PRÈMIATY

Speciale
La cucina campana

Menu di stagione
Carciofi per il menu pasquale

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

n. 61 aprile 2020

8 004348 148839

BS-20-03

ANCORA PIÙ CORPOSA, ANCORA PIÙ BUONA.

NUOVA BARILLA.

NATA SOTTO IL CIELO D'ITALIA.

Pasqua in tavola
... MA NON SOLO!

Eccoci in aprile! Il mese delle prime gite fuoriporta, dei pic nic all'aria aperta e della Pasqua, una festività da celebrare in famiglia o con gli amici all'insegna della semplicità e della freschezza. La nostra chef ha pensato a un menu a base di **carciofi**, protagonisti di zuppe, arrosti, gnocchi e sfogliate originali e facili da realizzare. Nella rubrica **eco-cucina** scoprirete, inoltre, una ricetta gourmet per riutilizzare in modo ecologico gli scarti dei carciofi.
I più golosi troveranno idee e spunti per il dessert nel **menu speciale** dedicato alle **tipicità campane**: una caprese bianca al imone e delle mini pastiere, belle da vedere oltre che buone da mangiare, saranno un'ottima conclusione del pranzo pasquale.
Per i buongustai più attenti al benessere abbiamo pensato a un menu tutto cucinato con il **wok**, la padella di origine orientale che permette di cuocere in modo veloce e croccante diversi alimenti, conservandone le proprietà nutrizionali.
Buona Pasqua cari lettori!

SOMMARIO

Aprile

12

26

11

23

4
agenda del mese

cucina

6
menu del mese
fiori dall'animo pungente

12
prodotto di stagione
carciofi

14
ricette per tutti i giorni
settimana di gusto

24
prodotti del mese
olio evo, riso arborio
e legumi in vetro VerdeMio

26
menu speciale
baciati dal sole del sud

32
eco-cucina
orzotto con scarti di carciofo

34
scuola di cucina salata
focaccia integrale
con zucchine e formaggio

36
scuola di cucina dolce
torta magica al cioccolato

38
un vino al mese
Passo delle Mattule
Grillo DOC

benessere

40
cibo e salute
piatti al volo con il wok

viaggi

48
itinerario
antichi riti d'Abruzzo

lifestyle

56
interior-mente
digito, dunque sono

58
sos pediatra
mamma, ho perso il dente

59
mondo pet
insegnare la conduzione
al guinzaglio

60
oroscopo

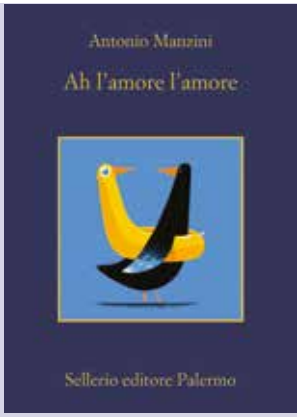
62
indice

AGENDA
idee e consigli

L'invenzione di noi due
di Matteo Bussola
Einaudi - 17,00 €
www.einaudi.it

Una storia d'amore di coppia all'apparenza come tante altre: Milo si accorge che la moglie Nadia ormai non lo ama più, mostra sentimenti freddi e vivono una routine che lui vorrebbe rinverdire. Come fare a riportare sul volto di lei il sorriso di un tempo? Scrivere una lettera d'amore, ma fingendosi un altro uomo. Si innesca così uno scambio intenso e nasce una nuova intesa fra i due. Anzi, fra i tre... Milo finalmente vede Nadia felice, ma è diventato vittima del suo stesso stratagemma.

Ah l'amore l'amore
di Antonio Manzini
Sellerio
352 pagine - 15,00 €
sellerio.it



Il vice questore di Aosta Rocco Schiavone è stato ferito da un proiettile e ora è convalescente in ospedale. Purtroppo Roberto Sirchia, un altro paziente, ha avuto meno fortuna: ha perso la vita sotto i ferri e la sua avida famiglia solleva uno scandalo legato alla malasanità che coinvolge il dottor Negri, l'uomo cui Schiavone deve la vita. Non sarà certo un letto d'ospedale a tenere fermo l'uomo di giustizia, determinato a fare luce su una vicenda poco chiara. Un'indagine fra le corsie si mescola alle vicende personali di agenti coinvolti e personale sanitario e a un nuovo amore tutto da capire.

L'Egitto di Belzoni. Un gigante nella terra delle piramidi
Dal 25 ottobre 2019 al 28 giugno 2020
Centro Culturale Altinate San Gaetano, Padova
www.legittodibelzoni.it

Soprannominato "l'esploratore infaticabile", l'ingegnere-archeologo padovano ha compiuto esplorazioni e scoperte impensabili per il suo tempo: ha disseppellito il tempio di Abu Simbel, ha guidato scavi al tempio di Karnak e scoperto l'ingresso della piramide di Chefren, fra le tante imprese. La sua forza sovrumana e le sue avventure sono state l'ispirazione per il personaggio cinematografico di Indiana Jones. La mostra ricrea ambienti suggestivi e le tecnologie rendono immersiva l'esposizione dei preziosi manufatti, alcuni in mostra per la prima volta.

Agritravel & Slowtravel Expo
3-5 aprile, Fiera Bergamo
www.agritravelexpo.it

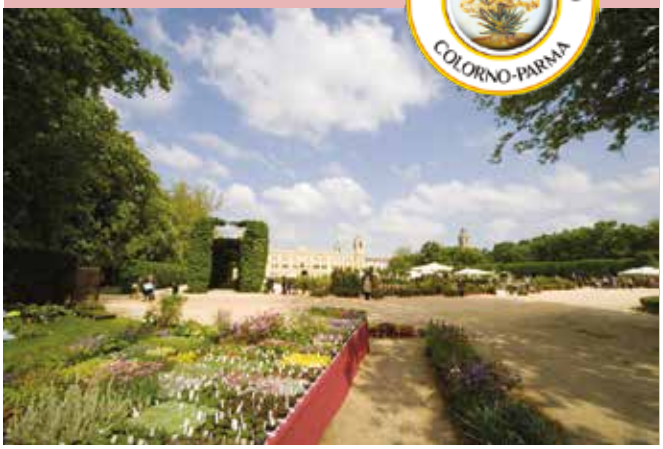
Aperta dal 2 aprile per gli operatori del settore, dedica poi al grande pubblico l'esposizione chiamata Fiera dei Territori (a ingresso gratuito). L'obiettivo è dare una vetrina alle tantissime identità della nostra Penisola, tutte da scoprire ed esplorare, magari in modo "slow", nel rispetto degli ambienti, delle biodiversità e dell'esperienza autentica di eccellenze enogastronomiche non sempre conosciute ai più. Un'occasione istruttiva per tutti, soprattutto per i più giovani, cui sono dedicati laboratori e attività coinvolgenti.

Memoria e passione. Da Capa a Ghirri.
Capolavori dalla Collezione Bertero
Dal 20 febbraio al 10 maggio
Camera-Centro Italiano per la Fotografia, Torino
camera.to

Foto di eccezionale rilevanza, per qualità e per contesto storico e artistico, compongono la collezione di Guido Bertero, che dagli anni Novanta a oggi ha raccolto oltre 2000 pezzi da storia della fotografia. Per l'esposizione ne sono state scelte circa 300 di 50 autori italiani e non, fra cui Capa e Ghirri, ma anche Gianni Berengo Gardin, Lisetta Carmi, Henri Cartier-Bresson, Ugo Mulas. Stampe che vanno dagli anni Trenta alla fine del Novecento restituiscono l'immagine di un'Italia segnata da cambiamenti epocali.

Nel segno del Giglio
24-26 aprile, Reggia di Colorno (PR)
www.nelsegnodelgiglio.it

Una tre giorni a stretto contatto con la natura in uno scenario da favola: il parco-giardino all'italiana della Reggia di Colorno. La mostra-mercato di fiori e piante ha una proposta ricchissima di essenze adatte all'orto e al giardino, ma chi ama creare il proprio piccolo paradiso urbano avrà l'imbarazzo della scelta per arricchire balconi e davanzali. Da non perdere la mostra di fotografia botanica, le lezioni, i laboratori e la nuova sezione dedicata ai cavoli orientali a foglia e a fiore (belli e buoni).

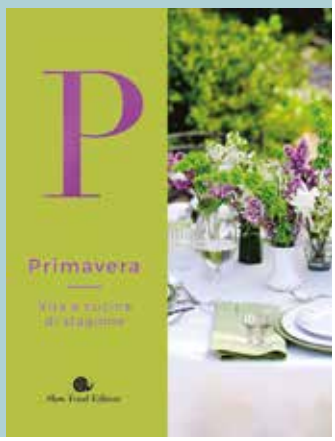


C'era una volta Sergio Leone
Fino al 3 maggio, Ara Pacis, Roma - www.arapacis.it

A 30 anni dalla sua scomparsa, un omaggio al regista italiano che ha cambiato il cinema a stelle e strisce. Nella cornice di un memorabile sito archeologico si apprezza un percorso che narra la vita e il lavoro di Sergio Leone a partire dalla tradizione famigliare, per poi esplorare le sue idee, le intuizioni, le teorie, gli studi che hanno portato alla creazione dei suoi capolavori. La mostra è un'occasione per ammirare materiali d'archivio e cimeli personali concessi per l'occasione dalla famiglia Leone.

Primavera. Vita e cucina di stagione
di Federica Vizioli
Slow Food Editore
256 pagine - 22,00 €
www.slowfoodeditore.it

Stagione nuova, sapori nuovi. Assieme alla primavera tornano giornate più lunghe, luce, colori e voglia di leggerezza in tavola, con tantissimi frutti e ortaggi freschi per comporre pietanze che stimolino il corpo e la mente a passare più tempo all'aperto e a godersi il risveglio della natura. Nelle pagine di questo volume ci sono ricette, suggerimenti e idee originali per organizzare picnic e gite fuori porta, ma anche per prepararsi al meglio alla Pasqua all'insegna del colore.



FIORI DALL'ANIMO PUNGENTE

Sapore forte e deciso, un profumo inconfondibile, il colore verde che sfuma in un viola seducente... Siamo agli sgoccioli, fra poco i carciofi se ne andranno "in letargo" e dovremo aspettare il prossimo autunno per goderci i manicaretti di questo menu!

Guarda la videoricetta a base di carciofi del mese di aprile!

Zuppa di carciofi con cialdine di parmigiano, salvia e nocciole

4 persone 25' preparazione 40' cottura

✗ 600 g di carciofi spinosi ✗ 200 g di patate ✗ 200 g di topinambur ✗ brodo vegetale ✗ **olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione** ✗ 1 scalogno ✗ salvia ✗ **4 cucchiai di Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato ✗ 40 g di nocciole ✗ aceto ✗ sale e pepe

1. Mondate i carciofi eliminando le foglie più esterne e la parte terminale del gambo. Pareggiate le punte e tagliateli a metà. Rimuovete il fieno all'interno. Tagliateli a fettine e poneteli in una ciotola con acqua acidulata.
2. Sbucciate i topinambur e le patate e tagliateli a fettine. In una casseruola fate appassire lo scalogno tritato in un giro d'olio fino a quando non sarà trasparente. Aggiungete patate, topinambur e carciofi, fate rosolare qualche istante. Coprite con il brodo e portate a bollore. Proseguite la cottura fino a quando le verdure non saranno morbide a sufficienza da essere frullate. Aggiustate di sapore se necessario.
3. Preparate le cialdine: ritagliate dei quadrati di carta forno e ponete al centro di ciascuno un cucchiaio di parmigiano. Aiutandovi con il dorso del cucchiaio distribuitelo a forma di cerchio e ponete, un foglietto alla volta, nel microonde alla massima potenza per 1 minuto, fino al momento in cui il parmigiano inizierà a sciogliersi. Prelevate e fate raffreddare. Staccate delicatamente le cialde ottenute dalla carta forno.
4. Riducete le verdure in crema con un frullatore a immersione, trasferite nei piatti da portata e aggiungete le cialdine. Prima di servire, decorate con le nocciole tostate e tritate grossolanamente, salvia e un filo d'olio.

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

SIGMA SISA COAL

Arrosto di maiale ripieno ai carciofi

6 persone 30' preparazione 80' cottura

✗ 1 kg di fesa di maiale tagliata a libro ✗ 80 g di speck a fette ✗ 5-6 carciofi ✗ olio extra vergine di oliva ✗ **burro di centrifuga Gusto&Passione** ✗ 1 bicchiere di vino bianco secco ✗ 1 vasetto di cipolle borettane sott'aceto ✗ 1/2 bicchiere di Marsala ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ timo ✗ salvia ✗ prezzemolo ✗ parmigiano grattugiato ✗ sale e pepe

1. Mondate i carciofi eliminando le foglie più esterne e la parte terminale del gambo. Pareggiate le punte e tagliateli a metà. Rimuovete il fieno all'interno. Tagliateli a fettine e poneteli in acqua acidulata.
2. In una padella antiaderente fate insaporire 2 cucchiai d'olio con l'aglio e, quando sarà dorato, eliminatelo. Aggiungete i carciofi ben scolati dall'acqua e tamponati con carta da cucina, fateli rosolare per qualche minuto. Unite il vino bianco, fate evaporare l'alcol e coprite. Cuoceteli fino a quando non saranno morbidi e aggiustate di sale e pepe. Fate raffreddare.
3. Srotolate la carne e disponetela sul piano di lavoro. Ponete al centro le fette di speck, i carciofi, il parmigiano a piacere e le erbe aromatiche tritate. Arrotolate il tutto e legate stretto con lo spago da cucina.
4. Fate rosolare l'arrosto in una casseruola con olio e burro girandolo spesso, senza mai forarlo. Quando avrete ottenuto una doratura uniforme sfumate con il Marsala e fate evaporare la parte alcolica. Coprite, abbassate la fiamma e cuocete per circa 1 ora, girando la carne di tanto in tanto e unendo brodo caldo qualora si asciugasse troppo. A cottura ultimata fate riposare la carne per qualche minuto, rimuovete lo spago e tagliatela a fette. Servite con la salsa di cottura e le cipolle scolate dal loro liquido di conserva.

Gnudi ai carciofi

4 persone 45' preparazione 30' cottura

✗ 4 carciofi romani ✗ 300 g di ricotta ✗ 50 g di parmigiano grattugiato ✗ **100 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio** ✗ 1 uovo ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ 1/2 bicchiere di vino bianco ✗ olio extra vergine di oliva ✗ noce moscata ✗ aceto ✗ sale e pepe
per condire:
✗ granella di pistacchi ✗ **burro bio VerdeMio**
✗ parmigiano grattugiato ✗ salvia

1. Mondate i carciofi eliminando le foglie più esterne e la parte terminale del gambo. Pareggiate le punte e tagliateli a metà. Rimuovete l'eventuale fieno che potreste trovare all'interno. Tagliateli a fettine e poneteli in una ciotola con acqua acidulata.
2. In una padella antiaderente fate insaporire 2 cucchiai d'olio con l'aglio e, quando sarà dorato, eliminatelo. Aggiungete i carciofi ben scolati dall'acqua acidulata e tamponati con carta da cucina e fateli rosolare per qualche minuto. Unite il vino bianco, fate evaporare la parte alcolica e coprite. Cuoceteli a fiamma bassa fino a quando non saranno morbidi. Fateli raffreddare e strizzateli molto bene.
3. Tritateli finemente e trasferiteli in una ciotola. Scolate la ricotta dal suo liquido, quindi setacciatela ponendola all'interno di un colino e spalmandola con un cucchiaio. Prelevate quella più fine e cremosa che è fuoriuscita e unitela alla ciotola con i carciofi. Aggiungete 45-50 g di farina, l'uovo, il parmigiano, il sale, il pepe e la noce moscata. Con le mani infarinate formate delle palline di circa 3 cm di diametro e passatele velocemente nella farina rimasta, quindi disponetele a mano a mano su un vassoio con carta forno.
4. Cuoceteli in acqua bollente salata scolandoli quando verranno a galla e fateli rosolare delicatamente in una padella in cui avrete fatto fondere il burro insieme alla salvia. Aggiungete un po' di parmigiano grattugiato e una spolverata di pepe. Trasferite nei piatti da portata, completate con la granella di pistacchi e servite.

Sfogliata con carciofi, brie e pesto

4 persone 25' preparazione 40' cottura

✗ 1 confezione di pasta sfoglia rettangolare ✗ 4 carciofi violetti ✗ 200 g di brie ✗ 3 cucchiai di pesto alla genovese ✗ timo ✗ **olio extra vergine di oliva bio VerdeMio** ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ 1/2 bicchiere di vino bianco ✗ sale e pepe

1. Mondate i carciofi eliminando le foglie più esterne e la parte terminale del gambo. Pareggiate le punte e tagliateli a metà. Rimuovete il fieno all'interno. Tagliateli a fettine e poneteli in una ciotola con acqua acidulata.
2. In una padella antiaderente fate insaporire 2 cucchiai d'olio con l'aglio e, quando sarà dorato, eliminatelo. Aggiungete i carciofi scolati dall'acqua, tamponateli con carta da cucina e fateli rosolare per qualche minuto. Unite il vino bianco, fate evaporare l'alcol e coprite. Cuoceteli fino a quando non saranno appena morbidi.
3. Srotolate la pasta sfoglia, praticate un'incisione (senza arrivare fino al fondo) a 1 cm dal bordo di ciascun lato con un coltello affilato. Cospargete la superficie della pasta sfoglia, evitando i bordi, con il brie tagliato a cubetti e i carciofi. Aggiustate di sale e pepe e cuocete nel forno già caldo a 200ºC per circa 20 minuti. Completate con il pesto alla genovese e servite.

La carta dei vini

Zuppa di carciofi con cialdine di parmigiano, salvia e nocciole
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Arrosto di maiale ripieno ai carciofi
Passo delle Mattule Nero d'Avola

Gnudi ai carciofi
Soai Valdobbiadene Prosecco Superiore

Sfogliata con carciofi, brie e pesto
Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi

CARCIOFI

Fritti, in casseruola, ripieni, crudi in insalata, nelle frittate, nei primi piatti, con la carne e con il pesce: i carciofi stanno bene proprio con tutto!

TIPOLOGIE E CLASSIFICAZIONI

La coltivazione di questo antico ortaggio attraversa tutta la Penisola, ma la vera e propria "culla" è il Meridione, in particolare Puglia, Sicilia, Sardegna, seguite da Lazio, Campania e Toscana. Le numerose varietà presenti sul mercato si possono distinguere in due categorie fondamentali: quelli spinosi, con forma affusolata, di colore verde brillante e dal gusto deciso, e quelli inermi, cioè senza spine, ampi e tondeggianti, dalle sfumature violacee. Appartengono alla prima categoria lo Spinoso sardo, quello di Albenga, quello di Sicilia e il Violetto di Toscana; rientrano, invece, nella seconda il Romanesco IGP, quello di Pestum IGP e il Violetto di Catania.

Così belli e così buoni, impossibile resistere!

MILLE BENEFICI

Fonte preziosa di potassio e sali di ferro, i carciofi contengono un principio attivo, la cinarina, che favorisce la diuresi e la secrezione biliare. Protettori indiscussi del fegato, sono molto indicati nella dieta dei diabetici; stimolano la diuresi e l'eliminazione delle tossine. Questi meravigliosi ortaggi sono anche tra gli alimenti con il più alto contenuto di fibre, utili quindi per la regolarità intestinale.

GUIDA ALL'ACQUISTO

Come riconoscere se un carciofo è davvero fresco? Un primo trucco è quello di afferrarlo con indice e pollice, e premere: se oppone resistenza senza appiattirsi, la freschezza è garantita. Anche la punta può rivelarci qualcosa: se è chiusa e lo sono anche le foglie esterne, allora il carciofo è fresco, stessa cosa nel caso di gambo morbido, senza ammaccature e peluria.

CONSERVAZIONE E ABBINAMENTI DA PROVARE

Anche se l'ideale è consumarli appena acquistati, i carciofi si conservano in frigo anche per 4 giorni, l'importante è non pulirli e non lavarli. Un consiglio utile per prolungarne la freschezza è avvolgerli con carta da cucina leggermente inumidita. Una volta cotti, invece, si mantengono, per 2 giorni al massimo, se sistemati in un contenitore ermetico.

COME PULIRLI

La pulizia dei carciofi richiede qualche accortezza. Per prima cosa è sempre consigliabile indossare dei guanti per evitare di macchiarsi le mani. Poi è bene preparare una ciotola con acqua e succo di limone in cui tuffare i carciofi non appena puliti (così da non farli annerire). A questo punto si deve accorciare il gambo, togliere le foglie più esterne e tagliare via le punte. È sempre bene togliere la barba interna, o tagliandoli a metà ed eliminandola con un coltellino affilato, o scavandoli, da interi, con un cucchiaino o uno scavino.

Settimana DI GUSTO

LUNEDÌ

Fusilloni con asparagi e ricotta

MARTEDÌ

Coniglio in umido al finochietto

MERCOLEDÌ

Spiedini di tempeh e peperone con salsa di piselli e zenzero

GIOVEDÌ

Insalata di farro, carciofi e feta

VENERDÌ

Sandwich con avocado e tacchino arrosto

SABATO

Branzino in crosta di mandorle e limone

DOMENICA

Bowl di primavera

Fusilloni con asparagi e ricotta

4 persone 15' preparazione 15' cottura

✗ 300 g di **fusilloni pasta di Gragnano IGP Gusto&Passione** ✗ 300 g di asparagi ✗ 200 g di ricotta soda ✗ **70 g** di **prosciutto crudo di Parma DOP Gusto&Passione** a fette sottili ✗ 20 g di parmigiano grattugiato ✗ **40 g** di **olio extra vergine di oliva bio VerdeMi**o ✗ 1 scalogno ✗ sale e pepe

1. Pulite gli asparagi eliminando la parte finale del gambo più dura, tenete da parte le punte e riducete il resto a tocchetti. Fate appassire lo scalogno tritato con l'olio, unite i gambi degli asparagi, un pizzico di sale e un bicchiere di acqua. Cuocete coperto finché non risulteranno morbidi.
2. Togliete dal fuoco, con il minipimer frullateli fino a ottenere una crema omogenea. Aggiungete la metà della ricotta, il parmigiano e aggiustate di sale e pepe. Tagliate il prosciutto a striscioline sottili, fatelo tostare in una padella con un filo di olio fino a renderlo croccante, conservate al caldo.
3. Cuocete la pasta in acqua bollente salata, 3 minuti prima della fine cottura aggiungete le punte degli asparagi. Scolatela e mescolatela alla crema di asparagi. Servite la pasta con sopra la ricotta rimasta e il prosciutto croccante.

Coniglio in umido al finochietto

4 persone

10' preparazione

100' cottura

✗ 800 g di coniglio a pezzi
✗ 300 g di edamame surgelati
✗ 150 g di trito di carota, cipolla e sedano
✗ **200 g** di **passata grossa di pomodoro bio VerdeMio**
✗ 100 ml di vino bianco
✗ 400 ml di brodo vegetale
✗ 2 spicchi d'aglio
✗ 1 rametto di rosmarino
✗ 1 mazzetto di finocchietto
✗ **40 g** di **olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione**
✗ sale e pepe

1. Tagliate l'aglio a fettine, riunitelo in una terrina con l'olio e le erbe tritate. Salate e pepate il coniglio e mescolatelo all'olio aromatico. Lasciate insaporire per 30'.
2. In una casseruola rosolate i pezzi di coniglio fino a dorarli. Unite il trito di sedano, carota e cipolla e sfumate con il vino. Aggiungete la passata di pomodoro e il brodo caldo. Coprite e cuocete a fiamma dolce per 1 ora e 20 minuti, o finché il coniglio non risulterà morbido.
3. Toglietelo dalla casseruola e frullate il fondo di cottura aggiungendo all'occorrenza un po' di brodo. Riunite la salsa al coniglio. Scottate gli edamame in acqua bollente salata per 5 minuti, scolateli e aggiungeteli in casseruola. Scaldate il tutto per qualche minuto. Servite cosparso da un trito di rosmarino e finocchietto a piacere.

Spiedini di tempeh e peperone con salsa di piselli e zenzero

4 persone 15' preparazione 20' cottura

✗ 250 g di tempeh ✗ 1 peperone giallo ✗ 2 cucchiai di salsa di soia ✗ 1 rametto di rosmarino
✗ 1 spicchio d'aglio ✗ 200 g di piselli ✗ 2 cm di radice di zenzero ✗ 200 ml di brodo vegetale
✗ **olio extra vergine di oliva bio VerdeMio** ✗ sale

1. Scaldate il forno a 180°C. Tagliate il tempeh a cubetti regolari. In una terrina mescolate due cucchiai di olio con la salsa di soia, l'aglio schiacciato e il rosmarino tritato. Unite il tempeh, mescolate e lasciate marinare per 10 minuti. Tagliate il peperone a listarelle, conditelo con olio, sale e pepe e distribuitelo su una teglia da forno antiaderente. Nella stessa teglia mettete il tempeh. Infornate per 10 minuti.
2. Nel frattempo in un pentolino scaldate due cucchiai di olio con lo zenzero pelato e tritato, unite i piselli e bagnate con il brodo. Cuocete coperto per 10-15 minuti, quindi frullateli finemente; all'occorrenza unite acqua per formare una purea morbida. Con il tempeh e i peperoni formate gli spiedini, serviteli caldi accompagnati dalla crema di piselli.

FARRO PERLATO A COTTURA RAPIDA EQUILIBRIO&PIACERE

Questo cereale antico, coltivato in Italia da secoli, fonte di fibre e vitamina B, ha tempi di cottura ridotti che permettono di preparare primi piatti e insalate gustosi e leggeri in un batter d'occhio.

Insalata di farro, carciofi e feta

4 persone

20' preparazione

30' cottura

✗ **250 g** di **farro perlato a cottura rapida Equilibrio&Piacere**
✗ 2 carciofi
✗ 120 g di feta
✗ 1 cipollotto bianco
✗ 1 limone
✗ 4-5 foglie di basilico fresco
✗ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione**
✗ peperoncino
✗ sale

1. Lessate il farro in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne e la punta. Tagliateli in due ed eliminate la barba interna. Tagliateli a tocchetti e sciacquateli abbondantemente in acqua fresca.
2. Scaldate due cucchiai di olio in una padella, unite i carciofi. Salate e cuocete a fiamma vivace per alcuni minuti. Scolate il farro e versatelo in una terrina capiente, unite i carciofi e il cipollotto tagliato sottile. Condite con un poco di buccia di limone, le foglie di basilico spezzettate, il peperoncino e l'olio extravergine. Aggiungete la feta sbriciolata e mescolate accuratamente prima di servire.

Sandwich con avocado e tacchino arrosto

4 persone 15' preparazione 30' cottura

✗ 8 fette di pane in cassetta integrale ✗ 200 g di robiola o formaggio spalmabile
✗ 2 avocado maturi ✗ 10 ravanelli ✗ **8 fette di petto di tacchino arrosto Equilibrio&Piacere**
✗ qualche foglia di lattuga ✗ **olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione**
✗ 2 cucchiai di succo di limone ✗ sale e pepe

1. Affettate i ravanelli e conditeli con un pizzico di sale, lasciateli riposare per 5 minuti.
2. Tagliate l'avocado a fette sottili e conditelo con olio, pepe, sale e succo di limone.
3. Tostate le fette di pane da un solo lato, spalmate l'interno con il formaggio, quindi farcite con le fette di avocado, la lattuga, il tacchino arrosto e i ravanelli. Richiudete e servite.

Branzino in crosta di mandorle e limone

4 persone 10' preparazione 7' cottura

✗ 4 filetti di branzino ✗ 180 g di pangrattato ✗ 40 g di mandorle pelate ✗ 1 limone non trattato ✗ 2 albumi ✗ 80 g di foglioline giovani di spinaci ✗ 2 pomodori costoluti ✗ 6-8 pomodori datterini ✗ **olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione** ✗ timo fresco ✗ sale

1. Frullate grossolanamente le mandorle con un pezzetto di buccia di limone e le foglioline di timo, mescolatele al pangrattato. Sbattete leggermente l'albume, passate i filetti di branzino prima nell'albume, poi nel pane aromatico, facendolo ben aderire.
2. In una padella antiaderente scaldate l'olio e cuocetevi i filetti, dorandoli da entrambi i lati. Servite i filetti caldi accompagnati da insalata di pomodori e spinaci.

Bowl di primavera

4 persone 15' preparazione 12' cottura

✗ **4 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio**
✗ 200 g di spinacini ✗ 200 g di fave sgusciate
✗ 250 g di piselli sgusciati ✗ 250 g di cavolo cappuccio rosso ✗ 1 cucchiaio di semi di girasole tostati
Per il condimento:
✗ succo di 1 limone ✗ **50 g** di **olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione** ✗ 2 cucchiaini di senape dolce ✗ sale

1. Mettete le uova in un tegame con acqua fredda e cuocete per 6 minuti dall'ebollizione. Raffreddatele sotto l'acqua e sgusciatele. Tagliate a julienne sottile il cavolo cappuccio e conditelo con un pizzico di sale, mescolando bene.
2. Scottate le fave per 10 secondi, scolatele ed eliminate la pellicina che le ricopre. Scottate i piselli per 7-8 minuti in acqua salata. Emulsionate gli ingredienti del condimento e condite separatamente tutte le verdure.
3. Componete la bowl con gli spinaci, le verdure e le uova sode. Completate con i semi di girasole tostati.

La carta dei vini

Fusilloni con asparagi e ricotta
Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi Superiore

Coniglio in umido al finochietto
Buonavilla Romagna Sangiovese

Spiedini di tempeh e peperone con salsa di piselli e zenzero
Soai Valdobbiadene Prosecco Superiore

Insalata di farro, carciofi e feta
Soai Prosecco

Branzino in crosta di mandorle e limone
Passo delle Mattule Grillo

Bowl di primavera
Cà Lunate Vermentino di Sardegna

VerdeMio

PRODOTTI DEL MESE

In un'alimentazione sana ed equilibrata che segue la dieta mediterranea non possono mancare legumi, cereali e un buon olio evo da usare anche a crudo. VerdeMio ha la risposta, tutta di origine italiana, a queste esigenze.

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 100% ITALIANO BIO VERDEMIO

Fonte di preziosi grassi "buoni", sali minerali e vitamine, grazie alla spremitura a freddo conserva questa ricchezza insieme agli aromi di ottime olive, coltivate senza l'utilizzo di pesticidi e in modo naturale, nel rispetto dell'ambiente. Usato a crudo come condimento, l'olio extra vergine esalta in modo speciale le verdure di stagione, le carni e il pesce alla griglia, sprigionando il potenziale del suo sapiente mix di cultivar italiane. Un utile suggerimento: conservate il prezioso nettare verde lontano da fonti di calore o di freddo eccessivi e al riparo dalla luce diretta del sole, per mantenere intatto il suo sapore e le sue proprietà.

RISO ARBORIO BIO VERDEMIO

Immancabile in ogni dispensa, lo si acquista in confezioni da 500g, che permettono al prodotto di essere consumato rispettandone la fragranza. I suoi chicchi bianchi e carnosi aiutano la buona tenuta della cottura e lo rendono perfetto per grandi risotti della tradizione. Con questa varietà 100% italiana e biologica i primi piatti saranno un sicuro successo di sapore e di salute. Andando incontro a climi più caldi, comincia a farsi sentire anche la voglia di insalata di riso, che trova nell'Arborio un grande alleato. Sperimentate nuovi abbinamenti e provate a cuocere il riso in acqua aromatizzata con erbe e spezie, da scegliere in base ai condimenti, e sentirete che differenza!

LEGUMI IN VETRO BIO VERDEMIO

Solo legumi 100% Italiani, acqua e sale: questi i semplici ingredienti della nuova linea di Legumi Biologici VerdeMio. Grazie all'apporto naturale di proteine e fibre, sono la scelta ideale per il proprio benessere fisico e per quello dell'ambiente, grazie anche alla loro confezione in vaso vetro, interamente riciclabile.
Lenticchie, Ceci, Piselli, Cannellini e Borlotti Biologici VerdeMio: un'ampia offerta di legumi pronti all'uso, un alimento versatile che si presta ad un'infinità di preparazioni in cucina. Ideali da mangiare al naturale, in una sfiziosa insalata fredda, o come contorno o, ancora, stufati o saltati in padella, sono la base perfetta per vellutate e zuppe rustiche, anche in abbinamento ai cereali. Siete a corto di idee? Ci si può sbizzarrire anche con dips sfiziose, come l'hummus, o con la preparazione di burger e polpette vegan o vegetariani. VerdeMio: la tua scelta di benessere quotidiana nel rispetto dell'ambiente.

BACIATI DAL SOLE DEL SUD

Un menu all'ombra del Vesuvio e oltre. La "Campania felix" regala colori puri come il giallo dei limoni e il rosso dei pomodori, tesori che compongono piatti ricchi di sapore ed evocativi di una natura generosa

POLPA DI POMODORO BIO VERDEMIO

Pomodori italiani 100% da filiera controllata garantiscono genuinità e rispetto per la natura, nello spirito della linea VerdeMio. Questa passata finissima e profumata è perfetta come base per i nostri sughi preferiti e si presta a qualsiasi preparazione.

Spaghetti allo scarpariello

4 persone 10' preparazione 20' cottura

✗ **400 g** di **spaghetti pasta di Gragnano IGP Gusto&Passione** ✗ 500 g di pomodori datterini ✗ 20 g di parmigiano reggiano grattugiato ✗ 30 g di pecorino romano grattugiato ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ **olio extravergine di oliva bio VerdeMio** ✗ basilico fresco ✗ sale e pepe

1. In una capiente padella fate rosolare nell'olio lo spicchio d'aglio tagliato a metà, eliminatelo e unite i datterini tagliati a metà. Fateli saltare a fiamma vivace per 8-10 minuti e salate.
2. Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, scolatela bene al dente (due minuti prima dalla fine della cottura) e finite di cuocerla nella padella con i pomodorini.
3. Regolate la fiamma al minimo, unite i formaggi grattugiati e mantecate, eventualmente aggiungendo un po' di acqua di cottura della pasta. Spegnete, aggiungete basilico fresco e trasferite nei piatti da portata.

Caprese bianca al limone

8 persone 20' preparazione 35' cottura

✗ 200 g di farina di mandorle ✗ 120 g di zucchero a velo ✗ **100 g** di **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** ✗ 180 g di cioccolato bianco ✗ **5 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** ✗ 50 g di fecola di patate ✗ 60 g di zucchero semolato ✗ scorza grattugiata di 2 limoni ✗ 1/2 bacca di vaniglia ✗ 8 g di lievito in polvere per dolci ✗ zucchero a velo vanigliato per guarnire

1. Grattugiate il cioccolato bianco. In una ciotola mescolate la farina di mandorle, lo zucchero a velo e i semi della vaniglia. In una ciotola montate le uova con lo zucchero semolato fino a triplicarne il volume. Versate l'olio a filo e continuate a montare fino a quando non sarà stato completamente incorporato. Unite il composto di mandorle e zucchero a velo, il cioccolato bianco grattugiato, la scorza grattugiata del limone, la fecola e il lievito setacciati. Mescolate con una spatola senza preoccuparvi troppo se le uova tendono a smontarsi.

2. Versate il composto in uno stampo a cerchio apribile da 22 cm imburrato e infarinato con la fecola di patate. Fate cuocere nel forno già caldo a 200°C per 5 minuti, quindi fate cuocere per altri 30-35 minuti-1 ora a 160°C, verificando la cottura con uno stecchino. Fate raffreddare il dolce nella tortiera prima di sformarlo e tagliarlo.

Mini pastiere

6 persone 30' preparazione 55' cottura

per la pasta frolla: ✗ 250 g di farina "0" ✗ **125 g** di **burro bio VerdeMio** ✗ 90 g di zucchero semolato ✗ 2 tuorli ✗ 40-50 g di acqua ✗ sale
Per il grano: ✗ 400 g di grano cotto ✗ 500 ml di latte ✗ scorza grattugiata di limone e di arancia a piacere ✗ 1 cucchiaio di zucchero semolato ✗ 1 noce di burro ✗ 1/2 stecca di vaniglia ✗ 1 pizzico di sale
Per il ripieno: ✗ 350 g di zucchero ✗ 350 g di ricotta di pecora ✗ acqua di fiori d'arancio ✗ 5 uova ✗ 1 cucchiaino raso di cannella ✗ 80 g di canditi

1. Preparate la pasta lavorando nella planetaria, con il gancio a foglia a bassa velocità, il burro freddo a cubetti e lo zucchero semolato. Unite i tuorli con l'apparecchio in funzione, dopo qualche istante aggiungete la farina, una presa di sale e, in ultimo, l'acqua poco alla volta, in base alla consistenza dell'impasto. Bisogna ottenere un composto omogeneo e privo di striature di burro, da avvolgere nella pellicola e far riposare in frigo per almeno 1 ora.
2. Fate cuocere il grano in una casseruola insieme agli ingredienti indicati e mescolando continuamente, fino a quando otterrete un composto cremoso. Spegnete e fate raffreddare. Setacciate la ricotta e lavoratela con una frusta insieme allo zucchero. Aggiungete le uova, una alla volta, i canditi (facoltativi), la cannella, l'acqua di fiori d'arancio e il composto di grano cotto a temperatura ambiente. Mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Su di una spianatoia infarinata stendete tre quarti della pasta frolla in una sfoglia spessa 5 mm, avendo cura di tenere l'impasto rimanente in frigorifero. Rivestitevi 6-8 stampi da tartelletta antiaderenti. Bucherellate la base, disponete il ripieno livellato. Con una rotella eliminate l'eccesso di frolla dalla circonferenza dello stampo e unitelo alla restante. Stendetela allo stesso spessore e ricavate delle strisce da dsporre a griglia sul ripieno. Cuocete nel forno già caldo a 160ºC per 40 minuti, o fino a quando la pasta frolla non sarà leggermente dorata. Lasciate riposare completamente, sformate e spolverate con zucchero a velo.

Polpo alla luciana (foto a p. 26)

4 persone 20' preparazione 50' cottura

✗ 800 g di polpo ✗ 300 g di pomodorini ciliegia ✗ **300 g** di **polpa di pomodoro bio VerdeMio** ✗ 3 cucchiai di olive nere di Gaeta ✗ 1 cucchiaio di capperi dissalati ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ olio d'oliva ✗ prezzemolo fresco ✗ sale

1. In una casseruola, meglio di coccio, fate insaporire l'olio con l'aglio e, quando sarà dorato, eliminatelo. Aggiungete i pomodorini sbollentati per 1 minuto e pelati, aggiungete le olive, i capperi e il prezzemolo tritato.
2. Unite la passata di pomodoro e portate a bollore. Aggiungete il polpo, coprite e cuocete a fiamma dolce per circa 50 minuti, regolandovi in base alle dimensioni del polpo. Salate e servite con altro prezzemolo fresco tritato.

L'idea

La variante bianca della classica torta caprese si può accompagnare con una mousse leggera che richiama uno dei suoi ingredienti. Bastano un po' di cioccolato bianco, latte, gelatina e panna montata.

La carta dei vini

Spaghetti allo scarpariello
Terra dei Sanniti Falanghina

Polpo alla luciana
Mastro Ducale Lambrusco di Modena secco

ORZOTTO CON SCARTI DI CARCIOFO

Perché liberarsi dei gambi e le foglie dei carciofi, quando possono dare ancora tanto sapore ai nostri piatti? Et voilà, un risotto di orzo un po' diverso dal solito... da leccarsi i baffi!

4 persone
20' preparazione
50' cottura

- ✗ 150 g di orzo perlato
- ✗ 150 g di gambi di carciofo
- ✗ 100 g di scarti (brattee, gambi)
- ✗ 100 g di carota
- ✗ 50 g di gambo di sedano
- ✗ 1/2 cipolla
- ✗ 30 g di scalogno
- ✗ 30 g di parmigiano reggiano grattugiato
- ✗ erbe aromatiche (basilico, aneto, timo...)
- ✗ olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

Sciacquate l'orzo attraverso un colino a maglia fine. Cuocetelo in acqua bollente leggermente salata per 20'. A fine cottura scolatelo e tenetelo a parte.
Nel frattempo preparate il brodo: mettete in una casseruola gli scarti dei carciofi ben lavati, la mezza cipolla e il sedano. Pelate la carota e tagliate le estremità, mettete gli scarti di carota nella casseruola con le verdure. Coprite con 1 lt di acqua e portate a ebollizione. Cuocete per circa 30 minuti, filtrate e aggiustate di sapore.
Pelate i gambi dei carciofi, tagliateli a metà per la lunghezza e poi a fettine in diagonale e immergeteli in acqua fredda. Tagliate la carota allo stesso modo. Tritate lo scalogno, fatelo appassire con qualche cucchiaio di olio, unite i gambi di carciofo e le carote e lasciate insaporire qualche minuto.
Unite l'orzo scolato e portate a cottura aggiungendo il brodo caldo un mestolo alla volta (ci vorranno circa 10-15 minuti). Togliete dal fuoco, aggiungete il parmigiano e parte delle erbe aromatiche tritate. Mescolate bene e servite l'orzotto morbido, cosparso con le erbe aromatiche rimaste.

Focaccia integrale con zucchine e formaggio

4 **persone** 35' **preparazione** 20' **cottura**

✗ 300 g di farina bianca "00" ✗ 120 g di farina integrale ✗ 240 ml d'acqua ✗ 12,5 g di lievito di birra (1/2 panetto) ✗ 3 g di malto in polvere ✗ 3 zucchine ✗ 200 g di formaggio di capra fresco ✗ 20 g di olio extra vergine di oliva + 4 cucchiai per il condimento ✗ 8 g di sale+un pizzico per il condimento ✗ pepe

1. Sciogliete il lievito in metà dell'acqua, a cui avrete aggiunto anche il malto. Sciogliete il sale nella restante acqua. Mettete le farine in una ciotola e aggiungetevi prima l'acqua con il lievito e, successivamente, quella con il sale.

2. Mescolate bene per amalgamare i vari ingredienti, poi unite l'olio. Impastate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Riponetelo in una ciotola e fatelo lievitare per 35 minuti.

3. Appiattitelo e piegatelo su se stesso per due volte. Fatelo riposare per altri 35 minuti.

4. Stendetelo in due teglie di 30x20 cm oliate, fate delle fossette, oliate e fate riposare per 50 minuti.

5. Cuocete in forno a 220ºC per 20 minuti. Sfornate la focaccia e spennellatela con olio d'oliva.

6. Tagliate le zucchine a strisce sottili e conditele con olio, sale e pepe. Quando la focaccia sarà tiepida condite la superficie con fette di formaggio e zucchine.

Torta magica al cioccolato

8 persone 25' preparazione 65' cottura

✗ 40 g di cacao amaro in polvere ✗ 125 g di burro
✗ 4 uova ✗ 500 g di latte ✗ 115 g di farina bianca "00"
✗ 150 g di zucchero ✗ sale

1. In una casseruola fate sciogliere il burro a fuoco dolce senza farlo bollire. In una ciotola capiente sbattete i tuorli con lo zucchero aiutandovi con le fruste elettriche.
2. Aggiungete, nell'ordine, il burro sciolto, il cacao, la farina, 1 cucchiaio d'acqua e il latte.
3. Mescolate con le fruste elettriche fino a quando il composto non risulterà liscio e omogeneo.
4. In una ciotola a parte montate gli albumi a neve ben ferma con un pizzico di sale. Con l'aiuto di una frusta aggiungete in tre tempi gli albumi montati al composto precedentemente preparato. Incorporate bene il tutto.
5. Versate l'impasto in una tortiera da 20 cm di diametro foderata con carta da forno.
6. Cuocete in forno a 150ºC per 50-60 minuti. Fate raffreddare il dolce poi riponetelo in frigorifero per almeno 3 ore prima di servirlo.

a cura di Vittorio Barbieri

Passo delle Mattule Grillo Sicilia DOC

Vitigno tipico del marsalese e della Sicilia occidentale (dove viene chiamato "riddu"), il Grillo è utilizzato anche nella produzione del vino Marsala e al contrario di molte varietà autoctone italiane non ha origini antiche. Infatti è stato citato per la prima volta nella seconda metà dell'800 e probabilmente è frutto di un incrocio tra due vitigni siciliani (catarratto e zibibbo) realizzato dal barone Antonio Mendola, agronomo e ampelografo.Dopo aver vissuto una fase di grande diffusione negli anni '30 del secolo scorso, quando copriva quasi il 60% del vigneto siciliano, nei decenni seguenti ha ceduto spazio ad altre varietà e oggi rappresenta solo il 6% dei vigneti regionali.Un tempo allevato con il tradizionale metodo dell'alberello, è noto per avere una eccellente capacità di accumulo zuccherino, che la distingue dalla maggior parte degli altri vitigni bianchi, e per essere adatto a produrre vini di buona longevità. L'approccio in cantina dei vari produttori può amplificare alcuni caratteri rispetto ad altri, ma gli aromi in genere variano da toni erbacei, di agrumi e spezie, fino a note di fiori secchi e fieno. Al gusto è strutturato, secco e asciutto, con buon vigore acido-sapido che ravviva il sorso. Da servire fresco, a una temperatura compresa tra 10° e 11°, si sposa con paste o risotti a base di pesce (ma è da provare anche l'abbinamento con un risotto alla zucca e ai fagioli borlotti), oppure con pesci alla griglia e al forno, hamburger di melanzana o melanzane in carrozza, o con preparazioni a base di uova e carni bianche.

.

Gli inimitabili sughi di pesce surgelati

Nuova Ricetta
gustosa, unica e inimitabile

Condipresto ESCA

www.esca.it

ideedimarca.it

PIÙ SAPORITI *con il wok*

La padella che viene dal lontano Oriente può portare qualche novità nelle nostre cucine. Il suo fondo concavo permette di cuocere in modo efficace e con pochi grassi, a tutto vantaggio del sapore

SALSA DI SOIA
125 ml di salsa di soia a basso contenuto di sodio

2 PEPERONCINI

2 SPICCHI D'AGLIO

RADICE DI ZENZERO
6 cm circa
Un toccasana per l'apparato digerente, aiuta stomaco, intestino e cuore. È anche un ottimo antinfiammatorio, utile per combattere raffreddori e mal di gola.

CALAMARI
3 (circa 800 g)

4-5 CIPOLLOTTI NOVELLI

PREZZEMOLO

MIELE
1 cucchiaio colmo

Calamari al wok con salsa agrodolce e cipollotti

4 persone 15' preparazione 20' cottura

1. Pulite i calamare e tagliateli a rondelle, pulite anche i ciuffi e tagliateli a trancetti. Sbucciate l'aglio e lo zenzero e affettateli, così come anche la parte bianca del cipollotto (tenete da parte i gambi) e il peperoncino. Stemperate il miele nella salsa di soia fino a scioglierlo completamente. Mettete i calamari in una ciotola e unite zenzero, aglio, cipolotto e peperoncino; versate poi la salsa di solia al miele e mescolate bene. Lasciate marinare per almeno 1 ora mescolando di tanto in tanto.

2. Scaldate bene la padella wok e unite poco olio. Scolate i calamari dalla marinatura insieme agli aromi e fateli saltare un po' alla volta nel wok aggiungendo qualche cucchiaio del liquido della marinatura. Fatelo in 3 volte. I calamari tenderanno a rilasciare il loro liquido durante la cottura, fateli cuocere a fiamma vivace finché il liquido non sarà stato del tutto assorbito e i calamari non inizieranno a caramellare leggermente. Via via che sono pronti, raccoglieteli in una ciotola. A fine cottura decorate con i gambi di cipollotto affettati a rondelle e il prezzemolo tritato e servite.

Linguine con asparagi e crema di ricotta alle erbe

4 persone 20' preparazione 25' cottura

✗ 320 g di linguine ✗ 800 g di asparagi freschi ✗ 180 g di ricotta ✗ **2 cucchiai** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ 1 limone bio ✗ 1 mazzetto di erbe aromatiche fresche (maggiorana, prezzemolo, erba cipollina e basilico) ✗ **olio extra vergine di oliva bio VerdeMio** ✗ sale e pepe

1. Pelate e tritate l'aglio. Pulite gli asparagi accorciando i gambi ed eliminando la parte legnosa, lavateli e asciugateli. Divideteli a metà nel senso della lunghezza con un coltellino affilato. Nella padella wok scaldate 2 cucchiai d'olio e fate rosolare velocemente l'aglio. Unite gli asparagi e fate cuocere a fiamma media per circa 7-8 minuti, in modo che siano leggermente appassiti ma ancora un po' al dente.
2. Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata per circa 2 minuti meno del tempo di cottura indicato. A parte tritate finemente le erbe aromatiche. In una ciotola lavorate la ricotta con il parmigiano, un pizzico di sale, pepe, la scorza di limone e le erbe aromatiche (tenetene da parte un cucchiaio per decorare) e aggiungete un cucchiaio o due di acqua di cottura della pasta per stemperarla.
3. Scolate la pasta (tenete da parte un po' di acqua di cottura) e unitela agli asparagi. Proseguite la cottura aggiungendo un mestolo di acqua alla volta, facendola assorbire prima di aggiungerne altra, in modo che la pasta leghi con il condimento. Alla fine aggiungete un filo d'olio, il pepe e le erbe tritate tenute da parte.
4. Disponete a specchio sul fondo di ciascun piatto circa 2 cucchiai di crema di ricotta e sistematevi le linguine in modo che vengano mescolate alla ricotta all'ultimo momento da ciascun commensale.

NUOVE CAPSULE COMPATIBILI*.
UNA STORIA SENZA FINE
PER OFFRIRE AL MONDO IL MEGLIO DI NOI.

Da oggi le capsule illy sono compatibili con le macchine Nespresso®**. Realizzate in alluminio per custodire l'inconfondibile aroma dell'unico blend illy 100% Arabica sono disponibili in diverse intensità di gusto: classico, intenso e forte in versione espresso, classico lungo e da oggi anche decaffeinato. Perché la felicità è trovare forme sempre nuove per offrire al mondo il nostro miglior caffè.

#LIVEHAPPilly

Scopri di più su illy.com

*Con le macchine Nespresso®**
**Marchio di terzi senza alcun collegamento con illycaffè S.p.A.
La lista delle macchine compatibili è disponibile su illy.com

LIVE HAPPILLY

Asparagi al wok con peperoncino e olive

4 persone 15' preparazione 15' cottura

✗ 1 kg di asparagi freschi ✗ 2 spicchi d'aglio ✗ peperoncino secco tritato ✗ 4 cucchiai di olive nere denocciolate ✗ **aceto balsamico di Modena IGP Gusto&Passione** ✗ **olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione** ✗ sale e pepe

1. Eliminate la parte bianca e legnosa degli asparagi, lavateli e asciugateli. Scaldate 2 cucchiai d'olio nella padella wok a fiamma vivace e unite gli asparagi. Fateli saltare a fiamma media finché non inizieranno ad ammorbidirsi leggermente. Aggiungete l'aglio e le olive e una spolverata di sale e pepe.
2. Proseguite la cottura per qualche minuto, poi aggiungete un cucchiaio di aceto balsamico e alzate la fiamma per far caramellare leggermente. Prima di servire unite peperoncino a piacere e ancora qualche goccia di aceto balsamico.

OGNI GIORNO *in cucina*

SOLO POMODORO.
MUTTI
PARMA

Molto più che pomodoro

INGREDIENTI

ZUCCHERO DI CANNA
200 g

MANDORLE
100 g

FRAGOLE
500 g

GELATO
1 vaschetta al gusto yogurt

ANACARDI
100 g

MIELE DI ACACIA
2-3 cucchiai
Fonte di energia e amico del sistema immunitario, favorisce la digestione e può essere assunto più facilmente da chi soffre di diabete

PISTACCHI
100 g

Gelato allo yogurt con frutta secca pralinata al wok e fragole

4 persone 10' preparazione 15' cottura

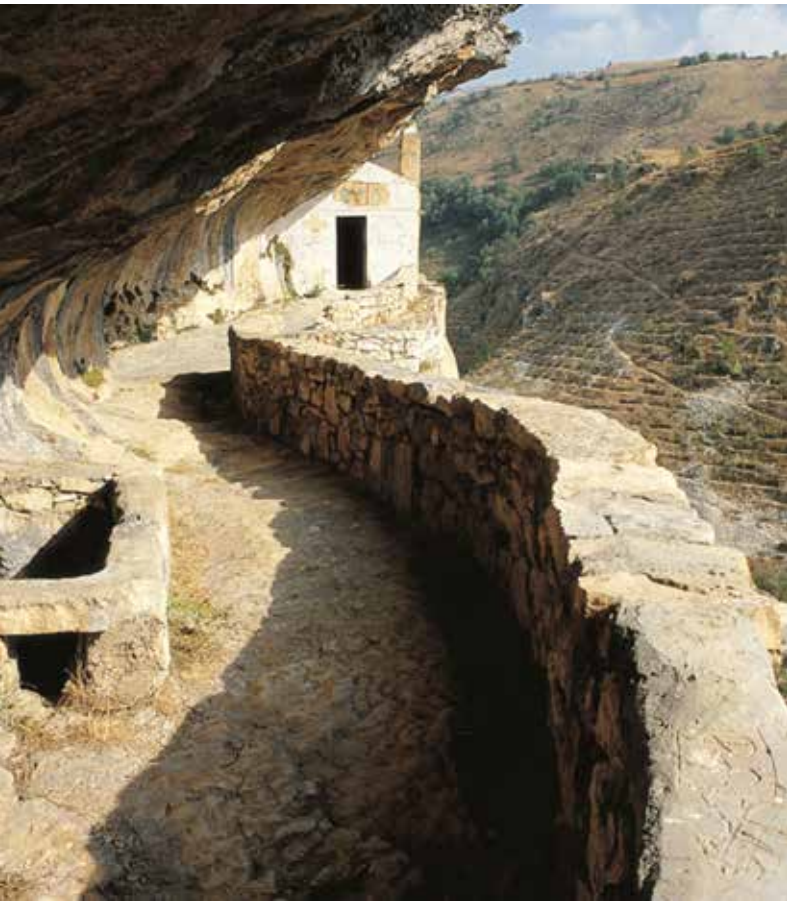
1. Scaldate il wok e mettete la frutta secca. Fatela tostare per qualche minuto poi unite lo zucchero e circa 90 ml d'acqua e mescolate con un mestolo di legno. Fate cuocere mescolando finché lo zucchero non inizierà a spumeggiare. Nel frattempo sistemate un foglio di carta forno sul piano di lavoro.
Continuate a mescolare, dopo una decina di minuti vedrete che lo zucchero spumeggiante inizierà a diventare schiumoso e poi prenderà una consistenza sabbiosa che avrà ricoperto la frutta secca. Mescolate ancora per circa 1 minuto, prima che lo zucchero inizi di nuovo a sciogliere (inizierà a scoppiettare leggermente).
2. Raccogliete la frutta secca e stendetela sul foglio di carta allargandola bene e fatela raffreddare completamente. Se dovesse restare dello zucchero nel wok, essendo cristallizzato, non è più riutilizzabile se non come decorazione per una torta o un dolce al cucchiaio.
3. Lavate bene le fragole, asciugatele ed eliminate i ciuffetti di foglie. Tagliatele a rondelle, o a spicchi, se preferite. Tritate grossolanamente una parte della frutta secca pralinata. Sistemate due palline di gelato in ciascuna ciotola, unite una manciata di fragole, un filo di miele e la frutta pralinata. La frutta secca rimasta si conserva in un barattolo ben chiuso per circa 3 settimane.

di Gilda Ciaruffoli

L'Aquila

Antichi riti D'ABRUZZO

È la regione perfetta per trascorrere qualche giorno di vacanza nel periodo di Pasqua e assaporare il gusto di tradizioni secolari e di un piacere per l'accoglienza che non si incontra altrove



È una terra antica l'Abruzzo. Lasciando la costa – dove pure i trabocchi con i loro enormi scheletri lignei smuovono ricordi ancestrali – ci si trova presto immersi in un paesaggio ruvido, selvaggio, fatto di strapiombi e roccia, di terra bruciata e di boschi, di **paesi arroccati** fatti di casette tutte uguali e finestre che la notte si accendono regalando cartoline di infinita bellezza da un mondo fuori dal tempo. Per raggiungerli si lasciano le strade larghe e veloci e ci si arrampica su per le **montagne** – quelle dei parchi della Majella, del Gran Sasso, del Parco d'Abruzzo – per vie strette e verticali, immerse in quel nulla pieno di tutto che è proprio solo della natura. Ad attenderci, case di pietra, bar con le tende di plastica e sedie sgangherate fuori dalla porta, macellerie e forni con le insegne sbiadite. Le persone, accoglienti come raramente se ne incontrano, sembrano vivere al ritmo di un tempo lontano. Si respira un senso di comunità bellissimo per le strade di questi piccoli ma vivaci centri, dove, soprattutto con la bella stagione, si organizzano feste, si celebrano tradizioni e santi, si abbrustoliscono arrosticini e si beve genziana, fatta da uno zio o da un cugino, e condivisa con tutti, paesani e turisti, probabilmente con l'idea che, se si arriva fin lì, parente di qualcuno del posto si deve essere per forza.

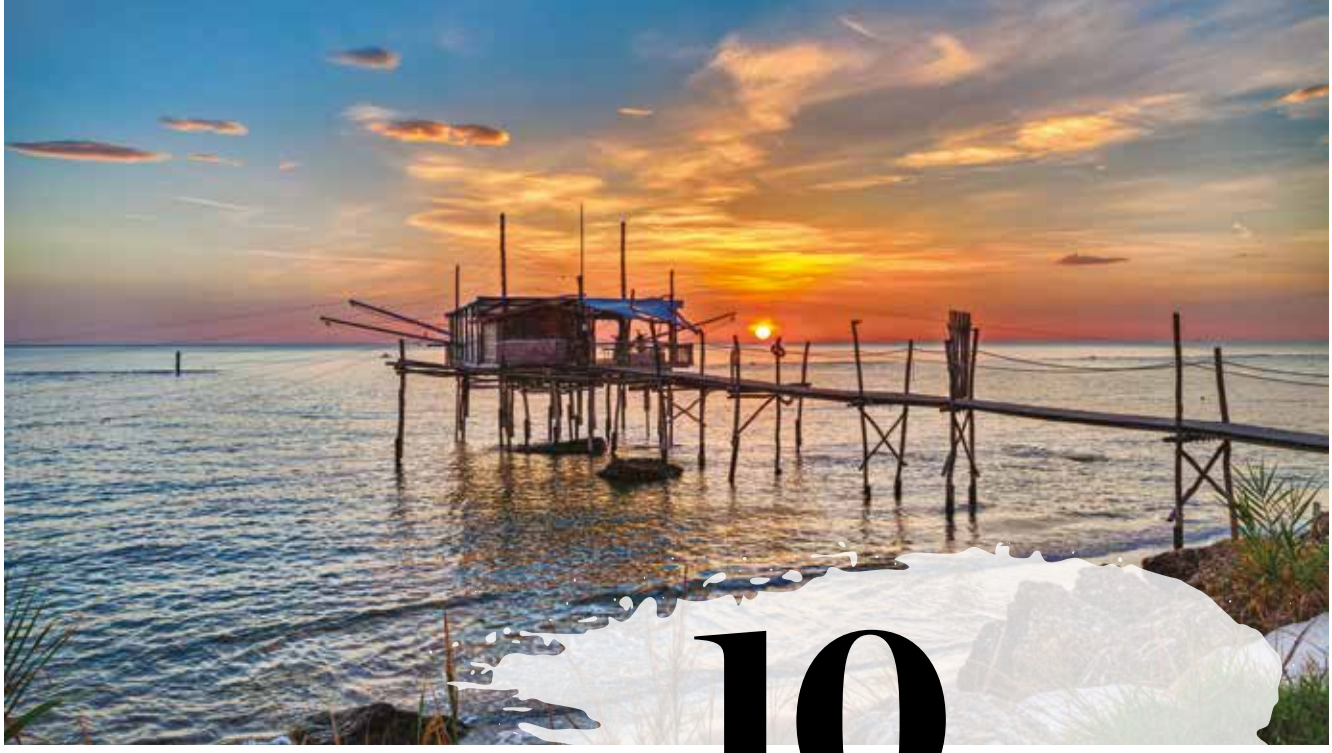
Tra le provincie di Chieti e di Pescara

È in questo contesto dal fascino viscerale che si svolgono alcune delle celebrazioni più interessanti della Settimana Santa. A partire da **Lanciano**, il cui nome è legato al miracolo eucaristico, con l'ostia fatta carne conservata nella Chiesa di San Francesco. Qui il Giovedì Santo si ripete la Processione degli Incappucciati, con il suo corteo di uomini dalle tonache nere e il volto coperto, e un "Cireneo" sconosciuto e scalzo che porta a spalla una pesante croce. Da Lanciano, due le mete imperdibili per una gita: il **Castello di Roccascalegna**, a una mezz'ora d'auto, e l'**Eremo di San Bartolomeo in Legio**, a un'ora e mezza. Il primo è un castello letteralmente aggrappato alla punta di uno sperone roccioso e sembra riscrivere ogni legge di gravità: da mille anni resiste in bilico sul nulla e se scalarlo è piacevole, osservarlo da sotto è vertiginoso. Più distante, l'eremo celestiniano che, lasciata l'auto, si raggiunge con una bella ma scoscesa discesa tra le rocce, non proprio per tutti. Dopo la scarpinata si raggiunge questa struttura antecedente all'anno Mille, incastrata in una sorta di balconata naturale nella pietra. Per vederla nella sua interezza raggiungete l'altra sponda del fiume che scorre a fondo valle. Un vero spettacolo.

Il castello di Ladyhawke

La salita al Castello di **Rocca Calascio** è un'esperienza che può essere affrontata in vari modi. Con la navetta che risparmia buona parte della fatica, seguendo i tornanti della strada asfaltata, o tagliando lungo la roccia, un trekking semplice ma impegnativo, che dà grandi soddisfazioni. L'arrivo al castello è pura poesia: la struttura si staglia contro il cielo svettando su un panorama brullo di rara bellezza. Sullo sfondo la sagoma inconfondibile del Gran Sasso. Set cinematografico per diversi film, il più famoso è *Ladyhawke*. E da quassù sembra quasi di sentirlo il grido di quel falco innamorato e senza pace. Da non perdere.

In apertura: il castello di Rocca Calascio, location... da favola.
Pagina sinistra: il panorama dalle rovine di Gessopalena (CH) e l'accesso all'Eremo San Bartolomeo in Legio.
Nella pagina: processione del Venerdì Santo a Sulmona.



10 cose da fare in Abruzzo in una settimana

Dall'alto: un tipico trabocco sull'Adriatico; l'orso bruno, difficile da avvistare, è un abitante del Parco Nazionale d'Abruzzo; gli arrosticini, spiedini di carne di pecora; stalattiti nel complesso carsico delle Grotte di Stiffe, nei pressi di Villa Sant'Angelo (AQ).

1. Meravigliarsi di fronte ai murales di Aielli, paesino che ospita il festival di street art Borgo Universo
2. Scoprire la differenza tra "parrozzo" e "pan dell'orso" e tutta la deliziosa pasticceria abruzzese
3. Partecipare a una delle infinite sagre che animano l'entroterra e provare le tante specialità della cucina locale (arrosticini, pallotte cacio e ova, pizza fritta...)
4. Fare una capatina al mare per concedersi una cena su un trabocco
5. Raggiungere l'abbazia di San Martino in Valle attraversando le suggestive Gole di Fara San Martino
6. Ammirare lo strapiombo vertiginoso delle Gole del Sagittario
7. Assistere allo spettacolo della pupazza: fantoccio in legno che viene indossato durante le feste locali e dal quale, dopo un ballo scatenato, parte uno spettacolo pirotecnico. Davvero incredibile!
8. Percorrere le strade più isolate di notte per incontrare volpi, lupi, istrici e magari anche orsi
9. Scendere nel cuore della terra alle Grotte di Stiffe
10. Brindare con Montepulciano d'Abruzzo e Ratafià

Alba Fucens

Il sito archeologico è sempre aperto alla visita. Per questo il consiglio è di raggiungerlo al tramonto, quando il sole lo colora di rosa e potreste essere gli unici a passeggiare tra le silenziose e appartate rovine. Alba Fucens fu **fondata dai romani nel 303 a.C.** nel territorio degli Equi, ed è probabile che proprio da qui cominciò la diffusione della cultura latina fra questi popoli conquistati. Celebre l'anfiteatro, sede di manifestazioni durante l'anno, ma belli anche i resti della città: le terme, alcuni santuari, il mercato, il foro e diverse *tabernae*.

Nella pagina: lo spettacolare anfiteatro della città romana di Alba Fucens fu costruito nel corso del primo secolo d.C. Nel sito archeologico, oltre ai monumenti più antichi, si può apprezzare la stratificazione di secoli di insediamento umano.

Nelle terre de L'Aquila

Ci spostiamo a **Sulmona**, la città famora per i suoi confetti. Qui la Settimana Santa è ricca di appuntamenti. Su tutti spicca la Processione del Cristo morto del Venerdì Santo. Qui a scendere per le strade sono vari uomini, con indosso un saio rosso porpora e una pettorina bianca, che portano lumi accesi e il Tronco – la croce –, mentre il coro intona canti sacri. A una manciata di chilometri si trova **Introdacqua**, dove la domenica di Pasqua è dedicata alla Madonna che Vele: una statua della Vergine vestita a lutto viene portata in processione incontro alla statua del Cristo risorto; appena lo vede, la statua inizia la corsa – il volo – in una festa di mortaretti e fuochi d'artificio, mentre un grido straziante si alza dalla folla. La gita qui si fa a **Roccacasale**, a circa un quarto d'ora in auto da Sulmona. Dominato dai resti del Castello De Sanctis, che sembrano salire in verticale lungo la parete del monte, la parte antica del borgo è un affascinante accumulo di case diroccate; lungo la salita una deviazione porta alla Grotta di San Michele Arcangelo. Il tour si conclude a **Barrea** con la sua Passione Vivente. Sono oltre 150 i figuranti che, tra le vie del paese, mettono in scena i momenti salienti della Passione di Cristo, dall'ingresso a Gerusalemme alla

Info utili

In aereo: gli aeroporti più comodi per raggiungere le varie località citate sono quelli di Pescara, Aeroporto d'Abruzzo, e quelli di Roma.
www.abruzzoairport.com

Trasporto pubblico: TUA-Trasporto Unico Abruzzese è l'azienda che gestisce l'80% del servizio di trasporto pubblico della regione. Sul sito *www.tuabruzzo.it* è possibile consultare itinerari e tariffe.

In auto: le autostrade che raggiungono la regione sono la A14 Adriatica, la A24 Roma-L'Aquila-Teramo, la A25 Roma-Pescara. L'auto è sicuramente il mezzo più comodo per muoversi, tenendo però conto della natura montuosa dell'entroterra. La regione è comunque percorsa da ampia strade ben tenute e poco trafficate che collegano le principali località.

In treno: le tratte sono quelle della Ferrovia Adriatica, che collega l'Abruzzo con le regioni costiere adriatiche, e della Ferrovia Roma-Avezzano-Sulmona-Pescara, che collega con la capitale e il Lazio.
www.abruzzoturismo.it

Shopping
La regione ha una tradizione orafa antica e raffinatissima, che dà origine a monili unici come la Presentosa, ciondolo ricco di simboli e pegno d'amore tra fidanzati, l'Amorino, elegante putto riprodotto su spille e orecchini, gli Sciacquajje, orecchini in filigrana, o la Cannatora a girocollo. E l'elenco potrebbe continuare... Un buon indirizzo per acquistarli e scoprirne storia e tradizioni è quello della storica oreficeria Di Rienzo a Scanno (*www.armandodirienzo.com*).

DOVE MANGIARE
Reale
Il ristorante dello chef tre stelle Michelin Niko Romito. Menu degustazione da 170 euro
Contrada Piana Santa Liberata, Castel di Sangro (AQ)
www.nikoromito.com

La Locanda di Gino
Locale storico, tempio della gastronomia abruzzese.
Prezzo medio: 30 euro.
Via P. Serafini, 1 – Sulmona (AQ)
www.lalocandadigino.it

Le Prata
Agroturismo isolato nel verde. In tavola prodotti di produzione propria eccellenti.
Prezzo medio: 20 euro
Loc. Le Prata – Scanno (AQ)
Tel. 0864.578303

DOVE DORMIRE
Sextantio
Lussuoso Albergo Diffuso nato dal recupero delle abitazioni di un antico borgo del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga.
Doppia da 140 euro
Santo Stefano di Sessanio
www.sextantio.it

Palazzo la Loggia
B&B in un edificio rinascimentale ai margini del Parco Nazionale del Gran Sasso. Mobili d'epoca.
Camere da 120 euro.
Via Delle Campitelle – Barisciano
www.palazzolaloggia.com

La Canestra
Agriturismo ospitato da una serie di fabbricati rurali del '700 in un antico borgo montano.
Trattamento B&B, 30 euro a persona.
Via San Rocco – Loc. Aglioni, Capitignano (AQ)
www.lacanestra.it

Nella pagina, dall'alto: il borgo di Barrea, affacciato sul lago omonimo, è incastonato fra montagne che offrono infinite possibilità di trekking; con i suoi colori inconfondibili, il Martin pescatore europeo si incontra lungo i corsi d'acqua.

crocifissione. Uno spettacolo davvero avvincente e che si fa sempre più ricco a ogni edizione. Ricco di fascino anche il contesto, con il **lago di Barrea** sullo sfondo, dove è facile avvistare una ricca avifauna locale: aironi, germani, cavalieri d'Italia, gallinelle d'acqua, martin pescatori... A circa 30 km (che però, considerato il tragitto complesso, sembrano di più) c'è un altro lago, quello di **Scanno**, celebre per la sua forma a cuore, se osservato dalla giusta prospettiva. Sono da non perdere qui i bellissimi borghi di Villalago e di Scanno, nonché l'Eremo di San Domenico, che si affaccia sulle acque limpide del lago.

Crediti fotografici: foto archivio Ufficio Promozione Turistica Digitale - Dipartimento Sviluppo Economico Turismo; Edoardo d'Onofrio (ultima foto p. 52)

GUSTO&PASSIONE è la nostra proposta esclusiva delle eccellenze gastronomiche del nostro territorio.

SIGMA SISA COAL

a cura di Lorenzo Bertinelli, psicoterapeuta

DIGITO, DUNQUE *sono*

Il World Wide Web ha rivoluzionato le nostre vite aprendoci un mondo di possibilità inedite, ma dietro alla comodità si celano rischi da non sottovalutare

Internet è "l'eccesso e il virtuale per definizione", come lo definiscono gli studiosi, senza confini e **senza limiti**, né **di spazio** (è in ogni luogo, senza essere in alcun luogo), né **di tempo** (è pronto al consumo ogni qualvolta lo si desideri).
Le nuove dipendenze, o "dipendenze senza sostanza", si riferiscono a una vasta gamma di comportamenti anomali. Tra di esse possiamo annoverare il gioco d'azzardo patologico, la dipendenza dal televisore, da internet, lo shopping compulsivo, le dipendenze dal sesso e dalle relazioni affettive, le dipendenze dal lavoro.
Se internet e la sua diffusione sempre più capillare sono stati il "fattore predisponente" di queste nuove forme di dipendenze patologiche, l'introduzione e lo sviluppo degli smartphone ne sono stati il "fattore precipitante" più decisivo. Questo strumento è la **porta principale attraverso la quale entrare nell'immenso mondo virtuale**, ormai davvero a

LA CYBERDIPENDENZA

La letteratura individua cinque tipi di patologia associati alla cyberdipendenza:
- **Cyber-Relational Addiction**: tendenza a instaurare relazioni amicali e amorose sul web, con il rischio di idealizzare le persone e di perdere progressivamente il contatto con la realtà, per abbandonarsi a una dimensione affettiva virtuale. Sono spesso utilizzati siti di incontri e chat.
- **Net-Compulsions**: comportamenti compulsivi messi in atto tramite web come gioco d'azzardo, commercio e aste online.
- **Information-Overload**: descrive la ricerca compulsiva di informazioni online.
- **Cybersexual-Addiction**: uno dei tipi più frequenti, l'uso compulsivo di siti pornografici o di sesso virtuale. Spesso si flirta e si instaurano relazioni amorose, ma non sempre si tramutano in conoscenze reali. Il soggetto usa sempre più la rete per trovare un partner o materiale erotico, fino a ritenere l'eccitazione che deriva come forma primaria di gratificazione sessuale e riducendo l'investimento sul partner reale.
- **Computer-Addiction**: descrive l'uso del pc per giochi virtuali, soprattutto di ruolo, in cui ci si costruisce un'identità fittizia. Questa consente di esprimersi liberamente per ciò che si è, grazie all'anonimato, o di indossare la nuova identità come una maschera.

portata di dita. Possiamo fare praticamente ogni cosa, tanto da apparire ai nostri occhi sempre più come un elemento indispensabile nelle nostre vite.

Nomofobia, la nuova paura

Negli ultimi anni è stata descritta una nuova patologia psicologica, caratterizzata da un'intensa sofferenza legata al non avere il telefono cellulare a portata di mano e alla paura di perderlo, accompagnata dalla sensazione di panico all'idea di non essere rintracciabili, e di non poter avere un costante aggiornamento sulle informazioni condivise dagli altri. Per descrivere questo fenomeno, noto come **Sindrome da Disconnessione**, è stato coniato il termine **nomofobia**, composto da *nomo*, il prefisso anglosassone che abbrevia *no-mobile*, e dal suffisso *fobia*. Questo termine si riferisce appunto alla paura di rimanere fuori dal contatto di rete mobile.
Quando si attiva il circolo vizioso della nomofobia la persona mette in atto una vasta gamma di **comportamenti disfunzionali orientati a ridurre il senso di ansia** crescente che si prova, come stare più tempo al telefono, aspettare la risposta dell'altro (magari sollecitandolo), vedere che cosa accade agli amici nei diversi social network, pubblicare commenti, non spegnere mai il dispositivo neanche nelle ore notturne, svegliarsi di notte e controllare che non sia cambiato niente, portarsi lo smartphone in luoghi non appropriati (es. bagno, chiesa...), con un "craving" simile a quello che si manifesta con le droghe e l'alcol.
Quando ci si rende conto di presentare questi comportamenti **è importante non sottovalutare la situazione**, ma chiedere aiuto al più presto, senza paura né vergogna. Qualunque forma di dipendenza ha una precisa funzione di fuga da emozioni dolorose, portandoci al contempo un senso di **pericolosa autoconsolazione**. Ma quello che all'inizio può sembrare uno strumento utile per far fronte a un momento difficile della nostra vita, se non affrontato in maniera funzionale, può diventare rapidamente una trappola capace di rubare la nostra esistenza e la nostra stessa identità.

a cura di Anna Lucia Bernardini, pediatra

MAMMA, HO PERSO... *il dente!*

Non sempre cadono naturalmente: piccoli traumi possono spezzare o portare alla dislocazione dei denti. Ecco cosa fare

I traumi dentali sono un'evenienza comune nell'età pediatrica. Esistono diversi tipi di traumi con conseguenze che dipendono dall'entità del trauma e dell'età del bambino.
L'evento più frequente dopo un trauma è la perdita di un dentino che dondola o già instabile; spesso l'unico segno è il sanguinamento delle gengive. Questo evento si risolve in un paio di giorni, non necessita dell'intervento del dentista ma richiede l'osservanza di alcune norme igieniche di base(vedi sotto).
Il trauma può generare la dislocazione del dente: cambia la sua sede iniziale venendo spinto verso l'alto o ruotato lateralmente. Questa situazione merita la valutazione urgente del dentista entro 24 ore.
Anche se il dente si rompe deve essere valutato dall'odontoiatra.

Pronto intervento

Quando il dente viene completamente perso il bambino necessita di una valutazione immediata perché il dente può essere ricollocato nella sua posizione. Quando il dente viene riposizionato entro 15 minuti si ottengono i risultati migliori; è consigliabile sottoporre il bambino all'attenzione medica entro due ore per ottenere buoni risultati.
Nel frattempo fate sciacquare la bocca con acqua, lavate bene il dente che si è dislocato, riposizionatelo nella posizione iniziale; quindi spingete il dente nella gengiva nella direzione corretta stringendolo con il pollice fino che il margine superiore del dente raggiunge il livello di quello dei denti vicini. Per consentire che resti nella sua posizione fate stringere con un morso un pezzo di tela in modo che il dente non si sposti.
In tutti **i casi in cui il bambino subisce un trama ai denti** è importante:
– **controllare il dolore**: applicate ghiaccio, somministrate paracetamolo secondo le indicazioni
– curare scrupolosamente dell'**igiene orale**: lavate i denti con uno spazzolino a setole morbide dopo ogni pasto ed eseguite risciacqui del cavo orale con un colluttorio a base di clorexidina.
– sorvegliare l'insorgere di possibili infezioni: il cavo orale è ricco di batteri e le ferite potrebbero contaminarsi ed infettarsi.
– **informare sempre il Pediatra** perché potrebbe essere necessario un ciclo di terapia antibiotica per via sistemica

a cura di Paola Faccini, veterinaria

INSEGNARE LA CONDUZIONE *al guinzaglio*

Le giornate all'aperto con il nostro piccolo (o grande) amico sono una gioia che va conquistata con un po' di addestramento

Insegnare al cane ad andare al guinzaglio in maniera educata è uno degli esercizi più importanti per far sì che la passeggiata sia un momento piacevole e non un incubo. L'animale **deve riconoscerci come leader**, perché in questo modo sarà più facile avere la sua attenzione, essere ascoltati e ottenere dei risultati.

Collare o pettorina

Si inizia scegliendo uno dei due, facendo in modo che, attraverso il gioco, li accetti senza costrizioni fin da cucciolo (vanno fatti indossare solo quando servono). La scelta del modello e del materiale dipendono dal **tipo di cane**, dalla sua **taglia** e dal suo **peso**. Sono sconsigliati i collari a strozzo, perché possono provocare lesioni alla struttura del collo (trachea e vertebre cervicali); inoltre un cane tira comunque al guinzaglio anche se si strozza. Dopo un paio di giorni si inizia anche con il **guinzaglio** che, per legge, deve misurare 1,5 m, cioè corto, evitando il modello allungabile durante gli esercizi per la conduzione. Quest'ultimo risulterà eventualmente comodo quando porteremo il cane in zone dove non possiamo lasciarlo libero per fare i bisogni fisiologici.

Esercizi

Il consiglio è di iniziare gradatamente con i primi esercizi appena il cane arriva in casa. Il cucciolo non deve essere distratto da odori o giochi con altri cani, deve aver fatto i bisogni ed essere **concentrato positivamente su di noi**. Ci si deve dedicare solo a lui, senza distrazioni come il cellulare. Ci sono **varie tecniche**, ma tutte hanno in comune il tenere il guinzaglio sempre morbido e il rimanere nel campo visivo del cane, che deve camminare al nostro fianco e scambiare informazioni con noi:

- camminare in linea retta invitando allegramente il cucciolo a seguirci; se tira, fermarsi finché il guinzaglio non torna morbido, quindi riprendere
- camminare e, se il cane tira, fermarsi e cambiare direzione
- insegnare a tenere la nostra sinistra con la parola "piede" e dopo poco metri fare dietro front con "andiamo". Con le brevi distanze e il frequente cambio di direzione il guinzaglio non sarà mai teso
- Avere molta pazienza e tempo. Fare lezioni di 5-10' alla volta, non di più; un cucciolo non tiene la concentrazione a lungo.

ALCUNI CONSIGLI UTILI

- stipulare sempre un'assicurazione per il cane che copra i danni a terzi
- applicare al collare una medaglietta con il nome del cane e il nostro numero di telefono
- portare sempre con sé la museruola, sia perché la legge lo prevede e anche perché ci permette di entrare nei locali pubblici e sui mezzi di trasporto (abituate i cani a indossarla fin da piccoli, sempre attraverso il gioco)
- tenere a portata qualche bocconcino o una pallina per premiare i comportamenti positivi durante le lezioni
- sacchetti o paletta per la raccolta degli escrementi non devono mai mancare. Un cane può defecare più di una volta durante la stessa passeggiata.

OROSCOPO Aprile 2020

a cura di Alessandra De Vizzi, astrologa

Il segno del mese di aprile: Ariete

Buon compleanno, ARIETE! Ti aspettano dodici mesi di cambiamenti inattesi, desideri realizzati e progetti che vanno in porto a qualunque costo. Saturno e Plutone ti obbligano a riflettere prima di agire, cosa per te insolita. Giove ti tiene sulla corda ma non ti abbandona mai. Marte a lungo nel segno nella seconda metà dell'anno ti dona energia, coraggio e capacità di cogliere al volo le tante occasioni che ti capitano. Nettuno ti insegna le tecniche vincenti per seguire al meglio il flusso degli eventi. Batticuore e grande passione con Gemelli e Sagittario, il lavoro funziona benissimo con Bilancia e Capricorno. Mese fortunato: dicembre.

ariete

Coraggio e tenacia sono le armi vincenti in campo professionale. Marte vi raccomanda di non nascondervi ma di piazzarvi sotto i riflettori affinché le vostre capacità vengano notate. Dal 3 Venere rende stuzzicante la vita sentimentale: flirt in vista e se siete in coppia e annoiate, potreste decidere di voltare pagina.Giornate top: 27 (lavoro), 6 (amore). Intesa con un Toro, purché rispettiate i suoi tempi.

toro

In ufficio Marte vi innervosisce e Urano non smette di stupirvi con mille novità, ma per fortuna Giove è sempre al vostro fianco: con il suo aiuto possono arrivare proposte valide dall'estero o da città lontane dalla vostra. Dal 3 Venere vi rende distratte in amore perché il lavoro assorbe tutta la vostra attenzione. Giornate top: 28 (lavoro), 24 (amore). In ambito famigliare date spazio a un Capricorno.

gemelli

Fino al 10 Mercurio vi complica la vita professionale: criticare pare essere l'hobby preferito dai colleghi, e per voi la tensione è insopportabile. A fine mese si creano nuove alleanze. Dal 3 in amore solo gioie, incontri piacevoli e ritorni di passione: Venere fa il suo ingresso nel vostro segno e vi riempie di regali. Giornate top: 22 (lavoro), 25 (amore). Concedete una possibilità a un Pesci e non ve ne pentirete.

cancro

Dall'11 al 26 Mercurio vi confonde le idee sul lavoro: meglio rinviare le decisioni importanti. Marte vi suggerisce di modificare la gestione del denaro, in modo da rispettare le severissime regole fissate da Giove. Dal 3 Venere illumina la vita sentimentale di chi è in coppia, e regala nuove opportunità alle single. Giornate top: 23 (lavoro), 30 (amore). Siate meno intransigenti con una Vergine.

leone

Grazie a Mercurio, dall'11 potete ampliare la vostra zona d'influenza lavorativa: vi basta avere un pizzico di coraggio in più per lanciarvi in un settore nuovo che vi tenta da tempo. Dal 3 Venere vi fa sentire amatee: chi ha dubitato del partner può ora cancellare ogni paura, chi è single è più consapevole del proprio fascino. Giornate top: 6 (lavoro), 21 (amore). L'amicizia con un Acquario è sempre preziosa.

vergine

Le questioni professionali più complicate vanno prese in considerazione dall'11, quando Mercurio torna a sorridervi. Saturno premia chi ha un'attività indipendente. Marte vi assicura grinta e passione in amore: attente però a Venere dispettosa che potrebbe mettere nei guai chi ha un legame clandestino. Giornate top: 27 (lavoro), 28 (amore). Un Sagittario vi affida un incarico di prestigio.

bilancia

Marte e Saturno vi rendono determinate sul lavoro, pronte a superare qualsiasi sfida, compresi i battibecchi con alcuni colleghi che dall'11 Mercurio rende poco collaborativi. Il 3 grazie a Venere inizia un periodo magico in amore che fino ai primi di agosto vi vede protagoniste di storie meravigliose, vecchie e nuove. Giornate top: 6 (lavoro), 26 (amore). Un Cancro cerca inutilmente di ostacolarvi.

scorpione

Giove si occupa delle vostre finanze, aiutandovi a neutralizzare Marte e Saturno che vi complicano la vita professionale. L'intuito potenziato da Nettuno è un'altra arma vincente. Seducenti dal 3 grazie a Venere siete pronte a spezzare cuori: attente però a non cadere nella trappola di qualcuno già impegnato. Giornate top: 1 (lavoro), 25 (amore). Una Bilancia vi confonde le idee in amore.

sagittario

Con Marte e Saturno al vostro fianco riuscite a organizzare al meglio la vostra attività, senza perdere tempo con occasioni poco vantaggiose. Dal 3 Venere accentua il vostro fascino magnetico, ma aumenta anche la tendenza a infatuarvi di persone che vi annoiano presto. Giornate top: 24 (lavoro), 25 (amore). La passione per l'arte di un Gemelli ti conquista.

capricorno

Saturno vi invita a dedicare maggiore attenzione alla vostra situazione finanziaria: se un superiore approfitta della vostra disponibilità fate in modo di essere pagate correttamente. L'amore è dolce per tutte: chi è single ha solo l'imbarazzo della scelta, chi è in coppia è al centro dei pensieri del partner. Giornate top: 7 (lavoro), 24 (amore). L'attrazione che un Ariete prova per voi è innegabile.

acquario

Mese fantastico su tutti i fronti. Mercurio dall'11 rende spettacolare la vita professionale. Saturno vi aiuta a essere più disciplinate sul lavoro, e Nettuno vi suggerisce come sistemare le finanze. Venere vi avvolge in una nube di sensualità: le single trovano l'amore in viaggio, chi è in coppia riassapora la voglia di stare insieme. Giornate top: 30 (lavoro), 18 (amore). La grinta di un Leone vi conquista.

pesci

Poca energia nelle vostre giornatelavorative: Marte non vi incoraggia, e insieme a Saturno sembra intenzionato a farvi riflettere sui risultati fin qui ottenuti invece di spingervi ad agire. Venere sbarazzina dal 3 vi crea qualche problema in amore: il partner è distratto, i corteggiatori vi sembrano superficiali. Giornate top: 21 (lavoro), 28 (amore). La gelosia di uno Scorpione è insopportabile.

Così buono, anche senza zucchero.

DA SEMPRE NOI DI KIMBO SELEZIONIAMO SOLO I MIGLIORI CAFFÈ, LI MISCELIAMO AD ARTE E LI TOSTIAMO SECONDO L'ANTICA TRADIZIONE NAPOLETANA. È QUESTO CHE RENDE IL NOSTRO CAFFÈ COSÌ BUONO. TALMENTE BUONO CHE SI PUÒ BERE ANCHE SENZA ZUCCHERO, ANCHE IN CAPSULE.

INTENSO

NAPOLI

ARMONIA
100% ARABICA

BIO
ORGANIC

KIMBO®

INDICE *delle ricette*

Antipasti

Asparagi al wok con peperoncino e olive, **44**
Bowl di primavera **23**
Focaccia integrale con zucchine e formaggio, **34**
Sfogliata con carciofi, brie e pesto, **11**

Primi

Fusilloni con asparagi e ricotta, **15**
Gnudi ai carciofi, **10**
Insalata di farro, carciofi e feta, **19**
Linguine con asparagi e crema di ricotta alle erbe, **42**
Orzotto con scarti di carciofo, **32**
Spaghetti allo scarpariello, **28**
Zuppa di carciofi con cialdine di parmigiano, salvia e nocciole, **7**

Secondi

Arrosto di maiale ripieno ai carciofi, **9**
Branzino in crosta di mandorle e limone, **21**
Calamari al wok con salsa agrodolce e cipollotti, **41**
Coniglio in umido al finochietto, **16**
Polpo alla luciana, **30**
Sandwich con avocado e tacchino arrosto, **20**
Spiedini di tempeh e peperone con salsa di piselli e zenzero, **17**

Dolci

Caprese bianca al limone, **29**
Gelato allo yogurt con frutta secca pralinata al wok e fragole, **47**
Mini pastiere, **30**
Torta magica al cioccolato, **36**

Bauli®

IL CROISSANT
PIÙ **BUONO**
E **SOFFICE**
DI SEMPRE.

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. 61 aprile 2020

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

Tutti i diritti di produzione, riproduzione o traduzione sono riservati. Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono. In conformità al D.Lgs. n. 196/2003 sulla tutela dei dati personali, informiamo che i dati raccolti saranno trattati con la massima riservatezza e verranno utilizzati per scopi inerenti la nostra attività. In ogni momento, a norma dell'art. 7 del D.Legs. n. 196/2003, si potrà chiedere l'accesso, la modifica, la cancellazione o opporsi al trattamento dei dati scrivendo a
FL Srl - via Mazzini, 6 - 43121 Parma

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

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

Certificato PEFC
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate
www.pefc.it

Nel prossimo numero:

→ **Fragole dolci e salate**
→ **Liguria, profumi e sapori semplici**
→ **Benessere: solo crudo**
→ **In viaggio: alla scoperta di Girona**

GoGo SQUEEZ®

Prendi la vita con + Frutta

NOVITÀ

Frutta al cucchiaio

SqueeZ di Frutta

SOLO ZUCCHERI DELLA FRUTTA

TUTTA LA BONTÀ E GOLOSITÀ DELLA FRUTTA DA PORTARE CON TE!

Vieni a provare tutti i nostri frutti
e scopri la nostra storia su www.gogosqueez.net

Cucieri

Eleganza a 2 colori

Partecipa alla raccolta! Hai tempo fino al 17 Maggio.
Raccogli **1 bollino** ogni **10 Euro** di spesa.

Regolamento completo su **www.supersigma.com** e nei punti vendita aderenti.