PRèMIATY

_cucina _benessere _viaggi _lifestyle

SPECIALE
LENTICCHIE
IN CUCINA

VIAGGI
INVERNO A COLORI:
GIAMAICA

Inizio detox

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

n. 47 gennaio 2019

8 004348 145210

parmalat e Kinder

#BUONGIORNOITALIA

ACQUISTA

1 LITRO DI LATTE IN BOTTIGLIA* + **1 CONFEZIONE KINDER***

IN PALIO OGNI GIORNO

100 SPREMIAGRUMI PHILIPS

1 ACQUISTA

1 confezione di merendine Kinder e Ferrero*

+

1 litro di latte in bottiglia della gamma Parmalat*

2 CARICA

lo scontrino su www.vincibuongiornoitalia.it

3 SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO

1 dei 100 spremiagrumi Philips in palio ogni giorno

*Per info sui prodotti partecipanti e regolamento completo vai su www.vincibuongiornoitalia.it.
Concorso valido dal 4/01 al 4/02/19. Montepremi 198.368€ (IVA inclusa).

EDITORIALE
gennaio 2019

Gennaio, un nuovo inizio

Buon anno, lettori di Prémiaty!
Ogni volta a gennaio, come da tradizione, il nuovo inizio ci spinge a segnare sull'agenda tanti **buoni propositi**: qualcuno verrà messo in pratica, qualche altro verrà dimenticato in pochi giorni.
Per aprire il 2019 in bellezza, non possono mancare sulla vostra tavola le **lenticchie**, l'ingrediente benaugurante protagonista di un intero menu, dalla zuppa all'hummus.
Dopo le abbuffate natalizie è d'obbligo **ricominciare in leggerezza**: provate il gusto delle nostre colorate **bowl detox**, ciotole ricche di gusto, vitamine e sali minerali; scaldatevi con la vellutata di zucca e coccolatevi con la cheesecake scomposta, da accompagnare a una fumante tazza di tisana disintossicante, perfetta per le fredde serate di gennaio.
Nella nostra lista dei buoni propositi c'è anche quello di fare in casa gli **impasti di base** che spesso si acquistano pronti al supermercato: dalla brisée alla frolla, sono ottimi **per preparazioni dolci e salate**. Siete pronti a sporcarvi di farina con le nostre scuole di cucina?
Infine, perchè non concedersi un bel viaggio? Partite, almeno con la fantasia: **vi portiamo in Giamaica**, per scoprire che l'isola delle spiagge e della musica reggae è anche tanto altro.
Ora tocca a voi: quali sono i vostri buoni propositi per il 2019?

SOMMARIO
gennaio 2019

4
agenda del mese

cucina

6
ricette del mese
ricche lenticchie

12
il prodotto di stagione
sapore e salute

14
ricette per tutti i giorni
sette x sette

22
prodotti del mese
latticini

24
menu speciale
dopo le feste...
...menu detox

30
semplicissimo
riso integrale
con zucca e cavolo nero

32
scuola di cucina salata
con le mani... in pasta

34
scuola di cucina dolce
pasticcieri
provetti

benessere

37
cibo e salute
la felicità in cucina

44
approfondimento
il buon umore
vien mangiando

viaggi

46
itinerario
Giamaica...
is this love?

lifestyle

54
mondo donna
sguardo perfetto...
il trucco c'è
ma non si vede

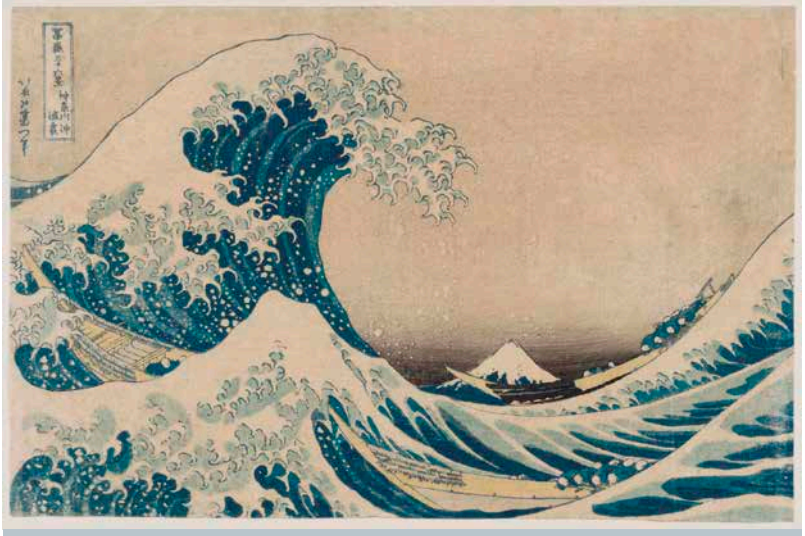
56
junior
Quello che i ragazzi
non dicono

58
pet care
Arriva un cucciolo

60
oroscopo

AGENDA_Idee e consigli

gennaio



Hokusai-Hiroshige. Oltre l'onda
Fino al 3 marzo
Museo Civico Archeologico, Bologna
www.oltrelonda.it

Direttamente dal Museum of Fine Arts di Boston, ben 250 opere di Katsushika Hokusai e Utagawa Hiroshige, i più grandi maestri dell'arte figurativa *ukiyoe*, "immagini del mondo fluttuante". I dipinti e le stampe mostrano il rapporto degli artisti con la natura e i fenomeni atmosferici, ritratti di persone emblematiche del loro tempo e un tentativo di innovare lo stile dell'epoca.

Escher
Fino al 22 aprile
PAN-Palazzo delle Arti, Napoli
www.mostraescher.it

La retrospettiva ospitata a Napoli è la più grande e di successo dedicata all'olandese Maurits Cornelis Escher, visionario progettista di mondi impossibili e paradossali.
Il percorso espositivo porta il visitatore a scoprire in 200 lavori l'opera dell'artista e la sua grande influenza nelle espressioni culturali successive come la grafica, il fumetto e il cinema.

Willy Ronis.
Fotografie 1934-1998
Fino al 6 gennaio
Casa dei Tre Oci
Venezia
www.treoci.org

L'esposizione è allestita in una location suggestiva, un palazzo veneziano di inizio Novecento sull'isola della Giudecca. In omaggio al grande fotografo francese sono esposti al pubblico per la prima volta documenti personali come lettere e libri, e una decina di scatti dedicati proprio alla città di Venezia, fra le circa 120 fotografie in mostra.

© Willy Ronis

Sapeur-Fiera del prodotto tipico di qualità
25-27 gennaio, Forlì Fiera
www.sapeur.it

Artigianato e gastronomia non solo dalla Romagna, ma da tutt'Italia, esposti negli stand in cui fare assaggi, nuove scoperte e acquisti golosi, nell'ottica di valorizzare e promuovere le tante eccellenze locali.
La kermesse ospita l'evento interno Forlì Wine Festival, per accompagnare il tutto con la degustazione di qualche buona etichetta.

Trieste Film Festival
18-25 gennaio, Trieste
www.triestefilmfestival.it

Giunge quest'anno alla sua trentesima edizione il principale appuntamento nazionale con il cinema dell'Europa centro-orientale. In vari teatri e sale della città vengono proiettati film, documentari, cortometraggi, premiati infine da pubblico e giurie. Molta attenzione è rivolta alle produzioni italiane ed europee e a progetti innovativi; ai giovani talenti sono proposti workshop di respiro internazionale.

TRIE
STE
FILM
FEST
IVAL
30
18 - 25
01
2019

La città in un presepe
Fino al 14 gennaio, Spoleto
www.prolocospoleto.it

Si rinnova la tradizione natalizia che veste a festa la città, con allestimenti scenografici, luci e, naturalmente, tanti presepi. Per tutta la durata della manifestazione si tengono mostre ed eventi a tema in numerosi edifici storici del centro. Non mancano eventi gastronomici e attrazioni per divertire i più piccoli.

La cucina con erbe, fiori e tè. Ricette tra storia, tradizione e leggenda
di Giordana Pagliarani
140 pagine - 13,00 €
www.etadellacquario.it

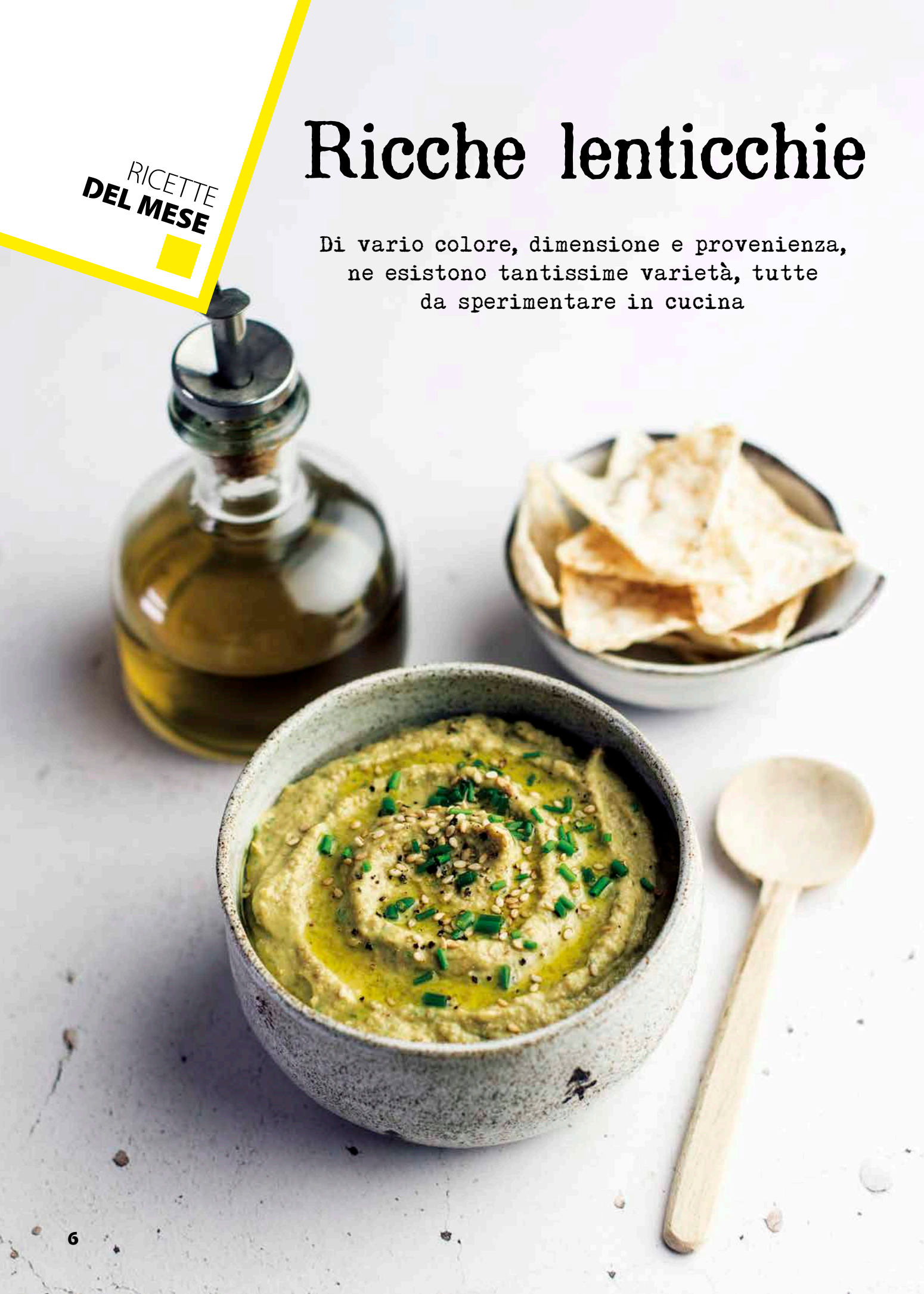
Aromi delicati, provenienti dalla cultura mediterranea o dall'estremo Oriente, che possono arricchire le nostre pietanze senza sovrastare i sapori degli ingredienti. L'utilizzo di queste essenze si lega non solo alla gastronomia in senso stretto, ma anche al benessere, date le proprietà curative di molte erbe conosciute da secoli. Un viaggio affascinante per riconciliarci con la natura, tra antiche leggende e sfiziose ricette.

Vignaioli Naturali a Roma 2019
26 e 27 gennaio
Hotel The Westin Excelsior, Roma
www.vininaturaliaroma.it

L'appuntamento della Capitale dedicato ai vini naturali compie 10 anni di successo crescente di pubblico, sempre più attento e curioso nei confronti di questi nettari.
A portarli in assaggio sono decine di vignaioli provenienti da ogni angolo dello Stivale, ma anche da Francia, Spagna, Portogallo, Grecia, Slovenia e non solo.

Ricche lenticchie

Di vario colore, dimensione e provenienza, ne esistono tantissime varietà, tutte da sperimentare in cucina



Zuppa di lenticchie rosse al curry

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

1 cipolla **1** spicchio d'aglio **4 cm** di radice di zenzero **1** cucchiaio di curry in polvere peperoncino frantumato **220 g** di lenticchie rosse decorticate **400 g** di polpa fine di pomodoro **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** **200 ml** di latte di cocco **yogurt magro 0,1% al naturale Equilibrio&Piacere** **1** mazzetto di coriandolo fresco in foglie sale e pepe

1. Pelate e tritate finemente la cipolla. A parte tritate anche l'aglio e lo zenzero pelati. In una casseruola scaldate un giro d'olio e fatevi imbiondire la cipolla finché non risulta un po' ammorbidita. Unite aglio, zenzero, una presa di peperoncino e rosolate per qualche minuto.
2. Aggiungete anche il curry e mescolate per 1 minuto, poi unite le lenticchie e fate insaporire, sempre mescolando. Versatevi quindi la polpa di pomodoro e la metà delle foglie di coriandolo (o prezzemolo) tritate finemente. Proseguite la cottura per 5 minuti, poi allungate con 2 tazze d'acqua; regolate di sale e pepe e abbassate la fiamma. Fate cuocere per 25 minuti mescolando di tanto in tanto.
Se necessario unite poca acqua.
3. Aggiungete infine il latte di cocco e fate cuocere per altri 5 minuti. Distribuite la zuppa in quattro fondine e decorate con un cucchiaio o due di yogurt, un filo d'olio, una spolverata di pepe o peperoncino, se gradito, e le foglie di coriandolo avanzate.

Polpette di pollo in umido con lenticchie speziate

X 4 persone - preparazione **20 MINUTI** - cottura **1 ORA**

- **400 g** di petto di pollo macinato 2 volte
- **1** spicchio d'aglio
- **1/2** cucchiaino di zenzero in polvere
- **1/2** cipolla
- **2** cucchiai di salsa di soia a basso contenuto di sodio
- **2** fette di **pane bauletto con farina di Kamut bio VerdeMio**
- latte
- pane grattugiato
- olio di semi di girasole
- pepe

per le lenticchie in umido

- **300 g** di **polpa di pomodoro in bottiglia bio VerdeMio**
- **180 g** di lenticchie mignon secche
- **3** cucchiai di misto per soffritto
- **1** cucchiaino di cumino in polvere
- **1** cucchiaino di zenzero in polvere
- **1/2** cucchiaino di paprica forte
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- qualche rametto di prezzemolo
- sale e pepe

1. Sciacquate le lenticchie, tenetele in ammollo circa 20 minuti, poi scolatele e fatele bollire per 30 minuti, o finché non risulteranno cotte al dente. Scolatele e tenetele da parte.
2. Intanto preparate le polpette: fate ammollare il pane spezzettato in poco latte, strizzatelo bene e unitelo al macinato di pollo in una ciotola. Pelate e tritate finemente l'aglio e la cipolla, uniteli alla carne con lo zenzero in polvere, la salsa di soia e un po' di pepe macinato. Mescolate e regolate la consistenza delle polpette (se dovessero essere troppo umide) aggiungendo poco pangrattato per volta, fino a ottenere un composto leggermente appiccicoso. Fate riposare in frigorifero coperto con della pellicola per 30 minuti.
3. Con le mani leggermente umide, formate delle polpettine rotolando l'impasto tra i palmi. Scaldate in una padella 2-3 cucchiai d'olio di semi di girasole e fate rosolare molto bene le polpettine su tutti i lati a fuoco medio, girandole spesso. In una casseruola, scaldate dell'olio d'oliva con il soffritto finché non sarà leggermente morbido. Unite le spezie e fate insaporire. Aggiungete la polpa di pomodoro e le lenticchie e mescolate. Unite poca acqua e cuocete per 15 minuti a fuoco basso. Regolate di sale e pepe e unite le polpette. Tritate il prezzemolo e unitelo allo stufato, proseguite la cottura per circa 10 minuti e servite.

Hummus di lenticchie

(foto a p. 6)

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI**

- **400 g** di lenticchie precotte
- **1/2** spicchio d'aglio
- **1/2** limone
- **1** cucchiaio di pasta di sesamo (tahina)
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- **2** cucchiai di foglie di prezzemolo fresco
- semi di sesamo
- qualche rametto di erba cipollina
- sale e pepe

1. Scolate le lenticchie e sciacquatele. Frullatele con la pasta di sesamo, il succo del limone, l'aglio sbucciato e privato del germoglio, 2 cucchiai d'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e il prezzemolo. Unite 2 cucchiai d'acqua e frullate fino a ottenere una crema omogenea, se necessario aggiungete poca altra acqua.
2. Versate la crema ottenuta in una ciotola. Completate con un filo d'olio, una macinata di pepe e una manciata di semi di sesamo. Servite a piacere con dei cracker o verdure croccanti.

Orecchiette con ragù di salsiccia piccante, lenticchie e pecorino

X 4 persone
preparazione **15 MINUTI** - cottura **50 MINUTI**

- **300 g** di salsiccia piccante
- **200 g** di **lenticchie verdi bio VerdeMio**
- **500 g** di orecchiette
- **2** cucchiai di misto per soffritto
- **1** costa di sedano
- **1** carota
- **1** foglia di alloro
- paprica forte
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- **4** cucchiai di Pecorino Romano DOP grattugiato
- brodo vegetale o di carne
- **1/2** bicchiere di vino bianco
- sale e pepe

1. In un tegame dai bordi alti portate a bollore abbondante acqua con la costa di sedano, la carota sbucciata e la foglia d'alloro. Salate leggermente e fate cuocere le lenticchie per circa 35 minuti, o il tempo necessario finché non saranno cotte, ma ancora al dente. Scolatele e tenete da parte.
2. In una padella a parte fate scaldare 2 cucchiai d'olio con il soffritto e fate cuocere per 5-8 minuti a fiamma bassa senza farlo abbrustolire. Eliminate la pelle delle salsiccie e sgranatele con una forchetta in un piatto prima di unirle al soffritto, quindi alzate la fiamma per farle rosolare. Insaporite con una macinata di pepe e un cucchiaio raso di paprica.
3. Unite le lenticchie, mescolate bene il tutto per farle insaporire e, dopo qualche minuto, sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare. Proseguite la cottura per circa 10 minuti aggiungendo poco brodo alla volta per mantenere l'intingolo abbastanza umido. Nel frattempo lessate le orecchiette al dente in acqua bollente leggermente salata. Scolatele con una schiumarola unendole al fondo di lenticchie e salsiccia e conservate l'acqua di cottura.
4. Fate mantecare la pasta con il condimento unendo qualche mestolino d'acqua di cottura. Aggiungete la metà del pecorino grattugiato e mescolate bene. Distribuite nei piatti e completate con il pecorino rimasto.

Di provenienza certificata, le **Lenticchie verdi biologiche VerdeMio** sono gustose, salutari e ricche di nutrienti preziosi.

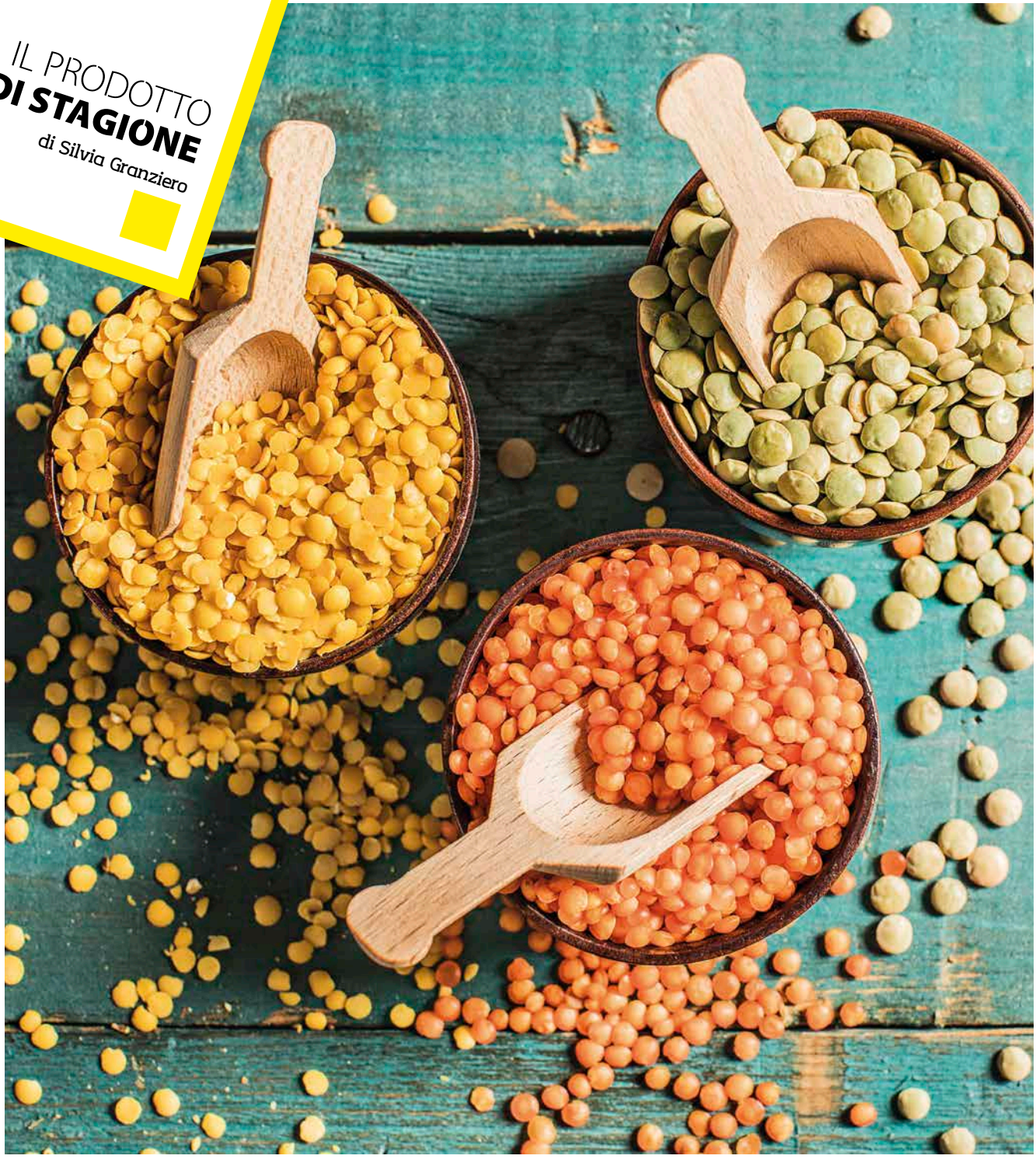
Insalata di lenticchie con cipolla e feta

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **5 MINUTI**

400 g di lenticchie precotte **1** Cipolla rossa di Tropea IGP **150 g** di feta **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** aceto **10** rametti di coriandolo fresco in foglie **1** spicchio d'aglio **1** limone sale e pepe

1. Sbucciate e affettate finemente la cipolla. Mettetela a bagno in una tazza riempita per 2/3 di acqua e per 1/3 di aceto per circa 30 minuti, poi sciacquatela bene e strizzatela. Scolate bene le lenticchie dal liquido di governo e sciacquatele sotto acqua corrente. Scaldate 2 cucchiai d'olio in una padella e unite l'aglio sbucciato e schiacciato, aggiungete quindi le lenticchie e fatele scaldare a fiamma media.
2. Sbriciolate grossolanamente la feta con una forchetta. In un'ampia ciotola mettete le lenticchie, la cipolla, la feta, un filo d'olio a crudo, sale, pepe, il succo del limone e le foglie di coriandolo. Mescolate bene per amalgamare e fate riposare per almeno 15 minuti per fare insaporire prima di servire.

IL PRODOTTO
DI STAGIONE
di Silvia Granziero



Sapore e salute

La tradizione vuole che si mangino a Capodanno, ma questi antichi e gustosi legumi meritano più spazio sulle nostre tavole, tutto l'anno

Mangiarle il primo gennaio, si sa, porta ricchezza, o, almeno, è bello pensarlo. In questo periodo sono numerosi i piatti a base di lenticchie nelle cucine degli italiani, soprattutto come contorno del cotechino, classico abbinamento festivo. Ma le lenticchie sono un ingrediente gustoso, versatile e nutriente, che vale la pena portare in tavola molto più spesso.

Un legume antichissimo

Le lenticchie sono tra i più antichi legumi coltivati dall'uomo: in Grecia ne sono state trovate tracce risalenti addirittura al 7000 a.C., ma sono quanto mai utili oggi, come fonte di proteine amiche della salute, ottime per vegetariani e non. Da quelle grandi e chiare di Altamura a quelle piccolissime di Ustica, da quelle rosse – da cui oggi si ricava anche una farina con cui si produce persino la pasta – a quelle **IGP di Castelluccio di Norcia**; proprio in questa zona dell'Umbria, che è in cima alla classifica delle regioni produttrici di lenticchie, tra la primavera e l'estate la fioritura regala paesaggi che sembrano dipinti dai colori pastello. Le varietà di lenticchie italiane sono molte e diverse, tutte gustose e perfette per essere le protagoniste di tanti piatti regionali. Si prestano soprattutto a portate ricche, da mangiare calde e quindi ideali per il periodo invernale: dalla zuppa umbra alle lenticchie in umido, dal contorno per lo zampone all'abbinamento con il riso.

Ferro e fibre

Tra i benefici di questo antico legume – oltre alla buona percentuale di proteine, che le rende un'ottima alternativa vegetale ai secondi piatti di carne (provate ad esempio le polpette di lenticchie o un'insalata tiepida arricchita di verdure stagionali) – ci sono le fibre, indispensabili al benessere dell'organismo e al giorno d'oggi consumate in quantità troppo scarse. Più lenticchie, dunque, anche **per beneficiare delle vitamine** (in particolare del gruppo B e PP), del ferro, del fosforo e degli amminoacidi; grazie agli **antiossidanti**, poi, aiutano a contrastare gli effetti dell'invecchiamento sulla pelle.

Purtroppo, non tutti i nutrienti delle lenticchie sono utilizzabili dall'organismo, che riesce, però, ad assumerli più facilmente se vengono abbinate a pasta o altri cereali. Via libera, allora, alle zuppe arricchite di farro e orzo, ai condimenti per la pastasciutta e ai risotti alle lenticchie. Un'altra idea può venire dall'etnico: prendete ispirazione dalla cucina indiana per preparare un *dhal* speziato di lenticchie rosse.

Meno caloriche di pasta e riso, le lenticchie sono, però, molto nutrienti e contribuiscono a tenere sotto controllo il livello glicemico e aiutano a **prevenire l'ipertensione** e il colesterolo. Buone sì, insomma, ma anche benefiche e ottime anche per chi ha particolari esigenze di dieta.

Scopri

3 nuovi modi per gustare le lenticchie. Guarda la videoricetta.

Fresche, secche o in scatola?

Le lenticchie in scatola sono molto pratiche e di veloce utilizzo: è sufficiente, infatti, scolarle del loro liquido di governo per impiegarle direttamente nella ricetta; lo svantaggio è che perdono in parte le loro proprietà nutritive. Fresche si trovano soltanto nel periodo estivo, mentre quelle secche sono in commercio tutto l'anno e presentano il vantaggio di mantenere intatto il contenuto di nutrienti. In genere, in questo caso, vanno tenute in ammollo qualche ora a seconda delle dimensioni e poi lessate o cucinate con acqua o brodo in quantità. Ricordate di salarle solo a fine cottura, altrimenti rischiano di indurire.

sette x sette

Se siete a corto di idee per il menu della settimana vi proponiamo una ricetta - velocissima - al giorno per sbizzarrirvi ai fornelli. Siete pronti?

Burger di patate e sarde

X 4 persone
preparazione **10 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

4 sardine in scatola **3** patate medie **1** uovo **2** cipollotti **1** peperoncino fresco **2** cucchiai di **Grana Padano DOP oltre 20 mesi Gusto&Passione** grattugiato **1** cucchiaio di olio di cocco **1** cucchiaio di farina tipo "00" prezzemolo **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** sale e pepe

1. Pelate le patate, tagliatele a pezzetti e cuocetele a vapore nell'apposito cestello. Nel frattempo tritate i cipollotti con il peperoncino e soffriggete in padella con 1 cucchiaio d'olio per 2 minuti. Raccoglieteli quindi in una ciotola con le patate e le sarde e schiacciate il tutto con una forchetta. Unite anche l'uovo, il grana e il prezzemolo tritato, aggiustate di sale e pepe e amalgamate. Se l'impasto fosse troppo morbido aggiungete 1 cucchiaio di farina.
2. Formate i burger pressandoli leggermente con le mani per appiattirli e passateli nella farina. Fate riposare in frigorifero per almeno 20 minuti prima di cuocere. Fate fondere l'olio di cocco in padella e cuocetevi i burger circa 2 minuti per lato in modo che diventino dorati. Servite a piacere con un'insalata fresca.

Quiche con spinaci, feta e speck

X 4 persone
preparazione **15 MINUTI** - cottura **45 MINUTI**

4 uova bio VerdeMio + **1** tuorlo **1** rotolo di pasta sfoglia **120 ml** di latte **110 g** di robiola **200 g** di spinaci **1** porro grande **1** cucchiaio di speck a bastoncini semi di girasole **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** sale e pepe

1. Tagliate il porro a rondelle e fatelo soffriggere in padella con 2 cucchiai d'olio. Unite gli spinaci e fate appassire. Sbattete le uova intere con il latte, unite la robiola, le verdure cotte, sale e pepe e amalgamate bene.
2. Stendete la sfoglia in una teglia, bucherellate il fondo con una forchetta e versatevi il ripieno. Aggiungete lo speck e i semi di girasole e spennellate i bordi con il tuorlo sbattuto. Infornate per circa 40 minuti a 200°C. Fate intiepidire la quiche prima di servirla cosparsa a piacere di altri semi di girasole e prezzemolo.

Teglia con cavoletti di Bruxelles, pancetta, uova ed erba cipollina

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **22 MINUTI**

- **800 g** di cavoletti di Bruxelles
- **4 uova bio VerdeMio**
- **4-5** fette di pancetta arrotolata
- **1** cucchiaio di erba cipollina tritata
- **2** cucchiai di Aceto Balsamico di Modena IGP
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- **1** cucchiaio di **miele millefiori bio VerdeMio**
- sale e pepe

1. Lavate i cavoletti, tagliateli a metà e disponeteli in una teglia. Mescolate l'aceto con 1 cucchiaio d'olio, il miele, un pizzico di sale e una macinata di pepe e versate l'emulsione sui cavoletti. Aggiungete le fette di pancetta e cuocete per circa 15 minuti a 200°C.
2. Sfornate e rompetevi le uova avendo cura di mantenere intatto il tuorlo. Regolate di sale e pepe e cuocete per altri 7 minuti. Servite completando con l'erba cipollina.

Pollo con senape al miele, patate novelle ed erbe aromatiche

X 4 persone
preparazione **10 MINUTI** - cottura **30 MINUTI**

1 kg di pollo a pezzi **2** cucchiai di trito di carote, sedano, cipolla **200 g** di pancetta a fettine **500 g** di patate novelle **200 ml** di brodo di carne **80 g** di senape in grani **2** cucchiai di miele **200 ml** d'acqua **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** timo sale e pepe

1. In un ampio recipiente condite il pollo con sale e pepe mescolando bene. Scaldate 2 cucchiai d'olio in una casseruola e soffriggete il trito di verdure. Aggiungete il pollo e fatelo rosolare su ogni lato fino a quando non risulterà dorato, quindi prelevatelo e tenetelo da parte.
2. Nella stessa casseruola aggiungete la pancetta e le patate tagliate a metà e cuocete per circa 5 minuti mescolando. Versatevi quindi il brodo e l'acqua, unite la senape, il miele e infine il pollo. Portate a bollore, coprite e proseguite la cottura per 10 minuti. Togliete il coperchio, unite il timo e cuocete ancora 10 minuti. Servite caldo con il fondo di cottura.

Pasta integrale cacio e pepe con carciofi croccanti e pangrattato

X 4 persone - preparazione **20 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

320 g di **spaghetti integrali bio VerdeMio** **3** carciofi **140 g** di Pecorino Romano DOP grattugiato **5** cucchiai di pangrattato **2** cucchiai di erbe aromatiche (maggiorana, timo) olio di semi per friggere **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** sale e pepe in grani

1. Pulite i carciofi, tagliateli a metà e sbollentateli in acqua salata per pochi minuti. Quindi divideteli in petali e friggete in olio di semi ben caldo. Scolate su carta assorbente e condite con un pizzico di sale.
2. Versate due cucchiai d'olio in una padella, unite il pangrattato e le erbe aromatiche e saltate il tutto fino a doratura.
3. Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Trasferite circa 2 mestoli d'acqua di cottura in una padella con 2 cucchiai di pepe pestato e mescolate. In una ciotola sciogliete il pecorino con poca acqua di cottura degli spaghetti in modo che si formi una crema.
4. Scolate la pasta 2 minuti prima del termine della cottura e versate nella padella con il pepe finendo la cottura. Se necessario aggiungete poca acqua. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire, quindi aggiungete la crema di pecorino e mantecate. Servite gli spaghetti con i carciofi e il pane croccante.

– VerdeMio –

Spaghetti integrali

Ricca di fibre e di sapore, la pasta integrale è entrata nelle dispense e nei gusti di molti italiani. Gli **Spaghetti integrali bio VerdeMio** sono garanzia di qualità: pasta trafilata al bronzo fatta al 100% di grano italiano. Perfetto l'accostamento con formaggi e verdure, come nella ricetta proposta di sapore romanesco.

Insalata tiepida di quinoa con ceci, cavolo nero, ricotta e uova

X 4 persone - preparazione **10 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

■ **4 uova bio VerdeMio** ■ **200 g** di quinoa bicolore ■ **250 g** di ceci precotti ■ **1** mazzo di cavolo nero ■ **250 g** di ricotta stagionata ■ **600 ml** di brodo vegetale ■ **2** cipollotti ■ prezzemolo fresco ■ **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione** ■ sale e pepe

1. Eliminate le parti più dure del cavolo, spezzettatelo e cuocetelo in acqua salata per 5 minuti. Scolate e tenete da parte. Nel frattempo cuocete la quinoa nel brodo per 12 minuti o comunque fino a quando si sarà assorbito.
2. Tritate i cipollotti e fateli soffriggere in padella con 2 cucchiai d'olio. Unite il cavolo nero e i ceci e fate saltare per qualche minuto, quindi aggiungete alla quinoa il prezzemolo tritato e le verdure e mescolate.
3. Cuocete le uova in acqua per 7 minuti a partire dal bollore, poi passatele sotto l'acqua fredda per raffreddarle e rotolatele su un piano per rompere il guscio. Una volta pelate, tagliatele a metà e condite con sale e pepe. Servite la quinoa con la ricotta spezzettata e le uova.

Curry di zucca e lenticchie con mandorle

X 4 persone
preparazione **15 MINUTI** - cottura **25 MINUTI**

- **700 g** di zucca già pulita
- **1** cucchiaio di pasta di curry piccante
- **120 ml** di latte di cocco
- **1** cipolla rossa
- **250 g** di lenticchie precotte
- **30 g** di mandorle a lamelle
- **130 ml** d'acqua
- prezzemolo
- sale e pepe

1. Tagliate la zucca a cubetti e la cipolla a rondelle. Disponetele in una teglia e aggiungete l'acqua tiepida in cui avrete sciolto la pasta di curry e regolate di sale e pepe.
2. Coprite con un foglio d'allumino e infornate a 220°C per circa 10-15 minuti. Togliete l'alluminio, unite le lenticchie scolate dal loro liquido di governo e il latte di cocco e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Servite con le mandorle a lamelle fatte tostare in padella e il prezzemolo tritato.

Risotto al cavolfiore con salvia croccante e formaggio

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **40 MINUTI**

- **320 g** di riso carnaroli
- **450 g** di cimette di cavolfiore
- **1,5 l** di brodo vegetale
- **1** bicchiere di vino bianco
- **70 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato
- **1** cucchiaio di trito di sedano, carota, cipolla
- **80 g** di brie
- **30 g** di **burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio**
- salvia
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- sale e pepe

1. Tagliate le cimette di cavolfiore a fettine, disponetele su una teglia coperta di carta da forno e conditele con olio, sale e pepe. Cuocete in forno a 200°C per circa 15 minuti, poi aggiungete la salvia e cuocete per altri 5 minuti o fino quando il cavolfiore non sarà dorato.
2. Fate soffriggere il trito di verdure in una casseruola con 2 cucchiai d'olio. Unite il riso e fate tostare mescolando. Sfumate con il vino e lasciate evaporare. Unite poco brodo alla volta.
3. A metà cottura unite 50 g di parmigiano e una macinata di pepe a piacere. A cottura ultimata mantecate con il burro e il parmigiano avanzato. Servite con il cavolfiore, la salvia croccante e il brie a pezzetti.

PRODOTTI
DEL MESE

Burro Senza Lattosio

Il **Burro senza lattosio Equilibrio&Piacere**, disponibile nel pratico panetto da 200 g, è dedicato a chi fatica ad assimilare i latticini ma non vuole rinunciare al gusto: con meno dello 0,1% di lattosio, può essere utilizzato per la preparazione di dolci, dalle classiche crostate alle preparazioni più fantasiose, ma anche per arricchire i primi, dal condimento della pasta alla mantecatura del risotto.

Latte UHT Alta Digeribilità Senza Lattosio

Il **Latte UHT Alta Digeribilità senza lattosio Equilibrio&Piacere** è indispensabile per chi non vuole rinunciare alle proprietà benefiche del latte senza appesantirsi. Contiene meno dello 0,1% di lattosio ed è il prodotto ideale per affrontare la giornata con energia e leggerezza. Disponibile nella confezione da 1 litro, il trattamento UHT ne garantisce una lunga conservazione prima dell'apertura. Ottimo non solo a colazione: provatelo nella besciamella da utilizzare per lasagne e pasta al forno.

Mozzarella -40% grassi

La **Mozzarella Equilibrio&Piacere**, nella confezione da 100 g, con il 40% di grassi in meno rispetto alla classica mozzarella, è pensata per chi segue uno stile di vita sano ed equilibrato, ma non può fare a meno del gusto.
Preparata con latte 100% Italiano, è una preziosa fonte di calcio ed è l'ingrediente ideale per arricchire piatti freddi (insalate e antipasti) e farcire piatti caldi con gustosi ripieni filanti.

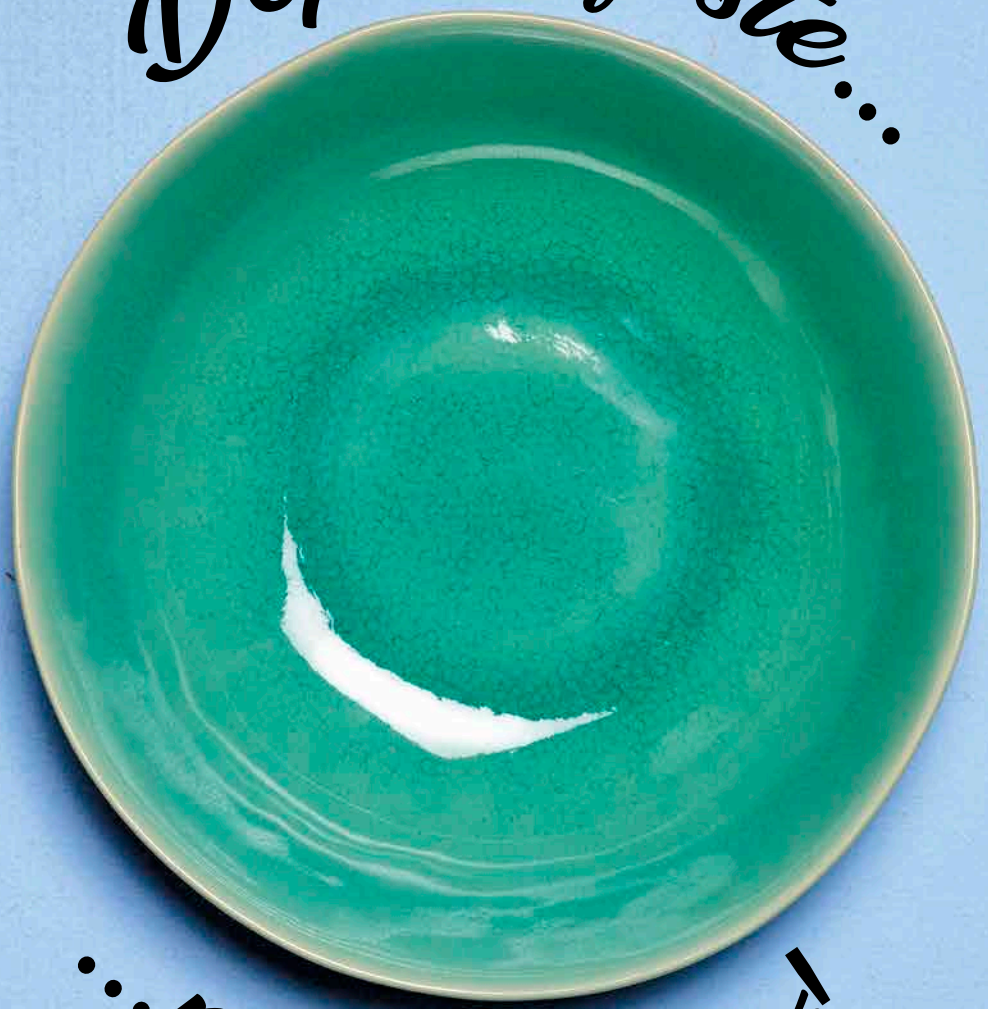
EQUILIBRIO & PIACERE

LA TUA SCELTA DI **BENESSERE**

Con **Equilibrio & Piacere** ti presentiamo una nuova esperienza di benessere, che unisce l'attenzione per la salute al piacere del gusto.

www.equilibrioepiacere.info

Dopo le feste...



...menu detox!

Finite le abbuffate del mese scorso, quattro proposte detox per iniziare il 2019 all'insegna della leggerezza

Cheesecake bowl

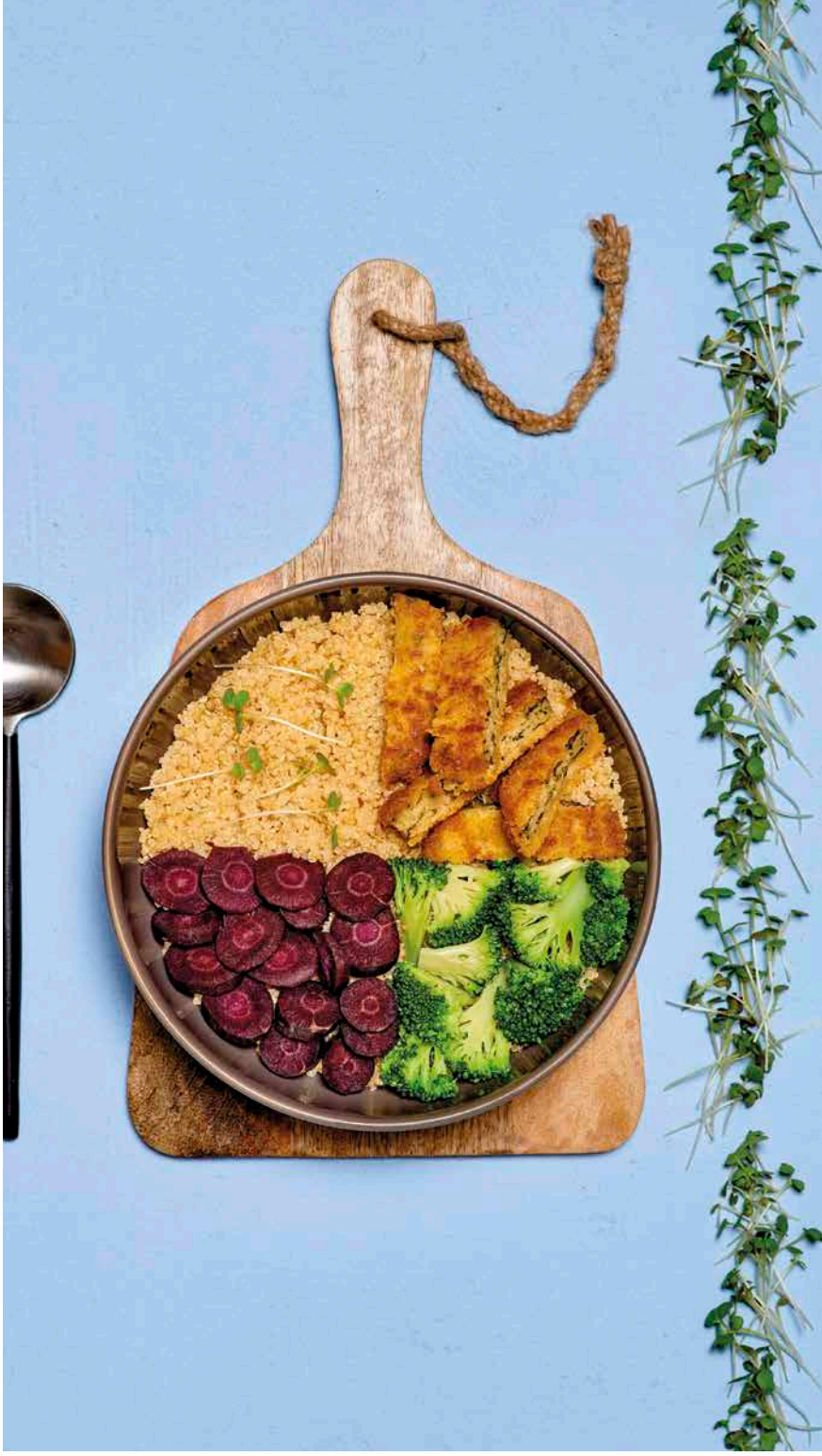
(foto a p. 26)

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI**

- **200 ml** di panna fresca
- **200 g** di cream cheese
- **2** cucchiai di **miele d'arancio Gusto&Passione**
- **150 g** di mirtilli
- **200 g** di lamponi
- **8** biscotti secchi
- **4** cucchiaini di semi di papavero
- fiori eduli

1. Montate la panna; in un'altra ciotola mescolate bene il formaggio cremoso con il miele. Unite la panna montata mescolando delicatamente per amalgamare senza smontarla.
2. Suddividete il composto in 4 ciotole e decorate completando con i biscotti sbriciolati, i frutti di bosco, i fiori e i semi di papavero.

Ricca di proteine, la **Quinoa biologica VerdeMio** è ottima per preparare insalate fredde, zuppe e risotti.



Quinoa, broccoli, carote viola e germogli

X 4 persone
preparazione **25 MINUTI** - cottura **50 MINUTI**

- **180 g** di **quinoa bio VerdeMio**
- **1** broccolo abbastanza grande
- **2** carote viola
- **1** vaschetta di germogli
- **150 g** di ceci precotti
- **130 g** di fagioli cannellini precotti
- **100 g** di spinaci cotti
- **30 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione**
- **70 g** di patate lesse
- **1 uovo bio VerdeMio**
- pangrattato
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- sale e pepe

1. Cuocete la quinoa in acqua bollente salata. Frullate i ceci con i fagioli, il parmigiano grattugiato, le patate, sale, pepe e 1 cucchiaio d'olio. Formate delle palline e schiacciate in modo da formare alcuni burger di circa 1/2 cm di spessore. Passateli prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.
2. Cuocete in padella con olio fino a quando risultano dorati, quindi scolateli su carta assorbente. Lavate il broccolo e dividetelo in cimette; sbollentate in acqua salata per circa 7 minuti, scolate e condite con olio. Fate lo stesso con le carote viola diminuendo il tempo di cottura in modo che restino croccanti.
3. Riempite le ciotole individuali con la quinoa, i broccoli, le carote, i germogli e i burger tagliati a bastoncini. Servite con olio e pepe macinato.

Riso thai con avocado, salmone, daikon e cetrioli

X 4 persone - preparazione **15 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

200 g di riso thai **300 g** di filetto di salmone fresco **2** avocado **3** cetrioli piccoli **½** daikon **3** cucchiai di aceto di riso **3** cucchiai di salsa di soia **1** cipollotto tritato **1** lime

1. Sciacquate il riso con acqua fredda, poi fatelo bollire in abbondante acqua per 1 minuto a fuoco alto. Abbassate la fiamma, coprite con il coperchio e lasciate cuocere per circa 15 minuti. Quindi spegnete, sgranate il riso con una forchetta e conditelo con l'aceto di riso.
2. Pelate il daikon e tagliatelo con l'apposito strumento per ottenere degli spaghetti. Tagliate il salmone a cubetti e mescolateli con la salsa di soia e il cipollotto. Pelate gli avocado e tagliateli prima a metà, poi a strisce sottili passandole nel succo del lime. Distribuite il riso nelle quattro scodelle, aggiungete salmone a dadini, i cetrioli a rondelle, l'avocado e il daikon e servite.

l'ingrediente

Sono chiamati impropriamente **cavoletti**, per via della loro forma che ricorda un cavolo verza in miniatura, ma si tratta in realtà di germogli. Sono un ingrediente da sfruttare, per via del loro sapore deciso e, soprattutto, per le numerose proprietà nutrizionali. I cavoletti, infatti, contengono varie vitamine, minerali importanti, come il calcio e il magnesio, e preziosi antiossidanti.

tisane depurative

Per aiutare l'organismo a eliminare le tossine nocive si possono abbinare a una dieta specifica delle ottime tisane. È piacevole sorseggiare una bevanda calda, magari prima di coricarsi, meglio ancora se ha effetti benefici su fegato e reni.

Tisana alla rosa canina
Le bacche di questa pianta della famiglia delle rosacee hanno proprietà disintossicanti e antinfiammatorie e contengono tanta vitamina C; un infuso è quindi indicato anche in caso di tosse e raffreddore e può alleviare il fastidio delle allergie che attaccano il sistema respiratorio. Per una tazza è sufficiente un cucchiaio di bacche essiccate, da lasciare in infusione per una decina di minuti. Il sapore piacevolmente acidulo dell'infuso può essere esaltato da una scorzetta di arancia o limone.

Tisana di fiori di tarassaco
Di questa pianta sono ben noti gli effetti diuretici e lassativi, oltre ai benefici che porta a fegato e cistifellea. Per i decotti sono indicate le radici, mentre fiori e foglie sono utilizzati per gli infusi. Dato che il sapore penetrante del tarassaco non è gradito a tutti, lo si può combinare con una parte di menta piperita, anch'essa depurativa e rinfrescante. Per una tazza basta un cucchiaino e mezzo del mix di foglie.

Tisana speziata
Non solo gli ingredienti di casa nostra, ma anche spezie della tradizione indiana sono un'ottima combinazione a effetto depurativo. Per una tisana aromatica e ricca di sapore si possono mischiare cumino, coriandolo, finocchietto e cannella. Ne basta un cucchiaino colmo per una tazza, da lasciare in infusione per cinque minuti.

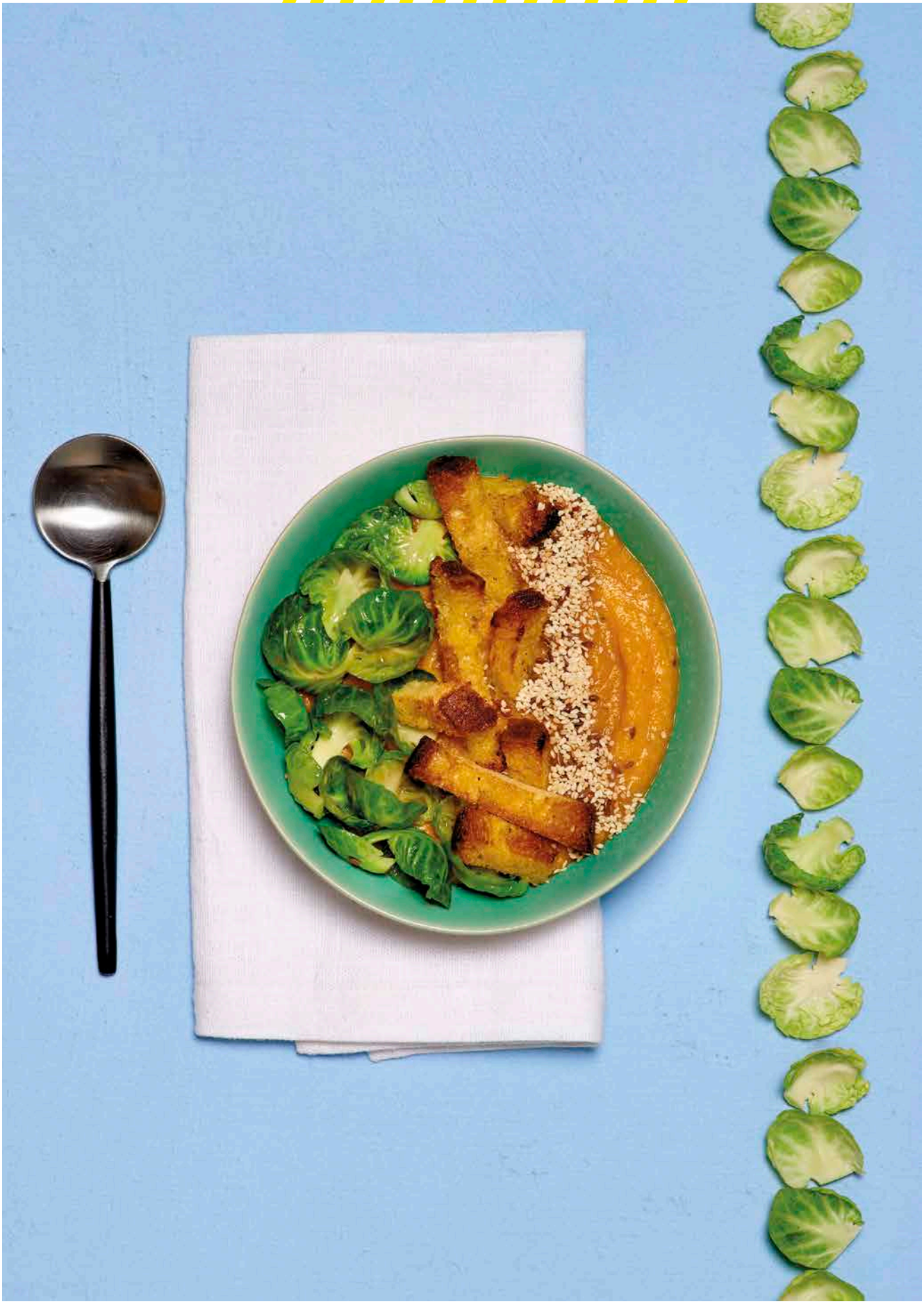
Le erbe e le spezie amiche della purificazione sono molte altre, da combinare a seconda dei gusti personali: le foglie di ortica, salvia, betulla, il cardo mariano, l'achillea, la radice di bardana, per non dimenticare limone, zenzero e cranberry.

Vellutata di zucca con cavoletti e crostini

X 4 persone
preparazione **20 MINUTI**
cottura **35 MINUTI**

- **800 g** di zucca a cubetti
- **1** scalogno
- **3-4** fette di pane
- **400 ml** di brodo vegetale
- **10-12** cavoletti di Bruxelles
- **1** cucchiaio di semi di sesamo
- **1** cucchiaio di semi di lino
- **1** cucchiaio di trito di erbe aromatiche (maggiorana e rosmarino)
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- sale e pepe

1. Tritate lo scalogno e fatelo soffriggere in padella con 2 cucchiai d'olio e le erbe aromatiche. Aggiungete la zucca a pezzetti, sfumate con il brodo vegetale e proseguite la cottura fino a quando risulterà morbida. Se dovesse asciugare aggiungete acqua bollente.
2. Lavate e mondate i cavoletti e sfogliateli: saltate in padella per pochi minuti con 2 cucchiai d'olio, sale e pepe. Tagliate il pane a bastoncini e fateli rosolare in una padella a parte con olio e sale. Frullate la zucca, aggiustate di sale e suddividete in quattro ciotole. Aggiungete i cavoletti e i crostini di pane e servite con semi di sesamo e lino.



SEMPLI-
CISSIMO

La ricetta *facilissima*

Cucinare non è mai stato così facile! Grazie a questa rubrica imparerete a preparare piatti deliziosi in pochissimo tempo e con al massimo 6 ingredienti

Riso integrale con zucca e spinaci, cosa ti occorre?

320 g di riso integrale

300 g di zucca a cubetti

1 mazzo di spinaci

3 cipollotti

Questa ricetta è un ottimo primo con tanta verdura di stagione, ma, se proposta in porzioni più abbondanti, è perfetta anche come piatto unico sano e gustoso.
Per esaltarne il profumo si possono aggiungere erbe aromatiche o spezie, come la salvia o i semi di carvi. I mirtilli rossi conferiscono, inoltre, una piacevole nota dolce.

- olio di semi d'uva
- sale e pepe
- **4** persone
- **15** minuti
- **25** minuti

1. Cuocete il **RISO** in abbondante acqua salata. Sbollentate gli **SPINACI** in acqua salata per 5 minuti. Tritate i **CIPOLLOTTI** e fate soffriggere in padella con 2 cucchiai di olio di semi d'uva.
2. Versate la **ZUCCA** e cuocete per 5 minuti mescolando, se necessario aggiungete un po' d'acqua per evitare che si attacchi alla padella. Spezzettate il cavolo e aggiungete in padella con la zucca. Se piace l'accostamento, si può arricchire il piatto con dei mirtilli secchi in quantità a piacere.
3. Aggiustate di sale e pepe. Continuate la cottura per 5 minuti, quindi unite il riso scolato e saltate a fiamma viva per pochi secondi.

SCUOLA DI CUCINA SALATA

Con le mani... in pasta

INDISPENSABILI PER PREPARARE QUICHE E TORTE SALATE, LE BASI SI TROVANO GIÀ PRONTE AL SUPERMERCATO, MA CHE SODDISFAZIONE IMPASTARLE NELLA PROPRIA CUCINA!

Pasta brisée

X 6 persone - preparazione **15 MINUTI**

250 g di **farina tipo "00" bio VerdeMio** **125 g** di **burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio** **50 ml** d'acqua sale

1. Tagliate il burro freddo a pezzetti con un coltello.
2. Disponete la farina a fontana su una spianatoia. Mettetevi al centro il burro e un pizzico di sale. Cominciate ad amalgamare farina e burro sfregandoli insieme fino a ottenere un composto piuttosto sabbioso.
3. Versate quindi l'acqua fredda e lavorate ancora fino a ottenere una pasta liscia e omogenea.
4. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e fatela riposare in frigorifero per 1 ora. A questo punto potete stendere la pasta brisée e utilizzarla per le vostre ricette.

La pasta brisée è una preparazione tradizionale della cucina francese che può essere impiegata in ricette sia dolci sia salate, come quiche e salatini per accompagnare l'aperitivo.

Pasta sfoglia veloce

X 8 persone - preparazione **40 MINUTI**

150 g di **farina tipo "00" bio VerdeMio** **100 g** di **burro 100% panna di centrifuga bio VerdeMio** sale

1. Impastate 120 g di farina con un pizzico di sale e l'acqua sufficiente a ottenere un impasto sodo e omogeneo. A parte impastate la restante farina con il burro usando una spatola.
2. Stendete l'impasto di farina in un rettangolo di circa 1/2 cm di spessore. Stendete il burro precedentemente ammorbidito in un rettangolo e posatelo al centro del rettangolo di farina.
3. Piegate i lati del rettangolo di farina per coprire il burro. Premendo con il mattarello sempre nella stessa direzione, stendete in un rettangolo.
4. Ripiegate il lato inferiore verso il centro e fate lo stesso con il lato superiore.
5. Richiudete la pasta a pacchetto.
6. Stendete e ripetete dal punto 4 per tre volte (ogni volta fate riposare in frigorifero per 30 minuti).

La preparazione della pasta sfoglia tradizionale è piuttosto complessa: per un buon risultato necessita di tanta pazienza, di rispetto dei tempi di riposo e dei passaggi indicati. Questa versione è leggermente semplificata.

SCUOLA DI CUCINA DOLCE

Pasticcieri provetti

IN INVERNO È UN PIACERE RIEMPIRE LA CASA CON IL PROFUMO DI UN DOLCE APPENA SFORNATO, PERFETTO PER UN TÈ IN COMPAGNIA

1

2

3

Pan di Spagna

X 8 persone - preparazione **25 MINUTI** - cottura **40 MINUTI**

75 g di farina **70 g** di zucchero **3 uova bio VerdeMio** sale

1. Montate le uova con lo zucchero e un pizzico di sale per circa 15 minuti.
2. Aggiungete poco alla volta la farina setacciata, incorporandola delicatamente con movimenti dal basso verso l'alto. In alternativa, montate le uova con lo zucchero e il sale nella ciotola della planetaria con la frusta a filo, quindi incorporate la farina in 3 riprese.
3. Versate l'impasto in uno stampo imburrato e infarinato e battetelo sul piano di lavoro.
4. Infornate per 35-40 minuti a 160°C, finché la superficie risulterà ben dorata.
5. Sfornate e fate raffreddare su una griglia. Cospargete a piacere con zucchero a velo prima di servire.

Semplice, delicato, facile da preparare. Non stupisce il successo del pan di Spagna. È buonissimo anche da solo, ma ci si può anche sbizzarrire con golose farciture, o utilizzarlo per basi di dolci al cucchiaio o guarnizioni.

4

Marzapane

preparazione **15 MINUTI**

80 g di sciroppo di glucosio **140 ml** d'acqua **400 g** di zucchero
300 g di farina di mandorle colorante alimentare in polvere di vari colori

1. In una pentola cuocete lo zucchero con lo sciroppo di glucosio e l'acqua.
2. Portate il composto alla temperatura di 115°C.
3. Mettete la farina di mandorle in un mixer e versatevi sopra il liquido ottenuto. Frullate bene.
4. Lavorate a lungo il composto con le mani fino a quando l'impasto risulterà liscio e omogeneo.
5. Date al marzapane la forma di un cilindro. Per colorarlo, indossate dei guanti di lattice e aggiungete la punta di un coltellino di colorante in polvere a un pezzetto d'impasto.
6. Lavorate bene il tutto, in modo che il marzapane assorba il colore uniformemente.

Insieme al colorante in polvere potete utilizzare anche un cucchiaino di colorante liquido dello stesso colore, che dà una tinta più intensa; è più facile da amalgamare, ma più difficile da dosare.

1

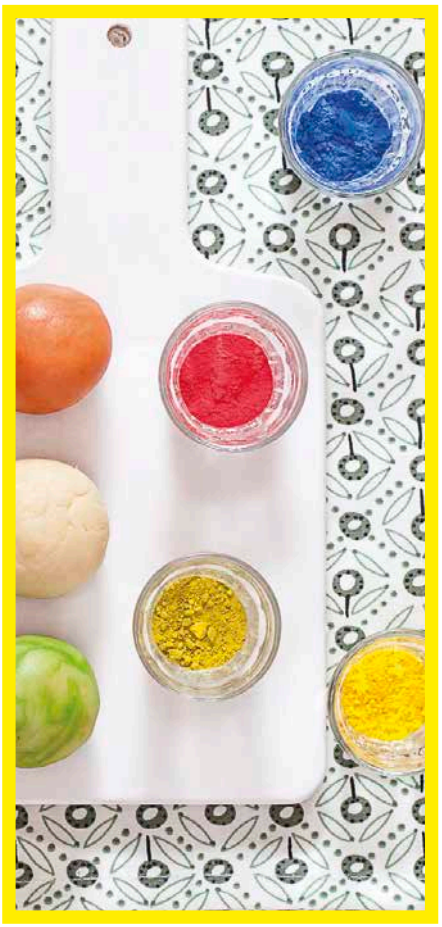
2

3

4

5

6



Pasta frolla

X 8 persone - preparazione **15 MINUTI**

250 g di **farina bio VerdeMio** **120 g** di zucchero **130 g** di burro
1 uovo + **1** tuorlo **1** limone non trattato sale

1. Tagliate il burro a pezzetti con un coltello e lasciatelo ammorbidire leggermente a temperatura ambiente.
2. Disponete la farina bianca a fontana su un tagliere.
3. Versate al centro della fontana di farina lo zucchero, l'uovo, il tuorlo e il burro precedentemente ammorbidito.
4. Aggiungete la scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale.
5. Lavorate velocemente con la punta delle dita. Continuate poi a lavorare con il palmo, evitando di sciogliere troppo il burro nell'impasto. In alternativa impastate tutti gli ingredienti nella ciotola della planetaria, lavorandoli a bassa velocità con la frusta K.
6. Avvolgete l'impasto nella pellicola trasparente e lasciatelo riposare in frigorifero per 30 minuti.

Dopo il riposo potete stendere la pasta frolla e utilizzarla per biscotti e crostate. In alternativa, potete congelarla, sempre avvolta nella pellicola trasparente.

Ricette per ricaricarsi e tenere lontani stress e tristezza

La felicità in cucina

Crêpes di grano saraceno con asparagi, formaggio e uova

X 6 persone
preparazione **20 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

- **125 g** di farina di grano saraceno fine
- **250 ml** di **latte UHT alta digeribilità Equilibrio&Piacere**
- **1** cucchiaio di olio di semi di mais
- **1 uovo bio VerdeMio**
- burro
- sale e pepe

per la farcitura

- **350 g** di asparagi freschi
- **6 uova bio VerdeMio**
- **12** fettine di formaggio tipo fontina
- **2** cucchiai di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato
- **30 g** di **burro Gusto&Passione**

VerdeMio - Uova

Sono genuine e amiche della natura: le **Uova bio VerdeMio** provengono da allevamenti 100% italiani nel rispetto del benessere delle galline, che godono di ampi spazi all'aperto e vengono nutrite con mangimi biologici.

1. Accorciate i gambi degli asparagi ed eliminate la parte bianca. Lavateli e fateli cuocere per 8-9 minuti in acqua bollente leggermente salata. Scolateli e teneteli da parte.
2. In una ciotola, stemperate la farina con il latte aiutandovi con una frusta affinché non si formino grumi. Unite l'uovo, l'olio e un pizzico di sale e mescolate bene per ottenere una pastella non troppo densa. Coprite il composto con la pellicola per alimenti e tenetelo da parte per circa un'ora, avendo cura di mescolarlo di tanto in tanto.
3. Scaldate una padella per crêpes e ungetela con una noce di burro. Versatevi un mestolino di composto e fate roteare velocemente la padella coprendo il fondo il più uniformemente possibile con uno strato sottile di pastella. Fate cuocere finché il liquido non si sarà rappreso, poi girate velocemente la crêpe dall'altro lato e fatela cuocere solo per pochi istanti. Proseguite allo stesso modo con il resto della pastella finché non avrete ottenuto 6 crespelle, che terrete da parte su un piatto impilandole una sopra l'altra.
4. In una padella dal diametro leggermente più piccolo, sistemate una crespella e copritene il fondo con 2 fettine di formaggio. Sistematevi qualche asparago e ripiegate i bordi verso l'interno.
5. Accendete il fuoco a fiamma bassa e rompete un uovo al centro della crêpe. Lasciate cuocere finché l'albume non si sarà rappreso, quindi salate l'uovo in superficie. A parte, fate fondere il burro finché non sarà spumeggiante. Prima di servire irrorate con un cucchiaio di burro nocciola, una spolverata di parmigiano e una macinata di pepe.

tuorlo caldo
e avvolgente

Tagliatelle con verza e polpettine di salsiccia e mandorle

X 4 persone
preparazione **20 MINUTI** - cottura **35 MINUTI**

- **500 g** di **tagliatelle fresche all'uovo di Campofilone Gusto&Passione**
- **360 g** di salsiccia luganega
- **70 g** di mandorle sbucciate
- **2** cucchiai di mandorle in scaglie
- **2** cucchiai di **Grana Padano DOP oltre 20 mesi Gusto&Passione** grattugiato
- **6** cucchiai di prezzemolo fresco tritato
- **½** cavolo verza
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- aglio granulare
- vino bianco
- sale e pepe

1. Spellate la salsiccia e mettetela in una ciotola. In un mixer, tritate finemente le mandorle e unitele alla salsiccia con il grana, il prezzemolo, un pizzico di aglio granulare e una spolverata di pepe. Mescolate bene con le mani, poi formate delle polpette con un cucchiaino di composto, roteandolo a lungo tra i palmi per formare delle sfere.
2. Scaldate 2 cucchiai d'olio in una padella ampia. Quando l'olio è caldo fate rosolare le polpettine per circa 8 minuti, mescolando spesso per farle dorare da tutti i lati. Tagliate la verza a striscioline, lavatela, asciugatela e unitela alle polpette. Mescolate, regolate di sale e pepe e sfumate con una spruzzata di vino bianco. Fatelo evaporare completamente poi proseguite la cottura con un coperchio per circa 15 minuti, controllando che il fondo non si asciughi troppo (se necessario, aggiungete poca acqua o brodo vegetale).
3. Fate cuocere le tagliatelle in acqua bollente leggermente salata scolandole al dente, poi prelevatele con delle pinze e trasferitele ancora grondanti nella padella della verza e delle polpette. Unite un paio di mestoli d'acqua di cottura della pasta per far mantecare le tagliatelle per qualche minuto a fuoco medio, finché non avranno assunto un aspetto cremoso. Unite il restante formaggio grattugiato e servite con qualche scaglia di mandorla per decorare.

Il **Grana Padano DOP oltre 20 mesi Gusto&Passione**, in una pratica confezione da 450 grammi, con la sua breve stagionatura è più delicato e ideale per le poplette.

Sardine croccanti con crema di avocado

(foto a p. 37)

X 4 persone - preparazione **20 MINUTI** - cottura **5 MINUTI**

- **20** sardine fresche già pulite, spinate e aperte a libro
- **4** fette di **pane bauletto con farina di kamut bio VerdeMio**
- **2** cucchiai di erba cipollina tritata
- **50 g** di **Parmigiano Reggiano DOP 30 mesi Gusto&Passione**
- **olio extra vergine di oliva fruttato leggero 100% italiano Gusto&Passione**
- **1 uovo bio VerdeMio**
- farina tipo "00"
- sale e pepe

per la crema di avocado
- **1** avocado maturo
- **½** limone
- **10** foglie di basilico
- sale e pepe

1. Sciacquate e tamponate le sardine con carta assorbente da cucina. Tritate in un frullatore il pane, poi trasferitelo in una ciotola ampia e unite il formaggio e l'erba cipollina, quindi regolate di sale e pepe e mescolate bene.
2. Sbattete l'uovo in una ciotola e conditelo con un pizzico di sale. Infarinate bene le sardine su tutti i lati, poi passatele nell'uovo solo dalla parte della pancia e quindi nel mix di briciole. Scaldate 2 dita d'olio in una padella e cuocetevi le sardine prima dalla parte della panatura aromatica finché non sarà diventata bella dorata e croccante, per un paio di minuti poi dall'altro lato per qualche secondo.
3. Scolatele su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso e servite subito con la crema ottenuta frullando l'avocado sbucciato con il succo di limone, il basilico e un pizzico di sale e pepe.

Muffin con mandorle, mirtilli e limone

X 12 muffin - preparazione **10 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

■ **3 uova bio VerdeMio** ■ **200 g** di yogurt magro al naturale ■ **60 ml** di latte ■ **75 ml** di olio di semi di mais ■ **250 g** di mirtilli freschi ■ **1** limone non trattato ■ **250 g** di **farina tipo "00" bio VerdeMio** ■ **70 g** di farina di mandorle ■ **170 g** di zucchero di canna Demerara ■ **1** bustina di lievito per dolci ■ **40 g** di mandorle a lamelle

1. In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti secchi, ovvero le farine, il lievito e lo zucchero. In un altro recipiente, sbattete le uova con lo yogurt, il latte, l'olio e la scorza grattugiata del limone. Mescolate finché non saranno ben amalgamati, quindi unite i mirtilli precedentemente lavati e asciugati.
2. Versate nella ciotola contenente gli ingredienti secchi e mescolate velocemente con una spatola senza lavorare troppo il composto, che dovrà risultare grumoso e non omogeneo. Foderate gli stampini di una teglia da 12 muffin con dei pirottini di carta da forno e riempite con qualche cucchiaio di composto fino a riempirli tutti. Distribuite le mandorle a lamelle sulla superficie. Infornate a 220°C per 15-17 minuti o comunque finché i muffin non saranno dorati in superficie.
3. Lasciateli intiepidire all'interno dello stampo, quindi estraeteli e metteteli su una griglia per farli raffreddare completamente prima di servire.

Biscotti al cacao con noci e pepite di cioccolato

X 20 biscotti - preparazione **15 MINUTI** - cottura **20 MINUTI**

110 g di **burro Gusto&Passione** **1 uovo bio VerdeMio** **200 g** di farina di farro integrale **20 g** di cacao amaro in polvere **100 g** di pepite di cioccolato fondente **40 g** di gherigli di noce + altri per decorare **150 g** di zucchero di canna Demerara bicarbonato di sodio

1. Lavorate il burro morbido a temperatura ambiente con lo zucchero fino a formare una pasta cremosa. Aggiungete l'uovo e mescolate per incorporarlo. Unite la farina miscelata con il cacao e un pizzico di bicarbonato, quindi le noci tritate finemente e 2/3 delle pepite di cioccolato. Mescolate per ottenere un composto che possa essere lavorato con le mani, simile a una pasta frolla piuttosto morbida.
2. Formate con le mani umide delle palline di circa 3 cm di diametro. Sistematele su una teglia coperta di carta da forno distanziandole tra loro e decorate con altre pepite di cioccolato e qualche pezzetto di noce, premendo bene la superficie dei biscotti per farli aderire e per appiattire i biscotti, aiutandovi con il dorso di un cucchiaio.
3. Fate riposare in frigorifero per almeno 1 ora, quindi infornate a 180°C per 15-20 minuti. Fate raffreddare del tutto prima di servire.

di Alice Avanzi

Il buon umore vien mangiando

La dieta mediterranea offre molti spunti per il benessere sia fisico sia mentale. Ecco qualche dritta per sfruttarne al meglio le potenzialità

Nel pieno dell'inverno, tra basse temperature, cattivo tempo e **giornate corte e buie**, è facile buttarsi giù. Può succedere, anche se non mancano le risorse interiori per fare fronte alle **piccole e grandi difficoltà quotidiane**, derivate da stress o situazioni spiacevoli.
I ritmi frenetici del mondo di oggi, che richiedono velocità ed efficienza, che si tratti di lavoro o gestione familiare (spessissimo entrambi), sono un'importante causa dei disturbi dell'umore, in costante aumento negli ultimi anni, che si manifestano in vari modi, dallo stress, all'ansia, fino alla depressione, più grave e complicata da affrontare.
Staccare la spina e concedersi una vacanza non è una soluzione praticabile in qualsiasi momento, e non rappresenta necessariamente la risposta giusta al proprio problema. Quello che si può fare, per cominciare, è dedicare a noi e a chi ci circonda del **tempo di qualità**, magari partendo dalla tavola.

Le sostanze indispensabili

La percezione del cibo comincia, naturalmente, dai cinque sensi. Ciò che è profumato, colorato o con un sapore gradevole predispone immediatamente a uno stato d'animo positivo e sereno. Ma all'interno del corpo cosa succede?

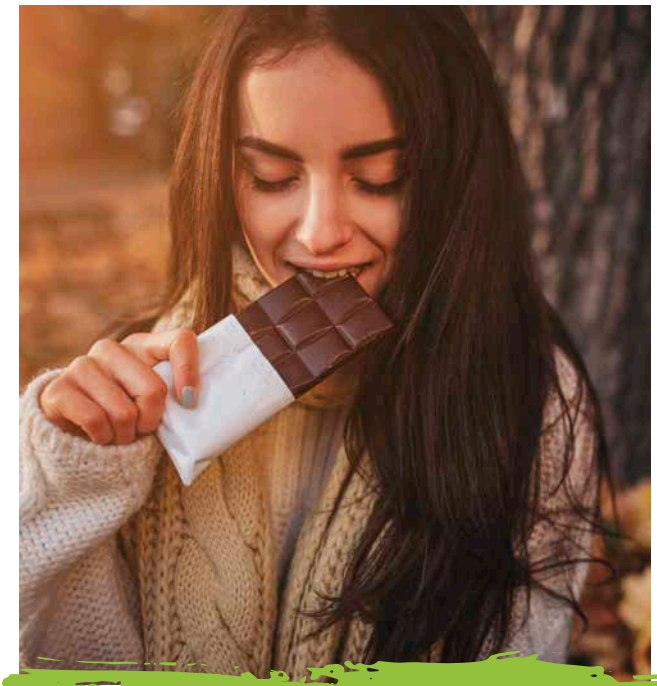
il rito del pasto

Mangiare non riguarda solo la scelta degli ingredienti, ma comprende una serie di azioni e "ritualità" da non trascurare, affinché il momento in cui ci si mette a tavola diventi speciale. Cucinare, mettere cura e attenzione alla **preparazione delle pietanze**, dandosi il giusto tempo, sono azioni distensive e un modo per trasmettere sentimenti positivi, come l'affetto verso gli altri. Un'**apparecchiatura** e un servizio ordinati e belli da vedere possono trasmettere gioia o serenità ancora prima di assaggiare il primo boccone. E fare tutto questo insieme ad amici o famigliari è ancora meglio.

L'umore delle persone dipende da reazioni chimiche, in cui gioca un ruolo fondamentale il **triptofano**, un amminoacido fondamentale per la sintetizzazione della **serotonina**; questa è un messaggero del nostro sistema nervoso, specializzato, insieme alla dopamina, nel regolare la risposta agli stati d'animo, e il cui livello cala durante le stagioni buie, non a caso. Altri elementi fondamentali sono le **vitamine** – soprattutto del gruppo B, portatrici di energia, la C, che rafforza il sistema immunitario, la D, un antistress naturale – e **minerali** come il magnesio, una corazza per l'organismo, il potassio, che scioglie le tensioni, e il selenio, dal forte potere antiossidante, utilissimo contro quello che nei paesi anglosassoni è chiamato *Winter Blues* ("malinconia invernale"), legata a questo periodo dell'anno.
La dieta mediterranea, fortunatamente, è ricca di alimenti che possono essere d'aiuto. Non c'è che l'imbarazzo della scelta.

I "cibi della felicità"

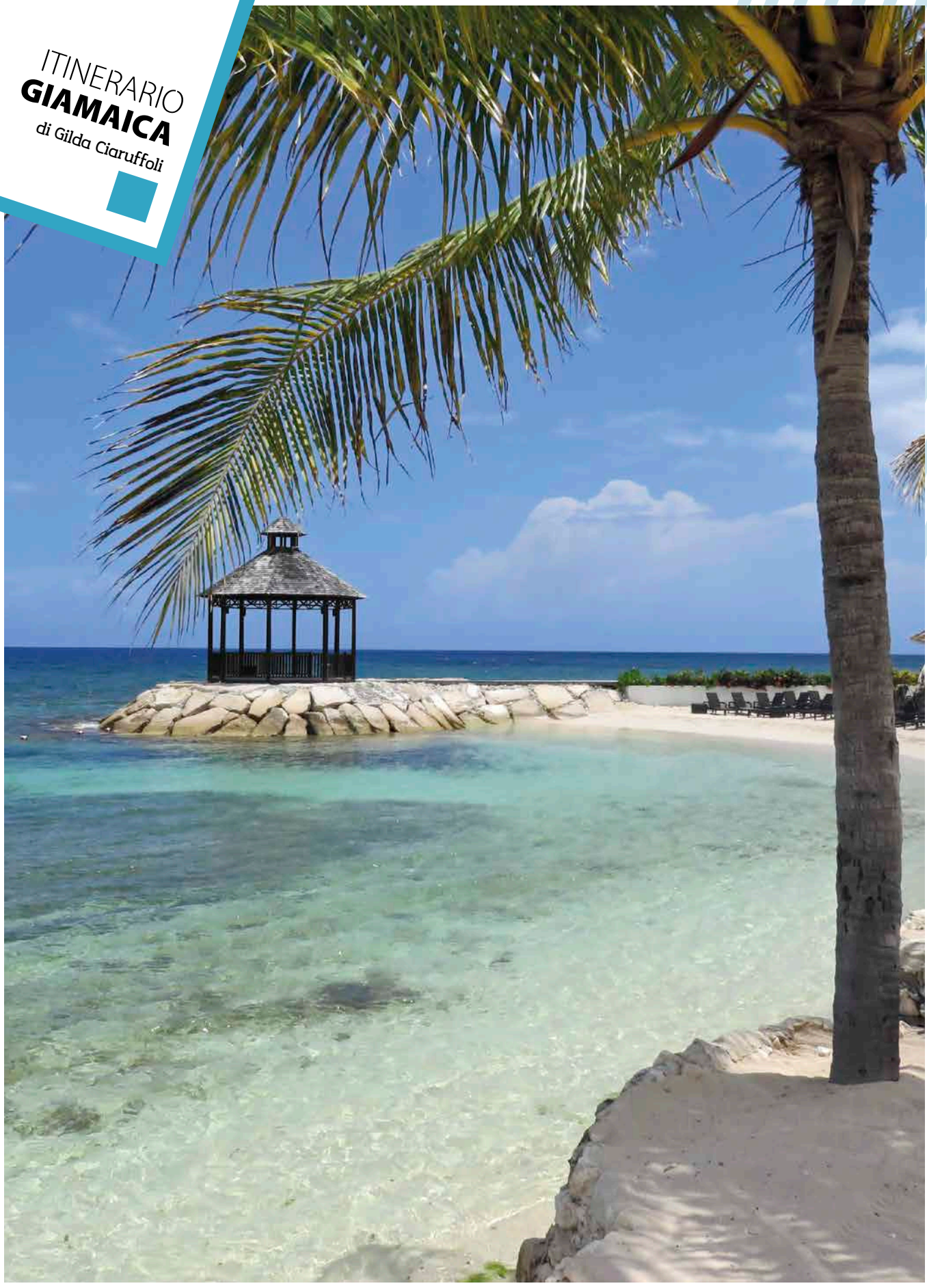
Fra le carni, pollo, manzo, salmone e pesce azzurro portano la preziosa vitamina B12 e in generale tutte le **carni bianche** hanno, in aggiunta, un buon apporto di selenio e magnesio.
Cenare con un piatto di pasta può giovare anche a un sereno addormentamento. In effetti sono consigliati **tutti i cereali**, meglio ancora se integrali (poiché nel germe e nella crusca sono contenuti molti dei loro nutrienti), per la presenza del prezioso triptofano, presente anche nei **semi oleosi** e nel **tuorlo d'uovo**.
Frutta e verdura sono depositi naturali di vitamine da consumare quotidianamente, non solo gli agrumi stagionali per la vitamina C, ma anche i prodotti di colore rosso per gli antiossidanti, le **banane** (triptofano, dopamina, vitamina B, minerali), verdure a foglia verde (per vitamine e minerali) e gli immancabili legumi, prime fra tutte le **lenticchie**, che contengono zinco, magnesio, selenio, ferro, potassio, fosforo e vitamina B1.
Un posto speciale va riservato al latte e al cioccolato per l'apporto di vitamina D del primo e l'abbondanza di triptofano di entrambi. Non a caso il cioccolato è considerato l'antidepressivo naturale per eccellenza.



ode al cacao

Le **endorfine** sono sostanze prodotte dal cervello che il corpo rilascia principalmente per la gestione del dolore, ma giocano anche un ruolo importante quando si tratta di provare senso di benessere, controllare il senso di appetito e regolare il sonno.
Il rilascio di endorfine avviene soprattutto praticando **attività fisica**, che non deve essere per forza stancante o impegnativa, ma piacevole e che tenga attivi; regolare, ma non percepita come una forzatura. Si verifica, inoltre, assumendo alcuni cibi come i latticini e, in misura maggiore, il **cioccolato fondente** (almeno al 70%): buonissimo, energetico, dal potere antiossidante, non può mancare a casa; mangiarne pochi grammi al giorno è addirittura consigliato per prevenire patologie cardiocircolatorie.
Il consiglio è sempre quello di non esagerare con i cibi preferiti e di non cercare consolazione da una brutta giornata come si vede nei film di Hollywood, col classico barattolo di gelato davanti a un film sentimentale.

ITINERARIO
GIAMAICA
di Gilda Ciaruffoli



GIAMAICA...

is this love?

"È proprio amore quello che sento?" si chiedeva Bob Marley in una delle sue più celebri canzoni. E quello per la sua terra, la Giamaica, lo era senz'altro. Un'isola accogliente e bellissima, ideale per una fuga invernale

Una spiaggia deserta, una palma, il mare cristallino, il sole sulla pelle, un cocktail ai frutti tropicali a portata di mano e una musica nell'aria che invita al relax. Tutto questo a gennaio, in pieno inverno. Possibile? In Giamaica sì. Sull'isola caraibica, infatti, è estate tutto l'anno e in questo periodo sono in tanti a sceglierla come meta per una pausa dal freddo e dallo stress. Un paradiso, quello giamaicano, lungo 240 km (e largo 80) bagnato dalle acque del mare dei Caraibi, con Cuba e la Repubblica Dominicana parte dell'arcipelago delle Grandi Antille. Ma la Giamaica è anche la culla indiscussa della musica *reggae*, e Kingston la sua capitale. Qui è ospitato il **Bob Marley Museum**, negli ambienti della casa in cui visse il cantante, una meta imprescindibile per capire la storia e la cultura di questa terra. Così come la **National Gallery**, dove scoprire l'arte locale dell'ultimo secolo.

In vacanza con James Bond (e il fantasma)

Tutt'altra atmosfera si respira a **Port Antonio**, dove il clima è quello rilassato tipico di un villaggio di pescatori, anche se negli anni '60 la cittadina è stata meta esclusiva del jet set internazionale (e lo si evince dalle tante ville nascoste nella vegetazione tropicale). Tanti i luoghi

suggestivi nei dintorni: dalla Blue Lagoon, perfetta per praticare snorkeling, al fiume Rio Grande, dove cimentarsi nel rafting, e, ancora, dalla spiaggia Dragon Bay, al cui bar Tom Cruise preparava i drink nel film *Cocktail*, alla Boston Beach, una delle spiagge preferite dai surfisti, fino alle cascate di Somerset Falls. Ancora cascate a Ocho Rios, sempre sulla costa settentrionale, ma questa volta si tratta delle Dunn's River Falls, le più famose dell'isola grazie anche alla celebre scena di *Agente 007-Licenza di uccidere* con Ursula Andress che esce dalle acque antistanti le cascate. Buona parte del film è stata girata in questa zona ed è proprio nei pressi di Ocho Rios che Ian Fleming scrisse le storie di **James Bond**: la villetta dove per tanti anni della sua vita trascorse due mesi all'anno, Goldeneye, è oggi un gettonatissimo hotel. A un'ora di auto, **Falmouth**, uno dei luoghi più autentici dell'intera isola, è una delle città georgiane meglio conservate, circondata da piantagioni di zucchero. Le sue acque ospitano rari organismi che si illuminano di notte creando un effetto incredibile. Ultima tappa della costa

Port Royal, la città sommersa

C'era una volta una città nota per essere la più ricca e malfamata al mondo. Si chiamava Port Royal. Il 7 giugno 1692 un terremoto, seguito da uno tsunami, la spazzarono via, facendola inabissare nelle acque oceaniche. In pochi minuti la cittadina sprofondò a 15 metri sotto il livello del mare, fissando per sempre quel tragico attimo nel tempo. E infatti oggi Port Royal rappresenta un tesoro archeologico unico: l'Atlantide dei Caraibi, come viene chiamata, fu scoperta nel 1959 e tra le sue rovine sommerse vennero rinvenuti non solo intere abitazioni pressoché intatte, con porte e finestre ai loro posti, ma anche tanti oggetti di vita quotidiana.

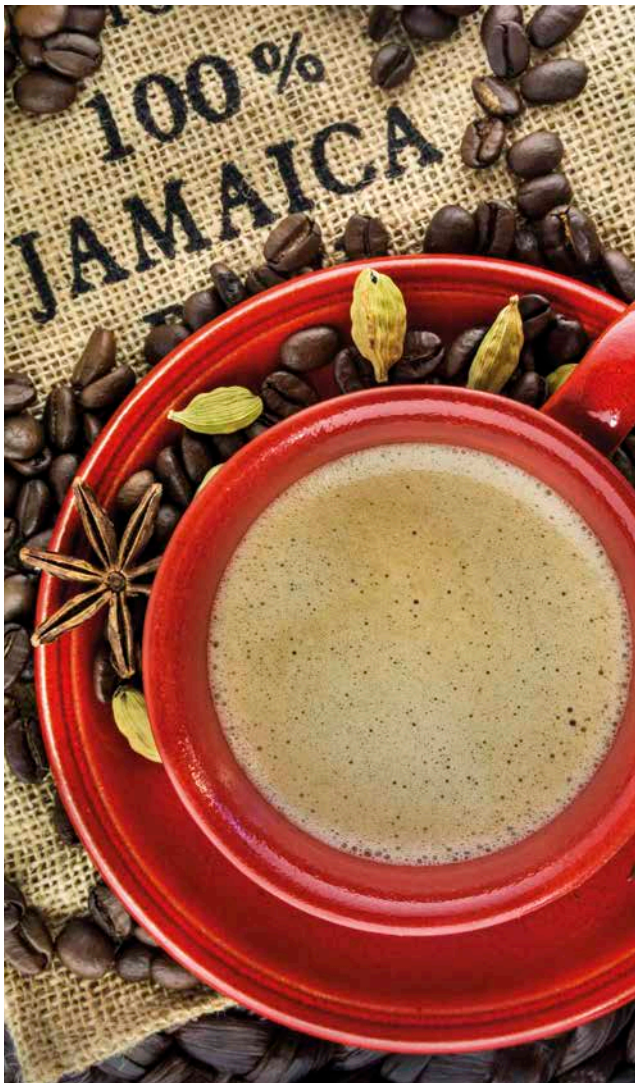
In apertura il cristallino mar dei Caraibi e un campo da golf. Pagine precedenti: barca con colori della bandiera nazionale, souvenir di Bob Marley, la scoperta di Port Royal, e cascate.

non solo mare

Belle le spiagge giamaicane, stupende. E per questo molti si sorprenderanno di scoprire che la maggior parte del territorio dell'isola è costituita da montagne. La catena più imponente è quella delle Blue Mountains, che raggiunge il massimo del suo splendore con il Blue Mountain Peak (2256 mt). Meta ideale per gli amanti dell'escursionismo che vogliono prendersi una pausa dalla sabbia, il trekking sulle Blue Mountains regala percorsi immersi nella natura e viste strepitose.

nord è **Montego Bay**, la seconda città più grande della Giamaica, polo di grande attrazione turistica dove si alternano antiche case padronali, locali in cui far festa tutta la notte, mercatini d'artigianato e spiagge più o meno lussuose. Tra le più famose la Doctor's Cave Beach, le cui acque si dice abbiano un potere curativo. A una decina di chilometri da qui, visitate Rose Hall Great House, una villa georgiana con 365 finestre, una per ogni giorno dell'anno, 52 porte, una per settimana, e 12 camere, una per mese, e… un fantasma, quello della "strega bianca" che pare abbia ucciso qui i suoi tre mariti.

In questa pagina, uno scorcio delle lussureggianti Blue Mountains, un colibrì. Pagina a fianco, una tazza di caffè giamaicano. Pagine successive: spiaggia della costa sud e imbarcazioni lungo il Black River.



shopping

Se una tappa d'obbligo del vostro viaggio in Giamaica sarà il Museo Bob Marley, allo shop non mancate di acquistare una confezione di Marley Coffee: ogni tipologia non solo porta il nome di una canzone del celebre artista, ma è anche realizzata con chicchi lavorati in modo artigianale da aziende etiche e sostenibili. IlnGiamaica il caffè è ottimo e quello coltivato sulle Blue Mountains è considerato tra i migliori al mondo... ma è anche uno dei più costosi!

10 cose da fare in Giamaica in una settimana

1 Godersi una gita su zattera di bambù lungo il Rio Grande o il Martha Brae

2 Volare con un superleggero o un elicottero sopra la natura incontaminata del Cockpit Country a Montego Bay

3 Imparare a giocare a golf su uno dei tanti green dell'isola

4 Sfidare la natura al parco divertimenti Jamwest Motorsports and Adventure Park presso Negril

5 Rilassarsi nel verde di Emancipation Park, a Kingston, e ammirare la sua caratteristica fontana

6 Fare birdwatching nella natura del Cranbrook Flower Forest

7 Affacciarsi dalla Lovers' Leap, una scogliera alta oltre 500 metri

8 Passeggiare a cavallo lungo le spiagge della riserva di Paradise Park

9 Nuotare insieme a delfini, squali e razze a Dolphin Cove

10 Visitare le piantagioni di canna da zucchero del XIX secolo presso Savanna-la-Mar

info utili

IN AEREO Sono due gli aeroporti internazionali sull'isola: il Norman Manley International Airport, a Kingston (20 km dal centro), e il Donald Sangster International Airport, a Montego Bay (4 km dal centro).
IN TAXI Molto spesso i taxi non hanno il tassametro, è meglio quindi negoziare la corsa prima della partenza.
IN BUS La soluzione più economica per circolare sull'isola; le corse sono frequenti ma sono spesso molto affollati. Un po' più cari, ma meno caotici, i minibus.
La moneta locale è il dollaro giamaicano (JDM) che al cambio attuale corrisponde a circa 0,0065 euro.

La spiaggia delle tartarughe

Molto turistica anche **Negril**, sulla costa sud dell'isola, che vale la visita anche solo per le sue spiagge infinite, bagnate da uno dei tratti di mare più belli. Qui si trova il Rick's Cafè, uno dei locali più famosi. A picco sul mare, affacciato sull'estrema punta ovest della costa, è famoso sia per gli incredibili tramonti che regala grazie alla sua posizione davvero fortunata, sia per i tuffi spericolati dei suoi avventori, che si lanciano in mare dal punto più alto della scogliera che lo ospita. Chi al brivido preferisce la tranquillità non dovrà far altro che sedersi comodo, ordinare un *Jamaican jerk chicken*, pollo marinato e arrostito su legno di pimento, sorseggiare uno *skyjuice*, cocktail a base di latte di cocco, lasciandosi cullare dal suono delle bande che suonano dal vivo reggae, soca e calypso. Bella l'escursione lungo il **Black River**, dove si naviga tra mangrovie secolari e coccodrilli, e quella adatta ai più piccoli alle cascate YS Falls, immerse in un giardino di piante secolari. Raggiungiamo, infine, alcune località dove respirare l'autentico spirito giamaicano, isolate dal caos dei centri più battuti dal turismo. Arrivare ad **Alligator Pond** e **Treasure Beach**, sulla costa sud, può non essere così semplice, ma le "fatiche" del viaggio sono ripagate una volta raggiunte queste località, dove natura e serenità la fanno da padrone. Lunghi bagni, body surfing, passeggiate sulla spiaggia, mentre i pescatori preparano imbarcazioni e reti e le tartarughe marine raggiungono la sabbia per deporre le uova. Sedetevi ai tavoli del Pelican Bar, locale issato su una palafitta in mezzo al mare, e godetevi il tramonto sorseggiando una birra e riflettendo infine sul fatto che sì, quello che provate è proprio amore!

dove mangiare

Scotchies
Locale caratteristico e alla mano, amato dai locali, che ruota attorno a un'enorme griglia.
Prezzo medio: 10 euro circa.
Falmouth Road, Montego Bay
scotchies.restaurantsnapshot.com

Zimbali Retreat
Sorta di fattoria turistica dove trascorrere tutta la giornata nella natura e mangiare ottimi piatti tipici da materie prime freschissime. Pacchetto trasporto e pranzo: 65 euro circa a persona
Caanan Mountain, Westmoreland Little London, Negril
www.zimbaliretreats.com

Bush Bar
Locale di tendenza e grande atmosfera.
Si cena con 45 euro circa a testa
Geejam Hotel, San San, Port Antonio
www.geejamhotel.com/bushbar.html

dove dormire

Five Gables
Ostello ospitato da una semplice villetta con piscina e giardino vista mare.
Camerata da 6: 20 euro circa a persona
Lot 285, Fairview Ave, Montego Bay
www.facebook.com/fivegablesjamaica

The Judy House
Serie di cottage letteralmente immersi nel verde, lontano dal caos cittadino.
Cottage da 2-3 persone da 60 euro circa.
Off One Love Drive, West End, Negril
www.judyhousenegril.com

The Caves
Per coppie in vena di romanticismo, eleganti cottage a strapiombo sul mare.
Doppia da 600 euro circa a notte
144 One Love Drive, Negril
www.thecaveshotel.com

di Gilda Ciaruffoli

Sguardo perfetto... il trucco c'è ma non si vede

Gli occhi raccontano tanto di noi, e per questo è bene prendersene cura nel modo giusto. Per dire addio a occhiaie, borse e zampe di gallina bastano un make-up leggero ma strategico e... due fette di cetriolo fresco!

basta dormire un paio d'ore meno del solito, mangiare un po' di più o vivere un momento di stress perché il nostro sguardo ne risenta. Occhiaie e borse sono i sintomi immediati di un affaticamento fisico che dopo una certa età si presentano con maggiore frequenza, conferendo al volto un'aria stanca. In questi casi scegliere il giusto correttore è importante, ma non sufficiente.

Correttore, un prezioso alleato

Partiamo da un importante presupposto: la cura dello sguardo deve essere un'attenzione quotidiana che parte con un'adeguata **pulizia del viso**. Alla sera, quando è bene struccarsi sempre con prodotti adeguati alla nostra pelle, e alla mattina, quando arriva il momento di riattivare la microcircolazione sanguigna per regalare a tutto il viso un aspetto vivace. Imprescindibili, in questo senso, acqua fresca e tonico, così come una **crema idratante** da picchiettare nel contorno occhi. Per lenire eventuali arrossamenti è bene, poi, usare qualche goccia di lacrime artificiali o collirio alla camomilla. Si passa quindi al trucco vero e proprio, con l'applicazione del **fondotinta**, per unificare la texture della pelle, e poi del **correttore**. Quest'ultimo deve essere scelto in base all'intensità delle occhiaie: giallo per quelle tendenti al viola dei coloriti olivastri, arancione per le occhiaie blu. Il correttore può essere liquido, il più comune, in crema, per le pelli mature o secche, o in polvere, perfetto per quelle grasse, da applicare sempre dall'interno dell'occhio verso l'esterno, sia sulla palpebra superiore che su quella inferiore.

L'effetto "bonne mine"

Altro problema legato allo sguardo è quello delle **rughe di espressione** che, sebbene non debbano spaventarci, non c'è motivo per cui non possano essere un po' attenuate. In questo caso, oltre a usare creme, oli e sieri specifici, l'importante è lavorare bene il fondotinta e il correttore nella zona segnata dalle "zampe di gallina", facendo penetrare bene il trucco nei solchi della pelle in modo da ottenere un **effetto che sia riempitivo ma naturale**. Il tutto va poi fissato con una leggera passata di cipria. Uno sguardo affaticato trae immediato giovamento anche dall'uso di un lieve mascara, mentre in tema di ombretti è meglio evitare quelli troppo chiari, che andrebbero a enfatizzare il gonfiore, e preferire i toni caldi del marrone, che camuffano l'occhiaia e regalano profondità. Per ottenere un generale effetto *bonne mine* – ovvero di naturale freschezza – usate, infine, un illuminante in crema o in polvere sugli zigomi e sotto l'arco sopraccigliare e un fard color pesca.

idratazione e circolazione

Per gli sguardi più stanchi, prima di passare al trucco è bene mettere in atto qualche strategia di rapido soccorso per **lenire gonfiori e occhiaie**. Tanti i rimedi casalinghi: tra i più efficaci ci sono le classiche fette di cetriolo o di patata messe sugli occhi, o, ancora, la parte convessa di un cucchiaino poggiata sull'occhiaia. In realtà è sufficiente anche usare un panno bagnato, l'importante è che abbia passato una notte in frigorifero (o meglio in freezer) e che lo lasciate agire per 3-5 minuti. In questo modo si riattiva la circolazione e la pelle del contorno occhi viene reidratata in modo naturale.

MONDO **JUNIOR**

di Lorenzo Bertinelli, psicologo-psicoterapeuta

Quello che i ragazzi non dicono

Le droghe sono assai diffuse tra gli adolescenti, ma spesso non è facile accorgersi se i propri figli ne fanno uso

Secondo i dati pubblicati nel 2016 dal progetto europeo Espad, nelle scuole superiori italiane sarebbero 650.000 i teenager che, almeno una volta, hanno fumato cannabis, sniffato cocaina, oppure preso eroina, allucinogeni o stimolanti, talvolta ingerendo più sostanze contemporaneamente. Questi risultati allarmanti sono emersi da uno studio su 30.000 studenti tra i 15 e i 19 anni. La regione che detiene il primato per quanto riguarda le droghe sintetiche è l'Emilia-Romagna, ma, da nord a sud, è in aumento il consumo di eroina tra i quindicenni.

I campanelli d'allarme

Non ci sono, purtroppo, indizi specifici per capire se il proprio figlio assume droghe, ma ci sono segnali di disagio che possono aiutare.

Un genitore può fare attenzione ad alcuni piccoli ma improvvisi **cambiamenti nelle abitudini** del proprio figlio, che possono segnalare che qualcosa non va.

I cambiamenti riguardano tutti i comportamenti insoliti rispetto a quanto si è abituati a osservare nel ragazzo, come improvvisi **sbalzi d'umore, irascibilità, insolita mancanza di collaborazione e scontrosità**, oltre a una scarsa disponibilità a stare in famiglia e parlare. Purtroppo, in generale, questi comportamenti possono essere scambiati per la normale scontrosità dovuta all'età di passaggio, per questo è importante stare attenti alla repentinità con cui avvengono. Più indicative sono la diminuzione del rendimento scolastico, la svogliatezza e la tendenza a saltare la scuola, così come l'abbandono di attività fino a poco prima svolte regolarmente e con interesse (per esempio uno sport) e l'allontanamento, apparentemente inspiegabile, dagli amici, accompagnato da un inatteso passaggio a nuove compagnie.

Prestate attenzione anche ai cambiamenti nell'aspetto fisico, come occhi arrossati, mancanza di energia, stanchezza persistente.

Un ultimo campanello d'allarme è la **sparizione di denaro e oggetti di valore** da casa.

Come comportarsi

Innanzitutto non bisogna trarre conclusioni affrettate, poiché possono essere un'infinità i motivi, estranei alla droga, all'origine di tali cambiamenti. Se invece ci sono sufficienti indizi che portano a quella strada, cercate di non colpevolizzarvi né di pensare che dietro la scelta di vostro figlio ci siano motivazioni gravi.

Provate a individuare, tra questi, i motivi che hanno fatto avvicinare vostro figlio alla droga, chiedetevi se vive delle situazioni di disagio a scuola o in famiglia.

Per affrontare l'argomento con il ragazzo, è necessario **evitare il terzo grado**, da cui non si otterrebbero risposte, ma solo una perdita di fiducia, che renderebbe più difficile la situazione. Trovate un momento di intimità, per esempio mentre siete in macchina da soli, ed evitate la discussione se siete in ritardo o di corsa.

Introducete l'argomento in un modo semplice, come: "Ultimamente mi sembri più triste, o più pensieroso. Puoi dirmi come ti senti?".

La maggior parte dei ragazzi, sentendosi "visti", tenderanno a parlare di quello che sta accadendo se lo si chiede al momento giusto, se non temono punizioni e se considerano l'adulto un **riferimento accogliente**, una persona che li ama e alla quale possono affidarsi.

cosa li spinge?

Talvolta i ragazzi sono spinti verso gli stupefacenti dai motivi più (apparentemente) banali, come il desiderio di divertirsi e di fare qualcosa di diverso, unito alla curiosità e alla **voglia di sperimentare**.

Nell'età adolescenziale, poi, hanno un grosso peso il bisogno di **sentirsi accettati da un gruppo**, di essere come gli altri, oltre alla volontà di ribellione. Più in profondità, possono celarsi la depressione, una bassa autostima, uno stress eccessivo o un dolore che si desidera dimenticare.

Sarchio

Il bio non è mai stato così buono.

Lasciati sorprendere da Sarchio. Da 35 anni selezioniamo e combiniamo solo i migliori ingredienti. Assapora le note fresche e agrumate del pompelmo e la croccantezza dei semi di papavero in una tavoletta unica e raffinata. Così buona, che nemmeno la natura saprebbe resistere.

www.sarchio.com

MONDO **PET**

di Paola Faccini, veterinaria

Arriva un cucciolo

A fronte del grande entusiasmo che porta l'adozione di un cagnolino, bisogna saper affrontare doveri e regole. Il piccolo diventerà un membro della famiglia e va cresciuto con attenzione

Un cucciolo di cane è la novità più dolce e attesa in casa, soprattutto per i bambini. Ad oggi sono tantissime le famiglie in Italia che possiedono un animale, o più di uno. I cani rivestono anche un ruolo sociale, dal momento che i nuclei familiari trovano un motivo in più per socializzare e per aprirsi verso il mondo esterno.

I primi giorni

I primi tempi sono fondamentali, in quanto il cucciolo deve **ambientarsi** e capire che quella sarà la sua nuova e definitiva sistemazione. All'inizio possiamo farlo dormire nella nostra camera, fino a che non si sarà tranquillizzato e abituato ai nuovi membri del branco/famiglia. Dopo un paio di notti, però, inizia la vita di tutti i giorni, fatta di **regole, precise e inequivocabili**, in modo che il cucciolo di adesso diventi un adulto tranquillo, equilibrato, affidabile e adatto a vivere con tutti gli umani e con i propri simili. Non è necessario tenere il cucciolo in casa fino a che non ha finito il programma vaccinale, anzi, può essere controproducente perché questo comporta sia un isolamento sociale per diverse settimane, sia complicazioni nell'insegnargli dove fare i bisogni. Va quindi

portato giornalmente fuori (anche dal giardino, se la casa ne è dotata): al parco, al bar, nei ristoranti, nei locali pubblici in generale, e ovunque possa **vivere esperienze stimolanti**, diverse e positive, a contatto con persone di ogni genere. I potenziali pericoli sanitari sono minimi, visto che il cucciolo gode dell'immunità materna.

Le regole

Da subito vanno stabilite le regole. Questo per **evitare di incoraggiare comportamenti sbagliati** solo perché è un cucciolo tenero e seduttivo. Tutto ciò che noi gli concediamo e gli permettiamo di fare nei primi giorni, verrà dato per scontato anche quando sarà grande.

• I pasti: 3 al giorno, fino ai sei mesi (mattino, metà giornata e sera). La ciotola va lasciata dieci minuti o poco più. Se non mangia o non finisce, la ciotola va tolta e riproposta al pasto successivo.

• Non si deve cercare di convincere il cucciolo a mangiare (non va imboccato, né stuzzicato con cose appetitose).

• Uscite regolari per i bisogni fisiologici: tutte le volte che mangia (per 3 volte, quindi, avrà lo stimolo per andare di corpo); dopo un sonnellino sentirà il bisogno di fare pipì; se lo si fa giocare in casa, prima o poi l'eccitazione lo stimolerà a urinare; al mattino appena ci si alza. Nell'arco della giornata diventano numerose le occasioni per uscire.

• Dormire nella propria cuccia e non sul letto o sul divano.

ricompense e castighi

1. Vengono considerati "premi": la voce dolce, le carezze, il cibo, ma anche la nostra attenione e il nostro sguardo. Hanno l'effetto di rinforzare ciò che il cane sta facendo in quel preciso momento.
2. Le "punizioni" sono, invece, un NO secco o un BASTA, con un tono di voce alto, detto in modo tempestivo e imperativo o un RUMORE improvviso (battito delle mani associato al NO) che lo sorprendano e lo distolgano da quello che sta facendo. Anche ignorare il cane è una punizione, girargli le spalle e allontanarsi.
3. Mai usare le mani per punire un cane perché queste devono dispensare solo esperienze positive o neutre. Il cucciolo deve fidarsi totalmente di noi e non cercare di sottrarsi.

OROSCOPO GENNAIO 2019

Alessandra De Vizzi, astrologa

Il segno del mese di gennaio: Capricorno

Buon compleanno, CAPRICORNO! Nel 2019 la tua parola d'ordine è "ambizione": il tuo senso del dovere è più forte che mai, e con l'appoggio di Plutone e Saturno nel segno puoi ottenere risultati professionali incredibili. Dal 7 marzo Urano ti spinge a essere più spontaneo e a lasciare spazio alle emozioni, invece di nasconderle come al solito. A dicembre l'arrivo di Giove favorisce le entrate di denaro. In amore, scelte importanti e vincenti: solo chi merita il tuo affetto può stare al tuo fianco.

ariete

Con Marte nel segno nulla può fermarvi, in nessun campo. Mercurio e Urano spingono a farvi avanti al lavoro: si libera la posizione sognata o dall'8 in poi arriva una collaborazione di prestigio. In amore torna il sereno anche fra i più litigarelli; flirt e passione per single (alle stelle il 13). Colloqui positivi il 22.

toro

Saturno e Plutone ti sostengono nel lavoro: è apprezzato il vostro impegno, l'atmosfera è serena. Amore forte e vincente dall'8 in poi: storie in crisi tornano a fiorire, nuovi legami sbocciano. Chiarite le vostre posizioni, no a compromessi intollerabili. Parole d'amore infuocate il 18, inattesa collaborazione il 24.

gemelli

Ascoltate Mercurio ed esaminate contratti o proposte per individuarne i punti deboli, per evitare un rapporto professionale svantaggioso. Dall'8 in poi sono favoriti i flirt; mentre storie importanti richiedono prudenza e impegno. Dichiarazione d'amore imprevista ma gradita il 13, nuova attività il 21.

cancro

Dal 6 al 24 Mercurio raccomanda di mettere in ordine pratiche in sospeso: se non avete le idee chiare, ascoltate i consigli di un collega esperto. Anche se avete molti impegni professionali non trascurate il partner o un corteggiatore. Sbaragliate senza fatica una rivale in amore il 15, accordo vantaggioso il 25.

leone

Inizio d'anno con 5 pianeti amici: Mercurio facilita le comunicazioni, Venere protegge in amore, Marte rende ambiziosi e capaci di sostenere alti ritmi per terminare progetti, Giove regala fortuna in tutti i settori e Urano spinge la creatività. Rivoluzionate la vita amorosa il 16, chiedete un aumento il 14.

vergine

Mercurio dà successo sul lavoro dal 6 al 24, vi esprimete con chiarezza, appianate conflitti e fate capire ai superiori la vostra importanza. Dall'8 in poi amore complicato: potreste desiderare una persona che vive all'estero e non vuole trasferirsi. Un'amicizia diviene amore il 15, delegate un compito ingrato il 30.

bilancia

Fino al 5 Mercurio rende possibili viaggi o trasferimenti positivi per la carriera; attenzione poi a promesse fatte sapendo di non poterle mantenere. Dall'8 l'amore vola: vedrete nella giusta ottica i malintesi dei primi giorni dell'anno. Fidatevi di un incontro amoroso il 29, datevi un nuovo obiettivo di lavoro il 28.

scorpione

Mercurio dal 6 al 24 dà stabilità economica, aiuta progetti non concretizzati e spinge a riconsiderare una vecchia proposta esaminata superficialmente. Venere splendida fino al 7: voglia d'amare e di perdonare chi si è allontanato ma torna. Realizzate un sogno d'amore il 2, cambiate strategia sul lavoro il 7.

sagittario

Grande inizio: Mercurio porta un'insperata notizia per chiudere un progetto che sembra fuori portata; dall'8 al 31 Venere fa fare conquiste, Giove dà fortuna; Urano rende creativi e dal 2 Marte stimola il lavoro. Decidete di sposarvi/convivere l'8, siate consapevoli delle vostre abilità professionali il 17.

capricorno

Saturno allenta la tensione al lavoro: vi assumete sempre le responsabilità di altri e finite per stressarvi più di tutti. Giove chiarisce malintesi su vecchi pagamenti. Dal 6 al 24 transito di Mercurio: ottima intesa in coppia, nuovi incontri per single. Si risolve un cruccio d'amore il 16, il 15 vi chiarite in ufficio.

acquario

Giove canalizza l'energia scatenata da Urano, che spinge su più progetti, ma disordinatamente. Mercurio dal 25 dà la frase giusta in ogni situazione. Relazioni affettive armoniose e solide dall'8 al 31; le single conosceranno uno straniero per lavoro. Cena galante con un collega il 20, successo professionale il 26.

pesci

Lavoro favorito da Mercurio dal 6 al 24: idee e scelte vincenti. Nei sentimenti, prudenza dall'8 al 31 (Venere è ostile con bugie e tradimenti anche pensati). Corteggiatori deludenti sui social: i nuovi incontri a cene o mostre sono più affidabili. Redarguite il partner scorretto il 5, vittoria in una causa legale il 14.

GUSTO & PASSIONE

LA TUA SCELTA GOURMET

Con **Gusto & Passione** ti invitiamo ad un viaggio gourmet nelle eccellenze del gusto e della tipicità, tra sapori, tradizioni e territori.

www.gustoepassione.info

INDICE DELLE RICETTE

Antipasti
Hummus di lenticchie, 9
Insalata di lenticchie con cipolla e feta, 11
Pasta brisée, 32
Pasta sfoglia veloce, 33
Quiche con spinaci, feta e speck, 15

Primi
Crêpes di grano saraceno con asparagi, formaggio e uova, 38
Orecchiette con ragù di salsiccia piccante, lenticchie e pecorino, 10
Pasta integrale cacio e pepe con carciofi croccanti e pangrattato, 18
Riso integrale con zucca e spinaci, 30
Riso thai con avocado, salmone, daikon e cetrioli, 27
Risotto al cavolfiore con salvia croccante e formaggio, 21
Tagliatelle con verza e polpettine di salsiccia e mandorle, 41
Vellutata di zucca con cavoletti e crostini, 28
Zuppa di lenticchie rosse al curry, 7

Secondi
Burger di patate e sarde, 15
Curry di zucca e lenticchie con mandorle, 21
Insalata tiepida di quinoa con ceci, cavolo nero, ricotta e uova, 20
Pollo con senape al miele, patate novelle ed erbe aromatiche, 18
Polpette di pollo in umido con lenticchie speziate, 9
Quinoa, broccoli, carote viola e germogli, 25
Sardine croccanti con crema di avocado, 41
Teglia con cavoletti di Bruxelles, pancetta, uova ed erba cipollina, 16

Dolci
Biscotti al cacao con noci e pepite di cioccolato, 43
Cheesecake bowl, 25
Marzapane, 35
Muffin con mandorle, mirtilli e limone, 42
Pan di Spagna, 34
Pasta frolla, 36

PRÈMIATY

REDAZIONE

Direttore responsabile
Paolo Dalcò

Coordinamento di redazione
Francesca Badi

Progetto grafico
Cristiana Mistrali

Hanno collaborato a questo numero
Michela Alessandrini, Vittorio Barbieri, Giorgia Bressan (illustrazioni p. 30), Ilaria Buti
Ricette
Silvia Censi, Sara Querzola, Barbara Torresan, Barbara Toselli
Fotografie
Chiara Battistini, Piermichele Borraccia, Silvia Censi, Jamaica Tourist Board (pp. 47-48-49), Barbara Torresan, Barbara Toselli, Rossella Venezia
Editore
FL S.r.l.
Via Mazzini n. 6 - 43121 Parma

Registrazione Tribunale di Parma n. 2 del 23.02.2012.

N. 47 gennaio 2019
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. In conformità al D.Lgs. n. 196/2003 sulla tutela dei dati personali, informiamo che i dati raccolti saranno trattati con la massima riservatezza e verranno utilizzati per scopi inerenti la nostra attività. In ogni momento, a norma dell'art. 7 del D.Legs. n. 196/2003, si potrà chiedere l'accesso, la modifica, la cancellazione o opporsi al trattamento dei dati scrivendo a
FL Srl - via Mazzini, 6 - 43121 Parma

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

Per inviare i tuoi consigli, suggerimenti o richiedere informazioni scrivi a:
premiaty@supersigma.com

PEFC
PEFC/18-31-410
Certificato PEFC
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate
www.pefc.it

Prenditi cura del tuo bucato con Chanteclair

Dall'esperienza di Chanteclair nasce il Detersivo per Lavatrice, creato con una formula più concentrata e arricchita da vero Sgrassatore. Il profumo di Muschio Bianco assicura una sensazione di freschezza al tuo bucato mentre la tecnologia Super Enzimi garantisce un pulito impeccabile fin dalle basse temperature, anche sulle macchie ostinate.

Scopri l'intera linea Lavatrice Chanteclair su chanteclair.it

FRIA

PRIME Alta Qualità

GREEN Alta Qualità

STRUCCANTI

EFFICACIA TESTATA PER LA TUA BELLEZZA

NUOVA TECNOLOGIA all'ACQUA MICELLARE

NUOVE ED EFFICACI FORMULAZIONI,
NATURALITÀ DEGLI INGREDIENTI
PURO COTONE e VISCOSA.

Per **TUTTI** i **TIPI** di **PELLE**

eletto PRODOTTO DELL'ANNO 2018

ELETTO PRODOTTO DELL'ANNO
I Consumatori Premiano l'Innovazione 2018

Per **PELLI SENSIBILI**