



PREMIATI

■_cucina

■_benessere

■_viaggi

■_lifestyle

MENU SPECIALE

FRITTATE

VIAGGI

ANDALUSIA



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

n. 51 maggio 2019



È tempo di fragole!

Biffi[®]
Milano 1852

THE OPTIMIST

La nostra
ricetta,
ispirata dalla
tradizione



Il nostro
basilico,
trattato
a freddo
e non
pastorizzato



Il nostro
Grana
Padano,
DOP

Chi ama il pesto lo tratta bene

e lo conserva nel rispetto dei suoi ingredienti per mantenerne il sapore autentico.

Pesto non pastorizzato Biffi, la natura ci ispira.

www.Biffi1852.it



Profumi e colori di maggio

Si allungano le giornate, si alzano le temperature, si provvede al cambio di stagione. Potremmo soprannominare Maggio "il mese dei colori", rose e ortensie fioriscono, il guardaroba si veste di toni pastello, le **fragole** si fanno rosse e mature. Ed è proprio a queste delizie di stagione che dedichiamo le ricette del mese: ricche di proprietà, versatili e ipocaloriche, le fragole con un po' di fantasia e creatività diventano protagoniste di ricette dolci e salate freschissime e gustose.

Fantasia è anche la parola d'ordine per il **menù speciale**, che questo mese abbiamo dedicato alle **frittate**: mini, al forno, vegetariane o arricchite da pecorino e salame, ce ne sono davvero per tutti i gusti e di tutte le forme. Non ci siamo ovviamente dimenticati delle beauty addicted, a cui abbiamo dedicato lo speciale sull'**automassaggio**, una pratica che se fatta con regolarità può dare risultati sorprendenti.

Che dire, poi, della rubrica viaggi dedicata all'**Andalusia**? Un concentrato di curiosità, sfumature, foto e sapori tutti da scoprire, proprio come l'intera rivista Prèmiaty!

Buona lettura e buon "mese dei colori" a tutti voi!



SOMMARIO

maggio 2019



15



10



25



18



21

4
agenda del mese

cucina

6
ricette del mese
benvenute fragole!

12
il prodotto di stagione
le fragole
del mio orto

14
ricette per tutti i giorni
sette x sette

22
prodotti del mese
affettati, mozzarella,
stracchino
Equilibrio&Piacere

24
menu speciale
giriamo la frittata!

30
semplicissimo
pasta alla gricia

32
scuola di cucina salata
l'aperitivo è servito

34
scuola di cucina dolce
dolci a stelle
e strisce

benessere

36

cibo e salute
per capelli sani
ci vuole cibo sano

44

approfondimento
capelli sani
in corpo sano



35



37

viaggi

46

itinerario
tempo di festa
in Andalusia



36

lifestyle

54

mondo donna
più belle con
l'automassaggio

56

junior
vivere le emozioni

58

pet care
sappiamo davvero cosa
significhi prendere
un cane?

60

oroscopo

63

indice



56



46



58

AGENDA_Idee e consigli

maggio



Crossroads

Fino al 7 giugno, Varie location dell'Emilia-Romagna

www.crossroads-it.org

Il più grande festival dedicato alla musica jazz della regione è itinerante e porta sui palchi di grandi città e piccoli centri un genere molto amato e seguito. In tre mesi di "tourné" nel 2019 si arriverà a 70 concerti, con artisti da tutto il mondo, con esperienze differenti e sound personali tutti da scoprire.



Antonello da Messina.

Dentro la pittura

Fino al 2 giugno, Palazzo Reale, Milano - www.palazzorealemilano.it

Di questo maestro indiscusso della pittura quattrocentesca restano, purtroppo, pochissime opere al mondo. Questa mostra è un'occasione unica per ammirare oltre 20 dipinti (sui 35 esistenti a lui attribuiti con certezza), provenienti soprattutto da importanti istituzioni siciliane, ma anche da Londra e Firenze. A completare il percorso, opere originali e copie realizzate dal figlio e dagli eredi del pittore.



Marcello Gandini. Genio nascosto

Fino al 26 maggio, MAUTO, Torino

www.museoauto.it

La mostra rende omaggio al grandissimo car designer del Novecento che ha portato la sua forte carica innovativa nell'estetica e nella parte ingegneristica di molti veicoli. Il percorso è diviso in due parti: la prima racconta la storia di Gandini attraverso documenti, filmati e oggetti, mentre la seconda è, per gli appassionati, un sogno che diventa realtà, con modelli e prototipi famosi ed esemplari più insoliti e rivoluzionari.



Salone internazionale del libro 9-13 maggio, Lingotto Fiere, Torino

www.salonelibro.it

La 32ma edizione della fiera del libro torinese porta il titolo Il gioco del

mondo, come il romanzo di Julio Cortázar, in cui il lettore è libero di scegliere in che modo costruire la storia. La scelta è emblematica e guida l'evento all'insegna della rottura di barriere e commistione di generi. Il calendario è ricco di incontri, interviste e presentazioni, per un evento che promuove l'amore per la cultura, oltre che per i libri.



Rimini Wellness

Dal 30 maggio al 2 giugno 2019

Rimini Fiera

www.riminiwellness.com

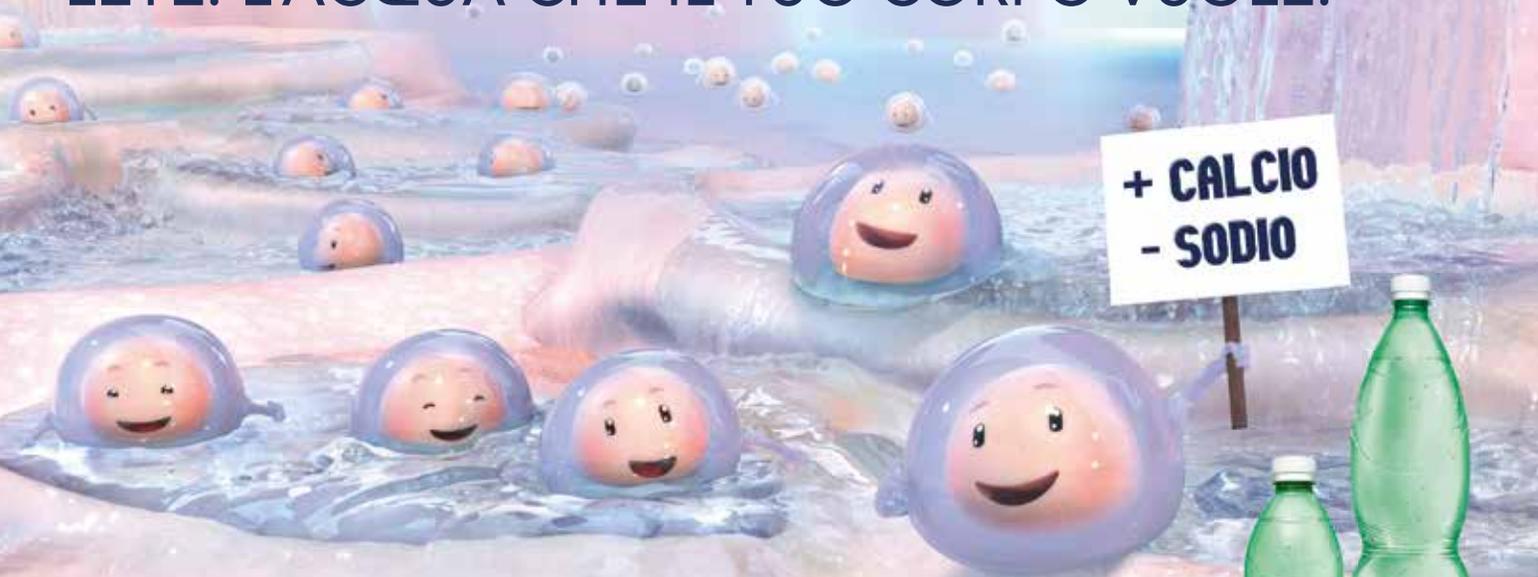
Il benessere a 360 gradi, in una kermesse fra le più complete e grandi al mondo dedicate al tema. In 28 padiglioni si potrà scoprire di tutto: sport, fitness, alimentazione, wellness, ma anche le novità tecniche del settore, per le palestre e le Spa. Da non perdere i corsi, i workshop e le dimostrazioni rivolti al pubblico (yoga, pilates, massaggi, riflessologia...).

**Giù la pancia.
Perdi peso e
rimani in forma
con la nuova
dieta
mediterranea
di Francesca
Beretta - Food
Editore
256 pagine -
12,90 €**



Si sa, per ritrovare la forma fisica l'alimentazione è fondamentale. Ma è importante intraprendere un percorso che sia innanzitutto sano. In questo libro la biologa nutrizionista Francesca Beretta propone una dieta equilibrata, variegata, facile da seguire e a basso indice glicemico. Adatto a tutte le età, questo regime alimentare si può seguire dalle prime fasi del dimagrimento fino al mantenimento e al consolidamento dei risultati raggiunti. Non mancano sfiziose ricette e consigli sulla scelta delle materie prime per portare ogni giorno in tavola gusto e benessere.

FAI FELICI LE TUE CELLULE! LETE. L'ACQUA CHE IL TUO CORPO VUOLE.



Per il tuo benessere scegli il naturale equilibrio di calcio e sodio.

Studi scientifici hanno dimostrato che l'azione del sodio limita l'assorbimento del calcio nel nostro organismo e sappiamo quanto questo minerale sia importante in tutte le fasi della vita: durante la crescita, in gravidanza, durante e dopo lo sport e per prevenire l'osteoporosi. Acqua Lete grazie al suo basso contenuto di sodio (5,1 mg/l) favorisce l'assimilazione del calcio in essa contenuto (315 mg/l).

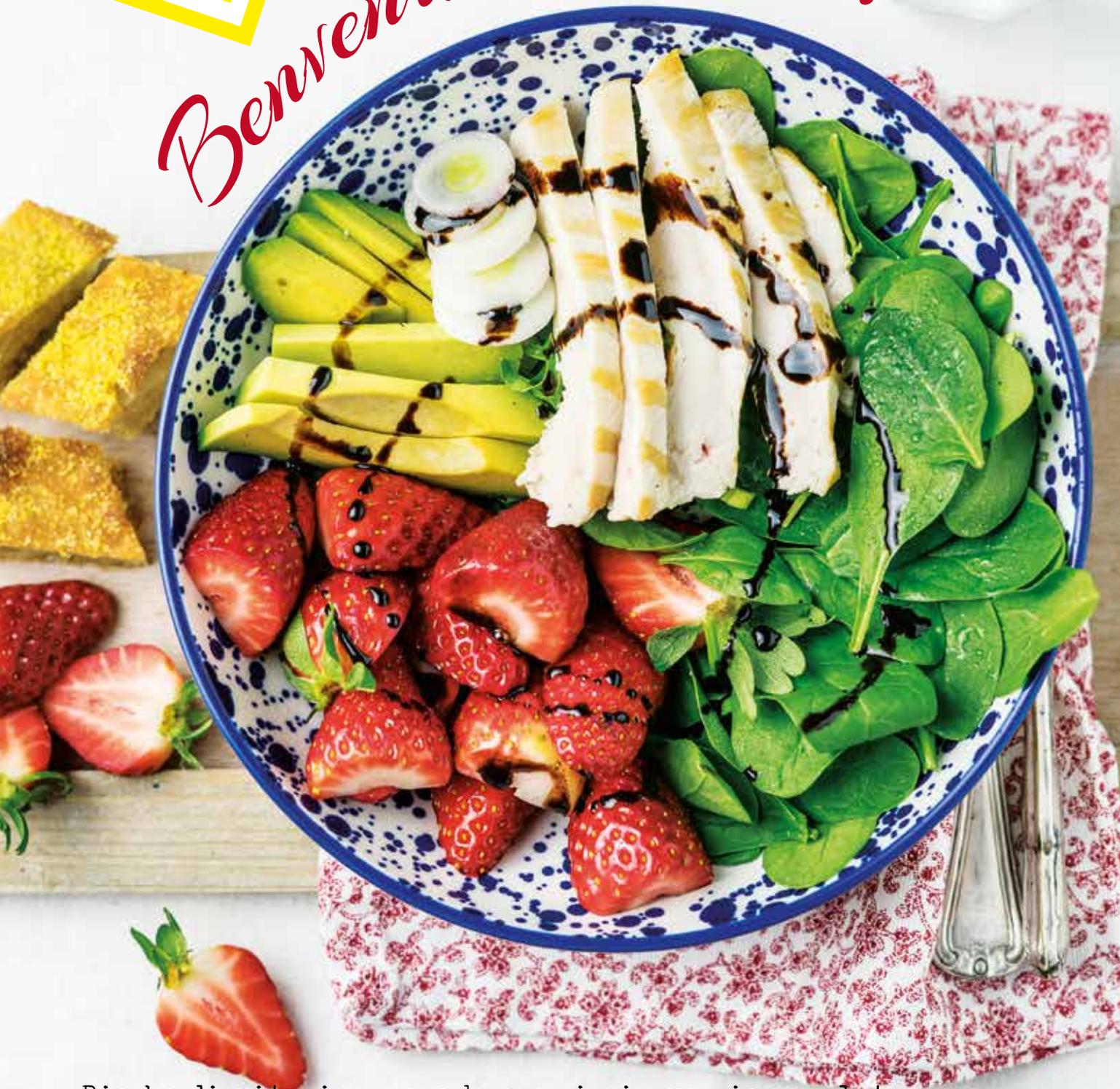


LE DIETE IPOSIDICHE FAVORISCONO L'ASSORBIMENTO DEL CALCIO.

www.acqualete.it    

RICETTE
DEL MESE

Benvenute fragole!



Ricche di vitamine, sono buone sia in versione salata sia dolce. Eccole, in un menu tutto da scoprire e per stupire

Farro con fragole, caprino e rucola

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

■ **280 g** di farro perlato bio VerdeMio ■ **1** mazzetto di rucola
■ **160 g** di fragole ■ **200 g** di formaggio caprino ■ **olio extra vergine di oliva Bio VerdeMio** ■ sale e pepe

- 1.** Fate cuocere il farro secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolate, unite poco olio per fare in modo che non si attacchi e lasciate raffreddare completamente.
- 2.** Nel frattempo lavate e asciugate la rucola e le fragole. Tagliate le fragole a pezzetti e unite tutto al farro. Aggiungete il formaggio tagliato a cubetti e condite l'insalata con olio, sale e pepe. Mescolate, distribuite l'insalata nei piatti e decorate a piacere con dei germogli.





Avvolgente e gustosa, la **Stracciatella pugliese Gusto&Passione** è un tocco in più per un ripieno o un piatto freddo.



Crostoni con fragole e stracciatella

X 4 persone

preparazione **10 MINUTI** - cottura **5 MINUTI**

■ 8 fette di pane ai cereali ■ 10 fragole
■ 220 g di **stracciatella Gusto&Passione**

Per la salsa

■ 2 cucchiaini di aceto balsamico ■ 1 cucchiaino di senape ■ 1 cucchiaino di **miele millefiori Bio VerdeMio** ■ basilico ■ olio extra vergine di oliva ■ sale e pepe

1. Su una piastra tostate il pane da entrambi i lati. Preparate la salsa mescolando con un cucchiaino l'aceto balsamico, la senape, il miele e l'olio. Lavate, asciugate ed eliminate il picciolo delle fragole, quindi tagliatele a rondelle.
2. Sopra ogni crostone sistemate un cucchiaino abbondante di stracciatella e le fragole affettate con un pizzico di sale e pepe. Condite con la salsa e una o due foglie di basilico.

Insalata di pollo, fragole e avocado con aceto balsamico

(foto a p. 6)

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI**

riposo **15 MINUTI** - cottura **10 MINUTI**

■ 450 g di petto di pollo a fette ■ succo di 1 limone ■ 200 g di fragole ■ 150 g di spinacini ■ 1 avocado ■ 1 cipollotto ■ **Aceto Balsamico di Modena IGP Gusto&Passione** ■ olio extra vergine di oliva Bio Verdemio ■ sale e pepe

1. Marinare il petto di pollo nel succo di limone per 15 minuti. Scaldare una griglia e fare cuocere le fette di petto di pollo su entrambi i lati. Una volta cotte, condire con olio, sale e pepe. Lasciare intiepidire e tagliare a striscioline.
2. Nel frattempo lavare le fragole e gli spinacini, asciugarli e tagliare le fragole a spicchi.
3. Sbucciare l'avocado, tagliarlo a metà, eliminare il nocciolo e ricavare delle fette non troppo grandi o spesse.
4. Mondare il cipollotto e affettarlo a rondelle. Componete l'insalata dividendo in quattro ciotole gli ingredienti. Condire con abbondante aceto balsamico, olio, sale e pepe.

Scones con fragole e ricotta

X 12 scones - preparazione 15 MINUTI - cottura 20 MINUTI

■ 240 g di fragole ■ 260 g di farina "0" ■ 80 g di zucchero ■ 1 cucchiaino di lievito per dolci ■ 60 g di burro Bio VerdeMio ■ 150 g di ricotta vaccina ■ 1 uovo ■ 60 ml di latte ■ scorza di 1/2 limone ■ zucchero a velo

1. Lavate e asciugate le fragole. Tagliatele in quarti e poi a pezzetti. In una ciotola lavorate l'uovo con la ricotta, il latte e la scorza di limone, mentre in un'altra ciotola unite lo zucchero alla farina setacciata e al lievito. In quest'ultima incorporate il burro tagliato a pezzetti e lavoratelo con le dita insieme alla farina. Fate un buco al centro e versate il composto con la ricotta. Mescolate solo per incorporare tutta la farina.
2. Girate l'impasto su un piano di lavoro infarinato e tiratelo con un mattarello ad uno spessore di 3 cm creando un rettangolo. Distribuite le fragole su metà dell'impasto e ripiegate sopra le fragole l'altra metà. Con il mattarello, delicatamente, stendete l'impasto ad uno spessore di 3 cm.
3. Tagliate gli scones con un coppapasta rotondo. Utilizzando una spatola mettete i biscotti sulla teglia coperta con un foglio di carta da forno. Infornate in forno già caldo a 180 °C. Cuocete per circa 20 minuti. Fate intiepidire prima di aggiungere una spolverata di zucchero a velo.



Scopri

e guarda la
videoricetta
del menu fragole.



Crostata con crema al limone e fragole

X 4 persone - preparazione **30 MINUTI**
riposo **2 ORE** - cottura **30 MINUTI**

Per la frolla

- **230 g** di farina di farro
- **100 g** di **burro Bio VerdeMio**
- **100 g** di zucchero
- **1 uovo bio VerdeMio**
- **85 g** di farina di mandorle

Per la crema al limone

- **160 g** di zucchero
- **50 g** di fecola di patate
- **1** limone
- **250 g** di acqua
- **50 g** di succo di limone
- **30 g** di **burro Bio VerdeMio**

Per la decorazione

- **10/12** fragole

1. Preparate la frolla mescolando le farine con lo zucchero. Unite il burro leggermente ammorbidito e lavorate con la punta delle dita fino ad ottenere un composto in briciole. Fate un buco al centro del composto e aggiungete l'uovo leggermente sbattuto, poi, aiutandovi con una forchetta, iniziate ad amalgamare l'impasto. Lavorate il tutto con le mani fino a creare un panetto. Fate riposare la pasta in frigorifero avvolta nella pellicola per almeno 2 ore.

2. Accendete il forno a 180 °C. Trascorso il riposo, stendete la frolla ad uno spessore di 1/2 cm e rivestite una tortiera da 20 cm di diametro ricoprendo sia base che bordi. Procedete con la cottura del guscio sistemando all'interno un foglio di carta da forno ricoperto di pesi da cottura o fagioli: fate cuocere per 15 minuti. Trascorso il tempo, estraete il foglio con i pesi o i fagioli e fate completare la cottura per altri 5-10 minuti. Sfnate e fate raffreddare.

3. Per la crema al limone mescolate in un piccolo tegame zucchero, fecola e buccia di limone. Aggiungete l'acqua e portate sul fuoco basso girando di continuo. In poco tempo la crema si rassoderà. Spegnete il fuoco, aggiungete il succo di limone e girate fino a quando non si sarà completamente amalgamato, infine unite il burro a pezzetti e mescolate ancora fino a ottenere una crema vellutata.

4. Lavate, asciugate e tagliate le fragole nel senso della lunghezza. Componete il dolce facendo il guscio di frolla con la crema al limone e livellandola con una spatola. Decorate con le fragole a fette.



la carta dei vini

Farro con fragole,
caprino e rucola

Soai Valdobbiadene

Prosecco Superiore D.O.C.G.

.....

Scones con fragole e ricotta

**Mastro Ducale Lambrusco
di Modena Amabile**

.....

Crostata con crema al limone e fragole

**Mastro Ducale Lambrusco
di Modena Amabile**





ROVAGNATI



PROSCIUTTO CRUDO
STAGIONATO



PRODOTTO
SENZA
NITRITI
2%
DI GRASSI



PRODOTTO
SENZA
NITRITI
60%
DI GRASSI



PROSCIUTTO COTTO
DI ALTA QUALITÀ



PRODOTTO
SENZA
NITRITI
3%
DI GRASSI

CONCORSO #pedalagustaevinci

1°



New York

VIAGGIO DI 5 NOTTI
a NEW YORK per 2 PERSONE

Powered by volagratis

2°



VIAGGIO DI 4 NOTTI
a PARIGI, LONDRA o BARCELONA
per 2 PERSONE

Powered by volagratis

3°



COPPIA BICI BIANCHI
mod. C-SPORT Uomo/Donna
Bianchi

3 SUPERPREMI/Estrazione Finale

INSTANT WIN/5 Premi al Giorno

Acquista almeno un prodotto Rovagnati dall'1/4 al 14/6/2019,
vai su www.pedalagustaevinci.it dall'8/4 al 14/6/2019
e partecipa al Concorso!

Estrazione finale e riserve entro il 28/6/2019. Conserva la documentazione almeno fino al 31/12/2019.
Montepremi complessivo € 40,063,94 IVA esclusa ove prevista e scorporabile.

Regolamento completo su
www.pedalagustaevinci.it



Volo Gratis in Europa.



Codice valido per la
prenotazione di un volo
A/R per una persona
destinazione Europa.

Powered by volagratis.com

IL PRODOTTO
DI STAGIONE
di Gilda Ciaruffoli

Le fragole del mio orto

Belle e golose, sono anche facili da coltivare.
Ottime da sole o in ricette dolci e salate, stimolano
il metabolismo e aiutano ad avere un sorriso smagliante.
Servono altre scuse per farne una scorpacciata?



Cosa sono le fragole? Sono lacrime d'amore versate da Venere per la morte di Adone. Così almeno racconta il mito. Nella realtà tutti sanno cosa sono le fragole. Sono frutti. Non proprio. Suona strano, ma è vero, i frutti delle fragole sono solo i semi che si trovano sulla loro superficie. Quelle rosse, dolci e profumate che si mangiano con tanto piacere in questo periodo dell'anno, sono in realtà **infiorescenze**: in parole povere, una parte del fiore che cresce e assume la forma più carnosa e succulenta. Dal punto di vista botanico, dunque, si tratta di "falsi frutti", anche se questo non le rende certo meno buone o meno preziose all'interno di una dieta equilibrata.

Rosse, bianche e... piene di virtù!

Di fragole ne esistono molte varietà. Alcune portano nomi affascinanti, come Madeleine, Charlotte, Annabelle. Se ne trovano di tipiche di **vari territori**, come la fragola di Tortona, Presidio Slow Food, o dalle **forme curiose**, come la Frau Mieze Schindler, piccola e tonda. C'è poi la fragolina di bosco, detta Regina delle Valli, e ci sono quelle bianche, come le Snow White Pineberry o l'Annablanca. Tutte, dalla più classica alla più esotica, hanno però in comune un **alto contenuto di antiossidanti**, capaci di stimolare il metabolismo e contrastare le infiammazioni intestinali, aiutando anche nella perdita di peso (se mangiate in modo equilibrato, naturalmente). Cinque fragole contengono, poi, la stessa quantità di **vitamina C** di un'arancia, ma anche **xilitolo**, che contrasta la formazione della placca dentale e uccide i germi responsabili dell'alitosi.

Le gemme dell'orto

Provare a coltivare le fragole da soli può dare grandi soddisfazioni anche ai meno esperti di lavori dell'orto, perché non richiedono troppe cure per crescere e regalare i loro frutti. Si possono piantare anche **sul balcone o in terrazza**, è sufficiente munirsi di vasi abbastanza capienti (30x30 cm) e di un terriccio ricco di sostanze organiche. Poi ci vogliono le piantine, ovviamente, da preferire ai semi per chi non ha dimestichezza con la materia. Vanno piantate in **primavera**, anche se ci sono alcune varietà che potrebbero richiedere temperature più basse, e hanno bisogno di una buona esposizione al sole. D'inverno, poi, le piante vanno riparate dal freddo con un telo o uno strato di foglie secche o paglia, nell'attesa che tornino a gettare l'anno successivo.



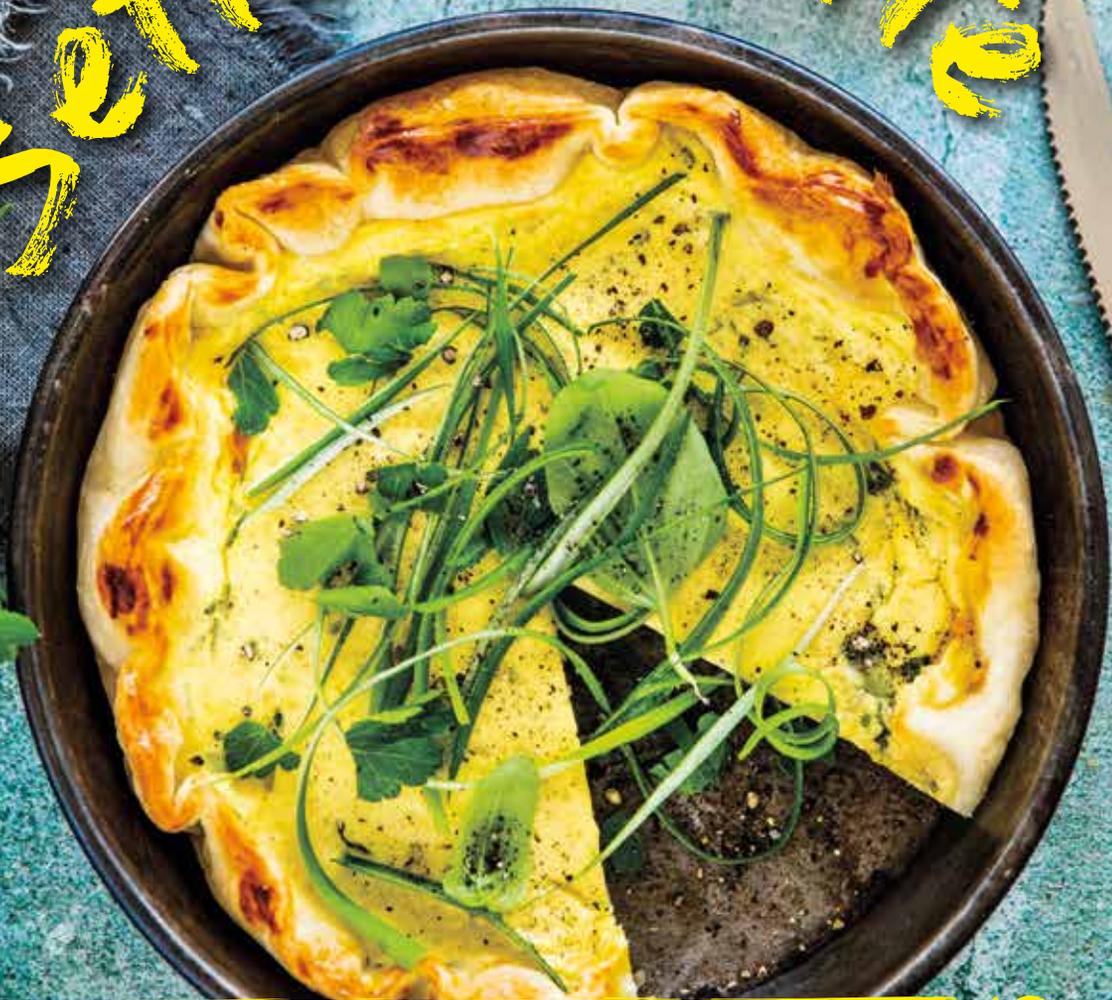
Un'attenzione speciale

Come si mangiano le fragole? Fresche, una dopo l'altra, e ci si potrebbe anche fermare qui. In realtà, si tratta di una materia prima molto versatile, che può rientrare in **preparazioni dolci ma anche salate**, come il risotto, un'insalata o le salse di accompagnamento alle carni suine. Poi ci sono le confetture, ovviamente, per godere della loro dolcezza tutto l'anno. Una cosa importante da sapere prima di mangiare o cucinare le fragole però, è che **devono essere lavate con grande cura**, più di quanto non si faccia con altri frutti. Le fragole infatti tendono a trattenere nella superficie i pesticidi usati per la coltivazione. Meglio, quindi, fare attenzione a sciacquarle bene e, potendo, sceglierle biologiche o magari provare a coltivarle da soli, come suggerito.

RICETTE PER
TUTTI I GIORNI



Sette x Sette



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

Crostata di ricotta alle erbe

X 4-6 persone

preparazione **10 MINUTI**

cottura **30 MINUTI**

- 1 rotolo di pasta brisée
- 300 g di ricotta
- 80 g di caprino fresco
- basilico
- prezzemolo
- maggiorana
- erba cipollina
- 4 uova bio VerdeMio
- 90 g di pecorino grattugiato
- sale e pepe

1. Lavate, senza stropicciarle troppo, le erbe aromatiche e tritatele grossolanamente con un coltello o la mezzaluna.
2. Versate la ricotta e il caprino in una ciotola capiente, unite le uova, il pecorino grattugiato, sale e pepe secondo il gusto, e per ultime le erbe aromatiche. Mescolate bene il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Disponete la pasta brisée in una teglia foderata con carta da forno creando i bordi della crostata, versate il ripieno di formaggi, uova ed erbe e distribuite in modo uniforme aiutandovi con un cucchiaio. Cuocete a 180°C per circa 30 minuti. Servite guarnendo con altre erbe aromatiche fresche.



l'ingrediente

Anche se la primavera è la loro stagione, le **fave** possono essere cucinate tutto l'anno, se le si acquista secche. In commercio si trovano con o senza buccia, intere o spezzate, ma la sostanza non cambia. Quello che cambia è il tempo di ammollo prima della cottura: rispettivamente 12, 8 e anche solo 4 o 5 ore. A seconda della preparazione, poi, può variare il tempo di cottura, superando le 2 ore nel caso della purea. Può essere di aiuto aggiungere qualche grammo di bicarbonato durante la cottura, in questo modo le fave, si ammorbideranno più facilmente senza però disfarsi. Tuttavia è importante non esagerare, 3/4 grammi sono sufficienti; aggiungerne di più potrebbe rischiare di alterare il sapore finale.

Falafel di fave

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **15 MINUTI**

- 50 g di fave secche
- 1 cipollotto
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino di curry
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- olio per friggere
- prezzemolo
- sale, pepe e pangrattato

1. Lasciate in ammollo le fave per una notte, scolate, asciugate e versate nel mixer con il prezzemolo. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Unite il cipollotto tritato, le spezie, il bicarbonato e amalgamate aggiustando di sale e pepe. Lasciate riposare in frigo per 40 minuti.
2. Date forma ai falafel, passateli nel pangrattato e frigeteli in abbondante olio fino a completa doratura.

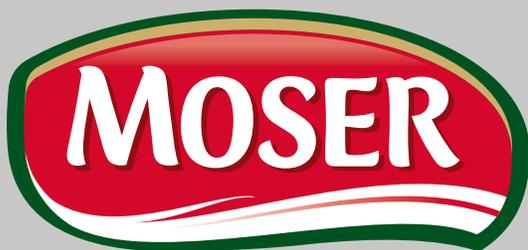
Spaghetti aglio, olio, bietoline, salmone affumicato a caldo e pane carasau

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **15 MINUTI**

- **320 g di spaghetti Integrali Bio VerdeMio**
- 1 mazzo di bietoline
- 1 spicchio di aglio
- **200 g di salmone affumicato a caldo** (o salmone fresco)
- **200 g di pane carasau Gusto&Passione**
- peperoncino secco
- olio extravergine ■ sale e pepe

1. Scaldate il pane carasau in forno con un filo di olio, sale e pepe fino a doratura. Pelate l'aglio, tagliate a metà e soffriggete in padella con abbondante olio e peperoncino. Una volta che l'aglio inizierà a dorarsi togliete dalla padella e abbassate al minimo la fiamma e unite le bietoline facendo appassire.
2. Lessate gli spaghetti in acqua bollente e scolate al dente. Fate saltare nella padella che avete utilizzato per l'aglio aggiungendo un pizzico di pepe e, se necessario, un filo d'olio aggiuntivo. Servite con salmone spezzettato e pane carasau croccante.

Non solo più fibre, ma anche più sapore, con gli **Spaghetti Integrali Biologici VerdeMio**. La pasta lunga per eccellenza in veste bio, perfetta per tutte le occasioni.



R. Messner
R. Messner





Farro con moscardini piccanti, prezzemolo e pomodorini bicolor arrostiti

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

■ **240 g** di farro ■ **800 g** di moscardini già puliti (tutti circa delle stesse dimensioni) ■ **200g** di **polpa di pomodoro Bio VerdeMio** ■ **300 g** di pomodorini gialli e rossi
■ **1** peperoncino piccante ■ **1** spicchio di aglio ■ **150 ml** di vino bianco ■ prezzemolo fresco ■ maggiorana oppure origano fresco ■ **olio extra vergine di Olive Taggiasche Gusto&Passione** ■ sale e pepe

1. Cuocete il farro in acqua salata e scolate. Versate 50 ml di olio in una casseruola con l'aglio pelato ed il peperoncino tagliato a metà. Versate i moscardini e fate soffriggere per circa un minuto mescolando. Sfumate con il vino bianco e continuate la cottura per altri 2 minuti.

2. Aggiungete i pomodorini tagliati a metà, la polpa di pomodoro, sale, pepe e mescolate bene. Coprite la casseruola e cuocete per circa 30 minuti a fiamma lenta. Spegnete il fuoco e lasciate riposare per altri 20 minuti. Unite il farro al sugo e lasciate insaporire per 2 minuti. Servite con erbe aromatiche.

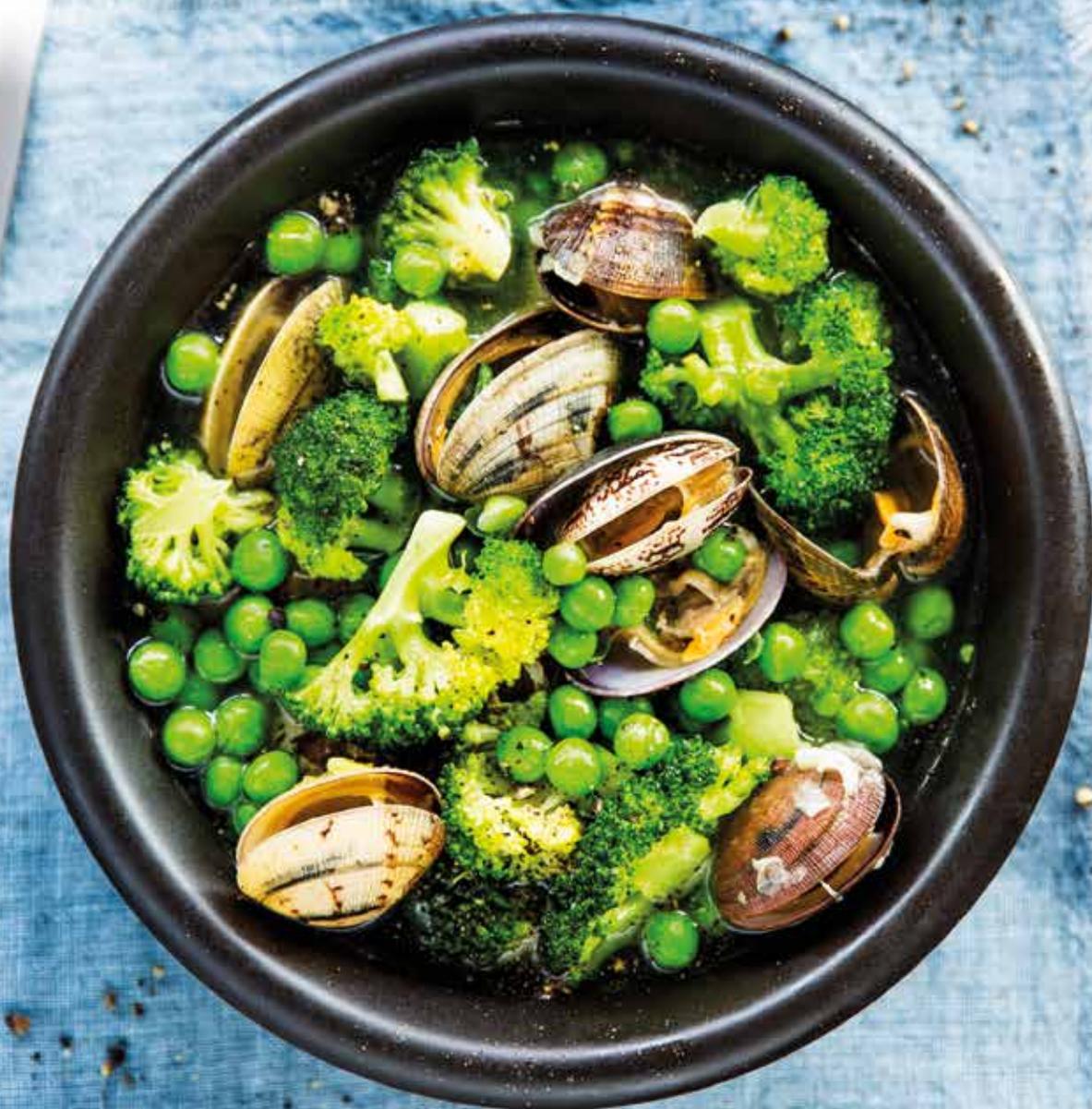
Zuppetta di vongole con spinacini, piselli e broccoletti

X 4 persone - preparazione 15 MINUTI - cottura 15 MINUTI

■ 1 kg di vongole ■ 200 g di spinacini ■ 180 g di piselli surgelati bio VerdeMio ■ 1 broccolo grande
■ 50 g di burro Bio VerdeMio ■ 1 bicchiere di vino bianco ■ 150 ml di brodo vegetale ■ 2 scalogni
■ sale e pepe

1. Sbollentate i broccoletti e i piselli in acqua salata per circa 5 minuti, scolate e passate sotto l'acqua fredda. Tritate gli scalogni e fate appassire in una casseruola con 20 g di burro. Alzate la fiamma, aggiungete le vongole e saltate per pochi secondi sfumando con il vino bianco. Coprite e togliete dal fuoco.

2. In un'altra casseruola sciogliete il restante burro, versate gli spinacini e lasciate appassire un po'. Aggiungete broccoletti, piselli, il brodo delle vongole filtrato, 150 ml di brodo vegetale e servite subito.



Insalata di avocado, spinacini e frutti di bosco

X 4 persone

preparazione **10 MINUTI**

■ **2** avocado ■ **1** lime ■ **100 g** di spinacini
■ **400 g** di frutti di bosco misti (lamponi, mirtilli)
■ **2** cucchiai di mandorle a lamelle tostate
■ fiori eduli ■ **3** cucchiai di **aceto balsamico di Modena IGP Gusto&Passione**
■ **60 ml** di olio extravergine ■ **1** cucchiaino di miele ■ **1** cucchiaino di senape ■ sale e pepe

- 1.** Pelate gli avocado, tagliateli a fettine e passateli nel succo di lime. Preparate la vinaigrette emulsionando olio evo, miele, aceto, senape, sale e pepe.
- 2.** In una ciotola mescolate gli spinacini con frutti di bosco e mandorle, condite con la vinaigrette e distribuite nei piatti. Servite con avocado e fiori eduli.



la carta dei vini

Crostata di ricotta alle erbe

Soai Prosecco

Falafel di fave

Terra Dei Sanniti Greco di Tufo

Spaghetti aglio, olio bietoline, salmone affumicato a caldo e pane carasau

Vleius Verdicchio Superiore

Farro con moscardini piccanti, prezzemolo e pomodorini bicolore arrostiti

Valdobbiadene Prosecco Superiore Soai

Zuppetta di vongole con spinacini, piselli e broccoletti

Passo delle Mattule Grillo

Polpette di tacchino in teglia con alloro

Terra dei Sanniti Falanghina

Polpette di tacchino in teglia con alloro

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **30 MINUTI**

- **600 g** di fesa di tacchino ■ **1 uovo bio VerdeMio**
- **70 g** di **prosciutto cotto nazionale Alta Qualità Gusto&Passione** ■ **250 g** di spinacini
- **90 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato ■ foglie di alloro
- **1** cucchiaio di pangrattato ■ olio extravergine
- sale e pepe

- 1.** Cuocete il tacchino in una padella con un filo di olio per alcuni minuti e tagliate a pezzetti. Nella stessa padella fate appassire gli spinacini con poco olio, sale e pepe.
- 2.** Tritate abbastanza finemente la carne con gli spinacini; unite l'uovo, il prosciutto, il parmigiano, il pangrattato, sale e pepe. Mescolate e fate riposare in frigo per circa mezz'ora.
- 3.** Formate delle palline e disponetele in una teglia ricoperta con carta da forno. Versate un filo di olio evo e aggiungete l'alloro. Cuocete a 200° per circa 20 minuti (girando a metà cottura) o fino a quando le polpette non risulteranno dorate.



GUSTO & PASSIONE

Prosciutto cotto

Per uno spuntino che plachi la fame in modo leggero e genuino, il **Prosciutto Cotto Nazionale Alta Qualità Gusto&Passione**, venduto in comode confezioni già affettato, col suo sapore può completare anche ricette più elaborate.



PRODOTTI
DEL MESE



Affettati – Mozzarella – Stracchino Equilibrio&Piacere

Gli **affettati Equilibrio&Piacere** sono i prodotti ideali per chi è attento alla propria linea, ma non vuole rinunciare al gusto. Gustose fette di **Prosciutto Cotto Alta Qualità**, con il solo 2% di grassi, sono ottime per torte salate o insalate leggere; **Petto di Tacchino Arrosto**, con solo il 2% di grassi, è l'ideale per rendere ancora più gustosi i tuoi secondi; **Petto di Pollo Arrosto**, con solo 1% di grassi, è perfetto per una merenda sfiziosa e diversa dal solito.

Gli affettati Light Equilibrio&Piacere sono No ogm, senza glutine e senza derivati del latte, l'ideale per rimanere in forma, ma con il sorriso. Per secondi leggeri e sfiziosi, puoi abbinare agli affettati Light altri prodotti della Linea Equilibrio&Piacere come la **Mozzarella** e lo **Stracchino Light**. Scopri il piacere del gusto fresco di questi prodotti realizzati con latte 100% italiano e con il 40% di grassi in meno. Porta in tavola la leggerezza, scegli Equilibrio&Piacere.



Petto di Pollo Arrosto



Petto di Tacchino Arrosto



Prosciutto Cotto Alta Qualità

Il nostro è un nuovo modo di pensare il viaggio in Sicilia.
Un percorso non casuale, fortemente legato alla diversità dei paesaggi, dei venti, del carattere degli uomini e quindi dei loro vini.

Diego Planeta

50% Grecanico



30% Chardonnay



10% Fiano



10% Viognier



PLANETA
LA SEGRETA



50% Nero d'Avola



25% Merlot



20% Syrah



5% Cabernet Franc



Mastroberardino
1878

Oltre due secoli di storia e un grande impegno per la sostenibilità

www.mastroberardino.com

FALANGHINA
DEL SANNIO

MENU SPECIALE
FRITTATE

giriamo la frittata!

Sono ricche di proteine, ferro, calcio, vitamine, e chi più ne ha più ne metta. Ve le proponiamo come ingrediente di frittate dolci e salate

Frittata al forno alle verdure

(foto a p. 26)

X 4 persone

preparazione **15 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

- **4 uova bio VerdeMio**
- **50 g** di spinacini baby
- **50 g** di pomodori ciliegini
- **40 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione**
- **50 g** di broccoletti già lessati
- **1** cipollotto ■ **1** carota
- **2** cucchiaini di latte
- **1** cucchiaino di **farina tipo "00" bio VerdeMio**
- maggiorana fresca ■ **Olio extra vergine oliva Bio VerdeMio**
- sale e pepe

- 1.** Tritate il cipollotto a rondelle e fatelo appassire in una padella con l'olio d'oliva. Quando sarà diventato trasparente unite la carota mondata tagliata a fettine sottili e gli spinacini. Salate, pepate e cuocete fino a quando le verdure non saranno diventate tenere, pur restando ancora sode. Fate raffreddare.
- 2.** In un'insalatiera sbattete i tuorli con il latte e la farina setacciata. Unite sale, pepe e il parmigiano grattugiato. Montate gli albumi a neve e incorporateli al composto a più riprese, mescolando dal basso verso l'alto.
- 3.** Unite le verdure in padella, i pomodorini tagliati a metà, i broccoletti e la maggiorana. Amalgamate delicatamente e trasferite all'interno di una tortiera da 22 cm di diametro foderato di carta forno. Cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 15 minuti.

l'abbinamento

Mai pensato a quanto le erbe aromatiche possano cambiare il "carattere" di un piatto anche semplice? Sono tanti i profumi dell'orto che si abbinano alla perfezione con le uova. Il **prezzemolo**, per esempio, con la sua freschezza ne contrasta la rotondità, così come la **menta**, più esotica e insolita sulla tavola italiana. I più golosi non possono rinunciare a un po' di **erba cipollina** in una frittata, o a un perfetto tocco mediterraneo con **salvia e rosmarino**.



Frittata di riso con fave, pecorino e salame

X 4 persone

preparazione **10 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

- **200 gr** di riso ■ **4 uova bio VerdeMio** ■ **30 gr** di pecorino grattugiato
- **100 gr** di provola ■ **40 g** di fave già lessate
- **40 g** di salame a cubetti ■ **Olio extra vergine di oliva Toscano IGP Gusto&Passione**
- timo ■ sale e pepe

- 1.** Lessate il riso in abbondante acqua bollente leggermente salata e scolatelo bene al dente. Fatelo raffreddare e tenetelo da parte. In una ciotola ampia riunite le uova, il pecorino grattugiato, la provola a cubetti, il timo, le fave, il salame e aggiustate, se necessario, di sale e pepe.
- 2.** Unite il riso e mescolate per amalgamare in modo uniforme. Trasferite il composto all'interno di una padella antiaderente calda con un filo d'olio e cuocete a fuoco basso per circa 20 minuti, tenendo coperto. Quando si sarà formata una leggera crosticina capovolgete la frittata aiutandovi con un coperchio e proseguite la cottura per ulteriori 10 minuti. Servite subito.



Mini frittatine alla feta e spinaci

X 4 persone

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

- **3 uova bio VerdeMio**
- **30 ml di latte intero Bio VerdeMio**
- **20 g** di amido di mais
- **1** cucchiaio di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato
- **1** cucchiaio d'olio extra vergine di oliva **Terra di Bari DOP Gusto&Passione**
- **50 g** di feta
- **100 g** di spinacini baby
- basilico fresco
- menta fresca
- sale e pepe

1. In una ciotola mescolate con una frusta le uova sbattute con il parmigiano, l'amido di mais setacciato, il latte e l'olio. Aggiustate di sale e pepe e continuate a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete il basilico fresco e la menta a piacere.

2. Sbriciolate la feta e tenetela da parte. Ponetela all'interno di 6 stampi da muffin appena unti d'olio insieme a qualche foglia di spinaci. Coprite con il composto di uova, la feta e cuocete nel forno già caldo a 160° per circa 20 minuti. Sfornate e servite subito.





Le **Uova fresche 100% italiane biologiche VerdeMio** sono un ingrediente indispensabile per la cucina quotidiana. Protagoniste nelle frittate o assieme alla farina in torte e tagliatelle.



Mini clafoutis alle mele e lamponi

X 4 persone

preparazione **10 MINUTI** - cottura **25-30 MINUTI**

- **250 ml** di latte
- **2 uova bio VerdeMio**
- **100 g** di zucchero di canna
- **100 g** di **farina tipo "00" bio VerdeMio**
- **1/2** bacca di vaniglia
- **1/2** limone non trattato
- **1** mela
- **150 g** di lamponi
- zucchero a velo
- burro

1. In una ciotola sbattete le uova con lo zucchero di canna, i semi di vaniglia e la scorza di limone grattugiata. Aggiungete la farina setacciata e il latte mescolando con cura con una frusta finché il tutto non sarà fluido e privo di grumi.

2. Versate il composto ottenuto all'interno di 4 stampini ben imburrati e riempiteli all'incirca per 2/3. Aggiungete i lamponi e la mela sbucciata e tagliata a fettine abbastanza sottili. Cuocete nel forno già caldo per 25-30 minuti. Sfornate, lasciate assestare e servite spolverizzando con zucchero a velo.



la carta dei vini

Frittata al forno alle verdure

Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Frittata di riso con fave,
pecorino e salame

**Mastro Ducale Lambrusco
di Modena Secco**

Mini frittatine alla feta e spinaci

**Ca' Lunate
Vermentino di Sardegna**



**SEMPLI-
CISSIMO**

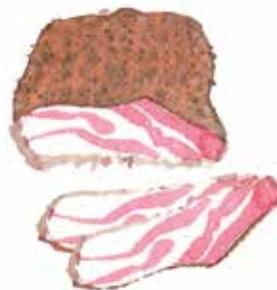
La ricetta *Facilissima*

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

Pasta alla gricia



■ **400 g** di bucatini



■ **250 g** di guanciale di maiale



■ **100 g** di Pecorino Romano

■ *uno dei capisaldi della cucina laziale, questo primo piatto è un tripudio di sapori autentici e decisi, ma attenzione a sale e pepe, già presenti in buona quantità nel pecorino e nel guanciale*



■ sale e pepe



4 persone



20 minuti

1. Fate rosolare il **GUANCIALE** tagliato a dadini in una padella antiaderente senza grassi fino a quando non sarà diventato croccante. Occorreranno circa 10 minuti.
2. Nel frattempo avrete lessato i **BUCATINI** in abbondante acqua leggermente salata e li avrete scolati bene al dente.
3. Uniteli alla padella con il guanciale, aggiungete 70 g di **PECORINO** grattugiato, il pepe e mantecate con un po' di acqua di cottura della pasta tenuta preventivamente da parte. Trasferite nei piatti da portata e servite con il pecorino rimasto.



L'aperitivo è servito!

LE GIORNATE SI ALLUNGANO E LA VOGLIA DI ESTATE
COMINCIA A FARSI SENTIRE. NIENDE DI MEGLIO DI UN
BUON COCKTAIL HOMEMADE CON GLI AMICI



Margarita al pompelmo rosé

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **10 MINUTI**

■ **240 ml** di Tequila ■ **80 g** di zucchero ■ **60 ml** di Cointreau ■ sale fino dell'Himalaya ■ **3** pompelmi rosa ■ **6** lime ■ **80 ml** di **acqua minerale naturale Sorgente Angelica Equilibrio&Piacere** ■ ghiaccio

1. Portate a bollire l'acqua in un pentolino, unite lo zucchero e mescolate. Quando avrete ottenuto uno sciroppo fluido, mescolate ancora e travasatelo in una bottiglietta di vetro. Lasciate raffreddare.
2. Raffreddate con ghiaccio 4 coppe per Margarita. Lavate e tagliate un lime a spicchi. Eliminate il ghiaccio e passate sul bordo delle coppe gli spicchi di lime. Versate il sale in un piattino e fatelo aderire bene ai bordi dei bicchieri, poi eliminate quello in eccesso.
3. Spremete i pompelmi per ottenere 240 ml di succo, poi filtratelo con un colino. Sciacquate i rimanenti lime, tagliateli a metà e spremeteli per ottenere 120 ml di succo.
4. Mettete in uno shaker la Tequila, il succo di pompelmo filtrato e quello di lime, il Cointreau e 40 ml di sciroppo di zucchero. Unite cubetti di ghiaccio a piacere e mescolate con un cucchiaino lungo. Shakerate il cocktail e versatelo con l'apposito colino nei bicchieri con il bordo salato. Servite subito.



Mai Tai

X 4 persone - preparazione **20 MINUTI** - cottura **10 MINUTI**

■ 120 ml di Rum scuro ■ 60 ml di Orange Curaçao ■ 3 lime
 ■ 120 ml di Rum bianco ■ 50 ml di **acqua minerale naturale**
Sorgente Angelica Equilibrio&Piacere ■ 60 ml di sciroppo di orzata
 ■ menta ■ 50 g di zucchero ■ ghiaccio

1. Spremete i lime per ottenere circa 40 ml di succo.
2. Preparate uno sciroppo mescolando lo zucchero con l'acqua in un pentolino. Fate sciogliere lo zucchero a fuoco dolce fino a ottenere uno sciroppo dalla consistenza piuttosto fluida. Ve ne serviranno in tutto 20 ml (5 ml per bicchiere). Trasferite lo sciroppo in una ciotola per farlo raffreddare completamente.
3. Unite in uno shaker il ghiaccio e il Rum bianco.
4. Aggiungete lo sciroppo raffreddato e il succo di lime nello shaker. Versate poi l'Orange Curaçao e lo sciroppo di orzata. Chiudete con il tappo e shakerate a lungo per emulsionare bene gli ingredienti.
5. Distribuite qualche cubetto di ghiaccio in ciascun bicchiere e versate in ciascuno il Mai Tai.
6. Completate con un po' di Rum scuro e mescolate. Come tocco finale, servite decorando il cocktail con qualche foglia di menta.



1



2



3



4



5



6

Dolci a stelle e strisce

REALIZZARE LE RICETTE AMERICANE CHE HANNO FATTO
INNAMORARE TUTTO IL MONDO, NON È MAI STATO COSÌ
FACILE



Brownies

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

- **280 g** di **cioccolato fondente extra Ecuador Gusto&Passione**
- **180 g** di gherigli di noce ■ **1** baccello di vaniglia ■ **240 g** di farina bianca "00"
- **1** cucchiaino di bicarbonato di sodio ■ **100 g** di zucchero di canna cristallizzato
- **100 g** di zucchero di canna grezzo ■ **150 g** di **burro Bio VerdeMio** ■ sale
- **1** uovo

- 1.** Riducete il cioccolato a tocchetti su un tagliere aiutandovi con un coltello. Tritate grossolanamente le noci con un coltello o con un mixer e tenetele da parte. Con le fruste elettriche lavorate il burro e i due tipi di zucchero fino a ottenere un composto cremoso.
- 2.** Aggiungete l'uovo e lavorate ancora con le fruste elettriche. Estraete i semi dal baccello di vaniglia e uniteli al composto mescolando con un cucchiaio. Aggiungete la farina, il bicarbonato e un pizzico di sale. Mescolate bene.
- 3.** Incorporate il cioccolato e le noci tritate. Distribuite il composto in una teglia foderata con carta da forno e livellatelo.
- 4.** Infornate a 190°C per circa 25 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare su una griglia. Trasferite su una spianatoia, tagliate la torta a riquadri o losanghe e servite.





1



2



3



4



5



6

Biscotti al burro di arachidi

preparazione **25 MINUTI** - cottura **12 MINUTI**

■ **110 g** di burro di arachidi ■ **80 g** di zucchero semolato ■ **115 g di burro Bio VerdeMio** ■ **1** uovo ■ **150 g** di farina bianca "00" ■ **80 g** di zucchero di canna ■ **1** cucchiaino di bicarbonato di sodio (o di lievito per dolci) ■ sale

1. Setacciate la farina, il bicarbonato di sodio e un pizzico di sale in una ciotola capiente. In un'altra ciotola più piccola amalgamate il burro ammorbidito con i due tipi di zucchero prima con un cucchiaino di legno e poi con una frusta.
2. Aggiungete l'uovo leggermente sbattuto e amalgamate bene. Unite quindi il tutto nella ciotola con gli ingredienti polvere. Aggiungete anche il burro di arachidi e, con l'aiuto delle fruste elettriche, amalgamate il tutto.
3. Formate, con piccole porzioni di impasto, delle palline arrotolandole con le mani inumidite. Sistematele su una teglia foderata con carta da forno, tenendole ben distanziate fra loro.
4. Schiacciatele con una forchetta, prima in senso orizzontale, poi verticale. Cuocete in forno a 180°C per circa 12 minuti, finché i biscotti saranno ben dorati.
- X. Schiacciatele con una forchetta, prima in senso orizzontale, poi verticale. Cuocete in forno a 180°C per circa 12 minuti, finché i biscotti saranno ben dorati.
- X. Schiacciatele con una forchetta, prima in senso orizzontale, poi verticale. Cuocete in forno a 180°C per circa 12 minuti, finché i biscotti saranno ben dorati.



BENESSERE
CIBO E
SALUTE

Per capelli sani ci vuole cibo sano

Il benessere dei
capelli comincia a
tavola, ecco qualche
ricetta ad hoc!





Insalata di ravanelli, spinaci e fragole

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI**

- **250 g** di spinacini puliti
- **2** arance
- **250 g** di fragole
- **200 g** di ravanelli
- **2 cucchiaini** di aceto di lampone
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- sale e pepe

- 1.** Pelate le arance eliminando la buccia e la pellicina bianca esterna e affettatele. Mondate le fragole e tagliatele a fettine.
- 2.** Pulite i ravanelli, eliminate le foglie e tagliateli sottili.
- 3.** Riunite tutti gli ingredienti in un'insalatiera e conditeli con olio, sale, pepe e aceto di lamponi a piacere (come alternativa potete usare un buon aceto balsamico tradizionale di Modena). Servite subito.

Cotoletta di pollo con panatura di quinoa e frutta secca

(foto a p. 40)

X 4 persone - preparazione **25 MINUTI**
riposo **20 MINUTI** - cottura **1 ORA**

- **4** fette di pollo
- **100 g** di **quinoa bio VerdeMio**
- **2-3** cucchiaini di parmigiano
- **olio extra vergine di oliva Toscano IGP**

Gusto&Passione

- 1 uovo
- farina di riso
- **100 g** di nocciole pelate
- sale e pepe

per l'insalata

- **200 g** di **ravanelli**
- **2** cetrioli
- **olio extra vergine di oliva Toscano IGP**

Gusto&Passione

- sale e pepe

- 1.** Misurate la quinoa in un bicchiere graduato e aggiungete il doppio della quantità di quinoa in acqua. Mettete la quinoa con l'acqua e un pizzico di sale in un tegame e portate a bollore. Fate cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti a partire dal bollore. Spegnete e coprite la pentola con un foglio di pellicola, quindi lasciate riposare per circa 20 minuti finché la quinoa non avrà assorbito tutta l'acqua e si sarà gonfiata. Mettetela in un piatto e fatela raffreddare completamente. Trasferitela poi su una teglia coperta da un foglio di carta da forno e passatela in forno preriscaldato a 160°C finché non risulterà ben tostata, mescolandola di tanto in tanto, per circa 25-30 minuti. Togliete dal forno e fate raffreddare completamente.
- 2.** Tritate finemente con un mixer le nocciole e unitele alla quinoa tostata insieme al parmigiano grattugiato. Sbattete l'uovo in un piatto fondo.
- 3.** Passate i petti di pollo con cura nella farina di riso ed eliminate quella in eccesso. Passateli, quindi, nell'uovo sbattuto e successivamente nella quinoa premendo bene per farla aderire alla carne il più possibile. Aumentate la temperatura del forno a 190°C e mettete un nuovo foglio di carta forno sulla teglia. Sistemate le cotolette, irrorate con un filo d'olio e fate cuocere per circa 15 minuti girando a metà cottura. Se necessario, accendete il grill per qualche minuto per rendere ancora più croccante la panatura.
- 4.** Servite subito con un contorno di cetrioli affettati sottilmente con la mandolina e con la buccia, ravanelli affettati sottili e qualche foglia dei ravanelli ben lavata e asciugata. Condite l'insalatina con olio, sale pepe.



VerdeMiò Piselli surgelati

Dal sapore dolce e delicato, i **piselli surgelati finissimi Bio VerdeMio** sono pronti per essere messi direttamente in padella, e i tempi di preparazione sono davvero brevi. Ottimi per un sugo veloce, averli sempre in freezer assicura un risultato perfetto anche alle ricette dell'ultimo momento.



Insalata di pasta con robiola, piselli e salmone

X 4 persone

preparazione **20 MINUTI** - cottura **38 MINUTI**

- **280 g** di fusilli
- **200 g** di robiola
- **250 g** di **piselli surgelati bio VerdeMio**
- **2** tranci di salmone fresco con la pelle e senza lische (200 g ognuno)
- **2** cetrioli
- **1** spicchio d'aglio
- **olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP**
- Gusto&Passione**
- sale e pepe

- 1.** Sbucciate l'aglio e mettetelo in un tegame con due cucchiaini d'olio. Fatelo imbiondire, poi aggiungete i pisellini surgelati. Mescolate e insaporite con un po' di sale e pepe. Fate cuocere con il coperchio per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo poca acqua, se necessaria, in modo che i pisellini non prendano troppo colore. Lavate bene i cetrioli e affettateli finemente con la mandolina, senza sbucciarli.
- 2.** Mettete i tranci di salmone dalla parte della pelle nel cestello di una pentola per cottura a vapore e conditeli con un pizzico di sale e pepe. Coprite e fate cuocere per 8 minuti. Toglieteli dal calore e sgranateli con una forchetta eliminando la pelle. Fate cuocere la pasta per il tempo indicato sulla confezione.
- 3.** Stemperate metà della robiola in una ciotola con poca acqua di cottura e insaporite con un pizzico di sale e pepe. Scolate la pasta e mantecatela nella ciotola con la robiola.
- 4.** Aggiungete i pisellini, i cetrioli affettati, il salmone e mescolate delicatamente. Dividetela nei piatti e ultimate con la robiola rimasta a fiocchetti, un filo d'olio e una spolverata di pepe. Ottima sia tiepida sia fredda.

Crostoni con uova, spinaci e pomodorini

(foto a p.41)

X 4 persone

preparazione **25 MINUTI**

cottura **35 MINUTI**

- **300 g** di spinaci puliti
- **400 g** di pomodorini ciliegini
- **4** fette di **pane a fette di Kamut bio VerdeMio**
- **1** spicchio d'aglio
- **2** uova
- **olio extra vergine di olive taggiasche**
- Gusto&Passione**
- basilico
- sale e pepe

- 1.** Portate a bollire una pentola d'acqua leggermente salata e fate cuocere gli spinaci per 2 minuti. Scolateli e trasferiteli in una padella con un filo d'olio, un po' di sale e pepe e fateli saltare qualche minuto, finché la loro acqua di cottura non sarà completamente evaporata. Lavate con cura i pomodorini e metteteli interi in una padella con l'aglio sbucciato, un generoso filo d'olio, sale e pepe e il rametto di basilico.
- 2.** Accendete il fuoco a fiamma vivace e fateli insaporire. Chiudete la padella con un coperchio e abbassate la fiamma a fuoco medio. Fate cuocere, senza aprire il coperchio, per circa 20 minuti agitando la padella di tanto in tanto (sempre senza scoperciare) per non fare attaccare i pomodorini al fondo. A fine cottura dovranno apparire leggermente caramellati e un po' bruciacchiati. Eliminate l'aglio e il basilico e tenete da parte. Dopodiché tostate il pane.
- 3.** In un piccolo tegame portate a bollire sufficiente acqua per cuocere le uova. Immergetele quando l'acqua bolle completamente e fatele cuocere per 6 o 7 minuti a seconda della grandezza (6 minuti per uova medie da circa 65/70 g). Scolatele e raffreddatele in acqua fredda, poi sbucciatele con delicatezza (l'albume sarà semi-sodo e il tuorlo ancora piuttosto liquido al centro).
- 4.** Per comporre i crostoni dividete gli spinaci su ciascuna delle quattro fette tostate, decorate con i pomodorini arrostiti e mezzo uovo. Con un po' di precisione, provate a condire esattamente il tuorlo con sale e pepe e servite.





Un alleato in cucina, il **pane a fette di Kamut Bio VerdeMio** concilia benessere e gusto. Appena tostato, rende la colazione speciale.





Bowl con salmone, spinaci e avocado

X 4 persone - preparazione **20 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

■ **250 g** di spinaci puliti ■ **4** tranci di salmone (200 g circa ciascuno) con la pelle e senza lisce ■ **2** avocado ■ **125 g** di **yogurt magro Equilibrio&Piacere** ■ **4** cucchiaini di semi di zucca ■ **1** limone ■ erbe aromatiche ■ olio extra vergine di oliva ■ sale e pepe

- 1.** Disponete, dal lato della pelle, ogni trancio di salmone su un foglio di carta da forno leggermente unto. Conditelo con un filo di olio, sale, pepe e qualche rametto di erbe aromatiche a scelta. Chiudete la carta forno a pacchetto su una teglia. Fate cuocere in forno già caldo a 180°C per 10 minuti. Sformate, scartate i pacchetti ed eliminate le erbe: la pelle del salmone si toglierà molto facilmente.
- 2.** Condite gli spinaci con olio, sale, pepe e una spruzzata di limone e mescolate bene. Dividete l'insalata in 4 ciotole e adagiatevi il trancio di salmone. Pelate gli avocado e tagliateli a fettine, disponendoli nel piatto.
- 3.** Con lo yogurt, preparate una salsina aggiungendo un filo d'olio, succo di limone, sale e pepe. Condite l'insalata con qualche goccia della salsa allo yogurt e una manciata di semi di zucca tostati.



SARCHIO.
IL GUSTO PREFERITO DALLA NATURA.




Sarchio

Il bio non è mai stato così buono.

Lasciate sorprendere da Sarchio. Da 35 anni selezioniamo e combiniamo solo i migliori ingredienti biologici. Assaggia le nuove Gallette Bio e Senza Glutine, leggere croccanti e naturalmente saporite. Così buone, che nemmeno la natura saprebbe resistere.



www.sarchio.com



BENESSERE
CIBO E
SALUTE
di Alice Avanzi

Capelli sani in corpo sano

Non solo dal parrucchiere,
ma anche a tavola possiamo
prenderci cura
delle nostre chiome

Ci sono momenti dell'anno in cui nella spazzola resta una maggiore quantità di capelli e la cosa può preoccupare. Il processo, tuttavia, è naturale e fa parte del **rinnovamento del corpo** – il “ciclo della vita” del capello può durare dai 2 ai 7 anni e prevede crescita, riposo e caduta. Di solito avviene in autunno, ma anche in primavera il cambio di stagione si fa sentire.

Purtroppo l'opacità, la fragilità, lo sfoltimento della chioma possono dipendere non solo da **fattori ambientali esterni**, ma essere un segnale di uno squilibrio dell'organismo: la cattiva salute del capello può essere una spia di malessere generale del corpo. Le cause principali si individuano soprattutto nelle funzionalità ormonali alterate, periodi di stress più o meno forte, dieta sbilanciata e stili di vita poco salutari (fumo ed eccessivo consumo di alcolici, per esempio). Naturalmente, anche la genetica ha il suo peso: alcune persone sono più predisposte di altre alla perdita di capelli e, a livello statistico, si verifica di più fra la popolazione maschile.

Gli elementi necessari

Basta esaminarne la composizione per capire di cosa ha bisogno il capello: acqua, lipidi, minerali, vitamine e **proteine**, fra cui la cheratina. Le proteine costruiscono il corpo complesso di ogni singolo capello, formandone l'“ossatura” e al contempo la protezione esterna, quest'ultima tramite uno strato embricato, cioè composto come le tegole di un tetto.



ta a guscio sono una fonte preziosa di Omega3, in particolare il salmone e la trota portano anche ferro e varie vitamine. I **legumi** sono ricchi di proteine e di vitamina H, i cereali integrali sono ricchi di antiossidanti e la frutta secca ha proprietà anti invecchiamento. Le **uova** portano proteine, ferro, vitamina B7, mentre lo yogurt e i **derivati del latte** favoriscono l'ossigenazione dei tessuti, dando un contributo in proteine e nutrimento. Il selenio si può reperire in cereali integrali, noci, pesce, fegato, reni, latticini. Lo zinco è nel pesce, nella carne e nei latticini; mentre il rame è in molluschi e noci. Menzione speciale per le ostriche e i frutti di mare in genere, che, oltre a fornire zinco, favoriscono il regolamento delle funzioni della tiroide. Fra gli ortaggi e la frutta c'è solo l'imbarazzo della scelta: sono utilissime le carote e prodotti di colore **arancione e rosso**, che contengono betacarotene, antiossidanti e vitamina A; i cetrioli, con lo zinco; le verdure con foglia di colore verde scuro (come gli spinaci e i radicchi) contengono alte quantità di vitamine, calcio, zinco e ferro.

Gli elementi che possono giovare alla salute (e, di conseguenza, a un bell'aspetto) della chioma si assumono principalmente tramite gli alimenti: proteine, sali minerali, grassi polinsaturi (omega3), acqua. Da evitare, o limitare per quanto possibile, gli zuccheri, i quali inducono una maggiore produzione di insulina che peggiorerebbe uno stato di squilibrio ormonale preesistente.

Alimenti preziosi

Gli apporti più importanti vengono dalle vitamine e dai minerali.

Fra le **vitamine**, la A protegge dalle aggressioni esterne, regola la sintesi di proteine come la cheratina e preserva il midollo con la sua azione antiossidante; quando manca è evidente perché è più frequente che i capelli si spezzino, che si facciano più opachi e che la cute diventi più secca del dovuto. Serve anche la vitamina C, nemica dei radicali liberi, che attaccano le cellule e ne accelerano i processi di invecchiamento. Le vitamine del gruppo B, invece, aiutano la sintesi della cheratina e favoriscono il trasporto dell'ossigeno verso il cuoio capelluto.

I **minerali** amici dei capelli sono il selenio, un antiossidante che stimola il rinnovamento cellulare; lo zinco, componente del capello che favorisce il sistema immunitario; il ferro, che ha un ruolo fondamentale nel trasporto del sangue all'interno del corpo, quindi dell'ossigeno; il rame, che dà una mano al ferro a sintetizzare l'emoglobina, produce collagene e aiuta il pigmento dei capelli. Quali sono gli alimenti che contengono in buona quantità tutte queste sostanze? **Pesce**, oli vegetali, semi e **frut-**

premere quotidiane

Traumi, stress, variazioni nella produzione ormonale (menopausa, andropausa, tiroide, periodo post parto...), diete carenti di minerali o ipocaloriche, cure farmacologiche. Ogni caso è a sé e per contrastare gli effetti negativi di queste circostanze sulla salute dei capelli la cosa migliore da fare è sempre rivolgersi al proprio **medico** o a un **dermatologo**.

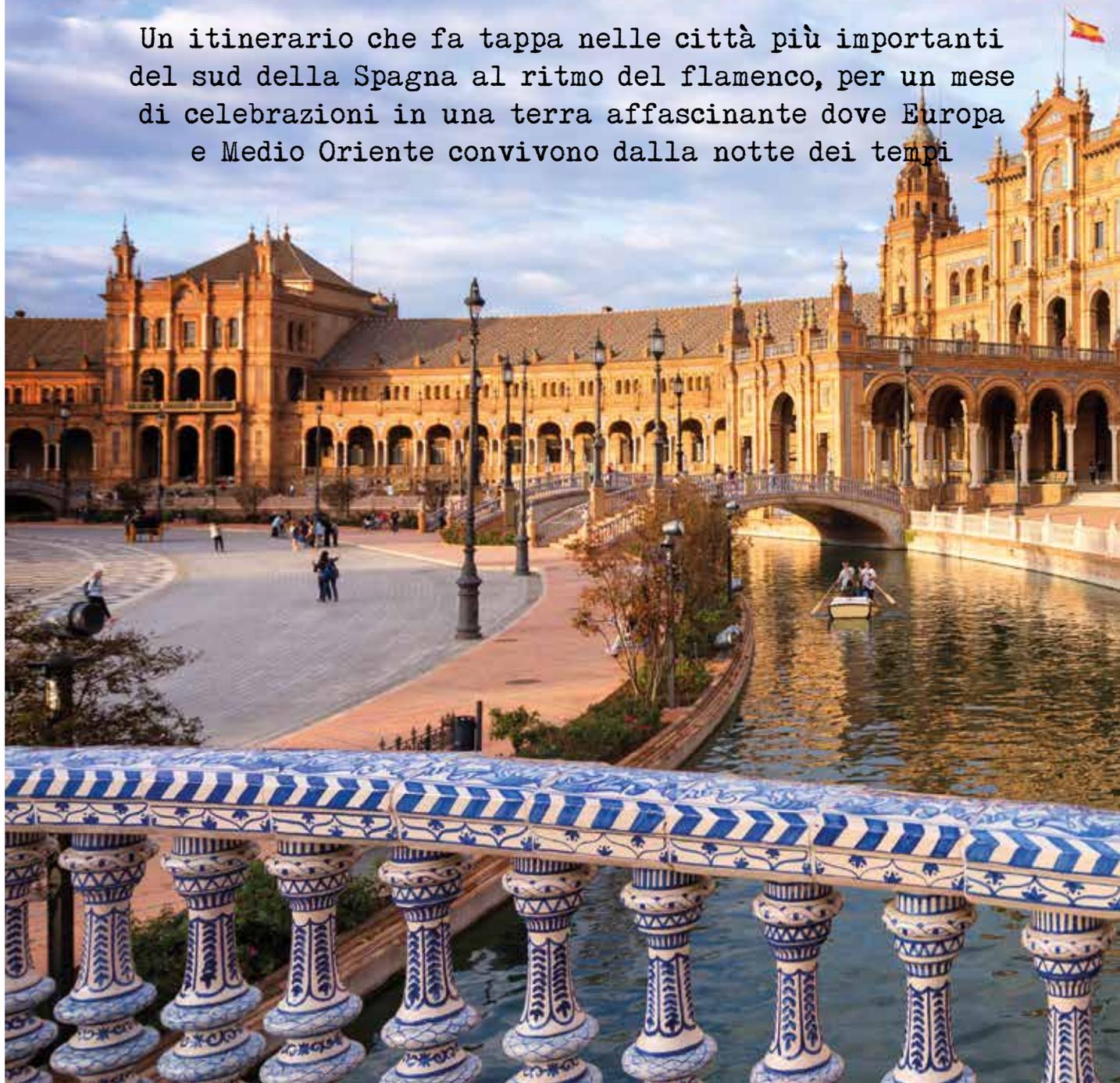
Alcune piccole accortezze casalinghe, tuttavia, non possono che giovare. Per esempio **fare movimento** per scaricare le tensioni, ma prestando attenzione ad agenti "esterni" come il troppo sole, la polvere, il cloro nell'acqua della piscina, la maggiore produzione di sudore. Passare un po' di tempo all'aria aperta rappresenta anche una buona occasione per "assorbire" un po' di **vitamina D**, anch'essa contrastante la caduta.

Le fasi di lavaggio sono rilevanti: è meglio non usare **detergenti** troppo aggressivi, non esagerare con la quantità, per non impoverire troppo la cute, e non utilizzare acqua troppo calda, che potrebbe irritare. Durante il lavaggio è bene praticare un **massaggio** della cute per stimolarne la circolazione sanguigna. A fine trattamento è preferibile tamponare con una salvietta piuttosto che strizzare la chioma e utilizzare l'asciugacapelli a una distanza di almeno 20 cm, preferibilmente con il diffusore.

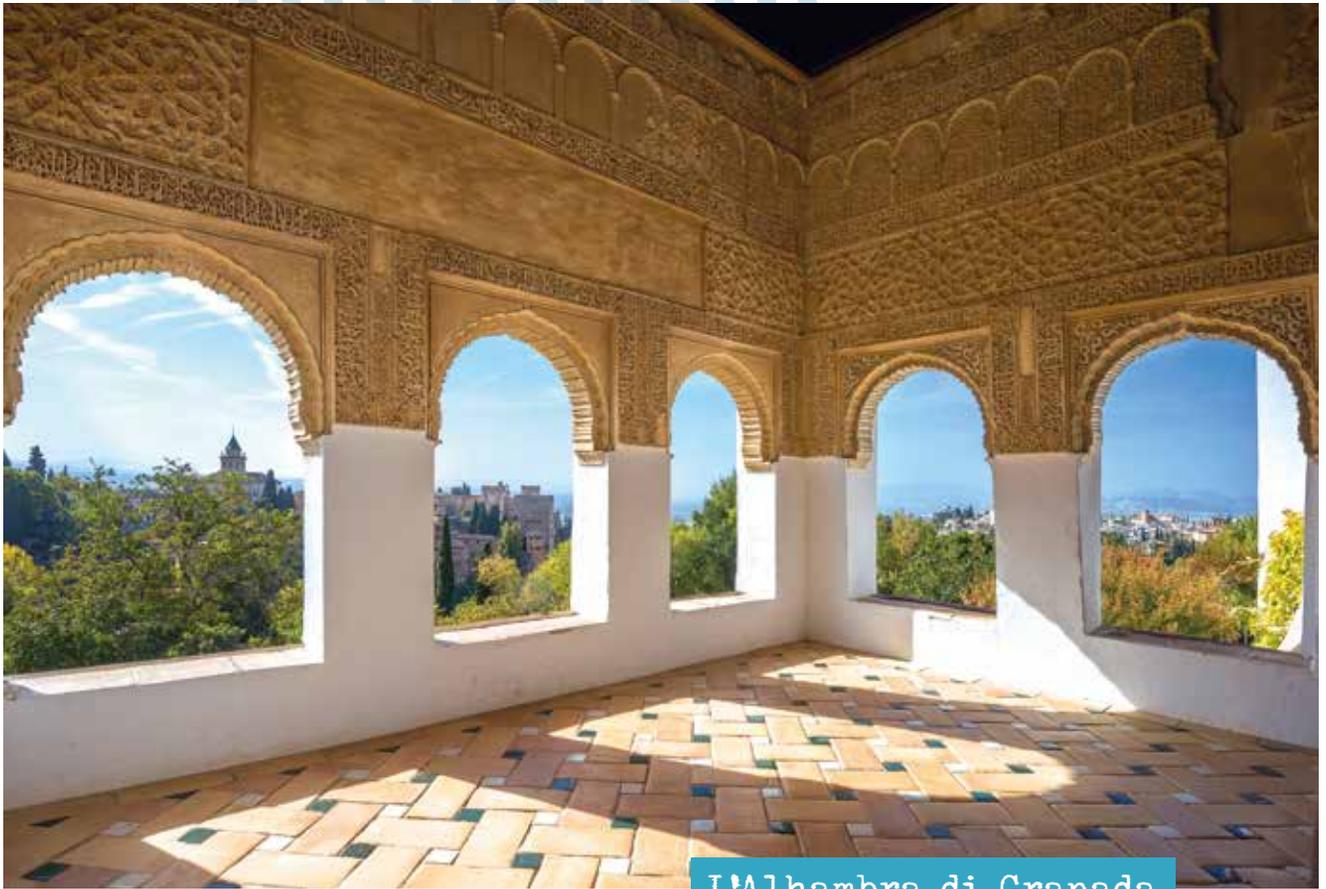
ITINERARIO
ANDALUSIA
di Gilda Ciaruffoli

Tempo di fiesta in Andalusia

Un itinerario che fa tappa nelle città più importanti del sud della Spagna al ritmo del flamenco, per un mese di celebrazioni in una terra affascinante dove Europa e Medio Oriente convivono dalla notte dei tempi







L'Alhambra di Granada

Se maggio è il mese dei fiori, allora **Cordoba** è la sua città. In queste settimane, e anche oltre, infatti, le vie del centro andaluso sbocciano, letteralmente, per celebrare una serie di festività che hanno come filo conduttore il risveglio della natura. Si parte dal Concorso Popular de Cruces de Mayo, che dall'1 al 5 maggio prevede che nei *patios* cittadini, ovvero le caratteristiche corti interne delle abitazioni, venga esposto un crocifisso adornato di fiori: l'allestimento più spettacolare verrà premiato durante una festa di danze e musiche tradizionali coinvolgente quanto affascinante. Il 5 maggio si svolge anche la Batalla de las Flores con la sua sfilata di carri addobbati di fiori, mentre dal 6 al 19 maggio è la volta del Festival de los Patios: tolte le croci, nelle corti restano gli addobbi floreali in tutto il loro incredibile splendore. Da non perdere il **Palacio de Viana**, celebre per i suoi tanti patios e giardini, per l'occasione al massimo del suo splendore. Dal 25 maggio all'1 giugno, infine, è la volta della Feria di Cordoba con le sue serate di flamenco, gli stand gastronomici e i canti popolari. Insomma, un'immersione totale nella cultura andalusa, quella che si può

È una delle sette meraviglie del mondo questa fortezza che occupa uno dei due colli sui quali si sviluppa Granada. Si tratta del maggiore monumento di **arte araba** esistente al mondo arrivato intatto fino a noi, quintessenza dell'eleganza, con i suoi palazzi decorati immersi nel verde. Perfettamente conservato anche il quartiere moresco **Albaicín**, che sorge sull'altro colle di Granada. Da vedere i fiabeschi giardini del Generalife, il mercato dell'Alcaiceria nello stile del souq, i bagni arabi, ma anche la Cattedrale gotico-rinascimentale e la **casa-museo di Garcia Lorca**.

■ In apertura: uno scorcio di Plaza de España a Siviglia, straordinaria opera urbanistica in stile neomoresco. In questa pagina, un terrazzo loggiato dell'Alhambra, a Granada; a destra, una ballerina di flamenco si nasconde dietro un tipico ventaglio.

vivere a Cordoba in questi giorni, un'atmosfera genuina che in città si respira, però, un po' per tutto l'anno passeggiando tra i suoi vicoli e le sue piazze. Come quelli della **Judería**, l'antico quartiere ebraico, dove è impossibile non scattarsi una foto di rito tra le case strette di Calleja de las Flores; o la candida e spoglia Plaza de los Capuchinos, con il suo celebre Cristo, o Plaza de las Tendillas, cuore della movida. Ma Cordoba non è solo fiori e passeggiate, è anche i suoi monumenti unici nel loro genere, come la Mezquita, fusione tra una cattedrale gotica e una moschea, con il famoso gioco prospettico di archi bianchi e rossi; l'Alcazar de Los Reyes Cristianos, palazzo reale arabo ma di origini romane, che nel tempo è stato anche sede dell'Inquisizione e dalla cui torre più alta si gode di una splendida vista sul bel Puente Romano che sovrasta le acque del fiume Guadalquivir. Da visitare anche il **Museo Taurino**, uno dei più importanti tra quelli dedicati alla corrida. Insomma, Cordoba racchiude in sé l'essenza dell'Andalusia. Ma le ricchezze in questo lembo di terra sono tante e tali che il nostro itinerario tra le principali città della regione non basterà certo a raccontarle tutte.

info utili

IN AEREO Dall'Italia sono moltissimi i voli per l'Andalusia, che conta ben sei aeroporti: Alicante, Murcia, Almería, Malaga, Siviglia e Granada. Le cittadine e i paesi sono collegati da una rete nazionale e locale di autobus.

IN AUTO Nonostante le notevoli distanze, l'Andalusia è facilmente raggiungibile in auto dall'Italia: da Milano sono circa 2000 km; da Roma 2400 km e da Napoli 2600 km. L'itinerario consigliato prevede di passare il confine italiano dalla Liguria, di procedere lungo la costa francese fino a entrare in Catalogna, e procedere quindi lungo la costa, o dall'entroterra via Valencia.

IN TRAGHETTO è possibile imbarcarsi da Savona e Civitavecchia alla volta di Barcellona, per procedere in auto verso l'Andalusia, o di Tangeri, dove prendere un traghetto per Malaga.

IN TRENO E AUTOBUS Senza auto muoversi tra i centri andalusi è possibile grazie alla buona rete ferroviaria e a un efficiente servizio di pullman. Nel primo caso, è bene verificare l'itinerario e acquistare il biglietto al sito www.renfe.com; nel secondo invece è possibile pianificare gli spostamenti al sito www.ctagr.com





A passo di flamenco

Seguendo il corso del fiume Guadalquivir raggiungiamo **Siviglia**, la città più grande e importante della zona, dove il 30 maggio si celebra la festa del santo patrono, San Fernando. Siamo nella patria del flamenco, come tutti sanno, nato tra le strette vie e le casette dei popolari Barrio Triana, colorato quartiere gitano, Santa Cruz, l'antico ghetto, e Macarena. Chi vuole saperne di più, sulla cultura e le tradizioni locali, ha solo l'imbarazzo della scelta, fra Museo del Flamenco, Casa de la Memoria, ma anche il Tablao Los Gallos e El Arenal, dove assistere a indimenticabili spettacoli di questa **danza Patrimonio dell'Umanità**.

Da vedere certamente la Cattedrale, che ospita la tomba di Cristoforo Colombo, e sulla quale svetta la Giralda (la torre campanaria), che con i suoi 70 metri di altezza regala un panorama incredibile sulla città. Lasciatevi ammaliare dal fascino prorompente dell'**Alcazar**, palazzo reale da mille e una notte o accompagnare dalle note della Carmen nei luoghi che fanno da sfondo alle vicende dell'opera di Bizet, come l'Antigua Fàbrica de Tabacos e la Plaza de Toros de la Maestranza.

Vista Oceano

Dall'11 al 18 maggio il paese di **Jerez de la Frontera** ospita la Feria del Caballo, una delle manifestazioni equestri più affascinanti di tutta la Spagna. Siamo nella provincia di Cadice, antica località affacciata sull'Atlantico, nelle cui acque termina il suo corso anche il Guadalquivir, che fin qui ci ha accompagnato. A colpire di **Cadice** è il candore, quello dei vicoli del Barrio del Populo, nel cui dedalo si nasconde anche un teatro romano, e del Barrio de la Viña, l'antico quartiere dei pescatori, con le loro casine bianche e i semplici locali dove bere e far festa. Da visitare la Catedral Nueva con la sua cupola dorata e la torre de Poniente con l'immancabile vista panoramica. Ma Cadice è celebre soprattutto per le sue spiagge, che si estendono lungo la **Costa de la Luz**.

A partire da Playa de la Caleta, cuore del piccolo golfo stretto tra i castelli di Santa Catalina e San Sebastián. È però allontanandosi di poco dalla cittadina che si incontrano i lidi più suggestivi. Come quelli di Conil de la Frontera, con le sue Fuente del Gallo e Cala del Aceite, di Los Caños de Meca; da non perdere ancora la frastagliata costa del parco de La Breña e la duna infinita di Bolonia. Qui,





Malaga e il Cammino del Re

È la località turistica più nota della regione, Malaga, presa d'assalto d'estate per le sue spiagge, mentre le sue bellezze architettoniche e artistiche passano in secondo piano. A Malaga è nato **Picasso** e la città gli ha dedicato un ricco museo, tanto per cominciare. Non mancano poi tutti gli elementi che caratterizzano la zona, come una bella Alcazaba, i resti di un Teatro Romano, la Plaza de Toros (da fotografare dall'alto del Castillo de Gibralfaro) e la Catedral de la Encarnación. Da non perdere, a meno di un'ora dalla città, il **Caminito del Rey**, percorso di 7,7 km che si snoda tra gole e canyon lungo passerelle sospese nel vuoto. Brividi e meraviglia assicurati.

10 cose da fare in Andalusia in una settimana

- 1 Perdersi tra i vicoli di Arcos de la Frontera, uno dei *pueblos blancos* più belli dell'intera regione
- 2 Fare un'escursione nel Parco Nazionale della Sierra Nevada
- 3 Raggiungere le rovine della Medina Azahara presso Cordoba
- 4 Stupirsi di fronte alle vertiginose altezze di Ronda e del suo Puente Nuevo
- 5 Salire sulla cima della Rocca di Gibilterra e scendere nelle profonde viscere della grotta Saint Michael
- 6 Visitare l'imponente Alcazaba di Almería
- 7 Concedersi un po' di vita mondana a Marbella
- 8 Provare l'ebbrezza di toccare il punto di congiunzione tra due continenti, Europa e Africa, visitando l'Isola de Las Palomas a Tarifa
- 9 Lasciarsi travolgere dal fascino antico dei dolmen e dello sperone roccioso Peña de los Enamorados a Antequera
- 10 Tuffarsi nelle acque della Costa del Sol, dove si possono trovare alcune tra le spiagge più belle della Spagna

Pagine precedenti: l'abitato di origine romana di Ronda, sulla profonda gola di El Tajo; la romantica Playa de la Caleta a Cadice, con le sue barchette colorate arenate sulla sabbia finissima. In questa pagina, un angolo pittoresco del Barrio de Santa Cruz, nel centro storico di Siviglia

dove mangiare

Casa Aranda

Per una tipica colazione a base di churros e cioccolata calda. Churro a 50 cent.

Calle Herreria Del Rey, 1, Malaga

Tel. +34 952222812

www.facebook.com/casaaranda

Cerveceria Giralda

Tapas in un antico bagno arabo che ha mantenuto azulejos e arcate in stile. Da 3,50 euro a piattino

Calle Mateos Gago, 1, Siviglia

Tel. +34 954228250

cerveceriagiralda.com

Taberna Casa El Pisto

Taverna fondata nel 1880 dall'ambiente caldo e caoticamente tradizionale. Prezzo medio 30 euro

Plaza de San Miguel, 1, Cordoba

Tel. +34 957470166

www.casaelpisto.com

dove dormire

The Lights Hostel

In centro città, ostello dal design contemporaneo e informale. Letto in camerata da 35 euro

Torregorda, 3, Malaga

www.thelights.es

Hotel Santa Isabel La Real

Piccolo hotel con camere luminose. Doppia da 80 euro

Santa Isabel La Real, 17/19, Granada

Tel. +34 958294658

hotelsantaisabellareal.com

Hotel Casa del Poeta

Boutique-hotel di classe che riserva tante sorprese come concerti di flamenco all'ora dell'aperitivo.

Doppia da 160 euro

Calle Don Carlos Alonso Chaparro, 3, Siviglia

Tel. +34 954213868

casadelpoeta.es



shopping

Dall'Andalusia è impossibile non tornare con qualche souvenir dedicato al flamenco. Come cd della musica tipica, ma soprattutto gli **accessori dei ballerini**, da acquistare in negozi caratteristici come Viva la Feria e Rosapeula di Malaga, o in Calle Sierpes a Siviglia, dove non perdere anche un giro in Calle Adriano e scoprire meravigliosi **negozi di cappelli**.



Semplicissimi



E TU, HAI MAI LETTO GLI INGREDIENTI DEI TUOI SOLITI BISCOTTI ?

FARRO E NOCCIOLA



GRANO SARACENO E FRUTTI ROSSI



AVENA E FAVE DI CACAO



MAIS E SEMI DI QUINOA

CACAO E LATTE



MIELE D'ACACIA



CEREALI E LATTE



RISO VENERE E SEMI DI LINO



GRANO SARACENO E SEMI DI CHIA

CON I SEMPLICISSIMI DORIA
PUOI VINCERE
I BIGLIETTI PER LA FINALE DI
POWER HITS ESTATE 2019





Più belle con l'automassaggio

Dieci minuti ogni sera, prima di andare a dormire, sono sufficienti per dedicarsi una coccola tonificante che aiuti a recuperare la luminosità perduta, intensificando anche l'effetto delle solite creme e oli

Guardarsi allo specchio e pensare "mi sta proprio cadendo la faccia" è un'esperienza comune, purtroppo, e non esattamente piacevole. Incarnato un po' più spento, scarsa tonicità e rughe "sparse" sono normali

segni del tempo che passa, ma è anche bello prendersi cura di sé e cercare di rivitalizzare il proprio viso, soprattutto in certi **periodi di stress** quando la stanchezza si fa sentire di più. In questo senso può venire in aiuto

il massaggio, o meglio, l'automassaggio, secondo tecniche studiate per essere eseguito da professionisti della bellezza, ma che nei movimenti di base possono essere replicate anche a casa.

I 42 movimenti

Sono varie le scuole di pensiero per quello che riguarda i movimenti più efficaci per **stimolare la circolazione** e donare nuova tonicità al viso. Una celebre tecnica di massaggio, ad esempio, è quella codificata dalla cosmologa **Nadia Grégoria Payot**, basata su 42 movimenti che dovrebbero funzionare come una vera e propria terapia di bellezza. Si tratta di una tecnica complessa, dalla quale però è possibile trarre alcune linee guida. Si parte, dunque, massaggiando la fronte con il palmo della mano aperta, scendendo ai lati del naso fino al mento. Con le nocche si esegue poi una serie di movimenti rotatori a salire dal mento lungo i due lati dell'ovale del viso, verso le orecchie, pizzicottando poi la zona per conferirle nuovo volume e tonicità. La fronte, invece, va massaggiata con la punta delle dita, mentre sul collo va eseguito un movimento "lisciante" dall'alto verso il basso.

Stile coreano

Diverso l'approccio che arriva dall'Oriente. E in particolare dalla Corea, Paese che negli ultimi anni ha regalato molti ottimi prodotti e "trucchi" di bellezza. Il focus, in questo caso, non è più solo sul movimento, ma sulla **pressione**, sulle **variazioni di intensità** e i punti sui quali esercitarla. Si comincia con una leggera pressione

alle tempie con indice e medio; si passa poi ai lati del naso, da premere con l'indice più volte. Con i pugni chiusi va esercitata una pressione sull'arco sopracciliare e, a seguire, sotto gli zigomi. Con il dito indice si procede con **delicati movimenti circolari** in senso orario sotto le orecchie, all'attaccatura del collo, mentre con l'intero dito medio e l'indice, rivolti verso l'esterno, si preme leggermente lungo la linea della mascella. Senza esagerare con la forza, **si pizzica la pelle** lungo la mascella fino ad arrivare alle orecchie, si scende alle scapole e si termina con un movimento lungo il collo, analogo alla tecnica precedente. In entrambi i casi, per vedere dei risultati, è necessario ripetere i massaggi con costanza, utilizzando creme o oli nutrienti adatti al proprio tipo di pelle.

A me gli occhi!

È lo sguardo che a fine giornata risente di più della stanchezza. Per sgonfiare e riattivare la microcircolazione della zona si possono passare i polpastrelli di indice e medio sotto l'occhio e **massaggiare delicatamente** lungo l'orbita inferiore 3 volte; poi si sale alla tempia altre 3 volte e si ripete l'operazione. In alternativa si va a picchiettare con la punta delle dita la zona sotto gli occhi, quindi con il polpastrello del medio si stimolano 5 punti di pressione tra naso e tempie.





Vivere le emozioni

Superare il "primato della razionalità" lasciando che talvolta le emozioni del bambino prendano il sopravvento, lo aiuta a non lasciarsi intimidire da se stesso

Le emozioni, almeno quelle fondamentali quali la tristezza, la gioia, il disgusto, la sorpresa, sono innate, così come la capacità di identificarle nell'Altro. Eppure spesso, crescendo, fanno molta paura, così tanta da cercare di controllarle, o, al più, di nasconderle. Perché si giunge a considerarle alla stregua di nemici da cui difendersi, di segni di debolezza di cui si farebbe volentieri a meno?

Occorre ricordare che viviamo in un contesto sociale nel quale **apprendiamo a relazionarci con il mondo**, sia esso esterno o interno; dunque l'influenza degli adulti significativi con i quali si interagisce nell'infanzia e nella preadolescenza è fondamentale nel determinare la futura identità cognitiva ed emotiva.

In molti contesti familiari esprimere le proprie emozioni è visto come **elemento di vergogna**, come segno di fragilità da rifiutare e non da accogliere e valorizzare. Quello che talvolta si insegna è il "primato della razionalità", considerato come unico strumento davvero utile per interagire con il mondo esterno: il bambino viene rinforzato, in tal senso, a controllare e gestire il proprio mondo interiore e a temerlo per il potere distruttivo che potrebbe avere. Essere in balia delle proprie emozioni è perciò considerato come il peggiore dei mali possibili, da un lato perché esse provocherebbero la perdita del controllo, considerato oggi l'unico strumento con il quale poter affrontare il mondo, dall'altro perché potrebbero essere causa di giudizio negativo da parte dell'Altro, possibili strumenti di rifiuto e di ghetizzazione sociale.

Cinque punti su cui lavorare

Quali sono gli aspetti sui quali i genitori possono impegnarsi maggiormente, per aiutare i figli a sviluppare un'adeguata regolazione emotiva?

1. Prima di tutto va ricordato che **i bambini sono ottimi osservatori** e tendono a imitare i comportamenti e le reazioni dei genitori. Mantenere un atteggiamento calmo e coerente, evitando, ad esempio, di urlare o assumere atteggiamenti intimidatori a seguito di determinati comportamenti dei bambini (come non sistemare i giocattoli o sporcare casa), può incidere molto nell'aiutare i propri figli a imparare la regolazione emotiva.

2. Riconoscere e validare le emozioni: è importante che i genitori facciano **attenzione allo stato emotivo dei bambini**. Un atteggiamento giudicante può spingere i bambini a reprimere le loro emozioni, portandoli a considerarle "sbagliate". Al contrario, un atteggiamento empatico e capace di riconoscere e validare l'esperienza emotiva dei piccoli comunica loro che tutte le emozioni sono importanti e che queste, seppure alcune volte possano risultare disagiati, non sono pericolose e possono essere vissute.

L'importanza di esternare ciò che si prova

È importante insegnare ai bambini non solo a **descrivere l'evento** che ha provocato una determinata reazione, ma anche il modo in cui essi si sono sentiti, il loro vissuto interiore e le loro reazioni. Questo processo favorisce una maggiore **elaborazione e organizzazione** dell'esperienza e li aiuta a esprimere, e a lasciare trapelare, tristezze, paure o rabbie legate all'evento stesso.

3. Limitare le loro azioni, ma non le loro emozioni: quando i bambini sperimentano un'emozione, ad esempio la rabbia, dire loro di calmarsi, o peggio punirli, non cambierà il fatto che si sentano arrabbiati. Al contrario, interventi di questo tipo comunicano al bambino che le sue emozioni sono "cattive" o "sbagliate", così quest'ultimo cercherà di reprimerle con **conseguenze dannose** sul proprio sviluppo. Una buona modalità può essere quella di riconoscere il valore della sua rabbia, aiutandolo a modulare un comportamento che gli permetta di esternarla in maniera adeguata.

4. Questo permette di porre una netta **distinzione tra le azioni e le emozioni** che proviamo; è importante insegnare ai bambini che non possiamo determinare le nostre emozioni, ma possiamo scegliere il modo in cui le manifestiamo e dunque come esse vengano espresse nel contesto in cui viviamo.

5. Stimolare il dialogo: un'altra strategia che favorisce una buona regolazione emotiva è **incoraggiare il bambino a parlare** delle esperienze vissute, come gli eventi accaduti a scuola o in altri contesti, con i suoi pari e con gli adulti.





Sappiamo davvero cosa significhi prendere un cane?

Mai sottovalutare l'impegno che può richiedere l'adozione di un animale, soprattutto quando lo si fa per la prima volta

A dottare o comprare un cane deve essere sempre una scelta responsabile e consapevole, anche perché questa convivenza dovrebbe durare per tutta la vita dell'animale. Nella migliore delle ipotesi, infatti, scegliere di prendere un cane significa accoglierlo all'interno del proprio **nucleo familiare** e lasciare che cresca, maturi e invecchi insieme a noi. È proprio per questo motivo che è fondamentale avere ben chiaro cosa comporti questa scelta ancor prima di compierla.

La prima volta

Sono davvero tante le cose da sapere e imparare per crescere al meglio un cane, soprattutto per chi non l'ha ancora mai fatto: le abitudini alimentari, i vaccini, le

uscite per espletare i bisogni fisiologici, la conduzione al guinzaglio e, non meno importante, un po' di sana **etologia** (con questo termine si indica, in veterinaria, una moderna disciplina scientifica che studia il linguaggio e i comportamenti dell'animale). Proprio quest'ultimo argomento è fondamentale per capire le esigenze del cane e, reciprocamente, farsi capire da lui, così da costruire, gradualmente, un rapporto ottimale tra l'animale e il contesto familiare con cui esso deve rapportarsi. Capita spesso, a chi opera nel settore, di avere colloqui con persone che si avvicinano per la prima volta all'arrivo di un cucciolo. Molte volte i futuri padroni arrivano con un elenco scritto di **domande e dubbi** da sottoporre. Si tratta di una scelta saggia, almeno si evita di sottova-

lutare aspetti che, per chi si è già confrontato con l'averne un cane, possono risultare scontati ma che, per tutti gli altri, non sono affatto ovvi.

L'importanza di rivolgersi agli esperti

La maggior parte delle persone che si avvicina per la prima volta alla convivenza con un cane, però, non chiede un colloquio. Questo può accadere per diversi motivi: per prima cosa semplicemente perché non si immagina cosa voglia dire davvero trovarsi di fronte ad un essere tanto diverso, complicato da interpretare ma dotato di **capacità d'apprendimento** formidabili. Altre volte i proprietari consultano il veterinario solo se emergono problemi di salute o segnali di disagio più o meno gravi (eccessivo abbaiare, distruzione di oggetti in casa, ringhi verso componenti della famiglia). Altri, invece, non lo consultano affatto perché, erroneamente, pensano che prima o poi tutto si risolva da sé. Niente di più sbagliato. Lavorare per **prevenire** si può, anche e soprattutto sull'educazione, perché quando poi un cane inizia a manifestare disagi è sensibilmente più difficile correggerlo. Tra l'altro, non sempre si riesce a farlo da soli (si sconsigliano i metodi "fai da te") e, in alcuni casi, è necessario avvalersi dell'aiuto di uno specialista in comportamento.

le domande fondamentali

- L'arrivo del cane in casa: le prime notti può dormire con noi? Esistono feromoni canini che aiutano il soggetto ad ambientarsi?
- I pasti: quale cibo scegliere e quanti pasti al giorno?
- Le uscite: quante volte al giorno vanno portati fuori i cuccioli? Quante i cani adulti?
- La conduzione al guinzaglio e la socializzazione al parco con gli altri cani: come insegnargli a comportarsi bene?
- Sterilizzazione: sì o no?
- Vaccini, vermifughi, antiparassitari: che trattamenti vanno fatti e quanto spesso?
- Convivenza con altri animali: come integrare il cane con eventuali gatti o conigli domestici?
- Presenza di bambini: quali sono i metodi migliori per insegnare ai bimbi il rispetto per il cane evitando incidenti e paure?

Fateli scegliere!
Loro sanno cosa vogliono.

EXCELLENCE

Scopri le crocchette Special Dog Excellence, arricchite con le vitamine naturali della frutta, senza coloranti e conservanti artificiali.

SOLO NEI MIGLIORI NEGOZI TRADIZIONALI, SUPERMERCATI E IPERMERCATI.

MADE IN ITALY NO CRUELTY TEST NO OGM

MONGE
La famiglia italiana del pet food





Il segno del mese di maggio: TORO

Buon compleanno, TORO! Nel 2019 la tua parola d'ordine è novità: con Urano nel segno ti aspettano cambiamenti importanti in tutti i settori della vita. Grazie a Saturno le nuove strade che sei pronta a imboccare ti portano a destinazioni meravigliose che solo pochi mesi fa ti sembravano impossibili. Anche Nettuno ti chiede di ampliare i tuoi orizzonti, invece di restare ancorata ai tuoi soliti lidi. Plutone ti rende più decisa e orgogliosa delle tue, solo in apparenza, imprevedibili scelte.



ariete

Fino al 6, Mercurio è nel segno e vi resta amico per tutto il mese; riprendono i rapporti professionali interrotti di recente. Per chi cerca lavoro è il momento ideale per inviare curriculum. Venere, nel segno fino al 15, vi aiuta a coronare i sogni d'amore; fino al 16 Marte vi rende più seducenti che mai.



toro

Dal 17 Marte vi regala una sferzata di energia utile per concretizzare i progetti di lavoro che finora avete tralasciato. Giove protegge il settore delle finanze: potete concedervi qualche sfizio ottimo per migliorare il vostro umore. Dal 7 in poi i sentimenti trionfano grazie a Venere e Mercurio.



gemelli

Fino al 16 Marte vi offre l'opportunità di mettere a frutto la vostra competenza, dimostrando ai colleghi che ve la cavate anche nelle situazioni più complesse. Marte risveglia anche la voglia di sedurre. Un incredibile colpo di fulmine vi travolge il 23, un contratto di collaborazione si concretizza il 4.



cancro

Il 16 Venere raggiunge Mercurio, Sole e Urano: abbondano le occasioni che consentono di migliorare la propria immagine professionale. Grazie al favore degli astri, chi ha vissuto momenti difficili in amore ritrova finalmente la serenità; i legami già saldi diventano inossidabili. Colloquio di lavoro vincente il 26.



leone

Sole e Urano vi rendono fin troppo ambizioso, decise a ripagare con la stessa moneta chi vi ha creato problemi sul lavoro. Marte risveglia la vostra energia: ora riuscite a sbrigare qualsiasi incombenza in tempi record. Venere amica si adopera per rafforzare i rapporti amorosi e regala incontri inaspettati.



vergine

Urano è al vostro fianco e vi garantisce un piacevole rinnovamento sul lavoro, con la possibilità di un trasferimento o di un cambio di mansioni. Dal 17 in poi Marte smette di essere dispettoso e subito i rapporti con colleghi e superiori migliorano. Dal 7 al 21 Mercurio fa in modo che l'amore vi sorrida.



bilancia

Fino al 16 con Marte dalla vostra parte siete imbattibili per tutto ciò che riguarda la professione: la buona sorte favorisce chi lavora nell'arte o con l'estero. Nella prima parte del mese cresce la complicità che vi lega al partner e aumentano gli incontri giusti per chi è single. Guadagno inatteso in arrivo il 24.



scorpione

Dal 15 in poi il lavoro è fonte di grandi soddisfazioni: Marte favorisce i contatti con possibili nuovi datori di lavoro e vi aiuta a concludere le trattative in sospeso. Chiarimenti importanti per le coppie in difficoltà. Decisione delicata in campo affettivo da prendere il 28; favorite le vendite di immobili il 20.



sagittario

Mercurio vi aiuta a superare gli ostacoli creati nel settore professionale da Marte. Chi vuole cambiare attività rifletta con calma: le scelte importanti vanno prese entro il 20, valutando i minimi dettagli di ogni questione. Sentimenti appassionati fino al 15 grazie a Venere. La carriera professionale si sblocca il 14.



capricorno

Urano movimentata in maniera piacevole il settore professionale, dove Marte crea, però, qualche malumore: certe scorciatoie si rivelano fallimentari; un collega è meno amico di quanto voglia sembrare. Una scommessa d'amore viene vinta facilmente il 23, mentre una collaborazione va ridiscussa il 10.



acquario

Dal 7 al 21 occorre tanta buona volontà per sfuggire alle trappole tese da Mercurio sul cammino professionale. Giove è al vostro fianco, dal 22 potete raggiungere qualsiasi obiettivo. Molte tentazioni in amore: chi è single ha solo l'imbarazzo della scelta, chi è in coppia rifletta bene prima di agire.



pesci

Marte dal 17 è l'alleato più fedele sul lavoro. Grazie ai suoi effetti benefici sapete distinguere le proposte valide da quelle prive di futuro. Tra l'1 e il 15 Marte smaschera chi mente in amore; dal 17 vi consente di rafforzare i legami che contano sul serio. Il vero amore spazza via qualsiasi ostacolo il 28.

NUOVA

**Pasta del
Capitano®**
FARMACEUTICI DOTTOR CICCARELLI

PROTEGGE IL TUO SORRISO



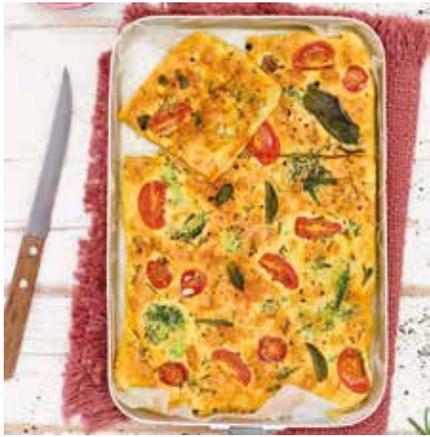
- NO TRICLOSAN
- NO PARABENI
- NO SLS

www.pastadelcapitano.it





INDICE DELLE RICETTE



Antipasti

- Crostata di ricotta alle erbe, 15
- Crostoni con fragole e stracciatella, 8
- Crostoni con uova, spinaci e pomodorini, 39
- Falafel di fave, 15
- Insalata di avocado, spinacini e frutti di bosco, 20
- Insalata di ravanelli, spinaci e fragole, 37
- Mai Tai, 33
- Margarita al pompelmo rosè, 32
- Mini frittatine alla feta e spinaci, 27
- Zuppetta di vongole con spinacini, piselli e broccoletti, 19

Primi

- Farro con fragole, caprino e rucola, 7
- Farro con moscardini piccanti e pomodorini arrostiti, 18
- Insalata di pasta con robiola, piselli e salmone, 39
- Pasta alla gricia, 30
- Spaghetti aglio, olio, bietoline, salmone affumicato a caldo e pane carasau, 16

Secondi

- Bowl con salmone, spinaci e avocado, 43
- Cotoletta di pollo con panatura di quinoa e frutta secca, 37
- Frittata al forno alle verdure, 25
- Frittata di riso con fave, pecorino e salame, 25
- Insalata di pollo, fragole e avocado con aceto balsamico, 8
- Polpette di tacchino in teglia con alloro, 21

Dolci

- Biscotti al burro di arachidi, 35
- Brownies, 34
- Crostata con crema al limone e fragole, 10
- Mini clafoutis alle mele e lamponi, 29
- Scones con fragole e ricotta, 9



REDAZIONE

Direttore responsabile

Paolo Dalcò

Coordinamento di redazione

Francesca Badi

Progetto grafico

Cristiana Mistrali

Hanno collaborato a questo numero

Alice Avanzi, Vittorio Barbieri, Daniela Bonardi,
Giorgia Bressan (illustrazioni p. 30), Ilaria Buti,
Margherita Catalani

Ricette

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

Fotografie

Pierrmichele Borraccia, Silvia Censi, Marina Della
Pasqua, Barbara Toselli

Editore

FL S.r.l.

Via Mazzini n. 6 - 43121 Parma

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 51 maggio 2019

Stampa effettuata presso Coptip

Via Gran Bretagna, 50 - 41122 Modena

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

FL Srl - via Mazzini, 6 - 43121 Parma

CONTRIBUTO I€ - 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





INDICE DELLE RICETTE



Antipasti

- Crostata di ricotta alle erbe, 15
- Crostoni con fragole e stracciatella, 8
- Falafel di fave, 15
- Insalata di avocado, spinacini e frutti di bosco, 20
- Insalata di ravanelli, spinaci e fragole, 37
- Mai Tai, 33
- Margarita al pompelmo rosè, 32
- Mini frittatine alla feta e spinaci, 27
- Zuppetta di vongole con spinacini, piselli e broccoletti, 19



Primi

- Farro con fragole, caprino e rucola, 7
- Farro con moscardini piccanti, prezzemolo e pomodorini bicolor arrostiti, 18
- Insalata di pasta con robiola, piselli e salmone, 39
- Pasta alla gricia, 30
- Spaghetti aglio, olio, bietoline, salmone affumicato a caldo e pane carasau, 16

Secondi

- Bowl con salmone, spinaci e avocado, 43
- Cotoletta di pollo con panatura di quinoa e frutta secca, 37
- Frittata al forno alle verdure, 25
- Frittata di riso con fave, pecorino e salame, 25
- Insalata di pollo, fragole e avocado con aceto balsamico, 8
- Polpette di tacchino in teglia con alloro, 21

Dolci

- Biscotti al burro di arachidi, 35
- Brownies, 34
- Crostata con crema al limone e fragole, 10
- Mini clafoutis alle mele e lamponi, 29
- Scones con fragole e ricotta, 9





REDAZIONE

Direttore responsabile

Paolo Dalcò

Coordinamento di redazione

Francesca Badi

Progetto grafico

Cristiana Mistrali

Hanno collaborato a questo numero

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

Ricette

Marina Della Pasqua, Sara Querzola, Virginia
Repetto, Barbara Toselli, Rossella Venezia

Fotografie

Piermichele Borraccia, Marina Della Pasqua,
Infraordinario, Willy Priatmanto (pp. 48-53)
Virginia Repetto, Barbara Toselli

Editore

FL S.r.l.

Via Mazzini n. 6 - 43121 Parma

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 50 aprile 2019

Stampa effettuata presso Coptip

Via Gran Bretagna, 50 - 41122 Modena

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

FL Srl - via Mazzini, 6 - 43121 Parma

CONTRIBUTO Ie - 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



Bonduelle

Carta delle Insalate®



CARNE



FORMAGGI



PESCE



INSALATONE

Con Carta delle Insalate Bonduelle scopri che ogni piatto ha la sua insalata ideale: PESCE, CARNE, FORMAGGI, INSALATONE. C'è sempre l'abbinamento giusto per esaltare le tue ricette.

Bonduelle. *Cogli la vita ogni giorno.*

Scopri tante ricette sulle pagine Facebook e Instagram di Bonduelle Italia. [f](#) [i](#)

un'idea di
treValli

HOPLA®

FACILE LA BONTÀ



HOPLA' DA MONTARE ZUCCHERATA. SENZA GLUTINE, SENZA GRASSI IDROGENATI
HOPLA' SPRAY ZUCCHERATA. SENZA GLUTINE.



HOPLA' DA MONTARE E PER CUCINA.
SENZA GLUTINE, SENZA GRASSI IDROGENATI.



HOPLA' CUCINA E BESCIAMELLA DA CHEF.
SENZA GLUTINE, SENZA OLIO DI PALMA,
SENZA GRASSI IDROGENATI



HOPLA' IDEE DI SOIA. 100% VEGETALE.
NATURALMENTE PRIVA DI LATTOSIO,
SENZA GLUTINE, SENZA GRASSI IDROGENATI.

DOLCE O SALATO
CON HOPLA'
IL SUCCESSO E' ASSICURATO

SENZA GLUTINE

WWW.HOPLA.IT
WWW.TREVALLI.COOPERLAT.IT