



PREMIATY

Menu di stagione

Clementine protagoniste

Speciale

Pane fatto in casa

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

nr. 59 gennaio 2021



Filtrofiore Bonomelli rispetta la natura

NUOVE CONFEZIONI IN MATERIALI 100% RICICLABILI

**FILTRI
COMPOSTABILI**
Per un momento
di relax ancora più green



**BUSTA IN CARTA
TERMOSALDATA**

Mantiene intatta tutta
la fragranza del fiore
di camomilla



Camomilla Filtrofiore Bonomelli: con tutte le parti del fiore,
da oggi ancora più attenta all'ambiente.
In una tazza, tutto il piacere della natura.

www.bonomelli.it

UN 2021

tutto da scoprire

Ce lo stiamo chiedendo tutti: come sarà questo 2021? Ci siamo appena lasciati alle spalle un anno complesso, abbiamo festeggiato il Natale e l'arrivo del nuovo anno in casa, con gli affetti più stretti, per cercare di salvarci a vicenda da un virus pericoloso e a tratti subdolo. Abbiamo bisogno di aria nuova e ci auguriamo tutti che questo freddo gennaio il cielo terso dell'inverno, la neve e il sole che piano piano scaldano più a lungo le nostre giornate portino un po' di pace, serenità e libertà. Nel frattempo gustiamo insieme un menu a tutta vitamina C con le regine dell'inverno, le **clementine**, e improvvisiamoci fornai con le ricette di **pane** del menu speciale, tutto dedicato a questo alimento così antico e prezioso.

Per proteggerci dalle insidie dell'inverno la nostra tavola del benessere propone quattro piatti a base di **semi oleosi**, ricchi di proprietà benefiche e antiossidanti. E per chi attende con ansia una riduzione delle restrizioni sugli spostamenti un itinerario per "rotolare verso Sud" alla scoperta della luce e del mosaico di culture che **Catania** racchiude nel suo scrigno alle pendici dell'Etna.

Buon 2021!



SOMMARIO

Gennaio



4
agenda del mese

cucina

6
menu del mese
piccoli piaceri invernali

14
il prodotto di stagione
mandarini

16
ricette per tutti i giorni
settimana di gusto

26
speciale Gusto&Passione
biscotti del Biscottificio
Grondona

26
prodotti del mese
barrette di cereali, cioccolato
e nettare di mirtillo
Equilibrio&Piacere

29
menu speciale
buono come il pane

34
eco-cucina
pangrattato aromatizzato

36

un vino al mese

Autin dal Masso

Barbera d'Asti



benessere

38

cibo e salute

semi oleosi preziosi antiossidanti



viaggi

46

itinerario

un inverno sotto (e sopra) il vulcano



lifestyle

54

interior-mente

le conseguenze della pandemia

56

sos pediatra

le indagini "obbligatorie" alla nascita

58

mondo pet

difesa e marcatura del territorio
nel cane e nel gatto

60

oroscopo

62

indice



45



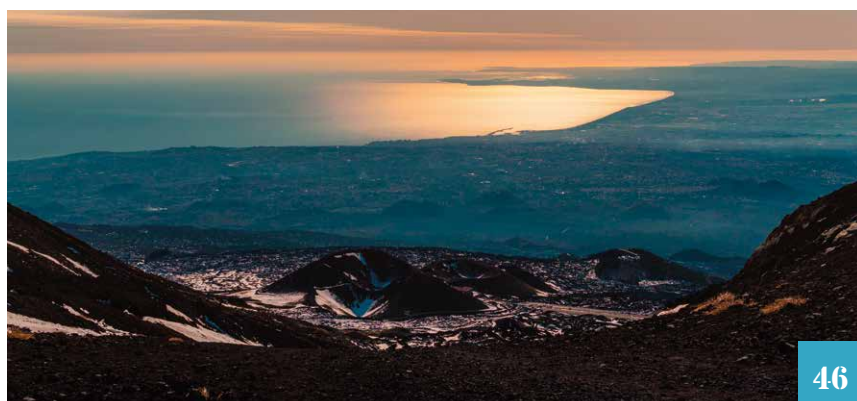
54



58



56



46

AGENDA

idee e consigli



“Video Storie” e “Ipervisioni”

Galleria degli Uffizi, Firenze
www.uffizi.it

Una delle istituzioni più importanti del Paese ha reso accessibile da remoto parte del proprio patrimonio. Anche se i musei chiudono, la cultura non si ferma: dalla home page del sito si accede alla sezione “Video Storie”, con filmati in cui esperti raccontano singole opere e approfondiscono interessanti pagine di storia, le arti, la didattica... “Ipervisioni”, invece, permette la consultazione di immagini in altissima definizione, caratterizzandosi come una serie di vere e proprie mostre virtuali corredate da spiegazioni chiare e interdisciplinari.

Non perdiamoci di vista

Museo Egizio, Torino
museoegizio.it

Tanti contenuti messi a disposizione del pubblico di curiosi e appassionati. Sul canale YouTube c'è l'accattivante serie “Dalle Alpi all'Egitto”, che ogni martedì racconta (in dialetto con sottotitoli) le storie di celebri piemontesi legati all'egittologia. Le imperdibili “Passeggiate del Direttore”, poi, hanno per protagonista proprio Christian Greco mentre racconta della cultura egizia mostrando i pezzi più particolari racchiusi fra le mura del museo. In più, sul sito: conferenze, visite virtuali alle mostre e altri contenuti.



Opera Streaming

Teatri dell'Emilia-Romagna
operastreaming.com

L'emozione delle più belle opere liriche dal vivo, ma a casa. Tramite questa piattaforma, attiva dal 2012 ma mai così attuale come in questo periodo, il pubblico può godere del bello della diretta grazie a riprese in “full HD” dai più prestigiosi palchi della Regione. Terminata la performance, i video delle opere restano a disposizione sul canale YouTube omonimo, corredate da interessanti “dietro le quinte” con interviste agli interpreti, focus sulle location e i loro direttori. La stagione 2020/2021 proseguirà fino al mese di maggio.



MASSIMO GRAMELLINI

C'era una volta adesso



C'era una volta adesso

di Massimo Gramellini
288 pagine - 16,90 €
www.longanesi.it

Mattia, 9 anni, racconta dal suo punto di vista il confinamento della primavera 2020, una circostanza così lontana dalla normalità cui era abituato che lo costringe a riflettere in modo nuovo sulla sua vita e gli affetti che lo circondano, primo fra tutti il padre che lo aveva lasciato quando aveva 3 anni. Mattia non è solo nella sua avventura di crescere: può contare sulla nonna e sulla sorella, che lo aiuteranno a riconciliarsi con le sue paure e i suoi sentimenti, fra vita di condominio stravolta e didattica a distanza.

Tempi di Recupero. Scarti, avanzi e tradizione nelle cucine dei grandi chef
 di Carlo Catani
 Quinto Quarto
 192 pagine - 23,00 €
www.tempidirecupero.it
www.quintoquartoedizioni.it



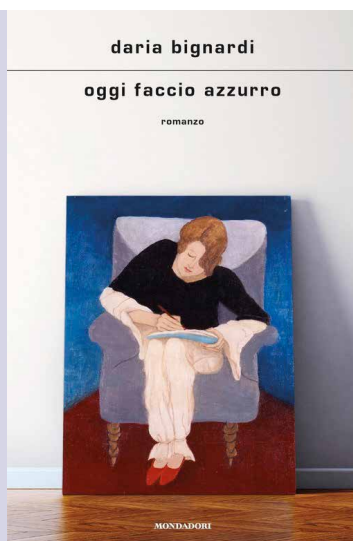
Il volume, stampato su carta prodotta con scarti vegetali, riflette l'esperienza del progetto Tempi di Recupero, nato come rete di professionisti dei fornelli che possono vantare un utilizzo "a scarto zero" delle proprie materie prime. Carlo Catani ha raccolto negli anni saperi, ricette, immagini significative, che raccontano a 360° una filosofia che abbraccia in modo più globale la sostenibilità. Ecco, allora, che il riciclo passa anche dalla cucina; parola di Carlo Petrini, fondatore di Slow Food, e del pluristellato chef Norbert Niederkofler, che firmano prefazione e introduzione.

L'ora della merenda
 di Verdiana Ramina
 e Stella Bellomo
 Uppa Edizioni
 208 pagine - 24,00 €
www.uppa.it



Più di un libro di ricette, è un prontuario utilissimo per chi vuole proporre il pasto tanto atteso e tanto amato dai bambini in modo diverso, sempre piacevole, ma attento alla qualità dal punto di vista nutrizionale. D'altra parte "gratificare" non significa per forza "esagerare" e la vera sfida per i genitori è proprio affrontare la merenda non solo dal punto di vista alimentare, ma anche come momento educativo e di crescita. Le autrici sono una dietologa e una esperta di stili di vita salutari; insieme propongono oltre 60 ricette dolci e salate corredate da splendide fotografie.

Oggi faccio azzurro
 di Daria Bignardi
 Mondadori
 168 pagine - 18,00 €
www.librimondadori.it



Una storia ironica e coinvolgente, malinconica e toccante, quella della vita di Galla, cambiata con violenza dopo essere stata lasciata dal marito. Per non lasciarsi andare nel dolore Galla si rivolge regolarmente a una psicanalista, canta in un coro di detenute, intraprende il suo primo viaggio da sola. L'incontro-scontro con l'arte dell'astrattista tedesca Gabriele Münter cambierà il suo rapporto coi propri sentimenti, mentre la sua vicenda personale si intreccerà con quelle di altri pazienti della sua psicanalista.

Donne dell'anima mia
 di Isabel Allende
 Feltrinelli
 176 pagine - 15,00 €
www.feltrinellieditore.it



Sono pagine importanti, queste uscite dalla penna di una delle autrici più amate degli ultimi decenni. L'ultimo libro di Isabel Allende ripercorre la sua biografia, davvero unica, di coraggiosa femminista, in un tempo e in una società in cui difficilmente una donna poteva esprimersi in modo libero. La via per l'emancipazione è narrata a partire dalla sua giovinezza, trascorsa nel contesto di una cultura rigidamente patriarcale, fino alla terza età, periodo su cui ancora gravano pesanti stereotipi, passando per le esperienze sentimentali e professionali.

PICCOLI PIACERI INVERNALI

Clementine e mandarini con il loro profumo inebriante diventano protagonisti di piatti saporiti e originali, tutti da provare



Linguine con capesante, zenzero e mandarino



Guarda la videoricetta a base di clementine del mese di gennaio!

4 persone 15' preparazione 20' cottura

X 360 g di linguine X 1 scalogno X 4-5 pomodorini
X 8 capesante X la punta di un cucchiaino di zenzero fresco
grattugiato X **olio extra vergine di oliva fruttato leggero**
Gusto&Passione X la scorza di 1 mandarino bio
X menta fresca X sale e pepe

1. Sbucciate lo zenzero e grattugiatelo finemente. Mondate lo scalogno e tritatelo molto fine, fatelo quindi appassire in una padella antiaderente con l'olio fino a quando non sarà diventato trasparente. Unite poi i pomodorini tagliati in quarti e fateli rosolare.

2. Aggiungete lo zenzero grattugiato e le capesante tagliate a tocchetti. Salate, pepate e lasciate cuocere fino a ottenere un fondo cremoso e non liquido. Lessate le linguine, scolatele al dente e conditele con il condimento preparato. Unite le zeste di mandarino e girate. Trasferite nei piatti da portata e servite con menta fresca a piacere.





Salmone con finocchi marinati alla clementina

4 persone 20' preparazione 20' cottura

X 4 filetti di salmone selvaggio surgelati Gusto&Passione senza pelle X 1 finocchio X 6 clementine X finocchietto fresco X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Mondate il finocchio e tagliatelo sottilmente al coltello. Conditelo in una ciotolina con il succo di una clementina, olio, sale e pepe e fate riposare per l'intera durata della ricetta.

2. Sul piano di lavoro formate dei cartocci in questo modo: adagiate un foglietto di carta da forno, uno strato di fettine di clementina (circa 2 intere in tutto), il salmone, il finocchietto, olio, sale e pepe. Richiudete a pacchettino e adagiate i cartocci su una teglia foderata con altra carta. Cuocete a 180°C per circa 20 minuti, compatibilmente con le dimensioni dei vostri filetti. Aprite i cartocci, estraete i filetti e serviteli con le clementine restanti a fette e i finocchi marinati.



FINOCCHI

Ottimi sia cotti sia crudi, sono un abbinamento accattivante assieme agli agrumi. Sceglieteli carnosì e dalle estremità verde vivo e, per conservarne la freschezza, asciugateli bene dopo aver lavato via ogni traccia di terra. In frigo dureranno circa 15 giorni.



TÈ NERO

Si distingue per il sapore avvolgente e un bouquet ricco, differente a seconda dell'area di coltivazione. Abbinare semi, fiori o erbe, per creare infusioni personalizzate. Osate marinature gourmet e nuovi profumi in pasticceria.





Tartellette di farro con crema clementina

6 tartellette 30' preparazione 50' cottura

Per la pasta frolla: X 350 g di **farina integrale di farro bio VerdeMio** X 1 uovo + 1 tuorlo
X 90 g di zucchero X 100 g di **burro bio VerdeMio** X sale

Per la crema: X 250 ml di **latte intero bio VerdeMio** X 60 g di zucchero X 2 tuorli X 20 g di amido
di mais X la scorza di 1 clementina bio

Inoltre: X 1 clementina X 250 ml d'acqua X 40 g di zucchero

1. Preparate la pasta frolla ponendo in una ciotola lo zucchero e amalgamandolo con il burro freddo utilizzando la punta delle dita. Unite le uova sbattute con un pizzico di sale, mescolate e aggiungete la farina. Impastate il tutto velocemente fino a ottenere un panetto liscio e privo di striature di burro. Avvolgetelo nella pellicola alimentare e fate riposare in frigorifero per 30 minuti.

2. Passate alla crema: in un pentolino scaldate il latte con la scorza di clementina. In una seconda casseruola mescolate i tuorli con lo zucchero e l'amido di mais setacciato. Unite poi il latte caldo filtrato a filo e ponete sul fuoco, girando, fino a quando la crema non si sarà addensata. Trasferite in una ciotola e coprite con pellicola a contatto. Fate raffreddare.

3. Stendete la pasta con il mattarello in una sfoglia di 5 mm. Rivestite fondo e bordi di 6 stampi da crostatina da 8 cm di diametro. Bucherellate la base e disponete all'interno un foglietto di carta forno e i pesetti di ceramica per la cottura in bianco. Cuocete nel forno caldo a 180°C per 15 minuti, quindi sfornate e proseguite per ulteriori 5 minuti senza carta e pesetti. I gusci di frolla dovranno essere dorati. Fate raffreddare.

4. In un pentolino fate bollire l'acqua con lo zucchero e tuffate nello sciroppo 6 fette di clementina. Lasciatele cuocere per 10 minuti, quindi scolatele delicatamente e fatele raffreddare. Aiutandovi con un sac à poche farcite i gusci con la crema, adagiatevi sopra una fettina di clementina e servite.

Crème brûlée al mandarino e tè nero

(foto a p. 10)

La carta dei vini

Linguine con capesante,
zenzero e mandarino
Soai Valdobbiadene Prosecco
Superiore

Salmone al forno con finocchi
marinati alla clementina
Terra dei Sanniti Falanghina

6 persone 20' preparazione 70' cottura

X 8 tuorli di **uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** X 600 ml di panna
fresca X 80 g di zucchero a velo X la scorza di 1 mandarino bio e il suo succo
X 1 cucchiaino di tè nero X zucchero di canna per caramellare

1. Scaldate la panna in un pentolino insieme alla scorza di mandarino prelevata con un pelapatate e al tè nero. Lasciate in infusione per almeno 20 minuti.

2. In una ciotola sbattete i tuorli insieme allo zucchero a velo e al succo di mandarino filtrato. Unite la panna filtrata a filo girando con una frusta. Trasferite il composto ottenuto all'interno di 6 stampini di ceramica e cuocete nel forno già caldo a 120°C per 50-60 minuti, compatibilmente con le loro dimensioni. La crema dovrà essere rappresa lungo i bordi e il centro apparirà ancora un poco tremolante. Fate raffreddare completamente e poi ponete in frigo per 3 ore.

3. Poco prima di servire cospargete la superficie delle crème con lo zucchero di canna e fate dorare utilizzando un cannello.



MANDARIN

D

RINNO

Ma anche clementina e mandarancio: una coccola che ci si può concedere sempre, per rinfrescare il palato o arricchire i nostri piatti

PICCOLO FRUTTO, GRANDI PROPRIETÀ

I mandarini sono tra gli agrumi con il maggior contenuto di zuccheri. Le loro calorie, infatti, si aggirano attorno alle 72 per 100 g. Contengono l'80/90% di acqua, piccole quantità di zuccheri (in prevalenza fruttosio), buone dosi di sali minerali, come potassio, calcio e zinco, fibre, acido citrico e notevoli quantità di vitamina C e flavonoidi (esperidina). Il mandarino contiene bromo, sedativo del sistema nervoso centrale, per questo motivo può essere utile consumarlo alla sera per conciliare il sonno.



non solo vitamine: l'agrume dalle mille doti

QUANTE VARIETÀ ►

Il mandarino, come tutti gli agrumi, appartiene al genere *Citrus* della famiglia delle *Rutaceae*. Sotto il nome comune di "mandarino" si racchiudono non solo molte varietà dello stesso frutto, ma anche gli ibridi, come mandaranci e clementine. I frutti del mandarino hanno una buccia sottile che si stacca con facilità e sono ricchi di semi. Clementine e mandaranci hanno il pregio di contenere pochi semi e per questo sono molto apprezzati sulle nostre tavole. La varietà più coltivata in Italia è l'Avana, o mandarino comune. Molto diffuso è anche il tardivo di Ciaculli, dal nome della località palermitana dove si produce.



GLI IBRIDI ►

Mandarancio e clementina sono entrambi frutti ottenuti dall'incrocio tra mandarino e arancio. Il mandarancio ha una buccia molto spessa, mentre quella della clementina è sottile. I frutti sono molto dolci e succosi, generalmente privi di semi.

Il mapo si ottiene dall'ibridazione di mandarino e pompelmo, per questo la sua polpa ha un caratteristico gusto dolce-amaro. Oltre a essere consumato fresco, si usa per la produzione di succhi e bibite.



L'INGREDIENTE SALATO CHE NON TI ASPETTI

Il limone non è l'unico agrume che si accorda con facilità alle preparazioni salate. Anche il mandarino, con la sua dolcezza, nasconde caratteristiche che lo rendono un prezioso alleato nella realizzazione di antipasti, primi e secondi. Si può usare per preparare una gustosa tartare di salmone e finocchio da servire come antipasto. Il suo succo, unito a un po' di panna e aromi e fatto saltare in padella, diventa un condimento perfetto per i tagliolini o le fettuccine. Infine, il pollo al mandarino non ha nulla da invidiare all'anatra all'arancia.



◀ I MANDARINI IN PASTICCERIA

Marmellate, bucce candite, composte... pensando ai mandarini in pasticceria vengono subito in mente queste golose e utili preparazioni. Tuttavia sono innumerevoli le ricette dolci meno classiche in cui cimentarsi. Con le clementine, ad esempio, è possibile realizzare una gustosa mousse da utilizzare insieme al pan di Spagna per creare una scenografica torta a strati. I mandarini tagliati a fette, immersi nella tempura, fritti e ricoperti di zucchero, daranno vita a un dessert inaspettato e delizioso.

Settimana DI GUSTO

LUNEDÌ

Chili con carne
e fagioli e chips
di piadina



MARTEDÌ

Frittata al forno con
broccoli, cipolla
rossa e ricotta



MERCOLEDÌ

Orzo saltato con carote,
cavoletti e pancetta



GIOVEDÌ

Fusilli gratinati con
stracchino, radicchio
e pinoli



VENERDÌ

Orata al cartoccio con
capperi e arancia e
crudité di finocchio



SABATO

Minestra con ceci,
farro e spinaci

DOMENICA

Mini strudel con porri,
mele e speck



Chili con carne e fagioli e chips di piadina

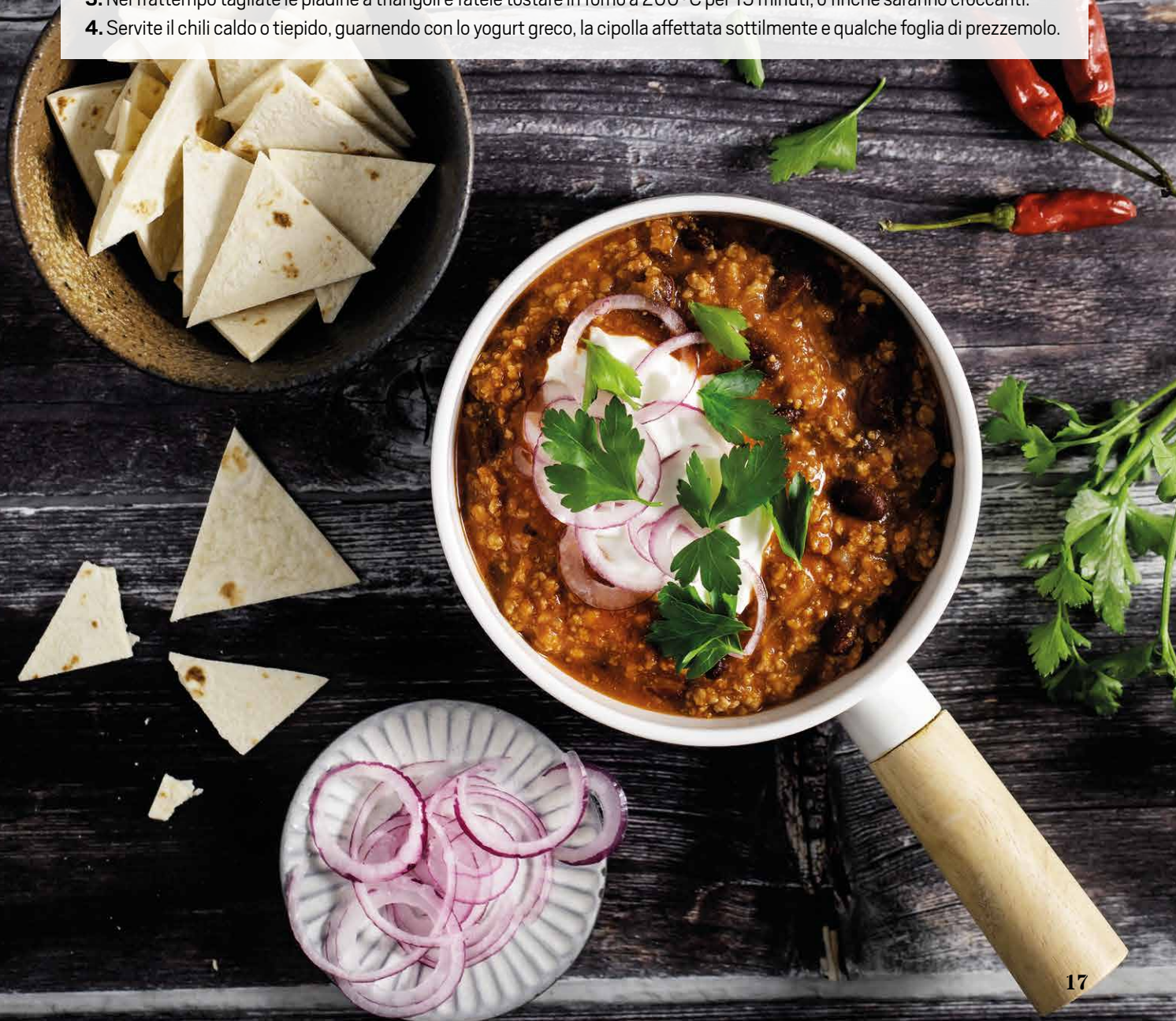
4 persone 5' preparazione 40' cottura

X 1 cipolla X 1 peperoncino fresco X 1/2 cucchiaino di semi di cumino X 400 g di carne macinata di manzo
X 350 g di polpa di pomodoro bio VerdeMio X 300 g di fagioli rossi cotti e scolati X olio extra vergine di oliva
X sale e pepe

per servire: X 2 piadine sfogliate all'olio extra vergine di oliva Gusto&Passione X 200 g di yogurt greco

X 1 cipolla rossa X prezzemolo

1. Tritate la cipolla e il peperoncino e rosolateli in una pentola con 6 cucchiari di olio. Unite il cumino e poi la carne macinata. Fatela rosolare omogeneamente mescolando con un cucchiaino di legno. Aggiungete la polpa di pomodoro e i fagioli e lasciate insaporire per qualche istante.
2. Versate nella pentola mezzo bicchiere di acqua e regolate di sale e di pepe. Portate a bollire e cuocete il chili, a fiamma bassa e con coperchio, per 40 minuti.
3. Nel frattempo tagliate le piadine a triangoli e fatele tostare in forno a 200°C per 15 minuti, o finché saranno croccanti.
4. Servite il chili caldo o tiepido, guarnendo con lo yogurt greco, la cipolla affettata sottilmente e qualche foglia di prezzemolo.



Frittata al forno con broccoli, cipolla rossa e ricotta

4 persone 15' preparazione 35' cottura

X 500 g di broccoli X 1 cipolla rossa X 6 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 100 g di ricotta X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Lavate i broccoli, tagliateli a cimette e sbollentateli in acqua salata. Mondate la cipolla, tagliatela a fettine non troppo sottili e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio. Unite i broccoli e saltate il tutto per qualche istante.
2. Accendete il forno a 200°C, rivestite una teglia da 22 cm di diametro con della carta da forno e ungetela con poco olio. Sbattete le uova con una presa di sale e del pepe macinato al momento. Dividete la ricotta a fiocchetti e unetela alle uova, mescolando delicatamente.
3. Disponete le verdure nella teglia e unite il mix di uova e ricotta (se necessario distribuite omogeneamente la ricotta). Infornate e cuocete per 30 minuti, o fino a doratura. Sfnate la frittata e servitela calda o tiepida.

Orzo saltato con carote, cavoletti e pancetta

4 persone 10' preparazione 30' cottura

X 320 g di orzo perlato X 250 g di cavoletti di Bruxelles X 200 g di carote
X 1 spicchio d'aglio X 80 g di pancetta tagliata a fiammifero o a cubetti
X olio extra vergine di oliva X sale

1. Cuocete l'orzo in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo mondate i cavoletti di Bruxelles, tagliateli a metà e poi a fettine sottili; pelate le carote e tagliatele a fettine con una mandolina e poi a losanghe.
2. Fate rosolare l'aglio in una padella ampia con un giro d'olio, unite la pancetta e fatela saltare un paio di minuti. Aggiungete le verdure e una presa di sale e saltate il tutto a fiamma vivace continuando a mescolare. Eliminate l'aglio, unite l'orzo e proseguite la cottura per un minuto. Mescolate per amalgamare bene tutti gli ingredienti e servite.



Fusilli gratinati con stracchino, radicchio e pinoli

4 persone 15' preparazione 25' cottura

X 350 g di fusilli X 150 g di radicchio X 1 spicchio d'aglio X 200 g di stracchino X 1 noce di burro di centrifuga **Gusto&Passione** X 1 cucchiaino di pinoli X **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato X olio extra vergine di oliva X sale

1. Cuocete i fusilli in abbondante acqua salata. Nel frattempo tagliate le foglie di radicchio a striscioline e fatele saltare in padella con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio e un pizzico di sale.

2. Trasferite lo stracchino in una ciotola e mescolatelo con il radicchio, unite la pasta ancora calda e amalgamate bene il tutto. Dividete la pasta in quattro porzioni monoporzione imburrate e guarnite con i pinoli, una spolverata di Parmigiano e qualche fiocchetto di burro. Gratinare i fusilli sotto al grill del forno fino a doratura e servite subito.



Orata al cartoccio con capperi e arancia e crudité di finocchio

4 persone 5' preparazione 20' cottura

X 4 orate da porzione già eviscerate e private delle squame (circa 300 g l'una) X 1 arancia non trattata X 2 finocchi con le barbe X 2 cucchiari di **capperi di Pantelleria IGP Gusto&Passione** X **olio extra vergine da olive taggiasche Gusto&Passione** X sale

1. Accendete il forno a 210°C. Lavate l'arancia e tagliatela a fette; lavate le barbe dei finocchi. Inserite dentro alla pancia di ciascuna orata una fetta di arancia, delle barbe di finocchio e qualche cappero. Sistemate ciascuna orata su un foglio di carta da forno ampio e condite con un filo d'olio e qualche cappero. Chiudete i cartocci sigillando le estremità a caramella con dello spago da cucina, sistemateli su una teglia e cuocete le orate per 20 minuti.

2. Nel frattempo tagliate i finocchi a fettine e metteteli in acqua e ghiaccio. Servite le orate nel loro cartoccio accompagnandole con i finocchi sgocciolati conditi con un filo d'olio e un pizzico di sale.



Minestra con ceci, farro e spinaci

4 persone 10' preparazione 40' cottura

X 1 carota X 1 cipolla X 1/2 cucchiaino di semi di coriandolo X 1 peperoncino disidratato X 400 g di ceci cotti e scolati X 150 g di polpa di pomodoro X **100 g di farro perlato a cottura rapida Equilibrio&Piacere** X 150 g di spinaci freschi o **spinaci surgelati bio VerdeMio** X 800 ml di brodo vegetale caldo o acqua X olio extra vergine di oliva X sale

1. Mondate la carota e la cipolla e tritatele. Scaldate una casseruola con 3-4 cucchiari di olio e fate rosolare il trito insieme al coriandolo e al peperoncino ridotto in scaglie. Lasciate appassire il tutto a fuoco dolce, quindi aggiungete i ceci e la polpa di pomodoro. Lasciate cuocere ancora un minuto quindi unite il brodo.

2. Portate a ebollizione, salate e cuocete a fuoco basso per 20 minuti. Unite il farro e gli spinaci spezzettati e cuocete la minestra per altri 15 minuti, o fino a cottura del farro, mescolando di tanto in tanto e verificando che il liquido sia sufficiente. Servite subito.





FARRO PERLATO A COTTURA RAPIDA EQUILIBRIO&PIACERE

Il farro a cottura rapida della linea Equilibrio&Piacere è un ottimo alleato in cucina per la preparazione veloce di zuppe, insalate e primi piatti. Ottimo in abbinamento a legumi e verdure.



Mini strudel con porri, mele e speck

4 persone

15' preparazione

30' cottura

X 180 g di porri X 50 g di speck
X 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare X 100 g di mele annurca X olio extra vergine di oliva X semi di papavero X 1 tuorlo X sale

1. Affettate i porri e fateli stufare in padella con un filo d'olio insieme alle mele tagliate a dadini. Unite lo speck tagliato a striscioline e cuocete ancora per qualche istante. Salate, se necessario.

2. Accendete il forno a 210°C e rivestite una teglia con della carta da forno. Tagliate la pasta sfoglia in 8 parti e farcite ciascun rettangolo con il ripieno intiepidito. Inumidite i bordi della pasta e chiudete i mini strudel premendo le estremità per sigillare.

3. Spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto, decorate con dei semi di papavero e praticate dei tagli in diagonale con un coltello affilato. Infornate i mini strudel e cuoceteli per 25 minuti, o fino a doratura. Sfornateli e serviteli caldi o tiepidi.



La carta dei vini

Chili con carne e fagioli
e chips di piadina
Autin dal Masso Barbera d'Asti

Frittata al forno con broccoli,
cipolla rossa e ricotta
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Orzo saltato con carote,
cavoletti e pancetta
Vleius Verdicchio dei Castelli di Jesi

Fusilli gratinati con stracchino,
radicchio e pinoli
Passo delle Mattule Grillo

Orata al cartoccio con capperi
e arancia e crudité di finocchio
Ca' Lunate Vermentino di Sardegna

Minestra con ceci, farro e spinaci
**Mastro Ducale Lambrusco
di Modena secco**

PORRO

Povero di calorie e ricchissimo di vitamine e sali minerali, la sua stagione va all'incirca da novembre a febbraio, periodo in cui il suo sapore, dolce ma deciso, si apprezza maggiormente nelle zuppe calde.

Crudo è ottimo al naturale, in pinzimonio, oppure, tagliato sottile, arricchisce una fresca insalata di stagione. Prima dell'utilizzo è bene dividerlo a metà e passarlo sotto abbondante acqua fredda.



SELEZIONE SLOW FOOD

Segui il gusto e la passione, al supermercato scegli la Selezione Slow Food

I supermercati Sigma e Coal ti portano alla scoperta dei territori più autentici, dove le relazioni sono più trasparenti e le comunità più unite. Con tanti prodotti buoni e genuini selezionati insieme a Slow Food Italia

Che si viva in una grande città o in un paese di provincia, c'è un solo modo in cui tutti vorrebbero fare la spesa: trovando prodotti italiani tipici e autentici, con un valore che vada oltre il gusto. Per promuovere la responsabilità sociale in modo attivo, arriva la **"Gusto&Passione Selezione Slow Food Italia"** dei supermercati Sigma e Coal, un progetto "a quattro mani" con cui **ricercare le piccole e grandi eccellenze gastronomiche nascoste nei nostri territori, selezionare solo materie prime locali e di altissima qualità, collaborare con i produttori più rappresentativi, rispettosi di antichi processi di lavorazione e che incarnano la più nobile produzione artigianale italiana.**

Un viaggio buono nel nostro Paese che oggi si può fare senza muoversi da casa, scegliendo fra i tanti prodotti della linea Gusto&Passione nel tuo supermercato di fiducia Sigma o Coal.

Quattro progetti per esplorare il meglio dei prodotti enogastronomici italiani: birre artigianali, vini, salumi e pasticceria. Da dove cominciare?

Scoprili tutti su www.gustoeppassione.info/selezione

BISCOTTI DEL BISCOTTIFICIO GRONDONA: CANESTRELLI E NON SOLO



Con 200 anni di storia alle spalle, questa azienda incarna la tradizione dolciaria genovese. Capace di innovare nel

rispetto del proprio passato, i suoi dolci e biscotti Gusto&Passione Selezione Slow Food Italia sono preparati con ingredienti naturali e ricercati. Solo pregiato lievito madre, Baci di

Dama con nocciole Tonda Gentile del Piemonte e puro cioccolato fondente,

tradizionale Pandolce con uvette, canditi e pinoli, Biscotto della Salute e

Biscotto Legaccio, delicati, leggeri e nutrienti. E poi i Canestrelli, con la friabilità e il sapore di una volta.



Seguimi nei territori più autentici.




GUSTO &
PASSIONE



La nostra collaborazione con Slow Food è una scelta buona,
dove il sostegno ai territori diventa un nostro valore. Un bene di tutti, oggi e per il futuro.

Scopri di più su: gustoepassione.info

In esclusiva da:  **SIGMA**  **COAL**

BARRETTE DI CEREALI EQUILIBRIO&PIACERE

Buoni propositi per il nuovo anno? Come sempre, rimettersi in forma e abbracciare uno stile di vita più salutare.

Grazie alle **Barrette di cereali Equilibrio&Piacere** fare un break non è mai stato così leggero!

Il potere dei multicereali tostati da gustare in ogni momento della giornata, ovunque tu sia: deliziose barrette disponibili nella versione classica con Gocce di Cioccolato al Latte o Ribes Rossi, arricchite con 7 vitamine e ferro.

Per gli amanti della frutta secca sono assolutamente da non perdere le nuove proposte ad alto contenuto di fibre con Mandorle, Semi di Zucca e Mirtillo o Nocciolo, Semi di Zucca e Gocce di Cioccolato: fai il pieno di energia, scegli Equilibrio&Piacere!



NETTARE DI MIRTILO EQUILIBRIO&PIACERE

Il mirtillo è un piccolo frutto appartenente alla categoria dei frutti rossi o di bosco. Cresce in maniera selvatica e spontanea ed è ben noto per le sue proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e vasodilatatorie.

Nel **Nettare di mirtillo Equilibrio&Piacere** sono racchiuse tutte le proprietà nutritive di questo piccolo ma ricchissimo frutto: dal gusto dolce e intenso, fonte di vitamina C, è ideale da bere fresco a colazione o a merenda, o da utilizzare per la preparazione di deliziosi frullati o gustose creme.



PRODOTTI DEL MESE

Lasciarsi alle spalle gli eccessi delle feste e iniziare il nuovo anno all'insegna della salute non è mai stato così gustoso. Basta scegliere i prodotti della linea dedicata al benessere!

CIOCCOLATO SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI EQUILIBRIO&PIACERE

Dopo le feste, soprattutto per i più golosi, rinunciare al piacere del cioccolato per ridurre l'apporto di zuccheri è una vera e propria sfida!

La soluzione? Le **Tavolette di**

cioccolato senza zuccheri aggiunti Equilibrio & Piacere: una linea che coniuga la golosità unica del cioccolato con la leggerezza, grazie all'uso di dolcificanti naturali come il maltitolo, ottenuto dall'amido del mais.

Disponibile nelle varianti al Latte e Fondente, il Cioccolato



Equilibrio&Piacere è l'ideale per concedersi una piacevole pausa o per creare una deliziosa crema al cioccolato da gustare al bicchiere o da utilizzare per farcire soffici brioches o torte.



BUONO COME IL PANE

Il bello e il buono di impastare
e un profumo irresistibile
che avvolge la casa. Non
c'è niente di meglio che
preparare il pane, magari
tutti insieme in famiglia, per
godersi un momento prezioso





Baguettes

4 baguettes

30' preparazione

13 ore riposo

15' cottura

Per la biga: **X 250 g di acqua minerale naturale Equilibrio&Piacere**

X 500 g di farina tipo Manitoba

X 5 g di lievito di birra

Per l'impasto: **X la biga**

X 50 g di farina tipo "0"

X 130 g di acqua X 8 g di sale

X 1 g di lievito di birra

X 1 cucchiaino di miele

1. Cominciate un giorno prima: impastate gli ingredienti della biga, senza curarvi troppo che l'impasto sia omogeneo e liscio. Fate lievitare per 12-18 ore, o fino al raddoppio del volume, a temperatura controllata (tra i 16 e i 18°C).

2. Il giorno successivo impastate prima la farina con il lievito, l'acqua, il miele e il sale, e infine aggiungete la biga. Fate lievitare coperto con un canovaccio per circa 1 ora. Dividete l'impasto in 4 parti e allungatele delicatamente sul piano di lavoro ben infarinato.

3. Fate riposare altri 10 minuti e allungate nuovamente i pezzi di impasto fino a 35 cm circa, adagiando i pani sulla teglia del forno rivestita di abbondante carta da forno, in modo che questa, formando delle "onde" tra una baguette e l'altra, ne assicuri la separazione in fase di lievitazione.

4. Fate lievitare ancora 50 minuti, o fino al raddoppio del volume, a temperatura ambiente. Praticate 5-6 tagli diagonali sulla superficie di ciascun pane e infornate a 240°C spruzzando l'interno del forno con un vaporizzatore per formare l'umidità necessaria a ottenere una crosta croccante e sottile. Cuocete per 15 minuti circa, o fino a doratura, e sfornate.



Se doveste avanzare del pane, non andrà certo sprecato. In pochi minuti, e con ingredienti semplicissimi che non mancano nelle nostre dispense, diventerà la base per un goloso e fantasioso pangrattato. vai a **p. 34** per scoprire tante gustose ricette di riciclo!

Pane di segale e noci

- 1 pagnotta
- 20' preparazione
- 2 ore riposo
- 30' cottura

X 250 g di farina di segale integrale
X 200 g di farina tipo Manitoba
X 300 g di acqua tiepida
X 100 g di gherigli di noce tritati
X 150 g di lievito di birra
X 2 cucchiaini di miele millefiori bio VerdeMio
X 1 cucchiaino scarso di sale

1. Sciogliete il lievito in metà dell'acqua appena tiepida, aggiungete il miele e mescolate. Versate in una ciotola in cui avrete precedentemente mescolato le farine e cominciate a impastare, aggiungendo man mano il resto dell'acqua tiepida, fino a formare una massa morbida e leggermente appiccicosa (aggiungete pochissima farina se occorre).

2. Verso la fine incorporate il sale e i gherigli e continuate a mescolare; in ultimo formate una palla, spolveratela con poca farina e fate riposare per circa 1 ora, o fino al raddoppio di volume, in un luogo tiepido.

3. Riprendete l'impasto e formate una pagnotta allungata aiutandovi all'occorrenza con poca farina per manipolarlo (la segale rende gli impasti più collosi rispetto alle altre farine). Fate riposare in un luogo tiepido ancora un'ora o finché il suo volume non raddoppia.

4. Spolverate con la farina, praticate alcune incisioni sulla superficie del pane e cuocete nel forno a 220°C per 30-40 minuti, o fino a che, battendo con le nocche sulla superficie inferiore del pane, questo non suonerà vuoto.

Panini integrali

(foto a p. 31)

8 panini  riposo  preparazione  cottura

X 250 di farina integrale X **150 g di farina grano tenero tipo "2" macinata pietra Gusto&Passione**
X 100 g di farina tipo Manitoba X 350 ml d'acqua X 20 g di strutto a temperatura ambiente X 12,5 g di
lievito di birra (mezzo panetto) X **2 cucchiaini di miele di castagno Gusto&Passione** X 8 g di sale

1. Sciogliete il lievito e il miele in 50 ml di acqua e il sale in 50 ml di acqua, entrambi sottratti dal totale.
2. Mescolate le farine e aggiungetevi l'acqua rimanente e l'acqua con il lievito.
3. Iniziate a impastare poi aggiungete l'acqua salata e infine, sempre impastando, lo strutto.
4. Lavorate il tutto fino a ottenete un impasto molto morbido, trasferitelo in una ciotola leggermente unta con olio e praticate delle pieghe circolari "pizzicando" un lembo dell'impasto dall'esterno (dal bordo della ciotola) verso il centro e ruotando la ciotola, in modo da pizzicare e riportare al centro l'impasto per circa 10 volte, fino a completare il giro. Fate riposare 10 minuti e ripetete questa operazione altre tre volte. Questa fase è facoltativa, ma serve a dare forza agli impasti un po' morbidi.
5. Rovesciate l'impasto su una spianatoia leggermente infarinata, dividetelo in 8 parti e formate con ciascuna un filoncino allungato, disponendo tutti i panini così ottenuti sulla placca del forno rivestita di carta da forno.
6. Fate lievitare da 30 minuti a un'ora, o fino al raddoppio, praticate su ciascun filoncino un taglio longitudinale e infornate per 10 minuti a 220°C, monitorando il forno, e per ulteriori 10 minuti abbassando la temperatura a 200°C. Sfornate quando sono dorati uniformemente. Prolungate la cottura di qualche minuto se occorre.

Panini di semola e pomodori secchi

(foto a p. 29)

8 panini  riposo  preparazione  cottura

X 350 g di farina di semola di grano duro X 150 g di farina tipo Manitoba X 300 ml di acqua X **100 g di pomodori secchi di Calabria in olio di oliva Gusto&Passione** X 20 g di lievito di birra X 1 cucchiaino scarso di paprica dolce X 8 g di sale
X **2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione** X 2 cucchiaini di semi di sesamo

1. Tritate i pomodori secchi grossolanamente al coltello e tenete da parte.
2. Sciogliete il lievito in 50 ml di acqua e il sale in 50 ml di acqua, entrambi sottratti dal totale.
3. Mescolate le farine tra loro e con la paprica, poi aggiungetevi l'acqua rimanente e l'acqua con il lievito.
4. Iniziate a impastare, poi unite l'acqua salata e infine i pomodori secchi. Lavorate il tutto fino a ottenete un impasto liscio e omogeneo, trasferitelo in una ciotola leggermente unta con olio e fate riposare al riparo dalle correnti per un'ora, o fino al raddoppio.
5. Rovesciate l'impasto su una spianatoia leggermente infarinata, dividetelo in 8 parti e formate con ciascuna una pallina, lavorandola con le mani o "pirlandola" sul piano di lavoro, cioè arrotolandola su di esso usando l'incavo della mano.
6. Disponete tutti i panini così ottenuti sulla placca del forno rivestita di carta da forno e fate lievitare ancora un'ora o un'ora e mezza, fino al raddoppio. Spennellate con acqua e cospargete di semi di sesamo.
7. Infornate a 210°C per 15 minuti, poi abbassate a 190-200°C e cuocete per altri 10 minuti.
8. Sfornate quando i panini sono dorati uniformemente, prolungando la cottura di qualche minuto se occorre.

PANGRATTATO ALLA MENTA, LIME E PEPE ROSA

Ingredienti

- X 200 g di pane raffermo
- X 20 g di buccia di limone non trattato
- X 10 g di pepe rosa
- X 5-6 foglie di menta

PROCEDIMENTO

Tagliate il pane a dadini e tostategli in forno a 150°C per 10 minuti. Lasciate raffreddare. Inserite nel frullatore tutti gli ingredienti e frullate finemente. È perfetto su trancetti di pesce bianco, come merluzzo, dentice, cernia, o sui crostacei.

10' preparazione 10' cottura

PANGRATTATO AL LIMONE, CAPPERI E SEMI DI FINOCCHIO

Ingredienti

- X 200 g di pane raffermo
- X 20 g di buccia di limone non trattato
- X 20 g di capperini sotto sale
- X 1 cucchiaino di semi di finocchio

PROCEDIMENTO

Sciacquate i capperi e lasciateli spurgare in acqua per 10 minuti. Scolateli e asciugateli su carta da cucina. Tagliate il pane a dadini e tostatelo in forno a 150°C per 10 minuti. Mettete nel frullatore i semi di finocchio e riduceteli in polvere. Unite il pane spezzettato, il limone e i capperi, e frullate ancora. Si può usare per insaporire il pollo arrosto, come farcia per moscardini o seppioline, oppure per insaporire i pomodori ripieni.

10' preparazione 10' cottura

PANGRATTATO CON MANDORLE E ARANCIA

Ingredienti

- X 200 g di pane raffermo
- X 40 g di mandorle spellate
- X 20 g di buccia di arancia non trattata
- X 1 cucchiaino di origano

PROCEDIMENTO

Tagliate il pane a dadini e tostatelo in forno a 150°C per 10 minuti. Lasciate raffreddare e inserite il pane nel cutter. Unite le mandorle, l'arancia e l'origano. Frullate finemente. È ideale per impanare filetti di pesce bianco prima della cottura, per polpettine vegetariane o per insaporire verdure al forno.

10' preparazione 10' cottura



PANGRATTATO AL LIMONE E PECORINO

Ingredienti

- X 200 g di pane raffermo
- X 40 g di foglie di prezzemolo
- X 20 g di pecorino
- X 10 g di buccia di limone non trattato

PROCEDIMENTO

Tagliate il pane a dadini e tostatelo in forno a 150°C per 10 minuti. Inserite nel cutter le foglie di prezzemolo ben asciutte, la buccia di limone e il pecorino e frullate per qualche secondo. Unite il pane e frullate nuovamente fino a ottenere la grana che preferite. Si può usare per insaporire e dare consistenza alle polpettine di carne, per insaporire le patate al forno a fine cottura o per impanare seppioline o filetti di pesce prima di infornarli.

10' preparazione 10' cottura



Autin dal Masso Barbera d'Asti

Sebbene venga ipotizzata la coltivazione della Barbera in Piemonte già nel Medioevo, la sua comparsa è datata 1512, anno a cui risale un atto del comune di Chieri (TO). Grazie a una rapida diffusione su tutto il territorio, la Barbera diventò il vino che i contadini destinavano al proprio consumo, iniziando a costruire quel rapporto con la tavola quotidiana che ne rappresenta forse il tratto più distintivo.

La Barbera è **uno dei vitigni-simbolo del Piemonte** e interessa circa il 30% della superficie vitata regionale. Coltivato soprattutto sulle colline dell'Astigiano e del Monferrato, raggiunge la sua massima espressione nella Barbera d'Asti, che ha ottenuto la DOC nel 1970 e la prestigiosa DOCG nel 2008.

Dopo un'epoca in cui la sua fama è stata offuscata da produzioni dozzinali, la Barbera d'Asti ha conosciuto un nuovo rilancio a partire dagli anni '80-'90 del Novecento, grazie a un gruppo di produttori decisi a far svoltare il territorio verso la qualità.

Accanto alla vinificazione in acciaio, che origina vini più freschi e immediati, si è sviluppato l'uso delle *barrique*, finalizzate a produrre **versioni adatte a un affinamento prolungato**. Il colore è rosso rubino e tende al granato con l'invecchiamento. Il profumo è intenso e vinoso da giovane: spiccano la ciliegia, la mora e la prugna, che evolvono in sentori di confettura e frutta sotto spirito, oltre a note floreali. Al palato è vigoroso e scorrevole, animato dal proverbiale nerbo acido che ne rinfresca il sorso.

Da servire attorno ai 16°C-17°C, una buona Barbera **può accompagnare piatti tipici** come agnolotti del plin, bagnacauda e fritto misto alla piemontese, fino ai pesci grassi come l'anguilla e a piatti più esotici quali il chili con carne di manzo. Le versioni più ambiziose si abbinano alla selvaggina di pelo e di piuma e ai formaggi stagionati.



VerdeMiò
*La creatività
è bio.*



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



SEMI OLEOSI

preziosi antiossidanti

Frutta secca, semi di girasole, di lino, di zucca e tanti altri. Un concentrato di fibra, sostanze antiossidanti e un'ottima fonte di proteine vegetali



Gnocchi al pesto di cavolo nero e mandorle

4 persone 40' preparazione 35' cottura

1. Pelate le patate, dividetele a pezzi grossi e fatele cuocere a vapore finché non saranno ben morbide (circa 20'). Passatele allo schiacciapatate e spargetele su una spianatoia di legno.
2. Fate raffreddare completamente poi al centro rompete l'uovo e cospargete tutta la superficie con la farina. Lavorate fino a ottenere un impasto morbido e non appiccicoso.
3. Formate con un pezzo di impasto alla volta, aiutandovi con altra farina, dei serpentelli dal diametro di circa 2 cm e tagliateli a pezzettini. Spolverateli con abbondante farina e tenete da parte su un piano allargandoli bene in modo che non si tocchino tra di loro.
4. Pulite il cavolo nero eliminando la costa centrale dalle foglie più grandi. Lavatelo bene e tagliatelo grossolanamente.
5. Pelate e tritate finemente l'aglio. Versate un filo d'olio preso dal totale in una padella e unite l'aglio e il cavolo nero. Salate leggermente e fate cuocere per circa 5' a fiamma moderata con il coperchio, per far appassire leggermente le foglie.
6. Fate raffreddare, poi trasferite nel bicchiere del frullatore e unite le mandorle, il parmigiano, sale, pepe e 3/4 dell'olio rimasto. Frullate e aggiungete altro olio solo se necessario fino a ottenere un pesto ben amalgamato.
7. Mettete 3-4 cucchiaini di pesto in una ciotola capiente. Tuffate gli gnocchi nell'acqua bollente leggermente salata e fateli cuocere finché non salgono a galla. Con poca acqua di cottura stemperate il pesto di cavolo nero nella ciotola, poi unite gli gnocchi scolati con una schiumarola e mescolate delicatamente. Servite con una spolverata di parmigiano grattugiato.





Hummus di carote e semi di girasole

4 persone 20' preparazione 30' cottura

X 800 g di carote X 40 g di semi di girasole VerdeMio decorticati più altri per decorare X 1 cucchiaino di semi di cumino X 2 spicchi d'aglio X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Accendete il forno a 200°C. Mondate le carote e tagliatele a pezzi. Conditole con un cucchiaino d'olio, sale, pepe e i semi di cumino. Mettetele in una teglia ricoperta con carta da forno insieme agli spicchi d'aglio interi con la buccia e leggermente schiacciati.
2. Fate cuocere in forno per circa 30 minuti, o finché le carote non saranno diventate morbide e leggermente arrostiti. Fatele raffreddare completamente.
3. Spremete la polpa di 1 degli spicchi d'aglio cotti, raccoglietela in un frullatore e unitevi le carote e i semi di girasole. Frullate aggiungendo 2 cucchiaini d'olio fino a ottenere un pesto omogeneo, morbido, ma non troppo compatto. Se necessario, aggiungete poca acqua tiepida alla volta.
4. Dividete la crema in qualche ciotolina e decorate con un filo d'olio e altri semi di girasole. Servite con degli spicchi di focaccia scaldati in forno.





Cotoletta di pollo con panatura ai semi e insalata di finocchi, limone e rucola

4 persone 15' preparazione 12' cottura

X 4 sovracosce di pollo disossate e senza pelle X 2 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 4 cucchiaini di pangrattato X 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato X 150 g di mix di semi bio VerdeMio X olio extra vergine di oliva X sale
Per l'insalata: X 2 finocchi X 1 limone X 30 g di rucola X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Appiattite leggermente le sovracosce per ricavare delle fettine non troppo sottili. In un piatto sbattete bene le uova con una forchetta e aggiungete un pizzico di sale.
2. In un altro piatto mescolate il pangrattato, i semi e il parmigiano grattugiato.
3. Passate le fette di carne prima nell'uovo sbattuto poi nel mix di semi, facendoli aderire premendo bene da entrambi i lati. Trasferite le fette impanate su una teglia coperta da un foglio di carta forno spennellato d'olio.
4. Condite con un filo d'olio in superficie e una spolverata di sale e pepe. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 12-13 minuti.
5. Nel frattempo pelate a vivo il limone e tagliatelo a fettine sottili eliminando i semi.
6. Mondate i finocchi e tagliateli sottilmente con una mandolina. Raccoglieteli in una ciotola e unite il limone, 2 cucchiaini d'olio, sale, pepe e la rucola. Mescolate bene e servite insieme alle cotolette di pollo.

INGREDIENTI

2 PERE KAISER MATURE MA SODE

**FIOCCHI
D'AVENA**
95 g

**MANDORLE
IN SCAGLIE**
Qualche
cucchiaino



**ZUCCHERO DI
CANNA DEMERARA**
55 g + poco altro
per decorare



2 ALBUMI



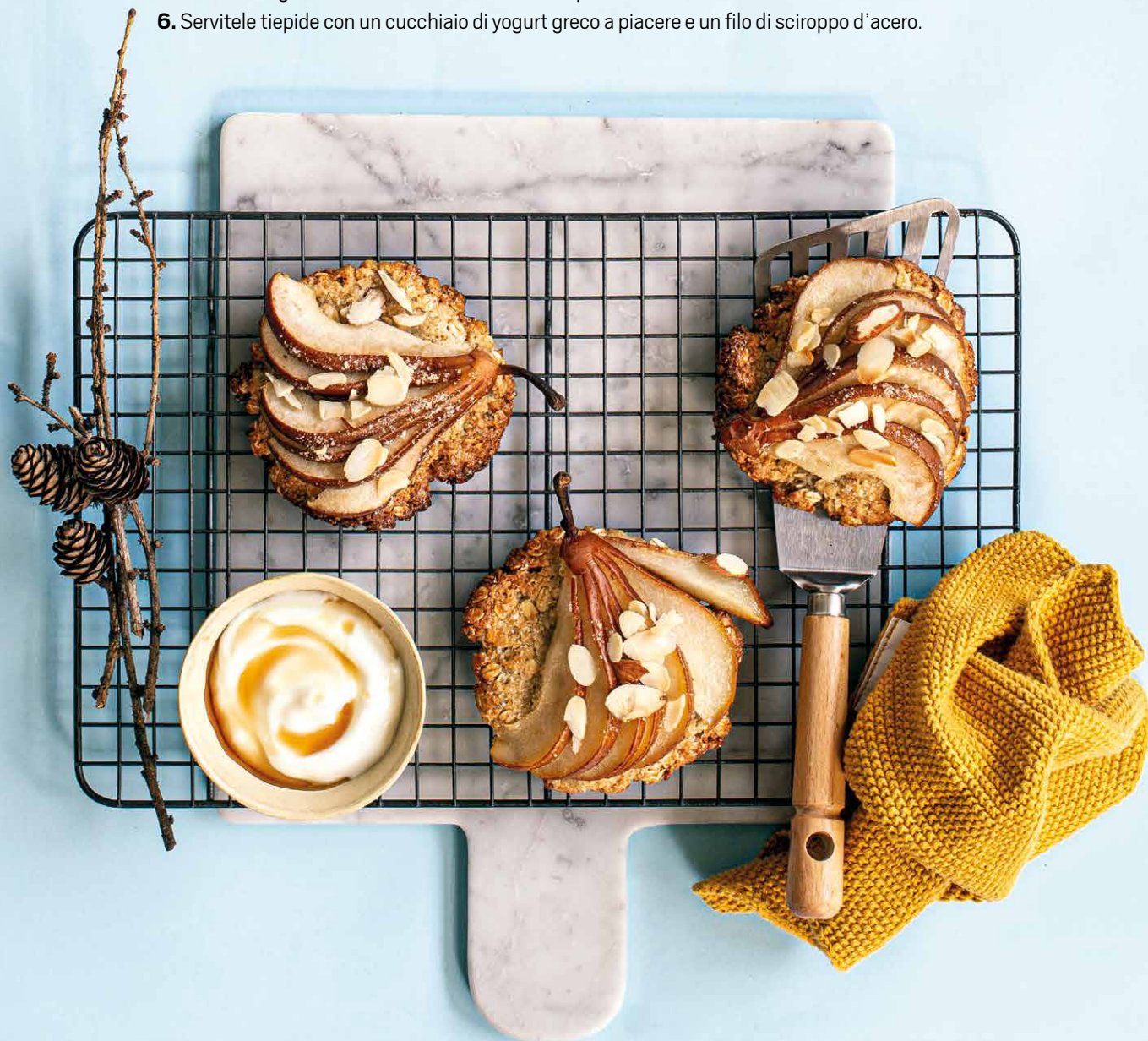
**SCIROPPO
D'ACERO
CANADESE**
3 cucchiari


FARINA DI MANDORLE
120 g

Crostatine alle mandorle con pere caramellate allo sciroppo d'acero

4 persone 25' preparazione 25' cottura

1. In una ciotola mescolate la farina di mandorle, i fiocchi d'avena, lo zucchero e gli albumi.
2. Lavorate con le mani fino a ottenere un composto che non si rompa. Dividetelo in 4 parti uguali e lavoratelo con le mani formando delle palline. Appiattitele su una teglia coperta di carta forno formando dei dischi di circa 10 cm di diametro. Fate cuocere in forno per circa 10'.
3. Nel frattempo, lavate bene e asciugate le pere, dividetele in due per la lunghezza ed eliminate i semi al centro con uno scavino.
4. Tagliate ciascuna metà con un coltello affilato e a fettine sottili tenendole attaccate per la punta, poi apritele formando un piccolo ventaglio.
5. Sfnate le basi e appoggiate i ventagli di pere. Spennellate con sciroppo d'acero, spolverate di zucchero di canna e scaglie di mandorla, rimettete in forno per altri 12-15' o fino a doratura.
6. Servitele tiepide con un cucchiaino di yogurt greco a piacere e un filo di sciroppo d'acero.





Un viaggio nel Catanese a gennaio vuol dire godere dell'arte e della gastronomia di questa terra senza il caldo e le folle, ma anche, per gli sportivi, provare l'emozione di sciare tra neve e lava lungo le piste dell'Etna



Catania

*Un inverno
sotto (e sopra)*
IL VULCANO



Immaginate di inforcare gli sci e di trovarvi davanti una distesa di neve candida. E poi di alzare lo sguardo e, in lontananza, accorgervi che l'azzurro del cielo cambia consistenza, si increspa e schiuma, diventa mare. E ancora, percepire in modo quasi ancestrale che sotto i vostri piedi la vita ribolle, sbuffa, freme. Un'esperienza unica, un insieme di emozioni che è impossibile provare altrove. Perché la pista dalla quale vi apprestate a scendere è una di quelle che disegnano **l'Etna, 'a Muntagna, il tetto del Mediterraneo**, con i suoi oltre 3300 m di altezza e il vulcano più attivo d'Europa. Sembra incredibile a chi l'ha visto durante la bella stagione, ma d'inverno, se siete fortunati, le sue pendici brulle, nere di lava, si coprono di un velo candido e si trasformano in piste perfette lungo le quali sfrecciare.

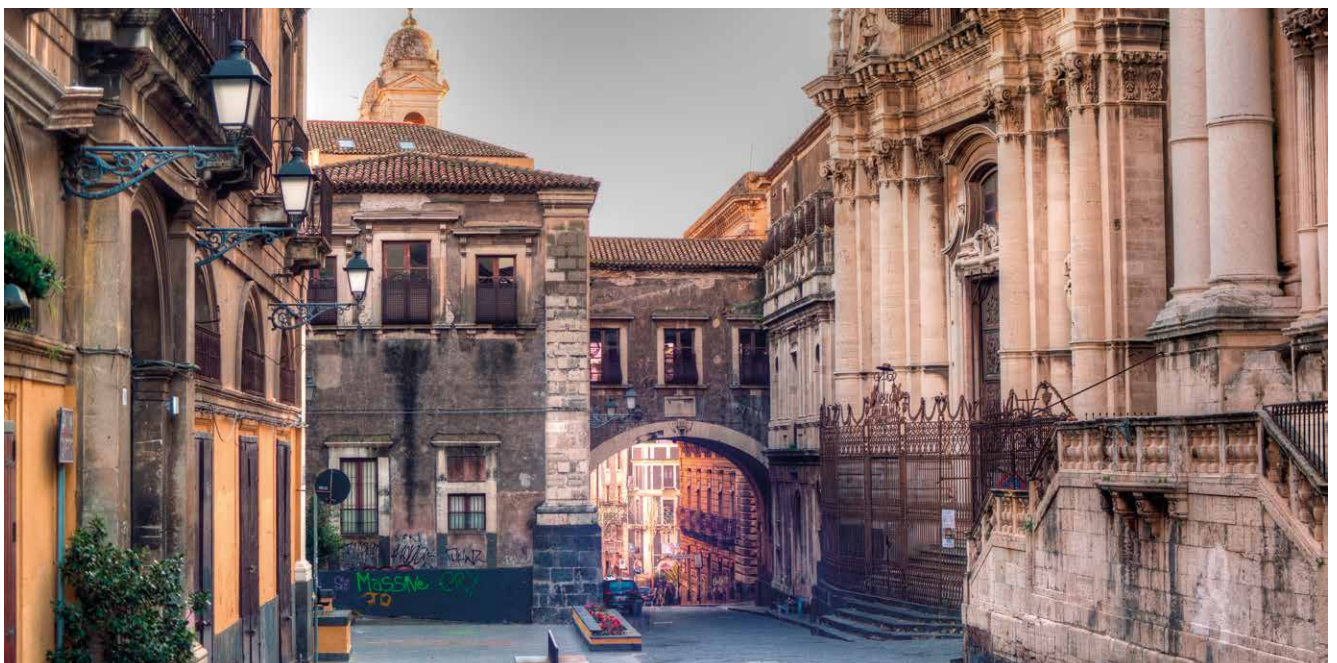




Scrigno barocco

Ad aggiungere stupore allo stupore è la fine della giornata. Non in una baita, non davanti a un camino fumante a mangiare polenta, ma chiusi tra le semplici mura di una *putia*, spartana trattoria della tradizione, o passeggiando lungo strade barocche addentando un arancino, un panino ripieno di carne di cavallo, un cartoccio di frutti di mare fritti, un pane cunzato, pieno di acciughe, pomodori e olive, o il più classico dei cannoli (delle dimensioni e calorie di una cena completa!). Siamo a Catania. Città di Vincenzo Bellini e di Giovanni Verga, **Patrimonio Unesco dell'Umanità** assieme all'Etna: nove volte distrutta dalla sua lava, nove volte ricostruita. Il nome stesso deriva da *katà*, "nei pressi di", in greco, e *Aitnè*, il nome del vulcano, sempre in greco. Noi la conosciamo con l'aspetto che ha assunto dopo l'ultima ricostruzione di fine '600, in pieno Barocco, stile che viene celebrato al meglio tra i palazzi, le ville e le chiese di Via dei Crociferi. Da non perdere la visita al **Monastero di San Benedetto**, perla del Barocco catanese e ricco polo culturale al cui interno ammirare la Chiesa di San Benedetto, con l'imponente Scalinata degli Angeli, i resti di una domus romana, ma anche il MacS, Museo Arte Contemporanea Sicilia. Pausa gourmet da Buatta, anche solo per scoprire la tradizione che ha ispirato il nome del locale, quella delle *buatte*, i tipici contenitori di vetro per le conserve all'interno dei quali vengono oggi servite specialità locali. A 5 minuti si trova la Casa Museo Giovanni Verga, così come gli scavi del Teatro Romano e dell'Odeon.

In apertura: tramonto sul Mediterraneo fra Catania e Siracusa.
 Pagina a fianco: la neve sulle rocce dell'Etna contrasta con il mare in lontananza; fumo dal Cratere Centrale innevato. In questa pagina: il chiostro del settecentesco Collegio dei Gesuiti; la Chiesa di San Benedetto.





10

cose da fare a Catania in una settimana



- 1 Raggiungere Bronte e fare scorta di prodotti al pistacchio
- 2 Immergersi nel grandioso canyon delle Gole dell'Alcantara (se il tempo lo permette)
- 3 Scoprire il mistero della Cuba di Santa Domenica, antica cappella bizantina... forse!
- 4 Perdersi tra i vicoli di quel gioiello barocco che è Militello in Val di Catania
- 5 Passeggiare lungo le lussuose vie di Taormina
- 6 Ammirare il presepe settecentesco ospitato in una grotta lavica ad Acireale
- 7 Scoprire la tradizione dei presepi di terracotta di Caltagirone
- 8 Raggiungere il castello di Aci Castello a picco sul mare
- 9 Seguire un itinerario tra i luoghi verghiani ad Aci Trezza
- 10 Restare affascinati dal millenario Castagno dei Cento Cavalli di Sant'Alfio

Nella pagina, dall'alto: un tratto delle Gole dell'Alcantara; la Cuba di Santa Domenica; Militello in Val di Catania giace all'ombra del vulcano; Acicastello. Pagina seguente, dall'alto: il Monastero dei Benedettini, il Teatro Massimo "Bellini", la Fontana dell'Elefante.

Pochi passi e si raggiunge il cinquecentesco **Monastero dei Benedettini**, uno dei complessi più grandi d'Europa, un'infilata infinita di chiostri, sale e giardini che custodisce una splendida biblioteca. Altro simbolo della città è, senza dubbio, la sua Piazza del Duomo: proprio di fronte alla maestosa **Cattedrale di Sant'Agata** veglia sulla città *U Liotru*, il magico elefantino in pietra lavica che la protegge dalle eruzioni fin dal '700. Curiosa la fontana dell'Amenano, uno dei punti in cui si può ammirare lo scorrere di questo fiume sotterraneo, al suono del quale è anche possibile cenare scendendo nelle cantine di A Putìa dell'Ostello in Piazza Currò. Da vedere in zona lo sfarzoso Palazzo Biscari e il Castello Ursino, massiccia struttura duecentesca un tempo affacciata sul mare (che a causa di una colata lavica oggi dista 500 metri) che ospita un interessante museo civico.



Mercati popolari e pasticcerie

Ma torniamo in Piazza Duomo e imbocchiamo Via Etnea, la più scenografica della città. Tre chilometri di passeggiata con vista sul vulcano, lungo la quale è buona cosa cercare posticini tipici dove fermarsi per una pausa di gusto. Punto di riferimento in questo



La città della Norma

Tra i piatti tipici catanesi il più celebre è forse la pasta alla Norma, dedicata all'omonima opera di Vincenzo Bellini, figlio celebre dalla città siciliana. Volendo seguire un itinerario a lui dedicato, non possiamo non toccare la **Chiesa di San Francesco Borgia**, dove pare il compositore sia stato battezzato e suonasse l'organo, **Villa Bellini**, il parco più bello e ricco della città, dedicato all'artista, il **Teatro Massimo "Bellini"**, inaugurato nel 1890 proprio con una rappresentazione della Norma, a 55 anni dalla morte dell'autore, ma soprattutto il **Museo Civico Belliniano**, all'interno di Palazzo Gravina Cruylas, nelle stanze in cui il compositore nacque e trascorse i primi anni della sua vita.



sensò è la *Piscaria*, **antico mercato del pesce**, con i suoi banchi affollati di pescato freschissimo e di catanesi sul piede di guerra per accaparrarsi i pezzi migliori. Tra le grida dei venditori e il fumo delle pietanze ad arrostitore è possibile infilarsi in una serie di localini deliziosi, più o meno moderni, ma a loro modo tutti pronti a esaltare la cucina catanese tradizionale. Proseguendo lungo Via Etnea si raggiunge Piazza Carlo Alberto, sede della **Fera 'o Luni**, storico mercato di merce varia, nei pressi del quale si cerca ristoro nei chioschi: luoghi di ritrovo della tradizione catanese fin dall'800 dove fermarsi a bere un bicchiere in compagnia. E la pasticceria? Possiamo proprio dire *dulcis in fundo*, perché in zona troviamo due punti di riferimento imprescindibili: le pasticcerie Savia e Spinella, dove abbuffarsi di pasta di mandorle, cassate, iris e raviole... Da smaltire con una bella sciata sull'Etna!



Catania sotterranea

Le ripetute eruzioni dell'Etna che hanno investito Catania hanno fatto sì che la città crescesse in profondità, creando tutto un mondo sotterraneo che è oggi luogo di leggende e misteri. Visitare questi antri è possibile con tour guidati che permettono di accedere alle **terme romane**, ai cunicoli della **Chiesa di San Gaetano alle Grotte**, dove si pensa fu sepolto il corpo di Sant'Agata, alla **cripta di Sant'Euplio** o ancora al **Pozzo di Gammazita** legato a una leggenda nera, con i depositi ferruginosi delle sue pareti che diventano le macchie di sangue di una virtuosa ragazza che vi si era gettata per sfuggire all'assalto di un militare francese.



Nella pagina, dall'alto: su Via Etnea si apre Piazza del Duomo; le terme romane di Catania *underground*; la Fera 'o Luni in Piazza Carlo Alberto; un trionfo di pasta di mandorle. Pagina seguente: l'occhio abbraccia Catania e il "suo" vulcano.

Info utili

In aereo

La città è servita dall'aeroporto internazionale di Catania-Fontanarossa "Vincenzo Bellini" che dista 7 km dal centro, al quale è collegato da una comoda navetta.

In treno

La stazione di Catania Centrale, che si trova in Piazza Papa Giovanni XXIII, alla confluenza delle principali arterie cittadine, è collegata al porto, e quindi al resto dell'Italia, tramite treni a lunga percorrenza che effettuano anche il servizio di trasporto auto.

In nave

La tratta più importante dello scalo siciliano è la Catania-Salerno (13 ore).

In auto

Catania si raggiunge percorrendo l'autostrada A1 Napoli-Milano e proseguendo per la Salerno-Reggio

Calabria. Una volta usciti a Villa San Giovanni è possibile imbarcarsi per Messina. Da Messina bisogna poi imboccare l'autostrada A18 e percorrere 95 km.

DOVE DORMIRE

Monaci delle Terre Nere

Immerso nei vigneti ai piedi dell'Etna, un lussuoso boutique hotel che coniuga storia e design.

Camera da 280 euro
Via Monaci – Zafferana Etnea
www.monacidelleterrenere.it

Castello d'Urso Somma B&B

Camere tutte diverse nelle dépendances di un castello gotico circondato da giardini. Doppia da 80 euro
Via San Francesco la Rena, 15 – Catania
castellodursosomma.com

The Yard Hostel

In un palazzo di fine '800 in pieno centro. Il suo punto

forte: un bellissimo giardino metropolitano.

Posto letto in dormitorio misto (8 posti): 15 euro
Viale XX Settembre, 11 – Catania
www.theyardhostel.it

DOVE MANGIARE

Fud

Autentica cucina isolana in versione moderna. Prezzo medio: 15 euro
Via Santa Filomena, 35 – Catania
www.fud.it

Trattoria da Achille e Davide

Locale popolare e tempio della carne di cavallo. Prezzo medio: 10 euro
Via Plebiscito, 734 – Catania
www.trattoriaachille.com

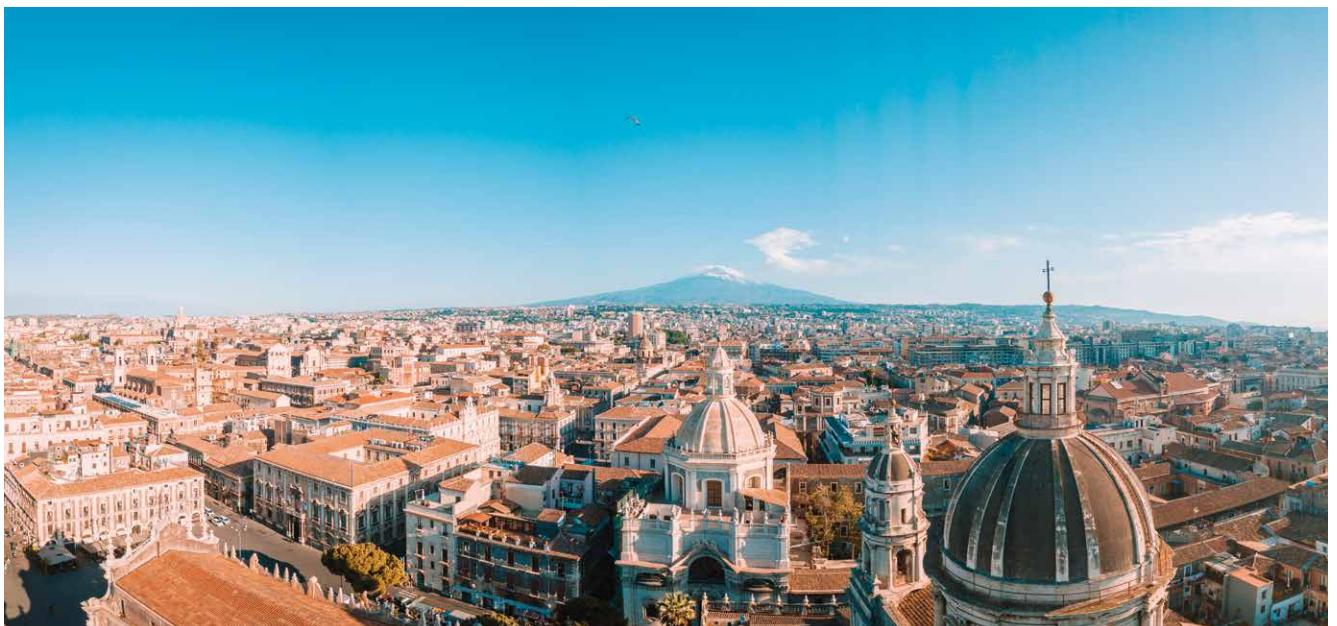
Osteria Antica Marina

Ottima cucina di mare in pieno centro in un ambiente contemporaneo. Prezzo medio 35 euro

Via Pardo, 29 – Catania
www.anticamarina.it

SHOPPING

Dopo aver fatto il pieno di dolcetti in pasticceria, non dimenticate di portare a casa gli ottimi vini dell'Etna. Un buon indirizzo è **Wine and Charme Enoantiquoteca** in Via Vittorio Emanuele II, dove cultura artigianale e gastronomica vanno a braccetto in un ambiente barocco. Qui si trovano anche le classiche teste di moro, riproposte in versione "pop" da **Folk**, in Via San Michele, dove trovare anche originali oggetti di design ispirati alla tradizione della pietra lavica. Fate un salto da **Cartura** in Via Passo di Aci, infine, per scoprire una rilettura creativa dell'arte dei pupi e delle marionette, realizzati (e spesso animati in veri spettacoli) in questa bottega artistica con carta e materiali di recupero.





LE CONSEGUENZE DELLA *pandemia*

Quotidianità stravolte, notizie allarmanti, sovrabbondanza di informazioni, perdita di persone care. La pandemia significa anche questo. Ma cosa accade dentro di noi? Quali dinamiche si innescano inconsapevolmente?

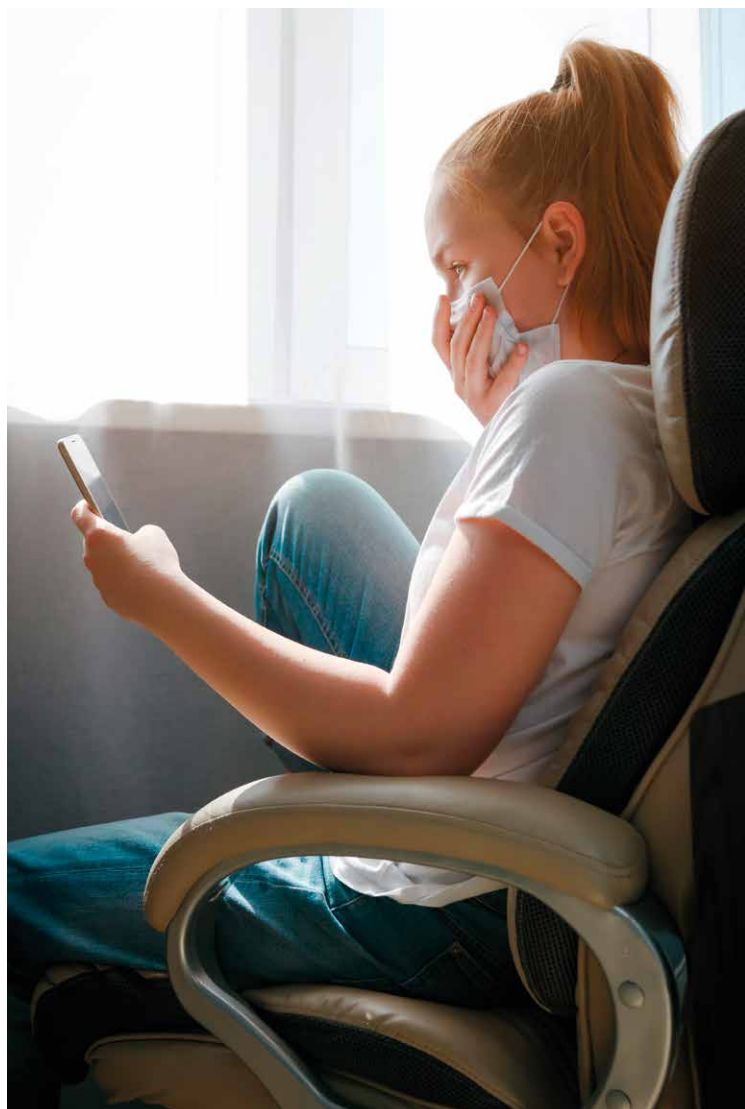
Il Covid-19 ha cambiato radicalmente le vite di tutti, non solo da un punto di vista economico e sociale, ma soprattutto dal punto di vista psicologico. Sono state due le variabili più importanti che hanno messo in difficoltà la vita quotidiana: la paura e la progressiva perdita di controllo.

Vivere con la paura

La paura è **una delle nostre emozioni di base**: nasciamo con la capacità innata di riconoscerla e di reagire a essa. È importante perché ci permette di affrontare i pericoli presenti in un determinato contesto in maniera più funzionale e rappresenta, dunque, un innegabile **vantaggio evolutivo**. La paura è diversa dall'ansia, in quanto quest'ultima è legata a qualcosa che potrebbe accadere nel futuro e che non può essere affrontata nello scenario presente. La pandemia ci ha portato a vivere la paura quotidianamente in **forme differenti**: paura della malattia, paura di contagiare gli altri, paura di perdere i nostri cari, paura delle conseguenze economiche del lockdown. Nessuno di noi, per fortuna, era abituato a vivere questa emozione costantemente, giorno dopo giorno; e proprio questa mancanza di "allenamento" a convivere con la paura è stato un elemento di ulteriore vulnerabilità, che ha amplificato le difficoltà del periodo e le sue conseguenze emotive.

Alla ricerca del controllo

L'insorgere della paura è la conseguenza della reazione del nostro cervello a questa situazione, che, come fa sempre ogni volta che si trova di fronte a un problema (risolvibile oppure no), cerca di ritrovare il controllo della situazione. Il controllo è **uno dei "bluff" più strutturati della mente umana**: non esiste, non può essere raggiunto in alcun modo, in nessuna area della nostra vita, eppure la mente tenta sempre di ottenerlo, spinta a ricercarlo come fosse il Sacro Graal dell'esistenza umana. Questo processo cognitivo è alla base di quasi



tutti i disturbi psicologici, come la depressione o gli attacchi di panico. Soffriamo, proviamo sensazioni fisiche sgradevoli che ci spaventano e la prima reazione è quella di provare a mettere tutto “sotto controllo”, a trovare una soluzione rapida ed efficace che ci permetta di **riconquistare l'equilibrio perduto**. È ovviamente un circolo vizioso, che conduce a provare sempre più ansia e sempre più dolore ogni volta che i tentativi di controllo risultano essere del tutto fallimentari.

Reagire alla crisi

Anche la pandemia ha prodotto risultati simili. Il tentativo di controllare la paura l'ha trasformata in ansia, sempre più soverchiante, che a sua volta ha portato a **conseguenze diverse**, nel complesso negative: cercare compulsivamente informazioni

sui contagi e sui morti, considerare la vita finita e catastrofizzare il futuro, rinchiudersi in un isolamento progressivo, confliggere con chiunque avesse idee diverse dalle nostre, fino a negare totalmente la gravità della situazione, fingendo che la normalità sarebbe tornata presto senza conseguenze.

Il Covid ha evidenziato ancora di più **uno dei nostri limiti psicologici più importanti**: la difficoltà (a volte impossibilità) di accogliere quello che accade dentro di noi e attorno a noi. La ricerca ossessiva di controllo riduce la nostra flessibilità psicologica e la capacità di adattamento al contesto che si traduce in ansia, senso di inadeguatezza, rabbia, disorientamento, depressione.

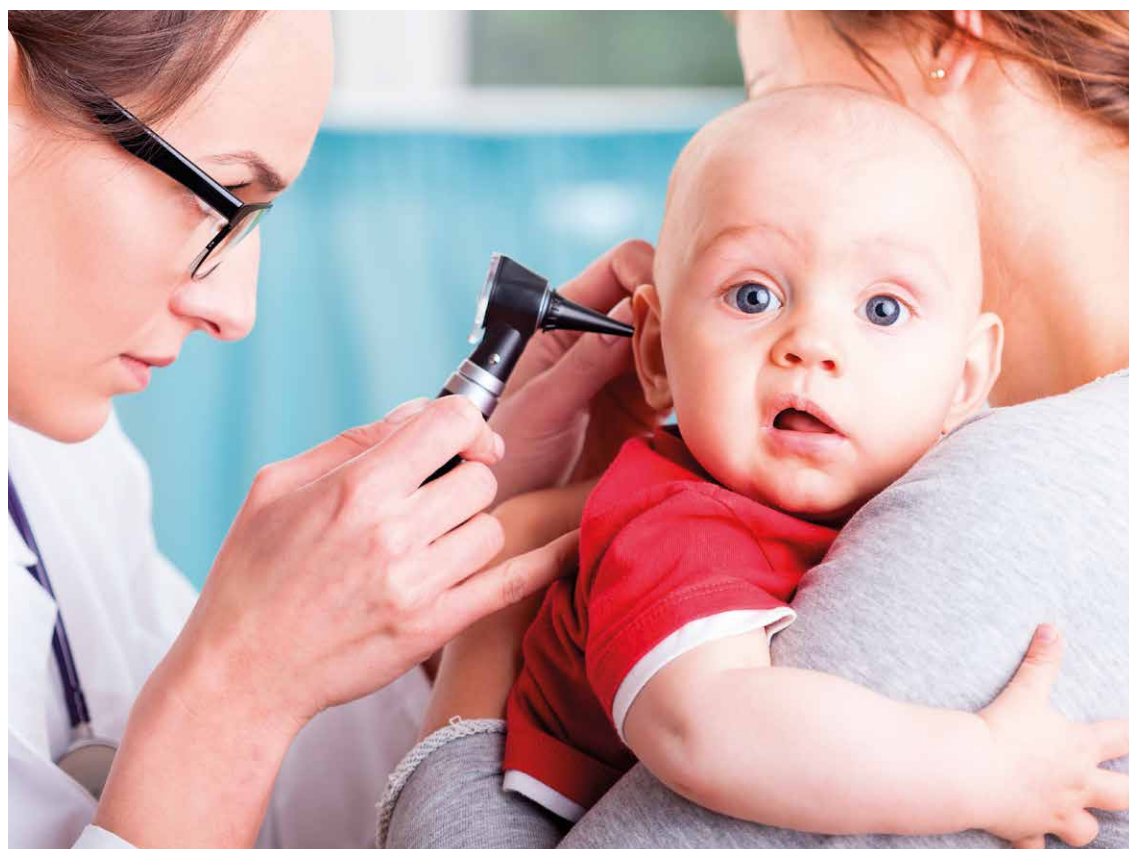
Come ha scritto Kabat-Zinn, uno dei padri della mindfulness: non possiamo controllare un'onda, ma possiamo imparare a cavalcarla.





LE INDAGINI *'obbligatorie'* ALLA NASCITA

Nei primi giorni di vita il neonato viene sottoposto a una serie di esami clinici e di laboratorio per escludere importanti patologie che possono avere ripercussioni severe sulla sua vita futura



Si comincia da vista e udito

Fra i primi esami cui vengono sottoposti i nostri piccolissimi ci sono quelli che valutano gli organi di senso: la **visualizzazione del riflesso rosso pupillare**, per la vista, e le **otoemissioni acustiche**, per l'udito.

Con il primo esame, per mezzo di una luce diretta nelle pupille, **si cerca il riflesso rosso prodotto**

dalla retina. In questo modo si possono identificare alcuni gravi difetti visivi congeniti per i quali esiste possibilità di correzione chirurgica precoce, evitando così la comparsa di danni permanenti alla vista, come la cataratta congenita. Talvolta può capitare che bambini di colore non rispondano adeguatamente all'esame, mostrando **falsa positività**: in questo caso, come in generale in assenza del riflesso rosso, è utile la valutazione specialistica dell'oculista.

Per valutare l'udito del neonato, invece, si effettua uno screening acustico che permette di individuare precocemente la sordità congenita, un difetto che si presenta piuttosto frequentemente (2-3 neonati ogni 1000 circa). Le **otoemissioni acustiche** hanno elevata sensibilità – sono pochissimi i falsi negativi – e sono facilmente attuabili e non provocano alcun fastidio: vengono inviati all'orecchio del bambino stimoli sonori e se ne registra la risposta. Questo test può essere eseguito anche durante il sonno spontaneo del neonato, mediante una piccola sonda appoggiata all'orecchio. I neonati che risultano positivi al test vengono inviati al centro audiologico di riferimento. L'unico rischio di falsa positività si può verificare nei primi giorni di vita a causa della presenza di liquido nel condotto uditivo, che può compromettere la corretta rilevazione da parte della strumentazione.

Malattie metaboliche: rapido e indolore

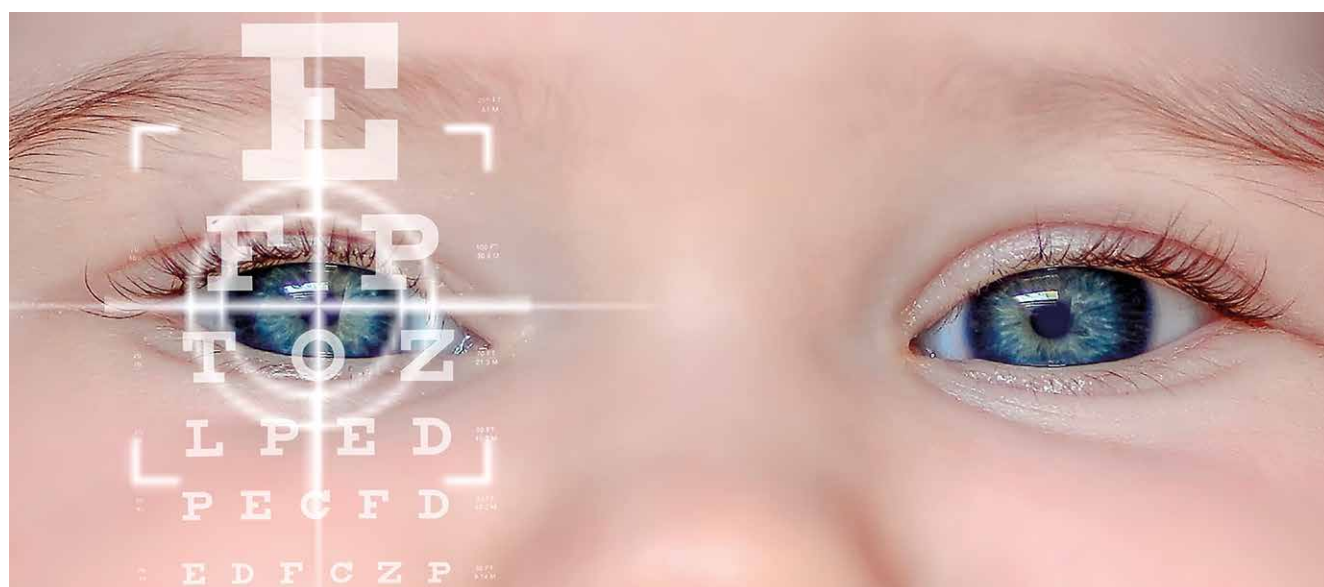
Prima della dimissione dall'ospedale dopo il parto il neonato esegue gli screening regionali su una goccia di sangue capillare prelevata dal tallone. Questa indagine permette di diagnosticare **rare malattie genetiche**, alcune delle quali possono determinare gravi deficit mentali e, in alcuni casi, anche il decesso. Quando si rileva la positività si procede a un trattamento precoce per mezzo di farmaci o

di una dieta specifica che è in grado di annullare o limitare in maniera significativa i danni. Le principali malattie valutate nello screening e la loro incidenza statistica sono l'**ipotiroidismo congenito** (1/3000), la **fenilchetonuria** (1/10.000), la **fibrosi cistica** (1/2000), la **galattosemia** (1/60.000), l'**insufficienza adrenogenitale congenita** (1/10.000).

Dal 2016 – in alcune regioni già dal 2011 – vengono ricercate altre 19 malattie metaboliche, ancora più rare di quelle già elencate, ma altrettanto importanti da prevenire.

Anche e postura

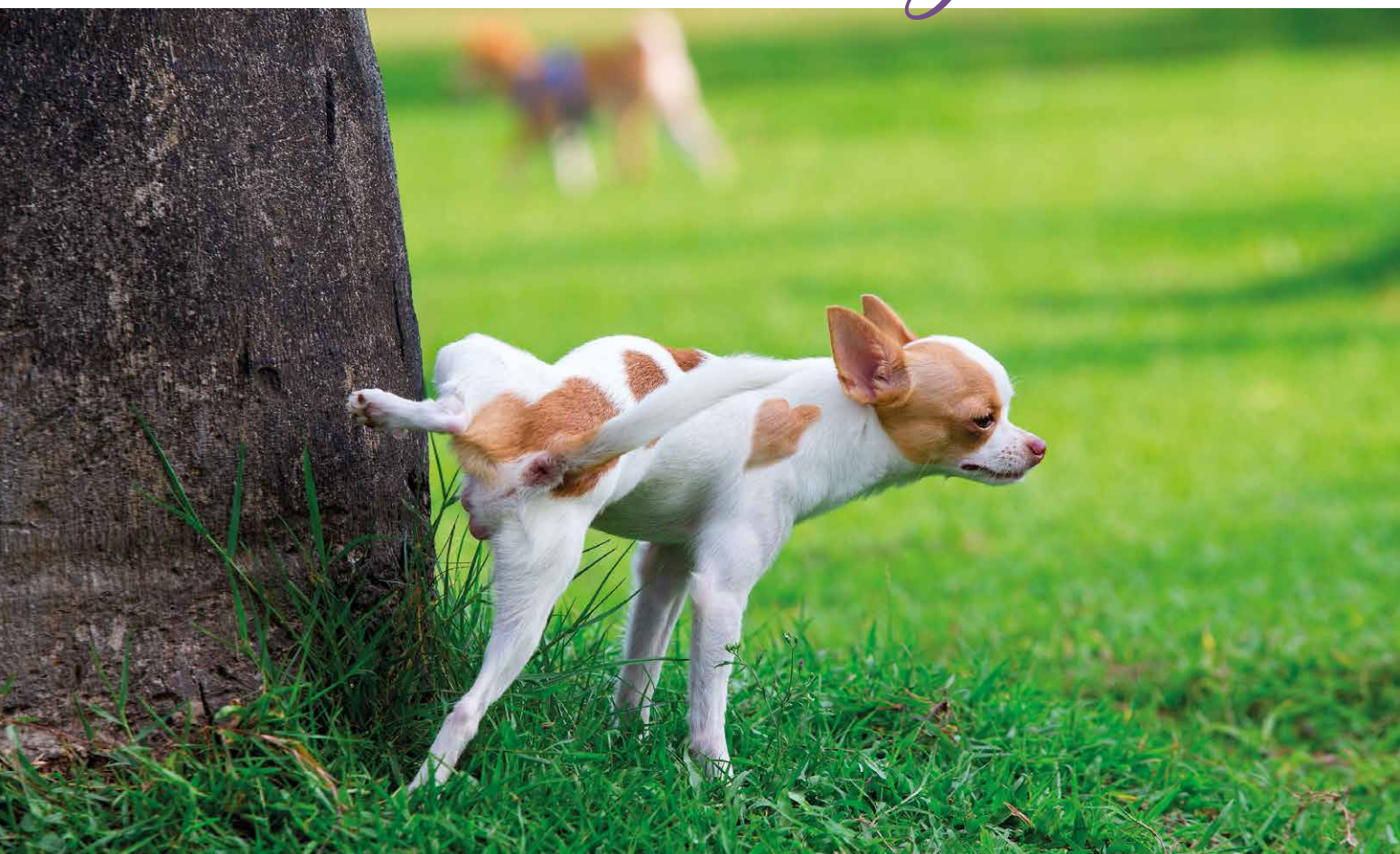
I bambini che presentano un esame clinico che suggerisce una possibile **displasia congenita dell'anca**, o che durante la gravidanza erano in posizione podalica, o, ancora, con anamnesi familiare suggestiva per questa patologia, dovranno eseguire tra il 1° e il 3° mese di vita una ecografia alle anche.





DIFESA E MARCATURA DEL TERRITORIO

nel cane e nel gatto



I nostri animali domestici non fanno certo eccezione e anche per loro è forte il richiamo della natura che li fa essere vigili e reattivi quando si tratta di salvaguardare la propria sussistenza. Cane e gatto, però, hanno schemi di comportamento molto differenti. Vediamoli insieme.

Il comportamento di difesa e di marcatura del territorio è normale in tutti gli animali e si manifesta con **modalità diverse a seconda della specie e dello status**, cioè del ruolo che il soggetto possiede all'interno della famiglia (se si tratta di

animali domestici) o del suo branco naturale (allo stato brado). Negli animali da compagnia questi comportamenti spesso rappresentano un problema, ma con accortezze e metodi specifici si può risolvere senza troppa fatica.



Cane

I canidi sono animali sociali e predatori nomadi. In un certo senso sicuramente **più affini a noi** rispetto ai gatti, per quanto riguarda il controllo e la difesa del territorio. È proprio per questo motivo che nel corso di millenni si è creato il rapporto di reciproca collaborazione del quale ancora oggi beneficiamo. Tutti i cani, a una certa età, iniziano a **difendere il territorio**. È insito nella loro natura. Naturalmente l'attitudine a fare la guardia dipende anche dalla razza alla quale appartengono. In generale, per il cane, limiti quali muri, recinzioni o cancelli diventano invalicabili e bastano affinché si regoli nel difendere tali spazi. Tuttavia, rispetto al gatto, con il cane esiste il vantaggio di potergli **insegnare a controllare le reazioni** e a obbedire a ordini precisi. Un esempio: i membri del branco sono in casa, il cane abbaia se qualcuno tenta di entrare nel territorio, l'intruso viene riconosciuto come non pericoloso e il cane abbassa la guardia su ordine del padrone. Quando il cane è da solo, invece, svolge il lavoro senza interruzioni, per cui difende gli spazi da tutto e da tutti.

Gatto

Per il gatto è tutta un'altra cosa. Si tratta di un **predatore per lo più stanziale** che quindi ha fatto della difesa di territorio e risorse alimentari la propria ragione di vita, aspetto essenziale per la sopravvivenza. Ovviamente a noi tutto questo sembra strano perché nelle nostre case il cibo non manca mai. Però nella sua testa rimane sempre questo **istintivo bisogno di controllare e difendere**.

Il gatto abituato a uscire marcerà con urina, feci e unghie il perimetro che gli appartiene, aggredendo gatti estranei in maniera più o meno efficace. Anche quelli più casalinghi possono manifestare **disagio o apprensione nell'avvistare soggetti potenzialmente pericolosi** che si aggirano fuori dalle mura domestiche e in questi casi la sterilizzazione dei soggetti non influenza particolarmente questo tipo di comportamento. Bisogna quindi prestare molta attenzione quando un gatto marca in casa, poiché le cause possono essere di diversa natura. L'uso dei feromoni felini in questa circostanza rappresenta un'opzione valida.

CAUSE DI MARCATURE INAPPROPRIATE:

- Gatto: maturità sessuale, più frequente nel maschio. La sterilizzazione risolve il problema
 - stato ansioso e disagio per la localizzazione della cassetta o il cambio della lettiera
 - ingresso di un nuovo gatto in casa o gatti che gironzolano intorno a casa
 - trasloco, cambiamenti nell'arredamento
 - infezioni delle basse vie urinarie (è necessario un controllo del veterinario).
- Cane: comportamento di dominanza esibita anche attraverso l'urinazione contro gli oggetti di casa, più frequente nel maschio. Si risolve con la castrazione e con un cambiamento delle regole sociali.



Il segno del mese di gennaio: Capricorno

Buon compleanno, CAPRICORNO! Il 2021 ti riserva grandi soddisfazioni in campo professionale, settore in cui primeggi grazie alle tue ottime capacità organizzative, ulteriormente rafforzate da Plutone, grazie alle opportunità fornite da Urano e alle intuizioni, dono di Nettuno. Urano si occupa anche della tua vita sentimentale, trasformandola in un'eccitante girandola di nuovi incontri se sei single, mentre se sei in coppia niente e nessuno può mettere a rischio la tua serenità. In primavera scopri un tuo talento di cui non sei ancora consapevole. In amore e sul lavoro sei felice con Ariete, Toro, Leone, Bilancia e Pesci.



ariete

Giove spalanca le porte del successo professionale: intraprendenti, raggiungete ogni obiettivo. Marte suggerisce una gestione attenta delle finanze. A fine mese Venere offre un incontro magico con una persona lontana dal vostro stile di vita: le single vivono con gioia una storia inebriante, se in coppia rifugiatevi tra le braccia del partner. Periodo top: dall'1 all'8. Una Bilancia fa ipotesi troppo fantasiose.



cancro

Urano vuole rivoluzionare il vostro settore professionale: verso il 12 potete ricevere un'offerta spettacolare e iniziare una collaborazione di prestigio in un ambito che conoscete poco ma vi affascina. Negli ultimi dieci giorni potreste trasferirvi per fare carriera. Dal 9 Venere bisbetica scombina i piani in campo affettivo: con la calma supererete tutto. Periodo top: dal 12 al 17. Ignorate le ripicche di un Pesci.



bilancia

Iniziate l'anno consapevoli di dover organizzare meglio l'attività professionale, spiegando a colleghi e collaboratori le vostre esigenze e gli obiettivi. Riuscirete grazie a Mercurio, che dal 9 si adopera per migliorare la vostra posizione. Venere provoca malumori amorosi: nuovi incontri deludenti, chi è in coppia e annoiata sogna un nuovo partner. Periodo top: dal 3 al 14. Un Cancro non vi dice mai la verità.



capricorno

Mercurio, Venere, Marte e il Sole sono con voi per buona parte del mese: sul lavoro l'anno inizia come una vera e propria marcia trionfale che vi vede realizzare progetti vecchi e nuovi. Con Venere nel segno dal 9 in amore tutto è concesso: incontri piacevoli portano a legami duraturi e per chi è in coppia si alternano passione e romanticismo. Periodo top: dal 4 al 19. Un Gemelli farebbe qualsiasi cosa per voi.



toro

Il 7 Marte raggiunge Urano nel vostro segno: in ufficio può accadere di tutto, anche un trasferimento o un cambio di mansioni, sarà comunque qualcosa di molto positivo per la carriera. Mercurio dispettoso dal 9 crea confusione in amore, ma Venere limita i danni. Intorno al 20 possibili colpi di fulmine per chi è single o in coppia ma annoiata. Periodo top: dal 3 al 13. Intesa mentale strepitosa con un Ariete.



leone

Marte dal 7 vi spinge a raddoppiare l'impegno sul lavoro: in ufficio le tensioni sono alle stelle e il vostro atteggiamento deve essere ancor più fermo e intransigente. Giove e Saturno impongono un'analisi spassionata della vostra situazione sentimentale: tra le single c'è chi deve ammettere di stare bene sola, smettendo di illudere un corteggiatore. Periodo top: dal 2 al 12. Provate ad accontentare un Sagittario.



scorpione

Giove e Saturno vi suggeriscono prudenza sul lavoro: non è il momento per mosse azzardate, meglio non cedere alle lusinghe di Marte che vi vorrebbe sempre pronti a sfidare l'autorità. Dal 15 l'amore migliora: Urano riprende il moto diretto e di colpo riuscite a vedere quali sono i vostri errori, ponendovi rimedio. Intorno al 9 incontri hot per le single. Periodo top: dall'1 al 14. Un Acquario è inaffidabile come al solito.



acquario

In campo lavorativo Saturno e Giove realizzano i vostri desideri meglio di una bacchetta magica: potete cambiare attività, avviare una nuova autonoma o iniziare una collaborazione impegnativa ma dai guadagni elevati. Conoscenze passionali ma fugaci alle single e discussioni infinite a chi è in coppia e sogna di voltare pagina. Periodo top: dal 4 al 14. Le intuizioni di una Vergine sono sempre esatte.



gemelli

Inizia un anno di grandi successi professionali grazie a Giove che regala occasioni d'oro e a Saturno che vi rende consapevoli del vostro valore. Dal 20 il Sole si allea con Urano per allargare l'area di influenza delle vostre attività. Dal 9 la vita sentimentale è protetta da Mercurio e non è più bersaglio di Venere ostile: batticuore e passione per tutte. Periodo top: dal 5 al 15. Uno Scorpione vuole vendicarsi.



vergine

Marte infonde energia e determinazione dal 7 e dal 24 i rapporti di lavoro migliorano: nascono nuovi contatti e rapporti che parevano compromessi riprendono vigore creando opportunità. Venere amica dal 9 sistema equivoci e pasticci di vario genere: ogni aspetto delle vostre relazioni affettive diventa più chiaro e sapete decidere al meglio. Periodo top: dal 2 al 13. I problemi di un Toro non vi riguardano.



sagittario

Dopo aver protetto a lungo la vostra vita sentimentale, dal 9 Venere si interessa anche delle vostre finanze, rafforzando l'effetto positivo di Giove e Saturno che promettono nuovi incarichi. Magici i primi giorni dell'anno per le coppie rodiate; intorno all'11 chi vive con passione solo storie complicate può fare un incontro che realizza i suoi sogni trasgressivi. Periodo top: dal 23 al 29. Avete stregato un Capricorno.



pesci

Dal 7 grazie a Marte chi si occupa di compravendite e marketing firma contratti con guadagni soddisfacenti. Per tutte è importante raggiungere la massima autonomia in campo professionale, anche a costo di deteriorare i rapporti coi colleghi. L'amore è dolce e romantico, soprattutto per le single deluse di recente. Periodo top: dal 4 al 17. Un Leone sogna di stare sempre al vostro fianco.

GUSTO &
PASSIONE

*La creatività
è gourmet.*



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



■ **INDICE** *delle ricette*



Antipasti

Hummus di carote e semi di girasole, **41**

Mini strudel con porri, mele e speck, **24**

Primi

Fusilli gratinati con stracchino, radicchio e pinoli, **20**

Gnocchi al pesto di cavolo nero e mandorle, **39**

Linguine con capesante, zenzero e mandarino, **7**

Minestra con ceci, farro e spinaci, **22**

Orzo saltato con carote, cavoletti e pancetta, **19**

Secondi

Chili con carne e fagioli e chips di piadina, **17**

Cotoletta di pollo con panatura ai semi e insalata di finocchi, limone e rucola, **43**

Frittata al forno con broccoli, cipolla rossa e ricotta, **18**

Orata al cartoccio con capperi e arancia e crudité di finocchio, **21**

Salmone al forno con finocchi marinati alla clementina, **8**



Dolci e Pane

Baguettes, **30**

Crème brûlée al mandarino e tè nero, **13**

Crostatine alle mandorle con pere caramellate allo sciroppo d'acero, **45**

Pane di segale e noci, **32**

Pangrattato aromatizzato, **34-35**

Panini di semola e pomodori secchi, **33**

Panini integrali, **33**

Tartellette di farro con crema clementina, **13**







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. 69 gennaio 2021

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

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

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

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



Nel prossimo numero:

- **Menu di stagione: spinaci**
- **Menu speciale: San Valentino**
- **Viaggio: Marche, la via delle Abbazie**



LA TUA CASA MERITA UN PULITO STELLARE.



I detergenti **Quasar** sono creati con formule di origine professionale per garantire un **Pulito Stellare**. Al famoso **Detergente Vetri** si affiancano le altre stelle del Pulito Quasar per detergere **acciaio, legno, bagno e cucina**.



Scopri di più su quasardetergenti.it

Vallelata

LA NATURA VA ASSAPORATA



Scopri di più su vallelata.it

DAL 1892
Galbani
Galbanino
formaggio dolce

