



# PREMIATY

## MENU MESE

Melanzane per salutare  
l'estate

## MENU SPECIALE

Il tempo delle mele

## ITINERARIO

Lubiana e la gastronomia  
sostenibile slovena

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

n. 98 settembre 2023



# FIUGGI

WELLNESS SINCE 1299



Protagonista in ogni momento della tua vita

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



# SETTEMBRE

## *con calma...*

Il mese dei ritorni alle routine, fra scuola, lavoro, attività e chi più ne ha più ne metta. Ma l'estate è ancora con noi, col suo caldo che ora è meno asfissiante e con l'occasione, per chi vuole, di prolungare le vacanze e concedersi un inizio di stagione graduale e senza stress.

Non a caso il **menu stagionale** riguarda la **melanzana**, un ortaggio che ci accompagna per tutta l'estate e che troverete declinata in piatti già proiettati verso l'autunno (anche in un'inedita versione dolce!). Ancora sapore di mare e suggestioni esotiche in **meal prep**, con gustose proposte a base di **pesce spada**, più un viaggio in Oriente alla scoperta del **cumino**, nella nostra rubrica dedicata alle spezie.

Pronti ad accogliere l'autunno, abbracciamo le **mele**, le più amate e mai noiose: scoprite nuovi abbinamenti nel nostro **menu speciale** e lasciatevi poi conquistare dalle mille proprietà dei **lamponi**, protagonisti del **menu benessere**.

Buona in tutte le stagioni (e in tutti i sensi) è la città di **Lubiana**. La capitale slovena riserva molte sorprese e piacerà a chi viaggia per l'arte, la natura e il gusto, con un occhio di riguardo alla sostenibilità.



Novità



# Tartelle Cacao

con CONFETTURA  
di ALBICOCCHE



# ■ **SOMMARIO** *Settembre*



**38**

prodotto premium  
farina di grano tipo "00"



**benessere**

**40**

cibo e salute  
lamponi: vitamine con gusto



**viaggi**

**49**

itinerari d'arte&gusto  
Lubiana, perla verde dei Balcani



**lifestyle**

**55**

mangiarsano  
parola d'ordine: idratazione

**57**

vivi sostenibile  
capelli: prendiamocene cura

**59**

balcone&giardino  
un tocco di Oriente  
in casa con il bonsai

**61**

oroscopo

**63**

indice

**4**

agenda del mese

**5**

consigli in serie



**cucina**

**6**

menu del mese  
mille e una melanzana

**15**

prodotto di stagione  
melanzana

**16**

meal prep  
pianifica i pasti con gusto

**27**

prodotti del mese  
canestrelli Gusto&Passione;  
tisane Equilibrio&Piacere;  
posate compostabili VerdeMio  
Ecologico

**28**

menu speciale  
una mela al giorno

**37**

una spezia al mese  
il cumino

# AGENDA

*idee e consigli*



## Autunno Pavese

Dal 16 settembre al 15 ottobre

Pavia e provincia

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

Per un mese intero Pavia e il suo territorio accolgono viaggiatori del gusto a 360 gradi. Protagonisti i prodotti del territorio e i loro produttori, con visite alle aziende, degustazioni, cene e storie. Non solo i vini dell'Oltrepò, ma anche il riso della Lomellina, il salame di Varzi, formaggi, tartufi, dolci di ogni tipo. Oltre ai suoi segreti enogastronomici, il Pavese apre le porte alle escursioni e ai cammini che la stagione invita ad affrontare, in una natura dolce e ricca di colori. Inoltre, dal 29 settembre al 2 ottobre, al Palazzo delle esposizioni di Pavia, si tiene la fiera vera e propria, con espositori, showcooking e laboratori.

## Mortadella, please!

### Festival internazionale della mortadella

Dal 29 settembre al 1° ottobre

Zola Predosa (BO)

[www.mortadellaplease.eu](http://www.mortadellaplease.eu)

Il centro della località bolognese si trasforma per tre giorni nella capitale più rosa del mondo per celebrare uno dei salumi più famosi in Italia e all'estero. Niente di meglio di una gita alla scoperta di nuovi abbinamenti, street food e visite guidate, in compagnia di spettacoli, concerti e incontri di approfondimento. Il festival è un'occasione per gustare e conoscere la mortadella in un contesto assolutamente autentico e accogliente, fra eccellenze gastronomiche locali, dissetandosi con i vini dei Colli Bolognesi.



## Una piccola formalità

di Alessia Gazzola

304 pagine – 16,90 euro

Longanesi

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

Rachele vive con intensità la Milano trendy e che non dorme mai dei giornalisti specializzati in lifestyle. Sembra non avere un problema al mondo, quando un'eredità inaspettata spezza la sua routine e le apre un mondo di burocrazia (di cui aveva sempre fatto a meno) e di segreti di famiglia (quelli, sì, intriganti). Perché suo padre non vuole che accetti la casa dello zio di cui quasi non ha sentito parlare? Ecco che in suo aiuto giunge un ex compagno di scuola che è diventato notaio, un uomo affascinante che piomba nella sua vita al momento giusto.



## La grammatica dei sapori.

### Altri sapori

di Niki Segnit

368 pagine - 24 euro

Gribaudo

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

Vi siete mai fermati a riflettere sugli abbinamenti fra sapori? Si tratta di una scienza esatta o di pura creatività? Dopo il primo libro sul tema, un secondo volume esplora in modo più approfondito la cucina vegetariana, con lo stesso approccio innovativo e accattivante. Seguendo la suggestione della grammatica, ampliarrete il vostro "vocabolario" culinario, innamorandovi di nuovi ingredienti e reinterpretando classici già collaudati. E, perché no, con un occhio di riguardo all'ambiente e alla problematica dello spreco alimentare che affligge il mondo contemporaneo.



# Consigli IN SERIE

a cura di Carlotta Fiore



## Rabbit Hole

da maggio su Paramount+

Indimenticabile Jack Bauer di 24, questa volta Kiefer Sutherland non è un agente indistruttibile, ma un esperto di spionaggio industriale con un'intelligenza superiore alla media, una buona dose di fortuna, altrettanta paranoia e una capacità deduttiva che farebbe invidia persino a Sherlock Holmes. Costretto a fuggire da un misterioso e intricato complotto, dovrà lottare anche contro la sua stessa mente per afferrare la verità e non cadere nella tana del Bianconiglio. *Rabbit Hole* è un thriller coinvolgente che racconta il nostro tempo tra la manipolazione dei media e algoritmi sempre più invadenti, una strada in cui si susseguono svolte improvvise, un puzzle che richiede pazienza e rivela solo ciò che è strettamente necessario, ma dopotutto non è questo il bello di un puzzle (e di un thriller riuscito)? Riuscire a vedere il quadro completo soltanto dopo aver posizionato l'ultimo tassello. Sempre che sia davvero l'ultimo.



## The Crowded Room

da giugno su Apple TV+

Nell'estate del 1979 Danny Sullivan (Tom Holland) è coinvolto in una sparatoria: durante i lunghi interrogatori condotti dalla detective Goodwin (Amanda Seyfried) quella che viene a galla è una verità inimmaginabile. Scavando nel passato per dare senso al presente, Danny scoprirà di aver ignorato le pagine più importanti della sua stessa vita. *The Crowded Room* si ispira al libro *Una stanza piena di gente*: la biografia di Billy Milligan scritta da Daniel Keyes e pubblicata in Italia da Editrice Nord, ma se il suo nome non vi dice nulla e se ancora non conoscete la sua storia, lasciate che sia questa miniserie in dieci puntate sceneggiata da Akiva Goldsman (premio Oscar per *A Beautiful Mind*) a raccontarvela. Elegante rilettura di un caso che ha sconvolto il mondo, *The Crowded Room* non è una passeggiata, ma una lenta discesa nelle profondità della mente umana: tra tutti, il luogo più impenetrabile.



# MILLE E UNA MELANZANA

Le inaspettate declinazioni delle melanzane – che salutiamo con il mese di settembre – in un menu che le vede protagoniste dall'antipasto al dolce (ebbene sì!). Curiosi?



# Bastoncini di melanzane al forno con salsa di yogurt e menta

4 persone

20' preparazione

20' cottura

X 1 melanzana grande X 150 g circa di pangrattato X 4-5 cucchiari di **Parmigiano Reggiano DOP Sigma** grattugiato X 2 cucchiari di prezzemolo tritato X 2 uova fresche medie **allevamento a terra Sigma** X olio extra vergine di oliva X sale

Per la salsa: X 125 g di yogurt bianco naturale o greco X 1 spicchio d'aglio X 8-10 foglie di menta fresca X succo di 1/2 limone X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Accendete il forno a 200°C. Tagliate la melanzana a rondelle di 2 cm di spessore e poi a bastoncini di 1 cm. In una ciotola sbattete le uova con due pizzichi di sale. In un piatto miscelate il pangrattato, il prezzemolo tritato e il parmigiano. Immergete man mano i bastoncini nelle uova, scolate e impanate uniformemente.

2. Trasferite su una leccarda rivestita con carta da forno, irrorate con un filo d'olio, infornate e fate cuocere per 15-20 minuti fino a doratura. Sfornate e fate stemperare.

3. In una ciotolina emulsionate lo yogurt con l'aglio grattugiato, la menta tritata, il succo di limone, un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo d'olio. Servite i bastoncini con la salsa e ultimate con altro prezzemolo tritato.



# Timballo di anelletti e melanzane monoporzione

6 persone 20' preparazione 40' cottura

X 350 g di anelletti X 1 melanzana grande X 500 ml di **passata classica Sigma** X basilico  
X 1 spicchio d'aglio X 2-3 cucchiari di parmigiano grattugiato X 125 g di **mozzarella 100% latte italiano Sigma** X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. In un tegame fate insaporire un filo d'olio con l'aglio. Aggiungete la passata, un pizzico di sale, due foglie di basilico, coprite e fate cuocere per 20 minuti circa a fuoco moderato. Eliminate l'aglio.
2. Tagliate la melanzana a fette non spesse e friggetele per 2 minuti; scolate e salate. Cuocete gli anelletti per 3/4 del tempo indicato, scolateli e mantecateli nel sugo con il parmigiano per 2 minuti.
3. Spennellate con l'olio gli stampini e rivestiteli di melanzane sul fondo e sui bordi, aggiungete gli anelletti e i cubetti di mozzarella. Coprite con altre melanzane e schiacciate leggermente. Infornate a 200°C per 20 minuti. Fate riposare qualche minuto, poi sformate nei piatti; ultimate con del basilico.





## PASSATA CLASSICA SIGMA

Non può mancare nelle nostre cucine, pronta all'uso, saporita e vellutata. Tutto il gusto del pomodoro per creare primi piatti o sfiziosi intingoli, classici o rivisitati.

# TAVERNELLO FRIZZANTE. L'ESTATE CAMBIA MUSICA.

40  
ANNI  
*insieme!*





## Curry di melanzane al cocco

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 1 melanzana grande X olio extra vergine di oliva X 2 cipollotti X 1 cucchiaino di **curcuma macinata Sigma** X 1 spicchio d'aglio X 1 cucchiaino di coriandolo in polvere X 1 peperoncino X 1/2 cucchiaino di **zenzero macinato Sigma** X 1 cucchiaino di semi di cumino X 400 ml di latte di cocco intero non zuccherato X 1 cucchiaino di garam masala X succo di 1/2 lime X coriandolo fresco X pane naan per servire X sale X pepe di Caienna

1. Tagliate la melanzana a rondelle di 1,5 cm di spessore. Disponetele su una leccarda rivestita da carta forno, condite con un filo d'olio e sale e cuocete in forno a 200°C per 15 minuti. Tagliate a rondelle i cipollotti (tenetene da parte qualcuna della coda), tritate l'aglio e fateli appassire in un tegame con un filo d'olio. Aggiungete le spezie, tranne il garam masala, e cuocete per 2 minuti. Aggiungete le melanzane e il sale e fate insaporire.
2. Allontanate il tegame dal fuoco e versate il latte di cocco, quindi rimettetelo sul fuoco. Abbassate la fiamma e fate sobbollire per 4-5 minuti. Cospargete con il garam masala e regolate di sale, se necessario.
3. Spegnete il fuoco e, appena prima di servire, irrorate con il succo di lime e cospargete con del coriandolo, le rondelle di cipollotto e di peperoncino. Accompagnate con il pane naan.

# Torta cioccolato e melanzane

8 persone 25' preparazione 1 ora cottura

X 200 g di farina di farro X 200 g di cioccolato fondente extra dark 72% Sigma X 20 g di cacao in polvere X 60 g di farina di mandorle X 60 g di olio extra vergine di oliva X 100 g di zucchero X 20 g di miele di millefiori liquido Sigma X 2 melanzane piccole X 3 uova medie X 1 bustina di polvere lievitante per dolci X 1 cucchiaino di brandy X 40 g di gocce di cioccolato fondente X 1 cucchiaino di cannella in polvere X zucchero a velo X 1 pizzico di sale

1. Sbucciate le melanzane, tenete da parte qualche striscia di buccia e cuocete la polpa tagliata a dadini con un filo d'olio e 2 cucchiaini di zucchero in forno a 200°C per 10-15 minuti, finché non sarà morbida. Frullate e, se necessario, setacciate per eliminare i semi (dovrete ottenere circa 350 g di crema).
2. Sciogliete il cioccolato e fate stemperare. Montate le uova con lo zucchero rimasto e il miele, unite il cioccolato, la crema di melanzane, l'olio, il liquore e incorporate. Aggiungete la farina setacciata, quella di mandorle, il cacao, la cannella, il sale, la polvere lievitante e mescolate. In ultimo le gocce di cioccolato.
3. Rivestite una tortiera rettangolare (40x23 cm), versate il composto, livellate e infornate a 180°C per 40 minuti. Sfornate, fate raffreddare e guarnite con lo zucchero a velo e delle bucce di melanzana fritte.

**Bonduelle**  
S'IMPEGNA per un' agricoltura SOSTENIBILE!

**CONFEZIONE IN CARTONCINO CERTIFICATO FSC®**

**Bonduelle**  
S'IMPEGNA per un' agricoltura SOSTENIBILE!  
PISELLI FINISSIMI  
SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI!

**Bonduelle**  
MAIS  
COTTO AL VAPORE  
RACCOLTO E LAVORATO IN GIORNATA  
SENZA  
- RESIDUO DI PESTICIDI -  
- ZUCCHERI AGGIUNTI -  
- CONSERVANTI -  
- OGM -

- ✓ -40 tons di plastica
- ✓ 90% da materiale riciclato: 50% carta e 40% altre fonti
- ✓ Design innovativo ed esclusivo, più sostenibile rispetto allo standard

**100% RICICLABILE**  
**50% CARTA RICICLATA**

-30% di carta  
-20% di inchiostro, di origine vegetale

## La carta dei vini

Bastoncini di melanzane al forno  
con salsa di yogurt e menta  
Chardonnay Sicilia DOC  
Gusto&Passione Selezione  
Slow Food

Timballo di anelletti e melanzane  
monoporzione  
Tenuta Il Blasone Negroamaro

Curry di melanzane al cocco  
Pignoletto DOC Tre Monti



# 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



# MELANZANA

## TUTTI PAZZI PER LE MELANZANE ►

Sconosciuta sia ai Greci sia ai Romani, la melanzana era nota in India già 4000 anni fa, dove veniva consumata con spezie piccanti o conservata in salamoia. Arrivò in Europa alla fine del Trecento per merito degli Arabi. Come alimento all'inizio non riscosse molto successo, anzi, venne osteggiata e considerata pericolosa e capace di condurre alla pazzia chi la mangiava, per questo veniva coltivata come pianta ornamentale. Il suo uso alimentare iniziò a svilupparsi a partire dal Seicento. Pare siano stati i padri carmelitani dei monasteri dell'Italia meridionale i primi a scoprirne le virtù e a diffonderne il consumo anche nel resto della popolazione.

## UN ORTAGGIO DELICATO ▼

Le melanzane deperiscono velocemente, perciò sarebbe ideale consumarle subito. Dopo l'acquisto si conservano in frigorifero, nello scomparto degli ortaggi, a una temperatura non troppo bassa. Per prolungare di qualche giorno la loro freschezza lasciate intatto il picciolo e toglietelo al momento dell'utilizzo. In alternativa si possono congelare dopo averle tagliate a fette o a cubetti e sbollentate. In questo modo si conserveranno a lungo, fino a 12 mesi. Un piccolo segreto per mantenere vivo il colore e soda la polpa quando le congeliamo: un passaggio in acqua molto fredda dopo la cottura.



## ▲ EVITARE AMARE SORPRESE

Il momento della scelta è decisivo: se il frutto non è maturo al punto giusto sarà amaro e ricco di semi, rovinando qualsiasi preparazione. Prima di acquistare le melanzane controllate che il picciolo sia presente, con il calice aderente al frutto, di colore verde, senza parti secche. La buccia deve essere liscia, tesa, lucida e di colore uniforme, senza spaccature o grinze. Per verificare la giusta maturazione premete leggermente il dito contro il frutto: se il segno resta per un po', vuol dire che la melanzana è matura al punto giusto, se sparisce subito, è acerba. Un trucco per riconoscerne la qualità è la presenza di una piccola protuberanza alla base: segno che la polpa è compatta e priva di semi.

## ▼ VALORI NUTRIZIONALI

La melanzana è povera di calorie: circa 18 ogni 100 g; è infatti composta per oltre il 90% di acqua. Ricchissima di fibre e povera di grassi, contiene circa 1 g di proteine e 2,5 g di carboidrati. Di per sé è un alimento ideale per tutte le diete, specie quelle ipocaloriche, avendo però cura di cuocerlo in modo leggero e con pochi condimenti. Ottimo anche l'apporto di potassio, fosforo, magnesio, calcio e vitamine A e C. L'unica avvertenza è quella di consumare le melanzane cotte, per la presenza di solanina, un alcaloide velenoso che sparisce con la cottura, che le rende indigeste e addirittura intossicanti se le si mangia crude.

## MELANZANE PER TUTTI I GUSTI

La melanzana si presta ai più svariati usi in cucina ed è alla base di molte ricette della tradizione regionale italiana, in particolare del centro-sud. Al mercato si trovano tante e colorate varietà, per questo è importante scegliere la più adatta in base alla preparazione. In genere, le melanzane allungate di piccole dimensioni hanno un gusto forte e piccante, quelle tondeggianti e grandi sono più dolci. Le melanzane allungate sono perfette per contenere i ripieni (di carne o formaggio), o per essere cotte a dadini. Le melanzane rotonde vanno tagliate a fette e possono essere fritte, grigliate o cotte al forno.





# Meal PREP

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

*colazione*

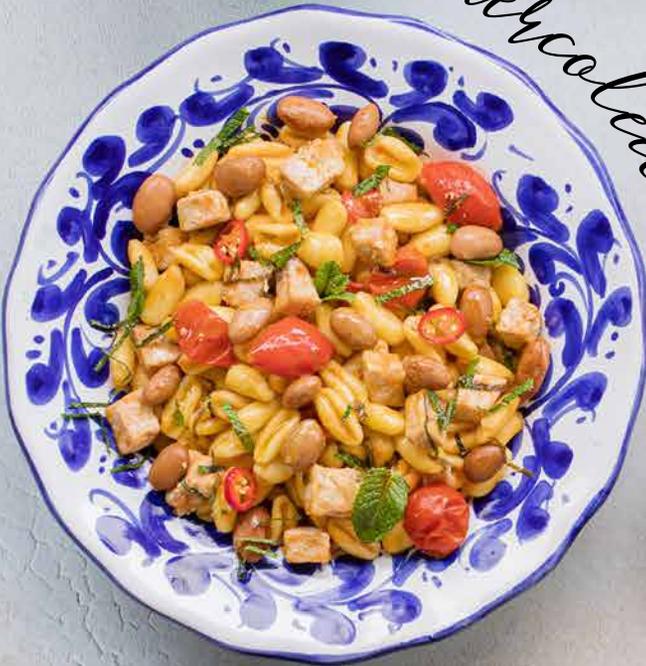


*mercoledì*

*venerdì*



*mercoledì*



*giovedì*

*venerdì*



*lunedì*

## PESCE SPADA

Lavate e pulite circa 600 g di pesce spada tagliato a fette non troppo sottili. Asciugate completamente e tagliatene metà a rombi e metà a cubetti. Conservate in frigorifero per 1-2 giorni, avvolto in pellicola e chiuso in un contenitore di vetro, o congelate negli appositi sacchetti già porzionato fino a 3 mesi.



## PEPERONI

Lavate 2 peperoni rossi e 2 peperoni gialli, tagliateli a metà nel senso della lunghezza e privateli del picciolo e dei semi interni. Disponeteli con la parte aperta su una leccarda rivestita di carta forno. Fate arrostiti a 220°C per 20-25 minuti. Sfornate e chiudete per 10 minuti in un sacchetto di carta. Eliminate la pelle e conservateli freddi in frigorifero per 3-4 giorni, oppure congelateli.



## ORZO PERLATO

Cuocete in acqua salata 450 g di orzo (25-30 minuti). Scolate, raffreddate, irrorate con un filo d'olio e, quando sarà freddo e asciutto, ponete in frigo per 4-5 giorni in un contenitore di vetro. Se utilizzate l'orzo integrale o decorticato, mettetelo in ammollo per 24 o 12 ore e cuocetelo per 90 o 45 minuti.



## FAGIOLI BORLOTTI

Sgranate circa 750 g di baccelli per ricavare 425 g di fagioli. Lavate e ponete in abbondante acqua con foglie di alloro. Portate a bollore e cuocete a fuoco medio per 25-30 minuti. Quando saranno teneri regolate di sale; fate intiepidire nella loro acqua, scolate e, una volta freddi, conservate in frigo per 4-5 giorni o congelate fino a 3 mesi.



## TORTINE GELATO

Preparatele come spiegato a p. 26 e riponetele in congelatore per 15-20 minuti per far assestare la forma delle tortine.

# Spiedini di pesce spada con maionese di peperoni

4 persone 15' preparazione 15' cottura

X 300 g di pesce spada tagliato a rombi X 1 limone non trattato (succo e buccia) X 1 spicchio d'aglio X origano X prezzemolo X olio extra vergine di oliva X foglie di lattuga X aceto balsamico X sale e pepe  
Per la maionese: X 1 uovo fresco medio allevamento a terra Sigma X 1/2 peperone rosso arrostito X 1/2 peperone giallo arrostito X 1 cucchiaio di aceto di vino bianco Sigma X 1 cucchiaio di succo di limone X 80 ml di olio extra vergine di oliva delicato X sale e pepe

1. Grattugiate metà limone e ricavate le zeste dall'altra metà. Spremetelo e versate il succo in una ciotola insieme al pesce, l'aglio grattugiato, 1 cucchiaino di foglie di origano, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, un filo d'olio, sale e pepe. Mescolate, coprite, mettete in frigorifero e lasciate insaporire.

2. Nel frattempo mettete in un pentolino l'uovo intero, ricopritelo d'acqua e fatelo bollire per 9 minuti. Passatelo sotto l'acqua fredda, sgusciatelo e trasferitelo nel frullatore insieme agli altri ingredienti per la maionese. Frullate fino a ottenere un composto liscio e corposo. Versate in una ciotola, coprite e mettete in frigo fino al momento di servire.

3. Infilate i rombi di pesce negli spiedini. Cuocete su una griglia calda per 5-6 minuti, girandoli su tutti i lati e spennellandoli con la marinatura. Disponete la lattuga lavata e asciugata nel piatto e condite con olio e aceto. Adagiatevi gli spiedini e servite con la maionese. Ultimate con le zeste e qualche fetta di limone.

## IL CONSIGLIO

Preparate in anticipo la maionese, chiudetela in un barattolo di vetro e conservatela in frigo per due giorni. Usatela per condire un cous cous l'indomani con altri ortaggi o legumi a piacere.





### IL CONSIGLIO

Potete arrostitire le carote e l'uva, e preparare la salsa, anche 2 o 3 giorni prima, conservandole in frigorifero in contenitori di vetro.

## Insalata speziata d'orzo con carote e uva arrostitite, anacardi e salsa di yogurt

4 persone 15' preparazione 7' cottura

X 740 g di orzo già cotto X 1 cucchiaino di curcuma X 1 cucchiaino di semi di cumino X 1 cucchiaino di paprica forte X olio extra vergine di oliva X 2 cucchiaini di anacardi tostiti X erba cipollina X sale  
 Per le carote e l'uva: X 2 carote X 100 g di uva X 1 cucchiaino di semi di finocchio X olio extra vergine di oliva X 1 spicchio d'aglio X 1 cucchiaino di miele X sale e pepe  
 Per la salsa yogurt: X 150 g di yogurt greco X 1/2 limone non trattato (succo e buccia) X olio extra vergine di oliva X 1 cucchiaino di miele X 1 pizzico di sale

1. Pelate le carote e tagliatele a bastoncini. Trasferiteli in padella insieme all'uva, i semi di finocchio, un filo d'olio, il miele, l'aglio, il sale e il pepe. Fate arrostitire per 6-7 minuti mescolando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una padella capiente, cuocete le spezie per l'orzo in un filo d'olio per un minuto. Aggiungete l'orzo, regolate di sale e mescolate per fare insaporire e colorare uniformemente. Trasferite in un tajin creando una montagnetta.
3. A parte emulsionate lo yogurt con il succo e la buccia grattugiata di limone, un cucchiaino d'olio, il miele e il sale. Ultimate l'insalata aggiungendo sull'orzo le carote e l'uva, la salsa, gli anacardi, l'erba cipollina tritata e qualche spicchio di limone.



DOVE NASCONO GRANDI BONTÀ

TUTTI A SCUOLA CON  
**Teneroni**

L'ABC  
della merenda

UN MONDO DI BONTÀ  
PER TUTTA LA FAMIGLIA



**SUBITO  
IN REGALO  
1 SUPER  
ZIPPY**

**18 SUPEREROI  
DA COLLEZIONARE  
E DA APPENDERE DOVE VUOI!**

**LOONEY  
TUNES**

© & TM WBIE

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



Operatore a premi valida dal 28/09/2023 al 30/11/2023. Regalando su [www.granterre.it](http://www.granterre.it). Al checkout ai elementi © TM WBIE and affiliated WB SHIELD © & TM WBIE (2023)



### IL CONSIGLIO

Preparate il sugo in anticipo e conservatelo in frigorifero chiuso in un contenitore di vetro per un giorno.

## Cavatelli con pesce spada, pomodorini e borlotti

4 persone 10' preparazione 10' cottura

X 300 g di pesce spada X 200 g di pomodorini ciliegia X 200 g di fagioli borlotti già cotti  
X 500 g di cavatelli freschi X 20 foglie di menta X 1/2 bicchiere di vino bianco secco  
X 1 spicchio d'aglio X **olio extra vergine di oliva Sigma** X 1 peperoncino fresco X sale

1. In una padella fate insaporire un filo d'olio con lo spicchio d'aglio e il peperoncino a rondelle (tenetene qualcuna da parte). Aggiungete i pomodorini tagliati a metà, il pesce e i fagioli, fate caramellare per un paio di minuti. Sfumate con il vino, fate evaporare e aggiungete 10-15 foglie di menta a striscioline. Regolate di sale e cuocete per 6-7 minuti.
2. Lessate i cavatelli in acqua bollente salata. Scolate al dente e fate insaporire per un minuto nel sugo. Trasferite nei piatti e ultimate con la menta rimasta, rondelle di peperoncino e un filo d'olio.

mercoledì

## IL CONSIGLIO

Se volete preparare in anticipo i cilindri di peperoni farciti, avvolgeteli nella pellicola e conservateli in frigo per un giorno. Tagliate al momento di servire.

# Involtini di peperoni ripieni di orzo e ricotta alle erbe

4 persone

15' preparazione

X 1 peperone rosso grande già arrostito  
X 1 peperone giallo grande già arrostito  
X 200 g di ricotta 100% latte italiano Sigma  
X 250 g circa di orzo già cotto X 5 foglie di basilico  
X 1 cucchiaino di foglie di origano X 2 rametti di prezzemolo X 3 rametti di timo limone X 1 spicchio d'aglio X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. In una ciotola lavorate la ricotta con sale, pepe, un filo d'olio, l'aglio grattugiato e le erbe tritate. Aggiungete l'orzo e incorporate uniformemente.
2. Stendete su un tagliere le metà cotte dei peperoni, formate un cilindro di ripieno alla base per tutto il lato lungo. Arrotolate ben stretto e procedete allo stesso modo con gli altri. Tagliate in rotolini di circa 2 cm.
3. Disponete su un vassoio e ultimate con qualche erba aromatica e una macinata di pepe.

giovedì

# Panino con burger di borlotti, pomodoro, lattuga, cipolla grigliata e salse

2 persone 13' preparazione 15' cottura

X 2 maxi panini hamburger con sesamo Sigma X 2 pomodori costoluti rossi X foglie di lattuga verde X qualche fetta di Emmentaler X 1/2 cipolla rossa di Tropea X ketchup X maionese

Per i burger: X 300 g fagioli borlotti già cotti X 1 cipolla dorata X 1 carota X 1/2 cucchiaino di cumino in polvere X 1 spicchio d'aglio X 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro X 1 cucchiaino di paprica affumicata X 1/2 cucchiaino di coriandolo in polvere X 1 uovo X 6-8 cucchiari di pangrattato Sigma X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Tritate finemente cipolla e aglio e grattugiate sottilmente la carota; fate appassire tutto in padella con un filo d'olio e un pizzico di sale. Aggiungete le spezie, il concentrato e i fagioli. Mescolate, ultimate la cottura e schiacciate con una forchetta. Fate intiepidire e aggiungete l'uovo e il pane. Regolate di sale e pepe.
2. Appiattite due sfere di composto e formate i burger. Cuoceteli in padella con poco olio 4-5 minuti per lato. Nell'ultimo minuto adagiate le fette di formaggio sui burger e coprite con il coperchio per far fondere.
3. Tagliate a fette spesse la cipolla rossa e grigliatela per un paio di minuti per lato su una piastra calda. Tostate la parte interna dei panini e farcite con il ketchup, la lattuga, il burger, la cipolla piastrata, i pomodori a fette e la maionese. Chiudete e infilate con uno stecchino.

## IL CONSIGLIO

Preparate in anticipo i burger e cuoceteli. Conservateli per 4 giorni in frigorifero o in congelatore separati fra loro con un pezzo di carta da forno. Scongelateli al bisogno ripassando per qualche minuto in padella.



# Jeio

PROSECCO  
SUPERIORE  
VALDOBBIADENE



# Porridge d'orzo con uva e cannella

2 persone

5' preparazione

5' cottura

**X 2 tazze di orzo perlato Sigma già cotto X 100 g di acini d'uva X 3 tazze di latte X 1 cucchiaino di zucchero X 1/2 cucchiaino di cannella X cocco râpé X nocciole pelate e tostate Sigma X foglie di maggiorana X miele**

**1.** Fate bollire per 3-4 minuti l'orzo insieme al latte. Spegnete e versate nelle ciotole. Nel frattempo, fate caramellare in padella l'uva, lo zucchero e la cannella per 2-3 minuti.

**2.** Versate l'orzo nelle ciotole e guarnite con l'uva, il cocco, le nocciole e la maggiorana. Ultimare con un filo di miele.

## IL CONSIGLIO

Preparate la sera prima l'uva e l'orzo cotto nel latte e conservate coperti in frigorifero. Gustate a temperatura ambiente.



# Tortine gelato tiramisù

5 tortine 30' preparazione 4' cottura

X 100 ml di caffè espresso + 30 ml di acqua X 15 savoiardi Sigma X cacao amaro in polvere X chicchi di caffè

Per il gelato al fiordilatte: X 250 ml di panna fresca da montare senza lattosio fredda X 160 g di latte condensato senza lattosio freddo X 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Per il gelato al caffè: X 250 ml di panna fresca da montare senza lattosio fredda X 160 g di latte condensato senza lattosio freddo X 3 cucchiaini di caffè solubile Sigma

1. Preparate il caffè e versatelo in una ciotola insieme all'acqua fredda. In una ciotola montate la panna per il gelato al fiordilatte. Aggiungete il latte condensato e la vaniglia e incorporate. Versate in stampi da tortine in silicone di circa 12 cm di diametro, livellate e trasferite in congelatore per 10 minuti.
2. Nel frattempo, con un coppapasta dello stesso diametro, tagliate un disco di savoiardi messi uno accanto all'altro. In un'altra ciotola montate la panna per il gelato al caffè; aggiungete il latte condensato e il caffè solubile e incorporate uniformemente. Versate negli stampi e aggiungete il disco di savoiardi imbevuti nel caffè. Coprite e trasferite in congelatore per 3-4 ore, o finché le tortine non saranno indurite completamente. Estraiete dal congelatore, capovolgete nei piatti e sfilate lo stampo. Ultimare con una generosa spolverata di cacao e guarnite con qualche chicco di caffè e i pezzi di savoiardi avanzati.

## La carta dei vini

Spiedini di pesce spada  
con maionese di peperoni  
**Terra dei Sanniti Greco di Tufo**

Insalata speziata d'orzo con  
carote e uva arrostite, anacardi  
e salsa di yogurt  
**Pignoletto DOC Tre Monti**

Cavatelli con pesce spada,  
pomodorini e borlotti  
**Passo delle Mattule Grillo**

Involtoni di peperoni ripieni di orzo  
e ricotta alle erbe  
**Terra dei Sanniti Falanghina**

Panino con burger di borlotti,  
pomodoro, lattuga, cipolla  
grigliata e salse  
**Grillo Viognier Sicilia DOC**  
**Gusto&Passione Selezione**  
**Slow Food**

# PRODOTTI

## del mese

### Canestrelli Gusto&Passione

I canestrelli sono dei piccoli frollini, molto friabili, dalla caratteristica forma di fiore bucato al centro, tipici della Liguria e del Piemonte. La versione più diffusa è quella ligure che, a differenza di quella piemontese, non prevede l'utilizzo di farina di nocciola all'interno dell'impasto.

I **Canestrelli Gusto&Passione** sono realizzati secondo l'antica tradizione genovese e l'utilizzo di materie prime selezionate. Farina, burro, zucchero, uova da galline allevate a terra, succo di limone e bacche di vaniglia del Madagascar: questi i pochi e semplici ingredienti adoperati per realizzare una specialità della pasticceria italiana dal gusto autentico, come quello di una volta. Regalati ogni giorno piccoli momenti di piacere con la linea Gusto&Passione!



### Tisane Equilibrio&Piacere

Le **Tisane** della linea **Equilibrio&Piacere** sono una fonte di benessere: grazie alle loro proprietà e funzioni rappresentano un rito quotidiano per risolvere, in maniera naturale, piccoli e passeggeri disturbi e per alleviare stress e tensioni.

Prova anche tu le nostre Tisane: **Depurativa**, a base di menta, ortica e liquirizia; **Regolarità**, a base di liquirizia, rabarbaro, malva e finocchio; **Rilassante**, a base di passiflora, camomilla, melissa e biancospino. **Equilibrio&Piacere**, la tua scelta di benessere quotidiana.

### Posate Compostabili VerdeMio Ecologico

Le **Posate** della linea **VerdeMio Ecologico** sono compostabili e biodegradabili, pertanto possono essere smaltite nella raccolta dell'organico.

Queste posate rappresentano un'alternativa più rispettosa per l'ambiente rispetto alle tradizionali posate in plastica e, sempre più, vengono scelte da coloro che cercano opzioni più sostenibili.

La linea VerdeMio è la scelta consapevole di chi vuole vivere bene attraverso prodotti pensati nel rispetto dell'ambiente.



# UNA MELA AL GIORNO

Sono tante, di stagione, colorate e dalle varie sfumature di sapore. Non è mai la solita mela!  
Con questo menu esploriamo un mondo  
dolcissimo e originale





# Crêpes con mele alla vaniglia e panna acida

foto a p. 28

4 persone 25' preparazione 30' cottura

X 3 uova fresche 100% italiane bio VerdeMio X 300 g di latte X 125 g di farina di grano tenero tipo "00" bio VerdeMio X 60 g di zucchero di canna + 2 cucchiari per le mele X 40 g di burro + 30 g per le mele X 50 ml di vino passito X 1 baccello di vaniglia X 2 mele piccole X 200 g di panna acida (o yogurt greco) X sale

1. Miscelate insieme farina e zucchero con un pizzico di sale. Unitevi il latte, mescolando con un cucchiaino e poi con una frusta elettrica a bassa velocità. Tagliate il baccello di vaniglia per il lungo, estraete i semi e aggiungeteli al composto.
2. A parte sbattete le uova, aggiungetele alla pastella e continuate a mescolare. Coprite e lasciate riposare almeno 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo, sciogliete il burro in un pentolino e unitelo alla pastella insieme al passito.
3. Con un mestolo versate un po' di pastella al centro di una padella per crêpes (o antiaderente da 22-24 cm di diametro) leggermente unta e ben calda e poi, inclinando e ruotando, distribuitela sulla superficie. Cuocete per 2 minuti; quando sarà dorata girate e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti. Staccate la crêpe e fatela scivolare in un piatto.
4. Se la pastella non scorre bene e non forma uno strato sottile e omogeneo aggiungete altri 30 ml di liquido (passito, succo di mela o di arancia, acqua). Continuate fino a esaurimento della pastella e tenete da parte al caldo.
5. Tagliate le mele a cubetti e trasferitele in una padella antiaderente o un wok con zucchero di canna e burro. Fate saltare finché non saranno ben dorate. Servite le crêpes calde spalmandole con un velo di panna acida e adagiandovi le mele saltate.

## SISTINA

Cerasuolo d'Abruzzo DOC  
è il perfetto abbinamento con

*Cozze ripiene  
con contorno  
di patate*

  
**CITRA**  
VINI. VOLTI. VALORI.

Vieni a scoprire la ricetta su  
[www.citra.it](http://www.citra.it) tratta dal libro  
"le ricette dei Vignaioli"



# Torta alle mele semplice con base di sfoglia

4 persone 10' preparazione 37' cottura

X 230 g di pasta sfoglia tonda X 1 kg di mele Granny Smith X 200 g di composta di mele  
X 1 cucchiaio di zucchero di canna bio VerdeMio X 1 cucchiaio di sciroppo d'acero

1. Stendete la pasta sfoglia in una teglia da 24 cm di diametro a bordi bassi foderata di carta da forno e bucherellatela con i rebbi di una forchetta. Ritagliate eventuali eccedenze di pasta passando sopra al bordo della teglia con un matterello e spalmate sul fondo la composta di mele aiutandovi con un cucchiaio o una spatola.
2. Lavate bene le mele e tagliatele in spicchi sottilissimi. Distribuitele a raggiera o a piacere sulla composta di mele e cospargetele con lo zucchero di canna.
3. Cuocete in forno già caldo a 180°C (in modalità ventilata) per 35 minuti o fino a doratura. Se piace, potete passare la torta sotto al grill per altri due minuti, enfatizzando la doratura delle mele.
4. Sfornate e, quando sarà calda e non bollente, spennellate a piacere la superficie con lo sciroppo d'acero. Servite la torta tiepida o a temperatura ambiente.





IL GUSTO DI ESSERE UNICI



Passione, Ricerca, Qualità,  
Esperienza dal 1877

Scopri tutta la gamma su [www.auricchio.it](http://www.auricchio.it)





## Mele al forno ripiene di frutta secca

4 persone 10' preparazione 30' cottura

X 4 mele Bonita X 50 g di mandorle sgusciate bio VerdeMio (o frutta secca mista) X 20 g di fiocchi d'avena bio VerdeMio X 4 prugne secche tritate X 4 cucchiaini di miele di acacia X 4 cucchiaini di cannella X 40 g di burro

1. Riscaldare il forno a 180°C. Lavate e asciugate bene le mele, tagliate le calotte superiori per circa un centimetro e tenetele da parte; svuotate il resto delle mele con uno scavino, facendo attenzione a non bucarle alla base.
2. Eliminate il torsolo dalle parti scavate e tagliate queste ultime a pezzetti. Trasferiteli in una ciotola e aggiungete le prugne, i fiocchi d'avena, le mandorle tritate e la cannella; mescolate tutto frettolosamente.
3. Farcite ciascuna cavità delle mele con 5 g di burro (un fiocchetto), mezzo cucchiaino di miele, la miscela di mele, avena, cannella e frutta secca, altri 5 g di burro e il restante miele, chiudete con le calotte messe da parte.
4. Adagiate le mele in una pirofila con 3-4 cucchiaini d'acqua sul fondo; trasferitela nel forno già caldo e fate cuocere per circa 25-30 minuti, fino a quando le mele non saranno ben cotte, irrorandole nel corso della cottura con il loro sugo. Potete trasformare questa merenda in un vero e proprio dessert servendo le mele con una pallina di gelato alla crema e, a piacere, una spolverata di cannella.

# Torta di mele, cioccolato e succo di mela

10 persone 10' preparazione 40' cottura

X 100 g di cioccolato fondente extra 74% Ecuador Gusto&Passione X 40 g di cacao in polvere  
X 120 g di farina di grano tenero tipo "00" bio VerdeMio X 40 g di amido di mais X 160 g di zucchero semolato X 2 uova X 50 g di olio extra vergine di oliva X 200 ml di succo di mela X 12 g di lievito in polvere per dolci X 2 mele bio tagliate a cubetti

1. In una ciotola mescolate la farina, l'amido di mais, il cacao e il lievito. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente ed emulsionatelo con l'olio e il succo di mela.
2. In un recipiente capiente sbattete le uova con lo zucchero, finché il composto diventerà spumoso. Versate il composto di cioccolato, olio d'oliva e succo di mela in quello alle uova e amalgamate velocemente. Unite il mix di farine e cacao e mescolate.
3. Aggiungete all'impasto circa la metà dei cubetti di mela, versate il tutto in una tortiera a bordi alti precedentemente unta e infarinata (o rivestita di carta da forno), poi cospargete la superficie con i restanti cubetti di mele. Cuocete in forno a 180°C per 45 minuti (fate la prova dello stecchino). Sformate una volta tiepida o fredda.



Scopri il PIACERE IRRESISTIBILE  
del NUOVO gusto  
*cocco*

dal1926  
**Rossana**

**CIOCCOLATO  
FONDENTE EXTRA  
74% ECUADOR  
GUSTO&PASSIONE**

Un prodotto sopraffino, buonissimo da solo per una pausa energetica, o per realizzare ricette speciali. Da fave di cacao dell'Ecuador di prima qualità è ricavata una tavoletta dal sapore intenso e avvolgente.





# **ristora**®

*Nuova gamma di capsule compatibili per i sistemi Dolce Gusto, Nespresso e A Modo Mio per soddisfare i tuoi momenti di pausa.*



# Il cumino

Il cumino è una spezia dalla storia millenaria. Originario della Siria – i suoi semi sono stati trovati in alcuni siti archeologici risalenti al secondo millennio a.C. – era conosciuto e **utilizzato presso tutte le civiltà antiche**: dai faraoni egizi agli imperatori romani, dai Greci agli Assirobabilonesi.

Si ricava da una pianta erbacea perenne dai bellissimi fiori bianchi o rosa, il *Cuminum cyminum*. Questa pianta produce un **frutto dal guscio duro** e legnoso al cui interno si trova un singolo seme, il vero e proprio cumino. Il Paese dove si coltiva la maggior quantità di questa spezia, nonché maggior consumatore, è l'India. Turchia e Siria sono note per l'alta qualità del cumino lì prodotto.

Questo piccolo seme marrone ha un aroma caldo e terroso, il suo sapore è intenso, leggermente piccante. Se tostati leggermente in padella prima dell'uso, i semi acquistano un aroma ancora più forte. Al contrario di molte altre spezie, che macinate perdono velocemente le loro proprietà, **la polvere di cumino ha un sapore più intenso** rispetto ai semi interi.

In cucina il cumino si presta a un'infinità di usi. Immane nei piatti della tradizione indiana – non solo nel curry, ma in moltissime altre preparazioni a base di carne, legumi o verdure – è un ingrediente presente ormai nelle cucine di tutto il mondo. Una piccola manciata di semi di cumino nelle zuppe e negli stufati conferisce loro **carattere e profondità**. Per il suo aroma terroso e piccante è la spezia ideale per la marinatura delle carni, bianche, rosse o di selvaggina. Per rendere speciale qualsiasi panificato basta aggiungere pochi semi all'impasto, **in cottura** l'aroma di questa spezia viene addirittura esaltato, ma è ottima anche a crudo, per **condire le insalate** o le verdure fresche. Il cumino, insomma, riesce a valorizzare quasi ogni piatto, l'importante è dosarlo con accortezza, in modo che il suo intenso aroma non sovrasti gli altri sapori.

Alla versatilità di questa spezia si aggiungono le sue provate **proprietà curative**, tanto che nell'antichità le si attribuivano addirittura poteri magici. Oggi sappiamo che una tisana di cumino, presa dopo i pasti, favorisce la digestione ed è in grado di ridurre il gonfiore addominale, mentre masticare alcuni semi interi aiuta a combattere l'alito cattivo.



# VerdeMiò

## FARINA DI GRANO

*tipo "00"*

Che siate massaie consumate o cuoche alle prime armi, la farina di grano tenero è indispensabile per ogni preparazione. Ma meglio bio!



Guarda la videoricetta  
a base di farina del mese  
di settembre!



## Pane rustico con uvetta e finocchio

Ingredienti per 2 micche: **X 500 g di farina di grano tenero tipo "00" bio VerdeMio** **X 1/2 cubetto di lievito di birra fresco** **X 200 ml circa di acqua** **X 150 g di uva sultanina bio VerdeMio** **X 1 cucchiaino di semi di finocchio** **X sale**

Mettete in ammollo l'uvetta per un paio d'ore. Ponete la farina in una ciotola grande e formate un incavo al centro. Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida e versatelo nella farina. Iniziate a incorporare poco alla volta amalgamando e gradualmente aggiungete l'acqua continuando a impastare con le mani. Strizzate l'uvetta e unitela all'impasto assieme ai semi di finocchio e lavorate per qualche altro minuto. In ultimo aggiungete un pizzico di sale e proseguite per altri cinque minuti. Dovrete ottenere un panetto compatto non appiccicoso. Fate lievitare coperto con un canovaccio bagnato per un paio d'ore. Riprendete l'impasto, dividetelo in due e lavoratelo di nuovo per formare due pagnotte che farete lievitare una seconda volta. Cuocete in forno a 220°C per 20 minuti circa, poi abbassate la temperatura a 180°C e proseguite per altri 20 minuti circa.

1

## Muffin ai fichi

Ingredienti per 6 muffin: **X 150 g di farina di grano tenero tipo "00" bio VerdeMio** **X 80 g di zucchero** **X 8 g di lievito per dolci** **X 4 fichi** **X succo di limone** **X 1 uovo** **X 35 ml di olio extra vergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** **X 100 ml di latte** **X sale**

Tagliate a spicchi i fichi, irrorateli con poco succo di limone e una spolverata di zucchero e metteteli da parte. In una ciotola setacciate la farina, aggiungete lo zucchero rimasto e il lievito; mescolate. A parte, con una frusta, sbattete l'uovo con l'olio e il latte, poi unite i fichi e mescolate. Nella ciotola più grande unite tutti gli ingredienti incorporandoli poco alla volta in modo uniforme e aggiungendo un pizzico di sale. Col composto ottenuto riempite gli stampini per muffin e infornateli a 180°C per circa 25 minuti.

2

# LAMPONI: VITAMINE *con gusto*



Questi frutti profumati e succosi si sono conquistati un posto speciale in cucina grazie al loro sapore inconfondibile, acidulo e gradevole, e grazie alla ricchezza di sostanze benefiche per l'organismo. A fronte di pochissime calorie, apportano fibre e acqua, vitamine fondamentali come la A, la C e la K, ma anche sali minerali preziosi, potassio e fosforo in primis. Con le foglie si possono preparare infusi dalle proprietà diuretiche.

# Insalata di rucola e lamponi con mozzarella e avocado

4 persone 15' preparazione

X 150 g di rucola X 200 g di lamponi X 2 avocado maturi X 8 mozzarelline di bufala da 50 g ciascuna X olio extra vergine di oliva X **aceto di mele Sigma** X senape tradizionale X semi di sesamo tostiti X sale e pepe

1. In un barattolino con coperchio mettete 4 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di aceto, sale, pepe, un cucchiaino di senape e un cucchiaino di acqua. Chiudete e agitate energicamente per formare un'emulsione.
2. Lavate e asciugate bene la rucola e dividetela in quattro fondine. Pelate gli avocado, divideteli a metà ed eliminate il nocciolo. Tagliateli a fettine sottili e sistemate mezzo avocado in ciascuna ciotola sopra alla rucola. Aggiungete le mozzarelline e i lamponi.
3. Conditte con qualche cucchiaino dell'emulsione ottenuta e completate con una spolverata di semi di sesamo e un po' di pepe macinato al momento.



# Crêpes con yogurt greco, lamponi e cocco

4 persone 15' preparazione 10' cottura

Per le crêpes: X 300 ml di latte X 2 uova fresche medie allevamento a terra Sigma X 125 g di farina tipo "00" X olio di semi X 40 g circa di burro per la cottura

Per la farcitura: X 400 g di yogurt greco X 2 cucchiaini di miele d'acacia Sigma X 200 g di lamponi X 1 limone X 3 cucchiaini di zucchero di canna X 2 cucchiaini di cocco râpé

1. Preparate la pastella: stemperate con una frusta la farina con il latte, aggiungete le uova e infine un cucchiaino scarso di olio di semi. Mescolate bene per ottenere una pastella omogenea e liscia, coprite e lasciate riposare per 30 minuti.
2. Con un pezzetto di burro ungete una padella antiaderente e versate un mestolino di pastella. Quando si sarà completamente rappresa da un lato, giratela e finite di cuocere. Procedete con il resto della pastella e impilate le crêpes su un piatto, man mano che sono pronte.
3. In una ciotola irrorate la metà dei lamponi con il succo di mezzo limone e lo zucchero di canna. Con un pestapatate schiacciate delicatamente e lasciate macerare. Tenete da parte gli altri lamponi interi.
4. Lavorate lo yogurt con il miele e spalmatelo sulle crêpes, aggiungendo un po' del succo di macerazione dei lamponi. Piegatele a fazzoletto e completate con una spolverata di cocco, un cucchiaino di lamponi pestati da aggiungere al momento e i lamponi interi tenuti da parte.

## Tenderly®



La carta igienica **Tenderly Kilometrica edizione Save The Children** nasce per accogliere al meglio le tue esigenze: maxi-rotoli lunghissimi, morbidi e delicati. Gli strappi sono più alti (rispetto agli standard Tenderly), per un maggior comfort durante i tuoi intimi momenti di relax. Inoltre, supporta ed offre visibilità a Spazio Mamme e Fiochi in ospedale, due progetti di Save The Children Italia che hanno lo scopo di accompagnare i genitori durante la nascita e crescita dei figli e promuovere l'inclusione sociale dei bambini da 0 a 6 anni che vivono in contesti complessi e vulnerabili.

Seguici su [tenderly.it](https://www.tenderly.it)



## Tutto®



**Tutto Pannocarta** è l'unico con 3 funzioni in 1: panno, carta e spugna. Merito della sua trama super resistente, realizzata con l'innovativa tecnologia Airlaid. **Tutto Pannocarta** è l'ideale per la pulizia delle superfici, per assorbire i liquidi o per conservare gli alimenti. Ogni strappo può essere lavato, strizzato e riusato numerose volte!

Seguici su [tuttox tutto.it](https://www.tuttox tutto.it)







SENZA LATTOSIO



# Trevalli Alta Digeribilità, senza lattosio ma piena di amore.

Voglia di leggerezza e gusto? C'è Trevalli Senza Lattosio!

I prodotti di questa linea sono pensati per chi è intollerante al lattosio  
ma non vuole rinunciare alla bontà di latte, panna, besciamella, mozzarella e yogurt.

Una linea completa, senza glutine e senza conservanti che soddisfa le esigenze di tutti  
e che vi accompagnerà in ogni momento della giornata.



# Mousse di ricotta al lime con lamponi, menta e pistacchi

4 persone 15 preparazione



Per la mousse: X 300 g di ricotta 100% latte italiano Sigma X 150 g di mascarpone Sigma X 2 cucchiaini di zucchero di canna chiaro X scorza di 1 lime

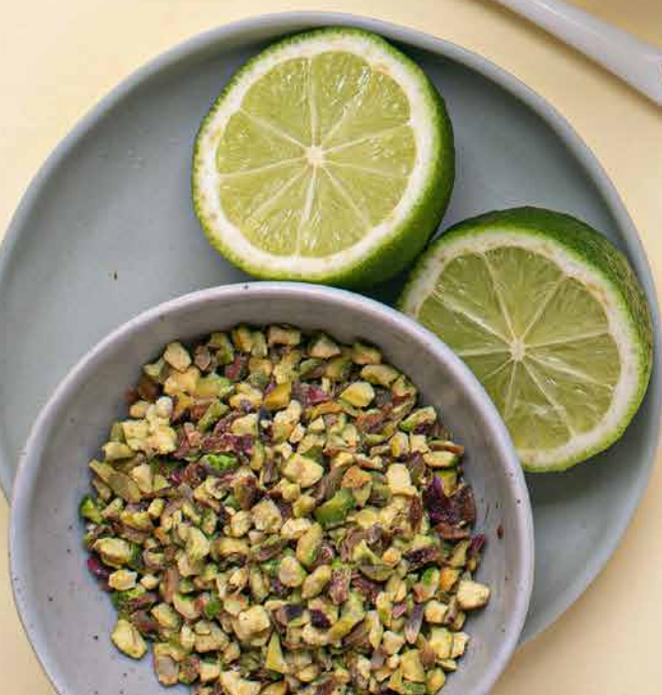
Per la guarnizione: X 300 g di lamponi X qualche foglia di menta X succo di 1 lime X 3-4 cucchiaini di zucchero di canna chiaro X 2 cucchiaini di granella di pistacchi

1. Mescolate con una piccola frusta la ricotta con il mascarpone, lo zucchero e la scorza di lime. Lavorate bene e trasferite il composto in una tasca da pasticciere e tenete in frigorifero per circa 15 minuti.

2. Tenete da parte qualche lampone per decorare e schiacciate bene gli altri in una ciotola, unite il succo di lime, la menta sfolgiata e lo zucchero. Mescolate e fate macerare per 15 minuti.

3. Al momento di servire tagliate la punta della tasca da pasticciere e riempiete a metà 4 bicchierini, aggiungete qualche cucchiaino di composta di lamponi e il suo succo, finite di riempire con altra mousse e aggiungete altra composta. Decorate poi con i lamponi interi, la granella di pistacchi e qualche fogliolina di menta.

4. Tenete in frigorifero fino al momento di servire.



# 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:   

# Biscottini di grano saraceno con composta di lamponi

20 biscotti

20' preparazione

40' cottura

**X 120 ml di olio di semi di mais**

**Sigma X 180 g di farina di mandorle**

**X 300 g di farina di grano saraceno**

**X 160 ml di sciroppo d'acero**

Per la marmellata veloce: **X 80 g di**

**zucchero di canna qualità Demerara Sigma**

**X 1 cucchiaino di succo di limone**

**X 250 g di lamponi**

**1.** Preparate la marmellata (anche il giorno prima): mettete i lamponi in una pentola dai bordi alti con il succo di limone e fate bollire per 10-15 minuti. Unite lo zucchero e mescolate, fate riprendere il bollire e proseguite per altri 10 minuti circa, finché non si sarà leggermente addensata. Mettetela in un barattolo, chiudete bene e capovolgete. Lasciate raffreddare e trasferite in frigorifero per almeno 8 ore.

**2.** Preparate l'impasto mescolando gli ingredienti in una ciotola; lavorateli con le mani fino a ottenere un composto che schiacciato tra le dita resti unito.

**3.** Formate delle palline con circa 35 g di composto e sistematele distanziate su una teglia coperta di carta forno. Con la punta delle dita premendo il centro delicatamente (se il composto tende a creparsi, potete ricompattarlo con le dita) formate dei biscottini con un incavo al centro. Riempitelo con un po' di composta di lamponi e mettete in frigorifero per 30-40 minuti.

**4.** Accendete il forno a 180°C. Infornate i biscotti per 15-18 minuti o fino a doratura. Sfornate e lasciateli raffreddare completamente prima di cosumarli.



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



IL BENESSERE *si vede* DAL MATTINO



\*Lattosio meno dello 0,1%. Il latte è una fonte di Calcio necessario per il mantenimento di ossa e denti normali.  
Parmalat ti ricorda l'importanza di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.

# LUBIANA, *perla verde dei Balcani*



Lubiana

Tra le più piccole capitali d'Europa, è una città votata alla natura con i suoi parchi e la sua cucina basata sulla tradizione e su un'attenzione particolare alla sostenibilità



Passeggiando tra i banconi del Mercato Centrale si può respirare davvero lo **spirito di questa città**. Tra le casse di frutta e verdura, tra i vasetti di miele, le erbe aromatiche dalle vicine colline e montagne. Lo si assapora gustando un tipico *burek*, con il suo ripieno dolce o salato. Lo si ammira guardandosi attorno e scoprendo che tutta la città è stata progettata dal geniale architetto e urbanista Jože Plečnik, che ha ridisegnato l'intero centro abitato tra gli anni Venti e l'inizio della Seconda guerra mondiale.

## La Capitale Verde d'Europa

La caratteristica principale di Lubiana, però, resta quella di essere una città verde. Per i suoi tanti parchi, prima di tutto. A Lubiana, inoltre, **tutti si muovono in bici** e anche gli amanti del trekking trovano di che gioire, con percorsi che portano a immergersi nella natura fuori città. Insomma, un vero paradiso che conta meno di 300 mila abitanti, Capitale Verde d'Europa nel 2016 ed European Best Destination nel 2022. Tra i principali monumenti da visitare, certamente il **castello**, che si raggiunge anche con una funicolare e le cui mura regalano una splendida vista panoramica. O ancora il **Ponte dei Draghi**, con le sue incredibili sculture, e ancora lo scenografico ponte triplo di candida pietra, disegnato da Plečnik e considerato un antesignano della mobilità sostenibile viste le sue due campate laterali pensate per il transito pedonale. Il ponte immette su **Piazza Prešeren**, cuore del centro storico, dominata dalla rossa facciata della chiesa dell'Annunciata. Da vedere anche la cattedrale di San Nicola con i suoi sorprendenti affreschi barocchi.



**MolinodiFerro®**

# POLENTA



## Autentica bontà veneta



Dall'esperienza di 6 generazioni di mugnai, tutta la bontà della polenta veneta.

Da sola o in abbinamento ai piatti più prelibati, polenta Molino di Ferro porta in tavola gusto e tradizione.

Pronta in **1** minuto

grazie alla lenta precottura al vapore.

È disponibile in 2 versioni:  
mais giallo e mais bianco.

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



# 10

## cose da fare in Slovenia in una settimana



### Un'uva da Guinness

Nel quartiere di Lent, cuore della cittadina di Maribor, cresce ancora oggi rigoglioso il **vitigno più longevo del mondo**, record ufficializzato dal Guinness dei Primati. Piantato alla fine del Medioevo quando Maribor era assediata dai Turchi, la pianta ha resistito a guerre, malattie e intemperie. Ogni anno viene raccolta una quantità di uva che non supera i 55 kg per realizzare una produzione simbolica di vino. Vuole la leggenda che sia proprio da questa pianta che sia stata originata buona parte della viticoltura slovena, che oggi offre una produzione limitata nei numeri ma dalla qualità riconosciuta.

■ In apertura: il ponte triplo del centro storico di Lubiana. Pagina accanto: burek salati; nel Parco Tivoli in bicicletta. Nella pagina: panorama spettacolare dal Velika Planina; grotte nei pressi di Lubiana. Pagina seguente: il castello di Lubiana ospita musei, spazi per eventi e ristoranti.

- 1 Scoprire la tradizione dei malgari visitando le capanne dell'altopiano di Velika Planina
- 2 Esplorare la torbiera Ljubljansko barje con le sue palafitte preistoriche
- 3 Visitare il castello di Predjama e le grotte di Postumia, le grotte turistiche più grandi d'Europa
- 4 Lasciarsi sedurre dal fascino dell'antico centro storico di Radovljica
- 5 Seguire uno dei tanti percorsi ciclabili che attraversano il Paese come quello che collega Lubiana alle foreste di Kočevje e Bela Krajina
- 6 Scendere nel canyon sotterraneo delle grotte di San Canziano
- 7 Passeggiare lungo la gola di Vintgar poco distante dal magnifico lago di Bled
- 8 Dedicarsi una giornata di relax nel verde alle terme Rimske toplice
- 9 Immergersi nella miniera di Idrija, la seconda più grande miniera di mercurio al mondo
- 10 Visitare il parco naturale sloveno del Triglav, raggiungendo la bella cascata di Pericnik



## La “green cuisine” slovena

Anche la gastronomia a Lubiana, e nella Slovenia tutta, ha una fortissima tradizione green, con produttori e ristoratori che riservano un'attenzione speciale alla **qualità e sostenibilità della materia prima**. Ma cosa si mangia nelle trattorie di Lubiana? Tante **zuppe**, come quella di carne, fagioli e crauti chiamata *jota*, ma anche il gulash, immancabile da queste parti, nella variante slovena meno brodosa e accompagnata dai *cmoki*, gnocchetti di pane, uova e formaggio. Tra i primi piatti ottimi gli *zlikrofi*, ravioli ripieni di patate, cipolla, lardo ed erbe aromatiche, e i versatili *štruklji*, fagottini che possono essere salati ma anche dolci, considerati un piatto unico. Notevole l'**ottima carne**, tra tutte la *kranjska klobasa*, forse il piatto sloveno più famoso. Si tratta della salsiccia carniolana, che con il suo sapore deciso viene apprezzata almeno da fine Ottocento (così nei documenti ufficiali) accompagnata da crauti, patate o tuffata nelle calde zuppe invernali. E poi c'è il prosciutto crudo del Carso, il *kraški pršut*, una coscia di maiale esposta alla bora carsica e aromatizzata con bacche di ginepro, solitamente servito insieme ad altri affettati. Se amate il **formaggio** e siete fortunati potreste avere l'occasione di assaggiare il *mohant*, prodotto in un'area molto ristretta da solo una quindicina di casari. Inconfondibile il suo odore che potrebbe respingere i palati meno preparati, che si perderebbero però un prodotto dal gusto inconfondibile. Tra i dolci imperdibile la *potica*: un rotolo di pasta sfoglia ripieno di frutta secca. Ottimi anche la *prekmurska gibanica*, dolce sfogliato ripieno di semi di papavero, ricotta, noci e mele, e lo *zavitek*, un classico strudel di mele.

## La terra del luppolo

La Slovenia è uno dei maggiori produttori di luppolo al mondo e la cittadina di **Žalec** ne è la capitale. Qui si visita un Ecomuseo dedicato, ma si può anche spillare birra da una fontana del centro storico. A **Lubiana** invece c'è uno dei principali birrifici nazionali, l'Union, con un percorso storico e ottime degustazioni. Gli appassionati devono visitare anche Pivoljub, negozio specializzato con chicche locali e internazionali.

**DELICE DAYBYDAY**

NUOVA LINEA  
DELICE fiori di mandorlo

DAYBYDAY

Ogni giorno il prodotto giusto



www.milmil.it

Seguici su



Designed and Built by MilMil

## Info utili

### In aereo

L'aeroporto Jože Plečnik si trova a 26 km da Lubiana (20 minuti d'auto), a cui è collegato a vari servizi navetta e dalla regolare linea di bus cittadini (fermata 28).

### In auto

Sulle autostrade della Slovenia (più la tangenziale di Lubiana) è obbligatoria la vignetta (15 euro la settimana), in vendita presso i distributori di benzina, negli uffici postali e nelle edicole.

### In traghetto

Quella di Lubiana è la stazione ferroviaria principale della Slovenia. Dall'Italia c'è un collegamento diretto da Trieste.

### Mezzi pubblici

Per gli autobus della Ljubljanski Potniški Promet (LPP) è conveniente la tessera turistica Ljubljana Card. Ci sono biciclette ed ebike (agevolazioni con Ljubljana Card), e vetture elettriche gratuite su prenotazione.

### Shopping

Sono tante le botteghe dove acquistare prodotti tipici. Da **Ucilna okusov** (Adamic-Lundrovo nabrežje, 1) si trovano prodotti della campagna; **Piranske soline** (Mestni trg, 8) è specializzato nel sale di Pirano. Se vi interessa l'artigianato tradizionale verificate che gli oggetti scelti abbiano il marchio Rokodelstvo Art & Craft Slovenija.

### DOVE DORMIRE

#### Hostel Celica

Si dorme nelle ex celle di una prigione: ogni ambiente è un'opera d'arte. Doppia da 72 euro  
Metelkova ulica, 8  
[www.hostelcelica.com](http://www.hostelcelica.com)

#### Hostel Tresor

Moderno ostello dove le stanze sono progettate come casseforti. Doppia da 200 euro (min. due notti)  
Copova, 38  
[www.hostel-tresor.si](http://www.hostel-tresor.si)

### Dvor Tacen

Elegante B&B ai piedi del colle Šmarna gora, con vista sul fiume. Doppia da 95 euro  
Pot sodarjev, 2  
[www.dvortacen.si](http://www.dvortacen.si)

### DOVE MANGIARE

#### Klobasarna

Fast food alla slovena. Da provare la salsiccia carniolana. Spesa media: 8 euro  
Ciril-metodov trg, 15  
[www.klobasarna.si](http://www.klobasarna.si)

#### Gostilna Šestica

Cucina tradizionale nel più antico locale in città. Prezzo medio: 30 euro  
Slovenska cesta, 40  
[www.sestica.si](http://www.sestica.si)

#### Restavracija Strelec

Una stella Michelin in una torre del castello. Menu a sorpresa da 80 a 120 euro.  
Grajska planota, 1  
[www.kaval-group.si](http://www.kaval-group.si)



PER INIZIARE LA GIORNATA  
CON L'ENERGIA DI UNA SANA  
COLAZIONE.



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



# TI RIMBORSIAMO IL

# 50%

Acquistando **10€** delle marche partecipanti

Rimborso massimo 5€ vai sul sito [www.piuunitipiuforti.it](http://www.piuunitipiuforti.it)

## *Più Uniti. Più Forti.*



PALMOLIVE

AJAX

Fabuloso

Soflan

Iniziativa "Più uniti. Più Forti" valida dal 01/09 al 30/09/23. Conserva il documento d'acquisto (unico) ed entro 5 giorni dall'acquisto completa la procedura per richiedere il rimborso. Puoi chiedere n.1 rimborso. Rimborso massimo di 5€. Termini e condizioni su [www.piuunitipiuforti.it](http://www.piuunitipiuforti.it)



# PAROLA D'ORDINE:

## idratazione

L'acqua è un elemento estremamente importante, ma anche molto critico per l'organismo di cui è il principale costituente. Quali sono i rischi legati alla disidratazione?

L'uomo può sopravvivere senza cibo anche per diverse settimane utilizzando come riserva energetica i depositi di grasso corporeo, ma senza acqua – e se il digiuno è totale – la morte sopraggiunge in pochi giorni. L'acqua è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni chimiche che avvengono nel nostro corpo. **Ciò che beviamo non serve solo a dissetarci**, ma permette un gran numero di funzioni: la costituzione di cellule, tessuti, organi; la digestione; l'assorbimento e il trasporto in circolo delle sostanze nutritive; la funzionalità del circolo ematico e di quello linfatico; il mantenimento dell'elasticità della pelle e delle mucose; la lubrificazione delle articolazioni; il mantenimento della temperatura corporea; la protezione del feto durante la gravidanza; l'eliminazione delle sostanze di rifiuto; la funzione di protezione di organi delicati come, ad esempio, l'occhio, il cervello, l'orecchio interno.

Il corpo mantiene l'equilibrio idrico attraverso il **meccanismo della sete**, che regola la quantità di acqua da ingerire e il suo riassorbimento nei reni. Il senso della sete è avvertito quando l'acqua circolante libera è già esaurita.

Il fabbisogno idrico complessivo medio giornaliero nell'adulto è di circa 2500 ml, anche se può variare a seconda delle condizioni fisiche, patologiche, climatiche. Tale fabbisogno comprende, oltre all'acqua da bere, anche l'acqua introdotta con gli alimenti e con altre bevande e l'acqua metabolica, cioè quella che si forma nell'organismo in seguito alle diverse reazioni metaboliche.

Una **perdita del 2% del volume totale dell'acqua** corporea influisce negativamente sulle capacità fisiche dell'individuo e provoca il senso della sete. Una **perdita del 5%** determina la comparsa di crampi muscolari, irritabilità e debolezza fisica, mentre una **disidratazione del 7%** può causare un malessere intenso associato anche ad allucinazioni. Quando

la disidratazione tocca il 10% compaiono forte mal di testa, formicolii, difficoltà di respirazione e della parola. Perdite idriche maggiori sono pericolose fino a diventare rischiose per la vita (ipertermia, colpo di calore).

Anche uno stato di disidratazione lieve ma prolungato si ripercuote negativamente, in particolare sulla pelle, e aumenta il rischio di insorgenza di cistiti, calcolosi renale e stipsi.

### COME IDRATARSI ADEGUATAMENTE

- Assecondare sempre o, meglio, anticipare il senso della sete bevendo mediamente 1,5-2 litri di acqua durante la giornata.
- Bere frequentemente e a piccoli sorsi.
- Bere essenzialmente acqua, sia del rubinetto sia quella imbottigliata, entrambe controllate e sicure.
- Ricordare che bevande diverse dall'acqua (bibite, succhi di frutta, caffè, tè...) apportano anche sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (come la caffeina).
- Durante e dopo l'attività fisica bere per reintegrare prontamente le perdite dovute alla sudorazione.
- Non evitare di bere per timore di sudare eccessivamente (sudare serve a mantenere la termoregolazione) o di ingrassare (l'acqua non è calorica).
- In determinate condizioni patologiche che provocano importanti perdite di acqua (come, ad esempio, in caso di febbre o di diarrea) bere sempre tempestivamente per evitare la disidratazione.
- Stimolare le persone anziane a bere durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono il senso della sete.

bio

# Natù

## COME SEI TU



### SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI\*

95% DI FRUTTA  
SENZA CONSERVANTI  
SENZA EDULCORANTI  
ARTIFICIALI  
FONTE DI FIBRE

### FONTE DI PROTEINE VEGETALI

OLTRE IL 90% DI FRUTTA  
SECCA O SEMI  
SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI\*  
FONTE DI FIBRE  
CREMOSITÀ IRRESISTIBILE

Rigoni  
di Asiago





# CAPELLI:

## prendiamocene cura

**Come farlo in modo naturale? Ecco alcuni rimedi semplici (e a costi contenuti) per le più svariate problematiche della capigliatura: colore, secchezza, forza, corpo. Per tutte c'è una risposta!**

Alzi la mano chi non desidera dei capelli luminosi, forti e sani! Per averli esistono numerosi "rimedi della nonna" economici ed efficaci per far fronte alle varie problematiche: dal contrasto alla secchezza alla prevenzione della caduta eccessiva, dalle miscele per schiarirli o scurirli alle soluzioni per renderli lucenti e privi di doppie punte, dagli impacchi contro la seborrea a quelli per rafforzarli.

### Contro i capelli secchi

Tutti gli ingredienti sono in cucina. Prendete un **tuorlo d'uovo** – possibilmente bio – e mescolatelo con un infuso di salvia fatto raffreddare, un pizzico di sale e due cucchiaini di rum. Quando il composto è amalgamato, frizionatelo sui capelli bagnati, sia sul cuoio capelluto sia sulle lunghezze, e lasciate agire circa mezz'ora avvolgendo la capigliatura nella pellicola trasparente da cucina. Dopo lavate con lo shampoo.

### Impacco per dare forza e prevenire la caduta

Servono due cucchiaini di olio extra vergine di oliva, un cucchiaino di miele liquido (ad esempio di acacia), un tuorlo d'uovo e il **succo di un limone non trattato**. Sbattete il tuorlo e aggiungete il resto degli ingredienti, applicate il composto sul cuoio capelluto massaggiando con i polpastrelli. Avvolgete i capelli nella pellicola trasparente per almeno mezz'ora e trascorso il tempo lavateli. Per l'ultimo risciacquo usate un cucchiaino di aceto di mele con l'acqua.

### Contro la seborrea

L'eccessiva secrezione di sebo da parte delle ghiandole sebacee rende i capelli grassi e sporchi già il giorno successivo all'ultimo lavaggio. Tra i rimedi

naturali a cui possiamo ricorrere spicca quello a base di **aceto di mele**: ne occorre mezzo litro da versare in un contenitore in cui lasciare macerare 60 g di foglie fresche d'edera per tre giorni (in frigorifero). Poi filtrate e usate la lozione per frizioni quotidiane sul cuoio capelluto. La miscela si conserva in una bottiglia di vetro in fresco per qualche giorno.

### Eliminare le doppie punte

Applicate il quantitativo di un cucchiaino di olio di jojoba, oppure di olio extra vergine di oliva, sulle punte dei capelli e lasciate agire per circa un'ora. In seguito lavate con lo shampoo, aggiungendo un cucchiaino di aceto di vino bianco o di mele all'ultimo risciacquo con acqua.

### Per scurire e per schiarire i capelli

Avreste mai detto che l'olio di semi di senape ha **proprietà scurenti**? Va scaldato a bagnomaria e dopo averlo fatto intiepidire massaggiato dalle radici alle punte. Affinché penetri nel fusto l'impacco va lasciato in posa per qualche ora, magari coprendo la chioma con della pellicola trasparente da cucina. Per rendere i capelli più chiari è risaputo che possiamo ricorrere a un infuso tiepido di **camomilla** sui capelli dopo ogni lavaggio con lo shampoo; ma c'è anche l'opzione della **curcuma**. Questa spezia ha un forte potere tintorio che potrebbe accentuare i riflessi.

Servono un cucchiaino di polvere di curcuma e circa una tazza d'acqua calda. Dopo aver creato una soluzione, filtratela e applicatela tiepida sui capelli asciutti e puliti per circa 40 minuti, magari avvolgendo la capigliatura nella pellicola da cucina. Per evitare sorprese, è bene provare prima su una **ciocca nascosta** e poi procedere con il resto.

Condisci  
il piacere.



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



# UN TOCCO DI ORIENTE

## *in casa con il bonsai*

**Il bonsai ci fa pensare subito all'estremo Oriente, al Giappone, stimola l'immaginario e porta un tocco esotico alla nostra casa. Questo albero in miniatura perfettamente realizzato e curato per anni da mani esperte rappresenta e imita la natura**

Gli amanti di questa tecnica millenaria si sono istruiti **osservando l'ambiente naturale**, cercando di imitare un ramo colpito da un fulmine, una parte del tronco che marcisce oppure un arbusto aggrappato a una roccia. Questa tecnica è originaria della Cina e risale a circa 2500 anni fa. Successivamente la cultura del bonsai è stata introdotta nel Paese del Sol Levante e i giapponesi ne sono diventati veri maestri. Per questo la parola "Bon-sai" deriva dalle parole nipponiche "bon", ciotola, e "sai", piantare, e si riferisce agli alberi che grazie all'intervento umano mantengono tutte le funzioni vitali nonostante le dimensioni ridotte. Le parole chiave per la coltivazione dei bonsai sono la **pazienza** e la **dedizione** tipiche della cultura orientale. Il segreto per ottenere e mantenere un bonsai in buone condizioni è la **costanza delle cure**. Le quattro attività principali richieste sono: annaffiatura, potatura, filo e rinvaso (circa ogni 1-2 anni).

L'**annaffiatura** è un'attività quotidiana indispensabile per evitare la completa asciugatura del terreno. Allo stesso tempo un apporto idrico esagerato può provocare il marciume delle radici. Occorre pertanto un controllo costante delle condizioni della pianta per stabilire il dosaggio migliore dell'acqua.

La **potatura** consiste nel tagliare i rami in eccesso del piccolo albero per conferirgli la forma desiderata. In questa fase va immaginata in anticipo la forma da dare alla pianta poiché il bonsai, una volta asportati i rami, non sarà più in grado di riprodurli.

Il **filo** applicato al bonsai consente di dare orientamento e disposizione ai suoi rami, mentre il **rinvaso** prevede il periodico spostamento da un contenitore all'altro, per la potatura delle radici e la sostituzione del terriccio. I bonsai sono a tutti gli effetti la natura in piccole dimensioni, ma sono anche un'**opera d'arte** (frutto di una tecnica) che continua a crescere, a modificare



e a fiorire. Ogni pianta, di qualsiasi specie, ha le sue caratteristiche che si devono accentuare senza far perdere l'aspetto dell'azione del tempo e l'alternarsi delle stagioni. I più facili da coltivare sono l'**olmo cinese** (*Ulmus parvifolia*), che può essere collocato sia all'interno che all'esterno, e il **carpino bianco** (*Carpinus betulus*), amante della luce diretta e dei climi miti. Dopo l'annaffiatura è importantissimo eliminare l'acqua in eccesso dal sottovaso evitando pericolosi ristagni. Tra le specie più comuni in commercio spicca il **Ficus Ginseng** (*Ficus microcarpa*), molto resistente, ma che va protetto dal freddo durante l'inverno in quanto originario di Paesi dal clima caldo e umido.



# SALUMI BERETTA. TUTTI NE VOGLIONO UNA FETTA.



Fresca Salumeria Beretta: tanti salumi, buoni, gustosi e già affettati.



fratelliberetta.com



## Il segno del mese di settembre: Vergine

Buon compleanno, VERGINE! Fino a fine 2023 Giove e Urano fanno sparire la tua innata prudenza trasformandoti in una creatura coraggiosa e sempre pronta all'avventura, e nel 2024 Plutone trasforma la tua carriera aiutandoti a superare obiettivi al momento inimmaginabili. Sei nata dal 24 agosto al 2 settembre? In autunno ti aspettano trionfi professionali grazie ai contatti procurati nei mesi precedenti da Mercurio. Nata dal 3 al 12 settembre? Giove ti regala entusiasmo e voglia di impegnarti in ogni settore della vita. Nata dal 13 al 22 settembre? Dopo un anno intenso per il lavoro, a dicembre Venere dona un amore inatteso e appassionato.



### ariete

Marte vi sottopone per tutto il mese a una pressione a volte eccessiva che può rendere tesi e complicati i rapporti con i colleghi; dal 15 in poi Mercurio aiuta a mantenere la concentrazione. In amore grazie a Venere siete sicure delle scelte fatte di recente; per chi è single intorno al 15 una vecchia amicizia assume contorni romantici. Un Gemelli vi conquista, un Toro non si fida delle vostre promesse.



### cancro

Anche se sul lavoro avete le idee chiare e siete consapevoli di quanto pretendere da voi stessi e da chi vi sta intorno, Marte impone prudenza in caso di disaccordi che vanno risolti in modo diplomatico, senza forzature. L'estate vi è servita per capire cosa volete in amore; dal 15 Mercurio vi mostra come ottenerlo. Un Leone può insegnarvi molte cose utili, un Pesci pensa solo al proprio tornaconto.



### bilancia

Intorno al 13 Venere e Marte rendono frizzante la vostra vita professionale: tutto ciò che è nuovo e avventuroso ha ora il vento in poppa, e se amici e colleghi cercano di impedirvi qualsiasi cambiamento ignorateli. Marte nel segno accende di passione tutti i rapporti sentimentali, facendo sognare a molte single convivenze o matrimoni. Uno Scorpione vuole aiutarvi davvero, un Sagittario dice bugie.



### capricorno

In ufficio fino al 14 l'atmosfera è tesa e abbondano i motivi per discussioni e ripicche: dovete aspettare la seconda metà del mese per contare sul benefico influsso di Mercurio e ritrovare una buona intesa con tutti. Le faccende di cuore vi irritano: con Marte messo di traverso avete solo voglia di litigare. Un Acquario adorante vi perdona tutto, un Gemelli ribelle non sopporta le vostre intromissioni.



### toro

Nelle questioni professionali seguite i saggi consigli di Marte e fate ricorso alla diplomazia, evitando inutili prove di forza; dal 15 Mercurio risolve buona parte dei vostri problemi economici. La vita sentimentale richiede cautela: vi conviene procedere con calma e non lasciarvi travolgere dalla fretta come vorrebbe Venere. Un Sagittario sa sempre come prendervi, un Ariete vi annoia con le sue lamentele.



### leone

Intorno al 20 l'alleanza tra Venere e Marte facilita il cambio di attività a chi lo ha in programma da tempo e favorisce nuove collaborazioni di prestigio a chi lavora in proprio. Giove vi fa riflettere su ciò che desiderate davvero, sia in ufficio sia nella vita privata. Dal 15 torna il sereno sulle coppie in crisi, colpi di fulmine a fine mese per tutte. Un Pesci vi cattura, una Bilancia vi nasconde un segreto.



### scorpione

Dal 15 Mercurio garantisce l'ottima conclusione di trattative che si trascinano da tempo, facendovi perdere energia e buonumore; dal 4 Venere protegge le finanze. Intorno al 20 l'amore sorride a tutte, single e in coppia, e dal passato potrebbe tornare un ex che ha molte cose da spiegare. Un Ariete vi pensa e cerca di contattarvi, un Capricorno non sa come giustificare il grosso sgarbo che vi ha fatto.



### acquario

Venere stimola la vostra creatività trasformando un passatempo in una fonte di reddito extra. Marte vi procura conoscenze che si rivelano utili sul lavoro, a patto che siate disposti ad accettare consigli e indicazioni. Nella seconda metà del mese Mercurio protegge i legami affettivi consolidati e crea ottime occasioni per le single. Un Cancro vi fa girare la testa, uno Scorpione vi tiene a distanza.



### gemelli

Anche se Saturno frena la vostra avanzata professionale complicando alcuni progetti semplici, e Mercurio fino al 14 impedisce di organizzarvi come vorreste, l'appoggio di Marte vi permette di raggiungere ogni traguardo. L'amore è romantico nella prima settimana del mese, poi abbondano i battibecchi. Un Capricorno ha la chiave del vostro cuore, un Acquario è un pessimo collaboratore.



### vergine

Meglio non firmare contratti importanti e non avviare nuove imprese: Marte vi spiana la strada per accordi futuri, ma per il momento le grandi decisioni professionali vanno rinviate. Saturno esige la massima correttezza in amore, ma dal 15 la fedeltà è a rischio perché Mercurio vi aiuta a conquistare il mondo intero. Un Toro conosce tutti i trucchi vincenti, un Leone vi esaspera con le sue richieste.



### sagittario

Simile a un tornado, Mercurio spazza via alcuni progetti di lavoro che avete elaborato con grande cura, ma a voi non importa perché Marte vi dona l'energia e la grinta per ripartire da zero, adottando strategie innovative di grande efficacia. Dal 4, grazie a Venere, l'amore è esplosivo e rende tutte felici. Una Bilancia fa emergere il vostro lato migliore, una Vergine vi critica di continuo senza motivo.



### pesci

Se dovete firmare un contratto o assumere un impegno definitivo, aspettate dopo il 15, quando Mercurio vi tiene lontane da trappole e sviste. Parlare d'amore è più facile dal 4: lasciatevi andare alle cure affettuose di Venere e assaporate i tanti momenti felici con il partner o, se siete single, con la persona che vi sta a cuore. Torna il sereno con una Vergine, un Cancro è un alleato ipocrita.

# BOROTALCO

*Abbraccia la vita*



**NEW**

Scopri  
le **PERFORMANCE**  
e le iconiche  
**PROFUMAZIONI**  
**BOROTALCO!**



**NEW**

# UOMO

con **Talco Assoluto**  
e **Talco Protettivo**  
**EXTRA EFFICACIA 72h**



# INDICE

## delle ricette



### Antipasti

- Bastoncini di melanzane al forno con salsa di yogurt e menta, **7**
- Insalata di rucola e lamponi con mozzarella e avocado, **41**
- Involtoni di peperoni ripieni di orzo e ricotta alle erbe, **22**
- Pane rustico con uvetta e finocchio, **39**

### Primi

- Cavatelli con pesce spada, pomodorini e borlotti, **21**
- Insalata speziata d'orzo con carote e uva arrostita, anacardi e salsa di yogurt, **19**
- Timballo di anelletti e melanzane monoporzione, **8**



### Secondi

- Curry di melanzane al cocco, **11**
- Panino con burger di borlotti, pomodoro, lattuga, cipolla grigliata e salse, **23**
- Spiedini di pesce spada con maionese di peperoni, **18**

### Dolci

- Biscottini di grano saraceno con composta di lamponi, **47**
- Crêpes con mele alla vaniglia e panna acida, **30**
- Crêpes con yogurt greco, lamponi e cocco, **42**
- Mele al forno ripiene di frutta secca, **33**
- Mousse di ricotta al lime con lamponi, menta e pistacchi, **45**
- Muffin ai fichi, **39**
- Porridge d'orzo con uva e cannella, **25**
- Torta alle mele semplice con base di sfoglia, **31**
- Torta cioccolato e melanzane, **12**
- Torta di mele, cioccolato e succo di mela, **34**
- Tortine gelato tiramisù, **26**



**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. 98 settembre 2023

Crediti fotografici Itinerari d'Arte&Gusto:  
Ljubljana Tourism Photo Library/Luka Esenko;  
/Matevz Kostanjsek; /Darko Pavlovic Luna;  
/Ana Pogacar; /Ales Fevzer; /Staderzen

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

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

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

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



## Nel prossimo numero:

- **Menu mese: bentornata zucca!**
- **Benessere: i pinoli, piccoli concentrati di Omega3**
- **Itinerario: l'Irlanda che non ti aspetti, a Cork**



# *Limoncello* **DICAPRI**



DRINK RESPONSIBLY

LIMONCELLO.COM



# VECCHIA MODENA



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

## VECCHIA MODENA



Lambrusco di Modena

### C. CHIARLI E F. GLI MODENA

