



PREMIATY

MENU MESE

Che cavolo,
è viola!

PIATTO UNICO

Zuppe confortevoli

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

n. 111 novembre 2024





ISTANTANEE di
STILE

DAL 14 OTTOBRE 2024
AL 5* GENNAIO 2025

BALDININI



Raccogli **1 bollino** ogni **10 Euro** di spesa
e colleziona gli esclusivi premi firmati **Baldinini**



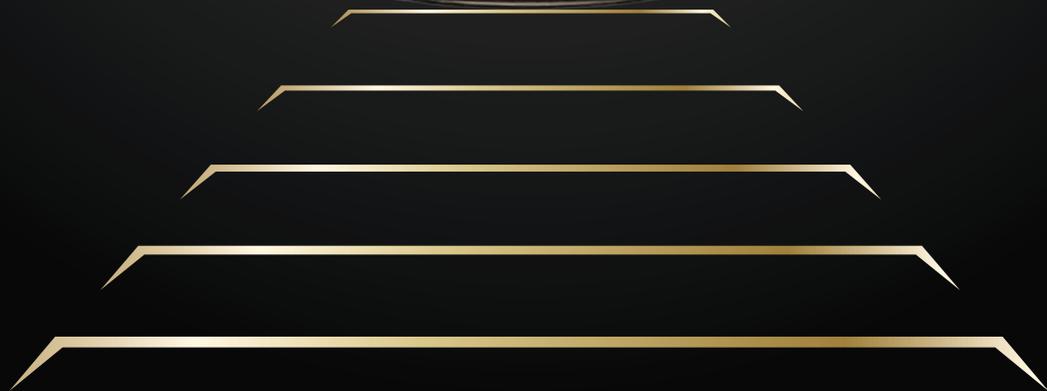
Regolamento completo su www.supersigma.com e nei punti vendita aderenti.
*Per i punti vendita aperti la domenica.

NEL CUORE *dell' autunno*

Novembre evoca un'atmosfera silenziosa e tranquilla, le castagne che scoppiettano nel camino, il profumo dei funghi, il tepore che ci regalano le zuppe e le torte appena sfornate. È un mese di passaggio, con le sue giornate che si accorciano pian piano e che invitano a godersi gli spazi domestici, magari preparando qualche bontà da condividere con famiglia e amici. A proposito di comfort food sono proprio le zuppe, le vellutate e le minestre a essere protagoniste della rubrica **Piatto unico**, che abbina a ciascuna ricetta i corrispondenti benefici nutrizionali. Se l'autunno è povero di colori, ci pensa il **Menu mese** a darvi fantastiche idee per accendere le tavolate con tocchi di viola grazie al cavolo cappuccio, un ortaggio dolce e versatile. "Star" assolute delle ricette dedicate al **Benessere** sono invece due formaggi stagionati notissimi in Italia e in tutto il mondo: stiamo parlando del Grana Padano Dop e del Parmigiano Reggiano Dop. Sono prodotti eccellenti, ricchi di gusto e di nutrienti indispensabili per la nostra salute. Infine, Natale è alle porte, e molti in queste settimane cominceranno già a pensare ai preparativi: Prèmiaty vi fa scoprire come le **decorazioni**, dagli alberi alle ghirlande, possano essere **sostenibili e rispettose dell'ambiente**.



CONEGLIANO
VALDOBBIADENE
PROSECCO
CARPENÈ SUPERIORE
D.O.C.G.



■ **SOMMARIO** *Novembre*

5
consigli in serie

■
cucina

6
menu del mese
il piatto si tinge di viola

17
cavolo viola

18
meal prep
pianifica i pasti con gusto

29
prodotti del mese
stincino di suino precotto
Gusto&Passione, misto
5 cereali a cottura rapida
Equilibrio&Piacere, fagioli
borlotti e fagioli cannellini
sechi biologico VerdeMio

30
piatto unico
zuppe&co.

37
spezie&aromi
prezzemolo

38
Sigma consiglia
miele millefiori

■
benessere

40
cibo e salute
formaggi stagionati

■
viaggi

48
itinerari d'arte&gusto
Georgia, dove nasce il vino

■
lifestyle

55
mangiarsano
surgelati, sani e buoni

57
vivi sostenibile
decorazioni per Natale

58
balcone&giardino
biodiversità nell'orto

61
oroscopo

63
indice





GRANDE EFFICACIA IN PICCOLE DOSI



AMMORBIDENTI CONCENTRATI



PROFUMA BIANCHERIA

Prenditi cura del tuo bucato con **iConcentrati** Chanteclair. Prova gli Ammorbidenti, formula arricchita con perle di profumo che rilasciano gradualmente la loro fragranza donando una sensazione di freschezza prolungata ai tuoi capi.

Per un profumo intenso e persistente abbinare ad ogni lavaggio il Profuma Biancheria così da regalare al tuo bucato una profumata morbidezza tutta da indossare!



Consigli IN SERIE

a cura di Carlotta Fiore



Carl Hiaasen's *Bad Monkey*



da agosto su Apple TV+

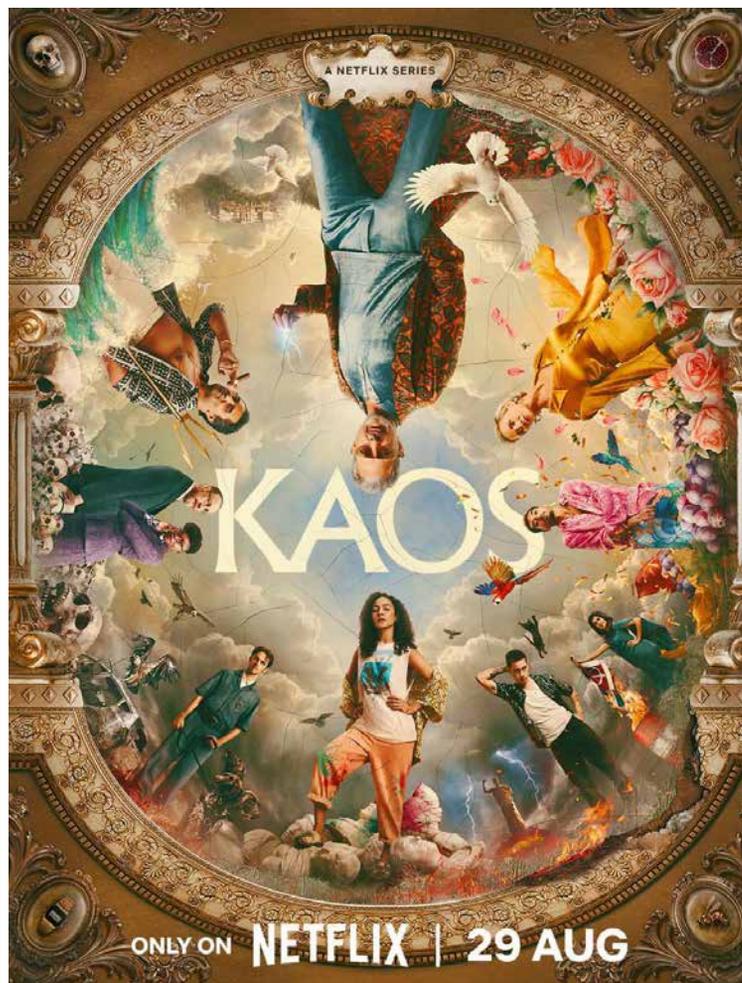
Bill Lawrence ha firmato alcune serie indimenticabili che gli appassionati spesso definiscono come una forma televisiva di abbraccio: *Scrubs*, *Ted Lasso*, ma anche la più recente *Shrinking*. Questa volta la commedia di Lawrence si tinge di giallo e di nero, senza però perdere la sua caratteristica natura ironica e scanzonata. Vince Vaughn è un detective di Miami, sospeso dal servizio e relegato al ruolo di ispettore sanitario, che si trova invischiato in un intricato caso e non ha alcuna intenzione di farsi da parte. Basata sull'omonimo romanzo di Carl Hiaasen, *Bad Monkey* ci accompagna in Florida, nelle Keys, dove la natura incontaminata convive con l'abuso edilizio, dove non è semplice distinguere la magia dalla messa in scena, dove uomini e donne che non hanno nulla in comune scoprono di essere tasselli di un mosaico indecifrabile. Incomprensibile, almeno fino a quando ogni tessera non avrà trovato il proprio posto.

Kaos



da agosto su Netflix

Zeus (Jeff Goldblum) nota una nuova ruga sulla sua fronte e si convince che quella sia la linea da cui un'antica profezia lo mette in guardia. La stessa profezia che segnerà il destino di ignari esseri umani, stanchi dell'insensibilità degli dèi e pronti alla rivoluzione. Sgargiante, sfacciata e ironica, con il suo umorismo dark *Kaos* ci propone una mitologia greca rivisitata e reinterpretata. A una generazione cresciuta in compagnia di *Pollon* e *Xena*, di *Percy Jackson* e *American Gods*, non sembrerà strano incontrare divinità più umane dei mortali, ancora più problematiche e capricciose. La serie gioca con gli stereotipi, oscillando tra il didascalico e l'originale, racconta le dinamiche del potere, antiche quanto il mondo e attuali come non mai. Le metafore non sono nascoste, ma sommerse in un mare di stili e generi, di omaggi e citazioni, in un vero e proprio "caos" che – a conti fatti e per fortuna – ci rappresenta molto meglio dell'ordine.



UN TOCCO DI VIOLA





Colore vivace e sapore dolce:
il cavolo cappuccio viola è un
ingrediente scenografico che si
presta a ricette creative e inedite

Pasta con pesto di cavolo viola e noci

4 persone 10' preparazione 12' cottura

X 320 g di linguine X 200 g di cavolo cappuccio viola X 80 g di noci sgusciate mezza Sigma X 1 spicchio piccolo d'aglio bianco Sigma X 4 cucchiaini d'acqua X 4 rametti di prezzemolo X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe

1. Mondate il cavolo delle foglie esterne e sciacquatelo. Tagliatelo a metà e poi in quarti, eliminando il torsolo centrale più duro. Riducetelo quindi a pezzetti. Tritate grossolanamente le noci.

2. Raccogliete il cavolo nel mixer e iniziate a frullare unendo l'olio a filo e due cucchiaini d'acqua. Continuate a frullare e aggiungete anche l'aglio precedentemente schiacciato. Unite metà delle noci tritate e all'occorrenza poca altra acqua per regolare la consistenza, frullando ancora per rendere il tutto più cremoso.

3. Aggiustate di sale e pepe, mescolate e usate il pesto per condire le linguine lessate in abbondante acqua salata per 10-12 minuti o per quanto indicato sulla confezione. Ultimate con abbondante prezzemolo tritato, un filo d'olio a crudo e servite subito.



olioraineri.com

RAINERI®

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Oro di Frantoio

Lattina 500 ml



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Selezione Primavera

Bottiglia fasciata a mano 750 ml



Best Friends

La carta dei vini

Pasta con pesto di cavolo viola e noci
Chardonnay Sicilia DOC Gusto&Passione Selezione Slow Food

Cavolo viola al forno con tomino e nocciole
Grillo Viognier Sicilia DOC Gusto&Passione Selezione Slow Food

Insalata tiepida di cavolo viola, pere caramellate e crostini
Mastio del Beccaria Gutturnio frizzante

Panino con hamburger e Coleslaw al cavolo viola
Nero d'Avola Erice DOC Gusto&Passione Selezione Slow Food





con il
meglio
di noi

senza glutine
non senza ammm.





Cavolo viola al forno con tomino e nocciole

4 persone 10' preparazione 25' cottura

X 1 cavolo cappuccio viola (da 800 g circa) X 3-4 rametti di rosmarino tritato X 2 tomini X 40 g di **nocciole pelate tostate Sigma** X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe

1. Eliminate le foglie esterne del cavolo e poi tagliatelo a fette. Preparate il condimento mescolando 6 cucchiaini di olio con il rosmarino tritato, sale e pepe.

2. Disponete le fette di cavolo su una teglia rivestita con carta da forno e spennellatele con il condimento, poi cuocetele in forno a 200°C per circa 20 minuti. Monitorate la cottura perché i tempi possono variare in base allo spessore delle fette.

3. Aggiungete i tomini ridotti a fettine sottili e metà delle nocciole sminuzzate e infornate ancora per 5 minuti con la funzione grill (sempre monitorando). Servite con le rimanenti nocciole tritate e altro rosmarino.



Motta

MILANO 1919

Bun & Bellini



SCOPRI IL GUSTO
CHE INCONTRA LE

Stelle

Insalata tiepida di cavolo viola, pere caramellate e crostini

4 persone 10' preparazione 25' cottura

X 600 g di cavolo cappuccio viola X 2 pere biologiche sode X 2-3 fette di pane raffermo X 1/2 bicchiere di vino rosso X 1 cucchiaino di burro Sigma X 1 cucchiaino di miele di castagno X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe

1. Tagliate le pere a fettine sottili, mantenendo la buccia. Fatele caramellare in una padella antiaderente in cui precedentemente avrete fatto fondere il burro. Quando le pere saranno ammorbidite aggiungete il miele e continuate la cottura per pochi minuti, finché non diventano dorate.
2. Riducete il pane a cubetti e conditelo con olio, sale e pepe, poi tostatelo senza l'aggiunta di grassi in un padellino antiaderente per un paio di minuti.
3. Tagliate il cavolo in strisce sottili e rosolatelo con un filo d'olio in un'ampia padella. Dopo 5 minuti circa salate, sfumate con il vino e continuate la cottura a fuoco dolce per altri 10 minuti (nel caso non vogliate usare il vino, aggiungete 2 cucchiai d'acqua).
4. Aggiustate di sale e servite il cavolo con le pere, il pane tostato e una spolverata di pepe.



Sta arrivando
il Natale
...e noi con lui!



Scopri tutta la nostra linea su
www.gecchele.com



CREMA AL LATTE

GINNY

GUSTO CACAO

Schiaccia
COOKIES



con crema al gusto
BURRO DI ARACHIDI

con crema al gusto
CAREMELLO SALATO

con crema al gusto
TIRAMISU

Schiaccia
CAKE



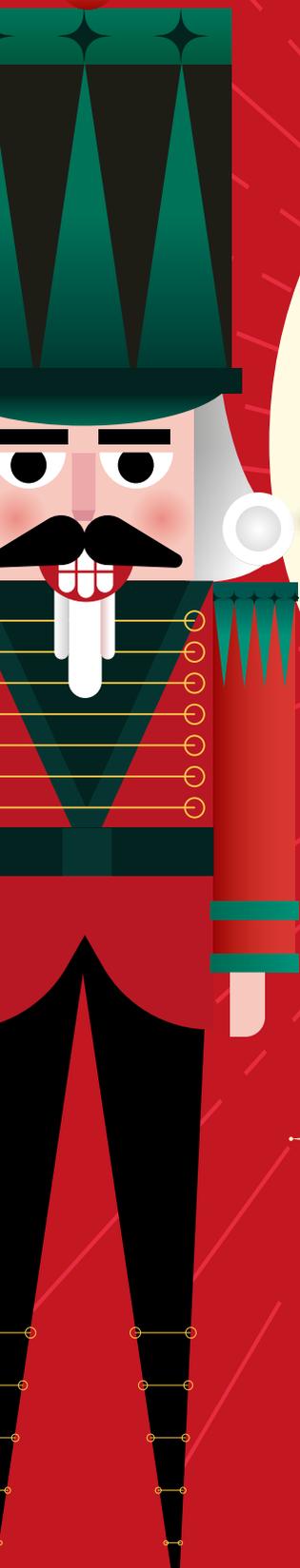
GUSTO
TARTUFO

GUSTO
ARROSTO

Schiaccia
CHIPS



**SCHIACCIA
PARTY**



Panino con hamburger e Coleslaw al cavolo viola

4 persone 10' preparazione 8' cottura

X 4 panini per hamburger Sigma X 4 hamburger di Chianina (da 150 g ciascuno)
X 500 g di cavolo cappuccio viola X 200 g di carote X 150 g di yogurt intero X 1 cucchiaino di senape X 1 cucchiaino di maionese Sigma X olio extravergine d'oliva X sale e pepe

1. Mondate e tagliate il cavolo a fettine sottilissime, riducete metà delle carote a julienne e il resto a nastri con un pelapatate. Mescolate il cavolo con le carote a julienne in un'insalatiera e condite con un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe.
2. Amalgamate lo yogurt con la maionese e la senape, aggiustando di sale a piacere. Condite la julienne di verdure con il dressing ottenuto e unite le restanti carote.
3. Cuocete gli hamburger per 4 minuti per lato su una griglia o una piastra e componete i panini alternando la carne al Coleslaw. Servite accompagnando con le rimanenti verdure.





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



▲ **TANTE SFUMATURE
IN UN ORTAGGIO**

È chiamato anche "cavolo cappuccio rosso" e spicca sui banchi dell'ortofrutta grazie al suo vivace color viola. L'originale tonalità, che dipende dal pH del terreno in cui viene coltivato (sui terreni acidi le foglie crescono rosse o rosa o magenta, su quelli neutri porpora, su quelli alcalini blu o gialle o verdastre), è conferita dagli antociani contenuti nell'ortaggio, cioè dei pigmenti naturali appartenenti alla famiglia dei flavonoidi, responsabili dei colori che vanno dal rosso al blu della frutta e della verdura, come le melanzane o le ciliegie.



▲ **SCEGLILO FRESCO**

Appartenente alla famiglia delle *Brassicaceae* parente del cavolo verza, del cavolfiore, dei broccoli e delle cime di rapa, viene coltivato in varie zone d'Italia e del mondo anche se è una pianta originaria dell'area mediterranea e conosciuta già all'epoca romana. Il cavolo cappuccio rosso è diffuso soprattutto in Nord Europa, nelle Americhe e in Cina. Quando lo acquistate controllate che sia sodo, ben chiuso e che sulle foglie non ci siano macchie o parti appassite. Il torsolo del prodotto fresco deve essere bianco e turgido. Il cavolo rosso si conserva in frigorifero per tre settimane; una volta tagliato, è bene avvolgerlo nella pellicola così che non si ossidi velocemente.

▲ **VALORI NUTRIZIONALI**

Gli antociani sono sostanze antiossidanti che contribuiscono a proteggere l'organismo dalle malattie cardiovascolari e dalle infiammazioni. L'ortaggio è inoltre ricco di vitamine, minerali e fibre: rispetto al cavolo classico, ad esempio, quello rosso ha un contenuto dieci volte superiore di retinolo equivalenti (pro vitamina A) e il doppio del ferro. Apporta inoltre una quantità notevole di vitamina C (preziosa nel periodo invernale, quando scarseggia nella maggior parte degli ortaggi). Grazie a tutti questi nutrienti il cavolo viola ha un buon effetto contro i radicali liberi prevenendo l'invecchiamento dei tessuti e alcune forme di tumore.



◀ **SAPORE DI NORD**

Il cavolo cappuccio viola ha un sapore leggermente dolce e una consistenza croccante. Viene utilizzato crudo, affettato finemente, nelle insalate o cotto in piatti come zuppe e stufati. Tra le ricette più tipiche citiamo il *Rotkohl*, un contorno tradizionale tedesco a base di cavolo viola cotto con mele, cipolle, aceto e spezie come alloro e chiodi di garofano; così cucinato accompagna molti piatti. Dopo la cottura può diventare blu e per conservarne il pigmento è necessario aggiungere aceto o frutta acidula.



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



sabato

domenica



Branzino grigliato con radicchio

2 persone 10' preparazione 8' cottura

X 2 filetti di branzino X 1/2 radicchio in agrodolce

X focaccia o pane

Per il salmoriglio: X 3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

Sigma X 1 cucchiaio di prezzemolo tritato X origano in

foglie Sigma X 1 limone non trattato X sale e pepe nero

1. Preparate il salmoriglio emulsionando in una ciotola l'olio, il prezzemolo, l'origano, il sale, il pepe e 1 cucchiaio di succo di limone.
2. Grigliate i filetti di branzino per 3-4 minuti per lato su una piastra calda cosparsa di sale o rivestita con carta da forno.
3. Trasferite il pesce nei piatti, irrorate con il salmoriglio e accompagnate con il radicchio in agrodolce. Guarnite con una macinata di pepe, qualche spicchio di limone e servite con la focaccia.

lunedì

martedì



Insalata tiepida d'orzo con verdure arrosto e Asiago

4 persone 10' preparazione 3' cottura

X 500 g di orzo già cotto X metà degli ortaggi già arrostiti
X 80 g di Asiago DOP fresco Sigma X 40 g di nocciole
pelate tostate Sigma X olio extra vergine d'oliva X salvia
X pepe

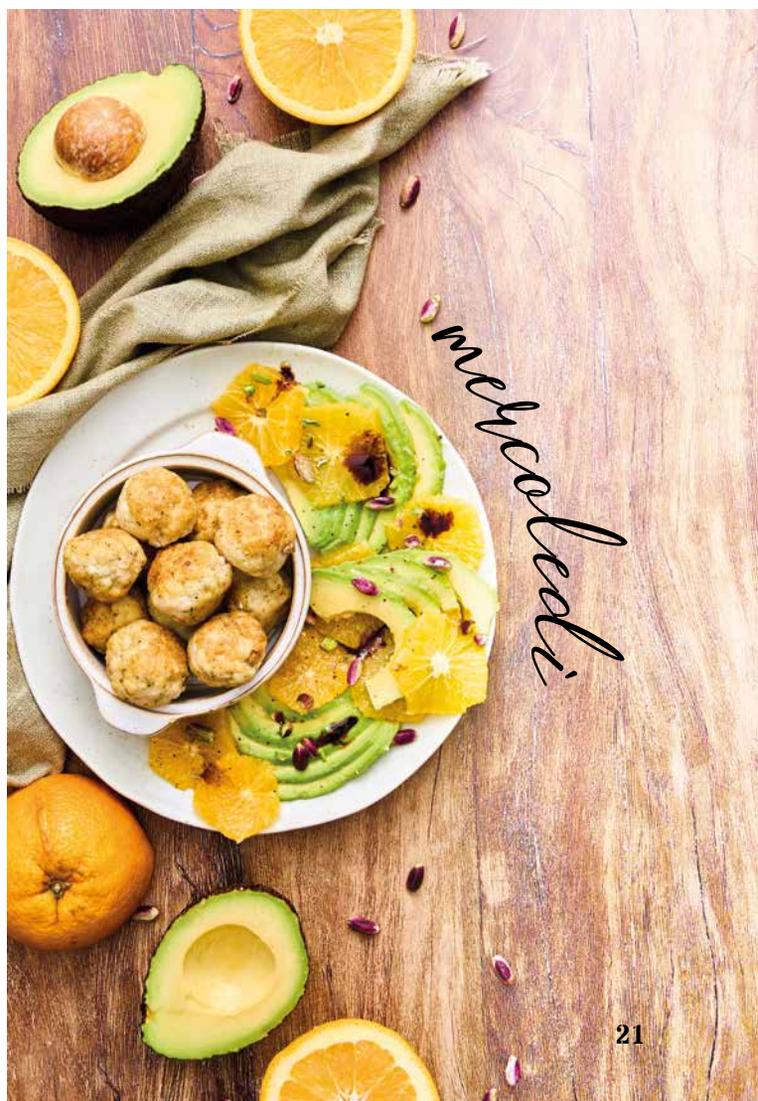
1. Tagliate l'Asiago a cubetti e tritate grossolanamente le nocciole. Mettete tutto in una ciotola capiente con l'orzo tiepido e gli ortaggi arrostiti.
2. Conditelo con un filo d'olio aromatizzato alla salvia e con pepe macinato fresco. Mescolate gli ingredienti e servite l'insalata tiepida ultimando con qualche altra foglia di salvia.

Polpette di branzino

20 polpette 20' preparazione 15' cottura

X 400 g di filetti di branzino puliti e scongelati X 50 g di pangrattato Sigma X 30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato X 1 spicchio d'aglio X 1 limone non trattato X olio extra vergine d'oliva X aceto balsamico di Modena Igp Sigma X pistacchi sgusciati X 4 arance X 2 avocado maturi ma sodi X prezzemolo X sale e pepe

1. Tritate i filetti di branzino con il prezzemolo e l'aglio. Mescolateli al pangrattato, il Parmigiano, la scorza di limone grattugiata, sale e pepe e poco succo di limone.
2. Con le mani inumidite modellate circa 15-20 polpette e fatele rosolare con un filo d'olio per circa 2-3 minuti per lato, fino a quando saranno dorate e ben cotte.
3. Pelate a vivo le arance e gli avocado e tagliateli a fette. Conditeli con olio, sale, pepe e aceto balsamico. Gustate le polpette con l'insalata di frutta e decorate con pistacchi tritati.



Biffi®

che sugo!



*Per un risotto perfetto
in poche semplici mosse*



Vellutata autunnale con ortaggi arrostiti, panna acida e semi

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 1/2 ortaggi arrostiti con pochi funghi X 2 patate X 1 scalogno X 600 g di brodo vegetale X 1 confezione di panna acida X semi di sesamo e zucca tostati X olio extra vergine d'oliva Sigma X salvia X pepe nero in grani Sigma

giovedì

1. In una pentola capiente fate rosolare lo scalogno tritato con un filo d'olio. Aggiungete le patate sbucciate e tagliate a cubetti, mescolate per qualche minuto, poi versate il brodo e cuocete per circa 15 minuti finché le patate saranno morbide.
2. Versate gli ortaggi arrostiti nella pentola. Miscelate il tutto con un frullatore a immersione, fino a ottenere una crema vellutata. Se la consistenza è troppo densa, aggiungete altro brodo.
3. Distribuite la vellutata nei piatti, unite un cucchiaino di panna acida in ogni porzione e cospargete con semi di sesamo e di zucca tostati. Ultimare con un filo d'olio, una macinata di pepe e qualche foglia di salvia.



DAL
1908

noberasco

FACILE STAR BENE

PER
le
Caldarroste
EXPRESS

NON C'È DA ASPETTARE!

30
SECONDI

FORNO A MICROONDE

4
MINUTI

FORNO TRADIZIONALE



Le uniche caldarroste pronte
in 30 secondi, già sbucciate
e accuratamente selezionate.
Caldarroste express Noberasco
ADDIO SBATTIMENTI!

www.noberasco.it

Panino con burger di orzo, speck, radicchio in agrodolce e Cheddar

2 persone 15' preparazione 8' cottura

X 2 panini per burger X radicchio in agrodolce X 4 fette di Cheddar X 4 cucchiari di maionese Sigma X 1 cucchiaino di salsa di soia

Per i burger: X 230 g di orzo già cotto X 1 uovo fresco medio da allevamento a terra Sigma X 80 g di speck a listarelle X 2 cucchiari di Parmigiano Reggiano grattugiato X pangrattato X 1 cucchiaino di rosmarino tritato X olio extra vergine d'oliva X sale

1. Frullate l'orzo con un frullatore a immersione. Aggiungete l'uovo, lo speck a listarelle, il Parmigiano Reggiano e il rosmarino. Mescolate e unite del pangrattato per ottenere un impasto compatto e modellabile. Se occorre, salate e ammorbidite con un filo d'acqua.
2. Con le mani inumidite prelevate un po' di impasto e formate due burger. Scaldare un po' d'olio in una padella antiaderente su fuoco medio. Cuocete i burger di orzo per circa 3-4 minuti per lato, fino a quando saranno dorati. Adagiate sui burger il Cheddar per farlo sciogliere.
3. In una ciotolina emulsionate la maionese con la salsa di soia. Tagliate i panini a metà e tostate il lato interno. Farcite con la maionese, il radicchio, il burger e altra maionese.

venerdì

La carta dei vini

Branzino grigliato con radicchio
Grillo Viognier Sicilia DOC
Gusto&Passione Selezione Slow Food

Insalata tiepida d'orzo con verdure
arrosto e Asiago
Terra dei Sanniti Greco di Tufo

Polpette di branzino
Terra dei Sanniti Falanghina

Vellutata autunnale con ortaggi arrostiti,
panna acida e semi
Chardonnay Sicilia DOC
Gusto&Passione Selezione Slow Food

Panino con burger di orzo, speck,
radicchio in agrodolce e Cheddar
Mastro Ducale Lambrusco di Modena
secco



Waffle all'arancia e cioccolato

8 waffle 15' preparazione 12' cottura

X 2 uova X 40 g d'olio extra vergine d'oliva X 150 ml di latte
X 50 g di **zucchero semolato Sigma** X 200 g di farina "1"
X 1 **cucchiaino di lievito per dolci Sigma** X 2 arance non
trattate X 80 g di cioccolato fondente 72%

1. Frullate le uova con il latte, l'olio, lo zucchero, la farina e il lievito fino a ottenere una pastella liscia e omogenea. Aggiungete la scorza d'arancia grattugiata, 2 cucchiaini del suo succo e incorporate con una frusta.
2. Ungete la piastra da waffle e versate qualche cucchiaino di pastella, chiudete e fate cuocere fino a doratura, seguendo le indicazioni della vostra piastra.
3. Asciugate i waffle su carta assorbente, poi disponeteli nei piatti e servite con il cioccolato fuso e l'arancia pelata a vivo.

Ambrosoli

DAL 1923. IL TUO MOMENTO DI DOLCEZZA



merenda

Panini all'uvetta

12 panini 40' preparazione 20' cottura

X 260 g di **farina di grano tenero Manitoba Sigma** X 250 g di farina "0" X 50 g di zucchero X 250 ml d'acqua tiepida X 3 g di lievito di birra fresco X **1 cucchiaino di miele millefiori liquido Sigma** X 2 uova X 50 g di burro morbido X 100 g di uvetta X 2 cucchiaini di latte X sale

1. Ammolate l'uvetta. In una ciotola unite le due farine, lo zucchero e il sale e mescolate. Versate al centro il lievito sciolto nell'acqua con il miele. Aggiungete un uovo e impastate, incorporando il burro morbido, fino a ottenere un impasto liscio ed elastico.
2. Strizzate l'uvetta e unitela delicatamente all'impasto, poi formate un panetto, mettetelo in una ciotola coperta con pellicola e fate lievitare al caldo per 2 ore, fino al raddoppio del volume.
3. Sgonfiate delicatamente l'impasto e dividetelo in 12 palline uguali, disponendole distanziate su una teglia con carta da forno. Coprite con un canovaccio e lasciate lievitare per un'altra ora.
4. Preriscaldate il forno a 180°C. Spennellate la superficie dei panini con il latte e l'uovo rimanente sbattuto, quindi infornateli per 15-20 minuti, fino a quando saranno dorati e cotti. Sfornateli e lasciateli raffreddare su una griglia.

FARINA DI GRANO TENERO MANITOBA SIGMA

Questa farina tipo "0" è ideale per preparare pane, pizze e focacce, grazie alla sua "forza" che consente delle lunghe lievitazioni.





PRESENTA

IL BURRO E IL MASCARPONE



Dalle **creme del latte dei caseifici emiliani** nascono un burro e un mascarpone dal sapore unico e inconfondibile.

Il **gusto delicato** e una **cremosità** facile da lavorare li rendono gli ingredienti speciali per realizzare i tuoi dolci e le tue ricette in cucina.

Scopri su:
www.granterre.it e www.parmareggio.it



Parmareggio



@Famiglia.Parmareggio

PRODOTTI *del mese*



Stinco di Suino Precotto Gusto&Passione

Lo Stinco di Suino Precotto Gusto&Passione è preparato con carne selezionata, insaporita con sale e aromi naturali, cotta al forno e confezionata sottovuoto.

Un piatto dell'antica tradizione italiana, ideale non solo da servire durante le festività, ma anche come secondo, facile e veloce da preparare perché precotto, perfetto per impreziosire la tua tavola a cena con amici e parenti.

Una vera prelibatezza da gustare con contorni classici come lenticchie o purè di patate oppure da accompagnare con nuovi e originali abbinamenti, rivisitando in chiave moderna un piatto della tradizione: da provare, ad esempio, la ricetta dello stinco di maiale arrosto con mele e birra!

Misto 5 Cereali a Cottura Rapida Equilibrio&Piacere

La linea di Cereali a Cottura Rapida Equilibrio&Piacere rappresenta una variante originale ai primi piatti tradizionali a base di riso o pasta. Pronti in soli 10 minuti, sono l'ideale per una pausa pranzo o una cena veloce e gustosa!

Oggi scopriamo insieme il **Misto 5 Cereali a Cottura Rapida**

Equilibrio&Piacere: realizzato con farro, orzo, riso lungo integrale, grano khorasan Kamut e avena precotti, è il prodotto perfetto per la realizzazione di piatti sia caldi che freddi che potrai gustare in ogni periodo dell'anno.

Questo prodotto è un'ottima base per la realizzazione di insalate di cereali da arricchire con verdura di stagione, formaggi come la feta, olive, alici o tonno: insomma, potrai creare ogni giorno piatti sempre nuovi e sfiziosi!

È perfetto anche per dare una spinta in più a zuppe e minestre.



Fagioli Borlotti e Fagioli Cannellini Secchi Biologico VerdeMio

I Fagioli Borlotti Secchi e i Fagioli Cannellini Secchi della linea Biologico VerdeMio sono realizzati con materie prime provenienti da agricoltura biologica certificata. Sono prodotti che non possono mancare in dispensa, non solo perché possono essere consumati in qualsiasi stagione dell'anno, ma anche perché sono ricchi di proprietà nutritive: si caratterizzano, infatti, per l'alto contenuto di fibre e proteine e ciò li rende ottimi alleati per il nostro organismo. Poiché secchi, è necessario tenerli in ammollo per 10-12 ore, sciacquarli, cuocerli e dare sfogo alla tua creatività in cucina!

Estremamente versatili, sono perfetti da gustare al naturale, conditi con un filo di olio, spezie a piacimento e, perché no, un po' di cipolla tritata; oppure utilizzati per la realizzazione di gustosi primi piatti (si sposano perfettamente con pasta corta tipo tubetti, maltagliati, pasta mista) o per arricchire zuppe e minestre.

ZUPPE CALDE

Le regole delle nostre zuppe calde? Devono essere complete e bilanciate, per colmare il fabbisogno di nutrienti anche scegliendo ingredienti leggeri ma sostanziosi. E poi: mai rinunciare al gusto!

Parola alla dietista

Durante la stagione autunnale consumare un piatto caldo e fumante come una gustosa zuppa può contribuire a rinvigorire sia il nostro corpo sia il nostro spirito. Se adeguatamente preparate, infatti, le **zuppe** possono essere considerate dei **veri e propri piatti unici**. Allora come possiamo regolarci per la loro preparazione? Possiamo tener presente la **regola del "piatto sano"** che ci fornisce le indicazioni sul tipo di alimenti e sulle loro quantità da utilizzare per comporlo. In pratica, è molto importante "occupare" metà del piatto con **verdure** senza scordare di variarne il più possibile i colori.

Nell'altra metà del piatto invece introdurremo i seguenti ingredienti:

- ✓ almeno un quarto di cereali (preferibilmente a chicco o integrali, ma anche pane integrale);
- ✓ un quarto di alimenti proteici come legumi, pollame, pesci, uova;
- ✓ inoltre si potrà arricchire la zuppa con semi oleaginosi, con una spolverata di formaggio grana grattugiato, con un filo d'olio extra vergine d'oliva a crudo;
- ✓ infine, per migliorare il profilo nutrizionale del pasto, potrà essere consumato un frutto fresco di stagione.



Crema di funghi e castagne con pollo

4 persone 25' preparazione 15' cottura

X 150 g di castagne già cotte X 400 g di funghi champignon X 1 l di brodo di pollo X 250 g di panna fresca X 2 fettine di pollo X crostini di pane X 1 spicchio d'aglio X **olio extra vergine di oliva Toscano Igp** **Gusto&Passione** X prezzemolo X sale e pepe

Pollo:
PROTEINE AD ALTO
VALORE BIOLOGICO

Funghi:
FIBRE

Castagne:
CARBOIDRATI
E FIBRE

1. Soffriggete uno spicchio d'aglio tritato, poi aggiungete i funghi tagliati a fettine e cuoceteli per 10 minuti. Salate e pepate. Tenendone una manciata da parte, frullate i funghi con le castagne, la panna e il brodo caldo.
2. Cuocete le fettine di pollo su una piastra rovente con un filo d'olio. Aggiustate di sale e sminuzzate la carne.
3. Servite la crema con le fettine di pollo, i crostini, i funghi tenuti da parte, il prezzemolo tritato e un filo d'olio.



Il sole in tavola



UNO



salare
è ancora
più facile

Comodo in cucina
PER VERSARE



PER DOSARE

Perfetto a tavola

Novità'

UNO DUE

*L'astuccio
col doppio
beccuccio*

DUE





Cavolfiore:
MICRONUTRIENTI
E ANTIOSSIDANTI

Ceci:
PROTEINE
E FIBRE

Miglio:
CARBOIDRATI

Zuppa di cavolfiore arrostito con ceci, yogurt greco e miglio

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 450 g di cimette di cavolfiore X 250 g di ceci biologico VerdeMio già cotti X 1 l di brodo vegetale X 160 g di miglio X 125 g di yogurt greco magro bianco Equilibrio&Piacere X 1 cipolla X 2 cucchiaini di cumino X salvia X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe

1. Preriscaldate il forno a 200°C. Disponete le cimette di cavolfiore, i ceci e la cipolla sminuzzata su una teglia ricoperta da carta da forno. Condite con olio, sale, pepe e cumino e infornate per 30 minuti.
2. Nel frattempo lessate il miglio in abbondante acqua salata per 25 minuti, poi scolatelo.
3. Inserite le cimette arrostiti, i ceci e la cipolla in un mixer, tenendo da parte qualche cucchiaino di ceci. Unite il brodo e 100 g di yogurt e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Salate e pepate.
4. Servite la zuppa con lo yogurt e i ceci rimanenti, il miglio e qualche fogliolina di salvia.

Cuki

la tua cucina in mani sicure



CONTENITORI PER FRIGGITRICE AD ARIA *in carta forno*



I Contenitori Cuki per Friggitrici ad Aria in carta forno sono realizzati in carta anti-grasso e antiaderente per garantirti una cottura omogenea ed un fritto croccante. Si adattano alle dimensioni dei cestelli delle più comuni friggitrici ad aria. Il fondo non forato evita il deposito di residui di cibo ed oli e il cestello rimane sempre pulito. La resistenza dei contenitori rende semplice e comoda l'estrazione dalla friggitrice ad aria e ne evita la deformazione. Possono essere utilizzati anche nel forno tradizionale e in quello a microonde per cuocere e riscaldare gli alimenti. Sopri di più su www.cuki.it



Pasta:
CARBOIDRATI

Fagioli borlotti:
**PROTEINE
E FIBRE**

Pesto alla genovese:
GRASSI

Minestrone con rotelle e pesto alla genovese

4 persone 25' preparazione 50' cottura

X 400 g di fagiolini X 2 zucchine X 200 g di fagioli borlotti biologico VerdeMio già cotti
X 1 carota X 1 cipolla X 1 costa di sedano X 200 g di rotelle X 50 g di pesto alla genovese X olio extra vergine di oliva non filtrato 100% italiano Gusto&Passione X brodo vegetale X sale e pepe

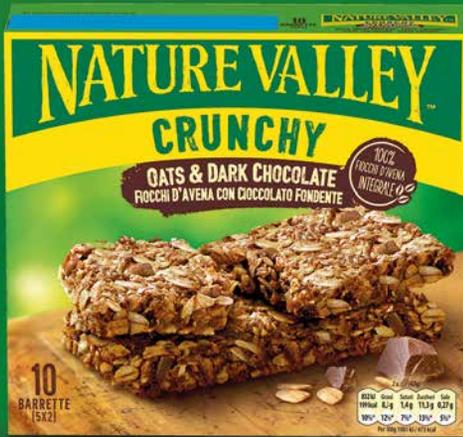
1. Mondate e lavate i fagiolini, le zucchine, la carota, la cipolla e il sedano, poi tagliateli a pezzetti.
2. In una pentola capiente soffriggete in un filo d'olio la cipolla, la carota e il sedano tritati finemente. Unite i fagioli borlotti, le zucchine e i fagiolini.
3. Coprite con il brodo caldo e portate a ebollizione, poi cuocete a fuoco medio per 30-40 minuti, o fino a quando le verdure saranno tenere, regolando di sale e pepe.
4. Quando mancheranno 10 minuti alla fine della cottura versate la pasta e portatela a cottura. Da ultimo aggiungete il pesto, amalgamatelo al minestrone e servite.

NATURE VALLEY™

ISPIRATO DALLA NATURA

DELIZIOSI
INGREDIENTI

ASSAPORA
IL CRUNCH



SENZA
AROMI
ARTIFICIALI

10G
DI PROTEINE



Distribuito in Italia in esclusiva da D&C SpA

Prezzemolo

“Sei come il prezzemolo!”: lo si dice alle persone che si incontrano di frequente nei luoghi e negli ambienti più disparati, alludendo al fatto che la popolare erba aromatica viene usata in numerose preparazioni culinarie. Il prezzemolo, il cui nome scientifico è “*Petroselinum crispum*”, è una pianta erbacea biennale appartenente alla famiglia delle *Apiaceae*. Originario del Mediterraneo, oggi è **ampiamente coltivato in tutti i Paesi temperati**. L’aroma che sprigiona il prezzemolo, comune o riccio a seconda della varietà, è molto apprezzato per il suo **sapore fresco e leggermente pungente** e le sue foglie vengono solitamente utilizzate fresche e finemente tritate; in forma essiccata, pur perdendo parte del suo sapore intenso, viene spesso usato nelle miscele di spezie. La sua versatilità rende quest’erba aromatica perfetta per un’ampia gamma di ricette, poiché **esalta i sapori senza sovrastarli** e ad esempio trova impiego in zuppe, insalate, salse, pesce, carne e verdure. È inoltre un elemento chiave in preparazioni come il **bagnetto verde**, una tipica salsa piemontese a base di prezzemolo, aglio e acciughe: una delizia per accompagnare il bollito di carne.

Il prezzemolo è **ricco di vitamine, minerali e antiossidanti**: contiene infatti elevate quantità di vitamina C - che supporta il sistema immunitario, svolge un ruolo cruciale nella sintesi del collagene e nella protezione delle cellule dallo stress ossidativo -, di vitamina K - fondamentale per la coagulazione del sangue - e di vitamina A, che contribuisce al mantenimento della vista e della salute della pelle. Il prezzemolo è inoltre una buona fonte di acido folico e ferro; contiene flavonoidi che hanno effetti antinfiammatori e anticancerogeni. Arricchire le proprie ricette con un po’ di prezzemolo è un gesto semplice ma salutare, specie per chi segue una dieta povera di ortaggi crudi e frutta fresca. Inoltre, masticare qualche fogliolina è una **mossa astuta per combattere l’alitosi**, dal momento che l’aroma del prezzemolo neutralizza quello meno gradevole di aglio e cipolla. La sua **freschezza** si riconosce dal colore, vivo e brillante; va conservato in frigorifero e consumato nel giro di pochi giorni; se ha gambi sufficientemente lunghi, si mantiene verde e fresco più a lungo se messo a bagno in un vasetto assieme a un tappo di sughero.

VerdeMiò

MIELE MILLEFIORI *biologico*

Una dolcezza irresistibile che ci viene donata dalle api e dai fiori: il miele è un dolcificante delizioso e un prodotto che può essere gustato tale quale per una sferzata di energia o una coccola piacevole, oppure può diventare ingrediente di ricette a cui dona un tocco di sapore unico. L'importante è che sia genuino, biologico e italiano



Lo sapevi che...

La produzione

Il millefiori è tra i mieli più comuni e diffusi. Si chiama così perché deriva dal nettare di svariate specie di fiori.

Le proprietà

È efficace contro i sintomi influenzali, è decongestionante e calmante della tosse. Ha anche una funzione detox per il fegato.

Caratteristiche

La cristallizzazione del miele è un processo naturale. Riscaldandolo a 45°C (non oltre per non perdere i benefici!), può ritornare liquido.

Da gustare

Il miele non va mai aggiunto ai liquidi bollenti (latte o altre bevande) per dolcificarli: il calore estremo sottrae parte delle sue proprietà.



**Scopri e realizza
la ricetta a base
di Miele millefiori
biologico e...**



FORMAGGI STAGIONATI

per stare "in forma"

Parmigiano Reggiano e Grana Padano, entrambi Dop, sono formaggi molto digeribili, anche perché prodotti con latte parzialmente scremato, e contengono pochissimo lattosio. Apportano molte sostanze preziose come il calcio, ma d'altra parte sono ricchi di grassi saturi, quindi da gustare con moderazione per non innalzare i livelli di colesterolo



Pasta imperiale

4 persone 20' preparazione 20' cottura

X 4 uova X 40 g di burro X 80 g di farina di grano tenero tipo "00" Sigma (o semola rimacinata) X 120 g di Grana Padano Dop grattugiato fresco Sigma X noce moscata X brodo di carne

1. Fate sciogliere il burro in un pentolino, poi spegnete il fuoco e aggiungete la farina, mescolando con cura per non formare grumi.
2. Rompete le uova separando gli albumi dai tuorli, sbattete i tuorli con il Grana e la noce moscata, poi unitevi il composto di farina e burro.
3. Montate gli albumi e incorporateli delicatamente all'impasto, quindi foderate una teglia con carta da forno e stendetevi la pastella, formando uno strato sottile e uniforme. Cuocete in forno a 200°C per 15 minuti.
4. Sfornate la zuppa imperiale e fatela raffreddare, poi riducetela a cubetti che metterete a cuocere nel brodo bollente. Quando i cubetti verranno a galla, saranno pronti.





**Molino
Rossetto®**

Potrai realizzare
2 teglie di pizza
**super croccanti
e saporite!**



Preparato per
PIZZA
LIEVITO MADRE

Lievitazione
NATURALE
con 1 confezione
2 teglie

Immagine a scopo illustrativo



**Lievitazione
NATURALE** con

**LIEVITO
MADRE**

**SCOPRI TUTTE
LE RICETTE
SUL SITO**



www.molinosossetto.com

PARMIGIANO REGGIANO DOP SIGMA

Il nostro Parmigiano DOP può essere gustato in scaglie, a tocchetti o grattugiato, nonché utilizzato per dare un tocco di gusto in più alle tue preparazioni in cucina.



Cubetti di Parmigiano Reggiano con caffè e miele

4 persone 5' preparazione

X 160 g di **Parmigiano Reggiano Dop Sigma** X 40 g di miele di castagno X 1 **cucchiaino** di polvere di **caffè classico Sigma**

1. Aiutandovi con un coltello affilato a lama liscia, tagliate il Parmigiano Reggiano a tocchetti di 2-3 cm ciascuno.
2. Disponeteli su un piatto da portata, irrorateli con il miele di castagno e cospargeteli con la polvere di caffè. Servite come antipasto o accompagnamento a un aperitivo.



Insalata di radicchio con Grana Padano, lenticchie rosse e noci

4 persone 10' preparazione 10' cottura

X 1 cespo di radicchio rosso di Verona X 200 g di Grana Padano Dop Sigma
X 100 g di lenticchie rosse decorticate X 1 cipolla X 1 costa di sedano X 40 g di gherigli di noce X olio extra vergine di oliva Sigma X sale e pepe

1. In un'ampia casseruola portate a ebollizione abbondante acqua con la cipolla e il sedano mondati e tagliati in pezzi grossolani. Lavate le lenticchie sotto acqua corrente in un colino a maglie strette.
2. Quando l'acqua inizierà a bollire versate le lenticchie e lessatele per 8-10 minuti (o per il tempo indicato sulla confezione) a fiamma bassa, mescolando ogni tanto. Salate dopo circa 5 minuti e, quando saranno tenere, scolatele e conditele con un filo d'olio e regolate di sale.
3. Scaldate una piastra e nel frattempo tagliate in 8 fette il Grana Padano. Spennellate la griglia con pochissimo olio e grigliatevi il formaggio per pochi secondi, su entrambi i lati, finché sarà abbrustolito. Spegnete il fuoco e fate intiepidire il Grana Padano sulla griglia, poi staccatelo con una paletta.
4. Mondate il radicchio, sminuzzatelo e unitelo alle lenticchie, alle noci grossolanamente tritate e al formaggio alla piastra. Condite con olio, sale, pepe, e mescolate con delicatezza.



Ariosto: il tuo cuoco in cucina.



NUOVA
IMMAGINE!

Ariosto, con i suoi Insaporitori 100% naturali, da oltre 60 anni nobilita i piatti della tradizione culinaria italiana. Oggi con una novità: il nuovo look delle confezioni. Naturalmente senza aver modificato i famosi prodotti.

IMPAN, l'impanatura pronta con uovo, ideale per realizzare gustosi preparati di carne, pesce o verdure.

Scopri la gamma completa e le esclusive ricette su www.ariosto.it.



Dal 1962 una storia di bontà.

GRANA PADANO DOP SIGMA

Il sapore autentico e genuino del Grana Padano DOP lo rende una vera eccellenza della gastronomia italiana. Un formaggio dal sapore inconfondibile che rende ancora più gustose le tue ricette.



Pere cotte al vino con crema pasticceria al Parmigiano Reggiano

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 4 pere coscia (o pere piccole) X 40 g di mirtilli rossi essiccati X 250 ml di vino passito X 100 ml d'acqua X **1 cucchiaio di zucchero di canna Sigma**

Per la crema: X 300 g di latte intero X 25 g di amido di mais X 4 tuorli X **60 g di Parmigiano Reggiano Dop grattugiato fresco Sigma** X noce moscata

1. Miscelate i tuorli e l'amido fino a ottenere un composto cremoso. Versate in un pentolino il latte unendo una presa di noce moscata e scaldatelo, quindi incorporate il composto di tuorli e mescolate a fuoco dolce finché la crema comincerà ad addensarsi.
2. Aggiungete il Parmigiano e amalgamate fino a farlo sciogliere, ottenendo una crema liscia. Trasferitela in una teglia coprendo il tutto con pellicola per alimenti. Lasciate raffreddare, poi riponete in frigorifero per almeno 2 ore.
3. Sbucciate le pere e tagliatele a metà senza togliere il picciolo (lasciatele con la buccia se sono biologiche).
4. Versate vino, acqua e zucchero in una piccola casseruola e portate a ebollizione, quindi unite le pere e cuocetele con il coperchio per 10-15 minuti, finché non saranno morbide, girandole di tanto in tanto. Unite i mirtilli rossi negli ultimi 5 minuti di cottura.
5. Fate intiepidire, poi distribuite su ciascun piatto due cucchiaini di crema, sovrapponetevi le pere e completate con lo sciroppo di cottura e i mirtilli rossi.



Cialde ESE 44 mm
compostabili

ORZO BIOLOGICO

solo da coltivazioni
100% Italiane, è ricco
di sapori genuini

ORZO & CAFFÈ

limita il consumo
di caffeina*senza
rinunciare al piacere
del caffè

*rispetto ad un normale caffè



- per macchine espresso
- confezione 100% riciclabile
- cialda smaltibile nell'organico

**un gesto quotidiano
in armonia con la natura**

ESPRESSO al GINSENG

caffè dal gusto intenso
con le piacevoli note
del ginseng

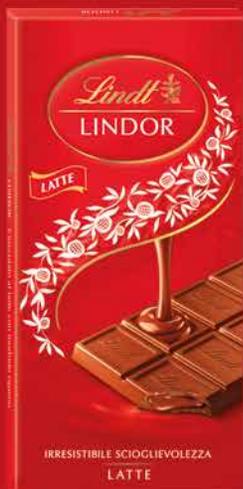
ESPRESSO gusto NOCCIOLA

caffè dal gusto deciso
con note aromatiche
di nocciola

www.crastan.it



PROVA TUTTA
L'IRRESISTIBILE
SCIOLGIEVOLEZZA
DI LINDOR



SCOPRI LA NOVITÀ
GUSTO TIRAMISÙ

PLANETA LA SEGRETA



Una linea da sempre prodotta esclusivamente con le vigne di proprietà da secoli della famiglia Planeta e coltivate con passione e con una totale dedizione all'ambiente.

Le nuove etichette offrono un alfabeto di erbe, fiori e radici, espressione di una bellezza nascosta e potente che si svela solo a coloro che sanno ammirarla.

Una ricchezza olfattiva e gustativa che si manifesta appieno in questi vini.

Il dialogo con la natura continua con una produzione biologica e con la certificazione SOSTain; e si conclude con le scelte legate al packaging.

Una bottiglia virtuosissima 100 % Sicilia, realizzata grazie al progetto fortemente voluto da Planeta insieme alla fondazione SOSTain.



GEORGIA,

*viaggio
alle origini
del vino*

Tbilisi

In bilico tra Oriente e Occidente, in questa terra culla di tradizioni antichissime la gastronomia gioca un ruolo fondamentale

Sottilette[®]
LE ORIGINALI

BURGERDÌ

LA SERATA HAMBURGER A CASA



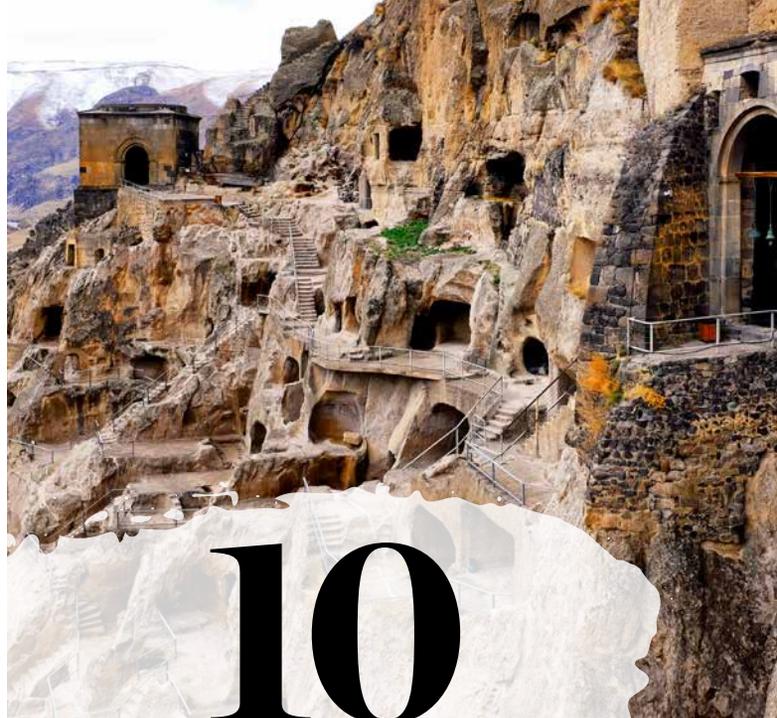
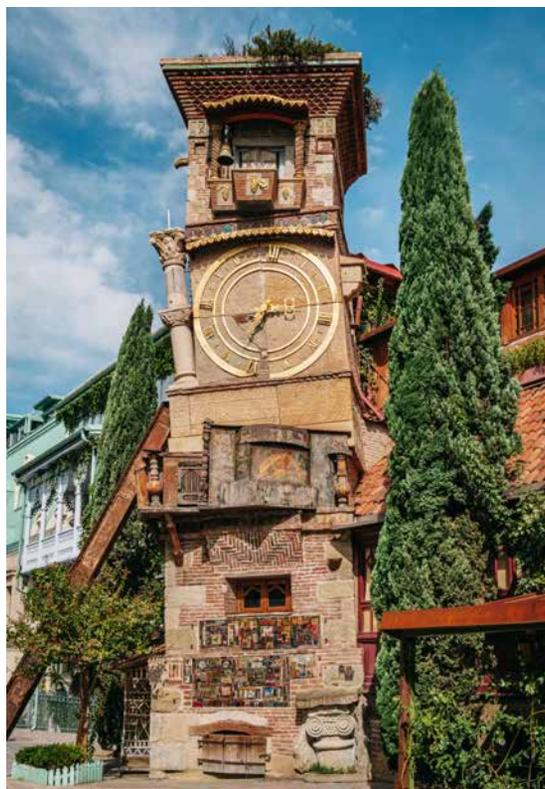
UN RITUALE
SPECIALE CHE
PIACE A TUTTI!

**PRENDICI GUSTO
OGNI SETTIMANA!**

Si coltiva la vite e si produce vino da almeno 8 mila anni in Georgia, terra di confine tra Europa e Asia, celebre per la raffinata tradizione gastronomica e per la sorprendente **produzione enologica**, alla quale fanno da corollario leggende, storie e tradizioni. I primi segni della viticoltura nella regione si collocano tra il VI e il IV millennio a.C. La coltura divenne talmente importante che gli antichi guerrieri georgiani pare nascondessero sotto l'armatura un tralcio di vite, in modo da farsi essi stessi terreno fertile per questa pianta anche una volta caduti in battaglia. Meno cruenta la tradizione sopravvissuta nei secoli di lasciare fermentare il vino in vasi di terracotta custoditi sottoterra, i *kvevri*. In queste anfore avvengono fermentazione e maturazione, quasi sempre sulle bucce. Un metodo tipicamente legato ai vini rossi, ma in Georgia è utilizzato anche per i bianchi, dando origine ai vini Orange, oggi di grande tendenza.

Tbilisi, città mondo

Tra i tesori della capitale troviamo la **fortezza di Narikala** che domina il centro e il fiume Mtkvari, da raggiungere a bordo della cabinovia panoramica che parte da Rike Park. Quest'ultimo è collegato alla sponda opposta anche dal **ponte della Pace**, progettato dall'italiano Michele De Lucchi. D'obbligo la sosta alle terme sulfuree nel **quartiere Abanotubani**, con le caratteristiche cupole di mattoni fumanti; gli arabeggianti bagni Orbeliani; la raffinata **moschea Juma**; la cattedrale ortodossa della **Santissima Trinità** e la **torre dell'Orologio** con la sua architettura bizzarra, opera di Rezo Gabriadze, accanto alla quale sorge anche il suo teatro delle Marionette.



10 cose da fare in Georgia in una settimana

- 1 Indagare la storia nella città natale di Stalin, Gori
- 2 Visitare le città scavate nella roccia di Vardzia e Uplistsikhe
- 3 Passeggiare tra le antiche strade di Mtskheta, capitale georgiana per 800 anni
- 4 Raggiungere Ushguli, il paese più elevato d'Europa (2.400 m) e ammirare la cima più alta del Caucaso, quella dello Shkhara (5.068 m)
- 5 Fare trekking nel verde del Parco Nazionale di Borjomi-Kharagauli
- 6 Ammirare i vigneti della Cachezia tra le casette color pastello del borgo di Signaghi
- 7 Arrampicarsi fino all'isolato monastero di Tsminda Sameba, lasciandosi conquistare da uno dei panorami più iconici della Georgia
- 8 Bagnare i piedi nel Mar Nero mentre si ammirano i grandiosi grattacieli di Batumi
- 9 Restare increduli di fronte al Pilastro di Katskhi, monolite calcareo alto 40 metri che ospita sulla cima un monastero tuttora abitato
- 10 Immergersi nella spiritualità arcaica del monastero rupestre della grotta di David Gareja



Bahlsen

PICK UP!
FALLA SEMPLICE!



**DOLCI
 E UN PO' SALATI:
 SEMPLICEMENTE
 Unici!**



Chacha, la “vodka di vino”

Del vino, in Georgia, non si butta via niente. Con le vinacce residue all'interno dei *kvevri* viene infatti realizzata una speciale acquavite, potentissima, che prende il nome di **Chacha**. Il liquido ottenuto è denso, trasparente o ambrato e, nonostante l'alta gradazione alcolica (fino a 60°), risulta piacevole al palato... una combinazione micidiale! L'importante è non farsi trasportare dall'entusiasmo.

Dove mangiare è un rito

A Tbilisi, come in tutto il Paese, mangiare è quasi un rito sacro, soprattutto quando si tratta dei banchetti delle feste, i **supra**, riconosciuti anch'essi Patrimonio Immateriale Unesco. A guidarli è il *tamada*, figura di riferimento che chiama i brindisi e declama canzoni, poesie e promesse. Esternazioni spesso eccessive, al pari della tavola che gli invitati si trovano di fronte, carica di piattini contenenti le pietanze più svariate. Come il **khachapuri**, sorta di focaccia arrotondata o dalla forma di barchetta e farcita con uovo e formaggio o con varianti. Celebri anche i **khinkali**, grossi ravioli ripieni di carne e brodo, da succhiare prima di mordere la pasta. Tra gli ingredienti più apprezzati i fagioli rossi, protagonisti in particolare del **lobio**, nel quale vengono stufati con aglio e cipolla e conditi con abbondante coriandolo, spezia onnipresente nella cucina georgiana. Molto amate anche le melanzane, declinate in vari modi, tra cui i **badrijani**, ovvero involtini con pasta di noci. Ma quella della Georgia è prevalentemente una **cucina di carne**, e tra le preparazioni classiche non possono mancare gli spiedini, i **mtsvadi**, caratteristici in tutta l'area caucasica. Si possono accompagnare con i **jonjoli**, germogli in salamoia, e una **serie di salse**, come l'*ajika*, una pasta piccante a base di peperoncino, o la *tkemali*, salsa



agrodolce alle prugne. L'**uva** è protagonista dei dessert, come nei budinosi *pelamushi*, o nei *tklapi*, sfoglie croccanti e coloratissime. Estremamente scenografici infine i **churchkhela**, variopinte bacchette di frutta secca ricoperta di zucchero e farina dall'aspetto lucido e goloso, che pendono come salumi nei negozi. Ma non c'è *supra* che si rispetti che non si concluda passandosi un **kantsi**, un corno (vero, per esempio di ariete) dal quale ognuno berrà il bicchiere della staffa prima di accomiarsi.

■ In apertura: la grandiosa statua di Kartlis Deda che, dalle colline attorno a Tbilisi, protegge la città e accoglie i visitatori. Nella pagina precedente: il sito di Vardzia e la torre dell'Orologio della Capitale. In questa pagina: dei *khachapuri*, piatto tipico della Georgia.

Info utili

In aereo

L'aeroporto internazionale di Tbilisi è il principale punto di ingresso nel Paese. La Georgia è servita da varie compagnie internazionali e dalla capitale decollano i voli interni per raggiungere le principali località. L'aeroporto è ben collegato alla città tramite una rete di autobus pubblici.

In auto

Per raggiungere la Georgia in auto dall'Italia si attraversano Austria, Slovenia, Croazia e Serbia, fino alla Bulgaria, da cui si valica il confine a Sarpi o a Vale (almeno 3 giorni di viaggio).

Con i mezzi pubblici

Tbilisi è servita da un'efficiente

metropolitana, da autobus e marshrutka (minibus su percorsi fissi in tutta la città). Il costo a biglietto è di 1 GEL (40 cent), ma esistono anche delle Travel Card per risparmiare.

DOVE DORMIRE

Unfound Door - Design Hotel
111 Davit Aghmashenebeli Avenue
Building, Chugureti, Tbilisi
www.unfounddoor.ge

The House Hotel Old Tbilisi
15 Chakhrukhadze Str. Tbilisi
househotels.com/hotel-old-tbilisi/home

Fabrika Hostel & Suites
8 E. Ninoshvili Str., Tbilisi
www.hostelfabrika.com

DOVE MANGIARE

Ethno Tsiskvili
40/2 Akaki Belashvili St, Tbilisi
www.tsiskvili.ge

Barbarestan
132 Davit Aghmashenebeli Ave, Tbilisi
www.facebook.com/barbarestan

Sofia Melnikova's Fantastic Douqan
Informale e bohémien, con specialità regionali. Menu da 105 GEL (35 euro)
Stamba Dead End, Tbilisi

SHOPPING

Il Dry Bridge Flea Market è un mercatino delle pulci aperto ogni giorno fin dagli anni '50 con la sua variegata offerta di memorabilia sovietiche, oggettistica rétro e opere di artisti locali.

**PRENDILA
EASY!** CON

LEERDAMMER

ACQUISTA 2 PRODOTTI LEERDAMMER
O 1 CONFEZIONE DI LEECROCK
PUOI VINCERE SUBITO



UNA DELLE
**100
GIFTCARD
DA 50€**



IN PIÙ, PARTECIPI ALL'ESTRAZIONE FINALE DI

2 SOGGIORNI BENESSERE

PER DUE PERSONE FINO A 1.000€



**CONCORSO VALIDO
DAL 18 OTTOBRE AL 18 DICEMBRE**

SCOPRI DI PIÙ SU
WWW.LEERDAMMER.IT



Concorso "PRENDILA EASY CON LEERDAMMER" valido per acquisti effettuati dal 18 ottobre al 18 dicembre 2024, puoi partecipare al concorso dalle ore 9.00 alle ore 22.00 di ciascuna giornata di validità. Montepremi pari a €7000,00 iva inclusa ove presente. Conserva l'originale del documento di acquisto almeno sino al 31 maggio 2025. Regolamento completo su www.leerdammer.it. Immagini a scopo illustrativo.



SURGELATI

sani e buoni

I prodotti surgelati mantengono sapore e valori nutrizionali pari rispetto a quelli freschi e presentano numerosi vantaggi: evitano gli sprechi, facilitano la raccolta differenziata dei rifiuti, riducono i consumi e i tempi di preparazione

Gli **alimenti surgelati** sono spesso sottovalutati perché ritenuti meno sicuri e meno validi dal punto di vista nutrizionale rispetto a quelli freschi. In realtà, la legislazione che disciplina la materia ha stabilito **norme stringenti** che garantiscono la massima sicurezza per il consumatore dei surgelati. Il **freddo** è l'unico conservante utilizzato in un prodotto surgelato e l'eventuale impiego di un altro additivo è permesso solo quando è preesistente nella materia prima o negli ingredienti utilizzati.

Sicuri e utili

La surgelazione è la miglior tecnica di conservazione sotto il profilo igienico-nutrizionale, in quanto il gelo mantiene quasi del tutto inalterate le caratteristiche del prodotto fresco: i microrganismi alterativi responsabili del deterioramento degli alimenti e patogeni in grado di provocare infezioni, intossicazioni e tossinfezioni nell'uomo, non sono infatti in grado di riprodursi a temperature inferiori a -10°C . Inoltre, la rapidità con cui le aziende effettuano la raccolta o la pesca e la trasformazione degli ortaggi e del pesce è tale che i contenuti nutrizionali sono paragonabili o addirittura superiori a quelli del corrispondente prodotto fresco. Dopo il processo di surgelazione è



fondamentale il mantenimento della catena del freddo fino al momento del consumo.

I prodotti surgelati hanno una durata di conservazione lunga, inoltre aiutano a ridurre fortemente gli scarti poiché si possono consumare nelle porzioni di cui abbiamo bisogno; facilitano la raccolta differenziata dei rifiuti, hanno tempi di preparazione ridotti e contengono i consumi d'acqua e di energia (rispettivamente per lavarli e per cuocerli). Gli alimenti surgelati possono essere inseriti in qualsiasi tipo di alimentazione e possono essere cotti con qualsiasi metodo.

CONSIGLI PER SALVAGUARDARE LA QUALITÀ DEI SURGELATI

- Acquistate i surgelati alla fine della spesa, accertandovi che i banchi vendita siano puliti, ordinati e privi di brina visibile e che il termometro all'interno del freezer indichi una temperatura pari o inferiore a -18°C .
- Non comprate prodotti in confezioni aperte o con superficie brinata, bagnata o umida.
- Non esponete il prodotto a temperature elevate per tempi prolungati; è utile utilizzare buste termiche per il trasporto dal punto vendita a casa.
- Riponete i prodotti surgelati nel freezer di casa in tempi brevissimi e comunque non oltre i 30 minuti.
- Rispettate le istruzioni per l'uso riportate in etichetta. Le indicazioni fornite dal produttore permettono di salvaguardare al meglio le caratteristiche igieniche, sensoriali e nutrizionali del surgelato.
- In caso di black out, gli alimenti surgelati non subiscono danni se l'interruzione non dura oltre 6 ore, ma è necessario tenere il freezer chiuso fino a 12 ore dopo il ritorno della corrente elettrica.



GRANDE RACCOLTA PUNTI 100 YEARS



13 PREMI SICURI

PARTECIPA ALLA
ESTRAZIONE
FINALE
DI UN VIAGGIO
RIBELLE

#RIBELIMABUONI

Concorso misto "Ribelli ma buoni" valido dal 16/09/24 al 14/04/25. Termine ultimo richiesta premi: 28/04/25. Montepremi concorso: 10.000€. Estrazione finale entro il 31/05/25. Catalogo, modalità di partecipazione e regolamento su www.ribellimabuoni.it. Immagini a scopo illustrativo.



IL FASCINO DI UN Natale ecologico

Lucine, alberi vestiti a festa, decorazioni, pacchetti regalo: la magia del Natale è unica, e con un po' di creatività e vari materiali riciclati o naturali le feste sono anche a basso impatto ambientale

A coloro che amano l'abete vero ma desiderano un Natale green, suggeriamo di acquistarlo con le **radici**, così da trapiantarlo al termine delle festività; meglio sceglierne uno proveniente da foreste con ciclo di ricrescita garantito. Se si preferiscono gli **alberi alternativi**, si può creare una piramide con i libri da decorare con luci e piccoli addobbi; oppure formare un albero con rami di diversa lunghezza, da decorare a piacere; o un albero di stoffa sagomata appesa alla parete e poi addobbata; o infine un albero artificiale di alta qualità che possa durare per tanti anni.

Dalla natura al Natale

Arance, limoni, pompelmi e mele si possono affettare ed essiccare, usando le rondelle per creare ghirlande, comporre centritavola o appenderle alle finestre e all'albero di Natale. La **cannella** in stecche può essere usata per decorare ghirlande, mentre i chiodi di garofano o l'anice stellato sono perfetti per creare palline profumate. Non dimenticate l'**edera**, una pianta sempreverde molto versatile in ambito decorativo. Intrecciando i suoi rami si realizza la base per una ghirlanda a cui aggiungere bacche rosse, pigne, nastri e piccole decorazioni. Oppure si possono fissare dei rami recisi lungo il corrimano delle scale, magari con dei nastri rossi, mentre con sottili fasci di edera si possono incorniciare porte e finestre. Con rametti di edera e di agrifoglio posti in vasi contenenti acqua si ottengono decorazioni molto suggestive.

Riciclare i tappi

Anche il presepe può essere green. Ad esempio, potete trasformare i **tappi di sughero** nei componenti della Sacra Famiglia: con un pennarello si disegnano occhi, naso e bocca dei personaggi, mentre per abiti e mantelli si ricorre a pezzetti di stoffa. Ancora con i tappi dello



spumante si creano dei segnaposto ecologici, basta scrivere con un pennarello i nomi dei commensali.

Tessuti

Il **feltro** è un materiale versatile e colorato, perfetto per realizzare una miriade di decorazioni natalizie: può essere tagliato – dopo aver disegnato la sagoma su un cartoncino, da posizionare poi sul tessuto – a forma di stelle, candele, pupazzi natalizi, abeti, cuori, angioletti, folletti, calze della Befana, piccoli abeti e così via. Le forme possono essere decorate con materiali di recupero, come bottoni, perline, nastri, rametti secchi, foglie, pigne e bacche.

Pasta di sale

La **pasta di sale** è l'ideale per coinvolgere i bambini: dopo averla lavorata con le mani, si formano e si ritagliano stelle, angeli, abeti, palline. Se le decorazioni sono destinate a essere appese, prima della cottura va praticato un forellino in modo da farvi passare un nastrino colorato. Una volta sfornate, non resta che colorare le decorazioni con acquerelli o tempere.



L'ORTO COME OASI *di biodiversità*

Avere un pezzettino di terra per coltivare un orto biologico è un privilegio per chi vive in città, ma lo si può creare anche su terrazze e balconi, basta seguire alcune accortezze

Ogni angolo verde all'aperto dovrebbe essere una piccola oasi per attirare gli insetti impollinatori, utili per la produzione di frutta e verdura. Per fare chiarezza è giusto aprire una piccola parentesi per spiegare la differenza tra biodiversità ed ecosostenibilità ambientale. La **biodiversità**, in particolare, si riferisce alla **varietà degli organismi viventi e alla variabilità che esiste tra di essi**, cioè la diversità genetica di specie vegetali e animali che vivono nello stesso ecosistema. Anche l'orto è quindi un micro-

ecosistema, con le sue caratteristiche di luce, umidità e calore. L'ecosostenibilità ambientale è invece un modo di agire per non sprecare risorse per i futuri abitanti del pianeta.

Consigli per un orto vivo

Un orto biologico deve essere resiliente, quindi si devono fare dei **trattamenti preventivi per rinforzare le piante** e aiutarle a difendersi da parassiti e malattie fungine. Il sapone molle di potassio (da spruzzare



I prodotti per il fuoco si sono evoluti. E tu?

Per la pulizia delle canne fumarie c'è Diavolina Spazzacamino.

Diavolina Spazzacamino previene ed elimina gli accumuli di fuliggine. Scopri tutti i prodotti su diavolina.eu

Se dici fuoco, dici

DIAVOLINA®
FUOCO



sulle foglie diluito in acqua, al tramonto) è un ottimo prodotto biologico, insieme alla polvere di roccia (ad esempio zeolite) che crea sulle piante uno strato capace di proteggerle dai parassiti.

La prima strategia per favorire la biodiversità è l'antichissima tecnica della **rotazione delle colture per ottimizzare lo spazio, il tempo e le stagioni**.

Infatti non è necessario lasciare "a riposo" l'orto pensando che in questo modo non venga sfruttato: l'importante è invece diversificare, poiché la terra si riposa generando specie diverse. Inoltre la rotazione delle colture è utile per prevenire le malattie delle piante, soprattutto quelle fungine.

La **cura del suolo** garantisce inoltre la presenza degli insetti utili e dei lombrichi che creano humus, evitando di dissodare pesantemente e di usare prodotti di sintesi. Meglio arricchire il terreno con un buon compost maturo, ricco di organismi viventi.

È inoltre indispensabile **usare sementi che garantiscano la diversità genetica e la riproducibilità**, utilizzando più varietà della stessa specie. Ad esempio si possono scegliere diverse varietà di pomodoro, così da differenziare non solo le piante ma anche la nostra alimentazione. Le

straordinarie erbe aromatiche non possono mancare, scegliendo diverse varietà, come il basilico che può essere volgare, napoletano, genovese, a foglie rosse ecc. È importante anche introdurre nell'orto **fiori e piante in grado di attrarre gli insetti impollinatori**.

Un'altra strategia consiste nel lasciare una parte dell'orto o lo spazio tra i filari di piante orticole alla natura, osservando come le spontanee attirino insetti o altri animaletti. Infine, per questi e altri esseri viventi è bene predisporre **spazi ospitali come bug hotel, bat box e cassette per uccelli insettivori**.





AMUCHINA®

**PIÙ PROTEZIONE
ANCHE IN CASA**





Il segno del mese di ottobre: SCORPIONE!

Buon compleanno, SCORPIONE! Il nuovo anno ti porta successi professionali stabili fino a maggio grazie a Saturno e a incredibili colpi di fortuna da giugno in poi grazie al benefico influsso di Giove. Sei nata dal 23 ottobre al 2 novembre? L'amore ti regala gioie inattese e indimenticabili. Nata dal 3 al 12 novembre? Ottimi risultati in campo professionale fanno avanzare la tua carriera a livelli inimmaginabili. Nata tra il 13 e il 22 novembre? Nettuno potenzia il tuo intuito, consentendoti di fare le scelte più giuste anche se in apparenza avventate.

Numero fortunato: 8. Mese top: giugno. Amuleto: rododendro. Pietra magica: topazio.



ariete

Lavoro I primi giorni del mese sono all'insegna del nervosismo e delle discussioni con colleghi poco corretti. In seguito Marte, Mercurio e Giove vi incoraggiano a credere nelle vostre capacità. Un'importante alleanza intorno al 21 vi procurerà notevoli guadagni. **Amore** Marte, Venere e Mercurio vi fanno sentire amate e comprese: preparatevi a legami nuovi. **Giorni fortunati** 4, 12, 26, 27.



cancro

Lavoro Nella prima metà del mese dovete prendere una decisione importante: se non lo fate, vi ritroverete a dover seguire le regole stabilite da qualcuno che non apprezzate. Dal 4 Marte si occupa con successo delle vostre finanze. **Amore** Dal 5 al 21 Saturno rende stabili e soddisfacenti i legami affettivi; anche Venere, dal 12, migliora la vostra vita sentimentale. **Giorni fortunati** 4, 12, 21, 26.



bilancia

Lavoro Il mese comincia con i fuochi d'artificio lanciati da Marte e Plutone che rinvigoriscono la vostra ambizione. Poi Marte, Mercurio e Giove si alleano per mostrarvi quali vie imboccare per realizzarvi al meglio nel lavoro. **Amore** Intorno al 3 le coppie appena formate vivono una fase di timori e incertezze. Dal 21 comunicare con il partner diventa più facile e piacevole. **Giorni fortunati** 11, 21, 26, 29.



capricorno

Lavoro Se da un lato il Sole e Saturno vi rendono consapevoli del vostro valore e pronte a tutto per dimostrarlo, dall'altro ci sono Mercurio, Marte e Plutone che vi rendono insofferenti a routine e disciplina. Creatività alle stelle. **Amore** Dopo un inizio mese frizzante e litigarello, dall'11, con Venere nel segno, la felicità amorosa è garantita a tutte, single e in coppia. **Giorni fortunati** 11, 13, 18, 28.



toro

Lavoro Novembre inizia con fastidiose prove di forza da parte di collaboratori che cercano di imporvi la loro strategia, in merito alla quale non siete d'accordo. Dal 26 Mercurio può causare malintesi relativi a nuovi contratti. **Amore** Dall'11, grazie a Venere, avrete le idee chiare in merito alla vostra vita sentimentale e farete sempre le scelte più azzeccate. **Giorni fortunati** 11, 16, 24, 30.



leone

Lavoro Se superate indenni la prima settimana, ricca di contrattempi, potete poi contare sull'appoggio di Marte e Mercurio che vi aiutano a realizzare le tante valide occasioni fornite da Giove. L'importante è procedere senza fretta e valutando ogni singola mossa. **Amore** Intorno all'11 la voglia di libertà fa correre qualche rischio al vostro legame; incontri per le single. **Giorni fortunati** 5, 15, 22, 23.



scorpione

Lavoro Fino al 10 Marte e Plutone movimentano fin troppo le vostre giornate lavorative, creando tensioni in ufficio: il carisma e il magico intuito di cui disponete vi consentono di sbaragliare la concorrenza. Dal 21 il Sole protegge le finanze. **Amore** Venere sembra trascurarvi: in realtà potete trovare amore e serenità, dovete solo muovervi in ambienti diversi dai soliti. **Giorni fortunati** 11, 13, 15, 22.



acquario

Lavoro Nella prima parte del mese Marte e Plutone si divertono a innervosirvi, creando mille occasioni per mettervi in conflitto con chi vi sta accanto; nella seconda metà Marte, Mercurio e Giove vi danno la carica, spingendovi a presentare progetti destinati al successo. **Amore** Venere dall'11 raffredda l'entusiasmo: avete tempo ed energia solo per la professione. **Giorni fortunati** 14, 19, 26, 27.



gemelli

Lavoro Grazie a Marte, Mercurio e Giove mantenete un ritmo speciale in ufficio, ottenendo risultati superiori alle aspettative. Dal 20 Plutone vi rende più ambiziose del solito: attente a non sottovalutare ostacoli e rivali nascosti. **Amore** La prima settimana siete suscettibili e poco espansive, in seguito Venere e Marte vi aiutano a realizzare i desideri più arditi. **Giorni fortunati** 8, 12, 19, 29.



vergine

Lavoro A inizio mese Marte e Plutone vi impongono di affrontare una persona che rallenta la vostra riuscita professionale. È il momento ideale per seguire corsi di aggiornamento. Dall'11 sono possibili guadagni imprevedibili. **Amore** Fino al 10 la famiglia d'origine è al centro dei vostri pensieri. Dall'11 Venere rafforza le unioni traballanti e i nuovi rapporti. **Giorni fortunati** 6, 15, 22, 29.



sagittario

Lavoro Mercurio nel segno dal 2 è il vostro alleato migliore: qualsiasi trattativa è destinata al successo, alla pari dei colloqui di lavoro. Anche Marte vi protegge dal 4, dandovi la grinta necessaria a formare nuove alleanze. **Amore** Con Venere nel segno fino al 10 fate breccia nei cuori più diffidenti e solitari; in seguito Mercurio vi tesse una rete di affettuose amicizie. **Giorni fortunati** 3, 12, 16, 24.



pesci

Lavoro Mercurio vi guarda di traverso e i battibecchi sono inevitabili, ma dal 15, grazie a Saturno, ricorrete a valide strategie che vi fanno raggiungere obiettivi notevoli. Instancabili e perfette, siete le più amate dai superiori. **Amore** Fino al 10 sembrate decise ad allontanarvi da tutti, ma dall'11 Venere vi sorride e trasforma la vostra vita sentimentale. **Giorni fortunati** 15, 22, 26, 30.

*Il gusto
di addormentarsi
con facilità.*



INDICE

delle ricette

Antipasti

Cavolo viola al forno con tomino e nocciole, **11**

Cubetti di Parmigiano Reggiano con caffè e miele, **43**

Insalata tiepida di cavolo viola, pere caramellate e crostini, **13**

Primi

Minestrone con rotelle e pesto alla genovese, **35**

Pasta con pesto di cavolo viola e noci, **9**

Pasta imperiale, **41**

Vellutata autunnale con ortaggi arrostiti, panna acida e semi, **23**

Zuppa di cavolfiore arrosto con ceci, yogurt greco e miglio, **33**

Secondi e piatti unici

Branzino grigliato con radicchio, **20**

Crema di funghi e castagne con pollo, **31**

Insalata di radicchio con Grana

Padano, lenticchie rosse e noci, **44**

Insalata tiepida d'orzo con verdure

arrosto e Asiago, **21**

Panino con burger di orzo, speck, radicchio in agrodolce e Cheddar, **25**

Panino con hamburger e Coleslaw al cavolo viola, **15**

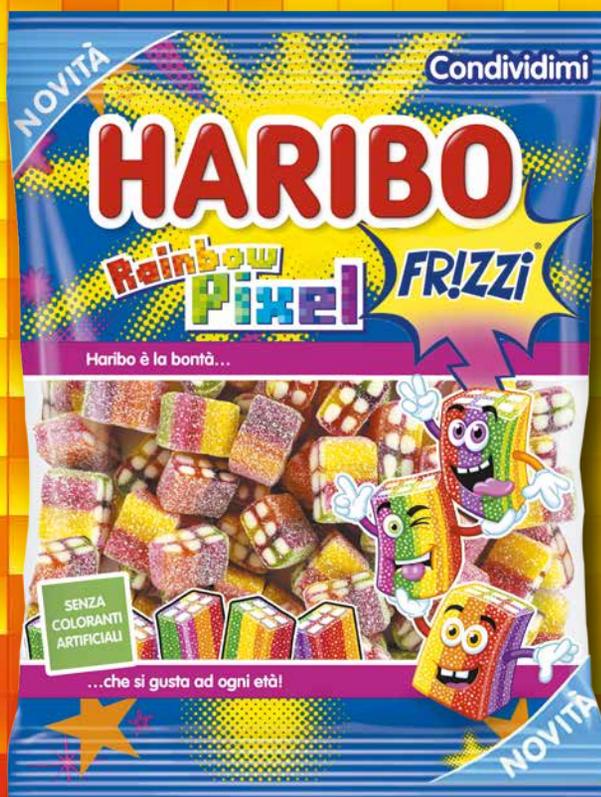
Polpette di branzino, **21**

Dolci e colazione

Panini all'uvetta, **27**

Pere cotte al vino con crema pasticceria al Parmigiano Reggiano, **46**

Waffle all'arancia e cioccolato, **26**



HARIBO

Rainbow Pixel

UN'ESPLOSIONE DI
GUSTO
FRIZZANTE E
TRAVOLGENTE





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. 111 novembre 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



Nel prossimo numero:

- **Sulle tavole di Natale**
- **Piatto Unico winter edition**
- **Fare il pieno di energia con le noci**

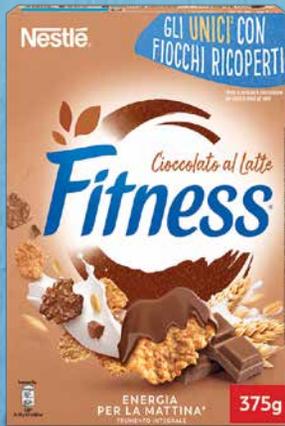


Emilia

Lo specialista del cioccolato per i tuoi dolci. Da sempre.



LA TUA COLAZIONE
GUSTOSA E NUTRIENTE,
DOVE E QUANDO VUOI



DE CECCO

— Mugnai dal 1831 —

Jannik Sinner e De Cecco. Incontro al vertice.



Un grande tennista, una grande pasta. Abbiamo molto in comune: passione, impegno quotidiano, ricerca dell'eccellenza. De Cecco è da sempre fedele al proprio Metodo fondato sul rispetto dell'antica arte pastaia attualizzata grazie ad un moderno ed unico processo produttivo, perfetta sintesi per realizzare una pasta di qualità superiore. Insieme a Jannik Sinner per uno stile di vita sano dove i piaceri della tavola si coniugano al mangiar bene e alla qualità, nell'attenzione alla salute. Sinner e De Cecco: l'incontro perfetto per portare il meglio dell'Italia nel mondo.

di De Cecco ce n'è una sola.