



PREMIATY

ITINERARIO

Destinazione:
Repubblica Ceca

SPECIALE

I dolci di Natale
che non ti aspetti

CONTRIBUTO 16 - IN ESCLUSIVA PER I POSSESSORI DI CARTA FEDELITÀ PRIMA COPIA OMAGGIO

n. 101 dicembre 2023



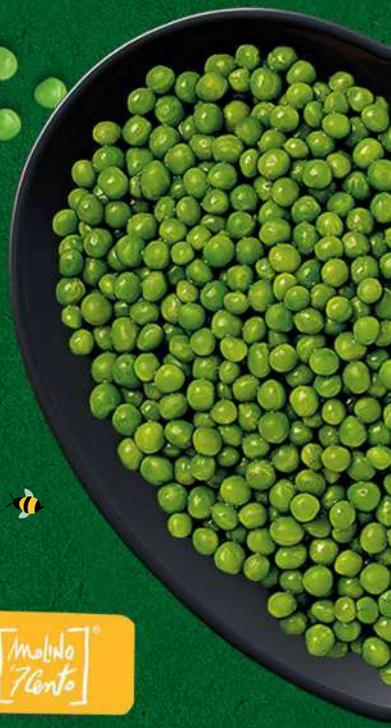
Findus

bee GREEN FOR LOVE

PARTECIPA AL CONCORSO



Molino
7 lento



VINCI UN
WEEKEND
AL MESE ALLA
SCOPERTA DELLA
BIODIVERSITÀ!

sito www.beegreenforlove.it

Scopri di più sul



Concorso valido dal 15/08/2023 al 15/02/2024 con eventuale estrazione dei premi residui/non assegnati della fase Instant Win entro il 31/03/2024. Montepremi stimato Euro 12.192.00€

*Scopri se hai vinto, elenco prodotti in promozione, limitazioni, modalità di partecipazione, periodi premi mensili e Regolamento completo su www.beegreenforlove.it **Immagine a scopo illustrativo



FINE ANNO *in bellezza*

Il mese delle feste, dicembre, porta ufficialmente l'inverno e la voglia di calore nelle nostre case. Già da qualche settimana abbiamo iniziato a scegliere i regali per i nostri cari e l'atmosfera di festa per le strade si fa più intensa col passare dei giorni. Osserviamo le vetrine colorate delle gastronomie e rivolgiamo un pensiero ai pasti che ci attendono, mentre al mercato frutta e verdura di stagione riempiono le cassette.

Questo mese Prèmiaty vi offre un "focus Natale", con un menu per il **pranzo del 25** invitante, originale e classico allo stesso tempo. E se il panettone non vi basta, abbiamo studiato un **menu speciale** che vi farà viaggiare dall'Alto Adige alla Calabria con ricette dolci tipiche di questo magico periodo che forse vedrete per la prima volta. Quale sarà la vostra preferita?

Ma attenzione a non esagerare, nelle abbuffate e negli sprechi alimentari, tutti temi che ci stanno molto a cuore. Il menu benessere di dicembre ha per protagonista la **cicoria catalogna**, ottima sia cruda sia cotta, e ideale per ribilanciare le calorie in eccesso delle cene festive. Con **Mangiarsano**, invece, cerchiamo di capire in che modo alimentarci in modo salutare facendo bene al nostro organismo e al pianeta. E a proposito, avete già scelto l'**albero di Natale**? Vero o artificiale, la nostra rubrica rivolta ai pollici (più e meno) verdi prova a guidarvi verso una scelta consapevole.

E così, dopo aver assaggiato le leccornie di **Brno** passeggiando per le sue vie, siamo pronti per festeggiare l'arrivo del 2024.

Buon Natale, buon anno e al prossimo numero!

Bauli®

SCOPRI IL NATALE BAULI



■ **SOMMARIO**

Dicembre



4
agenda del mese

5
serie tv

■
cucina

6
menu del mese
festa di sapori

17
una spezia al mese
la cannella

18
meal prep
pianifica i pasti con gusto

29
prodotti del mese
salmone rosso selvaggio a
fette, salsa pronta di pomodoro
datterino di Sicilia, olive verdi
Bella Cerignola Gusto&Passione

31
menu speciale
buone golose feste!

38
prodotto premium
salmone scozzese affumicato
a fette

■
benessere

41
cibo e salute
cicoria catalogna tesoro
di minerali

■
viaggi

49
itinerari d'arte&gusto
magica, dolcissima Brno

■
lifestyle

54
mangiarsano
alimentazione sostenibile

57
vivi sostenibile
baby-care: opzioni ecologiche

59
balcone&giardino
l'albero di Natale sostenibile

61
oroscopo

63
indice



AGENDA

idee e consigli

Panettone Maximo

3 dicembre

Salone delle fontane, EUR, Roma

www.panettonemaximo.it

Una grande vetrina per il dolce natalizio per eccellenza, un evento aperto a tutti in cui pasticcerie da ogni angolo d'Italia si sfidano a colpi di uvette e canditi. I premi principali della competizione sono assegnati al miglior panettone tradizionale e al miglior panettone al cioccolato, votati da una giuria di esperti. Nel corso della giornata si susseguono golose degustazioni, spettacolari show cooking e dialoghi con grandi maestri dell'arte dei lievitati. Non c'è occasione più adatta per lo shopping in vista delle tavolate di Natale!



ViNoi

10-11 dicembre

ICLAB, Firenze

www.vinoi.it

A chi non piace un buon bicchiere di vino? Ma avete mai provato i vini naturali? Apprezzati da un pubblico crescente, sono nettari prodotti quasi sempre da agricoltura biologica che subiscono un intervento minimo in termini di additivi e modificazioni dei lieviti naturali. ViNoi è una fiera-mercato organizzata dai professionisti del settore, fra cui i produttori stessi, e permette di fare la conoscenza di vignaioli "artigiani" e cantine (il biglietto d'ingresso comprende sacca e calice per la degustazione), e di fare spesa per rimpolpare la propria dispensa.



Enigma Tiziano

di Chiara Montani

372 pagine – 17,90 euro

Garzanti

www.garzanti.it



Arte e letteratura si incontrano di nuovo nell'ultimo romanzo di Chiara Montani, autrice del precedente *Il mistero della pittrice ribelle*. Questa volta la vicenda si svolge nel pieno della Seconda guerra mondiale e la protagonista è la restauratrice Aida, alle prese con un quadro completamente nero. Presto si convince che quello che riporta in superficie sotto la patina scura è un dipinto di Tiziano, ma deve provarlo. La sua indagine diventerà un'avventura che la porterà a conoscere ambigui personaggi e a difendere quel tesoro dalle avidi mani dei nazisti.

Rubens a Palazzo Te. Pittura, trasformazione e libertà

Dal 7 ottobre al 7 gennaio

Palazzo Te, Mantova

www.centropalazzote.it

Questa mostra si inserisce all'interno del progetto "Rubens! La nascita di una pittura europea", una collaborazione fra la prestigiosa istituzione mantovana e la Galleria Borghese di Roma. Il pittore fiammingo trascorse a Mantova vari anni alla corte dei Gonzaga, un periodo in cui produsse opere fondamentali per la comprensione del Barocco, che lo consacrarono maestro indiscusso agli occhi di tutta Europa. Oltre ai capolavori esposti a Palazzo Te, da non perdere (nello stesso periodo)



la grandiosa *Pala della Santissima Trinità*, che si ammira a Palazzo Ducale.



Consigli IN SERIE

a cura di Carlotta Fiore



The Fall of the House of Usher La caduta della casa degli Usher

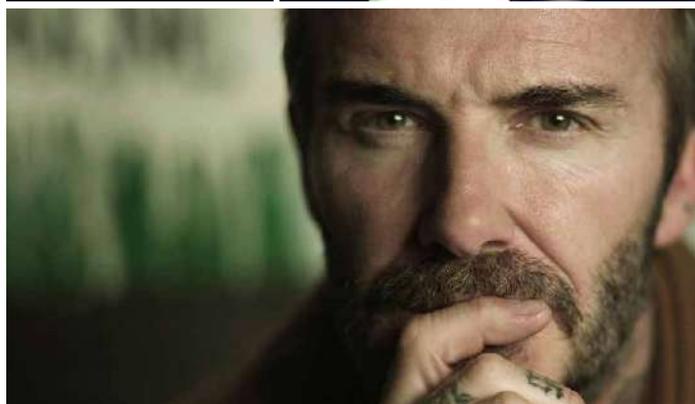
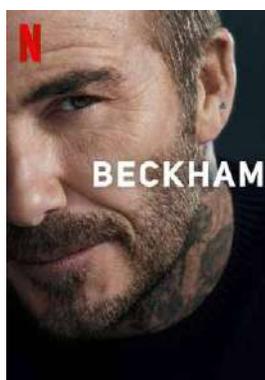
 da ottobre su Netflix

Ci avvolge con la stessa inquietudine dell'omonima *short story* di Edgar Allan Poe, ma la miniserie di Mike Flanagan racconta una storia solo liberamente ispirata a quella dell'opera di cui porta il nome. Una storia che nell'arco delle sue otto puntate – a cavallo tra due linee temporali e un presente di rimpianti, bilanci e confessioni – raccoglie citazioni e riferimenti dalla prosa e dalla poesia di Poe, ma non solo: anche dalla nostra realtà. Nella versione di Flanagan la famiglia Usher è colpevole di aver costruito il proprio impero farmaceutico sulla pelle di troppe vittime, proprio come i Sackler di *Dopesick* e *Painkillers*. Dramma familiare che mescola rapporti disfunzionali in stile *Succession* con il linguaggio della grande letteratura horror, *The Fall of the House of Usher* sposa passato e presente con eleganza e suggestioni che hanno il sapore di un whisky invecchiato 25 anni, da sorseggiare lentamente per coglierne ogni sfumatura.

Beckham

 da ottobre su Netflix

Sembra incredibile, in questi anni di capolavori come *The Last Dance*, ma c'è stato un tempo in cui la parola "documentario" suggeriva un senso di dovere o, peggio, di noia. Altrettanto incredibile è realizzare che c'è chi ricorda David Beckham per le copertine, il matrimonio con Victoria, per i suoi capelli o la sua immagine, e non come un grande calciatore che ha giocato un grande calcio. Chi con quel grande calcio ci è cresciuto si sentirà a casa ritrovando Cantona, Figo, Ronaldo, gli allenatori, i compagni di squadra, gli avversari che ci presentano sì Beckham, ma anche David: bambino, ragazzo, uomo che non riesce a stare fermo, che si imbarazza davanti alla telecamera. Forse è vero che in questa *docuseries* di Fisher Stevens qualcosa manca, ma non importa, perché una cosa è innegabile: la storia di Becks, tra successi e fallimenti, ossessioni e rimpianti, amore e ricerca di approvazione, racconta inevitabilmente anche la nostra.



FESTA DI SAPORI

Che il Natale abbia inizio! Sulla tavola sfilano piatti che confortano con il gusto della tradizione e stuzzicano con suggestioni stagionali e profumi intensi, tra erbe aromatiche, spezie e frutti



IL CONSIGLIO

Una volta imparato come realizzare delle perfette (e molto scenografiche) mini cheesecake salate, potrete sbizzarrirvi con gli abbinamenti che preferite. E, perché no, arricchire la crema sciogliendo nella panna anche qualche pezzo di formaggio più saporito.



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

Lasagne ai funghi, crescenza e noci

4 persone 30' preparazione 45' cottura

X 200 g di sfoglia all'uovo fresca sottile per lasagne Sigma X 50 g di noci sgusciate mezza Sigma X 250 g di besciamella X 700 g di funghi misti X timo X 250 g di crescenza X 70 g di parmigiano grattugiato X 1 spicchio d'aglio X olio extra vergine di oliva X burro X sale e pepe

1. Mondate i funghi e affettateli. In una capiente padella antiaderente fate insaporire l'olio con l'aglio e, quando sarà dorato, eliminatelo. Aggiungete i funghi, aggiustate di sale e pepe e portate a cottura unendo verso la fine le foglioline di timo.
2. Imburrate una pirofila e velate il fondo con poca besciamella. Create degli strati di pasta, besciamella, funghi, crescenza a pezzetti, noci grossolanamente tritate e abbondante parmigiano, fino a esaurimento degli ingredienti.
3. Cospargete la superficie delle lasagne con fiocchetti di burro e cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per 30-35 minuti, o fino a quando non saranno belle dorate. Sforname, lasciate assestare per qualche minuto e servite.



Mini cheesecake di ricotta con prosciutto crudo e pera (foto a p. 7)

4 persone 30' preparazione 2' cottura

Per la base: X 150 g di taralli all'olio di oliva X 75 g di burro fuso a temperatura ambiente

Per la crema: X 250 g di **mascarpone Sigma** X 250 g di ricotta X 50 ml di panna fresca

X 8 g di gelatina in fogli

Inoltre: X 4 fette di **prosciutto crudo stagionato a fette Sigma** X fette sottili di pera

1. Frullate i taralli nel mixer fino a polverizzarli e amalgamateli con il burro fuso. Distribuite il composto all'interno di 4 coppapasta circolari, da 7 cm di diametro e dai bordi alti, che avrete disposto su una teglia foderata con carta forno. Livellate con il dorso di un cucchiaino e riponete in congelatore per 30 minuti.

2. Reidratate la gelatina in acqua fredda. In una ciotola lavorate a crema la ricotta e il mascarpone utilizzando le fruste elettriche. Scaldate la panna in una piccola casseruola, aggiungetevi la gelatina ben strizzata e mescolate fino a farla sciogliere. Unite al composto di formaggio e amalgamate molto bene. Suddividete la crema al formaggio sulle basi di taralli che avrete ritirato dal freezer. Livellate e sbattete delicatamente la teglia in modo da rimuovere eventuali bolle d'aria. Riponete in frigorifero a rassodare per almeno 4 ore.

3. Trascorso questo tempo, rimuovete delicatamente l'anello dei coppapasta passando la lama di un coltellino affilato lungo i bordi nella parte superiore e fate pressione alla base in modo da far scorrere le cheesecake. Adagiatele sui piatti e completate con le fette di prosciutto e quelle di pera. Servite subito.




Guido Berlucci

BERLUCCHI
FRANCIACORTA

UNA STORIA CHE INIZIA
OGNI GIORNO

#berlucchimoments
@berlucchiwine

Torta di Natale al cacao e spezie

(foto a p. 15)

8 persone 30 preparazione 35 cottura

Per la torta: X 4 uova X 100 g di zucchero semolato X 100 g di zucchero di canna X **200 g di farina di grano tenero tipo "00" Sigma** X 60 g di cacao in polvere X 100 g di burro fuso a temperatura ambiente X 120 ml di latte X 16 g di lievito per dolci X 1/4 di cucchiaino di cannella in polvere X 1 pizzico di noce moscata in polvere X **1/4 di cucchiaino di zenzero macinato Sigma** X 1 pizzico di chiodi di garofano in polvere

Per ricoprire: X 110 g di burro morbido X 210 g di zucchero a velo X 40 g di cacao amaro in polvere X 20 ml di panna fresca X 1 pizzico di sale X anice stellato X 1 stecca di cannella

1. Montate le uova con i due tipi di zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite le spezie, le polveri setacciate (lievito, farina e cacao) alternandole con il latte e amalgamate. Aggiungete in ultimo il burro e mescolate. Trasferite il composto all'interno di uno stampo a cerniera da 22 cm di diametro imburrrato e infarinato. Livellate e cuocete nel forno preriscaldato a 170°C per 30-35 minuti, verificando la cottura con uno stecchino. Fate raffreddare completamente prima di rimuovere lo stampo.

2. Preparate il frosting: montate il burro con le fruste elettriche a velocità media per 2 minuti. Unite lo zucchero a velo, il cacao setacciato, la panna e il sale. Amalgamate il tutto a velocità bassa per 30 secondi e poi a velocità alta per un minuto.

3. Distribuite il frosting sulla torta ormai fredda e decorate con l'anice stellato formando una coroncina. Ponete al centro la stecca di cannella.



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

Tournedos di maiale al lardo e mele

4 persone 20' preparazione 20' cottura

X 800 g di filetto di maiale X 6 mele Abbondanza (o 2 grandi) X 100 g di lardo a fette
X olio extra vergine di oliva X 1 noce di burro X rosmarino fresco X 2 spicchi d'aglio X timo fresco
X 1/2 bicchiere di vino bianco Sigma X 2 scalogni X pepe nero in grani Sigma X sale

1. Massaggiate il filetto con sale e pepe nero macinato fresco al momento e poi avvolgetelo con le fette di lardo. Legate il tutto saldamente con lo spago da cucina e poi dividete il filetto in 4 medaglioni.
2. Fateli rosolare in una capiente padella antiaderente con un paio di cucchiaini d'olio, il burro e l'aglio con la parte del taglio verso il basso per circa 5 minuti per lato fino a doratura; unite a metà cottura le mele tagliate a spicchi, il rosmarino, il timo e gli scalogni tagliati in tre parti. Quando i tournedos saranno ben rosolati sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare.
3. Ritirate i tournedos e teneteli in caldo. Proseguite la cottura delle mele fino a quando non saranno tenere e dorate. Unite di nuovo la carne, lasciate insaporire e servite subito.

PEPE NERO IN GRANI SIGMA

La spezia più usata nella nostra cucina sa rendere speciale ogni cosa, dal piatto di pasta all'insalata. Il pepe è un prezioso alleato nelle marinature e per insaporire le carni, meglio prima della cottura, a bassa temperatura, per far sprigionare i suoi aromi con più efficacia.





NATURALMENTE DENSO

NON CONTIENE COLORANTI
NON CONTIENE CONSERVANTI



DUE VITTORIE

La carta dei vini

Mini cheesecake di ricotta
con prosciutto crudo e pera
Pignoletto DOC Tre Monti

Lasagne ai funghi, crescenza
e noci

Grillo Viognier Sicilia DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food

Tournedos di maiale al lardo
e mele

Nero d'Avola Erice DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food

Torta di Natale al cacao
e spezie
Mastro Ducale Lambrusco
di Modena amabile



PELLEGRINO
1880

PASSITO DI PANTELLERIA UNICO COME LA SUA ISOLA



La cannella

Ha il profumo dei biscotti appena sfornati nel periodo natalizio, del vin brûlé bollente nelle fredde serate invernali. È lei, la cannella.

Questa spezia ha una storia millenaria ed è forse la più antica tra quelle conosciute. Pare la usassero già gli **Egizi** 3000 anni prima di Cristo come ingrediente della mistura per imbalsamare i faraoni ed era conosciuta sia dai Greci sia dai Romani. Nel Medioevo, dato il suo costo altissimo, era un dono prezioso destinato a re e regine.

La cannella si ottiene da due differenti varietà di **albero sempreverde** appartenente alla famiglia delle Lauracee: il *Cinnamomum zeylanicum* e il *Cinnamomum cassia*.

Il primo è originario dello Sri Lanka e da esso si ricava la cannella più pregiata, detta anche cannella Regina o cannella di Ceylon, riconoscibile per il suo colore nocciola chiaro e il suo aroma delicato eppure intenso.

Il secondo è originario della Cina, ha un colore più scuro che vira sul rosso e un aroma più forte e meno raffinato.

Al contrario della maggior parte delle spezie, la cannella non si ottiene dai semi o dai frutti della pianta, ma dai suoi rami, per la precisione dalla corteccia interna.

Il **procedimento di raccolta** si fa ancora oggi a mano.

Prima si elimina la parte esterna della corteccia, poi si tagliano con una lama dei fogli sottili. Questa operazione si realizza su fusti e rami giovani, al massimo di due anni di età. Più giovane è l'albero, più alta è la qualità della cannella. I fogli di corteccia vengono poi messi a seccare al sole; è in questo momento che si arrotola su se stessa naturalmente, assumendo la tipica forma a stecca o a pergamena.

Questa spezia si trova in commercio anche in polvere, ma per assaporare a pieno il suo aroma corposo e inebriante l'ideale è **acquistarla in stecche e macinarla**, nel caso serva, solo al momento dell'uso. Come tutte le spezie, è preferibile conservarla in vasetti ermetici di metallo o di vetro scuro, lontano dalla luce, dal calore e da fonti di umidità. Come accennato, per riconoscere la qualità della cannella basta osservarne il colore: le stecche più pregiate sono quelle chiare di una tinta marrone tendente al dorato.

Alle nostre latitudini il suo utilizzo è riservato principalmente ai dolci, ma è ottima anche per dare un tocco di personalità ai piatti salati, soprattutto quelli a base di carne.





Meal PREP

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

lunedì



martedì



mercoledì



giovedì



venerdì



BRODO DI CARNE SAPORITO

In una pentola mettete 2 carote, 1 cipolla dorata e 1 costa di sedano tagliate grossolanamente, 2 foglie di alloro e circa 1 kg di manzo taglio reale ridotto a bocconi. Rosolate qualche minuto, coprite con 3-4 litri d'acqua e aggiungete 4-5 pezzi di crosta di Parmigiano raschiati con un coltello. Coprite, portate a bollore e cuocete per 2-3 ore, eliminando man mano la schiuma che si formerà in superficie. Filtrate il brodo, regolate di sale e lasciate raffreddare. Conservate la carne in frigorifero; porzionare il brodo in barattoli e ponetelo in congelatore, o in frigorifero fino a 5 giorni.

PANE

Miscelate 350 g di farina tipo "1" o "0" e 50 g di semola rimacinata in una ciotola. Versate 160 g di acqua non fredda, impastate (il risultato non sarà molto compatto) e lasciate riposare 20 minuti. Aggiungete 4 g di lievito di birra fresco e 100 g d'acqua; lavorate di nuovo. Sciogliete 6 g di sale in 60 g d'acqua, aggiungete e impastate fino a completo assorbimento della farina. Coprite e fate lievitare

in forno spento 6-10 ore.

Trasferite l'impasto sul piano infarinato e dategli una forma tonda ripiegando i bordi verso il centro; disponete il panetto in una ciotola rivestita con un canovaccio infarinato; infarinate anche la superficie, coprite e fate lievitare al caldo 1-2 ore; nell'ultima mezz'ora ponete un'apposita pentola in ghisa, acciaio o ceramica in forno e accendetelo a 250°C per scaldarla. Estratela e capovolgetevi piano il panetto. Fate cuocere col coperchio per 30 minuti a 250°C, poi scoperchiate e proseguite per 15 minuti a 230°C. Fate raffreddare il pane su una griglia. Conservatelo a fette in un sacchetto di carta dentro uno per surgelati. Secco, si può grattugiare per le vostre ricette.

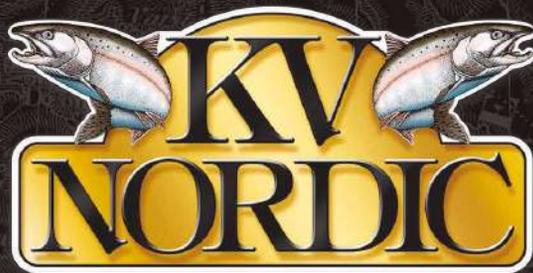
CAVOLFIORE

Dividete a cimette 2 cavolfiori interi da 600 g circa ciascuno, lavatele, fatele asciugare e cuocetele al vapore per 5-6 minuti. Fate raffreddare e conservate in frigorifero in un contenitore di vetro per 4-5 giorni (o in congelatore fino a 6 mesi negli appositi sacchetti).

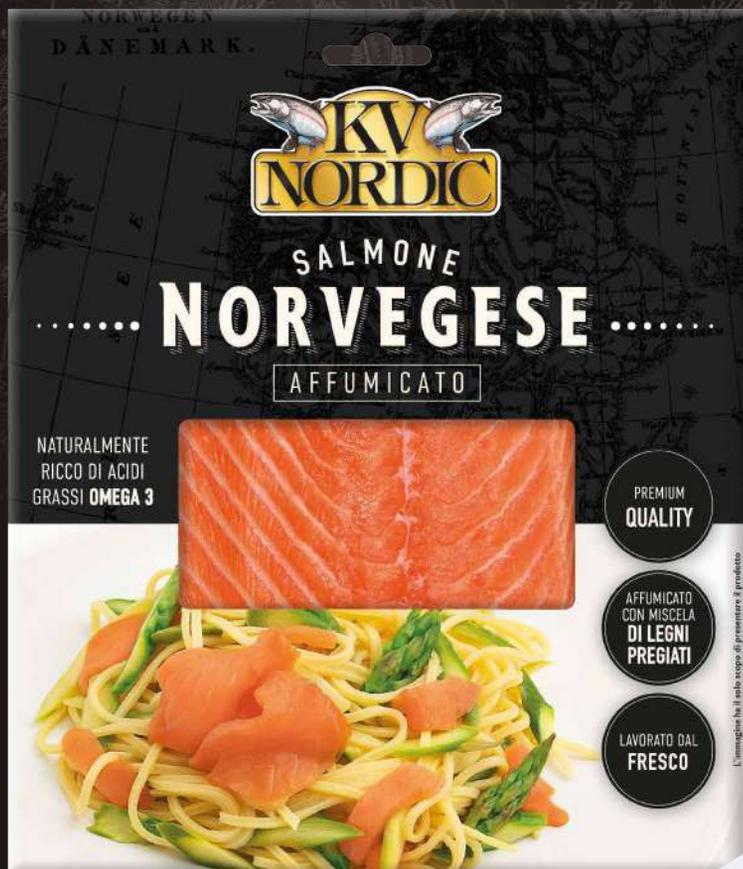
PARMIGIANO

Tagliate la crosta da un pezzo di Parmigiano Reggiano da 1 kg e riducetela a pezzetti; conservatela in frigorifero chiusa in un barattolo da utilizzare per insaporire brodi e minestre. Grattugiate il resto del formaggio inserendolo, un tocchetto alla volta, in un tritatutto; riponetelo poi in barattoli di vetro e conservatelo in frigorifero (o in congelatore fino a 5-6 mesi).





LUSSO QUOTIDIANO



Salmone Norvegese Affumicato 100g

KV Nordic è un marchio di eccellenza del salmone affumicato, da oltre cento anni simbolo della tradizione della famiglia Koen Visser; importanti commercianti e imprenditori olandesi. KV Nordic seleziona le migliori qualità e provenienze del salmone per garantire, oggi come ieri, un salmone affumicato "premium quality", dal gusto unico, dalle mille sfumature ed estremamente delicato. Come il salmone norvegese, ricco di Omega 3, che si distingue per le sue carni dal gusto dolce e l'intensa colorazione rosa. Viene lavorato dal fresco e affumicato con una miscela di legni pregiati che regalano una esperienza di gusto autentica e inconfondibile.





lunedì

Spezzatino di carne al curry

4 persone 10' preparazione 20' cottura

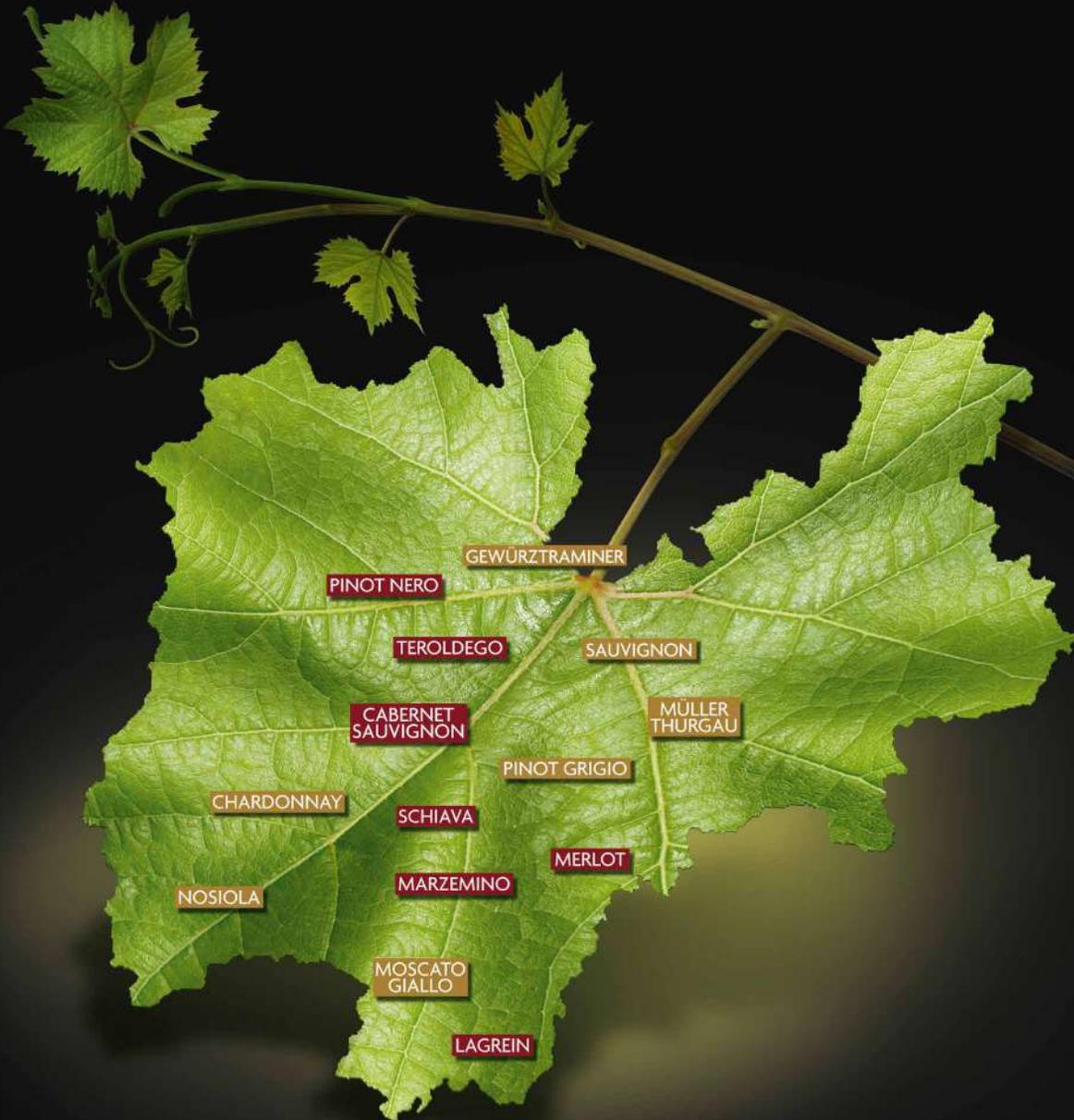
X 1 kg di carne di manzo già bollita X 2 scalogni X 1 spicchio d'aglio X 1 cucchiaino di curry X 200 ml di latte di cocco X 200 ml di brodo di carne X **olio extra vergine di oliva Sigma** X coriandolo (o prezzemolo) X 1 peperoncino X sale

1. In un tegame fate appassire in olio gli scalogni e l'aglio tritati finemente. Aggiungete il curry e fate tostare. Versate il latte di cocco e il brodo e cuocete per 10 minuti.
2. Aggiungete la carne e fate insaporire per 5 minuti i bocconi, su tutti i lati. Regolate di sale, spegnete e ultimate con il coriandolo e qualche rondella di peperoncino.

IL CONSIGLIO

Gustate lo spezzatino un giorno dopo: i sapori della carne e della salsa si saranno ben amalgamati.

Una terra da assaporare, vitigno dopo vitigno.



martedì

Vellutata di cavolfiore al timo con crostini di pane alla paprica

4 persone 10' preparazione 25' cottura

X 600 g di cimette di cavolfiore già cotte X 1 spicchio d'aglio X olio extra vergine di oliva
X pepe rosso X timo X 4-5 fette di pane X **paprica forte Sigma** X sale e pepe

1. Fate insaporire in una pentola un filo d'olio, l'aglio e qualche rametto di timo. Aggiungete il cavolfiore e coprite con mezzo litro d'acqua calda. Portate a bollore e fate cuocere 15-20 minuti. Tagliate a dadini il pane e tostatelo con poco olio e un cucchiaino di paprica. Fate raffreddare.
2. Eliminate l'aglio e il timo dalla zuppa, regolate di sale e frullate per ottenere una crema liscia e omogenea. Versatela nei piatti e ultimate con un filo d'olio, una macinata di pepe nero, qualche bacca rossa e rametti di timo. Servite con i crostini.





Lindt 

EXCELLENCE

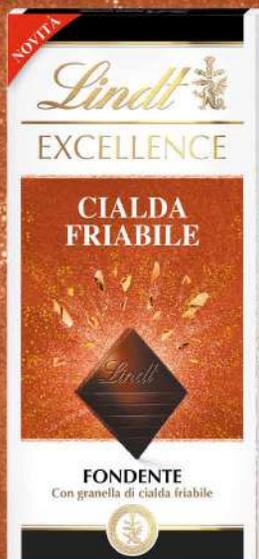
SCOPRI TUTTO IL PIACERE DEL FONDENTE



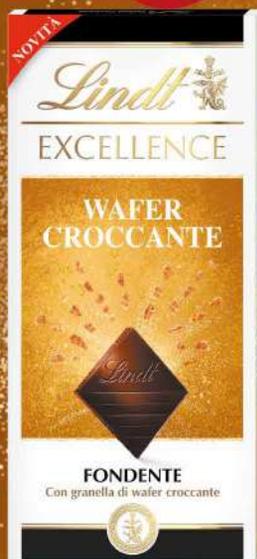
Inquadra il QR code
per scoprire
le differenti ricette
Lindt Excellence

PROVA LE NOVITÀ

CON
GRANELLA
DI CIALDA
FRIABILE



CON
GRANELLA
DI WAFER
CROCCANTE



Bruschette con brie, melagrana e arancia

4 persone

10' preparazione

10' cottura

X 8 fette di pane X 150 g di brie a fette
X chicchi di 1/2 melagrana X 1 cucchiaino
di miele d'acacia Sigma X succo e buccia
di 1/2 arancia non trattata X maggiorana
X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. In una ciotola miscelate i chicchi di melagrana, il succo dell'arancia e il miele; tenete da parte.
2. Disponete le fette di pane su una leccarda rivestita di carta forno. Su ciascuna adagiate del brie, condite con un filo d'olio, il sale e il pepe. Distribuite la salsa coi chicchi di melagrana e ultimate con qualche rametto di maggiorana.
3. Fate cuocere in forno preriscaldato a 200°C per 10 minuti. Sfornate, fate stemperare e ultimate con qualche zesta di arancia.



giovedì

Bocconcini di cavolfiore al forno con salsa al parmigiano

4 persone

15' preparazione

20' cottura

X 600 g di cimette di cavolfiore già cotte X olio extra vergine di oliva X 250 g di fiocchi di mais al naturale X 50 g di farina di grano tenero tipo "00" Sigma X 70 g di acqua X sale e pepe

Per la salsa: X 150 ml di latte X 150 g di **Parmigiano Reggiano DOP Sigma** grattugiato X noce moscata

1. In una ciotola miscelate la farina, l'acqua, il sale e il pepe fino a ottenere una pastella senza grumi. In un piatto sbriciolate un quarto dei fiocchi di mais. Coprite di pastella un quarto delle cime di cavolfiore, fate colare l'eccesso e rivestitele con le briciole. Disponete le cimette man mano su una teglia con carta forno. Proseguite così utilizzando una parte di ingredienti per volta fino a esaurimento di corn flakes e cavolfiore (in questo modo terrete "pulita" la panatura).
2. Irrorate con un filo d'olio e fate cuocere in forno caldo a 200°C per 15-20 minuti fino a doratura. Sfornate e trasferite in un piatto; regolate di sale.
3. Frullate il parmigiano con il latte tiepido e una grattugiata di noce moscata, trasferite in una ciotolina e gustate con i bocconcini.



La carta dei vini

Spezzatino di carne al curry
Syrah Sicilia DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food

Vellutata di cavolfiore al timo con
crostini di pane alla paprica
Pignoletto DOC Tre Monti

Bruschette con brie,
melagrana e arancia
Chardonnay Sicilia DOC
Gusto&Passione Selezione
Slow Food

Bocconcini di cavolfiore al forno
con salsa al parmigiano
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Passatelli in brodo al tartufo nero
Romagna DOC Sangiovese
Superiore Riserva
Gusto&Passione Selezione
Slow Food

venedi

Passatelli in brodo al tartufo nero

4 persone 20' preparazione 10' cottura

X 2 uova fresche medie da allevamento a terra Sigma X buccia di 1/2 limone non trattato X 100 g di pane raffermo grattugiato X 100 g di parmigiano grattugiato X **noce moscata intera Sigma** X 1 litro di brodo di carne X tartufo nero X sale

1. Sbattete le uova con due pizzichi di sale in una ciotola. Aggiungete il pane, il parmigiano, la buccia di limone e una macinata di noce moscata. Amalgamate gli ingredienti con una spatola fino a ottenere un panetto omogeneo. Coprite e fate riposare 10 minuti.
2. Portate a bollore il brodo e schiacciate gradualmente l'impasto con uno schiacciapastate dai fori larghi. Tagliate i passatelli con un coltello alla lunghezza di circa 6 cm direttamente nel brodo. Proseguite fino a esaurimento dell'impasto e spegnete il fuoco appena i passatelli saranno venuti tutti a galla.
3. Distribuite nei piatti e ultimate con delle scaglie di tartufo.



FERNET-BRANCA®

DAL 1845, FEDELE ALLE PROPRIE RADICI



BEVI RESPONSABILMENTE. © 2023 Fernet Branca è un marchio registrato della Fratelli Branca Distillerie S.P.A., Milano, Italia

PRODOTTI

del mese

Salmone Rosso Selvaggio a Fette Gusto&Passione

Il Salmone Rosso Selvaggio a Fette Gusto&Passione è ottenuto con materia prima pescata nell'Oceano Pacifico, nei mari dell'Alaska, lavorato in Italia secondo il metodo tradizionale della lenta affumicatura con trucioli di faggio e confezionato sottovuoto, per mantenere inalterati sapore e freschezza del prodotto.

Ottimo da gustare al naturale, è perfetto anche per creare sfiziosi e veloci antipasti, come i crostini di salmone e robiola, ideali per un aperitivo o un buffet, o primi piatti raffinati come un risotto arricchito con asparagi.



Salsa Pronta di Pomodoro Datterino di Sicilia Gusto&Passione

La Salsa Pronta di Pomodoro Datterino di Sicilia Gusto&Passione è pensata per portare sulla tua tavola tutto il profumo e il sapore di questa dolcissima varietà di pomodorini, dalla caratteristica forma allungata.

Solo pomodori selezionati, raccolti e lavorati secondo l'antica tradizione, per dare vita a una salsa corposa e dal gusto mediterraneo, e racchiusi nella tipica bottiglia di birra utilizzata in passato per la preparazione della salsa fatta in casa.

Per immergerti completamente nella tradizione siciliana ti suggeriamo di utilizzare questa profumata salsa per preparare una deliziosa pasta alla Norma: una vera goduria!



Olive Verdi Bella Cerignola Gusto&Passione

La Bella di Cerignola Gusto&Passione è un'oliva dal gusto delicato e dalla polpa carnosa, ma la principale caratteristica di questa cultivar è la dimensione, che la rende una delle olive da tavola più grandi al mondo. Tipica della Puglia, è ottima da gustare da sola o in accompagnamento a un classico antipasto o un aperitivo all'italiana, con salumi e formaggi. È ideale anche per arricchire primi e secondi piatti a base di carne e pesce.



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



novità

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

BUONE GOLOSE FESTE!

Voglia di stupire? Eccovi alcune specialità poco note, pescate dalle varie e differenti tradizioni regionali della Penisola



Jeio

PROSECCO
SUPERIORE
VALDOBBIADENE





Pirichittus sardi

30 pirichittus **30'** preparazione **30'** cottura

X 300 g di farina tipo "0" X 3 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio
X 1 cucchiaino di polvere lievitante X buccia di 1 limone non trattato X 30 g di olio
extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione
Per la glassa: **X 300 g di zucchero X 150 g di acqua X buccia di 1 limone non trattato**

1. Sbattete le uova in una ciotola, incorporate l'olio e la scorza grattugiata del limone continuando a mescolare con la frusta. Aggiungete farina e polvere lievitante gradualmente, e lavorate l'impasto con le mani fino a renderlo morbido ed elastico. Fatelo riposare nella pellicola per almeno 30 minuti.
2. Trascorso il tempo necessario, prelevate delle noci di impasto e formate delle palline, sistematele su una leccarda ricoperta di carta forno e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti. Sfornate e fate raffreddare completamente.
3. In una padella capiente versate lo zucchero, l'acqua e la buccia grattugiata del limone; mescolate e portate a ebollizione, lasciando evaporare tutta l'acqua. Versatevi pochi dolcetti per volta e mescolate finché non si saranno ricoperti di glassa. Togliete i pirichittus dalla padella, disponeteli sulla teglia della cottura e lasciate asciugare completamente la glassa.

MOLINO
Spadoni

Specialista delle Farine dal 1921



*Una gamma di Farine e Miscele Speciali
pensata per realizzare ogni tipo di ricetta ed essere sempre
al fianco dei nostri consumatori.*

www.molinospadoni.it - Seguici su:   

Caggionetti abruzzesi

50' caggionetti 50' preparazione 15' cottura

X 500 g di farina tipo "0" X 1 uovo X 170 g di vino bianco secco X 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva + altro per friggere X zucchero a velo
Per il ripieno: X 400 g di ceci bio VerdeMio X 200 g di cioccolato fondente extra 74% Ecuador Gusto&Passione X 80 g di mandorle X 40 g di zucchero X 40 g di anisetta

1. Frullate i ceci in purea. Sminuzzate il cioccolato, tostate le mandorle e tritatele finemente. In una ciotola mescolate la purea di ceci, il cioccolato, le mandorle, lo zucchero e il liquore.

2. Sulla spianatoia ponete la farina a fontana, unite l'uovo, l'olio e, poco alla volta, il vino. Lavorate fino a ottenere un impasto liscio e sodo. Stendete una sfoglia di 1 mm di spessore, ricavate tanti dischi di 6-7 cm di diametro e mettete al centro di ognuno un cucchiaino di ripieno.

3. Inumidite i bordi con acqua e chiudete ogni dischetto a mezzaluna. Disponeteli su una leccarda rivestita di carta forno e coprite con un canovaccio. Fate riscaldare l'olio in un tegame ampio e friggete i caggionetti. Appena inizieranno a dorarsi scolateli su della carta assorbente. Servite con una spolverata di zucchero a velo.

CECI BIOLOGICO VERDEMIO

Miniere di sali minerali, vitamine, proteine e fibre, come tutti i legumi, i ceci sono un vero toccasana. Italiani al 100%, sono buoni in tutti i modi, anche in un dolce!



Pitta 'nchiusa calabrese (foto a p. 31)

1 pitta 1 ora preparazione 25' cottura

Per la sfoglia: X 350 g di farina di grano duro X 10 g di polvere lievitante X 65 ml di olio extra vergine di oliva + altro per spennellare X 125 ml di vino bianco dolce X 1 cucchiaino di zucchero

Per il ripieno: X 120 g di mandorle sgusciate bio VerdeMio X 80 g di uvetta X 100 g di noci sgusciate bio VerdeMio X 140 g di zucchero X 1 cucchiaino di cannella in polvere X 6 chiodi di garofano in polvere

1. Ammollate l'uvetta, strizzatela e ponetela in una ciotola insieme alle noci e alle mandorle tritate finemente. A parte miscelate lo zucchero e le spezie in polvere. Versate a fontana la farina sul piano di lavoro e al centro il resto degli ingredienti. Impastate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Coprite e fate riposare per mezz'ora.
2. Stendete una sfoglia sottile rotonda di circa 28 cm di diametro con 150 g di impasto. Trasferitela su una teglia rivestita di carta da forno e coprite con un canovaccio. Con la macchina tirapasta stendete delle sfoglie spesse 1 mm, lunghe 40 cm e larghe 14 cm. Dividete a metà ogni striscia con una rotella dentellata nel senso della lunghezza.
3. Spennellate la sfoglia rotonda con abbondante olio e cospargetela con il misto di zucchero e spezie; lo stesso con le strisce, e aggiungete un po' di frutta secca al centro. Piegare ogni striscia su se stessa per il lungo e arrotolatela formando una rosa.
4. Disponete le roselline sul disco di pasta e stringetele tra loro. Ripiegate i bordi del disco verso l'alto sulle roselline facendo qualche piega per fare aderire bene. Spennellate la superficie con dell'olio e cospargete con altro zucchero e spezie. Cuocete in forno statico a 200°C per 20-25 minuti, fino a doratura. Lasciate raffreddare prima di gustare.

COSA VUOI DI
POP
DALLA VITA?

CON I PREMI DI AMARO LUCANO
VINCI 33 GIRI DI EMOZIONI

Acquista Amaro Lucano e gioca i dati dello scontrino.

OGNI GIORNO IN PALIO*

1 GIRADISCHI
CROSLEY® + 1 GIFT CARD
DA 50€
PER COMPRARE
I TUOI VINILI PREFERITI

SCOPRI DI PIÙ



INQUADRA
IL QR CODE



Vanillekipferl altoatesini

65 vanillekipferl 35 preparazione 15 cottura

X 150 g di farina tipo "0" X 110 g di **burro di centrifuga Gusto&Passione** X 1 bacca di vaniglia X 75 g di zucchero X 2 tuorli di **uova fresche 100% italiane bio VerdeMio** X 100 g di farina di mandorle X zucchero a velo vanigliato

1. Sulla spianatoia disponete la farina setacciata a fontana; aggiungete quella di mandorle, lo zucchero, il burro a pezzetti, i tuorli, i semi di vaniglia e impastate fino a ottenere una palla compatta. Avvolgete l'impasto nella pellicola e ponetelo in frigorifero per 30 minuti.
2. Modellate delle palline e ricavate dei ferri di cavallo spessi un dito e lunghi 4-5 cm con le estremità assottigliate. Disponeteli su una leccarda rivestita con carta forno. Cuocete in forno a 170°C per 15 minuti senza dorare troppo.
3. Sfnateli e fateli stemperare; rivestiteli completamente di zucchero a velo e disponeteli su una griglia a raffreddare.



SALMONE SCOZZESE

affumicato a fette

Sotto le feste nessuno può tirarsi indietro dal presentarlo ai propri ospiti, in un modo o nell'altro. Re delle tartine, sì, ma non solo: il salmone affumicato regala note sofisticate a primi gustosi e a piatti più completi



Paccheri con broccoli e salmone

Ingredienti per 4 persone: X 320 g di **paccheri Gusto&Passione** X olio extra vergine di oliva X 1 broccolo grande X 200 g di **salmone scozzese affumicato a fette Gusto&Passione** X 1 scalogno piccolo X 3 cucchiaini di vino bianco secco X sale e pepe

Scottate le cime del broccolo in acqua bollente salata per una decina di minuti. Tritate finemente lo scalogno e fatelo soffriggere in una padella capiente con poco olio; aggiungete il salmone a listarelle e fate rosolare un minuto; sfumate con il vino. Estraiete le cimette dalla pentola e tuffatele nella padella col salmone e continuate a cuocere a fuoco basso senza fare asciugare troppo gli ingredienti. Cuocete la pasta nell'acqua dei broccoli e, quando sarà al dente, ripassatela in padella con il condimento (se serve, aggiungete un cucchiaino di acqua di cottura). Servite la pasta ben calda con una spolverata di pepe e un filo d'olio a crudo.

1

Crostoni con salmone affumicato e uovo in camicia

Ingredienti per 4 persone: X 4 fette di pane integrale X 100 g di **salmone scozzese affumicato a fette Gusto&Passione** X 4 uova X aceto di vino bianco X **capperi di Pantelleria IGP al sale marino Gusto&Passione** X erba cipollina fresca X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

In un tegame abbastanza capiente portate a ebollizione dell'acqua con un po' di aceto (un cucchiaino ogni litro, circa). Nel frattempo tostate il pane e distribuitevi sopra le fette di salmone. Preparate le uova in camicia una alla volta: formate un mulinello mescolando l'acqua e poi versatevi delicatamente un uovo che avrete precedentemente rotto in una ciotolina; fatelo cuocere 2-3 minuti, poi recuperatelo con un colino o una schiumarola e adagiatelo su un crostino. Procedete così con le uova rimanenti e ultimate con i capperi ben sciacquati, erba cipollina tritata, un filo d'olio, sale e pepe.

2



Guarda la videoricetta a base di salmone affumicato di dicembre!

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 • seguici su  

Cuore

PROVA IL GUSTO DI MAIONESE VEGETALE CUORE



con ACIDO LINOLEICO che aiuta
a mantenere i NORMALI LIVELLI di
COLESTEROLO

Tartine al Salmone con mela verde e Maionese Vegetale Cuore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 12 fette di pancarré integrale
- 200 g di salmone affumicato in un unico pezzo
- 120 g di Maionese Vegetale Cuore
- 1 mela verde
- Una manciata di soncino
- ½ limone
- Pepe rosa



Con un coppapasta di 5-6 cm di diametro formare le tartine. Tagliare il salmone a dadini regolari. Tagliare la mela a fettine sottili e poi a julienne finissima. Condirla con qualche goccia di succo di limone per non farla annerire. Comporre la tartina: spalmare uno strato di Maionese Vegetale Cuore, un poco di julienne di mela, un ciuffetto di valeriana e un cucchiaino di tartare di salmone. Completare con un ciuffetto di Maionese Vegetale Cuore e un pizzico di pepe rosa.

www.cuore.it • Seguici su



CICORIA CATALOGNA

*tesoro
di minerali*

Nota anche come "cicoria asparago", è una verdura amica della diuresi e della digestione che contiene pochissime calorie (12 kcal per 100 g) e il 95% di acqua, che insieme alle fibre aiuta l'intestino. Quanto a vitamine, antiossidanti e minerali, è un portento: contiene infatti ottime quantità di vitamine A e C, più fosforo, potassio e calcio (soprattutto cruda). Proprio di quest'ultimo è molto ricca, perciò è consigliata nei pasti di chi soffre di osteoporosi e dei ragazzi in crescita.

Crostini integrali con stracchino e puntarelle

(foto a p. 41)

4 persone 10' preparazione 5' cottura

X 4 fette piuttosto spesse di pane casereccio integrale X 150 g di **stracchino**
100% latte italiano Sigma X 150 g di puntarelle pulite X 4 filetti di alici distesi
in olio di oliva Sigma X olio extra vergine di oliva X aceto delicato di vino bianco
X 1 limone non trattato X 1 cucchiaio di olive taggiasche denocciolate
X sale e pepe

1. In una ciotola condite le puntarelle con olio, sale, pepe, una leggera spruzzata di aceto e le olive taggiasche. Mescolate e lasciate insaporire.
2. Nel frattempo spennellate le fette di pane con un filo d'olio e fatele tostare per qualche minuto in padella o nel tostapane. Quando si saranno raffreddate spalmate su ciascuna fetta uno strato di stracchino.
3. Distribuite sul formaggio le puntarelle con le olive e completate con un filetto di acciuga ben sgocciolato prima di servire.

IL CONSIGLIO

Prima di servire, se piace, potete decorare i crostini con una leggera spolverata di scorza di limone. Il suo aroma fresco crea un interessante abbinamento con la cremosità dello stracchino.



MASTRI
BIRRAI
UMBRI

ARTIGIANALE PER VOCAZIONE

La territorialità, l'autenticità e la passione.
Tre grandi valori che si fondono per creare
un prodotto che va oltre i confini del gusto.



Pasta e lenticchie con cicoria

4 persone 15' preparazione 35' cottura

X 150 g di mafaldine corte (oppure di pasta mista) X 250 g di lenticchie mignon secche Sigma X 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro X 1 cipolla X 1 carota X 1 costa di sedano X olio extra vergine di oliva X 500 g di cicoria catalogna X peperoncino frantumato Sigma X sale e pepe

1. Sciacquate bene le lenticchie e fatele cuocere in acqua per 7 minuti nella pentola a pressione o 20 in quella tradizionale. Scolate e tenete da parte.
2. Tagliate a cubetti il sedano, la carota e la cipolla e fateli soffriggere per qualche minuto con 2 cucchiai d'olio in un tegame, insieme a poco peperoncino. Aggiungete il concentrato di pomodoro e fate insaporire. Unite poi le lenticchie e un bicchiere d'acqua circa e fate cuocere con il coperchio mescolando di tanto in tanto per 5-6 minuti.
3. Mondate e sciacquate la cicoria, eliminate le coste più grosse al centro e spezzettate grossolanamente la parte verde. Unitela alle lenticchie e cuocete per 5 minuti (con altra acqua di cottura, se necessario); poi aggiungete la pasta e fatela cuocere per il tempo indicato sulla confezione, mescolando di tanto in tanto.
4. A fine cottura aggiustate di sale, fate riposare per qualche minuto a fuoco spento prima di servire. Aggiungete dell'acqua se preferite il piatto un po' più brodoso. Servite e completate con un giro d'olio, pepe nero e una presa di peperoncino.





Gli inimitabili sughi di pesce surgelati

esca.it

Gnudi di ricotta e cicoria catalogna

4 persone

30' preparazione

20' cottura

Per gli gnudi: X 500 g di cicoria catalogna X 300 g di ricotta di pecora X 2 cucchiaini di farina + altra per infarinare X 1 uovo X noce moscata X 1 spicchio d'aglio X olio extra vergine di oliva X sale e pepe
Per il condimento: X 400 g di pomodori pelati Sigma X origano essiccato X 1 spicchio d'aglio X peperoncino frantumato X 4 cucchiaini di granella di mandorle pelate Sigma X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Adagiate la ricotta in un colino appoggiato su un contenitore e copritela con della pellicola; lasciatela colare per almeno 4 ore (anche tutta la notte) in modo che perda il siero in eccesso.
2. Mondate le foglie di cicoria ed eliminate i gambi più duri, lavatela bene e fatela bollire per circa 15 minuti in acqua leggermente salata. Scolatela, fatela raffreddare e strizzatela bene. Tritatela grossolanamente con il coltello, poi ripassatela con un cucchiaino d'olio e l'aglio schiacciato. Regolate di sale e tenete da parte.
3. In una ciotola lavorate la ricotta con la cicoria, la farina, noce moscata, sale, pepe e l'uovo; dovete ottenere un impasto morbido che stia insieme per poi formare delle piccole sfere. Sistematele su un vassoio ricoperto di abbondante farina e infarinatele bene su tutti i lati.
4. Nel frattempo preparate un sugo semplice, mettendo tutto a crudo in un tegame: i pelati schiacciati con il loro succo, l'aglio sbucciato, il peperoncino, sale, pepe e una presa di origano. Fate cuocere a fuoco vivo per 5-7 minuti e spegnete.
5. Portate a ebollizione una pentola capiente d'acqua leggermente salata, ripassate ancora bene gli gnudi nella farina e immergeteli nell'acqua (se necessario in più riprese). Quando vengono a galla sollevateli delicatamente con un mestolo forato e spostateli in un piatto da portata. Condite con la salsa di pomodoro, la granella di mandorle, un giro d'olio e altro origano a piacere.



LUCIANA MOSCONI®



Ruvida, tenace. Marchigiana.



Il grano e le uova 100% italiane sono solo alcuni dei punti di forza che rendono inimitabili le specialità Luciana Mosconi. La nostra Pasta all'uovo nasce dalle radici più profonde della nostra terra, nel rispetto di un'antica ricetta di famiglia, secondo il **Metodo Luciana Mosconi**: un processo unico ed esclusivo.

www.lucianamosconi.com

Seguici anche su  

Filetti di orata su nido di cicoria catalogna con uvetta e sesamo tostato

4 persone 10' preparazione 25' cottura

X 1 kg di cicoria catalogna X 4 filetti di orata spinati e squamati (con la pelle) X 1 cucchiaio di colatura di alici X 2 cucchiaini di uva sultanina Sigma X 2 cucchiaini di semi di sesamo tostati + altro per decorare X 1 peperoncino fresco X 1 spicchio d'aglio X olio extra vergine di oliva Sigma X sale e pepe

1. Mondate la cicoria eliminando la parte centrale delle coste più grandi e lavatela bene. Portate a bollore abbondante acqua leggermente salata e fate cuocere la cicoria per 7-8 minuti. Scolatela, strizzatela e tenetela da parte.
2. In una padella fate dorare lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato con il peperoncino tagliato a rondelle. Aggiungete la cicoria e fatela insaporire per 7-8 minuti. Aggiungete a metà cottura la colatura di alici, l'uvetta e il sesamo. Con l'aiuto di una forchetta e un mestolo, formate dei piccoli nidi di cicoria da disporre al centro di 4 piatti piani.
3. Al momento di servire cuocete il pesce: scaldate bene in una padella un cucchiaio d'olio, appoggiate i filetti di pesce dal lato della pelle, premendo delicatamente per evitare che si arriccino. Salate e pepate leggermente il lato in superficie e fate cuocere per circa 3 minuti a fuoco vivo. Girate i filetti delicatamente sull'altro lato e fateli cuocere per un minuto.
4. Servite il pesce sui nidi di cicoria; decorate con un filo d'olio, altro sesamo e una spolverata di pepe.



DURACELL® OPTIMUM



DURA FINO AL

200%

DI PIÙ



SCOPRI ANCHE LE NOSTRE **BATTERIE SPECIALISTICHE** CON

TECNOLOGIA BABY SECURE

AIUTA A PREVENIRE LE INGESTIONI



DA OGGI con Bitrex®

LA SOSTANZA PIÙ AMARA AL MONDO CHE RICOPRE LE BATTERIE A MONETA AL LITIO (2016, 2025, 2032) SCORAGGIANDONE L'INGESTIONE DA PARTE DEI BAMBINI



*Offre extra durata in una fotocamera digitale vs. la durata media minima nel test IEC 2021 su AA in applicazioni ad alto consumo (www.iec.ch)

**O extra potenza in alcuni dispositivi vs. la migliore alcalina Duracell AA successiva. I risultati possono variare a seconda del dispositivo e del tipo di utilizzo. Per maggiori info: www.Duracell.info

*rispetto alla durata media minima nel test di rendimento secondo lo standard IEC per le batterie a moneta al litio 2032. I risultati possono variare in base al dispositivo e alle modalità di utilizzo.

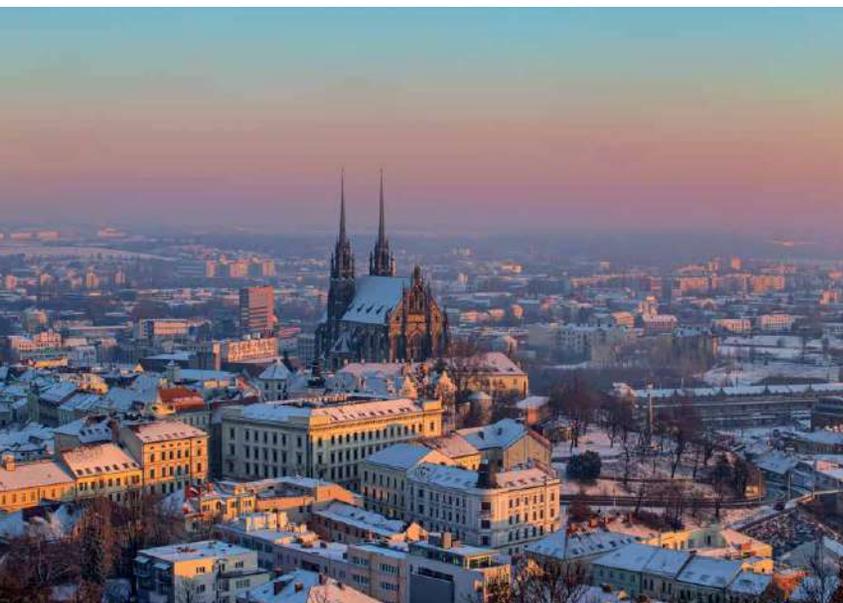
Magica, dolcissima BRNO

Misteriosa e affascinante,
la città morava profuma di
zucchero e caffè, soprattutto
durante il periodo dell'Avvento





È la musica una delle grandi protagoniste dell'Avvento a Brno. Non per niente, la seconda città per importanza della Repubblica Ceca rientra fra quelle nominate dall'Unesco "City of Music". Curiosando per i mercatini natalizi sarà quindi naturale farsi coinvolgere dall'atmosfera di festa diffusa, un gioco di suoni, profumi e luci che scalda il cuore. Al corpo, invece, ci pensa il *turbosmost*, uno speciale punch di sidro speziato da sorseggiare passeggiando sotto il grande albero in Namesti Svobody, la piazza più bella di Brno, tra le bancarelle di regali e dolciumi. Imperdibile anche la visita al **Mercato dei Cavoli**, che in superficie si presenta come un classico mercato di frutta e verdura, mentre nel sottosuolo nasconde un fitto labirinto di cunicoli e cantine: un percorso affascinante che include la bottega di un alchimista e una prigione, e che per l'occasione viene addobbato a festa. Affascinante.



Caffè, misteri e magia

Affacciato sulla piazza del mercato c'è il Café Momenta. Qui è d'obbligo assaggiare l'espresso con il tonico alla rosa, una delle tante varianti che i

Miglior cane Miglior gatto

LE SPECIALITÀ ITALIANE

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 **Appetitose Crocchette** ricche in carni, con ingredienti naturali e cereali integrali sono condite con pomodoro, olio d'oliva ed erbe aromatiche: **ingredienti tipicamente italiani**.



10

cose da fare in Moravia in una settimana



Un brindisi lungo 700 anni

È la birra la bevanda nazionale ceca: una **pilsner** semplice, leggera, super dissetante se bevuta ghiacciata. A Brno birra è sinonimo di Starobrno, birrificio attivo almeno dal 1325, ma certo non l'unico in città, senza contare il gran numero di piccoli **produttori artigianali** sul territorio. Un tour guidato allo stabilimento consente di scoprirne i segreti.

- 1 Raggiungere in barca il castello di Veveří
- 2 Incontrare la storia davanti al Monumento alla Pace di Austerlitz
- 3 Addentrarsi tra le voragini e i fiumi sotterranei del Carso moravo
- 4 Scoprire il complesso di Lednice-Valtice, il più vasto paesaggio composito d'Europa patrimonio UNESCO
- 5 Perdersi tra gli eleganti giardini di Kroměříž
- 6 Scoprire le tradizioni della Valacchia morava nel villaggio di Velké Karlovice
- 7 Calarsi nella miniera di Flaschar a Odry, immutata dal 1918
- 8 Ammirare il panorama, e il museo a cielo aperto sottostante, dalla torre di Jurkovič a Rožnov pod Radhoštěm
- 9 Regalarsi una giornata alle terme di Luhačovice
- 10 Scoprire centri meno noti, ma pieni di fascino, come Olomouc o Mikulov

baristi di Brno hanno studiato per valorizzare la bevanda calda tanto amata, in primis dagli studenti che frequentano la sua università e che animano il centro storico giorno e notte. Di **caffetterie**, però, ne troverete letteralmente a ogni angolo, e offrono le ricette più bizzarre, come il caffè al gusto di banana o violetta, ma anche miscele pregiate, sfoggiando una notevole cultura sull'argomento; SKØG Urban Hub è forse la caffetteria più nota. Per la città si passeggia mangiando un *párek* o una *klobása* (rispettivamente un wüstel e una salsiccia), così come il *bramborák* o le deliziose *langoše* (diversi tipi di frittelle). E, strada facendo, fra un boccone e l'altro, si raggiungono la **basilica dei Santi Pietro e Paolo**, che si erge maestosa su una collina nel centro della città, e la **chiesa di San Giacomo**, che ospita il secondo ossario più grande d'Europa, non meno inquietante della cripta del monastero dei Cappuccini con le sue mummie. A Brno sorge anche un altro luogo ricco di storia che va assolutamente visitato; si tratta della famigerata **fortezza dello Spielberg**, l'ex carcere più duro d'Europa, raccontato da Silvio Pellico (che vi soggiornò quasi dieci anni) nelle *Mie prigioni*. Decisamente meno cupa la visita a villa Tugendhat, vera chicca architettonica, edificata negli anni '20 del Novecento, ma ancora oggi all'avanguardia per linee e tecnologie; pensate, aveva l'aria condizionata, per esempio, fantascienza pura per i tempi! Fuori porta, infine, merita una gita il **lago artificiale** di Brno, che d'inverno si trasforma in una pista di pattinaggio che sembra uscita da un libro illustrato.



In apertura: vista notturna della cattedrale, un'armoniosa commistione di stili. Pagine precedenti, da sinistra dall'alto: caratteristico mercatino di Natale; Brno dall'alto imbiancata dalla neve; i giardini di Kroměříž; il castello di Veveří; l'amana cittadina di Mikulov. Nella pagina: i dolci sono grandi protagonisti del periodo natalizio cecco. Pagina accanto: i tipici *trdelník*, dall'aroma di zucchero e cannella.



LA GIOIOSA

#PROSECCODACONDIVIDERE

Una spolverata di zucchero

È una città magica Brno, ormai è chiaro, il regno dell'inaspettato. E così, anche il menu delle feste non poteva che presentarsi sottosopra e iniziare dai **dolci**, veri **protagonisti dell'Avvento**. Come il *vánočka*, lievito ricco di uvetta e mandorle, la cui forma ricorda il bambino in fasce, simbolo di fertilità e protezione dalle forze negative. O le orecchie di Štramperk, vicino borgo dove da 800 anni si preparano questi rotolini speziati che nella forma ricordano le orecchie umane per via di una leggenda piuttosto cruenta, come è facile immaginare. Tipiche della zona di Brno sono anche le *frgál*, crostate di grandi dimensioni (la tradizione vuole 30 cm di diametro almeno) dalla farcitura generosa, proposte in ogni possibile variante. Da provare i *palačinky*, crêpes di frutta o confettura, guarnite da gelato e panna, e i *trdelník*, i classici cannoli ripieni protagonisti dei mercatini di Natale. Immane sulla tavola della Vigilia, invece, **zuppa di pesce** e carpa al forno (le cui squame vanno nascoste sotto i piatti durante la cena per garantire ai commensali soldi tutto l'anno). Tradizionale anche la *kuba*, una delle tante zuppe della cucina ceca, nello specifico a base di orzo e funghi. Nei menu festivi c'è spazio per la carne, in particolare il **filetto alla panna** accompagnato dai *knedlíky*, gnocchi di farina o di patate che possono essere proposti anche ripieni di prugne o albicocche (l'agrodolce caratterizza la gastronomia locale). Chiude il pasto un bicchierino di Becherovka, amaro realizzato con erbe medicinali dalla ricetta mantenuta rigorosamente segreta fin dai primi dell'Ottocento.



I villaggi del vino

Vrbice è forse il più noto villaggio vinicolo ceco, caratterizzato da **cantine scavate nell'arenaria** lungo il fianco di una collina. Costruite nel 1920, le cantine hanno facciate in pietra che le fanno sembrare piccole casette. Il villaggio comprende 130 ettari di vigneti dove si coltivano uve di alta qualità. La Moravia è la regione dei vini ceca. Qui si concentra quasi tutta la produzione del Paese, grazie a condizioni climatiche che favoriscono la nascita di ottimi bianchi.

Info utili

In aereo

In assenza di collegamento diretto, dall'Italia si può andare a Brno via Vienna, il percorso più veloce, che prevede due ore di pullman dall'aeroporto austriaco. Inoltre, è possibile raggiungere l'aeroporto di Praga o Bratislava e, in entrambi i casi, recarsi presso la stazione ferroviaria cittadina, quindi raggiungere Brno in treno (2 ore e 35 da Praga; 1 ora e 35 da Bratislava).

In auto

Da qualunque parte si provenga, la direzione è quella dell'autostrada Venezia-Trieste, verso Vienna. Sia in Austria sia nella Repubblica Ceca è necessario acquistare il bollino per accedere all'autostrada.

Trasporto pubblico

Brno ha un sistema di trasporto pubblico ben organizzato, composto da tram, filobus, linee diurne e notturne di autobus, che coprono tutta la città e gran parte della Moravia meridionale.

Shopping

Tržnice Brno (Zelný trh, 14/16) è un moderno mercato coperto dove trovare ogni genere di bene alimentare e non, e dove acquistare prodotti gastronomici da portare con sé come golosi souvenir.
www.trznicebrno.cz

DOVE DORMIRE

Hotel Panska Licha

Fuori città, nella natura, è anche maneggio. Da 70 euro la doppia Panska Licha, 6 – Brno
www.panskalicha.cz

Bunker 10-Z

Rifugio antiatomico dove vivere un'esperienza di soggiorno estrema ma unica. Doppia da 40 euro Husova, 602 – Brno
10-z.cz

Barceló Brno Palace

Boutique hotel dalla hall scenografica. Doppia da 150 euro

Šilingrovo náměstí, 2/265 – Brno
www.barcelo.com/it-it/barcelo-brno-palace

DOVE MANGIARE

Stopkova Plzeňská Pivnice

Cucina tipica e ottima birra in un ambiente accogliente, reso caldo dall'arredo in legno. Si mangia con 20 euro Česká, 163/5 – Brno
stopkova.kolkovna.cz

Pavillon Steak House

Paradiso per gli amanti della carne. Sala luminosa e ampio spazio all'aperto per la bella stagione. Si mangia con 25 euro Jezuitská, 687/6 – Brno
pavillonsteakhouse.cz/en

Soul Bistro

Locale veggie con menu internazionale. Ampia scelta e piatti ben presentati e colorati. Si mangia con 20 euro Jezuitská 10 – Brno
soulbistro.eatbu.com



ALIMENTAZIONE *sostenibile*

Fare bene al nostro organismo è importante, ma anche l'ambiente vuole la sua parte. A tavola possiamo fare scelte consapevoli che abbiano un impatto positivo su entrambi, guardando alla stagionalità e alla vicinanza dei produttori sul territorio, e preferendo una dieta che limiti il consumo di carne

Da tempo è noto quanto sia fondamentale il ruolo dell'alimentazione nel mantenimento di un buono stato di salute e che seguire una dieta varia e bilanciata – in termini di apporto energetico e di nutrienti – è di importanza strategica per la prevenzione di molte patologie.

Più recente è, invece, la **consapevolezza crescente** del ruolo chiave che l'alimentazione gioca anche sulla salute dell'ambiente, poiché

è dimostrato che l'attuale sistema alimentare globale è uno dei principali responsabili del degrado e della perdita di biodiversità. Tale presa di coscienza ha risvegliato un nuovo interesse verso un'**alimentazione "sostenibile"**.

La FAO (Food and Agriculture Organization) e la WHO (World Health Organization) definiscono sostenibili tutte le "diete a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza

Il nostro segreto è nelle olive.

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 rispetchia la serietà e la professionalità dell'azienda.



alimentare e nutrizionale nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili concorrono alla protezione e al **rispetto della biodiversità e degli ecosistemi**, sono accettabili culturalmente, economicamente eque e accessibili, adeguate, sicure e sane sotto il profilo nutrizionale e, contemporaneamente, ottimizzano le risorse naturali e umane”.

Per proteggere l'ambiente e rispettare gli ecosistemi una dieta sostenibile dovrebbe valorizzare la biodiversità, ridurre al minimo le emissioni di gas serra, l'uso dell'acqua, l'erosione del suolo e l'inquinamento, oltre a dare **priorità al benessere e alla salute degli animali**.

I principi cardine di un'alimentazione sostenibile sono, in pratica, la preferenza per alimenti **vegetali** (verdura, frutta, cereali integrali, legumi, semi, frutta a guscio...) integrati da alcuni alimenti prodotti naturalmente da animali (ad esempio latte e uova), minimamente trasformati, biologici, di produzione locale, stagionale, **equosolidale** e a ridotto impatto ambientale.

CONSIGLI UTILI DAL MINISTERO DELLA SALUTE

- Variare l'alimentazione optando per cibi freschi, locali e di stagione
- Consumare più frutta, verdura, legumi, frutta oleosa, amidi non processati e cereali integrali; meglio bio o da agricoltura a minore impatto
- Scegliere poca **carne**, di qualità e locale, da animali allevati all'aperto e liberi di muoversi, e **pesci** da pesca sostenibile, optando per tipi meno noti come palamita e pagello, più economici ma altrettanto saporiti
- Ridurre il consumo di alimenti processati e cibi pronti
- Prediligere l'**olio evo** limitando i grassi animali e i grassi tropicali
- Scegliere caffè, cioccolato e frutta tropicale equosolidali
- Pianificare la spesa e congelare le porzioni che avanzano
- Dedicare tempo agli acquisti alimentari e leggere attentamente le informazioni nutrizionali, la provenienza e la data di scadenza
- Quando è possibile, acquistare al **mercato** o dai contadini, portando da casa una busta per la spesa. Scegliere cibo "imperfetto" poiché destinato spesso a diventare rifiuto solo per i suoi difetti estetici
- Trascorrere più tempo in cucina, riscoprire ricette della tradizione, condividere il pasto con altre persone
- Fuori casa privilegiare i locali che cucinano sul momento
- Bere l'**acqua del rubinetto** utilizzando bottiglie riciclabili.



NOVITÀ



**NUOVO INCARTO
RICICLABILE NELLA CARTA.
BUONA COME SEMPRE**



*Nient'altro
che bontà*



**LATTE
A "KM 0"**



**ALLEVATORI
DI FIDUCIA**



**SENZA
CONSERVANTI**



BABY-CARE: *opzioni ecologiche*

Alcuni consigli per un approccio sostenibile e più salutare alla cura dei piccolissimi, grazie a nuovi prodotti e materiali oggi in commercio. E occhio alle etichette!

Sin dalla nascita le scelte degli adulti per l'accudimento e la crescita dei bambini possono avere un forte impatto ambientale. Basti pensare ai pannolini usa e getta oppure ai detersivi chimici per l'infanzia, senza dimenticare i giocattoli realizzati con sostanze potenzialmente pericolose e i componenti nocivi dei tessuti. Esistono delle alternative "green", che salvaguardano salute e pianeta.

Pannolini, meglio ecologici

Sono migliaia i pannolini usati da ciascun bambino nei primi anni di vita, un rifiuto usa e getta che va a incrementare le **tonnellate di spazzatura** non riciclabile. La soluzione è optare per i pannolini ecologici, i lavabili oppure i biodegradabili. I primi si possono riutilizzare numerosissime volte: l'interno (separabile) è di **tessuto naturale**, assorbente e traspirante, mentre il rivestimento è semimpermeabile. Entrambe le parti si lavano in lavatrice, meglio se a pieno carico e a basse temperature, per poi asciugarle all'aria anziché in asciugatrice, così da non sprecare molta energia. L'altra opzione è quella dei pannolini **biodegradabili** usa e getta, che sono realizzati con fibre naturali all'interno e all'esterno, sono confezionati in pack biodegradabili e una volta utilizzati possono essere smaltiti nei rifiuti organici.

Giocattoli "green"

I giocattoli sicuri hanno il marchio europeo CE, che garantisce la tutela della **salute umana e ambientale**. Tra i tanti in commercio, meglio scegliere quelli ecofriendly, colorati con pitture atossiche, che non perdono microframmenti con il passare del tempo e che non contengono sostanze irritanti. Sono costruiti con **materiali naturali** come legno, carta, cartone, cotone, lana, mais, fecola di patate... tutte materie prime il cui smaltimento ha un basso impatto

ambientale rispetto ai materiali derivati dal petrolio, come gomma, plastiche o poliaccoppiati.

Eco cosmetica

Per l'igiene dei più piccoli è bene evitare cosmetica con coloranti, conservanti, profumi, parabeni, alcol, siliconi e paraffina, poiché potrebbero scatenare **problemi allergici** o interferire con il sistema ormonale. Meglio optare per quelli biologici, con ingredienti approvati da un **organismo di controllo** che ne certifica la qualità, i metodi di lavorazione e i limiti del contenuto minimo di sostanze naturali (alcuni hanno una risibile percentuale di ingredienti bio, altri sfiorano il 100%).

Tessuti sostenibili

I tessuti della biancheria del lettino, delle salviette e dell'abbigliamento, se trattati chimicamente, vengono impregnati di sostanze più o meno dannose. Durante le fasi di lavorazione, infatti, si ricorre a un pacchetto di **composti chimici** (tra cui spiccano formaldeide, coloranti e ftalati) che possono essere nocivi se assorbiti dalla pelle, con conseguenze che vanno dalla dermatite da contatto alle interferenze sull'apparato riproduttivo, dai rischi di tumori ai danni al sistema endocrino. È bene optare per le **fibre naturali**, evitando i colori scuri, privilegiando il **made in Italy** magari con marchio Oeko-Tex, che garantisce l'esclusione dell'utilizzo di sostanze nocive.



Crea, Gusta Vinci con CHEF



ACQUISTA

almeno un prodotto Chef, conserva lo scontrino, vai su www.creagustaevinci.it

IN PALIO

OGNI GIORNO
2 gift card da **100€**

OGNI SETTIMANA
2 planetarie **KitchenAid**



immagini a scopo puramente illustrativo

Unisciti al
POPOLO di
CHEF

IN PIÙ

Invia una tua ricetta con Chef, puoi vincere una delle
10 CENE STELLATE
per 2 persone*

*Voucher del valore massimo di 500€ a persona (max 2 persone). Eventuale costo eccedente a carico del vincitore. Concorso "Crea gusta e vinci" valido dal 06/11/2023 al 31/12/2023, per tutti i prodotti Chef. Conservare lo scontrino fino al 31/05/2024. Montepremi pari a € 31.285,28 + iva ove dovuta. Scopri tutti i dettagli di partecipazione e i premi sul regolamento completo reperibile sul sito www.creagustaevinci.it



L'ALBERO DI NATALE

sostenibile

Vero o sintetico? Facciamo chiarezza sull'impatto ambientale del nostro abete, tra false credenze e buone pratiche, per un Natale festoso e colorato che unisca tradizione e rispetto per la natura



L'8 dicembre è alle porte e nelle nostre case si comincia a respirare aria natalizia. Viene voglia di decorare, creare, allestire gli interni delle abitazioni, ma anche abbellire il balcone e il giardino con le tradizionali luci di Natale. L'albero è, insieme al presepe, la decorazione che più rappresenta questo magico momento dell'anno. Le sue luci colorate e gli addobbi creano un'atmosfera di festa nelle case e nelle vetrine dei negozi, ma bisogna riflettere sull'**impatto ambientale** di tutto questo. La scelta tra albero vero e albero sintetico non è più solo una questione estetica: valutiamo la sostenibilità di entrambi.

Per molto tempo si è pensato che l'albero artificiale, in quanto riutilizzabile, fosse amico dell'ambiente. Si tratta di un mito da sfatare. Un **albero finto**, per essere meno impattante di uno vero, deve essere usato per **almeno venti anni!** A parità di dimensioni, un albero artificiale ha un'impronta ambientale dieci volte superiore rispetto a uno vero. Gli alberi di Natale veri sono sicuramente più ecosostenibili, ma hanno bisogno di alcune accortezze per assicurare la loro sopravvivenza al periodo delle feste. Come primo consiglio bisogna fare attenzione a **dove posizionarlo**, scegliendo preferibilmente un luogo luminoso e fresco lontano da fonti di calore

come radiatori o caminetti. È necessario poi mantenere la terra umida ma non eccessivamente bagnata. Per l'illuminazione sarebbe ottimo non utilizzare luci, ma se proprio non si può farne a meno, meglio quelle a **led** che non riscaldano; è assolutamente da escludere la neve spray. È opinione diffusa che gli alberi veri siano strappati alle foreste e che queste vengano devastate ogni anno in prossimità del Natale. In realtà, a parte quei pochi che derivano da interventi di sfoltimento di boschi troppo fitti, gli alberi natalizi che arrivano nelle nostre case non hanno mai visto un bosco: sono **coltivati da vivai** specializzati.

Se si vuole ripiantare un abete vero, meglio rivolgersi al vivaista di fiducia e, terminato il periodo natalizio, se l'albero acquistato ha le radici, si può **trapiantare** in giardino, tenendo presente che la pianta può crescere fino a 15-20 metri di altezza. È sconsigliato collocarlo in un bosco o in un giardino pubblico, perché si rischierebbe di compromettere gli equilibri naturali di luoghi a cui non appartiene. Meglio portarlo negli appositi **centri di raccolta** dove, se in buona salute, viene messo a dimora in luoghi adatti. Se l'albero non potesse più essere piantato, lo consegneremo alle **isole ecologiche**, dove potrà tornare alla terra sotto forma di compost e nutrire altre piante.



VECCHIA MODENA



www.chiarli.it

VECCHIA MODENA



Lambrusco di Modena

C. CHIARLI & F. GLI
MODENA





Il segno del mese di dicembre: Sagittario

Buon compleanno, SAGITTARIO! La primavera del 2024 è movimentata da Giove e Urano che ti offrono splendide opportunità di lavoro. Estate all'insegna di nuovi eccitanti amori. L'anno finisce con Urano che ti tenta facendo nascere una forte simpatia in ufficio. Sei nata dal 23 novembre al 2 dicembre? Plutone ti lascia finalmente libera di galoppare come piace a te, con Giove che ti dona fortuna in abbondanza. Nata dal 3 all'11 dicembre? Giove ti favorisce in mille modi, sul lavoro e in amore. Nata dal 12 al 21 dicembre? Oltre che sul sostegno di Giove puoi contare sulla forza rivoluzionaria di Urano: ottimi cambiamenti in vista.



ariete

Marte vi dona l'energia e la voglia di lanciarsi in qualcosa di nuovo a livello professionale: è il momento ideale per trasformare la vostra vita lavorativa, elaborando magari un progetto che coinvolga un amico fidato. In amore dal 4 al 28 abbondano le tentazioni, e in seguito chi sogna di voltare pagina può riuscirci. Un Capricorno sa come tirare fuori il vostro lato migliore, un Toro ignora le vostre pretese.



cancro

Nella prima metà del mese Saturno mette sul vostro cammino persone affidabili con cui avviare progetti di lavoro o disposte a favorire in qualche modo la vostra carriera. Solo intorno al 13 possono esserci malintesi dovuti a Mercurio. Venere vi protegge fino al 22, offrendo a tutte la possibilità di vivere amori da sogno. Inizia un nuovo dolce capitolo con una Bilancia, i misteri insoliti di un Acquario vi irritano.



bilancia

Mercurio complica ogni aspetto della vostra vita professionale. Dalle spese che dovete sostenere alle risposte che aspettate, non c'è nulla che sembri andare secondo i vostri piani: niente panico, sono problemi seccanti ma facilmente risolvibili. Innamorate o meno, la sincerità è la vostra arma vincente. Colpo di fulmine per un Acquario che vi adora, impossibile trovare un accordo con un Capricorno.



capricorno

Mercurio nel segno fino al 22 imprime una velocità folle a ogni iniziativa lavorativa: anche se non avete il tempo di fermarvi a riflettere, le vostre scelte si rivelano sempre vincenti. Dal 4 al 28 Venere vi fa venir voglia di innamorarvi: se siete single, attente ai miraggi; se siete in coppia, non complicatevi la vita. Con un Sagittario formate un duo imbattibile, uno Scorpione non dice mai cosa pensa.



toro

Saturno vi indica le mosse migliori per alzare le vostre quotazioni in ufficio, e Marte vi suggerisce come gestire al meglio il denaro. Probabili entrate inattese l'8. Dal 4 al 28, grazie a Venere, siete particolarmente seducenti; intorno al 9 e al 21 sono probabili colpi di fulmine per le single; chi è in coppia si sente più amata del solito. Un Gemelli farebbe qualsiasi cosa per voi, un Pesci non vi dà tregua.



leone

Marte vi aiuta a trionfare nella professione, soprattutto se avete da poco cambiato settore o mansioni: autorevoli e competenti, siete stimati da colleghi e superiori. Dal 23 Sole, Mercurio e Marte possono imprimere una svolta importante alla vostra vita sentimentale, spingendovi magari a cambiare città. La sensualità di un Ariete vi toglie il respiro, un Cancro allergico alle responsabilità vi delude.



scorpione

Nella prima settimana del mese, grazie all'alleanza fra Mercurio, Venere, Giove e Saturno, si susseguono trionfi e guadagni sul lavoro. Le vostre iniziative vengono accolte e sostenute con entusiasmo da chi vi sta intorno. Dal 4 al 28 l'amore è meraviglioso per tutte, sia per chi è single e sogna un partner, sia per chi è in coppia da tempo e teme la noia. Una Vergine vi aiuta, un Sagittario spettegola all'infinito.



acquario

Marte vi mostra come allargare la vostra zona d'influenza e catturare l'attenzione di chi può aiutarvi, anche se Giove boicotta i vostri sforzi per migliorare l'ambiente lavorativo. Se non volete rischiare di movimentare fin troppo la vostra vita sentimentale, dal 4 al 28 non cedete alla tentazione di discutere di continuo come vorrebbe Venere. Serate magiche con un Pesci, le bugie di un Leone vengono a galla.



gemelli

Marte in vena di dispetti vi spinge a superare ogni limite, mentre certe situazioni di lavoro richiedono prudenza e diplomazia. Dal 23 anche Mercurio si diverte a scombinare i vostri piani, soprattutto in amore, ma se mantenete la calma e non vi lasciate coinvolgere in discussioni inutili potete trionfare su tutti i fronti. Un Pesci è felice in vostra compagnia, un Ariete non è ancora pronto a perdonarvi.



vergine

Nella prima metà del mese Mercurio, Venere e Giove si adoperano per spianare la strada a un progetto professionale a cui tenete molto, e che può avere splendide ripercussioni sulla vostra carriera. Venere protegge con grande cura le relazioni sentimentali nate sul lavoro; amore tranquillo per tutte. Un Leone è pronto a impegnarsi sul serio, una Bilancia trascura sempre i dettagli che vi stanno a cuore.



sagittario

Con Marte nel segno niente può fermarvi: se volete cambiare attività o trasferirvi lontano, potete contare su un'energia straordinaria che vi consente di raggiungere persino gli obiettivi più complessi. L'amore si prende una piccola pausa: sentite il bisogno di riflettere e capire cosa desiderate veramente. Uno Scorpione è il vostro alleato più fedele, gli sbalzi d'umore di un Gemelli vi sfiniscono.



pesci

La prima metà del mese vi vede al centro della scena professionale: nonostante lo stress provocato da Saturno, la vostra posizione è così salda da garantirvi una sfilza di successi. Vita affettiva ricca di emozionanti novità dal 4 al 10 grazie a Venere e Saturno, ma chi è single non racconti bugie per fare colpo, perché intorno al 13 Mercurio può metterla in difficoltà. Un Cancro vi ha nel cuore, una Vergine mente.



IL GUSTO DEI TUOI
Momenti Speciali



INDICE

delle ricette

Antipasti

- Bocconcini di cavolfiore al forno con salsa al parmigiano, **26**
- Bruschette con brie, melagrana e arancia, **25**
- Crostini integrali con stracchino e puntarelle, **42**
- Mini cheesecake di ricotta con prosciutto crudo e pera, **10**

Primi

- Gnudi di ricotta e cicoria catalogna, **45**
- Lasagne ai funghi, crescenza e noci, **9**
- Paccheri con broccoli e salmone, **39**
- Passatelli in brodo al tartufo nero, **27**
- Pasta e lenticchie con cicoria, **43**
- Vellutata di cavolfiore al timo con crostini di pane alla paprica, **23**

Secondi

- Crostoni con salmone affumicato e uovo in camicia, **39**
- Filetti di orata su nido di cicoria catalogna con uvetta e sesamo tostato, **47**
- Spezzatino di carne al curry, **21**
- Tournedos di maiale al lardo e mele, **12**

Dolci

- Caggionetti abruzzesi, **35**
- Pirichittus sardi, **33**
- Pitta 'nchiusa calabrese, **36**
- Torta di Natale al cacao e spezie, **11**
- Vanillekipferl altoatesini, **37**

il nostro podcast per voi

In cinque episodi sentirete la voce di Marina, professione ghost writer, che cerca ispirazione fra le corsie del suo Sigma di fiducia mentre indaga su un vicino di casa misterioso.



A tutti piacciono le storie e anche Sigma ha pensato di creare una narrazione coinvolgente basata sul suo punto forte: il rapporto con i clienti e il clima familiare che si crea in negozio.

Lasciati appassionare dal nostro podcast Il supermercato delle storie, presente su tutte le principali piattaforme. Scansiona il QR code e comincia l'avventura.



Ascoltalo subito!



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. 101 dicembre 2023

Crediti fotografici Itinerari d'Arte&Gusto:
Czech Tourism/Libor Sváček; /Pavel Gabzdyl;
/Jiří Kružík; /Aleš Motejl; /Libor Sváček;
/Pavel Rezac; /Madeleine Steinbach;
/CobraCZ

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:

- **Inverno gustoso,
col cavolo romanesco**
- **Repubblica del Sudafrica:
calda, esotica meta**
- **Balcone&giardino: come
conservare la stella di Natale**



gran biscotto®

ROVAGNATI

“SIAMO TUTTI PIÙ BUONI? IO DI PIÙ...”



Crudo o Cotto? Gran Biscotto!

Sconti PIÙ

FINO A
DICEMBRE



*Promozione valida nei punti vendita aderenti.

Cerca i prodotti nei punti vendita e con la tua carta fedeltà ottieni lo sconto direttamente in cassa.

In collaborazione con



Scopri di più su App e sito SUPERSIGMA.COM