



PREMIATY

■_cucina

■_benessere

■_viaggi

■_lifestyle

BENESSERE

BENVENUTA PRIMAVERA!

SPECIALE

FESTA DEL PAPÀ

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

n. 49 marzo 2019



Spinaci speciali



Tutto quello di cui hai bisogno per la tua pelle

SCOPRI TUTTA LA LINEA INFASIL



DEODORANTI



DETERGENTI INTIMI

Bentornata primavera!

Con l'arrivo della primavera le ricette si fanno più verdi e leggere e sulla tavola compaiono le primizie di stagione, tenere e saporite. Protagonisti del menu del mese sono gli **spinaci**, proposti come condimento di primi piatti, ingrediente di gustose polpette vegetariane, secondi piatti e insalate.

Marzo è anche il mese dei **papà**, da festeggiare e coccolare con piatti ricchi e dal gusto deciso come le polpette alla birra, le mezze maniche alla salsiccia e cime di rapa o la coppa al caffè e Sambuca.

Per chi risente del cambio di stagione e in primavera dormirebbe sempre abbiamo pensato a un **menu energetico** a base di carciofi, avena, radici e frutti rossi per ritrovare la carica. A chi ama prendersi cura della pelle è dedicato l'approfondimento sulla **beauty routine primaverile**; parole d'ordine: esoliazione e idratazione leggera.

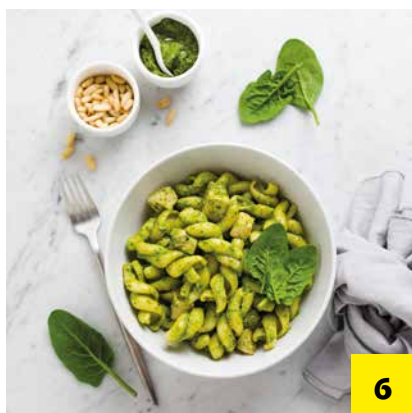
Gli amanti della montagna infine troveranno spunti e consigli da appuntare sul taccuino di viaggio leggendo il nostro itinerario di marzo che ci porta a scoprire **Saint Moritz e l'Engadina**.

Buona primavera a tutte le lettrici e i lettori di Prèmiaty!



SOMMARIO

marzo 2019



4
agenda del mese

cucina

6
ricette del mese
spinaci, gusto e forza

12
il prodotto di stagione
salute in foglia

14
ricette per tutti i giorni
sette x sette

22
prodotti del mese
piadine Gusto&Passione

24
menu speciale
piatti per super papà

30
semplicissimo
piselli
e prosciutto crudo

32
scuola di cucina salata
formaggio
a tutto pasto

34
scuola di cucina dolce
un buongiorno
... dolcissimo

benessere

37

cibo e salute
buongiorno primavera!

44

approfondimento
rifiorire senza stress



40

viaggi

46

itinerario
là dove i monti
sorriscono...



46

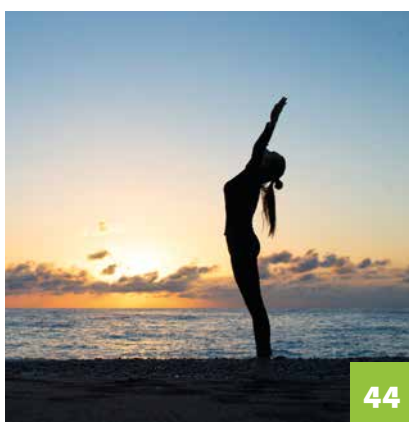
lifestyle

54

mondo donna
beauty routine.
Cosa cambia
in primavera?

56

junior
nuova città,
vecchie paure?



44



54

58

pet care
uno spazio per giocare

60

oroscopo

62

indice



58

AGENDA_Idee e consigli

marzo

Paolo Pellegrin. Un'antologia

Fino al 10 marzo

MAXXI - Roma

www.maxxi.art

Pellegrin ha viaggiato il mondo e visto coi propri occhi alcune fra le più gravi tragedie umanitarie degli ultimi decenni. Ha immortalato momenti di disperazione e di bellezza, di orrore e di speranza. La mostra mette insieme oltre 150 fotografie, in un viaggio fra gli estremi del buio e della luce. È inoltre presente un allestimento a cura del MAXXI che porta il visitatore a rivivere il percorso creativo di Pellegrin attraverso appunti di viaggio, schizzi, ritagli.

© Musacchio & Ianniello, courtesy Fondazione MAXXI



ANTONIA KLUGMANN

Di cuore
e di coraggio

*La mia storia,
la mia cucina*



GIUNTI

Di cuore e di coraggio.

**La mia storia, la mia cucina
di Antonia Klugmann - Giunti**

216 pagine - 12,00 €

www.giunti.it

Seconda edizione fresca di stampa per il libro che porta la firma di una degli chef più amati d'Italia, che dagli studi di giurisprudenza è arrivata a toccare le vette dell'alta cucina. Antonia racconta il proprio mondo e la propria storia, aprendo al lettore le porte della cucina e del cuore, in pagine avvincenti in cui diventano protagonisti elementi semplici ma fondamentali: libertà, ingredienti, territorio.



ZEN-A. Fiera benessere

23-24 marzo

Magazzini del cotone

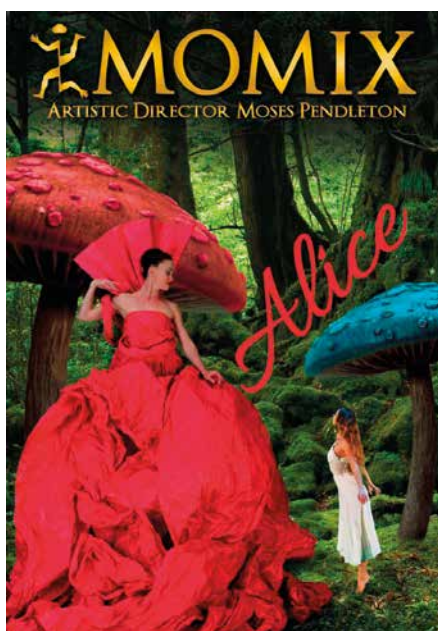
Porto Antico, Genova

www.zena.ge.it

Esposizioni, conferenze, corsi e dimostrazioni in una due giorni dedicata al benessere naturale. L'area si suddivide nei temi affrontati:

Armonia, Alimentazione, Ambiente e Abitare, più il Giardino zen, che ospita le attività con il pubblico.

Anche questa settima edizione vedrà, inoltre, importanti presenze di associazioni per la tutela degli animali, dell'ambiente e dell'uomo.



Alice
20-24 marzo
Teatro Alfieri, Torino

www.momix.com
www.torinospettacoli.com

La magia senza tempo della storia di *Alice nel paese delle meraviglie* prende vita in uno spettacolo a cura di Moses Pendleton, direttore artistico della compagnia di ballerini-acrobati MOMIX. Dopo la prima mondiale a Roma, ora approda a Torino per conquistare il pubblico, trascinato nella tana del Bianconiglio, in un mondo fantastico che fa da sfondo alle avventure della curiosa Alice.



**16ª fiera nazionale
del consumo critico
e degli stili di vita
sostenibili**

INGRESSO GRATUITO

Fa' la cosa giusta!
8-10 marzo
fieramilanocity, Milano
falacosagiusta.org

Dalla gastronomia all'editoria, dall'artigianato alla tecnologia, il tutto visto attraverso la lente del consumo consapevole e delle pratiche virtuose a salvaguardia dell'ambiente e per la costruzione di un migliore rapporto uomo-mondo. Ricco il programma per le scuole, e per tutte le età, di attività ludico-didattiche, laboratori, dimostrazioni, letture, per stupirsi e imparare.

Olio Capitale
15-18 marzo
Stazione Marittima di Trieste
www.oliocapitale.it

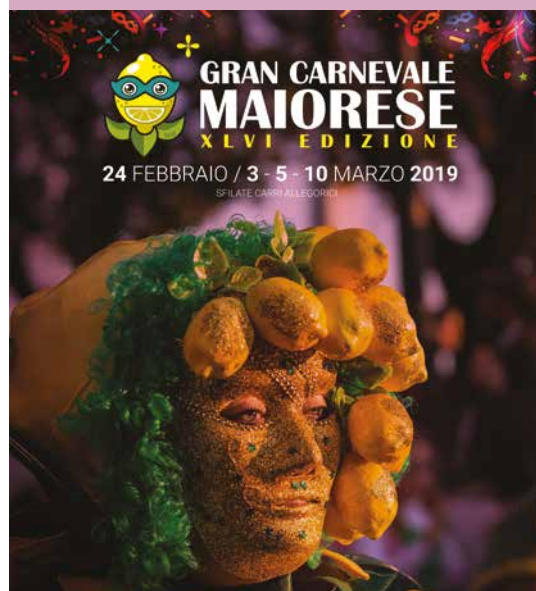


Il salone degli oli extravergini tipici e di qualità festeggia il tredicesimo compleanno. Saranno presenti ben 222 espositori, di cui la maggior parte proveniente dall'Italia, altri da Grecia e Croazia, paesi d'elezione per questa produzione. Di grande interesse non solo per gli operatori professionali, l'evento è un'occasione per imparare a orientarsi in un mondo complesso ma che tocca i consumatori nel quotidiano, con momenti didattici e degustazioni mirate.

Gran Carnevale di Maiori
3, 5, 10 marzo, Maiori (SA)

grancarnevaledimaiori.it

Costiera amalfitana non solo d'estate: ormai da 46 anni questo Carnevale rappresenta un evento imperdibile per abitanti del posto e turisti curiosi, ed è annoverato come uno dei promotori della cultura immateriale dal MiBAC. I carri allegorici dell'edizione 2019 sono quattro, ispirati al tema assegnato "Civiltà e periodi storici", scelto per celebrare l'anno europeo del turismo "slow", sviluppato dagli artigiani con originalità e fantasia.



Book Pride
15-17 marzo
Fabbrica del Vapore, Milano
bookpride.net/site

Guadagna pubblico e apprezzamento crescenti di anno in anno, questa fiera dedicata all'editoria indipendente. Alla sua quinta edizione vanta oltre 130 espositori: editori che hanno incentrato il proprio lavoro sulla qualità della proposta al pubblico, innovazione nel mercato di riferimento e originalità nella comunicazione. Stand ricchi di volumi da sfogliare e conoscere, eventi culturali e presentazioni di nuove uscite.

RICETTE
DEL MESE

Verdissimi, saporiti
e molto versatili in cucina.
Tutti da scoprire



Spinaci, gusto e forza

Fusilloni con spada e spinacini

X 4 persone

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

- **120 g** di spinacino pulito
- **50 g** di pinoli sgucciati
- **50 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione**
- **1** spicchio d'aglio
- **300 g** di pesce spada
- **320 g** di **fusilloni pasta di semola di Gragnano IGP Gusto&Passione**
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- sale

1. In un mixer tritate a impulsi lo spinacino assieme a pinoli, parmigiano grattugiato, aglio e una presa di sale. Unite tanto olio quanto basta per ottenere un pesto cremoso, quindi coprite con della pellicola per alimenti e tenete da parte.

2. Tagliate il pesce spada a dadini e fatelo saltare in padella con un filo d'olio e una presa di sale. Lessate i fusilloni in abbondante acqua leggermente salata.

3. Nel frattempo stemperate il pesto con poca acqua di cottura. Scolate la pasta al dente e conditela con il pesto e i dadini di pesce spada. Amalgamate bene e servite.



Tortini di riso con spinaci, pomodori secchi ed emmental

(foto a p. 9)

X 16 tortini circa - preparazione **10 MINUTI** - cottura **60 MINUTI**

- **500 ml** di **latte UHT alta digeribilità Equilibrio&Piacere**
- **500 ml** d'acqua
- **160 g** di riso Roma
- **2** uova
- **100 g** di spinaci puliti e privati del gambo
- **100 g** di emmental
- **40 g** di **pomodori secchi Gusto&Passione sgocciolati**
- sale e pepe

1. Portate a bollire il latte insieme all'acqua e a una presa di sale, quindi unite il riso e cuocete a fiamma bassa fino ad assorbimento dei liquidi, mescolando di tanto in tanto; spegnete e lasciate raffreddare. Intanto foderate gli stampini da muffin con della carta da forno o con dei pirottini.

2. Incorporate al riso le uova, gli spinaci tritati grossolanamente, l'emmental grattugiato e i pomodori secchi tritati. Regolate di sale e di pepe, quindi distribuite il composto negli stampini e infornate a 180°C per circa 30 minuti, o fino a lieve doratura. Sforname i tortini e lasciateli raffreddare prima di servire.

GUSTO & PASSIONE

Fusilloni di Gragnano IGP

I **Fusilloni pasta di Gragnano IGP trafileta al bronzo**

Gusto&Passione portano sulla tavola il profumo del grano in tutta la sua forza. Con la loro forma rendono speciale ogni primo piatto, raccolgono sapori, condimenti e stuzzicano palato e fantasia.



Insalata di patate, spinacino e avocado

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

■ **2 uova bio VerdeMio** a temperatura ambiente ■ **600 g** di patate novelle
■ **150 g** di spinacino lavato ■ **1** avocado maturo ■ **1** limone
■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ sale e pepe

1. Portate a bollore dell'acqua, immergete le uova delicatamente e fatele cuocere per 8 minuti. Fate raffreddare le uova sotto l'acqua corrente, sguosciatele e tenetele da parte. Lavate e spazzolate le patate novelle con la buccia, immergetele in una pentola d'acqua fredda, portate a bollore e lasciatele cuocere finché non saranno morbide, ma sode.

2. Scolate le patate, lasciatele intiepidire e sbucciatele. In un'insalatiera mescolate le patate a temperatura ambiente con lo spinacino. Unite l'avocado tagliato a dadini e irrorato con il succo del limone. Condite con olio, sale e pepe e, volendo, altro succo di limone. Completate l'insalata con i tuorli d'uovo sbriciolati.







la carta dei vini

Fusilloni con spada e spinacini

Greco di Tufo Terra dei Sanniti

Tortini di riso con spinaci,
pomodori secchi ed emmental

Verdicchio Superiore Vleius

Insalata di patate, spinacino
e avocado

Falanghina Terra Dei Sanniti

Manzo all'orientale con spinaci

Nero d'Avola Passo delle Mattule

Polpettine di quinoa e spinaci
con salsa di feta

**Valdobbiadene
Prosecco Superiore Soai**

Manzo all'orientale con spinaci

X 4 persone - preparazione **5 MINUTI** - cottura **10 MINUTI**

■ **400 g** di sottiletto di manzo ■ **5** cucchiaini di salsa di soia
■ **2** cucchiaini di aceto di riso ■ **15 g** di zenzero fresco ■ **1** spicchio
d'aglio ■ **2** cipollotti ■ **100 g** di spinaci lavati e privati del gambo
■ **50 g** di mandorle private della pellicina ■ olio di semi

1. Tagliate la carne a straccetti sottili, trasferitela in una ciotola e conditela con la salsa di soia, l'aceto di riso, lo zenzero tagliato in due e l'aglio schiacciato. Coprite e riponete in frigorifero a marinare per almeno 30 minuti.
2. Mondate e affettate i cipollotti, inclusa la parte verde, e tenetene un po' da parte per la decorazione. Tagliate gli spinaci a listarelle. Scaldate un wok o una padella ampia con 4 cucchiaini d'olio. Unite la carne, scolandola dalla marinata, eliminando lo zenzero e l'aglio, e fatela saltare per un paio di minuti a fiamma vivace.
3. Unite quindi il cipollotto, gli spinaci e le mandorle e terminate la cottura. Se necessario unite poca acqua. Distribuite il manzo nei piatti e completate con il cipollotto crudo tenuto da parte. Servite subito accompagnando a piacere con del riso

Polpettine di quinoa e spinaci con salsa di feta

X 4-6 persone - preparazione 15 MINUTI - cottura 50 MINUTI

■ 200 g di quinoa ■ 300 g di patate ■ 100 g di spinaci lavati e privati del gambo ■ 2 tuorli ■ 150 g di feta
■ 150 g di yogurt magro 0,1% di grassi al naturale Equilibrio&Piacere ■ 1 cucchiaino di salsa tahina
■ olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione ■ sale e pepe

1. Sciacquate la quinoa sotto l'acqua corrente, versatela in una pentola e copritela con 400 ml d'acqua. Portate a bollore e cuocete con coperchio a fiamma bassa fino al completo assorbimento dell'acqua (ci vorranno circa 15 minuti).
2. Nel frattempo sbucciate e lessate le patate. Quando saranno a temperatura ambiente amalgamate la quinoa con le patate in una ciotola, unitevi gli spinaci tritati e i tuorli e regolate di sale e di pepe. Dovrete ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso (se necessario aggiungete poca farina).
3. Con un pallinatore per gelato formate delle palline, appiattitele leggermente e ponetele su una teglia rivestita di carta da forno e leggermente unta d'olio. Spennellatele con olio e infornate a 190°C per 30 minuti, girandole a metà cottura.
4. Nel frattempo lavorate la feta con lo yogurt, la salsa tahina e un filo d'olio. Sfornate le polpettine di quinoa e servitele, tiepide o a temperatura ambiente, con la salsa in accompagnamento.



IL PRODOTTO
DI STAGIONE
di Silvia Granziero

È questo il periodo giusto
per fare scorta di spinaci



Salute in foglia

i bambini dovevano guardare Braccio di Ferro per convincersi a mangiarli, ma in realtà gli spinaci non hanno certo bisogno di sponsor. Gustosi, versatili e salutari – anche se il loro potere di contrastare l'anemia e di rendere forti sarebbe una leggenda metropolitana – questi ortaggi dal colore brillante sono tra quelli a foglia verde **più diffusi al mondo**.

A portata di mano

Giunti anticamente da Oriente, forse dalla Persia, gli spinaci hanno trovato clima e terreno favorevoli soprattutto nel Nord Italia; oggi sono coltivati anche in serra e sono apprezzatissimi dai consumatori, che ne acquistano in grandi quantità **anche surgelati**. Si prestano, infatti, a questo metodo di conservazione, per averne sempre di pronti da tuffare in pentola all'occorrenza. Naturalmente sarebbero da preferire freschi, cosa possibile per diversi mesi grazie alle **diverse varietà disponibili**; esistono, infatti, tipologie primaverili e altre autunnali e invernali. Se avete voglia di sporcarvi di terra (e siete tra i fortunati possessori di un orto) potete cimentarvi con la coltivazione, che non presenta grosse difficoltà, né richiede un raffinato pollice verde: avrete così a disposizione una fornitura di spinaci freschissimi, pronti per ogni esigenza e sperimentazione.

Apprezzati da grandi e piccini, gli spinaci si prestano, infatti, a **numerosissime preparazioni**: non solo semplice contorno, quindi, ma ingrediente immancabile per torte salate, pasta fresca, gnocchi, frittate e risotti; deliziosi se ripassati in padella con burro e Parmigiano, sono spesso associati alla ricotta per preparare dei gustosi gnudi o uno strudel di verdure.

non solo verde

Il colore verde intenso degli spinaci non è una regola univoca: esiste, infatti, una particolarissima **varietà rossa**, in Italia difficile da reperire; si tratta di uno spinacio tropicale, originario del **Sud America** e oggi diffuso anche in Asia meridionale, caratterizzato da un contenuto di calcio e di vitamina PP di gran lunga più alto del tradizionale spinacio verde. Con un po' di fortuna al mercato potete imbattervi in qualche raccolto locale.

Un concentrato di benessere

Se alcune qualità degli spinaci – tra cui le proprietà depurative e leggermente lassative – non sono messe in dubbio, la loro abbondanza di ferro è stata protagonista di un fraintendimento. Infatti, sebbene il ferro sia effettivamente presente in buona quantità in questo delizioso ortaggio, il **prezioso minerale** è reso quasi completamente inutilizzabile da parte dell'organismo a causa della presenza di altre sostanze e lo stesso avviene con il calcio. Se ne può, però, **migliorare l'assorbimento** associandoli alla vitamina C, per esempio condendo gli spinaci con succo di limone o accompagnandoli con pomodori, peperoni o altri prodotti ricchi di questa sostanza.

Ancora meglio sarebbe consumare gli **spinaci crudi**, cosa possibile se si tratta di verdure giovani, dalle foglie piccole e tenere; in alternativa cuoceteli al vapore per il tempo minimo indispensabile. Ricchi di fibre e di sali minerali, gli spinaci rimangono, in ogni caso, un ottimo ortaggio, salutare e gustoso, dalle foglie carnose e dal bel verde brillante.



RICETTE PER
TUTTI I GIORNI



sette x sette



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

Polpettine di carne e bietole saltate con crema di fave

X 4 persone -

preparazione **20 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

- **350 g** di macinato di carne mista
- **30 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione**
- **60 g** di pangrattato
- **1 uovo bio VerdeMio**
- **100 ml** di brodo vegetale
- **2** cipollotti
- **1** mazzo di bietole
- **250 g** di fave fresche
- **1** spicchio d'aglio
- **100 ml** di acqua
- menta
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- sale e pepe

1. Lessate le fave in acqua salata per circa 8 minuti. Scolatele e passatele sotto l'acqua fredda per eliminare la pellicina esterna. In una padella fate soffriggere l'aglio con 1 cucchiaino d'olio a fuoco basso. Aggiungete le fave e cuocete per 5 minuti mescolando.
2. Trasferite il tutto in un mixer con 4 cucchiaini d'olio, il brodo caldo, la menta, sale, pepe e frullate fino a ottenere una crema liscia. Lavate le bietole e tagliatele a striscioline.
3. Impastate il macinato di manzo con l'uovo, il parmigiano grattugiato, metà del pangrattato e regolate di sale e pepe. Continuate a lavorarlo fino a ottenere un composto omogeneo, a questo punto formate le polpette. Rotolatele nel pangrattato rimasto e fate riposare in frigo per 15 minuti.
4. Tagliate i cipollotti a rondelle, fateli soffriggere in padella con 4-5 cucchiaini d'olio, poi alzate la fiamma e aggiungete le polpette. Fate saltare per qualche minuto in modo che si cuociano su tutti i lati. Unite anche le bietole e lasciate appassire per pochi minuti aggiustando di sale. Servite le polpette con la crema di fave.



Riso basmati con pesce al latte di cocco

X 4 persone

preparazione **12 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

- **700 g** di filetto di pesce bianco ■ **2** cipollotti
- **300 g** di patate novelle ■ **2** carote
- **300 ml** di latte di cocco ■ **1** cucchiaino di curry ■ **1** pezzetto di zenzero fresco
- **300 ml** di fumetto di pesce ■ prezzemolo o coriandolo fresco ■ **200 g** di riso Basmati
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- sale e pepe

1. Tagliate le patate a metà e cuocetele in acqua leggermente salata per 10 minuti. Pelate poi le carote e tagliatele a dadini, grattugiate lo zenzero e versate il tutto in padella assieme ai cipollotti tritati e 2 cucchiaini d'olio, facendo soffriggere per 2 minuti.
2. Versate il latte di cocco e il fumetto di pesce e portate a bollore. Aggiungete il curry e il pesce tagliato a pezzi, proseguite la cottura per circa 10 minuti. Unite coriandolo fresco o prezzemolo.
3. Cuocete il riso basmati secondo le indicazioni sulla confezione e servite con il curry di pesce.

Pappardelle alla vignarola

(foto a p. 18)

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

■ **500 g** di pappardelle all'uovo ■ **250 g** di piselli
■ **250 g** di fave ■ **2** carciofi ■ **350 g** di asparagi
■ **100 ml** di vino bianco ■ **4** fettine di guanciale
■ **1** cipollotto ■ menta romana ■ **60 g** di pecorino romano
■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero**
100% italiano Gusto&Passione ■ sale e pepe

1. Sbollentate le fave in acqua salata per 5 minuti, scolate, raffreddate, eliminate la pellicina e tenete da parte. Tritate il cipollotto e fatelo appassire in padella con 3 cucchiai d'olio.
2. Mondate i carciofi e tagliateli a spicchi, aggiungeteli alla padella col cipollotto e saltate per qualche minuto. Sfumate con il vino e proseguite la cottura a fuoco dolce. Intanto pulite gli asparagi e tagliateli a rondelle, versateli in padella insieme alle fave. Unite anche i piselli e cuocete per altri 10 minuti, con poca acqua se necessario. Aggiustate di sapore.
3. Tritate la menta e aggiungetela all'ultimo. Rosolate il guanciale in padella finché sarà croccante. Cuocete le pappardelle, scolatele al dente conservando l'acqua di cottura e trasferitele nella padella del condimento unendo l'acqua tenuta da parte. Servite con il guanciale, il pecorino grattugiato e una macinata di pepe.

Tacos lenticchie e asparagi

(foto a p. 20)

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **40 MINUTI**

■ **250 g** di lenticchie verdi bio VerdeMio ■ **2** cucchiai di trito di carota, sedano, cipolla ■ **1** cipolla ■ **1** mazzo di asparagi ■ **8** tortillas di mais ■ **1** peperoncino jalapeño
■ **1/2** cucchiaino di paprika ■ **1/2** cucchiaino di curry ■ **100 g** di feta ■ **2** lime ■ prezzemolo ■ timo ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ sale e pepe

1. Soffriggete il trito di verdure con 2 cucchiai d'olio e il timo. Unite le lenticchie e coprite con acqua bollente. Dal bollore abbassate la fiamma e cuocete per 30 minuti. Quando saranno quasi cotte fate saltare in padella gli asparagi con 2-3 cucchiai d'olio per 4 minuti aggiustando di sale e pepe.
2. Appena pronte, togliete le lenticchie dalla casseruola eliminando il liquido in eccesso. Nella stessa pentola fate soffriggere la cipolla tritata con un pizzico di sale e una spolverata di paprika e di curry, il peperoncino tritato e il succo di uno dei due lime.
3. Cuocete brevemente, mescolate e tenete da parte. Scaldate le tortillas in padella, quindi farcitele con lenticchie, asparagi a pezzetti e feta. Condite con il prezzemolo tritato, accompagnando a piacere con salsa piccante.

EMULSIO CERA. CON UNA PASSATA, IL PULITO DURA DI PIÙ!

BARRIERA PROTETTIVA *Emulsio*



EMULSIO È CURA. E IL PULITO DURA.

Crema di patate e cipollotti con pancetta croccante

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

■ **6** cipollotti ■ **700 g** di patate ■ **1,5 l** di brodo vegetale ■ **50 ml** di panna ■ **4-6** fette di pancetta
■ **2** cucchiaini di semi di canapa ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano**
Gusto&Passione ■ sale e pepe

1. Pelate le patate e tagliatele a cubetti. Tritate 4 cipollotti e fateli soffriggere in padella con 2 cucchiaini d'olio. Aggiungete le patate e il brodo bollente e cuocete per almeno 20 minuti aggiungendo la panna.
2. In una padella rosolate la pancetta e in un'altra fate arrostitire i restanti cipollotti tagliati a fettine nel senso della lunghezza. Frullate a crema il contenuto della prima padella e aggiustate di sale e pepe. Servite con i cipollotti arrostiti, la pancetta e i semi di canapa.





Hummus di topinambur

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

■ **450 g** di topinambur ■ **85 g** di ceci precotti ■ **2** spicchi d'aglio ■ **60 g** di salsa tahina ■ **60 ml** di succo di limone ■ **1** cucchiaio d'acqua ■ **2** cucchiaini di pinoli tostati ■ prezzemolo fresco ■ **4** fette di pane ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ sale e pepe

1. Pelate i topinambur, sciacquateli e disponeteli su di una teglia ricoperta di carta da forno con l'aglio pelato. Infornate a 200°C per circa 40 minuti, o comunque fino a quando non saranno morbidi.
2. Versateli in un frullatore con ceci, aglio, tahina, succo di limone e acqua, regolate di sale e pepe e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Servite completando con un giro d'olio, il prezzemolo tritato e i pinoli, accompagnando con il pane tostato.



Toast al formaggio di capra con confettura di albicocche

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

■ **8** fette di pane ■ **6** cucchiaini di **confettura di albicocche bio VerdeMio** ■ **8** cucchiaini di formaggio di capra morbido
■ timo ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero**
100% italiano Gusto&Passione ■ pepe

1. Mescolate il formaggio di capra con un cucchiaino d'olio e una macinata di pepe, quindi spalmate sul pane.

2. Aggiungete uno strato di marmellata, il timo sfogliato e fate tostare. Servite caldo.

Un concentrato di natura. Solo il meglio della frutta nei vasi di **Confettura di albicocche bio Verde Mio**, per una gustosa colazione o uno spuntino salutare.



la carta dei vini

Polpettine di carne e bietole saltate con crema di fave
Romagna Sangiovese Buonavilla

Riso basmati con pesce al latte di cocco
Greco di Tufo Terra dei Sanniti

Pappardelle alla vingarola
Primitivo di Manduria Tenuta Il Blasone

Tacos lenticchie e asparagi
Vermentino di Sardegna Cà Lunate

Crema di patate e cipollotti con pancetta croccante
Grillo Passo delle Mattule

Hummus di topinambur
Valdobbiadene Prosecco Superiore Soai

Toast al formaggio di capra con confettura di albicocche
Prosecco Soai



DAL 25 FEBBRAIO AL 19 MAGGIO 2019

e tu che chef sei?

LA COLLEZIONE PER TUTTI I GUSTI

moneta

IN COLLABORAZIONE CON



**IL CUCCHIAIO
D'ARGENTO**

Raccogli 1 bollino
ogni 10 Euro di spesa
e colleziona gli esclusivi
prodotti firmati Moneta
in collaborazione con
Il Cucchiaino d'Argento.



Scopri tutti i dettagli su www.supersigma.com

PRODOTTI DEL MESE



Abbinamenti



Mortadella



Salame Felino IGP



Prosciutto crudo di Parma DOP



Culatello

Piadine Gusto & Passione

La **Piadina
Gusto &
Passione**

è fatta con pochi e semplici ingredienti selezionati

per portare a casa un prodotto tradizionale - molto diffuso in alcune aree dell'Emilia-Romagna - la cui origine si perde nella notte dei tempi. Ottima come sostituto del pane, la piadina, piegata o arrotolata, è l'ideale per un pranzo veloce, una merenda o per uno sfizioso aperitivo.

Per la farcitura, si può partire da quelle

più comuni a base di salumi affettati, formaggi, verdure o, semplicemente, lasciando spazio alla vostra fantasia.



Abbinamenti



Prosciutto Cotto Alta Qualità



Antipasto Misto



Bresaola



Burrata

Cuki

*la tua cucina
in mani sicure*



Lo specialista che garantisce i più elevati livelli di qualità e sicurezza dei suoi prodotti, per farti apprezzare ogni giorno il piacere della cucina.



MENU SPECIALE
**FESTA
DEL PAPÀ**

Piatti per super papà



Un menu dal carattere deciso
per festeggiare in famiglia
questa felice ricorrenza

Tartellette ai carciofi

X 4 persone

preparazione **20 MINUTI** + **1 ORA** di riposo

cottura **25 MINUTI**

per la pasta

- **125 g** di farina tipo "00" bio VerdeMio
- **70 g** di burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio
- **1/2** cucchiaino di sale
- **1** tuorlo ■ **2** cucchiaini di acqua fredda

per il ripieno

- **3** carciofi ■ **1** scalogno ■ **1** uovo
- **100 ml** di panna fresca
- **50 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione**
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- timo ■ sale e pepe

1. Mettete la farina setacciata in una ciotola con il burro freddo a cubetti e sbriciolate il composto con le mani. Aggiungete il sale, il tuorlo e l'acqua e iniziate a impastare, fino a quando avrete ottenuto una palla omogenea. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per circa 1 ora.

2. Mondate i carciofi: dovete tenere solo i cuori. Tagliatene uno in 8 spicchi e gli altri a fettine sottili. Pulite e tritate lo scalogno, fatelo soffriggere in padella con un filo d'olio, quindi unite i carciofi, sale, pepe e il timo. Fate cuocere per qualche minuto aggiungendo acqua se necessario. Una volta cotti, fate raffreddare e tenete da parte gli spicchi per le tartellette.

3. Stendete l'impasto e usatelo per rivestire 8 stampini da tartelletta. A parte sbattete l'uovo con la panna e il parmigiano grattugiato. Aggiungete il trito di carciofi, mescolate bene e, aiutandovi con un cucchiaio, farcite ogni tartelletta con un po' di ripieno. Sistemate uno spicchio di carciofo sulla superficie e infornate a 180°C per 25 minuti.



Scopri

e guarda la
videoricetta
jolly del menu
dedicato ai papà.



Mezze maniche con cime di rapa e salsiccia

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

■ **320 g** di **mezze maniche pasta di Gragnano IGP trafilata al bronzo Gusto&Passione** ■ **400 g** di cime di rapa ■ **240 g** di salsiccia fresca ■ **2** cucchiaini di panna fresca ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ **1** spicchio d'aglio ■ peperoncino in polvere ■ sale

- 1.** Mondate le cime di rapa e lavatele sotto l'acqua corrente. Sbollentatele per 2 minuti, scolatele e fatele saltare in padella con l'aglio e un filo d'olio. Regolate di sale, unite il peperoncino e lasciate cuocere per 10 minuti.
- 2.** Trasferite metà delle cime di rapa nel bicchiere del mixer insieme alla panna e frullate il tutto per ottenere una crema. Eliminate il budello della salsiccia e sgranatela con una forchetta, quindi aggiungetela in padella con le cime di rapa e saltatela per qualche minuto.
- 3.** Lessate la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata, scolatela tenendo da parte un po' di acqua di cottura. Saltate le mezze maniche in padella con le cime di rapa e la salsiccia. Aggiungete alla crema di cime di rapa l'acqua di cottura tenuta da parte e mantecate prima di servire completando a piacere con del pecorino.



Le **Mezze Maniche Pasta di Gragnano IGP trafilata al bronzo Gusto&Passione** sono un grande classico, un formato versatile che non delude mai.





Polpette alla birra

(foto a p. 27)

X 4 persone - preparazione **35 MINUTI** - cottura **30 MINUTI**

- **240 g** di macinato di maiale
- **200 g** di macinato di manzo
- **1 uovo bio VerdeMio**
- **2** cucchiaini di pangrattato
- **100 ml** di birra chiara + **30 ml** per la salsa
- **1** cucchiaino di miele d'acacia
- **1** cucchiaino di senape delicata
- **1** cucchiaino di farina tipo "00"
- **1** noce di **burro senza lattosio Equilibrio&Piacere**
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- prezzemolo
- sale e pepe

- 1.** Raccogliete in una ciotola le carni, il pangrattato, l'uovo precedentemente sbattuto e il prezzemolo. Impastate a lungo con le mani, aggiustando di sale e pepe. Riponete quindi il composto in frigorifero per 15 minuti e, trascorso questo tempo, formate le polpette grandi come un uovo.
- 2.** In una padella scaldate un cucchiaino di olio e il burro, aggiungete le polpette girandole su tutti i lati. Sfumate con la birra e proseguite la cottura a fuoco basso per circa 20 minuti.
- 3.** Raccogliete le polpette in un piatto e tenete da parte. Unite al fondo di cottura il miele, la senape, la farina setacciata e la birra. Fate cuocere per poco tempo, quindi aggiungete di nuovo le polpette e lasciatele insaporire per qualche minuto sul fuoco. Servite calde con una spolverata di prezzemolo.

Coppa al caffè e Sambuca

X 4 persone

preparazione **20 MINUTI** + **2 ORE** di riposo
cottura **10 MINUTI**

- **2** tuorli di **uova bio VerdeMio**
- **60 g** di zucchero semolato
- **20 g** di amido di mais
- **200 ml** di latte intero
- **1** cucchiaino di caffè solubile
- **250 ml** di panna fresca
- **2** cucchiaini di Sambuca
- polvere di caffè

- 1.** Preparate la crema montando i tuorli con lo zucchero, quindi unite l'amido di mais. Mettete sul fuoco il latte e, appena comincia a sobbollire, unite il caffè solubile, mescolando. Versate il latte caldo sul composto di uova e rimettete sul fuoco mescolando con una frusta fino a quando non si sarà addensato. Spegnete e fate raffreddare; quando la crema è fredda unite la Sambuca e amalgamate con un cucchiaino.
- 2.** Nel frattempo, in un recipiente a parte, montate la panna a neve ferma. Aggiungete 1/3 della panna montata alla crema al caffè incorporandola delicatamente, quindi unite il composto alla panna rimasta e, con un cucchiaino, mescolate dall'alto verso il basso per ottenere una crema amalgamata completamente. Riponete in frigorifero per 2 ore a riposare.
- 3.** Estraiete la crema dal frigorifero e, aiutandovi con un sac-à-poche, distribuitela in 4 coppe da gelato. Completate spolverando con della polvere di caffè.



Burro senza lattosio

Fonte di calcio e di tanto sapore, si può utilizzare senza sentirsi in colpa per la linea. Il **Burro senza lattosio Equilibrio&Piacere** è un prezioso ingrediente che non può mancare in frigorifero, per una mantecatura o per insaporire il soffritto.



la carta dei vini

Tartellette ai carciofi
Verdicchio Superiore Vleius

.....

Mezze maniche con cime di rapa e salsiccia
Lambrusco di Modena secco Mastro Ducale

.....

Polpette alla birra
Lambrusco di Modena secco Mastro Ducale

*piacere
al caffè*



rk Times

SEMPLI-
CISSIMO

La ricetta *facilissima*

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

Piselli e prosciutto crudo, cosa ti occorre?



■ 450 g di piselli freschi



■ 130 g di prosciutto crudo



■ 100 ml brodo vegetale



■ 2 cipollotti

■ *Più semplice di così!*
Questo contorno ricco di sapore si può abbinare a un secondo a base di carni bianche delicate o a un buon formaggio, per un antipasto diverso, oppure arricchire con delle uova sode. Largo, poi, alla fantasia, con l'aggiunta delle spezie preferite o delle erbe aromatiche dell'orto.

-  ■ olio evo
-  ■ sale e pepe
-  ■ 4 persone
-  ■ 10 minuti
-  ■ 10 minuti

1. Scaldate qualche cucchiaio d'olio in una padella e unite i **CIPOLLOTTI** tritati facendo cuocere per circa 5 minuti. Unite i **PISELLI**, regolate di sale, quindi unite il **BRODO VEGETALE** e il **PROSCIUTTO**.

2. Cuocete per altri 5 minuti o comunque fino a quando i piselli non saranno sufficientemente morbidi. Servite con pepe macinato, accompagnando a piacere con crostini di pane.



Formaggio a tutto pasto

GOLOSO ED ENERGETICO, LO SI PUÒ DECLINARE IN DUE BUONISSIMI GRANDI CLASSICI, UNO DI "CASA NOSTRA" E UNO ESOTICO, DIRETTAMENTE DALLA TURCHIA



Fonduta

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

■ **400 g** di fontina ■ **1** bicchiere di latte ■ **4** tuorli di **uova bio VerdeMio**

■ **1** noce di burro ■ **1** spicchio d'aglio ■ pane casereccio ■ sale

1. Separate la fontina dalla crosta e tagliatela a cubetti. Versateli in una pentola con l'aglio spellato e schiacciato. Unitevi il latte freddo e lasciate riposare per 2 ore in un luogo fresco, ma non in frigorifero.
2. Scolate la fontina e unitela in una pentola al burro. Cuocete a fiamma bassa, mescolando. Appena inizia a filare unite i tuorli.
3. Mescolate rapidamente il composto di uova, burro e formaggio.
4. Aggiustate di sale. Nel frattempo tostate il pane a fette sotto il grill del forno. Quando la fonduta sarà liscia e cremosa versatela ancora calda nei piatti, accompagnandola con fette di pane casereccio tostato.

■ Ci si può approfittare degli ultimi strascichi di inverno per gustare questa specialità diffusa in Francia, Svizzera, Piemonte e Valle d'Aosta. In Italia la fontina è di rigore e si può accompagnare anche con fette di polenta.



Burek al formaggio

X 6 persone - preparazione **35 MINUTI** - cottura **60 MINUTI**

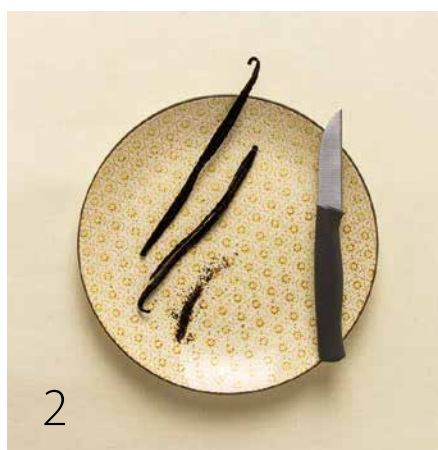
■ 1 confezione di pasta fillo ■ 5 uova ■ 125 g di yogurt bianco ■ 800 g di feta
■ 100 ml di acqua frizzante ■ olio extra vergine di oliva fruttato leggero
100% italiano **Gusto&Passione** ■ sale

1. Sbriciolate la feta in una terrina e aggiungete 4 uova. Unite lo yogurt, 1/2 bicchiere d'olio, l'acqua e un pizzico di sale e mescolate bene il tutto.
2. Sbattete poi con una frusta fino a ottenere un composto liquido; se così non fosse aggiungete altra acqua.
3. Rivestite una teglia rettangolare di circa 24x30 cm con carta da forno bagnata e strizzata per farla aderire meglio, quindi disponete uno strato di pasta fillo lasciando debordare le estremità.
4. Prendete 1 foglio di pasta alla volta e immergetelo nel composto di uova e formaggio per impregnarlo bene. Per facilitare l'operazione potete trasferire il composto in una pirofila rettangolare così da tenere i fogli di pasta stesi.
5. Posizionate, quindi, sullo strato precedente in maniera irregolare, stropicciato. Continuate così fino a esaurimento del composto di formaggio. Dovrebbero avanzare 1 o 2 fogli di pasta.
6. Con questi ultimi fogli coprite la preparazione cercando di sigillare i bordi che escono con quelli del primo strato. Spennellate la superficie con l'uovo rimasto leggermente sbattuto con un filo d'olio. Cuocete in forno a 180°C per circa 1 ora.



Un buongiorno ... dolcissimo

PER COMINCIARE AL MEGLIO LA GIORNATA, UN'ALTERNATIVA ALLE CREME SPALMABILI INDUSTRIALI E UN SAPORITO PLUMCAKE UN PO' DIVERSO DAL SOLITO



Crema spalmabile al cioccolato e nocciole

X 8 persone - preparazione **25 MINUTI** - cottura **10 MINUTI**

■ 150 g di nocciole ■ 150 g di cioccolato fondente al 50-54% di cacao
■ 2 cucchiaini di olio di semi di girasole ■ 2 baccelli di vaniglia ■ 2 cucchiaini di zucchero a velo ■ sale

1. Riducete il cioccolato a pezzetti, quindi scioglietelo a bagnomaria, mescolando delicatamente.
2. Incidete i baccelli di vaniglia nel senso della lunghezza e ricavatene i semi con l'aiuto di un coltellino appuntito.
3. Tostate brevemente le nocciole in una padella antiaderente, senza farle scurire troppo. Frullate le nocciole con lo zucchero a velo in modo da ottenere una polvere sottile. Aggiungete l'olio, i semi di vaniglia, un pizzico di sale e continuate a frullare.
4. Unite al composto di nocciole il cioccolato precedentemente fuso e intiepidito. Frullate ancora fino a ottenere una crema liscia e vellutata, quindi conservatela in barattoli di vetro a chiusura ermetica.

■ È meglio conservare questa crema a temperatura ambiente piuttosto che in frigorifero. Prima di utilizzarla è consigliabile lavorarla un po', per farla ammorbidire al punto giusto.





la natura

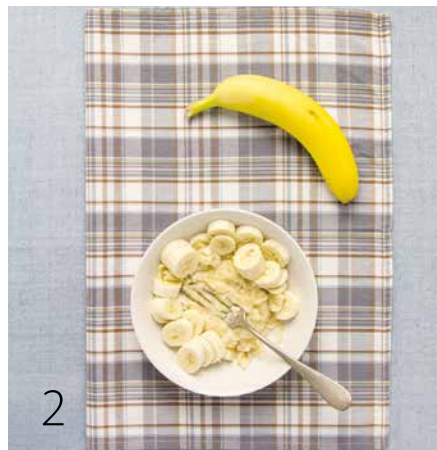
novità

nel vasetto



solo
0,1%
grassi

Il nuovo
yogurt magro da latte biologico
da fieno in tre nuovi gusti:
lamponi, ciliegia e pera - zenzero



Banana bread

X 8 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

■ **240 g** di banane mature ■ **120 g** di farina di grano saraceno
 ■ **10 g** di lievito per dolci ■ **100 g** di gherigli di noce ■ bicarbonato di sodio
 ■ **100 g** di cioccolato fondente a scaglie ■ **160 g** di latte ■ **2 uova bio VerdeMio**
 ■ **120 g** di farina bianca "00" ■ **60 g** di burro ■ **60 g** di zucchero di canna
 integrale tipo muscovado ■ sale

1. Tritate le noci con un coltello o con un mixer.
2. In una ciotola schiacciate le banane con una forchetta.
3. Sciogliete il burro a bagnomaria e lasciate raffreddare. Versate il latte nella ciotola con le banane schiacciate. Aggiungete il burro fuso, le uova e lo zucchero.
4. Miscelate le farine, il lievito, un pizzico di sale e di bicarbonato.
5. Mettete il composto di banane nella ciotola con le polveri e mescolate velocemente. Unite anche le noci tritate e mescolate bene il tutto.
6. Infine aggiungete il cioccolato fondente a scaglie. Amalgamate bene tutti gli ingredienti.
7. Trasferite l'impasto in uno stampo da plumcake delle misure di circa 28x11 cm, imburrate e infarinate. Cuocete in forno per una trentina di minuti a 160°C.

Buongiorno primavera!

BENESSERE
CIBO E
SALUTE



Pronti ad affrontare
il risveglio della natura
con energia?



Pappardelle con carciofi, alici e limone

X 4 persone - preparazione **12 MINUTI** - cottura **27 MINUTI**

■ **250 g** di pappardelle all'uovo ■ **4** carciofi puliti ■ **10 filetti di alici distese in olio di oliva del mar Cantabrico Gusto&Passione** ■ **1** spicchio d'aglio ■ peperoncino frantumato
■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
■ **10** rametti di maggiorana fresca ■ **1** limone non trattato ■ sale

- 1.** Mondate i carciofi, eliminate le foglie esterne, le punte e il gambo e strofinateli con il succo del limone per non farli annerire. Mettete in un'ampia padella l'aglio sbucciato e schiacciato, le alici, un pizzico di peperoncino e 2 cucchiai d'olio; cuocete a fiamma moderata finché le alici si saranno sciolte.
- 2.** Tagliate i carciofi in 4 o 6 spicchi, a seconda della dimensione, e fateli saltare nella padella con l'aglio e le alici finché saranno leggermente rosolati. Sfumate con poca acqua e proseguite la cottura con il coperchio per 10-12 minuti, o comunque finché i carciofi saranno morbidi, facendo attenzione che il fondo non si asciughi (se necessario aggiungete poca acqua). A metà cottura unite la maggiorana tenendone qualcuna per decorare il piatto.
- 3.** Spegnete il fuoco e unite la scorza di limone tagliata a striscioline. Lessate poi le pappardelle scolandole al dente. Trasferitele direttamente, ancora grondanti, nella padella con i carciofi dopo aver eliminato l'aglio; conservate 1 mestolino d'acqua di cottura. Fate saltare la pasta con i carciofi a fuoco vivace per ancora un minuto, unendo un goccio d'acqua di cottura della pasta. Distribuite nei piatti e completate con le foglioline di maggiorana avanzate.

Minestra con cipolle, patate, orzo, daikon e aneto

(foto a p. 41)

X 4 persone

preparazione **10 MINUTI** - cottura **1 ORA**

- 2 cipolle
- 2 radici di daikon
- 4 patate medie
- 2 coste di sedano
- 130 g di orzo perlato
- 2,5 l di acqua fredda
- qualche rametto di aneto fresco
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- 2 cucchiaini di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato
- sale e pepe

1. Pelate le cipolle e tagliatele e fettine non troppo sottili. Mondate il sedano e tagliatelo a rondelle. Pelate le patate e il daikon e tagliateli a cubetti. Fate quindi stufare le cipolle e il sedano con 2 cucchiaini d'olio in una pentola piuttosto capiente; quando inizieranno ad ammorbidirsi aggiungete i cubetti di patata e daikon e lasciate insaporire il tutto per qualche minuto con una macinata di pepe.

2. Unite l'acqua fredda e un pugno di sale grosso, portate a bollore. Abbassate la fiamma e fate cuocere coprendo con il coperchio per 30 minuti. Unite l'orzo perlato e proseguite la cottura per altri 20 minuti. A seconda del vostro gusto, aggiungete altra acqua se non amate le zuppe dense.

3. Spegnete, unite il parmigiano e mescolate. Tritate finemente l'aneto e unitene metà alla zuppa. Mescolate e fate riposare per 10 minuti prima di servire con l'aneto tritato rimasto e, a piacere, una spolverata di pepe.

la variante

Il daikon è una radice appartenente alla famiglia di cavoli e broccoli dalle innumerevoli proprietà: è infatti ricco di minerali come calcio, potassio, magnesio, ferro, fosforo, e di vitamine B e C e fibre. Il suo sapore è molto simile a quello del ravanello. La parte alta della radice è più dolce e si può mangiare cruda in insalata. La parte bassa ha un sapore più forte e leggermente piccante; è quindi preferibile cuocerla al vapore o in padella. Ottimo nelle zuppe si abbina molto bene anche ai piatti a base di pesce.

Polpettine light di vitello ai carciofi

(foto a p. 37)

X 4 persone - preparazione **25 MINUTI** - cottura **50 MINUTI**

per le polpettine

- 400 g di polpa scelta di vitello macinata
- 4 carciofi non troppo grandi
- 1 uovo
- 100 g di **pane bauletto con farina di Kamut bio VerdeMio**
- 2 cucchiaini di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato
- 75 ml di **latte UHT alta digeribilità Equilibrio&Piacere**
- prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- olio extra vergine di oliva
- 1 limone
- sale e pepe

per i rapanelli arrosto

- 750 g di rapanelli freschi
- 2 cucchiaini di miele d'acacia
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe

1. Mondate i carciofi, eliminate le foglie esterne e le punte, strofinateli con il succo del limone per non farli annerire. Sbucciate anche i gambi e strofinateli con il limone.

2. Tagliate i carciofi a spicchi sottili e i gambi a cubetti, metteteli in una padella con lo spicchio d'aglio sbucciato e 2 cucchiaini d'olio. Salate e pepate e cuocete col coperchio per 10-12 minuti, o finché non saranno ben cotti e morbidi, aggiungendo se necessario poca acqua per non farli seccare (dovranno restare leggermente umidi e morbidi).

3. Una volta cotti, fate raffreddare del tutto, eliminate l'aglio e tritateli al coltello su un tagliere. In una ciotola capiente riunite la carne tritata, i carciofi, l'uovo, il parmigiano e una spolverata di sale e pepe. Frullate in un mixer le fette di pane per ottenere delle piccole briciole, quindi versatevi il latte e mescolate per farlo assorbire completamente. Unite questo composto agli altri ingredienti.

4. Tritate finemente il prezzemolo e unitelo, mescolate tutti gli ingredienti con le mani per ottenere un composto ben amalgamato. Formate delle polpettine grandi circa come una noce, rotolandole nei palmi delle mani. Disponetele in un'ampia padella con un filo d'olio, poi coprite con un coperchio a misura e appoggiate la padella su una pentola, contenenete acqua bollente, della stessa misura della padella, in modo che questa faccia da coperchio. Se la padella non chiude perfettamente la pentola, sigillate i bordi con un canovaccio per non far fuoriuscire il vapore.

5. Mettete poi la pentola sul fuoco e cuocete le polpettine coperte per 10 minuti, poi giratele dall'altro lato e fatele cuocere altri 7-8 minuti, sempre con il coperchio. Il vapore che si forma insieme all'olio e ai succhi della carne formerà un gustoso intingolo e manterrà le polpettine morbidissime.

6. Pulite intanto i rapanelli, eliminate le foglie, lavate le radici e divideteli in due. Asciugate con la carta da cucina e conditeli con un filo d'olio, il miele, sale e pepe e i rametti di timo. Disponeteli su una teglia rivestita di carta da forno e infornate per circa 20 minuti a 190°C mescolando ogni tanto.

Insalata di carciofi, sedano e olive verdi

X 4 persone - preparazione 15 MINUTI

■ 4 carciofi ■ 8 coste di sedano ■ 1 manciata di foglie di sedano ■ 1 limone ■ qualche rametto di prezzemolo fresco ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ sale e pepe ■ 2 cucchiaini di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato ■ **20 olive Bella Cerignola Gusto&Passione** snocciolate

1. Mondate i carciofi, eliminate le foglie esterne e le punte e tagliateli alla base del gambo. Strofinateli con mezzo limone via via che li pulite, per evitare che anneriscano. Mondate le coste di sedano, spuntate le estremità e tagliatele a rondelle sottili.
2. Sciacquate bene le foglie di sedano, asciugatele e tenetele da parte. Lavate e tritate finemente il prezzemolo. In un barattolino versate 1 cucchiaino di succo di limone e 4 cucchiaini d'olio, un pizzico di sale, pepe a piacere e il prezzemolo tritato; chiudete con il coperchio e agitate vigorosamente per ottenere un'emulsione leggermente densa.
3. Affettate finemente i carciofi a spicchi molto sottili, uniteli al sedano a rondelle e alle sue foglie, versate la citronette e mescolate. Unite le olive e il parmigiano e mescolate ancora prima di servire.



Grandi e succose, le **Olive Bella Cerignola Gusto&Passione** sono il completamento ideale per le insalate o un ottimo aperitivo.



Biscotti all'avena e mirtilli disidratati

X 20 biscotti circa - preparazione 15 MINUTI - cottura 12 MINUTI

■ 210 g di farina integrale ■ 50 g di farina di mandorle ■ 100 g di fiocchi d'avena ■ 100 ml di latte UHT alta digeribilità Equilibrio&Piacere ■ 120 g di zucchero di canna ■ 95 ml di olio di semi di mais ■ 100 g di mirtilli neri essiccati ■ 1/2 cucchiaino di lievito per dolci

1. Mescolate in una ciotola le farine, i fiocchi d'avena, lo zucchero e il lievito. Aggiungete i mirtilli, quindi versate il latte e l'olio e lavorate con le mani fino a ottenere un impasto dalla consistenza umida e morbida.
2. Prelevate una piccola quantità di composto (circa 40 g) e lavoratelo con le mani per formare una polpettina rotonda. Sistemate le palline così ottenute su una teglia rivestita di carta da forno ben distanziate e appiattitele con le mani formando un biscotto spesso circa 4 mm. Fate riposare in frigorifero la teglia con i biscotti per 30 minuti.
3. Cuocete in forno ventilato a 180°C, inserendo la teglia a metà altezza, per 10-12 minuti, o comunque fino a quando i biscotti non saranno ben dorati. In alternativa, potete cuocerli per 10 minuti e poi passare la teglia sotto al grill per 2 minuti.
4. Quando li sfornerete i biscotti saranno ancora leggermente morbidi, ma finiranno di indurirsi durante il raffreddamento: lasciateli intiepidire, quindi trasferiteli su una griglia e fateli raffreddare completamente. Serviteli con un infuso di finocchio e verbena dolcificato con un cucchiaino di miele.



i Condi presto

SPECIALITA' con **SUGO GIÀ PRONTO**
da SALTARE in PADELLA



Rifiorire senza stress



Gli effetti collaterali del cambio di stagione e qualche consiglio per affrontarlo al meglio

La primavera è in arrivo e con essa il **risveglio della natura**. Allo stesso modo si risveglia il corpo, dopo il buio, il torpore e l'appesantimento invernale. È proprio il mese di marzo il momento giusto per prepararsi a “sbocciare” e a passare più tempo all’aperto, magari riprendendo attività sospese per un po’.

“Sarà il cambio di stagione!...”, si sente spesso dire in questo periodo quando si avverte un aumento della stanchezza. Sembrerebbe un luogo comune, eppure non si ha tutti i torti: con l’avvio della bella stagione gli organi si rinnovano con più velocità e lavorano a pieno ritmo, è naturale che si abbia bisogno di riposo e di trovare un nuovo equilibrio fisico e mentale.

Le nuove parole d’ordine diventano: purificazione, leggerezza, flessibilità. L’attività fisica all’aperto o il nuovo regime alimentare sono **cambiamenti da affrontare senza buttarsi a capofitto**, bensì gradualmente, svegliando il corpo anche col cibo, grazie a ingredienti di stagione che diano una mano “dall’interno”. Così, con il mese di marzo, si comincia a mettere le basi per una primavera all’insegna del benessere e un’estate in forma, praticamente già pronti per la prova costume.

Come limitare i danni?

I consigli per affrontare al meglio questo periodo riguardano vari aspetti della quotidianità.

- Riprendere l’**attività fisica**, ma progressivamente: il corpo si sta risvegliando e non bisogna esagerare sovraccaricandolo ed esagerando, tuttavia ricominciare a muoversi è fondamentale per riattivare tutti gli organi interni, dall’apparato digestivo a quello respiratorio. Vale la pena cominciare con dell’attività “leggera”, da intensificare col tempo e da praticare in modo costante.
- Adottare un **regime alimentare** più adatto, povero di carboidrati e ricco di proteine e vitamine. Bisogna fare attenzione, in generale, a non esagerare con le quantità nei pasti, non è più tempo di accumulare energie per fare fronte alla stagione fredda, anzi. E il fegato sarà molto grato di questa premura.
- Ascoltare il corpo, non solo per avvertirne i cambiamenti, ma anche per capirne i bisogni. Questo significa regalargli il **giusto riposo** e non privarlo di ore di sonno.
- Dedicare un po’ di tempo della giornata a **prendersi cura di sé** aiuta a prevenire ansie e stress.

Qualche ingrediente-chiave

Fondamentale cominciare con un'azione di "alleggerimento". A tavola non deve mancare un **buon apporto di energia, ma senza esagerare**, e soprattutto evitando eccessi di sale e di zucchero; un consiglio importante è fare **più pasti** durante il giorno piuttosto che uno molto più ricco degli altri, per non confondere il metabolismo che proprio ora si rimette in attività a pieno regime; tuttavia, cambiando la stagione, deve lavorare in modo differente: non dovendo più fare fronte al clima rigido accumulando riserve, deve consumare alimenti che diano energia senza affaticare con lunghi tempi di digestione. Vanno evitate, di conseguenza, cotture complesse e piatti con condimenti ricchi e grassi. Sì alla **semplicità**. Il corpo, inoltre, va tenuto idratato bevendo molta acqua.

Fondamentale non farsi mancare fonti di vitamine e minerali, ma anche fibre e latticini per contribuire al benessere dell'intestino. Le fragole, per esempio, oltre a essere buonissime, contengono tanta **vitamina C**, antiossidanti, potassio, sostanze che agiscono in particolare sulla pelle preparandola al ritorno della luce. I mirtilli, piccoli ma densi, contengono molte sostanze come le antocia-

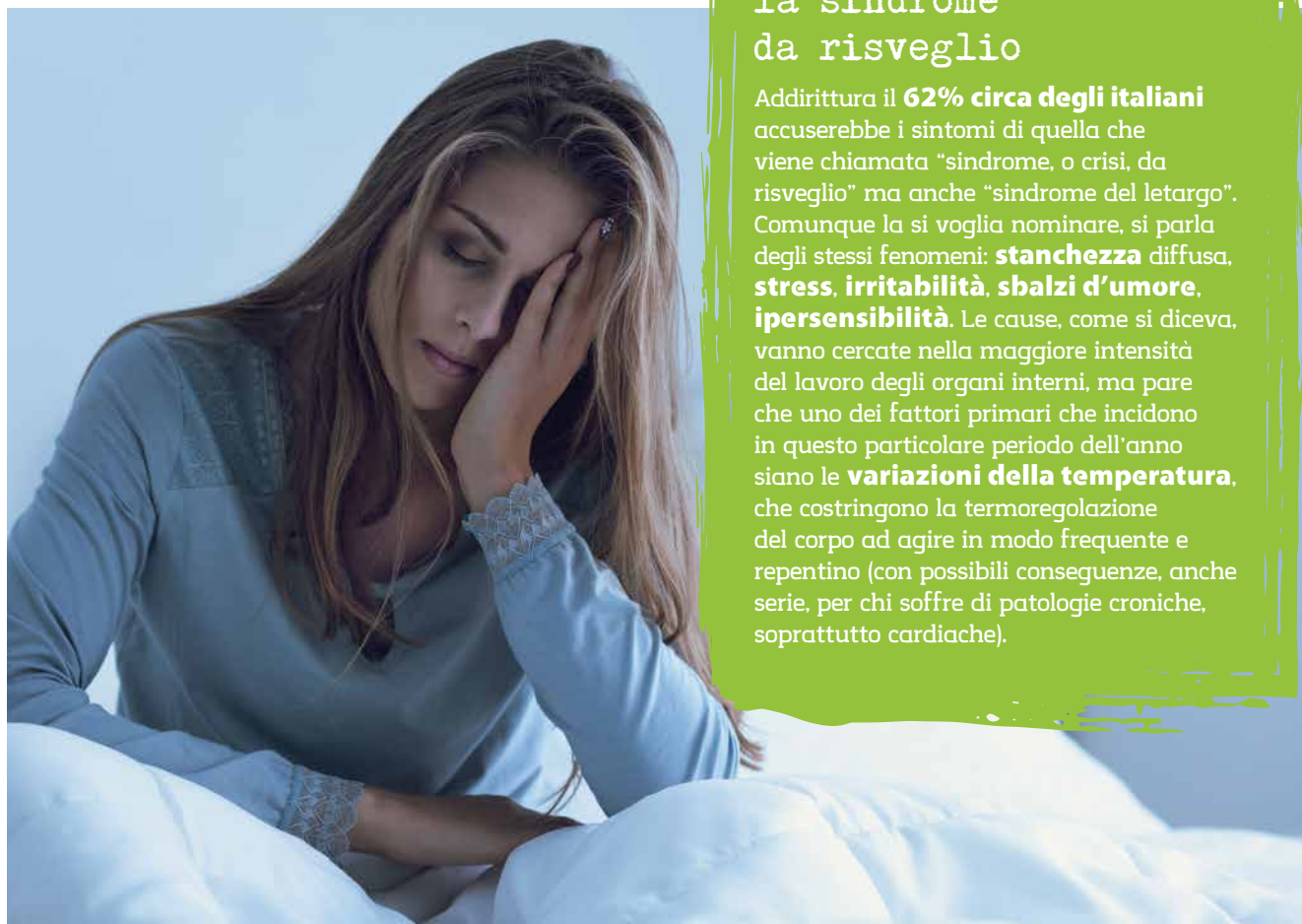
nine, pigmenti che aiutano la vista, la circolazione e la memoria; hanno proprietà **antiossidanti**, antinfiammatorie e antisettiche e nessuna controindicazione. La componente acidula è un altro punto a loro favore, infatti i **sapori acidi** in genere sono grandi alleati del passaggio da una stagione all'altra per il loro effetto detox, quindi anche i limoni.

La primavera stessa offre ciò che serve, come le tenere foglie verdi per le insalate, ricche di **vitamina B**, per esempio. Gustosi e versatili in cucina, i carciofi sono una miniera di **fibre e probiotici** che proteggono la flora batterica dell'intestino attivandolo al meglio, in più abbassano il colesterolo, aiutano la digestione e agiscono sul sistema epatico dando una mano al fegato. Un effetto analogo sul fegato hanno gli spinaci, che sono anche ricchi di vitamina C, mentre i rapanelli, oltre a stimolare il lavoro del fegato, stuzzicano l'appetito, favoriscono la digestione e l'**eliminazione delle tossine**. Non vanno dimenticati gli asparagi, fonti di **vitamina K** (che fa bene anche alle ossa), dalle proprietà diuretiche e purificanti.

Fonti di **vitamina B1**, che contrasta la stanchezza, sono anche i cereali integrali, i legumi e i semi.

la sindrome da risveglio

Addirittura il **62% circa degli italiani** accuserebbe i sintomi di quella che viene chiamata "sindrome, o crisi, da risveglio" ma anche "sindrome del letargo". Comunque la si voglia nominare, si parla degli stessi fenomeni: **stanchezza diffusa, stress, irritabilità, sbalzi d'umore, ipersensibilità**. Le cause, come si diceva, vanno cercate nella maggiore intensità del lavoro degli organi interni, ma pare che uno dei fattori primari che incidono in questo particolare periodo dell'anno siano le **variazioni della temperatura**, che costringono la termoregolazione del corpo ad agire in modo frequente e repentino (con possibili conseguenze, anche serie, per chi soffre di patologie croniche, soprattutto cardiache).



ITINERARIO
SAINT MORITZ
di Gilda Ciaruffoli



Là dove i monti sorriscono...

Saint Moritz è ormai sinonimo di lusso e mondanità. Ma la cittadina svizzera è solo una delle località che rende l'Engadina la zona perfetta per un fine settimana nella natura, con le Alpi Retiche che si riflettono nei tanti specchi d'acqua e quell'aria limpida che è impossibile trovare altrove



La Bassa Engadina

C'è da dire, prima di tutto, che la zona si divide in Bassa e Alta Engadina, diverse per atmosfera... e prezzi. Fuori dai grandi flussi turistici, la Bassa Engadina è una zona frastagliata, dove si incontrano cittadine che si stagliano su panorami montani ricchi di sfaccettature diverse come **Scuol**, il "paese dell'acqua minerale", che sgorga anche dalle fontane del centro, con le sue casette decorate nel tipico stile della zona e la chiesa riformata che troneggia su una maestosa roccia e regala una magnifica veduta del comprensorio del Parco Nazionale Svizzero. Celebri le **terme Bogn Engiadina**, che sfruttano le diverse acque minerali della zona per trattamenti benessere in un contesto spettacolare. Per una completa immersione nella natura, percorrete il sentiero d'altura Via Engadina, che si snoda lungo il versante soleggiato della **valle del fiume Inn** (e prosegue fino all'Alta Engadina), oppure saltate in sella a una bici e percorrete il tratto locale della pista ciclabile che collega Saint Moritz... a Budapest! Da vedere in zona anche il villaggio di Guarda, il Castello di Tarasp, che domina il paesaggio dalla cima di un costone roccioso, e il Convento di San Giovanni a Müstair, Patrimonio Mondiale dell'Unesco che racchiude il ciclo pittorico del IX secolo meglio conservato del mondo.

può bastare il suono di una campana o un coro di bambini a scacciare l'inverno? In Engadina sono convinti di sì. E per questo, il **primo marzo** di ogni anno, tutti gli abitanti di questa zona scendono per la strada e nelle piazze vestiti con i loro abiti tradizionali e sfilano di casa in casa intonando antiche melodie, mentre vengono portate in processione le *Plumpas*, grandi campane che evocano le vicende di Schellen-Ursli, amato protagonista di un libro per l'infanzia che proprio con una sfilata di campane concludeva la sua storia. Tutto questo prende il nome di **Chalandamarz**, celebrazione con la quale si dà il benvenuto alla primavera. Siamo nel Cantone dei Grigioni, zona della Svizzera sud-orientale che confina con Italia e Austria; la terra di Heidi, per capirci, dove negli anni sono stati girati i due film dedicati alla piccola pastorella. L'**Engadina**, in particolare, è una valle del Cantone che nei secoli ha accolto e ispirato artisti come Nietzsche, Wagner, Hermann Hesse, Thomas Mann, Toscanini e Strauss. E se la località più celebre della zona è Saint Moritz, la lussuosa cittadina è solo una delle possibili mete di una gita primaverile in questo angolo di paradiso.





Direzione: paradiso

Se a Londra dal binario 9^{3/4} parte l'Hogwarts Express, l'Engadina è attraversata dai treni rossi della **Ferrovia Retica**, che regalano un'esperienza di viaggio altrettanto magica e incredibile, permettendo di scoprire tutte le attrazioni naturalistiche della zona: i comprensori sciistici di Diavolezza e Lagalb, il Parco Nazionale in Bassa Engadina, la Val Poschiavo a sud con il Bernina Express, o Coira e il Vallese con il famoso Glacier Express. **Percorsi immersi nella natura**, con tratti da brividi e curve spettacolari oltre le quali si aprono mondi fatti di roccia, acqua e cielo. Da non perdere.

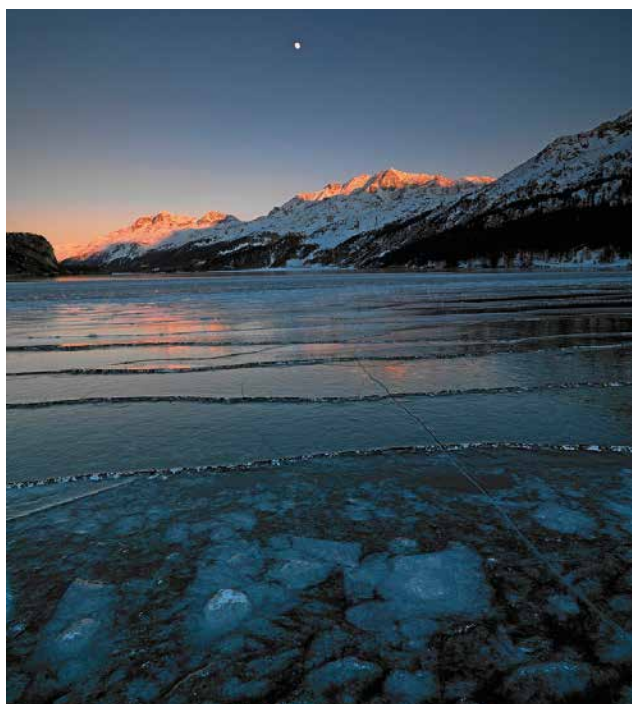
In apertura: il Piz Rosatsch si specchia nelle acque del Lago di Saint Moritz. Pagina sinistra, dall'alto: uno scorcio della Val Müstair, col Castello di Tarasp, visto dalla Ferrovia Retica; la cittadina di Saint Moritz, sulle sponde del lago omonimo. Foto accanto: un romantico ponte in legno sul fiume Inn. Foto sotto: il Lago di Sils ghiacciato in inverno.

info utili

IN AUTO È possibile raggiungere l'Engadina da qualsiasi altra regione della Svizzera, dall'Italia, dalla Germania e dall'Austria. Da Milano a Saint Moritz: 175 km, per circa 3 ore di viaggio.

IN TRENO I viaggi a bordo dei treni della Ferrovia Retica (RhB) lungo la tratta Coira-Tiefencastel-Engadina sono tra i più pittoreschi d'Europa. Dalla stazione centrale di Milano si raggiunge Saint Moritz in 5 ore e 51 minuti, con un cambio a Tirano.

MEZZI PUBBLICI La Svizzera è percorsa da una rete capillare di mezzi di trasporto pubblici. Con le imprese del Consorzio Engadinese dei trasporti, si viaggia in tutta l'Alta Engadina, Maloja compreso, con un unico biglietto. www.engadinbus.ch
La moneta locale è il franco svizzero (CHF), al cambio attuale 1 CHF vale 0,88 euro.



Direzione Saint Moritz

Ci spostiamo in Alta Engadina. La zona è ricca di laghi e regala panorami più placidi di quelli incontrati finora. La località più celebre è senza dubbio Saint Moritz, ma sono varie le tappe suggerite. Ci sono Bever e Zuoz, ma soprattutto **Sils im Engadin**, alla quale di recente è stato dedicato il bel film *Sils Maria*, e in passato amata da Proust e Nietzsche. La dimora del filosofo oggi è una casa-museo. Eccoci infine a **Saint Moritz**, meta privilegiata del jet set internazionale, che soprattutto d'inverno ne prende d'assalto hotel e impianti sciistici. La città affaccia sul lago più piccolo dell'Engadina, ma forse quello che regala il panorama più bello. La prima via che si raggiunge salendo verso il centro è Via Serias, e non è un caso: è la strada centrale della cittadina, ma anche la via dello shopping più "alta" d'Europa, sulla quale affacciano vetrine dai prezzi inaccessibili ai più. Sosta d'obbligo è quella ai tavoli della **storica pasticceria Hanselmann** dove assaggiare una fetta di torta di noci engadinese. Da vedere, poi, la torre pendente, la **Chesa Futura**, firmata Lord Norman Foster, il **Forum Paracelsus**, dove scoprire la storia della cultura del benessere legata all'acqua, il **Berry Museum**, nella centenaria Villa Arona, l'esposizione di storia e cultura locale presso il **Museum Engiadinais**, la **Casa di Mili Weber**, tutta decorata dall'artista e immersa nel verde, e il **Museo Segantini**, mausoleo dedicato al pittore che

trascorse qui gli ultimi anni della sua vita. Ve l'aspettavate tanta cultura nella capitale del turismo di lusso? Per paragonare un po' i conti con la "bella vita", concedetevi un bagno nell'enorme piscina dell'Ovaverva, centro benessere affacciato sulle montagne. Ultima tappa? La **baita di Heidi**. Da Saint Moritz percorrete il Sentiero dei Fiori che porta dritto alla costruzione in legno utilizzata come set per il film dedicato alla pastorella nel 1952. Lontano dagli sfarzi cittadini, si gioca nell'erba, si respira aria fresca, ci si gode il silenzio, e ci si riempie gli occhi del panorama unico che solo l'Engadina sa regalare.

Il Parco Nazionale Svizzero

Centosettanta chilometri quadrati di natura, intatti fin dal 1914. È questo il **Parco più antico delle Alpi**, immutato dal momento della sua fondazione e rifugio per circa 5.000 specie di animali e casa di 650 varietà di piante e fiori. Il modo migliore per conoscerlo è percorrere a piedi parte degli **80 km di sentieri** tracciati, tra cui quello panoramico che porta a un valico di montagna a 2.545 m di altitudine, dove si ammira il Piz Quattervals, il punto più elevato del Parco Nazionale.



Foto a sinistra: l'accesso al Museo Segantini. Pagina accanto, dall'alto: il crinale "tagliante" del Biancoqratt, sul Piz Bernina e una gita in carretto in Val Bernina; tramonto in Val Trupchun, compresa nei confini del Parco Nazionale Svizzero; veduta d'insieme della cittadina di Saint Moritz. Pagina successiva: giornata di sole e sport sulle acque del Lago di Saint Moritz.



10 cose da fare in Engadina in un fine settimana

- 1 Puntare tutto (si fa per dire...) al casinò di Saint Moritz, il più alto della Svizzera, a 1850 metri di altitudine
- 2 Immergersi in una Jacuzzi a quota 3.000, sulla terrazza al sole della Berghaus Diavolezza
- 3 Percorrere il Sentiero delle Ore, 17 km di strada tra l'abbazia di Monte Maria a Burgusio e il monastero di San Giovanni Battista in Val Müstair
- 4 Fare rafting sull'Inn, uno dei percorsi più spettacolari delle Alpi
- 5 Scoprire il brivido del bob, disciplina nata a Saint Moritz, così come il Cresta Bob... che si fa però a testa in giù!
- 6 Regalarsi un giro in carrozza per le eleganti vie di Saint Moritz
- 7 Per i neofiti, muovere i primi passi sulla neve sul First Step Park di Marguns, nel comprensorio di Corviglia
- 8 Sedere ai tavoli del Bar Sunshine, con la sua terrazza panoramica
- 9 Divertirsi lungo la pista per gli slittini di Muottas Muragl, lunga 4,2 km e con 718 m di dislivello da coprire in 20 curve
- 10 Visitare la Casa della Cultura nella Chesa Planta di Samedan, con la sua esposizione dedicata alla storia dell'Engadina





shopping

Dimenticate lo shopping di lusso e dedicatevi piuttosto ai piaceri del palato. Da portare a casa certamente una confezione di **torta di noci**, ma anche qualche tipologia di **formaggio d'alpeggio**, da acquistare nelle tante latterie di paese, o i **salumi** come la *salsiz contadina*, la luganega engadinese, il salametto di cervo e il prosciutto engadinese.

dove mangiare

Chesa Chantarella

Ristorante con un'indimenticabile posizione panoramica che propone alta cucina.

Prezzo a portata: 30 euro ca.

Via Salastrains, 10 - Saint Moritz

www.chesa-chantarella.com

Badrutt's Palace

Regalatevi il tè del pomeriggio più chic (e il meno economico) che avete mai fatto, in uno dei più prestigiosi Grand Hotel del mondo intero: 35 euro a testa spesi bene!

Via Serlas, 27 - Saint Moritz

www.badruttspalace.com

Devil's Place Whisky Bar

Uno dei locali più famosi al mondo, vera Mecca per gli amanti di single malt, blended, Irish e Bourbon. Degustazioni da 40 euro ca.

Via Dim Lej, 6 - Saint Moritz

www.waldhaus-am-see.ch

dove dormire

Palazzo Mÿsanus

Ricavato da un edificio del XVII secolo. Doppia a partire da 100 euro ca.

Crappun, 26 - Samedan

www.palazzomysanus.info

Hotel Central La Fainera

Caratteristica facciata dipinta e interni in legno a 5 km dal Monastero di San Giovanni Battista. Doppia a partire da 168 euro ca.

Bauorcha, 19 - Valcava

www.centralvalchava.ch

Hotel Waldhaus

Una leggenda dell'hotellerie di lusso fin dal 1908. Soggiornarvi è come vivere una fiaba.

Doppia da 420 euro ca. in bassa stagione

Via da Fex, 3 - Sils im Engadin

waldhaus-sils.ch



Integrale



Nuova bontà integrale
100% italiana

MONDO
DONNA
di Gilda Ciaruffoli



Beauty routine. Cosa cambia in primavera?

Come l'abbigliamento, con l'arrivo della nuova stagione anche le creme viso si alleggeriscono. La parola d'ordine diventa "idratare" e l'attenzione è rivolta all'esfoliazione

Così come la natura, in primavera rifioriscono anche le donne. E con loro la pelle, dopo un inverno che l'ha messa alla prova con temperature estreme, vento e umidità. Condizioni atmosferiche che richiedevano creme corpose, nutrienti e protettive. Con il cambiare del tempo, però, deve cambiare anche il modo di prendersi cura della propria bellezza: l'obiettivo non è più proteggere l'epidermide dagli attacchi esterni, ma rinnovarla, farla rinascere più luminosa e idratata che mai.

L'importanza dell'esfoliazione

Da dove si inizia? Da una bella pulizia del viso professionale. È infatti il momento perfetto per affidarsi alle mani dell'estetista di fiducia, con l'inverno alle spalle e le prime tintarelle ancora lontane. Concordato con la professionista l'approccio più adatto per **liberare la pelle da cellule morte**, smog e tutto quanto l'abbia appesantita negli ultimi mesi rendendola opaca e spenta, è importante proseguire sulla strada della purificazione cutanea **anche a casa**, munendosi di gommage ed esfolianti da usare con frequenza anche quotidiana, quindi più delicati rispetto a quelli che in inverno si usavano solitamente una volta alla settimana. Meglio, dunque, evitare soluzioni in granuli e sali e optare invece per **prodotti poco aggressivi** in polvere agli enzimi, o liquidi a base di acido salicilico, che usati in modo costante, preferibilmente la sera, rigenerano la cute e stimolano la microcircolazione, favorendo la riossigenazione dei tessuti e il drenaggio dei liquidi di ristagno. La pelle risulterà, inoltre, preparata ad assorbire al meglio anche i successivi trattamenti idratanti.

Idratata e luminosa

Passiamo, quindi, alla scelta delle creme. Accantonate quelle ricche e nutrienti tipiche dell'inverno, meglio volgere l'attenzione a prodotti dalla **texture più leggera**, che non facciano sudare la pelle: gel, soprattutto, ma anche mousse o sieri, questi ultimi da usare da soli o in aggiunta a una crema molto delicata. Tutti prodotti che dovrebbero avere un **alto potere idratante**, perché con l'aumentare delle temperature la pelle ha bisogno di "bere" di più, con un fattore di protezione dai raggi solari di almeno 30 e dall'effetto illuminante. Superati i 30 anni è bene scegliere anche un **anti-age che aumenti le difese antiossidanti** per evitare, nei prossimi mesi, la comparsa di macchie cutanee, mentre chi soffre di allergie di stagione e tende ad avere il naso o le labbra screpolati, dovrebbe aggiungere un prodotto nutriente e lenitivo, ma solo sulle zone interessate.



non solo viso

La primavera è anche il momento per tornare a prendersi cura delle gambe e, in generale, della pelle di tutto il corpo – **braccia e décolleté in particolare** – che inizia a mostrarsi dopo mesi di calze coprenti e maglioni a collo alto. Anche in questo caso l'esfoliazione è fondamentale, sia per ottenere depilazioni più precise ed evitare spiacevoli infiammazioni dovute, per esempio, ai peli incarniti, sia per far assorbire meglio i prodotti **idratanti e tonificanti** che non possono mancare di fare parte della nuova beauty routine quotidiana.



Nuova città, *vecchie paure?*

Trasferirsi comporta dei cambiamenti a cui i più piccoli possono faticare ad adattarsi



Ogni **cambiamento** nella nostra vita implica il passaggio da una dimensione conosciuta a una del tutto nuova, con il timore e l'ansia che ciò che non conosciamo comportano.

C'è sempre una sorta di **lutto da elaborare** ogni volta che affrontiamo un cambiamento: il passaggio a un nuovo capitolo è correlato alla perdita di una parte del nostro vissuto, con tutto il suo significato emotivo. I bambini, in particolare, sono travolti in pieno dalle trasformazioni. Non sempre riescono a fare fronte facilmente al periodo di stress: per questo cercano di evitare tali situazioni, manifestando rifiuto e dissenso in merito a ciò che devono affrontare.

Emozioni negative

Ricordate che ogni vissuto dipende tanto da come lo gestiscono i genitori, che sono i **modelli comportamentali** ai quali i bambini guardano per avere le "coordinate" con cui affrontare il mondo.

Un trasferimento in una nuova città implica per i più piccoli tantissimi cambiamenti da affrontare: il trasloco, una nuova scuola, i

nuovi amici e le nuove maestre; l'inserimento in **nuovi gruppi** di gioco o sportivi si associano alla perdita di una parte della loro vita che non potranno più vivere: è del tutto naturale che essi possano provare emozioni apparentemente differenti, come ansia, tristezza, eccitazione. Un primo aspetto è quello di **non catastrofizzare queste emozioni**: permettete ai bambini di provare questo tipo di vissuti, senza sentirsi in colpa o sbagliati e senza dare un significato traumatico ad esse. I piccoli possono sentirsi spaventati o arrabbiati con i genitori, sono **reazioni normali**, che non devono spingervi a cercare di controllare o di annullare queste emozioni o ad avercela con loro perché non accettano le vostre decisioni.

Parola d'ordine: condividere

Per aiutare i bambini ad affrontare i cambiamenti nel migliore dei modi è utile chiedere loro cosa pensano in merito a un cambiamento che li riguarda, per capire come potrebbero reagire.

Qual è, quindi, il modo migliore per affrontare un cambiamento di questo tipo? Innanzitutto, **parlate con i bambini**: spiegate loro, con parole semplici e adatte alla loro età, che ci si trasferirà, dove e perché. I ragazzini così capiranno le motivazioni di un trasferimento dovuto al lavoro dei genitori, i più piccoli accetteranno meglio un trasloco in una casa più grande e spaziosa. **Coinvolgeteli e giocate con la loro immaginazione**: chiedete loro cosa desidererebbero dalla nuova casa e come immaginano la nuova scuola e i nuovi compagni di classe. Date priorità alla loro stanza sistemando subito le camerette, per venire incontro al bisogno dei bambini di sentirsi in un ambiente conosciuto e accogliente; nel frattempo lasciate pure che il resto della casa sia pieno di scatoloni da

svuotare pian piano, magari con il loro aiuto. Per abituarli poco per volta, se possibile, ancora prima di trasferirvi, trascorrete del tempo nei pressi della nuova casa per **familiarizzare con la zona**; oppure fate ricerche su internet con i piccoli, guardando assieme le foto della nuova città e dei luoghi più interessanti. Infine, celebrate il cambiamento salutandovi la vecchia casa con una pizza o un pranzo speciale e fate lo stesso appena entrati nella casa nuova. Ogni evento significativo della vita merita una celebrazione all'altezza del suo grado di importanza.

Coinvolgeteli, prima di tutto

Per i bambini è fondamentale sentirsi coinvolti nelle fasi decisionali degli adulti per **sentirsi presi in considerazione** e per non avere l'impressione di dover subire le scelte altrui; inoltre, ne guadagnano in autonomia. Coinvolgeteli, quindi, nella **scoperta della nuova città** e andate insieme a conoscere i nuovi insegnanti o il nuovo allenatore. Questi passaggi possono aiutare anche i genitori più ansiosi: prendere una decisione assieme mantenendo il proprio ruolo di adulti favorisce un'acquisizione di **responsabilità condivisa**.



the
NEW Johnson's®

100% delicato.
Senza coloranti,
solfati e ftalati.

#ScegliLaDelicatezza

ACQUISTA DUE PRODOTTI DELLA LINEA BABY JOHNSON'S e invia un SMS al numero 329 7129084 con i seguenti dati
datadiemissione.oraeminutidiemissione.numeroscontrino.importototale (es. 0509.1720.11.12,40)

Puoi vincere una gift Card da **100 euro**. Tutti gli SMS non vincenti parteciperanno all'estrazione finale di una **Citroën Berlingo**.

Il regolamento completo, comprensivo dell'informativa sul trattamento dei dati personali, è disponibile al link https://regolamenti.fmahub.com/regolamento_jbaby_scegli_la_delicatezza.pdf o presso FMA Roma S.r.l. Via della Pisana, 278 | 00163 Roma | Montepremi complessivo 24.389,35 (IVA esclusa IVA esente) Partecipazione dal 14.01.2019 e fino al 22.12.2019.

Verbalizzazione ed estrazione finale entro il 13.01.2020. Ogni scontrino permette una sola partecipazione.



uno spazio per giocare

Regole e consigli per vivere al meglio
le aree pubbliche dedicate agli amici a quattro zampe

In molte città sono diffuse le aree dedicate ai cani, zone in cui i nostri amici a quattro zampe possono essere lasciati liberi di correre, interagire e giocare. È importante, però, ricordare che anche in questi spazi ci sono regole da seguire per evitare zuffe e per mantenere il decoro.

Regolamento

Riguarda innanzitutto la raccolta delle deiezioni, che vanno sempre rimosse. Purtroppo non ci sono regole per imporre le buone maniere e il buon senso. Ovviamente i responsabili del comportamento dell'animale sono sempre i padroni, anche da un punto di vista penale: per questo è bene essere consapevoli del livello di socializzazione del nostro cane per essere in grado di prevedere e prevenire eventuali conflitti.

Capita, infatti, di trovare animali aggressivi e poco disposti al gioco che si appropriano dell'area in modo che i più, quelli che vanno d'accordo e formano gruppi affiatati, non riescono ad accedervi. In rarissimi casi il regolamento dell'area cani stabilisce dettagliatamente i tempi a disposizione per lo sgambamento (15 minuti) qualora un cane non possa o non voglia stare in mezzo agli altri; quest'utile soluzione è nella realtà difficile da realizzare.

Distribuzione sul territorio

In città le aree per i cani dovrebbero essere distribuite in punti strategici, così da essere facilmente disponibili e fruibili da tutti, sia da coloro che possono raggiungerle facilmente in auto, sia da chi si sposta a piedi. Sono frequentate sia dai cani socievoli che vanno d'accordo con tutti, sia

da quelli più dominanti, territoriali e un po' attaccabrighe. Quando ci si imbatte in esemplari che non si conoscono, e di cui non si può prevedere la reazione, è meglio aspettare fuori con il proprio cane e imparare a darsi il cambio. Nel tempo, all'interno di queste aree si formano gruppi affiatati sia tra gli animali che tra gli umani: per questo le uscite dei cani fanno bene anche alla salute dei proprietari. La predisposizione di aree idonee e la loro manutenzione spettano al Comune. Nei più virtuosi vengono messi a disposizione il distributore dei sacchetti, gli appositi cestini e una fontanella per l'acqua.

il galateo dell'area cani

Per garantirsi una serena convivenza nell'area cani seguite alcune semplici indicazioni:

- Per prevenire le zuffe è meglio evitare di lanciare palline, bastoni o altro
- Dopo il momento dedicato all'espletamento dei bisogni fisiologici, di solito i cani si lanciano in corse sfrenate con scambio di ruoli: lasciateli fare sorvegliando che i più dominanti non facciano i prepotenti
- Evitate di portare all'area cani delle femmine in calore, perché potrebbero esserci accoppiamenti indesiderati e liti tra maschi
- Fate attenzione ai cuccioli che accedono per la prima volta: potrebbero spaventarsi se accolti da troppi adulti tutti in una volta. Meglio iniziare con uno o due soggetti tranquilli.



CURTIRISO

dal 1875

il Grande Classico Italiano



Scopri
la linea completa su:
www.curtiriso.it



Il segno del mese di marzo: Pesci

Buon compleanno, PESCI! Nel 2019 la tua parola d'ordine è cambiamento: Nettuno è felice di donarti valide intuizioni, soprattutto quando sei sopraffatta dai troppi impegni in campo professionale che Giove ti spinge ad assumere. Per prima cosa devi, infatti, portare a termine i progetti avviati lo scorso anno, modificandoli in maniera adeguata con l'aiuto di Plutone. In amore Urano e Saturno portano chiarezza nelle storie consolidate e occasioni importanti per le single.



ariete

Saturno mostra gli alleati in campo professionale e i boicottatori dei vostri piani. Dal 6 Urano passa in Toro e rivoluziona immobili e proprietà. Venere amica fino al 25 rafforza i legami, ma evitate storie parallele: è notevole il rischio di essere scoperte. Torna il sereno in amore il 9, prestito o finanziamento il 27.



toro

Marte e, dal 6, Urano trasformano la vostra quotidianità. Sempre disponibili, siete decise a farvi valere. No ai compromessi. Voglia di cambiare nella sfera sentimentale: imponete la vostra visione, pronte a iniziare o troncate un nuovo legame. Una storia travolgente inizia il 29, un documento è ritrovato il 15.



gemelli

Dal 6 Urano va in Toro e vi fa mettere in discussione il lavoro: le giovani trovano impieghi temporanei, le altre verifichino se progetti nati mesi fa si sono realizzati. Quadratura Giove-Nettuno: voglia di evasione, nervosismo in amore. Torna un ex pentito il 2, riparte una collaborazione redditizia il 9.



cancro

Tutto marzo Mercurio sorride facilitando le comunicazioni, Venere aiuta il lavoro di squadra coi colleghi. Un successo le iniziative con altri. Felicità con persone che vivono in altre città o arrivano da lontano; noia e malintesi nelle coppie longeve. Intuizione in amore il 14, possibile cambio di sede lavorativa il 18.



leone

Sostegno di Giove, che cerca di neutralizzare gli ostacoli professionali di Marte per tutto il mese e di Urano dal 6. Venere dispettosa dal 2 al 26 movimenta la coppia con gelosie del partner; favorite le single che vogliono divertirsi. Svolta in amore il 25, avanzamento di carriera atteso da tempo il 28.



vergine

Marte e Saturno favorevoli: siete ambiziose e determinate nel raggiungere obiettivi professionali. Gli astri sono dalla vostra per sbloccare una questione lavorativa ferma. In amore, mese ideale per convivenza o nascita, o affinché un corteggiatore si faccia avanti. Sorpresa amorosa il 9, piccola vincita il 22.



bilancia

Dal 6 Urano entra in Toro creando scompiglio nel quotidiano: siate pronte ad assecondare i cambiamenti, evitando di aggrapparvi al passato, specie nel lavoro. Con a Venere, complice fino al 26, affrontate senza paura chiarimenti in amore. Più forte l'intesa col partner l'11, i giovani superano esami e concorsi il 18.



scorpione

Mercurio si prende cura delle trattative, con più riguardo per quelle professionali. Marte e Venere in conflitto richiedono pazienza e buona volontà per superare i momenti di tensione nella coppia; l'atmosfera è rilassata e divertente per le single. Aria nuova in amore il 23, firma di un affitto o vendita il 27.



sagittario

Urano tratta bene dal 6 chi ha libere professioni creative; chi lavora accanto a superiori e colleghi è un po' insofferente. Mercurio complica i rapporti in famiglia, specie coi figli, e relazioni che hanno bisogno di tranquillità e chiarezza. Colpo di fulmine in ufficio il 21, scelta di un valido aggiornamento il 12.



capricorno

Mese ottimo al lavoro: Urano dal 6 fa appassionare a nuove tecnologie. Mercurio rende convincenti, per battere la concorrenza in campo commerciale. Coppie recenti protette da Mercurio, quelle di vecchia data in preda alla gelosia. Rinnovata passione il 3, trionfo su colleghi invidiosi il 22.



acquario

Sole e Mercurio alleati facilitano la vita professionale: siete instancabili, avete mille idee e la grinta per realizzarle, a costo di rivalità in ufficio. Amore protagonista grazie a Venere fino al 26; dopo il 20 il Sole regala passione e voglia di trasgredire. Vittoria in amore l'1, nuove conoscenze utili per il lavoro il 15.



pesci

Sole, Nettuno e Mercurio rendono invincibili in ufficio; si aggiunge Marte che aiuta a neutralizzare chi vi mette in cattiva luce coi superiori. Amore meraviglioso dal 26, quando Venere entra nel segno: prima è in disparte perché la vostra energia è sul lavoro. Amore indimenticabile il 15, incarico redditizio il 29.



**AZIENDA
FAMILIARE
DAL 1925**

**RISPETTO
DELLA
TRADIZIONE**

**TRATTAMENTO
HPP**

**SICUREZZA
E
CONTROLLO**

**INNOVAZIONE
E
RICERCA**

**SERVIZIO
E
SUPPORTO**





Antipasti

- Burek al formaggio, 33
- Hummus di topinambur, 19
- Insalata di carciofi, sedano e olive verdi, 40
- Insalata di patate, spinacino e avocado, 8
- Piselli e prosciutto crudo, 30
- Tacos lenticchie e asparagi, 16
- Tartellette ai carciofi, 25
- Toast al formaggio di capra con confettura di albicocche, 20
- Tortini di riso con spinaci, pomodori secchi ed emmental, 7



Primi

- Crema di patate e cipollotti con pancetta croccante, 17
- Fusilloni con spada e spinacini, 7
- Mezze maniche con cime di rapa e salsiccia, 26
- Minestra con cipolle, patate, orzo, daikon e aneto, 39
- Pappardelle alla vignarola, 16
- Pappardelle con carciofi, alici e limone, 38



Secondi

- Fonduta, 32
- Manzo all'orientale con spinaci, 10
- Polpette alla birra, 28
- Polpette di carne e bietole saltate con crema di fave, 15
- Polpette di quinoa e spinaci con salsa di feta, 11
- Polpette light di vitello ai carciofi, 39
- Riso basmati con pesce al latte di cocco, 15

Dolci

- Banana bread, 36
- Biscotti all'avena e mirtilli disidratati, 42
- Coppa al caffè e Sambuca, 28
- Crema spalmabile al cioccolato e nocciole, 34



PROVA
LE NOVITÀ

100% INGREDIENTI NATURALI!

Despicable Me, Minion Made and all related marks and characters are trademarks and copyrights of Universal Studios. Licensed by Universal Studios Licensing LLC. All Rights Reserved.



NEI MIGLIORI
SUPERMERCATI

I Minions hanno conquistato le salse!
Solo i migliori ingredienti naturali per dare gusto e divertimento a ogni tuo piatto.



develey.it

TI SALSA
LAVITA!



REDAZIONE

Direttore responsabile

Paolo Dalcò

Coordinamento di redazione

Francesca Badi

Progetto grafico

Cristiana Mistrali

Hanno collaborato a questo numero

Vittorio Barbieri, Daniela Bonardi, Giorgia Bressan
(illustrazioni p. 30), Ilaria Buti

Ricette

Silvia Censi, Marina Della Pasqua, Sara Querzola,
Virginia Repetto, Barbara Toselli

Fotografie

Archivio ENGADIN ST. MORITZ TOURIST
INFORMATION (pp. 47-53), Piermichele Borraccia,
Silvia Censi, Marina Della Pasqua, Virginia
Repetto, Barbara Toselli

Editore

FL S.r.l.

Via Mazzini n. 6 - 43121 Parma

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 49 marzo 2019

Stampa effettuata presso Coptip

Via Gran Bretagna, 50 - 41122 Modena

Tutti i diritti di produzione, riproduzione o traduzione sono riservati. Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono. In conformità al D.Lgs. n. 196/2003 sulla tutela dei dati personali, informiamo che i dati raccolti saranno trattati con la massima riservatezza e verranno utilizzati per scopi inerenti la nostra attività. In ogni momento, a norma dell'art. 7 del D.Lgs. n. 196/2003, si potrà chiedere l'accesso, la modifica, la cancellazione o opporsi al trattamento dei dati scrivendo a

FL Srl - via Mazzini, 6 - 43121 Parma

CONTRIBUTO 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





UN MONDO DIVERTENTE E NUTRIENTE

Gli Hamburger



Le Merende

Il Prosciutto Cotto





la Molisana

SOLO

GRANO ITALIANO

DECORTICATO A PIETRA

Aria pura di montagna. Acqua cristallina di sorgente
Mugnai da quattro generazioni

FARFALLE RIGATE N°66



TRAFILATA AL BRONZO

ITALIANA DAL GRANO ALLA PASTA

lamolisana.it