PRÈMIATY

Menu del mese

Il Natale di Prèmiaty

Speciale

Natale vegetariano

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

n. 68 dicembre 2020

8 004348 148907

MANDARA

UN'INTENSA EMOZIONE DI GUSTO

CASTELLI DAL 1892

castelligroup.com YouTube

Aspettando IL NATALE

Volge al termine un anno intenso e a tratti non facile nel quale ci siamo dovuti confrontare con una pandemia, il lockdown, nuove regole e abitudini di vita. Nonostante tutto questo abbiamo continuato a lavorare, ridere, piangere, leggere, scrivere ma soprattutto... mangiare! Il cibo, soprattutto, fatto in casa, è l'emblema del 2020 e noi di **Prèmiaty** non abbiamo mai smesso di "celebrarlo" con ricette, consigli e articoli dedicati. Quale migliore occasione del **Natale**, dunque, per proporvi, ancora una volta, un menu facile ma al tempo stesso ricercato, per condividere il piacere della cucina con la propria famiglia. Abbiamo dedicato un'attenzione speciale anche al mondo veggy, studiando e proponendo un **menu vegetariano per le feste**, sofisticato e buonissimo, pieno di colore e sapore. A voi la scelta, care lettrici e cari lettori, e da parte nostra un augurio per un Natale intimo, splendente e luccicante, sempre.

SOMMARIO *Dicembre*

4
agenda del mese

cucina

6
menu del mese
un menu vestito a festa

14
ricette per tutti i giorni
settimana di gusto

26
prodotti del mese
salmone rosso selvaggio, olio extra vergine di oliva non filtrato, cotechino di Modena IGP Gusto&Passione

28
menu speciale
Natale naturale

34
eco-cucina
torta alla buccia di zucca

36
un vino al mese
Morana Dolcetto d'Alba

benessere

38
cibo e salute
quinoa, forza della natura

viaggi

46
itinerario
Valtellina, il gusto dell'inverno

lifestyle

54
interior-mente
l'influenza del giudizio degli altri

56
sos pediatra
mamma, ho il virus?

58
mondo pet
cucciolata in arrivo: cosa fare

60
oroscopo

62
indice

NATURALMENTE...
NON CONTIENE COLORANTI
NON CONTIENE CONSERVANTI
NON CONTIENE ADDENSANTI
ACETO BALSAMICO DI MODENA
IGP
DUE VITTORIE
MODENA
DUE VITTORIE
L'Originale
N° 1 LEADER IN ITALIA*
NELL'ACETO BALSAMICO
*fonte Nielsen dati a valore nel formato 250 ml

AGENDA
idee e consigli

I delitti della salina
di Francesco Abate
Einaudi
296 pagine - 18,00 €
www.einaudi.it

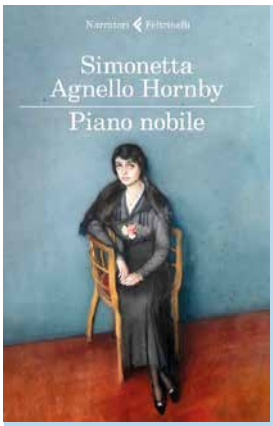
Nella Cagliari di inizio Novecento si muove un'insolita eroina. Clara Simon è figlia di una lavoratrice cinese del porto e di un capitano di marina italiano. Fa la giornalista e si batte per la giustizia e la verità in una società che ancora non riesce ad accettare donne tanto caparbie e intraprendenti. Il caso su cui indaga riguarda la misteriosa scomparsa di alcuni bambini di strada e il ritrovamento di un giovane corpo nella salina della città.

Guida alle birre d'Italia 2021
Slow Food Editore
624 pagine - 18,50 €
www.slowfoodeditore.it

Negli ultimi anni le birre artigianali italiane hanno toccato vette di assoluta eccellenza e sono tanti i produttori da tenere d'occhio che punteggiano la Penisola. Al di là delle mode, nel Paese del buon vino anche la birra è divenuta terreno di sperimentazione, esercizio di stile, ricerca appassionata. Regione per regione, in ordine alfabetico per comune, 387 birrifici (per oltre 1800 birre) di cui scoprire la storia, le peculiarità e le tecniche di lavorazione. Novità di questa edizione: indirizzi dove acquistare le bottiglie o degustare alla spina.

Costanza e buoni propositi
di Alessia Gazzola
Longanesi
300 pagine - 18,60 €
www.longanesi.it

Una messinese trapiantata a Verona, con la figlia Flora da crescere da sola e un lavoro da paleopatologa. Questa è la dolce Costanza Macallè, piena di sogni, speranze e pagine della propria vita ancora da scrivere. Perché, per realizzare i propri buoni propositi, bisogna avere il coraggio di agire. La sua vita al nord, infatti, sembra destinata a cambiare di nuovo, fra disavventure, incontri, sfide lavorative e il ritorno del padre della piccola Flora, mai dimenticato e prossimo al matrimonio con un'altra donna.



Piano nobile
di Simonetta Agnello Hornby
Feltrinelli
352 pagine - 19,00 €
www.lafeltrinelli.it

Nel solco della grande narrativa italiana, l'autrice si misura con la saga famigliare e dopo *Caffè amaro* torna ad appassionare i suoi lettori grazie alla capacità di dipingere personaggi indelebili e complessi. Le singole storie si dipanano sullo sfondo della Grande Storia negli anni attorno agli eventi della seconda guerra mondiale: a Palermo, dopo la morte del barone Enrico Sorci, la famiglia si riunisce e attraverso le voci dei suoi componenti si disvelano passioni e tradimenti individuali ed emergono il fermento economico del dopoguerra e l'ombra della criminalità organizzata.

Bonduelle

Carta delle Insalate®

CARNE

FORMAGGI

PESCE

INSALATONE

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

Bonduelle. *Cogli la vita ogni giorno.*

Scopri tante ricette sulle pagine Facebook e Instagram di Bonduelle Italia.

UN MENU VESTITO A FESTA

Per Natale perché non osare con questa proposta che porta eleganza e creatività in tavola? Quattro portate con il calore dei grandi classici della cucina italiana rivisitati in modo irresistibile!

Frittelle di cotechino con zabaione salato

8 persone 30' preparazione 20' cottura

✗ 300 g di cotechino già lessato ✗ 100 g di farina di grano saraceno ✗ **200 g** di **farina di grano tenero bio "00" VerdeMio** ✗ 7 g di lievito di birra secco disidratato ✗ **300 g** di **acqua minerale naturale Equilibrio&Piacere** ✗ olio di semi di arachide ✗ rosmarino fresco ✗ sale
per lo zabaione: ✗ 6 tuorli ✗ 60 g di burro ✗ 2 cucchiai di pecorino grattugiato ✗ 100 g di vino bianco ✗ sale

1. Per le frittelle: in una ciotola mescolate la farina di grano saraceno con metà dell'acqua. Unite la farina di grano, il lievito, il rosmarino fresco tritato, il sale. Dovrete ottenere una pastella densa e cremosa da coprire con una pellicola alimentare e fare lievitare per 3 ore a temperatura ambiente.
2. Per lo zabaione salato: riunite in una ciotola i tuorli, il burro morbido a pezzetti e un pizzico di sale; mescolate con la frusta a mano e trasferite, per la cottura a bagnomaria, su un recipiente con acqua calda ma non bollente. Aggiungete a filo il vino bianco e il pecorino continuando a mescolare. Spegnete appena la crema si addensa.
3. Tagliate il cotechino a fette e poi a cubetti, immergeteli nella pastella preparata e friggeteli nell'olio di semi già caldo a 170ºC, pochi alla volta, fino a doratura. Scolate con un mestolo forato e fate asciugare su carta da cucina. Servite le frittelle calde con lo zabaione salato e completate con rosmarino fresco.

Agnolotti del plin ripieni alla carbonara

4 persone 30' preparazione 10' cottura

per la pasta: ✗ **300 g** di **farina di grano tenero bio "00" VerdeMio** ✗ 3 uova + 2 tuorli
per il ripieno: ✗ 4 tuorli ✗ 125 g di pecorino romano grattugiato ✗ 70 g di guanciale ✗ pepe
inoltre: ✗ **40 g** di **burro di centrifuga Gusto&Passione** ✗ tartufo nero ✗ pepe

1. Preparate la pasta setacciando la farina e impastandola con le uova fino a ottenere un composto compatto e liscio. Avvolgetelo con la pellicola e fatelo riposare per 1 ora a temperatura ambiente.
2. Nel frattempo preparate il ripieno: in una padella antiaderente senza grassi fate rosolare il guanciale a dadini fino a quando non sarà croccante. Scolatelo bene dal grasso di cottura e trasferitelo in una ciotola con i tuorli, il pecorino grattugiato e il pepe. Mescolate per amalgamare e ponete in frigo mentre stendete la pasta.
3. Tirate la pasta in sfoglie sottili, una alla volta, lasciando l'impasto restante all'interno della pellicola per non farlo asciugare troppo. Disponete piccole gocce di ripieno su ciascuna sfoglia, distanziandole di un paio di centimetri. Ricoprite con la sfoglia facendo una leggera pressione. Se la pasta si fosse asciugata troppo è possibile facilitare questa operazione bagnando i due lembi con poca acqua. Pizzicate la pasta tra una noce di ripieno e l'altra. Rifilate le due estremità e la saldatura della pasta con una rotella tagliapasta, quindi praticate un taglio perpendicolare tra una goccia di ripieno e l'altra con un movimento dal basso verso l'alto che conferirà la classica forma a "plin". Adagiate gli agnolotti su un canovaccio infarinato a mano a mano che saranno pronti.
4. Lessateli in acqua bollente salata, scolateli quando saranno venuti a galla e tuffateli in una padella antiaderente con burro fuso. Trasferiteli nei piatti da portata e servite con scaglie di tartufo e pepe a piacere.

BS-20-10

Novità

Scopri la bontà della frutta secca a colazione.

Senza olio di palma.

MULINO BIANCO
Barilla

Involtini di rosa di Parma con patate sabbiose

4 persone 20' preparazione 45' cottura

per gli involtini: ✗ 8 fettine di manzo sottili ✗ **8 fettine** di **prosciutto crudo di Parma DOP Gusto&Passione** ✗ **40 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** a scaglie ✗ 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva ✗ 20 g di burro ✗ 50 ml di Lambrusco ✗ 50 ml di Marsala secco ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ 50 ml di panna fresca ✗ 1 rametto di rosmarino ✗ timo fresco ✗ sale e pepe
per le patate sabbiose: ✗ 4-5 patate ✗ 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva ✗ 4 cucchiai di pangrattato ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ 3 rametti di rosmarino ✗ salvia ✗ sale e pepe

1. Sbucciate le patate e tagliatele a spicchi. Sbollentatele per 5 minuti in acqua salata, scolatele e ponetele in una ciotola con le erbe aromatiche tritate insieme al pangrattato. Mescolate in modo da ricoprirle completamente e trasferitele in una teglia irrorata con olio d'oliva. Salate, pepate, unite l'aglio taglito a fettine e cuocete nel forno già caldo a 180ºC per circa 30 minuti, o fino a doratura.
2. Nel frattempo preparate gli involtini: srotolate la carne su un tagliere e adagiatevi sopra le fette di prosciutto e il parmigiano a scaglie. Arrotolate saldamente formando degli involtini e legate con spago da cucina. Fateli rosolare in una casseruola con olio e burro girandoli più volte. Salate, pepate e unite l'aglio, il rosmarino e sfumate con i vini. Portate a cottura. Verso fine cottura aggiungete la panna al fondo e fatelo restringere per qualche minuto. Servite con la salsa preparata, le patate e timo fresco.

CARNEVALE 2021

I NOSTRI DOLCI SONO *buonissimi.*

ALTRO CHE *Chiacchiere.*

GECCHELE

BONTÀ A PRIMA VISTA

www.gecchele.com

La carta dei vini

Frittelle di cotechino
con zabaione salato
Soai Valdobbiadene Prosecco Superiore

Agnolotti del plin ripieni alla carbonara
Morana Dolcetto d'Alba

Involtini di rosa di Parma
con patate sabbiose
Mastro Ducale Lambrusco di Modena secco

Cheesecake tiramisù

6 persone 30' preparazione 40' cottura

✗ 250 g di savoiardi ✗ 80 g di burro fuso ✗ 3 tazzine di caffè espresso
per la crema al mascarpone: ✗ 300 ml di panna da montare ✗ 180 g di mascarpone
✗ **150 g** di **latte intero bio VerdeMio** ✗ 60 g di zucchero semolato ✗ **4** tuorli di **uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** ✗ 8 g di gelatina alimentare in fogli
inoltre: ✗ cacao amaro ✗ 200 ml di panna da montare ✗ 2 cucchiai di zucchero a velo

1. Polverizzate i biscotti con un robot da cucina e amalgamateli al burro fuso a temperatura ambiente e al caffè. Trasferite il composto ottenuto all'interno di uno stampo a cerniera da 22 cm di diametro. Livellate in modo da ricoprire la base e ponete in frigorifero per l'intera durata della ricetta.
2. Preparate la crema: in una casseruola lavorate con una frusta i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Versate a filo il latte caldo, sempre girando per stemperare, e ponete nuovamente sul fuoco. Cuocete la crema inglese, a fiamma bassissima e senza mai portarla a ebollizione, fino a quando non avrà raggiunto la temperatura di 82ºC, mescolando molto spesso.
3. Trasferite la crema all'interno di una ciotola e unite la gelatina, precedentemente ammollata in acqua tiepida per 10 minuti e ben strizzata. Mescolate con una frusta fino a quando non sarà sciolta completamente, quindi unite il mascarpone in più riprese, mescolando bene fino a ottenere una crema liscia e fluida. Incorporate la panna montata, mescolando con delicatezza dal basso verso l'alto per non smontarla. Ponete in frigorifero per 4 ore.
4. Al momento di servire montate la panna, unite lo zucchero a velo e, aiutandovi con un sac à poche con bocchetta liscia da 12 mm, formate dei ciuffi sulla superficie del dolce. Spolverizzate con il cacao amaro in polvere e servite.

Settimana DI GUSTO

LUNEDÌ

Crudità di verdure invernali e arance

MARTEDÌ

Linguine carote e salsa di noci

MERCOLEDÌ

Farro e verdure

GIOVEDÌ

Gratin di alici al limone e pane croccante

VENERDÌ

Frittatine al salmone

SABATO

Fagottini di verza con ripieno di lenticchie rosse e funghi

DOMENICA

Pollo arrosto con cavolo cinese, mela e anacardi

Crudità di verdure invernali e arance

4 persone 15' preparazione

✗ 2 carote ✗ 2 arance ✗ 1 radicchio rosso ✗ 80 g di gherigli di noci ✗ 1 gambo di sedano verde ✗ 1 finocchio ✗ 1 cucchiaino di senape ✗ prezzemolo ✗ maggiorana ✗ 1 cucchiaino di miele di acacia ✗ **olio extra vergine di oliva non filtrato Gusto&Passione** ✗ sale e pepe

1. Pulite il sedano e tagliatelo a bastoncini sottili. Con una mandolina affettate finemente le carote e il finocchio. Pelate le arance a vivo e tagliatele a fette, recuperando il succo che ne fuoriesce.
2. Emulsionate la senape con il miele e il succo di arancia, sale, pepe e olio. Tritate finemente il prezzemolo e unitelo all'emulsione. Condite le verdure crude con qualche cucchiaio di emulsione e lasciatele marinare per 10'.
3. Pulite il radicchio e spezzettatelo. Tritate grossolanamente le noci e tostatele in padella.
4. Riunite le verdure e il radicchio in un piatto da servizio e cospargete con le noci. Completate con l'emulsione rimasta e foglioline di maggiorana.

Linguine carote e salsa di noci

4 persone 15' preparazione 10' cottura

✗ 320 g di linguine ✗ 200 g di carote ✗ 80 g di gherigli di noci ✗ 1/2 spicchio di aglio ✗ **40 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** ✗ **50 g** di **olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** ✗ prezzemolo ✗ sale

1. Tostate leggermente le noci in padella. Lasciatele raffreddare, quindi frullatele con il parmigiano, l'aglio e il sale per qualche secondo unendo a filo l'olio, fino a ottenere una salsa omogenea. Versatela in una capiente terrina e unite il prezzemolo tritato. Pelate le carote, tagliatele a strisce sottili, quindi a listarelle.
2. Cuocete le linguine in abbondante acqua salata, due minuti prima di scolarle unite le carote. Scolate le linguine e conservate uno o due mestoli di acqua di cottura.
3. Versatele nella terrina con la salsa di noci, unendo un po' di acqua di cottura per ottenere una consistenza cremosa.

Farro e verdure

4 persone 15' preparazione 35' cottura

✗ **280 g** di **farro perlato bio VerdeMio** ✗ 1 rametto di timo ✗ 1 porro ✗ 2 cipolle ✗ 300 g di sedano rapa ✗ 200 g di carote ✗ 80 g di frutta secca ✗ alloro ✗ 250 ml di brodo vegetale ✗ olio evo ✗ sale e pepe

1. Cuocete il farro per 12 minuti circa e scolatelo. Tagliate a fette le cipolle e la parte bianca del porro a rondelle in diagonale. Tagliate a tocchetti delle stesse dimensioni il sedano rapa e le carote pelati.
2. Mettete le verdure in una teglia antiaderente, condite con olio, sale e pepe e infornate per 10' a 200ºC. Togliete la teglia dal forno e abbassate la temperatura a 180ºC.
3. Unite alle verdure il farro, l'alloro e il timo. Coprite con il brodo bollente, chiudete la teglia con un foglio di alluminio o un coperchio e infornate per altri 20-25'. Il farro dovrà risultare cotto e il brodo completamente assorbito.
4. Tritate la frutta secca, cospargetela sul farro, condite con un filo di olio e passate per 3-4 minuti sotto al grill.

CANNAMELA

Sapori di casa

Omini di Pan di Zenzero: da provare subito!

INGREDIENTI

Per i biscotti:
100 g di zucchero, 430 g di farina 0,
130 g di miele millefiori, 3 uova,
scorza grattugiata di mezzo limone,
semi di mezza bacca di vaniglia,
2 cucchiaini di Zenzero Macinato Cannamela,
1 cucchiaino di Cannella Macinata Cannamela,
2 Chiodi di Garofano Cannamela macinati,
5 g di bicarbonato

Per la ghiaccia:
200 g di zucchero a velo setacciato,
20 g di albume,
20 g succo di limone, coloranti
alimentari rosso, verde

Miscelare tutti gli ingredienti per i biscotti fino ad ottenere una pasta omogenea, stenderla a 3-4 mm di spessore e ritagliare i biscotti. Cuocere in forno a 180° per 8 minuti su una teglia coperta con carta forno. Una volta freddi, preparare la ghiaccia sbattendo lo zucchero a velo con il succo di limone e l'albume. Dividere la ghiaccia in 3 parti ed aggiungere a 2 i coloranti. Decorare i biscotti con le 3 varianti di ghiaccia.

www.cannamela.it • seguici su

Cuore

CON LA MAIONESE VEGETALE CUORE, LE FESTE SONO PIÙ BUONE

Finger food di salmone con Maionese Vegetale Cuore e avocado

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MIN
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 100 g di salmone affumicato a fettine
- Mezzo avocado a cubetti
- 1 cucchiaio di succo di lime
- 2 cucchiai di Olio Cuore
- 20 g di Maionese Vegetale Cuore
- q.b. Sale Cuore
- q.b. pepe
- ribes rosso

In una ciotola versare Olio Cuore, succo di lime, sale, pepe e miscelare. Condire il salmone con l'emulsione. Posizionare i cubetti di avocado nella ciotolina per finger food. Guarnire con Maionese Vegetale Cuore e una rosa di salmone affumicato. Completare con ribes rosso.

OLIOCUORE.IT - SEGUICI SU

Gratin di alici al limone e pane croccante

4 persone 10' preparazione 12' cottura

✗ 400 g di alici diliscate ✗ 250 g di ricotta tipo romana ✗ 100 g di pangrattato ✗ 1 mazzetto di prezzemolo ✗ qualche fogliolina di menta ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ 1 limone ✗ 1 cucchiaio di pinoli ✗ olio extra vergine di oliva ✗ sale

1. Preriscaldate il forno a 180ºC. Tritate il prezzemolo con lo spicchio di aglio e la menta. Unite il trito al pangrattato.
2. Condite il pangrattato con due-tre cucchiai di olio e insaporitelo con la buccia di mezzo limone grattugiata. Spennellate di olio una teglia a bordo basso di 22 cm di diametro. Cospargetela con parte del pangrattato aromatico. Distribuitevi la ricotta a "fiocchetti", cercando di coprire tutta la base della teglia. Cospargete nuovamente con un poco di pangrattato e adagiatevi le alici disponendole a raggiera.
3. Completate con il pangrattato rimasto, sale e i pinoli. Condite con un filo di olio e infornate per circa 12minuti. Servite con spicchi di limone.

Distilleria Bottega

www.bottegaspa.com

Frittatine al salmone

4 persone 10' preparazione 10' cottura

✗ **4 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** ✗ **80 ml** di **latte intero bio VerdeMio** ✗ 100 g di salmone affumicato ✗ 30 g di burro ✗ erba cipollina ✗ prezzemolo ✗ pepe rosa ✗ sale

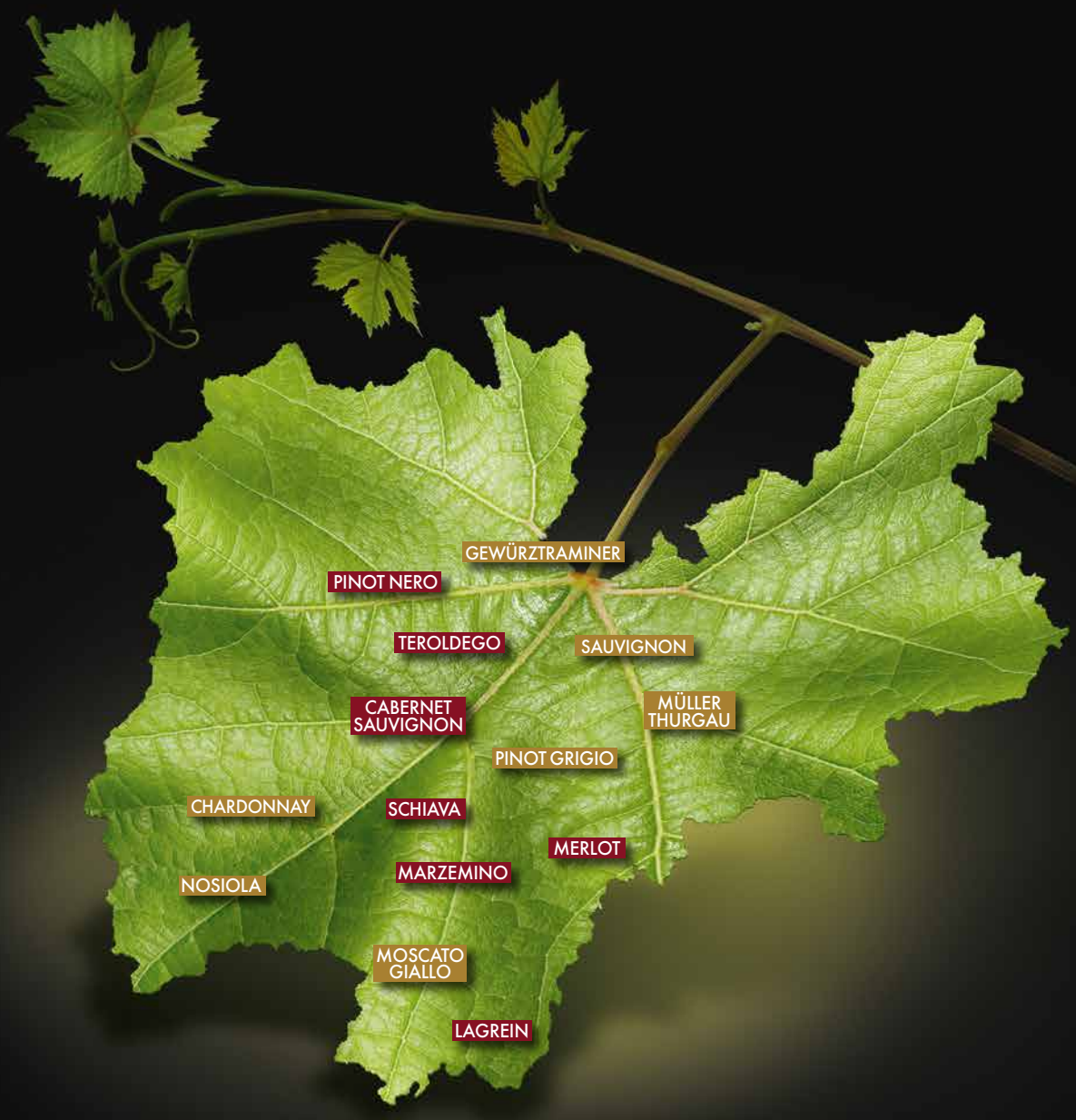
1. In una terrina sbattete leggermente le uova con il latte e il sale. Tagliate il salmone a striscioline e unitelo alle uova. Condite con abbondante erba cipollina tagliata a rondelline e un cucchiaio di prezzemolo tritato.
2. Scaldate un padellino di 10 cm di diametro, scioglietevi poco burro e versatevi 1/4 del composto di uova e salmone. Cospargete la superficie con un poco di pepe rosa.
3. Cuocete a fiamma bassa per 2-3 minuti da entrambi i lati. Cuocete allo stesso modo le altre frittatine. Servitele calde.

TRENTINO

CAVIT

CANTINA VITICOLTORI DEL TRENTINO

Una terra da assaporare, vitigno dopo vitigno.



LENTICCHIE VERDI BIO VERDEMIO

Prodotte nel rispetto dell'ambiente, le lenticchie della varietà Laird hanno un chicco grande che le rende ottime non solo come contorno classico, ma anche come protagoniste di nutrienti insalate.

Fagottini di verza con ripieno di lenticchie rosse e funghi

4 persone 25' preparazione 20' cottura

✗ 12 foglie di cavolo verza ✗ 150 g di lenticchie rosse decorticate (o **lenticchie verdi bio VerdeMio**) ✗ 40 g di cipolla ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ 300 g di funghi misti anche surgelati (pioppini, champignons, porcini...) ✗ brodo vegetale ✗ 50 ml di panna ✗ **olio extra vergine di oliva Terra di Bari DOP Gusto&Passione** ✗ timo ✗ alloro ✗ sale e pepe

1. Scottate le foglie di verza in acqua bollente salata per 2-3 minuti.
2. Scolatele e lasciatele intiepidire. Stendetele su di un piano da lavoro ed eliminate la costa centrale. Tagliate 4 foglie a striscioline. Sciacquate le lenticchie servendovi di un colino a maglia fine.
3. Soffriggete la cipolla tritata con l'olio, unite le striscioline di verza e le lenticchie, bagnate con 2 dl di brodo caldo e cuocete per 10-12' coperto. Il tutto dovrà risultare abbastanza asciutto e le lenticchie morbide. Aggiustate di sale e insaporite con le foglioline di timo e un pizzico di pepe.
4. Farcite le foglie di verza con il composto e arrotolatele a fagottino.
5. Pulite e tagliate i funghi a tocchetti, spadellateli con olio e aglio a fiamma vivace. Insaporite con l'alloro, la panna e 1 dl di brodo. Cuocete per 10 minuti fino a ridurre il fondo di cottura.
6. Rosolate i fagottini in una padella antiaderente con un filo di olio, uniteli ai funghi. Coprite e continuate la cottura per 5 minuti.

Pollo mela e anacardi

4 persone

15' preparazione

25' cottura

✗ 4 petti di pollo (circa 120-150 g l'uno) ✗ 250 g di cavolo cinese ✗ 1 mela verde ✗ **60 g** di **anacardi sgusciati bio VerdeMio**
✗ 2 cucchiai di miele di acacia
✗ 2 cucchiai di aceto di vino bianco
✗ 2 rametti di ribes ✗ olio extra vergine di oliva ✗ timo ✗ sale e pepe

1. Tagliate il cavolo cinese a striscioline, riunitelo in una terrina insieme alla mela a fettine sottili. Tostate gli anacardi in padella con un filo di olio fino a colorirli leggermente. Aggiungeteli al cavolo, condite con l'aceto, un filo di miele e il sale. Fate riposare per 10 minuti.
2. Preriscaldate il forno a 180ºC. Condite il petto di pollo con sale e pepe, rosolatelo per alcuni minuti in una padella da entrambi i lati, quindi posizionatelo su una teglia ricoperta con un foglio di carta forno. Richiudete la carta in eccedenza formando un cartoccio e infornate per 15-20 minuti. Aprite il cartoccio e fate cadere un filo di miele sui petti di pollo. Cospargete con il timo e passate sotto al grill per 5 minuti. Sfornate e lasciate riposare qualche minuto, quindi tagliate ogni petto a fette spesse. Posizionatele sul tagliere leggermente sovrapposte. Aggiungete all'insalata di cavolo le bacche di ribes, mescolate e servite insieme al pollo.

La carta dei vini

Linguine carote e salsa di noci
Terra dei Sanniti Falanghina

Farro e verdure
Soai Prosecco

Gratin di alici al limone
e pane croccante
Ca' Lunate Vermentino di Sardegna

Frittatine al salmone
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Fagottini di verza con ripieno
di lenticchie rosse e funghi
Mastro Ducale Lambrusco di Modena secco

Pollo arrosto con cavolo cinese,
mela e anacardi
Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi Superiore

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, 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

SALMONE ROSSO SELVAGGIO GUSTO&PASSIONE

Il salmone rosso è il più piccolo dei salmoni selvaggi ed è conosciuto soprattutto per il suo colore rosso brillante.
Carne soda, colore rosso intenso e gusto tipico di un pesce selvaggio: queste le caratteristiche del **Salmone Rosso Selvaggio Gusto&Passione**, pescato nelle acque gelide e purissime dell'Alaska e lavorato in Italia, dove viene affumicato lentamente con pregiati legni di faggio.
Si consiglia di gustarlo al naturale su un letto di rucola insaporito da una citronette (limone, olio, sale e pepe) o accompagnato da patate lessate, condite con poco burro e pepe nero, qualche fogliolina di timo e una spolverata di sale grosso. Può essere utilizzato anche per la preparazione di sfiziosi antipasti, come spiedini e tartine, o per deliziosi secondi, come crêpes o involtini di salmone ripieni di maionese, tonno, capperi e acciughe frullate: una vera delizia!

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA NON FILTRATO GUSTO&PASSIONE

L'olio non filtrato è un olio "grezzo", cioè non sottoposto a filtratura dopo l'uscita dal frantoio, e quindi caratterizzato da minuscole particelle di oliva, che conferiscono il classico aspetto torbido dell'olio appena franto.
L'**Olio Extra Vergine di Oliva non Filtrato Gusto&Passione** è 100% italiano, dal colore intenso e dal sapore corposo ma equilibrato, che lo rendono il condimento ideale per piatti gustosi e raffinati.

Quest'olio è adatto soprattutto per un consumo a crudo, che consente di apprezzarne maggiormente il sapore fruttato e il profumo intenso: è il condimento ideale per sfiziose bruschette, una zuppa di legumi o, ancora, per arricchire piatti a base di carni rosse, come stufati o grigliate.

GUSTO & PASSIONE

PRODOTTI DEL MESE

Pronti per i menu delle grandi occasioni? In tavola non possono mancare i piatti per eccellenza delle feste, meglio ancora se 100% italiani, garantiti da Gusto&Passione

COTECHINO DI MODENA IGP GUSTO&PASSIONE

Il cotechino nasce intorno al 1500, quando gli abitanti di Mirandola assediati, per sottrarre i maiali al saccheggio del nemico, decisero di macellarli e di insaccarne le carni in un budello.
Oggi il cotechino gode della certificazione IGP, che assicura che tale prodotto venga preparato secondo la sapiente miscela di carne e aromi in uso sin dal lontano Rinascimento.

Il **Cotechino di Modena IGP Gusto&Passione** è preparato rispettando le antiche tradizioni: grazie al suo gusto deciso non solo è il protagonista delle feste di Natale e Capodanno, ma può diventare anche l'ingrediente principale nella preparazione di gustose ricette alternative.
È ottimo non solo il tradizionale abbinamento con le lenticchie, ma anche con la polenta, con la quale si possono creare sfiziose tartine o degli gnocchetti al forno con verza e aromi; può essere utilizzato per arricchire sughi o vellutate, ad esempio in abbinamento a patate e tartufo, o ancora per la preparazione di secondi alternativi come il cotechino in crosta.

IMMAGINA PANTELLERIA

PANTELLERIA, ISOLA VULCANICA
NEL CUORE DEL MEDITERRANEO,
TRA LA SICILIA E L'AFRICA. IN QUESTA
TERRA NERA E SELVAGGIA SI TROVANO
LE CONDIZIONI IDEALI DI LUCE,
TEMPERATURA E VENTO
PER LA COLTIVAZIONE DELL'UVA ZIBIBBO.
DA QUESTE UVE ALLEVATE AD ALBERELLO
PANTESCO, LA CUI PRATICA AGRICOLA
È PATRIMONIO DELL'UMANITÀ UNESCO,
NASCE UN NETTARE PREZIOSO, IL PASSITO.

CANTINE
PELLEGRINO
1880

Scarica la scheda tecnica dei vini su www.carlopellegrino.it

NATALE NATURALE

Perché un pranzo ricco e da grandi occasioni non deve essere per forza a base di carne. Fatevi conquistare da questo menu vegetariano valorizzato da presentazioni di sicuro effetto

Rose di pasta all'uovo ripiene di radicchio e crescenza

4 persone

40' preparazione

30' cottura

per la pasta: ✗ **400 g** di **farina di grano tenero bio "00" VerdeMio** ✗ 4 uova
per il ripieno: ✗ 1 cespo di radicchio rosso ✗ 1 scalogno ✗ 200 g di crescenza ✗ 1-2 cucchiai di pangrattato ✗ olio extra vergine di oliva ✗ **50 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato ✗ sale e pepe
per condire: ✗ burro fuso ✗ semi di papavero ✗ 2-3 foglie di salvia ✗ parmigiano grattugiato ✗ 1 manciata di noci ✗ pepe

1. Preparate il ripieno: in una casseruola fate appassire lo scalogno a fettine nell'olio e quando sarà trasparente unite il radicchio a listarelle. Salate, pepate e cuocete per 10 minuti per farlo ammorbidire. Trasferite nel mixer e tritate grossolanamente. Ponete il tutto in una ciotola insieme a crescenza, parmigiano e pangrattato e aggiustate di sale e pepe. Amalgamate e trasferite in un sac à poche.
2. Per la pasta: in una ciotola versate la farina e formate una fontana per le uova e il tuorlo. Sbattete con una forchetta, poi impastate a mano fino a ottenere una pasta liscia ed elastica. Fate riposare in un sacchetto per alimenti per 30 minuti a temperatura ambiente.
3. Stendete 6 sfoglie sottili lunghe circa 60 cm e larghe non più di 8 cm. Formate un cordone di ripieno al centro di ciascuna striscia e ripiegatela a metà, facendo combaciare il bordo inferiore su quello superiore. Premete bene per sigillare anche i lati corti. Se la pasta si fosse un poco seccata, pennellate con un tuorlo d'uovo sbattuto per farla aderire meglio. Molto delicatamente arrotolate i cannelloni così ottenuti su loro stessi, in modo da formare una chiocciola. Fissate l'estremità esterna con un po' di tuorlo sbattuto.
4. Cuocete in acqua bollente salata per 4-6 minuti, a seconda dello spessore della sfoglia, facendo attenzione a evitare che le rose si tocchino. Scolatele con un mestolo forato e trasferitele nei piatti da portata. Irrorate con il burro fuso insieme alle foglie di salvia, pepate e cospargete con i semi di papavero. Servite con parmigiano reggiano grattugiato e le noci tostate grossolanamente tritate.

Pie al Gorgonzola e zucca

8 persone 30' preparazione 1 ora cottura

✗ 2 rotoli di pasta sfoglia integrale tonda ✗ 800 g di polpa di zucca ✗ **150 g** di **Gorgonzola DOP dolce Gusto&Passione** ✗ 100 g di ricotta ✗ rosmarino fresco ✗ 1 scalogno ✗ olio extra vergine di oliva ✗ 1 uovo + 1 tuorlo ✗ semi di sesamo ✗ salvia ✗ 1 cucchiaio di latte ✗ sale e pepe

1. Tagliate la zucca già pulita a cubettini regolari e fatela rosolare in una capiente padella antiaderente in cui avrete fatto appassire lo scalogno tritato con l'olio. Insaporite con il rosmarino, la salvia, salate, pepate e cuocete fino a quando non si sarà intenerita, aggiungendo se necessario un po' di acqua calda.
2. In una ciotola raccogliete la ricotta con il Gorgonzola e lavorateli a crema con l'uovo sbattuto fino a ottenere un composto omogeneo. Imburrate uno stampo circolare da 18 cm di diametro e foderatelo con il primo disco di pasta sfoglia. Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e farcite con un terzo della crema di formaggio. Livellate e adagiatevi sopra un terzo della zucca saltata con le erbe aromatiche. Alternate gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Ricoprite con il secondo disco di pasta sfoglia saldando bene i punti di contatto.
3. Rifilate il bordo di pasta in eccesso e decorate con i rebbi di una forchetta. Praticate un foro centrale con un coppapasta da 3-4 cm di diametro che fungerà da camino in cottura. Spennellate con il tuorlo miscelato al latte, cospargete di semi di sesamo e cuocete nel forno già caldo a 180ºC per 1 ora. Sfornate e fate intiepidire prima di servire.

PANEANGELI®

La magia delle tue mani

Angelica con nocciole e cioccolato

Ingredienti

200 g farina 0 - 300 g farina manitoba - 80 g zucchero semolato - 120 ml latte - 100 ml acqua - 120 g burro - 3 tuorli d'uovo - 1 cucchiaino di miele - mezzo cucchiaino di sale - 1 bustina **Lievito di birra Mastro Fornaio PANEANGELI**

Per farcire e decorare:
30 g burro - 100 g **Gocce di cioccolato PANEANGELI** - 50 g **Granella di nocciola PANEANGELI** - **Zucchero al Velo spargitore PANEANGELI**

Preparazione

1. In una terrina capiente metti le farine, il Lievito di birra Mastro Fornaio e aggiungi l'acqua, il latte e il miele già mescolati.
2. Impasta energicamente a mano o con il gancio della planetaria aggiungendo un po' per volta i tuorli, lo zucchero, burro e un pizzico di sale e continua a lavorare fino a incorporarli completamente. Copri e lascia lievitare fino al raddoppio. I tempi dipendono dalla temperatura, in media ci vorranno circa 2 ore.
3. Quando l'impasto sarà raddoppiato rovescialo su una spianatoia e stendilo con il matterello cercando di dargli una forma rettangolare. Spennella la pasta con il burro fuso e aggiungi le Gocce di cioccolato e la Granella di nocciole fino a coprire completamente la superficie.
4. Avvolgi il rettangolo su se stesso dal lato più lungo, cercando di stringere il più possibile.
5. Taglia a metà per il lungo il salsicciotto così ottenuto.
6. Intreccia le due metà ottenute e congiungine le estremità per ottenere una forma a ciambella. Lasciala lievitare ancora fino a raddoppiare, per circa un'ora.
7. Spennella la superficie con il burro fuso avanzato e cuoci a 180°C in forno statico preriscaldato per circa 30 minuti.
8. Sforna la torta e lasciala intiepidire.
9. Spolverizza con lo Zucchero al Velo Spargitore per dare al dolce un bell'effetto innevato e servilo tiepido o a temperatura ambiente.

3 ore

*Scopri altre ricette su **www.paneangeli.it***
Seguici su f *e* ig

Fiocco di neve di pasta sfoglia e crema al cioccolato

La carta dei vini

Rose di pasta all'uovo
ripiene di radicchio e crescenza
Passo delle Mattule Grillo

Pie al Gorgonzola e zucca
Soai Valdobbiadene Prosecco Superiore

Torta salata di pasta fillo
con crema di carciofi e feta
Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi

8 persone **20'** preparazione **25'** cottura

✗ 2 rotoli di pasta sfoglia tonda ✗ Nutella (o altra crema spalmabile al cioccolato) ✗ 1 tuorlo ✗ 1 cucchiaio di latte ✗ zucchero a velo ✗ granella di nocciole

1. Stendete il primo disco di pasta sfoglia sulla superficie di lavoro e distribuitevi sopra la crema spalmabile al cioccolato aiutandovi con il dorso di un cucchiaio. Cospargete di granella di nocciole e coprite con il secondo disco di pasta sfoglia. Posizionate al centro un bicchiere e fate una lieve pressione in modo da lasciare un leggero incavo che servirà per la composizione del fiocco di neve.
2. Praticate un taglio a croce e poi al centro di ciascun quarto ottenuto, continuate in questo modo fino a ottenere 16 spicchi. Attorcigliatene 2 alla volta e sigillate con cura i bordi. Ponete su una teglia foderata di carta forno, spennellate con il tuorlo miscelato al latte e spargete altra granella di nocciole. Cuocete nel forno già caldo a 180ºC per 20-25 minuti o fino a doratura. Sfornate e fate raffreddare prima di servire. Spolverizzate a piacere con zucchero a velo.

Torta salata di pasta fillo con crema di carciofi e feta

(foto a p. 28)

4 persone 30' preparazione 30' cottura

✗ 1 confezione di pasta fillo ✗ 200 g di crema o paté di carciofi ✗ burro fuso ✗ 50 g di pistacchi ✗ menta ✗ 170 g di feta ✗ **50 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato ✗ sale e pepe

1. In una ciotola mescolate il paté di carciofi con la feta sbriciolata, i pistacchi tritati finemente e il Parmigiano grattugiato. Unite la menta fresca tritata, aggiustate di sale e pepe e tenete da parte.
2. Stendete il primo foglio di pasta fillo e spennellatelo con il burro fuso. Ponetelo all'interno di uno stampo a cerniera da 18 cm di diametro rivestito di carta forno. Spennellate il secondo ed eseguite la stessa operazione. Stendete metà dei fogli di pasta fillo restanti sul piano di lavoro alternandoli con uno strato di burro fuso e distribuite sull'ultimo il ripieno in uno strato uniforme. Arrotolate la pasta e tagliate il cilindro ottenuto in rotolini di circa 4-5 cm. Poneteli all'interno dello stampo nel guscio di pasta fillo inziando dai bordi fino ad arrivare al centro. Procedete nello stesso modo con i fogli di pasta fillo rimanenti e riempite tutto lo stampo.
3. Cuocete nel forno già caldo a 180ºC per circa 40 minuti o fino a doratura.

TORTA ALLA BUCCIA DI ZUCCA

Ingredienti

- ✗ 150 g di biscotti secchi
- ✗ 90 g di burro
- ✗ 1 cucchiaio scarso di zucchero di canna

per il ripieno:

- ✗ 200 g di buccia di zucca
- ✗ 300 g di robiola (o formaggio spalmabile)
- ✗ 80 g di zucchero semolato
- ✗ 2 uova, 1/2 limone, sale

PROCEDIMENTO

Frullate i biscotti nel cutter e riuniteli in una terrina. Unite il burro fuso e lo zucchero, e mescolate. Rivestite il fondo di una tortiera a cerniera da 22 cm con i biscotti e formate uno strato compatto. Fate raffreddare in frigorifero per 30 minuti.
Mettete la buccia della zucca in una casseruola con acqua quanto basta a coprirla e un pizzico di sale, e cuocetela per 20 minuti. Quando sarà morbida scolatela e frullatela. Riunite la crema in una terrina, aggiungete la robiola, lo zucchero e le uova, e mescolate con una frusta. Unite il succo del limone e un po' di scorza grattugiata. Versate il composto sulla base di biscotti, livellate la superficie e infornate a 180ºC per circa 40 minuti. Lasciate intiepidire nel forno spento, con lo sportello aperto. Servitela decorata, a piacere, con semi di zucca e zucca candita.

25' preparazione 60' cottura

Seguimi in un viaggio buono.

GUSTO & PASSIONE

SELEZIONE Slow Food Italia

Promuovere la responsabilità sociale in modo attivo, ricercare le piccole e grandi eccellenze gastronomiche nascoste nei nostri territori, selezionare solo materie prime locali e di altissima qualità, collaborare con i produttori italiani più rappresentativi, rispettosi di antichi processi di lavorazione e che incarnano la più nobile produzione artigianale italiana. Questo è il viaggio buono in cui vi accompagniamo con Gusto&Passione «Selezione Slow Food Italia», una nuova partnership esclusiva che vi farà conoscere e riscoprire tutto il valore dei prodotti italiani più tipici e autentici.

Scopri di più su: ***gustoepassione.info***

In esclusiva da: SIGMA COAL

a cura di Vittorio Barbieri

Morana Dolcetto d'Alba

Tra i vitigni simbolo del Piemonte, il Dolcetto per lungo tempo ha costituito la base dell'economia vitivinicola piemontese e il vino da esso prodotto è stato per secoli oggetto di scambio con la Liguria, da cui si importavano l'olio e il sale, ma anche le acciughe, ingrediente principale della celebre bagna caöda.
L'origine del nome è dibattuta: secondo alcuni avrebbe a che fare con l'elevata dolcezza dell'uva matura o, meglio, con la maggiore **morbidezza dei vini ottenuti** dal Dolcetto rispetto a quelli prodotti con le altre uve piemontesi quali Barbera e Nebbiolo (anche se, a scanso di equivoci, è bene ribadire come i Dolcetto siano sempre secchi), mentre un'altra tesi ritiene che derivi dalla parola *dosset*, dossetto, cioè bassa collina.
Il Dolcetto d'Alba DOC, la cui produzione è consentita nella provincia di Cuneo e in una piccola parte dell'astigiano, si caratterizza per un colore rosso rubino, talvolta dai riflessi violacei, un **intenso aroma fruttato** di more e ciliegie con richiami floreali e di mandorla, e una **struttura di medio corpo**, non particolarmente ricca di acidità e dal piacevole retrogusto amarognolo. Generalmente vino immediato e di pronta beva, in certi casi può reggere brevi o medi invecchiamenti.
Perfetto per la tavola quotidiana, servito in calici di media ampiezza a una temperatura di 15-16ºC accompagna al meglio antipasti di verdure e salumi, minestre di legumi, risotti, paste all'uovo (agnolotti del plin, lasagne al forno, tagliolini al tartufo), bagna caöda e grigliate di carne.

vintage image

CAMPAIGN FINANCED ACCORDING TO (EU) REGULATION NO. 1308/2013

QUINOA, *forza della natura*

Buonissimi chicchi, così piccoli ma così pieni di proprietà, complementi ideali per chi segue diete vegetariane o senza glutine

CAROTE
400 g al netto degli scarti

ZUCCA
600 g di polpa pulita

QUINOA SCURA
60 g

Più dolce della quinoa bianca, anche la scura è un concentrato di proteine, minerali (ferro, calcio, fosforo) e ferro.

2 SCALOGNI

CORIANDOLO FRESCO
Qualche foglia (oppure prezzemolo)

2 PATATE

CORIANDOLO IN POLVERE
2 cucchiaini

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

FETA GRECA
100 g

Vellutata di zucca e carote con feta, coriandolo e quinoa

4 persone 25' preparazione 50' cottura

1. Sciacquate la quinoa in un colino a maglie fitte, mettetela in una casseruola con 120 ml di acqua e portate a bollore. Appena bolle mescolate, abbassate la fiamma e aggiungete un pizzico di sale. Coprite e fate cuocere per 10 minuti. Spegnete e lasciate riposare per 15 minuti prima di riaprire e sgranare con una forchetta. Tenete da parte.

2. Affettate gli scalogni e fateli stufare a fuoco basso in una casseruola capiente con 3 cucchiai di olio. Quando saranno appassiti aggiungete il coriandolo in polvere e mescolate. Tagliate le carote a rondelle e la zucca a cubetti e unitele allo scalogno, fate rosolare qualche minuto senza coperchio a fiamma vivace e salate leggermente. Versate acqua o brodo vegetale, senza però coprire le verdure, coprite e fate cuocere per circa 20 minuti dal momento in cui inizia a bollire, o fino a quando le verdure saranno tenere. Frullate la zuppa con un mixer a immersione e dividetela nei piatti.

3. Sbriciolate la feta con una forchetta grossolanamente. Dividete la quinoa nei piatti al centro della zuppa, decorate con la feta, il coriandolo fresco, un filo d'olio e qualche scaglia di peperoncino a piacere. Mescolate la zuppa prima di consumarla, all'ultimo momento.

Polpette di pollo orientali con pilaf di cavolfiore e quinoa

4 persone 35' preparazione 35' cottura

Per le polpette: ✗ 500 g di macinato di pollo ✗ 2 spicchi d'aglio tritati finemente ✗ 2 cucchiai di zenzero fresco grattugiato ✗ 1 cipollotto tritato ✗ 2 cucchiai di salsa di soia a basso contenuto di sodio ✗ **2 fette** di **pane a fette di Kamut bio VerdeMio** ✗ olio di sesamo ✗ latte ✗ pangrattato ✗ sale e pepe
Per la salsa: ✗ 120 ml di salsa di soia a basso contenuto di sodio ✗ **120 ml** di **acqua minerale naturale Equilibrio&Piacere** ✗ 35 g di zucchero di canna ✗ 1 cucchiaino e 1/2 di maizena
Per il pilaf: ✗ **150 g** di **quinoa bio VerdeMio** ✗ brodo vegetale ✗ 1 cavolfiore bianco ✗ olio extra vergine di oliva ✗ sale e pepe

1. Per le polpette: ammollate il pane spezzettato in poco latte, strizzatelo bene e unitelo al macinato. Aggiungete tutti gli altri ingredienti e regolate la consistenza aggiungendo poco pangrattato o altra mollica di pane non ammollata, fino a ottenere un composto omogeneo e leggermente appiccicoso da lavorare con le mani. Fate riposare in frigorifero per 30 minuti coperto da pellicola.
2. Con le mani leggermente umide formate delle polpettine con circa 1 cucchiaio di macinato e rotolatele a lungo (così non si romperanno durante la cottura); è normale che sembrino morbide e appiccicose. Scaldate in una padella ampia 2-3 cucchiai di olio di sesamo e fate rosolare molto bene le polpettine da tutti i lati a fuoco medio, girandole spesso.
3. In una piccola casseruola mettete tutti gli ingredienti per la salsa, tranne la maizena, e fate cuocere 5-6 minuti finché non inizierà ad assumere la consistenza di uno sciroppo. Stemperate la maizena in 2 cucchiaini d'acqua e mescolatela bene senza formare grumi, poi unitela alla salsa e fatela addensare leggermente. Versatela nella padella con le polpette e fate cuocere per qualche altro minuto facendole insaporire bene (la salsa diventerà ancora più densa in questa fase, avvolgendo le polpettine).
4. Preparate il pilaf: mondate il cavolfiore e tagliatelo a cimette, dividete in 2 quelle più grandi e lasciate intere le più piccole. Sciacquate la quinoa e ponetela in una casseruola col cavolfiore. Coprite con 300 g di brodo vegetale (il doppio della quinoa) e portate a bollore. Chiudete con il coperchio, abbassate la fiamma e cuocete per circa 12 minuti. Spegnete, aggiungete 2 cucchiai d'olio e pepe e sale se necessario.
5. Dividete il pilaf di quinoa e cavolfiore nei piatti e decorate con le polpettine e la loro salsa, dopo averle scaldate leggermente. Completate con qualche foglia di prezzemolo tritata e servite.

CHEF

IL TUO AIUTO
CREATIVO IN CUCINA

A Natale ti propone

Crumble salato basilico e panna Chef

Ingredienti per 6 persone:

270g formaggio grattugiato;
250ml panna da cucina Chef;
150g formaggio spalmabile; 80g burro;
4 cucchiai di farina; basilico; olio EVO;
bacche di pepe rosa, sale.

Per la crema, lavorate in una ciotola il formag gio fresco e 150 g di formaggio grattugiato, quindi amalgamate lentamente **Panna Chef** e integratela con un cucchiaio fino ad ottenere un risultato omogeneo. Aggiustate di sale e pepe, trasferite il composto in una sac-à-poche e fate raffreddare in frigorifero per circa 1 ora.

Per il crumble, in una ciotola amalgamate con le mani il burro, la farina e 120g di formaggio grattugiato, profumate con bacche di pepe rosa e basilico, aggiustate di sale. Foderate con la carta forno una teglia, formate dei dischetti di crumble da ca 5-6 cm, fate cuocere in forno preriscaldato a 200° per circa 15'. Fate raffreddare e formate le singole porzioni, alternando il crumble e la crema; alla fine decorate con foglie di basilico fresche, pepe rosa e profumate con un goccio di olio evo.

Scopri il mondo delle ricette su:
www.chefparmalat.it

Curry vegetariano con quinoa

4 persone 35' preparazione 1 ora cottura

✗ 600 g di zucca Delica con la buccia, privata dei semi e dei filamenti ✗ 1 melanzana ✗ 1 latta di ceci precotti al naturale ✗ 1 cucchiaio di curry giallo in pasta ✗ 2-3 scalogni ✗ 1 spicchio d'aglio ✗ prezzemolo ✗ 4 cm di radice di zenzero ✗ 2 lime ✗ 150 g di yogurt magro al naturale ✗ 75 g di **quinoa bio VerdeMio** ✗ 75 g di quinoa nera ✗ olio extra vergine di oliva ✗ sale e pepe

1. Pelate e affettate finemente gli scalogni. Pelate e tritate l'aglio e lo zenzero. In una casseruola ampia (o una padella wok) scaldate 3 cucchiai d'olio insieme alla pasta di curry. Quando questa si sarà sciolta (se necessario aggiungete pochissima acqua), unite scalogni, aglio e zenzero e fate rosolare a fiamma bassa finché non saranno leggermente appassiti.

2. Tagliate la zucca con la buccia a cubetti piuttosto grandi, spuntate la melanzana e tagliatela a cubetti. Unite le verdure al fondo di curry e fate rosolare a fiamma vivace per qualche minuto. Versate acqua a filo, senza coprire le verdure, salate e pepate leggermente e fate cuocere per circa 20 minuti, fino a quando la zucca non sarà ben cotta e leggermente sfaldata. Unite i ceci scolati e sciacquati e fate cuocere per altri 5 minuti. A fine cottura unite una manciata di foglie di coriandolo o prezzemolo tritate e una spruzzata di lime.

3. Nel frattempo mescolate e sciacquate bene la quinoa, versatela in una casseruola insieme al doppio del suo peso di acqua o brodo vegetale. Portate a bollore, abbassate la fiamma e fate cuocere per 10 minuti con il coperchio, poi spegnete e fate riposare per altri 15. Regolate, se necessario, di sale e condite con un filo d'olio, sgranando leggermente con una forchetta.

4. Lavorate lo yogurt con un filo d'olio, una spruzzata di lime, sale, pepe e una spolverata di prezzemolo o coriandolo tritato. Formate i piatti mettendo qualche cucchiaio di quinoa, il curry vegetariano e una cucchiaiata abbondante di yogurt. Servite con foglie di coriandolo o prezzemolo e uno spicchio di lime.

FATTORIE Osella
MASTRI CASARI DAL 1870

Risotto con Robiola Osella con Tartufo

La preferita dagli italiani

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **Riso**: 185 g (preferibilmente carnaroli)
- **Cipolla bianca o dorata**: 1/2
- **Brodo**: 500 ml
- **Robiola Osella con Tartufo**: 180g (2 cubotti da 90g)
- **Olio evo**: 3 cucchiai

PREPARAZIONE

1. In una pentola antiaderente versate l'olio e il trito di mezza cipolla.
2. Scaldate e versate il riso, facendolo tostare per un minuto continuando a mescolare. Aggiungete quindi un mestolo di brodo un po' alla volta fino a raggiungere la cottura.
3. Regolate di sale (in base alla sapidità del brodo) e aggiungete la Robiola Osella con Tartufo continuando a mescolare.
4. Mantecate e servite. A piacere potete aggiungere qualche foglia di prezzemolo e delle lamelle di tartufo nero.

Per un gusto più delicato, potete mantecare il risotto anche con **Robiola Osella Classica**!

SCEGLI LA TUA ROBIOLA PREFERITA

Biscotti di quinoa e lamponi disidratati

4 persone 20' preparazione 20' cottura

✗ 150 g di fiocchi d'avena ✗ 100 g di lamponi disidratati ✗ 90 g di farina di quinoa
✗ 80 g di zucchero di canna ✗ 60 g di quinoa soffiata ✗ 120 ml di olio di semi
✗ **1 uovo fresco 100% italiano bio VerdeMio**

1. In un recipiente mescolate tutti gli ingredienti formando un composto omogeneo e leggermente appiccicoso (a seconda della grandezza dell'uovo potrebbe essere necessario aggiungere uno o due cucchiai in più di fiocchi d'avena). Coprite con pellicola e fate riposare in frigorifero per 30 minuti.
2. Su una placca rivestita di carta forno formate dei mucchietti di composto aiutandovi con un porzionatore da gelato. Schiacciateli leggermente con un cucchiaio e fate cuocere in forno preriscaldato ventilato a 180ºC per circa 18 minuti, o finché saranno ben dorati.
3. Sfornate e trasferite rapidamente i biscotti su una griglia per fare raffreddare completamente. Si conservano per qualche giorno in un contenitore a chiusura ermetica.

Buone Feste da FERRERO

FERRERO
ROCHER
24 PEZZI

SNOWMAN
FERRERO
ROCHER

FERRERO
COLLECTION
24 PEZZI

FERRERO
PRESTIGE
21 PEZZI

McVitie's

Ingredienti:

- *250 g di McVitie's Original Digestive*
- *100 g di burro*
- *200 g di panna fresca*
- *500 g di formaggio spalmabile*
- *200 g di frutti di bosco*
- *100 g di zucchero*

McVitie's Digestive
The ORIGINAL BISCOTTI DI GRANO
400 g e
✓Fonte di fibre ✓No aromi o coloranti artificiali

Ideali
per la tua
Cheesecake

VALTELLINA, *il gusto dell'inverno*

Un itinerario nella provincia di Sondrio, tra produzioni locali e piatti della tradizione da godersi dopo una giornata sugli sci o portare a casa per farne golosi regali di Natale

In apertura: le cime delle Alpi Retiche sovrastano maestose la cittadina di Livigno. Nella pagina: fra Italia e Svizzera, il Lago del Gallo, detto anche Lago di Livigno, è circondato da sentieri per camminate e mountain bike.

Chi non ha mai sentito parlare del leggendario Canalone di Madesimo, della "mondiale" Stelvio o del "piccolo Tibet", Livigno, con i suoi 115 km di piste? Forse solo chi non ha mai indossato un paio di sci può ignorare che la provincia di Sondrio è una delle mete più gettonate per trascorrere splendide settimane bianche. Persino i più sportivi, però, non potranno negare che per scaldare cuore e membra a fine giornata non ci sia niente di meglio dei golosissimi piatti della tradizione locale, che sembrano fatti apposta per ristorare chiunque scelga questo angolo di Lombardia per trascorrere una vacanza.

Una cittadina che stupisce

È da Sondrio che parte il nostro viaggio. La cittadina, che disegna la provincia nella quale rientrano Valtellina e Valchiavenna, è uno scrigno di sorprese inaspettate: a partire dal suo sobrio centro storico che nasconde però tesori come la cinquecentesca **stüa Rigamonti**. La stüa è il tradizionale cuore della casa valtellinese, un nido di legno riscaldato da una stufa, e questa in particolare è adibita oggi a ufficio del sindaco, ma comunque visitabile. Sono però le viuzze laterali che portano a scoprire scorci di grande bellezza. Come quelli del **quartiere Scarpatetti**, tutto casette di montagna aggrappate a speroni di roccia, o Fracaiolo, lungo il torrente Mallero, altro museo a cielo aperto dall'atmosfera medievale. Da visitare il **MVSA**, **Museo Valtellinese di Storia e Arte**, presso Palazzo Sassi de' Lavizzari; Palazzo Sertoli con il suo sfarzoso Salone dei Balli; e il Castello Masegra sede anche del museo Cast, Castello delle Storie di Montagna. E visto che camminare stuzzica l'appetito, una sosta gastronomica qui non può prescindere dall'ordinare la più tipica bresaola della Valtellina IGP, un bel piatto di polenta taragna, con farina di grano saraceno e tanto tanto formaggio, ma anche un piatto di taroz, purea di patate, fagioli e fagiolini conditi con burro e (ancora) formaggio: il Casera principalmente, vera delizia locale, forse meno noto del più celebrato Bitto, ma certamente delizioso (provatelo sia fresco sia stagionato, una vera sorpresa). Per chiudere il pasto? Un cicchetto di grappa valtellinese, bevuto direttamente presso la distilleria Invitti, magari dopo una visita guidata tra gli alambicchi.

SEMOLA DI GRANO DURO 100% ITALIANE UOVA FRESCHE

SFOGLIA RUVIDA TENACE MARCHIGIANA

LUCIANA MOSCONI®

LA·PASTA·FRESCA

Buona come fatta in casa. Anzi, di più.

Semola di grano duro di prima estrazione e ***uova fresche 100 % italiane***. ***Sfoglia tirata*** con il nostro ***Metodo esclusivo*** simile all'antico mattarello. ***Solo ripieni*** di ***altissima qualità*** preparati nelle nostre cucine.

www.lucianamosconi.com Follow us

sts·ITALIANA

10 cose da fare in provincia di Sondrio in un fine settimana

Dall'alto: ciaspolata in Alta Valtellina; il centro termale Bagni Nuovi a Bormio; mercatino ad Aprica; veduta di Bormio dall'alto. Pagina a fianco: pista della Skiarea Aprica. Pagine seguenti: il Santuario della Beata Vergine di Caravaggio e la funivia sulla Val di Lei.

1. Mangiare in uno dei tradizionali crotti di Morbegno
2. Incontrare l'inquietante Homo Salvadego nella sua casa-museo di Sacco
3. Scendere nel cuore della storia visitando la Miniera della Bagnada
4. Guardare in faccia l'Invidia a Castello dell'Acqua e visitare la fucina Cavallari (aperta su richiesta)
5. Fermarsi lungo la strada e ammirare il sorprendente borgo arroccato di Scilironi
6. Prenotare una visita guidata all'Osservatorio Astronomico «Giuseppe Piazzi»
7. Scoprire il senso delle parole "fiducia" e "onestà" nel negozio di specialità autogestito (senza personale) di Ponte in Valtellina
8. Divertirsi con tutta la famiglia lungo gli scivoli dell'Aquagranda Active You
9. Noleggiare una motoslitta a Madesimo
10. Prendere la funivia Snow Eagle, la più grande d'Europa

Sempre più in alto!

Il nostro tour ad alto tasso calorico prosegue in direzione **Teglio**, **patria dei pizzoccheri** e sede dell'Accademia dove scoprirne tutti i segreti. Queste robuste tagliatelle di grano saraceno vengono tradizionalmente condite con aglio, patate, verza e Casera e lasciate "galleggiare" nel burro... in leggerezza! Nascono qui pure gli *sciatt*, letteralmente "rospi", in realtà frittelle di formaggio in pastella, croccanti fuori e filanti dentro. E se dopo la scorpacciata riuscite ancora ad alzarvi dalla sedia, Palazzo Besta vi aspetta con la sua splendida corte affrescata. Spostiamoci quindi a **Tirano**, dove assaggiare i *chisciöi*, frittelle simili agli *sciatt* ma cotte nell'acqua, e visitare la Mieleria Moltoni, dove farsi accompagnare per degustare ottimi mieli con la guida di un assaggiatore professionista. Da vedere la splendida Basilica della Madonna di Tirano dagli interni barocchi, collegata dal sentiero del pellegrino all'antica chiesetta di Santa Perpetua, in bilico su una roccia panoramica; e ancora il Museo Etnografico e il secentesco Palazzo Salis con i suoi sfarzosi saloni. Continuando a salire raggiungiamo **Grosio**, meta

Tutti in carrozza!

Patrimonio dell'Unesco, il **Trenino Rosso del Bernina** collega Tirano a Saint Moritz, unendo così Valtellina ed Engadina, in Svizzera. Si tratta senza dubbio del mezzo più affascinante per scoprire la zona: il percorso del Bernina Express permette di godere dei punti panoramici più belli delle Alpi senza fare sforzi, limitandosi a guardare dal finestrino! Tra gli scorci più affascinanti: la salita sul viadotto elicoidale di Brusio, la vista sul lago di Poschiavo e su quello ghiacciato di Palù. Il percorso tocca i 2253 metri, fino a sfiorare i ghiacciai del massiccio del Bernina.

Supereroi del gusto

Tra le esperienze da fare in Valtellina c'è certamente quella di scoprire le storie e i sacrifici dietro a ogni bottiglia di una delle **DOC e DOCG del territorio**. Siamo nella terra della Chiavennasca, come viene chiamata qui l'uva Nebbiolo, dalla quale si ricavano con grande fatica rossi d'eccellenza come Sassella, Grumello, Inferno e Sforzato. Si tratta di un'uva che cresce su terrazzamenti impervi, vigneti eroici (si chiamano proprio così) ricavati lungo pareti pressoché verticali e per questo raccolte a mano da vignaioli altrettanto eroici! Tra le cantine da visitare la Casa Vinicola Nera e la Nino Negri di Chiuro.

celebre nella bella stagione per il suo Parco delle Incisioni con la Rupe Magna: una delle più grandi rocce incise delle Alpi, con oltre 5000 figure impresse dal Neolitico. Tipica qui è la *pestèda*, un insaporitore composto da un battuto di aglio, foglie di achillea nana e timo serpillo, preparato secondo un'antica ricetta. Prossima fermata **Livigno**, località sciistica per eccellenza, dove trovare il tempo per un giro al Mus!, museo ospitato in un'antica abitazione in cui si rivive la passata quotidianità, e alla Latteria Livigno, con laboratori e attrezzature agricole d'epoca, dove assaggiare freschissimi prodotti caseari. **Bormio** è l'ultima tappa di questo viaggio. Ad attenderci c'è la *cupeta*, sorta di torrone fatto di miele, noci e biscotti, preparato in occasione di Santa Lucia. Qui si viene soprattutto per godere del relax delle terme: i Bagni Nuovi, dove immergersi in vasche di acqua calda circondate dalla neve, e i Bagni Vecchi, vero e proprio must dal fascino millenario, già amati da Leonardo da Vinci ma citati per la prima volta addirittura da Plinio il Vecchio.

OGNI PRODOTTO, QUEL QUALCOSA IN PIU'

Molini Spigadoro

SOLO DA GRANO decorticato

SOLO GRANO ITALIANO

Miscele di farina con Germe di Grano

solo da grano Selezionato Italiano Decorticato

ricche di fibre

adatte alle diete Vegane

OGM Free

www.molinispigadoro.com

Info utili

In aereo
Gli aeroporti più vicini sono Milano Linate, Milano Malpensa e Bergamo Orio al Serio.

In treno
È possibile viaggiare sulla Linea Trenord Milano-Tirano (2 ore e 30') con cambio a Colico per raggiungere la Valchiavenna (30') o sulla Linea RHB Coira-Tirano con fermate principali: Coira, St. Moritz, Poschiavo, Tirano.

In auto
Da Milano si imbocca la SS36, che passando da Colico giunge a Chiavenna. Poco dopo Colico parte la SS38, che attraversa tutte le località principali della Valtellina fino a Bormio e al passo dello Stelvio. Passi alpini aperti tutto l'anno: Aprica (1176 m), Foscagno (2291 m), Valico del Gallo (1693 m), Maloja (1815 m), Bernina (2315 m).

DOVE DORMIRE

Ostello del Castello
Accoglienza in un'antica casa di famiglia. Letto in camerata da 19 euro; doppia da 70 euro.
Via dei Castelli 12/17 – Tirano
www.ostellotirano.it

B&B Palazzo Salis
Del Settecento, con stanze affrescate. Doppia da 130 euro.
Piazza Castello – Chiavenna
w*ww.palazzosalis.eu*

Wine Hotel Retici Balzi
Camere ispirate ai vini della Valtellina, zona wellness, degustazioni di prodotti. Camera doppia da 100 euro.
Via Panoramica, 2 – Poggiridenti
www.hotelreticibalzi.it

DOVE MANGIARE

La Fiorida
Punto di riferimento per la gastronomia in zona, propone un ristorante stellato, **La Preséf**, e il ristorante **Quattro Stagioni** (prezzo medio 35 euro).
Via Lungo Adda, 12 – Mantello
www.lafiorida.com

Agriturismo Sesterzio
Circondato dai vigneti, ha nella cantina la sua vera forza. Si mangia con 40 euro a testa
Via Ere, 345 – Berbenno di Valtellina
www.cantinasesterzio.it

Crotasc
Aperto dal 1928, ambiente rustico curato, tradizione in cucina. Prezzo medio 40 euro.
Via Don Primo Lucchinetti, 63 – Mese
www.ristorantecrotasc.com

SHOPPING

Il primo pensiero va ai souvenir gastronomici, da acquistare per esempio a Tirano presso il **Punto Valtellina**, **La Nuova Bottega** o la storica **Vineria**. A Morbegno c'è la bottega **Fratelli Ciapponi**, dal 1883 dispensatrice di delizie dalle splendide vetrine. E se non di solo pane vive l'uomo, una simpatica alternativa potrebbero essere i **Pedü**, deliziose scarpe tradizionali fatte a mano in materiali naturali (cercate il marchio Original).

a cura di Lorenzo Bertinelli, psicoterapeuta

L'INFLUENZA DEL *giudizio* DEGLI ALTRI

Il confronto può trasformarsi in bisogno di approvazione e sottomissione quando nella persona vi è un forte sentimento di inadeguatezza

Viviamo quotidianamente immersi in un contesto sociale che ci spinge a **confrontarci con le persone intorno a noi**. Sin dall'infanzia genitori e maestri ci insegnano a farlo, convinti del fatto che misurarci con amici e compagni ci possa spingere a dare il meglio, a superare le nostre debolezze e le nostre fragilità.
Ma alcune persone finiscono con l'attribuire eccessiva importanza all'approvazione e al riconoscimento da parte degli altri, arrivando a trascurare i propri bisogni o perdendo di vista le proprie inclinazioni naturali. Guardano così tanto al mondo esterno da dimenticare loro stessi, non riuscendo a sviluppare un'immagine stabile del sé, né un'autostima adeguata.

L'importanza della propria identità

Le persone che presentano questo tratto si dividono essenzialmente in due tipologie. Da un lato vi sono quelle che ricercano approvazione, sforzandosi di **piacere a tutti**, per il desiderio di sentirsi accettate e riconosciute come persone di valore. Dall'altro vi sono quelle che cercano **lodi e riconoscimenti** e che danno un'eccessiva importanza alla condizione sociale, all'apparenza, alla ricchezza, viste come mezzi utili a conquistare l'ammirazione degli altri.
In entrambi i casi la variabile che le unisce è la paura di quello che gli altri possono pensare di loro, con la convinzione che il giudizio degli altri possa definire la loro identità, il loro valore, finanche il significato profondo della loro esistenza.
Spesso lo schema cognitivo ed emotivo che sottende queste credenze e questi comportamenti è caratterizzato da un profondo **vissuto di inadeguatezza**. Un soggetto che sente di non avere alcun valore "intrinseco" può sentire il bisogno di sentirsi approvato e accettato dagli altri fino ad annullare le proprie peculiarità individuali. L'accondiscendenza diventa quindi un mezzo attraverso il quale identificarsi totalmente con gli altri e i loro desideri, perdendo di vista i propri bisogni e i propri desideri più intimi.
Chi si sente inadeguato può anche spingersi fino alla sottomissione nel tentativo di avere l'accettazione cui anela, senza mostrare alcuno degli aspetti reali di sé, di cui si vergogna e che considera potenziali cause di allontanamento delle persone che lo circondano. Se il bisogno di essere riconosciuti e apprezzati dagli altri diventa così soverchiante da escludere qualunque altra forma di relazione – funzionale ed equilibrata –, esso può portare a una totale **perdita della propria identità personale**, a una dissoluzione del confine tra sé e gli altri tale da rendere impossibile vivere una vita adeguata.

Ritrovarsi per stare bene

Spesso il percorso psicologico con le persone che presentano un problema di questo tipo non è facile. L'obiettivo terapeutico è di aiutarle a **riconoscere un sé autentico** distinguendolo da quello "falso" con cui cercano di essere accettate dagli altri. È importante che si rendano conto di avere represso, per gran parte della loro vita, le loro emozioni e i loro bisogni più intimi per piegarle all'approvazione esterna. Purtroppo la maggior parte dei soggetti con questo schema arriva a non conoscere le proprie inclinazioni naturali e dunque non ha la possibilità di seguirle. Per questo **la terapia ha l'obiettivo di spostare l'attenzione su loro stessi e sulle loro emozioni**, tentando di portare a galla la parte più autentica della loro identità, modificando in tal modo i pattern comportamentali disfunzionali. Soltanto riuscendo a vivere l'autentica gratificazione che viene dalla totale accettazione di sé, consapevoli che il proprio valore non dipende dalle "prestazioni" o dal riconoscimento e dall'approvazione degli altri, sarà possibile contrastare le convinzioni e i vissuti associati allo schema.

Eurofood s.p.a.
Via Privata Tacito, 12 - 20094 Corsico (MI) Italy
Tel. +39.0244876 - info@eurofood.it
www.eurofood.it - www.kvnordic.it

a cura di Anna Lucia Bernardini, pediatra

MAMMA, *ho il virus?*

Un po' di chiarezza sui numerosi test di diagnosi disponibili al momento

Il **virus SARS CoV-2** sta coinvolgendo anche il mondo dell'infanzia. Ad oggi, più che per la severità delle manifestazioni cliniche, i bambini sono coinvolti per la relazione intima che possono avere con categorie a rischio, per i noti assembramenti che si generano nel gestire la loro quotidianità (mezzi di trasporto, palestre, attività...) e per le dinamiche relazionali della vita scolastica.
I test diagnostici esperiti per il mondo degli adulti sono declinati anche in ambito pediatrico. Nella diagnosi dell'infezione da SARS CoV-2, come nelle altre forme infettive, si distinguono **test che identificano una infezione pregressa** – acuta o recente –, **oppure una in atto**. I test per la diagnosi in fase acuta validati dal Ministero della Salute sono i seguenti.

1. Tampone naso-faringeo (test molecolare)

Attualmente è il test più affidabile per la diagnosi. Il campione prelevato con un tampone naso/oro-faringeo viene analizzato attraverso metodi molecolari *real-time* RT-PCR (Reverse Transcription-Polymerase Chain Reaction) per l'amplificazione dei geni maggiormente espressi: in vitro è innescata la replicazione, così da individuare anche pochi esemplari dei geni virali.
L'analisi si esegue solo in **laboratori altamente specializzati**, individuati dalle autorità sanitarie.

2. Test antigenico

Questa tipologia di test è basata sulla ricerca, nei campioni respiratori, di proteine virali (antigeni). Le modalità di raccolta del campione sono del tutto analoghe a quelle dei test molecolari (tampone naso-faringeo), i tempi di risposta sono molto brevi (circa 15 minuti). Eseguiti su **campioni conservati** a -80ºC, questi test sembrano meno attendibili per specificità (falsi positivi) e sensibilità (falsi negativi) rispetto ai test molecolari.
Le validazioni eseguite su campioni "freschi" hanno invece mostrato elevata sensibilità e specificità. Questo "tampone rapido" è stato recentemente introdotto per lo screening dei passeggeri nei porti e negli aeroporti, dove è importante avere una pronta risposta. Dovrebbero essere disponibili a breve anche negli studi dei pediatri di libera scelta e di medicina generale.
Questi test possono dare risultati falso-positivi, perciò in tali casi verrà ripetuto il test molecolare. Va inoltre ricordato che il test, se eseguito troppo precocemente rispetto a un contatto a rischio, può risultare negativo (falso negativo) per bassa carica virale.

3. Test salivari molecolari e antigenici

Recentemente sono stati proposti sul mercato test che utilizzano come campione da analizzare la saliva: un prelievo più semplice e meno invasivo. Come per i tamponi, anche per i test salivari esistono test **di tipo molecolare** (che rilevano cioè la presenza nel campione dell'RNA del virus) e **di tipo antigenico** (che rilevano nel campione le proteine virali). In genere la saliva non si presta bene all'utilizzo con le apparecchiature di laboratorio altamente automatizzate, di regola utilizzate per processare grandi volumi di campioni molecolari, perché essa ha densità variabile e può creare problemi ai sistemi di pescaggio ad alta automazione. Inoltre, per quanto riguarda i test antigenici, la sensibilità del test è simile a quella dei test antigenici rapidi solo nel caso in cui il test venga effettuato in laboratorio, quindi, a meno che non si attivino unità di laboratorio presso i punti dove viene effettuato il prelievo, **difficilmente è utilizzabile in contesti di screening rapido**.

Per valutare la presenza di anticorpi:
- i test **qualitativi** stabiliscono solo se una persona ha sviluppato o meno gli anticorpi; è sufficiente una goccia di sangue, esaminata con un kit portatile, e si ottiene riscontro immediato
- nei test **quantitativi** vengono dosate le quantità di anticorpi; richiedono un prelievo di sangue e un analizzatore in dotazione alle strutture sanitarie.

vileda®

Sentirsi a casa è straordinario

PIÙ IGIENE E PIÙ GUSTO CON VILEDA

RIMUOVE OLTRE IL 99% DEI BATTERI SOLO CON ACQUA*

ACQUISTA ALMENO 1 SISTEMA LAVAPAVIMENTI + 1 PRODOTTO A SCELTA TRA:

RICAMBI DEI SISTEMI LAVAPAVIMENTI, PANNI MICROFIBRE COLORS, SPUGNE ABRASIVE ULTRA FRESH

Scopri come su **www.igieneegustoconvileda.vileda.it**

Operazione a Premi "Più Igiene e Più Gusto con Vileda" valida dal 31 Luglio 2020 al 30 Dicembre 2020 presso i punti vendita che espongono l'apposito materiale pubblicitario e nei relativi shop on-line e lo shop Vileda dove saranno presenti i banner dedicati all'iniziativa. Per i prodotti coinvolti e regolamento visita il sito **www.igieneegustoconvileda.vileda.it** *I test sono stati eseguiti sui 2 più comuni batteri domestici (E. coli e S. aureus) su pavimenti in legno, superfici in ceramica e piani in laminato. Testato da un istituto indipendente accreditato.

www.vileda.it

a brand of FREUDENBERG

a cura di Paola Faccini, veterinaria

Cucciolata IN ARRIVO: COSA FARE

Un lieto evento da affrontare con consapevolezza per supportare la mamma a quattro zampe

Il periodo della gravidanza (58 giorni circa per la gatta, 63 per la cagna) sta per finire. I cambiamenti fisici sono molto evidenti e al termine di queste delicate settimane la femmina inizia a cercare un posto tranquillo dove partorire. Per i 60-70 giorni successivi dovremo provvedere a tutte le necessità che mano a mano si presentano.

Gatte

Mamma gatta solitamente non ha bisogno di molto aiuto. Se gravidanza e parto vanno bene, **le gatte hanno un forte istinto materno** e si prendono amorevolmente cura dei loro piccoli per tutto il tempo necessario. I gattini continuano a poppare sia durante lo svezzamento sia oltre. La mamma li accoglie a lungo, pazientemente, anche se ha pochissimo latte, solo per fornire loro le preziosissime cure parentali.

Cagne

Le cagne hanno bisogno di maggiori attenzioni. Nella maggior parte dei casi gravidanza e parto si svolgono senza problemi, ma **si consiglia comunque di vigilare** e controllare che ogni cucciolo venga espulso con la propria placenta, che si attacchi al capezzolo e che la mamma tagli il cordone ombelicale con i denti e si mangi gli invogli fetali. Tra un cucciolo e l'altro può trascorrere anche un'ora, durante la quale ognuno di essi viene delicatamente leccato e asciugato. Se durante la visita preparto è stato contato il numero dei feti, questa informazione permetterà di capire quando il parto è finito, in alternativa è consigliabile una visita postpartum per escludere eventuali ritenzioni fetali.

La nursery

Per i gattini non è indispensabile una vera e propria nursery perché la gatta è una mamma attenta e premurosa e tiene neonati e ambiente molto puliti. Per quanto riguarda la cucciolata di cani invece è tutto diverso: consiglio di **comprare o costruire un recinto** di dimensioni proporzionate alla taglia del cane, in modo che la femmina possa agevolmente entrare e uscire quando sente il bisogno di allontanarsi, mentre i cuccioli dovranno rimanere confinati all'interno. A parte i primi giorni, durante i quali la cagna lavandoli ingerisce le deiezioni di tutti i neonati, già a partire dalle due settimane di vita **l'igiene della nursery è piuttosto impegnativa**. Un'ottima soluzione è quella di usare come fondo una cerata rigida e lavabile, da ricoprire con abbondante carta di giornale (quotidiani) appositamente ridotta in fettucce (tipo stelle filanti) alte 1 o 2 cm che hanno un ottimo potere assorbente, si appallottolano attorno a feci e urine e, all'occorrenza, mantengono un certo tepore nei mesi più freddi.

CONSIGLI IN PILLOLE:

- tenere un block notes per segnare peso e salute dei cuccioli
- pesare i cuccioli alla nascita e controllarne l'incremento, all'inizio tutti i giorni e successivamente almeno un paio di volte alla settimana
- tra il 10° e il 14° giorno i cuccioli iniziano ad aprire gli occhi, non vanno toccati ma controllati che siano puliti e non arrossati
- controllare che la mamma si alimenti bene e regolarmente, che allatti volentieri e abbia mammelle morbide, non dure o dolenti
- intorno ai 40 giorni può essere consigliabile provvedere al primo trattamento vermifugo
- verso i 50 giorni programmare il piano vaccinale con il proprio veterinario

IO SONO LA MIA STORIA

Sono l'intuizione di un visionario nella Milano del 1845.
Sono le ali spiegate di un'aquila che vola sul mondo.
Sono il coraggio di un'avventura senza tempo.

FERNET BRANCA®

INIMITABILE. COME TE.

fernetbranca.com

175° ANNIVERSARIO FERNET-BRANCA

BEVI RESPONSABILMENTE® 2020 FERNET-BRANCA è un marchio registrato della Fratelli Branca Distillerie S.R.L., Milano, Italia

a cura di Alessandra De Vizzi, astrologa

Il segno del mese di dicembre: Sagittario

Buon compleanno, SAGITTARIO! Ti aspettano dodici mesi di nuove avventure professionali, di conoscenze casuali che allargano i tuoi orizzonti lavorativi e di storie sentimentali fin dall'inizio all'insegna di una serietà e un impegno per te insoliti. Giove stimola la tua capacità di comunicare con gli altri e ha un occhio di riguardo per chi si occupa di editoria, Plutone ti aiuta a rimettere in sesto le finanze e Nettuno ti dona la capacità di leggere la mente dei tuoi interlocutori. Il cuore batte forte per Ariete e Gemelli, qualsiasi impresa professionale legata a Scorpione e Capricorno è destinata al successo. Mese fortunato: aprile.

ariete

Nella seconda metà del mese siete decise e ottimiste sul lavoro: Saturno e Giove non vi guardano più di traverso, e tutto diventa facile. L'amore è sfolgorante e divertente dal 15, quando Venere vi rende affascinanti e capaci di incantare: attente alle decisioni avventate nell'ultima settimana dell'anno perché Mercurio vi confonde. Giornate top: 19 (lavoro), 28 (amore). L'affetto di un Gemelli vi stupisce.

toro

La prima metà del mese è perfetta per sistemare questioni professionali in sospeso; Giove, Mercurio e il Sole sono al vostro fianco in campo finanziario e vi indicano come agire in modo da aumentare le entrate senza rischi. Venere sorride dal 15 e rende i legami amorosi meno sensuali ma più concreti. Festività hot per le single. Giornate top: 2 (lavoro), 17 (amore). I consigli di un Leone sono preziosi.

gemelli

Marte e Nettuno vi impediscono di affrontare con lucidità le faccende di lavoro che possono trovare rapida soluzione negli ultimi dieci giorni del mese, quando Giove e Saturno sorridono. In amore attente a non lasciarvi trascinare dall'entusiasmo: chi è in coppia rischia infatuazioni pericolose, chi è single si lasci conquistare dopo Natale. Giornate top: 12 (lavoro), 23 (amore). Uno Scorpione merita affetto.

cancro

Nettuno continua a farvi venire idee geniali in campo professionale: negli ultimi giorni del mese avete la possibilità di metterne in pratica alcune grazie a Giove e Saturno che smettono di ostacolarvi. In amore meglio agire entro il 15, finché Venere è amica, stando ben attente a non litigare con partner e corteggiatori come vorrebbe Marte. Giornate top: 15 (lavoro), 3 (amore). L'intesa con un Acquario traballa.

leone

Urano non si arrende, deciso a introdurre nella vostra vita professionale cambiamenti a cui vi opponete: fino al 20 Mercurio garantisce la lucidità necessaria a districarvi fra una moltitudine di occasioni. Dal 15 Venere accentua il vostro fascino, aiutandovi a capire come sistemare al meglio le situazioni complesse evidenziate da Saturno. Giornate top: 7 (lavoro), 28 (amore). Chiedete con fiducia a un Cancro.

vergine

Saturno fino al 16 e Giove fino al 18 sono sinonimo di guadagni e successi professionali; Urano è un fedele alleato, e grazie a lui potete ignorare le tante illusioni create da Nettuno, intenzionato a confondervi. Nettuno è fonte di problemi anche in amore, ma fino al 14 Venere vi protegge rafforzando i legami esistenti. Giornate top: 3 (lavoro), 20 (amore). Evidente la gelosia di un Capricorno.

bilancia

Dal 17 Saturno e dal 19 Giove diventano vostri grandi amici, decisi a spazzare via i mille intoppi che hanno rallentato e ostacolato la vostra vita lavorativa. Nuove prospettive di guadagno per chi lavora in proprio. Dal 15 Venere vi adora, concedendovi giornate di armonia e passione: single o in coppia, il vostro cuore segue un ritmo magico. Giornate top: 9 (lavoro), 28 (amore). Il rapporto con un Ariete fa faville.

scorpione

Le prime tre settimane del mese vi vedono felici in campo professionale, soddisfatte degli ottimi risultati e animate da una nuova fiducia nelle vostre capacità. La spinta al cambiamento di Urano non dà tregua, ma sapete affrontarla. Con Venere nel segno fino al 14 l'amore è una cosa meravigliosa, soprattutto per le single. Giornate top: 1 (lavoro), 8 (amore). Un Pesci vi fa un regalo splendido e inatteso.

sagittario

Il rischio di agire d'impulso, seguendo l'estro del momento invece di una strategia, può portare delusioni in campo professionale: Nettuno è in agguato e pronto a confondervi proprio quando dovreste avere le idee chiare. Venere nel segno dal 15 corrisponde a sogni d'amore che si realizzano, passioni che nascono, intese che si rafforzano. Giornate top: 16 (lavoro), 12 (amore). Accettate la proposta di una Bilancia.

capricorno

Giove e Saturno vi salutano, lasciando solo Plutone nel segno: la carriera ha di sicuro beneficiato della loro presenza. Ma non siete sole: Urano continua a spingervi verso nuovi orizzonti e Nettuno stimola la fantasia. Marte vi predispone ai battibecchi d'amore, ma fino al 14 Venere vi avvolge in una nube di roseo romanticismo. Giornate top: 14 (lavoro), 27 (amore). Un Toro apprezza le vostre attenzioni.

acquario

Impossibile sfuggire alle pressioni di Urano, deciso a trasformare la vostra vita professionale, ma Marte garantisce l'energia per affrontare con lo spirito giusto gli imprevisti. Passione alle stelle grazie a Marte: Urano scatena colpi di fulmine che possono ribaltare relazioni consolidate e dal 15 Venere fa battere il cuore a tutte. Giornate top: 9 (lavoro), 16 (amore). Una Vergine ha bisogno di affetto.

pesci

I colpi di genio dati da Nettuno e le opportunità di Urano continuano ad abbondare, e così il sostegno di Plutone, che rende invincibili sul lavoro. Progetti avviati negli ultimi mesi si realizzeranno nel nuovo anno. Chi sogna le nozze può organizzare sino al 14 col favore di Venere, che ha un occhio di riguardo anche per le single. Giornate top: 10 (lavoro), 21 (amore). Un Sagittario è deluso dalla vostra scelta.

AMARO LUCANO 1894

ORGOGLIO ITALIANO

VINCI OGNI GIORNO

1 BUONO SPESA DA € 200

A ESTRAZIONE FINALE

1 WEEKEND A 5 STELLE IN ITALIA DOVE VUOI TU

Acquista una bottiglia di Amaro Lucano e collegati al sito

WWW.ORGOGLIOITALIANOLUCANO.IT

Concorso "ORGOGLIO ITALIANO" valido dal 02/11/2020 al 17/01/2021. Estrazione finale entro il 15/03/21. Montepremi € 17.400,00. Regolamento su www.orgoglioitalianolucano.it

INDICE *delle ricette*

Antipasti

Crudità di verdure invernali e arance, **15**
Frittelle di cotechino con zabaione salato, **7**
Torta salata di pasta fillo con crema di carciofi e feta, **33**

Primi

Agnolotti del plin ripieni alla carbonara, **8**
Farro e verdure, **16**
Linguine carote e salsa di noci, **16**
Rose di pasta all'uovo ripiene di radicchio e crescenza, **29**
Vellutata di zucca e carote con feta, coriandolo e quinoa, **39**

Secondi

Curry vegetariano con quinoa, **42**
Fagottini di verza con ripieno di lenticchie rosse e funghi, **23**
Frittatine al salmone, **20**
Gratin di alici al limone e pane croccante, **18**
Involtini di rosa di Parma con patate sabbiose, **10**
Pie al Gorgonzola e zucca, **30**
Pollo arrosto con cavolo cinese, mela e arachidi, **25**
Polpette di pollo orientali con pilaf di cavolfiore e quinoa, **40**

Dolci

Biscotti di quinoa e lamponi disidratati, **44**
Cheesecake tiramisù, **13**
Fiocco di neve di pasta sfoglia e crema al cioccolato, **31**
Torta alla buccia di zucca, **34**

VECCHIA MODENA

www.chiarli.it

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. 68 dicembre 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.

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:

→ clementine: un menu a tutta vitamina C
→ menu speciale: gli avanzi delle feste
→ Catania, inverno sotto il vulcano

FATTORIA DEL NONNO ARIOLI

Gusto per l'etica.

ARIOLI
dal 1945

oliotrasimeno.com

SARCHIO.
IL GUSTO PREFERITO DALLA NATURA.

THE KEY

www.sarchio.com

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

Sarchio

Il bio non è mai stato così buono.