



PREMIATY

MUFFIN A COLAZIONE

A base di farina di farro,
mele e yogurt

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

n. 125 febbraio 2026



MENU MESE

Goloso cacao



ANTI-SPRECO

Fritto che passione



VIAGGIARE

Vienna romantica



**DIETRO UNA GRANDE SALSA
C'È SEMPRE UN GRANDE OLIO.**



www.gigliooro.it

GUSTATEVI LO SPETTACOLO.



Come in famiglia.

SONO ARRIVATI

iPUFFI™

© Puffi - 2026 - Licensed through I.M.P.S. (Brussels) - www.smurf.com



DALL'11 FEBBRAIO AL 5 MAGGIO 2026



OPPOSTI *in equilibrio*

Febbraio ci trova proprio nel mezzo: tra il buio dell'inverno e la luce che anticipa la primavera, tra il rigore e la tentazione di lasciarsi andare. È il mese giusto per guardarci intorno con occhi nuovi e scoprire che la cucina può essere il luogo dove riconciliare gli opposti. Con il **Menu del Mese** ci concediamo un po' di comfort a base di **cacao**: chi non lo ama? E scopriremo insieme che dolce e salato non sono nemici, ma alleati. E con il Carnevale in arrivo, **Cucina Consapevole** vi propone qualche idea golosa ma sempre attenta, per friggere con criterio e creatività con un occhio alla dispensa e alla gola. Parlando di frittura sale il senso di colpa? Se non conoscete ancora la friggitrice ad aria, **Mangiar sano** vi aiuterà a fare chiarezza su un elettrodomestico sulla bocca di tutti (che magari vi è stato regalato a Natale).

Febbraio è anche il mese in cui si sogna un po' di più: un viaggio che profuma di caffè, una meta che unisca tradizione e innovazione da "gustare" tenendosi per mano a San Valentino. **Vienna** vi saprà sorprendere.

Fatevi ispirare!



SOMMARIO *Febbraio*

30



41



8



37



4
agenda del mese

5
consigli in serie

 **cucina**

6
menu del mese
goloso menu

17
il prodotto di stagione
cacao

18
Sigma consiglia
cappero di Pantelleria al
sale marino

20
meal prep
pianifica i pasti con gusto

31
prodotti del mese
latte UHT alta digeribilità
senza lattosio, yogurt magro
0,1% di grassi, farina di avena
Equilibrio&Piacere

32
risposte in tavola
quale cena per favorire il sonno?

39

spezie&aromi
pepe rosa

40

cucina consapevole
fritto, che buono!

47

da scoprire
cotolette vegetali
Equilibrio&Piacere


viaggi

48

benvenuti a...
Vienna, romantica e gourmet


lifestyle

54

mangiar sano
la friggitrice ad aria

56

vivi sostenibile
"made in Italy" è anche green?

58

balcone&giardino
un tocco esotico alla nostra
casa

61

oroscopo

63

indice



AGENDA

idee e consigli

Chagall, testimone del suo tempo

Fino all'8 febbraio

Palazzo dei Diamanti, Ferrara

www.palazzodiamanti.it

Narratore della sua epoca, Marc Chagall porta una visione del mondo estremamente umana e racconta con un linguaggio unico e riconoscibile la realtà con tutte le sue contraddizioni, servendosi di quell'immaginario sognante che rende il suo messaggio ancora più profondo e autentico. Amore, memoria, nostalgia, tradizione, bellezza sono protagonisti della mostra (circa 200 opere, dai dipinti alle incisioni) e fanno parte del percorso anche due sale con installazioni immersive.



La cucina facile illustrata

di Emmanuelle Teyras

160 pagine - 18 euro

Slow Food

www.slowfoodeditore.it

Quasi un manuale per apprendisti cuochi domestici. Queste pagine si concentrano su poche ricette e sul modo di personalizzarle, assimilare i meccanismi degli abbinamenti, fare propria una pratica che così difficile in fondo non è. Ci sono accattivanti illustrazioni, istruzioni essenziali, tabelle utilissime. Lo scopo è trasmettere la gioia del creare ai fornelli, di non avere paura di sbagliare, divertirsi sperimentando, sfruttare stratagemmi furbissimi per non buttare via nulla, neanche i "fallimenti".



Due come uno

di Marco Dazzani

e Roberto Morgese

288 pagine - 15,50 euro

Einaudi Ragazzi

www.edizioniel.com

Come si fa a parlare di disabilità in modo naturale ai ragazzi? È possibile mettere per iscritto difficoltà e nuove opportunità in modo empatico? Gli autori di questo romanzo sono scrittori e formatori esperti, che hanno costruito una storia coinvolgente, toccante e profonda. Cosa succede quando la tua vita cambia a causa di un incidente? Ricominciare sembra impossibile, reimpostare un paradigma è inutile: e invece, grazie allo sport, si può creare un terreno su cui costruire; amicizie inaspettate possono nascere quando meno ce lo aspettiamo.



Carnevali della Coumba Frèida

10 gennaio-17 febbraio

Valle del Gran San Bernardo

e Valpelline

www.lovevda.it/it/cultura/tradizione/eventi-tradizione

Si tratta di un curioso Carnevale storico dalla doppia origine: citato già in documenti del Quattrocento, la versione odierna risale invece al passaggio di Napoleone nell'anno 1800. Le sue truppe lasciarono una scia di distruzione che gli abitanti delle valli esorcizzarono con un colorato Carnevale. La sfilata vede, infatti, personaggi con sgargianti uniformi che ricordano quelle francesi, decorate con lustrini, paillette e fiori: simboli di speranza e vita. Sono almeno otto le località in cui si tiene questa affascinante manifestazione.





Consigli IN SERIE

a cura di Carlotta Fiore



His & Hers - La sua verità

 su Netflix

Il passato, anche quando sembra sepolto, custodisce le radici del presente e la verità non è sempre semplice da comprendere e da accettare. A volte non sappiamo leggerla, a volte non vogliamo crederle, ma (proprio come i protagonisti di questa storia) non possiamo smettere di inseguirla. Jack (Jon Bernthal) è un detective e Anna (Tessa Thompson) una giornalista. Un caso di omicidio a Dhalonega (la piccola città in cui lei è cresciuta) li porta a ritrovarsi dopo molto tempo, a confrontarsi e a scontrarsi, a scavare tra vecchie foto e vecchi ricordi, tra sentimenti dimenticati e rancori mai svaniti. Poi, naturalmente, ci sono le bugie: quelle che diciamo agli altri, quelle che diciamo a noi stessi, quelle a cui con il tempo abbiamo iniziato a credere. Tratto dal romanzo omonimo di Alice Feeney, *His & Hers* è un thriller psicologico trascinate che descrive il peso dei traumi e ne determina l'impatto, non solo sulla vittima, ma anche su chi le sta vicino. Questa *limited series* ci fa pensare alla teoria secondo cui ogni medaglia ha due facce, ogni storia due versioni. Ci spinge a chiedere: e se due non bastassero? Quante voci servono, davvero, per raccontare la verità?

Agatha Christie's Seven Dials - I sette quadranti di Agatha Christie

 su Netflix

Quello di Agatha Christie è un nome conosciuto ovunque, anche da chi non ha mai letto i suoi libri. Ad *Assassinio sull'Orient Express* sono state dedicate due pellicole, proprio come a *Poirot sul Nilo*. *Dieci piccoli indiani* (o *E poi non rimase nessuno*) conta addirittura una dozzina di trasposizioni: alcune fedeli, altre apertamente ispirate all'opera originale. Tra i romanzi meno conosciuti della scrittrice più tradotta del pianeta c'è questa storia ambientata nell'Inghilterra degli anni Venti che parla di una giovane donna con incredibili doti investigative e dei misteri che si trova a dover risolvere. Il percorso di Lady Eileen (Mia McKenna-Bruce) la porta a mettere in discussione tutto ciò che conosce e a prendere una decisione di quelle che cambiano l'esistenza per sempre. L'autrice, ancora una volta, fa tremare la terra sotto i nostri piedi suggerendoci che il passato non è sempre come lo ricordiamo, il presente spesso non è come lo interpretiamo e il futuro potrebbe non essere quello che abbiamo programmato. Ma, anche quando la vita diventa indecifrabile, è possibile trovare una bussola che ci guidi verso un posto nel mondo che sia davvero nostro.



GOLOSO MENU

Venite con noi a scoprire di cosa è capace il cacao:
ricette diversissime fra loro per concederci un po'
di dolcezza ogni giorno.








Syrah Sicilia DOC
Gusto & Passione
Selezione Slow Food



Tagliatelle al cacao con olio evo e noci

4 persone 20' preparazione 5' cottura

X 360 g di farina di grano tenero tipo "00" Sigma X 4 uova
X 40 g di cacao amaro in polvere X 40 g di noci sgusciate mezze
Sigma X 2 rametti di salvia X olio extra vergine di oliva X sale

1. Setacciate la farina con il cacao e unite 4 grammi di sale. Formate una fontana, aggiungete le uova e iniziate a impastare dapprima con una forchetta, poi a mano, aggiungendo se necessario poca acqua (se usate la sfogliatrice elettrica o a manovella, tenete l'impasto leggermente meno morbido di come lo lavorereste a mano, cosa che vi aiuterà poi nel taglio).
2. Una volta ottenuto un panetto sodo, liscio e omogeneo, lasciatelo riposare sotto una ciotola capovolta per almeno mezz'ora prima di procedere con la preparazione. In una ciotola capiente unite uno o due cucchiai d'olio, le noci tritate al coltello (tenetene da parte metà), metà delle foglie di salvia tritate al coltello.
3. Dividete il panetto di impasto in otto parti e stendete ciascuna con la macchina per la pasta partendo dallo spessore maggiore (fatelo un paio di volte) e riducendolo via via di uno scatto fino all'ultimo o il penultimo (secondo la vostra preferenza di spessore).
4. Passate la sfoglia nella trafilatura per tagliatelle e conservate la pasta su un tagliere spolverato con poca farina fino al momento di cuocerla (non tenetela all'aria per troppo tempo per non farla seccare).
5. Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata, scolatele al dente e conditele nella ciotola con l'olio e le noci. Mantecate delicatamente, unite il resto delle noci e uno o due cucchiai d'olio in più. Servite immediatamente decorando con le restanti foglie di salvia.

OLTRE
300
anni di
ESPERIENZA

TWININGS™
— LONDON 1706 —

*Per te, gusto e benessere
da oltre 300 anni.*



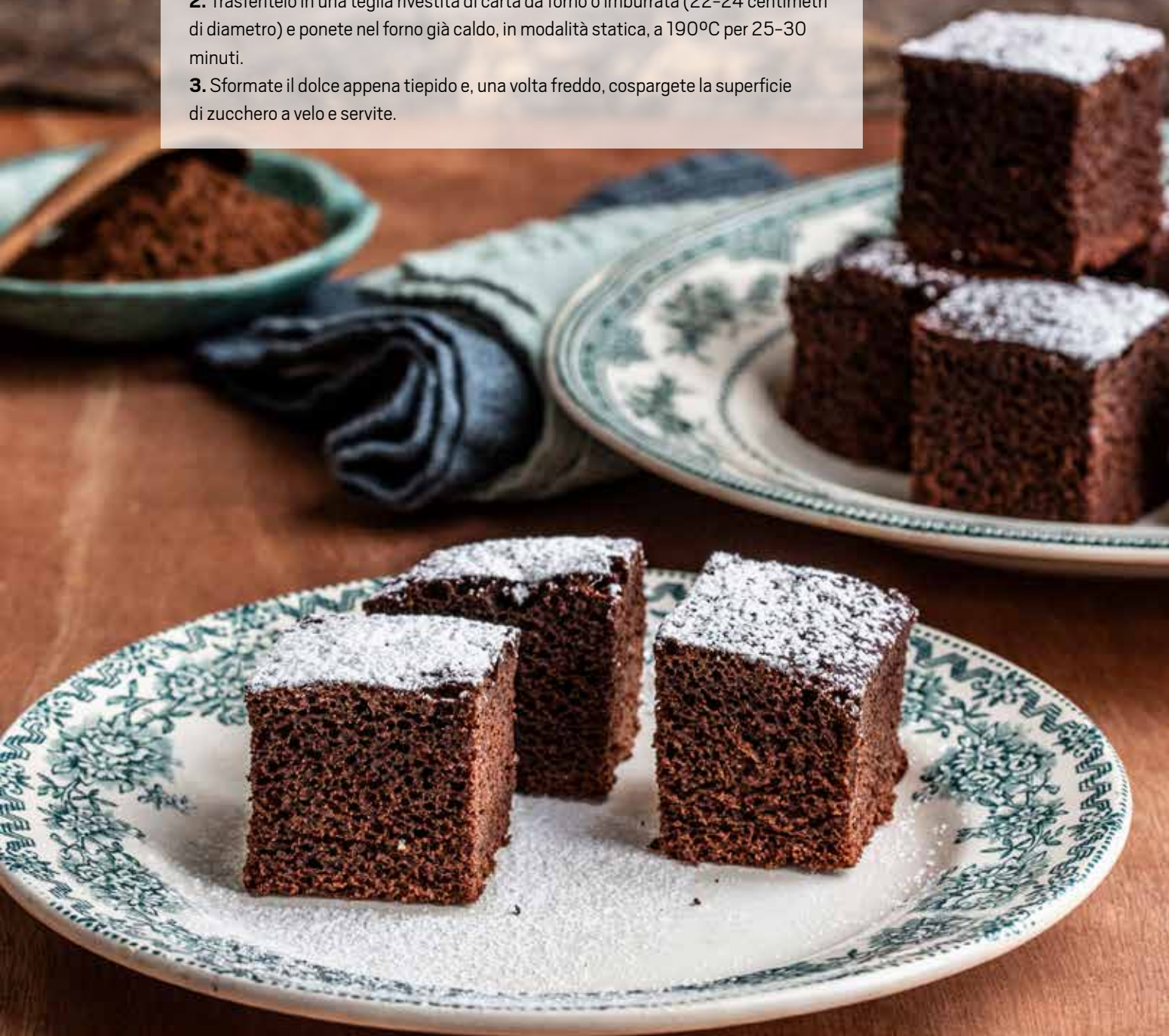
Tè verde aromatizzato Zenzero e Lemongrass è un integratore alimentare con proprietà antiossidanti e digestive. Gli altri tè verdi Twinings contengono naturalmente manganese, che contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Twinings Goodnight Tea è un integratore alimentare. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni d'età. Durante la gravidanza e l'allattamento, prima di utilizzare il prodotto, consultare il proprio medico. Dose raccomandata per l'assunzione giornaliera: una tazza di tè al giorno. Non eccedere la dose raccomandata. È importante una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano.

BilBolBul

8 persone 10' preparazione 30' cottura

X 240 g di **farina di grano tenero tipo "0" Sigma** X 200 g di zucchero semolato X 80 g di cacao amaro in polvere X scorza grattugiata di 1 arancia non trattata X 270 g di latte X 16 g di lievito in polvere X **zucchero a velo Sigma**

1. Mescolate cacao, zucchero e farina. Quando saranno ben amalgamati, aggiungete il lievito e la scorza d'arancia grattugiata. Unite poco alla volta il latte mescolando: dovrete ottenere un impasto morbido da lavorare con la spatola.
2. Trasferitelo in una teglia rivestita di carta da forno o imburrata (22-24 centimetri di diametro) e ponete nel forno già caldo, in modalità statica, a 190°C per 25-30 minuti.
3. Sformate il dolce appena tiepido e, una volta freddo, cospargete la superficie di zucchero a velo e servite.





Risolatte cacao e cioccolato con pere caramellate

5 persone 20' preparazione 20' cottura

X 1 litro di **bevanda di mandorla bio VerdeMio** X 160 g di riso tondo (originario) X 40 g di zucchero di canna + 1 cucchiaino per le pere
X 80 g di cioccolato fondente al 70% X 20 g di cacao amaro in polvere
X 250 g di pere X **30 g di burro Sigma** X 1 cucchiaino di grué di cacao
X sale

1. Versate la bevanda di mandorla in una casseruola e portate a bollore; aggiungete il riso, lo zucchero e il cacao setacciato, mescolando, poi un pizzico di sale.
2. Continuate la cottura su fuoco dolce mescolando di frequente. Cuocete per 20 minuti circa, o fino a quando il riso non sarà cotto e il latte non avrà raggiunto una consistenza cremosa (non prolungate troppo la cottura per evitare che il composto risulti troppo asciutto).
3. A fine cottura aggiungete il cioccolato tritato grossolanamente e mescolate fino a quando non si sarà sciolto del tutto.
4. Nel frattempo lavate bene le pere e tagliatele prima in spicchi e poi in pezzetti lasciando la buccia; trasferitele in un'ampia padella antiaderente o in un wok e fatele cuocere a fuoco vivace nel burro per 5 minuti, saltandole continuamente. Quando saranno ben rosolate, aggiungete lo zucchero e continuate a cuocere a fuoco vivace per 2 o 3 minuti o finché non saranno caramellate. Tenete da parte al caldo.
5. Servite il risolatte tiepido o a temperatura ambiente insieme alle pere caramellate e al grué di cacao.





Pane al cacao e gocce di cioccolato

1 pagnotta 40' preparazione 55' cottura

X 450 g di farina di grano tenero Manitoba tipo "0" Sigma X 350 g di acqua + 40 ml
X 100 g di gocce di cioccolato fondente X 40 g di cacao amaro in polvere X 10 g di lievito
di birra fresco X 1 cucchiaino di malto X sale

1. Nella ciotola della planetaria raccogliete la farina e il cacao setacciati, mescolate con una frusta, versate 330 ml d'acqua e impastate per 2-3 minuti con la planetaria (a mano qualche minuto in più). Coprite con un canovaccio e lasciate riposare a temperatura ambiente per 1 o 2 ore.
2. Sciogliete il lievito in 40 ml d'acqua e amalgamatelo al composto riposato. Unite anche il malto e lavorate fino a ottenere un impasto liscio, elastico, ben strutturato e che si stacca dalle pareti della ciotola. Solo se necessario, bagnatelo con i restanti 20 ml d'acqua; in ultimo aggiungete un cucchiaino raso di sale. Rovesciate l'impasto sul piano di lavoro, formate una palla e ponetela in una ciotola leggermente unta, copritelo con la pellicola e fate riposare al caldo per circa 30 minuti.
3. Riprendete l'impasto e, su un piano di lavoro leggermente unto, allargatelo con le mani fino a formare un rettangolo di almeno 50x40 centimetri. Cospargete la superficie con le gocce di cioccolato, arrotolate l'impasto sul lato lungo e poi ripiegate le due estremità a portafoglio, l'una sull'altra, formando una sorta di palla. Adagiate il panetto nella ciotola con le chiusure verso il basso, sigillate con la pellicola e lasciate lievitare al caldo per 2-3 ore o fino al raddoppio.
4. Rovesciate delicatamente l'impasto lievitato sul piano di lavoro leggermente infarinato e lavoratelo brevemente facendo una serie di pieghe per dare tensione alla pagnotta. Ponete il pane con le chiusure verso l'alto in una ciotola rivestita con un canovaccio cosperso di abbondante farina, copritelo con la pellicola e fatelo lievitare per un'ora scarsa al caldo e poi ponetelo in frigorifero per 60-90 minuti, fino al raddoppio.
5. Riscaldare il forno alla massima potenza (250-280°C) e subito inseritevi una pentola di ghisa con il coperchio (o di altro materiale adatto alla cottura del pane). Quando il forno sarà caldo, capovolgete il pane su un foglio di carta da forno e incidete la superficie con una lametta. Poi, facendo molta attenzione perché sarà rovente, togliete il coperchio dalla pentola e inseritevi il pane con tutta la carta da forno, richiudete e infornate.
6. Cuocete il pane per 15 minuti, poi togliete il coperchio, proseguite per 10-15 minuti, abbassate a 240°C e continuate per altri 15 minuti. Abbassate, infine, a 220°C e terminate la cottura dopo 10-15 minuti o finché il tutto non risulterà molto brunito.
7. Aprite il forno e lasciate raffreddare la pentola per una decina di minuti prima di spostarla e di sistemare il pane su una gratella.



**LIBERA
LA TUA
CREATIVITÀ.**



Brioche

Preparazione 40 minuti - Cottura 20 minuti - Stampini ø 8, h 3,5 cm
Per 12 pezzi

Ingredienti:

- 140 g di **Hoplà da Montare zuccherata**
- 100 g di farina 00 • 200 g di farina Manitoba
- 80 g di burro morbidissimo
- 2 tuorli • 80 g di zucchero • poco rum
- 12 g di lievito di birra

Ingredienti per servire:

- frutti di bosco
- **Hoplà da montare zuccherata**

Preparazione

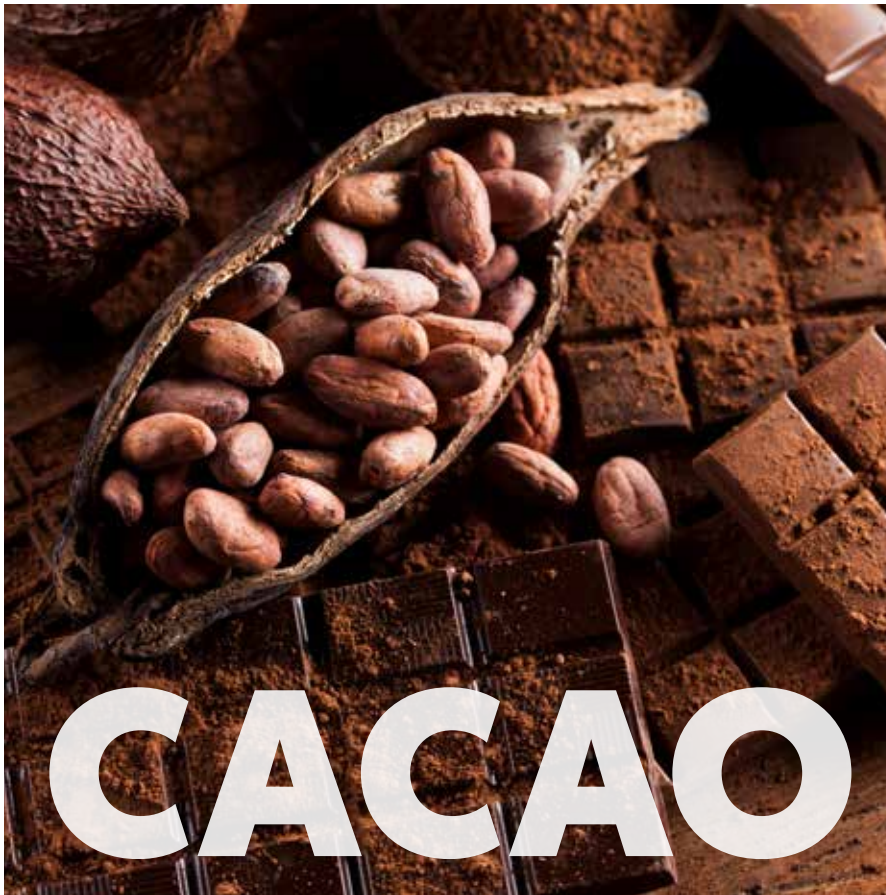
① Sciogliete il lievito in 100 g di **Hoplà da Montare zuccherata** e spolveratela con 2 cucchiaini di farina. Lasciate riposare 20 minuti, quindi setacciate le farine a fontana e inserite lo zucchero, il liquore e il lievito sciolto, 40 g di **Hoplà da Montare zuccherata** e infine i tuorli. Iniziate ad impastare, poi unite il burro morbido e lavorate fino a rendere la pasta liscia ed elastica (aggiungete altra **Hoplà da Montare zuccherata**, se necessaria). Proteggete la pasta e fatela lievitare fino a quando triplerà il volume.

② Modellate piccole porzioni di pasta e ponetele negli stampi. Lasciatele lievitare fino al raddoppio del volume. Infornate le brioche a 180° per 20 minuti, poi sfornatele e sfornate i dolcetti sulla gratella a raffreddare.

Tagliate le brioche a metà e farcitele con un grosso ciuffo di **Hoplà da Montare zuccherata montata** e frutti di bosco.

Scopri tante altre ricette su: hopla.it





◀ UN PO' DI STORIA

La storia del cacao è strettamente legata alle civiltà precolombiane dell'America centrale. Le prime tracce che ne testimoniano l'uso risalgono a oltre tremila anni fa e sono da attribuire ai Maya: la bevanda amara di cacao, aromatizzata con spezie e peperoncino, era riservata alle élite e consumata durante cerimonie religiose, matrimoni e riti di passaggio. Anche gli Aztechi davano grande valore ai semi e li impiegavano come moneta di scambio. Cristoforo Colombo, dopo la scoperta del Nuovo Mondo, conobbe il cacao ma non ne intuì l'importanza, mentre fu Hernán Cortés a portarlo in Spagna verso il 1528. La bevanda al cacao inizialmente non piacque, ma venne poi addolcita con zucchero, vaniglia e cannella e da allora il successo del "cibo degli dei" (così infatti si traduce il nome della pianta, *Theobroma cacao*) non si è più arrestato.



▲ VALORI NUTRIZIONALI

Il cacao è un alimento funzionale, molto nutriente e ricco di proprietà salutistiche, soprattutto antiossidanti: l'elevato contenuto in polifenoli, in particolare flavonoidi, contrasta le malattie cardiovascolari e stimola la produzione di fattori antinfiammatori. Tra i nutrienti più rilevanti del cacao troviamo ferro, magnesio, fosforo, potassio e calcio, oltre a quote rilevanti di fibre, proteine e grassi sani i quali – se assunti con moderazione – contribuiscono al benessere dell'organismo. Non meno importanti sono la teobromina e la caffeina, che hanno un effetto stimolante, seppur minore rispetto a quello del caffè: queste sostanze possono migliorare l'attenzione e contrastare la sensazione di affaticamento, rendendo il cacao un alleato prezioso. Di contro, il cibo degli dei è molto calorico: meglio scegliere quello con almeno l'80% di concentrazione e limitarne l'assunzione a pochi grammi al giorno.

▲ DELIZIA ESOTICA

Oggi la produzione di cacao è concentrata soprattutto in Africa occidentale: la Costa d'Avorio è il primo produttore, seguita dal Ghana: insieme producono quasi la metà del cacao mondiale. Seguono Nigeria e Camerun, mentre l'Indonesia è il principale produttore asiatico. In America Latina è l'Ecuador a occupare una posizione di primo piano, affiancato da Paesi come Brasile e Perù. Se il cacao africano e quello indonesiano sono destinati soprattutto alla produzione industriale e si caratterizzano per un profilo aromatico intenso e diretto, quello del Sud America è spesso più pregiato. Il cacao dell'Ecuador spicca per le note floreali, fruttate e delicate, e anche il Perù offre diversi profili aromatici che spaziano tra frutta fresca, spezie e sentori aciduli.



DALL'ALBERO AL CACAO

Ogni albero di cacao produce 30-50 frutti detti "cabosse": queste capsule ovali, con buccia coriacea e spessa, gialla o rossa, contengono una polpa chiara che riveste tanti semi ricoperti da uno strato duro e secco. Una volta sgusciati, i semi sono sottoposti a fermentazione per 8-10 giorni; seguono l'essiccazione e la spremitura, durante la quale il grasso – cioè il burro di cacao – si separa. I semi sono quindi torrefatti a 120-140°C e infine macinati, ottenendo così il cacao in polvere.



CAPPERO *di Pantelleria al sale marino*

Questo prodotto certificato IGP – garanzia di qualità e controllo della filiera – è un alleato per dare un tocco in più a salse e contorni, ma vi stupirà anche come condimento per portate più importanti



Lo sapevi che...

Cos'è?

Il capperò è il bocciolo floreale della pianta *Capparis spinosa*. Si raccoglie rigorosamente prima della maturazione.

La lavorazione

Raccolti all'alba, i capperi maturano sotto sale per dieci giorni, poi li si scola e si rimettono sotto sale. Così acquistano il loro tipico sapore.

Denominazione

Per essere IGP il capperò deve essere colto solo sull'isola di Pantelleria. Il riconoscimento è stato conferito già nel 1996.

Cucina tipica

Nell'insalata pantesca e nella caponata di Pantelleria i capperi sono d'obbligo. Nei piatti caldi si aggiungono solo a fine cottura.

**Scopri e realizza
la ricetta a base
di capperò di Pantelleria
al sale marino e...**



Meal PREP

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



POLENTA

Preparate la polenta con 300 g di farina per polenta taragna seguendo le istruzioni sulla confezione. Versatela in una teglia rettangolare per la pizza e in una più piccola per i crostini, entrambe rivestite di carta da forno; lasciate raffreddare completamente. Conservate in frigorifero per 3-4 giorni.

CECI

Mettete a bagno 250 g di ceci per 12 ore. Cuoceteli in acqua con una foglia di alloro per circa 1 ora, finché non saranno teneri. Salateli, scolateli, conditeli con olio e conservateli in frigorifero fino a 4 giorni, oppure congelateli in porzioni.

MUFFIN

Preparateli domenica seguendo la ricetta a p. 29 e conservateli per 4-5 giorni oppure congelateli separati.

BROCCOLI

Tagliate 800 g di broccoli a cimette e cuoceteli al vapore per 6 minuti. Raffreddateli sotto l'acqua fredda per mantenerli verdi e bloccare la cottura. Scolateli bene, asciugateli e riponeteli in un contenitore ermetico. Si conservano in frigorifero per 4-5 giorni o congelati fino a 6 mesi.

CAROTE E FINOCCHI

Tagliate a bastoncini 3 carote e conservatele in un contenitore in frigorifero per martedì (potete già arrostarle e conservarle per 2-3 giorni in frigorifero). Tagliate 2 finocchi in spicchi da 1 centimetro e cuoceteli al vapore per 4-5 minuti o sbollentateli. Scolate, fate raffreddare e conservate in un contenitore ermetico in frigorifero per 3-4 giorni. Conservate nel cassetto della verdura, lavati, altri 2 finocchi e 1 carota.

PALLINE ENERGETICHE

Una volta preparate, si conservano in un contenitore in frigorifero per tutta la settimana.

IL CONSIGLIO

Potete preparare la teglia la sera prima e infornarla il giorno stesso.

Pasta al forno con broccoli e fontina

4 persone

10' preparazione

20' cottura

X 400 g di orecchiette integrali

X 400 g circa di broccoli già cotti

X 150 g di fontina

X scorza e succo di 1/2 limone

X 2 cucchiaini di pangrattato Sigma

X 1 cucchiaio di capperi di Pantelleria IGP
al sale marino Gusto&Passione

X 250 ml di besciamella

X olio extra vergine di oliva

X sale e pepe

lunedì

1. Cuocete la pasta al dente o usate quella avanzata il giorno prima; mescolatela con la besciamella, i broccoli, la fontina a cubetti, i capperi dissalati tritati e del pepe. Versate tutto in una pirofila unta, cospargete con il pangrattato e un filo d'olio. Aggiustate di sale, se serve.

2. Cuocete a 200°C per 15 minuti, finché non sarà dorata. Sfornate e ultimate con una macinata di pepe, la scorza grattugiata e il succo di limone.



Greco di Tufo DCG
Gusto&Passione
Selezione Slow Food



Insalata tiepida di finocchi, carote arrostite e uova sode

4 persone 10' preparazione 10' cottura

X 4 uova fresche da allevamento a terra Sigma X 3 carote (già tagliate o arrostate) X 2 finocchi X aceto balsamico di Modena IGP Sigma X olio extra vergine di oliva X dadini di polenta X 1 cucchiaino di spezie a piacere X timo X sale e pepe

1. Arrostite le carote in padella per 5-8 minuti con timo, olio, sale e pepe. Cuocete le uova per 9 minuti dal bollire. Fate tostare le spezie in un filo d'olio in padella e fate insaporire per 5 minuti i dadini di polenta. Tagliate a fettine i finocchi.
2. Riunite tutti gli ingredienti e condite con olio, sale, pepe e aceto balsamico.



Trabocco Pecorino
Spumante Brut
Abruzzo DOC
Gusto&Passione
Selezione Slow Food





Deliziosamente friabili per la tua colazione bio senza glutine.



Ricetta senza latte e uova



Scopri tutta la nostra gamma su
www.sarchio.com - info@sarchio.com



Pignoletto
DOC frizzante
Gusto&Passione
Selezione Slow Food

meccoleadi

Pizza di polenta con crema di ceci, fontina e carote in agro

4 persone 10' preparazione 15' cottura

X base rettangolare di polenta fredda X **250 g di ceci secchi Sigma** già cotti
X 80 g di fontina X 1 carota X olio extra vergine di oliva X 1 limone X **origano**
in foglie Sigma X sale e pepe

1. Grattugiate a trama grossa la carota e condite con olio, sale, pepe e succo di limone. Fate marinare. Frullate i ceci con un filo d'olio, sale e pepe fino a ottenere una crema. Condite con origano.

2. Irrorate la superficie con poco olio e cuocete in forno ventilato a 220°C per 10 minuti fino a doratura. Sfornate, spalmate la crema di ceci e completate con la fontina. Fate cuocere per altri 2 minuti in forno. Sfornate e ultimate con le carote in agro.






**Birra artigianale
Blonde Ale**
Gusto & Passione
Selezione Slow Food
GRADAZIONE: 5,6% VOL.
ABBINAMENTI: pesce alla
griglia, verdure
AROMI: luppolato e speziato
GUSTO: vivace e complesso

Cotolette di finocchi con insalata di mele e noci brasiliane

giovedì

4 persone **15'** preparazione **10'** cottura

X 2 finocchi già sbollentati X 1-2 uova X 100 g di pangrattato X 100 g di farina di grano tenero tipo "0" Sigma X 1 mela Gala X 20 g di noci brasiliane X olio extra vergine di oliva X aceto di mele Sigma X senape in grani X sale

1. Passate le fette di finocchio ben asciutte prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Cuocetele in padella in olio caldo finché non saranno dorate. Scolate su carta assorbente e regolate di sale.
2. Tagliate la mela a bastoncini e conditela con olio, aceto e senape. Aggiungete le noci brasiliane tritate grossolanamente e servite in ciotoline per accompagnare le cotolette.

ACETO DI MELE SIGMA

Un condimento ideale per chi ama i sapori delicati. A base di mele – quindi con una componente dolce più spiccata –, esalta con eleganza gli aromi delle verdure.



Burger di ceci e broccoli con maionese al limone

4 persone 15' preparazione 10' cottura

X 200 g di ceci già cotti X 100 g di broccoli già cotti X 2 cucchiaini di pangrattato
X 1 spicchio d'aglio X 2 filetti di alici distesi in olio di oliva Sigma X 1 uovo
X 1 cucchiaino di maionese + succo e buccia di 1/2 limone X 4 panini da burger
senza semi X 1 radicchio X Emmental bavarese Sigma X sale e pepe

1. Frullate ceci, aglio, alici e broccoli, poi unite uovo e pangrattato. Regolate di sale e pepe. Formate i burger e cuoceteli in una padella leggermente unta per 3-4 minuti per lato.
2. Aromatizzate la maionese con il succo e la buccia grattugiata del limone. Tostate i panini all'interno e farciteli con la maionese, il radicchio tagliato, il burger e il formaggio a scaglie.



Cirò Bianco DOC
Gusto&Passione
Selezione Slow Food



Muffin alle mele e yogurt

12 persone 10' preparazione 20' cottura

X 250 g di farina di farro X 1 mela Gala X **150 g di yogurt intero bianco Sigma**
X 70 g di zucchero X 1 uovo X 50 g di acqua X 30 g di olio extra vergine di oliva
delicato X 10 g di polvere lievitante X 1 cucchiaino di cannella in polvere
X 1 cucchiaino di estratto di vaniglia X **zucchero a velo Sigma**

1. In una ciotola mescolate farina, zucchero e lievito. A parte, mescolate lo yogurt, l'acqua, l'olio, l'uovo, la cannella, la vaniglia e la mela a cubetti, tranne una manciata.
2. Incorporate i due composti e versate nei pirottini. Aggiungete qualche dadino di mela in superficie. Cuocete a 180°C per 20 minuti.
3. Sfornate, fate raffreddare e spolverate con zucchero a velo.





raccomanda

Palline energetiche all'avena e arachidi

18 palline 10' preparazione 2' cottura

X 100 g di fiocchi di avena bio VerdeMio + altri X 150 g di burro d'arachidi
X 40 g di miele di millefiori denso Sigma X 20 g di gocce di cioccolato
fondente X 1 cucchiaino di estratto di vaniglia X 40 g di cioccolato fondente
al 70% X 1 pizzico di sale

1. Scaldate leggermente il burro d'arachidi per renderlo più liquido, se necessario. Versate in una ciotola i fiocchi d'avena, aggiungete gli altri ingredienti (tranne il cioccolato) e mescolate uniformemente.
2. Formate delle palline, passatele nei fiocchi d'avena e mettetele in frigorifero per almeno 30 minuti. Formate una piramide e completate con il cioccolato fuso.

PRODOTTI *del mese*



Latte UHT Alta Digeribilità Senza Lattosio Equilibrio&Piacere

Pensato principalmente per chi ha particolari esigenze alimentari, ma davvero buono per tutti, il **Latte UHT Alta Digeribilità Senza Lattosio Parzialmente Scremato Equilibrio&Piacere** è l'ideale per iniziare la giornata con gusto e leggerezza.

Realizzato con latte 100% italiano, grazie alla sua maggiore digeribilità e al sapore leggermente più dolce, è adatto ad adulti e bambini.

Rappresenta, inoltre, un'importante fonte di calcio, un minerale fondamentale per la salute delle ossa.

Ottimo da gustare al naturale o da utilizzare come base per la preparazione di frullati, cappuccini e deliziosi dolci.



Yogurt Magro 0,1% di Grassi Equilibrio&Piacere

Lo **Yogurt Magro Equilibrio&Piacere**, realizzato con latte 100% italiano, contiene lo 0,1% di grassi ed è il prodotto ideale da gustare in ogni momento della giornata.

È disponibile nei gusti Bianco, per i puristi del sapore dello yogurt al naturale, e Fragola, Pesca e Ananas, per gli amanti dello yogurt vellutato alla frutta.

Lo yogurt Equilibrio&Piacere è il prodotto ideale per una colazione leggera e gustosa; ottimo da gustare da solo oppure in accompagnamento a fette biscottate e biscotti, è perfetto anche per uno spuntino o una pausa senza sensi di colpa e, soprattutto, senza rinunciare al gusto.

Farina di Avena Equilibrio&Piacere

La **Farina di Avena Equilibrio&Piacere** è il prodotto ideale per chi pratica sport, perché fonte di fibre e proteine, ma anche per chi cerca un'alternativa alle farine classiche.

L'avena, infatti, grazie al suo gusto delicato, è perfetta per essere adoperata sia in preparazioni salate, come pizza e crêpe, o dolci, come gustose crostate e fragranti biscotti: insomma, è un ingrediente versatile e gustoso con cui dare sfogo ogni giorno in cucina alla tua fantasia!

Ideale, soprattutto, per la preparazione di deliziosi pancake da farcire con sciroppo d'acero, frutta fresca o secca oppure con la crema alle nocciole.





QUALE CENA PER FAVORIRE IL SONNO?



PAROLA ALLA DIETISTA

“ La quantità e la qualità del cibo che consumiamo a cena hanno sicuramente un forte impatto sul ritmo sonno-veglia e sulla qualità del sonno. Seguire un'alimentazione equilibrata nel corso della giornata e, in particolare, consumare una cena adeguata predispongono l'organismo all'innesco e al mantenimento di un buon sonno riposante.

La cena andrebbe consumata 2-3 ore prima di andare a letto e dovrebbe includere porzioni moderate di cibi facilmente digeribili, evitando preparazioni ad alto contenuto di grassi, che rallentano lo svuotamento dello stomaco e i tempi di digestione. Per favorire il rilassamento e il sonno è utile scegliere alimenti ricchi in triptofano (precursore di neuromodulatori che inducono il sonno e aiutano a mantenerlo), oltre a cibi ricchi di magnesio, calcio, selenio e vitamine del gruppo B.

È invece buona abitudine evitare alimenti confezionati ricchi di grassi, zucchero e sale, cibi fritti, salumi, formaggi fermentati, salse, bibite, alcolici e superalcolici, caffè, tè, ginseng.

”



Filetto di salmone al vapore con crema di cavolfiore e limone

4 persone 15' preparazione 25' cottura

Per il salmone: X 4 filetti di salmone senza pelle X pepe rosa X 15 g di olio extra vergine di oliva X scorza grattugiata di 1 limone X sale e pepe

Per la crema: X 500 g di cavolfiore pulito X 15 g di olio extra vergine di oliva Sigma X succo di 1/2 limone X sale e pepe

1. Tagliate il cavolfiore a cimette e lessatelo in acqua per 12–15 minuti, finché non risulterà molto morbido. Scolatelo tenendo da parte un po' di acqua di cottura e frullatelo con l'olio, il succo di limone, sale e pepe. Regolate la consistenza aggiungendo poca acqua di cottura, se necessario.
2. Condite i filetti di salmone con un filo d'olio, sale, pepe e la scorza di limone. Adagiateli nel cestello per la cottura a vapore e cuocete per circa 10 minuti.
3. Distribuite la crema di cavolfiore nei piatti. Adagiate in ciascuno un filetto di salmone e ultimate con un filo d'olio, un po' di scorza di limone fresca e il pepe rosa.



Minestra di grano saraceno, cannellini, broccoli e curcuma

4 persone 15' preparazione 40' cottura

X 200 g di grano saraceno decorticato X 250 g di fagioli cannellini cotti al vapore Sigma X 300 g di broccoli a cimette X 1 cipolla piccola X 1 spicchio d'aglio X 1 cucchiaino raso di curcuma macinata Sigma X 1 litro di brodo vegetale X 40 g di olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Tritate finemente la cipolla e schiacciate lo spicchio d'aglio, poi soffriggeteli per qualche minuto a fuoco dolce, finché non diventano morbidi, in una pentola capiente dove avrete scaldato l'olio. Aggiungete la curcuma e mescolate per tostarla leggermente.
2. Unite il grano saraceno e fatelo insaporire per 1 minuto nel soffritto. Versate il brodo vegetale caldo, portate a ebollizione e cuocete per circa 20 minuti.
3. Aggiungete i broccoli a cimette e proseguite la cottura per altri 10 minuti, poi incorporate i cannellini e mescolate. Lasciate sobbollire per 5 minuti ancora: la minestra deve risultare morbida e cremosa. Regolate di sale e pepe. Se la volete più fluida, aggiungete un po' di brodo.
4. Servitela calda con un filo d'olio.





Sono particolarmente consigliati i cereali, di preferenza integrali (in virtù dell'apporto in carboidrati complessi, magnesio, fibre), eventualmente abbinati ai legumi, pesci ricchi di acidi grassi insaturi omega-3 come il pesce azzurro, verdure (soprattutto a foglia verde) e ortaggi di stagione. Inoltre, è bene garantire all'organismo un adeguato apporto di acqua.

Cipolle arrosto

4 persone 5' preparazione 45' cottura

X 4 cipolle grandi gialle X 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva + altro per condire X **paprika dolce Sigma** X **origano (o timo) in foglie Sigma** X sale e pepe

1. Preriscaldate il forno a 200°C. Tagliate a metà le cipolle in senso orizzontale, lasciando la buccia. Adagiatele in una teglia con il lato tagliato rivolto verso l'alto.
2. Conditele con olio, sale, pepe, paprika e un pizzico di origano o timo. Aggiungete un ulteriore filo d'olio su ciascuna metà.
3. Infornate le cipolle e fatele cuocere per 35-45 minuti, finché non saranno morbide e ben dorate in superficie. Servitele calde.



Amore a primo morso.



PARTECIPA AL CONCORSO E VINCI

OGNI GIORNO 100€

in buoni spesa

a estrazione finale

FIAT GRANDE PANDA IBRIDA

per i tuoi viaggi di gusto



ACQUISTA GRAN BISCOTTO ROVAGNATI,
CONSERVA LO SCONTRINO,
VAI SU WWW.ROVAGNATI.IT E PARTECIPA

Concorso valido dal 01/02/2026 al 15/03/2026. Estrazione finale entro il 30/06/2026. Montepremi € 28.842 IVA inclusa ove dovuta. Regolamento su www.rovagnati.it



Le immagini sono inserite
solo a scopo illustrativo

Pepe rosa

Sembra pepe, ma non lo è: il cosiddetto “pepe rosa”, o “falso pepe”, si ricava infatti dalle drupe dello *Schinus molle*, un **albero ornamentale** sempreverde originario del Sud America; le sue bacche vengono essiccate e utilizzate come spezia capace di conferire alle pietanze non solo un aroma gradevole, ma anche un tocco decorativo. L'albero, che può raggiungere grandi dimensioni, è diffuso in particolare in Brasile, Bolivia, Perù, Cile e fiorisce in estate, quando dà vita a delle pannocchie fiorite di colore chiaro, che in autunno lasciano il posto alle piccole drupe rotonde di colore rosa intenso, ricche di un profumato **olio essenziale** apprezzato in aromaterapia. Rispetto al pepe nero, le bacche rosa hanno un aroma più delicato, lievemente piccante, con note dolci e fruttate che possono ricordare gli agrumi e il ginepro.

Le bacche rosa sono ricche di antiossidanti, tuttavia, essendo consumate in quantità molto ridotte, il loro apporto nutritivo è modesto; sono invece usate in **fitoterapia**. Il pepe rosa è, però, un prezioso alleato in cucina, dal momento che può essere abbinato a molti ingredienti: è perfetto con il **pesce**, soprattutto il salmone e i carpacci di pesce spada, con i gamberi e le mazzancolle. Impreziosisce i **formaggi freschi** come la crescenza, il mascarpone, la robiola, i caprini, e si abbina alle **carni sia rosse sia bianche**; si sposa inoltre molto bene con le salse a base di yogurt. Può essere aggiunto come tocco di colore sulle vellutate di verdure o risotti delicati e si presta addirittura all'abbinamento con il **cioccolato fondente**, creando un delizioso contrasto, o con le insalate di frutta. È infine un ingrediente fondamentale della famosa miscela creola. Pur resistendo alla cottura, si consiglia di esporlo brevemente alle fonti di calore, così da percepire appieno il suo profumo e il suo sapore. L'**estratto di pepe rosa** viene inoltre utilizzato come aroma per le bevande e gli sciroppi commerciali.

FRITTO, *che buono!*

Si sa, tutto diventa più goloso quando è fritto... Senza esagerare, vi proponiamo alcune idee golose – e anche “svuota dispensa” – in vista del Carnevale



Se non avete un uovo **grande**, potete usarne uno più un tuorlo o più un albume, e regolare la consistenza dell'impasto aggiungendo farina.

Potete usare **qualsiasi risotto** (ai carciofi, ai funghi, alla salsiccia, ai formaggi), aggiungendo alla ricetta di base, a seconda di quello che offrono frigorifero o dispensa, piselli avanzati o cubetti di cotto, verdure a pezzetti (in ogni caso tagliati piccoli, per non rompere l'amalgama), formaggi a tocchetti o tritati e spezie.



Frittelle di risotto avanzato

16 frittelle 10' preparazione 15' cottura

X 600 g di risotto ai carciofi avanzato (150 g circa di riso crudo, senza il condimento) X 1 uovo grande X 80 g di **Parmigiano Reggiano DOP grattugiato Sigma** X 1-2 cucchiaini di latte X 80 g di farina tipo "00" + 1 cucchiaino se serve X 120 g di Emmental o altro formaggio a pasta dura a cubetti X prezzemolo tritato X **olio di semi di arachide Sigma** X sale e pepe

1. In una ciotola sbattete l'uovo con la farina e un pizzico di sale (in base al sapore del risotto avanzato), amalgamate con una frusta senza formare grumi.
2. Aggiungete il composto al risotto insieme al Parmigiano e al latte, per ammorbidire il tutto (cosa che dipende dalla consistenza del risotto di partenza): dovete in ogni caso ottenere un impasto poco sodo, da non trattare con le mani ma col cucchiaino.
3. Fate riposare 1 ora coperto da pellicola in frigorifero (meglio ancora una notte intera).
4. In abbondante olio di semi di arachide bollente versate delle cucchiainate di pastella di riso, aiutandovi con un piccolo mestolo e un cucchiaino, dopo aver inserito in ciascuna un cubetto di Emmental; friggete fino a doratura su ambo i lati.
5. Disponete le frittelle di riso sulla carta assorbente e condite con sale, pepe e prezzemolo tritato. Servite immediatamente.

Se preparate le **frittelle da zero**, lessate il riso al dente, scolatelo, conditelo con l'olio extra vergine di oliva e lasciatelo intiepidire. In questo caso potreste avere bisogno di un uovo e mezzo o due uova piccole: il composto finale deve risultare abbastanza morbido.



Potete trasformare queste frittelle in **dolci** passandole nello zucchero semolato appena fritte e scolate, e tappandole con vincotto o sapa. Se non li avete, sarà interessante servirle con aceto balsamico come dessert; mentre, per una merenda di bambini, con crema alla nocciola o confettura.



Cuculicchi fritti

40' cuculicchi **25'** preparazione **20'** cottura

X 500 g di farina di grano tenero tipo "0" Sigma
X 12,5 g di lievito di birra **X 320 g di acqua** **X olio**
per friggere **X maionese Sigma** e salsa messicana
per servire **X sale in fiocchi** **X 8 g di sale** **X pepe**

1. Sciogliete il lievito in metà dell'acqua a temperatura ambiente e nella seconda metà sciogliete il sale.
2. Disponete la farina a fontana sulla spianatoia, versate l'acqua con il lievito e lavorate il tutto con la punta delle dita. Unite quindi il resto dell'acqua con il sale.
3. Impastate fino a ottenere un composto liscio. Dividetelo in quattro parti e fatele lievitare coperte per circa 1 ora e mezza o 2, fino al raddoppio del volume (controllatelo durante la lievitazione: a seconda della temperatura o dell'umidità dell'ambiente, il processo può essere più veloce o più lento).
4. Riprendete l'impasto, sgonfiate, dategli la forma di una palla, dividetelo in quattro e ricavate da ciascuna parte un salsicciotto di circa 50x4 centimetri. Tagliate i salsicciotti a fettine di 2 centimetri di larghezza, poi fatele lievitare sulla spianatoia spolverata di farina, leggermente infarinate e coperte con un canovaccio fino al raddoppio del volume.
5. Friggete i cuculicchi nell'olio bollente 3 o 4 per volta, per un paio di minuti per lato, finché non saranno ben dorati. Scolateli dell'olio in eccesso e passateli in un piatto foderato di carta assorbente; conditeli con sale in fiocchi e pepe; servite immediatamente con le salse.



Se non avete le salse, potete proporre della **passata di pomodoro** appena calda condita con olio e sale; accompagnate, inoltre, con scaglie di grana tagliate sottili.



Per questa ricetta potete usare dell'**impasto per la pizza** avanzato o dei semplici ritagli di pasta di pizza.



ACQUISTA UN PRODOTTO DELLA LINEA BASTONCINI O PESCE PANATO CAPITAN FINDUS

**PUOI VINCERE
SUBITO**



Limited Edition Box



©Eiichiro Oda/Shueisha, Toei Animation

Concorso valido dal 01/11/2025 al 31/05/2026. Eventuale estrazione a recupero dei premi residui/non assegnati della fase Instant Win entro il 30/06/2026. Montepremi totale stimato €70.000,00 iva esclusa. Prodotti in promozione, modalità di partecipazione e Regolamento integrale su www.leavventuredelcapitano.it.



Se non avete abbastanza latte o avete **panna avanzata**, potete sostituire i 750 g di latte con 250 g di latte + 250 g di panna fresca + 250 g di acqua.

Latte fritto

24 losanghe

30' preparazione

30' cottura

X 750 g di latte fresco intero **X** 150 g di amido di mais **X** 120 g di zucchero **X** scorza di 1 limone
X 3 uova fresche da allevamento a terra **Sigma**
X 150 g di pangrattato **X** 1,5 litri di olio per friggere

1. In una ciotola capiente mescolate zucchero, scorza di limone e amido.

2. Portate il latte appena a bollore in un pentolino capiente, toglietelo subito dal fuoco e versatelo in due tempi nella ciotola con gli ingredienti secchi, unendolo a filo e mescolando continuamente per non formare grumi.

3. Ritrasferite il tutto nel pentolino, portate su fuoco dolce mescolando continuamente con un cucchiaino di legno o una spatola (non una frusta) per altri 3-5 minuti, fino a quando la crema non diventerà soda. Allontanate dal fuoco e mescolate vigorosamente.

4. Versate il latte in una teglia rettangolare da 18x22 centimetri circa foderata con carta da forno e livellate. Fate raffreddare e trasferite in frigorifero per tutta la notte.

5. Tagliate il composto a losanghe e passatele molto delicatamente una alla volta prima nelle uova sbattute e successivamente nel pangrattato.

6. Scaldate l'olio fino a 170°C, immergete le losanghe e cuocetene poche alla volta per circa 1 minuto o fino a doratura.

7. Scolate e lasciate asciugare su un vassoio rivestito con carta assorbente o da frittura. Servite subito.



Potete trasformare questo impasto in **piccoli budini** per coppette, da decorare con mirtilli ripassati in padella qualche istante con pochissimo zucchero e mandorle a lamelle. Oppure stendete l'impasto in teglia, come da ricetta, coppatelo con delle formine come fossero biscotti e serviteli accompagnati con frutta o poca confettura.

Frittelle di pancotto

24 frittelle

15' preparazione

40' cottura

X 150 g di pane raffermo X 60 g di zucchero di canna in cristalli + altro per finire X 50 g di farina tipo "0" X 1 uovo X 80 g di uvetta X 1 cucchiaino raso di cannella in polvere X 1/4 di cucchiaino di bicarbonato X 300 g di acqua
Per friggere: X 4-6 cucchiai di farina tipo "0" X 1,5 litri di olio per friggere

1. Tagliate il pane in pezzi (o trituratelo) e mettetelo in un recipiente a bordi alti, coprite con l'acqua e fate cuocere mescolando continuamente per circa 20 minuti (o fino a ottenere un composto omogeneo ma sodo). Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.
2. Unite l'uvetta, lo zucchero, il bicarbonato, l'uovo e la farina miscelata alla cannella. Aggiungete altra farina, se occorre (dovete ottenere un impasto che stia insieme), e fate riposare 30 minuti coperto in frigo. Formate delle polpette di 2,5 centimetri di diametro ciascuna rotolandole nelle mani e poi infarinandole leggermente.
3. Scaldate l'olio in un tegame a bordi alti non troppo largo e quando avrà raggiunto 170°C immergetevi le polpette, poche alla volta, finché non saranno gonfie e dorate. Scolatele, trasferitele su carta assorbente e rotolatele subito nello zucchero di canna in cristalli. Servitele calde.

Potete usare pari peso di fette di **panbrioche raffermo**.

In questo caso usate meno zucchero (30 g) e diminuite la quantità di acqua: iniziate da 100 g e aggiungetene a filo poca, regolandovi, dopo 10 minuti di ammollo e solo se il pane lo richiede. Se l'impasto finale è troppo fluido, aggiungete poca farina o altro panbrioche in pezzi.

Se avete poca farina, potete unirle a del **cacao in polvere** (fino a 10 g + 40 g di farina); in questo caso sostituite a piacere l'uvetta con pari peso di gocce di cioccolato.



Assapora la **NOVITÀ**

gustose

Cotolette Vegetali Equilibrio&Piacere

Le Cotolette Vegetali Equilibrio&Piacere sono perfette per chi ha scelto di seguire un'alimentazione *plant-based*, ma anche per chi vuole variare la propria dieta o semplicemente provare prodotti nuovi senza rinunciare a gusto e leggerezza.



provale
al forno!

Buono a sapersi

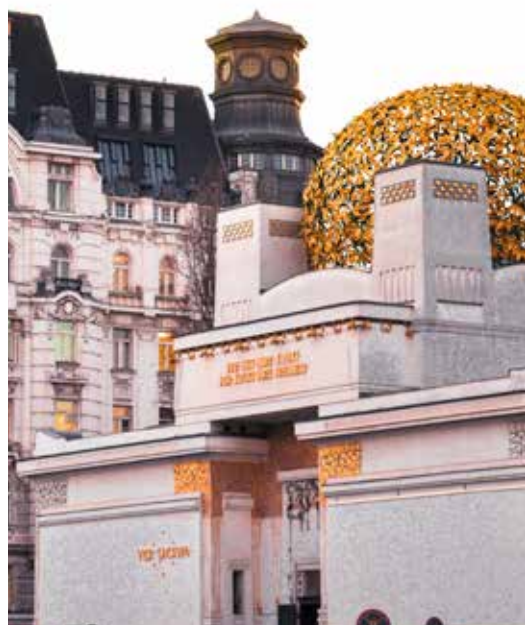
Le Cotolette Vegetali Equilibrio&Piacere sono 100% vegetali, fonte di fibre e proteine! Pronte in pochi minuti, sono il prodotto ideale sia a pranzo che a cena; ottime da gustare da sole o da abbinare a un contorno di verdure fresche di stagione.

BENVENUTI A...



Vienna, ROMANTICA E GOURMET

Suntuosa e affascinante come poche, la città di Sissi nasconde un'anima più contemporanea e anticonformista, perfetta da scoprire questo mese per un San Valentino davvero sorprendente. E tra un giro di valzer e uno in carrozza, il tour delle caffetterie – storiche o moderne che siano – è d'obbligo!





Immaginate la neve che copre come un manto una delle città più eleganti d'Europa e voi che passeggiate lungo il Danubio in tutta fretta per non fare tardi alla vostra serata danzante. A Vienna, infatti, febbraio è il mese clou della Stagione dei Balli. Certo, per partecipare a uno degli eventi più noti avreste dovuto organizzarvi per tempo, ma se c'è una cosa che non manca in città sono i caffè-concerto, locali – storici o no – dove si fa musica quasi tutte le sere, tanto che esiste addirittura un termine per definire il genere suonato nelle caffetterie: la Kaffeehausmusik, un mix di melodie tradizionali, canti popolari austriaci, valzer, polka e jazz.

CULTURA

Da un caffè all'altro

E, infatti, è impossibile non iniziare un viaggio a Vienna dalle sue caffetterie. Partiamo dal **Café Sacher**: sedere ai suoi tavoli è un'esperienza quasi necessaria da vivere durante un soggiorno in città, ma ovviamente non la sola. I caffè viennesi sono talmente tanti e definiscono in modo così determinante l'essenza della città da essersi meritati il titolo di Patrimonio culturale immateriale dell'Unesco; la motivazione ufficiale recita: "luoghi in cui si consumano tempo e spazio, ma viene messo in conto solo il caffè". I nomi storici sono famosi nel mondo: dal **Demel**, amato dalla principessa Sissi per le sue violette candite, al **Café Bel Étage**, alternativa perfetta per una Sacher a regola d'arte; dal **Gerstner**, dove provare la *Punschkrapferl*, delizia di pan di Spagna al rum e marmellata ricoperto di glassa rosa, al **Café Landtmann**, dove si ordina il *Gugelhupf* e si immagina di mangiarlo scambiando quattro chiacchiere con Freud, che ne fu cliente abituale. C'è poi il **Café Central**, il preferito da Arthur Schnitzler, o l'**Hawelka**, con i suoi *Buchteln* ripieni di marmellata... Un elenco infinito, che però non è fermo nel tempo. Anzi, è in continua evoluzione. Ci sono infatti istituzioni che si rinnovano, come l'**Adlerhof**, osteria storica e oggi caffetteria alla moda con tocchi di design, tra cui spicca la classica sedia *Thonet*, elemento essenziale dei locali viennesi al pari dell'*einspänner*, il tipico caffè in vetro con una generosa quantità di panna montata fredda sopra, o del *mélange*, una sorta di cappuccino spolverato di cacao, le più popolari tra le infinite varianti di caffè viennesi. O ancora, tra i locali che rientrano in quella che viene definita Third Wave Coffee Culture – movimento internazionale che eleva il caffè a esperienza artigianale e gastronomica (quello legato alla diffusione degli *specialty coffees* e alle diverse metodologie di estrazione con filtro) – possiamo citare il **Gota Coffee**, al terzo posto fra i World's 100 Best Coffee Shops 2025; il **Balthasar**, aperto da Otto Bayer, figura chiave nel panorama viennese degli *specialty*, o il nordico ed essenziale **Jonas Reindl**. Nota di merito anche per **Aida**, storica catena viennese di caffè di qualità, a cui si deve l'introduzione della macchina per espresso in Austria nel 1946.



CUCINA

Tradizione e nuove tendenze

Ma Vienna non è solo caffè. Anzi, il 2026 sarà un anno interamente dedicato alla cucina grazie all'iniziativa **Vienna Bites**, un contenitore di eventi e promozione il cui obiettivo è valorizzare l'identità gastronomica cittadina. Ne sono il pilastro i **beisl**, le tipiche osterie viennesi che si distinguono per l'atmosfera sobria e accogliente, boiserie alle pareti e un ampio bancone per la mescita di birra e vino. La lista delle vivande celebra i grandi classici: la *frittatensuppe* o la *griessnockerlsuppe* (zuppa con stracotti di frittata la prima e gnocchetti di semolino la seconda), diverse versioni di *schnitzel* (la cotoletta), il *tafelspitz* (punta di manzo bollita), fino alla più estrema *salonbeuschel* (zuppa a base di interiora). Esempi perfetti di *beisl* fedeli alla tradizione sono, per esempio, lo **Steman**, il **Rebhuhn** e l'**Ubl**, per citare i più famosi. Di recente, tuttavia, anche questa istituzione ha vissuto un significativo rinnovamento con giovani gestori che hanno rilevato vecchie osterie, introducendo una ventata d'aria fresca negli arredi e in cucina. Vera rivoluzione per il genere, molti oggi si focalizzano sulla **cucina vegetale**, come hanno fatto il Rosi o il Brösl, mentre il Pramerl & the Wolf offre una cucina stellata, unendo *fine dining* e ambiente informale. Altro caposaldo della cultura gastronomica viennese sono gli **heuriger**, sorta di enoteche la cui apertura tradizionalmente era legata ai periodi della vendemmia e dell'imbottigliamento, anche se oggi se ne trovano di aperti tutto l'anno, come il Weingut Mayer am Pfarrplatz, dove si dice che Beethoven abbia composto parte della Nona Sinfonia. Tra i più interessanti il **Wieninger am Nussberg**, in posizione panoramica (aperto da aprile), affacciato su vigneti e città; e lo **Zawodsky** a Sievering, fuori dai circuiti turistici più affollati. Da provare lo *sturm*, bevanda tipica a metà tra il mosto d'uva e il vino novello, torbida, leggermente frizzante e fruttata.



Più di uno spuntino

Dal 2024 i celebri chioschi dei würstel di Vienna – piccoli, iconici casottini che sorgono come funghi sui marciapiedi cittadini – sono ufficialmente **Patrimonio culturale immateriale Unesco**. Questi *würstelstand* sono il regno dei *frankfurter* (i classici würstel viennesi) e delle *käsekrainer*, gustosissime salsicce ripiene di formaggio, invenzione austriaca ormai leggendaria. Da non dimenticare la salsa: meglio la tradizionale senape *kremser* (dolce) o quella speziata e piccante al dragoncello?



In senso orario. Apertura p. 48: il municipio; la piazza del Parlamento con la statua di Atena; una sala del Palazzo di Schönbrunn; il Palazzo della Secessione, capolavoro liberty; la Majolikahaus di Otto Wagner. Apertura p. 49: il cortile del Palazzo di Schönbrunn. Pagina accanto: il Café Central; una fetta della mitica Sacher; Demel: un pezzo di storia; caffè viennese con panna. Nella pagina: tipiche salsicce; griessnockerlsuppe; appetitoso schnitzel.

Spazio alle novità

Certo, però, a Vienna non si viene solo per mangiare! Il patrimonio culturale di questa città, che è stata la capitale morale e intellettuale della Mitteleuropa tra Otto e Novecento, è infatti sterminato. L'istituzione artistica più nota è probabilmente il **MuseumsQuartier**, uno dei complessi museali più grandi al mondo dove spiccano il Leopold Museum – che vanta la più vasta collezione al mondo di dipinti e disegni di Egon Schiele, e una serie di imperdibili Klimt – e il MUMOK, luogo di arte contemporanea e del secondo Novecento. E poi il **Palazzo di Schönbrunn**, il Museo di Sissi, il Belvedere, il **Palazzo della Secessione**... i grandi poli museali presi d'assalto dai turisti li conosciamo tutti. Ma Vienna, forse inaspettatamente, rivela anche un volto diverso agli appassionati più curiosi, con realtà molto vivaci nate spesso da interventi di rigenerazione urbana con i quali si è saputo dare nuova vita a ex aree industriali e commerciali dismesse. Come nel caso del **WUK**, un'ex fabbrica di locomotive trasformata in centro socioculturale che ospita concerti, esibizioni, mostre e laboratori artigianali; o la **Broatfabrik**, ex fabbrica del pane dove l'arte si insedia in gallerie molto interessanti come la Anzenberger Gallery e l'Atelier10, galleria-laboratorio dove è possibile ammirare gli artisti al lavoro. Nel panorama degli "spazi off" si distingue anche il **Brunnenpassage**, mercato coperto che dal 2007 è diventato un laboratorio per l'arte transculturale offrendo eventi che spaziano dal teatro alla danza, dalla musica alle mostre, al cinema.



Nella pagina, dall'alto: il Leopold Museum è un tempio della pittura novecentesca; ingresso al MuseumsQuartier; il *Bacio* di Gustav Klimt. Pagina accanto, dall'alto: il complesso residenziale Hundertwasserhaus e l'inceneritore di Spittelau.

Per uno speciale San Valentino

- Festeggiare all'**Upper Belvedere**, dove le coppie possono farsi scattare una foto professionale gratuita di fronte al *Bacio* di Klimt.
- Condividere un momento di distensione totale galleggiando senza peso in una vasca aperta di acqua salata allo **Schwerelos Floating Centre**.
- Visitare il **Cimitero dei Senza Nome**, set del film icona del cinema romantico *Prima dell'alba*.

ITINERARI

Architettura del futuro

Come è evidente, dunque, Vienna non è solo il suo centro, l'Innere Stadt, certo la zona più conosciuta, ma non l'unica che merita la visita. Iniziamo dal **Freihausviertel** nel Quarto Distretto, un vero cosmo creativo, vivace e contemporaneo, dove trovare locali, gallerie e il Museo del Terzo Uomo, chicca per cinefili. In zona, da non perdere, c'è il rinnovato Wien Museum Karlsplatz, aperto da poco più di un anno con uno spettacolare allestimento. Ci muoviamo poi a nord-est per entrare nel Landstrasse, nel Terzo Distretto, e per ammirare l'architettura onirica di **Friedensreich Hundertwasser**, artista ecologista le cui celebri case popolari Hundertwasserhaus rappresentano un'icona viennese coloratissima e bizzarra. Poco distante anche il Museo Hundertwasser con il suo bel negozio. Per ammirare altro dell'architetto ci si sposta nel **Nono Distretto**, dove si trova l'intervento forse più coraggioso di Hundertwasser: l'inceneritore e centrale di teleriscaldamento di Spittelau, da lui trasformato in un fantasmagorico castello industriale. Sempre nel Nono, è bello passeggiare tra le strade del pittoresco Servitenviertel, la "piccola Parigi", tra case storiche ben conservate e locali dal gusto francese. Da visitare anche il Sigmund Freud Museum, nella casa del celebre fondatore della psicanalisi. Il Secondo Distretto ospita il **Karmeliterviertel**, l'antico ghetto ebraico, dove non perdere il mercato del venerdì e del sabato dall'atmosfera bohémien e il vicino Fleischmarkt dove perdersi tra i palazzi Art Nouveau. Il tour si conclude nel **Mauer**, nella periferia ovest, per ammirare la sorprendente Chiesa della SS. Trinità, gioiello brutalista del 1976 realizzato con 152 blocchi di cemento.

Souvenir di livello

- **Wiener Rösthäus** e **Gegenbauer** sono gli indirizzi imperdibili per gli amanti del caffè di qualità e delle torrefazioni artigianali.
- **Altmann & Kühne** è una storica pasticceria che dal 1928 offre circa 50 varietà di cioccolatini raffinati. Specialità della casa: i *Liliputkonfekt* fatti a mano.
- Vienna è celebre per la sua produzione di miele, con arnie posizionate nei parchi e persino sui tetti (come quello della Zecca di Stato). Per acquisti: **Wald und Wiese** o **Wiener Honig**.
- La manifattura di porcellane **Augarten** è la seconda più antica d'Europa, fondata nel 1718. Qui la porcellana è ancora realizzata e dipinta a mano.
- **Jarosinski & Vaugoin** è l'indirizzo di riferimento che produce posate e argenteria raffinata rigorosamente fatte a mano dal 1847.



Info utili

ivie: l'app gratuita di Tourist-Info Vienna è lo strumento perfetto per conoscere la città; propone passeggiate a tema con informazioni utili per muoversi nella metropoli (www.wien.info).

Vienna City Card: è la carta turistica che assicura viaggi illimitati su tutti i mezzi pubblici di Vienna, oltre a offrire numerosi vantaggi, sconti e agevolazioni presso musei e attrazioni turistiche. Costi variabili da 17 a 88 euro, valida da 24 ore fino a 7 giorni (www.viennacitycard.at).



LA FRIGGITRICE

ad aria

Sempre più popolare, tra video virali di influencer della cucina e promozioni, probabilmente tutti ne abbiamo sentito parlare. Può essere una risorsa per il nostro benessere?

Da qualche anno un nuovo elettrodomestico sta riscuotendo un grande successo ed è già entrato nelle cucine di molte case come **alternativa alla friggitrice tradizionale**: si tratta della friggitrice ad aria, chiamata anche all'inglese *air fryer*.

Come funziona?

A dispetto del nome, questo dispositivo in realtà non frigge e non usa l'olio. Il principio di base è cuocere gli alimenti con un sistema di **aria calda che circola ad alta velocità**; questo si attiva per mezzo di una resistenza elettrica generatrice di calore e di una ventola che distribuisce l'aria calda molto rapidamente nella **camera di cottura**, vale a dire nel cestello in cui si pone l'alimento da cuocere; simile nella teoria a un forno ventilato, è più veloce e potente.

A livello chimico-fisico la frittura ad aria e quella classica in olio funzionano allo stesso modo. Entrambe permettono di ottenere **cibi gustosi e croccanti** esternamente per mezzo di un fenomeno chiamato **reazione di Maillard**, che si verifica quando gli alimenti vengono cotti ad altissime temperature scatenando delle reazioni chimiche tra zuccheri e proteine, che si manifestano con la formazione di una crosta croccante sulla superficie dell'alimento mentre il suo interno rimane morbido. Rispetto alla frittura tradizionale – che notoriamente viene effettuata per immersione dell'alimento in olio molto caldo – la cottura in friggitrice ad aria può avvenire con una **quantità minima di olio**. Per questo motivo l'utilizzo di questo elettrodomestico permette di ridurre intorno al 75% -85% il contenuto di grassi.



Vantaggi e svantaggi

A un'analisi oggettiva emergono diversi punti forti di questo nuovo metodo di cottura.

- Esalta le **proprietà organolettiche e gustative**, migliorando l'appetibilità degli alimenti.
- Aiuta a **ridurre l'apporto calorico** complessivo e di grassi.
- Permette di **accorciare i tempi** di cottura del 30-40% circa rispetto al forno.
- In confronto alla frittura classica, riduce la formazione di **acrilammide**, sostanza altamente nociva.
- Non produce odori e sporca poco.

Tuttavia non mancano le **criticità**, da non sottovalutare.

- Non rende automaticamente un alimento **"light"**.
- Se non utilizzata correttamente, è possibile che si formino AGE (**Advanced Glycation End products**), prodotti finali di glicazione avanzata che comportano dei rischi. Sono composti chimici in cui uno zucchero si combina con un grasso e che si producono normalmente nel nostro corpo indipendentemente dall'alimentazione. Maggiore è la glicazione, maggiore è l'emoglobina glicata e, quindi, in caso di diabete mellito, maggiore è il quadro di scompenso.

Per contrastarli, è necessario mangiare alimenti ricchi di antiossidanti naturali.

- Le **dimensioni** della camera di cottura (cestello) sono piuttosto ridotte.
- Non rende più salutare gli **alimenti ultraprocesati** (per esempio i bastoncini di pesce, le patatine prefritte surgelate, i cordon bleu...).

CONSIGLI UTILI

- Seguire sempre le istruzioni per l'uso corretto dell'elettrodomestico.
- Utilizzare alimenti freschi (verdure, pesce, carne...).
- Servirsi di un dosatore spray per l'olio.
- Variare comunque i metodi di cottura nella preparazione delle pietanze.
- Prestare attenzione alle porzioni di consumo delle pietanze.
- Preferire la cottura di cibi di piccole dimensioni che espongono un'ampia superficie ed evitare la cottura di alimenti avvolti in pastella troppo liquida o troppo umidi.



COCCOLARE

dall'intensa fragranza,
una texture leggera, morbida e calda.



Designed and Built by MilMil



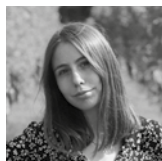
www.milmil.it



Seguici su



Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.



“MADE IN ITALY” *è anche green?*

Negli ultimi anni il Made in Italy è diventato una specie di “superpotere comunicativo”: lo metti su un prodotto e per magia tutto sembra più bello, più buono e più sostenibile. Ma siamo sicuri che basti una bandierina tricolore per parlare davvero di rispetto ambientale?

La verità dietro un’etichetta

Il racconto è seducente, specie in un Paese come il nostro dalle **mille eccellenze**: artigiani, botteghe, filiere locali, mani esperte... Ma dietro le quinte le cose possono essere molto diverse. In certi casi, il “segreto” del Made in Italy è un semplice **gesto tecnico**. Per fare un esempio pratico: una T-shirt prodotta in Bangladesh può diventare italiana da un momento all’altro se ci si cuce sopra un bottone entro i nostri confini. Basta un piccolo dettaglio non sostanziale per far guadagnare “prestigio” e italianità a qualsiasi prodotto. È qui che il marchio tricolore può

trasformarsi in spia di finta sostenibilità: un segnale che sembra dire “questo prodotto è etico”, anche quando la filiera ha fatto letteralmente il giro del mondo. Alcuni brand sfruttano questa **scorciatoia** per vestirsi di verde senza cambiare granché nei propri processi produttivi. Non è *greenwashing*, ma gli assomiglia parecchio.

Quando il Made in Italy funziona davvero

Non vogliamo, però, essere troppo pessimisti: ci sono **tantissime realtà italiane che lavorano in modo impeccabile**: filiere corte, agricoltura etica,



laboratori trasparenti, materiali locali sostenibili per davvero. Quando il Made in Italy è fatto bene, è un valore enorme. La differenza la fanno i fatti, non i colori dell'etichetta.

Ma come possiamo fare nel nostro piccolo a diventare più consapevoli? Il trucco è semplice: non fermarsi al tricolore. Impariamo a scavare un po'. Da dove arrivano le **materie prime** dell'oggetto che ci piace? Come viene prodotto? Ci sono **certificazioni** serie? Quanto dura? Il Made in Italy è una bellissima storia, ma solo quando non è solo una storia. Se dietro c'è sostanza, allora sì, possiamo esserne orgogliosi.

LE COSE CHE CONTANO

- trasparenza della filiera (materiali e processi)
- origine delle materie prime, spesso più impattante del luogo di lavorazione finale
- ciclo di vita, durabilità e possibilità di riciclo
- condizioni di lavoro nelle diverse fasi della produzione
- certificazioni riconosciute (Ecolabel, ISO, GOTS, FSC): più solide rispetto all'indicazione geografica.

A volte materiali innovativi arrivano da lontano, ma sono comunque più sostenibili di altri, locali ma inquinanti. Non guardiamo solo alla distanza: valutiamo l'impatto.



MISURA

NATURICCA

I NUOVI PRODOTTI PLANT BASED

Scopri come vivere
il tuo benessere!



NATURICCA è la nuova linea plant-based Misura pensata per accompagnarti ogni giorno nel costruire il tuo equilibrio, senza rinunce.

Ricchi di gusto senza ingredienti
di origine animale.



FROLLINI & CORNETTI



CRACKERS, CEREALI & FETTE





UN TOCCO ESOTICO *alla nostra casa*

L'appariscente *Monstera deliciosa* può diventare una magnifica pianta da appartamento e allietare i nostri spazi con le sue forme eleganti e particolarissime. Prestiamo attenzione soprattutto a esposizione e annaffiature, per farla vivere a lungo

Si tratta di una pianta da interno che non passa mai di moda. La *Monstera deliciosa* è un vero e proprio "pezzo d'arredamento" vivo, che con poche e semplici attenzioni riesce a trasformare il salotto in una vera giungla urbana. Questa meraviglia tropicale, **originaria delle foreste del Messico e del Centro America**, è diventata l'oggetto del desiderio per ogni appassionato di verde in virtù delle caratteristiche fenditure sulle sue foglie. Per i collezionisti, oltre alla classica forma verde, sono disponibili alcune

varietà e cultivar estremamente ricercate per le loro spettacolari variegature. Qualche esempio delle più famose: la ***Monstera deliciosa albo variegata***, che presenta grandi macchie bianco puro che possono coprire intere porzioni della foglia (la variegatura è dovuta a una mutazione genetica naturale instabile: se la pianta non riceve abbastanza luce, potrebbe tornare completamente verde); la ***Monstera deliciosa Thai constellation***, una cultivar creata in Thailandia le cui macchie sulle foglie non sono





bianco puro ma color crema o burro, distribuite come puntini che ricordano un cielo stellato. Infine la ***Monstera deliciosa aurea***, molto rara e costosa, che presenta variegature di un giallo vibrante anziché bianco, le cui macchie tendono ad avere un aspetto più sfumato e marmorizzato.

Luce, clima e annaffiature

Per avere una pianta splendida dalle grandi foglie perforate il primo segreto è un' **ottima quantità di luce, ma indiretta** (evitando che i raggi del sole colpiscano le foglie): in primavera ed estate può stare tranquillamente all'esterno sotto un portico riparato o un albero.

Bisogna tenere sempre presente il luogo di origine delle piante che decidiamo di portare a casa, con le sue conseguenti caratteristiche climatiche. La Monstera è un **rampicante** che cresce sfruttando l'ombra dei grandi alberi in zone molto umide. Ha bisogno di umidità ma attenzione all'acqua: in fase di **annaffiatura** è importante aspettare che i primi 2-3 centimetri di terreno siano completamente asciutti prima di bagnare di nuovo, riducendo drasticamente la frequenza in inverno. Se l'aria di casa è secca (specialmente con i termosifoni accesi in inverno), si può utilizzare un umidificatore avendo cura al contempo di mantenere pulite le foglie, passandoci sopra delicatamente un **panno umido**: non solo le rende lucide, ma aiuta la pianta a vivere più rigogliosa.

Terriccio e rinvasi

Il segreto per avere successo con la *Monstera deliciosa* è un mix di **elementi drenanti da aggiungere al terriccio** universale di qualità durante le operazioni di rinvaso: la perlite media, il bark (corteccia) per orchidee, un pochino di sfagno, chips di cocco e lana di roccia a cubetti. In generale il rinvaso andrebbe effettuato ogni 1-2 anni, preferibilmente in primavera, scegliendo un vaso di 3-5 centimetri più grande del precedente.

Trattandosi di una pianta rampicante, la *Monstera deliciosa* ha bisogno di un **tutore in fibra di cocco o un palo** ben ancorato e spesso a cui aggrapparsi man mano che cresce. La pianta in salute genera **radici aeree** marroni che le servono per arrampicarsi e assorbire l'umidità dall'aria ed è consigliato indirizzarle nel terreno del vaso delicatamente per dare ulteriore stabilità e nutrimento alla pianta. Se si notato delle goccioline d'acqua sulle punte delle foglie (fenomeno della guttazione), la pianta sta espellendo l'umidità in eccesso; non è un problema, ma è segno che bisogna diradare le annaffiature.



Miglior cane Miglior gatto
Le Specialità Italiane

**LE RICETTE DELLA TRADIZIONE,
DIRETTAMENTE IN CIOTOLA.**



ARMANDO TESTA

Dalle nostre tradizioni culinarie nascono **Migliorcane** e **Migliorgatto** Le **Specialità Italiane**, ricette create da Morando per il benessere degli amici a quattro zampe. Ora in ciotola, **Polpettone**, **Spezzatino** e **Zuppetta**, per condividere con tutta la famiglia i sapori di un tempo.



  www.morando.it

MORANDO
La storia del pet food in Italia



Il segno di febbraio: ACQUARIO!

Buon compleanno, ACQUARIO! Nel 2026 Urano, grande amico da aprile, spazza via tutto ciò che rallenta la tua piena realizzazione, in amore e nelle faccende di cuore, mentre Saturno e Nettuno ti nominano leader indiscussa della tua famiglia e del tuo giro di amicizie, valido esempio per chi è meno coraggiosa di te. È l'anno giusto per dare spazio alla tua vena artistica. Colore fortunato: blu elettrico. Giorno magico: sabato. Intesa perfetta con la Bilancia. Discussioni infinite con il Leone. In ufficio lo Scorpione ti aiuta in mille modi. Innamoramenti folli con il Capricorno. Divertimento assicurato con i Gemelli. Mesi fantastici: febbraio, aprile, luglio.



ariete

1-10 Una questione di lavoro che sembrava bloccata riparte. Venere e Mercurio favoriscono incontri importanti: nuovi amori e amicizie speciali fioriscono senza fatica e riempiono di gioia le vostre giornate. **11-20** Saturno nel segno vi dona una forte determinazione per le questioni professionali. Il Sole vi vuole meno stressate. **21-28** Urano movimentata le finanze. Serenità in amore.



cancro

1-10 Collaborazioni professionali sotto i riflettori per via di Venere e Mercurio: non potete rimandare decisioni importanti in merito. Dubbi in amore a causa di Venere e Plutone. **11-20** Saturno si occupa con grande benevolenza della vostra vita professionale. Il Sole vi spinge a riflettere su quali siano i vostri reali obiettivi. **21-28** Mercurio richiede discrezione nei rapporti di ogni tipo con gli altri.



bilancia

1-10 Venere e Mercurio vogliono che vi prendiate cura di voi, smettendo di mettere sempre al primo posto le esigenze di colleghi e famigliari. **11-20** Saturno vi chiede di avere il coraggio di troncare i rapporti che non vi soddisfano più. **21-28** Mercurio vi confonde le idee: per evitare errori in ufficio basta controllare con calma ogni pratica. Con Marte e Urano dispettosi, in amore non si scherza.



capricorno

1-10 Giorni movimentati su tutti i fronti, dal lavoro all'amore: con Mercurio, Venere e Urano in vena di dispetti, occorre estrema cautela nei rapporti con gli altri. **11-20** Giove e Mercurio proteggono i legami amorosi: fatevi avanti, potete conquistare o recuperare una persona speciale. **21-28** Situazione finanziaria eccezionale: l'influenza benefica di Marte e Plutone realizza sogni e desideri.



toro

1-10 Piacevoli spostamenti per lavoro. Mercurio e Urano vi innervosiscono: siate più pazienti con il partner o i corteggiatori. **11-20** In ufficio Plutone vi chiede di fare un passo alla volta, senza fretta. Saturno e Nettuno vi chiariscono le idee per ciò che riguarda i sentimenti. **21-28** Tensione con i colleghi per via di Marte. Venere e Giove vi organizzano serate incredibilmente romantiche.



leone

1-10 Il Sole, Marte e Plutone vi aiutano a rafforzare i legami esistenti, nella professione e in amore. Grazie a Urano siete più orgogliose che mai delle caratteristiche che vi fanno distinguere dalla massa, per nulla disposte a fingervi più accomodanti. **11-20** Saturno e Nettuno vi invogliano a riprendere gli studi o specializzarvi. **21-28** Mercurio vi costringe a rivalutare i vostri rapporti interpersonali.



scorpione

1-10 Mercurio favorisce il dialogo con un collega che non sopportate. Tenerezza in amore. **11-20** Nettuno e Saturno vi vogliono più consapevoli del vostro talento: dovete affermare al volo occasioni che in altri momenti non avreste il coraggio di cogliere. Venere protegge la vita affettiva. **21-28** Creatività a livelli eccezionali: grazie a Nettuno trasformate al meglio la vostra realtà professionale.



acquario

1-10 Assaporate il più possibile queste giornate eccezionali, probabilmente le migliori dell'anno: con il Sole, Mercurio, Venere, Marte e Plutone nel segno siete destinate al successo, qualunque cosa vogliate fare. **11-20** Marte e Plutone accentuano la vostra innata sensualità: emozionanti conquiste in vista. **21-28** Marte e Urano tentano di farvi spifferare informazioni che è meglio non rivelare.



gemelli

1-10 La Luna Piena aumenta la vostra capacità di comunicare: ma attente a non dire ai colleghi verità che ora è meglio non rivelare. Colpo di fulmine per una persona diversa dalle solite frequentazioni. **11-20** Brillante svolta professionale: Saturno vi mostra come organizzarvi al meglio. **21-28** Nettuno e Saturno garantiscono trionfi sul lavoro. Grande passione amorosa grazie a Marte e Plutone.



vergine

1-10 Il Sole, Mercurio, Venere, Marte e Plutone non vi consentono distrazioni: il lavoro è al centro dei vostri pensieri e vi garantisce una sfilza di successi ampiamente meritati. L'amore è un po' messo da parte. **11-20** L'intervento di Venere fa sì che le questioni affettive tornino ad avere il giusto spazio nella vostra quotidianità. **21-28** Per via di Mercurio tornano d'attualità antichi collaboratori.



sagittario

1-10 La Luna Piena vi rende più coraggiose e intraprendenti del solito: nuovi eccitanti orizzonti professionali vi si spalancano davanti. **11-20** Giove e Mercurio vi invitano a mettere ordine in casa e nell'ambiente di lavoro: dovete eliminare la confusione spesso causata dalla vostra tendenza a sovrapporre gli impegni. **21-28** Mercurio è fonte di incomprensioni con il partner: siate più chiare e pazienti.



pesci

1-10 Il sostegno della Luna Piena vi aiuta a liberarvi delle persone e delle situazioni che vi annoiano: Giove vi infonde l'energia necessaria per fare piazza pulita, lasciando così spazio a mille piacevoli novità. **11-20** Venere e Mercurio nel segno regalano una storia importante a chi sogna di impegnarsi e flirt divertenti a chi vuole solo divertirsi. **21-28** Atmosfera resa elettrica da Marte e Urano.

O Così. O Pomì.



**Solo pomodori italiani
da filiera certificata.**

Pomì

O Così. O Pomì.

www.pomionline.it

■ **INDICE** *delle ricette*



Antipasti

- Cipolle arrosto, **37**
- Cuculicchi fritti, **42**
- Frittelle di pancotto, **46**
- Frittelle di risotto avanzato, **41**

Primi

- Minestra di grano saraceno, cannellini, broccoli e curcuma, **34**
- Pasta al forno con broccoli e fontina, **22**
- Tagliatelle al cacao con olio evo e noci, **9**



Secondi

- Burger di ceci e broccoli con maionese al limone, **28**
- Cotolette di finocchi con insalata di mele e noci brasiliane, **27**
- Filetto di salmone al vapore con crema di cavolfiore e limone, **33**
- Insalata tiepida di finocchi, carote arrostate e uova sode, **23**
- Pizza di polenta con crema di ceci, fontina e carote in agro, **25**



Dolci e pane

- BilBolBul, **11**
- Latte fritto, **45**
- Muffin alle mele e yogurt, **29**
- Palline energetiche all'avena e arachidi, **30**
- Pane al cacao e gocce di cioccolato, **15**
- Risolatte cacao e cioccolato con pere caramellate, **13**



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. 125 febbraio 2026

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

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

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

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



Nel prossimo numero:

- **Tutti pazzi per l'olio!**
- **Alleati dei capelli in cucina**
- **Una nuova rubrica bolle in pentola... Curiosi?**

