



PREMIATI

■_cucina

■_benessere

■_viaggi

■_lifestyle

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

n. 50 aprile 2019



8 004348 145241



**PRODOTTO
DI STAGIONE**

ASPARAGI

VIAGGI

PRIMAVERA A BALI

Menu di Pasqua



MULINO BIANCO

Barilla

BIO

PROVA LA BONTÀ DEL NOSTRO BIO

Scopri il **Bio di Mulino Bianco**, la nuova linea di prodotti da forno biologici per tutti i gusti e tutte le occasioni: dal dolce al salato, dalla colazione alla cena.



visita il nostro sito
www.mulinobianco.it

Sorprese d'aprile

Recita il proverbio: "Aprile dolce dormire", ma la primavera è ormai sbocciata e sarebbe un vero peccato perdersi le sue tenere primizie, prime fra tutte gli **asparagi**, a cui Prèmiaty dedica il menu d'apertura del mese. In insalata, al forno croccanti, in secondi esotici o in un classicissimo primo a base di tagliatelle: sono davvero tante le idee per assaporare questo prezioso vegetale. Chi ama la tradizione non può perdersi nemmeno uno dei piatti del menu dedicato al **pranzo di Pasqua**: oltre agli immancabili agnello e carciofi vi proponiamo delle chicche di patate con crema di ricotta e piselli e un dolcissimo biancomangiare ai frutti rossi, il tutto accompagnato come sempre dai nostri vini.

Nella sezione **Benessere** abbiamo esplorato e trovato per voi ricette sane e gustose per arricchire la vostra dieta di un minerale fondamentale, il **Ferro**. I sognatori e i viaggiatori si tufferanno nelle pagine dedicate all'itinerario che questo mese è dedicato a **Bali**, l'isola degli dèi dove natura e spiritualità regalano esperienze indimenticabili.

Ce n'è per tutti i gusti, anche questo mese, su Prèmiaty.

Buona lettura e buona Pasqua cari lettori!



SOMMARIO

aprile 2019



4
agenda del mese

cucina

6
ricette del mese
bentornati asparagi

12
il prodotto di stagione
asparagi... è spuntata
la primavera!

14
ricette per tutti i giorni
sette x sette

22
prodotti del mese
confetture e gallette
VerdeMio

24
menu speciale
Pasqua in tavola

30
semplicissimo
polpo in umido

32
scuola di cucina salata
pizze&focacce
da picnic

34
scuola di cucina dolce
mini dolcezze dal Sud

benessere

36

cibo e salute
ferro fa buon sangue

44

approfondimento
più ferro per tutti



viaggi

46

itinerario
Bali, l'isola
degli dèi



lifestyle

54

mondo donna
scopriamo le braccia:
addio
"effetto tendina"

56

junior
Mamma,
non mi lasciare!

58

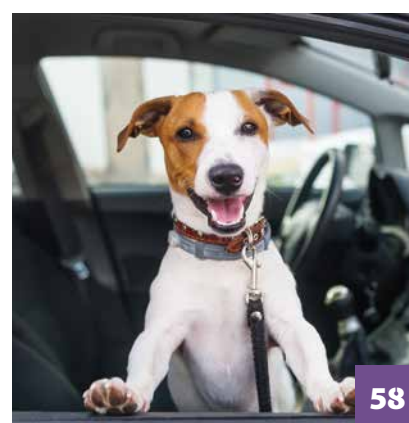
pet care
in viaggio con Fido

60

oroscopo

62

indice



AGENDA_Idee e consigli

aprile

A VISUAL PROTEST

THE ART OF BANKSY

21.11.2018
14.04.2019

A visual protest. The art of Banksy

Fino al 14 aprile, MUDEC, Milano

www.mudec.it

Banksy è l'uomo senza volto più noto in circolazione, lo *street artist* riesce infatti da decenni a tenere celata la sua identità nonostante la fama. I lavori di quest'uomo misterioso sono amati soprattutto dalle giovani generazioni, che ne apprezzano lo spirito indipendente e la forte ironia. Questa mostra è la prima monografica a lui dedicata in Italia – sebbene Banksy, in costante protesta contro le convenzioni, non abbia mai dato la sua autorizzazione a nessuna delle mostre che l'hanno riguardato. È un'esposizione ricca, che raccoglie circa 80 opere certificate, non sottratte a luoghi pubblici: dipinti originali, stampe numerate, ma anche volantini e copertine di dischi; il tutto con un importante lavoro di contestualizzazione e di confronto con le correnti che l'hanno influenzato.

La cantina perfetta. Grandi vini da collezione

di Chiara Giannotti

Rizzoli Electa

280 pagine - 120,00 €

www.electa.it

Una splendida edizione di pregio, arricchita da un prezioso apparato illustrativo: questo è *La cantina perfetta*, pubblicazione organizzata come se fosse il catalogo di un ideale "museo del vino". Una collezione d'arte che abbraccia i vini di tutto il mondo, vini che negli anni diventano sempre più preziosi. Un volume da sfogliare e "degustare" pagina dopo pagina.

Dream. L'arte incontra i sogni

Fino al 5 maggio 2019

Chiostro del Bramante, Roma

www.chiostrodelbramante.it

Grandi artisti contemporanei hanno messo i propri linguaggi in comunicazione con il mondo onirico. Le loro opere sono ora esposte a Roma, in una location "da sogno": il Chiostro del Bramante. A guidare il percorso da una suggestione all'altra, alcuni ciceroni d'eccezione: attori del calibro di Alessandro Preziosi e Isabella Ferrari hanno prestato la propria voce al racconto delle audioguide. È inoltre disponibile un'audioguida speciale realizzata apposta per i bambini.

CHIOSTRO DEL BRAMANTE

DREAM

L'ARTE INCONTRA I SOGNI

29 SETTEMBRE 2018 | 5 MAGGIO 2019

WWW.CHIOSTRODELBRAMANTE.IT

LA CANTINA PERFETTA

Grandi vini da collezione

Rizzoli

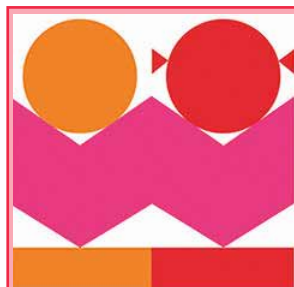


Le alternative dell'amore di Lorenzo Licalzi - Rizzoli

320 pagine - 18,00 €
www.rizzolilibri.it

Questo romanzo porta il lettore fra i paesaggi della Borgogna, tra i profumi dei suoi cibi e dei suoi vini. È qui che approda Tristan Dubois, giovane scrittore parigino in cerca di ispirazione. In quei luoghi, molti anni prima, aveva operato l'ufficiale nazista Wilfred Baumann, che inspiegabilmente tornerà a vivere nel paesino

del suo passato, una comunità in cui non è gradito, che di lui non vuole parlare. La curiosità del giovane scrittore si scatena e inizia a indagare su di lui. Alla vicenda si intrecciano i turbamenti amorosi del protagonista, che proprio in Borgogna cerca di trovare pace dopo la fine di una relazione importante.



BOLOGNA CHILDREN'S BOOK FAIR

Bologna Children's Book Fair 1-4 aprile, Bologna fiere

www.bookfair.bolognafiere.it

In un mondo che sembra dominato da smartphone e tablet, la carta stampata occupa ancora un ruolo importante nella formazione e nella vita dei piccoli, che ancora amano e leggono i libri. A Bologna ogni anno si incontrano editori, illustratori, lettori, librai, per condividere le novità di un mondo stimolante e in continuo cambiamento, che si apre anche alla sfida delle nuove tecnologie. Paese ospite d'onore del 2019 è la Svizzera, patria di molti brillanti illustratori, cui è dedicata una mostra tematica, fra nomi affermati e giovani talenti. Come ogni anno, si tengono progetti e iniziative dedicate agli insegnanti e alle scuole.



Aztechi, Maya, Inca e le culture dell'antica America

Fino al 28 aprile, MIC, Faenza

www.micfaenza.org

Un'occasione unica e originale, in cui le terrecotte e i tessuti della collezione del Museo Internazionale della Ceramica sono esposti accanto a reperti storici di inestimabile valore provenienti dai più importanti musei italiani, ma anche da collezioni private. Una panoramica completa sulle civiltà più antiche d'America, sulle loro strutture sociali, sul ruolo della donna, ma anche sull'arrivo degli europei e il crollo di queste civiltà secolari.

53° SALONE
INTERNAZIONALE
DEI VINI E DEI
DISTILLATI



Vinaly 7-10 aprile, Veronafiere

www.vinaly.com

Per molti è l'evento più atteso dell'anno, talmente famoso da non avere quasi bisogno di presentazioni: da oltre 50 anni Vinaly è il fulcro del mercato del vino, la celebrazione di un'eccellenza italiana che guarda al mondo. È un appuntamento imprescindibile per gli operatori del settore – dal produttore al ristoratore, fino ai costruttori di impianti – ma non mancano gli appassionati, sempre bramosi di novità. La quattro giorni è serrata e ricca di appuntamenti: dall'approfondimento del mondo del marketing del vino, al focus su zone di produzione famosissime, come la Borgogna, o in crescita, come il Sud America.

vinaly

A WORLD
WINE
PASSION

19 ottobre
VERONA 7-10 APRILE 2019

RICETTE
DEL MESE

La primavera porta il loro
profumo inconfondibile
e il loro verde brillante
sulle tavole

Bentornati asparagi

Asparagi al forno croccanti

X 4 persone

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

■ 1 mazzo di asparagi ■ 2 uova bio VerdeMio
■ farina ■ pangrattato ■ **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato
■ olio extravergine di oliva ■ sale ■ pepe

1. Sbollentate gli asparagi in acqua bollente salata per 4 minuti. Scolateli, raffreddateli con acqua corrente e asciugateli. Passateli, uno alla volta, prima nella farina, poi in un piatto con l'uovo sbattuto insieme al sale e al pepe e infine nel pangrattato miscelato al Parmigiano. Dovranno essere completamente avvolti dalla panatura.

2. Disponeteli, opportunamente affiancati, su una teglia foderata di carta da forno. Oliateli e cuoceteli nel forno già caldo a 220°C per 10-12 minuti o comunque fino a quando saranno dorati e croccanti. Servite subito.

GUSTO & PASSIONE

Parmigiano

Il **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi**

Gusto&Passione

è ideale anche come aperitivo accompagnato da mostarde di frutta o aceto balsamico stravecchio.



Scopri

e guarda la videoricetta del menu asparagi.



Tagliatelle ai cereali al pesto di asparagi, pecorino e pistacchi

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

■ **400 g** di tagliatelle ai cereali ■ **1** mazzo di asparagi ■ **40 g** di spinacini baby ■ **50 g** di pistacchi sgusciati
■ **1/4** di spicchio d'aglio ■ **40 g** di pecorino grattugiato ■ **1** limone non trattato ■ **80 ml** di **olio extra vergine di oliva non filtrato Equilibrio&Piacere** ■ **1** cucchiaino di succo di limone ■ sale e pepe

1. Mondate gli asparagi, lavateli e fateli sbianchire in una capiente casseruola colma d'acqua salata in ebollizione, fino a quando saranno di colore verde intenso e saranno diventati teneri, ma croccanti. Scolateli sotto l'acqua fredda per bloccarne la cottura e asciugateli con carta assorbente. Tagliate le punte con un coltello e conservatele da parte. Lavate gli spinaci molto bene e asciugate anch'essi.

2. Raccogliete ciò che resta degli asparagi, tagliandoli in 2 o 3 pezzi col coltello, e trasferiteli nel boccale del mixer con spinaci e pistacchi. Aggiungete anche il pecorino, l'aglio e la scorza di limone; tritate il tutto fino ad ottenere una crema verde piuttosto densa. Col motore in funzione unite l'olio d'oliva a filo dando velocità fino a ottenere una consistenza omogenea. Aggiustate a piacere con sale, pepe e succo di limone.

3. Lessate le tagliatelle in acqua bollente salata, scolatele al dente e conditele con il pesto, mantecando con un po' di acqua di cottura. Trasferite nei piatti da portata e servite.



Padellata di asparagi e mazzancolle al burro e limone

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

■ **800 g** di **code di mazzancolle Tropicali Gusto&Passione** ■ **1** mazzetto di asparagi
■ **3 cucchiaini** di **burro VerdeMio** ■ **3** spicchi d'aglio ■ **60 ml** di Cognac ■ **1/2** limone
■ prezzemolo fresco ■ olio extravergine di oliva ■ sale e pepe

1. In una padella antiaderente capiente fate rosolare gli asparagi con un cucchiaino di olio e uno di burro per 5-6 minuti, fino a quando saranno un po' ammorbiditi, ma croccanti. Tenete da parte. Nella stessa padella unite il burro restante e fatevi rosolare da un solo lato i gamberi privati del carapace e dell'intestino. Aggiustate di sale e pepe e tenete da parte. Aggiungete gli spicchi d'aglio tagliati a metà, mescolate e fate dorare i gamberi dall'altro lato. Aggiungete il Cognac e fate ridurre per 1 minuto.

2. Disponete le code di mazzancolle su metà della padella e aggiungete gli asparagi nella parte restante. Mescolate per far insaporire e condite con il succo filtrato del limone a fiamma media per 2 minuti. Ritirate, aggiungete il prezzemolo tritato, sale e pepe e servite subito.



Le **Code di Mazzancolle Tropicali Gusto&Passione** si trovano surgelate e possono essere utilizzate per ottimi secondi o per preparare sughi per la pasta.





Insalata di lamelle di asparagi, finocchi, limone e bottarga

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI**

■ **12** asparagi ■ **1** finocchio ■ **1** costa di sedano ■ **1** limone bio
 ■ spinacini ■ bottarga ■ **60 ml** di **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ sale ■ pepe

1. Mondate gli asparagi e affettateli molto sottilmente, utilizzando una mandolina o un pelapatate. Allo stesso modo affettate anche il finocchio e il sedano, privati dei filamenti più coriacei. In una ciotolina emulsionate il succo e la scorza del limone con l'olio e aggiustate di sale e pepe.
2. Trasferite le verdure in una ciotola e conditele con l'emulsione preparata. Completate con spinacini e bottarga.

10

Bocconcini di manzo con asparagi, arachidi e riso basmati

X 4 persone

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

■ **400 g** di bocconcini di manzo ■ **1** mazzetto di asparagi ■ **120 ml** di salsa di soia ■ **300 g** di riso basmati lessato ■ **olio extra vergine di oliva Toscano Gusto&Passione** ■ **50 g** di arachidi sgusciate ■ semi di sesamo ■ **1** spicchio d'aglio ■ sale e pepe

1. In una ciotola mescolate la carne con 2 cucchiaini di salsa di soia e fate marinare per 15 minuti a temperatura ambiente. Tagliate gli asparagi mondati in bastoncini di 2 cm.
2. Scaldate l'olio con l'aglio in un wok e rosolate la carne a fiamma media per 15 minuti, o finché non sarà quasi cotta. Tenete in caldo da parte. Nella stessa padella rosolate gli asparagi per un paio di minuti, dovranno essere un po' teneri ma ancora croccanti. Unite nuovamente la carne con la salsa di soia restante e mescolate per un minuto. Aggiustate di sale e pepe, unite le arachidi. Trasferite nei piatti da portata e servite con il riso basmati cotto e i semi di sesamo.

la carta dei vini

Asparagi al forno croccanti
**Valdobbiadene Prosecco
 Superiore Soai**

Tagliatelle ai cereali al pesto
 di asparagi, pecorino e pistacchi
Verdicchio Superiore Vleius

Padellata di asparagi
 e mazzancolle al burro e limone
Greco di Tufo Terra dei Sanniti

Bocconcini di manzo con asparagi,
 arachidi e riso basmati
**Nero d'Avola
 Passo delle Mattule**



IL PRODOTTO
DI STAGIONE
di Gilda Ciaruffoli



Asparagi... è spuntata la primavera!

Fanno capolino dalla terra proprio in queste settimane i croccanti steli verdi dal gusto dolce e dalle tante proprietà. Scopriamo come sceglierli e cucinarli, ma anche quante varietà ne esistono

È da almeno 2000 anni che gli asparagi segnano la fine dell'inverno sui banchi dei Paesi mediterranei. Ad andarne matti erano, ad esempio, gli antichi Romani, che lasciarono testimonianza scritta di questo amore in vari testi. E, del resto, come non capirli? Resistere alla dolce croccantezza di questo ortaggio che sa di primavera è davvero difficile!

Le principali varietà

Per alcuni sarà una novità e una sorpresa scoprire che esistono vari tipi di asparagi. Ci sono, naturalmente, quelli verdi, i più diffusi, con il loro sapore spiccatamente erbaceo. A questi ci si riferisce di solito nelle ricette, a meno che non ne venga specificato un altro tipo. Per la verità esistono altre **tre grandi famiglie**: i bianchi, i violetti e i selvatici, tutti portatori di differenti caratteristiche. Quelli bianchi, per dirne una, vengono raccolti quando ancora non sono spuntati in superficie: l'assenza di luce fa in modo che non si completi la loro fotosintesi clorofilliana e restino, quindi, incolori. Si tratta di un prodotto molto delicato, sia nella consistenza sia nel sapore, al punto che può essere anche mangiato crudo, in carpaccio; in Italia sono celebri quelli di Bassano del Grappa, che vantano la certificazione Dop. Più raro ancora il violetto, che esce in superficie, ma assume una colorazione viola chiaro e un gusto più fruttato e amarognolo; sono famosi quelli di Albenga o quelli rosa di Mezzago, una coltura riscoperta solo di recente. Ci sono poi gli asparagi selvatici, che nascono spontanei nelle aree boschive di montagna; verdi, ma più piccoli di quelli coltivati, sono anche più saporiti, meno ricchi di sale e di calorie.

Proprietà e utilizzi

Qualunque sia il loro colore, tutti gli asparagi rientrano di diritto in una dieta equilibrata e salutare. Ben noto è, per esempio, il loro effetto diuretico, che li rende buoni alleati durante una dieta dimagrante o per chiunque debba sgonfiarsi un po'. Ricchi di **minerali e vitamine**, possono essere d'aiuto a chi soffre il cambio di stagione e in questo periodo ha bisogno di un po' di energia in più. Quando li si cucina, ne va salvaguardata la qualità, preparandoli nel modo giusto. Perché renda al meglio, l'asparago va tagliato circa 4 cm sotto la punta, che è la parte più dolce e croccante. La cottura più comune è quella in acqua bollente, in cui l'asparago viene immerso in verticale, in modo tale che le punte restino fuori dall'acqua e si cuociano col solo vapore. In questo caso l'abbinamento ideale è con le uova, mentre per risotti e torte salate le punte possono essere utilizzate anche direttamente crude. Con i gambi avanzati si possono fare brodi vegetali o vellutate.

come sceglierli e conservarli

Il detto vuole che l'asparago abbia 40 virtù e che a ogni ora dalla raccolta ne perda una. Senza essere così fiscali, vero è che gli asparagi vanno **mangiati freschi**, quando le punte risultano ben chiuse e diritte e i gambi si presentano duri al tatto, ma flessibili e resistenti alla rottura. Meglio sceglierli tutti dello stesso spessore, in modo da rendere la cottura uniforme. In frigorifero l'asparago crudo può resistere per qualche giorno, non più di quattro, mentre fuori frigo il gambo va immerso in acqua fresca, in modo che almeno la base resti umida, ma per non più di 24 ore.



RICETTE PER
TUTTIGIORNI



sette x sette

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

Orecchiette con piselli, primosale, briciole di prosciutto e limone

X 4 persone

preparazione **20 MINUTI** - cottura **15 MINUTI**

■ **5** fette di **prosciutto crudo San Daniele DOP Gusto&Passione** ■ **300 g** di piselli sgranati ■ **400 g** di orecchiette fresche
 ■ **1** spicchio d'aglio ■ **200 g** di primosale
 ■ **1** limone non trattato ■ **olio extra vergine di oliva non filtrato Equilibrio&Piacere**
 ■ sale

1. Scaldate una padella ampia senza grassi e fate tostare su entrambi i lati le fette di prosciutto finché non sono croccanti. Trasferite su carta assorbente, lasciate raffreddare e sbriciolatele.

2. Lessate i piselli in acqua leggermente salata per 4-5 minuti e scolateli. Fate rosolare l'aglio con 4 cucchiaini di olio, unite i piselli e lasciate insaporire per qualche minuto aggiungendo, se necessario, poca acqua. Rimuovete l'aglio.

3. Cuocete le orecchiette in abbondante acqua salata, scolatele e versatele nella padella con i piselli. Unite la buccia di mezzo limone grattugiata, mescolate bene e, fuori dal fuoco, unite il primosale tagliato a cubetti. Impiattate e completate con le briciole di prosciutto, quindi servite le orecchiette calde o a temperatura ambiente.

Gazpacho di lattuga e avocado con crackers di piadina e caprino

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

■ **2 piadine classiche Gusto&Passione**

■ **1** cespo di lattuga

■ **1** cipollotto

■ **1/2** avocado

■ aceto di mele

■ **200 g** di caprino

■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**

■ sale e pepe

1. Accendete il forno a 190°C. Tagliate le piadine a metà e poi a strisce larghe 2 cm; distribuitele su una teglia in un unico strato e ponete in forno a dorare per circa 15 minuti. Le piadine dovranno risultare croccanti. Sforinatele e lasciatele raffreddare.

2. Lavate la lattuga, sbollentatela in acqua salata, raffreddatela in acqua e ghiaccio e scolatela. Mettetela nel bicchiere del frullatore insieme al cipollotto mondato e affettato e alla polpa di avocado.

3. Frullate, quindi aggiungete un cucchiaino di aceto, due cucchiaini di olio, sale e pepe. Frullate ancora e, se necessario, correggete i sapori. Condite il caprino con un filo d'olio, pepe e trasferitelo in una ciotolina.

4. Servite il gazpacho freddo o a temperatura ambiente, accompagnato dai crackers di piadina con il caprino.

GUSTO & PASSIONE

Piadina

Per uno spuntino veloce, per la pausa pranzo, da farcire come più piace, la **Piadina sfogliata Gusto&Passione** riserva sorprese e può essere utilizzata in modo fantasioso in cucina. Si trova nel banco frigo e ogni confezione contiene 4 pezzi da 130 g.





Bocconcini di pollo con carciofi, uvetta e pinoli

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

■ **250 g** di carciofi ■ **1** limone ■ **1** spicchio d'aglio
■ **500 g** di petto di pollo ■ **farina bio VerdeMio**
■ **1/2** bicchiere di vino bianco ■ **1** cucchiaio colmo di uvetta ammollata ■ **1** cucchiaio di pinoli tostati ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ sale e pepe ■ prezzemolo

1. Pulite i carciofi, eliminando le foglie esterne e le spine, tagliateli a spicchi, eliminate le barbe e metteteli in acqua acidulata. In una padella ampia fate rosolare l'aglio schiacciato con 3 cucchiaini di olio. Unite i carciofi sgocciolati e fateli saltare per un paio di minuti a fiamma vivace.

2. Unite mezzo bicchiere di acqua, abbassate il fuoco e fate cuocere per circa 8 minuti. Mettete i carciofi in un piatto ed eliminate l'aglio. Tagliate il pollo a bocconcini, infarinatelo e fatelo rosolare nella padella calda con 3 cucchiaini di olio. Sfumate con il vino, quindi unite i carciofi, l'uvetta e i pinoli.

3. Salate e cuocete per una decina di minuti a fiamma bassa. Mescolate di tanto in tanto e, se necessario, aggiungete poca acqua per non far asciugare troppo il fondo. Guarnite con prezzemolo tritato e pepe macinato al momento e servite.

AL GELATO
MANCAVA
UN GUIZZO,
POI...



MEDAGLIA D'ORO
ALLO SPIRITS SELECTION
DI BRUXELLES



 [borsci.com](https://www.borsci.com)



ELISIR S. MARZANO BORSCHI
TORNA A SORPRENDERTI



Tabouleh di quinoa ed erbe con ravanelli arrostiti e nocciole

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

■ 2 mazzi di ravanelli ■ 300 g di **quinoa bio VerdeMio** ■ 250 g di erbe ■ 3-4 ciuffi di prezzemolo
■ 2 rametti di menta ■ 50 g di nocciole sgusciate e tostate ■ 1 limone ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ sale e pepe

1. Accendete il forno a 200°C. Private i ravanelli delle foglie, lavateli, tagliate a metà quelli più grandi, conditeli con olio, sale e pepe e distribuiteli su una teglia rivestita con carta da forno. Infornate i ravanelli e fateli cuocere per circa 20 minuti girandoli a metà cottura.

2. Nel frattempo sciacquate la quinoa sotto l'acqua corrente e cuocetela seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Lavate e tritate al coltello le erbe con il prezzemolo e le foglie di menta. Mescolatele con la quinoa tiepida e unite i ravanelli e le nocciole. Condite il tabouleh con succo di limone e olio, mescolate e servite.



La **Quinoa bio VerdeMio** è un cereale ricco di proteine, da utilizzare in tanti modi. Viene dal Sud America, ma è adatto anche a piatti mediterranei.



Stufato di ceci e carote con cous cous

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

■ 1 cipolla ■ 400 g di carote ■ 2 gambi di sedano ■ 1 cucchiaino di semi di cumino ■ 450 g di ceci cotti
■ 250 ml di brodo vegetale ■ 1 cucchiaino di harissa ■ 1 cucchiaino di triplo concentrato di pomodoro
■ 250 g di cous cous ■ olio extra vergine di oliva Terre di Bari Equilibrio&Piacere
■ prezzemolo ■ sale

1. Mondate le verdure e tagliate la cipolla a fettine sottili e le carote e il sedano a tocchetti. Rosolate il tutto in una casseruola con 5 cucchiai di olio, i semi di cumino e una presa di sale.
2. Frullate 100 g di ceci con 200 ml di brodo e, quando le verdure saranno ben rosolate, uniteli. Aggiungete anche harissa e concentrato di pomodoro, fate cuocere per 15 minuti con altro brodo all'occorrenza.
3. Aggiungete i ceci rimasti e terminate la cottura dopo altri 5 minuti. Nel frattempo cuocete il cous cous seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Servite lo stufato ben caldo accompagnandolo con il cous cous e qualche foglia di prezzemolo tritato.





Quiche con pomodorini, cipollotto e crescenza

X 4 persone - preparazione **5 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

■ 2 cipollotti ■ 1 noce di burro ■ 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare ■ 4 uova bio VerdeMio ■ 200 ml di latte UHT alta digeribilità Equilibrio&Piacere ■ 5 cucchiaini di Parmigiano Reggiano 30 mesi Gusto&Passione grattugiato ■ 1 cucchiaio di capperi sotto sale Gusto&Passione ■ 250 g di pomodorini ■ 100 g di crescenza ■ sale e pepe

1. Mondate e affettate i cipollotti a rondelle e rosolateli in padella con il burro. Accendete il forno a 190°C, sistemate la pasta sfoglia in uno stampo rettangolare, bucherellate il fondo e ponetela in frigorifero. Battete le uova con il latte, unite il Parmigiano, i capperi tritati, il cipollotto, del pepe e poco sale.

2. Versate il composto nel guscio di sfoglia e completate con i pomodorini, lavati e tagliati a metà, e la crescenza a fiocchetti. Infornate e cuocete per circa 30 minuti, o finché la torta non sarà rappresa al centro. Sfnorate la quiche e lasciatela intiepidire prima di servirla.

 **la carta dei vini** 

Orecchiette con piselli, primosale, briciole di prosciutto e limone

Falaghina Terra Dei Sanniti

.....

Gazpacho di lattuga e avocado con crackers di piadina e caprino

Grillo Passo delle Mattule

.....

Bocconcini di pollo con carciofi, uvetta e pinoli

Verdicchio Superiore Vleius

.....

Tabouleh di quinoa ed erbe con ravanelli arrostiti e nocciole

Valdobbiadene Prosecco Superiore Soai

.....

Quiche con pomodorini, cipollotto e crescenza

Grillo Passo delle Mattule

.....

Filetto di orata in crosta di semi di papavero con purea di fave e menta

Prosecco Soai

Filetto di orata in crosta di semi di papavero con purea di fave e menta

X 4 persone - preparazione **5 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

- **400 g** di fave sguosciate
 - **2** rametti di menta
 - **20 g** di **burro a ridotto tenore di grassi**
- Equilibrio&Piacere**
- **4** filetti di orata ■ semi di papavero
 - **olio extra vergine di oliva Terre di Bari**
- Equilibrio&Piacere** ■ sale

- 1.** Cuocete le fave in abbondante acqua salata, scolatele, raffreddatele sotto l'acqua corrente e versatele nel bicchiere del mixer. Unite le foglie di menta e il burro e frullate fino a ottenere una purea.
- 2.** Accendete il forno a 180°C e rivestite una teglia con carta da forno. Verificate che i filetti di orata siano privi di spine, ricopriteli con i semi di papavero e poneteli sulla teglia.
- 3.** Ungete il pesce con un filo d'olio e cuocetelo in forno per circa 8-10 minuti. Distribuite la purea di fave e menta nei piatti, completate con il filetto di orata e servite subito.



ILLY CLASSICO, INTENSO E FORTE.
L'INTENSITÀ DI GUSTO IDEALE PER OGNI MOMENTO.

La nostra vita è unica, ma è fatta di tanti momenti caratterizzati da diverse intensità. Proprio come l'unico blend illy, nelle sue tre intensità di gusto: classico, intenso e forte. Perché la felicità è offrire al mondo il caffè ideale per accompagnare ogni momento.



#LIVEHAPPILLY

Scopri di più su illy.com



LIVE HAPPILLY

PRODOTTI
DEL MESE



Confetture e Gallette VerdeMio



Le **Composte di frutta bio VerdeMio** contengono solo zuccheri della frutta, che hanno un ridotto apporto calorico e per questo sono l'ideale per rimanere leggeri ma con gusto in ogni momento della giornata. Le **Galette di cereali bio VerdeMio** sono un prodotto semplice e versatile; fanno parte di una linea biologica, a base di cereali ricchi di gusto e fibre, con importanti proprietà nutritive. Sono ottime come sostituto del pane, ma anche una valida alternativa per uno snack o un antipasto sfizioso. Un suggerimento? Provatetele anche a colazione con le nostre composte VerdeMio, realizzate esclusivamente mediante l'impiego delle migliori materie prime biologiche.



mais



mais e quinoa



5 cereali



farro



riso



Da 120 anni

Solo pomodoro. Molto più che pomodoro.



MENU SPECIALE
PASQUA



Pasqua in tavola

Aria e colori di primavera,
senza rinunciare ai buoni
sapori della tradizione

Chicche di patate con crema di ricotta e piselli

(foto a p. 27)

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

■ **500 g** di **chicche di patate fresche Gusto&Passione**
 ■ **1** scalogno ■ **200 g** di piselli freschi ■ **160 g** di ricotta vaccina ■ **60 ml** di panna fresca ■ **2** cucchiaini di formaggio grattugiato ■ **olio extra vergine d'oliva Terre di Bari Equilibrio&Piacere** ■ menta ■ sale e pepe

1. Tritate lo scalogno e fatelo soffriggere con abbondante olio in padella. Aggiungete i piselli, qualche foglia di menta, salate e cuocete fino a quando non saranno teneri.
2. In una ciotola lavorate la ricotta con la panna, il formaggio grattugiato, sale e pepe. Unite il composto ai piselli e spegnete la fiamma.
3. Lessate le chicche di patate in abbondante acqua leggermente salata per il tempo di cottura indicato sulla confezione. Scolatele tenendo da parte un mestolo d'acqua di cottura e trasferitele nella padella con i piselli.
4. Saltatele per un paio di minuti, aggiungendo l'acqua per stemperare il condimento.
5. Dividete gli gnocchetti nei piatti aggiungendo qualche foglia di menta e un po' di pepe macinato al momento.

il consiglio

La menta è un'erba aromatica rinfrescante e dall'aroma complesso. Usarne alcune foglie durante la cottura e alcune per guarnire (meglio strappate che tagliate) permette alla pianta di sprigionare una gamma più ampia di profumi e sapori.

GUSTO & PASSIONE

Chicche di patate

Pasta fresca dal sapore delicato che si presta a una grande varietà di condimenti: dal ragù ai pesti di verdura, fino agli avvolgenti formaggi.

Le **Chicche di patate fresche Gusto&Passione** incontrano i gusti di grandi e bambini. Il cuoco di casa si potrà sbizzarrire con la fantasia.



Carciofi fritti con salsa provenzale

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI** + **1 ORA** di riposo - cottura **20 MINUTI**

■ **4** carciofi ■ **1** limone ■ **150 g** di **farina tipo "00" bio VerdeMio** + un po' per impanare ■ **220 ml** di birra fredda ■ **1 cucchiaio** di **olio extra vergine d'oliva Bio VerdeMio** ■ **1** litro di olio di arachidi ■ sale per la salsa:

■ **3** spicchi d'aglio ■ **3** tuorli ■ **200 ml** di olio extra vergine d'oliva ■ **1/2** limone ■ sale e pepe

1. Preparate la pastella in una ciotola mescolando con una frusta la farina e la birra, aggiungete poi l'olio d'oliva e un pizzico di sale. Coprite con della pellicola e fate riposare in frigorifero per 1 ora.

2. Mondate i carciofi, tagliate ciascuno in 8 spicchi, poi immergeteli in acqua acidulata con il succo di limone. Trascorso il tempo di riposo della pastella, scolate i carciofi e asciugateli con carta assorbente.

3. Per la salsa, pulite gli spicchi d'aglio privandoli dell'anima e pestateli in un mortaio insieme a un pizzico di sale. Sistemate i tuorli nel frullatore insieme alla crema di aglio e a velocità minima versate l'olio a filo fino a quando la salsa raggiungerà la consistenza della maionese. Aggiungete 2 cucchiaini di succo di limone. Mescolate con un cucchiaio per amalgamare la salsa e aggiustate di sale e pepe.

4. Scaldate in una padella l'olio per friggere, passate gli spicchi di carciofi prima in una ciotola con della farina e poi immergeteli nella pastella. Tuffate i carciofi nell'olio, friggete fino a doratura e finché sentirete gli spicchi belli croccanti toccandoli con una forchetta. Toglieteli dall'olio con una schiumarola, lasciateli scolare e adagiateli su della carta assorbente. Salateli e serviteli caldi con la salsa.







Cosciotto d'agnello arrosto con cipolle borettane all'aceto balsamico

X 6 persone

preparazione **15 MINUTI** + **2 ORE** di riposo

cottura **1 ORA E 40 MINUTI**

- 1 cosciotto d'agnello (circa 1,3 kg)
- 3 rametti di rosmarino
- 2 spicchi d'aglio ■ 4 foglie di alloro
- 4 foglie di salvia
- 1 bicchiere di vino bianco
- 320 g di **cipolle borettane in aceto balsamico** **Gusto&Passione**
- **olio extra vergine d'oliva toscano** **Gusto&Passione** ■ sale e pepe

1. Tritate 2 rametti di rosmarino con gli spicchi d'aglio e aggiungete un filo d'olio. Massaggiate il cosciotto con il trito e lasciate riposare un paio d'ore in frigorifero.

2. Preriscaldate il forno a 180°C. Sistemate il cosciotto in una teglia, irroratelo con dell'olio, aggiungete il rametto di rosmarino, la salvia, l'alloro e infornate per 15 minuti. Trascorso il tempo, aggiungete sul fondo il bicchiere di vino bianco e continuate la cottura per altri 15 minuti.

3. A questo punto coprite la teglia con della carta stagnola e proseguite la cottura per un'ora circa, terminate eliminando la stagnola e facendo arrostitire bene la superficie del cosciotto. Aggiustate di sapore. Servitelo accompagnato dalle cipolle borettane all'aceto balsamico.

la carta dei vini

Chicche di patate con crema di ricotta e piselli

Vermentino di Sardegna Cà Lunate

Carciofi fritti con salsa provenzale

Valdobbiadene Prosecco Superiore Soai

Cosciotto d'agnello arrosto con cipolle borettane all'aceto balsamico

Primitivo di Manduria Tenuta Il Blasone

L'Aceto balsamico di Modena Igp Gusto&Passione non deve mancare in dispensa, sia come condimento sia come tocco finale.



Biancomangiare con frutti rossi e mandorle

X 4 persone

preparazione **15 MINUTI** + **3 ORE** di riposo

cottura **10 MINUTI**

■ **500 ml** di latte di mandorle ■ **40 g** di amido di mais
■ **60 g** di zucchero + **3** cucchiai ■ **1** cucchiaino di estratto di vaniglia per la composta ■ **250 g** di frutti di bosco congelati
■ **40 g** di mandorle spellate ■ **1** cucchiaino di succo di limone

- 1.** Stemperate in una ciotola l'amido di mais con il latte di mandorle. Aggiungete lo zucchero e mettete il tutto su fuoco dolce. Portate a bollore mescolando con una frusta, quando raggiungerà la consistenza di una crema pasticcera allontanate la casseruola dal fuoco e aggiungete l'estratto. Versate la crema in 4 stampini, lasciate raffreddare e poi mettete in frigorifero per 3 ore.
- 2.** Preparate la composta di frutta facendo cuocere i frutti di bosco in una padella, su fuoco dolce. Aggiungete un cucchiaino di zucchero e cuocete per 5-10 minuti.
- 3.** Fate tostare le mandorle in una padella, aggiungete i 2 cucchiaini di zucchero restanti, il succo di limone e un goccio d'acqua. Le mandorle saranno pronte quando verranno completamente avvolte dal caramello. Rovesciatele su un foglio di carta da forno e lasciate raffreddare completamente prima di tritarle grossolanamente. Trascorso il tempo di riposo, impiattate il biancomangiare accompagnandolo con un paio di cucchiaini di composta e una generosa manciata di mandorle caramellate.



SEMPLI-
CISSIMO

La ricetta *facilissima*

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

Polpo in umido, cosa ti occorre?



■ 1 polpo o 4 polpetti
(800 g circa)



■ 800 ml di passata
di pomodoro



■ 150 g di olive
taggiasche denocciolate



■ 2 spicchi d'aglio



■ prezzemolo fresco

■ *Alla ricetta si può
aggiungere qualche
patata a tocchetti dalla
prima fase. Diventerà
così un piatto unico
più sostanzioso, ma
ugualmente semplice.*

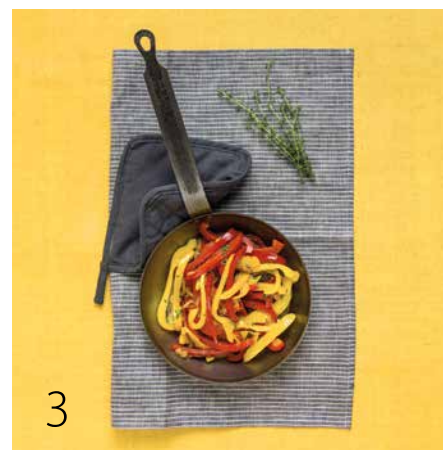
-  ■ olio evo
-  ■ sale e pepe
-  ■ 4 persone
-  ■ 5 minuti
-  ■ 60 minuti

- 1.** Fate rosolare gli spicchi d'**AGLIO** in una casseruola di coccio con l'olio. Quando sarà diventato dorato eliminatelo e aggiungete le **OLIVE**, che lascerete insaporire per qualche minuto.
- 2.** Versate la **PASSATA DI POMODORO**, aggiustate il tutto di sale e pepe e portate a bollore.
- 3.** Unite i **POLIPETTI**, con l'accortezza di posizionare la parte della testa rivolta verso il basso, il **PREZZEMOLO** e cuocete, tenendo coperto, per 20 minuti circa. Proseguite la cottura per altri 30 minuti scoperto, o comunque fino a quando il fondo di cottura non si sarà addensato. Servite subito caldo.



Pizze&focacce da picnic

CON LA BELLA STAGIONE SI CEDE ALLA VOGLIA DI USCIRE DI CASA E PASSARE UNA BELLA DOMENICA AL PARCO O FUORI CITTÀ. QUALCHE CONSIGLIO PER UN CESTINO GOLOSO



Focaccine ai peperoni

preparazione **40 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

■ **450 g** di farina tipo "00" bio VerdeMio ■ **1** scalogno ■ **1** peperone rosso + **1** peperone giallo ■ **12,5 g** di lievito di birra (1/2 panetto) ■ **5 g** di zucchero
■ **250 ml** d'acqua ■ **30 g** di olio extravergine di oliva+2 cucchiaini per i peperoni
■ timo ■ **10 g** di sale+un pizzico per i peperoni

1. Sciogliete il lievito in metà dell'acqua con lo zucchero. Sciogliete il sale nella restante acqua. Mettete la farina in una ciotola. Unitevi prima l'acqua con il lievito e, successivamente, quella con il sale. Impastate bene il tutto, aggiungendo anche l'olio. Coprite l'impasto con la pellicola e fatelo lievitare per 1 ora circa. Appiattitelo e piegatelo su se stesso per due volte. Fatelo riposare per 20 minuti.
2. Tagliate l'impasto a pezzi e formate 8 palline; fatele lievitare sulla teglia oliata per altri 15 minuti. Appiattite leggermente l'impasto. Fatelo lievitare per altri 30 minuti circa.
3. Tagliate i peperoni e lo scalogno a strisce sottili, saltateli in padella con l'olio d'oliva e il timo, salandoli leggermente. Lasciateli intiepidire.
4. Formate delle fossette sulla superficie delle focaccine con i polpastrelli. Fate lievitare per altri 35 minuti. Infornate per 15 minuti a 195°C, sfornate, condite con i peperoni e cuocete per altri 10 minuti.

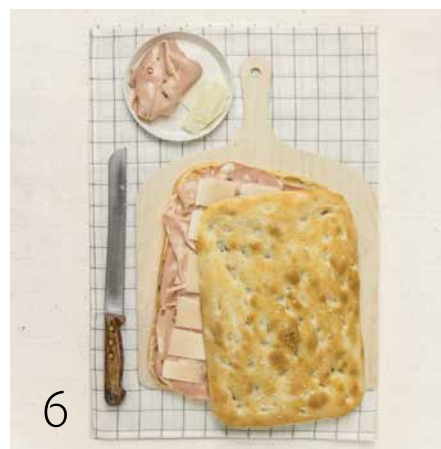


Pizza romana bianca alla pala

preparazione **30 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

■ **100 g** di farina forte tipo Manitoba ■ **400 g** di farina tipo "00" bio VerdeMio ■ **5 g** di malto ■ **12,5 g** di lievito di birra (1/2 panetto)
 ■ **320 ml** d'acqua ■ **120 g** di pecorino ■ **200 g** di mortadella a fette
 ■ **25 g** di olio extravergine di oliva + **2** cucchiaini per spennellare ■ **10 g** di sale
 ■ sale grosso

1. Preparate la *poolish* mescolando 100 ml d'acqua (in cui avrete sciolto il lievito), il malto e la farina Manitoba. Fate lievitare coperto con la pellicola per 2 ore a temperatura ambiente.
2. Mettete la restante acqua (in cui avrete sciolto il sale) e la farina bianca in una ciotola, quindi aggiungete la *poolish*.
3. Dopo aver impastato leggermente, unite l'olio. Lasciate riposare per mezz'ora.
4. Dividete l'impasto in due e formate due palle. Date due pieghe e riformate le palle facendo ruotare la pasta (la "chiusura" deve rimanere sotto). Ponete in due teglie oliate di 24x38 cm. Dopo 15 minuti, premete leggermente e stendete la pasta. Fate lievitare per 40 minuti.
5. Spennellate con olio e distribuite il sale grosso. Cuocete in forno a 200°C per 20 minuti circa. Nel frattempo tagliate il pecorino a fette sottili.
6. Sfnorate la pizza e fatela raffreddare. Tagliatela in due parti orizzontalmente. Farcitela con la mortadella e il pecorino a fette.



Mini dolcette dal Sud

FRA I DOLCI PIÙ AMATI DELLA PENISOLA, DAL RIPIENO AVVOLGENTE, SI POSSONO FARE IN CASA, SEGUENDO CON ATTENZIONE TUTTI I PASSAGGI



Pasticciotti pugliesi

preparazione **45 MINUTI** - cottura **45 MINUTI**

■ **500 g** di latte bio VerdeMio + **3** cucchiaini per spennellare ■ **200 g** di zucchero a velo ■ **11** tuorli ■ **550 g** di farina tipo "00" bio VerdeMio
■ **1** baccello di vaniglia ■ **150 g** di zucchero semolato ■ **250 g** di burro bio VerdeMio ■ amarene sciroppate

1. Scaldate il latte con il baccello di vaniglia tagliato a metà. A parte sbattete 6 tuorli con lo zucchero semolato e unite 50 g di farina setacciata. Aggiungete il composto di uova, zucchero e farina al latte filtrato e mescolate a fuoco basso con una frusta. Quando la crema si sarà addensata versatela in una ciotola e fatela raffreddare in frigorifero coperta con pellicola a contatto.
2. Disponete la farina rimasta a fontana e unitevi 4 tuorli, lo zucchero a velo e il burro a cubetti. Impastate velocemente. Avvolgete la pasta frolla nella pellicola trasparente e fatela riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
3. Stendete la pasta con un mattarello a 1/2 cm di spessore. Foderatevi degli stampini ovali alti circa 3 cm imburati e infarinati.
4. Farcite l'interno di ogni stampino con 2 cucchiaini di crema e 1 amarena sciroppata. Ricoprite la formina con la pasta frolla rimanente e tagliate la pasta eccedente in modo che i bordi siano ben aderenti. Sbattete il tuorlo rimasto in circa 3 cucchiaini di latte e spennellate la superficie dei pasticciotti. Sistemate gli stampini su una teglia e infornateli a 180°C per 30-35 minuti, fino a quando i pasticciotti saranno ben dorati.





1



2



3



4



5



6

Cannoli siciliani

preparazione **20 MINUTI**

■ **250 g** di ricotta di pecora ■ **15-20** cannoli piccoli pronti ■ **60 g** di zucchero a velo ■ arancia candita ■ **30 g** di gocce di cioccolato ■ granella di pistacchio ■ **1** cucchiaino di acqua di fiori d'arancio

1. Passate la ricotta in un setaccio molto fine, facendola ricadere in una ciotola. Unite lo zucchero a velo e mescolate bene con una spatola in modo da amalgamare gli ingredienti.
2. Versate l'acqua ai fiori d'arancio e le gocce di cioccolato fonde nella crema di ricotta e mescolate bene.
3. Riempite un sac-à-poche con la crema di ricotta e tagliate l'estremità con una forbice.
4. Farcite i cannoli con la crema.
5. Appoggiate poi le estremità di metà dei cannoli nella granella di pistacchio.
6. Tagliate l'arancia candita a filetti non troppo sottili col coltello. Decorate le estremità dei cannoli rimasti con pezzetti di arancia candita e servite.

■ Per i cannoli in casa: mettete in una ciotola 1/2 kg di farina bianca "00", 60 g di zucchero, 10 g di cacao amaro in polvere, 10 g di cannella; aggiungete poi 1 uovo, 75 g di strutto, 1/4 di limone spremuto e un pizzico di sale; lavorate versando anche vino bianco e Marsala fino ad avere un impasto abbastanza consistente. Avvolgete nella pellicola e lasciate in frigo per 1 ora. Formate tanti dischi di pasta, arrotolateli su appositi cilindretti di metallo, poi friggete in olio bollente. Fate raffreddare prima di sfilare i cannoli dai cilindri.



BENESSERE
CIBO E
SALUTE

La dieta ... del ferro

Ricette pensate per assimilare
il ferro anche dai vegetali



la variante

Al posto dei comodi fagioli precotti, è sempre una buona idea sfruttare le proprietà organolettiche dei **legumi secchi**, rispettando adeguati tempi di ammollo, seguendo le istruzioni sulla confezione.

Lenticchie con pomodori confit, cipolle caramellate, funghi e spinacini

X 4 persone

preparazione **15 MINUTI** - cottura **2 ORE E MEZZA**

■ **500 g** di funghi portobello (in alternativa, champignon)
 ■ **300 g** di **tomodori ciliegino Gusto&Passione**
 ■ **250 g** di **lenticchie mignon VerdeMio** ■ **50 g** di foglie di spinacino fresco ■ **2** cipolle dorate grandi
 ■ **1** limone ■ origano secco ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ zucchero di canna ■ sale e pepe

1. Sciacquate le lenticchie e fatele cuocere per 20 minuti in acqua bollente leggermente salata. Scolatele bene e mettetele in una ciotola.
2. Tagliate i pomodori a metà dopo averli lavati e asciugati. Sistemate in una teglia ricoperta di carta forno con la parte tagliata rivolta verso l'alto. Conditeli con una spolverata di zucchero, sale, pepe, origano e un filo d'olio. Fatele cuocere per circa 1 ora a 140°C finché non saranno leggermente appassiti e caramellati.
3. Mondate i funghi, tagliate la parte del gambo con i residui di terra e lavateli bene. Asciugateli con carta da cucina e divideteli in 4 o 6 spicchi a seconda della dimensione. Scaldate in una padella 2 cucchiai d'olio e unite i funghi. Fate cuocere per circa 10 minuti con il coperchio, poi proseguite la cottura senza coperchio fino a quando l'acqua di vegetazione non sarà completamente evaporata. A fine cottura salate e pepate.
4. Pelate le cipolle e affettatele sottilmente. Mettetele in un tegame con 2 cucchiai d'olio e spolverizzate con un pizzico di sale. Coprite con un coperchio e fate stufare le cipolle a fiamma bassa per circa 1 ora mescolandole di tanto in tanto fino a quando saranno completamente appassite e leggermente caramellate, di un colore biondo dorato.
5. Assemblate il piatto: mescolate le lenticchie con le cipolle caramellate, i pomodori, i funghi e le foglie di spinacino. Conditelo con una spruzzata di succo di limone e un filo d'olio e mescolate delicatamente. Lasciate insaporire almeno 30 minuti mescolando di tanto in tanto prima di servire.

Spiedini di tacchino con fagioli in umido agli spinaci

(foto a p. 41)

X 4 persone - preparazione **20 MINUTI** - cottura **2 ORE**

per gli spiedini

■ **600 g** di fesa di tacchino in un solo pezzo ■ **2** lime
 ■ **2-3** peperoncini freschi ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
 ■ sale e pepe ■ basilico fresco

per i fagioli

■ **600 g** di **fagioli cannellini bio VerdeMio**
 ■ **400 g** di **tomodori San Marzano Dop in latta Gusto&Passione** ■ **50 g** di foglie di spinaci freschi
 ■ **4** foglie di salvia ■ **2** spicchi d'aglio ■ **2** coste di sedano
 ■ **1** cipolla ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ peperoncino frantumato ■ sale e pepe

1. Cuocete i fagioli ammollati per una notte in acqua salata per circa 2 ore. Tagliate il tacchino a cubetti e sistemato in una ciotola. Conditelo con il succo di mezzo lime, un filo d'olio, le foglie di basilico spezzettate, sale e pepe e mescolate. Fate marinare per 20 minuti. Tagliate il resto dei lime a fettine e i peperoncini a rondelle.

2. Infilate i bocconcini di carne sugli spiedini alternandoli alle fettine di lime e di peperoncino e tenete in frigorifero coperto con un foglio di pellicola fino alla cottura.

3. Pelate la cipolla e tritatela finemente insieme al sedano. Sbucciate l'aglio e schiacciatelo. Fate rosolare il tutto con una presa di peperoncino in un tegame con 3 cucchiai di olio.

4. Aggiungete la salvia e i pelati dopo averli schiacciati con una forchetta. Versate 250 ml di acqua, regolate di sale e pepe e fate cuocere per 15-20 minuti a fuoco medio.

5. Unite i fagioli. Mescolateli alla salsa e fate cuocere per 10 minuti. Unite le foglie di spinaci ben lavate e mescolatele ai fagioli per farle appassire. Spegnete e lasciate riposare per 10 minuti.

6. Scaldate bene una padella antiaderente piuttosto grande e unite un filo d'olio. Fate cuocere gli spiedini da tutti i lati finché non saranno ben dorati. Servite gli spiedini in un piatto e conditeli con un filo di olio, sale e pepe. Accanto servite i fagioli come contorno.

■ **Fagioli cannellini secchi bio VerdeMio** sono una fondamentale fonte di fibre, proteine e ferro. Ideali per chi segue una dieta vegetariana.



Insalata di cavolo riccio con pomodori secchi, olive e pinoli

X 4 persone

preparazione **25 MINUTI**

cottura **5 MINUTI**

■ **260 g** di cavolo riccio in foglie
■ **1** vasetto di **pomodori secchi sott'olio Gusto&Passione** (140 g) ■ **80 ml** di **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ **2** cucchiaini di **olive taggiasche snocciolate Gusto&Passione** ■ **2** cucchiaini di senape di Digione tradizionale ■ **2** cucchiaini di aceto di vino bianco ■ **2** cucchiaini di **olive verdi denocciate in salamoia** ■ **2** cucchiaini di pinoli ■ sale e pepe

1. Pulite il cavolo riccio eliminando la costa centrale, lavatelo bene e asciugatelo. Tagliatelo a strisciole non troppo sottili e mettetelo in una grossa ciotola.
2. Stemperate la senape nell'aceto e aggiungete un pizzico di sale e di pepe. Unite per ultimo l'olio ed emulsionate con una forchetta finché avrete ottenuto una salsina cremosa e omogenea.

3. Versatene circa 2/3 sul cavolo riccio, poi amalgamatelo con le mani massaggiandolo per almeno 5-7 minuti in modo che le fibre delle foglie si ammorbidiscano.
4. Scolate i pomodori secchi dall'olio e tagliateli a strisciole. Dividete i due tipi di olive in due parti e tostate i pinoli in una padella finché saranno dorati.
5. Unite tutti gli ingredienti al cavolo riccio e mescolate. Servite e completate con la salsa rimasta.

GUSTO & PASSIONE

Olive taggiasche

Una prelibatezza dalla Liguria, le **Olive taggiasche snocciolate Gusto&Passione** hanno un sapore unico e inconfondibile. Nella stessa linea, dedicata alle eccellenze italiane, si trovano anche in salamoia e in un delicato olio extravergine monocoltivar.



Stuzzica l'appetito e la fantasia



www.grissinbon.it

GrissinBon®

Seguici su





Risotto con funghi porcini secchi e fegato di vitello

X 4 persone - preparazione 45 MINUTI - cottura 30 MINUTI

■ 320 g di riso Arborio ■ 250 g di fegato di bovino adulto
■ 70 g di burro **Gusto&Passione** ■ 50 g di funghi porcini secchi extra **Gusto&Passione** ■ 10 rametti di prezzemolo ■ 2 l di brodo di carne o vegetale ■ 2 foglie di salvia ■ 1 rametto di rosmarino ■ 1 scalogno ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ parmigiano grattugiato ■ sale e pepe

1. Mettete a bagno i funghi secchi in una tazza di acqua bollente e lasciateli rinvenire per circa 10 minuti.
2. Pelate e tritate finemente lo scalogno e fatelo appassire con 2 cucchiaini di olio in un tegame.
3. Prelevate i funghi con delle pinze mantenendo l'acqua di amollo e aggiungeteli allo scalogno, fate insaporire, salate e pepate e unite il riso. Lasciatelo tostare finché non farà attrito con la pentola, quindi sfumatelo con l'acqua dei funghi dopo averla filtrata con una tela per trattenere gli eventuali residui di terra.
4. Quando il riso avrà assorbito l'acqua dei funghi, unite un mestolo di brodo e mescolate fino a farlo assorbire completamente. Proseguite aggiungendo un mestolo di

brodo quando quello precedente è stato assorbito, per i successivi 15 minuti di cottura.

5. Nel frattempo, tagliate il fegato a striscioline sottili. Scaldate in una padella metà del burro insieme a 2 cucchiaini d'olio e unite il rosmarino e la salvia. Appena il burro inizia a spumeggiare, unite il fegato e fatelo saltare a fiamma vivace per pochi minuti, finché non sarà ben dorato. Salate e pepate e tenete da parte.

6. A cottura ultimata del riso spegnete e unite il prezzemolo tritato finemente, il resto del burro e il parmigiano. Aggiungete le striscioline di fegato tenendo qualche pezzetto da parte e mescolate. Al momento di servire, decorate il piatto con i pezzetti di fegato rimasti.



I **Funghi porcini secchi extra Gusto&Passione** concentrano tanto sapore in piccole fette. Rendono speciali risotti e intingoli.





Zabaione al passito con lingue di gatto al cioccolato fondente

X 6-8 persone - preparazione 20 MINUTI - cottura 25 MINUTI

per lo zabaione:

■ 60 g di zucchero semolato ■ 40 ml di passito di Pantelleria ■ 4 tuorli di uova bio VerdeMio

per i biscotti:

■ 50 g di cioccolato fondente Equador 74% Gusto&Passione ■ 1 confezione di lingue di gatto

1. Immergete le punte delle lingue di gatto nel cioccolato precedentemente sciolto a bagnomaria, poi fate raffreddare completamente per almeno 1 ora.
2. Preparate lo zabaione mettendo i tuorli e lo zucchero in una ciotola di metallo; sbatteteli con una frusta fino a ottenere un composto liscio, unite poco per volta il passito e mescolate sempre con la frusta. Portate a bollire una pentola d'acqua della dimensione adatta per poter cuocere lo zabaione a bagnomaria. Quando bolle, abbassate la fiamma e appoggiate la ciotola con il composto sulla pentola.
3. Mescolate rapidamente lo zabaione con la frusta per circa 10 minuti fino a quando non sarà leggermente rappreso e diventato soffice e spumoso. Dividetelo nei bicchieri e servitelo tiepido con le lingue di gatto.



il suggerimento

Per fare in casa le **lingue di gatto** bastano 2 albumi d'uovo, lo stesso peso in zucchero a velo, lo stesso peso in burro a temperatura ambiente e lo stesso peso degli albumi in farina 00.

1. Lavorate con una frusta elettrica burro e zucchero a velo fino a ottenere una crema. **2.** Unite metà degli albumi e amalgamateli. Aggiungete metà della farina, sempre usando le fruste. In un secondo momento il resto degli albumi e della farina, separatamente, sempre con le fruste. **3.** Trasferite l'impasto in una tasca da pasticciere con beccuccio liscio da 1 cm e lasciatelo in frigorifero per 10 minuti. **4.** Stendete un foglio di carta forno su una teglia e con la tasca fate dei bastoncini di 5-6 cm ben distanziati (le lingue di gatto si allargheranno e appiattiranno in cottura). **5.** Cuocete i biscotti 10-12 minuti in forno preriscaldato a 200 gradi finché non saranno ben dorati sui bordi. Sforbate e fate intiepidire, staccate con una spatola e sistemate su una griglia per il raffreddamento.



Cogli la vita ogni giorno

SCOPRI LA GAMMA

Insiemei Gustosi

Sfiziosi mix di verdure, legumi e cereali **subito pronti** per **essere gustati** come contorno o per dare vita a **ricette fresche e colorate!**

Scopri di più su Bonduelle.it

Più ferro per tutti

Oltre che dalla carne, si può
assorbire anche dai vegetali,
con un po' di attenzione

È un elemento molto presente in natura, nel pianeta intero, e anche il corpo umano ne racchiude un'alta quantità rispetto ad altri minerali, oltretutto in diverse forme. Il ferro è un elemento contenuto soprattutto nel sangue, si sa: è una parte importante di **emoglobina** e **mioglobina**, due proteine che hanno la funzione, rispettivamente, di trasportare l'ossigeno dai polmoni a tutto il corpo, in particolare al tessuto muscolare. È, inoltre, un grande aiuto all'attività di molti enzimi e al consolidamento del tessuto connettivo.

Assumere ferro è molto importante per il benessere generale dell'organismo, soprattutto nel caso delle donne, che tendono ad averne più bisogno in fase di gravidanza e di allattamento, poiché il corpo deve mettere in circolo più ossigeno, quindi più sangue.

La conseguenza maggiormente nota di insufficienza di ferro nel sangue è l'**anemia**, un calo della quantità di globuli rossi nel sangue (dove risiede il 65% del ferro totale del corpo) che porta a stanchezza, pallore, abbassamento delle difese immunitarie, difficoltà della naturale termoregolazione, effetti che in questo periodo dell'anno di "risveglio" del corpo vanno contrastati in modo efficace. Durante la **gravidanza** la carenza di ferro può influire negativamente sul feto, compromettendone lo sviluppo (sistema nervoso e peso).

Tuttavia il corpo umano è un sistema che si basa su equilibri delicati, quindi ogni eccesso è dannoso; deve essere il medico a prescrivere eventuali integratori in caso di bisogno, poiché troppo ferro può creare intossicazione e avvelenamento, soprattutto per lo stomaco.

Quali alimenti?

In natura il ferro si trova soprattutto nella carne rossa, nel fegato, nei molluschi e nel pesce, ma anche chi è vegetariano ha a disposizione molte risorse da cui attingere. La distinzione principale, in ambito alimentare, è fra **ferro eme**



e **ferro non eme**, il primo è presente solo nel ferro di origine animale (40% del ferro totale) ed è più facilmente assorbibile, il secondo costituisce il 60% di quello animale e il 100% di quello presente nei vegetali.

Nel mondo vegetale, sebbene un po' diverso, il ferro è in buona quantità in vari alimenti, ma in questo caso si deve prestare poi attenzione agli abbinamenti. Tra i maggiori portatori di ferro ci sono i **legumi secchi** (fagioli, lenticchie, ceci e piselli), decisamente in vetta alla classifica, il **tuorlo d'uovo**, le verdure a **foglia scura** (primo fra tutti il radicchio), le noci (e la **frutta secca** in genere), i **funghi secchi**, i **pomodori secchi**, alghe e alcune **erbe aromatiche** come timo, maggiorana, origano e cumino.

Come "attivare" l'assorbimento

Va tenuto presente che non è solo una questione di quali alimenti si assumono per fare scorta di ferro, ma anche degli **abbinamenti durante il pasto**. Il ferro è un minerale che facilmente viene contrastato da altri componenti, tanto che se ne può trarre una modesta percentuale al massimo. Il **ferro eme** viene assorbito in grandi quantità a prescindere dagli abbinamenti, mentre **quello non eme**, il più presente, richiede qualche accortezza.

Di grande aiuto sono gli **acidi organici**, che fanno salire la percentuale di assorbimento: l'acido citrico del limone, per esempio, l'acido lattico (presente nelle verdure fermentate come i crauti), l'acido ascorbico, meglio conosciuto come **vitamina C** (presente in molti frutti e verdure) e, di conseguenza, un ambiente gastrointestinale correttamente acido.

L'abbinamento con la vitamina C è il più facile da praticare, soprattutto andando incontro alla bella stagione. Affinché l'acido ascorbico non vada perso, le verdure che lo contengono non andrebbero bollite, ma mangiate crude o al vapore. Largo, quindi, al limone come condimento delle insalate, ai peperoni, al cavolo, o a una spremuta d'arancia a pasto o a una tisana di karkadè dopo cena.

Anche il **betacarotene**, contenuto nella verdura da gialla a rossa, è un alleato dell'assorbimento del ferro e ha l'ulteriore benefico effetto di ridurre l'attività contraria dei tannini. Anche una moderata assunzione di alcool può aiutare, quindi il classico bicchiere di vino (non rosso) a pasto è benvenuto. La carne stessa aiuta l'assorbimento del ferro non eme, così come alcune modalità di preparazione fanno sviluppare sostanze utili, come la **fermentazione**, la **lievitazione** e la **germogliazione**. A livello statistico risulta, inoltre, che le persone che fanno esercizio fisico e quelle che vivono ad alta quota siano favorite nell'assimilazione del minerale.

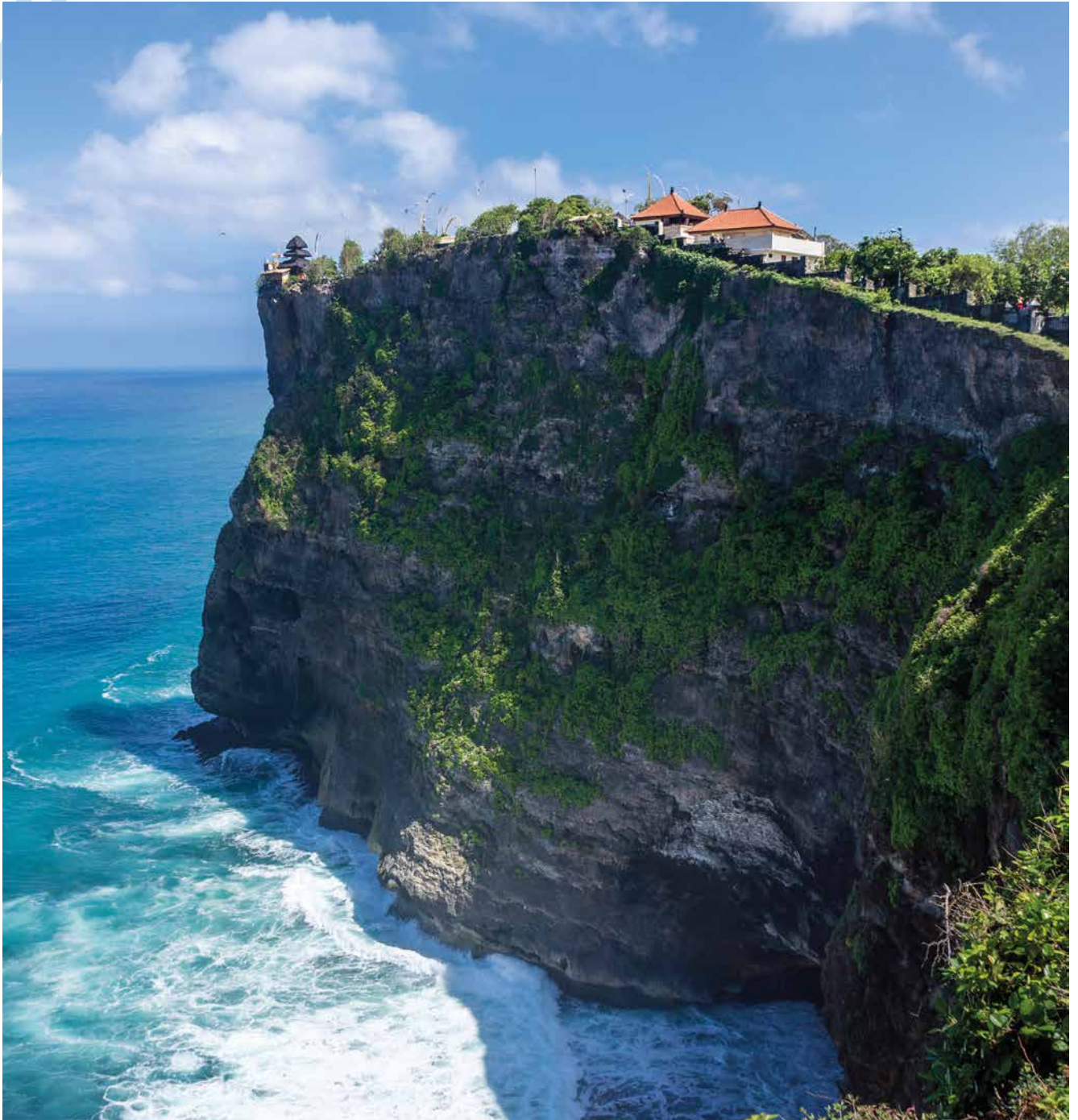
L'abbinamento proibito

Certe sostanze contrastano l'assorbimento del ferro non eme e andrebbero evitate in abbinamento agli alimenti che ne sono ricchi. Questo non significa che non si possano consumare (alcune sono preziose per l'organismo), ma bisogna badare ad assumerle in pasti differenti.

Innanzitutto vanno tenuti lontano i **tannini**, molto presenti nel caffè e nel tè; queste sostanze a livello molecolare si legano al ferro neutralizzandone l'assorbimento. Caffè e tè contengono anche i **polifenoli**, altri nemici del ferro, presenti anche nel vino rosso e in alcune spezie. L'**acido fitico**, invece, rappresenta un ostacolo "interno", perché è contenuto nelle fibre delle farine integrali e in molti degli stessi alimenti ricchi di ferro (gli iconici spinaci, per esempio); si può rimediare alla sua presenza con un lungo ammollo (per i legumi secchi), con l'utilizzo di lievito madre nel pane integrale e in parte con la vitamina C. Il **calcio** "vince" contro il ferro, quindi è bene assumere latte e suoi derivati in un pasto a distanza di tempo. Uno squilibrio della mucosa intestinale porta al ridotto assorbimento dei minerali in generale (non a caso i celiaci tendono ad avere livelli di ferro bassi). L'utilizzo di farmaci antiacido fa sì che si crei un ambiente inadatto all'assorbimento del ferro, ma è un argomento di cui parlare con il proprio medico.

ITINERARIO
BALI
di Gilda Ciaruffoli





Bali, l'isola degli dèi

Ragazzi in vena di fare festa, famiglie in vacanza e spiriti liberi alla ricerca della pace o dell'onda perfetta... tutti trovano in questo angolo di mondo, parte dell'arcipelago indonesiano, il loro piccolo paradiso



Ubud, il cuore di Bali

Se il viaggio non è già organizzato, è difficile riuscire a essere a Bali per Pasqua o per i ponti a cavallo tra aprile e maggio: un viaggio di 15.000 km e 15 ore di volo non si improvvisa da un giorno all'altro. La buona notizia, però, è che siamo solo all'inizio della stagione secca, che sull'isola indonesiana prosegue fino a ottobre, e dunque il tempo per sognare una romantica fuga nella terra dei colori e del relax c'è ancora tutto...

Dove si cavalca l'onda

Come i suoi circa 5000 km di superficie (poco più del Molise...) Bali emerge dalle acque quasi sulla linea di confine tra il continente asiatico e l'Oceania, dove confluiscono le **correnti di due oceani**, quello Indiano e quello Pacifico. Un incontro magico che si traduce in una vegetazione e in un territorio estremamente vari, con vulcani attivi, scogliere candide, spiagge nere, cascate e barriere coralline, fiori tropicali e fauna selvaggia, che rendono l'isola un vero paradiso dove esaudire tutti i propri desideri. In primis quelli dei più giovani che vogliono fare festa e che si dirigono senza pensieri sulla costa sud dell'isola. Qui si

L'antica cultura dell'isola e il suo lato più spirituale e meditativo si possono toccare con mano a Ubud, nella zona centrale. Qui si trovano la **Sacra Foresta delle Scimmie**, abitata da numerosissime (e dispettosissime) scimmie macaco, il tempio di **Goa Gajah**, noto anche come "grotta dell'elefante", che invita alla meditazione, e ancora le **cascate di Sekumpul**, le più belle dell'isola, le risaie terrazzate di Tegalalang e i templi Tirta Empul e Gunung Kawi.

In apertura: il tempio di Pura Ulun Danu Bratan sul lago Bratan, nel centro-nord dell'isola; le falesie di Uluwatu con un tempio hindu a strapiombo sull'oceano Indiano. Qui sopra: un terrazzamento per la coltivazione del riso nei pressi di Ubud. Pagina a fianco: non solo surf, sulla costa sud-ovest di Bali ci sono anche splendidi campi da golf.

trovano Kuta o Seminyak, ma anche Canggu e Sanur, e Nusa Dua, tutti nomi noti agli habitu  delle vacanze in resort per famiglie, degli hotel di lusso con campi da golf e spiaggia privata e della congestione di turisti. Ma Bali   soprattutto una Mecca dei **surfisti di tutto il mondo** e le acque della costa sud ben si prestano a scatenarsi sulla cresta dell'onda. Per vivere un'esperienza pi  naturale e rilassata, meglio addentrarsi nella **penisola di Bukit**, dove, surfisti o no, si possono trascorrere le giornate tra una spiaggia e l'altra, tra un warung – tipici locali, pi  o meno grandi e spartani, dove mangiare o bere qualcosa – e l'altro, tra un massaggio e l'altro, baciati dal sole e dal vento, circondati da scogliere calcaree, alla ricerca di angoli di mare nascosti da raggiungere percorrendo impervie stradine nel verde. Da non perdere una visita al tempio **Pura Luhur Uluwatu**, eretto a strapiombo sulle onde in onore degli spiriti del mare, dove, oltre a osservare un suggestivo tramonto dalla scogliera,   possibile assistere alla famosa danza del *kecak*, e la visita al vivace mercato del pesce di Jumbaran, dove mangiare pesce freschissimo preparato all'istante con vista sulla baia.

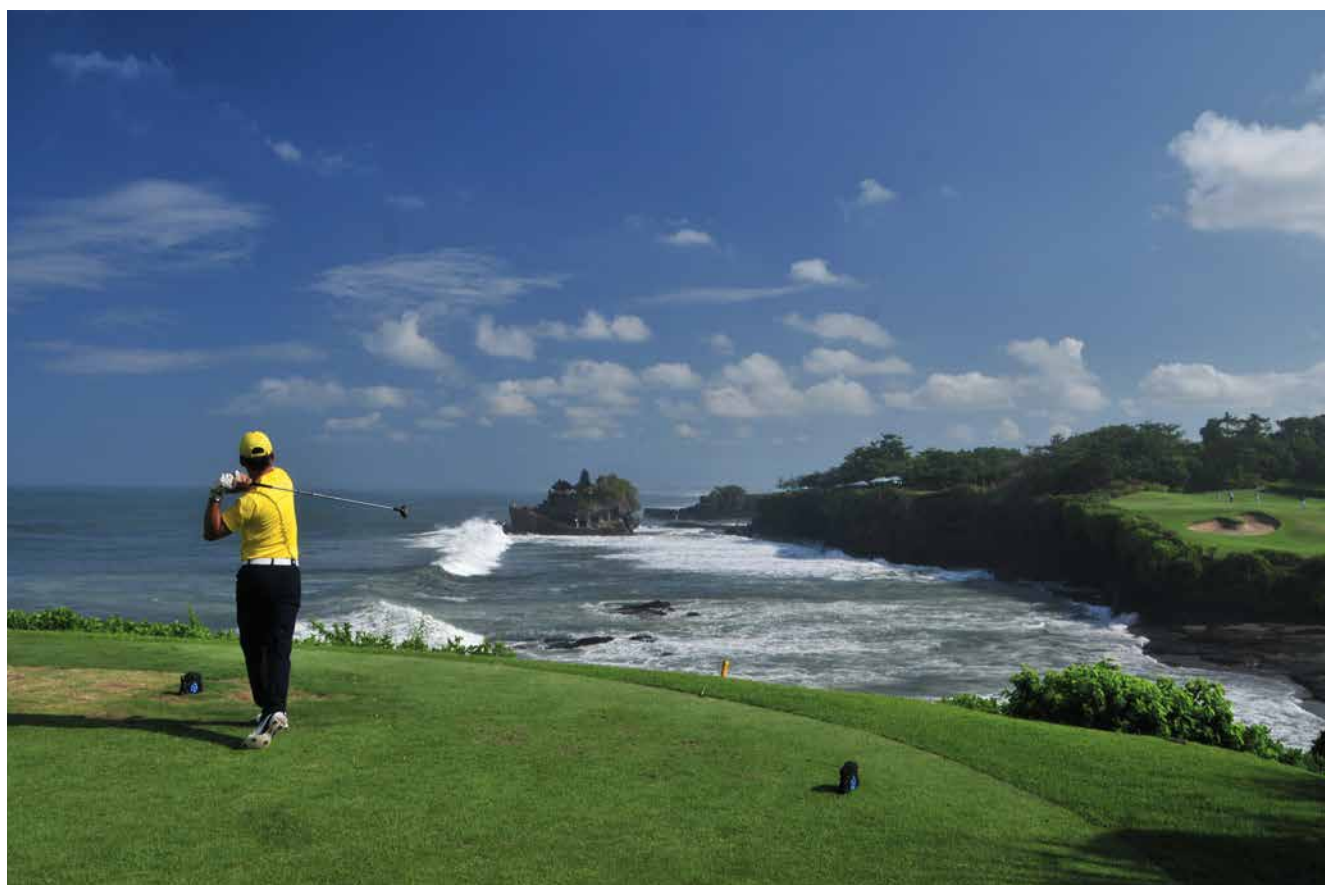
info utili

IN AEREO L'Aeroporto Internazionale Bali Ngurah Rai, a Denpasar,   il secondo dell'Indonesia per importanza dopo quello di Jakarta.

Se vi trovate gi  in Asia potete acquistare un biglietto con le compagnie low cost AirAsia (www.airasia.com) e Malindo Air (www.malindoair.com).

MUOVERSI A BALI Noleggiare un motorino   la soluzione pi  semplice e alla portata di tutti per visitare l'Isola. I punti di noleggio sono tantissimi e il costo si aggira attorno ai 5 euro al giorno circa. Molto utilizzati sono anche i taxi e le corse in moto con autista; pi  costoso il noleggio di un'auto con aria condizionata e autista: il costo giornaliero   di circa 50 euro.

CAMBIO 1 euro corrisponde a 15.921,84 rupie indonesiane al cambio attuale.





La costa orientale

Spostiamoci più verso est, sulla costa di Amed, costellata di villaggi di pescatori. L'atmosfera che si respira qui è più selvaggia e rilassata e la spiaggia nera che segna il litorale è dovuta alla presenza incombente del **monte Agung**, il vulcano più alto di Bali, nonché luogo sacro per gli hindu balinesi. Qui sorge il **Pura Besakih**, il tempio madre, verso il quale sono orientati tutti i templi privati delle case dell'isola: ammirare il sorgere del sole dalle pendici del monte è uno spettacolo che ripaga a pieno la fatica della salita (ma è opportuno farsi accompagnare da una guida). Da vedere anche lo scenografico tempio Pura Luhur Lempuyang e il Goa Lawah, che ospita migliaia di pipistrelli e, secondo la leggenda, nasconde un fiume di acque curative e un enorme serpente che indossa una corona. Tra le meraviglie architettoniche della zona anche **Tirta Gangga**, villaggio che prende il nome da uno splendido "palazzo sull'acqua" nei cui giardini ci si può rilassare osservando le carpe *koi* che nuotano in vasche adornate di statue che sembrano galleggiare. Gli appassionati di immersioni, infine, scopriranno nelle acque della zona (Tulamben) l'affascinante relitto della USS Liberty.

Verso nord

Usciamo, infine, dagli itinerari più turistici e andiamo alla scoperta del nord dell'isola. Qui ammiriamo la maestosa **cascata Gitgit**, cascate gemelle nascoste nella rigogliosa foresta pluviale; a Lovina si può fare il bagno insieme ai delfini per poi ristorarsi sulla spiaggia nera disegnata dalle palme e assistere allo spettacolo dei pescatori che al calare del sole lanciano gli ormeggi per la pesca notturna. A **Banjar** ci si immerge nelle acque calde di origine vulcanica che sgorgano nel mezzo di un lussureggiante giardino tropicale nella giungla. Di notte, poi, si affronta la sfida di avventurarsi lungo le pendici del vulcano Batur, per godere anche qui di un'alba strepitosa; il lago Batur, a forma di mezzaluna, è il più grande dell'isola. Per godersi un po' di fresco il consiglio è di visitare i **Giardini Botanici di Candi Kuning** oppure di raggiungere Munduk, villaggio immerso tra le risaie e le montagne, i cui edifici sono stati costruiti in modo tale da poter guardare l'alba da un lato e il tramonto dall'altro. È questa l'anima verde, antica e silenziosa di Bali. L'aria qui è fresca e limpida, le cascate scrosciano cristalline, la natura torna a prendere il sopravvento. Ed è davvero il paradiso in terra.



Il Parco Nazionale Bali Barat

La zona ovest dell'isola è la meno frequentata perché meno facilmente raggiungibile. Qui si aprono i 770 kmq del Parco Nazionale con la sua savana, le foreste di mangrovie, la giungla tropicale, i vulcani e i tanti animali che la abitano, come il rarissimo **storno di Bali**, simbolo dell'isola. Da vedere l'isolotto di Menjangan, meta perfetta per fare immersioni e casa del cervo di Barking, e le spiagge Medewi e Balian, dove le onde si infrangono contro la costa rocciosa creando onde perfette per i surfisti più esperti.

10 cose da fare a Bali in una settimana

- 1 Avventurarsi nel Bali Safari & Marine Park, il parco a tema animalistico più grande dell'isola
- 2 Passeggiare nella giungla sul dorso di un elefante
- 3 Assaggiare il caffè più pregiato (e costoso) al mondo, il Kopi Luwak
- 4 Ammirare i surfisti che cercano di cavalcare l'onda perfetta a Uluwatu
- 5 Rilassarsi in una Spa indonesiana
- 6 Bere un drink tra le onde al Rock Bar, quasi un'istituzione sull'isola
- 7 Affittare un motorino e girare per le spiagge meno affollate o nell'area di Ubud (per evitare le zone più congestionate dal traffico, molto pericolose)
- 8 Andare alla scoperta delle vicine isole di Nusa Lembongan, Nusa Penida, Nusa Ceningan, Lombok e Gili Islands, raggiungibili in traghetto
- 9 Scoprire le suggestive sculture di pietra di Yeh Pulu
- 10 Visitare il tempio di Tanah Lot, aggrappato a una roccia sul mare e raggiungibile solo con la bassa marea

Pagine precedenti: a sinistra il monte Agung, vulcano ancora attivo; a destra, le cascate di Gitgit, una meraviglia nella foresta tropicale. In questa pagina: un portale del tempio di Tirta Empul, un complesso sacro che sorge su di una sorgente dove i devoti fanno bagni di purificazione.

dove mangiare

Cuca

Il più popolare ristorante di Bali. Ambiente contemporaneo. Per il percorso dello chef "al buio", che comprende anche un digestivo tipico: 36 euro a testa ca.

Jl. Yoga Perkanthi, Jimbaran, regione Kuta Selatan
www.cucabali.com

Locavore

Cucina di ricerca a base di verdure ed erbe colte nel bel giardino della struttura. Menu degustazione fissi a partire da 56 euro ca.

10, Jl. Dewi Sita, Ubud
www.locavore.co.id

Mozaic Restaurant

Si mangia come immersi in una giungla tropicale. Ambiente etno-chic. Menu da 6 portate: 47 euro ca.

Jl. Raya Sanggingan, Ubud
www.mozaic-bali.com

dove dormire

Yoga Searcher Bali

Un'oasi per mente e corpo, dove scoprire trattamenti ayurvedici e fare yoga affacciati sul mare. Eco-lodge doppio da 82 euro ca.

Jl. Labuan Sait, Suluban, regione Pecatu
www.yogasearcher-bali.com

Green Bowl Bali Homestay

Per vivere l'ospitalità balinese in una vera casa locale all'estremo sud dell'Isola. Camere da 21 euro ca.

3, Jl. Alas Arum, Kutuh, non lontano da Pandawa Beach

Surf Camp Dreamsea Bali

Il vero sogno balinese incastonato tra le rocce. Stile semplice e ricercato. Una settimana per due, con corso di yoga e surf, cena compresa, a 450 euro ca. Padang Padang Beach, Pecatu, Penisola di Bukit dreamseasurfcamp.com



shopping

Per scoprire l'artigianato più tipico dell'Isola il consiglio è quello di fare un tour dei villaggi nei pressi di Ubud. Come Celuk, dove si lavorano **argento e oro**, e si possono acquistare monili o farli realizzare su misura; Mas è celebre per le sculture e le maschere in **legno**; a Sukawati si producono i caratteristici ombrellini utilizzati durante le cerimonie religiose, mentre a Puaya le marionette per il Wayang, il **teatro delle ombre indonesiano**, dichiarato Patrimonio orale e immateriale dell'Umanità dall'Unesco.



PRESENTA


LA FABBRICA DEL GRATTUGIATO.



Per un consumatore sempre più attento alla praticità di utilizzo dei nostri prodotti, Parmareggio ha sviluppato una serie di proposte innovative in grado di aiutare realmente i nostri consumatori in cucina. Dalla nostra ricerca di qualità e servizio, nascono i Grattugiati Parmareggio: una linea perfetta che ti permette di avere a portata di mano il Parmigiano Reggiano Grattugiato ed utilizzarlo in modo pratico e veloce... e senza sprechi!

PARMAREGGIO. UNA SCELTA DA INTENDITORI.

www.parmareggio.it


 seguici su: www.facebook.com/Topolini.Parmareggio

MONDO
DONNA
di Gilda Ciaruffoli

Scopriamo le braccia: addio "effetto tendina"

Le chiamano anche "ali di pipistrello" e sono tra gli inestetismi più comuni e mal sopportati dalle donne di ogni età. I giusti esercizi, qualche massaggio e una dieta ricca di collagene possono aiutare ad affrontare il problema



Succede solitamente dopo i 30 anni, ma a volte anche prima. Un giorno ci si sveglia e ci si accorge che le braccia hanno ceduto alla forza di gravità. Ovviamente si scherza, il processo è graduale, ma a meno che non si faccia molto sport, tutte le donne, prima o poi, si trovano ad affrontare il detestabile "effetto tendina". Parlarne al femminile in questo caso è d'obbligo, perché a essere soggette a questo fenomeno sono **maggiormente le donne**, e molte vivono male questo momento, evitando ad esempio di indossare abiti smanicati anche quando le temperature iniziano a salire,, come in questo periodo.

Questione di tono

Si tratta in realtà di un processo del tutto naturale, dovuto a una normale **perdita di massa magra**, quindi di muscolo – che avviene con l'avanzare dell'età –, nonché a una riduzione del collagene e delle fibre elastiche che riducono la tensione in questa zona, determinando un certo grado di lassità. Tutto questo avviene a prescindere dal peso; certo l'effetto visivo sarà diverso in una persona sovrappeso o in una molto magra, ma il concetto di braccio "cadente" resta lo stesso (anzi, improvvisi dimagrimenti comportano un accentuarsi del problema). Perché si tratta prima di tutto di una questione di tonicità. Ed è un bene, perché un po' la si può recuperare. Basta avere un po' di costanza.

Braccia in alto!

Un primo aiuto arriva dalla tavola, come sempre. Una **dieta ricca di collagene**, che quindi includa ogni tanto uno stinco di maiale (che ne è una fonte notevole), carne bianca, salmone, avocado, ma anche tutta una serie di frutta e verdure, tra cui pomodori e agrumi, può contribuire ad aumentare la tonicità della pelle.

Ovviamente mangiar bene non basta, bisogna darsi da fare con un po' di **movimento**, l'ideale sarebbe tre volte a settimana. Si possono fare esercizi mirati a tonificare tricipiti e bicipiti, utilizzando pesetti da 1 a 4 kg a seconda dell'allenamento (ma non è il peso in sé che fa la differenza), o bottigliette d'acqua piene. Fanno bene anche le flessioni, tenere la classica posizione di difesa della boxe, dove si cerca di colpire un ideale sacco da allenamento, mentre in palestra gli attrezzi più indicati sono le macchine ellittiche con i bracci mobili. Ottima idea praticare anche l'aquagym e in generale il nuoto. Terminato l'allenamento, non fatevi mancare un bello scrub con il guanto di crine o prodotti appositi, per **eliminare le cellule morte**, e un massaggio – abbastanza intenso, ma senza esagerare – della parte interessata con un olio.

l'intervento del professionista

Se l'approccio casalingo non dovesse dare i giusti risultati, o se si preferisce ottimizzare i tempi con l'aiuto della tecnologia, si può provare a chiedere un consulto a un professionista in **medicina estetica**, perché potrebbero esistere trattamenti adatti ai singoli casi. Ci sono la biostimolazione o la bioristrutturazione, che vanno a stimolare la produzione di collagene, o la radiofrequenza monopolare, che invece aiuta a rassodare e a rendere più liscia la cute. Quando si entra in ambito medico, però, ogni caso è un universo a sé, dunque è impossibile generalizzare; può essere interessante, però, sapere che esiste anche questa alternativa.





Mamma, non mi lasciare!

Il disturbo d'ansia da separazione può influenzare la vita del piccolo, limitandone la capacità di impegnarsi in attività quotidiane

Il disturbo d'ansia da separazione si manifesta con un'eccessiva paura o ansia riguardante la separazione dalle figure più importanti per il bambino.

A differenza delle occasionali e lievi preoccupazioni che si possono sperimentare durante l'allontanamento dai genitori, questo disturbo **può incidere negativamente sulla quotidianità** del piccolo.

Spesso è scatenato da un evento stressante quale la morte di uno dei genitori, di un animale domestico, le conseguenze della malattia di un familiare, un episodio di ospedalizzazione, un cambio di scuola, di residenza o a seguito di una separazione altamente conflittuale.

Quali sono i sintomi che permettono di identificare questo tipo di disturbo?

Innanzitutto i **sintomi fisici**: mal di pancia, vertigini, battito cardiaco accelerato, respiro corto e sudorazione

sono i più comuni che il piccolo tende a presentare. La manifestazione del disturbo varia con l'età.

Ci sono poi i **sintomi cognitivi**: i bambini più piccoli spesso non sono in grado di identificare specifici pensieri e paure, limitandosi semplicemente a dire di non voler svolgere un'attività o di non voler andare a scuola. Quelli più grandi riescono invece a descrivere le loro preoccupazioni come qualcosa di "brutto" che potrebbe accadere a loro o ai genitori.

Oppure i **sintomi comportamentali**: pianti e scatti di rabbia poco prima o nel momento stesso in cui avviene la separazione, difficoltà ad addormentarsi da soli, frequenti incubi di separazione o morte di persone care. I bambini potrebbero pronunciare frasi come: "ti prego, non lasciarmi da solo", "mamma dove vai?", "ti prego, non andare".

Come intervenire

Esistono accortezze che i genitori possono seguire nel momento in cui il figlio presenta un disturbo da ansia di separazione

1. Spiegare al bambino che **cos'è l'ansia**: dare un nome a tutto quello che provano li aiuta a tranquillizzarsi. È importante dire loro che l'ansia è un normale meccanismo utilizzato dal nostro corpo per segnalare un pericolo, non è pericolosa e nonostante sia qualcosa di "fastidioso", ha una durata limitata nel tempo.
2. Aiutarlo a comprendere e a **esprimere** con le parole quali sono le situazioni che lo fanno sentire ansioso e cosa teme realmente.
3. Parlare con lui del problema, senza sminuirlo, con frasi del tipo "non pensarci"; aiutarlo a diventare consapevole di come in passato abbia affrontato e superato, seppur con fatica, la separazione.
4. Cercare di **prevedere le possibili difficoltà**, anticipando le situazioni in cui il bambino potrebbe più probabilmente sperimentare ansia.
5. Se si separa con meno difficoltà da uno dei due genitori, va designato questo come accompagnatore ufficiale.
6. Fare un programma della giornata, per aumentare il senso di sicurezza del piccolo.

7. Quando è possibile, scegliere assieme le attività da fare.
8. Rimanere tranquilli nella separazione, dando al bambino un **modello comportamentale** adeguato.
9. Incoraggiarlo a partecipare a giochi, sport e a fare nuove amicizie, rafforzando le sue abilità di autonomia.
10. Infine, premiare tutti gli sforzi che il bambino mette in atto quando cerca di affrontare le sue paure (come andare a letto senza fare i capricci o entrare in classe pur provando un po' di disagio emotivo).

quando l'ansia diventa patologica

Un certo livello di ansia da separazione fa parte del normale sviluppo fino ai sei anni; i bambini con disturbo d'ansia da separazione, invece, manifestano preoccupazioni eccessive e di gran lunga superiori rispetto a quelle dei loro coetanei. Anche brevi episodi di allontanamento, come l'andare a scuola, andare a dormire o rimanere a casa quando il genitore esce per fare commissioni, possono essere fonte di grande stress e sofferenza.



*Rendi la tua serata
ancora più gustosa con la
linea Forno McCain!*

**GUSTA
LA NOVITÀ!**





In viaggio con Fido

La fobia dell'automobile può aggravarsi se non viene affrontata per tempo o prevenuta

La **cinetosi**, o chinetosi, è caratterizzata da un malessere diffuso e si manifesta in seguito a spostamenti sui mezzi di trasporto. Trasportare il cane in automobile è spesso una necessità, anche solo per recarsi dal veterinario, quindi il **mal d'auto** non va sottovalutato ed è consigliabile trovarvi tempestivamente un rimedio. Se non ci si muove di conseguenza, può diventare un problema e demotivare il proprietario dal portare il cane con sé anche quando sarebbe un bene, con il risultato che l'amico a quattro zampe resta a casa da solo.

I sintomi

La cinetosi si manifesta in modo molto simile nel cane e nell'uomo: nausea, vomito, agitazione. Nel cane si osservano anche salivazione abbondante, tachicardia, re-

spirazione affannosa, talvolta rifiuto a salire in macchina, vocalizzazioni, tremori e, se particolarmente spaventato, può capitare anche che soffra di diarrea.

Con i cuccioli

È frequente che un cucciolo soffra di mal d'auto perché per lui salire su un mezzo di trasporto è una **novità assoluta**. Se si aggiunge il fatto che il primo viaggio coincide con il distacco dalla madre, dai fratelli, dal suo ambiente, associato al disagio/trauma di essere in compagnia di sconosciuti, ecco che lo stato d'animo del piccolo non può essere certamente dei migliori. Durante il primo viaggio lo si può quindi tenere in braccio, avvolto in una copertina morbida, senza necessariamente parlargli; sono già sufficienti la vicinanza e un saldo abbraccio

come fonti di tranquillità e conforto. Anche un collarino a base di feromoni può essere d'aiuto. È consigliabile portare regolarmente, anche tutti i giorni, il cucciolo in auto in modo da abituarlo; bastano pochi minuti. Deve essere un esercizio fatto appositamente, una "full immersion" per evitare che le occasioni siano così sporadiche da non permettere al cane di abituarsi. Se il cucciolo si lamenta, non va rassicurato con la parola, come verrebbe spontaneo fare, bensì ignorato. Se invece è tranquillo, allora gli si può dire "bravo", col giusto tono, per premiarlo.

Adulti

Con un animale cresciuto è più complicato, perché potrebbe avere sviluppato uno stato di **ansia da anticipazione** e avere paura alla sola vista dell'auto, fino a non volere nemmeno salirci. Il consiglio è avere pazienza, mettere una ciotola di cibo a una certa distanza dal veicolo e avvicinarla poco alla volta, per gradi. Esistono prodotti farmacologici molto efficaci, anche omeopatici e meno invasivi se si preferisce, che tolgono il senso di nausea e malessere, così che il cane inizi a stare meglio e si riesca a interrompere questo circolo vizioso.

basta qualche accortezza per fare il bene di Fido

Alcuni consigli utili affinché il cane non abbia paura dell'automobile:

- non usare il mezzo esclusivamente per andare dal veterinario, ma anche per posti piacevoli e graditi (passeggiate al parco, gite, etc...)
- fargli prima conoscere l'auto, quando è ancora spenta
- scegliere una posizione comoda, sicura e da dove il cane possa guardare fuori
- portare la sua copertina preferita e non sgridarlo se si agita
- il passo successivo è stare fermi con l'auto accesa e solo in un secondo momento mettersi in movimento, per brevi tratti
- non somministrare pasti abbondanti, solo un po' di cibo un paio d'ore prima del viaggio (il cane può vomitare anche a stomaco vuoto)
- usare collari, compresse o spray adatti, se dovesse essere un po' agitato



Fateli scegliere!
Loro sanno cosa vogliono.

EXCELLENCE

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

SOLO NEI MIGLIORI NEGOZI TRADIZIONALI, SUPERMERCATI E IPERMERCATI.





Il segno del mese di aprile: ARIETE

Buon compleanno, ARIETE! Nel 2019 la tua parola d'ordine è passione: Giove continua a sostenerti, regalandoti la voglia e il coraggio necessari per affrontare le mille opportunità che il destino ti offre, sul lavoro e in amore. Ottimista ed entusiasta, riesci a essere più precisa e attenta ai dettagli così come ti vuole Saturno. Grazie a Marte in estate aumentano le entrate di denaro, dovute alla notevole disinvoltura con cui saprai muoverti in settori professionali diversi tra loro.



ariete

Giove e Marte vi sorridono per tutto il mese, e fino al 19 avete il Sole nel segno: potete contare su un'energia inarrestabile che dovette però cercare di contenere. Sia sul lavoro che in amore rischiate infatti di buttarvi in troppe iniziative senza dedicare a ciascuna di esse il tempo e l'attenzione che meritano.



toro

Con Giove in Sagittario potete ottenere un importante finanziamento che aspettate da mesi. Il 20 il Sole entra nel vostro segno, rendendovi forti e determinate sul lavoro. Venere, dolce complice dei vostri sogni d'amore, fino al 20 si adopera per realizzarli. Incontrate magici per le single.



gemelli

Giove e Nettuno provocano malintesi con i colleghi; il 18 Mercurio arriva in vostro soccorso e subito tornate a incantare con la vostra parlantina. Anche in amore tutto fila nel migliore dei modi dal 18, e gli eventuali attacchi di gelosia dei primi giorni del mese lasciano spazio a un'intesa più forte e serena.



cancro

Mercurio fino al 17 sistema questioni professionali che sembravano destinate a crearvi problemi. Nettuno per tutto il mese e Venere fino al 20 rimettono ordine nella vostra vita sentimentale; il cielo torna sereno anche per le single, pronte a rimettersi in gioco. Splendida sorpresa in amore il 29.



leone

Per l'intero mese Marte favorisce il lavoro di squadra e vi rende consapevoli delle vostre capacità. Fino al 19 il Sole vi spinge a uscire, a muovervi, a cercare in luoghi per voi insoliti nuove opportunità professionali. L'amore, inatteso e ribelle, vi aspetta infatti lontano da casa.



vergine

Urano si fa in quattro per spazzare via tutto ciò che in campo lavorativo era fermo da un pezzo o non si adatta più alle vostre reali esigenze. Il Sole dal 20 e Venere dal 21 si impegnano al massimo per farvi sentire amate e comprese in amore, riuscendoci benissimo. Forze magiche benevole all'opera in amore.



bilancia

Studiare una lingua straniera, accettare un incarico in un'altra città: Giove e Marte vi parlano per tutto il mese di persone e posti nuovi lontani. Saturno garantisce stabilità alle nuove situazioni. Follie d'amore promesse e mantenute il 27, promozioni e aumenti di stipendio garantiti il 22.



scorpione

Marte vi spinge a rischiare più del solito sul lavoro: meglio non esagerare anche se Mercurio è al vostro fianco fino al 17, garantendovi creatività e successo. L'amore è spettacolare fino al 20 grazie a Venere: single o in coppia, siete apprezzate più del solito e conquistate chiunque vi interessi.



sagittario

Se fino al 20 vi è quasi impossibile tenere a bada la gelosia, gli ultimi dieci giorni del mese sono all'insegna della passione ritrovata per le coppie in crisi e degli incontri hot per le single. Dal 18 Mercurio è un alleato fedele e toglie di mezzo rivali e nemici in campo professionale.



capricorno

Fino al 17 Mercurio suggerisce strategie vincenti in campo lavorativo. Marte protegge per l'intero mese chi ha un'attività indipendente. Venere è amica fino al 19: le coppie sono complici e affiatate, chi è single fa incontri speciali in ambito lavorativo o durante cene con amici.



acquario

Con l'appoggio di Marte, in ottima posizione per tutto il mese, gli eventuali imprevisti creati da Urano possono essere superati senza fatica. L'amore va a gonfie vele per tutte: ottime opportunità per i cuori solitari, intesa più forte e sensuale che mai per chi è in coppia.



pesci

Mercurio nel segno fino al 17 è una garanzia di successo per le trattative di qualsiasi genere e facilita i rapporti con colleghi e superiori. Marte movimentata il settore sentimentale, dove sono possibili ripensamenti e improvvisi cambiamenti di rotta dalle conseguenze inimmaginabili.

KIMBO®

TI PORTA a Napoli

Partecipa al concorso su kimbotiportaanapoli.it o invia un SMS al **320 2041738***



*Segui le modalità di partecipazione su kimbotiportaanapoli.it. Concorso valido dal 1 aprile al 28 luglio 2019. Valore montepremi € 16.378 + iva ove dovuta.

Scopri tutti i premi disponibili e il regolamento completo su www.kimbotiportaanapoli.it

Eventuale estrazione di recupero entro il 3 settembre 2019. Conserva lo scontrino fino al 6 settembre 2019.





Antipasti

- Asparagi al forno croccanti, 7
- Carciofi fritti con salsa provenzale, 26
- Focaccine ai peperoni, 32
- Gazpacho di lattuga e avocado con crackers di piadina e caprino, 15
- Insalata di cavolo riccio con pomodori secchi, olive e pinoli, 38
- Insalata di lamelle di asparagi, finocchi, limone e bottarga, 10
- Pizza romana bianca alla pala, 33
- Quiche con pomodorini, cipollotto e crescenza, 20



Primi

- Chicche di patate con crema di ricotta e piselli, 25
- Orecchiette con piselli, primosale, briciole di prosciutto e limone, 15
- Stufato di ceci e carote con cous cous, 19
- Risotto con funghi porcini secchi e fegato di vitello, 40
- Tabouleh di quinoa ed erbe con ravanelli arrostiti e nocciole, 18
- Tagliatelle ai cereali al pesto di asparagi, pecorino e pistacchi, 8

Secondi

- Bocconcini di manzo con asparagi, arachidi e riso basmati, 10
- Bocconcini di pollo con carciofi, uvetta e pinoli, 16
- Cosciotto d'agnello arrosto con cipolle borettane all'aceto balsamico, 28
- Filetto di orata in crosta di semi di papavero con purea di fave e menta, 21
- Lenticchie con pomodori confit, cipolle caramellate, funghi e spinacini, 37
- Padellata di asparagi e mazzancolle al burro e limone, 9
- Polpo in umido, 30
- Spiedini di tacchino con fagioli in umido agli spinaci, 37



Dolci

- Biancomangiare con frutti rossi e mandorle, 29
- Cannoli siciliani, 35
- Pasticciotti pugliesi, 34
- Zabaione al passito con lingue di gatto al cioccolato fondente, 42

PAUSA DELIZIOSA SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

e perché
no

NUOVA!



AdeZ®



Vegan

DAL 25 FEBBRAIO AL 19 MAGGIO 2019

e tu che chef sei?

LA COLLEZIONE PER TUTTI I GUSTI

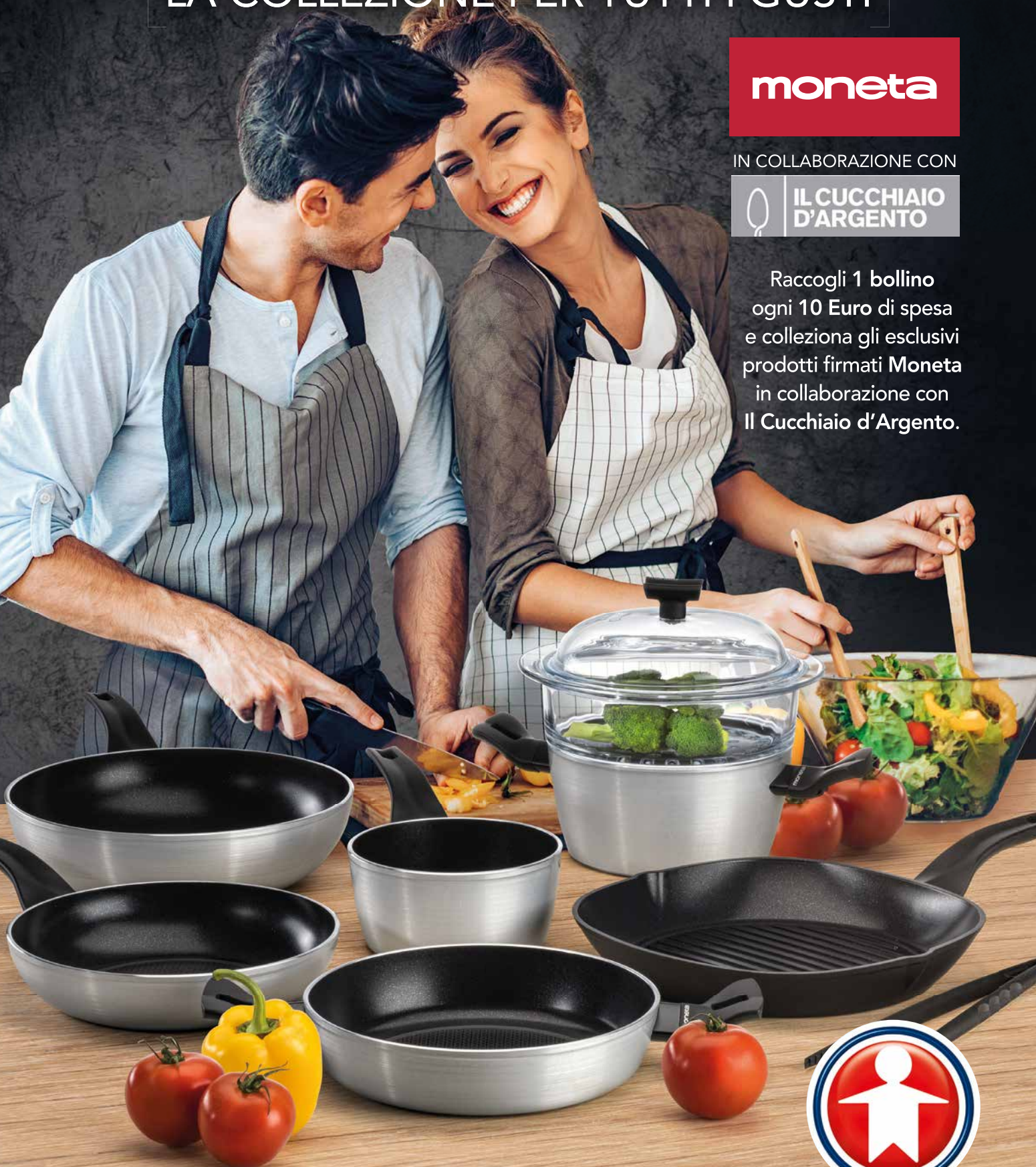
moneta

IN COLLABORAZIONE CON



**IL CUCCHIAIO
D'ARGENTO**

Raccogli 1 bollino
ogni 10 Euro di spesa
e colleziona gli esclusivi
prodotti firmati Moneta
in collaborazione con
Il Cucchiaino d'Argento.



Scopri tutti i dettagli su www.supersigma.com