PRÈMIATY

MENU MESE
Verdi primizie

MENU SPECIALE
San Valentino, colazione dolcissima

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

n. 92 febbraio 2023

8 004348 151921

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

sigma

UN DOLCE *risveglio*

Febbraio è un mese di festa: la primavera si avvicina e con la scusa del Carnevale si torna in cucina per cuocere (e friggere!) i dolci tipici di questo periodo, come gli arancini dolci agli agrumi che trovate nel nostro **Meal Prep**.
Febbraio è anche il mese dell'amore e per celebrarlo al meglio vi proponiamo un **menu alternativo, da gustare a colazione**, al risveglio, insieme alla vostra persona del cuore, magari guardando una serie tv proposta nella nostra nuova rubrica che trovate a inizio rivista, **Consigli in serie**, in cui ogni mese troverete i suggerimenti per non perdere le novità in uscita sulle varie piattaforme.
A chi, in vista della primavera, sta pensando a un percorso detox, è dedicato il **menu benessere sui cavoletti di Bruxelles**, versatili in cucina e ricchi di proprietà nutritive.
Agli amanti dei formaggi è invece dedicato il **menu del mese, tutto sull'Asiago**, utilizzato dalla nostra chef in abbinamento a verdure di stagione per apprezzarne al meglio le qualità organolettiche. Non vi resta che sperimentare, con amore.

SOMMARIO
Febbraio

20

35

18

13

4
agenda del mese

5
consigli in serie

cucina

6
menu del mese
dolcezza di montagna

14
Asiago

16
meal prep
pianifica i pasti con gusto

26
prodotti del mese
miele di castagno Gusto&Passione, frollini con farina di riso Equilibrio&Piacere, legumi bio VerdeMio

28
menu speciale
il più dolce risveglio

36
un cocktail al mese
Irish Coffee

38
prodotti premium
pane guttiau

benessere

40
cibo e salute
cavoletti, che menu!

viaggi

48
itinerari d'arte&gusto
selvaggia, magica Lapponia

lifestyle

54
mangiarsano
prendiamoci una pausa di benessere

56
vivi sostenibile
plastiche e bioplastiche: riconoscerle e differenziarle

58
balcone&giardino
il giardino ecosostenibile con le piante che attirano api e farfalle

61
oroscopo

63
indice

AGENDA
idee e consigli

Giotto e il Novecento
6 dicembre 2022-19 marzo 2023
Mart, Rovereto (TN)
www.mart.tn.it

Giotto è stato uno dei maestri più importanti dell'arte di tutti i tempi, ha segnato un'epoca e influenzato profondamente chi è venuto dopo di lui. Con oltre 200 opere, il Mart approfondisce come le correnti artistiche del Novecento e dei primi anni Duemila hanno declinato il retaggio giottesco. Carlo Carrà, Arturo Martini, Giorgio De Chirico e molti altri: nessuno è rimasto indifferente al modo di affrontare lo spazio e la narrazione dell'artista vissuto fra XIII e XIV secolo.

Bit
12 febbraio
Allianz MiCo - Milano Convention Centre
bit.fieramilano.it

La fiera dedicata al turismo è un'occasione unica per gli operatori professionali (che accedono anche il 13 e il 14 febbraio) di confrontarsi, aggiornarsi e comunicare, mentre il pubblico dei viaggiatori ha a disposizione "tutto il mondo" in un padiglione. Quale sarà la meta del vostro prossimo viaggio? Qui troverete un'anteprima e potrete fare incetta di informazioni pratiche preziose in vista di una vacanza o un soggiorno prolungato in Italia o in un Paese esotico.

Zerocalcare. Dopo il botto
Fino al 23 aprile 2023
Fabbrica del Vapore, Milano
www.fabbricadelvapore.org

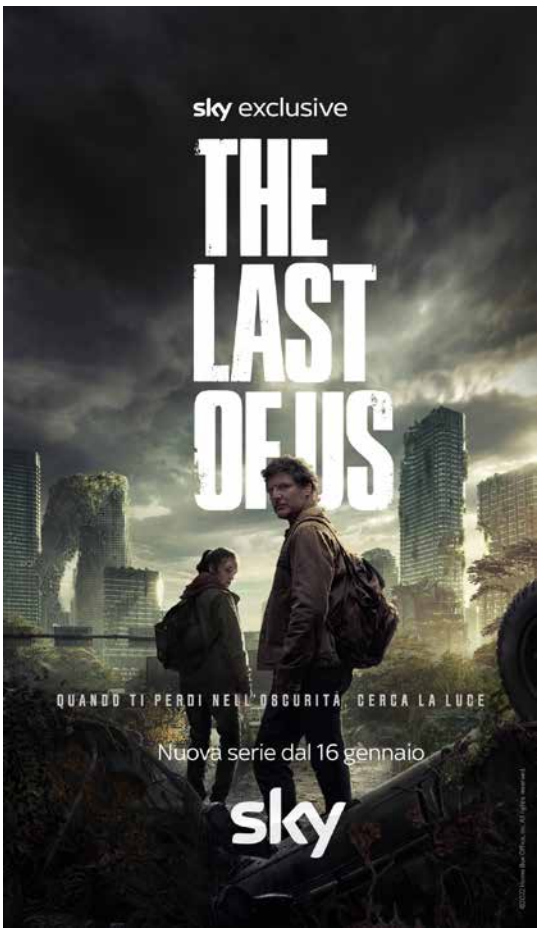
Difficile non conoscere il fumettista Zerocalcare, soprattutto dopo il successo della sua serie animata *Strappare lungo i bordi*. Questa mostra raccoglie una grande quantità di lavori originali (oltre 500), fra tavole, video e un'opera site specific, creando un senso di immersione in un'atmosfera che fa riflettere sul cambiamento, sul rapporto fra singolo e collettività, sugli eventi di portata mondiale fuori dal nostro controllo. Con il suo stile originale e mai scontato, ironico e toccante allo stesso tempo, affronta con sensibilità e profondità temi sociali importanti.

Rum e altri distillati di canna da zucchero
di Cyrille Mald
436 pagine - 39,90 euro
L'Ippocampo
www.ippocampoedizioni.it

Pagina dopo pagina girerete il mondo in 91 Paesi e 450 aromi seguendo il filo rosso dei distillati da canna da zucchero. L'autore, uno dei massimi esperti mondiali in materia, fornisce informazioni tecniche utili sia per chi ha già esperienza nella degustazione sia per chi vi muove i primi passi e descrive nel dettaglio i migliori produttori, evidenziandone particolarità e unicità. Completo di cartine e suggestive illustrazioni, questo prezioso volume non è solo bello da vedere e piacevole da sfogliare, ma anche un prontuario fra i più completi in commercio.

Consigli IN SERIE TV

a cura di Carlotta Fiore



The Last of Us

da gennaio su Sky Atlantic

Un uomo, una ragazza e la strada da percorrere per arrivare a essere il più possibile al sicuro. La nuova serie targata HBO, con Pedro Pascal (*The Mandalorian*) e Bella Ramsey (*Il trono di spade*), si colloca nella tradizione postapocalittica del piccolo e del grande schermo (con titoli come *The Walking Dead*, basato sull'omonimo graphic novel, o *The Road*, film tratto dal romanzo *La strada* di Cormac McCarthy). Questa volta l'ispirazione arriva da un videogame considerato tra i migliori di tutti i tempi, cui va il merito di aver compiuto un grande passo verso la definitiva consacrazione del videogioco come autentica forma d'arte, capace non solo di intrattenere, ma di parlare la lingua delle emozioni e di arrivare al cuore.

Kaleidoscope

da gennaio su Netflix

Ladri professionisti che cercano di entrare in un caveau impenetrabile. Sembra la premessa di una serie come molte altre, se non fosse per un piccolo particolare: gli episodi di *Kaleidoscope* non sono numerati e siamo noi a stabilire in che ordine guardarli. Come era già successo con *Bandersnatch* (puntata speciale di *Black Mirror* in cui era lo spettatore a decidere l'avanzare della storia), la nuova serie "non lineare" di Netflix con Giancarlo Esposito (*Breaking Bad*) e Paz Vega (*The OA*) disegna una nuova frontiera televisiva e ci spinge ad attraversarla. *Kaleidoscope* ci affida il compito di scegliere un punto di partenza e quindi, inevitabilmente, un punto di vista. Proprio come accade nel mondo reale, potremmo dire.

DOLCEZZA DI MONTAGNA

Tenero e burroso, dal sapore delicato ma inconfondibile, l'Asiago DOP è uno dei formaggi più amati in Italia: ecco qualche suggerimento per renderlo ancora più interessante

Crumble di finocchi, bietole e Asiago

4 persone 25' preparazione 1 ora cottura

Per il crumble: ✗ **100 g** di **farina di grano tenero tipo "00" Sigma** ✗ **60 g** di **mandorle sgusciate Sigma** ✗ 80 g di burro salato ✗ 45 g di parmigiano grattugiato
Per la base: ✗ 300 g di finocchi ✗ 200 g di bietole da costa ✗ 150 g di Asiago DOP ✗ olio extra vergine di oliva ✗ sale e pepe

1. Pulite i finocchi tagliando la base terrosa, eliminando i gambi e la barba e la prima foglia esterna. Tagliateli a tocchetti. Lavateli e cuoceteli a vapore in una casseruola fino a quando saranno teneri ma ancora sodi.
2. Mondate le bietole eliminando la parte terminale, tagliate in segmenti di circa 3 cm le coste e lasciate intere le foglie. Sbollentate le prime per circa 5-10 minuti, o fino a quando saranno tenere. Una volta cotte, scolatele e raffreddatele sotto l'acqua fredda. Fate la stessa cosa con le foglie, riducendo però il tempo di immersione a 1 minuto, quindi passatele sotto l'acqua corrente. Strizzate e tritate al coltello le foglie.
3. Sistemate le verdure cotte in una ciotola insieme all'Asiago tagliato a dadini e condite con sale, pepe e olio. Adagiatele in una pirofila imburrata in uno strato omogeneo.
4. Passate al crumble: lavorate nel mixer il burro salato freddo a cubetti insieme alla farina, alle mandorle e al parmigiano fino a ottenere un composto sabbioso. Disponetelo disordinatamente sulle verdure fino a ricoprirle e fate cuocere nel forno già caldo a 180°C per circa 30 minuti o fino a doratura. Sfornate e servite il crumble salato caldo o tiepido.

ASIAGO FRESCO DOP SIGMA

Provate a preparare con gli stessi ingredienti un primo piatto al forno, condendo la pasta prima di infornare con una besciamella soda e distribuendo sulla superficie Asiago grattugiato. Infornate per circa 15 minuti a 180°C e gratinate poi per 5 minuti sotto il grill del forno.

Farfalle in crema di Asiago con speck e carciofi

4 persone 20' preparazione 25' cottura

✗ 360 g di farfalle ✗ 150 g di speck tagliato a fiammiferi ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ 3 carciofi ✗ **200 g** di **Asiago DOP Sigma** ✗ **olio extra vergine di oliva Sigma** ✗ sale e pepe

1. Mondate i carciofi rimuovendo le foglie esterne più dure e tagliando le punte. Divideteli a metà, rimuovete eventuale fieno interno e riduceteli a fettine sottili immergendole mano a mano in una ciotola con abbondante acqua acidulata. Scolate e poi tamponate con carta da cucina. Grattugiate l'Asiago con una grattugia a fori larghi e tenete da parte.
2. In una padella antiaderente scaldate 5-6 cucchiai di olio e fatevi dorare lo spicchio d'aglio. Eliminatelo e rosolatevi lo speck. Quando i fiammiferi saranno ben croccanti teneteli da parte in caldo lasciando intatto il fondo di cottura. Aggiungete alla padella i carciofi; salate, pepate e lasciateli soffriggere fino a doratura.
3. Lessate le farfalle, scolatele al dente e mantecatele con l'Asiago grattugiato e poca acqua di cottura. Il risultato dovrà essere molto cremoso. Unite il condimento a base di speck e carciofi, mescolate e servite.

Uova in cocotte con Asiago, porri e tartufo

4 persone

20' preparazione

45' cottura

- 4 uova
- 4 porri
- **200 g** di **Asiago DOP Sigma**
- olio extra vergine di oliva
- tartufo nero a scaglie
- **burro Sigma**
- sale e pepe

1. Mondate i porri, lavateli e tamponateli con un canovaccio. Tagliateli a rondelle e fateli appassire a fiamma bassa in una padella insieme all'olio per 10 minuti. Salate, pepate e aggiungete 100 ml di acqua calda. Coprite e proseguite la cottura a fuoco basso per 20 minuti, o fino a quando non risulteranno morbidi e fondenti.

2. Imburrate quattro cocotte e adagiate sul fondo un po' di porri e l'Asiago tagliato a dadini, formando uno strato generoso. Sgusciatevi sopra un uovo per ciascuna cocotte e aggiungete poco pepe macinato al momento.

3. Cuocete nel forno preriscaldato a 180ºC per circa 15-18 minuti, a seconda del grado di cottura desiderato. Sfornate e servite con il tartufo a scaglie.

TARTUFO NERO

Rende elegante ogni piatto e dà un tocco speciale anche alla pietanza più semplice. Esistono varie tipologie di tartufo nero, alcune reperibili in inverno e altre nel periodo estivo; così che il pregiato ingrediente risulta disponibile tutto l'anno.

La carta dei vini

Crumble di finocchi, bietole e Asiago
Pignoletto DOC Tre Monti

Farfalle in crema di Asiago con speck e carciofi
Mastio del Beccaria Gutturnio frizzante

Uova in cocotte con Asiago, porri e tartufo
Chianti DOCG Cilieto

Ciambella salata con Asiago, pomodori secchi e olive nere
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Ciambella salata con Asiago, pomodori secchi e olive nere

8 persone 20' preparazione 50' cottura

✗ 300 g di farina tipo "00" ✗ 3 uova ✗ **100 ml** di **olio di semi di girasole Sigma** ✗ 120 ml di latte ✗ **30 g** di **Parmigiano Reggiano DOP grattugiato Sigma** ✗ 200 g di Asiago DOP ✗ 1 bustina di lievito istantaneo per torte salate ✗ 90 g di pomodori secchi sott'olio ✗ 100 g di olive nere denocciolate ✗ sale e pepe

1. In una ciotola sbattete le uova, prima da sole e poi unite il latte e l'olio. Mescolate il tutto e unite la farina e il lievito setacciati. Aggiungete anche il parmigiano e girate.
2. Unite al composto l'Asiago tagliato a dadini, le olive a fettine e i pomodori sott'olio ben scolati e tamponati con carta da cucina. Aggiustate di sale e pepe e mescolate.
3. Versate il composto ottenuto in uno stampo da bundt cake da 22 cm di diametro imburrato e infarinato. Livellate e cuocete nel forno già caldo a 180°C per 45-50 minuti, o fino a quando uno stecchino infilato al centro della ciambella non uscirà pulito. Sfornate e fate raffreddare completamente prima di rimuovere lo stampo.

ASIAGO

Dalle alture del Vicentino porta genuinità, tradizione e sapore sulle tavole italiane

UN RICONOSCIMENTO ANTICO

A riprova della sua lunga storia e della solida tradizione a cui è legato, il formaggio Asiago ha ottenuto già nel 1955 la Denominazione Tipica e nel 1978 la Denominazione di Origine Controllata. La DOP (Denominazione di Origine Protetta), infine, è arrivata nel 1996. Secondo il disciplinare di produzione, per ottenere la DOP il formaggio deve essere prodotto nella provincia di Vicenza, in quella di Trento e in due piccole zone delle provincie di Treviso e di Padova confinanti con il Vicentino. Il latte deve essere fresco e provenire esclusivamente da alcune razze bovine locali alimentate con foraggi della zona; deve, inoltre, essere lavorato a poche ore dalla mungitura e prevedere la sola aggiunta di caglio e sale.

DI NECESSITÀ VIRTÙ

Tra i formaggi più venduti e apprezzati sulle nostre tavole, l'Asiago ha una storia lunghissima, che lo fa risalire nel tempo fino all'anno Mille. Già allora, infatti, nell'Altopiano di Asiago, in provincia di Vicenza, i pastori producevano un formaggio a pasta semicotta chiamato Pegorìn, nome che è utilizzato ancora oggi nel dialetto veneto. Negli anni Venti del Novecento, a causa delle conseguenze della Prima Guerra Mondiale, gli allevatori dell'altopiano furono costretti a spostarsi nelle zone limitrofe, dove trovarono le condizioni adatte all'allevamento dei bovini e allo sviluppo della tradizione casearia. Come spesso accade, da una circostanza tragica nacque qualcosa di buono: l'Asiago come lo conosciamo oggi.

ASIAGO PER TUTTI I GUSTI

L'Asiago può essere diviso in due tipologie principali: fresco e stagionato (o d'allevo). L'Asiago fresco è prodotto con latte intero crudo, quello stagionato con latte parzialmente scremato. Per l'Asiago delle zone al di sopra dei 600 m di altitudine si utilizza la dicitura "prodotto della montagna". Se l'Asiago fresco ha una stagionatura superiore ai 40 giorni viene definito "riserva". L'Asiago con una stagionatura dai 4 ai 6 mesi è chiamato "mezzano"; con una stagionatura dai 10 ai 15 mesi "vecchio" e con una stagionatura superiore ai 15 mesi "stravecchio".

TUTTI I SAPORI DELL'ASIAGO

L'Asiago è uno di quei formaggi in grado di soddisfare tutti i palati. Ha un gusto intenso e fresco di latte appena munto, con note dolci e leggermente aspre quando si scioglie in bocca. Quello più fresco ha un sapore dolce e delicato, quello "vecchio" ha una nota leggermente piccante che aumenta in base al grado di stagionatura. Per mantenere intatto il suo sapore e le sue proprietà organolettiche è bene conservare l'Asiago in frigorifero, a una temperatura di 8-9ºC, avvolto nella pellicola. Quello fresco va consumato entro 10 giorni, quello stagionato si conserva anche per un mese. Le tipologie con una stagionatura superiore ai 10 mesi possono essere conservate a temperature più alte, avvolte in un telo di lino o di cotone.

UN FORMAGGIO, MILLE USI

L'Asiago è tra i formaggi più venduti in Italia e più esportati nel mondo. Delizioso come formaggio da tavola, si presta a un'infinità di usi e abbinamenti in cucina. Quello fresco è ottimo tagliato a cubetti per gli aperitivi o nelle insalate, ma sprigiona tutto il suo gusto anche in cottura. Quello stagionato è indicato per il fine pasto, accompagnato da frutta secca o da miele e composte. Cotto è perfetto se si vuole dare un gusto deciso a piatti dal carattere neutro. Come da tradizione contadina, l'Asiago "vecchio" e "stravecchio" sono ideali per essere grattugiati sia sui primi piatti sia sulle zuppe o i minestroni.

Meal PREP

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

BARBABIETOLE
Lavate accuratamente 5 barbabietole con acqua tiepida per rimuovere i residui di terra. Cuocetele per 35-40 minuti in acqua bollente o al vapore, finché non riuscirete a infilzarle facilmente con una forchetta. Scolate, fate raffreddare completamente e conservate in frigorifero per 4-5 giorni o congelate negli appositi sacchetti (se preferite) già sbucciate e tagliate a tocchetti.

SARDE FRESCHE
Pulite 30-40 sarde, asciugatele e conservatele in frigorifero per 2 giorni chiuse in un contenitore di vetro o in congelatore fino a 3 mesi.

BROCCOLI
Lavate tre grandi broccoli interi. Tagliateli a cimette, pelate il gambo e tagliatelo a rondelle. Cuocete in acqua bollente salata o al vapore per 6-7 minuti. Scolate e fate raffreddare completamente e conservate in frigorifero chiusi in un contenitore di vetro per 3-5 giorni o in congelatore per 3-4 mesi.

TORTA ZEBRATA
Preparate la torta come descritto a p. 24. Le fette di torta avvolte nella pellicola si conservano in freezer per 3 mesi.

ARANCINI DI CARNEVALE
Preaparate gli arancini come descritto a p. 23 e riponeteli in un sacchetto di carta poi in un sacchetto da surgelati. Si conservano in freezer per 3 mesi.

QUINOA
Sciacquate 350 g di quinoa sotto l'acqua e cuocetela seguendo le indicazioni sulla confezione. Scolatela e conservate chiusa in un contenitore di vetro in frigorifero per 3-5 giorni.

IL CONSIGLIO

Potete preparare in anticipo la crema di ricotta e barbabietola e conservarla in frigorifero per 1-2 giorni.

Fusilloni barbabietola e ricotta

4 persone 10' preparazione 10' cottura

✗ 320 g di fusilloni ✗ 350 g di ricotta di pecora ✗ 2 mestoli di broccoli già cotti ✗ 2 barbabietole già cotte ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ **2 cucchiai** di **pinoli sgusciati Sigma** ✗ 1 limone non trattato ✗ **olio extra vergine di oliva Sigma** ✗ sale e pepe

1. Cuocete al dente i fusilloni in acqua bollente salata. Nel frattempo, sbucciate le barbabietole, tagliatele grossolanamente e frullatele insieme alla ricotta, un filo d'olio, sale e pepe fino a ottenere una crema liscia.
2. In una padella tostate i pinoli e teneteli da parte. Nella stessa padella fate insaporire un filo d'olio con l'aglio e saltatevi i broccoli.
3. Scolate la pasta, conservando un po' di acqua di cottura. Mantecate nella pentola con la crema di ricotta e barbabietola e un filo d'acqua di cottura. Trasferite nei piatti e ultimate con i broccoli, i pinoli, la buccia di limone a filetti e pepe.

Crostoni multicereali con sarde in saor e burrata

6 persone 25' preparazione 15' cottura

✗ 6 fette di pane multicereali ✗ 300 g di burrata ✗ **1 cucchiaio** di **uva sultanina Sigma** ✗ 20 sarde pulite ✗ 3 cipolle bianche ✗ 1 cucchiaino di zucchero di canna ✗ 1 cucchiaio di pinoli ✗ **150 ml** di **aceto di vino bianco Sigma** ✗ farina ✗ olio extra vergine di oliva ✗ sale ✗ pepe rosa

1. Mettete in ammollo l'uvetta. Tostate i pinoli e teneteli da parte. Pulite e tagliate a fettine non troppo spesse le cipolle e fatele appassire con un filo d'olio e un pizzico di sale in padella per 5-7 minuti, finché non inizieranno a essere tenere. Aggiungete lo zucchero e l'aceto e fate cuocere finché quest'ultimo non si sarà assorbito.
2. Nel frattempo infarinate le sarde e friggetele a immersione in olio per un paio di minuti. Scolate, trasferite su carta assorbente e regolate di sale. Radunate insieme le cipolle, le sarde, l'uvetta strizzata e i pinoli e fate insaporire per qualche minuto.
3. Tostate le fette di pane su entrambi i lati. Disponetele su un tagliere e farcitele con la burrata e sopra le sarde in saor. Ultimate con il pepe rosa.

Vellutata di broccoli con yogurt greco e pistacchi

4 persone 10' preparazione 22' cottura

✗ 1 broccolo intero già cotto ✗ 2 porri ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ 800 ml di brodo vegetale salato ✗ olio extra vergine di oliva ✗ **200 g** di **piselli fini surgelati Sigma** ✗ 150 g di yogurt greco ✗ 1 limone non trattato ✗ **peperoncino frantumato Sigma** ✗ menta fresca ✗ 2 cucchiai di pistacchi di Bronte sgusciati ✗ sale

1. Tagliate a metà i porri e poi a rondelle. Lavateli sotto l'acqua tiepida per rimuovere eventuali residui di terra. Trasferiteli in una pentola con un filo d'olio, l'aglio sbucciato e un pizzico di sale. Fate appassire per qualche minuto mescolando di tanto in tanto. Tenete da parte un paio di cucchiai di piselli e sbollentateli appena in poca acqua.

2. Aggiungete gli altri piselli e il brodo nella pentola, coprite e fate cuocere per 15 minuti. Aggiungete il broccolo, tenendo da parte qualche cimetta per guarnire, e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Frullate tutto fino a ottenere una crema omogenea, regolate di sale e riportate su fuoco moderato per altri due minuti senza coperchio.

3. Versate nelle ciotole e ultimate con qualche cucchiaio di yogurt, un pizzico di peperoncino, i piselli, le cimette di broccolo, la buccia di limone grattugiata, qualche pistacchio, la menta e un filo d'olio. Gustate con pane tostato a piacere.

IL CONSIGLIO

Preparate in anticipo la vellutata e conservatela chiusa in un contenitore di vetro in frigorifero per 3-4 giorni o congelatela in barattoli monoporzione fino a 3-4 mesi.

giovedì

Insalata di quinoa, barbabietola, sarde e feta

4 persone 15' preparazione 10' cottura

✗ 320 g di quinoa multicolore già cotta ✗ 2 barbabietole già cotte ✗ 6 foglie di cavolo riccio o nero ✗ 100 g di feta ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ 1 cucchiaino di senape ✗ il succo di 1 limone ✗ **olio extra vergine di oliva Sigma** ✗ sale e pepe
Per le sarde: ✗ 10 sarde già pulite ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ 2 cucchiai di prezzemolo tritato fresco ✗ olio extra vergine di oliva ✗ **1/2 bicchiere** di **aceto di vino bianco Sigma**

1. Preparate le sarde: tritate finemente l'aglio e miscelatelo in una ciotola con il prezzemolo e a 2-3 cucchiai di olio. Fate scaldare una padella, aggiungete un filo d'olio e piastrate le sarde su entrambi i lati. Aggiungete il trito ottenuto e l'aceto. Cuocete per 5-6 minuti.
2. In una ciotola radunate la quinoa, le barbabietole tagliate a dadini, il cavolo tagliato finemente e la feta sbriciolata. A parte emulsionate la senape, il succo di limone, l'aglio grattugiato, un filo d'olio, sale e pepe.
3. Versate sulla quinoa e mescolate uniformemente. Trasferite nei piatti e ultimate con le sarde, il prezzemolo e spicchi di limone.

Crocchette di broccoli con salsa tahina

20 crocchette 10' preparazione 40' cottura

✗ 1 grande broccolo intero già cotto ✗ 2 patate grandi ✗ 1 spicchio d'aglio piccolo ✗ 1 cucchiaio di prezzemolo tritato fresco ✗ 40 g di pecorino grattugiato ✗ olio extra vergine di oliva ✗ sale e pepe ✗ **ketchup squeeze Sigma** per servire
Per la salsa: ✗ 3 cucchiai di tahina ✗ 1 cucchiaio di succo di limone ✗ 1-2 cucchiai di acqua ✗ sale

1. Cuocete le patate finché riuscirete a infilzarle facilmente con una forchetta. Frullate o schiacciate il broccolo con una forchetta e trasferitelo in una ciotola con le patate sbucciate e schiacciate, l'aglio grattugiato, il prezzemolo, il pecorino, sale e pepe. Impastate a mano fino a ottenere un composto omogeneo e compatto.
2. Rivestite una leccarda con carta forno e preriscaldate il forno a 200ºC. Formate le crocchette prelevando un cucchiaio di composto e dando una forma cilindrica con le mani. Disponetele sulla leccarda. Irrorate con un filo d'olio e infornate per 20 minuti, girandole a metà cottura.
3. Preparate la salsa emulsionando tutti gli ingredienti in una ciotola. Sfornate le crocchette, trasferitele su un tagliere, ultimate con altro prezzemolo servite accompagnate dalla salsa e dal ketchup.

merenda

Arancini di Carnevale

20 arancini 25' preparazione 15' cottura

✗ 300 g di farina tipo "1" ✗ **160 g** di **latte fresco alta qualità 100% italiano Sigma** ✗ 60 g di burro ✗ 15 g di lievito di birra fresco ✗ **125 g** di zucchero di canna fine o di **zucchero bianco semolato Sigma** ✗ 2 limoni non trattati ✗ 2 arance non trattate ✗ zuccherini colorati

1. Fate sciogliere il lievito nel latte tiepido.Versate la farina nella ciotola della planetaria, aggiungete il latte e impastate per 5 minuti, finché non inizierà a incordarsi e a staccarsi facilmente dai bordi. Aggiungete il burro tagliato a dadini gradualmente, in modo da farlo assorbire uniformemente. Potete procedere allo stesso modo anche impastando a mano.
2. Nel frattempo in una ciotola miscelate a mano lo zucchero e le bucce grattugiate degli agrumi, in modo da farlo aromatizzare uniformemente. Formate un panetto con l'impasto preparato in precedenza, trasferitelo sul piano di lavoro leggermente infarinato e stendete con il matterello una sfoglia rettangolare di 2-3 mm di spessore. Cospargetela con lo zucchero agli agrumi lasciando libero un centimetro del bordo lungo opposto a voi. Partendo dal lato lungo più vicino a voi, arrotolate la sfoglia su sé stessa e formate un rotolo ben stretto con la chiusura sul fondo.
3. Tagliate il rotolo a rondelle di 1 cm di spessore e disponetele su una leccarda rivestita di carta forno, distanziandole tra loro. Coprite con la pellicola e fate lievitare in ambiente caldo per 40 minuti-1 ora. Cospargete con gli zuccherini e infornate in forno preriscaldato a 180ºC per 15-20 minuti fino a doratura. Sfornate, lasciate raffreddare e gustate.

colazione

Torta zebrata

8 persone 10' preparazione 30' cottura

✗ 170 g di farina tipo "1" ✗ **80 g** di **fecola di patate Sigma** ✗ 2 uova ✗ 100 g di burro ✗ semi di 1 bacca di vaniglia ✗ 100 g di zucchero di canna fine ✗ 16 g di polvere lievitante ✗ 200 g di yogurt greco ✗ 70 g di latte ✗ **20 g** di **cacao in polvere amaro Sigma**

1. Accendete il forno a 180ºC. Rivestite di carta da forno il fondo di una tortiera con chiusura a cerniera e imburrate e infarinate i bordi. In una ciotola miscelate con una frusta il burro morbido, lo zucchero e i semi di vaniglia. Aggiungete le uova, 150 g di yogurt e 50 g di latte ed emulsionate uniformemente. Aggiungete la farina, la fecola e la polvere lievitante. Setacciate e incorporate.
2. Dividete a metà il composto e in una aggiungete il cacao e quelo che rimane dello yogurt e del latte; incorporate. Versate un cucchiaio di composto chiaro al centro della tortiera, proseguite con un cucchiaio di composto al cacao al centro dell'altro composto e ripetete alternandoli fino a ultimarli.
3. Infornate e fate cuocere per 30-35 minuti. Inserite uno stecchino al centro della torta e se lo estrarrete asciutto, spegnete il forno, altrimenti proseguite per altri 5 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e sformate.

La carta dei vini

Fusilloni barbabietola
e ricotta
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Crostoni multicereali con sarde
in saor e burrata
**Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore**

Vellutata di broccoli con yogurt
greco e pistacchi
Pignoletto DOC Tre Monti

Insalata di quinoa, barbabietola,
sarde alla greca e feta
**Grillo Viognier Sicilia DOC
Gusto&Passione
Selezione Slow Food**

Crocchette di broccoli
con salsa tahina
**Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore**

YOGURT GRECO

Sempre più amato, lo yogurt greco oggi si trova quasi in ogni supermercato. È più denso di quello classico perché ulteriormente filtrato; campione di proteine e con poco lattosio, è un ottimo alleato nelle diete ipocaloriche.

PRODOTTI *del mese*

GUSTO & PASSIONE

Miele di Castagno Gusto&Passione

Il miele è noto fin dall'antichità, non solo per le sue proprietà antinfiammatorie e antibatteriche, ma anche come dolcificante. Il **Miele di Castagno Gusto&Passione** 100% Italiano, viene prodotto in estate, tra Giugno e Luglio, quando gli alberi sono in piena fioritura.
È un prodotto che presenta caratteristiche organolettiche differenti rispetto agli altri mieli: presenta un colore ambrato scuro con tonalità rossiccio-verdastre e un retrogusto un po' legnoso, quasi amarognolo.
Nonostante il retrogusto leggermente amarognolo, è ottimo se usato nelle tisane e nel tè, ma si presta ancora meglio ad abbinamenti con i formaggi, specialmente stagionati o erborinati.

EQUILIBRIO & PIACERE

Frollini con Farina di Riso Equilibrio&Piacere

I **Frollini con Farina di Riso senza zuccheri aggiunti Equilibrio&Piacere** sono l'ideale per una colazione sana ed equilibrata, senza rinunciare al gusto.
Fragranti e dal sapore unico, sono ottimi accompagnati con lo yogurt, il miele o la marmellata o ancora inzuppati nel latte o nella tua bevanda preferita.

VerdeMio

Legumi Biologico VerdeMio

Solo legumi 100% Italiani, acqua e sale: questi i semplici ingredienti della linea di **Legumi VerdeMio Biologico**.
Lenticchie, Ceci, Piselli, Cannellini e Borlotti: un'ampia offerta di legumi pronti all'uso, ideali per il proprio benessere fisico grazie all'apporto di proteine e fibre.
Ottimi da gustare al naturale, stufati o saltati in padella, sono anche la base perfetta per vellutate e zuppe rustiche da arricchire con cereali come orzo e farro.
Siete a corto di idee? Ci si può sbizzarrire anche con dips sfiziose, come l'hummus, o con la preparazione di burger e polpette vegetariane.

IL PIÙ DOLCE RISVEGLIO

Nel giorno più romantico dell'anno, perché non cominciare di prima mattina a coccolare o a farsi coccolare? Ecco qualche suggerimento goloso per una colazione speciale, piena di sapore, profumi ed energia, da condividere con chi si ama

Muffin al farro con confettura di fragola

6 muffin 15' preparazione 30' cottura

✗ **200 g** di **farina integrale di farro bio VerdeMio** ✗ 80 g di zucchero semolato ✗ 250 ml di latte fresco intero o panna fresca o kefir ✗ 50 ml di olio di semi ✗ 1 uovo grande ✗ mezza bustina di lievito per dolci ✗ **6-10 cucchiaini** di **confettura extra di fragole della Basilicata Gusto&Passione** ✗ zucchero a velo ✗ sale

1. Setacciate in una ciotola capiente la farina e il lievito in polvere, aggiungete lo zucchero e un pizzico di sale quindi mescolate.
2. In una ciotola a parte sbattete l'uovo con il latte e l'olio. Unite gli ingredienti secchi e quelli liquidi, lavorate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Distribuite l'impasto in 6 pirottini di ceramica medi ,riempiendoli fino a due terzi e cuocete i dolcetti in forno caldo a 180ºC per 30-35 minuti. Sfornate, sformate una volta tiepidi e fate freddare.
4. Tagliate le calotte dei muffin e incidetele con uno stampino a cuore. Farcite la base con la confettura di fragole (1-2 cucchiaino a muffin). Richiudete con le calotte, premete leggermente in modo che il cuore di confettura esca un po', e spolverizzate con zucchero a velo.

CONFETTURA EXTRA DI FRAGOLE GUSTO&PASSIONE

Questa confettura a base delle pregiatissime fragole raccolte in Basilicata è perfetta come ripieno di muffin e crostate, ma è ottima anche spalmata sul pane, con un velo di burro o di ricotta, per rendere speciale la colazione di tutti i giorni.

WISH

French toast con panna acida e salmone

2 persone 10' preparazione 8' cottura

✗ **100 g** di **salmone scozzese affumicato a fette Gusto&Passione** ✗ 4 fette piccole di pane raffermo ✗ 2 uova medio-piccole ✗ 20 g di latte ✗ **20 g** di **burro bio VerdeMio** ✗ 120 g di panna acida ✗ maggiorana fresca ✗ semi di papavero ✗ lime (o limone) ✗ sale e pepe

1. Sbattete leggermente le uova con il latte, salate e pepate. Intingete ciascuna fetta di pane nel composto alle uova e giratele, premendole leggermente di tanto in tanto, per far assorbire il composto. Fate fondere il burro in una padella e fatevi dorare il pane 2-3 minuti per ogni lato.
2. Distribuite le fette di pane nei piatti e spalmate su ciascuna una cucchiaiata di panna acida, una o due fette di salmone, una spruzzata di lime, un pizzico di semi di papavero, e, a piacere, qualche foglia di maggiorana. Servite subito.

Uova alla coque con bastoncini al miele

2 persone 10' preparazione 7' cottura

✗ **2 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** ✗ 2 fette di pan brioche o di pancarrè ✗ 20 g di miele di acacia ✗ 1 baccello di vaniglia ✗ **20 g** di **burro di centrifuga Gusto&Passione**

1. Il giorno prima, mettete in frigorifero le uova in un contenitore a chiusura ermetica con il baccello di vaniglia aperto per il lungo per 24 ore in modo che i gusci assorbano l'aroma. Il giorno successivo raschiate con la punta di un coltello qualche seme di vaniglia e mescolatelo al miele. Tagliate il pane a listarelle e fatele dorare con il burro in un padellino antiaderente, girandole di tanto in tanto, per 5 minuti o fino a doratura. Tenete in caldo.

3. Cuocete le uova alla coque trasferendole in una pentola su fuoco medio coperte con abbondante acqua fredda. Contate 90 secondi da quando l'acqua comincia a bollire. Trasferitele nei portauova e apritele picchiettando con la punta di un coltello. Mangiatele con il cucchiaino, facendovi cadere un filo di miele alla vaniglia e intingendo i bastoncini di pane nei tuorli morbidi.

Cioccolata calda in tazza alla cannella con biscotti (foto a p.28)

2 persone 10' preparazione 8' cottura

Per i biscotti: ✗ 100 g di burro ✗ 100 g di zucchero di canna integrale ✗ 1 cucchiaio di latte ✗ **1 cucchiaio** di **miele di tiglio Gusto&Passione** ✗ 1 tuorlo ✗ 180 g di farina tipo "0" ✗ 20 g di maizena ✗ 6 g di lievito per dolci ✗ 10 g di misto di spezie in polvere (cannella, chiodi di garofano, zenzero, anice stellato) ✗ un pizzico di sale
Per la cioccolata: ✗ **100 g** di **cioccolato fondente Ecuador Gusto&Passione** ✗ 150 ml panna fresca + 100 da montare ✗ 250 ml di latte ✗ 15 g di cacao in polvere ✗ 1 cucchiaino raso di maizena ✗ 1/2 cucchiaino di cannella in polvere

1. In una ciotola lavorate il burro morbido con lo zucchero ottenendo un composto spumoso. Aggiungete il latte, il miele, il tuorlo e mescolate; incorporate la farina, la maizena, il lievito, il sale e infine le spezie. Mescolate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, formate una palla un po' schiacciata e avvolgetela nella pellicola. Fate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
2. Preriscaldate il forno a 170ºC. Togliete l'impasto dal frigorifero e stendetelo con il matterello in 2-3 mm di spessore. Con l'aiuto di uno o più tagliapasta a forma di cuore, ricavate dei biscottini da disporre ben distanziati sulle teglie rivestite di carta da forno. Cuocetli per 8-10 minuti: vanno tolti appena i bordi cominciano a dorare. Lasciate raffreddare del tutto su una gratella.
3. Preparate la cioccolata: portate il latte a leggera ebollizione in una casseruola. Spegnete il fuoco, unite il cioccolato tritato al coltello e fatelo sciogliere. Mescolando con una frusta incorporate il cacao, già miscelato a maizena e cannella, e infine la panna. Rimettete sul fuoco a fiamma dolce e mescolate continuamente. Appena bolle, togliete dal fuoco, aggiungete il burro e mescolate. Versate nelle tazze, e servite con un ciuffetto di panna, una spruzzata di cannella a piacere e i biscottini.

Irish Coffee

✗ 50 ml di whiskey irlandese ✗ 120 ml di caffè caldo ✗ 50 ml di panna fresca refrigerata ✗ 1 cucchiaino di zucchero semolato
Bicchiere: Irish Coffee mug (il tipico calice di vetro con manico)

Alcuni cocktail evocano indiscutibilmente paesaggi innevati, serate davanti a un camino, pub fumosi nei quali ripararsi dalle intemperie... Tra questi c'è senza dubbio l'Irish Coffee. Con il suo sapore corposo e dolce è perfetto per dare una sferzata di energia alle fredde giornate invernali.
Per realizzarlo bastano pochi passaggi e un po' di tecnica. Preparate una moka da tre tazze, possibilmente utilizzando un caffè dall'aroma intenso e armonioso come l'Arabica 100% proveniente da agricoltura biologica. Versate il caffè ancora caldo nell'Irish Coffee mug preriscaldato, in modo da mantenere il calore della bevanda, aggiungete il whiskey irlandese e il cucchiaino di zucchero aspettando qualche secondo che si sciolga senza mescolare eccessivamente. La panna fresca non va montata, ma versata con delicatezza sul dorso di un cucchiaino tenuto sopra la superficie del cocktail. Utilizzando questa tecnica la panna galleggerà senza mescolarsi alla parte liquida, solo così avrete un vero Irish Coffee. Poiché **va gustato tiepido**, l'Irish Coffee è un cocktail da servire immediatamente, al momento della preparazione.
La ricetta originale non prevede alcuna decorazione, anche se ormai molti barman sono soliti completare questo cocktail con i classici chicchi di caffè tostati o con una spolverata di cannella. L'Irish Coffee è un hot drink, ottimo da gustare da solo a fine serata o in qualsiasi momento della giornata in cui ci sia bisogno di riscaldarsi con una nota intensa e dolce. Per il suo sapore si accompagna anche a **torte da forno e biscotteria**.

Questo cocktail è un vero e proprio orgoglio nazionale irlandese. Nasce nella **cittadina di Foynes**, nella contea di Limerick.
È una notte d'inverno del 1943, imperversa una tempesta di neve e i voli dell'aeroporto di Foynes vengono cancellati. I passeggeri si riversano stanchi e infreddoliti in un locale di fronte al terminal, di proprietà di **Joe Sheridan**.
Per rinfrancarli l'uomo prepara loro un caffè molto forte al quale aggiunge del whiskey e della panna.
Qualcuno degli avventori gli chiede se abbia preparato un caffè brasiliano e lui risponde divertito: "No, è caffè irlandese!".
Ed ecco nato l'Irish Coffee.

GUSTO & PASSIONE

PANE GUTTIAU
tradizionale sardo

Se il pane carasau è un prodotto della Sardegna che già tutti amiamo e conosciamo, la sua versione "guttiau", cioè aspersa d'olio, ci conquisterà. Preparate con ingredienti di primissima qualità, queste sottili sfoglie stimolano la fantasia e la voglia di stupire

Guarda la videoricetta a base di pane guttiau del mese di febbraio!

1

Millefoglie di pane guttiau e ricotta

Ingredienti per 4 persone: ✗ **4 fogli** di **pane guttiau Gusto&Passione** ✗ 200 g di ricotta di pecora ✗ olio extra vergine di oliva ✗ **aceto di mele bio VerdeMio** ✗ 1/4 di cavolo cappuccio viola ✗ sale e pepe

Tagliate il cavolo a striscioline sottili e conditelo con aceto, olio e sale. Tenetelo da parte in modo che si ammorbidisca e assorba il condimento. Lavorate la ricotta a crema con olio e pepe. Spezzettate i fogli di guttiau in modo da ottenere tre pezzi da ciascuno. Disponete su un piatto il primo pezzo, coprite con una quenelle di ricotta, adagiate altro guttiau e terminate con un po' di cavolo viola. Proseguite fino a esaurire gli ingredienti. Servite come finger food da aperitivo.

2

Pizza di guttiau

Ingredienti per 4 persone: ✗ **1 mozzarella fiordilatte pugliese Gusto&Passione** ✗ **4 fogli** di **pane guttiau Gusto&Passione** ✗ 5-7 cucchiai di polpa fine di pomodoro ✗ 3 cucchiai di olive taggiasche ✗ origano ✗ olio extra vergine di oliva

Disponete i fogli di guttiau in due teglie grandi o quattro teglie piccole. Distribuite sopra ognuno un po' di polpa di pomodoro, coprite con mozzarella e olive e profumate con l'origano. Completate con un filo d'olio e infornate a 180°C per 5 minuti o finché la mozzarella non si sarà sciolta.

CAVOLETTI, *che menu!*

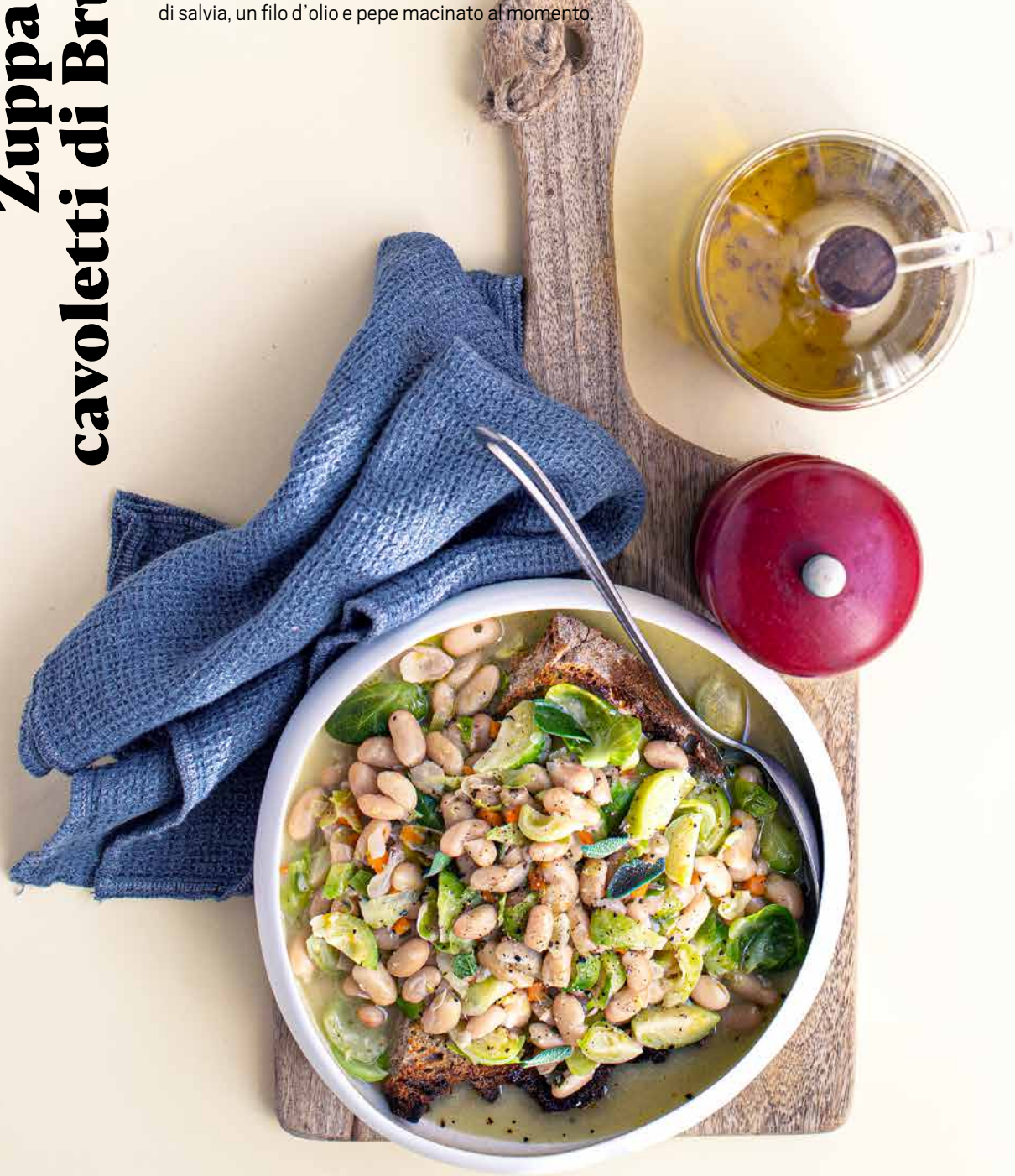
Questi cavoli in miniatura, di stagione fino a marzo, sono tecnicamente dei germogli e sono ricchi di antiossidanti, fra cui le vitamine C, A ed E, che assieme ai carotenoidi portano benefici alla vista. Contengono buone quantità di fibre e preziosi minerali antiossidanti e protettori dell'organismo, come il potassio, il manganese e il selenio.

Zuppa di cannellini, cavoletti di Bruxelles e pane

4 persone 15' preparazione 30' cottura

✗ 1 cipolla ✗ 1 carota ✗ 2 coste di sedano ✗ 350 g di cavoletti di Bruxelles ✗ **3 scatole** di **fagioli cannellini Sigma** ✗ vino bianco ✗ **olio extra vergine di oliva Sigma** ✗ salvia fresca ✗ 4 fette di pane integrale ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ sale e pepe

1. Lavate e tagliate a cubetti la carota, la cipolla e il sedano. Fate rosolare le verdure a fiamma dolce in un tegame con 3 cucchiai d'olio per circa 10 minuti senza fare prendere colore e sfumando a metà cottura con un po' di vino bianco. Quando il vino sarà evaporato aggiungete la salvia e i fagioli scolati e mescolate per fare insaporire. Coprite con acqua due dita circa sopra al livello dei fagioli e fate cuocere per 10 minuti.
2. Nel frattempo tagliate a spicchi i cavoletti e uniteli alla zuppa, se necessario aggiungete poca altra acqua calda. Regolate di sale e pepe e proseguite la cottura per altri 10 minuti.
3. Ungete le fette di pane e tostatele in forno o nel tostapane. Quando saranno croccanti strofinatele con poco aglio e sistematele sul fondo delle scodelle. Versate la zuppa ben calda, completate con qualche altra fogliolina di salvia, un filo d'olio e pepe macinato al momento.



Focaccia con cavoletti e formaggio di capra

4 persone 20' preparazione 25' cottura

Per la base: ✗ **380 g** di **farina di grano tenero tipo "0" Sigma** + altra per il piano di lavoro ✗ 10 g di lievito di birra fresco ✗ 210 ml di acqua tiepida ✗ **20 g** di **olio extra vergine di oliva Sigma** ✗ 4 g di zucchero ✗ 1/2 cucchiaino di sale
Per la farcitura: ✗ 380 g circa di cavoletti di Bruxelles ✗ 150 g di pecorino morbido poco stagionato ✗ 100 g di tronchetto di chevre ✗ olio extra vergine di oliva ✗ sale e pepe

1. Preparate l'impasto qualche ora prima di cuocerlo: sciogliete il lievito di birra nell'acqua tiepida insieme allo zucchero e all'olio. Formate una fontana con la farina e al centro versate l'acqua un po' alla volta amalgamandola; per ultimo unite il sale e lavorate il composto a mano per diversi minuti fino a ottenere un impasto elastico e morbido. Formate una palla e sistematela in una ciotola spennellata con poco olio. Coprite con un telo e lasciate lievitare per qualche ora fino al raddoppio.
2. Capovolgete l'impasto su un piano infarinato e con i polpastrelli stendentelo delicatamente dandogli la forma di un disco. Trasferitelo su una teglia coperta di carta forno e fate riposare per circa 30' coperto con un telo.
3. Nel frattempo mondate i cavoletti e tagliateli a fette non troppo sottili con un coltello. Riuniteli in una ciotola e conditeli con poco olio, sale e pepe. Eliminate la crosta dal pecorino e grattugiatelo con la grattugia a fori larghi. Distribuitelo sulla superficie della pasta, poi distribuite i cavoletti e infine tagliate il tronchetto di chevre a fettine e sistematele sulla focaccia. Completate con un filo d'olio e una spolverata di pepe e fate cuocere in forno preriscaldato a 220ºC per circa 20-25 minuti o fino a doratura. Servite subito.

INGREDIENTI

Insalata di cavoletti, mela, rucola e pecorino

4 persone 15' preparazione

1. Mondate i cavoletti di Bruxelles e affettateli con una mandolina sottilmente. Lavate bene le mele, tagliatele a metà e, senza sbucciarle, riducetele a fettine sottili con la mandolina. Lavate bene e asciugate la rucola.
2. In una ciotolina stemperate la senape con un cucchiaio di succo di limone, sale e pepe. Aggiungete 3 cucchiai di olio e mescolate bene con una forchetta fino a ottenere una salsina cremosa.
3. Riunite le verdure e le mele in una ciotola e conditele con la salsina. Mescolate bene e lasciate riposare per 10 minuti. Tagliate a fette sottili anche il formaggio privato della crosta e aggiungetelo all'insalata. Dividete nei piatti e decorate con i semi di zucca.

EQUILIBRIO&PIACERE è la nostra proposta esclusiva per una alimentazione equilibrata senza rinunciare al gusto.

sigma

Galletti arrosto con cavoletti e scalogni

4 persone 20' preparazione 45' cottura

✗ 2 galletti da circa 500 g ciascuno ✗ 15 scalogni piccoli ✗ olio extra vergine di oliva ✗ 30 cavoletti di Bruxelles ✗ rosmarino fresco ✗ **origano in foglie Sigma** ✗ **miele di acacia Sigma** ✗ 1 limone ✗ sale e pepe

1. Mondate i cavoletti e sbucciate gli scalogni. Riuniteli in una ciotola e conditeli con 2 cucchiai di olio, sale, pepe e un cucchiaio di miele. Mescolate bene e tenete da parte.
2. Lavate e tamponate i galletti, inseritevi all'interno qualche rametto di rosmarino e mezzo limone. Strofinate bene la pelle con poco olio e poi conditela con sale, pepe e origano. Adagiate i galletti al centro di una pirofila rivestita di carta forno e sistemate intorno i cavoletti e gli scalogni.
3. Trasferite in forno a 200ºC per 40-45minuti finché i galletti non risulteranno ben dorati. Dividete i galletti in metà e serviteli.

Selvaggia, magica LAPPONIA

Raggiungere il circolo polare artico vuol dire entrare nella terra dei Sami, scoprirne la cultura e le tradizioni gastronomiche ancestrali

Lapponia
Russia
Finlandia
Norvegia
Svezia

Da oltre quattrocento anni il primo fine settimana di febbraio, nella città di Jokkmokk, in Lapponia, si tiene l'annuale raduno Sami, il popolo nativo di questa terra. La **fiera di Jokkmokk** è un evento centrale nella cultura lappone e attira decine di migliaia di visitatori tra Sami e curiosi venuti da ogni parte del mondo per immergersi nel folklore dell'estremo Nord. Si balla, si canta, si corre su slitte trainate dalle renne, si ammirano gli artigiani Sami realizzare le loro opere d'arte fatte di corna e ossa di renna e si mangia, tanto. Date le temperature, non si può fare a meno di provare una fumante *bierggojubttsa*, zuppa di carne di renna, patate e verdure cotta in tipici pentoloni appesi lungo le strade. Da provare anche il *souvas*, sorta di kebab preparato con **carne di renna marinata e affumicata** per ore prima di essere fatta a straccetti e il *sállteguolle* (pesce sotto sale). La notte si parte tutti insieme **a caccia di aurore boreali**, che la leggenda Sami vuole siano generate da una volpe che, correndo sulle vette lapponi, solleva la neve con la sua coda con tanta forza da farle prendere fuoco fino a colorare i cieli con le scintille.

Rovaniemi la "non capitale" lappone

La Lapponia è un mondo a parte, divisa tra Norvegia, Svezia, Finlandia e Russia. Terra di sciamani, spiriti e animali incantati, la sua natura selvaggia e aspra regala spettacoli meravigliosi, impossibili altrove. Proprio come le **aurore boreali**, che illuminano il cielo una notte su due nei periodi più intensi, ma anche la neve, che qui viene chiamata in decine di modi

In apertura: aurora boreale sul lago Inari. Nella pagina, dall'alto: in Lapponia i mirtilli sono alla base di golose preparazioni; campeggio in una capanna nel bosco. Pagina a fianco, dall'alto: tra le attività da svolgere in Lapponia ci sono le gite in slitta trainata da renne; mountain bike nella neve; le renne sono importanti nella cultura dei Sami.

Venti gradi almeno

Raccogliere erbe e bacche nei boschi è una delle attività più amate dai Sami e, tra le varie leccornie che si possono preparare con questi ingredienti, ci sono i **liquori**. I più diffusi sono quelli dolci a base di mirtillo e ribes rosso, ma sono ottimi anche il liquore a base di mora di palude e di olivello spinoso (difficile scendere sotto i venti gradi alcolici). Da provare anche il ***minttu***: oltre quaranta gradi di freschezza, data dalla menta piperita, che trova la sua accoppiata perfetta con la cioccolata calda. Anche il *fusu* è a base di menta, qui abbinata alla vodka per un effetto davvero glaciale. E ancora, il caratteristico ***salmari***, a base di pepe e liquirizia salata, tra gli shot più inconsueti ma anche più amati.

10 cose da fare in Lapponia

1. Incontrare la fauna lappone allo zoo di Ranua
2. Raggiungere le isole Kotisaari e Vartiosaari per ammirare l'aurora boreale
3. Pescare sulle acque di un lago ghiacciato
4. Camminando sul ghiaccio, raggiungere a piedi alcune tra le centinaia di isolette che compongono lo splendido arcipelago di Kalix
5. Raggiungere i villaggi gemelli di Kukkola che sorgono uno di fronte all'altro sulle due sponde di un fiume che segna il confine tra Svezia e Finlandia
6. Fare almeno una sauna bollente per poi tuffarsi nella neve come veri locali
7. Visitare un'area di addestramento per i cani da slitta
8. Vivere l'esperienza di una delle saune più grandi al mondo a Haparanda
9. Fare una full immersion di cultura Sami nei centri per i visitatori Siida e Sajos
10. Farsi insegnare la lingua delle renne dai responsabili del Parco delle Renne di Kopara

differenti, o le onnipresenti renne, che può capitare di incrociare per strada anche nelle situazioni più insolite. Non essendo un Paese, la Lapponia non ha una capitale, ma certamente la città più nota è **Rovaniemi**, soprattutto perché da qui si raggiunge velocemente il Villaggio di Babbo Natale, che tutto l'anno attira famiglie dal mondo intero. Passeggiando tra i cottage del villaggio si può vivere un'esperienza unica: attraversare la **linea del circolo polare artico** (*Napapiiri*, in finlandese), confine meridionale della terra del sole di mezzanotte (da qui in poi si può assistere al fenomeno del sole che almeno un giorno all'anno non tramonta). A Rovaniemi è uso comune raggiungere uno dei tanti **rifugi nei boschi**, semplici baracche dove c'è sempre una catasta pronta da ardere su cui far scaldare qualche salsiccia in compagnia.

Caffè al formaggio?

Il caffè all'americana è una delle bevande più diffuse a queste latitudini, ma i Sami amano sorseggiarne una versione molto particolare. Lo accompagnano infatti con formaggi a pasta semidura, come il **delicato *leipäjuusto*** finlandese. Per realizzare la bizzarra ricetta, che prende il nome di *kaffeost*, si fa sciogliere il formaggio al calore della tazza fumante in modo che i due ingredienti di mescolino e quindi si possano bere in un unico sorso.

La cucina Sami

Ruvida e selvatica, proprio come la terra dove nasce, la cucina del popolo Sami si basa principalmente sulla **carne di renna**, come si è già capito. Il suo intenso sapore è smorzato da cotture molto lunghe e da lavorazioni particolari, che ne valorizzano anche la naturale assenza di grasso. Della renna, come del nostro maiale, non si butta via niente e la sua carne viene declinata in mille preparazioni diverse: dal più classico sauté servito con patate e l'immancabile marmellata di mirtilli rossi, agli insaccati, fino alle interiora stagionate. A Rovaniemi ogni anno si tiene persino un concorso dedicato proprio ai migliori "chef di renna" (*Vuoden Porokokki*), durante il quale cuochi di fama si contendono l'ambito titolo. Anche **alce e orso**, molto diffusi nelle foreste lapponi, finiscono nel piatto, ma bisogna sottolineare che la caccia in queste zone è regolamentata in maniera molto rigida, al fine di mantenere un adeguato equilibrio ambientale. Non di sola carne vivono i lapponi, e infatti anche il **pesce d'acqua dolce** trova ampio spazio nella gastronomia locale. La zuppa di salmone è un grande classico, ma sono varie le specie che si possono pescare nei fiumi locali. Il tutto è accompagnato da patate e formaggi di capra, spesso erborinati e molto saporiti. Il **formaggio** è anche protagonista del dolce tipico di Rovaniemi, il *leipäjuusto*, che viene fritto e servito accompagnato da marmellata di camemoro, la bacca più diffusa da queste parti.

Pagina a fianco, dall'alto: un romantico cottage immerso nella natura; una foresta illuminata dall'aurora boreale; le piste di sci di Ylläs. Nella pagina, dall'alto: il pesce non manca nella cucina locale; *munkki*, speciali frittelle finlandesi a ciambella; i frutti del camemoro, noto anche come rovo artico.

Info utili

In aereo
Per raggiungere Rovaniemi dall'Italia (3-4 ore) è necessario fare scalo a Helsinki, la capitale finlandese. La compagnia aerea Finnair offre tutto l'anno voli giornalieri tra Rovaniemi e Helsinki. L'aeroporto di Rovaniemi si trova a circa 10 km dalla città ed è ben collegato al centro grazie a servizi regolari di autobus le cui fermate corrispondono ai principali hotel della città.
www.finavia.fi/en/airports/rovaniemi
www.finnair.com/it-it

In treno
Le ferrovie finlandesi sono gestite dalla società statale VR, che collega Rovaniemi a molte città della Finlandia con diversi treni in partenza e in arrivo a Helsinki ogni giorno.
www.vr.fi/en

Mezzi pubblici
I pullman Matkahuolto sono l'unico mezzo di trasporto pubblico che collega Rovaniemi con la parte settentrionale della Lapponia. Sono disponibili collegamenti giornalieri in autobus da Rovaniemi per diverse città Norvegesi e Svedesi, con frequenze diverse a seconda della stagione.
www.matkahuolto.fi
bestarctic.com/thearcticroute

Shopping
Portate a casa con voi qualche pezzo di artigianato (*duodji*) Sami, come le tradizionali *kuksa*, caratteristiche tazze di legno di betulla o di osso. Tra le curiosità gastronomiche, le chips di carne di renna affumicata o le classiche *salmiakki*, caramelle di liquirizia salata.

DOVE DORMIRE
Arctic Bath
Struttura da sogno immersa nella natura. Due tipologie di capanne: la River Cabin, in legno galleggiante sull'acqua, e la Land Cabin, per dormire su una palafitta. Una notte per due da 600 euro
Ramdalsvägen, 10
Harads, Svezia
slh.com/hotels/arctic-bath

Kakslauttanen Arctic Resort
Splendido resort immerso nella neve dove dormire in suggestivi igloo di vetro, perfetti per ammirare l'aurora boreale. Igloo per due da 370 euro a notte
Kiilopääntie, 9
Saariselkä, Finlandia
www.kakslauttanen.fi/it

Lake Inari Mobile Cabins
Si dorme in essenziali capanne mobili dal tetto trasparente che vengono trainate tutta la notte su un lago ghiacciato.
Da 300 euro a notte
Sarviniementie, 110
Inari, Finlandia
www.lakeinari.com

DOVE MANGIARE
Nili
Cucina tipica di qualità in un ambiente che enfatizza la tradizione.
Si mangia con 50 euro
Valtakatu, 20
Rovaniemi, Finlandia
www.nili.fi/en/food-drinks/a-la-carte.html

Kotahovi
All'interno del Villaggio di Babbo Natale, si mangia attorno al fuoco con 40 euro
Joulumaantie, 13
Rovaniemi, Finlandia
www.laplandrestaurant.fi

Snowland 26.12
Si mangia in un igloo su sedie e con tavoli di ghiaccio. Menu fisso a 141 euro incluso il trasporto
Punto di incontro: Ufficio di Lapland Safaris
Koskikatu 1, Rovaniemi, Finlandia
www.laplandsafaris.com/it/attivita/igloo

a cura di Dott.ssa Lorena Bolesina, dietista

PRENDIAMOCI UNA PAUSA *di benessere*

Un piccolo break dal lavoro o dallo studio è prendersi cura di sé: un attimo di relax e di recupero delle energie necessario per la nostra salute. Anche la pausa per una merenda può diventare lo spunto per rivedere o rafforzare le nostre abitudini alimentari. Senza sottovalutare mai anche quello che beviamo

Le merende – o spuntini – di metà mattina e di metà pomeriggio assumono particolare importanza all'interno della giornata alimentare, poiché aiutano a **mantenere in equilibrio il metabolismo**, a non arrivare troppo affamati a pranzo e a cena e a non avere cali glicemici qualora gli intervalli tra la colazione e il pranzo, o tra il pranzo e la cena, diventino troppo lunghi.

A ognuno il suo spuntino

I benefici derivanti dal consumo di uno o due spuntini durante la giornata sono tanti e questo non vale solo **per i bambini** – per i quali la merenda rappresenta una ricarica energetica che contribuisce ad una corretta crescita soprattutto in età scolare –, ma anche per gli adulti, in particolare **per chi vuole controllare il proprio peso** corporeo.
Lo spuntino ideale dovrebbe fornire fra il 5 e il 10% del fabbisogno calorico totale giornaliero. Studi scientifici hanno anche dimostrato che gli effetti sull'organismo dipendono dalla composizione in nutrienti dello spuntino stesso; per migliorare la memoria e l'umore, e per attenuare la fame senza compromettere l'appetito ai pasti principali, deve fornire una piccola quantità di **fonti energetiche di rapido utilizzo**, cioè di zuccheri semplici, ma anche di carboidrati e di proteine e, soprattutto, deve apportare **pochi grassi**.

Un'occasione di salute

Anche per gli spuntini, come per i pasti principali, vale la regola di **variare la scelta degli alimenti** nei diversi giorni della settimana. Gli spuntini possono infatti contribuire alla copertura del fabbisogno di alcuni **micronutrienti**, quali vitamine e sali minerali, oltre che di fibre, purché la scelta sia sufficientemente ampia e diversificata.
Inoltre, è sempre molto importante prestare la dovuta **attenzione alle bevande**: è consigliato bere almeno uno o due bicchieri di acqua durante la pausa merenda (anche se non si ha sete), per la corretta idratazione del corpo. Possono essere inseriti anche centrifughe o estratti di frutta e di verdure; sono invece da evitare bibite o altre bevande zuccherine o alcoliche.

ALCUNE IDEE PER SPUNTINI SANI E GOLOSI

- Macedonia di frutta fresca con mandorle o nocciole
- Pane integrale o taralli con una noce di grana
- Pane di segale con ricotta e pomodorini
- Yogurt con frutti di bosco freschi o frutta fresca
- Una piccola fetta di crostata con frutta fresca
- Pane con 1 o 2 quadretti di cioccolato fondente con almeno il 70% di cacao
- Pera e ricotta aromatizzata con cacao
- Frullato di frutta fresca e latte o yogurt
- Latte parzialmente scremato con muesli
- Pane integrale con un velo di marmellata o miele e qualche noce

a cura di Anna Simone, sociologa ambientale, giornalista ed ecoblogger

Plastiche E bioplastiche: RICONOSCERLE E DIFFERENZIARLE

Spesso ci troviamo disorientati di fronte alla varietà di materiali che utilizziamo nel quotidiano. Se anche teniamo all'ambiente e ci impegnamo nel corretto smaltimento dei rifiuti, non sempre siamo sicuri di gestire al meglio la nostra raccolta differenziata. Qualche informazione in più può aiutare a orientarci

I materiali in plastica e bioplastica, se da un lato hanno il vantaggio di semplificare alcuni aspetti della quotidianità (basti solo pensare alla praticità delle confezioni dei prodotti alimentari), dall'altro hanno lo svantaggio di non decomporsi nell'ambiente. Tocca ai cittadini differenziali in modo corretto per avviarli al riciclo.

I diversi materiali: conosciamoli meglio

Nel cestino della plastica vanno gettati solo gli **imballaggi** – cioè tutto ciò che serve a contenere, proteggere e preservare i prodotti –, mentre il resto è da destinare alla raccolta indifferenziata. Quindi, sì a bottiglie, flaconi, contenitori, vaschette per alimenti, blister dei medicinali, confezioni, pellicole e sacchetti. No a tutti gli oggetti, anche se in plastica.
Gli imballaggi riciclabili in plastica hanno un logo composto da un **triangolo con tre frecce** al cui interno è riportato un numero, mentre in basso c'è una sigla con la tipologia di polimero plastico (1, PET; 2, PE-HD; 3, PVC; 4, PE-LD; 5, PP; 6, PS; 7,O).

Le bioplastiche e come riciclarle

Le bioplastiche derivano da fonti sia rinnovabili sia di origine fossile e si caratterizzano per essere biodegradabili e compostabili negli **impianti di compostaggio industriale**. Tuttavia, se disperse nell'ambiente sono inquinanti, nonché pericolose per uccelli, animali e fauna acquatica, che rischiano di ingerirne frammenti o di impigliarsi. Gli imballaggi in bioplastica vanno gettati con la frazione umida domestica e non con la plastica. Si riconoscono perché riportano piccoli loghi (come "ok compost", "compostabile cic", "vincotte" etc...) e la scritta "biodegradabile e compostabile conforme alla norma UNI EN 13432".
Tra gli imballi realizzati con questi nuovi materiali ci sono i comuni sacchi e sacchetti per l'umido e l'ortofrutta, gli involucri per la carta, le posate, i piatti, i bicchieri, le shopper per la spesa, le reti della frutta, i sacchi e i guanti per il reparto ortofrutta a libero servizio, i vasetti delle colture agricole.

Buone notizie!

Possiamo dire addio ai dubbi su come differenziare i rifiuti. Dal 1º gennaio 2023 è scattato l'**obbligo di etichettatura** degli imballaggi, anche se nei prossimi mesi capiterà di imbattersi ancora nelle vecchie confezioni, che sono le scorte in via di esaurimento. Le nuove etichette dovranno riportare la tipologia di imballaggio (flacone, lattina, vaschetta, bottiglia), il tipo di materiale e come va differenziato.

a cura di Francesco Diliddo, blogger appassionato di giardinaggio

IL GIARDINO *ecosostenibile* CON LE PIANTE CHE ATTIRANO *api e farfalle*

Il contatto con la natura ci aiuta a vivere meglio e a regalarci serenità. Allora, perché non provare a dare forma alla nostra personale piccola oasi di benessere? Per farlo in modo ecosostenibile sarà importante adottare alcuni accorgimenti che rispettano la biodiversità. Il risultato sarà sorprendente!

Basta fare una passeggiata in un bosco, nei pressi di un fiume o lungo un lago: quando ci allontaniamo dal caos della città ecco che ritroviamo subito il nostro benessere psicofisico.
Possiamo creare un angolo di natura in giardino, sul terrazzo, sul balcone e riempire di vita con la presenza di api e farfalle il nostro spazio verde. Scegliendo le piante giuste possiamo dare cibo e casa agli insetti impollinatori, che aiuteranno anche il nostro orto o il frutteto rispettando i tempi e i ritmi della natura.

La scelta delle essenze

Chi è più attento a uno stile di vita che preserva l'ambiente a tutti i livelli può farlo anche attraverso

il giardinaggio: per esempio evitando il prato verde a favore di un prato naturale (che richiede meno acqua), utilizzando **fertilizzanti organici** e prodotti antiparassitari di origine naturale, evitando così gli insetticidi chimici. Se abitiamo in zone poco piovose, scegliamo piante che hanno meno esigenze idriche, prediligendo le **specie del territorio circostante**. In inverno possiamo utilizzare le foglie raccolte nel giardino stesso per creare la pacciamatura che proteggerà le radici delle piante più sensibili al freddo. Un altri consiglio molto pratico è raccogliere l'**acqua piovana** per le annaffiature, tra l'altro molto gradita dalle piante acidofile (ortensie, camelie, gardenie, azalee e altre).

Abbinamenti vincenti

Per attirare le farfalle il primo arbusto consigliato è la splendida buddleia, una pianta tropicale largamente diffusa in tutto il mondo, che piace agli insetti in virtù del suo dolce nettare dal **delicato profumo di miele**. Altri arbusti perenni sono la abelia, il lillà (*Syringa vulgaris*), la mahonia e la pyracantha, che in primavera fa sbocciare tanti piccoli fiori bianchi profumati, che a settembre diventeranno bacche rosse o arancioni.

Tra le preferite dagli insetti impollinatori e melliferi spiccano le **piante aromatiche**: la lavanda, il timo, l'origano, la maggiorana e la santolina, che dona bellissimi fiori gialli per tutta l'estate.
Fra le piante annuali la scelta è davvero incredibile: ci sono la **calendula**, con le sue piccole margherite e le foglie chiare e vellutate; la **cosmea**; i **fiordalisi**, che spesso vengono usati per rivitalizzare i campi incolti. Il **girasole**, invece, attira non solo le api e le farfalle ma anche gli uccelli selvatici che sono ghiotti dei suoi semi: si possono coltivare facilmente in giardino oppure in vaso, scegliendo una varietà nana. Altre specie annuali semplici e di sicuro effetto sono la **malva**, la **nigella** o i **papaveri**, che colorano di rosso i campi incolti nel mese di maggio. La **potentilla** è un'erbacea perenne che produce piccoli fiori gialli o rossi, molto apprezzati dagli impollinatori.
Rispettare e aiutare la natura è un regalo per noi stessi e per le generazioni future.

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

sigma

OROSCOPO Febbraio 2023

a cura di Alessandra De Vizzi, astrologa

Il segno del mese di febbraio: Acquario

Buon compleanno, ACQUARIO! Il 2023 ti vede fino a marzo sotto la rigida ma preziosa influenza di Saturno, che ti insegna a organizzarti sul lavoro. Giove è al tuo fianco fino a maggio. L'estate è la stagione dell'amore grazie a Venere. Sei nata dal 21 al 31 gennaio? Da marzo a maggio Plutone ti spinge a rivoluzionare la tua quotidianità. Nata dal primo al 10 febbraio? Da febbraio ad aprile Giove protegge i cambiamenti che vuoi intraprendere nella vita sentimentale; grandi opportunità di lavoro a ottobre. Nata tra l'11 e il 19 febbraio? Da giugno ad agosto l'amore è una sfida continua; da ottobre vinci nella professione.

ariete

Marte vi rende quasi spericolate sul lavoro: consapevoli del vostro valore, non vi lasciate fermare da rivali o nemici nascosti e con Mercurio amico dall'11 sapete come realizzare le splendide idee che vi affollano la mente. Dal 20 Venere fa sì che l'amore sia la vostra priorità: single o in coppia, siete felici. Giornate da sogno con un Gemelli appassionato; un Pesci chiacchiera troppo per i vostri gusti.

toro

Fino al 19 Venere e Urano stimolano al massimo la vostra capacità di elaborare e mettere in pratica progetti di lavoro così innovativi da catturare l'interesse di qualcuno in grado di favorire la vostra carriera. Intorno al 15 Venere e Nettuno regalano incontri memorabili alle single, facendo riprovare emozioni sopite da tempo anche a chi è in coppia. La vivacità di un Ariete vi incanta; una Bilancia vi esaspera.

gemelli

Giove e Marte vi spingono a osare in ufficio, facendo affidamento sulle vostre potenzialità e cogliendo al volo le tante opportunità offerte dal pianeta della fortuna. Fino al 19 Venere dispettosa non lascia che vi limitiate a chiacchiere banali e vaghe promesse: chi vi ama pretende fatti concreti. Potete contare sul sostegno di un fedele Capricorno; non aspettatevi granché da un Ariete dalle mille facce.

cancro

Intorno al 10 Mercurio e Plutone creano tensioni e nervosismo in ufficio: non perdete la calma e riuscirete a smascherare le manovre di un collega scorretto. Marte raccomanda prudenza nelle contrattazioni. Venere è dalla vostra parte fino al 19: in amore nuovi legami e conferme importanti per tutte. Seguite i consigli di un Acquario geniale; non lasciatevi abbindolare da un Leone opportunista.

leone

Sul lavoro siete combattive e subito pronte a discutere con chiunque vi capiti a tiro: tutta colpa di Marte, sta a voi sforzarvi di vedere il lato migliore di colleghi e superiori per evitare litigate inutili. Vita sentimentale agitata fino al 19, in seguito potete ritrovare l'intesa con il partner o conoscere una persona speciale. Avete molto in comune con una Vergine; uno Scorpione fa di tutto per ostacolarvi.

vergine

A metà mese, grazie a Mercurio e Plutone, riuscite a inquadrare la vostra situazione lavorativa, cancellando i forti dubbi che vi hanno a lungo tolto il sonno e decidendo la strategia più giusta per l'immediato futuro. Venere mette alla prova la forza dei vostri sentimenti fino al 19: tenete duro in attesa di una ritrovata complicità e di passione per tutte. Un Toro vi emoziona; un Cancro vi delude di continuo.

bilancia

Nei primi giorni del mese Sole e Marte vi stimolano, dandovi il coraggio per farvi avanti e chiedere ciò che vi spetta sul lavoro: che si tratti di un incarico o di un aumento, nessuno può negarvi quanto vi è dovuto. Giove vi protegge. L'amore migliora dal 20, quando Venere cancella piccole invidie e grosse gelosie. Coltivate l'amicizia con un Cancro; non permettete a un Toro di continuare a mentirvi.

scorpione

Sul lavoro la prima metà del mese è protetta da Mercurio e Plutone, tocca poi a Giove garantirvi la vittoria. Sensualità e romanticismo alle stelle fino al 19: Venere rende tutte felici e persino le storie che sembravano al tramonto tornano a essere intense e travolgenti. Ora anche le single più convinte sognano la convivenza. Ogni tanto ringraziate un Pesci; non siate diffidenti nei confronti di un Capricorno.

sagittario

Intorno al 15 Nettuno vi confonde le idee, rendendo necessario un attento controllo di qualsiasi accordo; nella seconda metà del mese Mercurio e Giove agiscono per voi. Mare molto mosso in amore fino al 20: irritate e preoccupate per via di Marte e Venere, siete così intrattabili che nessuno osa avvicinarsi. Avete catturato il cuore di una Bilancia; non avete più tempo da perdere con un Acquario.

capricorno

Mercurio e Plutone fanno spuntare ottime collaborazioni professionali intorno al 12; per tutto il mese avete le idee ben chiare e sapete come gestire al meglio i vostri affari. Chiunque colpisca la vostra attenzione fino al 19 non sa resistere al vostro fascino: illuminate da Venere, siete corteggiate e adorate. Il rapporto che vi lega a un Sagittario rasenta la perfezione; continuate a ignorare un Gemelli.

acquario

Con Marte, Giove, Saturno e (fino al 17) anche il Sole schierati in vostro favore, avete il successo a portata di mano, qualunque sia la vostra situazione lavorativa: nessuna nube offusca il vostro orizzonte. Dal 20 conquistate ogni cuore in vista grazie a Venere, decisa a fare di voi le preferite dello zodiaco. Un Leone trova mille scuse per vedervi; un Sagittario non è il tenero cucciolo indifeso che sembra.

pesci

Mercurio vi assiste sul lavoro fino al 10: vi sentite comprese e protette e agite con una sicurezza vincente. Venere vi fa gli occhi dolci fino al 19: amate e siete riamate, nessuna incomprensione rovina l'atmosfera romantica che vi circonda. Intorno al 10 splendidi colpi di fulmine organizzati da Marte e Urano. Serate appassionate con uno Scorpione; una Vergine svela verità spiacevoli che non vi riguardano.

love

INDICE *delle ricette*

Antipasti

Crostoni multicereali con sarde in saor e burrata, **19**
Focaccia con cavoletti e formaggio di capra, **43**
French toast con panna acida e salmone, **33**
Millefoglie di pane guttiau e ricotta, **39**
Uova alla coque con bastoncini al miele, **34**

Primi

Farfalle in crema di Asiago con speck e carciofi, **8**
Fusilloni barbabietola e ricotta, **18**
Insalata di quinoa, barbabietola, sarde e feta, **21**
Vellutata di broccoli con yogurt greco e pistacchi, **20**
Zuppa di cannellini, cavoletti di Bruxelles e pane, **41**

Secondi

Ciambella salata con Asiago, pomodori secchi e olive nere, **13**
Crocchette di broccoli con salsa tahina, **22**
Crumble di finocchi, bietole e Asiago, **7**
Galletti arrosto con cavoletti e scalogni, **47**
Insalata di cavoletti di Bruxelles, mela, rucola e pecorino sardo, **45**
Uova in cocotte con Asiago, porri e tartufo, **10**

Dolci

Arancini di Carnevale, **23**
Cioccolata calda in tazza alla cannella con biscotti, **35**
Muffin al farro con confettura di fragola, **30**
Torta zebrata, **24**

PREMIATY

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. 92 febbraio 2023

Crediti fotografici Itinerari d'Arte&Gusto:
Visit Finland

Stampa effettuata presso Coptip
Via Gran Bretagna, 50 - 41122 Modena

Tutti i diritti di produzione, riproduzione o traduzione sono riservati. Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

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

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

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

Nel prossimo numero:

→ **Menu mese: verdi primizie primaverili**
→ **Speciale: un menu per l'8 marzo**
→ **Benessere: tempeh, veggy con gusto**

Seguimi nei territori più autentici.

GUSTO & PASSIONE

SELEZIONE Slow Food Italia

La nostra collaborazione con Slow Food è una scelta buona,
dove il sostegno ai territori diventa un nostro valore. Un bene di tutti, oggi e per il futuro.

Scopri di più su: ***gustoepassione.info***

In esclusiva da SIGMA

dispenserstudio.it

la pasta del campione

Marcell Jacobs

Nuovo pack riciclabile nella carta.