



PRÈMIATY

MENU MESE

Basilico,
profumo mediterraneo

BENESSERE

Mango, nutriente
e saporito

SPECIALE

Festa della mamma

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

n. 84 maggio 2022



SIMMENTHAL

Chi per la linea e chi per la forza.



COME LA METTI È BUONA.

**ACQUISTA ALMENO DUE PRODOTTI SIMMENTHAL,
CONSERVA LO SCONTRINO E VAI SU SIMMENTHAL.IT**

PUOI VINCERE OGNI GIORNO

**UN FITNESS TRACKER
FITBIT LUXE.**

 **fitbit**



Concorso "Chi per la linea e chi per la forza" valido dal 14/02/2022 al 15/05/2022, tutti i giorni dalle ore 9.00 alle ore 21.00.

Estrazione dei premi non assegnati entro il 01/07/2022. Conservare lo scontrino fino al 01/09/2022. Montepremi concorso pari a € 11.188,45 IVA esclusa.

Regolamento completo e privacy policy su www.simmenthal.it

Mamma mia! È GIÀ MAGGIO

Dopo un inverno lungo e non sempre facile la primavera è finalmente esplosa. Le prime giornate calde, i tramonti a tarda sera... tutto fa presagire l'arrivo dell'estate.

Nell'attesa prepariamoci ai profumi della stagione più calda con un menu a base di **basilico** dove le foglie tenere e carnose di quest'aromatica sono protagoniste di piatti etnici, freschi e non solo salati, facili e veloci da preparare. Maggio è anche il mese dedicato alle **mamme**: la nostra chef vi propone un menu di festa per coccolarle nella loro giornata speciale. Nel menu benessere scopriremo insieme i benefici e gli utilizzi in cucina dei **piselli**, legumi primaverili saporiti e gustosi. Infine non perdetevi le rubriche dei nostri esperti che vi sveleranno trucchi e consigli per una **dieta anti-age**, per organizzare un **guardaroba sostenibile** e per avere **piante sempre rigogliose in casa**.



■ SOMMARIO

Maggio

6



37



5

agenda del mese

■
cucina

6

menu del mese
un menu aromatico

14

il prodotto di stagione
basilico

16

meal prep
pianifica i pasti con gusto

27

prodotti del mese
plumcake con farina integrale
e latte UHT senza lattosio
Equilibrio&Piacere

28

menu speciale
viva la mamma!

37

un cocktail al mese
Daiquiri

38

prodotti premium
pecorino romano DOP
grattugiato

33



8



18



benessere

40

cibo e salute
mango, un tesoro esotico



56



58

viaggi

48

borghi d'arte&gusto
Nemi, fragole e leggende



54



47

lifestyle

54

mangiarsano
contrastare l'invecchiamento
con la dieta

56

vivi sostenibile
guardaroba capsula,
fashion e sostenibile

58

balcone&giardino
come avere piante
rigglioise in casa

61

oroscopo

62

indice



48

CANNAMELA

Sapori di casa

Linguine alle vongole e zenzero: da provare subito!

INGREDIENTI per 4 persone

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

Lasciare riposare le vongole in acqua e sale grosso, cambiando ripetutamente l'acqua per eliminare la sabbia.
Cuocere le vongole scolate in una casseruola facendole aprire, aromatizzando con l'Aglio Macinato Cannamela. Sgusciare la metà delle vongole.
In una casseruola scaldare l'olio, poi aggiungere le vongole e il fondo di cottura precedentemente filtrato. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla molto al dente. Unire la pasta e aromatizzare con lo Zenzero Macinato Cannamela e finire di cuocere aggiungendo altra acqua di cottura, se necessario.



www.cannamela.it • seguici su  

Cuore

PROVA
IL GUSTO DI MAIONESE
VEGETALE CUORE



con ACIDO LINOLEICO* che aiuta a mantenere i NORMALI LIVELLI di

COLESTEROLO

Involtini di tacchino, zucchini e Maionese Vegetale Cuore

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MIN
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

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



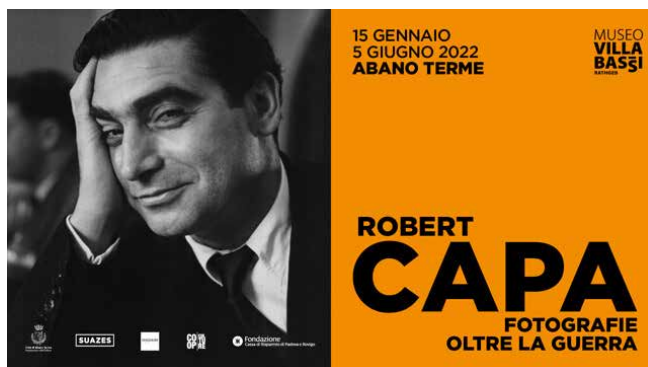
Tagliare a dadini le zucchini, spadellarle per pochi minuti con Olio Cuore e un pizzico di Sale Iposodico Cuore e lasciarle raffreddare. Stendere le fette di tacchino, spalmarle con Maionese Vegetale Cuore, poi richiudere ogni fetta a metà, quindi arrotolarla in modo da formare un conetto. Completare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

OLIOCUORE.IT - SEGUICI SU



AGENDA

idee e consigli



Robert Capa. Fotografie oltre la guerra
15 gennaio-5 giugno
Villa Bassi Rathgeb, Abano Terme (PD)
www.museovillabassiabano.it

Questa mostra celebra un fotografo eccezionale, capace di grande profondità anche al di là dei suoi più famosi scatti di guerra. Lontano dalla prima linea ha catturato sguardi inediti di grandi artisti e intellettuali che hanno cambiato la storia e si è poi appassionato al genere cinematografico del neorealismo, così vicino alla sensibilità del fotografo. Ritratti di Silvana Mangano e Gina Lollobrigida, Pablo Picasso e Henri Matisse nella cornice di una straordinaria villa veneta che è di per sé un'opera d'arte.

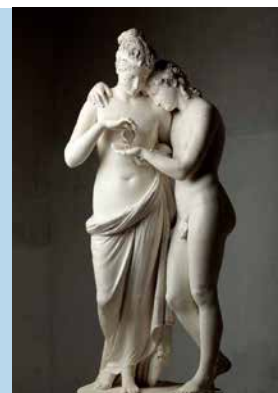
Niente di vero
di Veronica Raimo
Einaudi
176 pagine - 18 euro
www.einaudi.it

La cifra stilistica dell'autrice è l'umorismo e con quello prende per mano il lettore e lo porta a spasso per le pagine di un anti-romanzo di formazione. Nella cornice di una famiglia unica – ma, in fondo, con i difetti di tante – una ragazza reinventa la narrazione di se stessa per crescere e diventare una donna. Fra le crisi d'ansia della madre, la noia mortale del padre, un fratello ingombrante che tenta a sua volta di emanciparsi, Veronica non riuscirà a fare a meno di manipolare la realtà, soprattutto ai propri occhi.



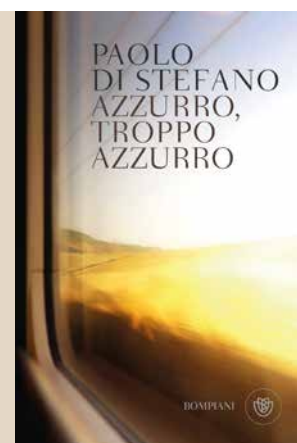
Canova, gloria trevigiana.
Dalla bellezza classica
all'annuncio romantico
14 maggio-25 settembre
Museo Bailo, Treviso
www.museivicititreviso.it

Nel territorio di origine di Antonio Canova, a trecento anni dalla morte, una mostra che già nel titolo vuole valorizzare il ruolo fondamentale dell'artista nell'aprire nuove strade espressive nel periodo a cavallo fra classicismo e romanticismo. Nell'immaginario canoviano sono preponderanti i temi della figura femminile e il rapporto con il mito e l'antichità, sviscerati in forme differenti. Di grande interesse l'esposizione di sculture con i basamenti originali, alcuni calchi preparatori in gesso e opere legate alla vita politica e sociale del territorio, ad approfondire il metodo di lavoro e l'impulso estremamente contemporaneo di uno dei più grandi scultori di tutti i tempi.



Azzurro, troppo azzurro
di Paolo Di Stefano
Bompiani
192 pagine - 12 euro
www.bompiani.it

Quella di Rizzo sembra una vita ordinaria, sul modello di altre prima di lui: un viaggio dal sud del Paese verso una città grigia e fredda del nord, ma che offre una migliore prospettiva economica. Ma il prezzo qual è? Annunciata fin dal principio c'è la soluzione più estrema alla sofferenza, violenta conseguenza di isolamento, solitudine, depressione, incapacità di trovare il nuovo se stesso, al termine di una vita fatta di cronaca nera e morti raccontate, con la canzone di Paolo Conte in sottofondo a colorare l'ossessione e il disagio.



UN MENU AROMATICO

Un inno alla freschezza primaverile e ai sapori semplici, che vengono esaltati, in questo menu, dalle foglie di una delle erbe aromatiche più rappresentative della tradizione italiana



Katchapuri al basilico, limone e primosale

2 persone

30' preparazione

25' cottura

per la pasta: X 215 g di **farina di grano tenero bio "00" VerdeMio** X 50 g di acqua X 1 uovo X 50 g di latte X 4 g di lievito di birra disidratato X 1 pizzico di zucchero X 5 g di sale fino
per farcire: X 2 **uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** X 150 g di primosale X 50 g di parmigiano grattugiato X 1 cucchiaino di scorza grattugiata di limone X 1 cucchiaino di senape X 1 manciata di spinaci baby X 1 manciata di foglie di basilico X 1 spicchio d'aglio X olio extra vergine di oliva X sale e pepe
inoltre: X 1 uovo per spennellare X semi di nigella

1. Nella ciotola della planetaria impastate con la frusta K a bassa velocità tutti gli ingredienti tranne il sale fino a ottenere un composto omogeneo. Montate il gancio impastatore e proseguite per almeno 10 minuti o comunque fino a incordare unendo il sale verso la fine. Formate una sfera con l'impasto, sistemata in una ciotola e copritela con pellicola alimentare. Fate lievitare fino al raddoppio (circa 2 ore).

2. Nel frattempo in una padella antiaderente fate insaporire l'olio con l'aglio e unite gli spinaci. Salate e fateli appassire dolcemente avendo cura poi di asciugarli bene. Fateli raffreddare, sistemati all'interno di una ciotola con l'uovo sbattuto, il parmigiano, il primosale, la senape, la scorza di limone, il basilico tritato e mescolate il tutto; aggiustate di sale e pepe.

3. Stendete l'impasto sulla spianatoia infarinata con il matterello dandogli una forma ovale e ottenendo una sfoglia di 5-6 mm. Arrotolate i bordi su loro stessi in modo da dare una forma a barchetta. Pizzicate le estremità per saldarle molto bene. Trasferite su una teglia foderata con carta forno e farcite con il composto preparato. Spennellate i bordi con l'uovo sbattuto e cospargete con i semi di nigella.

4. Cuocete nel forno già caldo a 220°C per 15 minuti, quindi sfornate e create un incavo nel ripieno che possa ospitare l'uovo. Sgusciate l'uovo al centro e proseguite la cottura per ulteriori 5 minuti. Sfnate e servite con basilico fresco.

Strozzapreti al pesto di mandorle, anacardi e basilico

4 persone 20' preparazione 10' cottura

X 350 g di strozzapreti X 80 g di foglie di basilico fresco X 1/2 spicchio d'aglio X 25 g di mandorle sgusciate bio VerdeMio X 25 g di anacardi X 50 g di Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione grattugiato X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Schiacciate nel mortaio le mandorle, gli anacardi, l'aglio, il basilico e il parmigiano fino a ottenere un composto omogeneo oppure frullate il tutto in un robot da cucina incorporando l'olio a poco a poco. Aggiustate di sale e pepe.

2. Lessate gli strozzapreti, scolateli al dente, quindi conditeli con il pesto al basilico preparato, mantecando se necessario con poca acqua di cottura. Trasferite nei piatti da portata e servite.





MANDORLE SGUSCIATE BIO VERDEMIO

Dolci e croccanti compagne per dessert e condimenti, irresistibili come spezza-fame, le mandorle VerdeMio arrivano sulle nostre tavole da una filiera che rispetta in modo scrupoloso l'ambiente. Un alimento sano e ricco di sapore, con cui scatenare la fantasia ai fornelli.



treValli®

SENZA LATTOSIO

treValli®

SENZA LATTOSIO

LATTE
ALTA
DIGERIBILITA'

+ 50% PROTEINE*
+ 30% CALCIO*

Latte
100% Italiano

SENZA GRASSI

ViviForte

C'È VOGLIA DI LEGGEREZZA E GUSTO C'È TREVALLI SENZA LATTOSIO

La linea
Latte Trevalli
Senza Lattosio
comprende
anche:

- ViviDigeribile
- ViviLeggero
- ViviSano.



TREVALLI SENZA LATTOSIO VIVIFORTE

è ideale per chi ama il latte, ma non riesce a digerirlo, perché ha **meno dello 0,1% di lattosio**, che viene scisso nei suoi due zuccheri più facili da assimilare: glucosio e galattosio.

- **SENZA LATTOSIO** (meno dello 0,1%)
- **SENZA GRASSI** (Solo 0,1%)
- **50% DI PROTEINE IN PIÙ** rispetto al latte tradizionale
- **30% DI CALCIO IN PIÙ** rispetto al latte tradizionale
- **100% LATTE ITALIANO**

Dadini di manzo con verdure e salsa al basilico

4 persone 25' preparazione 5' cottura

X 600 g di polpa di manzo X 100 g di pomodori datterini gialli X 100 g di pomodori datterini rossi
X 1 costa di sedano X olio extra vergine d'oliva X sale in fiocchi X pepe nero
per la salsa: X 1 manciata di foglie di basilico X 2 cm di scorza di limone X 40 g di pinoli
X **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** X sale e pepe

1. Preparate la salsa raccogliendo tutti gli ingredienti nel bicchiere di un frullatore e azionate unendo l'olio a filo fino a ottenere una salsa viscosa. Tenete da parte.
2. Mondate il sedano e tagliatelo a listarelle molto fini. Lavate i datterini e tagliateli a metà. Tagliate la polpa di manzo in dadi da 4-5 cm di lato e cuoceteli sulla piastra rovente circa mezzo minuto per lato. Sistemateli in una ciotola, unite i pomodorini, il sedano e condite con la salsa preparata. Servite subito.





La carta dei vini

Katchapuri al basilico, limone
e primosale
Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore

Strozzapreti al pesto di mandorle,
anacardi e basilico
Ca' Lunate Vermentino
di Sardegna

Dadini di manzo con verdure
e salsa al basilico
Buonavilla Romagna
Sangiovese

Mousse di fragole al basilico e ricotta

4 persone 20' preparazione

X 500 g di fragole X 2 cucchiaini di zucchero semolato X succo di 1/2 limone X 2 cucchiaini di zucchero a velo X 5-6 foglie di basilico fresco X 300 ml di panna fresca X **250 g di ricotta fresca bio VerdeMio**

1. Mondate le fragole, tagliatele a tocchetti e raccoglietele all'interno di una ciotola insieme al succo di limone, allo zucchero semolato e alle foglie di basilico spezzettate con le mani. Fate marinare per 1 ora in frigorifero coprendo con pellicola per alimenti.
2. Trascorso questo tempo rimuovete le foglie di basilico. Frullate il resto con un frullatore a immersione e disponete una parte del composto ottenuto sul fondo di 4 coppette. Conservate la purea di fragola in frigorifero mentre vi dedicate al resto della ricetta.
3. Montate la panna in una ciotola. In un secondo contenitore lavorate a crema la ricotta con lo zucchero a velo e incorporate 3/4 della panna mescolando dal basso verso l'alto per non farla smontare. Trasferite questo composto all'interno delle coppette e decoratele con un ciuffo della panna montata rimasta. Completate con fragole fresche e foglie di basilico.

SISTINA
Montepulciano d'Abruzzo DOC
è il perfetto abbinamento con il

*Filetto di maiale
alla vignaiola*


CODICE
CITRA
VINI VOLTI VALORI

Vieni a scoprire la ricetta su
www.citra.it tratta dal
libro "le ricette dei Vignaioli"





Il prodotto **DI STAGIONE**

BASILICO

Il suo profumo ammalia da secoli e oggi è tutelato come un bene prezioso

LA PERLA VERDE DELLA LIGURIA ▼

Ingrediente principe del famoso pesto, il basilico genovese ha ottenuto nel 2008 la Denominazione di Origine Protetta che, come attesta il disciplinare, certifica che le qualità e le caratteristiche di un alimento sono dovute essenzialmente al luogo nel quale è prodotto. Il territorio in cui è coltivato il Basilico Genovese DOP corrisponde all'intero versante marittimo della Liguria, da La Spezia a Ventimiglia. Si distingue dal basilico comune per le foglie medio-piccole (di forma ovale e convessa e di colore tenue), per il maggiore contenuto di oli essenziali, per l'aroma peculiare dovuto alla brezza marina che sempre soffia nelle coste liguri.



IL PESTO PERFETTO ▲

Il basilico è l'ingrediente principale di un condimento per la pasta tanto famoso quanto buono: il pesto genovese. La ricetta, apparentemente molto semplice, è così preziosa che è stato creato anche un Consorzio del Pesto Genovese. Il vero pesto si fa con questi 7 ingredienti: Basilico Genovese DOP, olio d'oliva della riviera ligure, Parmigiano Reggiano DOP, Pecorino DOP, pinoli, aglio e sale. Per non compromettere l'aroma degli ingredienti, il pesto andrebbe fatto esclusivamente in un mortaio di marmo con un pestello di legno. Il segreto per valorizzare al massimo le foglie di basilico è lavarle in acqua fredda e lasciarle asciugare su un panno pulito prima di pestarle.

COME SCEGLIERE IL BASILICO ►

Poiché si tratta di uno degli aromi usati più di frequente in cucina, l'ideale sarebbe tenere una pianta di basilico sul davanzale o sul balcone, in modo da raccogliere le foglie al momento. Se, però, per i più svariati motivi, si ha la necessità di acquistarlo nella grande distribuzione, ecco alcuni consigli per scegliere la qualità migliore: il colore deve essere sempre brillante e la foglia non deve avere macchie, le foglie devono essere sode e succose, strofinato tra le dita deve rilasciare un aroma ricco e asprigno. Il vecchio trucco di conservare gli steli in un bicchiere d'acqua come si fa con i fiori funziona!



VALORI NUTRIZIONALI ▼

Il basilico non è solo un delizioso aroma in grado di dare un tocco di gusto anche ai piatti più semplici, è anche una pianta ricca di principi preziosi per la salute. Visto che si usa sempre in piccole quantità, il suo apporto calorico non influisce nelle diete, in ogni caso è davvero basso, appena 23 calorie per 100 g di prodotto fresco. Il basilico è ricco di acqua e di potassio, mentre è molto povero di sale. Contiene tutte le vitamine del gruppo B, vitamina C e notevoli quantità di ferro, magnesio, calcio, fosforo e zinco. Consumato al naturale o in tisana è un ottimo aiuto per la digestione lenta e difficoltosa.



UNA PIANTA REGALE

Il basilico è originario dell'India, dove veniva coltivato già 5000 anni fa ed era una pianta venerata, utilizzata soprattutto per le sue proprietà medicinali. Intorno al 350 a.C. Alessandro Magno lo portò in Grecia e da lì arrivò in Italia, dove da subito incontrò un clima adatto alla sua coltivazione. Il nome deriva dal latino medievale *basilicum*, dal greco *basileus*, cioè "re"; pare infatti che fosse usato per produrre profumi per i monarchi. Gli antichi romani la ritenevano una pianta magica e sacra a Venere, non a caso Plinio scrisse che i suoi semi erano potenti afrodisiaci e ancora non molti anni fa i contadini lo somministravano agli animali nel periodo della monta.





lunedì



Meal PREP

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



giovedì

martedì



merenda

colazione

venerdì



mercoledì

POMODORINI CONFIT

Tagliate 350 g di ciliegini a metà e disponeteli su una teglia foderata di carta forno. Cospargeteli di sale, pepe, zucchero a piacere, origano secco, 1 spicchio d'aglio schiacciato e irrorateli con olio evo. Cuoceteli in forno già caldo a 140°C per 2 ore, fino a quando non saranno caramellati.



ZUCCHINE

Cuocete le zucchine per la torta salata e i fusilli (5-6 in tutto): spuntate le zucchine, tagliatele a metà orizzontalmente e poi affettatele a mezzaluna.

Cuocetele in padella con 1 spicchio d'aglio e olio, oppure in forno a 180°C fino a doratura. Raffreddate, dividete in 2 parti: una servirà per la preparazione della torta salata, l'altra per la pasta e andrà congelata.



CONIGLIO

Marinate e cuocete il coniglio come indicato a p. 19, tenendo conto che dovrà essere anche il condimento delle tagliatelle. Fatelo raffreddare, dividetelo e congelatelo separatamente. Quello del ragù, se volete, può essere già sfilacciato al coltello.

MERENDA E COLAZIONE

Preparate i 2 snack che possono essere conservati in un contenitore ermetico per qualche giorno.



TIAN DI VERDURE

Mondate e tagliate le verdure del tian: pomodori, zucchine, patate, melanzane devono essere ridotti a rondelle possibilmente dello stesso diametro e spessore. Preparate il tian, cuocetelo in forno e poi tenetelo in frigorifero. La sera seguente sarà solo da scaldare in forno.

lunedì

Tian di verdure

6 persone 20' preparazione 40' cottura

X 2 pomodori X 1 melanzana lunga X 1 zucchina scura grande X 2 patate X **olio extra vergine di oliva fruttato leggero** **Gusto&Passione** X timo fresco X origano secco X 1 spicchio d'aglio X sale e pepe

1. Lavate le verdure e tagliatele a rondelle. Se volete cucinare il tian il giorno dopo, sistematele in un contenitore ermetico e conservatele in frigorifero fino all'utilizzo.
2. Tagliate l'aglio a metà e strofinatelo su una teglia da 20 cm di diametro. Versatevi 1 cucchiaio di olio e aggiungete l'aglio schiacciato con l'apposito attrezzo.
3. Disponete le verdure a raggiera affiancate alternandole. Condite con olio, sale, pepe, timo e origano. Cuocete per 40 minuti a 200°C. Servite caldo o a temperatura ambiente.



Coniglio con asparagi e rucola

4 persone 20' preparazione 45' cottura

X 1,2 kg di coniglio a pezzi piccoli X 2 cucchiai di **farina di grano tenero bio "00" VerdeMio** X 1 limone non trattato X 250 ml di brodo X olio extra vergine di oliva X timo fresco X 1 mazzo di asparagi X 1 mazzetto di rucola X **burro bio VerdeMio** X sale e pepe

1. Sistemate il coniglio in una ciotola con il timo, la scorza grattugiata del limone e il suo succo. Aggiungete dell'olio, mescolate e fate marinare per 1 ora.
2. Mondate gli asparagi limando la parte legnosa, lavateli e tagliate le punte che terrete da parte. Rosolate il coniglio in una casseruola con olio e una noce di burro fino a doratura, unite la farina e mescolate. Aggiungete poi i gambi degli asparagi, bagnate con il brodo e cuocete a fiamma moderata per 30 minuti.
3. Tagliate le punte degli asparagi a metà e sbollentatele in acqua salata per 2 minuti. Unitele al coniglio insieme alla rucola. Aggiustate di sale e pepe e servite.

martedì



FRIA **STRUCCANTI** MICELLARI



nuove formule
più efficaci

con estratti naturali

per pelli normali
e sensibili



NUTRIENTE MICELLARE

ACQUA di ROSE
ed **ESTRATTO** di CAMOMILLA



ADDOLCENTE MICELLARE

ESTRATTO di MELISSA
e **MAGNOLIA**



Fusilli alle zucchine, zafferano e pomodorini confit

4 persone 20' preparazione 140' cottura

X 360 g di fusilli X 3-4 zucchine già cotte X pomodorini confit (da 250 g di pomodorini) X 1 bustina di zafferano X 1 scalogno X timo fresco X origano fresco X **olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione** X sale e pepe

1. Fate scongelare per tempo in frigorifero le zucchine già cotte la domenica e preparate, se non sono già stati cotti, i pomodorini confit. Portate a ebollizione una pentola di acqua salata e fate cuocere la pasta.
2. Tritate lo scalogno e fatelo appassire in una padella con l'olio. Aggiungete le zucchine e bagnate con poca acqua di cottura della pasta. Unite il timo, aggiustate di sale e di pepe e lasciate insaporire.
3. Scolate la pasta al dente, trasferitela nella padella con il condimento e fate saltare per un paio di minuti unendo poca acqua di cottura in cui avrete disciolto lo zafferano. Aggiungete i pomodorini confit, origano fresco e servite.



IL CONSIGLIO SALVATEMPO

La torta salata può essere preparata e cotta anche la domenica. Porzionatela e congelatela fino al consumo.

Torta salata senza crosta con verdure ed erbe aromatiche

8 persone 15' preparazione 40' cottura

X 4 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 100 ml di panna fresca X prezzemolo fresco X 90 g di Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione grattugiato X 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva X origano secco X 2 zucchine già cotte X pomodorini confit (da 100 g di pomodorini) X 120 g di farina 00 X 1 cipollotto rosso di Tropea X sale e pepe

1. Fate scongelare per tempo in frigorifero le zucchine già cotte la domenica. Affettate sottilmente il cipollotto. In una ciotola mescolate le uova, il parmigiano, l'olio, la panna, il prezzemolo tritato, l'origano, i pomodori confit, sale e pepe. Aggiungete poi le zucchine, la cipolla e la farina.
2. Versate il tutto all'interno di una teglia foderata con carta forno da 22 cm di diametro. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per 35-40 minuti.

giovedì



L'IDEA IN PIÙ

Il ragù di coniglio si sposa anche ad altri formati di pasta: provatelo con 320 g di garganelli all'uovo.

Pasta con ragù di coniglio e asparagi

4 persone 10' preparazione 20' cottura

X 360 g di tagliatelle di Campofilone all'uovo **Gusto&Passione**
X 1 mazzetto di asparagi X 250 g di ragù di coniglio X **olio extra vergine da olive taggiasche Gusto&Passione** X 1 spicchio d'aglio
X 100 ml di vino bianco secco X maggiorana fresca X sale e pepe

1. In una padella capiente fate insaporire l'olio con l'aglio tagliato a metà. Aggiungete i gambi degli asparagi a tocchetti e le punte tagliate a metà.
2. Salate, pepate e unite il ragù di coniglio precedentemente scongelato. Fate insaporire per qualche minuto, quindi sfumate con il vino bianco e portate a cottura.
3. Lessate le tagliatelle, scolatele al dente e unitele al ragù. Mescolate e unite le foglie di maggiorana. Trasferite nei piatti da portata e servite.

venerdì

Torta alla confettura di fragole

6 persone 25' preparazione 30' cottura

X 250 g di farina tipo "00" X 100 g di zucchero semolato X 1 uovo + 1 tuorlo X **confettura extra di fragole della Basilicata Gusto&Passione** X scorza di 1 limone bio grattugiata X 80 g di **burro di centrifuga Gusto&Passione** freddo X 4 g di lievito in polvere per dolci per completare: X 1 uovo X zucchero semolato

colazione

1. Cominciate dalla pasta frolla: nella ciotola della planetaria (o a mano o con il mixer) impastate la farina, il lievito setacciato, l'uovo, lo zucchero, il tuorlo, la scorza di limone e il burro a cubetti utilizzando la frusta K a bassa velocità, quel tanto che serve ad amalgamare la massa.

2. Date una forma regolare con le mani e stendete subito la pasta su una spianatoia poco infarinata con il mattarello, portandola a uno spessore di circa 5 mm. Dovrete ottenere un rettangolo.

3. Spalmate sulla pasta uno strato sottile di marmellata e iniziate ad arrotolarla da un lato lungo verso l'altro. Piegare le due estremità in modo da sigillare e fate una leggera pressione. Con grande delicatezza trasferite la ciambella ottenuta su una teglia foderata di carta forno con la saldatura verso il basso, per evitare che la marmellata esca durante la cottura.

4. Spennellate il dolce con l'uovo sbattuto e lo zucchero semolato. Cuocete nel forno già caldo a 180°C per 30 minuti, o fino a doratura della pasta. Lasciate raffreddare completamente prima di servire a fette.



Biscotti salati al pecorino e olive nere

50 biscotti 30' preparazione 12' cottura

X 150 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio X 100 g di farina di grano saraceno X 175 g di burro freddo X 200 g di pecorino toscano X 80 g di olive taggiasche denocciolate **Gusto&Passione** X sale e pepe

1. Nel mixer tritate le olive denocciolate, quindi grattugiate con una grattugia a fori grandi il pecorino toscano raccogliendolo in un piatto.
2. Nella ciotola della planetaria, o nel mixer, versate la farina bianca setacciata, unite quella di grano saraceno, il burro a pezzetti, il pecorino e le olive. Regolate di sale e pepe e azionate l'impastatrice a velocità bassa utilizzando il gancio a K. Quando otterrete un composto ben amalgamato e lavorabile estraetelo dalla ciotola e formate un panetto.
3. Servendovi del mattarello stendete l'impasto su un piano leggermente infarinato in una sfoglia spessa mezzo centimetro e con un tagliabiscotti ricavate tante sagome. Disponetele su più teglie rivestite di carta forno che cuocerete, una alla volta, nel forno caldo a 180°C per circa 12 minuti. Lasciate raffreddare completamente prima di servire.

merenda

La carta dei vini

Tian di verdure
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Coniglio con asparagi e rucola
Chardonnay Sicilia DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food

Fusilli alle zucchine, zafferano
e pomodorini confit
Grillo Viognier Sicilia DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food

Torta salata senza crosta con
verdure ed erbe aromatiche
Ca' Lunate Vermentino
di Sardegna

Pasta con ragù di coniglio
e asparagi
Passo delle Mattule Grillo

Biscotti salati al pecorino
e olive nere
Pignoletto DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food



EQUILIBRIO &
PIACERE
*La creatività
è leggera.*



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



Prodotti DEL MESE



Plumcake con Farina 100% Integrale Equilibrio&Piacere

I Plumcake con Farina 100% Integrale Equilibrio & Piacere sono realizzati con pochi e semplici ingredienti: farina integrale, uova da galline allevate a terra, latte fresco e yogurt italiano.

Morbidi, profumati, buoni come fatti in casa!

Grazie alla farina integrale questi plumcake sono fonte di fibre e sono uno spuntino ideale in ogni momento della giornata: a colazione, accompagnati da una tazza di latte e, perché no, farciti con un po' di marmellata, oppure come merenda assieme a un succo o un centrifugato di frutta.



Latte UHT Alta Digeribilità Senza Lattosio Equilibrio&Piacere

Pensato principalmente per chi ha intolleranze, ma davvero buono per tutti, il Latte UHT ad Alta Digeribilità Senza Lattosio Equilibrio&Piacere è l'ideale per iniziare la giornata con gusto e leggerezza.

Realizzato con latte 100% italiano, è adatto ad adulti e bambini per la sua maggiore digeribilità e il sapore leggermente più dolce, oltre a essere un'importante fonte di calcio, minerale fondamentale per la salute delle ossa.

Ottimo anche per la preparazione di gustosi dolci.



Gli auguri più dolci e speciali si fanno anche a tavola, preparando un menu gustoso, colorato, ricco ma non pesante. La compagnia della famiglia, un fiore, le risate, il tempo lento gustato insieme, con piatti che sono coccole con stuzzicanti abbinamenti

VIVA LA MAMMA!



Bruschette alle fragole con robiola e pinoli

4 persone 10' preparazione 5' cottura

X 8 fette di pane casereccio X 250 g di robiola X 150 g di fragole X 8-12 foglie di basilico X succo di limone X **olio extra vergine di oliva non filtrato**
Gusto&Passione X 30 g di pinoli X sale e pepe

1. Lavate, asciugate e mondate le fragole. Tagliatele in spicchi e conditele con qualche goccia di succo di limone, un pizzico di sale e di pepe e un cucchiaino d'olio. Unite la metà delle foglie di basilico tritate. Lasciate marinare 15 minuti.
2. Tostate le fette di pane, lasciatele freddare e spalmatevi la robiola.
3. Finite le bruschette con le fragole marinate, ancora un pizzico di pepe a piacere, i pinoli e le restanti foglioline di basilico.



R. Messner
R. Messner

R. Messner

Lo Speck Alto Adige IGP

Lo Speck Alto Adige IGP è un prosciutto crudo disossato, rifilato, salmistrato a secco, leggermente affumicato e lasciato ad asciugare e a stagionare. Un gusto straordinario e un aspetto inconfondibile: lo speck deve la sua unicità alle particolari condizioni climatiche delle valli alpine dell'Alto Adige e al tradizionale metodo di produzione, da sempre tramandato di padre in figlio come metodo classico di conservazione del suino macellato nel periodo natalizio.

Fondata nel 1974 a Plaus (BZ) dai fratelli Moser, la Moser Speck Srl annovera una storia caratterizzata da successi. Già nel 1980 è una tra le prime aziende a potersi fregiare del marchio "Alto Adige" nella produzione dello Speck IGP. Negli anni Novanta, oltre a un processo di ampliamento e ammodernamento degli stabilimenti, l'impresa riesce anche nell'intento di ottenere varie certificazioni di qualità di rilevanza internazionale, quali il codice Ue e il marchio ISO. In quegli anni anche il famoso alpinista altoatesino Reinhold Messner decide di prestare il suo volto per promuovere i prodotti. Sempre nel piano di crescita aziendale e vista la crescente richiesta, la direzione decide nel 2009 di installare una linea di affettamento per dar vita a un nuovo settore. Così, grazie ai continui cambiamenti per restare al passo coi tempi, la Moser Speck oggi si annovera tra i leader di mercato nella produzione di speck.



Gnocchi ricotta e spinaci

(foto a p. 28)

4 persone 30' preparazione 9' cottura

Per gli gnocchi: **X 300 g di ricotta fresca bio VerdeMio** X 250 g di spinacini in foglia X 2 uova medie X 50 g di parmigiano grattugiato X 50 g di pecorino grattugiato X 150 g di farina 00 (+ altri 50 g per lavorare l'impasto)

X noce moscata X sale

Per condire: **X 50 g di burro bio VerdeMio** X 30 g di mandorle

X 50 g di spinacini in foglia X 30 g di parmigiano grattugiato X pepe

1. Preparate prima gli gnocchi lessando in pochissima acqua salata gli spinaci per 5 minuti. Scolateli e strizzateli bene, quindi tritateli. Scolate bene la ricotta e, in una ciotola grande, unitela agli spinaci tritati; aggiungete le uova, il parmigiano e il pecorino e circa 150 g di farina. L'impasto deve risultare legato ma non troppo sodo. Regolate di sale e profumate con un pizzico di noce moscata grattugiata al momento.
2. Aiutandovi con le mani e un po' di farina formate delle palline grandi più o meno come noci, passatele a piacere sull'apposito attrezzo per rigare gli gnocchi o segnatele con i rebbi di una forchetta; mano a mano adagiatele su di un piano infarinato.
3. Cuocete gli gnocchi per 3/4 minuti in acqua salata: appena verranno a galla saranno pronti. Scolateli e conditeli con il burro, il pepe, le mandorle tritate e il parmigiano. Serviteli con le foglie di spinacino, a piacere.

BURRO BIO VERDEMIO

Prodotto esclusivamente con crema di latte pura di origine biologica, il burro bio VerdeMio è un condimento genuino e indispensabile per i vostri primi piatti.





Polpette di agnello con purè alle erbe

6 persone 20' preparazione 42' cottura

Per le polpette: X 600 g di carne di agnello tritata X 200 g di robiola X 125 ml di panna fresca liquida X 1 uovo X 40 g di pangrattato X 1 spicchio d'aglio tritato finemente X 1 cucchiaino di timo X scorza grattugiata di 1 limone non trattato X 40 g di burro X sale e pepe

Per il purè: X 4 patate a pasta gialla grandi X 60 g di burro X 200 ml di latte fresco intero X un mazzetto di erbe miste (basilico, prezzemolo, salvia) X noce moscata X sale e pepe

1. Sbucciate le patate e cuocetele al vapore per circa 25 minuti, finché non saranno cotte. Schiacciatele ancora calde con uno schiacciapatate e raccoglietele in un tegame. Tritate molto finemente le erbe aromatiche. Unite alle patate schiacciate una presa di noce moscata tritata, le erbe aromatiche, sale, pepe e il burro.
2. A fiamma bassa, aggiungete poco latte alla volta e fate cuocere il purè mescolando energicamente con un mestolo di legno per evitare la formazione di grumi. Se necessario, aggiungete poco altro latte fino a ottenere una consistenza morbida e soffice.
3. Passate alle polpette: mescolate insieme il pangrattato, il limone, l'aglio e il timo tritati insieme. In un'ampia ciotola, insieme alla robiola, versate la carne e l'uovo e poi amalgamate il tutto insieme al trito di pangrattato, aglio e timo, aggiustando se necessario di sale e aggiungendo una macinata di pepe. Formate delle polpette grandi poco più di una noce.
4. In un tegame fate sciogliere il burro: quando comincia a sfrigolare, versate le polpette e fatele rotolare in modo che prendano colore ovunque. A questo punto versate a filo la panna, portate a bollore e lasciate cuocere a fuoco vivace fino a quando la salsa non comincerà ad addensarsi.
5. Spegnete il fuoco, regolate di sale e pepe e servite caldissime, accompagnate con il purè alle erbe.

Grissin Bon dove la qualità è di casa



GrissinBon®

La carta dei vini

Bruschette alle fragole con
robiola e pinoli
Soai Prosecco

Gnocchi ricotta e spinaci
Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore

Polpette di agnello con purè
alle erbe
Buonavilla Romagna
Sangiovese

ZUCCHERO DI CANNA BIO VERDEMIO

Un'ottima alternativa a quello bianco, lo zucchero VerdeMio è ricavato da canna da zucchero da agricoltura biologica e la sua confezione è 100% riciclabile nella plastica.



Cheesecake senza cottura alle fragole

8 persone 20' preparazione 5' cottura

X 200 g di frollini o biscotti tipo digestive X 60 g di burro di centrifuga **Gusto&Passione** morbido + altro per la teglia X 300 g di formaggio fresco cremoso X 200 ml di panna fresca liquida X 8 g di colla di pesce X 500 g di fragole fresche X 2 cucchiaini di zucchero semolato X **2 cucchiaini di zucchero di canna bio VerdeMio**

1. Imburrate lo stampo e foderatelo completamente con carta da forno. Preparate la base della torta sbriciolando finemente i biscotti e mescolandoli con il burro morbido (potete fare questa operazione anche con un cutter da cucina, tritando fino a che i frollini sbriciolati non avranno completamente assorbito il burro), trasferite il composto nello stampo preparato, appiattendolo e compattandolo con un cucchiaino e formate a piacere dei bordi schiacciando un po' il composto alle pareti dello stampo. Riponete in frigo per un paio di ore.
2. Mondate le fragole, tagliatele a pezzetti e trasferitele in un pentolino antiaderente con lo zucchero di canna. Fatele ammorbidire a fuoco basso per 5 minuti, dividete in due ciotole fragole e sciroppo che si è formato; tenete da parte una metà delle fragole e frullate con il frullatore a immersione la seconda metà per ottenere un composto omogeneo. Passate al setaccio e tenete da parte.
3. Preparate la farcia: immergete per un paio di minuti la gelatina in una ciotola piena di acqua fredda e nel frattempo scaldate la panna in un pentolino aggiungendo a piacere lo zucchero semolato. Togliete la panna dal fuoco e aggiungete i fogli di gelatina ben strizzati, mescolate fino a che la gelatina si sarà sciolta completamente e lasciate intiepidire.
4. Ammorbidite il formaggio fresco lavorandolo con una forchetta, aggiungete la salsa alle fragole, mescolate bene e unite al composto a base di panna e gelatina. Amalgamate e versate delicatamente nella teglia. Fate riposare per tutta la notte in frigo. L'indomani sformate su un piatto e guarnite con le fragole restanti e il loro succo.



Prosciutto, mortadella e salame Beretta. Tutti ne vogliono una fetta.



Fresca Salumeria Beretta è la linea di affettati ricca di varietà che fa rima con qualità. Tanti prodotti da assaporare come il Salame Milano e la Mortadella Bologna I.G.P. per un'esperienza di gusto sempre più irresistibile.

Provali tutti!

fratelliberetta.com  



Fresca Salumeria

Daiquiri

- X 60 ml di rum bianco
 - X 20 ml di succo di lime fresco
 - X 2 cucchiari da bar di zucchero superfino
 - X cubetti di ghiaccio
- Bicchiere: coppetta da cocktail

Il Daiquiri evoca le spiagge cubane e i ritmi della salsa. È un cocktail dal **gusto armonioso e rinfrescante**, facile da preparare nella sua ricetta tradizionale: basta mettere in uno shaker il rum, il succo di lime e lo zucchero. Un piccolo trucco per ottenere il massimo del succo dal lime è quello di massaggiarlo delicatamente prima di spremerlo. Mescolate delicatamente con il cucchiaino da bar in modo che lo zucchero si scioglia completamente. Aggiungete del ghiaccio e shakerate per qualche secondo. Versate, filtrandolo, il contenuto nella coppetta da cocktail ghiacciata. Il Daiquiri è pronto per essere sorseggiato, non solo come **aperitivo**, ma anche come accompagnamento per **piatti a base di crostacei, di pesce e perfino di carne**, soprattutto se molto corposi, visto il suo sapore acidulo che pulisce il palato.

La storia del Daiquiri affonda nel mito e in effetti non si conoscono davvero le sue origini. Daiquiri è il nome di una **spiaggia di Santiago de Cuba** dove pare che nel 1889, durante la guerra tra Stati Uniti e Spagna, sia approdato un marine statunitense che si rifiutò di bere il rum liscio chiedendo che venisse allungato con succo di lime e zucchero. Un altro racconto lo fa risalire a Jennings S. Cox, un ingegnere americano che nel 1905 lavorava nei pressi della spiaggia cubana appena citata. Pare che Cox, avendo in casa solo rum, lime e zucchero, abbia offerto ai suoi ospiti un cocktail improvvisato fatto con questi ingredienti chiamandolo, appunto, col nome del posto in cui risiedeva.

Il rum perfetto per fare il Daiquiri – non è nemmeno necessario dirlo – è un rum cubano. Quello bianco è da preferire, perché ha un gusto delicato che ben si abbina al lime, ma meritano un assaggio abbinamenti anche con rum più corposi e ambrati, persino invecchiati: al contrario di quel che si pensa il loro sapore verrà esaltato dal mix di ingredienti. Naturalmente, in base al rum scelto e agli anni di invecchiamento, la gradazione del cocktail può variare considerevolmente, fattore da tenere in conto vista la grande bevibilità del Daiquiri.



PECORINO ROMANO DOP *grattugiato*

Un formaggio DOP grattugiato fresco che alla comodità unisce tutto il buono della tradizione. Indispensabile per grandi piatti dell'Italia centrale, può diventare una gustosa alternativa al parmigiano nella cucina di tutti i giorni



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



1

Frittata al forno con zucchine, pecorino e menta

Ingredienti per 4 persone: **X 6 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio**
X 4 cucchiaini di pecorino romano DOP Gusto&Passione X 2 zucchine
X menta X 1 spicchio d'aglio X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

Sbattete le uova con il pecorino, sale e pepe. Fate saltare le zucchine tagliate a fette sottili in una padella con poco olio e l'aglio; profumate con menta fresca. Aggiustate di sapore e fate raffreddare. Unite il composto di uova alle zucchine, mescolate e trasferite in una teglia antiaderente. Cuocete in forno a 180°C per circa 15 minuti, o fino a quando la frittata non sarà ben dorata.

2

Cacio e pepe con fave e zeste di limone

Ingredienti per 4 persone: **X 320 g di fusilli** X **110 g di Pecorino Romano DOP Gusto&Passione** X 100 g di fave sguosciate X 1 limone non trattato X timo limonato X sale e pepe

Scottate le fave per 30 secondi in acqua bollente. Lessate la pasta in acqua bollente leggermente salata. Macinate il pepe al momento e fatelo tostare in una padella antiaderente unendo un po' di acqua di cottura della pasta. A fuoco spento unite il pecorino e altra acqua di cottura fino a formare una crema. Scolate la pasta al dente e fatela saltare nel condimento ottenuto unendo le fave. Terminate con altro pepe, zeste di limone e timo limonato.

MANGO, *un tesoro esotico*

Frutto originario del Sud-Est asiatico, il mango appartiene alla stessa famiglia degli anacardi e come apporto calorico è più vicino ai frutti autunnali che a quelli estivi. Fra le sue caratteristiche, oltre a un sapore fresco, dolce e irresistibile, ci sono ottime quantità di vitamina C (a tutto vantaggio del sistema immunitario) e di fibre solubili; queste ultime, oltre a stimolare il senso di sazietà, contrastano la stipsi e riducono l'assorbimento del colesterolo. L'alta percentuale di acqua (82,8 g su 100 di prodotto) e di potassio (250 mg) rende il mango molto adatto agli sportivi.

Insalata di riso con mango e gamberetti

4 persone 20' preparazione 15' cottura

X 200 g di riso Basmati X 450 g di gamberetti X 200 g di piselli surgelati finissimi bio VerdeMio (o piselli freschi) X 1 mango X 1 lime X aneto fresco X olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione X sale e pepe

1. Portate a bollire una pentola con acqua leggermente salata e fate cuocere i gamberetti per circa un minuto. Scolateli, raffreddateli in acqua fredda e poi sgusciateli.
2. In una pentola fate bollire dell'acqua poco salata e tuffatevi il riso Basmati insieme ai pisellini. Fate cuocere per 12 minuti, poi scolate e trasferite in una ciotola. Condite con un filo d'olio e mescolate, allargando il riso per farlo raffreddare (mescolate ogni tanto per sgranarlo).
3. In un barattolino mettete il succo di lime e aggiungete il doppio del volume di olio; insaporite con sale e pepe. Chiudete bene il barattolo e agitate vigorosamente creando un'emulsione.
4. Pelate il mango e tagliate la polpa a cubetti. Unitelo al riso insieme ai gamberetti e condite con l'emulsione al lime. Aggiungete infine qualche rametto di aneto e servite.



INGREDIENTI

**SCIROPPO
D'ACERO**



2 MANGHI



**2-3
BANANE
MATURE**



**2-3 FRUTTI
DELLA PASSIONE
MATURI**



**2 VASETTI
DI YOGURT
BIANCO AL
NATURALE**

**GRANELLA
DI PISTACCHI**



LAMPONI FRESCHI
150 g



Smoothie bowl al mango



4 persone 15' preparazione

1. Sbucciate le banane e tagliatele a rondelle. Mettetele su un vassoio coperto di carta da forno e sistematele in freezer fino al completo congelamento.
2. Mette poi le banane surgelate in un frullatore insieme allo yogurt, la polpa di 1 mango e 3 cucchiari di sciroppo d'acero. Frullate fino a ottenere una crema densa e dividetela in 4 ciotoline.
3. Pelate l'altro mango e tagliatelo a cubetti. Unitelo allo smoothie insieme alla polpa dei frutti della passione, qualche lampone fresco, un filo di sciroppo d'acero e la granella di pistacchi. Servite subito.





Pesce spada con dadolata di mango e pomodorini

4 persone 20' preparazione 10' cottura

X 4 fette di pesce spada fresco spesse 1 cm circa X 1 mango maturo
X 250 di pomodorini ciliegia X qualche rametto di coriandolo fresco (oppure di prezzemolo) X 1 cipollotto X 1 lime X **olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione** X peperoncino in polvere X sale e pepe

1. Pelate il mango e tagliate la polpa a cubettini. Lavate bene i pomodorini e tagliateli a pezzetti più o meno delle stesse dimensioni. Affettate il cipollotto compresa la parte verde e tritate il coriandolo.
2. Riunite tutto in una ciotola e condite con il succo di lime, un filo d'olio, sale, pepe e una spolverata di peperoncino. Mescolate bene e tenete da parte.
3. Ungete con un filo d'olio i tranci di pesce spada. Scaldate una bistecchiera antiaderente e quando sarà ben calda fate cuocere i tranci di spada facendoli grigliare per qualche minuto su entrambi i lati. Conditeli con un pizzico di sale e pepe.
4. Sistemateli nei piatti e conditeli con la dadolata. Servite a piacere in abbinamento a un'insalata verde.



Pan di Stelle

NUOVA RICETTA
ANCORA PIÙ
SPALMABILE



SCOPRI le
RICETTE
con la crema
Pan di Stelle



CON GRANELLA DI PAN DI STELLE

#UNSOGNOCHIAMATOCACAO* 

100% NOCCIOLE ITALIANE

SENZA OLIO DI PALMA

Cheesecake allo yogurt e mango

8 persone 35' preparazione 10' cottura

Per la base: X 190 g di frollini con farina integrale **Equilibrio&Piacere** X 90 g di burro di centrifuga **Gusto&Passione**

Per la farcitura: X 400 g di yogurt greco intero bianco X 100 g di formaggio fresco spalmabile X 150 g di panna da montare

X 150 g di zucchero a velo X 1 limone bio X 12 g di gelatina in fogli (circa 6 fogli) X 2 manghi maturi

1. Tritate finemente i biscotti e metteteli in una ciotola. Fondete il burro a bagnomaria e unitelo ai biscotti, amalgamate e versate in una teglia a cerniera da 20-22 cm di diametro foderata con un disco di carta forno sul fondo. Con il dorso di un cucchiaio formate uno strato compatto e uniforme. Trasferite in frigo e fate raffreddare per 30 minuti.

2. Preparate la crema: mettete a bagno in acqua fredda la gelatina in fogli spezzettata e fate riposare per 10 minuti. Fatela poi sciogliere in poca acqua sul fuoco basso e quando si sarà dissolta spegnete e fate raffreddare completamente.

3. Montate la panna. Mescolate lo yogurt, il formaggio, la scorza grattugiata del limone, la gelatina sciolta e lo zucchero a velo per ottenere una crema omogenea. Unite la panna montata e mescolate delicatamente per amalgamare.

4. Versate la crema nello stampo sopra allo strato di biscotti e livellate la superficie. Mettete in frigo per almeno 8 ore.

5. Pelate il mango e ricavate le due "guance" intorno al nocciolo. Con un coltellino ben affilato tagliatelo a fette sottilissime e disponetele su tutta la superficie della cheesecake fino a ricoprirla completamente. Rimettete in frigo fino al momento di servire.



NEMI, *fragole e leggende*

Navi fantasma ed elisir rosati, vivaci frascette e sacre pietre: questo splendido borgo dei Castelli Romani è la meta ideale per riempire un'assolata domenica di maggio di dolcezza e mistero



Nemi



Sono le lacrime versate da Venere per la morte di Adone e trasformate in piccoli cuori rossi, frutti miracolosi capaci di allontanare i serpenti dai boschi. Questo si dice delle fragoline di Nemi, subito prima di averle assaggiate... perché subito dopo, l'unica cosa che si può dire è: buonissime! Hanno effettivamente qualcosa di magico queste gemme di dolcezza che nell'antichità venivano tradizionalmente mangiate proprio durante i **festeggiamenti in onore di Adone**, alle idi di giugno. Questa consuetudine pagana si è mantenuta nei secoli grazie anche a manifestazioni storiche come il Trionfo delle Fragole, organizzato in Campo de' Fiori a Roma ogni 13 giugno fino al 1870. Protagoniste dell'evento erano le "fragolare" – cioè le donne che raccoglievano i preziosi frutti – che ancora oggi si possono incontrare a Nemi durante la **Sagra delle Fragole**, vestite come tradizione comanda. Dal 1922 la sagra si tiene la prima domenica di giugno, ma è proprio a maggio che le fragole iniziano a essere raccolte per essere mangiate fresche, decorare tortine alla crema, ma anche produrre deliziose confetture o l'imperdibile Fragolino di Nemi, un inebriante liquore aromatico.

Dolcezza con vista

"De fravole 'n profumo solo a Nemi pòi senti' / Sotto quel lago un mistero ce sta / De Tibberio le navi so' l'antica civirtà". A riassumere in pochi versi l'essenza di questo borgo dei Colli Albani è un grande classico della canzone romanesca, *'Na gita a li Castelli*, che già nel 1926 celebrava i due grandi tesori di Nemi, le fragole, appunto, e le navi nascoste nelle acque del suo lago. Prima di scendere a bagnare i piedi in quelle misteriose acque, però, concediamoci una passeggiata nel centro del borgo tanto amato da artisti come Goethe, Byron e D'Annunzio, rimasti folgorati dalla sua antica bellezza. E che probabilmente si orienterebbero ancora oggi tra i suoi vicoli e le sue **colorate casette arroccate**, perché nei secoli qui poco è cambiato. Il viaggiatore goloso non ha che da scegliere dove fermarsi, passeggiando lungo la strada principale che è tutto un susseguirsi di botteghe artigianali, ristoranti e bar dove gustare i migliori piatti della cucina locale. Oltre che per le sue fragole, Nemi in particolare è nota anche per i **funghi** che si raccolgono nel circondario, da provare in un bel piatto di fettuccine o con la polenta, e per la **minestra di fagioli gialloni**, varietà tipica della zona, aromatizzata alla *sadorea*, santoreggia in dialetto nemese. Dopo un pranzo importante è impossibile non concedersi un sorso di liquore, una rinfrescante granita o un goloso gelato, tutto rigorosamente a base di fragoline di bosco, meglio ancora se consumati con vista, seduti a un tavolino del Bar delle Fragole affacciato sul lago, o sulla terrazza del Bar Belvedere. Per raggiungere quest'ultimo dovete immergervi nella natura che disegna il **Sentiero del Tempio di Diana**: si tratta di un percorso scosceso lungo il quale incontrare la storia di Nemi proprio nelle pietre sulle quali un tempo poggiava il grandioso tempio romano a cui la cittadina deve il nome (*Nemus Dianae* era il bosco sacro dedicato alla dea), che un tempo sorgeva sulle sponde del lago e del quale oggi restano solo vaghe tracce.





Tesori sommersi

E raggiungiamolo, dunque, questo lago, nato da un vulcano e già luogo di divertimenti e villeggiatura per gli antichi romani, i cui fondali per secoli hanno custodito un segreto. La leggenda parlava di imbarcazioni nascoste dalle sue acque, dalle quali pare risalissero occasionalmente a galla oggetti di bordo, tirati a riva dai pescatori. E non si tratta di dicerie recenti. Iniziarono a circolare già nel I secolo dopo Cristo e solo a inizio '900 si scoprì che c'era davvero un fondo di verità! Dal 41 d.C., infatti, sul fondo di quel lago giacevano **due enormi navi** lunghe 70 metri e larghe 25, fatte costruire dall'**imperatore Caligola**, come omaggio a Diana e alla dea egizia Iside, utilizzate come "palazzi galleggianti" in cui soggiornare o con cui divertirsi a simulare battaglie navali. Alla morte dell'imperatore il Senato romano ordinò di affondarle per eliminare con esse la memoria dell'acerrimo avversario. E il progetto pare abbia funzionato, se una manciata di anni dopo quelle navi sommerse erano già diventate leggenda. Oggi sulle sponde del lago di Nemi c'è un **museo dedicato a queste navi fantasma**: recuperate tra il 1928 e il 1932, sono state poi distrutte da un incendio doloso nel 1944. Di loro quindi il museo custodisce il ricordo, assieme a tanti reperti d'epoca che lo rendono comunque una sosta incredibilmente interessante.

In apertura: il borgo affaccia sul lago dei misteri. Nelle pagine, da sinistra: fragoline e frutti di bosco; il panoramico corso Vittorio Emanuele; il roseto del santuario del Ss. Crocifisso; rami d'olivo.



Fraschette legendarie

I Colli Albani sono un concentrato di delizie, accompagnate sempre da ottime bottiglie di vino. La **coltura della vite** affonda le radici nel mito, perché si attribuisce a Saturno la sua introduzione in queste terre: detronizzato dal figlio Giove, il dio si rifugiò da queste parti portando con sé e piantando la prima vite della storia. La leggenda vuole ancora che Numa Pompilio, secondo re di Roma, abbia scoperto a Nemi questa preziosa pianta e l'abbia portata a Roma assieme a un albero di fico e un **ramoscello di olivo**, gesto celebrato per secoli attraverso la tradizione di esporre un ramoscello – una "frasca" – fuori dalle taverne che servivano vino. Da qui il nome "fraschette" che ancora oggi caratterizza le osterie della zona.



10

cose da fare a Nemi in un fine settimana



- 1 A Marino ammirare la fontana dei quattro mori che distribuisce vino per la festa di ottobre
- 2 Scoprire le differenze tra il pane di Lariano e quello di Genzano
- 3 Mangiarsi un panino con la porchetta di Ariccia
- 4 Innamorarsi delle ciambelle degli sposi di Rocca di Papa
- 5 Affrontare i bastardoni di Zagarolo e mangiarseli in un boccone!
- 6 Raggiungere Bellegra per assaggiare il fallacciano, fico che matura a luglio, ottimo anche sciropato
- 7 Regalarsi un mazzetto di giglietti di Palestrina, biscottini che omaggiano nella forma la famiglia Barberini
- 8 Incontrare una pupazza frascatana in pasticceria
- 9 Scoprire i vicini Monti Prenestini, dove ordinare un curioso piatto di gnocchetti allungati "a coda de soreca"
- 10 Addentare una "guancia di canonico", pesche tipiche di Castel Gandolfo



Il vino di Caligola

Hanno visto la luce nell'estate del 2021 le 500 bottiglie numerate lasciate invecchiare due anni a 15 metri di profondità nelle acque del lago di Nemi. Si tratta di un **Rosso Roma DOC** (denominazione nata nel 2019 che comprende la provincia romana), prodotto dall'azienda agricola Monte Due Torri. I **fondali** di mare e laghi risultano essere il contesto migliore dove fare affinare e maturare il vino grazie all'assenza di luce e alle temperature costanti. In questo caso, poi, il lago di Nemi aveva dato già prova di grandi capacità di **conservazione** con le navi di Caligola, imperatore che dà nome e volto all'etichetta di queste bottiglie da collezione.

Nelle pagine, da sinistra: Castel Gandolfo sul lago Albano; Genzano dall'alto; vicoli ricchi di fascino a Nemi; la dea Diana nel centro storico di Nemi; golosità a base di frutta locale; tramonto con vista.



Info utili

In treno

È possibile raggiungere Nemi partendo dalla stazione Termini o Tiburtina con un regionale diretto alla stazione San Gennaro sulla linea Roma-Velletri. Da qui si raggiunge Nemi con un autobus della linea Schiaffini Travel una o due volte al giorno.

In aereo

L'aeroporto più vicino è quello di Roma Fiumicino, dal quale prendere il treno in direzione di Termini.

In autobus

Si raggiunge in metropolitana il capolinea della linea A della metro (Anagnina) e da lì si prende il bus Cotral diretto a Genzano, scendendo alla fermata Genzano-Nemi e prendendo da qui un secondo bus, diretto a Nemi.

Shopping

Per preparazioni artigianali a base di fragoline un indirizzo interessante è quello di **Fantasie Mediterranee**, dove trovare deliziose confetture, gelatine e il celebre liquore fatti a mano. Se siete amanti di salumi e formaggi, invece, fate un salto all'**Antica Norcineria Castelli** attiva dall'Ottocento. Incontrate entrambi passeggiando lungo l'arteria principale del paese.

DOVE DORMIRE

Lo Specchio di Diana

Albergo diffuso con appartamenti nel centro del borgo.
Doppia da 80 euro

Corso Vittorio Emanuele, 11
Nemi (RM)
albergodiffusonemi.it

Isola sul Lago

Appartamento nel verde con vista lago da 100 euro a notte
Via Parco dei Lecci, 40
Nemi (RM)

Holiday Homes

Un appartamento nel cuore del borgo storico con piccola Spa.
A partire da 100 euro a notte
Corso Vittorio Emanuele, 1
Nemi (RM)

DOVE MANGIARE

Le Scalette

La tradizione dei Castelli nella sua versione migliore.
Si mangia con 25 euro
Salita Garibaldi, 8 / Piazza Umberto I – Nemi (RM)
www.facebook.com/ristorantepizzerialescalettenemi

Trattoria dei Cacciatori da Tiberio

Pochi coperti riservati agli amanti della cacciagione. Si mangia con 30 euro
Piazza Umberto I, 6
Nemi (RM)

Ristorante Capodiferro

Affacciato sul lago di Nemi, con terrazza panoramica, ideale per una cena elegante.
Prezzo medio 50 euro
Via F.lli Cervi, 1
Genzano (RM)
www.ristorantecapodiferro.it



CONTRASTARE *l'invecchiamento* CON *la dieta*



Ormai è noto che un'alimentazione sana ed equilibrata in nutrienti rappresenta una valida alleata dell'uomo sia nella prevenzione sia nella terapia di molteplici patologie

Anche la ricerca clinica negli ultimi anni ha riconosciuto alla dieta sana un ruolo fondamentale nel **contrastare l'invecchiamento** e nel proteggere l'organismo, sia dal punto di vista estetico sia per quanto riguarda la sua piena funzionalità.

Il processo di invecchiamento cellulare avviene naturalmente, ma può essere accelerato da molti fattori che caratterizzano la vita di oggi come lo stress, una dieta squilibrata, il fumo, l'eccessivo consumo di alcol e di farmaci, la mancanza di un adeguato riposo, l'inquinamento. Tutti questi elementi provocano un aumento della produzione delle molecole capaci di danneggiare (anche gravemente) le strutture biologiche dell'organismo. Tali molecole sono i **radicali liberi** che, se prodotti in quantità eccessiva, sono in grado di distruggere le pareti delle cellule, gli enzimi e il DNA, provocando l'indebolimento generale del sistema immunitario e accentuando marcatamente i segni dell'età, soprattutto sulla cute.

Per prevenire la formazione dei radicali liberi, e riuscire a contrastare così la loro azione di danneggiamento cellulare, ci vengono in aiuto alcune molecole che possiamo introdurre con gli alimenti, ma che anche il nostro corpo è in grado di produrre direttamente, note come **antiossidanti**. Sono importanti antiossidanti, per esempio, alcune vitamine (A, E, C), alcuni sali minerali (soprattutto selenio e zinco), i flavonoidi, i polifenoli, gli acidi grassi omega 3, 6 e 9.

QUALCHE CONSIGLIO PRATICO PER COMPORRE UNA DIETA

- Consumare il pesce almeno 3 volte la settimana, soprattutto il pesce azzurro (salmone e merluzzo), ricco di acidi grassi omega 3, selenio e zinco.
- Consumare settimanalmente 2-3 porzioni di legumi, meglio se associati a cereali, anche integrali.
- Consumare 1-2 porzioni di prodotti lattiero caseari, che danno un buon apporto di vitamine E, A, selenio e zinco.
- Mangiare almeno 2-3 porzioni al giorno di verdure di stagione, privilegiando quelle crude e quelle cotte al vapore, e almeno 2-3 frutti di stagione al giorno. Cercate il più possibile di variare i colori di frutta e verdura, poiché a ogni colore corrispondono antiossidanti diversi.
- Utilizzare abbondantemente le spezie (curcuma, zenzero, noce moscata, curry, cannella) e le erbe aromatiche (aglio, prezzemolo, basilico, rosmarino, timo, santoreggia, maggiorana), tutte ricchissime di sostanze antiossidanti.
- Idratare adeguatamente l'organismo, bevendo almeno 8-10 bicchieri di acqua durante la giornata per preservare la funzionalità dei vari organi e apparati, ma anche per ridurre gli inestetismi cutanei e per donare più lucentezza alla pelle. Si possono integrare i liquidi anche con le tisane o il tè verde.
- Evitare di consumare alimenti ad alta densità calorica, ricchi in zuccheri semplici e in acidi grassi saturi (dolci, fast food, bibite, superalcolici).

EXCELLENCE
 ITALIAN SUPERPREMIUM

SCEGLI L'ALIMENTO PIÙ ADATTO A LORO

FRUTTA E SUPERFOOD
 FONTE NATURALE
 DI FIBRE VEGETALI

FOS E MOS
 PREBIOTICI
 PER IL BENESSERE
 INTESTINALE

3 NOVITÀ!
 PER TAGLIE MINI



**ALTISSIMA
 DIGERIBILITÀ**

**CON CARNE
 FRESCA**

PUPPY

Scegli Excellence! Disponibile nel pratico formato da 1,5kg per il tuo cane di taglia mini o il tuo cucciolo!

Cercalo nei migliori negozi, supermercati, ipermercati e drug.

NO CRUELTY TEST

MONGE
 La famiglia italiana del pet food

GREENCOMPANY



GUARDAROBA CAPSULA. *fashion e sostenibile*

Forse avrete sentito parlare di questo modo sostenibile per ritrovare il proprio stile. Quanti di voi, di fronte all'armadio aperto traboccante di vestiti, hanno esclamato: "non ho nulla da mettermi!". Ecco, si parte proprio da qui per passare dalla moda veloce a uno stile più personale e meditato, alla ricerca di se stessi e della sostenibilità. Ma come funziona nella pratica?

Spesso i nostri armadi sono ricolmi di abiti frutto di **acquisti impulsivi**, magari perché si trattava di capi in saldo, oppure perché di moda in un particolare periodo. Nel momento dell'acquisto non ci siamo soffermati su quanto quell'articolo fosse effettivamente indossabile, sia in relazione agli altri abiti già nel nostro guardaroba sia al nostro stile di vita, o su come ci potremmo sentire quando lo indossiamo.

L'obiettivo del guardaroba capsula è proprio **ridurre il contenuto dell'armadio** in modo che tutti i capi al suo interno siano abbinabili tra loro, ragionando sul nostro stile di vita, così da avere vestiti che possiamo mettere nel nostro quotidiano ed eliminare tutti gli acquisti del momento che creano solo confusione e non ci rappresentano. Comprare **meno e meglio**. Questo non solo è importante per il nostro portafoglio, ma anche per il pianeta.



Come si fa?

Si prende come punto di riferimento un periodo di tre mesi (grossomodo una stagione), si selezionano solo 37 capi di abbigliamento (incluse scarpe e giacche, ma esclusi accessori, pigiama, intimo e abbigliamento da palestra), e quelli saranno i soli capi che andremo a indossare. Lo shopping non è ammesso durante questo periodo, è consentito solo qualche settimana prima dell'inizio del periodo successivo, nel caso in cui si debbano fare aggiunte o sostituzioni.

Se pensate che sia impossibile, superato lo shock iniziale vi renderete conto che è più che fattibile, anzi, è un ottimo modo per disintossicarsi da acquisti non necessari, soprattutto nei negozi delle catene "fast fashion" e per riuscire finalmente a trovare un proprio stile personale, spesso soffocato da acquisti sbagliati. Ricordate sempre che non siamo ciò che indossiamo, gli abiti sono semplicemente uno dei tanti mezzi che abbiamo per rappresentare il nostro modo di essere al mondo. Non preoccupatevi se pensate di non avere uno stile, perché in realtà tutti lo hanno, magari abbiamo solo bisogno di più tempo per trovarlo.

10 punti per cominciare

1. Siediti e inizia a ragionare su quali sono gli abiti che hai che ti piacciono di più: quelli che ti fanno stare bene e che ami indossare. Questo è il punto di partenza per sapere cosa tenere e cosa acquistare in futuro.

2. Individua gli abiti che invece non indossi mai, perché non ti fanno sentire a tuo agio o perché semplicemente non ti piacciono. Da qui saprai cosa donare, vendere o regalare e non ricomprare in futuro.

3. Pensa al tuo stile di vita: hai bisogno di abiti pratici e comodi perché sei sempre in movimento oppure hai un lavoro che necessita di un abbigliamento più formale? Pensa a tutto questo anche in rapporto al clima che ci sarà nei tre mesi a seguire.

4. Seleziona un paio di colori principali – che saranno quelli dei pezzi più importanti del tuo guardaroba –, uno secondario che sia complementare ai primi due e, infine, qualche altro colore per alcuni capi minori che siano però in grado di dare un tocco personale.

5. Passa alla pratica e svuota tutto il tuo armadio dividendo il contenuto in cinque pile:

– i capi che ami tantissimo e che sono adatti alla stagione che arriva

– i capi che ami tantissimo ma che non sono adatti alla stagione che arriva

– i capi che non metti da anni, non ti fanno stare bene e che quindi sono da dare via sicuramente (vendendoli o donandoli se ancora in buono stato)

– i capi per le occasioni speciali, che non rientrano nel guardaroba di tutti i giorni ma che saltuariamente potrebbero servire

– i capi in forse

6. Componi la tua selezione prendendo i capi della prima pila e abbinandoli tra di loro, annotando eventualmente cosa potrebbe mancarti. Se non lo trovi nella pila dei "forse" quello potrebbe essere il capo da acquistare. Metti via i capi per le future stagioni, quelli per le occasioni speciali e anche quelli in forse. Quelli che non hai toccato nel corso dell'anno possono essere venduti o donati.

7. Non importa che i capi siano esattamente 37, anche 43 o 30 andrebbero bene, si tratta solo di un numero indicativo, l'importante è che sia piccolo e che tutti i capi che ne fanno parte possano essere abbinati tra di loro e siano davvero indossati.

8. Per i successivi tre mesi non acquistare nulla: se ne riparlerà alla prossima stagione.

9. Ora che sai cosa c'è nel tuo armadio con esattezza e sai cosa ti piace indossare, ogni volta che vorrai fare un acquisto pensa: mi serve davvero? Posso abbinarlo agli altri capi? È qualcosa che ho già nell'armadio? Il più delle volte ti accorgerai che non ne avrai bisogno.

10. Divertiti con quello che hai e osa abbinamenti che magari non avevi mai pensato prima. Avere poca scelta attiva la creatività e aiuta a fare emergere il proprio stile.





COME AVERE *piante rigogliose* IN CASA

Anche negli ambienti interni della nostra casa possiamo ottenere grandi risultati, l'importante è fare attenzione all'esposizione e garantire il benessere di foglie e radici

L'angolo verde in casa ci aiuta a vivere meglio, rallegra l'ambiente e dà un tocco esotico. Inoltre possiamo anche scegliere piante che aiutano a purificare l'aria. Quando si pensa a quali essenze scegliere è importante tenere in considerazione che sono esseri viventi che possono anche "arredare" e che rendono i nostri spazi interni più accoglienti. Per avere un bell'angolo verde dentro casa è utile studiare l'**esposizione delle finestre** (come faremmo sul balcone e in giardino) e scegliere le piante giuste per quel posto. Se la fonte di luce naturale proviene da nord bisogna privilegiare le piante che richiedono (e che si adattano) a meno

luce rispetto ad altre come le felci, il Pothos, lo Spathiphyllum, l'Aspidistra, la Sansevieria o il Chlorophytum (chiamato comunemente nastrino). Per una porta o finestra esposta a sud, serviranno piante da interni che non temono la luce diretta e sono moltissime le specie che fanno al caso nostro: il croton, la Begonia tamaya, il Coleus e il papiro. Nelle stanze con finestre esposte a est la luce del sole entrerà soprattutto nelle ore mattutine e non sarà troppo forte. In questo contesto potete coltivare l'orchidea Phalaenopsis (quella che si trova comunemente anche nei supermercati) e l'Anthurium col suo fogliame lucido e decorativo.



Infine, se la fonte di luce naturale proviene da ovest, si possono coltivare piante dall'esigenza luminosa medio-alta, come il Ficus benjamina e la Dracaena.

Le insidie da evitare

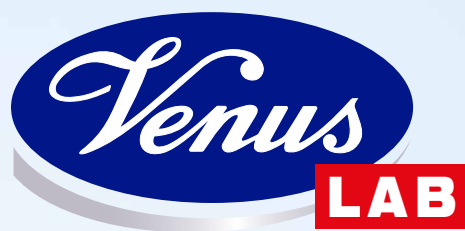
In generale le piante da appartamento provengono dalle zone calde e umide del pianeta (fascia climatica tropicale e subtropicale, dove la temperatura media annuale è intorno ai 22-24°C), che crescono nel sottobosco delle foreste pluviali e che quindi richiedono tassi di umidità molto alti. Per questo motivo, durante la stagione invernale, in casa, bisogna vaporizzare spesso le piante, per evitare lo **stress da aria secca** derivato dal riscaldamento. Non bisogna mai coltivare le piante vicino a fonti di calore (termosifoni) e per garantire una maggiore umidità possiamo tenerle vicine tra loro e riempire i sottovasi di argilla espansa, mantenendo sempre un centimetro di acqua al suo interno. L'evaporazione aumenterà l'umidità nell'aria e l'argilla espansa proteggerà le radici dai ristagni idrici. La tecnica dell'argilla espansa nel



sottovaso si può utilizzare tutto l'anno e le piante ne giovano tantissimo. È fondamentale **non fare accumulare la polvere** sulle foglie: il consiglio è di spolverarle con un pennello e poi vaporizzarle con acqua distillata oppure di pulirle delicatamente passando un panno in cotone inumidito. Sconsiglio l'uso di spray lucidanti che lasciano una patina oleosa sulle povere piante. È importante **fertilizzare il terreno** con un concime a base di azoto – durante la primavera e l'estate ogni due settimane – e vedrete che risultati!



NOVITÀ



Hyaluronic Acid

Booster di giovinezza

Idrata, rimpolpa,
stimola il rinnovamento cellulare.

TRATTAMENTO
URTO
7 GIORNI



Scopri l'Acido ialuronico Venus
In gocce, in crema e oggi anche in fiale
Trattamento Urto 7 giorni.



Il segno del mese di maggio: Toro

Buon compleanno, TORO! Nei prossimi dodici mesi i riflettori sono puntati sui trionfi professionali. Urano ti trascina in un turbine di splendide opportunità, ricordandoti l'importanza di emozioni e sentimenti. Da ottobre Giove ti regala fortuna e abbondanza. Saturno rafforza i legami affettivi di ogni genere. L'intesa amorosa con un Gemelli è perfetta e duratura. Sul lavoro un Capricorno è il tuo socio ideale. Mesi top: giugno e novembre per l'attività, luglio e ottobre per i sentimenti. La Luna Piena in Scorpione del 16 maggio fa trovare ogni risposta a Cancro, Pesci e Vergine.



ariete

L'11 Giove fa il suo ingresso trionfale nel segno, aprendo un capitolo eccezionale della vostra vita: è il momento di raccogliere i frutti del lavoro fin qui svolto. Intorno al 4 il Sole e Urano vi garantiscono guadagni inattesi. Venere nel segno dal 2 porta con sé gioie in amore per tutte, compresa la possibilità di allargare la famiglia. Un Sagittario è pronto a scusarsi, un Pesci trama contro di voi.



cancro

Giove dall'11 vi spinge a eccedere, facendovi prendere decisioni affrettate che potreste rimpiangere nel giro di poche settimane. Finanze traballanti dal 10 per via di Mercurio e Saturno. Tensione in amore dal 2 al 27: per non rischiare rotture occorre molta buona volontà. Chi è in coppia e si sente soffocare può scegliere di voltare pagina. Una Bilancia accetta i vostri consigli, un Acquario non è leale.



bilancia

Con Giove che dall'11 vi guarda di traverso il lavoro diventa complicato e anche Mercurio vi ostacola spingendo clienti e collaboratori a non mantenere la parola data o imponendovi scelte che non siete pronte a fare. In amore chi è in coppia deve fare attenzione alle mille tentazioni offerte da Venere, che regala felicità alle single in cerca di avventure. Un Leone vi aspetta, una Vergine vi inganna.



capricorno

L'energia che Giove scatena dall'11 sconvolge la vostra vita professionale spazzando via come un tornado ciò che vi faceva sentire al sicuro, ma in realtà si limitava a frenarvi. Dal 2 Venere ostile riporta in auge problemi di carattere sentimentale che credevate di aver risolto: per limitare i danni siate pazienti e obiettive. Uno Scorpione vede sempre il vostro lato migliore, un Gemelli vi esaspera.



toro

Marte vi suona la sveglia fino al 24, facendo tornare d'attualità colloqui e progetti rimasti bloccati a causa di lungaggini burocratiche. Siete più sicure di voi e sapete come tenere a bada nemici e rivali. Dall'11 Giove vi costringe a delegare le incombenze più banali per riuscire a fare tutto. L'amore trionfa dal 28, quando Venere entra nel segno. Un Gemelli vi adora, un Ariete vuole intrappolarvi.



leone

Dall'11 Giove amico fa galoppare i progetti che vi stanno a cuore: avete via libera per realizzare i sogni professionali più arditi. A partire dal 2 grazie a Venere anche in amore i rapporti procedono a grande velocità: fidatevi sempre del vostro istinto, anche quando amici e famigliari vi raccomandano di agire con cautela. Un Cancro rispetta le vostre esigenze, una Bilancia non vi mostra il suo vero volto.



scorpione

Prese di mira da Urano, deciso a rivoluzionare la vostra vita professionale, dall'11 dovete vedervela anche con Giove che porta grandi cambiamenti attorno a voi. In amore Marte accende la passione fino al 24: una rinnovata intesa dal punto di vista fisico può rinvigorire i legami dominati da noia o stanchezza. Con un Acquario non è finita: potete ancora conquistarvi, pausa con un Capricorno.



acquario

Dall'11 Giove vi fa avanzare col vento in poppa in campo lavorativo: grazie alla sua spinta nessuno può fermarvi, nemmeno Mercurio che fino al 22 pare deciso a ostacolarvi. Grande fermento anche in amore: dal 2 Venere porta con sé nuove e interessanti conoscenze che illuminano la vita delle single e ravviva la quotidianità di chi è in coppia. Fatevi corteggiare da un Pesci, liberatevi di un Sagittario.



gemelli

Dall'11 Giove difende con forza i vostri interessi in campo professionale: prima di fare il balzo in avanti che meritate seguite il consiglio di Mercurio e valutate con la massima sincerità la vostra attuale posizione, in modo da puntare solo sui progetti giusti. Dal 2 Venere accontenta chi sogna un colpo di fulmine e protegge le coppie di vecchia data. Un Toro vi perdona ogni cosa, un Leone vi mente.



vergine

Urano suggerisce nuovi settori professionali in cui lanciarsi, sostenute magari dalla frequentazione di un corso di aggiornamento o dalla conoscenza di tecniche legate ai social. Mercurio ostile fino al 22 può causare discussioni con i colleghi. In amore torna il sereno a partire dal 28, quando Venere amica rimette a posto i pasticci causati da Mercurio. Un Ariete non sbaglia mai, un Cancro vi sfugge.



sagittario

Splendide opportunità lavorative si affacciano al vostro orizzonte dall'11 per merito di Giove: il momento è propizio anche se desiderate avviare un'attività in proprio, nonostante i tanti ritardi causati fino al 22 da Mercurio. In amore il vostro fascino si fa esplosivo dal 25 grazie a Marte: fino ad allora non mancano comunque le occasioni per divertirvi. Una Vergine vi salva sempre, un Toro vi manca.



pesci

Marte è con voi fino al 24, dandovi il coraggio di cambiare: ora avanzate fino al raggiungimento di tutti i vostri obiettivi, compresi quelli più complicati. Intorno al 5 il Sole e Urano vi servono su un piatto d'argento la possibilità di fare guadagni extra. Fino al 10 colpi di fulmine e cotte inattese: in seguito l'amore diventa noioso. Apritevi a un Capricorno, non perdonate lo sgarbo di uno Scorpione.

■ **INDICE** *delle ricette*



Antipasti

- Biscotti salati al pecorino e olive nere, **25**
- Bruschette alle fragole con robiola e pinoli, **29**
- Tian di verdure, **18**
- Torta salata senza crosta con verdure ed erbe aromatiche, **22**

Primi

- Cacio e pepe con fave e zeste di limone, **39**
- Fusilli alle zucchine, zafferano e pomodorini confit, **21**
- Gnocchi ricotta e spinaci, **31**
- Insalata di riso con mango e gamberetti, **41**
- Pasta con ragù di coniglio e asparagi, **23**
- Strozzapreti al pesto di mandorle, anacardi e basilico, **8**



Secondi

- Coniglio con asparagi e rucola, **19**
- Dadini di manzo con verdure e salsa al basilico, **11**
- Frittata al forno con zucchine, pecorino e menta, **39**
- Katchapuri al basilico, limone e primosale, **7**
- Pesce spada con dadolata di mango e pomodorini, **45**
- Polpette di agnello con purè alle erbe, **33**

Dolci

- Cheesecake allo yogurt e mango, **47**
- Cheesecake senza cottura alle fragole, **35**
- Mousse di fragole al basilico e ricotta, **13**
- Smoothie bowl al mango, **43**
- Torta alla confettura di fragole, **24**



ANCHE CHI VUOLE LA LUNA PUÒ FARE LA SPESA ONLINE.

SOLO SU:

SIGMAONLINE.IT

Ogni momento è perfetto per fare la spesa **su Sigma Online!**
Con il tuo smartphone, tablet o pc potrai comodamente
svolgere i tuoi acquisti dove, come e quando vuoi!
Sarà sempre **il tuo punto vendita di fiducia** a preparare la tua
spesa, proprio come se la facessi tu.



Patate 🍟 ✓

Biscotti 🍪 ✓

Insalata 🥗 ✓



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. 84 maggio 2022

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

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

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

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



Nel prossimo numero:

- pomodori per un menu multicolor
- pic nic d'estate
- piselli, dolcezza e proteine



NOVITÀ



LATTE ITALIANO
SENZA LATTOSIO
ON THE GO

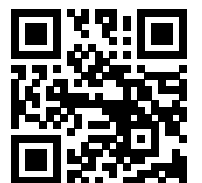
Kefir Scaldasole

la tradizione ha un sapore nuovo



"Fatti di sole, pioggia, terra e passione"

Scaldasole riscopre la tradizione del kefir, antica bevanda fermentata nata più di 1000 anni fa sui monti del Caucaso e la ripropone in una versione biologica a base di solo latte italiano, priva di lattosio e ricca di proteine.



ORPHEA®



Last
al Limone



mister Magic

PER SUPERFICI PULITE SENZA FATICA
DALLO SPORCO PIÙ DIFFICILE



SCOPRI DI PIÙ SU WWW.MISTERMAGIC.IT



Dr. Beckmann ORIGINAL®

Goditi la vita
senza pensieri