralhotelogcafe.dk

DOVE MANGIARE

Gro Eatery

Cucina bio in una serra in un orto urbano sul tetto di un palazzo. Menu da tre portate: 360 corone (48 euro ca.)

Æbeløgade, 4

www.grospiseri.dk

Christianshavn Boat Rentals and Café

Caffè galleggiante nei dintorni del porto, nonché noleggio di barche dal 1896. Si mangia con 150 corone (20 euro ca.)

Overgaden Neden Vandet, 29

www.baadudlejningen.dk

Gasoline Grill

Vanta hamburger famosissimi. Ha varie sedi, la più caratteristica in un ex distributore di benzina. Burger da 75 corone (10 euro ca.)

Landgreven, 10

www.gasolinegrill.com

SISTINA

Cerasuolo d'Abruzzo DOC
è il perfetto abbinamento con

*Cozze ripiene
con contorno
di patate*


CITRA
VINI. VOLTI. VALORI.

Vieni a scoprire la ricetta su
www.citra.it tratta dal libro
"le ricette dei Vignaioli"





PREVENIRE E COMBATTERE *la cattiva digestione*

La digestione lenta e difficile è un disturbo molto diffuso tra la popolazione che si avverte in particolare durante i pasti. Con un po' di attenzione in più alle nostre abitudini quotidiane (non solo a tavola), possiamo prevenire fastidiosi sintomi e dolori



La **dispepsia funzionale**, cioè non secondaria a una malattia, colpisce soprattutto le donne, i fumatori e coloro che fanno uso frequente di farmaci antidolorifici e antireumatici e rappresenta un disturbo che spesso peggiora con l'avanzare dell'età.

I sintomi tipici di una cattiva digestione comprendono un senso di **sazietà precoce**, dolore o **bruciore**

epigastrico (nella parte alta dell'addome), senso di ripienezza post prandiale, **gonfiore** addominale, **sonnolenza** subito dopo aver mangiato e, talvolta, anche nausea.

In buona parte dei casi tali sintomi sono legati a uno stile di vita nel complesso non corretto. Per questo motivo può essere utile rivedere le proprie abitudini

evitando la sedentarietà e il fumo, dormendo le ore necessarie e, soprattutto, migliorando le proprie consuetudini alimentari.

Consigli dietetici per prevenire la cattiva digestione

A tavola è buona norma evitare pasti molto abbondanti e ricchi di grassi. Le pietanze non devono essere eccessivamente piccanti o speziate, con una preferenza per i **metodi di cottura semplici** (e magari non fritti).

Può sembrare banale, ma è importante **mangiare lentamente** per non ingerire quantità di aria che si accumulerebbe nello stomaco e nell'intestino, rendendo più difficoltosa la digestione. Inoltre una masticazione adeguata dà avvio già nella bocca alla lavorazione del cibo che continuerà durante tutta la digestione.

Anche se conduciamo una vita frenetica, cerchiamo di evitare lunghi digiuni, consumando uno o due **spuntini** tra i pasti principali e la sera non corichiamoci subito dopo cena.

Andrebbe limitato il consumo di **bevande nervine**, come caffè, tè, ginseng o a base di cola, così come le bevande alcoliche che, contrariamente a quanto credono in molti, non favoriscono la digestione. La scelta migliore è sempre l'acqua, in adeguata quantità.

ALCUNI RIMEDI NATURALI TRADIZIONALI

- Il "canarino" digestivo: acqua bollente e scorza di limone, cui si possono aggiungere succo di limone e alloro
- Decotto di bucce di mela e di arancia (se piace, anche un poco di zenzero)
- Infuso di salvia e fiori di camomilla
- Tisana alle foglie essiccate di carciofo
- Tisana ai semi di finocchio e rosmarino
- Decotto di zenzero, cannella e semi di cardamomo

IL GRANDE CIOCCOLATO ITALIANO

NOVI CIOCCOLATO
PASSIONE
DAL 1903



GRANDE CONCORSO IN GIRO CON NOVI

- 1 Acquista due prodotti novi a scelta tra tavolette e creme novi
- 2 Inserisci i dati dello scontrino su www.ingiroconnovi.it



PUOI VINCERE
SUBITO
50 ZAINI
THE NORTH FACE

10 BICI
ELETTRICHE
PIEGHEVOLI
ATALA



CONCORSO VALIDO
DAL 20 MARZO AL 28 MAGGIO 2023


Giro d'Italia
Cioccolato
Ufficiale
2023



Ciclo mestruale: LE ALTERNATIVE ECOLOGICHE



Si può ridurre l'usa e getta degli assorbenti di vecchia generazione puntando su soluzioni green, funzionali ed economiche

Slip assorbenti, coppette mestruali, assorbenti lavabili, assorbenti compostabili: sono le **alternative a basso impatto ambientale** a cui ricorrere durante i giorni del ciclo mestruale. Gli assorbenti interni o esterni di vecchia generazione inquinano, considerando che sono usa e getta, sono impacchettati singolarmente nella plastica, hanno una confezione in plastica, hanno applicatori di plastica e possono persino avere un sottilissimo strato di plastica nella parte assorbente.

Coppetta mestruale

È piccolo dispositivo in silicone medicale ipoallergenico a forma di coppa, da inserire internamente per raccogliere il sangue mestruale. Semplice da usare, lavabile e facilmente sterilizzabile, **può durare fino a un decennio** riducendo l'impatto sull'ambiente: evita la produzione di rifiuti, riduce il quantitativo di confezioni e protezioni di plastica legate agli imballaggi degli assorbenti tradizionali e riduce le emissioni di CO₂ legate al trasporto.

Mutande assorbenti

Si tratta di mutande lavabili, riutilizzabili e con un tassello che assorbe anche i flussi più abbondanti. Basta indossarle al posto degli assorbenti e dell'intimo normale durante i giorni del ciclo. Una volta utilizzate è sufficiente **lavarle a mano o in lavatrice**, il che consentirà un risparmio economico e nello stesso tempo una forte riduzione dei rifiuti

da smaltire, a tutto vantaggio dell'ambiente. Infatti durano in media dai 2 ai 3 anni e sono realizzate in tessuto.

Assorbenti in cotone ecologico

Questa tipologia di assorbenti rappresenta un approccio più sostenibile, **senza sconvolgere le proprie abitudini** eccessivamente. Sono fatti in cotone biologico certificato, non sbiancati chimicamente, senza residui di pesticidi ed erbicidi, senza plastica a contatto con la pelle e interamente compostabili. Di solito il packaging principale è in carta. Rimane il problema che si tratta comunque di prodotti usa e getta.

Assorbenti lavabili in tessuto

Si usano come dei normali assorbenti esterni, con il vantaggio di poter essere **lavati e riutilizzati** una volta asciutti, il che riduce l'impatto sull'ambiente al susseguirsi dei cicli mestruali. Sono realizzati in

cotone, bambù, oppure in **tessuti tecnici** e possono essere di tipologia "all in one", cioè composti da un unico pezzo oppure "pocket", quindi una sorta di slip in cotone, a cui va aggiunto uno strato di tessuto in una tasca posizionata all'altezza delle parti intime. Le alternative ecologiche per affrontare i giorni di ciclo ci sono, non rimane che scegliere quella più adatta alle nostre esigenze.





OTTIMIZZARE *gli spazi verdi su* UN PICCOLO BALCONE

Il nostro angolo di paradiso personale può essere creato anche avendo poco spazio a disposizione. In tutte le città italiane, soprattutto in centro, possiamo ricavare una piccola area verde anche sfruttando i davanzali delle finestre e i piccoli balconi tipici dei palazzi storici

Ci sono vari accorgimenti per ottimizzare i piccoli spazi e ottenere comunque un risultato di grande effetto, per gli occhi e per il nostro cuore. Non dimentichiamo che un primo aspetto positivo è quello delle **minori cure** richieste, proprio per la quantità limitata di piante da poter mettere a dimora. La parola d'ordine è **verticalità**! Possiamo sfruttare le pareti del muro e gli spazi della ringhiera per

appendere vasi: in commercio ci sono tantissime possibilità fantasiose e soluzioni leggere che non gravano troppo sulle strutture murarie. Sono consigliabili anche gli scaffali in metallo, che si possono trovare in ferro battuto – a richiamare lo stile liberty – o moderni, realizzati con materiali di nuova generazione molto resistenti alle intemperie. Un'altra soluzione valida è ricorrere a vasi alti, nella



cui parte interna potrete posizionare contenitori più bassi che aumentano la profondità dello spazio verde. Esistono, inoltre, particolari **vasi pensili con contenitori doppi** da sistemare "a cavallo" della balaustra, che creano una vera e propria aiuola, dove possiamo accostare piante diverse tra di loro che cambiano la visione del balcone con l'alternarsi delle stagioni.

Qualsiasi sia la nostra scelta, ricordiamo che è sempre molto importante assicurare e legare queste strutture al muro o alla ringhiera per proteggere le piante dal vento e **garantire la sicurezza dei passanti**.

La scelta delle piante è importantissima già in fase di progettazione. Vanno evitate quelle che richiedono grandi vasi e quelle che crescono velocemente e che tenderanno a prendersi tutto lo spazio a discapito delle altre. Le più adatte sono le **piante da fiore annuali**: le surfinie, le petunie, i bidens, le verbene, i tagetes, le portulaca, le *Pentas lanceolata* per la primavera e l'estate; mentre per l'autunno-inverno ci sono le viole, gli ellebori, le eriche, le graminacee. Un altro accorgimento molto diffuso per sfruttare

la verticalità sono i graticci su cui fare crescere le **piante rampicanti** come le clematis, il profumato *Trachelospermum jasminoides* (falso gelsomino), il plumbago oppure, se pensiamo a una pianta annuale, la facilissima ipomea dai fiori a tromba di colore blu. Sui balconi assolati, in un luogo dal clima temperato e caldo, saranno sicuramente di grande effetto la bougainvillea oppure il gelsomino trifogliato.



EXCELLENCE

ITALIAN SUPERPREMIUM

ALTISSIMA
APPETIBILITÀ



FOS E MOS
PREBIOTICI
PER IL BENESSERE
INTESTINALE



SEMPRE UN PASSO AVANTI!

FRUTTA
E SUPERFOOD
FONTE NATURALE
DI FIBRE VEGETALI



CON CARNE
FRESCA



Excellence, altissima qualità nel petfood.

NO CRUELTY TEST

MONGE
La famiglia italiana del pet food

GREENCOMPANY



TEDDI

-biologico-

TEDDI, il primo bio non si scorda mai!
100% naturale, con latte italiano e la migliore frutta bio.





Il segno del mese di maggio: Toro

Buon compleanno, TORO! Il 2023 ti vede protetta da Giove nel segno che realizza i tuoi desideri a suon di colpi di fortuna, mentre Saturno ti rende decisa e vincente sul lavoro. L'amore ti scalda il cuore nei mesi invernali. Sei nata dal 21 al 30 aprile? Estate all'insegna di un progetto creativo spettacolare che coinvolge una persona del tuo passato. Nata dall'1 al 10 maggio? Nei mesi estivi Mercurio sostiene iniziative professionali bloccate da mesi e favorisce nuovi legami affettivi. Nata dall'11 al 20 maggio? Fino a metà dicembre Urano rivoluziona la tua quotidianità, favorendo guadagni e trionfi lavorativi inattesi.



ariete

Il mese inizia con qualche fastidio legato al denaro per via di Mercurio; dal 15 in poi i contatti di lavoro migliorano e intorno al 23 tornano attuali trattative interrotte senza un motivo apparente. Dal 7 al 20 Venere fa traballare unioni di vecchia data: avete bisogno del supporto di amici e famigliari per superare dubbi e timori. Uno Scorpione è ben disposto, una Bilancia non capisce la vostra tattica.



cancro

Mercurio e Giove imprimono forte slancio ai progetti lavorativi a lungo termine: non abbiate fretta e procedete senza saltare le tappe: ogni iniziativa avrà grande successo. Venere nel segno dal 7 vi parla di relazioni amorose felici che fino al 16 anche Saturno contribuisce a rafforzare; incontri indimenticabili per le single. Un Leone vi prende per il lato giusto, una Vergine non è affidabile come credete.



bilancia

Chi sogna di avviare una propria attività può farlo intorno al 21, quando Sole e Giove infondono coraggio ed energia abbondanti. Nuovi progetti per tutte dal 16. Vita sentimentale ricca di momenti piacevoli per l'intero mese e a dir poco eccezionale fino al 6, grazie a Venere, Giove e Nettuno che accentuano il vostro magnetismo. Un Ariete vi cerca senza sosta, un Toro non vuole saperne di ragionare.



capricorno

Mercurio raccomanda la massima prudenza in ufficio fino al 14: la disattenzione può giocare brutti scherzi e rischiate di rovinare trattative che sembravano ormai in porto. L'amore è fantastico dal 7, grazie al benefico influsso di Venere e a Saturno, che trasforma amicizie di vecchia data in nuove relazioni amoroze. Siete un punto di riferimento prezioso per un Acquario, un Pesci ha troppi segreti.



toro

La seconda metà del mese vede l'arrivo di Giove nel segno: la vostra carriera fa un balzo in avanti e, grazie a Mercurio amico, possono nascere nuove collaborazioni. Nettuno rafforza l'intuito. Venere amica dal 7 regala momenti di grande dolcezza a chi è in coppia e intorno al 20 molte single fanno incontri speciali. Intesa quasi perfetta con un Sagittario, un Capricorno è fonte di illusioni e malumore.



leone

Mercurio vi intima di organizzare meglio le giornate in ufficio e di non lasciarvi travolgere dalle emozioni nel prendere decisioni importanti. Marte, nel segno dal 20, rende appassionate anche le storie che parevano esaurite; il fascino delle single garantisce conquiste e colpi di fulmine ricambiati. Una Vergine si sta innamorando, uno Scorpione non dice tutta la verità su una questione delicata.



scorpione

Dal 16 Giove vi impone di reinventarvi sul lavoro, imparando a far conoscere agli altri le vostre capacità e i meriti di cui spesso si impadroniscono certi colleghi scorretti: Mercurio e Saturno vi mostrano come riuscire. Giove si occupa anche dei sentimenti: è l'ora delle decisioni rimandate troppo a lungo. Sapete sempre come rendere felice una Bilancia, vi risulta impossibile perdonare un Sagittario.



acquario

Aria pesante in ufficio: fino al 15 Mercurio crea ostacoli di ogni genere e Giove si adopera per spazzarli via, in seguito Giove si sposta e non si prende più molta cura dei vostri interessi. In amore scorre tutto liscio fino al 6 per merito di Venere, dopo abbondano scontri e discussioni. La collaborazione con un Toro può portare gratificazioni insperate, l'intesa con un Gemelli è diventata ormai un miraggio.



gemelli

Mercurio fino al 15 raccomanda di rileggere con attenzione contratti e documenti: sono possibili sviste e dimenticanze. Fino al 6 Venere, Giove e Nettuno vi rendono romantiche e sognatrici, pronte a cambiare città o lavoro per amore; chi ha da tempo lo stesso partner rivive le emozioni e la passione degli inizi. La costanza di un Capricorno va premiata, meglio non mostrarsi debole con un Ariete.



vergine

Grazie a Mercurio potete firmare accordi e contratti che migliorano in modo incredibile la vostra situazione lavorativa; dal 16 Giove vi spalanca nuovi orizzonti. Dal 7 Venere favorisce incontri piacevoli nel corso di feste o serate in allegria con gli amici: chi è già legata potrebbe avere seri ripensamenti. Siate pronte a rivedere un Cancro, le incomprensioni con un Acquario vanno chiarite al volo.



sagittario

Plutone vi spinge a riprendere i contatti con persone con cui avete lavorato in passato: potete ripartire da zero, dimenticando eventuali torti subiti e tuffandovi con entusiasmo in settori sconosciuti. L'amore si fa complicato dal 7: Venere vi guarda di traverso e non vuole saperne di aiutarvi, soprattutto se siete single. Il vostro affetto sostiene un Gemelli, non concedete altre occasioni a un Leone.



pesci

Vita professionale al di sopra delle più rosee aspettative: Giove dal 16 favorisce ogni rinnovamento, mettendovi al centro della scena e facendovi assumere un ruolo di spicco. Dal 15 Mercurio rafforza la stabilità dei successi. Venere è la vostra carta vincente in amore dal 7: nuove conoscenze emozionanti per le single intorno al 15. Accettate le proposte di un Acquario, controllate bene un Cancro.

FRIA **STRUCCANTI** MICELLARI - FLUIDE



nuove formule
più efficaci

con estratti naturali

per pelli normali
e sensibili



NUTRIENTE MICELLARE
ACQUA di ROSE
ed ESTRATTO di CAMOMILLA



ADDOLCENTE MICELLARE
ESTRATTO di MELISSA
e MAGNOLIA

INDICE

delle ricette



Antipasti

Crostoni con crema di piselli, salmone affumicato e ravanelli, **21**

Insalata con lattuga romana, carasau, lamponi e ricotta di capra, **13**

Insalata iceberg all'orientale, **7**

Tigelle alle erbe aromatiche all'olio extra vergine di oliva, **26**

Wrap di lattuga con tofu croccante e salsa alle arachidi, **41**

Primi

Lasagne alla siciliana, **39**

Pici al sugo di finocchietto selvatico, **22**

Soba noodle con asparagi, piselli, carote e arachidi, **43**

Vellutata di baccelli di piselli e riso speziato, **18**

Vellutata di lattuga gentilina, patate e piselli, **8**

Secondi

Crocchette di riso e piselli al forno con salsa aioli, **23**

Involtoni di melanzane e speck, **39**

Rotoli di frittata con speck e caprino, **19**

Spiedini di pollo marinato con riso Basmati e zucchine croccanti, **45**

Strudel con lattuga Trocadero, provola e olive, **11**

Dolci

Banana bread arachidi e cioccolato, **47**

Brownies cioccolato, panna e fragole, **35**

Chia bowl alle fragole, **29**

Sfoglie alle fragole, **31**

Torta al caffè, mandorle e grano saraceno, **25**

Tortine di farro integrale, ricotta e fragole, **33**

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. 95 maggio 2023

Crediti fotografici Itinerari d'Arte&Gusto:
Sascha Bendix, Sophia Bergholm, Malin Poppy
Darcy Mörner, Tine Uffelmann, Rolands Varsbergs,
Daniel Villadsen, Heino Eisner_VisitNordsjaelland

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



Nel prossimo numero:

- **menu mese:**
susine dolci e salate
- **menu benessere:**
cocco, estate di benessere
- **itinerari d'arte&gusto:**
**Cornovaglia, insolita meta
gourmet**



Venus

LAB

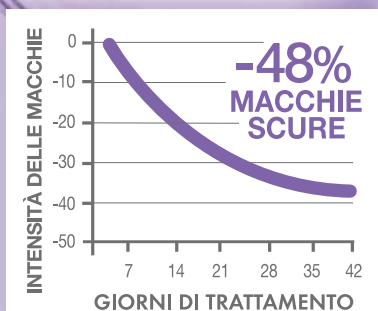


Riduce le macchie,
uniforma e illumina

Niacinamide Dark spot 1200 mg

1.200 mg di Niacinamide purissima per ridurre macchie scure e imperfezioni della pelle causate da sole, invecchiamento cutaneo, fattori ormonali e acne.

Ideale a tutte le età, è perfetto per viso, décolleté e mani, per una pelle più uniforme e luminosa.



EFFICACIA DIMOSTRATA CON TEST
IN VITRO E CLINICO-STRUMENTALI



Scarica e aggiorna la tua app SuperSIGMA e scopri i nuovi vantaggi pensati in esclusiva per te!



Trova il punto vendita più vicino



Consulta il volantino



Ricevi le notifiche



Scopri le raccolte punti



Leggi i contenuti di Premiaty



Scopri di più su supersigma.com/app

