



PREMIATY

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

n. 73 maggio 2021



Benessere

Fragole, superfood di maggio

Menu speciale

Brunch di primavera

SIMMENTHAL



**VINCI OGNI SETTIMANA
UNA E-BIKE**

Atala

Acquista
due prodotti Simmenthal,
conserva lo scontrino
e vai su simmenthal.it



Concorso "Simmenthal Il Gusto della Leggerezza - seconda edizione" valido dal 11/02/2021 al 16/05/2021, tutti i giorni dalle ore 9.00 alle ore 21.00. Estrazione dei premi non assegnati entro il 02/07/2021. Conservare lo scontrino fino al 03/09/2021. Montepremi concorso pari a € 14.686,00 IVA inclusa. Regolamento completo e privacy policy su www.simmenthal.it

MAGGIO, *che passione!*



Il mese più mite di primavera che preannuncia l'estate è arrivato! Lo festeggiamo con un menu di stagione freschissimo e colorato a base di **fiori di zucca**, protagonisti di primi, vellutate e quiche delicate e con uno **speciale brunch** che invoglierà ad alzarsi dal letto anche i più pigri.

Toast, crepes verdi golosissime e un parfait leggero a base di yogurt per iniziare il fine settimana all'insegna dell'energia e del gusto.

Il superfood di maggio sono senza dubbio le **fragole**, ricche di vitamine e antiossidanti e povere di calorie, presentate in piatti dolci e salati sani e veloci da realizzare. Buona lettura!



■ **SOMMARIO**

Maggio

4
agenda del mese

■ **cucina**

6
menu del mese
fior di menu

14
il prodotto di stagione
fiori di zucca

16
ricette per tutti i giorni
settimana di gusto

28
prodotti del mese
cracker integrali, affettati
e stracchino
Equilibrio&Piacere

30
menu speciale
risveglio dolce salato

36
una birra al mese
Birra pils Gusto&Passione
Selezione Slow Food Italia

38
eco-cucina
smoothie alle fragole e yogurt



benessere

40

cibo e salute
passione leggerezza

viaggi

48

itinerario
passeggiando in bicicletta

lifestyle

54

interior-mente
la follia del controllo

56

mondo infanzia
mettiamoci in... gioco!

58

mondo pet
neonato in arrivo: che fare
con il cane?

60

oroscopo

62

indice



41



54



56



48

■ AGENDA

idee e consigli

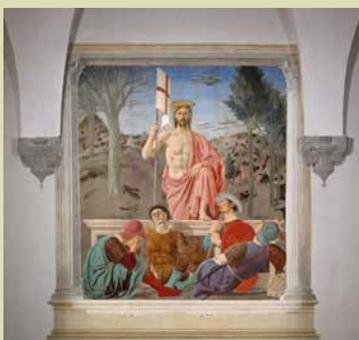
Chiusi ma curiosi
MuSe-Museo delle
Scienze, Trento
www.muse.it



Sul sito è pubblicato il calendario aggiornato delle attività del museo disponibili online, con proposte per tutte le età: animali, preistoria, tecnologia, ma anche racconti e approfondimenti su temi sociali. SalotTeens dà la parola agli adolescenti con un appuntamento al mese, mentre Parliamo di Bimbi è dedicato ai genitori (prenotazione richiesta). Molti eventi passati sono disponibili gratuitamente sul canale YouTube o sulla pagina Facebook del museo, come il ciclo Siamo forti!, testimonianze di donne nel periodo della pandemia, o MUSE a piccoli passi, visita virtuale per le famiglie.

Visita virtuale
Museo Civico di Sansepolcro
www.museocivicosansepolcro.it

Queste sale custodiscono un patrimonio artistico unico: una collezione che vanta notevoli opere del Medioevo e del primo Rinascimento, più un patrimonio artistico locale raccolto nel corso della lunga storia del museo, con pezzi provenienti da chiese e palazzi antichi del territorio. La visita virtuale si snoda per le sale del piano terra, che ospitano alcuni capolavori di Piero della Francesca, come il Polittico della Misericordia e l'affresco della Resurrezione, due fra i suoi più celebrati capolavori, divenuti veri e propri simboli di Sansepolcro.



1895

1895
www.1895.cloud

Il nome del progetto ricorda la data – il 28 dicembre 1895 – della prima proiezione di un film in una sala con il pubblico. Con questo portale *on demand* è stato realizzato il desiderio di fare rete di alcuni cinema indipendenti italiani in un periodo così difficile per le sale. Basta collegarsi e scegliere se sostenere il proprio cinema di fiducia (cliccando su “scegli la sala”) o l’iniziativa (“tutti i film”) e da lì una delle pellicole *d’essai* proposte: si tratta di titoli indipendenti di qualità usciti negli ultimi anni, acquistabili con tre fasce di prezzo (biglietto semplice, da sostenitore e ridotto) e poi fruibili per 72 ore.

Visita virtuale
Galata Museo del Mare,
Genova
galatamuseodelmare.it



Un assaggio di una parte del più grande museo marittimo del Mediterraneo. Sono attualmente visitabili tre sale in modalità di navigazione tridimensionale, arricchita da spiegazioni e contenuti multimediali. Sono esposti splendidi esemplari di globi antichi ed eccezionali dipinti che illustrano la storia della navigazione in Italia e nel mondo, i progressi tecnologici che hanno cambiato il modo di affrontare viaggi e commerci, i porti più importanti, immortalati dal pennello di grandi artisti dal XVII al XX secolo. Nella Sala degli Armatori vedrete modellini di imbarcazioni passeggiando sulla ricostruzione di un piroscavo.

Mamma, cucino da solo!
di Katia Casprini e
Roberta Guidotti
Red!
64 pagine - 16,00 €
www.ilcastelloeditore.it



Cosa potrebbe succedere in cucina se lasciassimo fare ai bambini?

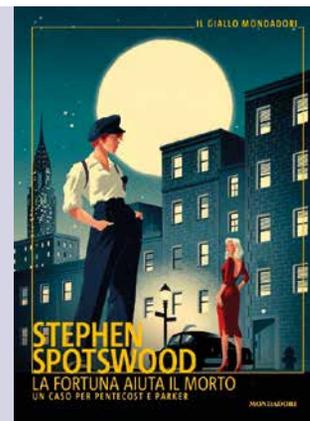
Probabilmente vorrebbero cucinare un dolce bello e buonissimo. Pensato da due mamme, questo ricettario applica alla cucina l'approccio educativo montessoriano, accontentando la curiosità dei piccoli e offrendo loro esperienze stimolanti. Ogni proposta, infatti, non necessita dell'utilizzo di una bilancia ed è pensata per essere compresa anche da chi ancora non sa leggere: le fotografie e i disegni spiegano ogni passaggio, le unità di misura sono vasetti e cucchiari e servono ingredienti molto comuni che i bambini sicuramente già conoscono.

Il caso Agresti
di Elda Lanza
Salani
208 pagine - 15,90 €
www.salani.it



Alisja e Irina Agresti sono due gemelle, ballerine ex star della televisione ormai sul viale del tramonto, che si distinguono solo per il colore dei capelli. La morte di Irina, trovata sfigurata nelle acque di Ischia, porta la sorella Alisja a bussare alla porta di Max Gilardi, l'avvocato protagonista della fortunata serie di romanzi di Elda Lanza. Questa indagine – l'ultima scritta dall'autrice poco prima della sua scomparsa – è ambientata nel passato: un Gilardi più giovane e inesperto, ma ugualmente brillante, si troverà catapultato fra crimine organizzato, giri di prostituzione, droga e potere.

La fortuna aiuta il morto.
Un caso per Pentecost e
Parker
di Stephen Spotswood
Mondadori
392 pagine - 17,00 €
www.librimondadori.it



Un giallo tutto al femminile, ambientato nella New York degli anni '40. Willowjean

Parker, detta Will, è una giovane donna abile con le armi ed ex lanciatrix di coltelli che un giorno viene reclutata come aiutante da una detective privata *sui generis*, l'elegante Lillian Pentecost, alla quale aveva salvato la vita quando lavorava come guardia di un cantiere. Il caso che le due devono affrontare riguarda Abigail Collins, trovata morta durante una festa di Halloween; un caso difficile che riserverà molte sorprese, in cui indagini e vita privata possono intrecciarsi pericolosamente.

Musa e getta. Sedici scrittrici per sedici donne indimenticabili (ma a volte dimenticate)
a cura di Arianna Ninchi e Silvia Siravo
Ponte alle Grazie
384 pagine - 18,00 €
www.ponteallegrazie.it



Sedici scrittrici italiane per sedici donne di cui leggere e rileggere, da conoscere e in cui riconoscersi, da ricordare e da cui farsi ispirare. Questa raccolta di scritti originali e intensi non ha l'aria di un manifesto, è un viaggio nella storia più o meno recente vista con gli occhi di chi è rimasta ai margini del "dietro un grande uomo c'è sempre una grande donna" o da icone del proprio tempo, da sapienti e indomite rivoluzionarie. Queste pagine coinvolgenti sono un inno ai mille modi di essere donna e un giorno diventeranno anche uno spettacolo teatrale.

FIOR DI MENU

I fiori di zucca portano tanto colore in tavola e un gusto delicato ma così inconfondibile che è subito festa! Celebriamo la stagione calda con quattro piatti profumatissimi e leggeri che stuzzicano l'occhio e il palato





Fusilli con alici e fiori di zucca

4 persone 15' preparazione 20' cottura

X 360 g di fusilli X 10 fiori di zucca X 1 peperoncino verde piccante fresco X 3 filetti di alici distesi **Gusto&Passione** X 2 spicchi d'aglio X **olio extra vergine di oliva bio VerdeMio** X basilico fresco X sale

1. Mettete a scaldare l'acqua per la pasta. Nel frattempo, in una grande padella, fate insaporire l'olio con gli spicchi d'aglio tagliati a metà. Eliminateli quando saranno dorati e aggiungete il peperoncino verde privato dei semi e tagliato a rondelle. Spegnete, unite i filetti di alici e lasciate macerare.

2. Pulite i fiori di zucca, rimuovete gambo e pistillo e tagliateli grossolanamente. Uniteli alla padella, sempre a fuoco spento, con il basilico. Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente e unitela alla padella. Fatela saltare a fiamma vivace mantecando con poca acqua di cottura. Trasferite nei piatti da portata e servite.

Vellutata di zucchine con fiori di zucca in pastella

4 persone 25 preparazione 45 cottura

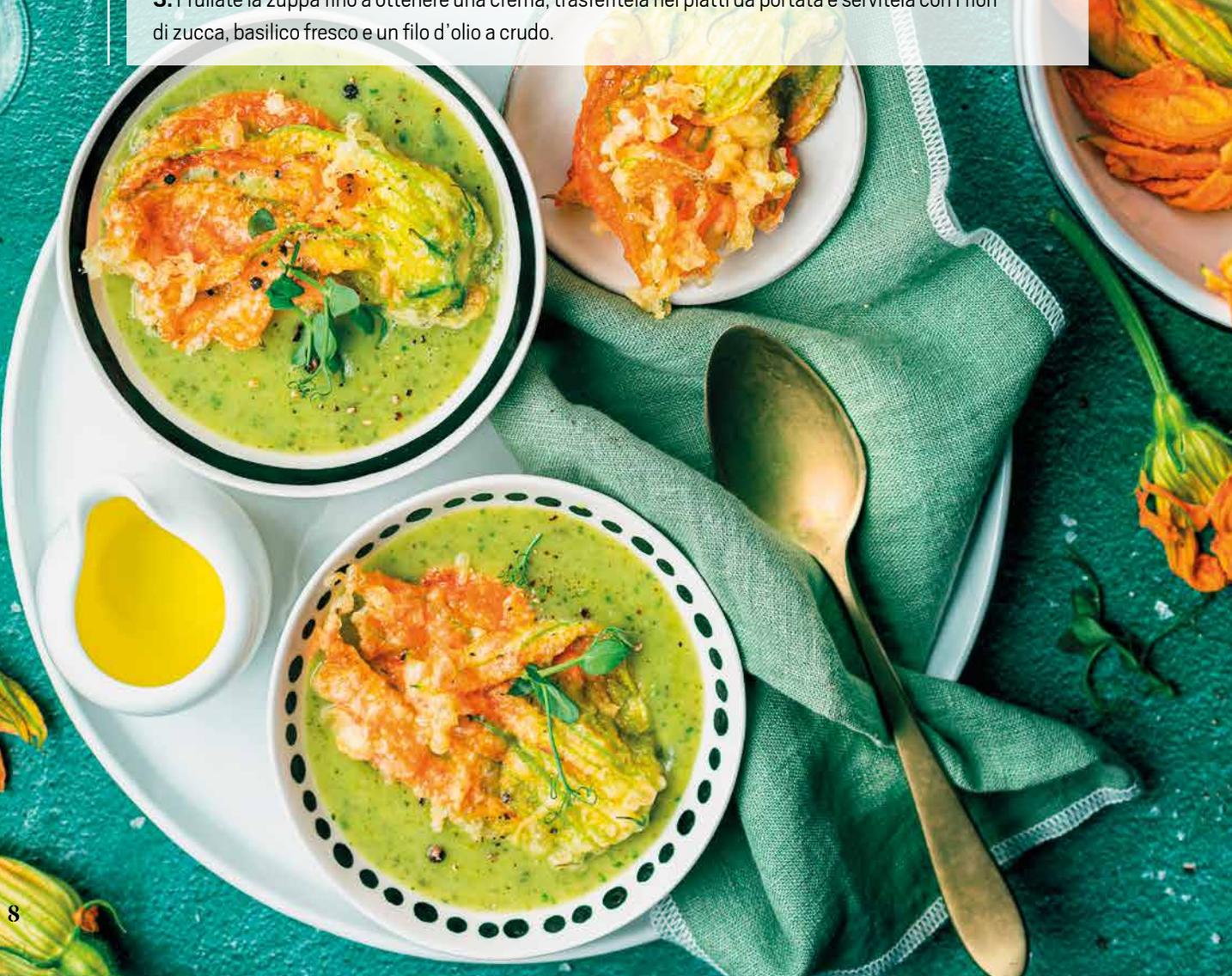
X 600 g di zucchine X 200 g di patate X 1 scalogno X 600 ml circa di brodo vegetale caldo X basilico X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

Per i fiori: X 4 fiori di zucca X 100 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio X 100 g di farina di riso X 300-350 g di acqua minerale frizzante Equilibrio&Piacere fredda X olio di semi di arachidi

1. Mondate le zucchine e le patate e tagliatele a cubetti. Pelate lo scalogno, affettatelo sottilmente e fatelo appassire in una casseruola con l'olio. Quando sarà diventato trasparente unite le zucchine, le patate e un po' di basilico fresco e fate insaporire qualche minuto mescolando. Salate, pepate e coprite con il brodo caldo. Coprite e cuocete per circa 30 minuti, o finché le verdure saranno tenere.

2. Nel frattempo mondate i fiori di zucca eliminando il pistillo e il gambo. Lavateli e tamponateli delicatamente con un panno da cucina. Preparate la pastella: in una ciotola versate le farine e unite l'acqua frizzante fredda mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Dovrete ottenere una pastella fluida ma avvolgente. Scaldate l'olio di semi in una casseruola e portatelo a 170°C. Immergete i fiori di zucca prima nella pastella, scolandoli bene, e poi nell'olio. Friggeteli due a due e girateli più volte. Quando saranno dorati scolateli e fateli asciugare su carta da cucina.

3. Frullate la zuppa fino a ottenere una crema, trasferitela nei piatti da portata e servitela con i fiori di zucca, basilico fresco e un filo d'olio a crudo.



CANNAMELA

Sapori di casa

Linguine alle vongole e zenzero: da provare subito!

INGREDIENTI per 4 persone

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

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

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

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



www.cannamela.it • seguici su  

Cuore

**PROVA
IL GUSTO DI MAIONESE
VEGETALE CUORE**



CON
ACIDO LINOLEICO
CHE AIUTA A
MANTENERE
I NORMALI LIVELLI DI
COLESTEROLO

Involtini di tacchino, zucchine e Maionese Vegetale Cuore

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MIN
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

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



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

OLIOCUORE.IT - SEGUICI SU





FRIA **STRUCCANTI** MICELLARI



nuove formule
più efficaci

con estratti naturali

per pelli normali
e sensibili

oftalmologicamente
testate

fria.it



NUTRIENTE MICELLARE
ACQUA di ROSE
ed **ESTRATTO di CAMOMILLA**



ADDOLCENTE MICELLARE
ESTRATTO di MELISSA
e **MAGNOLIA**



La carta dei vini

Fusilli con alici e fiori di zucca
Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore

Vellutata di zucchine
con fiori di zucca in pastella
Pignoletto DOC Tre Monti

Torta salata con fiori di zucca
e ricotta
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Fiori di zucca ripieni alla greca
Terra dei Sanniti Falanghina



Torta salata con fiori di zucca e ricotta

8 persone 20' preparazione 75' cottura

X 1 confezione di pasta sfoglia rotonda X 250 g di ricotta fresca bio VerdeMio
X 1 zucchina X 1 uovo fresco 100% italiano bio VerdeMio X 50 g di parmigiano
reggiano grattugiato X basilico fresco X noce moscata X 1 spicchio d'aglio
X 4 fiori di zucca X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Mondate la zucchina e tagliatela a rondelle. In una padella antiaderente fate insaporire l'olio con l'aglio e, quando sarà dorato, eliminatelo. Aggiungete poi le zucchine, salate, pepate e saltate fino a quando non saranno rosolate. Tenete da parte e fate raffreddare.
2. In una ciotola mescolate la ricotta con il basilico tritato, la noce moscata grattugiata, l'uovo, il parmigiano grattugiato e le zucchine. Mescolate e aggiustate di sale e pepe.
3. Srotolate la pasta sfoglia con la sua carta forno all'interno di uno stampo circolare da 22 cm di diametro lasciando debordare la pasta in eccesso. Bucherellate la base con i rebbi di una forchetta e riempite con il composto.
4. Lavate i fiori di zucca, tamponateli delicatamente con un telo da cucina. Rimuovete il gambo e il pistillo. Tagliateli a metà longitudinalmente e disponeteli sul composto di ricotta. Arrotolate i lati della pasta verso il centro formando un bordo regolare. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per 50 minuti-1 ora. Sfornate e servite tiepida o a temperatura ambiente.

RICOTTA FRESCA BIO VERDEMIO

Tenera, delicata, leggera, e ideale per pietanze dolci e salate, la ricotta piace proprio a tutti. Nel pratico formato da 100 g garantisce freschezza a ogni pasto, con la promessa di una filiera biologica certificata da latte italiano.



Fiori di zucca ripieni alla greca

(foto a p. 10)

4 persone 30' preparazione 75' cottura

X 16 fiori di zucca X 1 zucchina molto piccola X 1 spicchio d'aglio X 1 cipollotto X 60 g di riso a chicco lungo
X 30 g di feta X olio extra vergine di oliva X basilico fresco X menta fresca X sale e pepe
Per condire: X 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione X 50 ml di olio di semi
X 50 ml di passata di pomodoro ciliegino di Sicilia Gusto&Passione X 50 ml d'acqua X sale

1. Pulite i fiori di zucca rimuovendo pistillo e gambo. Lavateli delicatamente e stendeteli su un panno pulito per farli asciugare. Tritate il cipollotto, grattugiate la zucchina e trasferite il tutto in una padella con l'olio d'oliva e lo spicchio d'aglio. Fate insaporire per 6-7 minuti. Unite il riso, fate rosolare per 1 minuto mescolando, quindi unite 100 ml di acqua calda. Salate, pepate, coprite e cuocete per 10 minuti. Togliete dal fuoco, unite le erbe aromatiche, la feta sbriciolata finemente, mescolate e fate raffreddare.
2. Utilizzate 1 cucchiaio circa di questo composto per farcire i fiori di zucca. La quantità esatta dipende dalla grandezza degli stessi, ma tenete presente che dovranno essere riempiti per 3/4 perché in cottura il riso si gonfierà aumentando di volume. Richiudete i fiori facendo ruotare i petali e disponeteli affiancati all'interno di una teglia unta d'olio di oliva.
3. In una ciotola mescolate gli ingredienti previsti per il condimento. Versateli all'interno della teglia in modo che il liquido arrivi circa a metà dei fiori di zucca. Cuoceteli nel forno già caldo a 180°C per circa 1 ora.

Il prodotto **DI STAGIONE**

Non solo fritti o ripieni, questi fiori color del sole riservano sorprendenti utilizzi in cucina e una miniera di proprietà benefiche adatte a tutti

FIORI DI ZUCCCA

FRESCO COME UN FIORE

La prima distinzione da fare quando si vogliono acquistare i fiori di zucca è tra maschi e femmine. I fiori maschili hanno lo stelo lungo, sono mediamente più grandi e hanno un sapore più delicato. I fiori femminili sono quelli attaccati alla zuccina stessa. Riconoscere i fiori freschi è semplice, hanno un colore vivace e una consistenza soda. L'ideale sarebbe non acquistare quelli in vaschetta. Poiché sono delicati e facilmente deperibili, vanno consumati appena comperati, per evitare che sfioriscano.



UNA PULIZIA DELICATA

Per mantenere tutta la bellezza dei fiori di zucca, oltre al loro gusto, prima di procedere alle preparazioni culinarie bisogna avere l'accortezza di pulirli a fondo e con delicatezza. Per farlo occorre prendere il singolo fiore, tagliare il gambo e togliere le escrescenze a punta esterne. A questo punto va aperto con molta cura per togliere il pistillo centrale. Il fiore va poi sciacquato in acqua corrente fredda e asciugato con un panno pulito o della carta da cucina.

Un sapore morbido per menu eleganti



I FIORI DI ZUCCA IN CUCINA

Il più classico e noto modo per utilizzare in cucina i fiori di zucca è senz'altro quello di immergerli in una pastella e friggerli, sia vuoti sia ripieni. In realtà questo colorato ingrediente si presta a molte preparazioni. Può infatti essere usato nei primi piatti come condimento o come farcia per la pasta ripiena. Può essere unito alle uova per un'ottima frittata o saltato in padella come contorno. Infine, i fiori di zucca possono anche essere gustati crudi in insalata per apprezzarne tutto il sapore.

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI ▶

I fiori di zucca sono composti di acqua per oltre il 90% e sono poveri di grassi. Hanno solo 12 calorie per 100g e contengono ben 1,7 grammi di proteine. Contengono sali minerali e vitamine, tra cui spiccano il fosforo (37 mg), il calcio (39 mg), la vitamina C (28 mg) e la vitamina A (252 mg). Sono inoltre ricchi di riboflavina e carotenoidi. Sono dunque un ingrediente sano e facilmente digeribile e per il loro apporto di acqua e sali minerali hanno anche proprietà diuretiche e drenanti. Le fibre in essi contenute possono essere un valido aiuto in caso di stitichezza.



◀ UN DOLCE FIORE

Può sembrare un azzardo, ma con i fiori di zucca si possono anche preparare delle ottime frittelle dolci da gustare come dessert a fine pasto o come merenda. Sono tanto facili da realizzare quanto gustose da mangiare. Basta preparare una pastella a base di zucchero, tuorlo d'uovo e latte alla quale aggiungere una bustina di lievito per dolci e farina fino a che non sarà mediamente soda. Una volta pronta, vanno uniti i fiori di zucca tagliati a strisciole e si friggono in olio di semi bollente delle piccole frittelle formate con l'aiuto di un cucchiaino. Cospargete di zucchero al velo e servite.



Settimana DI GUSTO

LUNEDÌ

Pomodori ripieni
di quinoa e feta



MARTEDÌ

Spiedini di
polpette alle erbe



MERCOLEDÌ

Fusilloni al pesto
di rucola e mandorle



GIOVEDÌ

Merluzzo al vapore
con salsa alla menta



VENERDÌ

Tartellette con zucchine
e fontina



SABATO

Clafoutis di piselli con
ricotta e pancetta
affumicata



DOMENICA

Minestra primavera



Pomodori ripieni di quinoa e feta

4 persone 35' preparazione 30' cottura

X 4 pomodori costoluti X 100 g di quinoa tricolore X 2 cm di zenzero fresco X 1 cipollotto fresco X 100 g di feta
X 4 pomodori secchi di Calabria in olio di oliva Gusto&Passione X 10 olive nere denocciolate X basilico
X olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione X sale e pepe

1. Sciacquate sotto l'acqua corrente la quinoa. In una casseruola portate a bollire l'acqua, salate e versate la quinoa. Fate cuocere seguendo le indicazioni della confezione. Scolate e condite leggermente con l'olio. Tenete da parte.

2. Lavate e asciugate i pomodori, tagliate la parte superiore e, aiutandovi con un cucchiaino, togliete la polpa (che conserverete). Salate leggermente l'interno dei pomodori, rovesciateli su una griglia e lasciate scolare l'acqua di vegetazione.

3. Tritate lo zenzero e il cipollotto. Fate scaldare un po' di olio in una padella, unite il trito e lasciatelo soffriggere. Tritate anche i pomodori sott'olio, le olive e la polpa dei pomodori tenuta da parte e aggiungete al soffritto. Lasciate cuocere qualche minuto e unite anche la quinoa. Saltate per 4-5 minuti, fate raffreddare e poi unite la feta a cubetti e il basilico tritato.

4. Prendete i pomodori, condite l'interno con un po' di sale, pepe e olio, riempiete con la farcia e coprite con la parte superiore dei pomodori. Infornate a 200°C per 20 minuti e servite ben caldi.

Spiedini di polpette alle erbe

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 500 g di macinato di vitello X 1 uovo fresco 100% italiano bio VerdeMio X 1/2 cipolla rossa X 1 spicchio d'aglio X 1 cucchiaio di pane grattugiato X prezzemolo X basilico X erba cipollina X finocchietto selvatico X olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione X sale e pepe

1. Mettete gli spiedini in ammollo in una ciotola per 15 minuti. Pulite l'aglio e la cipolla e tritateli finemente. Lavate tutte le erbe e tritatele.
2. In una ciotola unite la carne macinata, il trito di aglio e cipolla, 2 cucchiaini di erbe tritate (conservate il resto) e il pane grattugiato. Lavorate con le mani, poi unite l'uovo e condite con olio, sale e pepe. Lavorate ancora.
3. Prelevate un po' di impasto (circa 25 grammi) e con le mani formate una polpettina; sistematela su una teglia rivestita di carta forno. Proseguite fino a terminare tutto l'impasto.
4. Infilate le polpette negli spiedini, tre per ciascuno. Condite con olio e infornate a 180°C per 20 minuti. Sfornate e rotolate gli spiedini nel trito di erbe tenuto da parte e servite.



un'idea di
treValli

HOPLA
Veg & Bio
100% vegetale



**TUTTO IL BUONO DEL VEGETALE.
TUTTO IL BENESSERE DEL BIOLOGICO**



* Ricerca su 12.000 consumatori svolta da IRI, su selezione di prodotti venduti in Italia. prodottodellanno.it cat. prodotti a base vegetale

- ✓ **Cucina e Besciamella** sono due condimenti cremosi e delicati completamente privi di allergeni e senza olio di palma.
- ✓ **Le Bevande vegetali**, nei quattro gusti Soia, Riso, Mandorla e Avena, sono tutte senza zuccheri aggiunti.

www.hoplalbio.it

Fusilloni al pesto di rucola e mandorle

4 persone 10' preparazione 10' cottura

X 360 g di fusilloni pasta di Gragnano IGP Gusto&Passione
X 40 g di Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione
grattugiato X 100 g di rucola X 50 g di mandorle pelate X olio extra
vergine di oliva X 20 g di mandorle a lamelle X sale e pepe

1. Lavate bene la rucola e asciugatela. Tritatela grossolanamente e inseritela nel bicchiere del mixer insieme alle mandorle intere e al formaggio. Mentre si frulla aggiungete l'olio a filo. Dovrà risultare una crema densa. Assaggiate e aggiustate di sale e pepe.
2. In una padella tostate per qualche minuto le mandorle a lamelle.
3. Portate a bollire abbondante acqua salata. Fate cuocere i fusilloni per il tempo di cottura indicato. Scolateli tenendo da parte un mestolo d'acqua di cottura e trasferite in una ciotola insieme al pesto di rucola. Aggiungete l'acqua per stemperare il condimento e mescolate.
4. Dividete la pasta nei piatti e guarnite con qualche foglia di rucola, scaglie di Parmigiano e le lamelle di mandorla tostate.





**FUSILLONI PASTA
DI GRAGNANO IGP
GUSTO&PASSIONE**

La trafilatura al bronzo esalta ancor più la capacità di trattenere il condimento. Un formato di pasta intramontabile, estremamente versatile e golosissimo.



Merluzzo al vapore con salsa alla menta

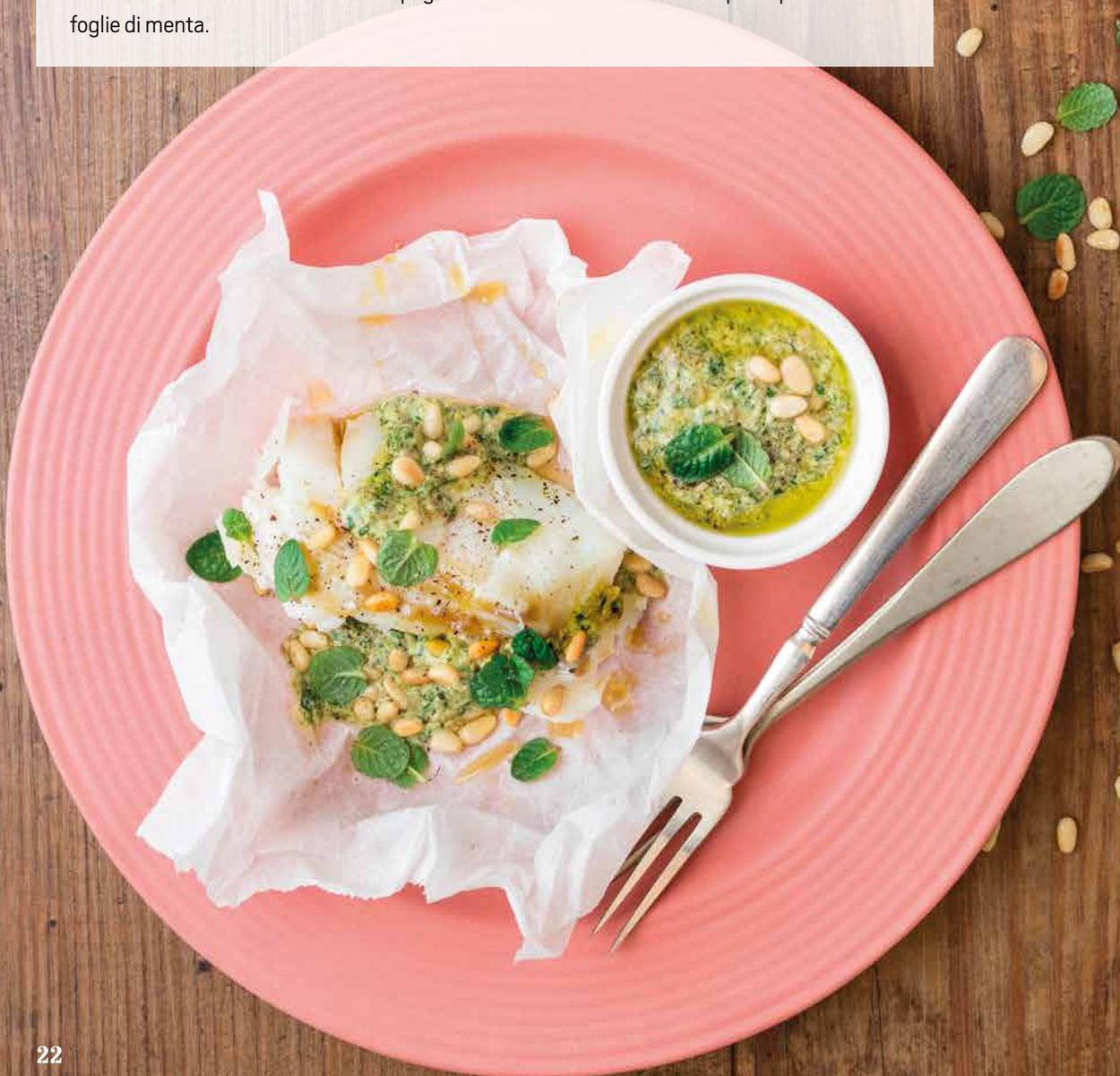
4 persone 10' preparazione 10' cottura

X 600 g di filetti di merluzzo X 1/2 limone X 1 spicchio d'aglio

Per la salsa: X 30 foglie di menta X 40 g di pinoli X 1 cucchiaino di senape

X 20 capperi di **Pantelleria IGP Gusto&Passione** X basilico X prezzemolo X olio extra vergine di oliva X sale

1. Versate nella vaporiera un litro d'acqua, aromatizzatela con l'aglio sbucciato e il limone a fette. Sistemate i filetti di merluzzo nel cestello, coprite, mettete sul fuoco e da quando inizia a sprigionarsi il vapore fate cuocere per 10 minuti.
2. Lavate e asciugate le erbe aromatiche (tenete da parte qualche foglia di menta), risciacquate i capperi per togliere il sale in eccesso e tostate i pinoli in una padella.
3. Inserite tutti gli ingredienti della salsa nel bicchiere del mixer e azionatelo a scatti fino a ottenere una consistenza cremosa.
4. Servite i filetti di merluzzo accompagnati dalla salsa. Guarnite con un po' di pinoli e delle foglie di menta.



Tartellette con zucchini e fontina

4 persone 20' preparazione 35' cottura

X 2 rotoli di pasta brisée X 150 g di fontina a cubetti X 3 zucchini X 1 cipolla bianca X santoreggia X 1 tuorlo d'uovo fresco 100% italiano bio VerdeMio X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Tritate la cipolla finemente. Lavate e asciugate le zucchini, tagliatele nel senso della lunghezza e poi a fettine.
2. Scaldate dell'olio in una padella, unite la cipolla e lasciate soffriggere. Aggiungete le zucchini, la santoreggia e saltate per 5 minuti. Salate e pepate. Unite la fontina alle zucchini quando si saranno raffreddate.
3. Ricavate da ogni rotolo di pasta brisée 4 parti e date una forma rotonda. Sistemate le basi su una teglia rivestita di carta forno e riempiate ciascuna con un po' di farcia alle zucchini al centro. Ripiegate i bordi di pasta sul ripieno e spennellateli con il tuorlo. Infornate a 200°C per 25 minuti.

Clafoutis di piselli con ricotta e pancetta affumicata

4 persone 20' preparazione 30' cottura

X 250 g di piselli surgelati finissimi bio VerdeMio X 1 ricotta fresca bio VerdeMio (100 g) X 40 g di fecola di patate X 2 uova X 100 g di pancetta affumicata a dadini X 40 g di Parmigiano X burro X menta X sale e pepe

1. Lessate i piselli in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolateli e fermate la cottura in acqua fredda. Scolateli di nuovo e tenete da parte.

2. In una ciotola mescolate le uova con la fecola e la ricotta. Aggiungete il formaggio grattugiato, la menta spezzettata, la pancetta e i piselli.

Aggiustate di sale e pepe. Imburrate uno stampo e versateci il composto. Infornate a 180°C per 30 minuti. Sfornate e servite subito.



PISELLI SURGELATI FINISSIMI BIO VERDEMIO

Il sapore della primavera a vostra disposizione tutto l'anno. Questi piselli biologici sono 100% italiani e provengono da coltivazioni amiche dell'ambiente e della salute. I rapidi tempi di cottura li rendono un grande alleato in cucina, da avere sempre a disposizione.

La carta dei vini

Pomodori ripieni di quinoa e feta
**Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore**

Spiedini di polpette alle erbe
Ca' Lunate Vermentino di Sardegna

Fusilloni al pesto di rucola e mandorle
Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi

Merluzzo al vapore
con salsa alla menta
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Tartellette con zucchine e fontina
Birra Pils Birrificio Soralamà

Clafoutis di piselli con ricotta
e pancetta affumicata
Passo delle Mattule Grillo

Minestra primavera
Terra dei Sanniti Falanghina



Minestra primavera

4 persone 10' preparazione 10' cottura

X 200 g di quadrucci all'uovo X 240 g di fave sgusciate X 2 tomini di caprino X 300 g di piselli X 20 asparagi X 200 g di patate novelle X basilico X **olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione** X sale e pepe

1. In una casseruola unite un litro di acqua, le fave, i piselli, gli asparagi (precedentemente privati della parte bianca e fatti a tocchetti) e le patate lavate e tagliate a cubetti. Portate a bollore.
2. Dopo 15 minuti di cottura aggiungete i quadrucci e lasciate cuocere. Assaggiate, aggiustate di sale, aggiungete il basilico e spegnete il fuoco.
3. Distribuite la minestra nei piatti e guarnite con i tomini. Condite con l'olio e una macinata di pepe.

I LEGUMI

A essere precisi sarebbero semi, ma per le loro caratteristiche sono comunemente considerati ortaggi. Sono ricchi di sali minerali e proteine (di più quelli secchi) e possono essere consumati al posto della carne.

The advertisement features a vibrant scene with three cartoon characters—a man in a hat, a woman in a cap, and a man in a military-style uniform—standing in a savanna landscape with a lion. They are holding various GrissinBon products. In the foreground, a large assortment of biscuits is displayed, including FAGOLOSI (Classici, Cereali, Pizza), GONGOLI (Classici), lefrescheBiscottate (Integrali, Classiche), and Grissini Torinesi (Frisilli e Stocili). The GrissinBon logo is prominently displayed in a stylized font, with the tagline "Rende tutti più buoni." below it. The website address www.grissinbon.it and social media icons for Facebook and Instagram are also present.

GrissinBon®
Rende tutti più buoni.

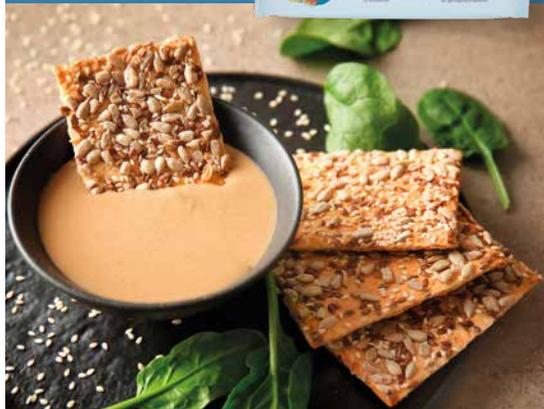
www.grissinbon.it

Seguici su  

CRACKER INTEGRALI AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE EQUILIBRIO&PIACERE

I Cracker Integrali ad Alto Contenuto di Fibre Equilibrio&Piacere sono ottimi come spuntino leggero o per una pausa pranzo veloce, ma ricca di gusto. Il loro sapore deciso si sposa perfettamente con affettati e formaggi light e sono ideali anche come sostituto del pane per accompagnare insalate e verdure grigliate.

Spezza la fame, ma con Equilibrio&Piacere!



STRACCHINO SENZA LATTOSIO EQUILIBRIO&PIACERE

Lo Stracchino Senza Lattosio Equilibrio&Piacere, realizzato con latte 100% Italiano, è un prodotto pensato per tutti, ma risulta particolarmente indicato per coloro che hanno particolari esigenze alimentari.

Il suo gusto fresco e la sua cremosità, lo rendono perfetto da spalmare sul pane, per farcire deliziose focacce o per arricchire primi e secondi.

È l'ingrediente ideale per portare in tavola la fantasia e creare ogni giorno nuovi sfiziosi piatti.



PRODOTTI DEL MESE

Per una pausa golosa ma senza pensieri, oppure per regalare un tocco di novità alle nostre ricette classiche, ecco prodotti sani e leggeri pronti da gustare

AFFETTATI A BASSO CONTENUTO DI GRASSI EQUILIBRIO&PIACERE

Porta in tavola la leggerezza, scegli gli Affettati a Basso Contenuto di Grassi Equilibrio&Piacere, ideali per chi è attento alla linea, ma non vuole rinunciare al gusto.

Il Prosciutto Cotto Alta Qualità a fette e il Petto di Tacchino Arrosto a fette, con solo il 2% di grassi, sono ottimi per farcire torte salate o per rendere ancora più gustosi i tuoi secondi, mentre il Petto di Pollo Arrosto a fette, con solo l'1% di grassi, è perfetto per una merenda sfiziosa e diversa dal solito.



EQUILIBRIO &
PIACERE
*La creatività
è leggera.*



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

 SIGMA

 COAL

Un po' pranzo, un po' colazione, il brunch ha conquistato anche le tavole italiane. Tirare tardi la domenica mattina, con uno strappo alla routine domestica, riserva inaspettati piaceri. Ecco qualche suggerimento goloso da accompagnare con un buon caffè

RISVEGLIO DOLCE SALATO



Hand pies ai lamponi

14 hand pies 30' preparazione 30' cottura

per la pasta brisée: X 225 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio X 115 g di burro di centrifuga Gusto&Passione freddo X 25 g di zucchero X 55 ml di acqua fredda X 1 cucchiaino di aceto di mele X sale
Per il ripieno: X 100 g di lamponi X 1 mela piccola X 40 g di zucchero X scorza di 1/2 limone X 1/2 bacca di vaniglia X 20 g di burro X 2 cucchiaini di amido di mais
inoltre: X 1 tuorlo X 1 cucchiaio di latte X zucchero di canna

1. Nella planetaria lavorate con la frusta K la farina, lo zucchero, il burro, l'aceto, un pizzico di sale e iniziate a impastare a bassa velocità unendo l'acqua fredda a filo. Lavorate fino ad amalgamare, quindi formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e ponete in frigorifero per almeno 1 ora.
2. Nel frattempo mondate la mela e tagliatela a fette molto piccole. Raccoglietele in una casseruola antiaderente con lo zucchero, i lamponi, il burro, la scorza di limone, i semi di vaniglia e l'amido di mais. Cuocete fino a far asciugare il più possibile il composto. Lasciate intiepidire.
3. Stendete con il mattarello la pasta brisée su una spianatoia, portandola allo spessore di 3 mm. Con un coppapasta da 8 cm, ricavate tanti dischetti. Adagiate 1 cucchiaino di ripieno su metà di essi (arrivando a 1 cm dal bordo), mentre sui dischi restanti fate con un coltello una piccola incisione a croce, che fungerà da camino in cottura.
4. Con un pennellino bagnate con un velo d'acqua i bordi e applicatevi sopra i dischi vuoti facendo pressione prima con le dita e poi con i rebbi di una forchetta. Adagiate le hand pies su una teglia foderata di carta forno, distanziandole. Spennellate con il tuorlo sbattuto insieme al latte e cospargete con un po' di zucchero di canna. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per 30-35 minuti. Sfnate e fate raffreddare 10 minuti prima di servire.



Toast con yogurt, avocado, hummus di piselli e feta

4 persone 10' preparazione 10' cottura

X 8 fette di pancarrè X 4 cucchiari di yogurt greco
X erba cipollina X 1 manciata di rucola X 1 avocado
X 100 g di feta X olio extra vergine di oliva X sale e pepe
Per l'hummus di piselli: X 220 g di **piselli finissimi surgelati bio VerdeMio** X 1 cucchiario di tahina
X 1 limone X 2 cucchiari di **olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione** X menta fresca
X sale e pepe

1. Per l'hummus: sbollentate i piselli in acqua salata per 8 minuti. Scolateli e raffreddateli con acqua corrente per preservarne il colore. Trasferiteli in un contenitore stretto con i bordi alti e unitevi la tahina, il succo di limone, la menta, l'olio, sale e pepe. Frullate il tutto fino a ottenere una crema omogenea. Potrete aggiustare la consistenza, se serve, con poca acqua di cottura.

2. Tostate le fette di pancarrè. Spalmate su metà lo yogurt greco, cospargetele di cipollina tagliuzzata, quindi unite qualche fettina di avocado, un filo d'olio, sale e pepe. Sulle fette restanti spalmate l'hummus e unite la rucola e la feta a fette sottili. Chiudete a panino e servite.



SALUMI BERETTA TUTTI NE VOGLIONO UNA FETTA.



FRESCA SALUMERIA BERETTA:
TANTI SALUMI ITALIANI, BUONI, GUSTOSI E GIÀ AFFETTATI.



Crêpes verdi con uova, spinacini, asparagi e piselli

4 persone 25' preparazione 30' cottura

Per le crêpes: X 240 g di farina "00" X 3 uova X 500 ml di latte intero bio VerdeMio X 250 ml di acqua X 30 g di burro fuso X 1 pizzico di sale X 2 cucchiari di spinacini X 2 rametti di menta X olio extra vergine di oliva

Inoltre: X 4 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 1 mazzetto di asparagi X 4 cucchiari di piselli freschi già sgranati X una manciata di spinacini X olio d'oliva X sale e pepe

1. Mondate gli asparagi eliminando la parte bianca più coriacea e terrosa, quindi sbollentateli in acqua salata fino a quando non saranno teneri, ma ancora al dente. Scolateli e teneteli da parte. Sbollentate anche i piselli per qualche minuto, quindi scolateli e uniteli agli asparagi.
2. Per la pastella: ponete tutti gli ingredienti nel vaso del mixer e frullateli fino a ottenere un amalgama di colore verde. Coprite con della pellicola e fate riposare in frigorifero per 30 minuti. Scaldate una padella antiaderente e ungetela con poco olio che distribuirete su tutta la superficie aiutandovi con un foglio di carta assorbente. Versate 1 mestolo scarso all'interno della padella, che farete roteare in modo da creare un disco sottile. Fate cuocere fino a quando i lati inizieranno a sollevarsi leggermente, girate e cuocete dall'altro lato. Proseguite così fino a esaurimento della pastella, disponendo le crespelle pronte su di un piatto.
3. In una padella antiaderente versate 1 cucchiario di olio e fatelo scaldare bene; quando inizia a sfrigolare sgusciatevi 1 uovo, facendolo scivolare da una ciotola, e fatelo cuocere per 5 minuti. Procedete allo stesso modo con le uova restanti. Servite le crêpes con le uova all'occhio di bue, le verdure e condite con olio, sale e pepe.

Parfait alle fragole con granola

(foto a p. 30)

4 persone 10' preparazione 10' cottura

X 400 g di yogurt greco X 300 g di fragole + altre per decorare X 1 cucchiario di succo di limone X 2 cucchiari di zucchero semolato X 4 cucchiari di granola X 1/2 bacca di vaniglia X granella di pistacchi

1. Mondate le fragole e tagliatele a tocchetti. Trasferitele in una casseruola con lo zucchero, i semi di vaniglia e il succo di limone. Fatele cuocere per qualche minuto fino a ottenere un composto liquido e sciropposo.
2. Trasferitelo sul fondo di 4 bicchieri o vasetti di vetro, aggiungete lo yogurt greco, quindi completate con la granola e le fragole fresche. Servite subito cospargendo con un pizzico di granella di pistacchi.

L'ALTERNATIVA

Il mese di giugno offre tanta frutta buonissima con cui preparare una variante del parfait in menu; dovrete solo prestare attenzione alla quantità d'acqua contenuta, che cambia i tempi di cottura. Se, invece, volete un dolce vegano, perché non cimentarvi in uno yogurt fatto in casa? A base di avena o mandorle o anacardi, con pochi altri ingredienti, vi eviterà di ricorrere a prodotti industriali.

Birra Artigianale Pils Gusto&Passione Selezione Slow Food Italia

L'universo delle birre è talmente variegato da rendere ormai discutibili certi stereotipati binomi come "birra chiara"/"birra scura" che vorrebbero limitare la grande varietà espressiva dell'arte brassicola.

L'universo delle birre comprende **stili adatti a ogni palato e a ogni occasione**: dal pranzo veloce alla cena gourmet, dalla merenda in terrazza all'aperitivo.

Una delle tipologie storiche più diffuse è senz'altro la Pils, che ha una data e un luogo di nascita: **5 ottobre 1842 a Pilsen**, in Boemia (Repubblica Ceca), quando il mastro birraio Josef Groll produsse la prima cotta di uno stile rivoluzionario per l'epoca. Si tratta di una birra chiara dalla schiuma abbondante e a basso grado alcolico, delicata, erbacea e floreale, dissetante, amarognola e luppolata. La tipologia ha avuto da subito un **grande successo** non solo nel luogo di produzione, dato che già nel 1871 veniva esportata negli Stati Uniti ed entro la fine del secolo avrebbe raggiunto anche l'Africa, il Medio Oriente e l'America Latina.

A tavola la leggerezza amarognola della Pils è adatta ai sapori morbidi di una **spigola bollita** o di un **orata al forno con patate**, oppure con **carni bianche** delicate. Se si tratta di Pils più corpose e decise, invece, sapranno darvi soddisfazioni abbinamenti con frittate di pesce, preparazioni a base di baccalà, salmone, ma anche con salumi come il **prosciutto di Parma** e il salame strolghino, oppure con carni rosse (polpette di vitello alle erbe).



Seguimi nelle relazioni più vere.




GUSTO &
PASSIONE



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

Scopri di più su: gustoeppassione.info

In esclusiva da:  **SIGMA**  **COAL**

SMOOTHIE ALLE FRAGOLE E YOGURT

Se vi avanzano fragole dalle ricette del menu benessere, potete congelarle e utilizzarle per uno spezzafame sano e gustoso

Ingredienti

- X 500 g di fragole congelate
- X 1 banana
- X 250 g di yogurt bianco
- X miele a piacere

PROCEDIMENTO

Mettete le fragole ancora surgelate e la banana in un frullatore a bicchiere, unite lo yogurt (a piacere anche 2 cucchiaini di miele) e frullate alla massima potenza fino a ottenere un fluido liscio e cremoso. Versate lo smoothie nei bicchieri e decorate a piacere con altre fragole.

- 4 persone
- 5' preparazione





Guarda la videoricetta
a base di fragole
del mese di maggio!

Le fragole non sono propriamente frutti, bensì una parte dell'infiorescenza. Sono caratterizzate, oltre che da un sapore buonissimo, da una grande quantità di sali minerali (soprattutto potassio, manganese e calcio), acqua, fibre, vitamina C e, di conseguenza, antiossidanti. Contengono pochissime calorie e hanno solo zuccheri semplici, che le rendono adatte al consumo anche da parte di diabetici e di chi soffre di colesterolo alto. Insomma, se non siete allergici, non avete scuse per non gustarle!



PASSIONE
leggerzza

Crostata ricotta e fragole

6 persone 35' preparazione 40' cottura

X 250 g di farina integrale X 100 g di farina di mandorle X 50 g di zucchero di canna bio VerdeMio X 100 g di burro di centrifuga Gusto&Passione freddo X 1 uovo

Per il ripieno: X 300 g di ricotta X 1 cucchiaio di zucchero di canna X 1-2 cucchiaini di passito di Pantelleria (o Vinsanto o Marsala) X scorza di 1 limone X 300 g di fragole

1. Mescolate le farine con lo zucchero, lavorate in una planetaria, o con la punta delle dita, aggiungendo il burro ben freddo a pezzetti finché non avrete un impasto dalla consistenza sabbiosa. Aggiungete l'uovo sbattuto in una ciotolina e continuate a lavorare fino a ottenere delle briciole grossolane.
2. Con circa metà del composto foderate il fondo di una teglia a cerniera di circa 22 cm di diametro e ponete in frigo a raffreddare.
3. Lavorate la ricotta con lo zucchero, la scorza di limone e il vino. Pulite le fragole e tagliatele a pezzettini. Versate la ricotta sulla base della torta che è nello stampo e livellate. Create uno strato uniforme di fragole e ricoprite con le briciole rimaste, coprendo tutta la superficie.
4. Infornate in forno preriscaldato a 180°C per circa 40', o fino a quando la crostata non sarà ben dorata e croccante. Sfornate e lasciate raffreddare per circa 15', poi liberate la torta dal cerchio esterno e lasciate raffreddare completamente.



INGREDIENTI

SALE



PEPE



**2 CIPOLLOTTI
PICCOLI**



FRAGOLE
600 g



**ACETO DI
VINO BIANCO**
20 ml



BASILICO

ROBIOLA
100 g



**POMODORI RAMATI
MATURI**
500 g



**4 FETTE DI PANE IN
CASSETTA INTEGRALE**



OLIO EVO
40 ml

Gazpacho alle fragole

4 persone 20' preparazione 5' cottura

1. Lavate i pomodori, tagliateli ed eliminate i semi al centro. Raccoglieteli nel bicchiere di un frullatore. Unite le fragole pulite, la parte bianca dei cipollotti, 2 fette di pane, l'olio, l'aceto, sale, pepe, una manciata di foglie di basilico e circa 150 ml d'acqua.

2. Frullate fino a ottenere la consistenza desiderata, assaggiate per regolare eventualmente di sale e pepe e trasferite in frigorifero per almeno 1 ora.

3. Lavorate la robiola in una ciotola con un filo d'olio, sale e pepe e qualche foglia di basilico tritata. Fate tostare le altre fette di pane tagliate a strisciole. Servite il gazpacho in una ciotola con una piccola quenelle di robiola, i crostini di pane, un filo di olio e pepe.





Insalata di spinaci e ravanelli con fragole e salsa ai semi di papavero

4 persone 15' preparazione

X 150 g di foglie tenere di spinaci novelli X 250 g di fragole

X 10 ravanelli X 1 cetriolo

Per la salsa: X 230 ml di **olio extra vergine di oliva Terra**

di Bari DOP Gusto&Passione X 60 ml di aceto di vino bianco

X 2 cucchiaini di miele d'acacia X 1 cucchiaino di semi di papavero

X 1 cucchiaino di senape cremosa X sale e pepe

1. Lavate bene e asciugate gli spinaci, lavate e asciugate il cetriolo e i ravanelli e affettateli sottilmente con la mandolina senza sbucciarli.

2. Pulite e affettate le fragole.

3. Mettete gli ingredienti per la salsa in un barattolo con un pizzico di sale e di pepe. Chiudete bene con il tappo e agitate energicamente fino a ottenere un'emulsione leggermente densa.

4. Condite l'insalata con la salsa. Quella che avanza può essere conservata nel barattolo in frigorifero per 4-5 giorni.



Biscotti ai fiocchi d'avena e fragole

6 persone 25' preparazione 20' cottura

X 1 cucchiaio di semi di chia X 150 g di fiocchi d'avena X 100 g di farina integrale di farro bio VerdeMio X 100 g di crusca d'avena X 100 g di zucchero integrale di canna X 200 g di fragole X 4 cucchiaini di olio di semi di girasole X scorza di 1 limone X zucchero a velo per decorare

1. Mettete i semi di chia in 50 ml di acqua fredda e fate riposare per circa 15 minuti, mescolando ogni tanto, fino a ottenere un composto gelatinoso e morbido. Unitelo in una ciotola ai fiocchi d'avena, la crusca e la farina di farro.
2. Aggiungete lo zucchero, la scorza di limone grattugiata e l'olio e lavorate con le mani fino a ottenere un composto appiccicoso. Unite le fragole pulite e tagliate a pezzetti piccoli e mescolate.
3. Fate riposare per 30' in frigorifero, poi prelevate 1 cucchiaio abbondante di composto e fatelo rotolare fra i palmi delle mani per formare una piccola sfera. Appiattitelo su una teglia coperta di carta forno ottenendo un disco di circa 5-6 cm di diametro e fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti. Fate raffreddare i biscotti su una gratella e, prima di servirli, spolverizzate con zucchero a velo.



SIAMO BIO  DA SEMPRE

Scaldasole

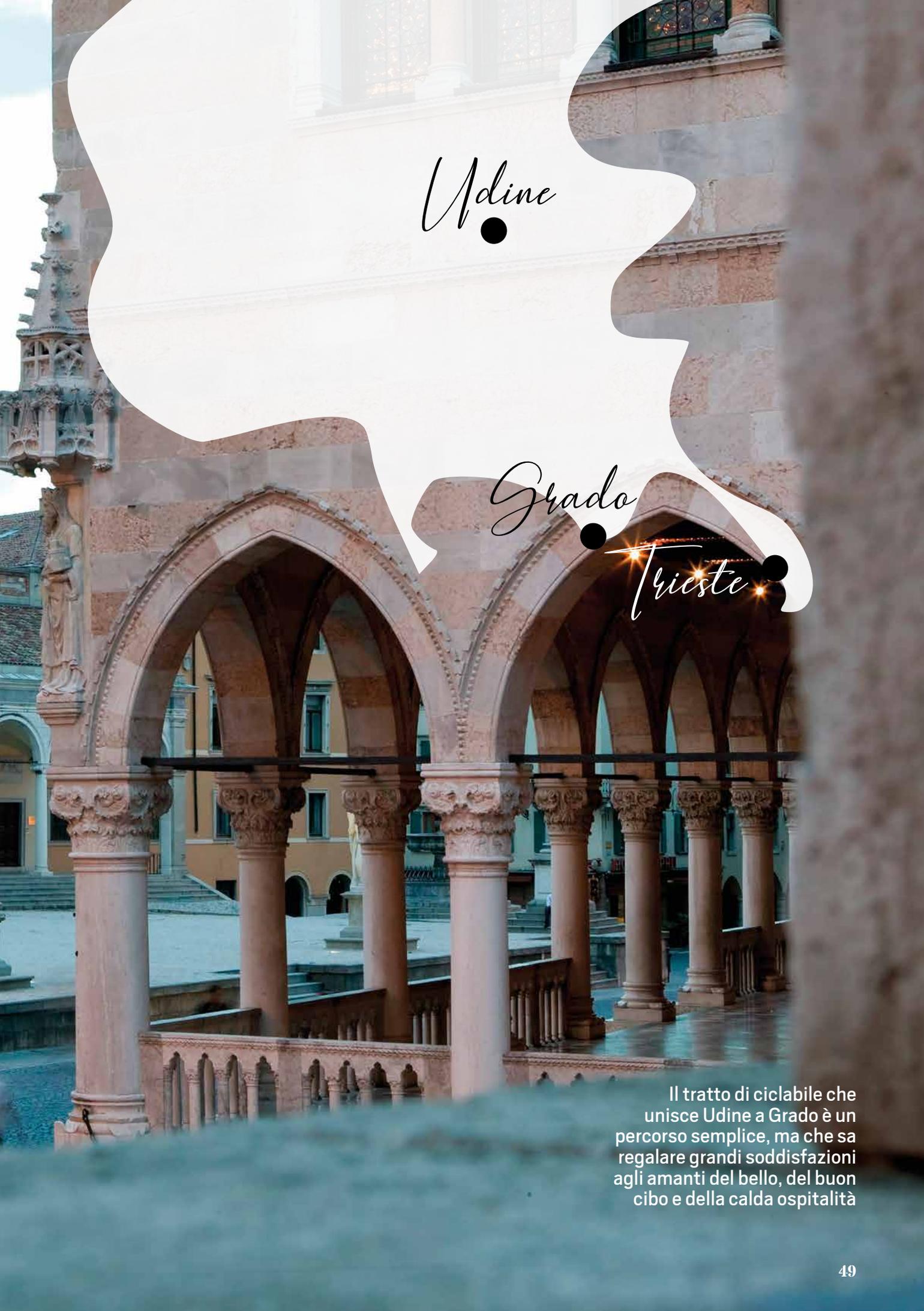
"Fatti di sole, pioggia, terra e passione"



Nati da un sogno: quello di produrre in modo sostenibile e in armonia con la natura. Un sogno diventato la nostra storia, fin dal 1987, quando abbiamo abbracciato con convinzione i principi del biologico. Così è nato il nostro Yogurt, **prodotto in Italia, solo con latte proveniente da fattorie biologiche.** Provalo e riscopri il piacere di un sapore autentico e genuino!



PASSEGGIANDO *in bicicletta*



Udine

Grado

Trieste

Il tratto di ciclabile che unisce Udine a Grado è un percorso semplice, ma che sa regalare grandi soddisfazioni agli amanti del bello, del buon cibo e della calda ospitalità

Una lunga pedalata, il vento nei capelli, il sole in faccia. Il mondo che ci scorre veloce a fianco. Un percorso facile, adatto a tutta la famiglia, ma comunque bellissimo. Quattro ore filate per 59 km, da bere tutto d'un fiato o da dividere in tappe per riposarsi, mangiare qualcosa e godere dell'arte e della natura che si incontrano lungo la strada. Siamo in Friuli Venezia Giulia e quello che percorreremo insieme, a bordo di un'ideale bicicletta, è l'ultimo tratto della **Ciclovia Alpe Adria**, una strada che arriva da molto lontano, oltre confine, e che nella sua interezza collega Salisburgo, in Austria, con il mare Adriatico.

Accogliente e gentile, **Udine** è la prima tappa di questo viaggio. La città natale di Tiepolo – i cui grandiosi e inconfondibili cieli carichi di nuvole e santità si possono ammirare alle pareti delle Gallerie del Palazzo Patriarcale, nel Duomo e nell'Oratorio della Purità – è uno scrigno di eleganza e convivialità. Qui attraversiamo “la più bella piazza veneziana sulla terraferma”, cioè piazza Libertà, e il salotto cittadino, piazza San Giacomo, sotto l'occhio vigile dell'imponente castello dal quale la vista si apre sui tetti della città e molto oltre, fino al mare. Attorno alle 18 l'appuntamento imperdibile è quello con il *tajut* il **bicchiere di vino di fine giornata** da bere con gli amici in una delle tante osterie del centro, come la vivace PieriMortadele, storico e informale luogo di ritrovo degli udinesi; il posto giusto per i cicloamatori è Mamm Ciclofocacceria, dove l'amore per la tavola e quello per le due ruote si incontrano. Per un pasto della tradizione, invece, è impossibile non ordinare un goloso **frico**, con il suo mix senza pari di formaggio, patate e cipolla, o ancora assaggiare la **brovada** (sorta di crauti di rapa) e il **salame cotto nell'aceto**.

Bellezza ideale

Cercando di non appesantirci troppo a tavola... saliamo in bicicletta e, usciti dal centro cittadino, seguiamo la ciclabile immergendoci nelle vigne. Lungo la strada è possibile fermarsi per una visita guidata alle **distillerie artigianali Nonino**, per ammirare gli antichi alambicchi e inebriarsi di profumi e sapori unici. Sosta d'obbligo, invece, quella a **Palmanova**, città-fortezza dalla curiosa forma di stella costruita nel 1593, che è al contempo



modello di città ideale rinascimentale e capolavoro dell'architettura militare veneziana. Usciti da Porta Aquileia, si imbecca la strada per la prossima tappa, proseguendo lungo il suggestivo **Sentiero degli Spalti** e toccando località come Strassoldo, borgo medievale con il suo magnifico maniero immerso in un parco di piante secolari, le cui stanze conservano intatto il loro fascino antico e nel cui complesso è ospitato anche un mulino del XII secolo. Proseguendo lungo la ciclabile si arriva dritti al Foro Romano di **Aquileia, Patrimonio dell'Umanità Unesco**. Antica colonia romana fondata nel 181 a.C., rappresenta una tappa imperdibile per fare un tuffo nella storia antica, con i suoi deliziosi musei magnificamente allestiti e la splendida Basilica di Santa Maria Assunta, che racchiude una splendida pavimentazione interamente coperta di mosaico che da sola vale il viaggio.



In bici tra i vigneti

Pedalando tra Udine e Grado si attraversano campi e si ammirano colli coltivati a vigneto. In particolare quelli della **DOC Friuli Aquileia**, dove la vite è protagonista fin dai tempi dei Romani, come testimoniano documenti dell'epoca. I vini autoctoni prodotti sono principalmente il Friulano e il Verduzzo friulano, tra i bianchi e, tra i rossi, il Refosco dal peduncolo rosso, vino-bandiera della DOC. Da provare con un giro in cantina.

In apertura: piazza della Libertà a Udine è un capolavoro rinascimentale. Pagina a fianco: l'angelo d'oro "in equilibrio" sul campanile del castello di Udine. Nella pagina: la forma perfetta di Palmanova dall'alto; tratto di ciclabile a Grado.

L'isola d'oro

Il profumo di mare nell'aria preannuncia la prossima e ultima tappa di questo piccolo tour: **Grado**. Antico scalo marittimo di Aquileia, è oggi una rinomata località balneare, il cui successo originariamente si deve alla passione che gli Asburgo nutrivano per questi lidi, tanto che iniziarono a frequentare la città nel XIX secolo. Qui è splendida la lunga **spiaggia di sabbia finissima** interamente rivolta a sud e, per questo, costantemente soleggiata, dove sventola da 32 anni consecutivi la **Bandiera Blu**: un record nazionale. A questo riconoscimento si aggiungono 11 Bandiere Verdi consecutive promosse dai pediatri italiani e la Bandiera Gialla della Fiab – la Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta – che l'ha premiata con cinque "bike smile", il riconoscimento più alto ottenuto per l'**accoglienza rivolta ai cicloturisti**. Collegata alla terra ferma da un lungo lembo di terra bagnato dall'acqua, Grado custodisce anche un meraviglioso cuore antico, dove si respira ancora l'atmosfera del **borgo dei pescatori** sorto nell'antichità attorno a due splendidi nuclei cristiani, la Basilica di Sant'Eufemia, sulla quale svetta l'Anzolo San Michele, simbolo della città, con il suo battistero, e la Chiesa di Santa Maria delle



10 cose da fare tra Udine e Grado in un fine settimana



- 1 Scoprire il tipico asparago bianco di Fossalon, raccolto proprio in questo periodo
- 2 Raggiungere in barca l'Isola di Barbana, con il suo Santuario della Beata Vergine Maria
- 3 Raggiungere Trieste via mare
- 4 Addentrarsi nelle Riserve naturali dell'Isola della Cona e della Valle Cavanata, straordinarie oasi naturalistiche e faunistiche
- 5 Partecipare al walking tour delle botteghe artigiane organizzato dal Comune di Grado
- 6 Fare un bagno di sabbia alle Terme Marine di Grado
- 7 Tirare in buca al Golf Club sospeso sulla laguna
- 8 Scoprire la storia di Tina Modotti a partire dal civico 89 di via Pracchiuso a Udine, la sua casa natale
- 9 Visitare il Tempio Ossario e il Monumento alla Resistenza di Udine, per non dimenticare
- 10 Spingersi fino a San Daniele del Friuli per celebrare il suo prosciutto

Nella pagina, dall'alto: il porto vecchio si spinge fino al centro di Grado; cavalli Camargue nella Riserva naturale Foce dell'Isonzo; colonne del Foro Romano di Aquileia; l'avifauna che popola la laguna di Grado. Pagina a fianco: suggestiva veduta di Grado.

Grazie, custodi di preziosi mosaici. Affascinante anche il **porto-canale** che si spinge dal mare fino nel cuore della cittadina e dove fanno sosta, ogni giorno, le barche dei pescatori che scaricano pesce e molluschi nel mercato di piazza Duca d'Aosta e che riforniscono le cucine delle trattorie e dei ristoranti, dove viene sempre servito un ottimo *boreto a la graisana*, antico piatto gradese a base di vari pesci pregiati cucinati con aglio, pepe e aceto. Chiudendo il pasto con un assaggio di **Santonego**, tipico digestivo a base di assenzio marino, lo sguardo si apre alla laguna. Immensa. Sospesa. Il "luogo dell'anima" di Pier Paolo Pasolini. E di chiunque abbia la fortuna di visitarla.



I luoghi di Medea

Sedicimila ettari di terra e di mare che si allargano tra le foci dell'Isonzo e quelle del Tagliamento. È la laguna di Grado, luogo d'acqua e di poesia sospeso nel tempo, dove regna un'atmosfera irreale. Solcarne le acque e navigare immersi nella sua natura è un'esperienza unica. Di tanto in tanto un casone – antiche abitazioni di pescatori, un tempo interamente di paglia – si presenta all'orizzonte. Sull'isola di Mota Safòn **Pasolini** girò alcune scene della sua *Medea* con **Maria Callas**: quella dell'amore tra il poeta e la Divina è una leggenda che aleggia ancora nell'aria della laguna.

Info utili

In aereo

L'aeroporto Trieste-Friuli Venezia Giulia si trova a Ronchi dei Legionari (GO), a 40 km da Udine. È raggiungibile in treno (ogni giorno vi arrivano 6 Frece ad alta velocità e 48 treni interregionali) e con un servizio di autobus che lo collegano a tutte le principali città della regione

In auto

Le località dell'itinerario sono toccate dall'autostrada A4 Torino-Trieste e dall'autostrada A23 Palmanova-Udine-Tarvisio

Trasporto pubblico

Attraverso il sito del trasporto pubblico locale tplfvg.it è possibile pianificare ogni spostamento tra le principali località della regione. I cicloturisti godono di promozioni e di tariffe agevolate per spostarsi con i mezzi pubblici (bus, treno e barca). Per le informazioni: www.turismofvg.it

DOVE DORMIRE

Villa di Tizzano

Antica residenza signorile con le camere ricavate nelle adiacenze rustiche, dalla torre alla vecchia serra ai granai per i banchi da seta. Doppia da 110 euro ca.
Piazza Caimo, 4 – Santa Maria la lunga (UD)
www.villaditizzano.it

Castello di Spessa Golf Wine & SPA Resort

Circondato dalle vigne della tenuta a cui dà il nome, per un soggiorno di altissimo livello. Doppia da 170 euro
Via Spessa, 1 – Capriva del Friuli (GO)
www.castellodispessa.it

Casa Stucky

Bed and breakfast ospitato in una palazzina liberty del 1913 con giardino.
Doppia da 55 euro
Via Calatafimi, 7/9 – Udine
www.casastucky.com

DOVE MANGIARE

Fogolar 1905

All'interno dell'hotel La di Moret, lo chef Stefano Basello è protagonista del documentario *Pancor-Il pane che viene dal cuore*.
Si cena con 45 euro
Viale Tricesimo, 276 – Udine
ladimoret.it

Ai Barnabiti

Atmosfera conviviale e genuina. Ottima selezione di vini da accompagnare con un tagliere della tradizione (attorno ai 10 euro).
Piazza Garibaldi, 3A – Udine
osteriaaibarnabiti.it

Alla Vedova

Duecento anni di storia. La cucina della tradizione è incentrata su pietanze cucinate alla griglia.
Si mangia con 40 euro
Via Tavagnacco 9 – Udine
allavedova.it

SHOPPING

Per tornare a casa con le valigie piene di ottimi formaggi locali un indirizzo interessante è quello della **Fattoria Zoff** di Cormons, dove con lo stesso latte si realizzano anche prodotti per il corpo. Chi preferisce stare sul classico, invece, può acquistare un paio di *stafes*, calzature femminili tipiche realizzate a mano, così come le ceramiche fiorite con il classico decoro friulano: per entrambi visitate la bottega artigiana **Il Mulino** di Udine.



LA *follia* DEL CONTROLLO

La necessità di dominare ogni situazione è una costruzione mentale tutta umana, risultato di un lunghissimo processo evolutivo. Da imbattibile predatore l'uomo oggi è preda di meccanismi di previsione del futuro che si sono tramutati in bisogno di controllo. E quando esso viene a mancare, come in questo anno difficile, possono generarsi profondi disagi



In questo lungo anno pandemico, al di là dei problemi sanitari ed economici, che fortunatamente non hanno colpito tutte le persone, vi è stato un elemento di crisi trasversale: la **perdita della possibilità di scegliere**. Declinando questo concetto in maniera più generale, potremmo dire che si è persa la percezione di avere controllo sulla propria vita, che è una dimensione irrealistica, ma della quale il cervello umano non sembra in grado di poter fare a meno.

L'uomo nell'evoluzione

Facciamo un passo indietro. Perché l'essere umano è risultato vincitore nella gara evolutiva con gli altri esseri

viventi? Per il suo cervello. Un'arma molto potente, capace di sviluppare ragionamenti logici complessi e di prevedere il futuro prossimo e più lontano. Queste caratteristiche hanno contribuito, infatti, a un vantaggio evolutivo schiacciante; seppur non forte o veloce come altri animali, nessuno poteva battere l'uomo nella costruzione di ripari, nella capacità di cacciare le prede o di sfuggire ai predatori. Prevedere il futuro, cioè l'abilità di proiettarsi in avanti nel tempo, permetteva di essere sempre un passo avanti rispetto agli altri competitors evolutivi, riducendo i rischi e aumentando le probabilità di successo nella maggior parte delle situazioni quotidiane.

A un certo punto del percorso di sviluppo filogenetico le cose sono cambiate e quello che era stato un innegabile punto di forza ha iniziato a rappresentare un'inspiegabile vulnerabilità. Quando non ci sono più stati nemici da cui fuggire o prede da cacciare l'essere umano si è ritrovato impantanato in una **struttura cognitiva quasi ingombrante**, ma che non poteva essere semplicemente "spenta" o ridotta. Trovandosi in una situazione nella quale la previsione non era più declinata nella prossimità temporale, ma in futuri sempre più lontani, essa si è trasformata in controllo. I nostri progenitori erano consapevoli che non potevano controllare alcunché; le capacità proiettive del loro cervello erano fondamentali per ridurre i rischi di un attacco da parte di predatori e, certo, non per cercare di eliminare i predatori stessi dalla scena del mondo. Costruivano case sempre più adeguate per proteggere la prole, ma non erano certo convinti di poter eliminare tutti i pericoli possibili.

La fallacia del controllo

L'uomo moderno ha perso questa banale, ma fondamentale, consapevolezza. Ha **scambiato la capacità di prevedere i possibili pericoli con la presunzione di poterli controllare**, di avere l'abilità

di governare gli accadimenti stessi della quotidianità. E così facendo il controllo è diventato il nuovo totem delle tribù moderne, al contempo il simbolo, l'arma e il fine ultimo degli esseri umani.

Finché crediamo che il controllo esista realmente, costruiamo infiniti circoli viziosi dentro ai quali corriamo nel **tentativo di raggiungere obiettivi impossibili** da centrare. Tutti i nostri sforzi sono orientati a evitare il dolore e a ottenere (e difendere) la felicità; e ogni volta che falliamo in questa sfida decisiva, sentiamo di avere sbagliato qualcosa, di non essere stati abbastanza bravi a gestire la nostra vita. Cerchiamo così di ottenere altro controllo, in una corsa senza fine, dove il "tesoro" non può essere trovato, perché sfuggente, a un passo, mai abbastanza vicino da poterlo afferrare.

In realtà, **ci si sente davvero sereni quando si smette di cercare il controllo**, quando si diventa consapevoli che esso non esiste, ma è soltanto una dimensione mentale, un inganno della coscienza, una costruzione innaturale della realtà. L'uomo non è felice quando ha la sensazione di controllare tutte le variabili della sua vita, ma quando inizia a viverle, quando rimane immerso nelle sue emozioni senza giudicarle, o criticarle, o senza cercare di cambiarle.





METTIAMOCI IN... *gioco!*

*“Non ci può essere un lavoro che riesca bene e di soddisfazione senza gioco;
non ci può essere pensiero valido e sano senza gioco”*

Charles Dickens

Il gioco è una cosa seria

La convenzione Onu sui diritti dell'infanzia del 1989 stabilisce il **diritto al gioco per tutti i bambini** e chiede in questo modo che l'infanzia sia tutelata. Giocare per i bambini vuol dire avere la possibilità di esplorare il mondo che li circonda ed esprimere con libertà e spontaneità le proprie emozioni. Giocando **agiscono in modo diretto e creativo nel mondo reale**, sono i protagonisti assoluti delle esperienze che vivono e che in questo modo vengono elaborate, sistematizzate e integrate.

Il gioco è anche apprendimento, esplorazione e scoperta. È un'attività molto seria. Essendo il gioco l'attività principale dell'infanzia, è importante che ci siano uno spazio e un tempo dedicati a questa attività poiché, oltre a essere piacevole e gratificante, garantisce ai bambini la possibilità di uno **sviluppo sociale, fisico, cognitivo ed emozionale** che nessun'altra può dare. Giocare è per loro il contesto privilegiato dove esprimere liberamente la creatività trovando soluzioni originali e uniche. Muoversi

nell'attività del gioco permette di riconoscersi come persone, nella propria interezza corpo-mente. Una delle caratteristiche principali del gioco libero è l'essere non produttivo. Giocare significa fare anche esperienza di frustrazione e noia, in cui quest'ultima può essere vista come spazio per coltivare il desiderio.

L'adulto in gioco

I bambini hanno bisogno di giochi semplici, che non siano strutturati e preconfezionati: devono usare il più possibile la propria immaginazione e devono poter contare su **complicità e discrezione degli adulti**. L'adulto può essere un costruttore del contesto in cui il gioco si può esprimere, può fornire suggestioni e stimoli, ma poi deve essere capace di guardare al gioco con occhi aperti e curiosi per scoprire come i bambini si esprimono. Giocare insieme ai bambini per i genitori è l'occasione non solo per condividere un **legame di intimità**, ma è anche un momento di conoscenza – di rassicurazione – di protezione molto importante, formativa e fondante.

ALCUNI CONSIGLI

- Favorire il gioco all'aperto in qualsiasi stagione
- Proteggere e valorizzare il gioco solitario
- Favorire l'incontro tra pari e tra bambini di età diversa
- Consentire che tutti possano giocare a “tutto”, senza pregiudizi



VerdeMiò
*La creatività
è bio.*



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





Neonato in arrivo:

CHE FARE CON IL CANE?

Tra cane di casa e “nuovo cucciolo” può nascere un rapporto bellissimo, fatto di amicizia e di reciproco accudimento. Ma è necessario prepararsi per tempo, poiché il buon esito dell’inserimento e una sana e felice convivenza dipendono da noi



L'arrivo di un neonato crea una rivoluzione all'interno della famiglia, sotto tanti punti di vista. La presenza di un cane deve indurre i proprietari ad affrontare dei cambiamenti con largo anticipo per preparare l'amico a quattro zampe.

Che fare prima del lieto evento

Per prima cosa va accertato che il cane sia in salute, per affrontare con tranquillità gli inevitabili incontri ravvicinati con il neonato. Partiamo quindi dall'inizio: il cane non va isolato, va **coinvolto anche durante l'allestimento della cameretta** e l'arrivo in casa di tutto ciò che riguarda il corredo del piccolo (culla, passeggino, carrozzina, lettino, girandole e giochi vari, carillon, etc...). È utile anche **far ascoltare i vagiti** di un neonato: questi suoni, assolutamente nuovi, possono destare preoccupazione in un cane che non li ha mai sentiti. Non va sottovalutato il **regolare ripasso sia delle regole già acquisite** (dove dorme il cane, i pasti, le uscite) **sia dei comportamenti**

che fanno di lui un soggetto educato (capacità di rimanere al posto, rilassato e in attesa, curiosità controllata senza saltare addosso ai membri della famiglia e agli estranei...). Se in questa fase si è già consapevoli di non avere tutto sotto controllo, non temete di consultare un esperto in comportamento.

Il neonato entra nel branco

In generale i più sono istintivamente portati a occuparsi del cane quando il bambino è assente, dorme o è nella sua cameretta. Poi, in presenza del neonato, il cane spesso passa in secondo piano. Va assolutamente evitata l'associazione mentale che il cane può fare di conseguenza: presenza del bambino significa nessuna interazione con i proprietari e assenza del bambino significa coccole; altrimenti **il cane potrebbe vedere nel neonato un rivale**. Quando il neonato arriva a casa è corretto permettere al cane di annusare ed esplorare gli indumenti che indossa per conoscere i nuovi odori. Inoltre, mentre si accudisce il pargolo, **il cane non va allontanato né isolato, ma coinvolto** aumentando le interazioni positive (carezza, sguardo dolce, premietto gradito). Una regola importantissima è che **cane e bambino non vanno mai lasciati soli**, anche se l'animale è molto affidabile. Deve sempre essere presente un adulto.

Con il passare dei mesi, quando il bambino inizierà a gattonare, scegliete un **posto tranquillo dove il cane si senta al sicuro** e possa rifugiarsi se sente il bisogno di sottrarsi a situazioni spiacevoli.

RIDURRE OGNI RISCHIO

I bambini sono la categoria più a **rischio** **morsicature** e le statistiche dicono che le aggressioni avvengono più di frequente in ambito familiare, con il cane che il bambino conosce e con cui ha una certa confidenza. Solitamente sono i bimbi a prendere iniziative che scatenano la reazione dell'animale; questo perché provano un forte interesse nei suoi confronti. Fate attenzione a:

- **imprevedibilità del bambino:** gesti improvvisi, urla, mancato rispetto delle distanze, mancato riconoscimento dei segnali di minaccia (fino ai 6 anni i bambini non sono in grado di interpretare i comportamenti del cane)

- **sociopatia del cane:** gestione inadeguata, malattie e dolori cronici dell'animale



SPECIAL
DOG
EXCELLENCE

MADE IN ITALY



Scegli l'alimento
più adatto a lui...



Scopri le nuove crocchette Special Dog Excellence per cani di taglia mini ed extra small.

Formule con Superfood e con frutta, fonte naturale di fibre vegetali, senza coloranti e conservanti artificiali aggiunti.

CERCALO NEI MIGLIORI NEGOZI,
SUPERMERCATI E IPERMERCATI.

NO CRUELTY TEST

MONGE
La famiglia italiana del pet food

GREENCOMPANY



Il segno del mese di maggio: Toro

Buon compleanno, TORO! Il 2021 è l'anno delle mille novità di Urano, deciso a farti osare e a spingerti verso nuove avventure. Da maggio a luglio Giove ti regala amori inattesi e travolgenti capaci di cambiarti la vita, insieme a spettacolari occasioni di lavoro che ti rendono consapevole delle tue infinite capacità. Se ti occupi d'arte Nettuno fa volare le tue quotazioni. Saturno ti rivela chi e cosa valga la pena di tenere, e ciò che non merita invece di essere considerato. Il lavoro è sinonimo di grandi trionfi a giugno. L'amore è meraviglioso da aprile a giugno soprattutto se hai vicino un Ariete, una Vergine o un Pesci.



ariete

Mese faticoso sul lavoro per i dispetti di Marte; in aggiunta, dal 14 Giove si distrae e fino a luglio smette di proteggervi, mentre Plutone vi ricorda di impegnarvi di più per risolvere problemi di denaro. Per fortuna Saturno non vi fa arrendere. Il 9 Venere lancia un periodo di gioie amorose: flirt spensierati per le single, passione ritrovata in coppia. Periodo top: dal 4 al 13. Un Acquario vi impone una scelta difficile.



cancro

Mese di splendide affermazioni su tutti i fronti. Marte nel segno rafforza le iniziative professionali, dandovi la grinta necessaria a spazzare via gli ostacoli; dal 14 Giove vi regala una quantità inverosimile di colpi di fortuna. L'amore è eccezionalmente radioso fino all'8, ma anche in seguito: grazie a Giove riuscite a chiarire dubbi e malintesi. Periodo top: dal 14 al 31. L'aiuto di una Vergine è fondamentale.



bilancia

Marte vi sorride, ma trovandosi nel vostro settore professionale scatena una voglia di competere per voi insolita e stressante. Fino al 13 Giove vi boicotta, ma per fortuna dal 4 Mercurio si adopera per favorire la comunicazione. Tutta un'altra musica in amore grazie a Venere, che dal 9 è al vostro fianco: single o in coppia, il vostro cuore è felice. Periodo top: dal 18 al 26. Non lasciatevi incantare da un Cancro.



capricorno

Dal 14 Giove apre per voi nuovi orizzonti: potete fare quello che volete, dal cambiare lavoro al riprendere gli studi al trasferirvi altrove per seguire un nuovo amore. Marte vi rende nervose: la confusione che crea può farvi prendere la decisione che rinviaste da tempo. Fino al 19 il Sole illumina la vita sentimentale di chi ha già l'amore e di chi lo sogna. Periodo top: dal 14 al 31. I continui ritardi di un Pesci vi esasperano.



toro

Dal 14 Giove si prende cura dei progetti professionali fermi da tempo che sembrano ormai spacciati: insieme a Urano fornisce tante piccole occasioni che si riveleranno alla base di vittorie insperate. In amore fino all'8 avete la conferma di aver fatto la scelta giusta; l'ultima settimana del mese può portare una piccola delusione alle single. Periodo top: dal 10 al 27. Un Sagittario non vi annoia mai.



leone

Qualunque sia la vostra attività, Saturno vi impone un rigore che mal si adatta al vostro carattere avventuroso e a volte troppo determinato. Urano continua a scoraggiarvi se volete cambiare settore o avviare una nuova attività. Diversa atmosfera in amore: Mercurio dal 4 e Venere dal 9 portano felicità a chi sogna una storia importante. Periodo top: dal 7 al 19. Trovate il modo di farvi perdonare da un Ariete.



scorpione

Urano cerca di intralciare ogni vostra iniziativa, ma ottiene ben poco: con la protezione di Marte per tutto il mese, e di Giove dal 14, niente e nessuno può fermare la vostra marcia trionfale nel lavoro. Ed è sempre merito di Marte se in amore la passione è ai massimi livelli per tutte; Nettuno ha invece il compito di far battere forte i cuori più romantici. Periodo top: dal 2 al 19. Un Capricorno non vi annoia mai.



acquario

Dal 4 Mercurio rende spettacolari i rapporti con gli altri, al lavoro e in amore, e lo stesso fa Venere dal 9. Colloqui di lavoro, richieste economiche, primi appuntamenti, ritorni di fiamma: tutto va come volete, senza fatica e senza suscitare l'invidia di chi rimane in ombra. Eventuali compromessi amorosi vanno accettati col sorriso. Periodo top: dal 4 al 31. Uno Scorpione vi aspetta con ansia.



gemelli

Mese splendido, ricco di exploit professionali. Dal 4 catturate chiunque vi interessi grazie a Mercurio nel segno, raggiunto il 20 dal Sole che vi carica di energia. Dal 14 Giove vi sfida rendendovi più sicure, pronte ad afferrare occasioni che ora non vi fanno paura. Venere nel segno dal 9 porta amori nuovi per le single e conferme piacevoli in coppia. Periodo top: dal 4 al 24. Stare accanto a un Toro vi rende felici.



vergine

Anche se Nettuno vi fa sentire spesso stanche e demotivate, Marte aiuta a ritrovare la voglia di agire e organizzarvi verso traguardi professionali che temete vi stiano sfuggendo. Dal 14 Giove vi mette i bastoni fra le ruote per farvi adottare una visione più ampia delle situazioni. Le questioni affettive vanno affrontate fino al 13, poi Giove vi è ostile. Periodo top: dall'1 al 13. Non spettegolate sul conto di un Leone.



sagittario

La seconda metà del mese, con Giove ostile, è poco adatta a contrattazioni e nuovi incarichi professionali. Nettuno vi fa prendere lucciole per lanterne e se non ci fosse Saturno a rendendovi più prudenti del solito rischiereste di finire nei guai. Acque agitate in amore per chi è in coppia e zero incontri interessanti per le single che devono aspettare. Periodo top: dal 2 al 13. Una Bilancia pretende da voi l'impossibile.



pesci

Mercurio dal 4 e Venere dal 9 vi impediscono di farvi capire come vorreste, complicando i contatti in ufficio e nei sentimenti. Per fortuna potete contare sull'energia di Marte per superare intoppi e dal 14, con Giove nel segno, raccogliete una serie infinita di successi di ogni tipo. In amore inizia una nuova stagione di eccitanti conquiste. Periodo top: dal 14 al 31. Fare innervosire un Gemelli è molto pericoloso.

NOVITÀ

Alto potere nutriente contro i segni del tempo

Formulazioni innovative e sieri
concentrati, per restituire alla pelle
tono, compattezza ed elasticità.



CREMA NUTRIENTE
RIPARATRICE



BAVA DI
LUMACA



ACIDO
IALURONICO



CREMA NUTRIENTE
PROTETTIVA



CREMA NUTRIENTE
RIELASTICIZZANTE



COLLAGENE
& VITAMINE

■ **INDICE** *delle ricette*



Antipasti

- Crêpes verdi con uova, spinacini, asparagi e piselli, **35**
- Pomodori ripieni di quinoa e feta, **17**
- Tartellette con zucchine e fontina, **23**
- Toast con yogurt, avocado, hummus di piselli e feta, **32**

Primi

- Fusilli con alici e fiori di zucca, **7**
- Fusilloni al pesto di rucola e mandorle, **20**
- Gazpacho alle fragole, **43**
- Minestra primavera, **27**
- Vellutata di zucchine con fiori di zucca in pastella, **8**



Secondi

- Clafoutis di piselli con ricotta e pancetta affumicata, **24**
- Fiori di zucca ripieni alla greca, **13**
- Insalata di spinaci e ravanelli con fragole e salsa ai semi di papavero, **45**
- Merluzzo al vapore con salsa alla menta, **22**
- Spiedini di polpette alle erbe, **18**
- Torta salata con fiori di zucca e ricotta, **13**

Dolci

- Biscotti ai fiocchi d'avena e fragole, **46**
- Crostata ricotta e fragole, **41**
- Hand pies ai lamponi, **31**
- Parfait alle fragole con granola, **35**
- Smoothie alle fragole e yogurt, **38**







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. 73 maggio 2021

Crediti fotografici Itinerario:
Gianluca Baronchelli, Camuffo, Candotto, Alessandro
Castiglioni, Enrico Cester, Ulderica Da Pozzo,
Nico Gaddi, Fabrice Gallina, Giorgione, M. Zambelli,
Luigi Vitale

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

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

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

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



Nel prossimo numero:

- **Mozzarella di bufala, l'estate nel piatto**
- **Speciale: dolci freschissimi alla frutta**
- **Benessere: yogurt, superfood di giugno**



ORPHEA®

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



mister Magic

PER SUPERFICI PULITE
SENZA FATICA
DALLO SPORCO PIÙ DIFFICILE



Dr. Beckmann ORIGINAL®

Lo Specialista del bucato

ZUEGG

DAL 1890

IL GUSTO INTENSO DELLA FRUTTA SCELTA.



Scopri tutte le nostre ricette su zuegg.it