



# PREMIATY

## PIATTO UNICO

Tutto in un lievitato

## BENESSERE

Scopriamo  
il sedano rapa

## MENU MESE

Veganuary: proviamo?

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

n. 113 gennaio 2025



STA PER ARRIVARE

©2025 Endemol Shine

# SÌ CHEF!

LA NUOVA COLLEZIONE MASTERCHEF



MasterChef  
THE TV SERIES

DAL 20 GENNAIO 2025

Scopri come su:  
[www.supersigma.com](http://www.supersigma.com)



# ANNO NUOVO *vita nuova!*

Molti, all'inizio di ogni anno, si pongono il proposito di rinnovarsi, di cambiare qualcosa della propria vita. Non sempre è possibile, tuttavia fissare degli obiettivi per migliorare se stessi o la propria condizione è sempre benefico, tanto quanto andare alla ricerca di novità o di riscoperte. Potete farlo anche nel momento della spesa, e noi vi suggeriamo di esaminare attentamente il banco dell'ortofrutta per scovare il **sedano rapa**, un ortaggio sottovalutato ma che in cucina è una risorsa incredibile. Sfogliando la rivista potrete conoscerlo meglio e speriamo che vi venga voglia di provarlo! E proprio agli ortaggi, e in generale agli ingredienti vegetali, è dedicato il menu del mese, perché in gennaio si svolge il **Veganuary**, un'iniziativa che invita a sperimentare, anche solo per un periodo limitato, la dieta vegana: anche questo è un modo per rivedere le proprie abitudini in un'ottica duplice, di benessere per il corpo e di tutela dell'ambiente. Non dimentichiamo però che le giornate sono corte, il freddo è pungente, e una piccola coccola golosa fa bene all'umore, tanto più se è condivisa con le persone care. La rubrica dedicata ai piatti unici si concentra invece sui **lievitati** e vi propone varie ricette utili in tante occasioni.



# ■ SOMMARIO

## *Gennaio*



**4**  
agenda del mese

**5**  
consigli in serie

■  
**cucina**

**6**  
menu del mese  
gennaio? è veg!

**14**  
meal prep  
pianifica i pasti con gusto

**27**  
prodotti del mese  
bevanda di avena barista  
biologico VerdeMio, miele  
millefiori biologico VerdeMio,  
riso soffiato biologico  
VerdeMio

**28**  
piatto unico  
lievitati home made

**35**  
spezie&aromi  
paprika

**36**  
Sigma consiglia  
yogurt magro bianco

**benessere**

**38**

cibo e salute  
sedano rapa:  
dalla terra alla tavola

**47**

sedano rapa

**viaggi**

**48**

itinerari d'arte&gusto  
Sichuan, il vero gusto  
della cucina

**lifestyle**

**54**

mangiar sano  
lievito, naturale o chimico?

**56**

vivi sostenibile  
smascherare i falsi miti

**58**

balcone&giardino  
casa fiorita con la Natalina

**61**

oroscopo

**63**

indice

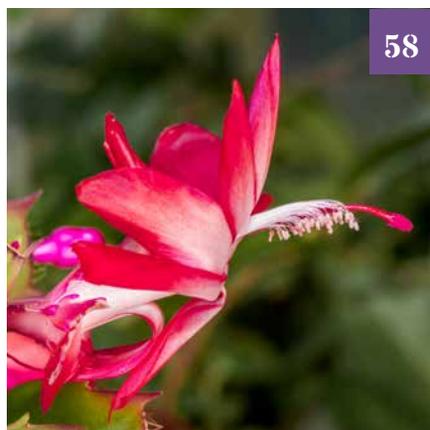
41



54



58



56



48



# AGENDA

idee e consigli

## Roma pittrice. Artiste al lavoro tra XVI e XIX secolo

Fino al 23 marzo 2025

Museo di Roma – Palazzo Braschi, Roma

[www.museodiroma.it/it/mostre\\_ed\\_eventi/mostre](http://www.museodiroma.it/it/mostre_ed_eventi/mostre)

Tante furono le artiste che dal XVI al XIX secolo fecero di Roma il loro luogo di studio e di lavoro, ma che spesso vennero dimenticate o relegate a ruoli marginali.

L'esposizione propone circa 130 opere, eseguite da **56 diverse artiste attive in città**, delle quali si ricostruiscono vicende professionali e biografiche. Si riscoprono allora i talenti di Angelika

Kauffmann, Laura Piranesi, Emma Gaggiotti, si rileggono le più note personalità di Lavinia Fontana, Artemisia Gentileschi e di altre meno conosciute. La mostra racconta il processo di affermazione delle artistenella Roma Capitale delle Arti tra XVI e XIX secolo.



Lavinia Fontana,  
Autoritratto alla spinetta, 1575,  
Roma, Collezione privata

## Bevande botaniche

Michael Isted

192 pagine – 28 euro

Guido Tommasi Editore

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

Nella storia dell'umanità le piante e i loro derivati sono sempre stati usati in numerosi ambiti, e ancora oggi le erbe giocano un ruolo importante (anche se spesso poco conosciuto) nel mondo della cucina e delle bevande. Michael Isted, esperto erborista, nutrizionista, aromaterapeuta e specialista di beverage, riassume in una guida di uso quotidiano tutto quello che possiamo realizzare con i prodotti della terra più comuni: **elisir d'amore, tisane per il sonno e infusi energizzanti** possono migliorare la nostra vita e permetterci di vivere in armonia con il pianeta.



## Munch. Il grido interiore

Fino al 26 gennaio 2025

Palazzo Reale, Milano

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



A 40 anni dall'ultima mostra su Edvard Munch a Milano, il capoluogo meneghino ha organizzato una grande retrospettiva in collaborazione con il Museo Munch di Oslo. Le cento opere illustrano tutto l'universo dell'artista che nel XIX secolo ha reso in pittura le ansie e le aspirazioni più profonde dell'animo, oltre al suo percorso umano. Il motore della poetica di Munch può essere identificato in un 'grido interiore', mediante la quale interpretò sia i temi universali – la nascita, la morte, l'amore e il mistero della vita – sia i disagi psichici connessi all'esistenza umana. Tra i capolavori più celebri si possono ammirare in questa mostra – che evidenzia anche il debito dell'artista verso l'Italia e l'eredità che lasciò alle Avanguardie – vi sono *La morte di Marat*, *Notte stellata*, *Le ragazze sul ponte*, *Malinconia*.

## Pranzo al Gotham Café

Stephen King

(trad. Giusi Barbiani)

96 pagine – 18,90 euro

Sperling & Kupfer

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



“Un giorno, a New York, sono passato davanti a un ristorante molto raffinato. All'interno, il maître stava accompagnando al tavolo una coppia. I due litigavano. Il maître ha incrociato il mio sguardo e mi ha strizzato l'occhio con un cinismo inimmaginabile”. Dopo aver assistito alla scena, Stephen King ha scritto una storia – oggi illustrata da Javier Olivares, sul rapporto esasperato tra due coniugi e la follia del maître. Protagonista è Steve Davis che un giorno trova un biglietto di sua moglie, Diane, la quale lo informa di averlo lasciato e che intende divorziare. L'incontro tra i due, organizzato dall'avvocato, avviene al Gotham Café, e nell'esclusivo ristorante di Manhattan Steve incontrerà l'orrore...



# Consigli IN SERIE

a cura di Carlotta Fiore



## HANNO UCCISO L'UOMO RAGNO

### Hanno ucciso l'Uomo Ragno. La leggendaria storia degli 883

su Sky Serie e NOW



L'amicizia e il sogno, la fortuna e il talento, la ricerca del proprio posto nel mondo: *Hanno ucciso l'Uomo Ragno* non rappresenta solo quella musica che faceva storcere il naso ai nostri genitori e che oggi, invece, cantiamo a squarciagola in auto con i nostri figli, perché dentro *La leggendaria storia degli 883* c'è anche un po' della nostra. E "nostra" è probabilmente l'aggettivo migliore per descrivere questa produzione italiana firmata da Sydney Sibilia (*Smetto quando voglio*), priva di effetti speciali e dei toni drammatici caratteristici del genere biopic. Una serie dedicata a chi è cresciuto negli anni Novanta nelle piccole città con "due discoteche, centosei farmacie", ma che riesce a evadere dai confini della nostalgia, raggiungendo tutte le generazioni. Una celebrazione della semplicità più disarmante, a tratti ingenua ma sempre piena di vita, come lo sono i sognatori instancabili.

### Apples Never Fall

su Tim Vision



Dopo *Big Little Lies* e *Nine Perfect Strangers* un altro romanzo di Liane Moriarty si veste da serie tv e anche questa volta lo fa con una regia elegante e un grande cast. Joy Delaney (Annette Bening) è la madre di quattro figli che – come tutti i figli – pensano di conoscere ogni segreto dei propri genitori, ma quando Joy scompare e il marito Stan (Sam Neill) diventa il principale sospettato, la sua famiglia si trova a fare i conti con tutto ciò che si cela sotto l'apparenza ingannevole di una vita perfetta. La ricerca della verità non è semplice ed esige che ognuno mostri il proprio vero volto, quello che agli altri potrebbe non piacere, ma in fondo l'unico che conta. Dietro la maschera che indossiamo per nascondere le bugie, la complessità delle relazioni, i fallimenti e le decisioni sbagliate, c'è una natura da comprendere e da accettare. "La mela non cade mai lontano dall'albero", così recita il proverbio che dà il nome a questa miniserie: sta a noi dimostrare che possiamo dimenticare le colpe dei padri e delle madri e, nel migliore dei casi, trovare persino un rimedio.







# GENNAIO? È VEG!

Da più di dieci anni l'iniziativa Veganuary invita ad adottare, per il mese di gennaio, una dieta vegana. Qualche idea per provarci!



# Maltagliati di rapa rossa con pesto piccante di pistacchi e scorza d'arancia

4 persone 45' preparazione 6' cottura

X 300 g di semola di grano duro X 180 g di rape rosse già cotte al vapore X 80 g di pistacchi non salati  
X 1 spicchio d'aglio X 1 arancia non trattata X 40 g di olio extra vergine di oliva Sigma  
X peperoncino in fiocchi X sale

1. Frullate le rape nel mixer riducendole in purea. Setacciate la farina sulla spianatoia, aggiungete un pizzico di sale, formate la fontana e inseritevi la purea di rape; lavorate con una forchetta e poi con le mani, impastando fino a ottenere un panetto sodo (aggiungete poca farina o 1-2 cucchiari di acqua, se serve, per regolarne la consistenza). Fatelo riposare sulla spianatoia sotto una ciotola capovolta o avvolto nella pellicola.
2. Tritate grossolanamente i pistacchi in un mixer con l'aglio privato del germoglio centrale, regolando poi di sale e aggiungendo un pizzico di peperoncino e l'olio poco alla volta. Frullate fino a ottenere una consistenza rustica, poi unite la scorza grattugiata di 1/2 arancia.
3. Dividete il panetto di pasta in quattro pezzi e passateli nella sfogliatrice, oppure stendeteli col mattarello; ritagliate quindi delle losanghe lunghe 4-5 cm.
4. Cuocete la pasta per 5-6 minuti in abbondante acqua salata, poi scolatela, conditela con 1-2 cucchiari di olio a crudo e mantecatela delicatamente con il pesto dopo averlo diluito con un po' di acqua di cottura. Aggiungete a piacere ancora un pizzico di peperoncino e poca scorza di arancia grattugiata e servite subito.

## La carta dei vini

Maltagliati di rapa rossa con pesto piccante di pistacchi e scorza d'arancia  
Passo delle Mattule Grillo

Polpettine di legumi alle spezie con radicchio e noci  
Terra dei Sanniti Falanghina



# Polpettine di legumi alle spezie con radicchio e noci

4 persone 20' preparazione 15' cottura

**X 250 g di ceci scottati a vapore Sigma X 60 g di lenticchie scottate a vapore Sigma X 1 cucchiaino di spezie miste (pepe, noce moscata, paprika) X 30 g di fiocchi d'avena X 1 cucchiaino di farina "0" X 120 g di acquafaba X cremor tartaro X 1 cespo di radicchio rosso tondo X 40 g di noci sgusciate X olio extra vergine di oliva X semi di sesamo X sale e pepe**

1. Trasferite nel mixer i ceci (tenendone da parte tutta l'acqua di governo, l'acquafaba), le lenticchie, l'avena tritata grossolanamente e la farina. Unite le spezie e un pizzico di sale e pepe e lavorate fino ad amalgamarli bene.
2. Frullate l'acquafaba con un pizzico di cremor tartaro; lavorate con la frusta a bassa velocità per 20 secondi; aumentate la velocità per altri 5 minuti e infine aumentatela ancora di più per altri 8 minuti.
3. Amalgamate il composto a base di acquafaba con quello di legumi fino a ottenere un impasto compatto e omogeneo, aggiungendo un po' di acquafaba non montata se vi sembra troppo sodo. Fate riposare in frigo per 30 minuti.
4. Prelevate 1 cucchiaino di impasto alla volta e formate delle polpette leggermente schiacciate; appoggiatele su un foglio di carta da forno.
5. Riscaldare in una padella un filo d'olio e cuocete le polpette su entrambi i lati, fino a doratura. Trasferitele in una teglia rivestita con carta da forno e doratele nel forno già caldo a 180°C per 10 minuti; sfornate e lasciate riposare 5-10 minuti finché si rassoderanno.
6. Servite tiepide le polpette con un'insalata di radicchio e noci condita con un pizzico di sale, olio e semi di sesamo e, a piacere, un po' di maionese vegana.



## Cinnamon rolls alla zucca e noci pecan

6 persone 60' preparazione 30' cottura

X 200 g di farina "0" X 150 g di farina di grano tenero Manitoba Sigma X 8 g di lievito di birra X 100 g di bevanda di soia X 50 g di crema vegetale di soia X 20 g di olio di semi di mais Sigma X 50 g di zucchero di canna integrale X 150 g di purea di zucca X 1 pizzico di sale

Per la farcitura: X 100 g di olio di cocco X 100 g di zucchero di canna Sigma X 1 cucchiaino di cannella in polvere X 1 cucchiaino di farina "0" X 50 g di sciroppo d'acero + quello per spennellare X 50 g di noci pecan tritate

1. Sciogliete il lievito nella bevanda di soia tiepida, aggiungete le farine (tenendone da parte 50 g) e impastate unendo poca alla volta la purea di zucca mescolata con lo zucchero, la crema vegetale, il sale e, quando l'impasto sarà ben incordato, l'olio.
2. Aggiungete i restanti 50 g di farina per regolare la consistenza, che dovrà risultare omogenea e morbida. Lasciate lievitare per circa 2 ore, fino al raddoppio del volume, in un luogo tiepido. Mescolate gli ingredienti per la farcitura.
3. Trasferite l'impasto sulla spianatoia infarinata e stendetelo in un rettangolo di circa 30x40 cm, spalmatevi la farcia alle noci, tagliatelo longitudinalmente in 6 strisce di circa 4-5 cm di larghezza, arrotolatele, disponetele in una teglia da 20x30 cm con i bordi alti, fate lievitare ancora per circa 1 ora e poi infornate a 200°C per i primi 10 minuti, abbassando poi a 180°C per i restanti 15-20, fino a doratura. Spennellate i cinnamon rolls ancora caldi con sciroppo d'acero e serviteli una volta freddi.



## Biscotti alla banana con gocce di cioccolato e scorza d'arancia

16 biscotti 15 preparazione 15 cottura

X 180 g di farina "00" X 90 g di farina "0" X 30 g di amido di mais X 2 banane mature  
X 50 g di zucchero di canna integrale X 2 cucchiaini di olio di semi X 4 g di lievito per  
dolci Sigma X 1 arancia non trattata X 80 g di cioccolato fondente extra Sigma

1. Sbucciate e tagliate le banane a pezzetti, poi frullatele con lo zucchero, la scorza d'arancia grattugiata e l'olio. Aggiungete le farine setacciate con il lievito e l'amido e mescolate. Incorporate quindi il cioccolato tritato grossolanamente.

2. Con l'aiuto di due cucchiaini, adagiate dei mucchietti di impasto, ben distanziati, su una teglia foderata con carta da forno. Trasferite la teglia in forno a 180°C e cuocete per 10-12 minuti, fino a quando i biscotti risulteranno dorati.



# 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*

## PATATE DOLCI

Cuocete 4 patate grosse in forno a 180°C per 20 minuti, finché saranno tenere, o nell'apposito sacchetto in microonde per 8 minuti. Fate raffreddare e conservate in frigorifero, in contenitori ermetici, per 3-5 giorni.

## BROCCOLI

Ricavate le cimette da 1 kg di broccoli e pulite il gambo. Lavate e cuocete per 6 minuti al vapore, poi passate sotto l'acqua fredda, fate raffreddare e scolare completamente. Conservate per 4-5 giorni in un contenitore ermetico in frigorifero o congelate per 6 mesi.

## QUINOA

Sciacquate 250 g di quinoa e cuocetela in acqua bollente salata per 20 minuti, finché si aprirà il germoglietto. Scolate, fate raffreddare, condite con un filo d'olio e conservate in frigorifero per 5-6 giorni.

## FAGIOLI ROSSI

Sciacquate 250 g di fagioli e metteteli in ammollo per almeno 8 ore. Scolateli, sciacquateli e cuoceteli in abbondante acqua per 60-90 minuti, finché saranno morbidi. Salateli solo una volta cotti. Quando saranno freddi, conservateli in frigo per 4-5 giorni o porzionateli e congelateli, consumandoli entro 3 mesi.

## POLLO

Tagliate a tocchetti 1 petto di pollo da circa 500 g, disponete la carne su un vassoio coperto con carta da forno e congelate per almeno 30 minuti. Trasferite i tocchetti in un apposito sacchetto e conservate in congelatore fino a 9 mesi. Emulsionate in una ciotola 3 cucchiaini di miele, 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 2 cucchiaini di senape in grani, 1 cucchiaino di rosmarino tritato, sale e pepe. Aggiungete il petto di pollo, mescolate, coprite e fate marinare in frigorifero fino al giorno dopo.

## ARANCE

Lavate 1 kg di arance non trattate e 250 g di mandarini non trattati e ricavate la polpa, rimuovendo i semi. Tagliate le scorze a striscioline e mettetele in una pentola con la polpa di agrumi, 300 g di zucchero, 1 bacca di vaniglia e 2 stecche di cannella. Cuocete, mescolando di tanto in tanto, per circa 45-60 minuti, finché la marmellata non si sarà addensata. Rimuovete la vaniglia e la cannella, poi trasferite la marmellata ancora calda in vasetti precedentemente sterilizzati. Chiudete e lasciateli raffreddare completamente prima di riporli.



*lunedì*

## Burrito di patate dolci con pollo marinato e maionese al coriandolo

4 persone 15' preparazione 14' cottura

X 2 patate dolci grandi X 1 avocado X 1 confezione di **mais dolce cotti a vapore Sigma** X 1/3 dei fagioli rossi già cotti X 500 g di petto di pollo già marinato X 1 fetta di cavolo viola X **maionese Sigma** X coriandolo X olio extra vergine d'oliva X sale e pepe

1. Scaldate una padella e cuocetevi la carne con la salsa della marinatura per 6-7 minuti per lato, fino a doratura. Fate riposare e poi sminuzzate.
2. Tagliate a metà le patate, disponetele su una leccarda e schiacciate leggermente con una forchetta la parte interna per creare un incavo da farcire. Condite con un filo d'olio, sale e pepe e scaldate per 5-6 minuti in forno a 180°C.
3. Nel frattempo preparate un'insalatina con il cavolo affettato finemente, il mais, i fagioli e l'avocado. Disponete le patate nei piatti e farcite con l'insalata e il pollo. Ultimate con la maionese e qualche foglia di coriandolo.





## NOCE MOSCATA MACINATA SIGMA

Che sia intera da grattugiare al momento, o già macinata, la noce moscata è una spezia profumatissima, che dà un sapore inconfondibile alle vostre ricette, come i ripieni delicati o i purè.



*martedì*

# Muffin salati ai broccoli e Pecorino

12 persone 15' preparazione 25' cottura

X 250 g di broccoli già cotti X 200 g di farina multigrani X 100 g di Pecorino grattugiato X 2 uova fresche medie Sigma X 170 g di latte X 50 ml di olio extra vergine d'oliva X 1 bustina di lievito per salati X **noce moscata macinata Sigma** X 1/2 limone non trattato X sale e pepe

1. Preriscaldate il forno a 180°C e preparate una teglia per muffin inserendovi i pirottini di carta. In una ciotola sbattete le uova con il latte e l'olio fino a ottenere un composto omogeneo.
2. In un'altra ciotola setacciate la farina e la polvere lievitante. Aggiungete il Pecorino, il sale, il pepe, la noce moscata e la scorza grattugiata del limone. Mescolate, quindi unite gli ingredienti secchi a quelli umidi e amalgamate delicatamente. Incorporate i broccoli tritati grossolanamente.
3. Distribuite il composto negli stampi per muffin, riempiendo ogni pirottino oltre la metà. Cuocete in forno per 20-25 minuti, fino a quando i muffin saranno dorati e, inserendo uno stecchino al loro interno, lo estrarrete asciutto.
4. Lasciate intiepidire per alcuni minuti nella teglia, poi trasferite i muffin su una griglia per farli raffreddare completamente e serviteli, oppure conservateli in congelatore dentro gli appositi sacchetti.



# Frittelle di patate dolci e quinoa con salsa di yogurt allo zenzero

23 frittelle 20' preparazione 25' cottura

X 2 patate dolci X 410 g di quinoa già cotta (o 125 g se cruda) X 5-6 foglie di cavolo nero  
X 2 uova X 1/2 tazza di pangrattato Sigma (o panko) X 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato  
X 1 pizzico di paprika affumicata X olio extra vergine d'oliva X sale X pepe nero macinato Sigma  
Per la salsa: X 1/4 di tazza di yogurt greco X 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato X sale e pepe

1. In una ciotolina mescolate lo yogurt greco con lo zenzero grattugiato, il sale e il pepe. Mettete in frigorifero a raffreddare.
2. In una ciotola capiente schiacciate le patate dolci dopo averle sbucciate, aggiungete la quinoa, il cavolo riccio a striscioline sottili, le uova, il pangrattato, lo zenzero, la paprika, 1 cucchiaino di pepe nero e 1 cucchiaino di sale. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Con le mani umide formate delle frittelline e posizionatele su un piatto. Scaldate l'olio in una padella e frigetevi le frittelle fino a doratura, circa 3-4 minuti per lato. Scolate su carta assorbente. Servite le frittelle calde con la salsa che può essere preparata in anticipo e conservata in frigorifero, dentro un contenitore ermetico, per 3 giorni.





## Zuppa di verdure con fagioli rossi

4 persone 15' preparazione 30' cottura

X 2/3 di fagioli rossi già cotti X 250 g di broccoli già cotti  
X 1 cipolla X 2 carote X 2 coste di sedano X 2 spicchi d'aglio  
X 1 l di brodo vegetale X 1 rametto di rosmarino X olio extra  
vergine d'oliva Sigma X 2-3 cm di zenzero fresco X 1 cucchiaio  
di miso X sale

1. In una pentola scaldate l'olio e fatevi appassire la cipolla, le carote, il sedano e l'aglio affettati fino a quando saranno teneri.
2. Aggiungete i fagioli e il brodo, portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e cuocete per altri 20 minuti. Negli ultimi 3 minuti aggiungete i broccoli e il rosmarino.
3. In una ciotolina sciogliete il miso con un mestolo di brodo caldo e unitelo alla zuppa a fine cottura. Regolate di sale se necessario. Servite la zuppa calda, ultimando con lo zenzero grattugiato.

*giovedì*

# Bowl di quinoa, broccoli e cipolla arrostiti con pollo teriyaki

2 persone 15' preparazione 15' cottura

X 500 g di bocconcini di pollo X 500 g di broccoli già cotti X 1 cipolla rossa di Tropea X timo X 410 g di quinoa già cotta (o 125 g di cruda) X olio extra vergine d'oliva X sesamo X sale e pepe

Per la salsa: X 3 cucchiaini di aceto di vino bianco Sigma X 60 g di salsa di soia X 3 cucchiaini di zucchero semolato bianco Sigma X zenzero fresco X 1 spicchio di aglio X 2 cucchiaini di amido di mais

1. In un pentolino versate l'aceto bianco, la salsa di soia, lo zucchero, lo zenzero grattugiato e l'aglio tritato. Portate a ebollizione, mescolando di tanto in tanto per far sciogliere lo zucchero, dopodiché abbassate la fiamma e fate cuocere per altri 2-3 minuti.

2. In una ciotolina sciogliete l'amido di mais in circa 3 cucchiaini di acqua fredda e versate il composto nel pentolino. Mescolate bene e proseguite la cottura per 1-2 minuti, finché la salsa si addenserà. Togliete dal fuoco.

3. In una padella antiaderente scaldate un filo d'olio, aggiungete i bocconcini di pollo e cuocete per circa 5 minuti, fino a quando saranno dorati e cotti all'interno, dopodiché abbassate la fiamma, irrorate con la salsa teriyaki e ricoprite uniformemente il pollo. Lasciate cuocere per altri 2-3 minuti, finché la salsa aderirà bene alla carne.

4. Nel frattempo rosolate il timo, i broccoli e la cipolla affettata con un filo di olio, poi regolate di sale e pepe. Scaldate la quinoa, trasferitela nelle ciotole e completate con i broccoli e la cipolla saltati, il pollo teriyaki, il sesamo e il timo.

*venchidi*



## La carta dei vini

Burrito di patate dolci con pollo marinato  
e maionese al coriandolo

**Terra dei Sanniti Greco di Tufo**

Muffin salati ai broccoli e Pecorino

**Passo delle Mattule Grillo**

Frittelle di patate dolci e quinoa con salsa  
di yogurt allo zenzero

**Chardonnay Sicilia DOC**

**Gusto&Passione Selezione Slow Food**

Zuppa di verdure con fagioli rossi

**Mastio del Beccaria Gutturnio frizzante**

Bowl di quinoa, broccoli e cipolla arrostiti  
con pollo teriyaki

**Grillo Viognier Sicilia DOC**

**Gusto&Passione Selezione Slow Food**



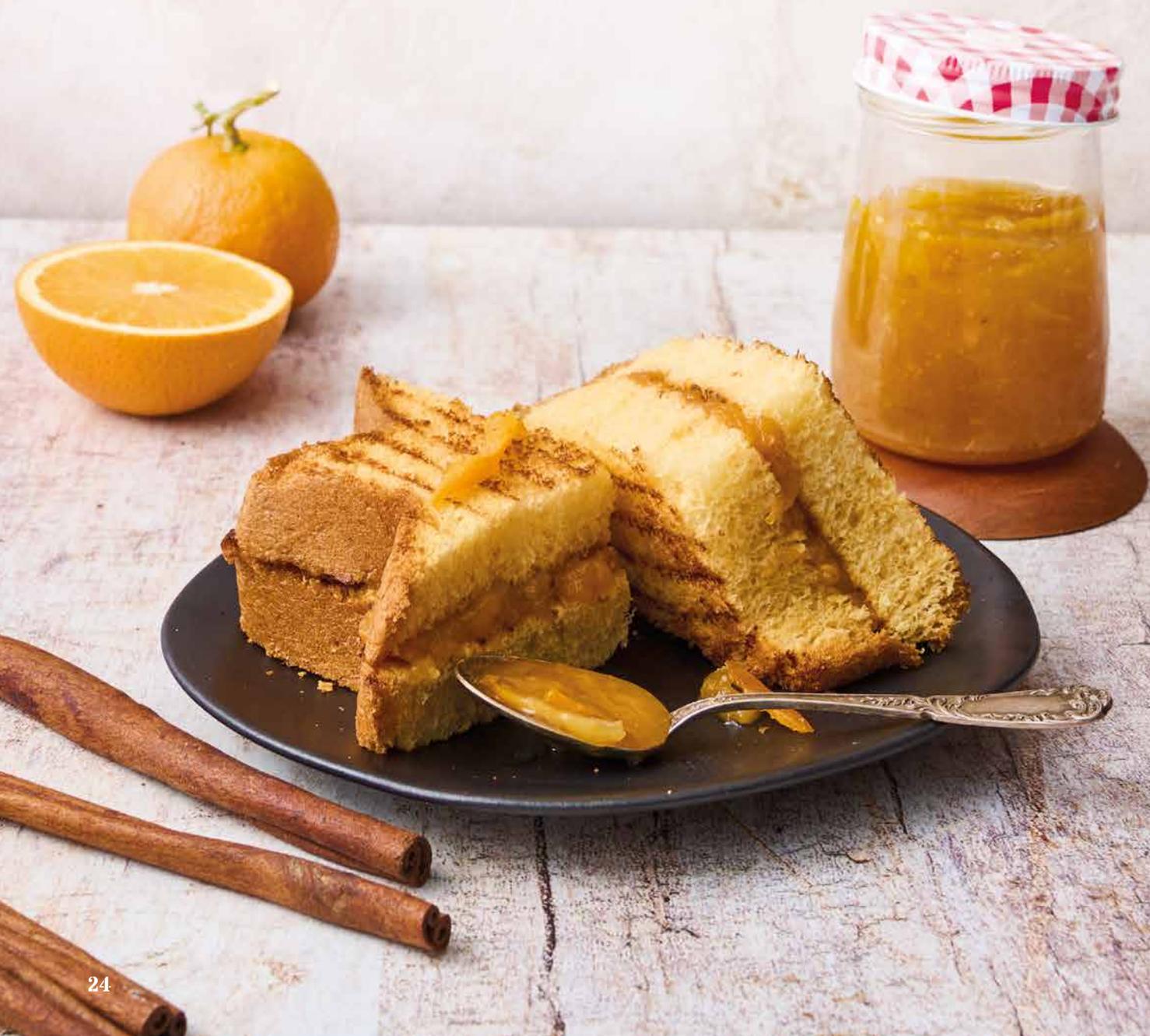
*colazione*

# Toast di pandoro con marmellata di agrumi

4 persone 2' preparazione 4' cottura

X marmellata di agrumi alla cannella X 4 fette di pandoro

1. Tagliate a metà ciascuna fetta di pandoro e tostatene entrambi i lati in padella fino a quando saranno dorati.
2. Trasferite nei piatti e formate dei toast, facendoli con la marmellata di agrumi.



# Granola speziata con frutta secca

500 grammi 15' preparazione 25' cottura

X 250 g di fiocchi d'avena X 100 g di noci sgusciate mezza Sigma già tritate (o mandorle o nocciole) X 100 g di frutta secca mista X 50 g di cocco essiccato X 2 cucchiaini di olio di cocco X 4 cucchiaini di sciroppo d'acero (o miele) X 1 cucchiaino di cannella macinata Sigma X 1/2 cucchiaino di zenzero grattugiato X 1/4 di cucchiaino di noce moscata X sale

1. Preriscaldate il forno a 180°C e foderate una teglia con carta da forno. In un'ampia ciotola unite i fiocchi d'avena con le noci e l'altra frutta secca tritata, il cocco, la cannella, lo zenzero, la noce moscata e il sale.
2. In un pentolino sciogliete l'olio di cocco con lo sciroppo d'acero a fuoco basso, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. Versatelo sulla miscela di avena e amalgamate il tutto.
3. Stendete il composto sulla teglia in uno strato uniforme. Cuocete in forno per 20-25 minuti circa, mescolando a metà cottura, fino a quando la granola sarà dorata e croccante.
4. Lasciatela raffreddare completamente e conservatela in un contenitore ermetico a temperatura ambiente anche per 3-4 settimane. Gustate a piacere con yogurt e frutta fresca.

## IL CONSIGLIO

Conservate in un barattolo di vetro con chiusura ermetica fino a 3-4 settimane.

merenda





Una storia di  
**prodotti  
freschi.**

## ORTOFRUTTA A MARCHIO SIGMA

*Solo prodotti italiani e di stagione,  
da filiera controllata.*

Nella nostra storia c'è la freschezza della **migliore frutta e verdura di stagione**, rigorosamente **italiana**, selezionata per te da **produttori locali** che rispettano la nostra filiera, tracciabile e controllata.



**SIGMA**

# PRODOTTI *del mese*

## VerdeMiò

### Bevanda di Avena Barista Biologico VerdeMio

Voglia di un cappuccino buono e cremoso come al bar? Grazie alla **Bevanda di Avena Barista Biologico VerdeMio** potrai finalmente preparare, comodamente a casa tua, un delizioso e schiumoso cappuccino! Realizzata con avena da agricoltura biologica certificata, senza zuccheri aggiunti e a basso contenuto di sale, è il prodotto ideale non solo per vegani, vegetariani e intolleranti al lattosio, ma anche per chi è alla ricerca di una valida alternativa al latte e ha voglia di sperimentare gusti nuovi. Grazie alla sua consistenza, che la rende una bevanda facile da montare con qualsiasi montalatte, ti permetterà di preparare un cappuccino con una schiuma soffice, densa e piacevole al palato. Puoi utilizzarla anche per macchiare il caffè, sia a caldo che a freddo, così da iniziare la giornata con gusto.



### Miele Millefiori Biologico VerdeMio

Il **Miele Millefiori Biologico VerdeMio** è un prodotto 100% Italiano, realizzato con i metodi dell'agricoltura biologica certificata. Prodotto esclusivamente tra aprile e agosto, questo miele si caratterizza per il profilo aromatico complesso, poiché deriva dal nettare di diverse tipologie di fiori e piante; per questo motivo ogni vasetto racchiude in sé odori e sapori unici. Dal gusto dolce e floreale, è ideale come dolcificante al posto dello zucchero, per dare un tocco di sapore a tisane e yogurt greco, da arricchire con frutta secca. Perfetto anche per laccare arrosti o accompagnare cacciagione e selvaggina; ottimo con i formaggi fusi, come Asiago dolce e formaggi ovis e caprini.



### Riso Soffiato Biologico VerdeMio

La prima colazione è un pasto fondamentale, che fornisce al nostro organismo il giusto apporto energetico per iniziare bene la giornata: dolce o salata, con cappuccino o caffè, tè o latte... Insomma, ce n'è davvero per tutti i gusti! La linea di **Cereali per la Prima Colazione Biologico VerdeMio**, realizzata con materie prime da agricoltura biologica certificata, è l'ideale per iniziare la giornata con la giusta carica di energia. Oggi ti presentiamo uno dei protagonisti di questa linea: il **Riso Soffiato Biologico VerdeMio**, un prodotto ideale per la colazione di tutta la famiglia. Particolarmente apprezzato dai più piccoli, è ottimo da gustare al mattino, perché leggero e facilmente digeribile, oltre ad avere un bassissimo apporto di grassi e zuccheri. Può essere utilizzato anche in modo originale per la preparazione di torte e deliziosi dolcetti al cioccolato.



# LIEVITATI HOME MADE

Le regole dei nostri lievitati? Devono essere completi e bilanciati, per colmare il bisogno di nutrienti senza rinunciare alla comodità di una soluzione take away. E poi: mai rinunciare al gusto!

## *Parola alla dietista*

Le preparazioni salate lievitate possono essere realizzate in vari modi, con ingredienti adatti a tutti i gusti e che, se ben combinati, non fanno mancare nulla nella pietanza, permettendo quindi di ottenere ottimi piatti unici in tante versioni, dalle più semplici alle più elaborate e originali. A seconda della stagione e degli ingredienti utilizzati per la loro preparazione, **possono essere gustati caldi o tiepidi**, oppure a temperatura ambiente o freddi.

In generale, dal punto di vista nutrizionale, **la base di farina fornirà carboidrati**, mentre con la farcitura o il ripieno sarà possibile apportare **proteine, grassi e fibre**.

A completamento del pasto o per arricchirlo ulteriormente di sali minerali e di vitamine, potrà essere opportuno consumare **una porzione di verdure crude** o di insalata e/o una porzione di frutta fresca di stagione.

- ✓ Le farine di legumi permettono di arricchire i lievitati con proteine vegetali di buona qualità;
- ✓ una volta pronti possono essere porzionati e congelati, per un consumo dilazionato nel tempo;
- ✓ provateli anche, in piccole quantità, come merenda sfiziosa.

# Plumcake salato con zucca, farina di ceci e bresaola

6 persone 25' preparazione 45' cottura

X 125 g di polpa di zucca X 50 g di Parmigiano Reggiano Dop grattugiato

Gusto&Passione X 150 g di farina "00" X 150 g di farina di ceci X 1/2 bustina di lievito istantaneo X 2 uova X 250 g di latte X 80 g di bresaola Gusto&Passione X semi di zucca X sale e pepe

1. Preriscaldate il forno a 180°C. In un mixer frullate la zucca, tagliata a cubetti, e la bresaola. Aggiungete le uova, il latte, il Parmigiano, il sale e il pepe e amalgamate.
2. Unite le farine e il lievito e continuate a mescolare fino a ottenere una pastella cremosa che poi verserete in uno stampo da plumcake foderato con carta da forno.
3. Cospargete la superficie con i semi di zucca e cuocete in forno per 45 minuti circa. Usate uno stecchino per verificare se il plumcake è completamente cotto, in caso contrario prolungate la cottura di qualche altro minuto. Sfornate, lasciate intiepidire e servite il plumcake a fette.

Farina di ceci  
e bresaola:  
**PROTEINE**

Parmigiano Reggiano  
e uova:  
**PROTEINE, GRASSI  
E CALCIO**

Polpa e semi di zucca:  
**ANTIOSSIDANTI  
E SALI MINERALI**



---

**Tofu:**  
**PROTEINE**

---

**Farina integrale:**  
**CARBOIDRATI E FIBRE**

---

**Cime di rapa:**  
**MICRONUTRIENTI**  
**E FIBRE**

# Panzerotti integrali con cime di rapa, scamorza e tofu

4 persone 40' preparazione 25' cottura

X 300 g di farina integrale X 150 ml di acqua tiepida X 10 g di lievito di birra fresco X 1 cucchiaino di zucchero X **olio extra vergine di oliva non filtrato 100% italiano Gusto&Passione** X sale  
Per il ripieno: X 500 g di cime di rapa X 200 g di scamorza affumicata X 150 g di tofu  
X 1 spicchio d'aglio X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. In una ciotola sciogliete il lievito nell'acqua tiepida con lo zucchero. Unite la farina, il sale e l'olio e impastate fino a ottenere un panetto liscio ed elastico. Coprite con un canovaccio umido e lasciate lievitare in un luogo tiepido per circa 1 ora o fino al raddoppio del volume.
2. Lavate e lessate le cime di rapa in acqua bollente salata per pochi minuti. Scolatele e strizzatele. In una padella soffriggete l'aglio nell'olio, aggiungete le cime di rapa e fatele saltare per qualche minuto, regolando di sale e pepe. Fate raffreddare, poi sminuzzate la scamorza e il tofu e uniteli alle cime di rapa.
3. Stendete l'impasto con un mattarello su una superficie infarinata. Con un coppapasta ricavate dei dischi e farciteli con un cucchiaino di ripieno, chiudete a mezzaluna e sigillate bene i bordi. Ungete una teglia con poco olio e disponetevi i panzerotti. Spennellateli con altro olio e infornate a 180°C per circa 20-25 minuti, o fino a quando saranno dorati e gonfi.





---

**Pinoli e olive:**  
**ACIDI GRASSI**  
**MONO E POLINSATURI**

---

**Filetti di alici:**  
**PROTEINE, CALCIO,**  
**FERRO E SELENIO**

---

**Scarola:**  
**MICRONUTRIENTI**  
**E FIBRE**

## Pizza di scarola

**6** persone **35'** preparazione **20'** cottura

**X 500 g di farina di grano tenero tipo 00 VerdeMio X 300 g di acqua X 1 bustina di lievito di birra secco X 100 g di scarola X 20 g di capperi X 60 g di olive nere denocciolate X 40 g di filetti di alici del Mar Cantabrico distesi Gusto&Passione X pinoli X olio extra vergine di oliva X sale**

1. In una ciotola unite la farina, il sale, l'acqua e il lievito e impastate fino a ottenere un panetto liscio ed elastico. Coprite con un canovaccio umido e lasciate lievitare in un luogo tiepido per circa 1 ora o fino al raddoppio del volume.
2. Spolverizzate l'impasto con un po' di farina e dividetelo a metà. Trasferite una delle due metà su un piano leggermente infarinato e appiattitela con le mani, dandole una forma rettangolare.
3. Ripetete la stessa operazione anche con l'altro panetto, ottenendo due rettangoli delle stesse dimensioni, poi posizionate al centro di uno dei due dischi circa metà della scarola mondata e spezzettata, lasciando almeno 2 cm di margine. Unite poi i capperi, i pinoli, le olive, le alici e la scarola rimanente. Coprite con l'altro disco e sigillate bene i bordi.
4. Trasferite la pizza su una teglia antiaderente, spennellando un po' d'olio sulla superficie. Cuocete nel forno statico alla massima temperatura per circa 15-20 minuti, poi sfornate e servite.

Ogni buon giorno  
inizia con  
una buona notte.



## In una tazza tutto il piacere della natura

Dall'esperienza e competenza Bonomelli nasce la **prima camomilla in filtri con Melatonina e Magnesio**, l'aiuto ideale per rilassarsi e addormentarsi più rapidamente. La novità si affianca alla camomilla solubile con Melatonina e Magnesio: **momenti di relax solo tuoi, per vivere notti ancora più calme e giorni sempre più belli!**

# Paprika

La paprika è ottenuta dalla macinazione di **peperoni rossi dolci o piccanti**, mondati dai semi e dalle parti interne bianche e messi poi a essiccare. Originaria delle Americhe, questa spezia è oggi ampiamente utilizzata in diverse parti del mondo, in particolare in Ungheria e Spagna, dove la sua produzione è diventata un'arte tradizionale. Il tipo di peperone, il processo di essiccazione e l'intensità di macinazione influenzano il colore, l'aroma e la piccantezza della paprika, che può essere **dolce**, con un sapore delicato e leggermente fruttato, ideale per chi preferisce evitare il piccante; **piccante**, più intensa, capace di donare un tocco di calore ai piatti; **affumicata**, dal gusto unico ottenuto grazie all'essiccazione su legno, usata soprattutto nella cucina spagnola dove viene chiamata *pimentón*; infine c'è la **paprika ungherese**, considerata classica e che può variare da dolce a molto piccante, con una vasta gamma di sfumature.

Come tutti i peperoni da cui origina, la paprika contiene capsicina, sostanza a cui sono attribuite diverse proprietà: antireumatiche, analgesiche, antiossidanti, digestive, antisettiche. Ha inoltre buone quantità di vitamine C, E, K e del gruppo B ed è interessante l'apporto di sali minerali.

---

Ungheria, Spagna e Paesi balcanici sono tra i principali utilizzatori della paprika, che tuttavia è molto popolare anche nella cucina mediorientale, nordafricana e in molte ricette internazionali. Il piatto più celebre che esige la paprika è il **gulash**, uno spezzatino particolarmente saporito, ma la spezia può essere usata anche per arricchire piatti di verdure, pesce, crostacei, minestre, zuppe e anche formaggi freschi; in Spagna profuma inoltre le salsicce. L'abbinamento perfetto è con cipolle e patate, ma è bene fare attenzione che non soffrigga troppo, altrimenti potrebbe acquisire un gusto amarognolo.

La paprika si conserva per un tempo limitato, dopo il quale assume un sapore sgradevole. È buona norma riporla in recipienti a chiusura stagna, al riparo dalla luce. Quando la si aggiunge a un piatto è infine consigliato diluire la polvere in acqua calda per valorizzarne l'aroma e mantenerne inalterato il colore.

  
**GUSTO &  
PASSIONE**

# YOGURT MAGRO *bianco*

Lo yogurt magro contiene solo lo 0,1% di grassi ed è prodotto con latte fresco 100% italiano. Il suo sapore leggermente acidulo è dovuto al processo di fermentazione del latte che grazie ai fermenti lattici vivi coagula assumendo la sua caratteristica consistenza cremosa. In Europa lo yogurt fu introdotto su larga scala nel XX secolo, quando venne reso accessibile e diffusamente commercializzato.



# Lo sapevi che...

## La produzione

Lo yogurt magro viene prodotto con latte scremato o parzialmente scremato, che assicurano un contenuto di grassi molto basso.

## Curiosità

Il termine yogurt deriva dal turco *yogurtmak*, che significa mescolare, addensare. In Asia centrale era consumato già 6.000 anni prima di Cristo.

## Caratteristiche

Lo yogurt magro è una fonte eccellente di proteine. È ricco di calcio, fosforo e di vitamine del gruppo B; oltre che di fermenti lattici.

## Da gustare

I più golosi possono arricchire lo yogurt con frutta fresca, miele o cereali, ottenendo un alimento perfetto per la prima colazione.

**Scopri e realizza  
la ricetta a base  
di yogurt magro  
bianco e...**



# SEDANO RAPA

*dalla terra  
alla tavola*

Il sedano rapa ha una forma irregolare, tondeggiante, con una buccia rugosa di colore marrone chiaro, mentre l'interno è bianco e cremoso, con una consistenza soda e compatta. È un ortaggio poco calorico, quindi perfetto per chi deve tenere sotto controllo il peso; inoltre è ricco di fibre e di micronutrienti benefici per il benessere del nostro organismo.





# INGREDIENTI

**GRANO SARACENO**  
125 g

**1 SPICCHIO D'AGLIO**

**1 UOVO**

**LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE**  
125 g

**SEDANO RAPA**  
1 kg

**PEPE**

**SALE**

**PAPRIKA DOLCE**

**NOCE MOSCATA**

**OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA**

**ACQUA O BRODO VEGETALE**  
1 l

# Vellutata di sedano rapa con lenticchie rosse e kasha

4 persone 20' preparazione 50' cottura

**1.** Mondate il sedano rapa e tagliatelo a cubetti. A parte scaldate 2 cucchiari d'olio in una capiente casseruola e fatevi imbiondire l'aglio schiacciato e privato dell'anima. Aggiungete il sedano rapa, sale e pepe, 1 cucchiaino di paprika e una spolverata di noce moscata, quindi fate insaporire per qualche minuto mescolando.

**2.** Versate nella casseruola il brodo caldo, unite le lenticchie sciacquate e cuocete per circa 30 minuti, fino a che tutte le verdure saranno tenere.

**3.** Scaldate il forno a 180°C e preparate una teglia antiaderente o foderata con carta da forno.

In una ciotola mescolate il grano saraceno con l'uovo sbattuto, un pizzico di sale e di pepe. Versate il tutto nella teglia, formando uno strato uniforme e molto sottile, e cuocete in forno per 15-20 minuti, per far tostare bene la kasha. Togliete dal forno e sgranate con una forchetta o spezzatela con le mani.

**4.** Una volta che il sedano rapa e le lenticchie della vellutata saranno cotti, frullate in modo da ottenere una vellutata. Aggiustate di sale e noce moscata, e servite insieme alla kasha di grano saraceno, completando con un filo di olio a crudo, altra paprika e pepe.





# Sedano rapa arrosto con patate e cipolle rosse

4 persone 20' preparazione 60' cottura

X 1 sedano rapa (circa 700 g) X 2 spicchi d'aglio X 2 rametti di salvia  
X 2 rametti di rosmarino X 2 rametti di timo X 7 patate X **4 cipolle rosse Sigma** X 4 cucchiaini di salsa di soia X **olio extra vergine di oliva Sigma** X sale e pepe

1. Tritate l'aglio con le erbe aromatiche e trasferitene metà in una ciotola con 1 pizzico di sale e pepe, 2 cucchiaini d'olio e 1 cucchiaino di salsa di soia ed emulsionate.
2. Pelate le patate e tagliatele a spicchi. Mondate le cipolle e tagliatele in 4 o 6 spicchi. Condite gli ortaggi con olio, sale e il resto delle erbe tritate e versate il tutto in una teglia.
3. Pelate il sedano rapa e lessatelo in acqua leggermente salata per circa 10 minuti. Scolatelo e tagliatelo trasversalmente, ma senza arrivare fino in fondo, in fette di circa 4 mm. Adagiatelo nella teglia contenente le patate e le cipolle e conditelo con l'emulsione di salsa di soia e olio.
4. Cuocete in forno ventilato a 190°C per 20 minuti, irrorando ogni 10 minuti le verdure con l'emulsione rimasta. Quando il sedano rapa sarà morbido e leggermente abbrustolito sui bordi, estraetelo dal forno e lasciate cuocere le patate per altri 15-20 minuti, altrimenti proseguite la cottura fino a che saranno entrambi morbidi e croccanti al punto giusto. Servite la pietanza accompagnandola con il fondo di cottura.



## CIPOLLE ROSSE SIGMA

Oltre a donare un tocco di colore, le cipolle rosse hanno un gusto più delicato e dolce rispetto alle bianche e alle dorate, e sono ottime anche crude.

# Chips di sedano rapa al forno

6 persone 15' preparazione 25' cottura

X 1 sedano rapa piccolo X 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Sigma X 200 g di panna acida X 3-4 fili di erba cipollina X sale

1. Lavate bene e pelate il sedano rapa, poi tagliatelo a fette sottili. Rivestite due o più teglie con carta da forno, spennellatele con poco olio e adagiatevi le fettine di sedano rapa in un unico strato, cercando di non sovrapporle. Spennellate con olio anche la superficie e condite con un pizzico di sale.
2. Infornate a 180°C in modalità ventilata per 10-15 minuti e monitorate la cottura proseguendola all'occorrenza per altri 10 minuti, in modo che le chips risultino croccanti, smuovendole delicatamente di tanto in tanto con un cucchiaio di legno per impedire che si attacchino.
3. Nel frattempo unite alla panna acida 1 pizzico di sale e l'erba cipollina sminuzzata, mescolate e trasferite in una o più ciotole. Appena le chips saranno pronte sfornatele, conditele con un pizzico di sale e servitele con la salsa.

## OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA SIGMA

L'olio extra vergine di oliva dona alle chips di sedano rapa un boost di sapore che si sposa perfettamente con l'aroma dell'ortaggio.





# Insalata di sedano rapa con verdure e maionese vegana

4 persone 10' preparazione

X 1 sedano rapa X 2 carote X 80 g di cetriolini sottaceto Sigma  
X 1 cucchiaio di capperi sotto sale X 3-4 rametti di prezzemolo  
X 1 cucchiaio di senape X 1 cucchiaio di aceto di mele X sale  
Per la maionese vegana: X 100 ml di olio di semi di girasole Sigma  
X 50 ml di bevanda di soia X 1 limone X 1/4 di cucchiaino di curcuma  
X sale

1. Preparate la maionese frullando l'olio di semi di girasole con la bevanda di soia, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 pizzico di sale e di curcuma, montando bene per circa 2 minuti.

2. Pelate le carote e il sedano rapa e tagliateli a julienne. Riducete a rondelle i cetriolini, sciacquate e strizzate molto bene i capperi. Bagnate le verdure con l'aceto, conditele con 1 pizzico di sale e mescolate in modo da amalgamare bene il tutto.

3. Unite alle verdure la maionese vegana e la senape. Amalgamate ancora e ponete in frigorifero a raffreddare per almeno 1 ora prima di servire, completando con il prezzemolo spezzettato.





### ▲ BRUTTO MA BUONO

Il sedano rapa (*Apium graveolens var. rapaceum*), conosciuto anche come sedano di Verona, è una varietà di sedano coltivata principalmente per la sua radice che ha la forma di un grosso bulbo nodoso. Prima di usarlo va lavato accuratamente per rimuovere i residui di terra. Per sbucciarlo, consigliamo di tagliarlo a metà, appoggiandolo su un tagliere e asportando la buccia con un coltellino affilato e appuntito, in modo da mondarlo anche nelle parti più difficili da raggiungere. Per un risultato ottimale risciacquate la polpa, asciugatela e usatela per le vostre ricette.



### ◀ AL MERCATO

Il sedano rapa cresce bene in climi freschi e temperati ed è considerato un ortaggio da radice autunnale e invernale. La sua raccolta avviene generalmente alla fine dell'estate o in autunno, e può essere conservato a lungo grazie alla sua natura resistente. Il suo peso ideale per acquistarlo varia dai 600 ai 700 g. Il sapore del sedano rapa è delicato e aromatico: leggermente dolce e terroso, ha una nota che richiama il sedano comune, ma meno marcata. Grazie a queste caratteristiche, l'ortaggio si presta a numerose preparazioni culinarie, offrendo un'alternativa interessante ad altre radici come patate, carote e pastinache.

### ▲ VALORI NUTRIZIONALI

Il sedano rapa, come il sedano da costa, fornisce un ridotto apporto calorico (solo 23 kcal per 100 g) ed è costituito da una considerevole quantità di acqua. È ricco di fibre, quindi aiuta a raggiungere un senso di sazietà oltre a essere benefico per le funzioni intestinali, e contiene buone quantità di vitamine – soprattutto quelle antiossidanti – e sali minerali quali ferro, potassio e manganese. Per la presenza di alcune proteine, il sedano rapa rientra tra gli alimenti potenzialmente allergizzanti. Il suo aroma quasi pungente è dovuto agli oli essenziali (in particolare limonene e sedanolide) oltre a una serie di monoterpeni.

### CRUDO O COTTO? ▶

Il sedano rapa può essere consumato sia crudo sia cotto. Nel primo caso la polpa viene grattugiata o tagliata a julienne e aggiunge croccantezza e freschezza ad altre verdure o all'insalata capricciosa. Una volta lessato, diventa morbido e cremoso: può essere ridotto in pure come alternativa meno calorica delle patate. È delizioso anche in zuppe e vellutate e si può cuocere al forno per un risultato simile alle patate arrosto (con cui peraltro si sposa benissimo) o saltare in padella con olio, sale ed eventualmente erbe e spezie.



# *Il vero gusto della cucina del* **SICHUAN**

La provincia della Cina sud-occidentale è nota come "la terra dell'abbondanza": la sua gastronomia assai varia riflette tale ricchezza naturale e si fa interprete della raffinata filosofia di questa terra assolutamente affascinante



Chengdu



di materie prime e tecniche raffinate. Certo, il **peperoncino** gioca comunque un ruolo da protagonista, ma è un'introduzione "recente": prima del XVI secolo, infatti, era il **pepe del Sichuan** la spezia più amata e utilizzata, con il suo sapore unico, leggermente agrumato e floreale. Peperoncino e pepe vengono uniti nel *mala*, miscela di spezie utilizzata moltissimo da queste parti e la cui caratteristica principale è la particolare sensazione di intorpidimento lasciata in bocca, alla quale si riferisce proprio la parola *mala*.

## Una terra lussureggiante

Che la cucina e i piaceri della tavola siano fondamentali nella cultura del Sichuan lo dimostra la quantità di ristoranti che affollano la sua capitale, Chengdu, che ne vanta la più alta concentrazione al mondo, oltre a essere stata la prima città in Asia, e la seconda nel mondo, a ricevere il riconoscimento dell'Unesco come **Città della**

Dici Sichuan e pensi subito piccante, piccantissimo! È questa la caratteristica più nota della cucina della provincia del Sud-Ovest della Cina, **la più famosa al mondo per la sua gastronomia** e certamente quella più importata (ma spesso anche stravolta e adattata al gusto occidentale) in Italia. Per fortuna, in tempi recenti, le cose stanno cambiando, e sempre più di frequente nelle nostre città è possibile gustare i veri sapori del Sichuan, provincia che vanta una tradizione antichissima e un'ampia varietà



■ In apertura e qui in alto, la città di Chengde, tra modernità e storia. Qui sopra e a destra, i mercati all'aperto tipici del Sichuan, con l'immancabile hot pot.

# 10

## cose da fare nel Sichuan in una settimana



Dall'alto, le piscine naturali di Huánglóng; il Monte Emei, una delle quattro montagne sacre buddiste della Cina; i tetti della città di Langzhong.

- 1 Percepire la spiritualità sul monte Emei, una delle quattro montagne sacre buddiste della Cina. Da vedere la statua dorata di Samantabhadra alta 48 metri
- 2 Immergersi nel verde del monte Qingcheng, culla della cultura taoista cinese
- 3 Incontrare i giganteschi scheletri di dinosauro conservati a Zigong
- 4 Passeggiare tra le vie di una città costruita secondo il rigoroso sistema Fengshui a Langzhong
- 5 Perdersi nella storia antica, visitando il Museo Sanxingdui e il Museo Jinsha
- 6 Ammirare i sorprendenti colori delle piscine naturali del parco di Huánglóng
- 7 Fare un salto indietro nel tempo nell'antico villaggio di Shangli
- 8 Incontrare gli animali selvatici al Bifengxia Wild Life Park
- 9 Scoprire l'opera di Du Fu, uno dei poeti cinesi più famosi, nel parco e museo dedicato alla sua vita
- 10 Percorrere la Strada Panoramica del suggestivo Passo Jianmen



## Il “monte sacro” del tè

Il monte Mengding è considerato la culla della coltivazione del tè in Cina. Questo luogo leggendario, immerso nelle verdi colline di Ya'an, vanta una storia millenaria e ospita un museo del tè che ne racconta l'evoluzione. Le terrazze coltivate, con le loro antiche piante, offrono uno spettacolo affascinante e testimoniano la profonda connessione tra uomo e natura che caratterizza la provincia del Sichuan.

**gastronomia** nel 2011. Luogo dove la storia antica e la modernità si fondono e l'architettura tradizionale convive con la tecnologia all'avanguardia, **Chengdu** è una città accogliente, famosa principalmente per la sua base di ricerca del panda gigante, il più grande centro di conservazione dei panda del mondo, grazie ai suoi oltre 90 esemplari ospitati. Per un'immersione nella vita quotidiana della città da non perdere il **Renmin Park**, splendido parco urbano, e la vicina **Kuanzhai Alley**, strada vivace, piena di negozi e ristoranti, dove fare una pausa di gusto o passare qualche ora giocando a *Mahjong*; vale la pena fare una sosta anche in una **casa da tè di Pengzhen**, antico villaggio situato alla periferia della città. Oltre alla sua capitale, la provincia del Sichuan è



però davvero ricca di attrattive, nonché una delle zone turistiche più popolari dell'intera Cina. Se tra le sue mete imperdibili c'è la città di **Leshan**, famosa per il suo Buddha gigante alto 70 metri, il Sichuan è principalmente uno scrigno di biodiversità ambientale, una terra fertile percorsa dalle acque, fiumi e cascate che convergono nella conca rossa, zona votata alla coltivazione del riso, e circondata da maestose montagne che segnano l'inizio del Tibet. Tra i tesori naturali, anche la **riserva del Wolong** – in cui risiede il panda gigante, ormai vicino all'estinzione – con le sue foreste di bambù di cui si nutrono gli animali, mentre i germogli sono, ancora oggi, una delle principali fonti di alimentazione della popolazione.

## Cucina per l'anima

Varia come la sua natura, la cucina sichuanese vanta un patrimonio di oltre 5mila piatti tipici. Tra questi, i più caratteristici sono certamente il pollo alla Kung-Po – il cui nome deriva da quello del protettore della corona durante la dinastia Qing – cioè della carne di pollo a cubetti con arachidi fritte e verdure; il maiale cotto due volte, prima bollito o cotto al vapore, quindi saltato in padella; l'anatra affumicata nel tè; le melanzane fritte e caramellate cotte con la



carne di maiale, e ancora il *mapo tofu* con tofu a dadini e carne macinata passati nel wok con brodo *doubanjiang*, condimento fermentato con pasta di soia e pepe, molto diffuso in questo territorio. A racchiudere però l'essenza della cucina della provincia è l'*hot pot*, conviviale portata composta tipicamente da un brodo condito con molte spezie, all'interno della quale far cuocere carne, pesce, verdura o noodles che vengono immersi per qualche minuto e mangiati direttamente dalla pentola. La complessità dell'*hot pot* ne fa l'espressione piena dei principi taoisti che definiscono la cucina del Sichuan, combinazione di oltre 24 profili gustativi: un dato di per sé oscuro, ma che lascia intuire come mangiare, da queste parti, non serve a saziare solo il corpo, ma anche l'anima.



Nella pagina a fianco, una casa del tè a Pengzhen, con le classiche teiere; a destra, il panda, animale simbolo del Sichuan. In questa pagina, un piatto di *mapo tofu* e il Buddha gigante di Leshan.

## Info utili

### In aereo

Chengdu è servita da due aeroporti internazionali: Chengdu Shuangliu International Airport e Chengdu Tianfu International Airport. Il primo è uno dei più trafficati della Cina, con voli nazionali e internazionali che collegano la città a destinazioni in tutto il mondo.

### In treno e in bus

La città è collegata al resto del Paese con una buona rete ferroviaria e su ruote, con le quali raggiungere le principali località della provincia e nazionali.

### In città

La metropolitana di Chengdu è uno dei modi più efficienti per spostarsi, in alternativa, oltre ai taxi e ai Didi (l'equivalente di Uber), la città è fornita di un efficiente sistema di biciclette condivise.

### DOVE DORMIRE

#### BuddhaZen Hotel

Ambiente tradizionale ed elegante. Doppia da 668 Y (ca. 87 euro)  
B6-6, Wenshufang Street, Qingyang, Chengdu  
[www.buddhazen-hotel.com](http://www.buddhazen-hotel.com)

#### Wenjün Courtyard Hotel

Grande struttura tradizionale ma informale. Doppia da 515 Y (ca. 67 euro) a notte  
180 Qintai Road, Qingyang, Chengdu

#### Holly's Hostel

Ostello d'atmosfera a prezzi accessibili. Doppia da 184 Y (ca. 24 euro) a notte  
246 Wuhouci Street, Wuhou, Chengdu

### DOVE MANGIARE

#### Yangxixian Food Street e Funan

Tra le tante strade dedicate allo street food, questa è la più caratteristica. A due passi sorge il nuovo distretto di Funan, la strada degli *hot pot*.

### Mi Xun Teahouse

Raffinata cucina vegetariana, il ristorante vanta una stella Michelin e una stella verde per la sostenibilità. Menu degustazione da 498 Y (ca. 66 euro) per 2 persone  
The Temple House, 81 Bitieshi Street, Jinjiang, Chengdu  
[www.instagram.com/TempleHouseCDU](http://www.instagram.com/TempleHouseCDU)

### Yu Zhi Lan

Due stelle Michelin. Lo chef Lan Guijun è una leggenda locale. Si cena con 1800 Y (ca. 235 euro)  
24-1 Changfa Street, Qingyang, Chengdu

### SHOPPING

Jinli Ancient Street è una delle principali vie commerciali di Chengdu, piena di negozietti e botteghe di antiquari dove acquistare porcellane, calligrafie, opere d'arte e d'artigianato locale.



# NATURALE O CHIMICO: *il lievito*

Bastano pochi grammi di lievito e un po' di pazienza affinché si compia la magia: acqua e farina si gonfiano, sprigionano un profumo inconfondibile e si trasformano in un impasto che può diventare, pane, pizza, dolce. Vi spieghiamo i tipi di lievito e le loro caratteristiche

I lieviti che vengono comunemente utilizzati in cucina o nell'industria alimentare per la lievitazione e la fermentazione possono essere **biologici o naturali oppure chimici**.

Ai primi appartengono il lievito di birra fresco

in panetti oppure secco, in polvere o in granuli, nonché il lievito madre, una miscela di acqua e farina contenente microrganismi vivi (saccaromiceti, batteri lattici, altri lieviti) in grado di fermentare.



## CONSIGLI PRATICI

- Conservate il lievito a temperatura adeguata e rispettate la data di scadenza.
- Ricordate che la temperatura dell'ambiente e quella dell'acqua utilizzata per la preparazione dell'impasto influenzano la velocità di fermentazione. Seguite sempre le specifiche indicazioni, in particolare per la lievitazione con lievito di birra o con lievito madre.
- Se utilizzate lievito secco attivo, scioglietelo prima in acqua tiepida con un poco di zucchero (quest'ultimo accelera l'azione lievitante) e incorporatelo all'impasto quando inizia a schiumare.
- Se usate il lievito secco istantaneo, unitelo agli altri ingredienti secchi.
- Ricordate che un eccesso di lievito influisce sul sapore e sulla consistenza dell'alimento.

## Lieviti naturali

Il **lievito di birra**, *Saccharomyces cerevisiae*, definito anche "lievito del panettiere", è in grado di trasformare velocemente gli zuccheri in alcol (etanolo) e anidride carbonica, sia in assenza sia in presenza di ossigeno, ed è comunemente utilizzato per la produzione del pane e dei lieviti madre. Se fresco, può essere conservato in frigorifero per circa un mese, mentre se è sotto forma di polvere o in granuli, si mantiene attivo per circa un anno a temperatura ambiente. Per la sua capacità di fermentare gli zuccheri e produrre etanolo, viene utilizzato anche nella produzione di birra e bevande alcoliche.

Il processo di lievitazione con il **lievito madre** richiede un tempo più lungo così da permettere una trasformazione più lenta dei carboidrati da parte degli enzimi dei lieviti e da dare origine a un composto più facilmente digeribile.



## Lieviti chimici

Contrariamente a quelli biologici, i **lieviti chimici non contengono microrganismi vivi**, ma sono composti da **agenti chimici lievitanti** (bicarbonato di sodio, bicarbonato di ammonio, acido tartarico, cremor tartaro) che fanno raddoppiare l'impasto al quale vengono aggiunti grazie alla loro capacità di sviluppare anidride carbonica e acqua; vengono definiti "istantanei" poiché non richiedono un tempo di riposo dell'impasto e sono utilizzati soprattutto per la produzione di biscotti, torte e dolci da forno. Se dopo aver mangiato pane o alimenti lievitati si avvertono gonfiore e tensione addominale, è molto probabile che ciò sia dovuto a un processo di panificazione non avvenuto correttamente, ad esempio per una lievitazione troppo rapida o perché sono venute meno le giuste condizioni di temperatura e di umidità o ancora a causa di una cottura non ottimale.

### IL LIEVITO DI BIRRA, ALLEATO DELLA SALUTE E DELLA BELLEZZA

- È una buona fonte di vitamine del gruppo B, in particolare di tiamina, riboflavina, niacina, vitamine B6 e B12.
- Fornisce sali minerali quali magnesio, potassio, zinco, fosforo, selenio, calcio, ferro.
- È ricco di proteine, soprattutto se secco o in granuli.
- Grazie alle sue proprietà nutrizionali, il lievito di birra è particolarmente utile a chi segue una dieta vegetariana o vegana e lo impiega in alternativa al formaggio o al sale per insaporire diversi piatti, come minestre o insalate.



# NATURALE:

## *i falsi miti più diffusi*

Non tutto ciò che è naturale è benefico: abbiamo raccolto qualche super bufala legata agli alimenti naturali, ma ce ne sono a centinaia ed è bene informarsi per non commettere errori



Sono molte le bufale collegate al benessere, dal burro da spalmare sulle scottature, alla papaya come elisir di giovinezza, dall'acqua del rubinetto che farebbe venire i calcoli, alle patate che diventerebbero tossiche dopo la cottura. L'**Istituto Superiore di Sanità** è sceso in campo dedicando, sul suo sito web istituzionale, una sezione ad hoc per smascherare tutte queste fake news.

### **Su scottature e ustioni non va messo il burro**

Questo luogo comune **non ha alcun fondamento scientifico**, anzi, se nell'immediato dona sollievo, con il passare delle ore può diventare dannoso.

La pelle bruciata, infatti, ha bisogno di essere raffreddata e protetta dalle infezioni. Burro e olio non svolgono queste azioni: i grassi che contengono, al contrario, intrappolano il calore e fanno sì che continui a danneggiare i tessuti sottostanti. Inoltre possono facilitare il passaggio di microrganismi che causano infezioni.

In caso di ustione, il primo soccorso consiste nel raffreddare la zona colpita con acqua corrente fredda per almeno 10 minuti. Per le parti del corpo che non possono essere immerse nell'acqua, si possono effettuare degli impacchi freddi utilizzando un panno pulitissimo imbevuto di acqua. Subito dopo occorre rivolgersi a un medico.

### **La papaya fermentata non è un elisir di lunga vita**

A oggi **non esistono studi dai quali emerga l'efficacia antiossidante e anti-invecchiamento degli integratori a base di papaya fermentata**.

Una falsa credenza attribuisce a questo frutto un ruolo importante nella lotta ai radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare, e il prodotto sarebbe anche un toccasana per la perdita di peso, per i problemi di digestione, per gli stati di affaticamento, per l'abbassamento delle difese immunitarie e per la cura di alcune malattie neurodegenerative. In realtà la papaya è sì ricca di sostanze antiossidanti, cioè utili per difendere l'organismo dall'azione dannosa dei radicali liberi, tuttavia questa è una caratteristica di tutta la frutta e la verdura. Non ci sono evidenze scientifiche che dimostrino effetti particolari della papaya.

### **Mangiare cibi senza glutine non è più salutare**

Si sta diffondendo la moda della dieta senza glutine, anche tra coloro che non soffrono di celiachia perché sarebbe più salutare e aiuterebbe a perdere peso e a migliorare lo stato di salute. In realtà non è così: per un celiaco una dieta priva di glutine è fondamentale, al contrario, **in assenza di una diagnosi medica di celiachia, privarsi di cibi contenenti glutine non è consigliato**. Eliminare cereali come il frumento,

l'orzo e il farro dalla propria dieta significa privarsi delle principali fonti di carboidrati complessi, dei minerali, delle vitamine, delle proteine e soprattutto delle fibre alimentari in essi contenuti, con inevitabili squilibri nutrizionali.

## **Gli spinaci non contengono tanto ferro**

Gli spinaci non sono una buona fonte di ferro per l'organismo perché **gran parte del quantitativo che contengono è inutilizzabile**, in quanto presente insieme a sostanze che ne inibiscono l'assorbimento nell'intestino, anche se tali sostanze possono essere inattivate con la cottura. Gli spinaci, comunque, rappresentano una buona fonte di vitamine, acido folico e cellulosa. Per assimilare più ferro ricordiamoci di associare sempre l'alimento alla vitamina C; più in generale, gli alimenti acidificanti, come il limone, ne migliorano comunque l'assorbimento.

## **L'acqua del rubinetto non fa venire i calcoli renali**

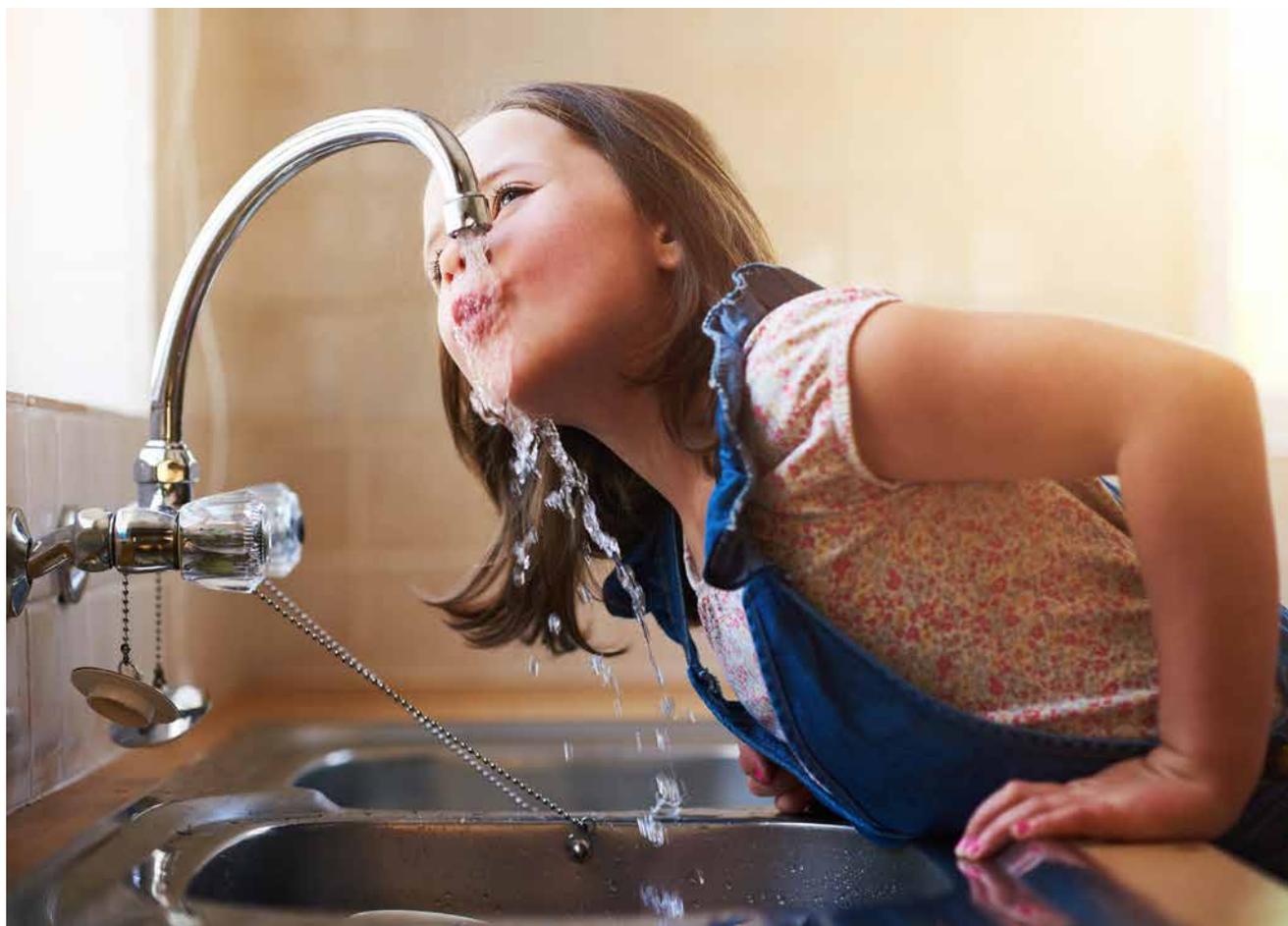
L'acqua del rubinetto, così come quella a elevato residuo fisso – cioè ricca di sali di calcio e magnesio

– **non favorisce la formazione di calcoli renali.**

Al contrario, è stato dimostrato che anche le acque minerali ricche di calcio sono utili nella prevenzione della calcolosi renale; viceversa, una dieta povera di calcio può aumentare il rischio di sviluppare questa patologia. Per prevenire i calcoli renali ciò che conta di più sono i liquidi che si assumono nell'arco della giornata, la cui quantità deve consentire una corretta diluizione delle urine.

## **Le patate non diventano tossiche qualche ora dopo la cottura**

Le patate non devono essere consumate per forza appena cotte perché dopo potrebbero diventare tossiche. A volte dopo la cottura possono scurirsi, ma **il colore non è dovuto a un principio di tossicità bensì a una naturale reazione chimica di ossidazione**, durante la quale il ferro contenuto nelle patate reagisce con l'acido clorogenico, una sostanza fenolica che difende questo tubero da microrganismi dannosi. Quindi, anche se si scuriscono, il sapore o il valore nutrizionale non cambiano.





# Casa fiorita CON LA NATALINA

La *Schlumbergera* è un cactus che fiorisce in pieno inverno e che abbellisce le nostre case con i suoi colori vivaci. È facile da coltivare e trova il suo habitat ideale negli interni



La natura ci regala piante che fioriscono tutto l'anno, e per gli amanti dei cactus in fiore la *Schlumbergera truncata* è la regina dell'inverno con la sua generosa fioritura che avviene tra dicembre-gennaio e dura anche quattro settimane. Un'idea regalo molto originale che può sostituire la classica *Poinsettia* (stella di Natale) e che è sicuramente più **facile da coltivare** perché ha bisogno di poche cure, ma garantisce la rifioritura in tutti gli inverni successivi. Si tratta di una **pianta succulenta** originaria del

Brasile (Paese, come si sa, dal clima caldo e umido) e appartiene ai "cactus epifiti", cioè delle specie di piante che vivono su altre piante usate come semplice sostegno e non per procurarsi il nutrimento. I primi esemplari di *Schlumbergera* – che prende il nome da Frédéric Schlumberger, un noto collezionista di piante succulente del XIX secolo – giunsero in Europa nel XIX secolo, portati dai coltivatori di succulente, e divennero rapidamente popolari come piante da appartamento a causa dell'insolita fioritura

invernale. Il colore del fiore è rosso intenso, tanto che la *Schlumbergera truncata* viene comunemente chiamata "Natalina" o "cactus di Natale". La pianta non va però confusa con l'*Hatiora gaertneri*, conosciuta come "Pasqualina", che fiorisce in primavera. La *Schlumbergera*, con i suoi nuovi ibridi, può dare vita a fiori di colori diversi che vanno dal giallo al bianco, dal rosso al rosa fino al fucsia.

## Il posto giusto

Per chi vive nelle zone dal clima mite, può essere anche **coltivata in esterno**, evitando però l'esposizione ai raggi diretti del sole che brucerebbero la superficie delle foglie. Per la sua caratteristica di essere epifita, richiede molta umidità ambientale, ma teme assolutamente i ristagni idrici nel terriccio. Quest'ultimo deve essere ricco di sostanze nutritive (torba) e poroso, caratteristica che si ottiene aggiungendo pietra pomice, lapillo vulcanico e sabbia di fiume. È consigliata la coltivazione in un bel vaso di terracotta.

La temperatura ideale per la *Schlumbergera* è intorno ai 15-24 gradi e in inverno va posizionata lontana sia dalle fonti di calore sia dalle finestre per evitare correnti di aria fredda. In primavera e in estate, quindi durante il periodo di crescita, richiede un'esposizione molto luminosa, filtrando i raggi del sole con una tenda.

## Coltivarla è facile, ma serve qualche accortezza

In generale questa succulente va annaffiata con moderazione, ma in maniera costante fino alla comparsa dei boccioli, aumentando l'apporto idrico durante lo sforzo della fioritura. La concimazione è importantissima in autunno con uno specifico prodotto per piante grasse (ricco di potassio) ogni due settimane, diluendo il concime nell'acqua delle annaffiature. Dopo la fioritura si possono ridurre le concimazioni a una sola volta al mese.

Se durante la bella stagione si coltiva la *Schlumbergera* all'aperto - per poi spostarla in casa a fine autunno così da proteggerla dal freddo - si rischiano la caduta dei boccioli e la compromissione dell'incantevole fioritura. L'ideale sarebbe quindi **coltivarla sempre in casa**, cercando di spostarla il meno possibile.

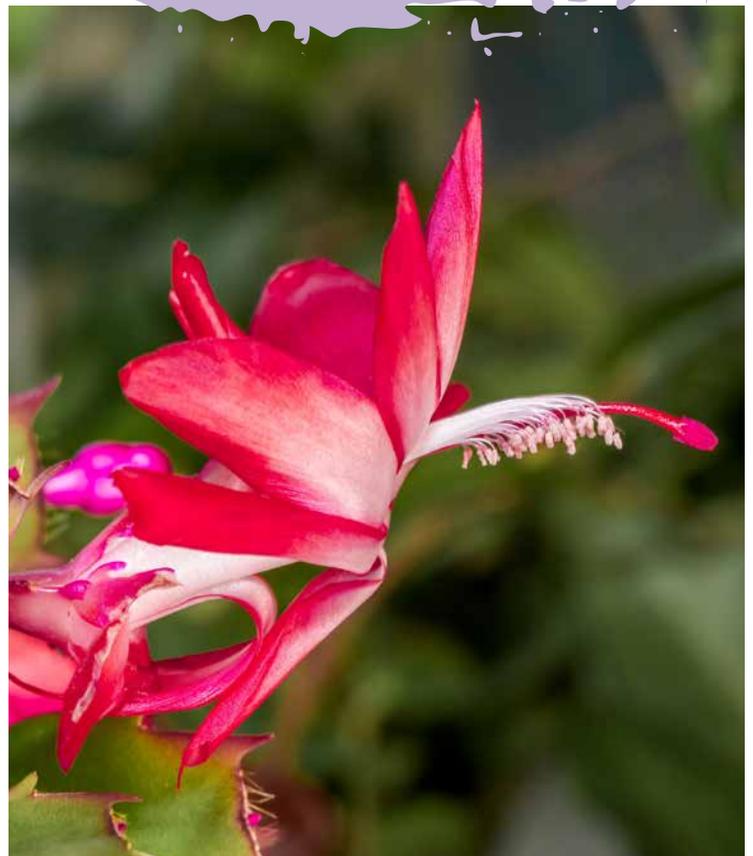
La moltiplicazione della pianta avviene staccando uno stelo piatto alla giuntura e mettendolo a radicare in sabbia e torba, vaporizzando saltuariamente solo

un po' d'acqua per mantenere la corretta umidità ed evitare che il germoglio marcisca.

Se il cactus di Natale troverà, a casa vostra, la giusta posizione, luce e umidità, **vi stupirà per la sua longevità, per le dimensioni importanti che può raggiungere e per le sue forme graziose** a cascate ricadenti, che, una volta fiorite, creano uno spettacolo davvero unico.

## FIORI COLORATISSIMI E DALLA FORMA PARTICOLARE

I fiori della *Schlumbergera* hanno un aspetto molto particolare e vengono paragonati a delle ballerine per la loro forma affusolata e multipetalo, con pistilli allungati e petali che sembrano artigli. I fiori del cactus di Natale hanno grandi dimensioni e colori accesi, con tonalità che vanno dalle sfumature di rosso, rosa, viola, bianco o arancione. Sono vivaci ed estremamente attraenti, caratteristiche che li fanno apprezzare, anche per il contrasto che creano con il verde acceso dei fusti.







## Il segno di gennaio: CAPRICORNO!

Buon compleanno, CAPRICORNO! Marte fino a maggio e Giove da giugno sottolineano l'importanza delle persone a te vicine, sempre pronte a darti una mano. Sei nata dal 22 al 31 dicembre? Tra maggio e ottobre Saturno cerca di rallentarti ma sei inarrestabile; amore meraviglioso a giugno, settembre e dicembre. Sei nata dal 1° al 10 gennaio? Da luglio a ottobre grazie a Giove il lavoro ti riserva grandi soddisfazioni; vita sentimentale stupenda a gennaio, maggio e settembre. Sei nata dall'11 al 20 gennaio? Urano, Saturno e Nettuno ti aiutano a trasformare come desideri la tua quotidianità; piacevole batticuore a gennaio, marzo, maggio e novembre.



### ariete

**Lavoro** Siete decise e instancabili, capaci di compiere qualsiasi impresa e soprattutto di superare le complicazioni che Marte e Mercurio vi creano dall'8. **Amore** Anche se Venere e Saturno non vi semplificano la vita, grazie al sostegno degli amici chiarite equivoci e dubbi di ogni tipo e non vi sentite mai sole. **Giorni fortunati** 2 e 26. Passione senza fine con il Capricorno, nervi tesi con i Pesci.



### cancro

**Lavoro** Tutto tranquillo fino al 14 quando Marte, Urano e Nettuno organizzano una festa meravigliosa in vostro onore, lasciandovi libere di esprimere la vostra creatività e procurandovi contatti preziosi: siete le vincitrici assolute. **Amore** Con Venere amica dal 3, e soprattutto il 19, siete amate e cercate. **Giorni fortunati** 8 e 17. Risate e follie con un Ariete, risposte offese da un Leone.



### bilancia

**Lavoro** In ufficio Marte, Mercurio e Saturno rendono ogni giorno più emozionante delle montagne russe: le continue sorprese vi danno le vertigini ma non perdetevi il controllo. Verso il 21 il Sole e Plutone esaltano le vostre doti. **Amore** Inizio d'anno un po' nervoso: dal 19 ascoltate Saturno e imparate a perdonare. **Giorni fortunati** 8 e 26. Patti chiari con un Acquario, poca sintonia con un Sagittario.



### capricorno

**Lavoro** Dopo una settimana in cui vi sentite prese di mira da tutti, dall'8 Mercurio vi insegna a essere più flessibili e disposte a capire gli altri. Siete concentrate e raggiungete i vostri obiettivi. **Amore** Dal 15 Venere, Mercurio, Nettuno e Saturno fanno l'impossibile per farvi coronare i sogni d'amore più azzardati. **Giorni fortunati** 12 e 17. Incontri effervescenti con un Toro, dispetti da uno Scorpione.



### toro

**Lavoro** A inizio mese siete agguerrite e ottimiste; dal 10 l'influenza benevola di Marte, Saturno e Nettuno vi consente di trionfare sul lavoro, lasciando libera la vostra creatività. **Amore** Dal 3 Venere realizza ogni vostro desiderio: intesa perfetta per chi è in coppia, incontri magici intorno al 19 per le single. **Giorni fortunati** 12 e 27. Momenti indimenticabili con un Pesci, noia con un Gemelli.



### leone

**Lavoro** Fino al 6 Marte provoca discussioni che hanno strascichi imprevedibili. Poi vi tranquillizzate e con l'aiuto di Giove elaborate strategie che vi fanno superare qualsiasi intoppo. **Amore** A fine mese incontri magici per le single; Venere e Saturno chiedono a chi è in coppia di non essere troppo tolleranti. **Giorni fortunati** 6 e 27. Serate romantiche con una Vergine, ripicche da un Capricorno.



### scorpione

**Lavoro** Nelle prime due settimane alcuni colleghi vi vorrebbero meno pronte a dare ordini e più disposte a collaborare; grazie a Marte e Urano capite che andare d'accordo con gli altri è necessario. **Amore** Sole o in coppia, dal 19 Venere, Mercurio e Saturno si adoperano per la vostra felicità. **Giorni fortunati** 11 e 20. Piacevoli novità con una Bilancia, abbiate più pazienza con una Vergine.



### acquario

**Lavoro** Marte dispettoso vi dà del filo da torcere, ma Giove amico vi suggerisce come togliervi dai pasticci. Dal 20 al 23 con il Sole e Plutone vivete giornate eccezionali: potete raggiungere qualunque obiettivo. **Amore** A inizio anno siete un po' nervose, ma il 19 una dimostrazione d'affetto vi tranquillizza. **Giorni fortunati** 8 e 21. Chiarimenti con un Cancro, scarso aiuto da un Toro.



### gemelli

**Lavoro** Venere dal 3 si prende cura della vostra carriera: anche se Marte, Giove e Mercurio sembrano decisi a farvi perdere tempo rallentando i vostri progetti, eventuali interruzioni non danneggiano la vostra situazione professionale. **Amore** Saturno vi aiuta a scacciare gelosie immotivate. **Giorni fortunati** 20 e 31. Grandi progetti con un Sagittario, discussioni infinite con un Ariete.



### vergine

**Lavoro** Fino al 10 calma e sangue freddo: evitate di rispondere a tono a chi vi sfida e fa i capricci. In seguito Mercurio, Marte, Saturno e Nettuno vi fanno recuperare motivazione e voglia di fare. **Amore** Venere amica dal 3 illumina il vostro settore dei legami amorosi e la vita sentimentale è meravigliosa. **Giorni fortunati** 12 e 27. Trionfi professionali con un Gemelli, discussioni infinite con un Acquario.



### sagittario

**Lavoro** Mercurio nel segno appiana dissapori e invidie da parte dei colleghi che vi giudicano troppo autoritarie. Dall'8 Marte e Mercurio tengono d'occhio le vostre finanze: è vietata qualsiasi distrazione. **Amore** Venere e Saturno aumentano il carico delle responsabilità, ma non vi impediscono di amare. **Giorni fortunati** 8 e 19. Una pizza e dolci chiacchiere con un Leone, meglio evitare una Bilancia.



### pesci

**Lavoro** Fino al 13 vi fate valere fin troppo; intorno al 14 Marte, Urano e Nettuno vi rendono creative e brillanti più del solito, pronte ad avviare nuove attività o accettare offerte. **Amore** Con Venere nel segno dal 3 l'amore regna sovrano nella vostra vita, con momenti eccezionali intorno al 19. **Giorni fortunati** 11 e 23. Torna il sereno con uno Scorpione, discorsi poco sinceri di un Cancro.



# INDICE

## delle ricette



### Antipasti

- Chips di sedano rapa al forno, **44**
- Frittelle di patate dolci e quinoa con salsa di yogurt allo zenzero, **20**
- Insalata di sedano rapa con verdure e maionese vegana, **46**
- Muffin salati ai broccoli e Pecorino, **19**
- Pizza di scarola, **33**
- Plumcake salato con zucca, farina di ceci e bresaola, **29**

### Primi

- Maltagliati di rapa rossa con pesto piccante di pistacchi e scorza d'arancia, **9**
- Vellutata di sedano rapa con lenticchie rosse e kasha, **41**
- Zuppa di verdure con fagioli rossi, **21**



### Secondi

- Bowl di quinoa, broccoli e cipolla arrostiti con pollo teriyaki, **22**
- Burrito di patate dolci con pollo marinato e maionese al coriandolo, **16**
- Panzerotti integrali con cime di rapa, scamorza e tofu, **30**
- Polpettine di legumi alle spezie con radicchio e noci, **11**
- Sedano rapa arrosto con patate e cipolle rosse, **43**

### Dolci e colazione

- Biscotti alla banana con gocce di cioccolato e scorza d'arancia, **13**
- Cinnamon rolls alla zucca e noci pecan, **12**
- Granola speziata con frutta secca, **25**
- Toast di pandoro con marmellata di agrumi, **24**





**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. 113 gennaio 2025

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:

- **Poveri ma ricchi: i fagioli**
- **Star bene con il porridge**
- **Frittate, semplici e complete**



GranTerre

# Teneroni



## NOVITÀ



Gli **Hamburger Teneroni**, cosa li rende così speciali? Una ricetta unica e inconfondibile.

Tutto il gusto del buon prosciutto cotto, ingredienti semplici e genuini per esaltarne il sapore, senza glutine e glutammato aggiunto.

Porta in tavola l'allegria con gli Hamburger Teneroni, ce n'è per tutti i gusti!

Per lasciare tutti a bocca aperta a pranzo e a cena scopri le novità. Morbidi e gustosi **Bocconcini con petto di pollo**, prosciutto cotto e mozzarella, il **Tortino di Patate**, prosciutto cotto di alta qualità e Grana Padano DOP. La gamma si allarga con due ricette uniche a base di Riso e ingredienti selezionati: **Riso al Salto Pomodoro e Parmigiano** e **Riso al salto Asparagi, Speck e Zafferano**.

scopri di più su  
[www.granterre.it](http://www.granterre.it)



BONTÀ A PRIMA VISTA



## GALANI DEI DOGI

FRITTI IN OLIO DI SEMI  
DI GIRASOLE ALTOLEICO

SENZA GRASSI  
IDROGENATI

Photo  
Cespi

*Coriandoli,  
stelle filanti e*  
**NOSTRI DOLCI**  
*per tutti quanti*

## PETTEGOLEZZI DI COLOMBINA

FRITTI IN OLIO DI SEMI  
DI GIRASOLE ALTOLEICO

SENZA GRASSI  
IDROGENATI



Photo  
Cespi



*Scopri di più!*