



PREMIATY



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

n. 63 giugno 2020



Speciale
Profumi e sapori di Sicilia

Menu di stagione
Melanzane

ANCORA PIÙ CORPOSA, ANCORA PIÙ BUONA.



NUOVA BARILLA.
NATA SOTTO IL CIELO D'ITALIA.

Comunque... ... È ESTATE!

Care lettrici e cari lettori, sarà un'estate diversa, ne siamo consapevoli, con molte regole e limitazioni, ma sarà pur sempre la nostra estate. Saremo sicuramente più sensibili ai piccoli segnali che la preannunciano: i tramonti a tarda ora, il piacere di indugiare alla finestra o al balcone nelle ore serali, il profumo dei tigli e del gelsomino in fiore...

Per celebrare al meglio l'inizio della nuova stagione vi proponiamo un menu a base di **melanzane**, primizia di stagione da sperimentare in ricette semplici ma al tempo stesso originali.

Panelle, pesce spada e dolcetti alle mandorle sono i protagonisti del menu speciale dedicato alla **Sicilia**, una delle regioni italiane dove è più forte la magica commistione tra cibo, tradizione e cultura.

Estate è anche sinonimo di griglia, per questo nel **menu benessere** troverete spunti e idee per un **bbq saporito ma al tempo stesso salutare**. Infine, nelle rubriche dei nostri esperti, abbiamo pensato di dedicare un approfondimento a **bambini e Covid-19**, argomento più che mai attuale e difficile da affrontare. Ci viene in aiuto la nostra pediatra.

Buon inizio d'estate!



SOMMARIO

Giugno

4
agenda del mese

cucina

6
menu del mese
l'atteso ritorno d'estate

14
prodotto di stagione
melanzane

16
ricette per tutti i giorni
settimana di gusto

26
prodotti del mese
pasta di Gragnano IGP,
salsa pronta e birra artigianale
Gusto&Passione

28
menu speciale
viaggio in Sicilia

34
eco-cucina
bruschettine con bucce
di melanzana

36
un vino al mese
Terra dei Sanniti
Aglianico



benessere

38
cibo e salute
a tutta griglia!

viaggi

46
itinerario
sognando l'isola verde

lifestyle

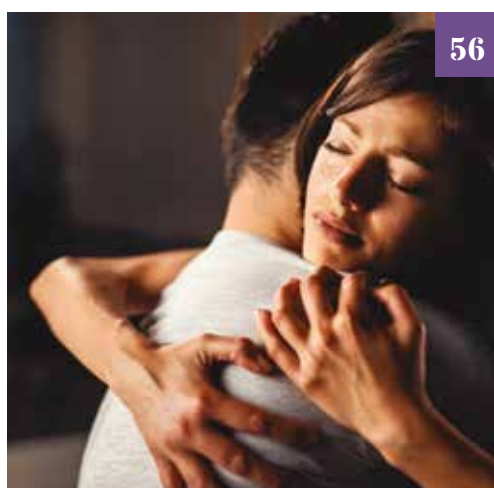
56
interior-mente
affrontare la separazione

58
sos pediatra
il coronavirus e i piccoli

59
mondo pet
toelettatura di cani e gatti
a pelo lungo

60
oroscopo

62
indice



AGENDA

idee e consigli

La donna dal kimono bianco

di Ana Johns

Tre60 - 352 pagine - 16,00 €

www.tre60libri.it

La storia di due donne lontanissime nello spazio e nel tempo, ma legate l'una all'altra come neppure loro sapevano di essere. Naoko è innamorata dell'uomo sbagliato. A soli 17 anni è promessa in sposa a un facoltoso imprenditore, ma è incinta di un marinaio americano. Così

giovane dovrà prendere decisioni importanti e sofferte in un Giappone segnato dai recenti orrori della Seconda guerra mondiale. Ai giorni nostri una giornalista americana decide di intraprendere un lungo viaggio per svelare un segreto di famiglia nascosto per troppo tempo e conoscere meglio se stessa.



I valori che contano (avrei preferito non scoprirli)

di Diego De Silva

Einaudi

320 pagine - 19,00 €

www.einaudi.it

Un avvocato difficile da prendere sul serio (e il nome non aiuta), Vincenzo Malinconico, si imbatte in una giovane donna, mezza nuda e spaventata, in fuga da una retata in un bordello nelle scale del suo condominio. Decide di diventare il suo angelo custode, cosa potrà mai andare storto? In questa nuova avventura l'avvocato "di insuccesso", protagonista di precedenti romanzi, conferma le sue doti di filosofo dell'ironia e incorreggibile amante dei guai, sempre in bilico fra la tragedia e la commedia, anche quando scoprirà di essere malato.



Andrà tutto bene. Gli scrittori al tempo della quarantena

Autori vari

Garzanti

220 pagine - 9,99 € (e-book)

www.garzanti.it

Stiamo vivendo un periodo che nessuno fino a poco tempo fa avrebbe mai immaginato. Gli scrittori che hanno contribuito a questo libro hanno riflettuto su questa nuova condizione, in cui le nostre case sono diventate il luogo

in cui chiudersi per difendere sé stessi e gli altri, in cui fare la propria parte per vincere la minaccia invisibile di un virus. Questa iniziativa editoriale (solo in formato digitale) ha lo scopo di raccogliere fondi a favore dell'ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, grazie al contributo di 26 autori italiani molto amati dal pubblico.



Felicia Kingsley Appuntamento in terrazzo

Autrice del bestseller
Matrimonio di convenienza



Appuntamento in terrazzo

di Felicia Kingsley

Newton Compton

100 pagine - 2,99 €

(e-book)

www.newtoncompton.com

Milano: inizio del lockdown nazionale. Alex si ritrova chiuso fra le quattro mura domestiche con la donna che da poche ore è diventata la sua ex fidanzata e la

situazione si fa difficile da subito. Nell'appartamento a fianco Didi è bloccata a casa dei suoi genitori, circondata da una famiglia confusionaria e un po' ingombrante. Una boccata d'aria, in tutti i sensi, sono gli appuntamenti in terrazzo che faranno nascere fra i vicini di casa un nuovo tenero sentimento. I proventi di questa storia in e-book saranno devoluti in beneficenza all'ospedale Policlinico di Modena.



Cineteca Milano

www.cinetecamilano.it

Dal 1947 è impegnata nella catalogazione, valorizzazione e promozione del patrimonio cinematografico italiano e internazionale sul nostro territorio, con sale di proiezioni, festival e un museo interattivo. Sul portale della Fondazione è attivo un servizio di streaming gratuito (è sufficiente registrarsi con il proprio indirizzo email) che consente di apprezzare centinaia di classici del cinema e rare chicche d'autore comodamente da casa. E il catalogo è in continua crescita, grazie alla progressiva digitalizzazione dei materiali dell'archivio Videoteca di Morando.

MovieOn

www.movieon.co.uk

www.youtube.com/user/filmstreamingmovieon

Sito di streaming e produzione cinematografica in inglese. Dall'Italia conviene accedere attraverso la piattaforma YouTube, che darà suggerimenti di film classificati per genere e lingua, mettendo in evidenza quelli in italiano. L'accesso al canale è completamente gratuito e legale, sono disponibili alcune centinaia di titoli, soprattutto americani e francesi. Chi vuole approfittare del servizio per ripassare una lingua straniera, deve solamente modificare le proprie impostazioni personali entrando con le proprie credenziali Google.



FRESCELLO.
BEVI POSITIVO.



Ce lo ripetono da quando siamo nati: la vita è tutta in salita. Forse è vero. Ma sta a noi saperla prendere con leggerezza. Basta sapersi fermare, appena possiamo, per dedicare tempo alle cose veramente importanti: gli affetti, gli amici, la famiglia. Magari gustando nel frattempo un calice di vino. Un vino buono e naturale, da assaporare con un sorriso. Un vino come Freschello, da stappare ogni volta che si vuole bere positivo.

freschello
LEGGERO PER NATURA

L'ATTESO RITORNO D'ESTATE

Un menu ricco di spunti originali, tutto da sperimentare, che dà il benvenuto alla stagione calda con la verdura simbolo dell'estate e della cucina mediterranea



Guarda la videoricetta a base di melanzane del mese di giugno!

Polpette di melanzane

4 persone 25' preparazione 40' cottura

X 2 melanzane lunghe viola X 50 g di **Grana Padano DOP oltre 20 mesi riserva Gusto&Passione** grattugiato X 70 g pangrattato (+ qualche cucchiaino per la panatura) X 2 uova fresche 100% italiane **bio VerdeMio** X menta fresca X olio di semi per friggere X sale e pepe

1. Bucate le melanzane con un coltello in più punti. Ponetele sulla carta da forno e infornatele a 200°C in modalità ventilata per circa 30 minuti.
2. Sfornate le melanzane, pelatele e mettete la polpa in un colino a maglie strette schiacciando con una forchetta la polpa per far fuoriuscire tutta l'acqua.
3. Impastate la polpa con il grana, il pangrattato, il sale, il pepe, la menta e le uova. Formate delle palline e fatele rotolare nel pangrattato.
4. Friggete le polpette in abbondante olio di semi di arachidi bollente e scolatele su carta assorbente. Salate e servite ben calde e croccanti accompagnandole a piacere con una salsa a base di yogurt. Potete cuocerle anche nel forno preriscaldato in modalità ventilata a 200°C per 15 minuti circa, mettendole su una teglia foderata con carta forno con una spruzzata d'olio.





**SALSA PRONTA
DI POMODORO
CILIEGINO
DI SICILIA**

Una salsa pronta con tutto il gusto dei pomodori ciliegini siciliani, ottima per condire un semplice primo a base di spaghetti ma anche come condimento delicato di secondi piatti vegetariani, ma anche di carne e di pesce.

Involtini di melanzane e feta

4 persone 25' preparazione 30' cottura

X 1 melanzana X 150 g di feta X 1 cucchiaio di pinoli X **4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione** X 250 g di pomodorini ciliegia X 4 cucchiaini di **salsa pronta di pomodoro ciliegino di Sicilia Gusto&Passione** X 1 spicchio d'aglio X timo X origano X peperoncino X sale e pepe

1. Tagliate la melanzana nel senso della lunghezza a fette di circa 5 mm e grigliatele su una piastra per 2 minuti per lato.
2. In una ciotola sbriciolate grossolanamente la feta, unite 1 cucchiaio di olio, le erbe tritate, il sale, il pepe, i pinoli tostati e mescolate. Stendete il composto sulle fette di melanzana, arrotolatele e chiudete con uno stuzzicadenti.
3. In una padella scaldate l'olio rimasto con l'aglio e il peperoncino, fate insaporire e unite i pomodorini lavati e tagliati a metà, unite qualche cucchiaino di passata di pomodoro e cuocete per 10 minuti. Eliminate l'aglio, unite gli involtini di melanzane e cuocete per altri 10 minuti. Eliminate gli stuzzicadenti e servite gli involtini caldissimi.



Mini moussaka

6 persone 35' preparazione 50' cottura

X 3 melanzane lunghe X 500 g di carne tritata di manzo X 3 pomodori perini maturi X basilico X 2 cipollotti X 250 ml di besciamella X **olio extra vergine di oliva bio VerdeMio** X **70 g di Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato X sale e pepe

1. Tagliate le melanzane a fette rotonde, salatele e fatele spurgare in acqua per almeno 20 minuti.
2. Nel frattempo soffriggete i cipollotti tritati nell'olio; unite la carne, fatela rosolare e aggiungete i pomodori tagliati a pezzi e il basilico. Sfumate con 150 ml di acqua (o brodo) e aggiustate di sapore. Cuocete per 40 minuti.
3. Asciugate le melanzane e grigliatele qualche minuto per lato. Disponete le fette su una teglia con carta forno, conditele con il ragù, un po' di besciamella, coprite con un'altra fetta di melanzana e ripetete fino a formare tre strati. terminate con un po' di parmigiano. Infornate a 180°C per circa 10 minuti.



Quello che tu trovi semplice,
noi lo troviamo difficile.

Troviamo duro
lavorare la terra
con tutto il rispetto
che merita.

Troviamo duro
coltivare, potare, tagliare
e raccogliere i suoi frutti.

Troviamo duro
aspettare la pioggia
se non arriva,
bruciare la pelle
se c'è troppo sole.

Siamo in tredicimila,
raccogliamo il nostro
lavoro in 30 cantine,
in tutto il paese.

Senza mai risparmiare sul tempo.
Che un vino nasce
dalla generosità.
Ma anche dall'orgoglio.

Quello che ti fa battere il cuore.
Quello che ti fa diventare
il più grande produttore
italiano di vini,
che ti fa portare
nelle tavole di tutta Italia
un vino vero, forte, di casa.

Dalle nostre cantine
nasce questo sangue
della terra color rubino.
Morbido come il velluto
e buono come il pane.
Semplice come il vento
e armonioso come un canto.
Forte come l'amore.

Ma quello che tu trovi semplice,
per noi non è così facile.
Noi di Caviro,
la più grande cantina d'Italia.

Tavernello.
Semplice non vuol dire Facile.



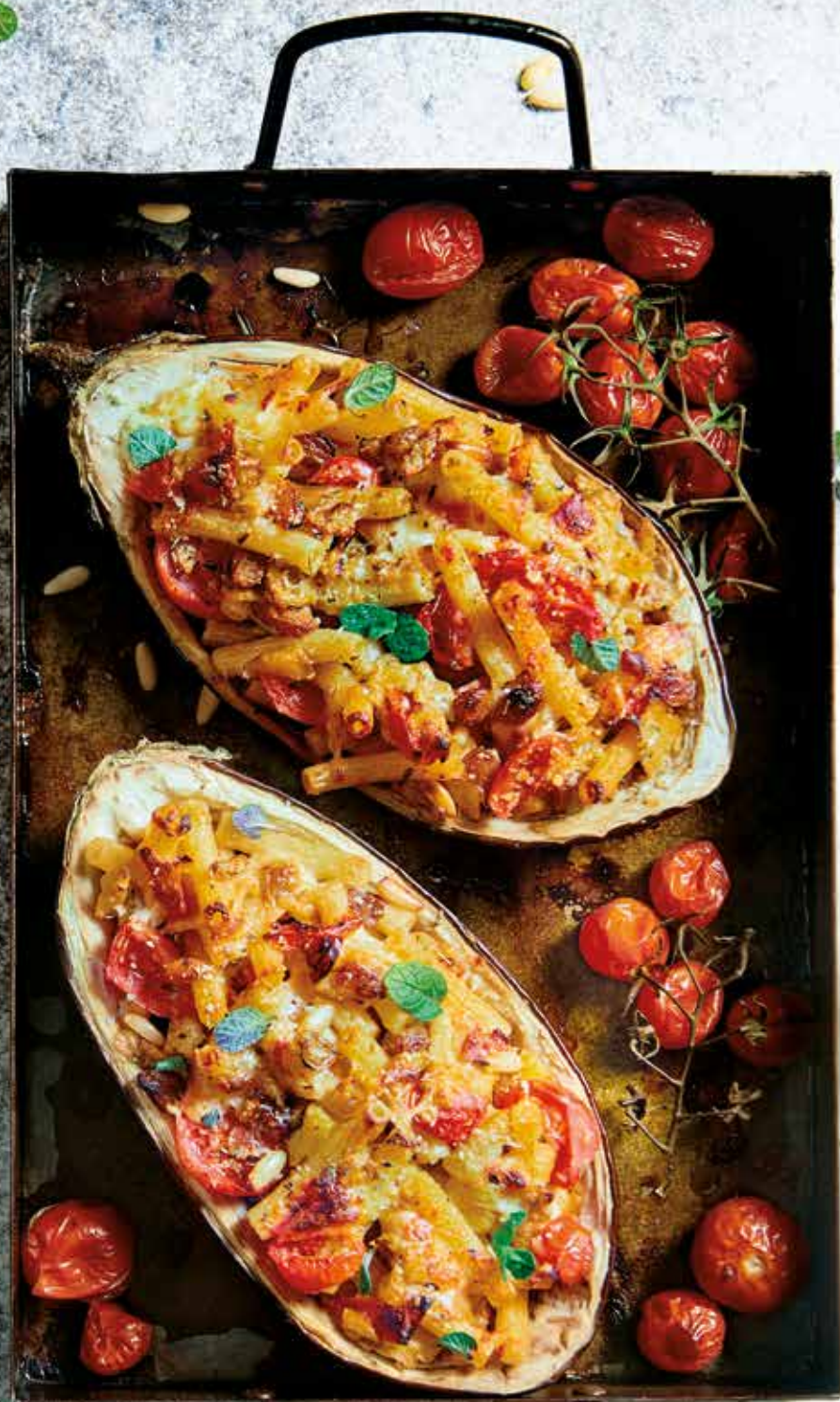
La carta dei vini

Polpette di melanzane
Ca' Lunate Vermentino
di Sardegna

Involtini di melanzane e feta
Vleius Verdicchio
dei Castelli di Jesi

Mini moussaka
Terra dei Sanniti
Aglianico

Barchette di melanzane
Terra dei Sanniti
Falanghina



Barchette di melanzane

4 persone 20' preparazione 30' cottura

X 2 melanzane ovali grandi X 200 g di sedani rigati X 150 g di pomodorini X 1 spicchio d'aglio X 2 cucchiaini di pinoli X 2 cucchiaini di uvetta X **4 cucchiaini di Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato X origano X 100 g di scamorza affumicata X **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** X sale

1. Tagliate le melanzane a metà nel senso della lunghezza. Con l'aiuto di un coltello incidete il perimetro della polpa ed estraetela. Dovete ottenere delle barchette con i gusci degli ortaggi. Salatele all'interno e fatele riposare rivolte verso il basso.
2. Tritate la polpa delle melanzane e fatela soffriggere in una padella con l'olio di oliva e l'aglio; aggiungete i pomodorini lavati e tagliati a metà, l'uvetta e i pinoli. Insaporite il sughetto con l'origano e salate. Fate cuocere il tutto per 5-8 minuti.
3. Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolandola bene al dente, e unitela alla padella con il sugo di pomodorini. Fatela insaporire bene. Spegnete il fuoco e aggiungete metà del formaggio grattugiato e tutta la scamorza. Mescolate.
4. Riempite le barchette di melanzane con la pasta al pomodoro e adagiatele su una leccarda con carta forno e un filo di olio di oliva. Cospargete la superficie con il rimanente formaggio grattugiato, un pizzico di origano e un filo di olio di oliva. Trasferite la teglia in forno e cuocete per circa 20 minuti a 180°C. Appena le barchette saranno dorate sfontatele e servitele.



Porta in tavola tutta la naturalità del mais
Bonduelle: senza residuo di pesticidi,
senza zuccheri aggiunti, senza conservanti
e senza OGM.



Cogli la vita ogni giorno

Scopri di più su www.bonduelle.it



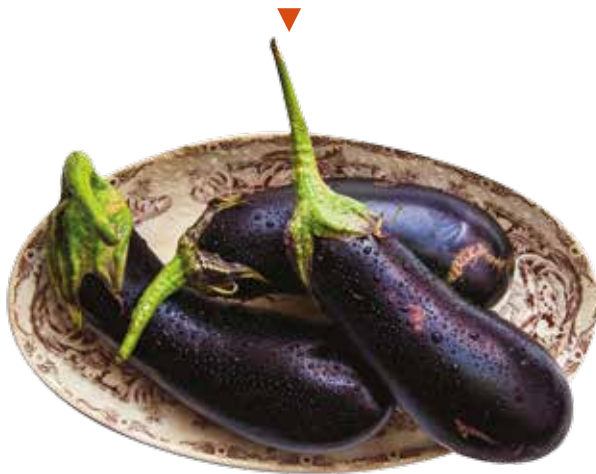
Gli ortaggi con
la storia più
travagliata
di sempre,
protagonisti di
alcuni tra i piatti
più buoni della
nostra tradizione

ME LA ZZA NE



STORIA DI UN VIAGGIO LUNGO E TRAVAGLIATO

Originarie della Cina, le melanzane arrivano nel nostro continente all'inizio del Medioevo, quando gli arabi, che le avevano conosciute probabilmente in Persia (dove erano giunte dall'India del Nord), conquistano la penisola iberica. Prima di diventare un caposaldo della cucina mediterranea, tuttavia, devono superare diverse leggende: c'è chi le crede afrodisiache, chi pensa causino malattie quali isteria ed epilessia e chi, addirittura, scriveva: "gli arabi le portarono in Europa per uccidere con esse i cristiani".



UNA CREMA CHE STA BENE OVUNQUE

Per condire la pasta, spalmata sulle bruschette per aperitivo, sulla pizza per una versione gourmet... ecco come preparare una crema di melanzane setosa, vellutata e super saporita: tagliate le melanzane a metà, disponetele su una teglia foderata con carta forno, ungetele e praticate delle incisioni sulla polpa così che cuociano meglio. Infornate a 150°C per circa 2 ore, quindi sfornate, prelevatene la polpa con l'aiuto di un cucchiaio e trasferitela in un frullatore con delle foglie di maggiorana e di basilico. Unite a filo l'olio sufficiente a ottenere una consistenza cremosa, quindi aggiustate di sale e di pepe.

◀ MELANZANA: LA CARTA D'IDENTITÀ

Scientificamente chiamata *Solanum melongea*, in condizioni ottimali è soda, pesante rispetto alle dimensioni e di colore intenso. È ricca di acqua, vitamine, fibre e sali minerali ed è ipocalorica. Ne esistono di due tipi: a forma allungata, o clavata, e a forma ovoidale o tonda-ovale. Le prime hanno un sapore più intenso e marcato, e hanno bisogno di spurgare prima di essere cotte, le seconde, più delicate, non ne hanno bisogno.

Colore atipico e sensuale, sapore amarognolo che conquista

TANTI NOMI DIVERSI ▶

Gli arabi la chiamano "al badinjian", qualcosa che potremmo sommariamente tradurre come "uovo del diavolo", cui la versione francese "aubergine" e quella spagnola "berenjena" somigliano molto. In inglese si chiama "eggplant", letteralmente "pianta uovo". Anche il nostro termine "melanzana", deriva dall'arabo, ma con l'aggiunta della parola *malum* (frutto) a inizio parola, mentre la derivazione dal latino *malum insanum* sarebbe solo un'eco delle oscure leggende che riguardano questa delizia.



PROPRIETÀ E UTILIZZO IN CUCINA

Nessun effetto afrodisiaco, né collaterale... le uniche proprietà di cui godono, per davvero, le melanzane sono quelle depurative, dato l'alto contenuto di acqua e fibre e il basso indice glicemico che le contraddistinguono. Ecco perché la nostra cucina ne fa largo uso da sempre, declinandole in mille modi. Tra le ricette più tradizionali impossibile non citare le melanzane alla parmigiana, la caponata, la pasta alla Norma e le polpette di melanzane.



Settimana DI GUSTO

LUNEDÌ

Spaghetti con ricotta alle erbe e pomodorini arrosto



MARTEDÌ

Uova farcite con formaggio di capra ed erbe aromatiche



MERCOLEDÌ

Insalata di riso con tonno, zucchine e limone



GIOVEDÌ

Burger di salmone con valeriana e germogli



VENERDÌ

Crêpes con pollo e peperoni



SABATO

Carpaccio di manzo con avocado

DOMENICA

Pâté di sgombro con biscotti salati al rosmarino



Spaghetti con ricotta alle erbe e pomodorini arrosto

4 persone 15' preparazione 25' cottura

X 320 g di spaghetti pasta di Gragnano IGP Gusto&Passione X 200 g di ricotta vaccina X erbe aromatiche miste (basilico, erba cipollina, timo, prezzemolo) X 300 g di pomodorini ciliagia X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe

1. Lavate i pomodorini e disponeteli in una teglia da forno. Condite con abbondante olio, sale e pepe e infornate a 200°C per 10-15 minuti, o fino a quando non si saranno arrostiti.
2. Portate a bollore l'acqua per cuocere gli spaghetti. Nel frattempo lavate e asciugate le erbe aromatiche e tritatele finemente. Prendete una ciotola e lavorate la ricotta con le erbe tritate, l'olio, il sale e il pepe.
3. Salate l'acqua per la pasta e buttate gli spaghetti quando riprende il bollore. A metà cottura prelevate una tazzina di acqua della pasta e aggiungetela alla ricotta con le erbe e lavorate fino a ottenere una crema.
4. Scolate gli spaghetti, uniteli alla crema di ricotta e mescolate. Aggiungete i pomodorini arrosto e decorate con qualche foglia di basilico e timo freschi.



UOVA FRESCHE 100% ITALIANE BIO VERDEMIÖ

Da allevamenti italiani controllati e rigorosamente certificati, le uova che pensano al nostro benessere e alla salute dell'ambiente. La pratica confezione da quattro permette di limitare gli sprechi e di avere un prodotto fresco.



Uova farcite con formaggio di capra ed erbe aromatiche

4 persone 15' preparazione 9' cottura

X 4 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 100 g di formaggio di capra fresco X 4/5 cucchiai di olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione X erbe aromatiche miste (prezzemolo, erba cipollina, timo) X 1 cucchiaino di senape forte X sale e pepe

1. Immergete le uova nell'acqua in ebollizione e lasciate sobbollire per 9 minuti. Togliete le uova e raffreddatele sotto l'acqua corrente. Eliminate il guscio e tagliatele a metà.
2. Prelevate aiutandovi con un cucchiaino i tuorli e sistemati nel bicchiere del mixer insieme agli altri ingredienti, tutti tranne l'olio, che verserete a filo una volta azionato il mixer a immersione.
3. Sistemate la crema in una tasca da pasticceria con bocchetta a stella e farcite i mezzi albumi facendo attenzione a distribuire la farcia. Fate rassodare le uova per 1 ora in frigorifero. Servite decorando con un po' di erba cipollina.



Insalata di riso con tonno, zucchini e limone

4 persone 30' preparazione 15' cottura

X 320 g di riso Basmati X 180 g di tonno in olio di oliva **Gusto&Passione** X 3 zucchine
X 1 limone X 1 cipolla rossa piccola X prezzemolo X timo X **olio extra vergine di oliva**
bio VerdeMio X sale

1. Fate cuocere il riso in acqua bollente e salata. Una volta cotto scolate e condite con un filo d'olio, giusto per non farlo attaccare. Prendete le zucchine, lavatele e spuntatele poi tagliatele a metà nel senso della lunghezza e di nuovo a metà. Affettatele e tenetele da parte.
2. Fate scaldare dell'olio in una padella, aggiungete le zucchine, salate e saltate per alcuni minuti. Non dovranno cuocersi troppo, solo ammorbidirsi.
3. Prelevate la scorza del limone usando un pelapatate e tagliatela a striscioline sottili, tritate la cipolla finemente e unite il tutto al riso raffreddato. Fate un trito anche con le erbe aromatiche e aggiungetele alle zucchine, poi unite il riso e le zucchine in una ciotola. Sgocciolate il tonno e con le dita sbriciolatelo piuttosto grossolanamente nell'insalata di riso, mescolate delicatamente e fate riposare 1 ora in frigorifero prima di servire.



Burger di salmone con valeriana e germogli

4 persone 20' preparazione 10' cottura

X 800 g di salmone fresco X 30 g di pane grattugiato X 2 cucchiai di **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** X 1/2 limone X 4 panini da burger X 4 cucchiai di maionese X insalata valeriana X germogli di ravanello X prezzemolo X sale e pepe

1. Pulite il pesce eliminando la pelle e le eventuali lische. Tritate piuttosto finemente il salmone usando un robot da cucina e trasferitelo in una ciotola. Unite il prezzemolo tritato, l'olio, il succo di limone, il pane grattugiato, sale e pepe.
2. Dividete il composto in 4 parti e ricavate i burger lavorandolo con le mani.
3. Tagliate il pane a metà e tostato sulla piastra ben calda, tenendo la parte tagliata a contatto con il calore. Fate cuocere i burger di salmone 3 minuti per lato, girandoli un paio di volte per una cottura uniforme.
4. Per comporre i panini sistemate un po' di insalata valeriana sulla base del pane, adagiatevi sopra il burger di salmone, la maionese e i germogli di ravanello. Chiudete con l'altra metà del panino e servite.



Crêpes con pollo e peperoni

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 250 g di farina di grano saraceno X 200 ml di latte intero X 1 cucchiaino di sale X **300 ml di acqua minerale naturale Equilibrio&Piacere** X burro X 400 g di petto di pollo X 1 cucchiaio di farina di riso X 1 peperone rosso X 1 peperone giallo X 1 cipolla bianca X 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro X olio extra vergine di oliva X **125 g di yogurt magro bianco 0,1% di grassi Equilibrio&Piacere** X 1 cucchiaio di succo di limone X prezzemolo X sale e pepe

1. Mettete la farina di grano saraceno in una ciotola, aggiungete il sale e l'acqua. Mescolate bene e una volta ottenuto un composto omogeneo aggiungete il latte. Coprite con della pellicola e lasciate riposare 2 ore in frigorifero.
2. Riscaldare una padella antiaderente da 24 centimetri di diametro e ungetela con un ricciolo di burro. Versate un po' di impasto facendo attenzione che ricopra tutta la superficie della padella. Quando la crêpe inizia a prendere colore giratela e fatela cuocere sull'altro lato. Ripetete l'operazione fino a esaurire l'impasto.
3. Tagliate il petto di pollo a cubetti non troppo grandi e infarinateli con la farina di riso. Fate la stessa cosa con i peperoni cercando di ottenere cubetti delle stesse dimensioni della carne. In una padella tipo wok scaldate abbondante olio e fate soffriggere la cipolla affettata sottilmente. Quando sarà morbida aggiungete il concentrato di pomodoro diluito con un po' d'acqua calda e lasciate cuocere qualche minuto. Unite il pollo e, quando sarà completamente rosolato, aggiungete i peperoni, salate e pepate. Continuate la cottura per 10 minuti. Al termine distribuitevi sopra il prezzemolo tritato.
4. Assemblate il piatto sistemando all'interno di ogni crêpe una buona porzione di pollo e verdure. Richiudete metà della crêpe sul pollo e servite. Accompagnate il piatto con una salsa allo yogurt condito con un pizzico di sale, una spruzzata di limone e del prezzemolo tritato.





Carpaccio di manzo con avocado

4 persone 20 preparazione

X 400 g di carpaccio di manzo X 1 avocado X 4 ravanelli X 1 cipolla rossa di Tropea piccola X 2 cucchiai di capperi di Pantelleria IGP Gusto&Passione dissalati X olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione X sale e pepe

Per la salsa:

X 100 g di yogurt greco X 2 cucchiai di senape forte

1. Tagliate a metà l'avocado, eliminate il nocciolo e affettatelo. Lavate i ravanelli e con l'aiuto di una mandolina, o con un coltello ben affilato, tagliateli a fettine sottili. Tritate finemente la cipolla.
2. Preparate la salsa alla senape unendo i due ingredienti in una ciotola e lavorandoli con un cucchiaio. Trasferite la salsa in un sac à poche con beccuccio liscio.
3. Componete il piatto distribuendo il carpaccio, le fette di avocado e di ravanelli, i capperi e la cipolla tritata.
4. Condite con olio, sale e pepe e poi terminate distribuendo la salsa a piccoli ciuffi usando il sac à poche.



La carta dei vini

Spaghetti con ricotta alle erbe
e pomodorini arrosto

Ca' Lunate Vermentino di Sardegna

Uova farcite con formaggio
di capra ed erbe aromatiche

Passo delle Mattule Grillo

Insalata di riso con tonno, zucchine
e limone

Soai Prosecco

Burger di salmone con valeriana e germogli

Terra dei Sanniti Falanghina

Crêpes con pollo e peperoni

Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Carpaccio di manzo con avocado

**Soai Valdobbiadene
Prosecco Superiore**

Pâté di sgombero con biscotti salati
al rosmarino

Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi

Pâté di sgombro con biscotti salati al rosmarino

4 persone 30' preparazione 12' cottura

X 160 g di sgombro in olio di oliva **Gusto&Passione** sgocciolato X 100 g di robiola X 15 capperi dissalati
X 1 limone non trattato X timo X sale

Per i biscotti:

X 250 g di farina di grano tenero bio "00" **VerdeMio** X 150 g di burro di centrifuga **Gusto&Passione**
X 1 uovo X 10 g di zucchero X 70 g di Parmigiano Reggiano grattugiato X 1 cucchiaino di rosmarino tritato

1. Preparate la frolla lavorando con la punta delle dita la farina e il burro tagliato a cubetti. Dovrete ottenere un composto in briciole, cui aggiungerete l'uovo, lo zucchero, il formaggio e il rosmarino tritato. Lavorate l'impasto per qualche minuto e formate una palla. Avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero per 2 ore.
2. Riprendete l'impasto dopo il riposo e stendetelo a uno spessore di 5 millimetri. Ricavate i biscotti con un taglia pasta rotondo, disponeteli su una placca da forno e infornateli a 170°C per 12 minuti. Sfornate e fate raffreddare su una gratella.
3. Mettete i filetti di sgombro in un mixer insieme alla robiola, ai capperi, alla scorza del limone e alle foglie di timo. Azionate le lame e riducete il tutto in crema. Assaggiate e aggiustate di sale, se necessario. Trasferite in una ciotola e fate riposare in frigorifero per almeno 1 ora. Servite il pâté accompagnato dai biscotti salati al rosmarino.

BUONI PROPOSITI
PER RIASSAPORARE LA VITA:
RISCOPRIRE I PIACERI DELLA CARNE
E DELLA SOCIALITÀ.



diavolina.eu

Se dici accendifuoco, dici



#10GRIGLIOACASA

Riscoprendo i valori autentici di un tempo possiamo ridare alla vita un gusto completamente nuovo. Una grigliata all'aria aperta è il modo migliore per tornare a godere delle piccole cose, dando priorità alla sicurezza e alla qualità di ogni singola azione.

DIABOLINA
FUOCO

PACCHERI PASTA DI GRAGNANO IGP GUSTO&PASSIONE

Un formato che richiama subito la Campania e la sua ricchissima gastronomia. I paccheri possono aiutare nel creare ricette più ricercate e per ogni occasione: si prestano per invitanti teglie di pasta al forno o per composizioni gourmet. Questo formato, come anche le penne rigate e le mezze maniche, è perfetto per raccogliere il sugo e sprigionare tutto il sapore dei piatti più golosi della nostra tradizione.




**GUSTO &
PASSIONE**

PRODOTTI DEL MESE

Il ritorno dell'estate porta con sé una cucina più leggera, con meno carne e sapori freschi, stagionali. Largo alle insalate di pasta o alla semplicità di un condimento al pomodoro, concedendosi ogni tanto una birra dissetante.



FUSILLONI PASTA DI GRAGNANO IGP GUSTO&PASSIONE

Nella linea firmata Gusto&Passione, che arriva direttamente dalla zona più vocata e riconosciuta in Italia per la produzione della pasta di semola, Gragnano, in Campania, non potevano mancare i fusilloni. La forma estrosa e divertente di questa pasta darà uno stimolo in più alla creatività ai fornelli e con le sue curve piacerà tanto anche ai più piccoli, oltre a legarsi perfettamente a tutte le salse e condimenti.



SPAGHETTI PASTA DI GRAGNANO IGP GUSTO&PASSIONE

Uno dei simboli dell'italianità per eccellenza, apprezzato e noto nel mondo, è un formato di pasta antichissimo che già nel Medioevo veniva commerciato in tutto il bacino del Mar Mediterraneo. La linea Gusto&Passione seleziona solo pasta trafilata al bronzo, una modalità di produzione indispensabile per ottenere il migliore grado di porosità e un'ottima tenuta in cottura.





SALSA PRONTA DI CILIEGINO DI SICILIA GUSTO&PASSIONE



Se si parla di pasta, non si può dimenticare la salsa di pomodoro. La linea Gusto&Passione propone una salsa pronta di pomodorino ciliegino, che conserva il gusto tradizionale della tipica prelibatezza siciliana. Realizzata unicamente con prodotti di prima scelta e lavorata con procedimenti naturali, ha un bassissimo contenuto di acidità e conserva intatto il gusto dolce del ciliegino, che la rende un prodotto unico e inimitabile, molto gradito da grandi e piccini.

BIRRA ARTIGIANALE GUSTO&PASSIONE

Quando il piacere a tavola non è solo nel piatto, ma anche nel bicchiere. Una buona birra fresca, prodotta con metodi artigianali, è la compagna ideale per un pranzo, una cena estiva in terrazza o un semplice aperitivo. La linea di **Birre Artigianali Gusto&Passione** nasce dalla collaborazione con Slow Food Italia e viene prodotta in un piccolo birrificio in Val di Susa. Una linea che offre diverse alternative per soddisfare anche i palati più esigenti: la Pils, luppolata e dissetante, dal bouquet floreale; l'Ipa, aromatica ma non dolce, la Bock rossa, corposa e profumata, e la Blonde Ale, una birra chiara dal sapore estivo, proposta nella variante con farro e segale.



VIAGGIO IN SICILIA

Una delle cucine più semplici e al tempo
stesso più saporite del Bel Paese.
Bastano pochi ingredienti per sentirsi
fra i suoi profumi.





Tonno alla siciliana

4 persone 10' preparazione 20' cottura

X 4 tranci di tonno X 4-5 pomdori pelati X 1 cipolla rossa piccola X **40 g di capperi di Pantelleria IGP Gusto&Passione** dissalati X 70 g di olive denocciate X **olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione** X origano secco X sale e pepe

1. In una casseruola fate appassire la cipolla tritata finemente nell'olio e, quando sarà diventata trasparente, unite i pelati tagliati a cubetti, i capperi, le olive, sale e pepe.
2. Cuocete per 5 minuti, quindi aggiungete i filetti di tonno e proseguite la cottura calcolando circa 2-3 minuti per lato. Aggiungete l'origano secco, trasferite nei piatti da portata e servite.



SPAGHETTI ALLA CHITARRA PASTA DI GRAGNANO IGP GUSTO&PASSIONE

Un'ottima alternativa al classico spaghetti per il primo piatto tipico siciliano della pagina a fianco. Questa linea di prodotti offre una pasta selezionata 100% italiana, lavorata con trafilatura al bronzo, per ottenere sempre la cottura perfetta.



Spaghetti con acciughe e mollica frita

4 persone 10' preparazione 15' cottura

X 400 g di spaghetti pasta di Gragnano IGP Gusto&Passione X 6 filetti di acciughe sott'olio
X 2 fette di pane raffermo X 1 spicchio d'aglio X peperoncino secco X prezzemolo X olio extra vergine di oliva X sale

1. Sbriciolate il pane in grossi pezzi e tritatelo con il mixer. Tenetelo da parte. Mentre lessate gli spaghetti, in una padella antiaderente fate insaporire l'olio con lo spicchio d'aglio tagliato a metà e privato dell'anima. Aggiungete il peperoncino e i filetti di acciughe, fateli sciogliere mescolando con un cucchiaino di legno. Aggiungete il pangrattato così ottenuto e lasciatelo cuocere fino a quando non sarà diventato dorato e croccante.

2. Scolate la pasta al dente, saltatela nella padella con il condimento aggiungendo un filo d'olio se necessario. Unite il prezzemolo tritato finemente e mescolate. Trasferite nei piatti da portata e servite.



Paste di mandorla

20 pezzi 10' preparazione 20' cottura

X 250 g di zucchero semolato X 250 g di farina di mandorle X 30 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio X 1 fialetta di essenza di mandorla X 2 albumi X zucchero a velo

1. In una ciotola mescolate la farina di mandorle con la farina "00", lo zucchero semolato, gli albumi e l'essenza di mandorla fino a ottenere un composto omogeneo. Impastatelo su una spianatoia spolverizzata con zucchero a velo e dividetelo a metà.

2. Formate due cordoncini, facendoli rotolare con le mani, del diametro di circa 3 cm. Tagliateli a tocchetti di circa 4-5 cm e pizzicateli con indice e pollice in modo da dare loro la classica forma. Man mano disponete le paste di mandorla su una teglia foderata con carta forno e cuocete nel forno già caldo a 180°C per circa 15-20 minuti a seconda del forno o fino a leggera doratura.

Panelle

(foto a p. 28)

4 persone 20' preparazione 50' cottura

X 400 g di farina di ceci X 1,2 litri di acqua minerale naturale Equilibrio&Piacere fredda X 6 g di sale fino X prezzemolo tritato X pepe X succo di limone X olio di semi di arachidi

1. Versate l'acqua in una casseruola e aggiungete la farina di ceci setacciata a pioggia, mescolando con una frusta velocemente per evitare la formazione di grumi. Ponete sul fuoco e, appena il composto raggiunge il bollore, salate e cuocete senza mai smettere di mescolare per 13-14 minuti, fino a quando non noterete che il composto si stacca dai bordi. Spegnete, aggiungete il prezzemolo tritato, il pepe e mescolate.

2. Versate il composto ottenuto su un foglio di carta forno posto su un tagliere, copritelo con un secondo foglio e stendetelo con il mattarello in modo che abbia uno spessore di circa 5 mm. Togliete il foglio superiore e fate raffreddare completamente.

3. Trascorso questo tempo tagliate il composto a rettangoli e friggeteli, pochi alla volta, in una casseruola con abbondante olio di semi di arachidi a 170°C. Scolate le panelle su un piatto con carta da cucina e salate. Servite con abbondante succo di limone.



La carta dei vini

Tonno alla siciliana
Passo delle Mattule Grillo

Spaghetti con acciughe
e mollica fritta
Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore

Panelle
Soai Prosecco



BRUSCHETTINE CON BUCCE DI MELANZANA

Ricche di fibre e di sapore, ci sono ottimi motivi per salvare le bucce non utilizzate delle melanzane

- X bucce di 3 melanzane
- X 1 cipolla di Tropea
- X olio extra vergine di oliva
- X 1 spicchio d'aglio
- X 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- X 4-6 fette di pane
- X paprica
- X menta
- X sale

4 persone 20' preparazione 50' cottura

PROCEDIMENTO

Fate bollire le bucce della melanzana con la cipolla per circa 5 minuti. Scolatele e fatele soffriggere in una padella con olio e aglio per circa 20 minuti, aggiungendo pochissima acqua di cottura e sale. A fine cottura unite il concentrato di pomodoro e la paprica. Disponete le melanzane sulle bruschette e completate con basilico o menta fresca.



Terra dei Sanniti Aglianico

L'Aglianico è un vitigno storico dell'Italia meridionale, diffuso soprattutto tra Basilicata e Campania, dove è la varietà a bacca nera più presente nelle colline del Sannio Beneventano, zona in cui viene coltivata da secoli.

Anche se non vi sono evidenze sulle vere origini del vitigno, si sa per certo che si tratta di un'uva molto antica, il cui nome potrebbe derivare dai termini llano ("pianura", in spagnolo) con il suffisso latino -anicus (cioè appartenente a qualcosa), il che indicherebbe come nell'antichità fosse il vino di pianura, forse non molto pregiato.

Vitigno robusto, di abbondante produzione e di maturazione tardiva (si raccoglie tra la prima e la terza decade di ottobre), mostra buone capacità di accumulo zuccherino, oltre a importanti livelli acidici e tannici che lo rendono vino adatto anche a lunghi invecchiamenti.

Da servire in ampi calici a 16°-17° di temperatura, il Sannio Aglianico (le cui uve provengono unicamente dalla provincia di Benevento) presenta un colore rosso rubino intenso che tende al granato con l'invecchiamento. Le bottiglie più giovani sprigionano aromi di violetta, mirtillo, ciliegia e ribes con qualche richiamo alla rosa. Le note speziate di pepe e di noce moscata, invece, compaiono dopo alcuni anni di affinamento. Al gusto è sempre secco, tannico e di struttura ampia. Generalmente si accompagna a pietanze importanti: stracotti, lepre in salmì, stinco di maiale al forno, oppure a formaggi stagionati, ma le versioni moderne - più immediate e meno concentrate - si sposano ottimamente anche con un piatto di lasagne al ragù o con la moussaka.



Il centrifugato Yoga senza zuccheri aggiunti

*Senza
zuccheri
aggiunti*

solo gli zuccheri
presenti nei frutti
e nei vegetali
contenuti in ogni
ricetta



100%
solo frutta,
spezie, verdura
e nient'altro

Spezie
dalle grandi
proprietà
benefiche

*Bottiglia
in Vetro
da 680ml*

ne preserva qualità
e conservazione



IN LINEA CON I PIÙ ATTUALI TRENDS DI MERCATO, ORIENTATI VERSO PRODOTTI BUONI E SALUTARI, NASCONO I NUOVI CENTRIFUGATI.

Una gamma che completa l'offerta Yoga, portando nuovo valore alla marca e allo scaffale. Veri mix del benessere, senza coloranti e conservanti, con ricette studiate in base alle esigenze del consumatore.

WWW.SUCCHIYOGA.IT



A TUTTA GRIGLIA! *con fantasia*

Una cottura leggera ed estiva, per serate in famiglia o tra amici. La grigliata non è solo di carne... ecco qualche idea per stupire gli ospiti!



PEPE



SALE



**OLIO EXTRA
VERGINE DI OLIVA**



**ERBE AROMATICHE
FRESCHE**



RICOTTA VACCINA

200 g



**4 FETTE DI PANE AI 5 CEREALI
O INTEGRALE**



POMODORINI CILIEGIA

180 g

Con un contenuto quasi nullo di calorie e grassi, sono importanti fonti di vitamine (C ed E) e minerali (ferro, zinco e fosforo). Sono, inoltre, diuretici e aiutano la digestione degli amidi.

Toast con crema di ricotta alle erbe e pomodorini alla griglia

4 persone 15' preparazione 6' cottura

1. Lavate e asciugate i pomodori dopo averli privati del picciolo. Metteteli in una ciotola, interi, e conditeli con un filo d'olio, sale, pepe, le foglie di origano fresco sminuzzate e, se piace, uno spicchio d'aglio intero leggermente schiacciato, senza buccia. Fateli insaporire mescolandoli di tanto in tanto per circa 20 minuti.

2. Nel frattempo mescolate in una ciotola la ricotta con le erbe aromatiche tritate finemente. Aggiungete un filo d'olio, sale e pepe e lavorate con una forchetta fino a ottenere una crema omogenea.

3. Infilate i pomodorini interi su 4 spiedi di acciaio. Riscaldare molto bene una bisticchiera in ghisa. Quando la griglia sarà rovente, cuocete gli spiedini di pomodoro per qualche minuto su ciascun lato.

4. Fate tostare il pane in un tostapane, poi spalmatelo con un ricco strato di crema di ricotta. Adagiate uno spiedino di pomodori grigliati su ciascun toast e finite con un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe prima di servire.



Spiedini di pollo alla paprica

4 persone 20' preparazione 12' cottura

X 1 kg di petto di pollo intero X 2 cucchiaini di paprica forte X 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva non filtrato **Gusto&Passione** X 1 cipollotto viola di Tropea X 1 spicchio d'aglio X prezzemolo X 1 lime X peperoncino in scaglie X sale e pepe

1. Tagliate il petto di pollo a cubetti non troppo piccoli, circa 2 cm per lato, eliminando gli eventuali residui di grasso e l'osso al centro. Raccogliete il pollo in una grande ciotola. Tritate molto finemente il bulbo del cipollotto di Tropea e lo spicchio d'aglio sbucciato e uniteli al pollo.
2. Tritate finemente un bel mazzo di prezzemolo e unitelo al pollo, tenendone da parte circa 1 cucchiaino per la guarnizione finale. Aggiungete al pollo l'olio, la paprica, il succo di metà del lime, una presa di peperoncino, sale e pepe e mescolate bene, in modo che il pollo sia condito uniformemente. Lasciate riposare almeno 1 ora coperto da un foglio di pellicola (potete prepararlo in anticipo e conservarlo fino a 4 ore in frigorifero).
3. Montate i cubetti di pollo marinato su degli spiedi di acciaio. Scaldate bene una griglia in ghisa e fate cuocere gli spiedini di pollo per qualche minuto su ciascun lato, finché non saranno ben rosolati da tutti i lati e cotti al centro (si possono anche cuocere sulla griglia del barbecue). Serviteli ben caldi. Ultimate con un filo d'olio a crudo, una spolverata di prezzemolo, sale e una spruzzata di lime fresco.



Affronta al meglio ogni giornata con le tue alleate del benessere.

Integra con Le Linfe per un benessere più profondo



Prosegui la giornata con Acqua Vitasnella



Inizia la giornata con 2 bicchieri di Fonte Essenziale



Fai pausa e depurati con gusto con i Depurathé

24^h
di
Benessere

Inizia la giornata con due bicchieri di **Fonte Essenziale** per il benessere e la leggerezza di fegato e intestino.

Integra con **le Linfe di Vitasnella**, con Aloe Vera per un effetto depurativo, con Linfa di Betulla per le proprietà drenanti, e Acqua di Cocco per reidratarti naturalmente.

Bevi **Acqua Vitasnella** durante la giornata per eliminare i liquidi e le tossine in eccesso.

Fai una pausa con i **Depurathé** al Limone o Pesca, per depurarti in profondità, ma con gusto!

Scopri di più su tualmeglio.com

INGREDIENTI

4 ENTRECÔTE DI BOVINO ADULTO

spesse almeno 2 cm
Un taglio magro ricco di minerali, come ferro e potassio, e di proteine ad alto valore biologico, che con la cottura alla griglia, rapida e quasi priva di condimenti, mantiene tutto il suo sapore e le sue proprietà.

SALE IN FIOCCHI E SALE FINO



MENTA

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



BASILICO

PEPE



2 CETRIOLI GRANDI



OLIVE VERDI DENOCCIOLATE 100 g



1 LIMONE NON TRATTATO



CAPPERI SOTTO SALE 1 cucchiaino

Entrecôte alla griglia con gremolada di olive e capperi

4 persone 20' preparazione 10' cottura

1. Sciacquate molto bene i capperi, poi scolateli e tamponateli. Prelevate con un pelapatate 3 strisce di scorza di limone e tritatele al coltello piuttosto finemente. Tritate grossolanamente le olive e unitele in una ciotola al limone. Aggiungete i capperi e qualche foglia di basilico tritata finemente. Aggiungete 2 o 3 cucchiaini d'olio e mescolate bene. Tenete da parte.

2. Lavate bene i cetrioli e asciugateli, poi tagliateli nel senso della lunghezza molto sottilmente con una mandolina. Spolverateli con del sale fino e metteteli in uno scolapasta per far perdere l'acqua di vegetazione. Successivamente tamponateli con carta da cucina. Conditeli con olio, pepe, una spruzzata di succo di limone e le foglie di un generoso mazzetto di menta fresca, intere o spezzettate leggermente.

3. Scaldate molto bene una griglia in ghisa sulla fiamma più grande. Spennellate leggermente la carne e conditela con abbondante pepe nero. Massaggiate per farla insaporire poi cuocetela sulla griglia rovente da entrambi i lati per qualche minuto fino al grado di cottura preferito (è consigliabile al sangue). Trasferitela su un tagliere e lasciatela riposare per qualche minuto prima di servirla nei piatti. Conditela con la gremolada di olive, un filo d'olio a crudo e il sale in fiocchi, accompagnata dall'insalatina di cetrioli.



Ananas grigliato con glassa al limone

4 persone 25' preparazione 8' cottura

X 1 ananas non troppo grande X 100 g di zucchero a velo X 1 limone X 1 cucchiaio di miele di acacia
X foglie di menta fresca

1. Preparate la glassa al limone: in una ciotola versate lo zucchero a velo. Aggiungete poco succo di limone un cucchiaino alla volta e mescolate con una frusta fino a ottenere una glassa molto densa che coli con una certa resistenza dalla frusta quando la sollevate per controllarne la consistenza (in termine tecnico, finché non “scrive”, cioè non lasci traccia del filo di glassa quando cade su quella sottostante). Potete regolare la consistenza aggiungendo altro zucchero a velo o altro limone.

2. Nel frattempo pulite l'ananas e tagliatelo a spicchi piuttosto grandi nel senso della lunghezza (ogni metà in 4 spicchi). Spennellate gli spicchi con un filo di miele. Fate scaldare molto bene una griglia in ghisa a fiamma alta. Quando sarà molto calda, fate grigliare le fette di ananas da tutti i lati. Sistematele su un piatto grande e fatele raffreddare. Una volta fredde “conditele” con un filo di glassa e le foglie di menta e servite.



VerdeMiò
*La creatività
è bio.*



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







Sognando

L'ISOLA VERDE

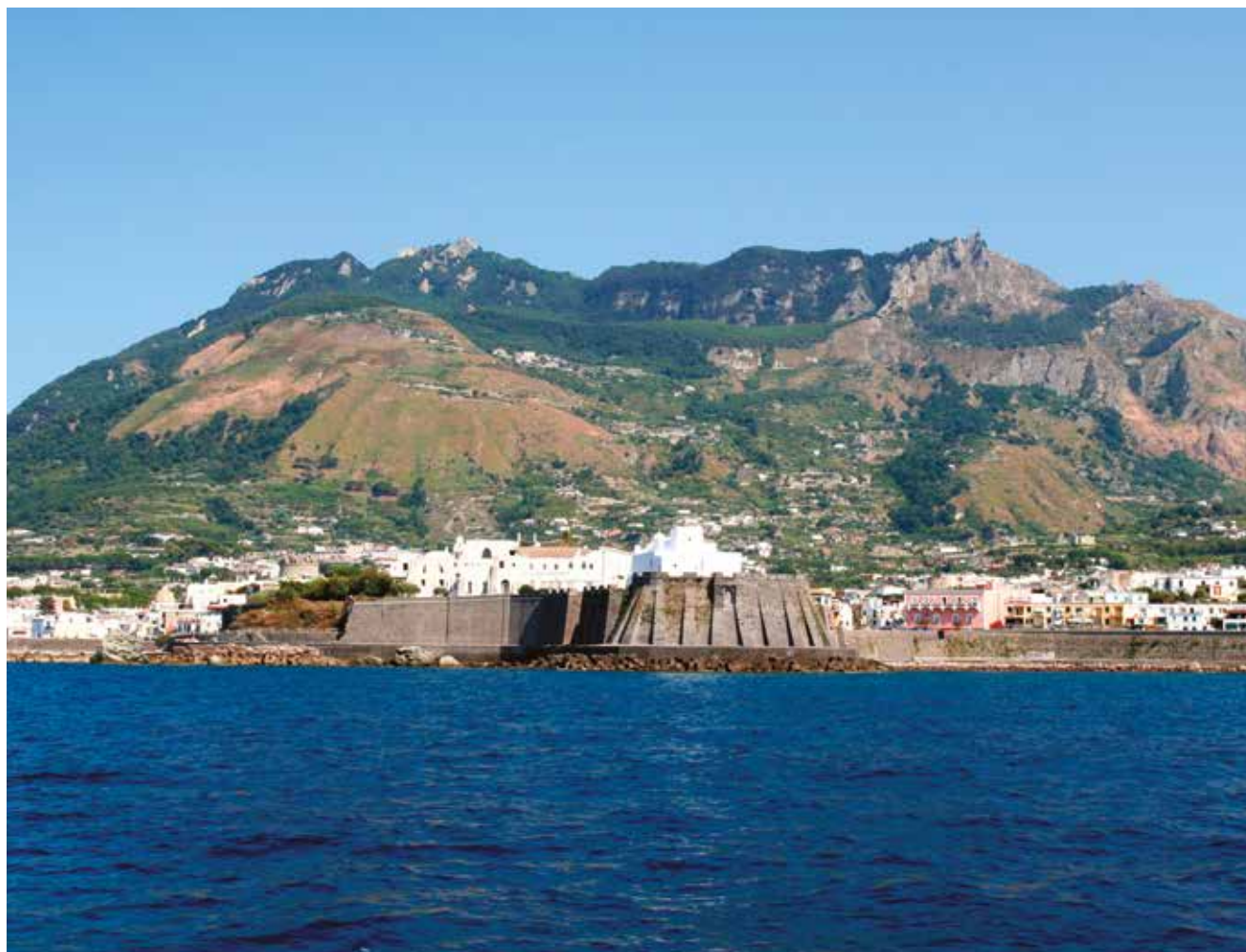
Ischia per molti è sinonimo di “dolce vita”, ma l'isola campana è in realtà uno scrigno di bellezze naturalistiche in bilico tra le acque del mare e quelle termali

Ischia ●



È stata la prima colonia della Magna Grecia nel 775 a.C., il primo avamposto scelto dai greci nel bacino del Mediterraneo. Secoli dopo è diventata meta d'elezione per il jet set internazionale, facendo innamorare divi come Richard Burton e Liz Taylor, Charlie Chaplin e Ava Gardner. Nel mezzo, Ischia, ha rappresentato per secoli un'oasi di serenità per i pescatori delle coste e gli abitanti dell'entroterra che potevano godere di una natura benevola e avvolgente con **boschi e montagne, scogliere e spiagge e fonti termali** che sgorgavano in ogni dove.

La chiamano "isola verde" – non per la sua natura rigogliosa, bensì per il colore del tufo locale, intriso di residui marini – e sui 46 kmq della sua superficie ospita 6 comuni, a partire proprio da quello di Ischia, dominato dal **Castello Aragonese**, simbolo dell'intera isola. Quasi fosse inciso nella roccia, il castello – le cui fondamenta erano state gettate già nel 500 a.C. – sembra aggrapparsi all'enorme scoglio che lo ospita sospeso sul mare, che sorge alla fine di un istmo in pietra che lo collega alla terraferma e all'antico borgo di Ischia Ponte. Più moderna e mondana la zona nota come Ischia Porto, quella dello shopping, dei vip e delle serate di festa. Le unisce la Spiaggia dei Pescatori, con le sue casette colorate e le barche e le reti che disegnano l'arenile. Da non perdere la **Baia di Cartaromana**, celebre per le piscine termali naturali, e gli scogli di **Sant'Anna**. Non meno affascinante la **zona rurale**, con i vigneti e i terrazzamenti a strapiombo sul mare di Campagnano e Piano Liguori: una camminata impervia nella macchia



mediterranea può condurre da qui all'estremità di Punta San Pancrazio, punto panoramico di grande suggestione.

Il trionfo della natura

All'estremo opposto dell'isola si trova **Forio**, borgo pittoresco che custodisce gioielli come la candida Chiesa del Soccorso, secentesco baluardo a protezione dal mare in burrasca, scrigno di un'affascinante collezione di ex voto legati a naufragi e tempeste. Da non perdere, poi, due sorprendenti angoli verdi: i Giardini la Mortella, che ospitano numerose specie tropicali, alcune anche molto rare, e i Giardini di Ravino, parco di piante grasse dall'atmosfera surreale. È d'obbligo anche una sosta ai **Giardini Poseidon**, uno dei tanti parchi termali che punteggiano l'isola, composto da una ventina di piscine immerse nel verde a pochi metri dalla spiaggia di Citara, che regala uno dei tramonti più belli di tutta l'isola.

Scendendo verso sud si raggiunge la **Baia di Sorgeto**, piccola insenatura rocciosa famosa per le sue fumanti polle di acqua sulfurea ad accesso libero. L'unico

Una gigante di tufo

Una delle zone più affascinanti di Ischia è il **monte Epomeo**, che non è un vulcano, come si sarebbe portati a pensare, ma un blocco di tufo verde, pietra morbida e friabile che conferisce all'isola il suo aspetto frastagliato. La montagna si presta a piacevoli escursioni tra i boschi. Sulla sua cima ad attendervi c'è un panorama mozzafiato che si spinge, nelle giornate più limpide, fino al Circeo. E non solo. Sulla vetta dell'Epomeo si trova anche **l'Eremo di San Nicola**, un piccolo convento scavato nel tufo che la leggenda dice essere una delle porte di ingresso per il centro della terra.

In apertura: l'inconfondibile profilo del Castello Aragonese a picco sul Mare Tirreno. Pagina sinistra: il porto turistico di Marina Corricella, a Procida; il panorama dai bastioni del Castello Aragonese. Nella pagina: la Chiesa del Soccorso, Forio.



10 cose da fare a Ischia in una settimana



- 1 Acquistare ceramiche e oggetti di paglia intrecciata nelle tante botteghe artigiane dell'isola
- 2 Percorrere Via Andrea Mattera, strada panoramica lastricata che conduce dal belvedere di Serrara Fontana a Sant'Andrea
- 3 Fare il giro dell'isola in barca
- 4 Avventurarsi lungo Via Iesca, sterrata che si snoda tra pareti di tufo, che conduce dalla spiaggia dei Maronti a Serrara Fontana.
- 5 Seguire il sentiero della Pietra dell'Acqua, itinerario tra i più belli dell'isola
- 6 Raggiungere la suggestiva fumarola del Pizzone, in località Fango
- 7 Ammirare il canyon di roccia calcarea dei Pizzi Bianchi, presso Serrara Fontana
- 8 Passeggiare lungo la panoramica Via Giorgio Corafà tra il borgo di Testaccio e la spiaggia
- 9 Trascorrere una giornata a La Sgarrupata, baia suggestiva da raggiungere con una bella scarpinata
- 10 Trascorrere una giornata a La Sgarrupata, baia suggestiva da raggiungere con una bella scarpinata

Dall'alto: shopping e artigianato artistico nei colorati borghi di Ischia Ponte; i colorati motivi che decorano la maiolica locale; un sentiero tra il verde tufo del monte Epomeo; il celebre "fungo" di Lacco Ameno, forse originato da un'eruzione del monte Epomeo.

LA FRUTTA È PRONTA DA GELARE.

È arrivata la frutta come non l'avevi mai gustata, pronta da gelare. **It's fruit** di SensoFreddo è il primo ghiacciolo composto esclusivamente dal 99% di succo di frutta. Ma non solo. **BIO**, senza zuccheri aggiunti, senza conservanti e coloranti, ti offre tutto il gusto e la ricchezza della naturalità della frutta. E nient'altro.

In busta da 10 ghiaccioli assortiti, potrai scoprire abbinamenti di gusti inediti che, avvolgendoti, daranno un nuovo **senso** alla tua estate. dolfin.it



adimmagine.net





inconveniente? Gli oltre 230 scalini da scendere (e poi da risalire!) per raggiungerle. Poco distante si incontra l'incantevole borgo di **Sant'Angelo**. Le colorate casette dei pescatori arroccate le une sulle altre danno vita a un quadro dal peculiare sapore mediterraneo, reso ancora più suggestivo dall'enorme scoglio roccioso che sorge alla fine di un sottilissimo istmo di terra che protegge il paese. La zona è celebre anche per le sue **fumarole**, una delle falde termali più calde dell'isola che causa la fuoriuscita di nuvole di vapore dalla sabbia bollente. Rappresentano un fenomeno unico e davvero affascinante, da ammirare nella zona della Spiaggia dei Maronti, la più lunga dell'isola con i suoi 2 km di arenile. L'ultima tappa è la **Sorgente di Nitrodi**, già amata dagli antichi romani, le cui acque termali si possono anche bere (con vantaggi per i reni e l'apparato digerente).

Tra acqua e storia

Con una virata verso l'estremo nord dell'isola, si raggiunge il borgo marinaro di **Casamicciola Terme**, il cui nome già dichiara la presenza di acque benefiche nelle quali immergersi per un bagno ristoratore e di benessere. D'altra parte la rete delle piscine termali a Ischia è davvero fitta e articolata. Se ne trovano anche a Lacco Ameno, ovviamente. Il borgo sorge alle pendici del monte Epomeo, una bella fetta del quale è franata in mare, nelle acque adiacenti il borgo, e ora ne rappresenta uno degli scorci più fotografati: il famoso



L'isola di Arturo

Impossibile pensare a un soggiorno a Ischia senza prevedere una gita a **Procida**, sorella minore ma solo per dimensioni, certo non per fascino. Resa immortale del celebre romanzo di Elsa Morante, ma anche da film come *Il postino*, Procida regala meraviglie architettoniche come il borgo arroccato della Terra Murata con Palazzo d'Avalos e l'Abbazia di San Michele, le case color pastello della Corricella e, ovviamente, calette e spiagge come quella della **Chiaia**, splendida e selvaggia, ma anche difficile da raggiungere, come tutte le cose preziose.

Pagina sinistra: la suggestiva illuminazione notturna del Castello Aragonese, imponente di fronte a Ischia Ponte; la Spiaggia di Sant'Angelo, dalle acque cristalline, presso la punta omonima. Nella pagina: le coloratissime casette della Marina Corricella, a Procida, accompagnano il passeggio sulla marina.

Info utili

In traghetto o aliscafo:

ci si imbarca da Napoli, presso il porto di Molo Beverello, Mergellina o Calata Porta di Massa, oppure da Pozzuoli. Da Napoli sono circa 35 minuti di viaggio. Sono inoltre attivi collegamenti via mare tra Ischia, le altre isole della zona (Capri e Procida) e le principali località della costiera amalfitana.

In aereo:

dall'aeroporto di Napoli Capodichino è possibile raggiungere i moli di partenza con un taxi o i bus di linea. www.aeroportoedinapoli.it

In treno:

si può scendere alla stazione di Mergellina, che dista 300 m circa dall'imbarco degli aliscafi, oppure alla Stazione Centrale a 2 km da Calata Porta Massa e dal Molo Beverello. Il porto si può raggiungere in taxi, in bus o in metropolitana dall'adiacente Piazza Garibaldi.

Shopping

Un indirizzo sicuro dove acquistare le prelibatezze alimentari dell'isola è quello di **Sapori Antichi Ischia**, in via delle Terme. In questa storica bottega è da non perdere il celebre rucolino, un intenso digestivo locale a base di rucola, ma anche le rinomate spezie ischitane, famose perché profumatissime e intense, come l'origano e la piperna, necessaria nella preparazione del coniglio all'ischitana.

DOVE MANGIARE

O' Sole Mio

Il paradiso delle montanarine. Pizzeria con vista sul Castello Aragonese. Cena con pizza: 15 euro.
Via Spiaggia dei Pescatori, 32

Ischia Porto (NA)
[facebook.com/osolemioristorantepizzeria](https://www.facebook.com/osolemioristorantepizzeria)

Trattoria il Focolare

Colonna della cucina tipica ischitana. Ambiente rustico e accogliente. Prezzo medio 25 euro
Via Cretajo al Crocefisso, 3
Barano d'Ischia (NA)
www.trattoriailfocolare.it

Dani Maison

Due Stelle Michelin. Lo chef Nino Di Costanzo rivisita i grandi classici della tradizione campana. Menu degustazione a sorpresa: 230 euro
Via Monte Tignuso, 4
Ischia (NA)
danimaison.it

DOVE DORMIRE

Mezzatorre

Hotel & Thermal SPA
Costruito intorno a un'antica torre, include un parco e una Spa con acque termali. Doppia da 350 euro
Via Mezzatorre, 23
Folio di Ischia (NA)
www.mezzatorre.com

Dependance Casa di Meglio

A 150 metri dall'hotel omonimo e a 500 metri dal mare, coniuga eleganza e convenienza. In media stagione da 42 euro a persona
Corso Vittorio Emanuele, 46
Casamicciola Terme (NA)
www.casadimeglio.it/dependance

Villa Durruei Resort & SPA

Quattro stelle in posizione strategica che si raggiunge a piedi dal porto. Luminoso e accogliente. Doppia da 80 euro
Via Traversa Mirabella, 27
Ischia (NA)
www.villadurruei.it



Nella pagina, dall'alto: Punta Sant'Angelo regala indimenticabili passeggiate con vista sul mare e su splendide formazioni rocciose; l'acquedotto romano dei Pilastris, o del Buceto, a Ischia Ponte, straordinaria opera di idraulica in uso fino al XIX secolo.

“fungo” alto 10 metri che rende il litorale inconfondibile.

Splendida è la **Baia di San Montano**, un'insenatura di sabba fine bagnata da un mare incredibilmente limpido, dove la leggenda narra che sia sbarcata santa Restituta, una delle patronne dell'isola, in arrivo dall'Africa. Domina la baia il Parco Idrotermale Negombo, spesso teatro anche di spettacoli e concerti in estate.

Il tour si chiude con un altro bagno sì, ma di cultura. A **Lacco Ameno**, infatti, è impossibile non visitare il Museo Archeologico di Pithecusae, ospitato in Villa Arbusto, dove si narra la storia dell'isola dalla sua formazione. Al suo interno c'è un piccolo gioiello: la coppa di Nestore, un vaso con un'incisione che rappresenta una delle testimonianze più antiche di scrittura alfabetica greca, contemporanea ai testi omerici. Ennesima meraviglia dell'isola verde.

KEGLEVICH

VODKA

Lasciati conquistare dal lato fruttato del Moscow Mule



K-Fruit Mule Pesca

¼ Keglevich Vodka Pesca
¼ Keglevich Vodka Dry
Succo di mezzo lime
Ginger beer a riempimento



K-Fruit Mule Mela

¼ Keglevich Vodka Mela Verde
¼ Keglevich Vodka Dry
Succo di mezzo lime
Ginger beer a riempimento



K-Fruit Mule Fragola

¼ Keglevich Vodka Fragola
¼ Keglevich Vodka Dry
Succo di mezzo lime
Ginger beer a riempimento



Scopri tutte le novità su www.keglevich.it e seguici sui nostri social



KEGLEVICH SOSTIENE E PROMUOVE IL BERE RESPONSABILMENTE



AFFRONTARE LA *separazione*

Non esistono ricette miracolose, ma solo piccoli passi da fare insieme responsabilmente

Quando due persone si lasciano si innesca per entrambi, sia per chi prende la decisione della rottura, sia per chi la subisce, un vero e proprio **processo di lutto**, non solo rispetto alla relazione e alle dinamiche a essa sottese, ma soprattutto a una parte di sé che è inevitabilmente legata a doppio filo con la relazione stessa e con i ricordi che la sostanziano. Per questo motivo ci si trova di fronte alle stesse fasi che accompagnano questo processo psicologico: negazione, rabbia, contrattazione, depressione e accettazione.

Riconoscere il dolore

Spesso la prima reazione di fronte a una separazione è di evitare il dolore, a volte di evitare la realtà stessa che si vive quotidianamente; anche per questo motivo spesso le coppie fingono che tutto funzioni come al solito, che sia solo una questione di tempo, o di eccessivo stress che si ripercuote sulla salute della relazione, non volendo affrontare la realtà, e procrastinando il momento della scelta. Evitare di affrontare il dolore, negandolo o rimuovendolo, però, non solo non permette il naturale processo di



superamento del lutto, ma può addirittura ostacolare il percorso interiore di elaborazione, che talvolta può manifestarsi con ulteriori disagi e somatizzazioni fisiche. Al contrario, è utile ascoltare le proprie emozioni, esprimerle, condividerle e anche sfogarsi con il pianto: in questo modo **diamo valore al nostro dolore**, riconoscendo al contempo l'importanza della relazione vissuta e della sua perdita. Cercare di "controllare" il dolore, o di risolverlo, non solo è un'azione con scarse possibilità di successo, ma soprattutto rischia di rendere quell'emozione definitiva e definitiva, fondendosi con la nostra stessa identità. Il dolore relazionale, inoltre, non è solo metaforico: è un dolore reale, dotato di fisicità, che coinvolge il nostro corpo e si manifesta attraverso la nostra corporeità. Ascoltare i segnali che il corpo ci invia e dare loro un significato emotivo, oltre che prettamente fisico, significa essere in grado di affrontare in profondità la sofferenza legata alla fine di una relazione. Per questo l'attività fisica può aiutare a ridurre ansie e tensioni ed è un modo concreto di prendersi cura di sé e di concedersi un tempo sano; la cosa importante è che non rivesta la funzione di distanziarci dal dolore, ma di **concentrare l'attenzione maggiormente su sé stessi**.

La strada per superare la sofferenza

Ascoltare il proprio dolore, permettere a sé stessi di vivere una sofferenza "pulita", non significa tuttavia chiudersi in una "bolla di disperazione", ma significa **condividere quell'emozione**, restando in contatto con chi può ascoltare in modo compassionevole, senza dare consigli su cosa sia giusto o sbagliato, o emettere pareri giudicanti.

Può essere complicato superare la fine di una relazione con qualcuno se si deve vedere tutti i giorni, magari per lavoro, o per via di amici comuni. È importante porre dei limiti che ridefiniscano i possibili incontri, soprattutto quando non è possibile sparire dalla vita dell'altro per la presenza dei figli. Limitare l'uso dei social media può essere una scelta molto utile per distaccarsi e **ritrovare i propri spazi**; spiare la vita dell'ex sui social network non è certo il modo migliore per prendere le distanze e ricominciare, anzi, rinforza emozioni come la sofferenza, la rabbia, il rancore, la delusione. Osservare l'altro riprendere la propria vita, magari con nuove conoscenze, mentre la propria sofferenza è ancora forte, alimenta la sensazione di abbandono o, ancora peggio, di tradimento e umiliazione.



RICOMINCIARE

Per quanto non sia possibile evitare di pensare alla fine della relazione e ai motivi che l'hanno provocata, è comunque importante cercare spazi e attività che aiutino a **riscoprire se stessi**: cinema, cene, teatro, uscire con gli amici e la famiglia rappresentano attività che permettono di rimettere l'attenzione su di sé in maniera funzionale e che possono aiutare a capire meglio quali siano i bisogni davvero importanti per la persona e quali di questi siano stati messi da parte nel tentativo infruttuoso di salvaguardare la relazione anche quando essa non risultava più davvero appagante.

Può essere difficile affrontare un lutto come la separazione, anche perché spesso non viene riconosciuto come tale, o minimizzato, quando non addirittura sminuito dal mondo circostante. In questi casi è importante farsi supportare da un percorso di psicoterapia che aiuti a **costruire uno spazio di accoglienza compassionevole** all'interno del quale imparare ad accettare le emozioni di dolore legate alla perdita, riprendendo gradualmente il contatto con la propria vita e la propria identità.



IL CORONAVIRUS

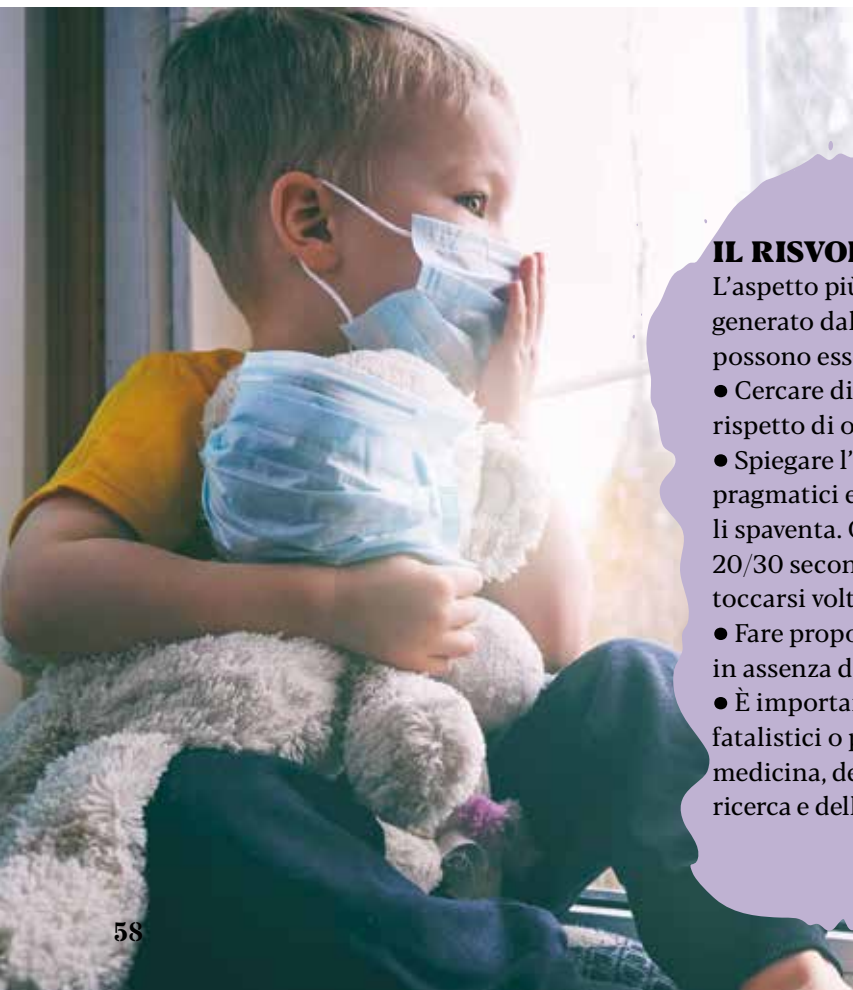
e i più piccoli

Nel periodo di grande preoccupazione che stiamo vivendo, qualche linea guida per la sicurezza dei bambini e, di conseguenza, di tutta la famiglia

Il Covid-19 è un virus individuato alla fine del 2019, appartenente alla famiglia dei già noti Coronavirus. Ormai è conosciuto da tutti per la sua contagiosità, aggressività in certe condizioni e, quindi, per le misure di contenimento applicate nelle nazioni colpite. Tra queste sono stati adottati provvedimenti che coinvolgono anche i soggetti in età evolutiva. I dati finora disponibili, tuttavia, indicano che i **sintomi nei bambini affetti da Covid-19 sono modesti**: febbre, tosse o malessere generalizzato, più raramente raffreddore, vomito o diarrea. I bambini possono proseguire i percorsi di vaccinazione previsti per legge e assumere latte materno al seno anche qualora la mamma fosse affetta. I piccoli e i giovani adulti possono, però, essere serbatoio e veicolo di infezione per le persone più fragili e anziane. Al fine

di limitare questo rischio è utile ricordare quanto disposto dalla **comunità scientifica** per gli adulti, ma applicabile anche in età pediatrica

- Lavarsi spesso le mani e, se non è possibile, utilizzare soluzioni idroalcoliche
- Mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro
- Igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie)
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani
- Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o di alcol
- Usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone



IL RISVOLTO EMOTIVO

L'aspetto più delicato per i bambini è il risvolto emotivo generato dalla situazione generale. I **consigli degli esperti** possono essere così sintetizzati:

- Cercare di mantenere un'organizzazione della giornata con rispetto di orari, routine e regole.
- Spiegare l'importanza dell'igiene: i bambini sono pragmatici e un pericolo che non sanno come fronteggiare li spaventa. Ci si può proteggere lavando bene le mani per 20/30 secondi col sapone sotto l'acqua tiepida, evitando di toccarsi volto e mani, curando l'igiene delle superfici.
- Fare proposte di attività che coinvolgano tutta la famiglia, in assenza della consueta realtà ludico-sociale.
- È importante coltivare la speranza, evitando discorsi fatalistici o polemici. Meglio puntare sul valore della medicina, dei nuovi farmaci individuati, della forza della ricerca e dell'impegno di tutti per sconfiggere questo nemico.



TOELETTATURA DI CANI E GATTI

a pelo lungo

Un'abitudine indispensabile per salvaguardare la loro e la nostra salute, da insegnare fin da cuccioli.

Chi adotta o acquista un animale da compagnia a pelo lungo sa in partenza che dovrà impegnarsi a gestirne costantemente la pulizia del mantello. Non è tutto così facile, perché il tipo di "manutenzione" dipende dalla razza e dall'indole dell'animale stesso. Alcuni gatti non ne vogliono proprio sapere di essere sottoposti a queste manovre. Meglio, quindi, abituarli fin da cuccioli, gradatamente, associando alle toelettature premi e rinforzi positivi.

La cura dei cani

Se possibile, il cane a pelo lungo va spazzolato quotidianamente, con una spazzola adatta. La scelta **dipende dalla presenza o meno del sottopelo**. Naturalmente fra gli accessori in commercio c'è solo l'imbarazzo della scelta, quindi meglio chiedere al toelettatore o al negoziante del pet shop di fiducia. Un cagnolino come lo yorkshire, per esempio, che ha pelo molto lungo ma senza sottopelo, va trattato con attenzione e gentilezza per evitare fastidiose irritazioni della cute. Anche la scelta dello shampoo, ed eventualmente di un balsamo, sono importanti: un lavaggio al mese di norma è più che sufficiente, specie se si ha la pazienza di eliminare giornalmente il pelo morto (in particolare nei periodi della muta).

La pulizia dei gatti

In genere i gatti non amano essere lavati e trascorrono molto del loro tempo occupandosi da sé della salute del proprio mantello. I soggetti a pelo lungo necessitano, però, di cure specifiche. Durante le loro attività di pulizia personale i gatti **ingeriscono quantità variabili di pelo** che poi eliminano sia con le feci, sia vomitando dei boli chiamati tricobezoari. La spazzolatura regolare, quindi, evita anche l'ingestione di grandi quantità di pelo. I gatti a pelo lungo vanno abituati con gentilezza, poco alla volta e fin da piccoli, con spazzole adatte che non irritino la cute, rischiando di innescare reazioni di fastidio (sbattimento nervoso della coda).

Ci sono razze in cui il mantello è così lungo, lanoso e folto da impedire un grooming agevole: pensiamo alla difficoltà di alcuni soggetti che cercano di leccarsi addome e petto e incontrano continuamente il pelo sotto il collo. Quando non si riesce a rimuovere il pelo morto regolarmente, possono formarsi **nodi e infeltrimenti**, difficili da spazzolare e anche impossibili da rimuovere. Capita non di rado di dover sedare un gatto a pelo lungo per tosarlo come una pecora perché ricoperto da un inestricabile tappeto. In quel caso si salvano solo testa, collo, coda e zampe.

ALCUNI SUGGERIMENTI

- I gatti a pelo lungo vanno spazzolati tutti i giorni, semilungo due volte alla settimana, pelo corto una volta alla settimana
- Usare solo shampoo e balsamo di qualità
- Asciugare bene l'animale per evitare che si raffreddi
- Molti cani e gatti hanno paura dell'asciugacapelli, bisogna quindi regolarsi con metodi alternativi (stufette elettriche)
- In casi specifici, o in presenza di problemi dermatologici, meglio affidarsi al proprio veterinario di fiducia
- Non usare forbici per tagliare nodi attaccati alla pelle (se non si ha esperienza, si possono provocare lesioni)
- Fare attenzione ai nodi molto estesi, che possono essere non solo fastidiosi, ma anche dolorosi e nascondere dermatiti





Il segno del mese di giugno: Gemelli

Buon compleanno, GEMELLI! Ti aspettano dodici mesi di nuovi contatti professionali, amicizie durature che nascono in condizioni insolite e rapporti familiari all'insegna della massima serenità. Venere accentua il tuo fascino personale e ti rende più intraprendente. Marte ti aiuta a sfruttare al meglio talenti che negli ultimi mesi hai trascurato a causa della tua insicurezza. Saturno ti insegna a perseguire con maggiore costanza i tuoi obiettivi. L'amore è meraviglioso con Ariete e Acquario, il lavoro a stretto contatto con Bilancia e Sagittario ti garantisce guadagni e soddisfazioni. Mese fortunato: luglio.



ariete

Il Sole amico fino al 19 vi offre una grande energia che nemmeno i dispetti di Mercurio possono frenare. Venere vi protegge e rende l'amore un'avventura. La vita professionale è ricca di sfide da affrontare con grinta. Il 28 Marte entra nel segno e vi aiuta a seguire i consigli di Plutone, deciso a farvi guadagnare di più. Giornate top: 16 (lavoro), 24 (amore). Ripartite da zero con un Sagittario.



cancro

Marte favorevole fino al 27 è una potente arma di seduzione sia sul lavoro che in amore: nessuno vi resiste. La vostra creatività è alle stelle. Urano offre un'imperdibile seconda occasione alle coppie in crisi, mentre per le single è l'ora di uscire con persone nuove, che non hanno nulla in comune con le solite vecchie amicizie. Giornate top: 5 (lavoro), 21 (amore). Rapporti più rilassati con un Pesci.



bilancia

L'azione di disturbo di Mercurio viene mitigata dall'intervento di Saturno che vi sostiene mostrandovi come portare a termine gli impegni presi, facendo affidamento sulla vostra capacità di trovare sempre un'intesa. Con Venere in un segno amico puntate sul romanticismo: eros fiammeggiante solo dal 28 grazie a Marte. Giornate top: 12 (lavoro), 1 (amore). Intesa di lavoro vincente con un Cancro.



capricorno

Con il sostegno di Giove e Plutone la professione è per voi fonte di grandi soddisfazioni: il vostro orizzonte è sereno, abbondano le buone opportunità e, anche se con fatica, i risultati sono sbalorditivi. Sensualità alle stelle per merito di Plutone, e grande dolcezza anche per i cuori poco romantici grazie a Nettuno. Giornate top: 9 (lavoro), 17 (amore). La prudenza di un Leone è giustificata.



toro

Marte è la vostra arma segreta sul lavoro: siete instancabili nell'individuare i nemici nascosti che Urano fa di tutto per allontanare dal vostro cammino. Novità in amore: Marte e Mercurio vi rendono appassionati, Giove e Plutone realizzano i desideri più nascosti. Single o in coppia, l'atmosfera per voi è sempre molto hot. Giornate top: 18 (lavoro), 22 (amore). Attenzione alle bugie di una Bilancia.



leone

Saturno fa saltare i rapporti professionali che non funzionano e Urano si impegna a fornirvi valide occasioni per rivoluzionare la vita lavorativa. I nuovi incontri sentimentali sono troppo complicati per i vostri gusti; i rapporti consolidati sono protetti dalle stelle, con Venere che appiana le incomprensioni. Giornate top: 10 (lavoro), 20 (amore). Il messaggio di un Capricorno è chiaro.



scorpione

Mercurio è al vostro fianco e non permette a Urano e Saturno di bloccare le vostre iniziative: creatività e voglia di fare non vi mancano. La vostra vita sentimentale è all'insegna della passione che Marte e Nettuno accendono in voi: un pizzico di mistero vi rende più preziose agli occhi di partner e corteggiatori. Giornate top: 8 (lavoro), 13 (amore). Negoziare con un Acquario.



acquario

Urano manda all'aria i vostri piani di lavoro più rigidi, quelli che non prevedono la possibilità di cambiare rotta per seguire meglio il flusso degli eventi. In compenso Saturno concretizza i progetti in apparenza meno realistici, sia professionali che amorosi. La vita sentimentale è dolce grazie a Venere, ma la passione fisica scarseggia. Giornate top: 9 (lavoro), 26 (amore). Rassicurate una Vergine insicura.



gemelli

Fino al 27 la voglia di impegnarvi scarseggia per colpa di Marte; in compenso Venere nel segno vi aiuta a limitare i danni aumentando la vostra capacità di affascinare gli altri. Attente a non combinare guai in amore: Marte e Nettuno insinuano tradimenti che non esistono, e il rischio di mandare all'aria storie che funzionano è alto. Giornate top: 18 (lavoro), 24 (amore). Le promesse di un Ariete sono sincere.



vergine

Ignorate le paure ingiustificate che vi assalgono mettendo a repentaglio i rapporti con colleghi e superiori: sono opera di Marte e Nettuno che seminano zizzania. Urano vi vuole in perenne movimento e pronte ad agire in amore: con Giove e Plutone si adopera per offrirvi nuovi incontri e aumentare il vostro fascino. Giornate top: 1 (lavoro), 7 (amore). Occasione di lavoro da cogliere con un Toro.



sagittario

Marte vi sostiene solo dal 28: per fortuna sul lavoro ci pensa Saturno a darvi equilibrio, fermandovi quando siete sul punto di buttare tutto all'aria senza avere un'alternativa a portata di mano. Il pessimismo in amore è dovuto all'azione contraria di Marte e Venere: tranquille, è solo una fase momentanea che dal 28 si attenuerà. Giornate top: 22 (lavoro), 14 (amore). Un Gemelli è molto motivato.



pesci

Le strade che potete percorrere con successo sono tante, e Urano ve le indica senza sosta: ascoltate i suggerimenti di Giove e Plutone che vi chiedono di procedere con calma evitando le decisioni affrettate. In amore la voglia di trasgressione scatenata da Giove e Plutone rende le vostre serate appassionanti; batticuore a mille per le single. Giornate top: 26 (lavoro), 23 (amore). Uno Scorpione conta su di voi.



SUPREMA

fiorucci

La marca di mortadella N° 1 in Italia

dalla Ricetta Unica



■ **INDICE** *delle ricette*



Antipasti

- Bruschettine con bucce di melanzana, **34**
- Panelle, **32**
- Pâté di sgombro con biscotti salati al rosmarino, **25**
- Toast con crema di ricotta alle erbe e pomodorini alla griglia, **39**
- Uova farcite con formaggio di capra ed erbe aromatiche, **19**

Primi

- Barchette di melanzane, **13**
- Insalata di riso con tonno, zucchine e limone, **20**
- Mini moussaka, **10**
- Spaghetti con acciughe e mollica fritta, **31**
- Spaghetti con ricotta alle erbe e pomodorini arrosto, **17**

Secondi

- Burger di salmone con valeriana e germogli, **21**
- Carpaccio di manzo con avocado, **23**
- Crêpes con pollo e peperoni, **22**
- Entrecôte alla griglia con gremolada di olive e capperi, **43**
- Involtini di melanzane e feta, **9**
- Polpette di melanzane, **7**
- Spiedini di pollo alla paprica, **40**
- Tonno alla siciliana, **29**

Dolci

- Ananas grigliato con glassa al limone, **44**
- Paste di mandorla, **32**





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. 63 giugno 2020

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



Nel prossimo numero:

- **Pesche e nettarine**
- **Sardegna in cucina**
- **Farro, un cereale dalle mille proprietà**



ULIVETO una FONTE di CALCIO per la SALUTE delle OSSA



ACQUA DELLA SALUTE
ACQUA MINERALE NATURALE
ULIVETO
Aiuta la digestione

«La quantità
di **calcio** presente
nell'acqua minerale
Uliveto partecipa
alla integrazione
del fabbisogno
giornaliero
di calcio per la
salute delle ossa».

Decreto
del Ministero della Salute
n. 4311 del 15-7-2019

Maria Grazia Cucinotta

ULIVETO MINERALE AMICA DELLE OSSA

Uliveto ha una concentrazione di calcio pari a circa 200 mg/litro. Con i suoi circa 200 milligrammi per litro, altamente assimilabili, **Uliveto** può dunque contribuire al raggiungimento della quota giornaliera di calcio raccomandata per fornire protezione alle ossa in ogni età. **Uliveto** rappresenta una buona fonte di calcio, preziosa e, in quanto acqua minerale, priva di calorie.

2 PRODOTTI = 1 PREMIO SICURO 2 PRODOTTI = 1 PREMIO SICURO



2 PRODOTTI =
1 PREMIO SICURO*

A SCELTA TRA



BENESSERE



GUSTO



SVAGO



SPORT



IN PALIO
OGNI GIORNO

SAMSUNG
Galaxy S10+

*SCOPRI COME PARTECIPARE SU



WWW.GALBANI.IT

