



PREMIATY

CONTRIBUTO 13 - IN ESCLUSIVA PER I POSSESSORI DI CARTA FEDELITÀ PRIMA COPIA OMAGGIO

n. 126 marzo 2026



MENU MESE
Olio puro



NUOVA RUBRICA
In Pochi Minuti



VIAGGIARE
Primavera a Valencia



Una storia di
**prodotti
freschi.**

ORTOFRUTTA A MARCHIO SIGMA

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

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





parmalat

LO TROVI
IN BANCO FRIGO

PARMALAT
LATTE BARISTA,
PER UN CAPPUCCINO
PERFETTO COME AL BAR



SCHIUMA
PERFETTA

immagini a scopo illustrativo

CHEF

LA PIÙ
BUONA
CHE CHEF



Novità!



SONO ARRIVATI

iPUFFI™

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



DALL'11 FEBBRAIO AL 5 MAGGIO 2026

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.SUPERSIGMA.COM



*iniziativa valida nei punti vendita che espongono il materiale pubblicitario



MOMENTO *d'oro*

Ci aspetta un marzo tutto da vivere, con la primavera alle porte e tante cose da fare per salutare l'inverno e pensare ai prossimi progetti. Fine settimana fuori porta, voglia di stare all'aperto, prendersi cura di sé: per molti il passaggio alla bella stagione significa **dare una svolta** che va oltre il cambio armadio. Al mercato si cominciano a notare ortaggi novelli e qualche colore diverso.

E così, come da tradizione, anche Prèmiaty si rifà il trucco in questo periodo dell'anno che porta aria fresca. Vi presentiamo **In Pochi Minuti**, una rubrica che già nel titolo non lascia dubbi: sette ricette da realizzare in pochissimo tempo unite da un tema che cambia ogni mese.

Si comincia con il microonde, un alleato che non serve solo a riscaldare.

E dato che anche l'occhio vuole la sua parte, abbiamo voluto rinnovare la veste grafica di alcuni approfondimenti, come **Prodotti del**

Mese, **Sigma Consiglia** e il mitico **Oroscopo**. Gli articoli dedicati al giardinaggio, invece, andranno incontro alla curiosità di chi non è ancora esperto: **Coinquiline Verdi** vi insegnerà le basi e vi accompagnerà alla scoperta di terricci, varietà alla portata di tutti e molto altro.

Che dire, pazzerello o no, che questo mese sia di ispirazione!

SOMMARIO

Marzo

4
agenda del mese

5
consigli in serie

cucina

6
menu del mese
liscio come l'olio

17
il prodotto di stagione
olio extra vergine di oliva

19
Sigma consiglia
polpa di pomodoro

20
in pochi minuti
tutto in microonde

31
prodotti del mese
ravioli con ricotta e spinaci,
passata di pomodoro ciliegino
di Sicilia, Grana Padano DOP
grattugiato fresco riserva oltre
20 mesi Gusto&Passione

32
risposte in tavola
ciò che mangiamo influisce
sulla salute dei capelli?



39

aromi&co
garam masala

40

cucina consapevole
bianco latte

47

da scoprire
pasta integrale trafilata
al bronzo Equilibrio&Piacere


viaggi

48

benvenuti a...
Valencia, se la primavera fosse
una città


lifestyle

54

mangiar sano
un tocco piccante

57

vivi sostenibile
voglia di cambiare aria!

58

coinquiline verdi
trasloco in vista?

61

oroscopo

63

indice



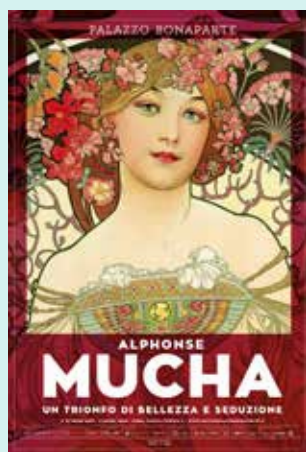
■ AGENDA

idee e consigli

Alphonse Mucha. Un trionfo di bellezza e seduzione

Fino all'8 marzo. Palazzo Bonaparte, Roma
www.mostrepalazzobonaparte.it

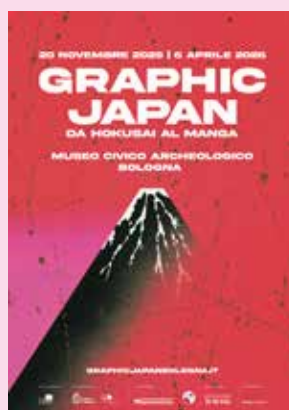
Questa retrospettiva esplora l'universo estetico di uno dei maestri dell'Art Nouveau, l'artista ceco che ha trasformato manifesti, illustrazioni e decorazioni in icone di stile. Con oltre 150 opere in mostra – dai celebri manifesti teatrali alle eleganti litografie con figure femminili e motivi floreali – si potrà ripercorrere l'evoluzione di un linguaggio visivo che ha ridefinito l'immagine della donna e anticipato il design moderno. Mucha impiega linee morbide, composizioni armoniche e ornamenti naturali per fondere arte e vita quotidiana, celebrando la bellezza come esperienza sensoriale e poetica.



Graphic Japan. Da Hokusai al Manga

Fino al 6 aprile. Museo Civico Archeologico, Bologna
www.graphicjapanbologna.it

Un viaggio inedito nella grafica giapponese, dal periodo Edo (XVII-XIX secolo) ai nostri giorni. Si tratta della prima rassegna italiana sul tema e indaga il nesso tra segno e disegno che ha reso la creatività nipponica riconoscibile in tutto il mondo. Oltre 200 opere, tra xilografie, libri, manifesti, *katagami* (matrici per tessuti) e oggetti d'artigianato, si dipanano in quattro sezioni (Natura, Figure, Segno, Giapponismo contemporaneo), raccontando come questa cultura visiva abbia saputo innovare le proprie radici senza tradirle, intrecciando calligrafia, design, moda, cinema e fumetto.



LIBRI COME

Libri Come

Dal 20 al 22 marzo.
 Auditorium Parco della Musica, Roma
www.auditorium.com/it/festival

Ha per sottotitolo Festa del

Libro e della Lettura e da sedici anni anima la primavera romana degli eventi culturali. Dopo aver interrogato concetti come Pace e Umanità nelle ultime edizioni, quest'anno tocca alla Democrazia: un tema urgente che sarà declinato attraverso un fitto programma di lezioni, dialoghi, reading e mostre. Decine di incontri compongono un evento di respiro internazionale, con voci provenienti da ogni continente accanto alle firme di punta della scena culturale italiana, in un intreccio di prospettive che fa della riflessione critica il cuore pulsante dell'evento.

Le mie friggischede

di Lorita Russo
 288 pagine - 19,90 euro
 Rizzoli
www.rizzolilibri.it

La friggitrice ad aria non avrà più segreti! Con questo ricettario – curato da chi usa la friggitrice tutti i giorni – avrete

a disposizione oltre 150 ricette testate, presentate in schede pratiche e intuitive che vi guideranno passo dopo passo dalla preparazione agli accorgimenti finali. Il formato estremamente chiaro risponde subito alle domande chiave su ingredienti, tempi, temperatura e risultato, con varianti intelligenti e consigli per adattare ogni piatto alla propria dispensa. Lo spazio per annotare esperimenti personali rende questo libro uno strumento operativo e per tutti.





Consigli IN SERIE

a cura di Carlotta Fiore



Star Trek: Starfleet Academy

su Paramount+

Nel 1966 negli Stati Uniti è andata in onda la prima puntata di una serie fantascientifica che non aveva un grande budget, ma avrebbe avuto un successo inimmaginabile. Sono passati sessant'anni e oggi tutti conoscono *Star Trek* e il suo universo che, proprio come quello in cui viviamo, non ha mai smesso di espandersi. Il capitolo più recente di una storia che ha conquistato generazione dopo generazione si svolge a bordo della USS Athena: nave scuola dell'Accademia della Flotta Stellare, dove una nuova leva di ufficiali si prepara a raccogliere le sfide lasciate in eredità da chi l'ha preceduta. Con la sua atmosfera vibrante e l'energia talvolta caotica – ma sempre vitale – che si respira nelle aule scolastiche, *Starfleet Academy* si rivolge a un pubblico prevalentemente *young adult* senza dimenticare la tradizione e gli insegnamenti di un'opera che, già dalle sue origini, ci ha sempre trasmesso l'importanza e la ricchezza della diversità, il rispetto, l'etica, il valore della conoscenza e della scienza. E che, speriamo, continuerà a farlo per altri sessant'anni almeno.

A Knight of the Seven Kingdoms

su HBO Max

La nuova piattaforma di streaming HBO Max entra nelle nostre case seguendo le regole del galateo e, quindi, portando con sé un regalo. Un omaggio per alcuni inaspettato, che altri attendevano da tempo. *A Knight of the Seven Kingdoms* è il nuovo prequel di *Game of Thrones* (*Il trono di spade*) che promette di conquistarci proprio come è successo con *House of the Dragon*, ma che per farlo sceglie un approccio più intimo, mettendo in secondo piano gli intrighi politici e le lotte di potere, accompagnandoci tra la gente insieme a due protagonisti che, a una prima occhiata, non sembrano affatto eroi. È un'opera meno imponente, ma anche per questo la possiamo sentire più vicina. Non è – e non vuole essere – solenne o maestosa, perciò ci lascia il tempo di osservare ogni dettaglio. Parla a voce più bassa, tuttavia non ha meno cose da dire. Anzi, come spesso capita (a Westeros e nel mondo reale), è chi non urla che merita davvero di essere ascoltato.



LISCIO COME L'OLIO

L'olio extra vergine di oliva è un'eccellenza indiscussa del patrimonio gastronomico italiano: perché non dedicargli un intero menu? Vi presentiamo una sfilata di piatti gustosissimi, fatti di ingredienti classici che un buon olio esalta ed eleva, per un'esperienza sensoriale indimenticabile








Lambrusco
Grasperossa
Castelvetro DOC
Gusto&Passione
Selezione Slow Food



Torta salata all'olio evo con ricotta, bietole e salsiccia

9 persone 30' preparazione 40' cottura

X 90 g di acqua X 90 g di olio extra vergine di oliva + altro per cuocere
X 250 g di farina di tipo "1" macinata a pietra **Gusto&Passione**
X 500 g di bietole X 250 g di ricotta 100% latte italiano **Sigma**
X 1 salsiccia X sale

1. Lavorate la farina con un pizzico di sale, l'acqua e l'olio extra vergine di oliva fino a ottenere un impasto omogeneo. Formate una palla e ponetela in frigorifero per 15-20 minuti ricoperta di pellicola per alimenti.

2. Nel frattempo lavate e mondate le bietole, tagliatele trasversalmente in listarelle di circa un centimetro e trasferitele in un'ampia padella con due cucchiaini d'olio e un pizzico di sale, facendole stufare per 10-12 minuti, per metà del tempo con il coperchio e per l'altra metà rimestando con un cucchiaio di legno.

3. Togliete dal fuoco, fate riposare qualche minuto, poi versate la ricotta direttamente nella padella, mescolate per bene e aggiustate di sale.

4. Stendete la pasta a uno spessore di 3-4 millimetri, foderatevi una teglia quadrata di 20 centimetri per lato e farcitela col composto. Sbriciolate la salsiccia con le mani e distribuitela sopra la farcia. Trasferite la torta nel forno già caldo a 200°C per 30 minuti o fino a doratura.





BURRO E MASCARPONE



Dalle creme del latte dei **caseifici emiliani** nasce il **Burro Parmareggio** e da **panne 100% italiane** nasce il **Mascarpone GranTerre**, entrambi con un sapore inconfondibile. Il gusto delicato e una cremosità facile da lavorare li rendono **gli ingredienti speciali per realizzare i tuoi dolci e le tue ricette in cucina.**



**Grillo Viognier
Sicilia DOC
Gusto&Passione
Selezione Slow Food**

GRADAZIONE: 12,5% VOL.

ABBINAMENTI: molluschi,
pesce, verdure

AROMI: fragrante, fruttato
e floreale

GUSTO: secco, ma armonico
e corposo

Spaghetti aglio, olio e peperoncino con alici

4 persone **5'** preparazione **18'** cottura

X 320 g di spaghetti X 3 peperoncini freschi
(o 2 peperoncini secchi) X 2-3 spicchi d'aglio
X **6 filetti di alici distesi in olio di oliva Sigma**
X **80 g di olio extra vergine di oliva bio VerdeMio**
X olio al peperoncino X pangrattato X prezzemolo
tritato X sale

1. Fate bollire abbondante acqua in una pentola capiente, con poco sale, dato che useremo le alici.

2. Nel frattempo mondate i peperoncini e tagliateli a rondelle sottili senza eliminare i semini interni.

Fateli rosolare in una padella capiente insieme all'olio e all'aglio; quando l'aglio sarà dorato unite le alici spezzettate con le mani e fatele sciogliere nell'olio mescolando con un cucchiaino di legno per un paio di minuti.

3. Scolate la pasta quando sarà al dente e tuffatela nel condimento con la padella ancora sul fuoco, aggiungete una manciata di prezzemolo tritato finemente e il pangrattato; mescolate e servite subito, lasciando ai commensali la possibilità di aggiungere anche poco olio al peperoncino nel piatto.





Pignoletto
DOC frizzante
Gusto&Passione
Selezione Slow Food



Insalata tiepida di carciofi, arance e pepe rosa con vinaigrette

4 persone **30'** preparazione **10'** cottura

X 4 carciofi X 2 limoni X 1/2 bicchiere di vino bianco X 80 g di olio extra vergine di oliva toscano IGP Gusto&Passione + altro per condire X 1 arancia X 1 cucchiaino di senape all'antica X pepe rosa X sale e pepe

1. Mondate i carciofi, strofinandoli a mano a mano con il succo di un limone e mezzo per non farli ossidare, poi dividete ciascuno in 4 spicchi. Eliminate, se presenti, le spine e la peluria al centro.

2. Dall'arancia ricavate delle zeste con un rigalimoni, poi spremetela per ottenere 40 ml di succo. Tagliate a fette sottili la restante

parte e conservate le zeste. Trasferite in un barattolo il succo dell'arancia con un cucchiaino di succo di limone, l'olio, un pizzico di sale e la senape, chiudete con il coperchio e agitate fino a ottenere un'emulsione. Tenete da parte.

3. Portate a bollore una pentola d'acqua capiente con il vino bianco e una presa di sale. Fatevi cuocere i carciofi per 8-10 minuti, poi scolateli e lasciateli intiepidire. Conditeli con poco olio, sale, pepe, poi con l'emulsione ottenuta; aggiungete in ultimo le fette di arancia, un po' di pepe macinato, le zeste e i grani di pepe rosa. Servite l'insalata subito, ancora tiepida.

Mousse al cioccolato, olio extra vergine di oliva e lamponi

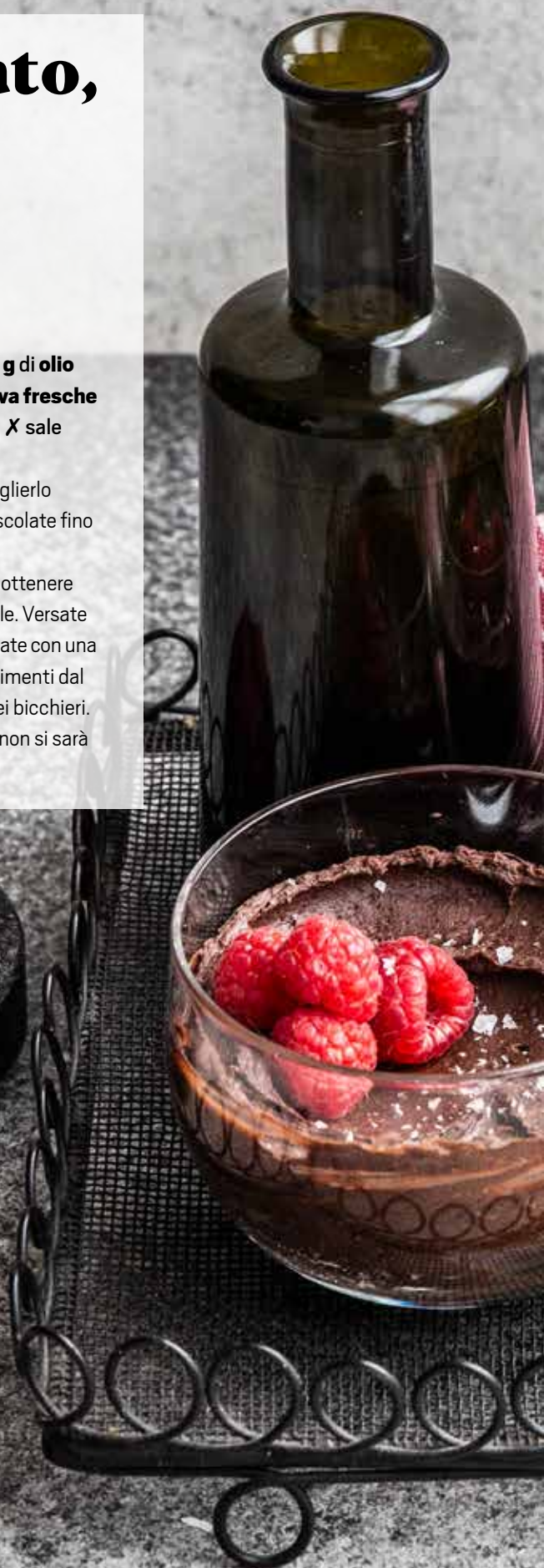
4 persone 20' preparazione 5' cottura

X 100 g di cioccolato fondente X 40 g di zucchero semolato X 50 g di olio extra vergine di oliva fruttato leggero **Gusto&Passione** X 4 uova fresche da allevamento a terra **Sigma** X 80 g di lamponi X sale in fiocchi X sale

1. Tritate finemente il cioccolato, trasferitelo in un contenitore per scioglierlo a bagnomaria. Togliete dal fuoco e fate intiepidire, poi unite l'olio e mescolate fino a che non si sarà amalgamato bene.

2. Separate i tuorli dagli albumi. Montate i primi con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Montate gli albumi con un pizzico di sale. Versate il composto di olio e cioccolato nella ciotola con i tuorli montati e mescolate con una spatola. Unite gli albumi a neve, amalgamateli delicatamente con movimenti dal basso verso l'alto per non smontare il composto e versate la mousse nei bicchieri.

3. Fatela riposare in frigorifero per circa 4 ore, o fino a che il composto non si sarà consolidato, poi servitela guarnita con i lamponi e il sale in fiocchi.





**OLIO EVO
FRUTTATO LEGGERO
GUSTO&PASSIONE**

Un prodotto 100% italiano
ottenuto da spremitura
meccanica, che mantiene
la qualità delle olive.



**2 KING
IN
CAMP**

Fonzies
GLI ORIGINALI

**KINGS
LEAGUE**
LOTTOMATICA SPORT
ITALY

PARTECIPA
AL CONCORSO!
VINCI
LA **MAGLIA**
DELLA
TUA SQUADRA
PREFERITA



*Concorso valido dal 07/01/26 al 30/04/26 con estrazione a recupero entro il 30/05/26. Montepremi stimato Euro 8.261,28 iva escl. Consulta il Regolamento completo su www.fonzies.it. Conserva il documento d'acquisto.



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

◀ USATO DA MILLENNI

L'olio di oliva è l'alimento principe della dieta mediterranea. L'ulivo, infatti, è originario dell'Asia Minore, dove già nell'antichità cresceva in forma spontanea, ma fu a partire dal III millennio a.C. che i Cretesi, e poi i Fenici e gli Egizi, cominciarono a coltivare l'albero e a introdurre l'olio nella loro alimentazione, oltre che nei riti e nella cosmesi. I Greci, poi, lo resero centrale nella loro dieta e cultura, caricandolo di valenze simboliche di pace e prosperità, mentre i Romani ne perfezionarono produzione e commercio, diffondendolo nell'impero.

◀ VARIETÀ

L'Italia è fortemente olivicola, tant'è che solo in Piemonte e Valle d'Aosta non si coltiva l'ulivo; la maggior parte dell'olio italiano proviene tuttavia dal Meridione, e in particolare da Puglia, Calabria, Basilicata, Sicilia e Sardegna. Tra le oltre 500 cultivar disponibili lungo lo Stivale, si distinguono alcune varietà: dalla Coratina pugliese si ottengono oli intensi, dal gusto amaro e piccante; la Frantoio e la Leccino, diffuse in Toscana e Umbria, danno oli equilibrati, con note di erba e mandorla. In Sicilia, la varietà Nocellara del Belice offre profumi freschi e un fruttato deciso, mentre la Biancolilla è più delicata e floreale. In Liguria, con la Taggiasca, si producono oli dolci e armonici; ancora la Moraiolo umbra e laziale è vigorosa e speziata, la Tonda Iblea siciliana ha sentori di pomodoro verde.

▲ DAL FRANTOIO ALLA TAVOLA

Una volta macinate le olive e separata la frazione lipidica, si procede con l'estrazione dell'olio, che può avvenire in tre modi: la tecnica tradizionale a pressione separa i liquidi dalla sansa, per poi centrifugare i primi e filtrarli ottenendo l'olio vergine. L'estrazione per centrifugazione è, invece, un processo continuo, da cui si ottengono contemporaneamente le componenti finali, cioè sansa, olio vergine e acqua di vegetazione. Infine, l'estrazione per percolamento e filtrazione selettiva sfrutta la maggiore tensione superficiale dell'olio rispetto a quella dell'acqua.

▲ VALORI NUTRIZIONALI

L'olio extra vergine di oliva è costituito al 99% da grassi, soprattutto da acido oleico (monoinsaturo), acido palmitico (saturo), acido linoleico (polinsaturo, della famiglia degli omega-6) e acido alfa-linolenico (polinsaturo, della famiglia degli omega-3). La prevalenza di acido oleico conferisce all'extra vergine proprietà ineguagliabili, cui si aggiungono quelle dei micronutrienti essenziali (vitamine liposolubili, tocoferoli e betacarotene) o molto utili per l'organismo, come i fitosteroli e polifenoli. L'olio di oliva è altamente calorico e, nonostante i suoi riconosciuti effetti benefici — soprattutto quando sostituisce grassi di origine animale —, va consumato in modiche quantità.



CHE SIA EXTRA VERGINE

L'olio extra vergine di oliva è un prodotto pregiato sia dal punto di vista nutrizionale sia gustativo ed è ottenuto dalla spremitura delle olive con procedimenti meccanici, senza trattamenti chimici. Ha acidità inferiore allo 0,8% — indice di olive sane, raccolte al momento giusto e lavorate rapidamente e delicatamente — e un profilo sensoriale ricco di aromi. L'olio di oliva è invece una miscela di oli raffinati e una quota di olio vergine o extra vergine: è più povero di profumi e sostanze benefiche e ha un'acidità tra lo 0,8% e il 2%. L'olio di sansa, infine, deriva dai residui solidi della spremitura, trattati con solventi e poi raffinati; ha qualità inferiore e viene usato soprattutto per frittture o impieghi industriali.

L'Amore ha una Ricetta!



Pesto alla genovese Biffi.
Intenso, vivace e ricco di gusto!

Biffi® **Che Pesto!**

f i FOLLOW US - @biffi1852



www.biffi1852.it

VerdeMiò

POLPA *di pomodoro*

Tutta la forza del pomodoro pronta per dare il meglio nei nostri piatti e renderli speciali. Salse, sughi, condimenti sprigioneranno il profumo della stagione del sole

Lo sapevi che...

Un lungo viaggio

Giunto in Europa dalle Americhe dopo le scoperte geografiche, il pomodoro è ormai diventato un tratto identitario per gli italiani.

Le conserve

Prima che si attestasse l'uso della passata in vaso o lattina, era già diffusa l'essiccazione della salsa, che si conservava in panetti densi avvolti nella carta oleata.

Campioni

L'Italia è al primo posto in Europa per la produzione di pomodori per l'industria conserviera e al terzo posto nel mondo.

Buone in tutti i sensi

Le conserve di pomodoro contengono licopene, una sostanza antiossidante presente nei vegetali rosso-arancioni.



Scopri e realizza
la ricetta a base
di polpa di pomodoro e...

Poco tempo a disposizione?
Ecco una selezione di ricette
di stagione sfiziose e nutrienti
pronte in meno di 20 minuti,
per ogni occasione e momento
della giornata

TUTTO IN
microonde



Chardonnay
Sicilia DOC
Gusto&Passione
Selezione Slow Food



18
min

2

persone

Cuscus con asparagi, cipollotti, pecorino e limone

X 120 g di cuscus integrale X 120 ml di acqua X 6-8 asparagi X 2 cipollotti
X 6 pomodori secchi sottolio Sigma X 40 g di pecorino a scaglie X scorza
e succo di 1 limone X olio extra vergine di oliva X sale e pepe

1. Mettete il cuscus in una ciotola adatta al microonde con l'acqua e un pizzico di sale. Copritelo e cuocetelo a 800 W per 3 minuti, poi sgranatelo con una forchetta.
2. Tagliate gli asparagi e i cipollotti a rondelle e metteteli in un contenitore con un cucchiaino d'acqua e un pizzico di sale. Coprite e cuocete a 800 W per 4-5 minuti.
3. Tritate i pomodori secchi e uniteli al cuscus insieme alle verdure cotte. Aggiungete il pecorino, la scorza di limone, un po' di succo, olio e pepe. Mescolate bene e servite.





Cirò Rosato DOC
Gusto&Passione
Selezione Slow Food

19
min

2
persone

Risotto espresso all'arrabbiata

X 160 g di riso Carnaroli Sigma X 200 g di passata classica Sigma X 350 ml di acqua calda X 1 spicchio d'aglio X peperoncino X 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva + altro per mantecare X 30 g di Parmigiano grattugiato X prezzemolo X sale

1. Mettete il riso in una pirofila da microonde con l'acqua, la passata, l'aglio schiacciato, l'olio, il peperoncino e il sale. Mescolate, coprite e cuocete a 800 W per 10 minuti.
2. Mescolate, poi continuate la cottura per altri 2-3 minuti, finché il riso non sarà cremoso. Lasciatelo riposare 1 minuto e mantecate con olio e Parmigiano. Ultimate con del prezzemolo tritato e altro peperoncino.

RISO CARNAROLI SIGMA

Indispensabile per i nostri primi piatti tradizionali, questo riso è coltivato in Italia; l'abbondante quantità di amido lo rende la varietà ideale per un risotto.





La qualità del nostro olio
ha radici profonde.

olioarioli.it

10
min

2

persone

Uovo nuvola con spinaci

X 2 uova fresche da allevamento a terra Sigma X 100 g di spinacini freschi X olio extra vergine di oliva X semi di sesamo X sale e pepe

1. Cuocete gli spinaci in una ciotola coperta a 800 W per 2 minuti, poi scolateli e conditeli con poco olio, sale e pepe.
2. Separate i tuorli dagli albumi. Montate gli albumi con le fruste elettriche, salateli quando saranno già montati e proseguite con le fruste per qualche altro istante, così da far assorbire il sale in modo uniforme.
3. Prendete due piatti e spennellateli con dell'olio. In ciascuno formate una "nuvola" con gli albumi montati e create un incavo al centro. Cuocete a 800 W per 1 minuto, poi aggiungete il tuorlo nell'incavo e proseguite per altri 30 secondi.
4. Regolate di sale e pepe e servite con gli spinaci. Ultimate con semi di sesamo e olio.



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





13
min

2
persone

Pollo al limone e anacardi

X succo e scorza grattugiata di 1 limone + qualche fetta X 1 spicchio d'aglio X 300 g di **petto di pollo bianco allevato a terra Sigma** a bocconcini X 40 g di anacardi X 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva X timo fresco X sale e pepe

1. Mettete il pollo in una pirofila con l'olio, il succo e la scorza di limone, l'aglio, un po' di timo, sale e pepe. Mescolate bene.
2. Coprite e cuocete a 800 W per 6 minuti, mescolando a metà cottura.
3. Aggiungete gli anacardi, qualche rondella di limone e proseguite la cottura per altri 2 minuti senza coperchio. Lasciate riposare il piatto per 1 minuto prima di servire. Ultimate con altro timo.

12
min

2
persone

Carote novelle all'arancia e cumino

X 300 g di carote novelle X succo di 1 arancia X 1 cucchiaino di semi di cumino X 1 cucchiaino di miele di acacia Sigma X 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva X mandorle a lamelle X sale

1. Tagliate le carote a bastoncini e mettetele in una ciotola con il succo d'arancia, il miele, l'olio, il cumino e il sale.
2. Coprite e cuocete a 800 W per 6-7 minuti, mescolando a metà del tempo. Servite le carote calde o tiepide e ultimate con le mandorle a lamelle.




Pignoletto
DOC frizzante
Gusto&Passione
Selezione Slow Food





Ogni **20** punti

RICEVI IN REGALO

2 PIATTINI

oppure

2 TAZZE

e in più ogni ora puoi

**VINCERE IL SET
COMPLETO DA 24 PEZZI!**

1 pacco
= 1 punto

Collezione
tutti i 6 set!



Le immagini dei premi sono a scopo illustrativo. Concorso misto valido in Italia tutti i giorni dal 20.01.2026 al 31.07.2026 dalle ore 10:00 alle ore 22:00. Carica gli scontrini entro le 22:00 del 31.07.2026. Termine richiesta premi: entro le ore 18:00 del 17.08.2026. Montepremi concorso € 115.800,00 IVA compresa. Maggiori informazioni nel regolamento completo su www.mulinobianco.it



7
min

2
persone

Mug cake al limone e semi di papavero

X 4 cucchiaini di farina di tipo "1" macinata a pietra Gusto&Passione
X 2 cucchiaini di zucchero X 1 uovo fresco da allevamento a terra Sigma
X 3 cucchiaini di latte X 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva delicato
X scorza grattugiata di 1/2 limone + 1 cucchiaino di succo X 1 cucchiaino di semi di papavero X 1/2 cucchiaino di lievito per dolci X zucchero a velo

1. Mescolate tutti gli ingredienti direttamente nella tazza fino a ottenere un composto liscio. Pulite i bordi. Se preferite, preparate il tutto in una ciotola per poi trasferire nella tazza leggermente oliata.
2. Cuocete a 800 W per 2 minuti. Lasciate riposare 1 minuto prima di gustare. Ultimate con dello zucchero a velo e qualche zesta di limone, se gradite.

11
min

2
persone

Pere speziate con cacao

X 2 pere X 1 cucchiaio di zucchero di canna X 1/2 cucchiaino di cannella X 1 cucchiaio di cacao amaro X 2 cucchiai d'acqua X 4 quadretti di cioccolato fondente X 1 cucchiaio di nocciole

1. Sbucciate le pere, tagliatele a spicchi e mettetele in una ciotola con l'acqua, lo zucchero, la cannella e il cacao. Mescolate, coprite e cuocete a 800 W per 5-6 minuti; quando è trascorso metà del tempo mescolate di nuovo.

2. Servite le pere calde e cospargetele con nocciole e cioccolato tritati.



PRODOTTI *del mese*

GUSTO &
PASSIONE

Ravioli con Ricotta e Spinaci Gusto&Passione

I ravioli sono un prodotto tipico della cucina italiana, in particolare di quella emiliano-romagnola: un formato di pasta fresca nato nel Medioevo e diffuso in tutta Italia con differenti nomi e varianti di ripieno (carne, verdure, formaggio, pesce) a seconda degli usi dei vari territori.

I **Ravioli con Ricotta e Spinaci Gusto&Passione** sono realizzati secondo l'antica ricetta emiliana, utilizzando solo materie prime selezionate, per preservare i sapori e i profumi della tradizione. Possono essere conditi con un sugo di maiale o a base di pomodoro e sono deliziosi da gustare anche con burro, Parmigiano grattugiato e una spolverata di noce moscata.



Passata di Pomodoro Ciliegino di Sicilia Gusto&Passione

Solo pomodoro ciliegino e un pizzico di sale: questi gli ingredienti della **Passata di Pomodoro Ciliegino di Sicilia Gusto&Passione**. In ogni bottiglia sono racchiusi i profumi del Mediterraneo: una passata dalla texture densa e dal sapore intenso, che conquista grandi e piccini. Puoi utilizzare la passata di ciliegino per dare un tocco di creatività ai piatti tipici della tradizione come lasagne, tagliatelle al ragù e polpette, o provare ricette gourmet come gnocchi di patate fatti in casa con vongole su crema di ciliegino o ancora, per i più alternativi, cupcake salati con passata di ciliegino e olive nere.



Grana Padano DOP Grattugiato Fresco Riserva oltre 20 Mesi Gusto&Passione

È tra dolci pianure, colline e montagne che viene prodotto il latte, lavorato secondo antica tradizione e lasciato stagionare per ottenere un formaggio dal gusto autentico: il **Grana Padano DOP Grattugiato Fresco Riserva, stagionato oltre 20 mesi, Gusto&Passione**.

La stagionatura oltre 20 mesi è sinonimo di eccellenza e dona a questo prodotto un gusto più ricco, ma allo stesso tempo delicato.

Porta in tavola tutto il profumo e il sapore inconfondibile di questo formaggio, estremamente versatile in cucina, da utilizzare per dare una spinta di gusto alle tue preparazioni.





CIÒ CHE MANGIAMO INFLUISCE SULLA SALUTE DEI CAPELLI?



PAROLA ALLA DIETISTA

“ Tra i vari fattori che influenzano la salute dei capelli l'alimentazione riveste un ruolo molto importante. Una dieta squilibrata può infatti causare una carenza di sostanze nutritive fondamentali che non solo può compromettere la bellezza e la salute dei capelli, ma addirittura può causarne la caduta. Dobbiamo comporre i nostri pasti in modo da fornire all'organismo un adeguato apporto di proteine, di grassi polinsaturi omega-3 e di vitamine e sali minerali, essenziali per il rinnovo delle cellule del bulbo follicolare – che avviene durante il ciclo pilifero – e per i processi di cheratizzazione.

Sono preziosi, in particolare, la vitamina A (la sua carenza può causare secchezza cutanea, capelli opachi e fragili), la vitamina E e il selenio (antiossidanti), la vitamina C (contro i radicali liberi che danneggiano le cellule), le vitamine del gruppo B (per la sintesi della cheratina e il nutrimento dei follicoli), lo zinco (stimola il sistema immunitario), il ferro (se carente, favorisce la caduta), il rame (aiuta il ferro e la produzione di collagene).

”



Zuppa di lenticchie con bietole e curcuma

4 persone 15' preparazione 25' cottura

X 500 g di **lenticchie scottate al vapore Sigma** X 1 cipolla media
X 1 mazzo di bietole X 1 carota X 1 gambo di sedano X 2 cucchiaini
di olio extra vergine di oliva X 1 **cucchiaino di curcuma macinata Sigma**
X 1 spicchio d'aglio X 700-800 ml di brodo vegetale caldo
X sale e pepe

1. Sciacquate le lenticchie sotto l'acqua corrente e lasciatele sgocciolare completamente. Lavate le bietole, separate le foglie dalle coste e tagliate tutto a pezzi. Tritate finemente la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio.
2. In una pentola capiente scaldate l'olio e fate soffriggere il trito di verdure a fuoco medio per 5-6 minuti, finché non risulterà morbido e profumato. Aggiungete la curcuma e mescolate per qualche secondo.
3. Unite le lenticchie, miscelate e versate il brodo. Lasciate sobbollire per circa 10 minuti. Aggiungete le bietole e continuate per altri 10-15 minuti, finché le verdure non saranno tenere. Regolate di sale e pepe, spegnete il fuoco e fate riposare la zuppa per 5 minuti prima di servirla.





Insalata di rucola, avocado, uova sode, semi di zucca

4 persone 10' preparazione 11' cottura

X 120 g di rucola fresca X 1 avocado maturo X 4 uova X 30 g di semi di zucca tostati Sigma X succo di 1/2 limone X 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Sigma X sale e pepe

1. Mettete le uova in un pentolino con dell'acqua fredda, portate a ebollizione e fatele cuocere per 11 minuti. Scolatele, raffreddatele in acqua fredda e sgusciatele.
2. Lavate e asciugate bene la rucola e disponetela in una ciotola capiente. Tagliate l'avocado a metà, eliminate il nocciolo, sbucciatelo e riducete la polpa a spicchi. Irrorateli subito con il succo di limone per evitare che annerisca.
3. Tagliate le uova sode a spicchi o a quarti. Unite alla rucola gli spicchi di avocado e le uova sode. Condite l'insalata con l'olio, sale e pepe, mescolando delicatamente. Completate distribuendo sulla superficie i semi di zucca tostati.

SEMI DI ZUCCA TOSTATI SIGMA

Voglia di uno snack salutare e sfizioso? Non solo: i semi di zucca possono rendere più nutrienti le tue insalate e arricchire pane fatto in casa e zuppe. Da provare!



Bowl di quinoa con salmone al forno, zucchine e semi di girasole

4 persone 15' preparazione 40' cottura

X 280 g di quinoa bio VerdeMio X 4 filetti di salmone X 2 zucchine medie
X 30 g di semi di girasole bio VerdeMio X 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
X succo di 1/2 limone X erbe aromatiche (timo, aneto o rosmarino) X sale e pepe

1. Sciacquate bene la quinoa sotto l'acqua corrente con un colino a maglie fini. Trasferitela in una pentola, copritela con il doppio del suo volume di acqua leggermente salata e portate a ebollizione. Abbassate il fuoco, coprite e fate cuocere per 12-15 minuti, finché l'acqua non sarà del tutto assorbita. Sgranate la quinoa con una forchetta e tenetela da parte.
2. Nel frattempo preriscaldate il forno a 180°C. Disponete i filetti di salmone su una teglia rivestita di carta da forno, conditeli con un filo d'olio, sale, pepe, erbe aromatiche e un po' di succo di limone. Infornate il pesce e fatelo cuocere per 15-18 minuti, finché non risulterà tenero e ben cotto.
3. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle o a mezzelune. Scaldate un cucchiaino d'olio in una padella e saltate le zucchine a fuoco medio per 6-8 minuti, finché non saranno morbide e leggermente dorate. Regolate di sale e pepe.
4. Componete le bowl: distribuite la quinoa sul fondo, aggiungete le zucchine, adagiatevi sopra il salmone e completate con i semi di girasole.
5. Condite a piacere con un filo d'olio a crudo e qualche goccia di limone.





TOAST O HAMBURGER?
SCEGLI LE ORIGINALI.



📷 SCOPRI TUTTE LE RICETTE SU INSTAGRAM @SOTTILETTE_LEORIGINALI



SERIE A



OFFICIAL PARTNER

**Gusto da 10!
Scegli
l'originale**



Alessandro Del Piero
10

Alessandro Del Piero

Vinci

uno dei

300 Palloni

Firmati



o incontra Del Piero
in uno dei

15 meet & greet

per due persone.



Inquadra il QR code
e partecipa al concorso

Scopri di più su Philadelphia.it

*Concorso instant win valido dal 15/01/26 al 15/05/26 con eventuale estrazione a recupero dei premi residui/non assegnati entro il 15/06/26. Montepremi stimato Euro 31.080,00 iva escl. ove prevista Consulta il Regolamento su www.vincialexdelpiero.it per prodotti in promozione, modalità di partecipazione, sintassi corretta per l'invio del messaggio whatsapp, premi e limitazioni. Conserva il documento d'acquisto. Immagini dei premi solo a scopo illustrativo.

Garam masala

Il garam masala è un mix di spezie molto usato nella cucina indiana. Il suo nome, in hindi, significa “miscela calda”, non tanto per la sua piccantezza – è infatti più pungente che piccante –, ma per l'**effetto riscaldante** che, secondo la tradizione ayurvedica, esercita sull'organismo. Tale miscela è impiegata fin dai tempi antichi nell'India settentrionale e con il passare del tempo si è diffusa, con **tante varianti**, in tutta l'Asia meridionale: la sua composizione infatti non è codificata e ogni famiglia, ogni territorio e ogni chef la interpretano in chiave originale, per quanto riguarda sia la scelta delle spezie sia le loro proporzioni. Solitamente il garam masala è a base di cannella, cardamomo, chiodi di garofano, cumino, coriandolo, pepe nero e noce moscata. Le spezie vengono tostate e poi macinate per sprigionarne gli aromi; si ottiene così un mix caratterizzato da una **complessità aromatica** e da un profilo avvolgente e leggermente dolce. Al fine di preservarne il profumo, il garam masala va aggiunto alle pietanze solo a fine cottura.

Il garam masala è utilizzato soprattutto in India, Pakistan, Bangladesh, Nepal e Sri Lanka, ma è diffuso anche nelle cucine britannica e mediorientale, dove è giunto per via di migrazioni e scambi culturali. Si tratta di un ingrediente chiave per numerose **ricette tradizionali orientali**, come il curry di carne e verdure, il *chicken tikka masala*, il *butter chicken*, il *dal* di legumi, il *biryani* e alcune preparazioni di riso e zuppe speziate. Nella cucina occidentale di tutti i giorni, il garam masala si abbina perfettamente alle patate, ai legumi, alle carni e dà un tocco aromatico al riso pilaf; lo si può sperimentare nelle zuppe e nei brodi, ma anche nei pani e nei dolci, magari provando a preparare in casa il **proprio mix personale** partendo dalle singole spezie ancora da macinare. Dal punto di vista nutrizionale il garam masala apporta quantità modeste di micronutrienti, tuttavia è apprezzato per le proprietà dei suoi ingredienti: molti di questi infatti hanno effetti antiossidanti, digestivi e antinfiammatori, favoriscono la circolazione e stimolano il metabolismo.

BIANCO *latte*

Le nostre ricette preferite per sfruttare ogni avanzo di latte in modo creativo, gustoso e flessibile. Buone per tutti i giorni o per un'occasione speciale





Potete arricchire questo risotto con qualsiasi tipo di **formaggio** che avete – stagionato, semistagionato, a pasta molle (o un loro mix) –, aumentando a piacere le dosi indicate dalla ricetta e avendo cura di usare i formaggi più duri mantecandoli alla fine, mentre quelli morbidi vanno uniti alla besciamella ancora calda fuori dal fuoco.

Risotto besciamella e funghi

4 persone 10' preparazione 35' cottura

X 320 g di riso Vialone nano X 300 g di funghi Champignon X 1 spicchio d'aglio X 500 ml di brodo vegetale X **40 g di Grana Padano DOP grattugiato Sigma** X 1 tazzina di vino bianco secco X olio extra vergine di oliva X sale e pepe
Per la besciamella: X 300 ml di latte X 20 g di olio extra vergine di oliva X **20 g di farina di grano tenero tipo "00" Sigma** X noce moscata X sale

1. Preparate la besciamella: fate tostare la farina nell'olio; mescolate continuamente, aggiungete il latte caldo e continuate a girare per evitare la formazione di grumi; proseguite finché la salsa non diventerà densa. Spegnete il fuoco, salate e insaporite con un pizzico di noce moscata. Tenete in caldo coperta con pellicola a contatto.
2. In una padella larga saltate l'aglio sbucciato e schiacciato con 2 cucchiaini d'olio per 1 minuto. Aggiungete i funghi affettati e cuoceteli con un pizzico di sale per circa 8 minuti a fiamma moderata, saltandoli e mescolando di tanto in tanto finché non saranno dorati. Aggiungete poco pepe a piacere e tenete da parte.
3. Nel frattempo, in una seconda padella ampia, scaldate 2 cucchiaini d'olio per un minuto, aggiungete il riso e fatelo tostare. Unite il vino bianco, lasciatelo sfumare a fiamma vivace, aggiungete un cucchiaino di brodo bollente e iniziate a cuocere lentamente il risotto, aggiungendo due terzi dei funghi nella seconda metà della cottura.
4. Quando sarà cremoso spegnete il fuoco, unite il Grana grattugiato, mantecate con la besciamella e unite il resto dei funghi. Servite il risotto caldo con altro pepe a piacere.

Se vi avanzano dei **ritagli di pasta**, potete realizzare una decorazione per la quiche. Tagliateli a pezzetti e arrotolateli formando delle roselline. Mettetele vicine in modo che si attacchino fra loro e cuocetele con la quiche (15 minuti circa) su un foglio di carta da forno a parte. Una volta cotte quiche e decorazione, posizionate le roselline sulla torta prima di servirla.



Quiche lorraine

6 persone 15' preparazione 40' cottura

X 1 rotolo di **pasta brisée rotonda Sigma**

X 100 g di groviera

X 100 g di pancetta affumicata

X 3 uova

X 250 ml di latte

X **noce moscata intera Sigma**

X sale e pepe

1. Stendete la pasta su una teglia di 22 centimetri di diametro e bucherellatene il fondo con una forchetta. Tenete da parte in frigorifero. Riducete a dadini il formaggio e la pancetta e teneteli da parte separati. Sbattete le uova e versate il latte a filo, continuando a sbattere il composto; condite il tutto con un pizzico di sale, pepe e noce moscata grattugiata a piacere, poi mescolate per distribuire i sapori in modo uniforme.

2. Rosolate la pancetta in una padella antiaderente senza ungerla, poi scolate i cubetti dal grasso in eccesso e teneteli da parte.

3. Disponete sul fondo del guscio di pasta i cubetti di groviera, aggiungete la pancetta rosolata avendo cura di distribuirla in modo uniforme, completate coprendo il tutto con il composto a base di uova e latte.

4. Cuocete la quiche per 30-40 minuti (fino a completa doratura di bordi e superficie) nel forno preriscaldato a 180°C e servitela tiepida o a temperatura ambiente.





Volete preparare la
**pasta brisée in
casa?** Impastate 150 g
di farina e 5 g di lievito per torte
salate con 50 g di olio di semi
(o olio d'oliva leggero) e 50 g di
acqua fredda.



DAL 1845

Develey®

#TiSalsaLaVita



Un gusto unico

ad ogni morso!

Scopri la sorprendente cremosità del **Dressing Yogurt**, assapora il gustosissimo **Ketchup** e l'irresistibile **Maionese** prodotti solo con **ingredienti 100% naturali!** Da 180 anni **tradizione, innovazione e sostenibilità** sono alla base dell'**elevata qualità dei prodotti Develey**. Scopri tutti i nostri prodotti su **www.develey.it**!





Se non avete abbastanza **latte** per questa ricetta, potete sostituirne una parte con il brodo; oppure, viceversa, se avete troppo latte, potete in parte sostituirlo al brodo.



Blanquette di salmone e porri

4 persone

15' preparazione

20' cottura

X 2 tranci di salmone (300 g circa) X 1 scalogno
X 2 porri grandi X 200 ml di brodo leggero di pesce
o vegetale X 50 g di burro **Sigma** X 1 cucchiaino
colmo di farina X 250 ml di latte X foglioline di
maggiorana fresca (o origano) X sale

1. Sciogliete 20 g di burro in una casseruola larga a bordi alti e soffriggetevi lo scalogno tritato finemente e i porri (sia la parte bianca sia quella verde, dopo averli mondati delle parti più dure) tagliati in rondelle di circa un centimetro. Fate rosolare per 4-5 minuti e unite il salmone con la pelle. Cuocete il tutto con il coperchio per 5 minuti circa, poi completate la cottura togliendolo, girando con una pinza i filetti di salmone e facendoli dorare su entrambi i lati per altri 5 minuti in totale. Aggiustate di sale.

2. A fine cottura togliete la pelle (che verrà via facilmente), riducete il salmone in pezzi grossolani, condite con le foglioline di maggiorana e tenete da parte in caldo.

3. Nel frattempo sciogliete il resto del burro in una casseruola e aggiungete la farina. Mescolate bene e versate il brodo. Lasciate addensare qualche istante, quindi incorporate il latte. Salate (poco) e mescolate finché non raggiungerà una consistenza cremosa. Aggiungete la preparazione di salmone e porri e servite subito.



Se avete molti **scarti di porro**, potete usarli per preparare il brodo. Tagliate sottilmente uno scalogno (più eventuali altri odori), fatelo appassire in un filo d'olio coperto per 5 minuti a fuoco dolce con le parti dure del porro (300-500 g); unite un litro scarso d'acqua e un pizzico di sale, poi cuocete per 15 minuti.

Dulce de leche

2 vasetti

15' preparazione

2 ore cottura

X 1 litro di latte fresco intero

X 250 g di zucchero bianco semolato Sigma

X 1 g di bicarbonato di sodio (la punta di un cucchiaino)

1. Mettete a scaldare il latte in una capiente pentola antiaderente, poi, quando sarà tiepido, unite lo zucchero.
2. Una volta sciolto lo zucchero, aggiungete il bicarbonato e fate sobbollire il tutto a fuoco medio-basso, girando spesso con un cucchiaino di legno. Quando il latte comincia a bollire abbassate il fuoco al minimo e continuate a girare di tanto in tanto per evitare che si attacchi al fondo della pentola.
3. A mano a mano che il latte evapora il liquido diventa più scuro e denso. La crema è pronta quando la concentrazione di acqua nel composto ha raggiunto il 30% e, inclinando la pentola e raschiandone il fondo con il cucchiaino di legno, si distinguono bene delle strisce nette. In totale, per questa preparazione, potreste impiegare un paio d'ore, in alcuni casi anche tre, a seconda della pentola e del fuoco utilizzati.
4. Una volta tolta la pentola dal fornello, il dolce va mescolato ancora per 5 minuti; meglio se tenendo la pentola immersa in un recipiente contenente acqua fresca, per velocizzarne il raffreddamento. Si conserva in frigorifero per 30 giorni.



Usate preferibilmente **latte intero**, che ha una percentuale di grassi del 3,5% almeno. Se non lo avete, andrà bene anche il latte parzialmente scremato, "tagliato" con una percentuale (fino al 20-25%) di panna avanzata.



Potete **ridurre i tempi di cottura** fino a metà o a un terzo (circa un'ora) usando una pentola che faciliti l'evaporazione del latte, per esempio del diametro di 24 centimetri con bordi alti 8-10 centimetri. In questo caso prestate particolare attenzione al momento in cui il latte inizia a bollire, poiché si formerà molta schiuma che può fuoriuscire: portate il fuoco al minimo e mescolate di continuo.



Assapora la **NOVITÀ**

saporita

da provare!

Pasta Integrale Trafilata al Bronzo Equilibrio&Piacere

Finalmente è arrivata la Pasta Integrale Trafilata al Bronzo Equilibrio&Piacere, il prodotto ideale per chi vuole prendersi cura di sé senza rinunciare al piacere di un piatto di pasta buono e nutriente. Spaghetti, Penne, Fusilli e Mezzi Rigatoni trafilati al bronzo, un tipo di lavorazione che conferisce alla pasta una superficie ruvida, capace di trattenere al meglio i condimenti.



fonte di fibre



Buono a sapersi

La Pasta Integrale Equilibrio&Piacere fa bene al tuo organismo perché fonte di fibre, che favoriscono la digestione e aiutano a mantenere il senso di sazietà.

BENVENUTI A...



Valencia,

SE LA PRIMAVERA FOSSE UNA CITTÀ

Colorata, fresca, giovane: è la meta perfetta per celebrare la bella stagione, accolta con una manifestazione molto sentita, Las Fallas, che tra arte e irriverenza esprime la profonda natura di questa città



Valencia vuol dire... paella, certo. E per i più giovani anche Erasmus o magari le prime vacanze con gli amici, perché siamo pur sempre in una località di mare spagnola, ma fuori dai circuiti più festaioli della movida. Per tutti, però, Valencia si rivela una meta ricca di cultura e luoghi di interesse. A partire dalla Cattedrale, la Seu, l'edificio religioso più importante della città, al cui interno si cela il Santo Caliz, il Sacro Graal, secondo la leggenda. Poco distante c'è la chiesa di San Nicolás di Bari e San Pedro Mártir, che ospita quella che viene definita la "Cappella Sistina di Spagna". Tra i simboli della città si conta anche la Lonja de la Seda, antica borsa della seta in stile gotico, esattamente di fronte al Mercado Central, capolavoro modernista inaugurato nel 1928 che ospita oltre mille bancarelle di prodotti freschi. Salire sulla Torre del Micalet regala una splendida vista dall'alto della città, con lo sguardo che si apre fino ad abbracciare l'avveniristica Ciutat de les Arts i les Ciències – che porta l'inconfondibile firma di Santiago Calatrava, archistar valenciana – e le lunghe distese sabbiose della spiaggia della Malvarrosa.



Resta la meraviglia

E se questi sono i monumenti simbolo della città, c'è un'altra caratteristica peculiare di Valencia, forse meno "concreta", ma non per questo meno reale. È la vivace leggerezza che si respira passeggiando tra le sue strade: una sorta di colorata freschezza, una bella sensazione sempre più rara da incontrare in giro per il mondo. Un'attitudine che però, una volta all'anno, prende forma e sostanza in una delle feste più importanti della città: **Las Fallas**. Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità Unesco, questa manifestazione si svolge dal 1° al 19 marzo e affonda le sue radici nell'antica tradizione dei falegnami che salutavano l'arrivo della primavera bruciando i *parot*, i sostegni in legno usati per le lampade invernali. Col tempo, l'aggiunta di vecchi stracci e l'ingegno popolare hanno trasformato quei legni nei *ninots*, oggi vere e proprie opere d'arte in cartapesta e legno di grandi dimensioni, ma del tutto effimere perché destinate al rogo. Il senso è un po' quello dei



Souvenir d'autore

- **Atypical Valencia:** brand creato da designer locali che trasformano le icone della città in cartoline, borse e grafiche contemporanee.
- **Novedades Casino:** un tesoro di rarità grafiche, dove anche le vecchie scatole di fiammiferi diventano arte, e dove trovare poster vintage e ninnoli rétro.
- **Ham del Mercat:** singolare bottega dove è possibile scovare una gran quantità di prodotti artigianali e una selezione squisita di vini e vermut.
- **El Globo:** in Calle de las Cestas, preserva da centocinquant'anni l'arte del vimini e del legno. Ideale per acquistare borse, cappelli e giocattoli fatti a mano.
- **Madame Mim:** lo shop vintage più teatrale di Ruzafa.

nostri carri allegorici, quindi ironia e sarcasmo sono le linee guida sulle quali i *ninots* vengono costruiti. La celebrazione è articolata e intensa. Tutto è codificato, dall'installazione dei *ninots* in composizioni mastodontiche (le *fallas*, per l'appunto), che avviene tra il 15 e il 16 marzo, ai fuochi, con gli spettacoli pirotecnici che si tengono ogni giorno alle 14 in Plaza del Ayuntamiento (o Plaça de l'Ajuntament, in valenciano, altra lingua ufficiale della città assieme allo spagnolo); ci sono poi la serata maestosa del Nit del Foc, il 18, e i fiori che vengono offerti alla **Geperudeta**, la Vergine valenciana, di cui si espone una enorme riproduzione in Plaza de la Virgen (Plaça de la Mare de Déu) il 17 e 18 marzo. Insomma, una festa di colori, caos e bellezza fuori misura, della quale poco rimane dopo il 19. Ma quel che resta è davvero prezioso: ogni anno i *ninots* più belli vengono salvati dalle fiamme e contribuiscono ad arricchire, fin dal 1934, la collezione conservata nel **Museu Faller**, da non perdere. Così come la visita al Museu de l'Artista Faller, dedicato al lavoro di questi incredibili artigiani.



Apertura p. 48: Plaza de la Virgen; il campanile della cattedrale; la Lonja de la Seda; tour in città; il Mercado Central; il busto di san Nicola di Bari. Apertura p. 49: la Città delle Arti e delle Scienze, realizzata a partire dal 1996.

ARTE

Largo al contemporaneo

Inevitabilmente, il **Barrio del Carmen** è il cuore della festa. Lo è in quanto anima antica della città, ma anche perché tra le sue strette vie l'enormità delle *fallas* crea un sorprendente spettacolo "fuori scala". Qui, inoltre, l'arte disegna letteralmente le strade: i numerosi murales coesistono con una stratificazione architettonica davvero singolare, che spazia dal gotico al barocco al modernismo senza soluzione di continuità. Tra i principali esponenti della street art valenciana, due nomi sono imprescindibili: **Escif** – il "Banksy spagnolo" –, con le sue elegantissime opere di critica sociale dai toni desaturati, e **Julieta**, con le sue bambine sognanti e floreali. Nei pressi del Carmen si trovano anche due dei principali luoghi dell'arte contemporanea: l'**Institut Valencià d'Art Modern** (IVAM), con la sua ricca collezione permanente di artisti spagnoli e internazionali e mostre temporanee che spaziano dalla fotografia alla scultura, e il vicino **Centre del Carme Cultura Contemporània** (CCCC), che offre un contrasto davvero suggestivo inserendo opere d'avanguardia fra le mura di un antico monastero. Da non perdere anche il **Centro de Arte Hortensia Herrero** (CAHH), che raccoglie una collezione privata con opere di oltre cinquanta artisti internazionali – tra cui Joan Miró, Anish Kapoor e Anselm Kiefer – e installazioni site-specific immersive e stranianti. L'effervescenza creativa di Valencia continua poi in spazi culturali "alternativi" come lo **Sporting Club**, un ex boxing club degli anni '30 trasformato in coworking artistico nel quartiere Ruzafa, cuore delle gallerie indipendenti, e la **Fábrica de Hielo**: un'antica fabbrica del ghiaccio nei pressi della marina, oggi luogo ideale per bere una birra, ascoltare musica dal vivo o assistere a esposizioni d'avanguardia fronte mare.



Design che ha fatto la storia

Passeggiando per le strade è possibile che vi capiti di incontrare la scritta "**Refugio**" sui muri, indicazione dei rifugi antiaerei durante la Guerra Civile spagnola. A farsi notare è proprio il font peculiare di queste scritte, dalla particolarissima linea Art Déco, diventato simbolo grafico della città. Esempi splendidi si trovano in Calle Serranos e Calle Alta, o nel rifugio della ex fabbrica Bombas Gens, i cui muri custodiscono ancora le regole di comportamento originali dipinte per i lavoratori. Da visitare il rifugio del Comune, che offre un intenso percorso nella storia tra video e testimonianze.



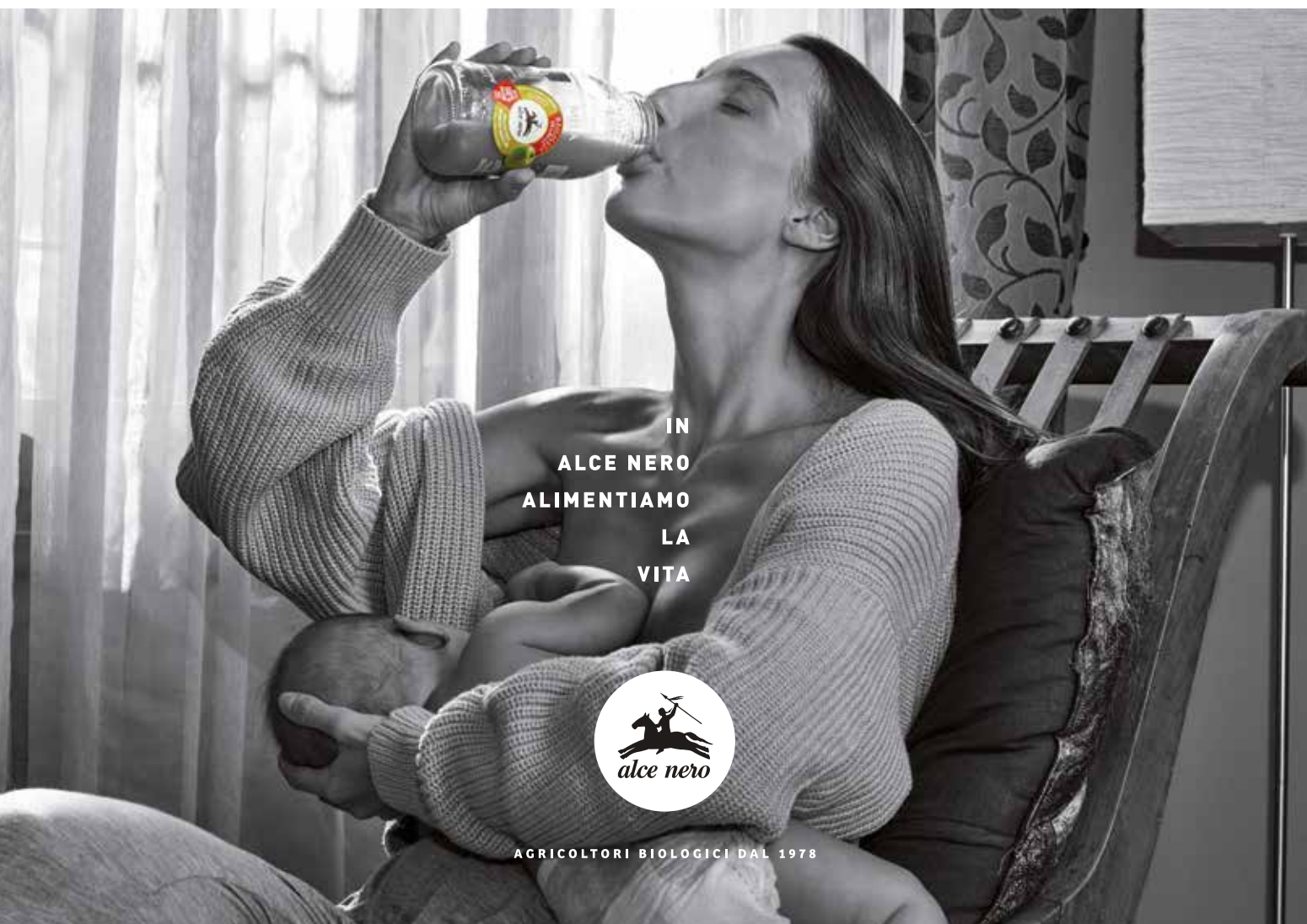
ITINERARI

A ogni palazzo il suo stile

Seguendo il filo dell'arte e dell'architettura è inoltre possibile disegnare un itinerario tra i luoghi meno noti della città, ma non per questo meno magnetici. Si parte dal **Palacio del Marqués de Dos Aguas**, che vale la tappa anche solo per il portale, un capolavoro di scultura barocca dall'impatto ipnotico. Pochi passi nel dedalo di vie della **Ciutat Vella** e si raggiunge **Plaza Redonda** (Plaça Redona) che, sin dalla sua costruzione, nel 1837, ha rappresentato il centro geometrico di Valencia, mantenendo intatta una forma circolare così perfetta da risultare quasi stranianti. Allontanandosi appena dal nucleo medievale, ci si imbatte nella **Casa Judía** (1930), un'esplosione cromatica in stile Art Déco con audaci influenze arabo-indiane, e nella vicina **Finca Roja** (1933). Quest'ultima, ispirata all'espressionismo olandese, incanta con i suoi mattoni rossi e le brillanti ceramiche verdi che decorano torri e punti panoramici. Decisamente surreale è poi **Casa Carles Recio**, dalla facciata che è un paradosso visivo, dove decorazioni provocatorie ed esplicitamente erotiche convivono con piastrelle che ripercorrono la storia locale. Il tour prosegue verso il mare, attraversando il quartiere del **Cabanyal** — antica comunità dei pescatori dove il colore delle casette diventa identità popolare —, per raggiungere i Tinglados del Porto, magazzini industriali modernisti, edificati tra il 1911 e il 1923,



impreziositi da mosaici. Il percorso si conclude alla fine della spiaggia della Patacona, di fronte alle torri abbandonate dell'Antigua Bodega Vinival: un gigante di cemento dal design unico, testimone silenzioso del passato industriale della città.



IN
ALCE NERO
ALIMENTIAMO
LA
VITA



AGRICOLTORI BIOLOGICI DAL 1978

Valencia a piccoli sorsi

Per tornare all'inizio di questo viaggio: Valencia per molti è sinonimo di paella. Per osservarne la cottura "ortodossa" su legna d'arancio e apprezzarne la ricetta tradizionale l'indirizzo storico è **Casa Carmela**, un'istituzione dal 1922, decretata imperdibile all'unanimità. Detto ciò, la vera scoperta della gastronomia cittadina è l'**horchata**, grande protagonista di uno dei momenti più amati dai valenciani: la *merienda* di metà pomeriggio. Questa bevanda dolce e rinfrescante si ricava dalla *chufa*, un tubero tradizionalmente coltivato ad Alboraya, alle porte di Valencia. Due sono gli indirizzi da non perdere: l'Horchatería de Santa Catalina, che da oltre due secoli serve le sue specialità tra ceramiche colorate, e l'Horchatería Daniel, amata da personaggi del calibro di Dalí. Sebbene i bar dove trovarla da asporto siano infiniti – e si possa gustare anche presso carretti lungo la strada –, il rito completo prevede di sedersi a un tavolo e accompagnarla con i *farçons*, soffici panini dolci ricoperti di glassa perfetti da inzuppare. E visto che Valencia è anche la città delle **arance** (gli aranci sono parte dell'arredo urbano), il succo di questo frutto è diventato protagonista di un cocktail creato alla fine degli anni '50 al Café Madrid e che è subito entrato nelle abitudini gastronomiche dei valenciani, l'**Agua de Valencia**, a base di succo d'arancia, vodka, gin e cava. Il modo migliore per provarla è immergersi nello sfarzo barocco del Café de las Horas, sorvegliandola tra velluti rossi e sculture in un'atmosfera d'altri tempi.

Curiosità fuori misura

- La **casa più stretta d'Europa**: è **La Estrecha**, che si trova in Plaza Lope de Vega; la sua facciata misura appena 107 centimetri.
- Un **uomo alto 70 metri**: è la statua di **Gulliver**, nell'omonimo parco, che riproduce il gigante di Jonathan Swift sul quale i lillipuziani turisti si possono arrampicare.
- Un **micro condominio per gatti**: tra le vie del Carmen, una facciata alta solo pochi centimetri, minuziosamente dipinta e completa di portone, tetto e finestre, è l'ingresso del rifugio della nutrita colonia felina del quartiere.

Pagine precedenti, dall'alto: le sculture di Las Fallas sono spettacolari, un evento magnetico durante il rogo e in sfilata. Elegante palazzo art déco del quartiere Ruzafa; la celebre foto di Luis Montolio ritrae la star Rosa Amores Valls dentro una *paellera*; una mostra all'Institut Valencià d'Art Modern; l'iconica scritta è un simbolo della città. Pagina a fianco: il portale del Palacio del Marqués de Dos Aguas si ammira in una via pedonale. Nella pagina: un manifesto e l'insegna di due locali dove gustare l'*horchata*.



Info utili

Il sistema di trasporto si basa sulla tessera **SUMA**, supporto ricaricabile (di carta a 1,10 €, in plastica a 2,20 €, *atmv*. gva.es/es/titols-i-tarifes/targetes) che consente l'accesso a tutti i mezzi pubblici. Vantaggioso il carnet **SUMA 10**: 10 corse al costo di 5,40 € (zona A, con le principali attrazioni), con la possibilità di effettuare trasbordi gratuiti tra mezzi diversi entro 90 minuti dalla prima convalida. Dall'aeroporto (Zona C) le linee metropolitane 3 e 5 portano in centro in 20 minuti.

La **Valencia Tourist Card** (www.visitvalencia.com/it/valencia-tourist-card) include viaggi illimitati su trasporto pubblico (anche da/per l'aeroporto) con tariffe per 24, 48 o 72 ore, oltre a ingressi gratuiti o scontati nei principali musei.



UN TOCCO *piccante*

Per molti è una questione di gusto, per altri è una scelta di salute. Sono tanti i “miti” legati al peperoncino: facciamo chiarezza e godiamocelo nelle giuste dosi e con consapevolezza

Il peperoncino ha una storia antichissima, basti pensare che reperti archeologici nel Messico e nel Perù testimoniano che era già usato 9000 anni fa e che veniva coltivato già nel 5000 avanti Cristo. Nel corso dei millenni è stato frutto sacro, strumento di magia, mezzo di tortura, medicina, afrodisiaco e insaporitore.

In Europa, invece, è arrivato viaggiando sulle caravelle di Cristoforo Colombo. Attualmente è diffuso in tutto il mondo ed è l'alimento più utilizzato dopo il sale marino.

Pro e contro

Il termine “peperoncino” si riferisce alle bacche piccanti prodotte da diverse varietà di piante del genere *Capsicum*, che mostrano le forme più svariate; inizialmente sono verdi, ma quando giungono a maturazione completa diventano gialle o rosse, passando anche attraverso colorazioni diverse. Nei peperoncini la piccantezza è determinata dalla quantità di **capsaicina** contenuta; questa sostanza

si trova nel tessuto placentale al quale sono attaccati i semi, molto stabile e resistente sia alle alte temperature sia al congelamento.

La piccantezza ha un'unità di misura, che segue la **Scala di Scoville**, che indica la quantità di capsaicina contenuta: 16 unità Scoville (o SHU) equivalgono a una parte di capsaicina per milione.

Dal punto di vista nutrizionale, il peperoncino è una **buona fonte di antiossidanti** e di alleati delle difese immunitarie, come le vitamine C, E, A, il selenio, il manganese; è ricco di folati e vitamine del gruppo B (importanti per il sistema nervoso e il metabolismo), di potassio (per il buon funzionamento e la contrazione dei muscoli, la regolazione dei liquidi e della pressione arteriosa), di magnesio, calcio e fosforo (preziosi per la salute delle ossa e dei denti). Inoltre, la capsaicina e i flavonoidi sono in grado di inibire la crescita di alcuni batteri patogeni e conferiscono al peperoncino **proprietà antisettiche naturali**.



Sebbene siano riconosciuti i benefici apportati dal peperoncino, tuttavia bisogna **evitarne il consumo eccessivo** al fine di ridurre il rischio di irritazione alle mucose dell'apparato digerente, che può quindi causare stomatite, esofagite e gastrite. Inoltre, il peperoncino è controindicato in caso di reflusso gastroesofageo, ulcere gastriche e duodenali, malattie infiammatorie intestinali, emorroidi, cistite, prostatite, ragadi anali; anche chi fa uso di anticoagulanti e di antiaggreganti deve fare attenzione per il rischio di emorragie.

Non sono tutti uguali

In cucina, è possibile spaziare utilizzando peperoncini freschi e secchi, la polvere di peperoncini, l'olio, altri condimenti aromatizzati, la pasta di peperoncino, per arricchire innumerevoli preparazioni sia salate sia dolci.

Il **peperoncino fresco** ha una consistenza croccante e il suo aroma è più pronunciato rispetto a quello secco o in polvere; è ideale per insalate, salse e piatti a base di carne.

Il **peperoncino secco** ha un sapore più concentrato, ma l'essiccazione – che intensifica la piccantezza – può ridurre alcune note aromatiche tra quelle più

delicate; è ideale per primi piatti a base di pasta, zuppe, preparazioni a lungo termine come oli aromatizzati, infusi o acque aromatizzate.

Il peperoncino in polvere ha un sapore omogeneo ed è facilmente dosabile nelle ricette che richiedono una distribuzione uniforme della piccantezza; è ideale per marinate e salse.

CONSIGLI UTILI

- Per ridurre la piccantezza è bene **eliminare la placenta**, cioè i filamenti bianchi che si trovano vicino al picciolo del peperoncino e ai semi, dove si concentra la capsaicina.
- È possibile **attenuare un po' la piccantezza** mettendo a bagno il peperoncino per un'ora in una soluzione di aceto e sale nella proporzione 4 a 1.
- Poiché la capsaicina è **liposolubile**, dopo aver mangiato un peperoncino particolarmente piccante, per sedare il bruciore è consigliato mangiare pane all'olio o formaggi a pasta morbida o yogurt, oppure bere latte a piccoli sorsi. È invece inutile bere acqua, mentre il ghiaccio può essere utile come anestetico.

Tutto®

TRIPLA FUNZIONE INTEGRATA



 **PANNO**

 **SPUGNA**

 **CARTA**

È il top di gamma tra i rotoli da cucina!

È Tutto Pannocarta, l'unico con tripla funzione integrata: panno, spugna, carta.

Ogni singolo strappo può essere lavato, strizzato e riusato numerose volte.

Il segreto di questo prodotto risiede nella **tecnologia Airlaid**, che consente di ottenere una carta dalla texture corposa e consistente, molto simile ad un tessuto, ma con le proprietà e la versatilità proprie della carta.

Tutto Pannocarta, i rotoli in carta tecnologica.



Scopri di più su tuttoxtutto.it

IL PRIMO SALE BIO IN ITALIA

Scopri di più su italkali.com

SALE DI SICILIA, IL **BIO** CHE NON C'ERA





VOGLIA DI *cambiare aria!*

Quanto è “pulita” l’aria della nostra casa, quella che respiriamo tutti i giorni? Non sottovalutiamo i nostri gesti quotidiani e mettiamoli nella giusta ottica

Quando pensiamo all’inquinamento ci vengono in mente traffico, smog, ciminiera. Raramente pensiamo all’ambiente della nostra casa. Eppure è proprio lì che passiamo la **maggior parte del tempo**: dormiamo, lavoriamo, cuciniamo, ci rilassiamo; qualcuno ci lavora, anche. Ma soprattutto ci respiriamo. Sempre. La qualità dell’aria degli spazi interni è uno di quei temi importanti ma invisibili: non si vede, non fa rumore, ma incide moltissimo sul nostro benessere. E no, questo problema non riguarda solo chi vive in città o in quartieri industriali, con smog e fumi di scarico. A volte basta anche solo tenere le finestre chiuse per troppo tempo.

L’aria di casa non si autopurifica

Cucinare, pulire, accendere candele profumate, usare spray e detergenti sono tutte azioni normalissime e quotidiane a cui neanche facciamo caso, eppure rilasciano **sostanze nell’aria domestica**. E se non c’è ricambio, restano lì, silenziose e sempre presenti. La soluzione più efficace è anche la più semplice e sottovalutata: **aprire le finestre**. Bastano pochi minuti, ma fatti bene. Le finestre (e le porte-finestre) vanno spalancate e, contestualmente, si deve fare in modo che ci sia corrente; creare questa condizione per un quarto d’ora è più efficace che lasciare uno spiraglio aperto tutto il giorno.

Chi vive in città dovrebbe evitare le **ore di punta** del traffico; ma in ogni caso il ricambio d’aria resta fondamentale, anche in inverno.

Profumo di pulito? Non sempre una buona notizia

Siamo abituati ad associare l’odore intenso di **prodotti per la pulizia** a qualcosa di “igienico”.

In realtà, un’aria sana spesso non profuma di nulla. Profumatori per ambienti, spray, candele artificiali e detergenti molto fragranti possono, al contrario, peggiorare la qualità dell’aria delle stanze anziché migliorarla.

Questo non significa rinunciare alla pulizia, ma è un **invito a semplificare**: meno prodotti, meno fragranze persistenti, più aria fresca. E magari qualche fragranza naturale leggera, come agrumi o erbe aromatiche, senza trasformare il salotto in un negozio di profumi.

Le piante non fanno magie

Le piante in casa fanno bene, non c’è dubbio: rendono gli ambienti più piacevoli, migliorano il microclima e contribuiscono al benessere psicologico. Ma non vanno considerate dei filtri miracolosi. Nessuna pianta, da sola, può “ripulire” l’aria di casa, se non agiamo noi meccanicamente arieggiando. Naturalmente, se inserite in un contesto di buone abitudini, **le piante ci aiutano eccome**; l’importante è prendersene cura e prestare attenzione a non creare l’effetto opposto, con terricci sempre umidi o muffe indesiderate.

PICCOLI GESTI, GRANDE RESPIRO

Migliorare l’aria di casa non richiede stravolgimenti né acquisti troppo tecnologici. Spesso basta:

- arieggiare con costanza
- usare meno spray e prodotti super profumati
- controllare l’umidità
- pulire regolarmente le superfici, specie dove si accumula polvere.



TRASLOCO *in vista?*

Cambiare casa e trasferire pezzi della nostra vita può essere traumatico. Anche per le piante: vediamo qualche consiglio pratico per evitare o limitare i danni alle nostre amiche

Con un trasloco si crea il caos in casa. E se si aggiungono eventuali **lavori di ristrutturazione** la situazione si può fare ancora più stressante per noi e per le nostre piante. Una variazione importante di tutte le condizioni di esposizione, umidità e calore – a cui le piante si sono abituate, magari anche da qualche anno – per alcune di loro può risultare addirittura mortale: quindi va messa in conto anche questa spiacevole eventualità. Una regola che vale sempre riguarda **l'età e le dimensioni** della pianta: più è cresciuta – da entrambi i punti di vista – e più farà fatica ad abituarsi al mutare del proprio ambiente. Per questo sono sempre consigliate, anche al momento dell'acquisto, le piante di medie dimensioni e giovani che soffriranno meno lo spostamento.

Ogni cosa a suo tempo

Innanzitutto, per quanto riguarda il periodo dell'anno, il momento perfetto per spostarsi sarebbe l'**inverno**: durante il loro riposo vegetativo le piante sentiranno meno il cambio di ubicazione. Quando ci prepariamo a traslocare, si sa, le scatole piene di oggetti (tra libri, vestiti e piante) sembrano non finire mai... Facciamo in modo che vasi e vasetti del balcone o del giardino siano gli ultimi a entrare nella nuova casa, soprattutto se si devono fare lavori di ristrutturazione.

Le **micropolveri** che si formano, infatti, sono pericolose anche per le amiche verdi, non solo per noi. Se non è possibile portarle per ultime, appena una stanza è pronta si possono mettere tutte insieme in un angolo luminoso.

Non dimentichiamole

Bisogna ricordarsi di non bagnare le piante nei 2-3 giorni precedenti il trasporto, in quanto il **terriccio bagnato** rende il vaso molto più pesante, in più aumenta il rischio di rotture o marciumi durante il viaggio. La preparazione al trasporto è importantissima: usate della carta da pacchi o, se fa molto freddo, del pluriball per **avvolgere delicatamente le chiome**, in modo da evitare che le correnti d'aria danneggino i tessuti vegetali. I vasi (per esempio, di cactus e succulente, più piccole) si trasportano facilmente riutilizzando le cassette di frutta in plastica e riempiendo gli spazi vuoti con carta di giornale appallottolata per evitare che si ribaltino all'interno del mezzo. Le piante non vanno mai lasciate nel bagagliaio o nell'abitacolo al sole (o al gelo) durante le soste, poiché gli **sbalzi termici** sono sempre pericolosi.

Ma la causa principale di morte delle amiche verdi durante un trasloco è la **mancanza di cura**: i lavori possono durare giorni e giorni, e le attenzioni quotidiane che dedichiamo alle piante rischiano





facilmente di passare in secondo piano, aumentando il disagio già presente. Quindi, se decidete di lasciare temporaneamente i vasi nella vecchia casa, potete ricorrere a sistemi di riserva idrica oppure, non appena le avrete sistemate nella prima stanza pronta (dove i lavori sono terminati), potete allestire dei sottovasi pieni di argilla espansa con un po' d'acqua, per aumentare l'umidità dell'ambiente.

Nella nuova casa

L'aspetto più difficile da riprodurre, una volta sistemati, è l'esposizione alla luce, indispensabile per la vita e la bellezza delle piante. Bisogna controllare con la bussola l'esposizione delle nuove porte e finestre per **ricreare condizioni il più possibile simili a quelle dell'abitazione precedente**. Ad esempio, se la *Monstera deliciosa* (grande amante della luce) aveva una posizione a sud con qualche raggio di sole, che non disdegna, una nuova esposizione a nord potrebbe non bastare. In questo caso la soluzione migliore è quella di integrare la scarsa illuminazione naturale con le *growlight*, luci led di nuova generazione per piante che riproducono la luce solare.

L'ESOTICA DOLCEZZA DEGLI ZUCCHERI DI CANNA

Eridania seleziona con cura da tutto il mondo i più pregiati zuccheri di canna, per soddisfare anche i palati più raffinati.

Preziosi cristalli, esotici colori, intensi aromi: il miglior modo per esaltare ogni tipo di ricetta e bevande con le qualità dei prodotti Eridania.



Scopri tutti i nostri prodotti sul sito www.eridania.it e sui nostri social   

Eridania
1899

Da oltre un secolo Eridania offre una linea completa di prodotti garantendone la qualità e l'eccellenza per soddisfare tutte le esigenze di dolcezza.



LO ZUCCHERO
BIANCO



LO ZUCCHERO FINE
E SOLUBILE



LA DOLCEZZA
BIOLOGICA



DOLCIFICANTI
A ZERO CALORIE

Bauli PANDORÌ



La colazione ha
una nuova magia





Il segno del mese di marzo: PESCI!

Buon compleanno, PESCI! Nel 2026 Giove e Mercurio ti aiutano a prendere le decisioni migliori, utili ad avanzare senza intoppi lungo il sentiero del rinnovamento totale — sul lavoro e in amore — che hai iniziato nei mesi scorsi. Da luglio a dicembre, grazie a Nettuno, hai le idee chiare su persone e situazioni come non ti accadeva da tempo. L'intero anno è all'insegna dell'ottimismo. Colore fortunato: viola. Giorno magico: giovedì. Intesa perfetta con lo Scorpione. Discussioni infinite con i Gemelli. In ufficio il Sagittario ti aiuta in mille modi. Innamoramenti folli con la Vergine. Divertimento assicurato con il Cancro. Mesi fantastici: maggio, settembre, dicembre.



♈ ariete

LAVORO A fine mese un progetto di lavoro bloccato da tempo torna d'attualità e pare destinato al successo. **AMORE** Dall'11 al 20 Venere vi sostiene spingendovi a concentrarvi su tutto ciò che vi rende felici e ad assaporare il più possibile le tante gioie che vi riservano amore e amicizia. **FORTUNA** La prima decade è il momento ideale per ristrutturare casa e occuparvi del vostro benessere psicofisico.

♉ toro

LAVORO I primi dieci giorni di marzo sono perfetti per le questioni immobiliari. **AMORE** Dall'11 al 20 Mercurio vi impone di riflettere sulle reali condizioni della vostra vita sentimentale: se necessario, è ora di cambiare rotta. La Luna Nuova vi aiuta a fare nuove conoscenze dagli interessi e gli scopi simili ai vostri. **FORTUNA** A fine mese Saturno e Plutone danno una forte spinta alla vostra carriera.

♊ gemelli

LAVORO Alla fine del mese Saturno e Plutone aumentano le vostre responsabilità in campo professionale e in attività di volontariato. **AMORE** Dall'11 al 20 Venere, Saturno e Nettuno vi incoraggiano a circondarvi di amici fidati, pronti a riprendervi quando esagerate con i giudizi affrettati. **FORTUNA** Mercurio e Giove migliorano la vostra capacità di comunicare a inizio marzo, facendovi apprezzare da chi può aiutarvi.

♋ cancro

LAVORO Chi è in cerca di lavoro, grazie a Venere, Nettuno e Saturno, può trovare l'occupazione adatta a inizio mese. Studi protetti da Mercurio. **AMORE** Dall'11 al 20 atmosfera romantica per tutte: la Luna Nuova vi incoraggia ad aprire il vostro cuore. **FORTUNA** Fine mese con sorprese incredibili in campo professionale, con il Sole e Nettuno che si adoperano per farvi raggiungere obiettivi straordinari.

♌ leone

LAVORO Il mese si apre con un viaggio fuori programma e piacevoli conseguenze: Venere e Nettuno vi ispirano interessi professionali legati alla natura. **AMORE** Dall'11 al 20 la Luna Nuova vi fa riscoprire e condividere con il partner il vostro lato spirituale. **FORTUNA** Negli ultimi dieci giorni del mese Venere e Mercurio soffiano sul vostro desiderio di novità, sul lavoro e in amore: tutto ciò che inizia ora vi renderà felici.

♍ vergine

LAVORO Fino al 10 marzo siete più socievoli del solito, coltivate amicizie che avete la sensazione si riveleranno utili alla vostra carriera: ascoltate Mercurio e Giove, e recuperate contatti abbandonati da tempo per motivi vari. **AMORE** Dall'11 al 20 colpi di fulmine per chi è nata a fine agosto o inizio settembre. **FORTUNA** Saturno e Plutone, a fine mese, favoriscono il lancio di collaborazioni professionali redditizie.

♎ bilancia

LAVORO Partite motivate, cariche di energia e sempre pronte a impegnarvi per migliorare la vostra posizione lavorativa, sfruttate al meglio l'effetto benefico di Sole e Giove. La vostra volontà regna: in ufficio nessuno osa mettere in discussione la vostra supremazia. **AMORE** Dall'11 al 20 Venere riserva un trattamento speciale alle single. **FORTUNA** Ultima decade con finanze sorprendentemente soddisfacenti grazie a Venere.

♏ scorpione

LAVORO Nel periodo centrale di marzo la Luna Nuova vi dà il coraggio di esprimere la vostra vena artistica e di inserirla nella vita professionale. **AMORE** Mercurio a inizio mese vi raccomanda prudenza e pazienza nei rapporti con gli altri: criticare di continuo chiunque è la maniera ideale per irritare partner e corteggiatori. **FORTUNA** Un importante progetto creativo di gruppo avrà un esito eccezionale a fine mese.

♐ sagittario

LAVORO Iniziate con una fuga dalla presa di Marte e Urano, evitando battibecchi fastidiosi in ufficio: avete l'impressione che intorno a voi facciano tutti a gara a tradirvi e cambiare le carte in tavola, ma non è vero. **AMORE** Periodo centrale in cui dovete essere più disponibili verso chi vi corteggia con passione: non avete motivi per diffidare. **FORTUNA** Fine mese con Mercurio e Giove che ravvivano una routine soffocante.

♑ capricorno

LAVORO Mercurio, nei primi dieci giorni, crea enorme scompiglio nelle comunicazioni: controllate più volte scadenze e documenti, e presentatevi in anticipo agli appuntamenti per non fare pasticci. **AMORE** Dall'11 al 20 organizzatevi meglio come vi chiede la Luna Nuova e avrete più tempo per dedicarvi ai sentimenti. **FORTUNA** Informazioni inattese e colte al volo si rivelano molto vantaggiose per le vostre finanze a fine mese.

♒ acquario

LAVORO Nei primi dieci giorni il Sole e Giove vi circondano di persone a cui interessa il vostro benessere e che vi aiutano a liberarvi dei mille dubbi sulla vostra efficienza creati da Mercurio. **AMORE** Dall'11 al 20 la Luna Nuova vi crea guai di denaro, ma vi offre opportunità sentimentali. **FORTUNA** Seguite il cammino segnato da Saturno e Plutone a fine mese e la vostra carriera farà il balzo in avanti tanto atteso.

♓ pesci

LAVORO Nei giorni centrali di marzo il Sole, Nettuno e Saturno sottolineano la necessità di prestare attenzione alla situazione economica. **AMORE** A fine mese il cuore batte forte per una persona speciale: seguite l'istinto. **FORTUNA** Con il Sole, Marte, Mercurio e Venere nel segno, all'inizio del mese, siete le regine dello zodiaco: niente è impossibile, tutto è alla vostra portata e ogni desiderio si realizza quasi per magia.



Sapori e Tradizioni



@veroni_salumi

■ **INDICE** *delle ricette*



Antipasti

Carote novelle all'arancia e cumino, 27 🍴

Insalata tiepida di carciofi, arance e pepe rosa con vinaigrette, 12 🍴

Torta salata all'olio evo con ricotta, bietole e salsiccia, 9

Primi

Cuscus con asparagi, cipollotti, pecorino e limone, 21 🍴

Risotto besciamella e funghi, 41 🍴

Risotto espresso all'arrabbiata, 23 🍴

Spaghetti aglio, olio e peperoncino con alici, 11

Zuppa di lenticchie con bietole e curcuma, 33 🍴

Secondi

Blanquette di salmone e porri, 45

Bowl di quinoa con salmone al forno, zucchine e semi di girasole, 36

Insalata di rucola, avocado, uova sode, semi di zucca, 35 🍴

Pollo al limone e anacardi, 26

Quiche lorraine, 42

Uovo nuvola con spinaci, 25 🍴

Dolci

Dulce de leche, 46

Mousse al cioccolato, olio extra vergine di oliva e lamponi, 14

Mug cake al limone e semi di papavero, 29

Pere speziate con cacao, 30



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. 126 marzo 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:

- **Pasqua all'italiana**
- **Riuso degli avanzi di carne**
- **Praga, una meta che conquista ogni volta**

