



# PREMIATY

## MENU MESE

Natale sublime

## GIARDINAGGIO

Sboccia l'inverno

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

12 dicembre 2024



# PELLEGRINO

1880

# PASSITO DI PANTELLERIA

UNICO COME LA SUA ISOLA



# ACCOGLIENZA *e bontà*

Appendere una ghirlanda alla porta è un modo gentile per augurare pace e prosperità a chi passa davanti alla vostra casa e agli ospiti che si accingono a entrarvi per festeggiare il Natale assieme a voi. Con la sua forma circolare, le bacche rosse, le foglie verdi, questa decorazione è simbolo del ciclo continuo della vita, di accoglienza e di calore. Abbiamo quindi scelto di introdurre il menu del mese proprio con una **ghirlanda natalizia**, così da augurare a tutti i lettori di trascorrere delle feste serene, ricche di affetto ma anche di bontà tutte da gustare, come quelle che vi suggeriamo mediante tante ricette capaci di dare un tocco in più alle vostre tavole imbandite. Abbiamo però pensato anche ai giorni non festivi di dicembre, un mese che vede i banchi dell'ortofrutta riempirsi di prodotti straordinari, come le tante varietà di radicchio, di cavoli e di broccoli, mentre la zucca è un must per tutta la stagione: merito della sua capacità di conservarsi a lungo. Da questi ortaggi abbiamo tratto ispirazione per le proposte di **piatti unici "winter edition"**. L'abbinamento **cibo&salute** è invece dedicato alle **noci**: prezioso alimento ricco di proprietà nutritive e molto versatile, poiché è perfetto sia nelle ricette dolci sia in quelle salate. E allora, Buone Feste a tutti!





# VINCI

## LE CARTE UNO™ POCKET DI CARLETTO!



**ACQUISTA ALMENO 1 CONFEZIONE**

**E PROVA A VINCERE LE CARTE**

**UNO™ POCKET DI CARLETTO**

Scopri come su [lecartedicarletto.it](http://lecartedicarletto.it)

# ■ **SOMMARIO** *Dicembre*

**5**

agenda del mese

**7**

consigli in serie

■ **cucina**

**9**

menu del mese  
Natale sublime

**18**

meal prep  
pianifica i pasti con gusto

**29**

prodotti del mese  
tortellini emiliani  
Gusto&Passione, cotechino di  
Modena IGP Gusto&Passione,  
pesce spada affumicato  
Gusto&Passione

**30**

piatto unico  
winter edition

**37**

spezie&aromi  
ginepro

**38**

Sigma consiglia  
gorgonzola DOP dolce



**benessere**

**40**

cibo e salute  
noci: crunchy e deliziose



**viaggi**

**49**

itinerari d'arte&gusto  
Kenya, un Natale all'equatore



**lifestyle**

**55**

mangiarsano  
cottura: pro e contro

**57**

vivi sostenibile  
scegliere la borraccia

**59**

balcone&giardino  
un tocco di colore con l'elleboro

**61**

oroscopo

**63**

indice



17



21



49

**L'OREO  
PIÙ BUONO  
DI SEMPRE!**

**OREO**

**PROVA  
LA NUOVA  
RICETTA**



Scopri tutti i  
**GIOCHI**  
con la  
**REALTÀ  
AUMENTATA**



**INQUADRA  
& GIOCA**

# AGENDA

idee e consigli



**Rio Ari O. Luca Carboni,**  
40 anni tra musica e arte  
Fino al 9 febbraio 2025  
Museo internazionale  
e biblioteca della musica,  
Bologna  
[museibologna.it/musica](http://museibologna.it/musica)

Sono passati 40 anni  
dall'uscita di ... *Intanto*  
*Dustin Hoffman non sbaglia*

un film, primo disco di Luca Carboni. Per festeggiare l'anniversario, a Bologna c'è una mostra che svela alcuni lati nascosti del cantante, il quale si è spesso dedicato al disegno, alla pittura, alle installazioni, dando vita a una sinergia tra musica e arti visive. In quattro stanze più una wunderkammer si espongono i risultati di un percorso creativo inedito, intimo e parallelo, composto da disegni, schizzi e dipinti che raccontano i brani, i concerti e i tour di Luca Carboni. Arricchisce il percorso di visita una serie di oggetti, copertine di dischi, testi inediti, memorie raccolte dal musicista.

## Luci d'artista

Sedi varie, Torino  
Fino al 12 gennaio 2025  
[lucidartistatorino.org](http://lucidartistatorino.org)



Il Natale di Torino si illumina per la 27ª volta grazie alle installazioni di grandi artisti pensate per lo spazio pubblico. Come ogni anno, Luci d'artista ricolloca alcune opere già esposte e si arricchisce di nuove luminarie che sono state affidate al greco Andreas Angelidakis e a Luigi Ontani, con le rispettive opere *VR Man* e *Scia' Mano*. La prima riprende l'iconografia classica della scultura greca e romana, dando vita a un gigante fatto di luce e che evoca la pratica atletica. Ontani, invece, si è ispirato alla figura universale dello sciamano, collegandosi alla tradizione magica di Torino. Luci d'artista è sempre più sostenibile: i 13,5 km di linee elettriche che collegano le 28 luci impegneranno una potenza complessiva di soli 121 kW.

## Un po' più su.

**La mia cucina di montagna**  
di Davide Zambelli  
224 pagine – 18,90 euro  
Gribaudo  
[www.gribaudo.it](http://www.gribaudo.it)



In questo libro si incontrano  
la cucina, la montagna, le  
tipicità e la contemporaneità.

Davide Zambelli propone 80 ricette che reinterpretano con intelligenza la tradizione, per assaporare al ritmo delle stagioni tutto il gusto della montagna. Canederli, risotti e deliziose conserve per l'autunno, e poi il gulasch e la torta di grano saraceno per l'inverno; l'insalata di tarassaco, le polpette di trota per la primavera, i tagliolini con mirtilli e finferli e il gelato al fieno per l'estate. Una festa di sapori, resi unici dai profumi del bosco e dall'aria frizzante che si respira "un po' più su", tra le montagne.

## L'età dell'oro

Fino al 19 gennaio 2025  
Galleria Nazionale dell'Umbria, Perugia  
[www.gallerianazionaledellumbria.it](http://www.gallerianazionaledellumbria.it)

È tutto oro quello che luccica in questa mostra che accosta alcuni capolavori medievali alle opere contemporanee. Un progetto originale che evidenzia come il metallo prezioso sia sempre stato usato per la sua capacità di trasformare ogni manufatto in manifestazione del sacro e sguardo spirituale sulla realtà. Assonanze intriganti si creano quindi tra la *Deposizione* del Maestro di San Francesco e un'opera di Yves Klein, tra una *Madonna con bambino* di Duccio di



Buoninsegna e un *Concetto spaziale* su fondo oro di Lucio Fontana, tra *Golden Marilyn 11.40* di Andy Warhol e l'angelo dalla *Pala dei cacciatori* di Bartolomeo Caporali. Il re dei metalli collega epoche lontane ma che dialogano tra di loro.



*Grappa Vapore Barricata*

*Grappa Vapore*



**GRAPPA BARRICATA**

Nella nostra Distilleria da sempre siamo abituati ad affinare le grappe delle migliori annate (distillate secondo tradizione nei caratteristici alambicchi a vapore), in piccole botti di rovere di Slavonia che donano al nostro distillato un colore dorato, un profumo elegante e vellutato esaltato dagli aromi caldi e tipici di vaniglia, tabacco e legno.

*Stefano Bottega*

*Grappa Vapore Barricata*  
*Distilleria Bottega*

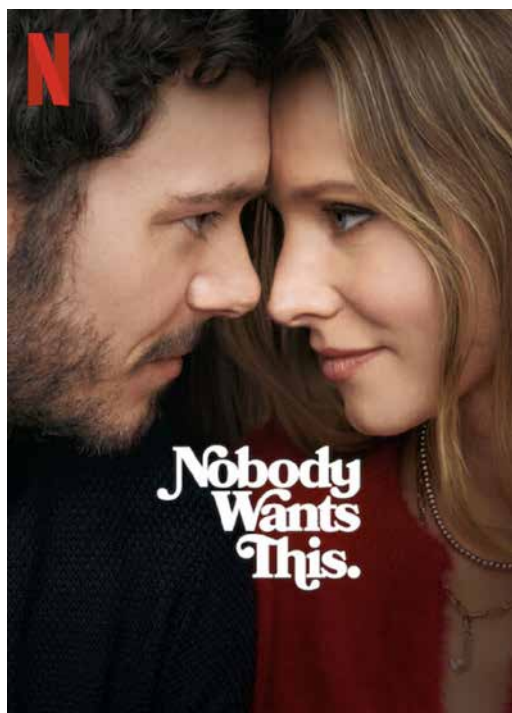


*Distilleria Bottega*



# Consigli IN SERIE TV

a cura di Carlotta Fiore



## Nobody Wants This

da settembre su Netflix

“Comfort show”, è così che chiamiamo le serie tv da guardare (e riguardare) quando abbiamo bisogno di sollievo. In questa categoria entra a pieno titolo *Nobody Wants This*: una commedia romantica da manuale, leggera ma intelligente, pungente ma tenera, che non cerca di stupire ma di farci sentire a casa. Adam Brody (*The O.C.*) e Kristen Bell (*Veronica Mars*) sono i motivi principali per iniziare a guardare una serie che, alla generazione cresciuta insieme ai suoi protagonisti, non può che sembrare un regalo di Natale in anticipo. Non è un caso che l’atmosfera sia la stessa di una perfetta commedia natalizia, rassicurante e familiare, con le sue complicazioni e gli ostacoli, ma con quella sensazione di fondo che ci suggerisce la possibilità di arrivare dove vogliamo. Perché, anche quando ci lasciamo affascinare dal sarcasmo e dall’ironia più cinica, c’è una parte di noi che aspetta di sapere se davvero “vissero per sempre felici e contenti”. Perché crescere non è una buona scusa per smettere di credere nel lieto fine.

## Dov'è Wanda?

da ottobre su Apple TV+

La scomparsa di una ragazza diciassettenne non è il classico punto di partenza di una comedy, ma la prima serie in lingua tedesca di Apple TV+ divertente lo è davvero. Carlotta (Heike Makatsch) e Dedo (Axel Stein) sono i genitori di Wanda, sparita durante una celebrazione cittadina senza lasciare traccia. Le lente e vaghe risposte della polizia, inizialmente propensa a credere che non si tratti di un rapimento, ma di una fuga, li spingono a condurre un’indagine parallela, goffa e disperata, con l’aiuto del figlio Ole, appassionato di tecnologia. Spiando con l’ausilio di improvvisati strumenti di sorveglianza nelle case dei loro vicini, conoscenti e amici, scopriranno che ognuno nasconde segreti, ognuno indossa una maschera e – tra misteri, sospetti e dubbi – scopriremo qualcosa anche noi: che, spesso, le cose migliori riescono quando non ci prendiamo troppo sul serio. Esattamente come fa questa piccola serie crime e dark, ma leggera e luminosa. Sorprendente, come un bel regalo inaspettato.



# gran biscotto®

## ROVAGNATI

“SIAMO TUTTI PIÙ BUONI? IO DI PIÙ...”



Crudo o Cotto? Gran Biscotto!



# NATALE SUBLIME

Per la tavola delle feste vi suggeriamo alcune idee classiche, ma arricchite con un tocco creativo e capaci di stupire piacevolmente i vostri ospiti



# LUCIANA MOSCONI®

## RUVIDA, TENACE. MARCHIGIANA.



**ALTROCONSUMO APPROVATO**

ACMIT24003

**MIGLIORE DEL TEST**

**Test 04/2024**

Effettuato in laboratorio su 15 prodotti sulla base di 11 prove. Prodotto con la migliore qualità globale.

[altroconsumo.it/sigilli](http://altroconsumo.it/sigilli)

**PICCOLE GRANDI RISPOSTE QUOTIDIANE A PORTATA DI MANO**

Sigillo rilasciato da Altroconsumo Edizioni srl, sulla base dei risultati di un test comparativo indipendente effettuato su 15 prodotti, dietro pagamento di una licenza temporanea.

# Nessuna batte l'originale!

## Per Altroconsumo la migliore del test.

[www.lucianamosconi.com](http://www.lucianamosconi.com)

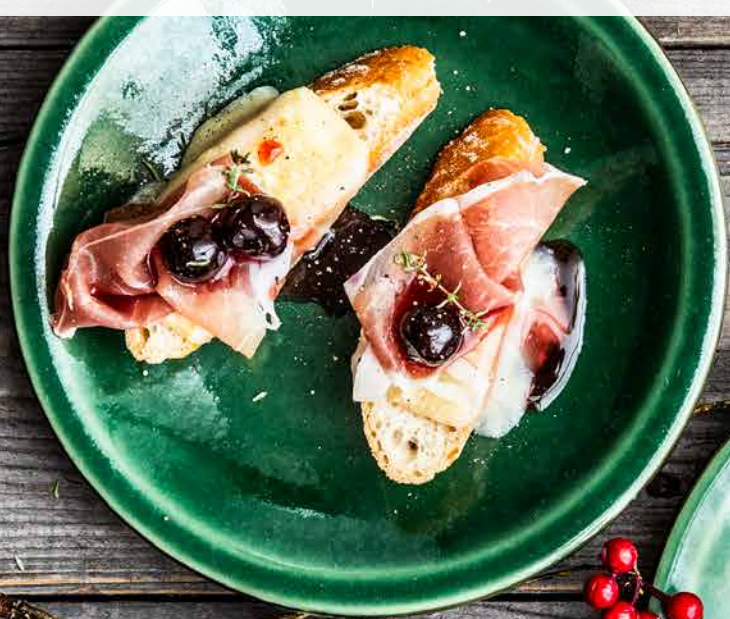
Seguici anche su

# Crostini al forno con Taleggio, prosciutto e amarene sciropate

6-8 persone 10' preparazione 3' cottura

X 1 baguette X 400 g di Taleggio X 160 g di prosciutto crudo stagionato Sigma X 1-2 rametti di timo X amarene sciropate X pepe nero in grani Sigma

1. Tagliate la baguette in diagonale in 16 fette. Spezzettate il Taleggio e disponetelo sul pane, in modo che il formaggio ricopra interamente la fetta. Adagiate i crostini su una teglia rivestita di carta da forno.
2. Accendete il grill del forno a 240°C e posizionatevi sotto le fette di pane, cuocendole per 2-4 minuti, fino a quando il formaggio comincerà a fondere.
3. Sfornate, fate leggermente intiepidire, completate i crostini con il prosciutto, 1-2 amarene, qualche fogliolina di timo e una spolverizzata di pepe. Serviteli subito.





# VECCHIA MODENA



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

VECCHIA MODENA



Lambrusco di Modena

C. CHIARLI & F. GLI  
MODENA



# Conchiglioni al forno con formaggi e carciofi



6 persone 45' preparazione 60' cottura

X 500 g di conchiglioni X 12 carciofi X 100 g di panna fresca X 200 ml di latte fresco alta qualità Sigma X 30 g di farina "00" X 40 g di burro + quello per imbrattare la teglia e qualche fiocchetto per finire X 150 g di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato X 400 g di besciamella UHT a lunga conservazione Sigma X 300 g di caciotta X 150 g di mozzarella per pizza X 1 spicchio d'aglio X 1 limone X olio extra vergine d'oliva X noce moscata X sale e pepe

1. Fondete 30 g di burro e fatelo leggermente dorare, poi unitevi 30 g di farina e mescolate a fuoco basso in modo da ottenere un roux. Aggiungete il latte e la panna caldi poco alla volta, insieme alla noce moscata, mescolando continuamente fino a ottenere una crema. Incorporate il Parmigiano grattugiato, togliete dal fuoco e amalgamate, quindi aggiustate di sale, pepe e noce moscata. Fate raffreddare.
2. Mondate i carciofi dalle foglie più dure e dalle barbe, ricavando i cuori, e immergeteli in acqua acidulata con succo di limone.
3. In una capiente padella fate dorare l'aglio con 3 cucchiaini d'olio. Aggiungete i carciofi tagliati a fettine sottili, salate, pepate e cuocete per 10-15 minuti, fino a quando sarà evaporata la loro acqua di vegetazione. Tenete da parte.
4. Lessate i conchiglioni in acqua bollente salata, scolatela al dente e conditeli con la crema di Parmigiano. Unite i carciofi (tenendone qualcuno da parte), amalgamate e trasferite il tutto in una pirofila imbrattata. Cospargete con la caciotta e la mozzarella tagliate a pezzetti, ultimate con i rimanenti carciofi, ricoprite con la besciamella e spolverizzate con il Parmigiano, pepe e dei fiocchetti di burro. Cuocete in forno a 180°C per 30 minuti circa, fino a doratura.



# L'ARTE BIANCA VA IN TAVOLA!



Una gamma di Farine e Miscele Speciali pensata per realizzare ogni tipo di ricetta ed essere sempre al fianco dei nostri consumatori. Non semplici prodotti ma soluzioni diversificate studiate per **soddisfare i gusti, le abitudini e i talenti che ogni persona esprime** ogni giorno nella propria cucina!

Offrendo ai consumatori risultati finali di grande qualità, come quelli dei migliori professionisti.







### PANCETTA DOLCE A CUBETTI SIGMA

Una linea di deliziosi salumi, già tagliati a cubetti e pronti all'uso, per dare un tocco ancora più sfizioso a tutti i tuoi piatti. La pancetta è disponibile anche nella versione affumicata, ideale per ricette più saporite.



## Rollè di tacchino ripieno all'arancia e pancetta

6-8 persone 90' preparazione 60' cottura

X 1,2 kg di petto di tacchino con la pelle X 200 g di castagne già cotte X 1 cipolla X 2 carote X 200 g di **pancetta dolce a cubetti Sigma** X 2 rametti di timo X 200 ml di vino bianco X 80 ml di succo d'arancia X la scorza di 1 arancia non trattata X 2-3 rametti di rosmarino X **olio extra vergine di oliva Sigma** X sale e pepe

1. Tritate la cipolla e le carote e fatele rosolare a fuoco dolce con un filo d'olio in un'ampia padella per 15 minuti circa finché saranno morbide. Tritate anche la pancetta con il rosmarino, le castagne, la scorza dell'arancia e il timo. Condite con poco sale e pepe.
2. Assottigliate il petto di tacchino con un batticarne. Stendetelo su un piano di lavoro, con il lato della pelle verso il basso. Salate e pepate e distribuitevi il ripieno a base di pancetta, poi il soffritto a base di carote, lasciando un bordo scoperto di circa 3 cm. Arrotolate strettamente partendo dal lato corto, assicurandovi che la pelle rivesta l'intero rotolo, e legatelo con spago da cucina.
3. Spennellate il rotolo con olio e sistematelo in una cocotte in ghisa o in una pentola pesante con coperchio e adatta al forno. Rosolate a fuoco moderato, girandolo spesso, per circa 10 minuti, finché la pelle sarà dorata, poi trasferite il tutto nel forno a 190°C e cuocete per altri 10 minuti scoperto. Bagnate con il mix di vino e succo d'arancia, proseguite la cottura per 5 minuti, poi coprite e cuocete per 15 minuti.
4. Scoperciate e continuate la cottura per 5 minuti. Fate riposare fuori dal forno. Servite l'arrosto a fette, accompagnandolo a piacere con patate arrosto al rosmarino o un purè.

# Panna cotta alle spezie

4 persone 10' preparazione 8' cottura

X 500 ml di panna fresca X 1 cucchiaino di miscela quattro spezie + quella per finire  
X 4 bustine di tè nero agli agrumi X 2 cucchiaini di zucchero di canna Sigma  
X 8 g di fogli di gelatina alimentare X 4 biscotti alle spezie

1. Ammollate la gelatina in acqua fredda per qualche minuto, poi strizzatela e tenetela da parte. Portate a ebollizione la panna e mettetevi in infusione il tè per 8-10 minuti.
2. Eliminate i filtri strizzandoli delicatamente e riportate la panna a bollore; poi unite lo zucchero e fatelo sciogliere.
3. Aggiungete fuori dal fuoco la miscela di spezie e la gelatina, mescolando fino a che sarà completamente sciolta. Lasciate intiepidire appena, poi versate il composto nelle coppette.
4. Fate raffreddare e lasciate riposare in frigorifero per almeno 4 ore, o meglio tutta la notte. Servite spolverizzando la panna cotta con un pizzico di mix alle quattro spezie e i biscotti sbriciolati. Guarnite a piacere con bacche di anice stellato.



# LA GIOIOSA

L'ITALIA CHE PIACE AL MONDO



## La carta dei vini

Crostini al forno con Taleggio,  
prosciutto e amarene sciroppate  
Pignoletto DOC Tre Monti

Conchiglioni al forno con formaggi  
e carciofi  
Chardonnay Sicilia DOC  
Gusto&Passione Selezione  
Slow Food

Rollè di tacchino ripieno all'arancia  
e pancetta  
Mastio del Beccaria  
Gutturmo frizzante



# Meal PREP

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

*lunedì*



*martedì*



*mercoledì*



*venerdì*



*sabato*



## CAVOLO ROSSO

Lavate un cavolo di circa 1 kg, tagliatelo a metà e rivestitene una con pellicola alimentare (si conserva in frigorifero per 5-6 giorni). Tagliate finemente l'altra metà e fatela cuocere per 10 minuti in una miscela bollente di 300 ml di aceto bianco, 300 ml d'acqua, 3 cucchiaini di zucchero, 1/2 cucchiaino di sale, 5 bacche di ginepro e 2 foglie d'alloro. Scolate e trasferite nei barattoli di vetro. Coprite con il liquido di cottura bollente e un filo di olio extra vergine di oliva. Chiudete e fate raffreddare i vasetti avvolti in un canovaccio. Conservate in luogo fresco e asciutto fino a 3 mesi. Una volta aperto, il cavolo rosso si conserva in frigorifero per 6-7 giorni.



## FARRO

Sciacquate 500 g di farro, poi cuocetelo in acqua bollente salata seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolate e fate raffreddare. Condite il farro con un filo di olio extra vergine di oliva e conservate in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 5 giorni.



## PORRI

Mondate 6 porri dalle estremità più fibrose, tagliateli a rondelle e lavateli accuratamente. Fateli arrostiti in forno a 200°C per 15 minuti dopo averli conditi con un filo d'olio, sale e qualche rametto di timo. Fate raffreddare e conservate in frigorifero in un contenitore ermetico fino a 5 giorni.



## POLPO

Lavate e pulite 2 polpi da 800 g ciascuno e nel frattempo portate a ebollizione abbondante acqua salata. Immergete i tentacoli dei polpi per 3-4 volte in modo da farli arricciare. Rimettete i polpi nell'acqua, coprite e cuocete per un'ora finché saranno teneri. Spegnete il fuoco e lasciateli raffreddare nell'acqua di cottura, quindi scolateli e conservateli fino a 2 giorni in frigorifero in un contenitore ermetico, oppure congelateli.

lunedì

# Insalata tiepida di polpo con agrumi e cavolo rosso sottaceto

4 persone 20' preparazione 8' cottura

X 1 polpo già cotto X 2 arance X 2 mandarini X 2 pompelmi X 2 cucchiai di olive taggiasche X 2 cucchiai di pinoli sguosciati Sigma X cavolo rosso sottaceto X olio extra vergine di oliva X senape X aceto balsamico di Modena Igp Sigma X maggiorana X sale e pepe

1. Sbucciate a vivo le arance, i mandarini e i pompelmi e raccoglietene il succo. In una padella tostate i pinoli a fuoco medio per qualche minuto, fino a quando risulteranno dorati.

2. Tagliate a tocchetti il polpo e rosolatelo in padella con un filo d'olio, sale e maggiorana. In una ciotolina emulsionate il succo degli agrumi con 3 cucchiai di olio, 1 cucchiaino di senape, l'aceto, sale e pepe. Mescolate fino a ottenere una salsa omogenea.

3. In un piatto capiente disponete il polpo tiepido, gli spicchi di agrumi, il cavolo rosso sottaceto, le olive e i pinoli tostati. Cospargete il tutto con il condimento e ultimate con qualche foglia di maggiorana e una macinata di pepe.

## Il nostro segreto è nelle olive.

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

**DESANTIS**

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



Una famiglia che lavora fianco a fianco e che da sempre tramanda gli aromi e i sapori della nostra tradizione creando, da decenni, un prodotto di altissima qualità che rispecchia la serietà e la professionalità dell'azienda.

### IL CONSIGLIO

Potete tostare in anticipo i pinoli, facendoli raffreddare e conservandoli in un barattolo di vetro.





**KV  
NORDIC**



**SALMONE NORVEGESE  
AFFUMICATO**

LAVORATO DAL  
**FRESCO**

PREMIUM QUALITY  
**DA OLTRE 100 ANNI**

AFFUMICATO CON MISCELA  
**DI LEGNI PREGIATI**

**125 anni di eccellenza  
nel salmone affumicato**

La migliore qualità dai fiordi del Mare del Nord alla tua tavola, con un gusto delicato dalle mille sfumature grazie alla lunga esperienza nel delicato processo di affumicatura.



**KV  
NORDIC**

**LUSSO QUOTIDIANO**



# Farrotto con porri e cotechino

4 persone 15' preparazione 10' cottura

X 715 g di farro già cotto (300 g da crudo) X 3 porri già cotti X 2 bustine di zafferano + pistilli X 500 ml di brodo vegetale X 30 g di burro Sigma X 40 g di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato fresco Sigma X 4 fette di cotechino già cotto X timo X sale e pepe

*martedì*

**1.** Scaldare il brodo vegetale mantenendolo sempre caldo durante la cottura del farrotto. Aggiungete lo zafferano in bustine al brodo e mescolate per scioglierlo.

**2.** In un'ampia casseruola sciogliete 20 g di burro e fate rosolare il farro per qualche minuto. Versate del brodo caldo e iniziate a cuocere come fareste con un risotto. Unite i porri e man mano altro brodo. Fate cuocere per 8 minuti, per far amalgamare i sapori.

**3.** Spegnete il fuoco e mantecate con il burro rimanente e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Mescolate bene per ottenere una consistenza cremosa. Regolate di sale e pepe, coprite e fate riposare per qualche minuto.

**4.** Nel frattempo tagliate a dadini il cotechino e rosolatelo con del timo in una padella senza grassi fino a renderlo croccante. Impiattate il farrotto caldo, versatevi sopra il cotechino e guarnite con i pistilli di zafferano e altro timo.



# NATURALMENTE

SENZA COLORANTI,  
SENZA CONSERVANTI,  
SENZA ADDITIVI,  
SENZA GLUTINE.



## DUE VITTORIE

**N°1**  
QUALITÀ ORO  
LEADER IN ITALIA  
SIA A VALORE  
CHE A VOLUME  
formato 250 ml\*  
\*dati Circonfino  
(anno terminante agosto 2023)



mercoledì

## Vellutata di cavolo rosso con farro

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 500 g di cavolo rosso X 470 g di farro già cotto X 50 g di panna acida X 1 scalogno X 1 l d'acqua X 1/2 limone X 1 cucchiaino di paprika dolce Sigma X noce moscata macinata Sigma X olio extra vergine di oliva X 1 rametto di rosmarino X sale e pepe

1. Appassite lo scalogno tritato con un filo d'olio, poi unite il cavolo rosso tagliato a striscioline e il rosmarino e cuocete per 5 minuti. Versate l'acqua e fate cuocere per circa 20 minuti.
2. Eliminate il rosmarino e frullate il tutto. Regolate di sale, pepe e noce moscata, poi unite il succo di limone.
3. Saltate il farro con un filo d'olio e la paprika per un paio di minuti. Versate la vellutata nei piatti e completate con qualche cucchiaino di farro, la panna acida, del rosmarino e un filo d'olio.

## Tarte tatin con porri e toma

6 persone 15' preparazione 30' cottura

X 1 rotolo di pasta sfoglia Sigma X 3 porri cotti X 200 g di toma di capra X 40 g di burro X 2 cucchiaini di zucchero di canna Sigma X 1 cucchiaino di senape X 1/2 cucchiaino di semi di finocchio X 1 scalogno X 1 cucchiaino di aceto balsamico X olio extra vergine di oliva X timo X pepe rosa

1. Sciogliete il burro con un filo d'olio, aggiungete lo scalogno tritato e i porri e rosolateli per qualche minuto. Unite lo zucchero e l'aceto balsamico e fate caramellare. Aggiungete i semi di finocchio e cuocete per altri 2-3 minuti.
2. In una teglia distribuite i porri caramellati e copriteli con la toma a fette sottili. Spalmate la senape sulla pasta sfoglia e sovrapponetela al ripieno, sigillando i bordi e bucherellandola.
3. Infornate a 200°C e cuocete per 20-25 minuti, fino a doratura. Lasciate riposare la tarte tatin per qualche minuto, poi capovolgetela e guarnite con timo e pepe rosa.



giovedì

*venedici*

# Paccheri di Gragnano al ragù di polpo

6 persone 15' preparazione 40' cottura

X 400 g di paccheri di Gragnano X 1 polpo già cotto X 400 g di passata di pomodoro X 1 spicchio d'aglio X 1 cipolla X 1 carota X 1 costa di sedano X 1 bicchiere di vino bianco X **olio extra vergine di oliva Sigma** X prezzemolo X sale e pepe

1. Tritate finemente la cipolla, la carota, l'aglio e il sedano. In una casseruola capiente scaldate un filo d'olio e fatevi appassire il trito di verdure, cuocendo a fuoco medio fino a quando sarà morbido e leggermente dorato.
2. Tagliate il polpo a tocchetti e uniteli al soffritto, facendoli rosolare per qualche minuto, mescolando spesso. Versate il vino e lasciate evaporare, dopodiché aggiungete la passata di pomodoro. Regolate di sale e pepe, coprite la casseruola e lasciate cuocere il ragù di polpo a fuoco basso per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.
3. Nel frattempo portate a ebollizione una pentola di acqua salata e lessate al dente i paccheri, seguendo i tempi indicati sulla confezione. Scolateli e uniteli direttamente al ragù di polpo nella casseruola. Mescolate delicatamente, impiattate e completate con una generosa spolverizzata di prezzemolo tritato e un filo d'olio.



  
*Guido Berlucchi*  
**BERLUCCHI**  
FRANCIACORTA

BERLUCCHI FRANCIACORTA.  
ENJOY YOUR MOMENTS

#berlucchimoments  
@berlucchiwine

## OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA SIGMA

È il condimento privilegiato per le ricette italiane. Grazie al suo inconfondibile sapore, impreziosisce ogni piatto.



## La carta dei vini

Insalata tiepida di polpo con agrumi  
e cavolo rosso sottaceto  
Passo delle Mattule Grillo

Farrotto con porri e cotechino  
Mastro Ducale Lambrusco di Modena  
secco

Vellutata di cavolo rosso con farro  
Terra dei Sanniti Falanghina

Tarte tatin con porri e toma  
Grillo Viognier Sicilia DOC  
Gusto&Passione Selezione Slow Food

Paccheri di Gragnano al ragù di polpo  
Terra dei Sanniti Greco di Tufo



DOLCI GESTI GENTILI



TRE MARIE

ANTICA MARCA

LA BONTÀ DI UN PROCESSO LENTO  
E CURATO E DI UNA SELEZIONE  
DI INGREDIENTI DI QUALITÀ.

ASSAPORA LE NOSTRE RICETTE.

TRE MARIE



SOLO FARINA DA GRANO 100% ITALIANO  
SU TUTTA LA LINEA PANETTONI.

# PRODOTTI *del mese*



## Tortellini Emiliani Gusto&Passione

I **Tortellini Emiliani Gusto&Passione** sono realizzati secondo l'antica ricetta depositata alla Camera di Commercio di Modena. Nella loro sfoglia fresca, rugosa e sottile, dal colore giallo dorato, sono custoditi i sapori di una volta: un gustoso ripieno preparato con ingredienti di prima qualità, come Parmigiano Reggiano DOP, Mortadella Bologna IGP, carne di suino e carne scelta di bovino. La tradizione vuole che i tortellini vengano consumati rigorosamente in brodo di cappone o gallina, ma è possibile gustarli anche asciutti e conditi con una deliziosa crema di Parmigiano o con la panna.



## Cotechino di Modena IGP Gusto&Passione

Protagonista indiscusso del cenone di Capodanno, fa il suo ingresso sulle nostre tavole allo scoccar della mezzanotte, simbolo gastronomico indiscusso del passaggio al nuovo anno: è il **Cotechino di Modena IGP Gusto&Passione!** Questo prodotto è realizzato con materie prime selezionate, lavorate secondo l'antica ricetta custodita dal Consorzio dello Zampone e del Cotechino di Modena IGP e che, grazie a scrupolosi controlli, fa sì che sulla tua tavola arrivino tutta la qualità e il sapore della tradizione.

Nonostante sia il simbolo delle feste, può essere consumato tutto l'anno: pronto in pochi minuti perché precotto, è l'ideale per impreziosire la tua tavola e sorprendere i tuoi commensali. L'abbinamento per eccellenza è con le lenticchie, ma il cotechino è perfetto da gustare anche con un delizioso purè di patate. Da provare anche con altri contorni di verdure come broccoli, spinaci o erbette lessati e ripassati velocemente in padella con aglio e olio e, perché no, anche con la polenta. Per chi ama sperimentare in cucina, suggeriamo di provare il cotechino in sostituzione del tradizionale ragù, come condimento ricco per gli gnocchi o come ripieno per preparare gustosi cannelloni.



## Pesce Spada Affumicato Gusto&Passione

Grazie alla linea **Gusto&Passione** potrai portare in tavola tutto il sapore e la raffinatezza del **Pesce Spada Affumicato**, già tagliato a fette e conservato sottovuoto per preservarne gusto e freschezza. Particolarmente apprezzato per la sua carne tenera e per il sapore delicato, viene salato a mano e affumicato con metodo tradizionale a freddo con trucioli di legno di faggio: la tecnica dell'affumicatura a freddo consente ai cibi di insaporirsi meglio, grazie all'esposizione prolungata ai fumi che favorisce la concentrazione dei sapori in misura più persistente. È il prodotto ideale per realizzare uno sfizioso antipasto gourmet da servire su un letto di misticanza e marinare a piacere con olio, succo di limone e qualche grano di pepe rosa; ottimo anche per la preparazione di un delizioso carpaccio con gli agrumi, da servire con un'insalata di finocchi.



# WINTER EDITION

Molte persone ritengono che il consumo dei piatti unici sia adatto solo alla stagione estiva ma, in realtà, anche gli ingredienti invernali offrono la possibilità di preparare pasti completi e salutari.

## *Parola alla dietista*

Le ricette invernali della cucina tradizionale sono generalmente più ricche e corpose ma, se ben dosate, possono essere utili non solo per soddisfare il palato e la **voglia di comfort food tipica dell'inverno**, ma anche per fare un **pieno di energia e di macro e micronutrienti**.

A questo proposito, è importante ricordare di comporre il piatto secondo la formula "50-25-25" (50% di verdure fonti di vitamine, sali minerali e fibre, 25% di alimenti proteici, 25% di cereali preferibilmente integrali, che sono fonti di carboidrati e fibre). Inoltre, è bene **variare il più possibile gli ingredienti** e utilizzare soprattutto **alimenti di stagione e possibilmente del territorio**.

- ✓ Le zuppe a base di legumi e cereali, soprattutto se accompagnate da un frutto di stagione, possono rappresentare un pasto completo dal punto di vista nutrizionale;
- ✓ anche in inverno si trovano verdure di stagione molto ricche di micronutrienti, come i radicchi, le tante varietà di cavoli e di broccoli;
- ✓ una tisana a fine pasto non solo aiuta la digestione, ma prolunga la sensazione di calore.



**Zucca:**  
**FIBRE E SALI**  
**MINERALI**

**Polenta:**  
**CARBOIDRATI**

**Ragù:**  
**PROTEINE**  
**E GRASSI**

# Polenta con ragù di manzo e zucca

**4** persone **20'** preparazione **60'** cottura

X 350 g di farina di mais per polenta istantanea  
X 1,5 l d'acqua X 500 g di carne di manzo macinata  
X 1 cipolla X 1 carota X 1 costa di sedano X 1 spicchio  
d'aglio X 1 bicchiere di vino rosso X **400 g di passata  
grossa di pomodoro biologico VerdeMio** X 400 g  
di zucca X 2 foglie di alloro X **olio extra vergine di  
oliva toscano IGP Gusto&Passione** X sale e pepe

1. In una pentola capiente fate soffriggere con un filo d'olio la cipolla, il sedano e l'aglio tritati finemente e la carota tagliata a dadini. Aggiungete la carne macinata sbriciolandola e rosolandola bene. Unite l'alloro e sfumate con il vino. Lasciate evaporare l'alcol.
2. Aggiungete la passata di pomodoro, sale, pepe e coprite, cuocendo a fuoco basso per almeno 1 ora e mescolando di tanto in tanto. A metà cottura del ragù, unite la zucca tagliata a cubetti.
3. In una pentola portate a bollore abbondante acqua salata e versatevi a pioggia la farina di mais, mescolando continuamente con una frusta per evitare la formazione di grumi. Cuocete la polenta secondo le indicazioni riportate sulla confezione, mescolando spesso. Versate la polenta in 4 cocchi e conditela con il ragù di manzo e zucca.

# CANNAMELA

Sapori di casa

## Patate al forno al rosmarino, alla paprika e al curry: da provare subito!

INGREDIENTI per 4 persone

- 1 kg patate sbucciate
- 1 pizzico Aglio Macinato Cannamela
- 1 cucchiaino Rosmarino Serie Oro Cannamela
- 1 cucchiaino Paprika Dolce Cannamela
- 1 cucchiaino Curry Serie Oro Cannamela
- q.b. olio extravergine d'oliva
- q.b. sale

Tagliare le patate a spicchi non troppo grossi. Salarle, ungerle, mescolare, poi dividerle in tre parti. Aromatizzare una parte di patate con con l'Aglio Macinato Cannamela e il Rosmarino Serie Oro Cannamela. Aromatizzare un'altra porzione di patate con la Paprika Dolce Cannamela. Aromatizzare l'ultima parte con Curry Serie Oro Cannamela. Porre separatamente le patate in tre placche da forno e infornare a 200° per 20-25 min. Sforzare e servire.



[www.cannamela.it](http://www.cannamela.it) • seguici su



## Scopri il gusto intenso e le proprietà dei legumi.



NOVITÀ

- fatte con **Olio Cuore**
- fonte di **proteine**
- ricche di **fibre**
- riciclabile** nella carta

Ricerca Circana su 12.000 consumatori, su selezione di prodotti - [prodottodelanno.it](http://prodottodelanno.it) cat. Snack Salutistici



**Spinaci e radicchio:**  
**MICRONUTRIENTI**  
**E FIBRE**

**Noci:**  
**OMEGA 3 E VITAMINA E**

**Pane raffermo:**  
**CARBOIDRATI**

## Canederli di spinaci e speck con radicchio e noci

4 persone 20' preparazione 25' cottura

X 300 g di pane raffermo a cubetti X 200 g di spinaci freschi X 100 g di speck a cubetti X 1 cipolla X 1 uovo X latte X 50 g di **Parmigiano Reggiano Dop 30 mesi** **Gusto&Passione** X 1 spicchio d'aglio X noce moscata X 1 cespo di radicchio rosso X 50 g di **noci sgusciate Sigma** X olio extra vergine di oliva X farina "00" X sale e pepe

1. In una pentola soffriggete con un filo d'olio la cipolla tritata con lo speck. Lessate gli spinaci, strizzateli e tritateli finemente.
2. In una ciotola ammorbidite il pane nel latte, poi spremetelo e unitele agli spinaci e al soffritto di cipolla e speck; aggiungete anche l'uovo, il Parmigiano grattugiato, l'aglio tritato, la noce moscata, sale e pepe. Amalgamate, poi con le mani leggermente infarinate formate delle palline di impasto e passatele nella farina.
3. Portate a bollire abbondante acqua salata e cuocetevi i canederli per circa 15-20 minuti, fino a quando saliranno a galla.
4. Lavate il radicchio, asciugatelo e tagliatelo a listarelle. In una ciotola conditelo con olio, sale e pepe. Aggiungete le noci grossolanamente tritate e mescolate. Scolate i canederli, conditeli con un filo d'olio a crudo e serviteli caldi con l'insalata di radicchio e noci.



parmalat  
**ZYMil**<sup>®</sup>  
Alta Digeribilità



9 consumatori  
su 10 ritengono  
**Zymil**  
più digeribile\*

\*rispetto al latte normale. Intervista condotta da Kantar su 281 consumatori Zymil (Febbraio 2024).



SCOPRI DI PIÙ SU [WWW.ZYMIL.IT](http://WWW.ZYMIL.IT)

PROVA SUBITO I NUOVI

**Benefit**   
RICCHI DI PROTEINE

AL GUSTO  
VANIGLIA E CIOCCOLATO

PER UNA PAUSA  
GUSTOSA!



Le proteine contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare. Parmalat ti ricorda che una dieta varia, equilibrata ed uno stile di vita sano sono alla base del tuo benessere quotidiano.

# Zuppa di farro con cavolini di Bruxelles e stracciatella d'uovo

4 persone 10' preparazione 45' cottura

X 200 g di farro perlato biologico VerdeMio X 500 g di cavolini di Bruxelles X 1 cipolla X 2 spicchi d'aglio X brodo vegetale X 2 uova fresche 100% italiane biologico VerdeMio X 40 g di Grana Padano X olio extra vergine di oliva X peperoncino in fiocchi X sale e pepe

1. In una casseruola capiente soffriggete la cipolla tritata finemente e l'aglio schiacciato con un filo d'olio. Aggiungete i cavolini di Bruxelles tagliati a metà e fateli rosolare per qualche minuto.
2. Versate il farro e il brodo caldo fino a coprire abbondantemente le verdure. Cuocete a fuoco medio per circa 30-40 minuti, fino a quando il farro sarà tenero e il brodo si sarà leggermente assorbito. Regolate di sale e pepe.
3. Nel frattempo sbattete leggermente le uova con il Grana Padano grattugiato, versatele nella zuppa e mescolate velocemente per evitare che si rapprendano. Servite la zuppa calda, con un filo d'olio a crudo e peperoncino.

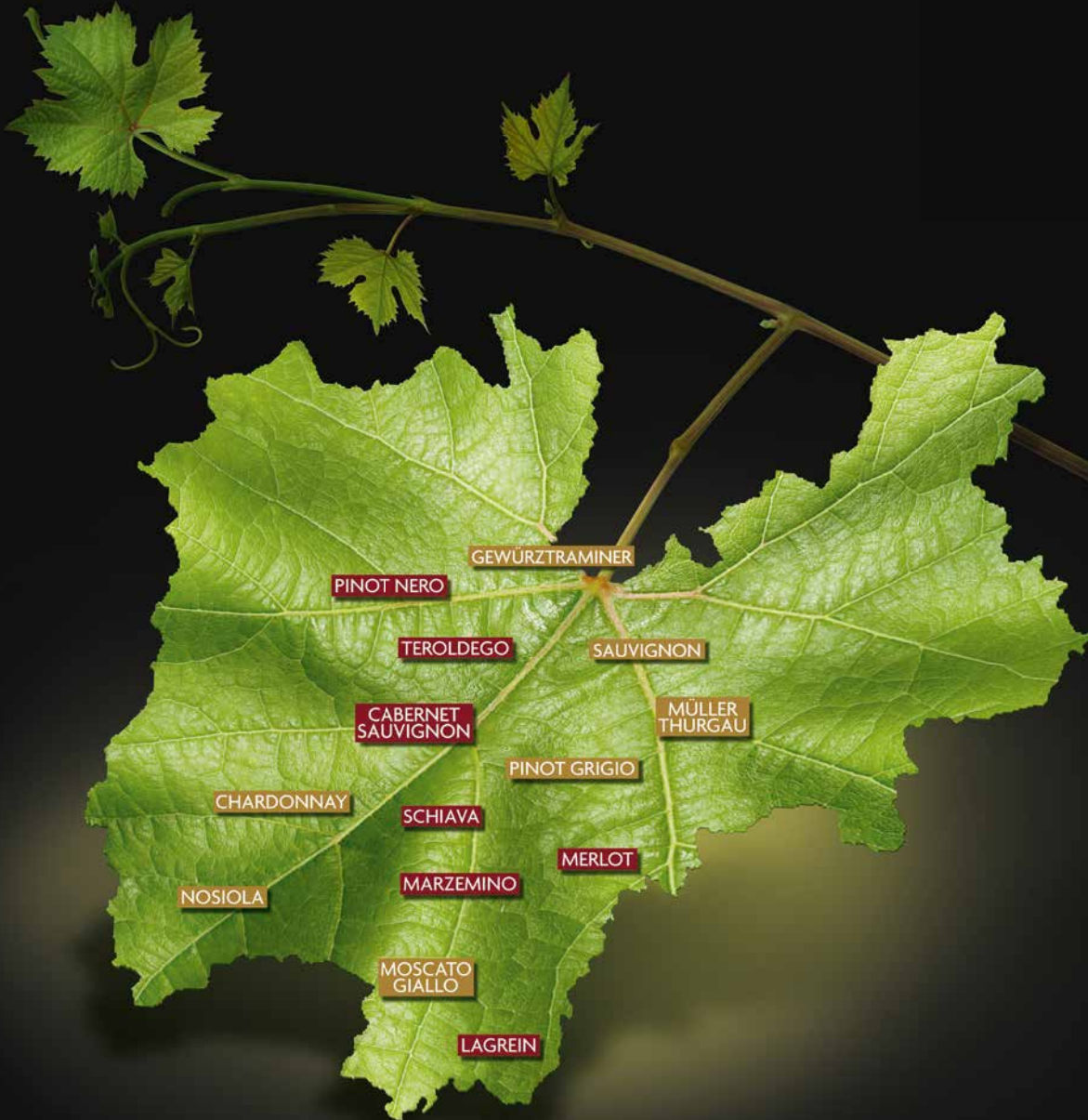
**Farro:**  
**CARBOIDRATI**

**Cavolini di Bruxelles:**  
**MICRONUTRIENTI  
E FIBRE**

**Stracciatella d'uovo:**  
**PROTEINE E GRASSI**



*Una terra da assaporare, vitigno dopo vitigno.*



# Ginepro

Il ginepro è un arbusto sempreverde e spontaneo che cresce su terreni rocciosi – dai pendii montani alle aree costiere –, anche aridi o piovosi, sia con clima freddo alpino sia caldo mediterraneo. Ha foglie aghiformi e pungenti e produce frutti carnosi che vengono molto usati in cucina, nonché per l'estrazione dell'olio essenziale e per ricavare rimedi fitoterapici. Le bacche, fortemente aromatiche, sono ricoperte da un pulviscolo bianco e maturando diventano blu o viola scuro, mentre la polpa è rosso-bruna e contiene piccoli semi. Anche il legno di ginepro emana un profumo gradevole e viene usato per realizzare oggetti di artigianato, oltre che per affumicare carni e salumi, come lo speck. Le bacche di ginepro – da consumare con moderazione per evitare effetti collaterali, anche gravi – contengono tannini, diterpeni, flavonoidi, resine e olio essenziale e hanno quindi **proprietà antiossidanti**; migliorano la digestione, sono diuretiche, favoriscono la contrattilità della muscolatura liscia e hanno proprietà antimicrobiche sia verso i batteri sia verso i funghi. È **decisamente sconsigliato approvvigionarsi autonomamente di ginepro**, poiché non tutte le specie dell'arbusto producono bacche eduli; al contrario alcune, come quelle del *Juniperus sabina*, sono addirittura considerate velenose.

Il ginepro, grazie al suo aroma intenso, è ampiamente utilizzato in cucina, sia fresco sia secco, soprattutto per **insaporire piatti di carne come selvaggina e stufati**. Le bacche hanno una consistenza dura e tendono a sbriciolarsi, pertanto è opportuno rimuoverle prima di servire le pietanze. Il ginepro si presta in particolare alla marinatura a crudo o al condimento in cottura delle frattaglie e delle carni di cinghiale, cervo, daino, lepore, anatra, fagiano, quaglia, o comunque molto saporite, come quelle di pecora, castrato, capra, faraona. Si usa anche per dare un tocco in più a **crauti e patate o per insaporire ripieni a base di castagne**. Deliziosa è la salsa al ginepro con vino rosso e alloro. Il ginepro è inoltre l'ingrediente essenziale per distillare il **gin**. Con il succo fermentato si realizzano anche altre bevande alcoliche come l'acquavite di ginepro, il gineprato e vari spirits tipici dell'Europa del Nord e dell'Est, dove con il ginepro si arricchiscono pure conserve e condimenti aromatici.

GUSTO &  
PASSIONE

# GORGONZOLA DOP *dolce*

Un'esplosione di sapore e una consistenza morbida e avvolgente.  
Il Gorgonzola è delizioso sia spalmato in purezza su dei crostini caldi  
sia abbinato a vari ingredienti per creare contrasti irresistibili





# Lo sapevi che...

## La produzione

Il Gorgonzola è un formaggio di latte vaccino intero originario della provincia di Milano e prende il nome dall'omonima cittadina.

## Curiosità

L'erborinatura fa sì che compaiano le classiche striature e chiazze blu-verdi dovute alla formazione dei miceli di *Penicillium*.

## Caratteristiche

È un formaggio molto grasso, ricco di lipidi saturi, ma le sue muffe gli consentono di essere più digeribile di altri formaggi.

## Da gustare

Il gusto deciso e l'aroma travolgente sono più spiccati nelle versioni stagionate. La sua crosta non è edibile e va quindi rimossa.



Scopri e realizza  
la ricetta a base  
di Gorgonzola DOP  
dolce e...



# CRUNCHY *e deliziose*

Tra le varietà di frutta secca, si distinguono le noci che accompagnano da tempi immemori la nostra dieta, soprattutto nei mesi autunnali quando giungono a maturazione. Si tratta di alimenti dall'elevato valore energetico e con ottime caratteristiche nutrizionali: le noci sono infatti ricche di acidi grassi insaturi, benefici per il sistema cardiocircolatorio, e contengono diversi grammi di proteine e di fibre. Si apprezza anche il loro contenuto di ferro, calcio, fosforo e potassio, cui si aggiunge una buona quantità di vitamina B1.



# Insalata di pompelmo, gamberi e noci

4 persone 20' preparazione 8' cottura

X 200 g di valeriana X 300 g di gamberi già puliti X 1 pompelmo non trattato X 1 mela  
X 40 g di noci sguosciate mezza Sigma X 20 g di olio extra vergine di oliva Sigma  
X 1/2 peperoncino X sale e pepe

1. Tritate finemente il peperoncino. Tagliate metà del pompelmo a fette, poi in spicchi e conditelo con sale, olio e il peperoncino tritato. Tenete da parte.
2. Riducete la mela a fettine sottili e spennellatela con poco succo di pompelmo ottenuto spremendo il resto del frutto. Tenete da parte sia le fettine di mela sia il succo di pompelmo.

Tritate grossolanamente le noci.

3. Rosolate i gamberi per 5-8 minuti in una padella antiaderente con un cucchiaino d'olio. Aggiustate di sale, quindi spegnete la fiamma. Preparate un'emulsione shakerando in un barattolino chiuso il rimanente succo di pompelmo (circa 40 ml) e 30 ml d'olio e un pizzico di sale e di pepe.

4. Trasferite la valeriana in una ciotola capiente e aggiungete gli ingredienti tenuti da parte, quindi condite con l'emulsione, mescolate delicatamente e completate con le noci tritate.







## NOCI SGUSCIATE SIGMA

Le noci sono tra le varietà di frutta secca più note e amate per sapore, croccantezza ed estrema versatilità in cucina. Deliziose da gustare al naturale, possono arricchire pani, dolci, ripieni, sughi e insalate.

# Gnocchi con pesto verde alle noci e Parmigiano

4 persone 60' preparazione 40' cottura

X 1 kg di patate a pasta gialla X 300 g di farina di grano tenero tipo "0" Sigma X 1 uovo  
X sale

Per il pesto: X 80 g di rucola X 20 g di basilico X 20 g di prezzemolo X 50 g di noci sgusciate  
X 25 g di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato fresco Sigma + 1 cucchiaio per guarnire  
X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Lessate le patate per 35 minuti o fino a quando risulteranno ben cotte. Pelatele e passatele allo schiacciapatate, versandole su un piano di lavoro infarinato. Allargatele e attendete che si raffreddino completamente.
2. Aggiungete l'uovo, una presa di sale e incorporate la farina, poca alla volta. Lavorate l'impasto fino a ottenere una palla morbida e non appiccicosa.
3. Formate con l'impasto dei cilindri sottili e ritagliate degli gnocchetti regolari, sistemandoli, senza sovrapporli, su un vassoio infarinato.
4. In un robot da cucina tritate grossolanamente la rucola con le erbe aromatiche e le noci, tenendo qualche gheriglio da parte.
5. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata, prelevandone due cucchiaini per diluire il pesto. Scolate gli gnocchi appena salgono a galla e conditeli con il pesto. Ultimate con un filo d'olio, una spolverizzata di Parmigiano Reggiano, un pizzico di pepe, le noci tritate e servite subito.

# Polpettone di lenticchie rosse piccanti e noci

4 persone 20' preparazione 70' cottura

X 1 cipolla rossa grande X 1 spicchio d'aglio X 200 g di carote X 200 g di lenticchie rosse decorticate X 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro X 600 g di patate piccole X 4 dl di brodo X **80 g di pangrattato Sigma** X 160 g di noci X **2 uova fresche medie da allevamento a terra Sigma** X 1 cucchiaino di paprika X timo X rosmarino X salvia X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. In un frullatore tritate finemente la cipolla, l'aglio e le carote. In una pentola scaldate l'olio e appassitevi il trito di ortaggi per circa 10 minuti mescolando di tanto in tanto.
2. Unite il concentrato di pomodoro e le lenticchie, aggiungete il brodo e fate sobbollire, mescolando, per circa 20 minuti e coprendo con un coperchio per i primi 10 minuti in modo da ottenere un composto dalla consistenza soda.
3. Aggiustate di sale e pepe e insaporite con la paprika. Togliete dal fuoco e fate raffreddare. Incorporate le noci tritate finemente insieme alle erbe, il pangrattato e le uova.
4. Trasferite il composto su un foglio di carta da forno oliato e usatelo per formare un polpettone, compattandolo bene con le mani e richiudendolo a caramella.
5. Preparate due teglie: nella prima mettete il polpettone e nella seconda le patate precedentemente tagliate a fette grossolane condite con olio, sale e rosmarino tritato. Cuocete per circa 40 minuti nella parte centrale del forno preriscaldato a 180°C. Rimuovete la carta dal polpettone e cuocete per altri 30 minuti.



## MAESTRI SALUMIERI

“ Siamo nati come impresa di famiglia siamo diventati **una famiglia dentro l'impresa.**

Nel diventare una grande impresa abbiamo conservato il nostro **spirito artigiano.**

Produciamo con lentezza ma non ci fermiamo mai.

Valorizziamo il talento individuale e condividiamo esperienze e saperi.

Abbiamo **radici nei territori** e rami che arrivano ovunque.

**Le nostre specialità** si ispirano alle tradizioni regionali e portano l'Italia ovunque nel mondo. ”

Entra nel mondo Villani e scopri tutti i nostri prodotti  
[www.villanisalumi.it](http://www.villanisalumi.it)





## PANGRATTATO SIGMA

Il pangrattato è ideale per creare croccanti panature o per la preparazione di gustosi ripieni e gratin.

Per ottenere ripieni perfetti, vi consigliamo di ammorbidire il pangrattato con dei liquidi (latte, uova, acqua ecc.).



# FERNET-BRANCA®

INIMITABILE. COME TE.





# Torta alle noci e melagrana



## ZUCCHERO DI CANNA SIGMA

Dall'aroma intenso e profumato, questo zucchero di canna in cristalli appartiene alla qualità Demerara e proviene dalle migliori piantagioni. Conferisce ai dolci un sapore originale e golosissimo.



8 persone 25' preparazione 60' cottura

X 2 uova X 150 g di noci tritate X 100 g di farina integrale X 190 g di zucchero di canna Sigma  
X 100 g di olio di semi di girasole X 40 g di latte X 1/2 bustina di lievito per dolci Sigma X 1 melagrana  
X zucchero a velo

1. Mescolate le uova con metà dello zucchero di canna, poi aggiungete l'olio, la farina precedentemente setacciata con il lievito e le noci tritate finemente in un robot da cucina con il resto dello zucchero. Unite il latte e mescolate finché il composto sarà perfettamente amalgamato; da ultimo unite il lievito restante e mescolate.
2. Versate l'impasto in una tortiera di 20 cm di diametro rivestita con carta da forno e cuocete in forno caldo a 200°C (modalità statica) per 30 minuti e poi altri 10-15 minuti a 185°C. Sarà pronta quando, facendo la prova stecchino, quest'ultimo uscirà asciutto.
3. Versate in un pentolino a fondo spesso il succo di melagrana (tenendo da parte qualche chicco) e lo zucchero rimanente e ponete sul fuoco per circa 10 minuti, fino a quando assumerà una consistenza sciropposa. Monitorate la cottura per altri 3-5 minuti, fino a quando lo sciroppo sarà più denso. Fatelo raffreddare.
4. Sfnate la torta, sformatela da tiepida e servitela fredda, cosparsa con poco zucchero a velo, lo sciroppo di melagrana, qualche noce e chicco di melagrana per decorare.

# VINCI UN VIAGGIO ESCLUSIVO ALLA SEDE DI WILLIAMS RACING



INQUADRA QUI



## DURACELL®

## WILLIAMS RACING

OFFICIAL PARTNER

Concorso a premi valido dal 15/09/2024 al 31/12/2024 per acquisti effettuati da persone fisiche maggiorenni residenti sul territorio italiano. Acquista un prodotto Duracell, carica la prova d'acquisto con scontrino parlante e prova a vincere un viaggio esclusivo, valido per 2 persone, presso la sede ufficiale di Williams Racing di Grove, in Inghilterra. Il premio è messo in palio da Duracell Italia S.p.A. (valore premio stimato 1500€, inclusivo di biglietti ingresso alla sede WR per 2 persone, spese di viaggio e alloggio per una notte). Sul sito [www.duracellscanwin.com](http://www.duracellscanwin.com) troverai il Regolamento del concorso e ogni info utile sulla relativa meccanica.

# KENYA, *un Natale all'equatore*



Nairobi

Paese dell'Africa orientale, è una meta d'elezione per gli amanti dei safari, che vengono però stupiti anche da una cucina ricca di spezie e convivialità

**Sottilette**<sup>®</sup>  
LE ORIGINALI



**BURGERDI**

**LA SERATA HAMBURGER A CASA**



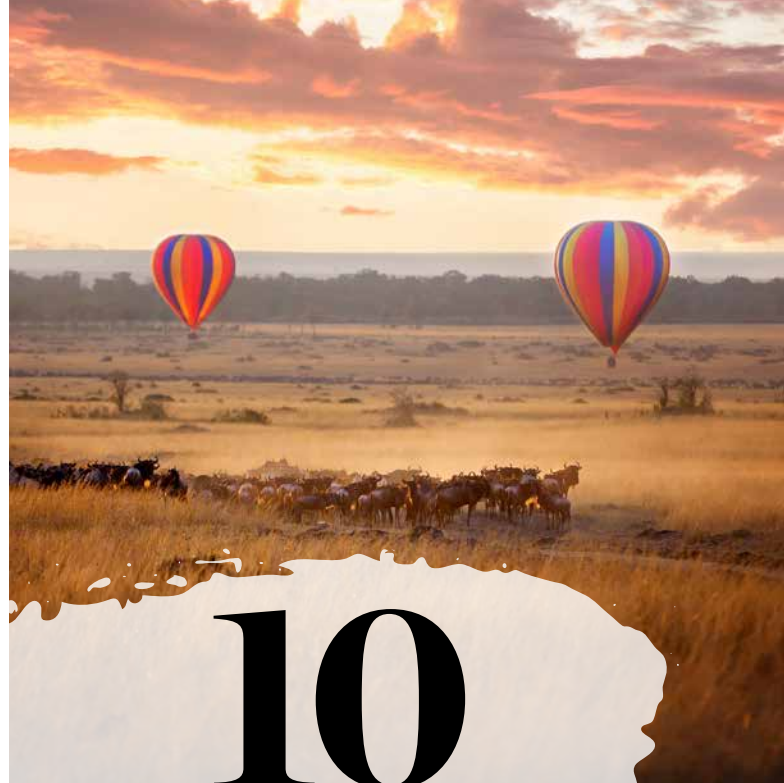
**UN RITUALE  
SPECIALE CHE  
PIACE A TUTTI!**

**PRENDICI GUSTO  
OGNI SETTIMANA!**

Tra le tante esperienze che si possono vivere durante un viaggio in Kenya, la più toccante e profonda è certamente l'**incontro con le popolazioni Masai** nelle loro terre ancestrali. In origine nomadi, oggi sempre più spesso i Masai vivono in villaggi formati da abitazioni realizzate in materiali naturali che ne richiamano l'esistenza transitoria di popoli abituati a vivere in cammino. Questo cambio di ritmi, unito a quello climatico, ha avuto un impatto importante sulle loro abitudini, alimentari prima di tutto. Tradizionalmente allevatori di bestiame, diventando sedentari hanno iniziato a coltivare, soprattutto mais e patate. Quindi, se in passato latte e carne erano al centro dei loro pasti, oggi, con le mandrie molto ridotte, questi cibi sono diventati beni preziosi. Attualmente, uno dei piatti più diffusi tra i Masai è l'*ugali*, una pallotta di polenta di mais bianca servita con *sukuma wiki*, ovvero cavolo in foglia e patate che ritroviamo anche tra le pietanze più caratteristiche della cucina keniota in generale.

## Big five e mete imperdibili

Per scoprire tradizioni e costumi Masai è d'obbligo una gita al **Masai Mara**, forse la riserva naturale più celebre del Paese che dalla tribù prende il nome, associato a quello del fiume che lo attraversa, il Mara per l'appunto. In questa zona si svolge anche il maggior numero di safari, durante i quali si possono avvistare i famosi "**big five**" – ovvero leone, leopardo, rinoceronte, elefante africano, bufalo africano – e, soprattutto, godere della spettacolare migrazione di gnu, zebre e antilopi. Tra i parchi nazionali da non perdere anche l'**Amboseli**, sul cui sfondo si staglia il **Kilimangiaro**, la vetta più alta dell'Africa, mentre il **parco del lago Nakuru** è famoso per i suoi fenicotteri rosa. Curiosamente c'è un parco nazionale anche all'interno della capitale, **Nairobi**, l'unico al mondo. **Mombasa**, la seconda città più importante del Paese, è la porta d'accesso a un altro dei tesori del Kenya: le sue meravigliose spiagge di sabbia bianca. Per un tuffo "natalizio" nell'oceano, basta



# 10 cose da fare in Kenya in una settimana

- 1 Guardare il Paese dall'alto, durante un safari in mongolfiera
- 2 Navigare tra gli ippopotami sulle acque del lago Naivasha
- 3 Emozionarsi con una visita all'Orfanotrofio degli Elefanti di Nairobi
- 4 Visitare il Giraffe Centre di Nairobi per incontrare da vicino questi maestosi animali
- 5 Mangiarsi un piatto di spaghetti a Malindi, città a forte tasso di immigrazione italiana
- 6 Godere della meraviglia del parco marino di Watamu
- 7 Ammirare le rovine di Gedi, uno dei pochi siti archeologici nel Paese
- 8 Entrare nel mondo di Karen Blixen visitando il museo dedicato alla scrittrice
- 9 Scoprire i misteri della grotta Kitum "dove la morte dorme", considerata tra le più pericolose al mondo
- 10 Lasciarsi stupire dal paesaggio "marziano" del lago Turkana



*Gli inimitabili sughi di pesce surgelati*

esca.it



raggiungere la vicina Diani, senza dimenticare le località come **Lamu**, sull'omonima isola, dove si respira un'atmosfera decisamente rétro.

## Una storia che lascia il segno

La cucina keniota riflette la ricca diversità culturale del Paese, affascinante mix di tradizioni africane, indiane, pakistane, arabe ed europee, cui si aggiunge l'influenza di secoli di scambi commerciali e colonizzazioni. Inoltre, ogni tribù che abita questa terra dalle origini ha le sue specialità che danno vita a un panorama gastronomico davvero vario e autentico. Tra i piatti da provare il *githeri*, mix di mais bollito e fagioli, meglio se accompagnato con un po' di verdure o *chapati*. Quest'ultimo è un pane rotondo e piatto a base di farina di frumento ereditato dai conquistatori indo-portoghesi delle coste del Kenya. Fritti in speciali padelle, i *chapati* sono un contorno comune a molti piatti, come gli stufati, realizzati con ogni tipo di carne, dal manzo alla capra al pollo, o vegetariani, come il *sukuma wiki*. Anche il *matoke* è uno stufato, in questo caso di banane, cotte fino

a quando diventano morbide e iniziano a formare una salsa densa, e platani, cotti in una pentola con olio, pomodori, cipolle, aglio e peperoncino. Non manca certamente il riso, protagonista del *pilau* con carne e spezie, anacardi, uvetta o uva sultanina, un piatto molto diffuso così come il *nyama choma*, street food preparato con carne di manzo o capra arrosto.

## Beviamo qualcosa?

Tra le coltivazioni più diffuse in Kenya vi è quella del tè, bevanda fondamentale nella cultura locale, spesso gustata con latte e zucchero. Da provare anche la birra Tusker, prodotta dal 1922, una lager leggera e dissetante, altra icona nazionale. Tra gli analcolici spiccano la Krest Soda, a base di limone e lime, e la Stoney Tangawizi, gassata e allo zenzero. Chi preferisce qualcosa di più forte, invece, sorseggia la *dawa*, un cocktail a base di vodka, limone e miele. Tra le bevande tradizionali troviamo anche la *busaa*, una birra di mais fermentato, il *mnazi*, un vino di palma, e il *mursik*, una bevanda fermentata di latte.

■ In apertura: elefanti sullo sfondo del Kilimangiaro. Nella pagina precedente: in Kenya si possono fare safari in mongolfiera; in basso un piatto di *ugali*. In questa pagina: una danza tradizionale dei Masai, antico popolo nomade del Kenya.

## Info utili

### In aereo

Il Kenya ha due aeroporti internazionali: Jomo Kenyatta (NBO), il principale hub dell'Africa, a 15 km da Nairobi, e il Moi (MBA) a 9 km da Mombasa. La maggior parte dei safari verso le riserve e i parchi nazionali come Masai Mara e Amboseli iniziano da Nairobi.

### Noleggio auto

Pianificando un safari, la scelta del tipo di veicolo va definita prima della partenza. L'opzione migliore è noleggiare un veicolo con guida-autista inclusa.

### Documenti

Dal 1° gennaio 2024 per i turisti non è più necessario il visto per accedere al Kenya. Resta necessario ottenere un'autorizzazione

all'ingresso (eTA) che va richiesta prima di intraprendere il viaggio tramite il sito [www.etakenya.go.ke](http://www.etakenya.go.ke).

### Info generali

[www.kenyatourism.in](http://www.kenyatourism.in)

### DOVE DORMIRE

**Lodge:** progettati in materiali naturali, sono immersi nella natura selvaggia delle aree safari. Ampia scelta: dal lusso a sistemazioni più economiche.

**Homestay:** in alcune aree è possibile alloggiare presso una famiglia keniota per scoprirne abitudini e stile di vita.

**Campi tenda:** la maggior parte delle riserve e dei parchi nazionali sono dotati di campeggi

economici pubblici e offrono alcuni servizi base come docce, ristorante, bar.

### DOVE MANGIARE

#### Trout Tree Restaurant

Struttura sospesa su un enorme albero di fico. 100 m off the main Kiganjo - Nanyuki Road by the Burguret River, Nanyuki [www.trout-tree.com](http://www.trout-tree.com)

#### Ali Barbour

Grotta con soffitto aperto sul cielo stellato. Diani Beach Road, Kwale, [alibarbour.com](http://alibarbour.com)

### Carnivore

Imperdibile per gli amanti della carne. Langata Road, Near Wilson Airport, Nairobi [tamarind.co.ke/carnivore](http://tamarind.co.ke/carnivore)



IL GUSTO DEI TUOI  
*Momenti Speciali*







# PRO E CONTRO

## della cottura

In generale, quando scegliamo il tipo di cottura dei nostri cibi, dobbiamo prestare attenzione soprattutto alle temperature, ai grassi di condimento e al materiale delle stoviglie che utilizziamo, a seconda del metodo scelto

La cottura è un processo fisico che causa sempre agli alimenti delle modifiche strutturali biologiche, chimiche e fisiche, influenzando sia la loro qualità nutrizionale sia la biodisponibilità delle sostanze nutritive. L'uso, anche se appropriato, del calore, provoca sugli alimenti effetti sicuramente positivi, ma presenta anche qualche aspetto negativo. Vediamone i principali.

### Effetti positivi

- La cottura rende commestibili numerosi alimenti che altrimenti non potremmo consumare crudi (ad esempio cereali, tuberi ecc.) e ne migliora la digeribilità.
- Esalta le proprietà organolettiche e gustative dei cibi, migliorandone l'appetibilità.
- In alcuni casi attiva alcune molecole antiossidanti (ad esempio il licopene contenuto nel pomodoro).
- Rende gli alimenti igienicamente più sicuri, abbattendo la carica di microrganismi e rendendo inattivi i fattori anti-nutrizionali presenti in alcuni ingredienti crudi (ad esempio l'avidina nell'albume dell'uovo).

### Effetti negativi

- La cottura provoca la perdita di alcune sostanze nutritive termolabili.
- Può inoltre portare alla formazione di alcuni composti che alterano il sapore dell'alimento o che sono potenzialmente tossici (ad esempio l'acroleina).



	Pro	Contro
<b>Bollitura</b>	Non si utilizzano grassi in cottura e non vengono prodotte sostanze potenzialmente cancerogene	Diversi micronutrienti si disperdono nel liquido di cottura
<b>A vapore</b>	Preserva maggiormente il sapore dell'alimento, non si usano grassi, non provoca una perdita eccessiva di micronutrienti	Alcuni alimenti, come le carni rosse, non cuociono correttamente e risultano più coriacei
<b>Al forno</b>	L'uso dei grassi è limitato e viene mantenuta la qualità gustativa dei cibi	Temperature elevate possono danneggiare alcuni nutrienti e produrre sostanze nocive
<b>Al microonde</b>	I tempi di cottura brevi permettono di preservare maggiormente le sostanze nutritive	Possibili modifiche della consistenza degli alimenti, cottura talvolta non omogenea
<b>In friggitrice ad aria</b>	Non è necessario aggiungere olio per ottenere una cottura uniforme e croccante	Se non effettuata correttamente, può alterare la consistenza dell'alimento
<b>Frittura</b>	Se effettuata correttamente, la perdita di nutrienti è limitata e il gusto dei cibi risulta molto gradevole	Assorbimento di notevoli quantità di grassi da parte dell'alimento, possibile formazione di sostanze tossiche
<b>Alla griglia</b>	Permette di non aggiungere grassi; rende particolarmente appetibili gli alimenti ed è sinonimo di "estate" e di "compagnia"	Durante la grigliatura ad alte temperature, se non si prestano le dovute attenzioni, si possono produrre sostanze anche altamente nocive

# Jeio

**PROSECCO  
SUPERIORE**  
VALDOBBIADENE



**JEIO, BRING INSPIRATION EVERYWHERE!**

Bevi  
Responsabilmente

  
@jeioproscco



# COME SCEGLIERE la miglior borraccia

Dalla facilità di pulizia alla qualità dei materiali, senza trascurare la praticità dell'apertura: sono molte le variabili da considerare prima dell'acquisto



Le borracce sono tornate di moda. Negli ultimi anni c'è stato un pullulare di forme, colori, grandezze, materiali e stili che incontrano le esigenze di tutti i consumatori, sempre più attenti alla sostenibilità ambientale e alla necessità di ridurre l'uso della plastica usa e getta. Ma come orientarsi in un'offerta così vasta?

## I materiali top

Tra le varie proposte che si trovano in commercio è bene far ricadere la scelta su **materiali affidabili**. Tra questi spicca l'**acciaio inossidabile**, che vanta di essere resistente, di mantenere le bevande fredde o calde per ore, di non conservare odori e sapori dei liquidi che hanno contenuto precedentemente. Da non trascurare l'aspetto: essendo un materiale inossidabile, anche le bevande particolarmente acide non rischiano di corroderlo. Molto diffuse sono le

borracce in **plastica Bpa-free**, che sono leggere, spesso economiche, ma non tutte mantengono la temperatura dei liquidi o possono essere utilizzate per quelli caldi. Infine, ma solo in ordine di elenco, ci sono le **borracce in alluminio**, materiale sì leggero e resistente, tuttavia non è inossidabile e può richiedere un rivestimento interno per evitare la corrosione.

## La giusta chiusura

Con chiusura a vite o tappo apri e chiudi?

Le borracce con **chiusura a vite** sono molto diffuse perché chiudono bene grazie alla presenza di una guarnizione in silicone, ma è importante verificarne ogni tanto lo stato d'usura perché dopo un po' di tempo potrebbe iniziare a perdere qualche goccia di liquido. Le borracce con **chiusura apri e chiudi** possono avere un beccuccio pull&push, a baionetta, meccanico, a scatto e consentono di bere sollevando solo una parte della chiusura, utilizzando una sola mano.

## Occhio alla pulizia

La borraccia non va solo riempita, ma anche pulita ed è quindi fondamentale sceglierne una dalla forma lineare così che si possa facilmente lavare. Se la borraccia ha un tappo o una cannuccia, vanno smontati entrambi per una pulizia più approfondita. Subito dopo si procede a versare **acqua calda con un po' di detersivo per piatti**, per poi strofinare con una spazzola per bottiglie così da pulire l'interno e il fondo. Infine, si risciaqua con cura e si lascia asciugare, preferibilmente con l'apertura rivolta verso il basso per evitare l'accumulo di umidità. Se la borraccia è lavabile in **lavastoviglie**, basta metterla nel cestello superiore e aspettare che l'elettrodomestico finisca il programma di lavaggio di piatti e bicchieri.



# DOONY'S®

Libera la magia nella tua giornata



SCOPRI TUTTI I GUSTI AL BANCO PANETTERIA





# Un tocco di colore CON L'ELLEBORO

La natura ci regala piante che fioriscono tutto l'anno, anche in pieno inverno: mentre la terra riposa in attesa della primavera, l'elleboro illumina il giardino e il terrazzo con i suoi fiori

L'**elleboro**, per la sua caratteristica fioritura in pieno inverno, è anche chiamato "**rosa di Natale**". Si tratta di una pianta da esterno che non teme il freddo, da mettere a dimora in una zona ombreggiata. Gli ellebori sono originari delle zone boschive europee e quello selvatico, più diffuso, è chiamato *Helleborus foetidus* (puzzolente), al quale si aggiunge l'*Helleborus niger* dal colore del rizoma molto scuro e velenoso; ci sono poi gli ibridi asiatici come l'*Helleborus orientalis*. Le specie europee raggiungono i 40 cm di altezza, mentre gli ibridi orientali superano anche i 50 cm. Le foglie nascono dalle radici, sono palmate, lucenti e con bordi seghettati; i fiori sono vistosi, uno o due per stelo, e presentano cinque sepali bianchi nell'*Helleborus niger*, giallo pallido/verdi nell'*Helleborus foetidus* e multicolore (bianco, rosa, viola, bordeaux e colori sfumati) nell'*Helleborus orientalis*. Al termine della fioritura la maggior parte dei fiori resta salda sulla pianta, assumendo una colorazione verdognola e rimanendo splendida per circa due mesi. Tra gli ibridi più belli si consigliano il classico *Helleborus niger* "Christmas Carol" precoce dal fiore bianco, lo splendido *Helleborus frostkiss* "Anna's Red" oppure il "Double Ellen Purple".

## Mettere a dimora l'elleboro

Gli ellebori sono piante piuttosto rustiche, da mettere a dimora tra l'autunno e l'inverno e inizialmente la crescita è molto lenta, ma dalla primavera all'estate vengono prodotte le nuove foglie e il cespo della pianta si ingrandisce quasi fino a raddoppiare. In giardino sono perfette per essere **piantate sotto gli alberi** e per la coltivazione in vaso è consigliabile usare **vasi profondi**, garantendo un ottimo drenaggio dell'acqua in eccesso che potrebbe



danneggiare le radici rizomatose e tutta la pianta. Gli ellebori **soffrono soprattutto il forte calore estivo** che può bruciare le foglie ed è quindi utile fornire la pacciamatura per mantenere il substrato fresco. La **concimazione organica** è fondamentale, sia al momento della messa a dimora sia nelle fasi di crescita attiva (in primavera), utilizzando compost o stallatico pellettato. Le **annaffiature** devono essere regolari durante l'estate o i periodi siccitosi, dall'autunno fino alla fine dell'inverno vanno diradate o addirittura sospese, se piove molto. In generale gli ellebori sono piante resistenti alle malattie e patiscono perlopiù le condizioni ambientali inadatte, che possono portare alla formazione di macchie fungine. In questi casi la cura consiste nell'eliminazione delle foglie malate e nell'irrorazione con un fungicida come il verderame. Per la **moltiplicazione** si possono dividere i cespi appena termina la fioritura, nel momento in cui si formeranno le nuove radici e foglie. Questo metodo si può applicare solo su piante robuste e ben sviluppate, di almeno quattro-cinque anni.

# Milka



## IL LATO TENERO DELL'INVERNO



COLLEZIONALI  
TUTTI!

il Natale si riempie  
di **TENEREZZA**  
con **Milka!**





## Il segno del mese di dicembre: SAGITTARIO!

Buon compleanno, SAGITTARIO! Il nuovo anno ti porta grandi soddisfazioni professionali per l'intera primavera grazie a Marte e Giove, da settembre vita affettiva meravigliosa per merito di Venere e Mercurio. Sei nata dal 23 novembre al 2 dicembre? Venere ti regala splendidi momenti d'amore a febbraio e marzo. Sei nata dal 3 all'11 dicembre? A maggio Marte ti porta guadagni inaspettati; nuovi progetti vincenti a settembre. Sei nata dal 12 al 21 dicembre? Nettuno ti regala una primavera di grande creatività nella professione; dolci conferme amorose a settembre. Numero fortunato: 9. Mese top: settembre. Amuleto: fiori di loto. Pietra magica: turchese.



### ariete

**Lavoro** Mercurio, Marte e Giove in segni amici vi concedono ottime opportunità, a cui si aggiunge una grinta eccezionale: siete libere di sperimentare con successo in settori nuovi. **Amore** Dopo una prima settimana un po' sottotono, Venere, Marte e Giove offrono incontri divertenti ma poco impegnativi alle single, e risvegliano la passione nelle coppie stanche. **Giorni fortunati** 9, 22, 26, 30.



### cancro

**Lavoro** Tra il 7 e il 15 Marte e Mercurio vi raccomandano la massima cautela nella gestione del denaro e nell'avvio di collaborazioni: distratte dalle preoccupazioni economiche, faticate a impegnarvi e trascurate la carriera. **Amore** Intorno all'8 Venere e Plutone vi costringono a prendere decisioni affettive che finora avete rimandato. Serenità per le nuove coppie. **Giorni fortunati** 19, 22, 24, 27.



### bilancia

**Lavoro** Dato che dal 7 Marte si diverte a rallentare la vostra avanzata professionale, preparatevi un piano di riserva per riuscire a limitare i danni. La situazione migliora in modo notevole dal 15 grazie a Mercurio. **Amore** Chi è in coppia si sente trascurata, chi è single sogna nuovi incontri: nella seconda metà del mese Mercurio si adopera per rendere tutte felici. **Giorni fortunati** 15, 19, 20, 31.



### capricorno

**Lavoro** Nella prima metà del mese per via di Marte e Mercurio vi sembra che in ufficio la vita scorra insopportabilmente lenta senza che succeda qualcosa di interessante: i pianeti vi insegnano a riflettere prima di agire. Novità dal 21 in poi. **Amore** Momento complicato intorno al 7 quando avete l'impressione che nessuno vi capisca, ma dal 15 torna il sereno. **Giorni fortunati** 15, 21, 30, 31.



### toro

**Lavoro** Dal 7 Marte vi impone di evitare mosse lavorative azzardate: valutate ogni proposta e non lasciatevi incantare da chi promette e mente con facilità. Ascoltate Saturno e organizzatevi con maggior precisione. **Amore** Troppi pianeti vi guardano di traverso: suscettibili e capricciose, volete essere corteggiate il più possibile e vi rifiutate di scegliere qualcuno. **Giorni fortunati** 14, 22, 27, 31.



### leone

**Lavoro** Marte retrogrado nel segno dal 7 è fastidioso, ma non vi crea grossi problemi perché siete protette da Giove e Mercurio; a fine mese anche Saturno vi dà una mano mostrandovi come risolvere delle questioni in sospeso. **Amore** Venere e Plutone scatenano gelosie immotivate verso il 7; Marte e Venere dal 15 vi aiutano a capire chi desiderate accanto a voi. **Giorni fortunati** 8, 21, 23, 31.



### scorpione

**Lavoro** Tra il 7 e il 15 Marte e Mercurio movimentano il settore delle finanze: meglio non esagerare con lo shopping. Eventuali contratti vanno esaminati con la massima attenzione: utile il parere di un familiare. **Amore** Venere, Marte e Plutone vi spingono a mettere in discussione la vostra situazione sentimentale dal 6 al 14. Fine anno serena e romantica. **Giorni fortunati** 8, 11, 28, 31.



### acquario

**Lavoro** Mercurio appesantisce l'atmosfera fino al 14, bloccando trattative che pensavate ormai concluse a vostro vantaggio; Marte si scatena dal 7, dandovi l'impressione che qualche collega non vi sia amico come vorrebbe farvi credere. **Amore** Intorno al 7 Venere e Plutone vi impongono una scelta importante per cui temete le critiche: siate coraggiose. **Giorni fortunati** 13, 18, 24, 26.



### gemelli

**Lavoro** Fino al 6 l'influsso di Marte vi fa sentire motivate e pronte a raggiungere nuovi obiettivi così importanti che non osate nominare; nella seconda metà del mese per via di Mercurio dispettoso faticate a concentrarvi. **Amore** Venere, Marte e Giove movimentano la vostra vita sentimentale; dopo il 15 il Sole e Mercurio organizzano incontri speciali per le single. **Giorni fortunati** 13, 16, 23, 28.



### vergine

**Lavoro** Mercurio fino al 14 e Marte dal 7 provocano ritardi spiacevoli: se aspettate una risposta importante o siete impegnate in una trattativa delicata dovete armarvi di pazienza e fiducia nelle vostre doti, dato che il lieto fine è assicurato anche se lontano nel tempo. **Amore** Fino al 21, quando il Sole inizia a sostenervi, i problemi di cuore sembrano incomprensibili. **Giorni fortunati** 9, 20, 29, 30.



### sagittario

**Lavoro** Mercurio fino al 14 vi esorta a fidarvi dell'istinto per superare intoppi e incomprensioni: avete molte idee brillanti, in certe occasioni, però, per colpa di Marte ostile non osate agire e rischiate di perdere valide opportunità. **Amore** Dal 7 Venere vi aiuta a recuperare i legami traballanti o iniziare nuove storie con persone diverse da quelle che frequentate di solito. **Giorni fortunati** 8, 9, 23, 26.



### pesci

**Lavoro** Tra il 7 e il 15 Marte e Mercurio vanificano i vostri sforzi di portare a termine prima delle festività le tante incombenze che vi siete impegnate a sbrigare. Il 22 torna in auge una collaborazione che temevate conclusa. **Amore** La prima settimana del mese è ricca di conferme: single o in coppia sapete di essere amate. Intorno al 20 riappare un ex mai dimenticato. **Giorni fortunati** 19, 23, 28, 29.



DETTAGLIO N° 1: LA SELEZIONE  
SOLO L'1% DEI MIGLIORI CHICCHI  
DI ARABICA, CON 0 DIFETTI.

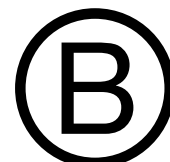
Può sembrare solo un dettaglio, ma è grazie all'ossessione per i dettagli che proviamo ad offrirvi ogni giorno il nostro miglior caffè, in tutto il mondo.

LA QUALITÀ AMA I DETTAGLI.



LIVE HAPPILLY

Certificazione



Corporation



# INDICE

## delle ricette

### Antipasti

Crostini al forno con Taleggio, prosciutto e amarene sciropate, **11**  
Insalata di pompelmo, gamberi e noci, **41**

### Primi

Canederli di spinaci e speck con radicchio e noci, **33**  
Conchiglioni al forno con formaggi e carciofi, **13**  
Gnocchi con pesto verde alle noci

e Parmigiano, **43**  
Paccheri di Gragnano al ragù di polpo, **26**  
Vellutata di cavolo rosso con farro, **25**  
Zuppa di farro con cavolini di Bruxelles e straciatella d'uovo, **35**

### Secondi e piatti unici

Farrotto con porri e cotechino, **23**  
Insalata tiepida di polpo con agrumi e cavolo rosso sottaceto, **20**  
Polenta con ragù di manzo e zucca, **31**

Polpettone di lenticchie rosse piccanti e noci, **44**

Rollè di tacchino ripieno all'arancia e pancetta, **15**

Tarte tatin con porri e toma, **25**

### Dolci e colazione

Panna cotta alle spezie, **17**

Torta alle noci e melagrana, **47**



LE DELIZIOSE RICETTE DELLA TRADIZIONE  
ORA DIRETTAMENTE IN CIOTOLA

NOVITÀ



Dalle tradizioni culinarie nascono le Specialità Italiane, per condividere con tutta la famiglia i sapori di un tempo, riproposti nelle appetitose ricette formulate per il benessere di cani e gatti. **Spezzatino, Polpettone e Zuppeta** contengono carne fresca e deliziose verdure, le **Appetitive Crocchette** ricche in carni, con ingredienti naturali e cereali integrali sono condite con pomodoro, olio d'oliva ed erbe aromatiche: **ingredienti tipicamente italiani.**

**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. 112 dicembre 2024

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

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

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

Per inviare i tuoi consigli, suggerimenti  
o richiedere informazioni scrivi a:  
[premiaty@supersigma.com](mailto:premiaty@supersigma.com)



## Nel prossimo numero:

- Idee con il sedano rapa
- Quando i lievitati sono "unici"
- Gennaio? Veganuary!



*Cosa vuoi  
di più  
dalla vita?*

**AMARO  
LUCANO**  
1894

ACCENDI LA TUA RISPOSTA CON UN LED

Acquista una bottiglia  
di Amaro Lucano, vai sul sito  
[www.cosavuoidipiudallavita.com](http://www.cosavuoidipiudallavita.com)  
E SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO

INQUADRA QUI  
E PARTECIPA SUBITO!



OGNI SETTIMANA IN PALIO  
**1 INSEGNA LUMINOSA**  
personalizzata come vuoi tu!



Concorso valido dal 18/11/24 al 19/01/25. CONSERVA LO SCONTRINO fino al 31/03/25.  
Verbale assegnazione e riserve entro il 31/01/2025. Montepremi 4.410,00 Euro IVA inclusa.  
Regolamento completo su [www.cosavuoidipiudallavita.com](http://www.cosavuoidipiudallavita.com)

Bevi Responsabilmente

[amarolucano.it](http://amarolucano.it) 

# Motta

MILANO 1919

# Bruno Barbieri

## IL GUSTO INCONTRA LE STELLE



Dal 1919 Motta arricchisce la tradizione della pasticceria italiana con ricette iconiche che hanno conquistato intere generazioni. Estro. Arte. Genio. In una parola **Bruno Barbieri**. La tradizione nelle sue sapienti mani, si sublima regalando nuove emozioni.

**La storia di un incontro da scoprire un morso alla volta.**



# Lindt



## EXCELLENCE

### SCOPRI IL PIACERE DEL FONDENTE

Lindt  
EXCELLENCE

**DELICATO**  
70%  
CACAO

FONDENTE MODERATO

Cioccolato Fondente      Leggero e Accessibile

Lindt  
EXCELLENCE

**70%  
CACAO**

FONDENTE INTENSO

Extra fondente      Equilibrato e persistente

Lindt  
EXCELLENCE

**78%  
CACAO**

FONDENTE AVVOLGENTE

Extra fondente      Intenso e amabile

Lindt  
EXCELLENCE

**85%  
CACAO**

FONDENTE DECISO

Extra fondente      Molto intenso e aromatico

Lindt  
EXCELLENCE

**90%  
CACAO**

FONDENTE PRODIGIOSO

Extra fondente      Persistente ed avvolgente

Lindt  
EXCELLENCE

**99%  
CACAO**

FONDENTE ASSOLUTO

Extra Fondente      Deciso ed intenso

50g e

Lindt  
EXCELLENCE

**100%  
CACAO**

FONDENTE INFINITO

Extra Fondente      Assoluto e aromatico

50g e

Lindt  
EXCELLENCE

**ORANGE INTENSE**

FONDENTE

Raffinati ingredienti      Con sfoglie di mandorla



Inquadra il QR code  
per scoprire  
le differenti ricette  
Lindt Excellence