



# PREMIATY

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

n. 93 marzo 2023



## MENU SPECIALE

Festa della donna...in giallo

## CITTÀ D'ARTE&GUSTO

Alla scoperta di Digione

# Cuki

*La tua cucina  
in mani sicure*



*Lo specialista che garantisce i più elevati livelli di qualità e sicurezza dei suoi prodotti, per farti apprezzare ogni giorno il piacere della cucina.*



# ASPETTANDO *la primavera*

"Respiriamo l'aria e viviamo aspettando primavera", cantava Marina Rei diversi anni fa. Dopo un febbraio freddissimo non aspettavamo altro che l'inizio di marzo per goderci, ormai impazienti, l'inizio delle fioriture, l'aria più tiepida, le giornate più lunghe. Noi di Prémiaaty inauguriamo il mese del solstizio primaverile con un menu a base di **piselli e fave**: piatti freschi, veloci e facili da preparare per assaporare le primizie tipiche di questa stagione. Si prosegue poi con lo speciale **Signore in Giallo**, che strizza l'occhio all'intramontabile serie tv, e al tempo stesso celebra la festa della donna, con piatti perfettamente in palette di colori. Per iniziare a programmare gli itinerari della bella stagione vi proponiamo un servizio su **Digione**, città francese di origine medievale perfetta per un lungo fine settimana enogastronomico. Nelle rubriche troverete come sempre consigli pratici per **mangiare bene per dormire meglio**, con le dritte della nostra dietista; fare shopping scegliendo **vestiti non dannosi per l'ambiente** grazie ai consigli di Anna Simone, l'ecoblogger; popolare la vostra casa di nuove piante grazie alla **riproduzione per talea**, seguendo le tecniche del nostro esperto di giardinaggio.

Buona lettura!



# ■ SOMMARIO

## Marzo



**4**  
agenda del mese

**5**  
consigli in serie

### ■ cucina

**6**  
menu del mese  
verde primavera

**14**  
fave e piselli

**16**  
meal prep  
pianifica i pasti con gusto

**27**  
prodotti del mese  
burrata Gusto&Passione;  
piselli surgelati bio VerdeMio;  
pasta con farina di riso, mais  
e quinoa senza glutine  
Equilibrio&Piacere

**28**  
menu speciale  
signore in giallo

**37**  
una spezia al mese  
il pepe



**38**  
prodotti premium  
funghi porcini secchi

■  
**benessere**

**40**  
cibo e salute  
proteine per tutti: il tempeh

■  
**viaggi**

**48**  
itinerari d'arte&gusto  
Digione, una città da mordere

■  
**lifestyle**

**55**  
mangiarsano  
l'alimentazione che concilia  
il sonno

**56**  
vivi sostenibile  
vestiti: le accortezze per evitare  
tessuti nocivi

**58**  
balcone&giardino  
la riproduzione per talea

**61**  
oroscopo

**63**  
indice



41



58



56



48

# AGENDA

## idee e consigli

### Lombardia Beer Fest

23-26 marzo

Piazza Città

di Lombardia, Milano

[www.lombardiabeerfest.it](http://www.lombardiabeerfest.it)



Un evento imperdibile per gli amanti della birra artigianale. Potrete provare i nettari prodotti da mastri

birrai di tutta Italia e rifocillarvi presso uno dei tanti food truck presenti nell'iconica piazza milanese.

Per le consumazioni sono previsti dei gettoni da acquistare negli appositi chioschi, mentre per degustare le birre dovrete, inoltre, munirvi del bicchiere ufficiale dell'evento. Ogni giorno si terrà un corso di approfondimento gratuito, un'occasione interessante per imparare qualcosa di più sulla fermentazione o sulla storia di questa bevanda sempre più valorizzata.

### Mercanteinfiera

4-12 marzo

Fiere di Parma

[www.mercanteinfiera.it](http://www.mercanteinfiera.it)

Al via l'edizione primaverile di una delle mostre-mercato dedicate all'antiquariato e al modernariato più frequentate d'Italia. Con oltre mille espositori, non ci sarà tempo per annoiarsi, fra mobili, suppellettili, pezzi d'arte e chicche per i collezionisti. Ma la fiera non è solo per gli esperti di storia e design; anche i semplici curiosi avranno l'occasione di fare un tuffo nel passato, rivivere ricordi e magari trovare l'oggetto perfetto, che ruberà il cuore alla prima occhiata. Contestualmente all'esposizione principale si tengono eventi e mostre speciali.



### Al contrario

di Giuseppina Torregrossa

320 pagine - 17,50 euro

Feltrinelli

[www.lafeltrinelli.it](http://www.lafeltrinelli.it)



Nella provincia profonda della Sicilia degli anni Venti del Novecento, un medico accetta l'incarico lasciando Palermo.

A Malavacata il dottor Giustino Salonia diventa il punto di riferimento degli abitanti del posto e assiste al cambiamento radicale portato dall'arrivo della guerra, quando le donne con figli e mariti al fronte diventano padrone del proprio tempo e responsabili del proprio lavoro. La narrazione, forte e carica, con personaggi tratteggiati in modo deciso, è resa ancora più efficace dall'utilizzo del siciliano e della lingua parlata.



### Magie al forno. Una teglia, un pasto, zero fatica!

di Sue Quinn (trad. Alessia Donin, imm. Faith Mason)

160 pagine - 16 euro

Il Castello

[www.ilcastelloeditore.it](http://www.ilcastelloeditore.it)

È in libreria la nuova edizione di un'opera di grande

successo, dedicata alla cucina sana, pratica e veloce.

La tecnica è facile: utilizzare una sola teglia per l'intero pasto. L'autrice – giornalista australiana innamorata delle cucine del Mediterraneo – propone 70 ricette gustose e stuzzicanti che coprono l'intera giornata, dalla colazione alla cena, ideate per essere preparate in modo semplice e allo stesso tempo economico. Ogni ricetta è accompagnata da fotografie che stimolano ancora di più la voglia di allacciare il grembiule!

# Consigli IN SERIE TV

a cura di Carlotta Fiore

## The Consultant

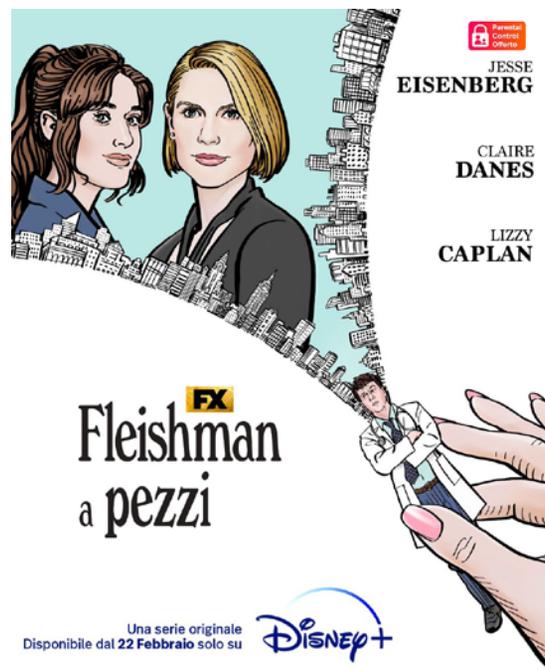
da febbraio su Prime Video

Le serie TV ambientate sul posto di lavoro ci hanno fatto ridere (*The Office*), ci hanno affascinato (*Mad Men*), ci hanno fatto pensare (*The Good Fight*) e ci hanno fatto tremare (*Severance*): *The Consultant* punta a fare tutte e quattro le cose. Christoph Waltz (*Bastardi senza gloria*) è il misterioso, inquietante consulente chiamato a risollevare le sorti di un'azienda i cui dipendenti si vedranno sconvolgere la vita, e non solo quella lavorativa. Tratta dal romanzo omonimo di Bentley Little – un autore che ha saputo conquistare niente meno che Stephen King – *The Consultant* mescola humor nero, brividi da thriller e sfumature horror, invitandoci a viaggiare tra i generi e attraverso lo specchio.

THE  
CONSULTANT

NUOVA SERIE  
24 FEBBRAIO

prime video



## Fleishman a pezzi

da febbraio su Disney+

Toby Fleishman ha poco più di quarant'anni e il divorzio ha appena stravolto la sua vita. *Fleishman a pezzi* è una miniserie in otto puntate tratta dal romanzo di Taffy Brodesser-Akner (edito in Italia da Einaudi), che strizza l'occhio al cinema di Woody Allen senza mai perdere la propria dolceamara unicità. L'amore e l'amicizia, gli anni che passano e i segni che lasciano, le ferite e le risate, l'inquietudine e la pace: *Fleishman a pezzi* parla di tutto questo e parla di noi, dei nostri desideri e delle nostre paure. Con interpretazioni magistrali, frasi perfette e una disarmante semplicità, ci ricorda che la storia può essere una soltanto, ma ognuno ha la sua verità. Siamo noi, spesso, a non volerla ascoltare.

# VERDE PRIMAVERA

Salutiamo l'arrivo della nuova stagione e delle giornate più lunghe con un menu verde speranza, delicato e saporitissimo. Protagonisti: fave e piselli!

# Baccalà su crema di fave con pomodori secchi e pinoli

4 persone 25' preparazione 25' cottura

Per la crema di fave: X 250 g di fave fresche già pulite X 1 patata lessa X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

Per il baccalà: X 400 g di baccalà dissalato X 8 pomodori secchi sott'olio Sigma X 40 g di pinoli sgusciati Sigma X 1 spicchio d'aglio X olio extra vergine di oliva

1. Sbollentate le fave per 5 minuti, quindi scolatele e sgusciatele. Passatele col minipimer insieme alla patata tagliata a dadini, all'olio, al sale e al pepe e frullate unendo poca acqua di cottura delle fave, se serve, fino a ottenere una purea omogenea e liscia. Tostate i pinoli in una padella antiaderente senza grassi.

2. Private il baccalà della pelle e diliscatelo. Tagliatelo a tocchetti e fatelo rosolare in padella con olio e aglio per 5 minuti, quindi unite i pomodori secchi tagliuzzati e alla fine i pinoli. Servite il baccalà nei piatti da portata su uno strato di purea di fave. Condite con un filo d'olio a crudo e servite.





# Pappardelle al pesto di fave e piselli con burrata, menta e mandorle

4 persone 10' preparazione 10' cottura

X 250 g di pappardelle all'uovo Sigma X 1 mazzetto di menta fresca  
X 150 g di fave fresche già pulite X 40 g di mandorle sgusciate Sigma  
X 150 g di piselli freschi già puliti X 150 g di stracciatella di burrata  
X 50 g di parmigiano X 3-4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Sbollentate le fave in acqua salata per un minuto, quindi scolatele e rimuovete la pellicina esterna. Tuffate in acqua bollente anche i piselli per 5 minuti, scolateli e raffreddateli sotto acqua fredda corrente. Trasferite i legumi nel mixer insieme alle foglioline di menta, al parmigiano a tocchetti, alle mandorle tostate e a un pizzico di sale e pepe. Frullate il tutto unendo l'olio a filo, se necessario diluite con poca acqua di cottura della pasta.
2. Lessate le pappardelle in acqua salata, scolatele al dente e conditele con il pesto preparato. Trasferite nei piatti da portata e servite con la stracciatella di burrata a piacere.





# Guacamole di piselli e avocado con chips di polenta

4 persone 25' preparazione 35' cottura

Per il guacamole: X 2 avocado medi maturi X 100 g di piselli freschi già puliti X 2 peperoncini jalapeño X 2 cucchiaini di coriandolo tritato X 2 scalogni X 1 lime (succo e scorza) X sale e pepe  
Per le chips: X olio extra vergine di oliva Sigma X 100 g di farina di mais per polenta Sigma X 400 ml di acqua X sale e pepe

**1.** Per prima cosa preparate le chips di polenta: versate a pioggia la farina per polenta istantanea in una casseruola con l'acqua bollente salata e mescolate continuamente con una frusta. Abbassate la fiamma e cuocete seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Quando la polenta sarà pronta stendetela tra due fogli di carta forno con il mattarello in uno strato sottilissimo. Suddividetela in due teglie, condite con olio, sale, pepe e cuocete separatamente nel forno già caldo a 180°C per circa 15-20 minuti o fino a quando la polenta risulterà asciutta e croccante. Tagliatela per ottenere delle chips.

**2.** Preparate il guacamole: sbollentate i piselli in acqua salata per 5 minuti, scolateli e raffreddateli sotto l'acqua corrente. Lavate un peperoncino jalapeño e, aiutandovi con una pinza, passatelo sopra alla fiamma del fornello fino a bruciare la buccia. Chiudetelo in un sacchetto per alimenti e attendete 15 minuti. Pelatelo e mondatelo. Trasferitelo nel mixer insieme ai piselli, al peperoncino rimasto mondato, al coriandolo e agli scalogni. Frullate fino a ottenere un composto fine ma ancora un po' grossolano.

**3.** In una ciotola riunite la polpa dell'avocado tagliata a dadini, la purea di piselli, la scorza e il succo del lime, sale e pepe. Schiacciate con i rebbi di una forchetta e amalgamate. Aggiustate di sale e, se necessario, unite altro succo di lime. Servite il guacamole subito insieme alle chips di polenta.

## FARINA DI MAIS PER POLENTA SIGMA

Scatenate la fantasia con la polenta! Pronta in pochissimi minuti, è un prodotto tipico e genuino. Oltre ai classici piatti unici della tradizione, può diventare la base per stuzzichini e antipasti.





## La carta dei vini

Baccalà su crema di fave con  
pomodori secchi e pinoli  
**Terra dei Sanniti Greco di Tufo**

Pappardelle al pesto di fave  
e piselli con burrata, menta e  
mandorle

**Grillo Viognier Sicilia DOC**  
**Gusto&Passione Selezione**  
**Slow Food**

Guacamole di piselli e avocado  
con chips di polenta  
**Soai Valdobbiadene Prosecco**  
**Superiore**

# Insalata croccante di primavera

4 persone 15' preparazione 5' cottura

Per l'insalata: X 140 g di piselli freschi già puliti X 140 di fave fresche già pulite X 1 cespo di lattuga iceberg X 170 g di feta X 1 manciata di basilico fresco

Per il dressing: X 280 g di yogurt greco X 1 manciata di foglie di basilico X 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Sigma X succo di 1/2 limone X 1/2 spicchio d'aglio X 1 peperoncino jalapeño X sale e pepe

1. Sbollentate i piselli e le fave in acqua salata per circa 5 minuti, o fino a quando non saranno morbidi ma ancora un po' croccanti, quindi scolateli e passateli in acqua e ghiaccio. Scolate nuovamente e sbucciate le fave. Trasferite in una ciotola. Mondate la lattuga rimuovendo la parte centrale e le foglie più esterne. Spezzate le foglie interne grossolanamente e lavatele per poi lasciarle scolare in uno scolapasta. Tamponatele con un panno da cucina e unitele alla ciotola con i legumi. Aggiungete la feta sbriciolata grossolanamente e le foglie di basilico fresco. Mescolate.

2. Passate alla salsa: in un contenitore dai bordi alti frullate con il minipimer le foglie di basilico con lo yogurt, il succo di limone, l'aglio ridotto in purea, l'olio, sale, pepe e il peperoncino verde mondato e privato dei semi. Dovrete ottenere una crema liscia.

3. Condite l'insalata con la salsa allo yogurt preparata e servite subito.



Il prodotto **DI STAGIONE**



# FA VE e PISCELLI

Sali minerali, fibre e proteine a volontà, in questi legumi che annunciano la primavera

## UN BINOMIO VINCENTE ►

Fave e piselli è un'accoppiata perfetta in cucina, lo sapevano bene i contadini che anticamente li preparavano semplicemente in umido con un po' di cipolla e dell'olio d'oliva extra vergine; un piatto semplice ma dall'alto potere saziante e ricchissimo di proteine. Oggi questa combinazione viene usata soprattutto come contorno, ma è da provare anche per condire un semplice piatto di pasta, aggiungendo magari una spolverata di pecorino. In generale in cucina questi due legumi possono essere usati insieme o in alternativa l'uno all'altro nelle ricette che li prevedono. Occorre fare attenzione solo a una cosa: le fave possono essere consumate crude, i piselli vanno cotti.



## VALORI NUTRIZIONALI ►

Le fave e i piselli, appartenendo entrambi alla famiglia dei legumi, hanno valori nutrizionali simili: 100 g di fave fresche apportano circa 71 calorie, 100 g di piselli freschi circa 66 calorie. Sono composti per circa l'85% di acqua, il 5% di proteine, il 5% di fibre, il 4,5% di carboidrati e contengono pochissimi grassi, solo lo 0,4%. Hanno una notevole quantità di vitamina A e discrete quantità di vitamine C, E, K e B. Fave e piselli, inoltre, sono ricchissimi di oligoelementi essenziali per il benessere fisico, tra i quali spiccano il ferro, il rame, lo zinco il sodio e il potassio.



## ◀ COME SCEGLIERLI

Per tutto il periodo primaverile è possibile acquistare fave e piselli freschi, il modo migliore per consumare questi legumi e godere delle loro proprietà. Per avere la certezza di scegliere un prodotto di qualità bastano poche ma essenziali attenzioni. Il baccello delle fave deve essere turgido, di forma regolare e non avere macchie, lacerazioni o ammaccature. Il baccello del pisello deve avere un colore vivo e uniforme e non essere troppo grosso. I piselli troppo maturi, infatti, risultano molto più duri e farinosi al palato e sono meno gustosi. Se si vuole fare scorta di fave e piselli per l'inverno, è possibile sbollentarli e surgelarli.

## UN TESORO NASCOSTO ►

Non tutte le fave sono uguali. La provincia di Enna vanta la produzione di una delle fave più buone e particolari in commercio: la fava larga di Leonforte. È diversa dalle altre innanzitutto per la sua "stazza": ogni seme pesa circa 3 g e il baccello ne contiene al massimo tre. Nonostante la grandezza, si cuoce molto velocemente e ha un sapore particolarmente dolce e poco farinoso. Viene coltivata manualmente, con metodi antichi che si tramandano da contadino a contadino, rigorosamente senza l'uso di pesticidi. Un tempo molto diffusa, oggi è un prodotto di nicchia annoverato fra i presidi Slow Food.



## DOLCI PERLE VERDI

Che i piselli siano un alleato immancabile in cucina, nonché la base di moltissimi piatti regionali, è un fatto risaputo; meno conosciuto è il loro uso in pasticceria. Non solo, infatti, con la loro farina si possono realizzare ottime torte e fragranti biscotti, ma freschi possono essere utilizzati per preparare una crema dolce utilizzata moltissimo nella pasticceria giapponese: l'*uguisu-an*. Prepararla è semplicissimo: basta fare bollire a lungo i piselli freschi e poi ridurli in purea con 1/3 dell'acqua di cottura; successivamente si trasferisce la purea in un pentolino, aggiungendo zucchero e un pizzico di sale, e si cuoce a fuoco basso fino a ottenere una crema omogenea.

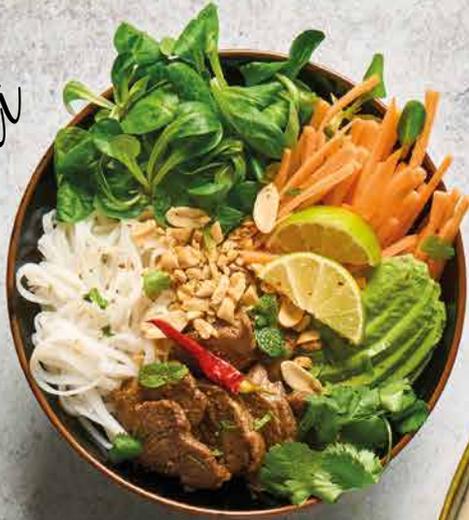




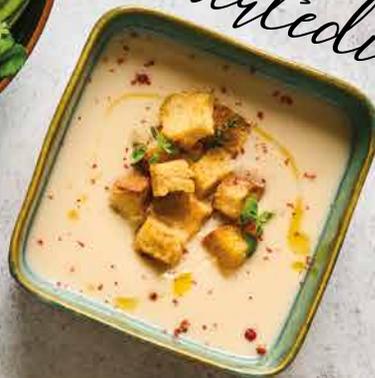
# Meal PREP

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

*lunedì*



*martedì*



*mercoledì*



*giovedì*



*venerdì*



*sabato*



*domenica*



## TORTINE ALLE CAROTE

Preparate le tortine come descritto a p. 25. Quando saranno fredde riponetele in sacchetti di plastica per alimenti e congelatele. Si conservano in freezer per tre mesi.



## PANE A FETTE MORBIDO

Preparate il pane come descritto a p. 23. Quando il pane sarà completamente freddo, tagliatelo a fette, riponetelo in un sacchetto di carta e poi in uno da surgelati per averlo sempre pronto da gustare.



## TOPINAMBUR

Spazzolate e lavate 1 kg di topinambur, immergeteli in acqua e cuoceteli per 10 minuti a partire dal bollore. Dovranno risultare teneri senza disfarsi. Scolate e fate raffreddare. Conservate chiusi in un contenitore di vetro in frigorifero per 4-5 giorni, o congelate.



## FILETTI DI MAIALE AL FORNO

Lavate un filetto di maiale da 500 g circa, disponetelo su una teglia rivestita di carta da forno. In una ciotola miscelate 40 g di zucchero muscovado, 3 spicchi d'aglio e uno scalogno tritati assieme, 2 cucchiaini di salsa di soia e un filo d'olio extra vergine di oliva. Rivestite il filetto con la salsina, coprite e fate marinare in frigorifero per 1 ora. Preriscaldare il forno a 180°C, aggiungete qualche foglia di alloro nella teglia, infornate e fate cuocere per 20 minuti circa. Sfornate e lasciate raffreddare. Avvolgete nella carta da forno e conservate in frigorifero fino a 2 giorni.



## FAGIOLI CANNELLINI

Mettete in ammollo per 12 ore 300 g di fagioli cannellini secchi. Scolate e sciacquate. Immergete in abbondante acqua e portate a bollore. Riducete il fuoco e cuocete per 25-30 minuti finché i fagioli non saranno teneri. Regolate di sale, trasferiteli ancora bollenti con poca acqua di cottura in barattoli di vetro sterilizzati e chiudete. Fate raffreddare completamente finché non si sarà creato il sottovuoto. In alternativa, fate raffreddare, trasferite nei barattoli e riponete in congelatore.

# Bowl con maiale alla vietnamita

2 persone 10' preparazione 10' cottura

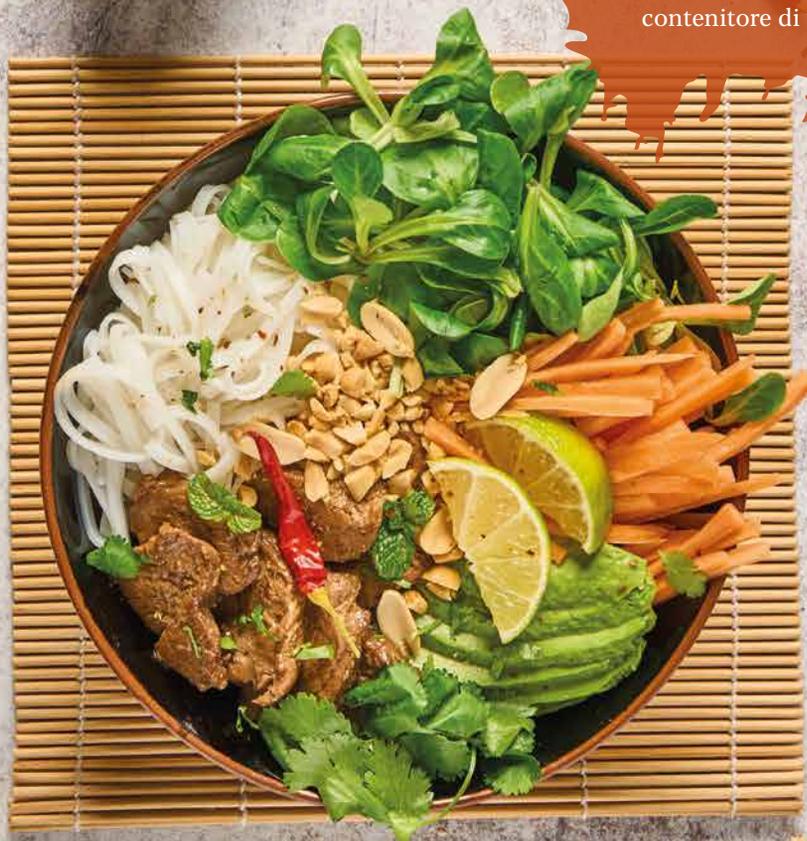
X 1 filetto di maiale già cotto X 1 carota X 1 avocado maturo X valeriana X coriandolo  
X 250 g di noodles di riso X 2 cucchiaini di **arachidi salate Sigma** X 1 lime X menta  
Per la salsa: X 100 ml di acqua calda X 2 cucchiaini di zucchero X 3 cucchiaini di succo di lime X 2 cucchiaini di salsa di soia X **peperoncino frantumato Sigma** e fresco X sale

1. Portate a bollire l'acqua, salate, immergete i noodles e spegnete il fuoco. Lasciate immersi per 7-8 minuti e poi sciacquate sotto l'acqua corrente. Tagliate a rondelle il filetto di maiale e saltatelo in padella 3-4 minuti su entrambi i lati con il suo sughetto di cottura.
2. Pelate la carota e tagliatela a listarelle. Sbucciate l'avocado e fatelo a fettine. In una ciotolina emulsionate gli ingredienti per la salsa. Componete le bowl disponendo i noodles e, a seguire, tutti gli altri ingredienti separati. Ultimate con le arachidi tritate, il coriandolo, la menta, la valeriana e qualche spicchio di lime. Servite con la salsina.

## IL CONSIGLIO SALVATEMPO

Potete cuocere in anticipo i noodles, farli asciugare completamente, condirli con un filo d'olio e conservarli in frigorifero per un paio di giorni chiusi in un contenitore di vetro.

*lunedì*



martedì

# Vellutata di cannellini e topinambur

4 persone 10' preparazione 20' cottura

X 500 g di topinambur già cotti X 250 g di fagioli cannellini secchi Sigma già cotti  
X 500 ml di brodo vegetale o acqua X 1 spicchio d'aglio X 1 scalogno X maggiorana  
fresca X timo fresco X olio extra vergine di oliva Sigma X pepe rosa X 3 fette  
di pane integrale X sale e pepe

1. Sbucciate i topinambur, tagliate grossolanamente l'aglio e lo scalogno. Fate insaporire un filo d'olio con l'aglio e lo scalogno in una pentola. Aggiungete i topinambur tagliati grossolanamente, i cannellini, qualche rametto di timo o maggiorana legati con lo spago e il brodo. Coprite e fate cuocere per 20 minuti.
2. Tagliate a dadini il pane e tostatelo in padella con olio e timo. Tenete da parte. Eliminate i rametti aromatici dalla minestra e frullate. Regolate di sale e pepe e trasferite nei piatti. Ultimate con del pepe rosa, qualche rametto aromatico e un filo d'olio. Servite con i crostini.

## IL CONSIGLIO SALVATEMPO

Preparate in anticipo la vellutata e conservatela fredda in frigorifero per due-tre giorni, sarà perfetta l'indomani anche come minestra con della pasta.



## IL CONSIGLIO

Conservate la crema di carote e il pesto in frigorifero per un paio di giorni e farcite dei deliziosi crostini.

# Caserecce al pesto di carote

4 persone 15' preparazione 10' cottura

X 350 g di caserecce

Per la crema: X 6 carote con ciuffo X 1 cipolla dorata

X 1 spicchio d'aglio X 250 ml di brodo vegetale

o acqua X 40 g di **Parmigiano Reggiano DOP**

**grattugiato Sigma** X **olio extra vergine**

**di oliva Sigma** X sale e pepe

Per il pesto: X ciuffi di 6 carote

X 1 spicchio d'aglio X 2 cucchiari di

parmigiano grattugiato X 2 cucchiari di olio

extra vergine di oliva X 2 cucchiari

di anacardi tostatati X succo di 1/2 limone

X sale

**1.** Pelate le carote tenendo da parte i ciuffi. Tagliatele a rondelle, tritate la cipolla e l'aglio. Fate appassire in un filo d'olio in padella l'aglio e la cipolla. Aggiungete le carote e coprite con il brodo. Fate cuocere per 7-8 minuti finché le carote non saranno tenere e regolate di sale e pepe. Frullate in crema e ritrasferite nella stessa padella. Aggiungete il formaggio.

**2.** Cuocete al dente la pasta in acqua bollente salata. Nel frattempo preparate il pesto frullando tutti gli ingredienti e tenete da parte.

**3.** Scolate la pasta e saltate con un mestolo di acqua di cottura nella padella con la crema di carote. Impiattate e ultimate con del pesto, qualche anacardo e qualche ciuffetto delle carote.

mercoledì



## Insalata di cannellini e cipollotti alle erbe con pita

4 persone 10' preparazione 4' cottura

X 400 g di cannellini cotti X 70 g di spinacini X olio extra vergine di oliva  
X 5 cipollotti con coda X pita X sale  
Per la vinaigrette: X 50 ml di olio extra vergine di oliva X **2 cucchiaini di aceto di vino bianco Sigma** X 10 foglie di menta fresca X 3 rametti di prezzemolo  
X 1/2 limone non trattato (succo e buccia) X 1 spicchio d'aglio X sale e pepe

1. Lavate e tagliate in 4 spicchi il bulbo dei cipollotti, a rondelle le code. Fateli arrostire in una padella con un filo d'olio e il sale per 3-4 minuti. Tritate finemente la menta e il prezzemolo e grattugiate la buccia del limone. Emulsionate tutti gli ingredienti della vinaigrette in una ciotola (lasciate l'aglio intero per dare sapore).
2. Conditte i fagioli con qualche cucchiaino della vinaigrette. Disponete gli spinaci nel piatto, al centro i fagioli e sopra i cipollotti. Servite con la vinaigrette e della pita.

giovedì

# Topinambur all'aglio e feta arrosto

4 persone 5' preparazione 20' cottura

X 500 g di topinambur già cotti X 1 spicchio d'aglio  
X 2 cucchiaini di aneto fresco X 30 g di burro Sigma  
X peperoncino fresco X olio extra vergine di oliva  
X 1 panetto di feta X sale e pepe

1. Preriscaldate il forno a 180°C. Tagliate a rondelle i topinambur. Disponete in una teglia rivestita con carta da forno il panetto di feta al centro e intorno i topinambur. Regolate di sale e pepe e irrorate con un filo d'olio. Infornate e fate cuocere per 20 minuti.

2. Fate fondere il burro insieme all'aglio e all'aneto tritati. Sfornate e irrorate con il burro aromatizzato. Ultimate con delle rondelle di peperoncino.

## IL CONSIGLIO SALVATEMPO

Usate gli avanzi come condimento per saltare degli spaghetti l'indomani.

*Venezioli*

# Pane morbido ai semi

8 persone 10' preparazione 35' cottura

X 400 g di farina manitoba tipo "1" X 8 g di lievito di birra fresco X 220 g di acqua tiepida  
X 30 g di olio extra vergine di oliva X **1 cucchiaino di zucchero bianco semolato Sigma**  
X 8 g di sale X 2 cucchiari di semi misti (sesamo, papavero...)

Per spennellare: X 2 cucchiari di acqua X 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva  
X 2 cucchiari di semi misti

1. Versate tutti gli ingredienti, tranne i semi, in una ciotola e impastate per qualche minuto fino a ottenere un composto omogeneo. Coprite e fate lievitare in ambiente caldo fino al raddoppio, per circa 90-120 minuti. Stendete l'impasto in una sfoglia rettangolare e cospargetela con i semi. Arrotolatela formando un salsicciotto. Trasferite in uno stampo da plumcake unto e infarinato. Coprite con la pellicola e fate lievitare per altri 20-30 minuti finché non sarà ben gonfio.
2. Accendete il forno a 190°C. Spennellate con l'emulsione di acqua e olio e spargete i semi. Infornate e fate cuocere per 35 minuti. Sfornate, fate stemperare e sformate per raffreddare completamente.





mezenza

# Tortine alle carote

12 persone 10' preparazione 30' cottura

X 130 g di farina di farro integrale X 70 g di farina di mandorle X 170 g di carote  
X 85 g di zucchero di canna qualità Demerara Sigma X 1 arancia non trattata  
X 50 g di olio extra vergine di oliva delicato X 1 cucchiaino di estratto di vaniglia  
X 60 g di succo d'arancia X 10 g di polvere lievitante X 2 uova X sale

1. Pelate le carote e grattugiatele finemente. Trasferitele in un tritatutto con l'olio e il succo d'arancia e riducete in purea. A parte montate le uova con lo zucchero, la buccia d'arancia grattugiata e la vaniglia, fino a ottenere un composto schiumoso e gonfio.
2. Incorporate la purea e poi aggiungete gradualmente le farine e la polvere lievitante, precedentemente miscelate insieme, e un pizzico di sale. Continuate a montare per amalgamare e avere un composto liscio e omogeneo. Oliate e infarinate leggermente degli stampi in silicone e riempiteli con il composto fino a 1/2 cm dal bordo. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti.
3. Fate la prova dello stecchino per verificare la cottura. Sfornate e sfornate su una griglia e fate raffreddare del tutto. Ultimate con zucchero a velo e mandorle tritate a piacere.

## La carta dei vini

Bowl con maiale alla vietnamita  
Soai Valdobbiadene  
Prosecco Superiore

Vellutata di cannellini  
e topinambur  
Passo delle Mattule Grillo

Caserecce al pesto di carote  
Soai Prosecco Extra Dry

Insalata di cannellini e cipollotti  
alle erbe con pita  
Pignoletto DOC Tre Monti

Topinambur all'aglio e feta arrosto  
Chardonnay Sicilia DOC  
Gusto&Passione  
Selezione Slow Food

GUSTO &  
PASSIONE

*La creatività  
è gourmet.*



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



# PRODOTTI *del mese*

  
GUSTO &  
PASSIONE



## Burrata Gusto&Passione

La burrata è un formaggio fresco, frutto della sapiente arte casearia pugliese, che si presenta come un "sacchetto" tondo di pasta filata, fatto a mano, che racchiude un cuore morbido di panna e sfilacci di pasta filata. La **Burrata Gusto&Passione**, dal sapore dolce, è ideale da gustare così com'è o arricchita con un filo d'olio e accompagnata da qualche pomodorino. Grazie alla sua versatilità, può essere utilizzata anche per la preparazione di antipasti e primi piatti gustosi: dai crostoni con le cime di rapa alla pasta con gamberi, burrata e granella di pistacchio. Da provare anche sulla pizza, per rendere le tue creazioni ancora più gourmet!



  
EQUILIBRIO &  
PIACERE

## Pasta con Farina di Riso, Mais e Quinoa Senza Glutine Equilibrio&Piacere

La **Pasta con Farina di Riso, Mais e Quinoa Senza Glutine Equilibrio&Piacere** è un prodotto gustoso e ideale per tutti, ma particolarmente indicato per i celiaci, perché preparata con un esclusivo mix di farina di riso bianco e integrale, farina di mais e quinoa, completamente senza glutine. Disponibile nei formati Spaghetti, Penne, Fusilli e Ditalini, è la soluzione perfetta per chi non vuole rinunciare al piacere quotidiano di un buon piatto di pasta, grazie al suo sapore bilanciato e all'ottima tenuta in cottura.



**VerdeMiò**

## Piselli Finissimi Surgelati Biologico VerdeMio

Dal rispetto per la natura, nascono i **Piselli Finissimi Surgelati Biologico VerdeMio**: piselli selezionati 100% Italiani e confezionati in busta compostabile. Pronti in poco tempo, sono ideali da gustare al naturale, con l'aggiunta di un filo d'olio, ma sono anche la base perfetta per vellutate e zuppe da arricchire con cereali come orzo e farro. Ottimi anche da utilizzare per la preparazione di deliziose polpette vegetariane.



# SIGNORE IN GIALLO

Un allegro menu che accarezza la tradizione con fantasia, per una serata al femminile in dolcezza, ricca di suggestioni e profumi, allietata dal brio del colore giallo che illumina i sorrisi



# Pasta con uova mimosa, salvia e semi di papavero

4 persone 10' preparazione 20' cottura

X 320 g di mezze maniche X 100 g di Emmentaler X foglioline di salvia X 20 g di Grana Padano DOP oltre 20 mesi riserva Gusto&Passione grattugiato X 4 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 1 cucchiaino di semi di papavero X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Mettete le uova in un pentolino con acqua fredda sul fuoco medio. Portate a ebollizione, fate cuocere per 8-10 minuti e trasferitele in una ciotola di acqua fredda. Picchiettate i gusci sul piano di lavoro, disponetele di nuovo nella ciotola con acqua fredda e lasciate riposare qualche minuto, in modo che l'acqua penetri sotto il guscio e ne faciliti il distacco. Sgusciate le uova, tagliatele a metà e separate i tuorli dagli albumi. Sgranate i primi con i rebbi di una forchetta su un piatto in modo da ottenere delle briciole, e tagliate i secondi in piccoli pezzi con un coltello.
2. Tagliate l'Emmentaler a dadini e disponeteli in una ciotola, unite 2 cucchiari di olio, le foglioline di salvia e una generosa macinata di pepe.
3. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione; tenete da parte 2-3 cucchiari di acqua di cottura e poi scolatela. Trasferite le mezze maniche nella ciotola con il condimento, unite l'acqua di cottura e mescolate. Spolverizzate con il grana grattugiato, gli albumi a pezzetti, i tuorli mimosa preparati, i semi di papavero e servite subito.





## UOVA FRESCHE BIO VERDEMIÒ

Tutta la genuinità di un prodotto 100% italiano in una pratica confezione. Le uova della linea amica dell'ambiente (e della salute) vengono da galline allevate a terra, garanzia di un prodotto di alta qualità: sentirete che differenza faranno nelle vostre frittate e nelle crêpes!





## Mini torte mimosa

8 tortine 50 preparazione 50 cottura



per il pan di Spagna: X 3 uova X 75 g di zucchero semolato X 75 g di farina tipo "0" X sale  
per la crema: X 500 ml di latte X 50 ml di panna da montare X **3 tuorli di uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** X 60 g di zucchero semolato X 5 cucchiaini da tavola di farina tipo "0" X burro  
per la bagna X 80 g di zucchero semolato X **100 ml di acqua minerale naturale Equilibrio&Piacere**

1. Imburrate e infarinate gli stampini semisferici e metteteli da parte. Accendete il forno a 170°C in modalità statica. Preparate il pan di Spagna: montate con le fruste elettriche i tuorli con lo zucchero, aggiungete la farina setacciata in più riprese e mescolate delicatamente. Montate gli albumi a neve ben ferma con un pizzico di sale, poi incorporateli in più riprese e delicatamente al composto di tuorli, zucchero e farina. Riempite gli stampini in silicone per 3/4 e infornate per 30 minuti, o fino a doratura del pan di Spagna.
2. Passate alla crema: montate i tuorli con lo zucchero in una casseruola, aggiungete la farina setacciata e unite il composto al latte precedentemente riscaldato. Ponete sul fuoco a fiamma dolce mescolando fino a quando la crema non comincerà ad addensarsi. Quando si sarà raffreddata, montate la panna e aggiungetela mescolando delicatamente.
3. Preparate la bagna portando a bollore l'acqua con lo zucchero per una decina di minuti, fino a ottenere la consistenza di uno sciroppo.
4. Tagliate la parte inferiore delle semisfere di pan di Spagna e, con uno scavino o un coltellino, svuotate una parte della calotta conservandone le briciole, poi adagiatela nello stampino utilizzato per la cottura, spennellate con la bagna e create una cavità pigiando l'interno delicatamente con i pollici.
5. Farcite con la crema, chiudete con la base di pan di Spagna spennellata anch'essa con la bagna. Coprite ciascun dolcetto con la pellicola e riponete in frigo per un'ora.
6. Sformate le semisfere, spalmate su tutta la superficie la crema e ricopritele con le briciole di pan di Spagna.



## La carta dei vini

Pasta con uova mimosa,  
salvia e semi di papavero  
Grillo Viognier Sicilia DOC  
Gusto&Passione Selezione  
Slow Food

# Bicchierini al mango, menta e ricotta

4 persone 20' preparazione 5' cottura

X 100 g di biscotti tipo Digestive (o biscotti secchi al burro) X 80 g di **burro di centrifuga Gusto&Passione**  
X 500 g di **ricotta fresca bio VerdeMio** X 50 g di zucchero a velo X scorza di 1 lime (o limone) X 200 g di polpa  
di mango X 100 g di acqua X 50 g di zucchero semolato X 10 g di gelatina in fogli X foglioline di menta

1. Mettete nel mixer i biscotti secchi e frullateli finemente insieme al burro morbido fino a ottenere un composto che stia insieme. Dividetelo sul fondo di ogni bicchierino, compattatelo con il dorso di un cucchiaino e fatelo rassodare in frigorifero per almeno 30 minuti.
2. Setacciate la ricotta, aggiungete lo zucchero a velo e la scorza di lime; lavoratela a crema. Versatela nei bicchierini a formare uno strato e lasciate riposare in frigo per circa 1 ora.
3. Riducete in purea la polpa di mango aiutandovi con un minipimer. Mettete in ammollo la gelatina in fogli in acqua fredda per 10 minuti. Ponete sul fuoco un pentolino con l'acqua e lo zucchero semolato. Portate a bollore, spegnete, unite la gelatina ben strizzata, fatela sciogliere e unite la purea di mango. Amalgamate e fate intiepidire a temperatura ambiente.
4. Quando la gelatina di mango sarà tiepida versatela molto delicatamente nei bicchierini. Trasferite in frigo e fate rassodare per circa 4 ore. Servite con le foglioline di menta e, a piacere, delle meringhe sbriciolate.

# Crostata con crema al limone (foto a p. 28)

8 persone 40' preparazione 75' cottura

per la pasta frolla: X 100 g di burro bio VerdeMio freddo X 200 g di farina di grano tenero bio "00" VerdeMio X 75 g di zucchero a velo X 2 tuorli grandi X 1 scorza di limone grattugiata X 1 pizzico di sale  
per la crema: X 500 ml di latte X 120 g di zucchero semolato X 6 tuorli X 35 g di fecola di patate (o amido di mais) X 35 g di farina tipo "00" X scorza di 2 limoni

1. In un mixer versate la farina, il sale e il burro a pezzi, frullate brevemente fino a ottenere un composto sabbioso; unite lo zucchero a velo e la scorza di limone. Aggiungete i tuorli e fate amalgamare tra loro gli ingredienti e ottenete un panetto omogeneo. Rivestite con la pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero almeno mezzora.
2. In un tegame mettete il latte con la scorza dei limoni, lasciate riscaldare a fiamma dolce senza mai arrivare al bollore. A parte sbattete i tuorli e lo zucchero con una frusta, aggiungete la farina setacciata e la fecola e mescolate cercando di non formare grumi. Unite il latte a filo e continuate a mescolare con la frusta; trasferite il composto di nuovo nella pentola, filtrandolo per eliminare i grumi e le scorze di limone. Cuocete la crema a fuoco basso per circa 15 minuti, fino a quando non si sarà addensata. Sistematela in un recipiente e coprite con la pellicola a contatto per evitare che si formi la patina in superficie.
3. Dividete la frolla in due parti e stendetela con un matterello su una spianatoia leggermente infarinata, fino a uno spessore di 4 mm circa. Foderate con una sfoglia una teglia imburata e infarinata del diametro di 20 cm e tagliate a strisce di circa 1 cm la seconda. Bucherellate il fondo della crostata e versatevi la crema livellandola con il dorso di un cucchiaino. Formate un motivo a graticcio con le strisce di impasto. Eliminate gli eccessi e spennellate le losanghe con l'uovo sbattuto. Cuocete la crostata in forno statico a 170°C per 60 minuti, coprendola con un foglio d'alluminio negli ultimi 15, se la superficie si colora troppo.



*Lui sì  
che ti  
condisce.*

*olio extra  
vergine di oliva  
100% italiano*



MEZZOGIORNO IN TAVOLA



[www.pantaleo.it](http://www.pantaleo.it)



# GUANCIALE DI PURO SUINO



*Il guanciale Fiorucci*  
**VERO. ROMANO. ETERNO.**

**100% CARNE ITALIANA**  
*Il gusto tipico della tradizione romana*

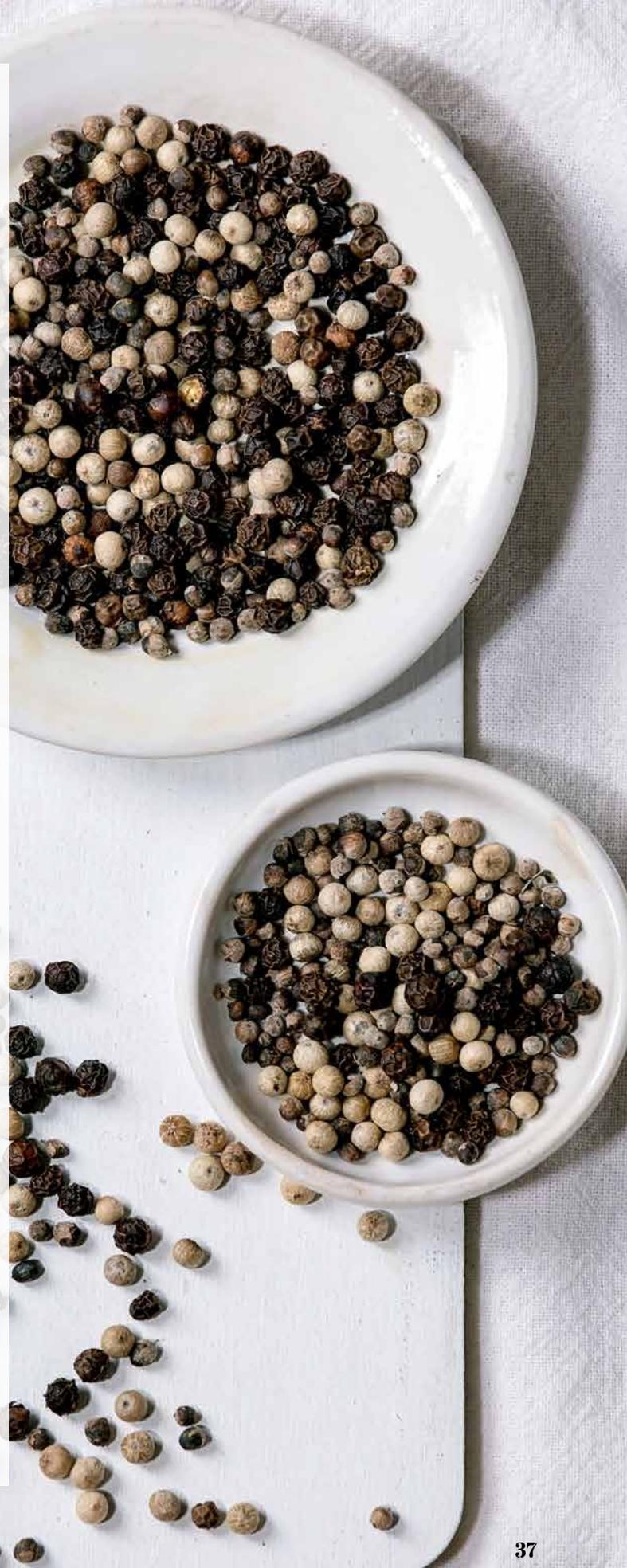
[WWW.FIORUCCISALUMI.IT](http://WWW.FIORUCCISALUMI.IT)

# Il pepe

Tra le spezie è forse quella più conosciuta, più venduta e più usata: il pepe. Immane nelle cucine di tutto il mondo, è così famoso da essere un vero e proprio ingrediente che dà il suo nome a **molti piatti della nostra tradizione** culinaria; basti pensare alla pasta cacio e pepe, all'impepata di cozze o al filetto al pepe verde.

Oggi si trova ovunque, dalla grande distribuzione ai piccoli negozi specializzati, ma un tempo il pepe era una merce preziosa, tanto da essere usato come moneta di scambio. Questa spezia ha una storia lunghissima che affonda le sue radici nell'India di 4000 anni fa. Per i Greci e i Romani era un **bene di lusso** che poteva permettersi solo l'aristocrazia, una sorta di status symbol dell'antichità. Si racconta che quando i Visigoti invasero Roma nel V secolo, il loro re Alarico, come riscatto per liberare la città, chiese non solo oro e argento, ma anche alcune tonnellate di pepe nero. Alla fine del XV secolo, grazie alle grandi esplorazioni e alle nuove rotte navali commerciali, iniziò a diffondersi ampiamente fino a diventare una spezia di uso comune.

Ma da dove arrivano questi piccoli e saporiti granelli? Quello che definiamo pepe è il frutto – per l'esattezza la drupa – essiccato di una pianta rampicante tropicale il cui nome scientifico è *Piper nigrum* (pepe nero). Il tipico sapore piccante del pepe deriva dalla **piperina**; questa sostanza interferisce anche con la percezione del gusto salato, per questo motivo il pepe veniva usato per stemperare la sapidità dei cibi conservati sotto sale. Di pepe vero e proprio ci sono **tre varietà**: nero, verde e bianco. Il pepe nero si ottiene facendo prima bollire e poi essiccare i frutti maturi; ha un sapore molto intenso ed è perfetto per dare un tocco leggermente piccante a qualsiasi preparazione. Il pepe verde si ottiene dai frutti acerbi e può essere usato anche fresco o in salamoia, non solo essiccato; il suo sapore aromatico ed erbaceo lo rende ideale per la preparazione di salse. Il pepe bianco si ottiene dai frutti maturi messi a bagno in acqua per una settimana circa, fino a privarli totalmente della buccia, e poi essiccati; è il più delicato e meno piccante, per questo è perfetto per aromatizzare e marinare il pesce o le carni bianche. Il famoso **pepe rosa**, invece, non è un vero pepe: si ottiene infatti da un arbusto sempreverde originario del Sudamerica. Lo stesso vale per il pregiato **pepe del Sichuan**, ottenuto dalle bacche essiccate di una pianta originaria delle montagne della Cina e del Giappone.



# FUNGHI PORCINI *secchi*



Guarda la videoricetta  
a base di funghi  
del mese di marzo!

Profumatissimi e gustosi, danno un  
tocco speciale a ogni portata, dai piatti  
classici alle creazioni più fantasiose

## Pasta con funghi secchi e speck

Ingredienti per 4 persone: X 320 g di gnocchetti sardi X 80 g di speck a fiammiferi X **30 g di funghi porcini secchi Gusto&Passione** X 1 scalogno X olio extra vergine di oliva X **4 cucchiaini di Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato X timo fresco X sale

Ammollate i funghi in acqua per circa 30 minuti, strizzateli e fateli soffriggere in una padella con olio e scalogno tritato. Dopo qualche minuto unite lo speck e fate rosolare brevemente. Spegnete e tenete da parte. Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela e trasferitela nella padella con il sugo, unendo un po' dell'acqua di cottura in modo da mantecare bene. Terminate con un'abbondante spolverata di parmigiano, profumate con timo e servite.

1



## Crostini alla crema di funghi

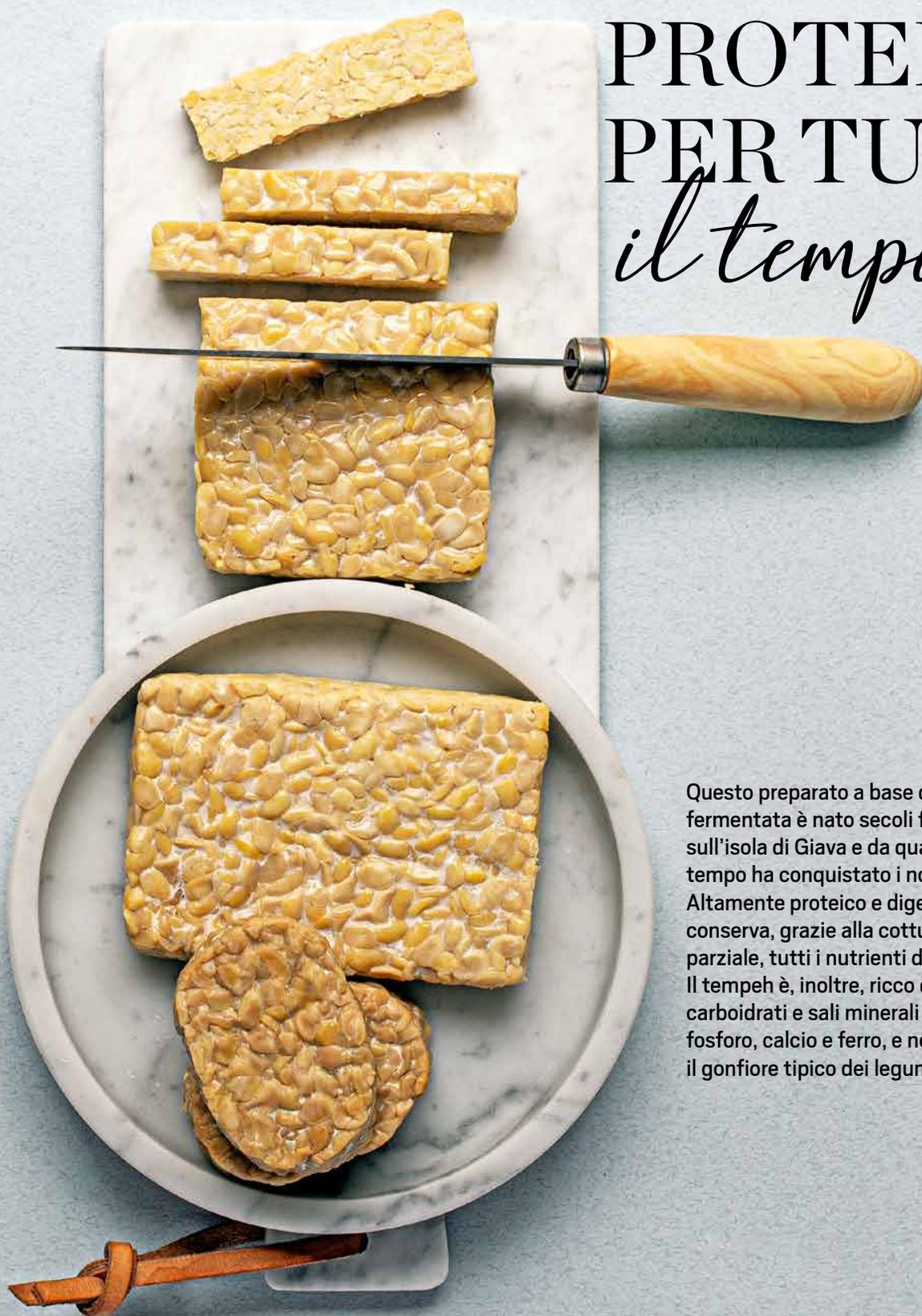
Ingredienti per 4 persone: X 40 g di **funghi porcini secchi Gusto&Passione** X **200 g di ricotta fresca bio VerdeMio** X 1/2 baguette a fette X olio extra vergine di oliva X 30 g di porro X maggiorana fresca X sale e pepe

Ammollate i funghi in acqua per circa 30 minuti, strizzateli e fateli soffriggere in una padella con poco olio e con il porro a fette sottili per qualche minuto. Trasferite i funghi nel mixer e unite la ricotta, 2 cucchiaini d'olio, sale e pepe. Frullate fino a ottenere un composto cremoso. Scaldate le fette di pane sotto il grill del forno per 5 minuti fino a farle dorare, spalmatevi la crema di funghi e servite profumando con maggiorana fresca.

2



# PROTEINE PER TUTTI! *il tempeh*



Questo preparato a base di soia fermentata è nato secoli fa sull'isola di Giava e da qualche tempo ha conquistato i nostri lidi. Altamente proteico e digeribile, conserva, grazie alla cottura parziale, tutti i nutrienti della soia. Il tempeh è, inoltre, ricco di fibre, carboidrati e sali minerali come fosforo, calcio e ferro, e non causa il gonfiore tipico dei legumi.

# Riso Basmati con tempeh rosolato allo zenzero e cipollotto

4 persone 10' preparazione 30' cottura

X 240 g di riso **Basmati Sigma** X 250 g di tempeh al naturale X 2 cucchiaini di salsa di soia X 3 cucchiaini di zucchero di cocco X harissa o pasta di peperoncino piccante X zenzero fresco X 1 spicchio d'aglio X 2 cucchiaini di olio di semi di sesamo X **olio extra vergine di oliva Sigma** X 2 cipollotti freschi X semi di sesamo X lime X sale

1. Fate cuocere il riso in acqua bollente leggermente salata per circa 12 minuti, scolate e mettete in una ciotola, condite con un filo d'olio, mescolate e tenete da parte.
2. Tagliate il tempeh a fette spesse circa un dito. Mettetelo in una padella antiaderente e coprite con acqua a filo. Chiudete con un coperchio e fate cuocere a fiamma dolce per 10'. Scolatelo ed eliminate l'acqua dalla padella; rompetelo grossolanamente con una forchetta e tenete da parte.
3. Pelate e tritate un pezzo di zenzero grande quanto due pollici circa e l'aglio. Mettete il tempeh sbriciolato in una padella con l'olio di sesamo e fatelo rosolare, poi unite il trito di zenzero e aglio e la punta di un cucchiaino di pasta piccante. Quando si saranno ben rosolati aggiungete la salsa di soia e lo zucchero di cocco e proseguite la cottura a fiamma vivace finché il tempeh non avrà assorbito la salsa di soia e sarà diventato colorito e leggermente caramellato.
4. Unite il tempeh al riso e aggiungete i cipollotti mondati e tagliati a rondelle sottili, completate con una spruzzata di lime e dei semi di sesamo.



# INGREDIENTI

**OLIO EVO**



**GERMOGLI  
DI SOIA**

40 g



**SEMI DI SESAMO  
NERO**



**LIME**



**ZUCCHERO  
DI CANNA**



**TEMPEH AL  
NATURALE**

250 g



**CIMETTE DI  
BROCCOLO  
SICILIANO**

350 g



**PEPERONCINO**



**1 AVOCADO**



**SALSA DI SOIA**



**COUS COUS  
INTEGRALE**

180 g



**1 SPICCHIO  
D'AGLIO**



**MAIS DOLCE  
PRECOTTO  
SGOCCIOLATO**

80 g



# Bowl di cous cous integrale e tempeh marinato

4 persone 15' preparazione 30' cottura

**1.** Fate sciogliere 2 cucchiaini di zucchero in mezzo bicchiere d'acqua in un pentolino a fiamma dolce, poi unite 4 cucchiaini di salsa di soia, l'aglio tritato finemente e fate intiepidire. Tagliate il tempeh a strisce abbastanza sottili e unitelo al liquido in un contenitore a chiusura ermetica. Fate marinare per almeno 2 ore, mescolando di tanto in tanto.

**2.** Pulite bene le cimette di broccolo e fatele bollire in acqua leggermente salata per 10'. Scolatele tenendo l'acqua di cottura da parte. Misurate il cous cous in un contenitore graduato poi versatelo in una pirofila, aggiungete 1 cucchiaino d'olio e mescolate. Misurate la stessa quantità di acqua di cottura dei broccoli ancora bollente e versatela sul cous cous, mescolate e coprite con un foglio di pellicola. Lasciate riposare per 7-8 minuti, in modo che il cous cous assorba il brodo e si reidrati. Poi togliete la pellicola e sgranatelo con una forchetta.

**3.** Scolate il tempeh dalla marinatura e sistematelo su una teglia coperta da un foglio di carta forno. Fate cuocere a 170°C in forno per circa 15 minuti girandolo a metà cottura, finché non sarà ben rosolato da tutte le parti.

**4.** Preparate la bowl: sistemate il cous cous sul fondo, pelate e affettate l'avocado privato del nocciolo e irrorato di una spruzzata di lime e sistematelo da un lato della ciotola, accanto mettete un po' di mais, qualche cimetta di broccolo, il tempeh e infine i germogli di soia.

**5.** In un barattolino mescolate 4-5 cucchiaini di olio con 2 cucchiaini di salsa di soia e una presa di peperoncino. Chiudete col coperchio e agitate vigorosamente, versate poi la salsina sulle bowl e completate con i semi di sesamo e altro peperoncino a piacere.





# Spiedini di tempeh al miele e aglio con radicchio al balsamico

4 persone 10' preparazione 15' cottura

X 350 g di tempeh al naturale X 2 cucchiaini di miele d'acacia Sigma  
X 2 piccoli bulbi di radicchio tardivo X 1 grosso spicchio d'aglio X aceto  
balsamico di Modena IGP Sigma X olio extra vergine di oliva  
X sale e pepe

1. Tagliate il tempeh a cubetti e mettetelo in una ciotola. Aggiungete l'aglio e un filo d'olio e mescolate bene per fare insaporire.
2. Infilate i cubetti su degli spiedini di legno e fateli rosolare bene su tutti i lati in una padella antiaderente, aggiungendo poco altro olio, se necessario. Quando avranno preso colore, irrorateli con il miele e un cucchiaino abbondante di balsamico, girandoli da tutti i lati per insaporirli.
3. Tagliate il radicchio tardivo e sciacquatelo. Tamponatelo bene e scottatelo velocemente su una griglia ben calda per qualche minuto. Conditelo con olio, sale, pepe e un filo di aceto balsamico prima di servirlo insieme agli spiedini.



SQUEEZA LA NOVITÀ



TI SALSA LA VITA!

# Spezzatino di tempeh all'indiana con ceci

4 persone 10' preparazione 40' cottura

X 250 g di tempeh al naturale X 200 g di ceci Sigma sgocciolati X 1 carota  
X 1 costa di sedano X 1 cipolla X 3 spicchi d'aglio X 1 cucchiaino di zenzero in polvere  
X 1 cucchiaino di garam masala in polvere X peperoncino X 1/2 cucchiaino di curcuma macinata Sigma X 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro X 200 ml di latte di cocco  
X coriandolo fresco X riso in bianco per accompagnare X 1 lime X olio evo X sale

1. Tagliate a cubetti il tempeh e fatelo rosolare con 2 cucchiai di olio in un tegame finché non sarà ben dorato. Mondate la cipolla, la carota, il sedano e sbucciate l'aglio. Tritate tutto abbastanza finemente e unite al tempeh nel tegame. Proseguite la cottura a fiamma dolce per qualche minuto, poi aggiungete i ceci e insaporite.

2. Unite tutte le spezie e una spolverata di peperoncino, una presa di sale e il concentrato di pomodoro. Mescolate bene e versate poi il latte di cocco. Abbassate la fiamma e fate cuocere per 20-25'; se occorre aggiungete poca acqua, nel caso in cui si dovesse addensare il liquido di cottura. A fine cottura aggiungete una spruzzata di lime e il coriandolo in foglie tritato. Servite lo spezzatino con del riso bianco bollito o al vapore.



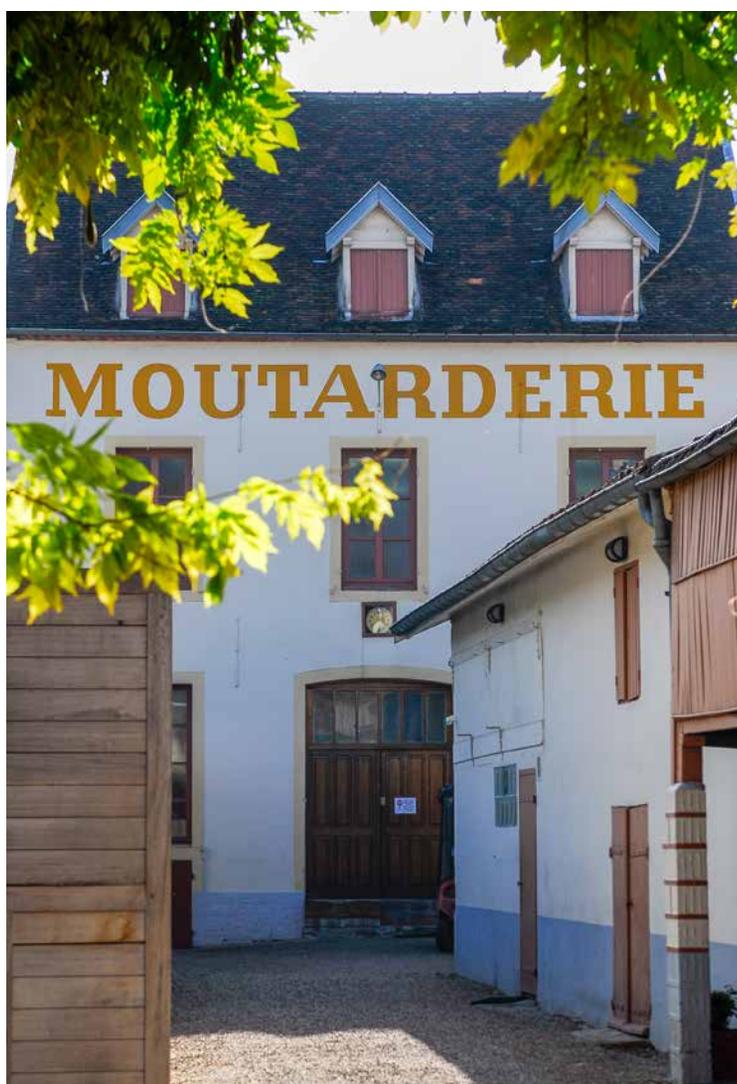


**DIGIONE,**  
*una città  
da mordere*



# *Dijone*

Antica capitale dei duchi di Borgogna, il centro francese dalle atmosfere medievali propone una tavola generosa bagnata da alcuni tra i migliori vini al mondo



*Mustus ardens*. Mosto ardente. È da qui che deriva il nome *moutarde*. E se in Italia, con il termine “mostarda” intendiamo quel tipico preparato a base di frutta che sulle tavole del Centro-Nord accompagna il carrello dei bolliti, in Francia *moutarde* rimanda subito, con la mente e il palato, a una cosa sola: la senape di Digione, chiamata comunemente proprio “mostarda”. Siamo in **Borgogna**, regione celebre per i suoi vini e in generale per la sua raffinata gastronomia, della quale Digione è la degna capitale. La senape, infatti, è solo il primo e più famoso dei prodotti che compongono la sua tavola, e certamente quello che più degli altri ha segnato la storia della città. Qui la senape si produce almeno dal **XIV secolo**, ma la sua origine è ben più antica e pare sia da ricondurre agli **antichi Romani** che utilizzavano i semi di senape mescolati con aceto, miele e spezie per conservare gli alimenti. A metà '500 nasce a Digione persino una corporazione dei produttori di senape, talmente potente che meno di un secolo dopo ha ottenuto l'esclusiva sulla produzione e sulla commercializzazione dell'ormai famosa salsa. Tra i vicoli del centro storico oggi non mancano le botteghe dove acquistare questo delizioso prodotto in tutte le sue varianti, ma non è certo questa l'unica attrazione che Digione offre ai suoi visitatori.

In apertura: la città di Digione al crepuscolo, vista dall'alto della torre del Palazzo dei Duchi. Nella pagina, dall'alto: la storica Moutarderie Fallot, ultima impresa di questo tipo a Beaune, e ancora a gestione familiare, di cui si può visitare lo stabilimento; la senape di Digione ha mille varianti, alcune anche molto colorate; viti a perdita d'occhio, in un territorio dove l'uva produce grandi vini rossi e col cui mosto si prepara la celebre *moutarde de Dijon*.



## Un nettare patrimonio dell'umanità

Dal 2015 i vigneti della Borgogna (Climats de Bourgogne) sono entrati nel novero dei Patrimoni Mondiali **Unesco**... e non a caso. Si tratta, infatti, di un vero capolavoro della natura dal quale mani sapienti, nel corso di 2000 anni, hanno saputo trarre un nettare squisito. Vengono da qui alcuni tra i vini più famosi e amati al mondo, in particolare i **grandi rossi** da uve di Pinot Nero dal territorio della Côte de Nuits, che si estende a sud di Digione. Un tour delle cantine è d'obbligo.





# 10

## cose da fare a Digione in un fine settimana



Nella pagina, dall'alto: un angolo ameno del Jardin Botanique de l'Arquebuse, con un tempietto neoclassico; la tappa n. 8 del "Percorso del gufo" porta in corrispondenza della chiesa di Notre-Dame; gli scenografici Giardini Darcy.

- 1 Visitare la città lungo il "Percorso del gufo": 22 tappe segnate da gufi scolpiti o incisi per le strade
- 2 Passeggiare nel verde tra le opere d'arte dei Giardini Darcy e del Jardin Botanique de l'Arquebuse
- 3 Ammirare l'arte contemporanea e la struttura avveniristica del centro espositivo Le Consortium
- 4 Perdersi tra i filari e le botti del Château du Clos de Vougeot
- 5 Seguire un corso di vino a Beaune e visitare il Museo del Vino di Borgogna
- 6 Visitare la Moutarderie Fallot: istituzione attiva dal 1840 dove scoprire la storia della celebre senape
- 7 Immergersi nella natura del Parco Naturale Regionale del Morvan
- 8 Lasciarsi incantare da Châteauneuf-en-Auxois: "il villaggio più bello di Francia"
- 9 Assaggiare le caramelle all'anice di Flavigny passeggiando tra i suoi vicoli acciottolati
- 10 Farsi stupire dall'eleganza dell'Abbazia di Fontenay

## Atmosfere medievali

È sotto lo sguardo vigile dei gargoyle che la proteggono dall'alto, che partiamo alla scoperta di una città che è stata capace di conservare le tracce del suo ricco passato medievale. Un patrimonio architettonico che emerge evidente in strade come Rue Verrerie o in Rue des Forges, disegnate dalle strutture tipiche dell'epoca, come le inconfondibili case a graticcio. La più antica è la **Maison Millière**, che oggi ospita un'elegante sala da tè dove fermarsi per una pausa di gusto. Tra i monumenti più celebri, da vedere certamente il **Palazzo dei Duchi**, con la sua torre alta 46 metri per 316 gradini e su cui salire per ammirare uno splendido panorama sull'intero territorio. All'interno del Palazzo Ducale da non perdere il **Museo delle Belle Arti**, uno dei più prestigiosi di Francia, dove scoprire, tra gli altri imperdibili capolavori, la splendida sala che ospita le tombe dei duchi di Borgogna Filippo l'Ardito e Giovanni Senza Paura. Tornati all'aperto si gode della magnificenza di **Place de la Liberation** sulla quale affaccia un gran numero di caffè perfetti per una sosta golosa. Tra le altre attrazioni da non mancare l'Hotel de Vogüé, con il suo caratteristico tetto in tegole smaltate e i magnifici interni, e la chiesa di Notre-Dame, la più antica della città, con il suo celebre orologio Jacquemart, il suo gufo scolpito nella pietra da toccare se si desidera avere fortuna, e i suoi 51 gargoyle che, dopo aver controllato che il nostro tour si svolgesse in sicurezza, ci invitano a proseguire la visita ai tavoli di un bistrot.

## La casa dei buongustai

E per farlo, perché non raggiungere la neonata **Cité internationale de la gastronomie et du vin**, polo dedicato all'enogastronomia ai margini del centro che occupa un intero quartiere, arricchendolo con



architetture dal forte gusto contemporaneo. Tante le attrazioni attraverso cui scoprire tutto su materie prime, prodotti tipici, tradizioni e ricette che hanno fatto la storia della cucina francese: dagli ambienti didattici interattivi alla Cave de la cité, enorme cantina con centinaia di vini in degustazione; dalla scuola dei vini a quella dedicata alla cucina, dove seguire corsi e mettere alla prova le proprie doti da aspirante sommelier o cuoco. C'è poi un ricco **Villaggio gastronomico**, dove fare shopping goloso, ma anche mangiare un boccone o assistere a incontri con esperti, nonché una serie di ristoranti adatti a tutti i gusti e a tutte le tasche. Cosa prevede il menu è presto detto. *Boeuf bourguignon*, per iniziare, cioè polpa di manzo cotto nel vino rosso con cipolline e funghi, e ancora le *escargots*, le celebri lumache servite con una crema di burro, scalogno e prezzemolo, il *poulet alla Gaston Gérard*, che prende il nome da un politico locale e prevede che il pollo venga cotto nel vino bianco con panna e mostarda, e infine le uova *en meurette*, uova in camicia servite su pane tostato e accompagnate da funghi e salsa *meurette*, fatta con vino rosso, pancetta e scalogno. Si passa poi al carrello dei **formaggi**, dove non manca mai l'*époisses* che viene affinato con vinacce di Borgogna. Per concludere con i dolci. Quelli tipici di Digione possono fungere da fine pasto, certamente, ma si prestano più che altro a una colazione o a una merenda golosa, come il celebre *pan d'épice*, a base di miele, farina di segale e spezie, e la *nonnette*, tortina morbida farcita con marmellata e ricoperta di glassa.





## Non solo vino

Probabilmente lo avrete sentito nominare o lo avrete anche assaggiato, ma forse non sapete che il **Kir** nasce proprio a Digione, e che ne esistono diverse varianti: tante quante sono le storie che si raccontano attorno alla nascita di questo cocktail esportato dai café della Borgogna ai bar di tutto il mondo. Tutte, però, vedono protagonista **Felix Kir**, canonico, uomo di grande carisma e per lunghi anni sindaco di Digione nel Dopoguerra, che amava servire ai suoi ospiti internazionali questo cocktail a base di vino bianco (solitamente Aligoté) con la crema di cassis (liquore ricavato dal ribes nero). Da provare anche il **ratafià di Borgogna**, liquore ottenuto dall'unione di succo d'uva e distillato di Champagne.

Pagina a fianco, dall'alto: l'imponente Palazzo dei Duchi nel centro storico di Digione; il centro storico della città sfoggia pittoreschi tetti di tegole colorate; a spasso per il centro di Digione è facile cadere in tentazioni golose. Nella pagina, da sinistra: *nonnettes*; un vivace cocktail con Kir e lamponi.

## Info utili

### In treno

Per raggiungere Digione è possibile fare scalo a Parigi e prendere il TGV dalla Gare de Lyon; il TGV collega anche la città con l'aeroporto Charles De Gaulle (1 ora e 35). Una volta arrivati alla stazione di Djon Ville, il centro città è raggiungibile a piedi. Info: [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

### In aereo

Non esistono collegamenti aerei diretti con l'Italia. È possibile fare scalo in uno degli aeroporti di Parigi (Orly o Charles De Gaulle) oppure all'aeroporto di Lione e raggiungere la città con il TGV.

### In auto

Da Milano è possibile raggiungere Digione con almeno 6 ore di auto, passando per la Valle d'Aosta, il traforo del Monte Bianco, salendo poi verso nord sulla A40 e A39.

### Dijon City Pass

Convenzione della durata di 24, 48 o 72 ore che permette l'ingresso gratuito ad

alcuni monumenti, viaggi sui mezzi di trasporto pubblico, visite guidate. Info: [www.destinationdijon.com](http://www.destinationdijon.com)

### Shopping

La scelta di negozi e botteghe è infinita ma per immergersi nella più genuina atmosfera locale niente di meglio che scegliere **Les Halles** per i propri acquisti: lo storico mercato cittadino ospita circa 250 negozi dedicati alla migliore gastronomia locale.

### DOVE DORMIRE

#### Le Petit Tertre

Romantico scrigno d'altri tempi.  
Doppia da 90 euro  
Rue Verrerie, 41  
[www.lepetit-tertre.fr](http://www.lepetit-tertre.fr)

#### Les Cordeliers

Residence ricavato negli ambienti di un antico chiostro. Monolocale da 90 euro  
Rue Turgot, 3/5

#### Hotel Vertigo & SPA

Struttura di design dagli ambienti raffinati.

Pacchetti con degustazione, una notte per due persone da 169 euro  
Rue Devosge, 3  
[www.vertigohoteldijon.com](http://www.vertigohoteldijon.com)

### DOVE MANGIARE

#### Épicerie

Delizioso bistrot che propone piatti della tradizione. Si mangia con 30 euro  
Place Emile Zola, 5  
[restaurant-lepicerie.fr](http://restaurant-lepicerie.fr)

#### Le Chat Qui Pense

Esperienza originale: cucina "bistronomica" in un raffinato ambiente domestico.  
Si mangia con 60 euro  
Rue Monge, 18  
[www.lechatquipense.com](http://www.lechatquipense.com)

### CIBO

Cucina di ricerca e d'ispirazione nordica. Una stella Michelin.  
Menu degustazione da 105 euro  
Rue Jeannin, 24  
[www.cibo.restaurant](http://www.cibo.restaurant)

EQUILIBRIO &  
PIACERE  
*La creatività  
è leggera.*



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





# L'alimentazione CHE CONCILIA il sonno

Il riposo notturno è fondamentale per il nostro benessere fisico e psicologico, poiché durante il sonno si attuano diversi meccanismi fisiologici fondamentali per recuperare le energie e ritrovare l'equilibrio. Quello che mangiamo influenza la qualità del sonno: ecco qualche suggerimento

Il nostro corpo, mentre dormiamo, si rimette in sesto: riorganizza i collegamenti tra i neuroni, rigenera i muscoli e gestisce alcune secrezioni ormonali che influenzano la nostra capacità di metabolizzare il cibo e che regolano il senso della fame.

Di conseguenza, il debito di sonno e il cattivo sonno possono causare diverse problematiche per quanto riguarda la **regolazione dell'umore e dello stress**, i meccanismi di apprendimento e di memorizzazione, la stimolazione delle **difese immunitarie**, il microbiota intestinale, la regolazione del peso corporeo.

Il sonno è influenzato da diversi fattori e, tra questi, l'**alimentazione** e l'**attività fisica** rivestono un ruolo fondamentale. Una corretta alimentazione è estremamente importante per far sì che l'organismo sia predisposto adeguatamente all'innesco e al mantenimento del sonno.

È importante, quindi, soprattutto a cena, scegliere **preparazioni semplici**, facilmente digeribili e non esagerare con le porzioni. Inoltre, è consigliato il consumo di alimenti ricchi di calcio, magnesio, vitamine del gruppo B, che favoriscono il rilassamento che precede il sonno e di **alimenti ricchi in triptofano**, precursore di neuromediatori che inducono il sonno e aiutano a mantenerlo.

## Quali alimenti scegliere?

- **Cereali** e loro derivati, preferibilmente integrali, fonti di carboidrati complessi, fibre e magnesio.
- **Pesce**, meglio quello azzurro (sgombrò, acciughe, sardine...), ricco di acidi grassi insaturi Omega 3.
- **Legumi**, specie se abbinati a cereali integrali, in modo da costituire un "piatto unico".
- **Carni** leggere, preferibilmente bianche e in quantità moderate

- **Latte e formaggi** sono fonti di triptofano, di calcio, di vitamine del gruppo B, di zinco, di selenio, ma anche di grassi e di sale, perciò devono essere consumati in piccole porzioni e non più di due volte alla settimana.

- **Verdure**: devono essere fresche di stagione, in particolare sono consigliate quelle a foglie verdi.

- **Frutta** fresca di stagione e frutta secca a guscio sono ricche di sali minerali, vitamine, sostanze antiossidanti e fibre.

- **Bevande**: acqua, tisane o infusi a base di camomilla, tiglio, melissa, malva, non zuccherate.

## CONSIGLI PRATICI:

- Regolarizzare il ritmo circadiano, cercando di coricarsi e di alzarsi sempre alla stessa ora, per favorire il ritmo sonno-veglia.
- Evitare la pratica di attività fisica nelle ore serali poiché impedisce la fase di rilassamento che precede il sonno.
- Ripartire i pasti in modo adeguato durante la giornata.
- Evitare il consumo di pasti abbondanti nelle ore serali, mantenendo una cena leggera.
- Non saltare la cena.
- Prestare attenzione ai metodi di cottura degli alimenti evitando fritti e intingoli ricchi di grassi di condimento.
- Evitare il consumo di caffè e di bevande nervine, eccitanti del sistema nervoso (tè, ginseng, energy drink, bibite a base di cola...).
- Mantenere un'adeguata idratazione giornaliera.
- Evitare il consumo di alcolici e di superalcolici.
- Mantenere una regolare attività fisica.
- Non fumare.



# Vestiti: LE ACCORTEZZE PER EVITARE TESSUTI NOCIVI



Sostenibilità e salute vanno a braccetto anche quando parliamo di tessuti e abbigliamento. Scegliendo con più cura non solo inquina meno, ma sapremo che le sostanze tossiche per l'ambiente non nuoceranno nemmeno a noi. Ecco pochi e semplici consigli

Belli, comodi, stilosi, valorizzanti, caldi o freschi a seconda delle stagioni: sono numerosi i motivi che possono spingerci a indossare determinati capi di vestiario rispetto ad altri.

E alla sicurezza dei tessuti abbiamo pensato? Quasi mai. Eppure l'industria tessile ricorre a oltre duemila sostanze chimiche, molte delle quali tossiche, che in parte finiscono anche nei capi d'abbigliamento.

## I rischi

I tessuti trattati chimicamente assorbono sostanze più o meno pericolose lungo la filiera produttiva: dai **coloranti** alle **resine per finissaggi** – pensiamo ai trattamenti “lava e metti”, “no pieghe” e “non-stiro” –, senza dimenticare i **fissatori** dei coloranti. Tra le sostanze più diffuse spicca la **formaldeide**, inserita dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro nell'elenco delle sostanze considerate cancerogene per la specie umana. In campo tessile è molto usata per fissare le colorazioni, ma è irritante per le mucose e per la pelle, tanto che spesso è causa di dermatiti da contatto.

Molto comuni sono anche gli **ftalati**, presenti soprattutto nei capi con stampe e scritte plastificate, che possono rivelarsi tossici per le loro



proprietà di interferenti endocrini. Ulteriori nemici da cui stare alla larga per salvaguardare la salute sono i **metalli pesanti**, come cadmio, piombo, mercurio, cromo molto utilizzati in alcuni coloranti.

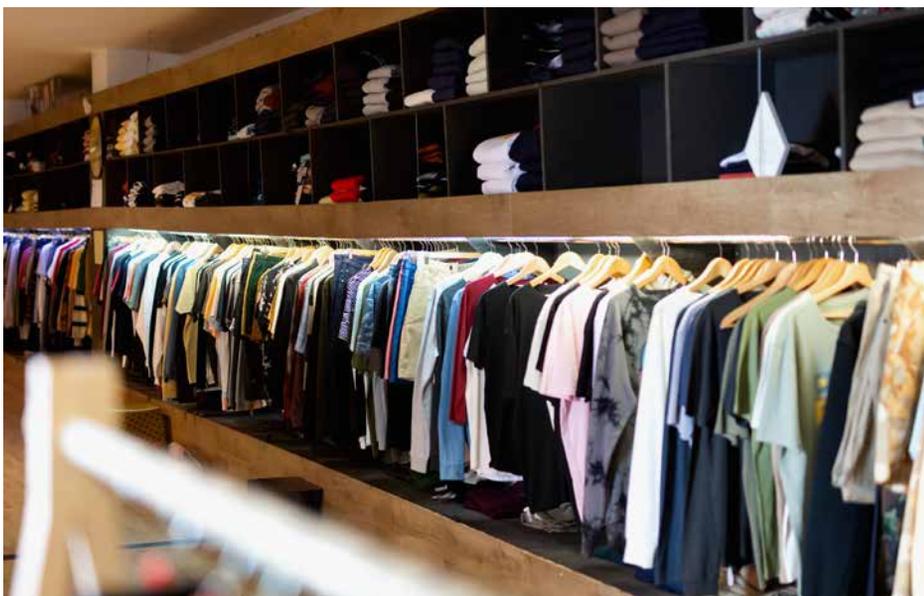
## Come difenderci

1. Scegliete capi fatti in Italia o in altri **Paesi europei**, perché soggetti a rigidi controlli.  
2. Preferite abbigliamento con **certificazione di garanzia**, tra le più comuni a livello internazionale ci sono: Oeko-Tex Standard 100, che certifica l'assenza di sostanze tossiche, Global Organic Textile Standard e Organic Content Standard, che assicurano l'utilizzo di fibre naturali coltivate secondo i principi dell'agricoltura biologica.

3. Al momento dell'acquisto di **biancheria intima** è meglio puntare sui tessuti naturali, come il cotone, il lino, il bambù, la canapa o la seta, se possibile di tonalità bianca o di colore chiaro, perché i pigmenti dei colori scuri, a causa del sudore, potrebbero trasmigrare sulla pelle.

4. Optate per **brand impegnati** nel processo di eliminazione delle sostanze tossiche: gli elenchi si trovano nel report Detox di Greenpeace e Fashion Transparency Index.

5. Qualunque tipologia di vestiario si acquisti, ricordate che **va sempre lavato prima** di indossarlo, così da ridurre il rischio che la pelle entri a contatto con i residui di eventuali sostanze di sintesi chimica pericolose.





# LA RIPRODUZIONE *per talea*



Tempo di primavera, tempo di risveglio della natura. Anche sui nostri balconi e nei nostri giardini è arrivato il momento di organizzare gli angoli verdi, magari partendo da piante che abbiamo già. Fra i vari metodi, quello della talea è il più diffuso, anche perché facile da mettere in pratica

Il mese di marzo è il più emozionante per i pollici verdi. La natura comincia a svegliarsi e il tempo dedicato alle nostre piante sembra non bastare mai: bisogna preparare il terriccio di semina, scegliere le specie da acquistare o seminare, organizzare la loro disposizione nelle aiuole e nei vasi del terrazzo. La primavera è anche il momento migliore per

rinvasare la maggior parte delle piante e dedicarci alla propagazione (riproduzione). Le **tecniche di propagazione** sono varie; si va dalla più semplice che è quella della semina, alla tecnica della **margotta**, molto usata per le camelie. Quest'ultima consiste nello scegliere un ramo, inciderlo e avvolgerlo con un sacchetto pieno di terriccio umido; dopo

qualche mese nasceranno le radici nel panetto di terra e avremo un nuovo esemplare da mettere a dimora. Un'altra tecnica di riproduzione è quella della **propaggine**, che usa lo stesso principio della margotta, ma il ramo inciso è sotterrato per un periodo e ancorato al suolo con dei piccoli fili di ferro a V rovesciata.

La **tecnica più utilizzata e veloce è quella della talea** che può essere di fusto, di foglia e di radice. Per gli arbusti perenni possiamo utilizzare le talee erbacee (apicali e tenere), che radicheranno più facilmente, ma vanno sistemate in uno spazio chiuso (una piccola serra) che trattiene meglio l'umidità: questa tecnica è perfetta per il rosmarino e l'*Hydrangea macrophylla* (ortensia). Le talee legnose si prelevano dalla fine dell'inverno fino a primavera e utilizzano rami più maturi che radicheranno più lentamente; in questo caso è consigliato l'utilizzo di ormoni radicali in polvere da spargere sulla punta della talea che sarà interrata. Questa tecnica è molto usata per il rododendro, l'agrifoglio, il fico, il kiwi, la rosa e moltissimi altri arbusti.

Le **talee di foglia** sono facili da eseguire: basta interrare anche solo un pezzetto per avere nuove piante e sono tantissime le specie che si possono moltiplicare e regalare. Ci sono la Saintpaulia (violetta africana), la begonia, la peperomia, la zamioculcas, la Sansevieria. Questa tecnica è ottima per tutte le piante succulente, poiché prelevando una foglia dalle tipiche rosette e adagiandola sul terreno, in poco tempo spunteranno un germoglio e piccole radici. Il segreto per far radicare le **talee dei cactus e delle euphorbie** è fare asciugare il più possibile il ramo prelevato che si vuole far radicare: una volta tagliato con un coltello affilato e disinfettato, lasciamo la talea ad asciugare anche per una settimana. Questo eviterà il rischio dei marciumi e non appena la talea sentirà l'umidità radicherà più velocemente.

Per **piante da appartamento** come il pothos, la Monstera, il Syngonium, la Maranta, il Coleus, è più facile mettere la talea in acqua e, quando le radici saranno spuntate, si potrà rinvasare nel terriccio: per evitare marciumi è buona regola cambiare l'acqua una volta a settimana durante il periodo di radicazione.

**TU**  
# come  
lo **USI?**

**MARIELLA**

Lo sciacquo più volte e lo uso per pulire la cucina alla grande!!!

**FRANCESCA**

Lo uso per pulire i tasti del piano, poi lo sciacquo e lo conservo.

**MARCO**

lo lo uso per pulire il computer dopo il lavoro.

**GLORIA**

lo lo uso insieme ad un buon detersivo e pulisco casa con un solo foglio.



**Tutto**  
Pannocarta



SCANNERIZZA IL QR CODE  
E RACCONTACELO.

# Flora

IL RISO DEL BENESSERE



Fonte di rame, di fosforo  
e di Vitamina B1 e B3



Fonte di rame  
Fonte di fosforo  
Basso contenuto di grassi  
Fonte di fibre

Fonte di rame  
Fonte di zinco  
Fonte di fibre  
Alto contenuto  
di fosforo



[www.risoflora.it](http://www.risoflora.it)



## Il segno del mese di marzo: Pesci

Buon compleanno, PESCI! Il 2023 ti vede protetta da Saturno, che ti rende meno sognatrice e più concentrata sul lato pratico della vita. Urano ti dà la carica con mille splendide sorprese. Sei nata dal 20 al 28 febbraio? Saturno ti spinge a essere tenace sul lavoro. Successi travolgenti a novembre e dicembre grazie a Giove. Nata dall'1 al 10 marzo? Mercurio ti regala flirt piacevoli ad aprile e maggio. Giove realizza i tuoi sogni da luglio a novembre. Nata dall'11 al 20 marzo? Mercurio e Venere ti procurano contatti vantaggiosi in primavera. A giugno un'attività extra con un familiare ti garantisce ottimi guadagni.



### ariete

Marte si prende ottima cura della vostra vita professionale fino al 24. Saturno con le sue infinite regole vi fa sentire stanche e nervose, ma a fine mese ci pensano il Sole e Plutone a caricarvi di energia. Con Venere nel segno l'amore è meraviglioso fino al 15: periodo ideale per convivenze o matrimoni, e per incontri appassionati per le single. La fortuna vi guida verso un Toro, il rifiuto di un Leone è evidente.



### cancro

Mese decisivo sul lavoro: l'arrivo di Saturno il 7 in un segno amico, oltre a rafforzare la vostra volontà, facilita la realizzazione di progetti che fino a pochi mesi fa vi sembravano semplici sogni a occhi aperti. Dal 2 al 19 Mercurio vi insegna a decifrare le parole di un partner che si diverte a confondervi le idee; incontri emozionanti per le single. Una dolce Vergine vi adora, un Pesci fissa troppe regole.



### bilancia

Il peso delle responsabilità e degli impegni che avete assunto finora diventa più oneroso dal 7, quando Saturno inizia a non darvi tregua: per fortuna fino al 24 Marte vi dona la grinta necessaria per togliervi da qualsiasi impiccio. Fino al 15 l'influenza di Venere e Giove garantisce un alto tasso di passione alla vostra vita affettiva. Imponete una giusta pausa a un Acquario, esigete rispetto da un Toro.



### capricorno

Grazie a Saturno dal 7 sul lavoro avete una maggiore capacità di elaborare e sviluppare al meglio le proposte che possono dare una svolta alla vostra carriera. Amore movimentato fino al 16, poi Venere vi concederà le tante rassicurazioni di cui avete bisogno; intorno al 15 colpi di fulmine mozzafiato per le single. Promessa sentimentale importante da un Leone, parole poco sincere da un Sagittario.



### toro

Fino al 20 il Sole amico favorisce i colloqui di lavoro e qualsiasi cambiamento vogliate introdurre nella vostra vita professionale; Saturno dal 7 spalanca le porte di un settore nuovo che vi affascina e intimorisce, perfetto per voi. Dal 16 Venere è con voi e convince a lasciarsi andare anche chi ha giurato di non innamorarsi più. Un Capricorno non vi mente mai, un Acquario è vostro eterno rivale.



### leone

Marte stuzzica la vostra curiosità in campo professionale fino al 24: presentate proposte originali e fate valere la vostra competenza. Dal 7 Saturno impone prudenza nelle questioni di denaro. Entro il 15 grazie a Giove e Venere un incontro vi fa battere forte il cuore, e se siete in coppia si parla di convivenza. Iniziate un nuovo e felice capitolo amoroso con un Ariete, non lasciatevi distrarre da un Cancro.



### scorpione

Saturno dal 7 vi sostiene nelle imprese professionali che volete avviare o sono già in corso: la vostra competenza e la dedizione che riservate al lavoro vi rendono indispensabili. La vostra posizione in ufficio si rafforza col passare del tempo. L'amore è annoiato nella prima metà del mese, nella seconda Venere lo risveglia con tanta sensualità. Dolce proposta da un Gemelli, rapporti faticosi con una Vergine.



### acquario

Dal 7 Saturno vi lascia più liberi di muovervi nel settore professionale: molte restrizioni scompaiono e appaiono nuovi alleati. L'appoggio di Marte vi rende immuni a stanchezza e noia. Amore da capogiro fino al 15, sostenuto da Giove e Venere che fanno di tutto per rendervi felici. Il vostro fascino magnetico vi fa catturare un Pesci sfuggente, uno Scorpione ipocrita sfrutta la vostra amicizia.



### gemelli

Sul lavoro tutto è possibile: Marte nel segno fino al 24 è sinonimo di energia e voglia di fare, e rende inoffensivo Saturno che dal 7 combina di tutto per infastidirvi. Fino al 7 Giove e Venere uniscono le forze per offrirvi un turbine di inviti, incontri e occasioni di ogni tipo in grado di stravolgere la vostra vita sentimentale. Gite e passeggiate con un Sagittario, smettete di litigare con una Bilancia.



### vergine

Saturno dal 7 ridimensiona la vostra ambizione sul lavoro e vi costringe a riflettere sulle vostre reali aspirazioni: smettete di compiacere gli altri e siate sincere con voi stesse. Dal 16 Venere infonde passione e voglia di trasgredire persino nei rapporti affettivi più stanchi: per molte single è in vista un amore importante. Un Cancro riesce sempre a stupirvi, prendete le distanze da un Ariete prepotente.



### sagittario

Per prevenire i contrattempi creati da Saturno a partire dal 7 abituatevi a controllare con la massima cura ogni vostra iniziativa sul lavoro: rischiate di perdere tempo per sbrigare pratiche molto semplici ma che a voi sembrano complicatissime. Chi sogna di cambiare vita in amore può farlo entro il 15 grazie a Venere. Uno Scorpione è il vostro alleato ideale, un Capricorno è un insopportabile chiacchierone.



### pesci

Con Saturno nel segno dal 7 la professione richiede attenzione e prudenza: la vostra carriera può trarre grande giovamento dal nuovo senso di responsabilità che per due anni e mezzo caratterizzerà ogni vostra mossa. Giornate trasgressive per le single la prima metà del mese, poi Venere rende più stabili i legami affettivi. Una Bilancia rassicura sempre, un Gemelli è troppo superficiale per voi.



# INDICE

## delle ricette



### Antipasti

- Crostini alla crema di funghi, **39**
- Guacamole di piselli e avocado con chips di polenta, **10**
- Insalata croccante di primavera, **13**
- Insalata di cannellini e cipollotti alle erbe con pita, **21**

### Primi

- Caserecce al pesto di carote, **20**
- Pappardelle al pesto di fave e piselli con burrata, menta e mandorle, **8**
- Pasta con funghi secchi e speck, **39**
- Pasta con uova mimosa, salvia e semi di papavero, **30**
- Riso Basmati con tempeh rosolato allo zenzero e cipollotto, **41**
- Vellutata di cannellini e topinambur, **19**



### Secondi

- Baccalà su crema di fave con pomodori secchi e pinoli, **7**
- Bowl con maiale alla vietnamita, **18**
- Bowl di cous cous integrale e tempeh marinato, **43**
- Spezzatino di tempeh all'indiana con ceci, **47**
- Spiedini di tempeh al miele e aglio con radicchio al balsamico, **45**
- Topinambur all'aglio e feta arrosto, **22**



### Pane e dolci

- Bicchierini al mango, menta e ricotta, **34**
- Crostata con crema al limone, **35**
- Mini torte mimosa, **33**
- Pane morbido ai semi, **23**
- Tortine alle carote, **25**



**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. 93 marzo 2023

Crediti fotografici Itinerari d'Arte&Gusto:  
Alain Doire, Corinne Vasselet, BFC Tourisme

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](mailto:premiaty@supersigma.com)



## Nel prossimo numero:

- **menu mese: trota salmonata**
- **menu speciale: uova pasquali**
- **menu benessere: ricotta, leggera e nutriente**





## SALAME GRAN MILANO

Lenta stagionatura per un gusto più intenso

Fetta più grande e più saporita



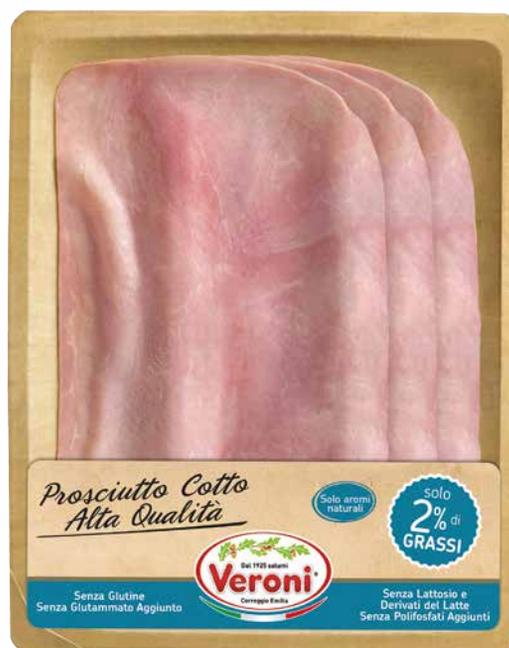
Vassoio in carta certificata e riciclabile

Prodotta con -75% di plastica rispetto alle vaschette tradizionali Veroni



## PROSCIUTTO COTTO

**-2% di GRASSI**  
SOLO AROMI NATURALI



**MORTADELLA BRIOSA**  
**di Carne di Prosciutto**  
**-40% di GRASSI**  
**-30% di SALE E CALORIE**  
**AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE**



# Parmareggio



## CON I GRATTUGIATI PARMAREGGIO, TRASFORMI OGNI TUO PIATTO IN UN "CAPOLAVORO!"

Classico e Stagionato oltre 30 mesi, per dare sapore in modo naturale ad ogni tua ricetta, dalle più semplici alle più ricercate ....perchè Parmareggio è una scelta da veri intenditori.

IL PARMIGIANO REGGIANO È:



SENZA ADDITIVI E CONSERVANTI



NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO\*



RICCO DI CALCIO E FONTE DI FOSFORO\*

\* Il Parmigiano Reggiano è naturalmente privo di lattosio: l'assenza di lattosio è conseguenza naturale del tipico processo di ottenimento del Parmigiano Reggiano. Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01 g/100 g. Una porzione da 25 g contiene rispettivamente il 36% e il 24% del valore di riferimento giornaliero di calcio e di fosforo per un adulto che segue una dieta sana ed equilibrata di 2.000 kcal.

[www.granterre.it](http://www.granterre.it)

[www.parmareggio.it](http://www.parmareggio.it)

seguici su