

p/06

E tu di che Natale sei?

Pranzo o cenone
senza sensi
di colpa



p/11

Le dieci ricette della tradizione preferite dagli italiani

p/30

La cucina del riuso per non sprecare gli avanzi delle ricette natalizie

p/36

Ecco cosa fare per essere sempre più sostenibili anche durante le feste

p/60

Il buono dell'Italia. Viaggio alla scoperta delle eccellenze della Calabria

Gruppo VèGé.

Da 65 anni, ogni giorno con voi.



Abbiamo fatto la storia della grande distribuzione, innovato il modo di fare la spesa, creato posti di lavoro, combattuto l'inflazione, sempre al fianco delle famiglie italiane. Un lavoro bellissimo che oggi festeggiamo insieme a voi e che non ci stancheremo mai di portare avanti.



65 buoni motivi per continuare a costruire il futuro con fiducia

VéGé oggi
compie 65 anni.
Continueremo
insieme a
guardare al
futuro nell'unico
modo possibile,
costruendolo.



Questa volta parliamo di noi. Gruppo VéGé ha appena compiuto 65 anni. I compleanni sono momenti che accendono i ricordi, ci raccontano chi siamo, ci prendono per mano e ci accompagnano verso il futuro. I compleanni ci fanno immaginare quello che dovrà ancora accadere, sono trasformazioni, ci invitano a non perdere tempo. Darwin, che è stato il papà dell'evoluzione, uno dei più grandi costruttori di futuro della storia, scrisse che "un uomo che osa sprecare un'ora del suo tempo non ha scoperto il valore della vita".

Vale lo stesso per le imprese. Perché VéGé il tempo non lo ha mai sprecato in questi 65 anni insieme, in questi 65 anni ogni giorno insieme a voi.

Parlare di noi significa raccontare un pezzo del nostro Paese che cambia. È il primo gruppo della Grande Distribuzione nato in Italia, nell'ormai lontano 1959. Erano anni in cui si stava progettando e costruendo il futuro, una parola che, in pieno boom economico, era sinonimo di fiducia. Da quel giorno VéGé ha accompagnato lo sviluppo del Paese, testimoniandone la crescita sociale, economica, culturale e tecnologica. Siamo dei giovanotti con un bel po' di anni sulle spalle.

"La sostenibilità dei consumi ci chiama a nuove responsabilità economiche, sociali e ambientali."

Voglio fare un augurio al nostro lavoro e ringraziare chi ogni giorno ci viene a trovare in uno dei tanti nostri punti di vendita regalandoci il bene più prezioso, la fiducia. Dobbiamo essere all'altezza di questo regalo. Tutte le donne e gli uomini di VéGé accettano quotidianamente questa sfida con impegno, coraggio e tanti, tantissimi sorrisi.

La sostenibilità dei consumi ci chiama a nuove responsabilità economiche, sociali e ambientali. Lo sappiamo, non dobbiamo mai dimenticarlo, tenendo insieme innovazione e tradizione, coesione sociale e convenienza, nuove tecnologie e bellezza, competitività e ascolto dei bisogni delle comunità nelle città, nei paesi, nei quartieri e nelle periferie dove tutti i giorni apriamo le porte dei nostri punti di vendita.

"Mai prima d'ora abbiamo avuto così poco tempo per fare così tanto", disse una volta Franklin Delano Roosevelt.

SOMMARIO



p/06

E TU DI CHE NATALE SEI?

L'Italia alle prese con la festa più "buona", gourmet e tradizionale dell'anno

p/11

DIMMI COSA MANGI

10 piatti della tradizione italiana



p/30

LA CUCINA DEL RIUSO

Le ricette di Natale che non sprecano gli avanzi e non rinunciano al gusto



p/4

p/36

SOSTENIBILITÀ A NATALE

Fare festa senza
dimenticare l'ambiente



Mi Alimento

Anno 2 | Numero 4 - 2024

Periodico di proprietà di VéGé Retail s.r.l.
Edito da Mediaformat Comunicazione s.r.l.

Direttore Responsabile
Paolo Marcesini

COMITATO DI REDAZIONE
Giorgio Santambrogio, Francesca Repossi,
Eleonora Matteucci.

Coordinamento editoriale per VéGé Retail s.r.l.
Eleonora Matteucci

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Andrea Begnini (*redazione*), Laura Colleo,
Sirio Fusani (*graphic design*), Luisa Mantero (*digital*),
Ginevra Masciullo, Nicolò Pistone,
Davide Vivaldi (*redazione*).

PER LA PUBBLICITÀ SU QUESTE PAGINE:

Gruppo VéGé Soc. Coop.
Via Lomellina 10, 20133 Milano
tel. 02/752961

CONTATTI

Al telefono: N° Verde VéGé 800137030
dal lunedì al venerdì 9:00-13:00 / 14:00-18:00

Sul web: www.gruppovege.it

Su Facebook e Instagram:

Gruppo VéGé Supermercati

Registrazione Tribunale di Firenze
n. 4964 del 15/05/2000
Mi Alimento/ Supplemento di VéGé Per Voi

p/68

OHI VITA

Praticità, benessere
e gusto subito pronti
in tavola con il Riso
nero cotto al vapore



p/71 **RICETTARIO**

Le migliori ricette ispirate
dalle storie di Mi Alimento



p/5

**E tu di che
Natale sei?**



L'Italia alle prese con la festa più "buona", gourmet e tradizionale dell'anno

IL NATALE RACCONTA STORIE DI **CONVIVIALITÀ E RICETTE DELLA TRADIZIONE**. DA NORD A SUD, OGNI FAMIGLIA HA I SUOI CIBI NATALIZI ITALIANI PREFERITI E LE SUE **USANZE GASTRONOMICHE**, TRAMANDATE DI GENERAZIONE IN GENERAZIONE, MA SI FESTEGGIA DI PIÙ A PRANZO O A CENA? ALCUNI NON RINUNCIANO ALLA **MAGIA DELLA VIGILIA** CON I SUOI PIATTI DI PESCE, MENTRE ALTRI PREFERISCONO IL **SONTUOSO PRANZO DEL 25**. SENZA DIMENTICARE I GIORNI SUCCESSIVI, DOVE AVANZI PRELIBATI E NUOVE PORTATE ARRICCHISCONO I NOSTRI MENU. SCOPRIAMO INSIEME **COME NOI ITALIANI VIVIAMO LA TAVOLA** E QUALI SONO I PIATTI CHE AMIAMO MANGIARE.

La Vigilia di Natale: il fascino della tradizione del pesce

Per molti italiani, soprattutto nelle regioni del Sud, **la vera festa inizia la sera del 24 dicembre**, con il cenone della Vigilia. Questa tradizione ha radici antiche e religiose, legata all'astinenza dalla carne in segno di rispetto e preparazione al Natale. Il protagonista indiscusso della serata è quindi il **pesce**. In **Campania**, ad esempio, il **baccalà è uno dei piatti più amati**, preparato in diversi modi: fritto, in umido o al forno. Anche il **capitone**, un'anguilla tipica delle tavole napoletane, fa la sua comparsa, affiancato da frutti di mare e altre delizie. In alcune zone della **Sicilia**, l'**impanata**, piatto tipico che risale all'antica dominazione spagnola, prevede anche una versione con un ripieno di **tocchetti di anguille in umido** e broccoli. La cena della Vigilia è un momento di grande raccoglimento, spesso accompagnato da canti tradizionali nell'attesa della Messa di mezzanotte, celebrato anche al Nord. Ad esempio, in **Veneto**, il **baccalà mantecato** è una delle portate principali, servito con crostini o polenta.

Il pranzo del 25: la celebrazione delle tradizioni regionali

Se la Vigilia è il trionfo del pesce, il pranzo del 25 dicembre è una **celebrazione della carne e dei piatti tipici del Natale più ricco**. In **Emilia-Romagna**, i tortellini in brodo sono l'apertura d'obbligo, un piatto che racchiude secoli di storia e savoir-faire culinario. A seguire, arrostiti di carne, come il **cappone ripieno** o il **brasato al vino**, vengono serviti con contorni

di verdure di stagione e immancabili dolci. In tante regioni il **panettone fa da protagonista**, spesso accompagnato da crema al mascarpone, mentre in altre regioni si preferiscono il **pandoro** o i **dolci tipici locali**, come il certosino bolognese o il parrozzo abruzzese. Al Sud, invece, il pranzo di Natale è altrettanto ricco e variegato. In **Puglia**, ad esempio, troviamo l'**agnello al forno**, le **costine di maiale al forno** o **gli involtini di carne** con parmigiano, aglio e prezzemolo, accompagnati da verdure e patate. In **Calabria**, ma non solo, i dolci sono una parte fondamentale del pranzo: la **pitta 'mpigliata**, una sorta di dolce ripieno di frutta secca e miele, è un vero e proprio must. Il pranzo del 25 è un momento di grande convivialità, dove le famiglie si riuniscono attorno alla tavola per celebrare insieme, spesso prolungando il pasto per diverse ore, tra chiacchiere e brindisi.

**SE LA VIGILIA È
IL TRIONFO DEL PESCE,
IL PRANZO DEL 25
DICEMBRE È UNA
CELEBRAZIONE
DELLA CARNE
E DEI PIATTI TIPICI
DEL NATALE PIÙ RICCO**



**Santo Stefano e i giorni successivi:
la festa dei cibi natalizi italiani
che continua**

Il 26 dicembre, giorno di Santo Stefano, segna un'ulteriore occasione per riunirsi attorno alla tavola. In molte famiglie, il menu di Santo Stefano prevede piatti che riprendono **gli avanzi del giorno precedente**, ma con un tocco di creatività. I **cannelloni ripieni** sono un classico del Centro Italia, dove si utilizzano le carni avanzate dal pranzo di Natale per creare nuove ricette. A Bologna e dintorni, si preparano **le lasagne**, piatto simbolo della **cucina emiliana**, mentre in altre regioni si opta per piatti a base di **zampone o cotechino**, accompagnati da lenticchie, purè o spinaci, simbolo di prosperità per l'anno a venire.

Ma la festa non finisce qui. Anche nei giorni successivi, **fino a Capodanno**

e oltre, la tradizione culinaria italiana continua a regalare piatti ricchi e prelibati. Il **cotechino con le lenticchie** diventa ancora il re della notte di **San Silvestro**, accompagnato da brindisi e auguri per il nuovo anno. E nonostante le grandi mangiate dei giorni precedenti, nessuno rinuncia a un assaggio di **torrone o panettone**. Insomma, in Italia, Natale e Capodanno sono un trionfo di sapori, dove la tradizione incontra la creatività e ogni famiglia trova il suo modo speciale per celebrare la magia delle feste. Che sia la cena della Vigilia, il pranzo del 25 o il lungo banchetto di Santo Stefano, una cosa è certa: a Natale, in Italia, **la tavola è il cuore pulsante delle festività**. E tu, cosa mangi durante il Natale? Scopriamo assieme alcuni dei piatti più amati e cucinati delle nostre regioni.

AL BRONZO
Barilla

**LA PASTA CHE
FA LA SCARPETTA**



**NUOVO
FORMATO
500g**



DIMMI COSA MANGI

10 CAPISALDI DEL NATALE A TAVOLA

Il grande classico: l'arrosto di carne

L'arrosto di carne è un punto fermo della cucina italiana, presente sulle tavole delle festività in molte regioni del Paese. La sua preparazione, semplice e ricca di sapore, lo rende un piatto conviviale e ideale per i pranzi in famiglia durante le feste natalizie. Che si tratti di manzo, vitello, maiale o agnello, l'arrosto è sempre sinonimo di calore e tradizione, con l'immane contorno da abbinare alla carne.

Storia e tradizione da tagliare a fette

La storia dell'arrosto di carne è legata alle antiche tecniche di **cottura su fuoco vivo**, tramandate di generazione in generazione. La carne oggi rimane un alimento meno costoso, ma in passato era un lusso che solo i più ricchi si potevano permettere. Già nel Medioevo, l'arrosto era una pietanza riservata alle grandi occasioni e ai banchetti nobiliari, dove la cottura lenta sulla brace esaltava il gusto della carne. Nel corso dei secoli, la preparazione dell'arrosto è diventata un rito familiare, un momento di unione e condivisione, di un piatto che richiede una certa cura.

Gli ingredienti dell'arrosto di carne possono variare a seconda del tipo di carne scelto, ma solitamente si parte da un taglio di **manzo, vitello, agnello o maiale**. A questi si aggiungono aromi come **rosmarino, salvia, aglio, pepe, sale e vino bianco**. In alcune ricette, la carne viene marinata per diverse ore, mentre in altre si preferisce insaporirla

direttamente durante la cottura, ma per questo aspetto ogni tipo di carne ha il suo trattamento ideale, anche in funzione delle tradizioni. La ricetta dell'arrosto prevede spesso l'uso di un fondo di cottura preparato con verdure come cipolle, carote e sedano, per insaporire il piatto.

Finocchietto, vino e tutte le buone cose che stanno bene con l'arrosto

Oltre alla ricetta originale dell'arrosto, ci sono numerose varianti regionali che esaltano le diverse tradizioni culinarie italiane sposandosi con i prodotti locali. In Toscana, l'arrosto di maiale è spesso arricchito con finocchietto selvatico, mentre in Piemonte è diffuso l'arrosto di vitello al Barolo, cotto lentamente con il celebre vino rosso della zona. In alcune regioni del sud, come la Sicilia, si preferiscono tagli di agnello o capretto, accompagnati da erbe aromatiche. Come tanti altri piatti, la sua evoluzione è ancora in atto, infatti alcuni chef propongono arrosti ripieni di verdure, frutta secca o formaggi, per reinterpretare il piatto in chiave più creativa.

L'arrosto di carne è, a tutti gli effetti, un secondo piatto perfetto per un pranzo da festa. Un modo raffinato di presentarlo è affettarlo e disporlo su un piatto da portata, accompagnato da un fondo di cottura ridotto o una salsa di accompagnamento. Può essere servito con contorni tradizionali come patate al forno, carciofi gratinati o un'insalata fresca.

RICETTA

Arrosto di vitello al forno



LE BIRBE le

**GUSTO E SFIZIO:
non c'è due senza tre!**

PRONTE IN
3
MINUTI



POPS

Classiche

Rings

LA GAMMA DE LE BIRBE SI FA SEMPRE PIÙ STUZZICANTE!

Con la grande novità de **Le Birbe Rings**, anelli di pollo avvolti in una croccante panatura di cornflakes e dal sapore rotondo di cipolla e formaggio, porti in tavola un'esplosione di gusto da leccarsi le dita. Insieme a **Le Birbe Classiche** e a **Le Birbe Pops**, hai un tris vincente per incontrare sempre di più la voglia di gusto e convivialità.

www.amadori.it



amadori



amadori.official

Amadori

LA MERAVIGLIA DEI MARI DEL NORD: BENVENUTO BACCALÀ

Il **baccalà** è un piatto tradizionale che, nelle sue diverse preparazioni, è presente sulle tavole italiane durante le festività natalizie. Con il termine “baccalà” s’identifica di solito il merluzzo salato, mentre lo stoccafisso è il merluzzo essiccato all’aria. Non si tratta quindi di un animale presente nei nostri mari, ma grazie alla sua lunga conservabilità e versatilità, il baccalà è divenuto un alimento molto diffuso. Amato per il suo sapore deciso e la sua consistenza, è utilizzato in ricette che variano da regione a regione.

Dal commercio di mare alle nostre tavole

La **storia del baccalà** in Italia risale all’epoca delle prime rotte commerciali del merluzzo essiccato. Si pensa che il baccalà sia stato introdotto in Italia dai navigatori veneziani nel **Sedicesimo secolo**, che lo portarono dalle coste nordiche dell’Europa. Questo alimento, economico e facilmente conservabile, è entrato a far parte della **tradizione culinaria** di molte regioni italiane, specialmente quelle costiere dove i traffici via mare erano facilitati. In diverse città, come **Napoli**, **Venezia** e **Genova**, la preparazione del baccalà è diventata un’arte tramandata di generazione in generazione.

Il giro d’Italia del baccalà

Gli **ingredienti del baccalà** variano a seconda della ricetta, ma solitamente si parte dal **merluzzo salato ed essiccato**, che viene poi ammollato in acqua per diversi giorni per eliminare il sale in eccesso. Nelle versioni classiche italiane, il baccalà viene cucinato con olio extravergine d’oliva, aglio, pomodori, capperi, olive nere e, in alcuni casi, patate e cipolle. Esistono numerose ricette che combinano



questi ingredienti, ognuna con una propria identità regionale.

Oltre alle **ricette originali del baccalà**, ci sono molte varianti locali che rendono questo piatto unico. A Napoli, ad esempio, è tipico il **baccalà alla napoletana** che viene preparato con pomodoro, capperi e olive. In Veneto è famosa la ricetta del **baccalà alla vicentina**, dove il pesce viene cotto lentamente nel latte con acciughe e cipolle. In Sicilia, il **baccalà fritto** è spesso servito come antipasto, mentre in Liguria, tra le tanti varianti, ce ne sono alcune che lo insaporiscono con un soffritto di morbido scalogno.

Un gioiello a tutto pasto

Il baccalà è un piatto versatile che può essere servito come **antipasto**, **secondo piatto** o anche come **piatto unico**, a seconda di come lo si prepara. Un’idea, quando si hanno ospiti, può essere quella di proporlo in piccole porzioni come antipasto, magari accompagnato da crostini. In alternativa, può essere servito come portata principale, accompagnato da verdure cotte o patate arrosto, per un pranzo o una cena ricca e saporita.



RICETTA

Baccalà mantecato alla ligure

C'È CHI PREFERISCE I CANNELLONI

I **cannelloni** sono un piatto simbolo della cucina italiana. Anche se meno comuni rispetto ad altre paste ripiene, sono amatissimi soprattutto durante le feste di Natale. Questo piatto, composto da cilindri di pasta farciti e cotti al forno, si distingue per la versatilità e la ricchezza di sapori. Da nord a sud, la ricetta dei cannelloni rappresenta una tradizione radicata in molte regioni italiane e un piatto adattabile al gusto personale.

Storia dei cannelloni

La **storia dei cannelloni** ha origini incerte. La forma tubolare, usata per la pasta, sembrerebbe risalire all'**epoca romana** e veniva di solito impiegata soprattutto in preparazioni dolci, ma per trovarla nella **pasta salata ripiena** come la conosciamo oggi bisogna andare avanti nel tempo. Tra le prime tracce di questo piatto, alcune conducono in **Campania**, dove si cominciarono a preparare grossi cilindri di pasta ripieni di carne o ricotta. Con il tempo, la **ricetta dei cannelloni** si è diffusa in tutta Italia, arricchendosi di nuove varianti regionali. Con ricotta e spinaci in Sicilia, ripieni di carne in Emilia, i cannelloni si sono affermati come **piatto delle grandi occasioni**, perfetto per riunire le famiglie attorno alla tavola durante le festività.

Ingredienti tradizionali e ricette creative con i cannelloni

Gli **ingredienti dei cannelloni classici** includono pasta fresca all'uovo, carne macinata di manzo o vitello, ricotta, spinaci, Parmigiano Reggiano, besciamella e salsa di pomodoro. La **ricetta dei cannelloni** prevede di farcire la pasta con un ripieno saporito e cuocerla al



forno con un condimento abbondante di besciamella e salsa.

Oltre alla ricetta originale dei cannelloni, esistono numerose varianti regionali. In **Emilia-Romagna**, si preferiscono i cannelloni ricotta e spinaci, mentre in **Toscana** è comune trovarli ripieni di ragù alla fiorentina. Nel **sud Italia**, i cannelloni vengono arricchiti con mozzarella e sugo al pomodoro, oppure con ripieni di ricotta e salsiccia. Oggi alcuni chef propongono varianti innovative, utilizzando ingredienti come **funghi porcini, pesce o formaggi locali**, un modo creativo per arricchire una ricetta tradizionale con prodotti del territorio. I cannelloni sono perfetti per un pranzo festivo, poiché possono essere preparati in anticipo e cotti sul momento.



RICETTA

Cannelloni ricotta e spinaci



MALFY

GIN FROM ITALY

STRAORDINARIO. IN TUTTI I SENSI.

Malfy è prodotto in Italia utilizzando la distillazione sottovuoto, anche denominata distillazione a freddo. Questo particolare processo garantisce un'evaporazione che non altera le caratteristiche delle botaniche, mantenendo così tutta la loro essenza e freschezza. Tutti i Gin Malfy portano con orgoglio il marchio G.Q.D.I: Il nostro marchio di qualità e autenticità.

Inoltre, nessun luogo racchiude lo spirito italiano come la costiera amalfitana. In questa elegante e soleggiata enclave, la vita si muove a un ritmo diverso...

Ispirato da questo stile di vita amalfitano, Malfy Gin incarna l'essenza della "Dolce Vita" e ti invita a sederti e goderti ogni sorso.

UN GIN DELICATO DAL SAPORE
DELIZIOSAMENTE AGRUMATO



NOTE DEGUSTATIVE

COLORE: Rosa molto pallido.
OLFATTO: Scorza di pompelmo fresca brillante, rabarbaro ricco, agrumi e anice.
GUSTO: Ricco, agrumi freschi, pompelmo, con un finale ricco e lungo di ginepro.

UN CLASSICO GIN DRY
DAL CARATTERE ITALIANO



NOTE DEGUSTATIVE

COLORE: Cristallino.
OLFATTO: Ginepro, coriandolo e anice che saltano fuori dal bicchiere.
GUSTO: Secco quasi salato, ginepro complesso, liquirizia, leggero sentore di agrumi.

GIN TONIC CON MALFY GIN ROSA:

50 ml di Malfy Gin Rosa.
150 ml di acqua tonica.
Una rondella di pompelmo rosa e
un rametto di rosmarino.



GIN TONIC MALFY GIN ORIGINALE:

50 ml di Malfy Gin Originale.
150 ml di acqua tonica.
Una rondella di limone.

MALFY
GIN
GIN ROSA

MALFY
GIN
ORIGINALE

SCOPRI TUTTE LE RICETTE

 malfygin.com/it-it

 [@malfygin.it](https://www.instagram.com/malfygin.it)

 Malfy Gin Italia

BEVI MALFY RESPONSABILMENTE

NEW

dal 1926

Rossana®



caramello SALATO

Rossana, dal 1926 un'armonia di sapori unici e di grande raffinatezza.

Scopri la bontà di Rossana al caramello salato con crema di caramello e cristalli di sale, per un piacere infinitamente goloso.

www.caramellerossana.it

LA SERA DELLA VIGILIA ARRIVA SEMPRE IL CAPITONE

Il **capitone** è un piatto che ci porta in un viaggio culinario nel sud Italia, soprattutto in Campania. Questa delizia, preparata con l'anguilla femmina, è una tradizione irrinunciabile per molte famiglie e viene solitamente servita la sera della Vigilia di Natale. Grazie alla sua carne ricca e saporita, il capitone è associato ad abbondanza e prosperità, ed è uno di quei piatti con una valenza propiziatoria.

Il buono che porta bene

La **storia del capitone** è legata alla **tradizione popolare partenopea**. La sua presenza sulla tavola della Vigilia di Natale ha radici antiche e risale probabilmente al **Medioevo**. In Campania, mangiare questo piatto è considerato un atto per portare la fortuna dalla propria parte. L'**anguilla**, chiamata capitone quando femmina e di dimensioni maggiori, tradizionalmente simboleggia proprio il buon auspicio a un nuovo anno prospero.

In forno o fritto, è sempre il simbolo della vigilia

La preparazione tradizionale prevede l'utilizzo di anguille di grandi dimensioni, pulite e tagliate a pezzi, olio extravergine d'oliva, aglio, alloro, peperoncino e aceto di vino bianco. Il capitone può essere **fritto, grigliato o cucinato al forno**, a seconda delle preferenze. In alcune versioni si aggiungono pomodori o limone, per dare una nota di freschezza. In Campania e nel sud Italia in generale esistono numerose preparazioni molto apprezzate con il capitone. A Napoli, la versione più diffusa è il **capitone fritto**, dove i pezzi di anguilla vengono immersi in olio bollente fino a diventare croccanti all'esterno. In **Calabria**, invece, si preferisce anche una preparazione al forno, arricchita con alloro, limone e



photo courtesy mp1746(Mogens Petersen) @pixabay

un pizzico di peperoncino, ingrediente molto usato in queste zone. Modernamente, alcune versioni gourmet prevedono l'utilizzo di salse agrodolci o condimenti particolari, mantenendo comunque intatta la base della ricetta tradizionale.

Come metterlo in tavola

Il capitone è generalmente servito come **secondo piatto durante la cena della Vigilia di Natale**. Può essere accompagnato da **verdure grigliate** o da un'**insalata leggera**, per bilanciare la ricchezza di sapore della sua carne. Un'idea per una presentazione piacevole agli occhi e al palato è quella di disporre i pezzi di capitone su un piatto da portata, decorato con fettine di limone e foglie di alloro per richiamare gli aromi della ricetta.



RICETTA Capitone Fritto

Cappone sì, ma ripieno di ogni bendidio

Il **cappone ripieno** è uno dei piatti che meglio evoca il concetto di convivialità e abbondanza. Il cappone, grazie alla sua carne tenera e saporita, si presta perfettamente alle ricette ricche di gusto tipiche dei pranzi di Natale. La preparazione di un cappone ripieno è spesso considerata un'arte che unisce tradizione e maestria culinaria, una ricetta che richiede un po' di pratica e di saper fare. Ma dal risultato assicurato.

Uno scrigno di gusto

La **storia del cappone** come piatto festivo ha radici antiche e legate alla tradizione contadina. Già nel Medioevo, il **cappone era considerato un alimento pregiato** e veniva allevato con cura per essere servito nelle occasioni speciali. Proprio per questo ha mantenuto l'aura di un piatto sinonimo di benessere e ricchezza. La sua preparazione ripiena era un modo per renderlo ancora più sontuoso e per rendere del tutto speciali le tavole festive.

Gli **ingredienti del cappone ripieno** variano a seconda delle ricette regionali, ma solitamente il ripieno include **carne macinata, pane ammollato, uova, Parmigiano Reggiano, spezie e aromi come aglio, rosmarino e salvia**. Il cappone viene poi farcito

e cucinato lentamente al forno o lessato. La ricetta del cappone ripieno prevede anche l'aggiunta di altri ingredienti che possono arricchire il ripieno, come castagne, salsiccia o funghi.

Regione che vai, ripieno che trovi

Oltre alla ricetta originale del cappone ripieno, esistono numerose **varianti regionali** che ne caratterizzano il gusto e gli ingredienti. Nelle **Marche**, ad esempio, si aggiungono spesso castagne e prugne secche al ripieno, conferendo al piatto un sapore dolce e aromatico. In **Piemonte**, è comune l'uso della salsiccia, che rende il ripieno più ricco e saporito. Non mancano versioni ancora più elaborate che vedono l'aggiunta di funghi porcini o ingredienti gourmet.

Il cappone ripieno è una scelta ideale come **secondo piatto per un pranzo natalizio**. Per valorizzare la preparazione può essere affettato e servito su un piatto da portata con il ripieno in evidenza, accompagnato da contorni di patate arrosto o verdure al forno.



RICETTA

Cappone Ripieno Tradizionale



LE LASAGNE METTONO SEMPRE TUTTI D'ACCORDO

Le **lasagne** sono un piatto amato da tutti e sempre attuale. Originarie dell'**Emilia-Romagna**, le lasagne si sono diffuse in tutto il Paese, diventando un vero e proprio **comfort food della tradizione**. Durante il Natale, le lasagne rappresentano spesso un primo piatto ricco, in grado di unire grandi e piccini attorno alla tavola.

Lasagna che vai, casa che trovi

La **storia delle lasagne** è antica e affonda le radici nell'**epoca romana**, dove esisteva un piatto chiamato "laganum", costituito da strati di pasta alternati con ripiani di carne o verdure. Le **lasagne moderne** si svilupparono nel Medioevo, soprattutto grazie ai cuochi emiliani, che perfezionarono la **tecnica della sfoglia all'uovo e del ragù**. La città di Bologna è riconosciuta come culla della ricetta originale delle lasagne, con l'introduzione del ragù di carne e della besciamella. Gli **ingredienti delle lasagne** variano leggermente a seconda delle tradizioni regionali, di paese e perfino di famiglia, ma la **ricetta classica** prevede l'uso di sfoglie di pasta all'uovo, ragù di carne (preparato con carne di manzo, passata di pomodoro, cipolla, carota e sedano), besciamella e Parmigiano Reggiano grattugiato. La ricetta delle **lasagne "di una volta"** richiede una preparazione meticolosa del ragù, che deve cuocere lentamente per ore, fino a raggiungere la consistenza desiderata. Non può mancare una buona dose di besciamella per non far seccare troppo la pasta.

Di carne e di verdura, le lasagne seguono l'evoluzione dei gusti

Oltre alla ricetta originale delle **lasagne alla bolognese**,



in Italia esistono numerose varianti regionali. In **Campania**, ad esempio, le lasagne napoletane prevedono l'uso della ricotta e di polpettine di carne nel ripieno, mentre in **Liguria** si trovano versioni con pesto e fagiolini. Inoltre, viste le emergenti richieste, si stanno sempre più diffondendo le **lasagne vegetariane** con verdure di stagione. Le moderne reinterpretazioni vedono l'introduzione di ingredienti come funghi, tartufo, pesce o formaggi di vario tipo.

Le lasagne sono perfette per un **pranzo festivo**, poiché possono essere preparate in anticipo e riscaldate al momento del servizio. La loro conservazione permette anche di cucinarle in abbondanza e **consumarle nei giorni successivi**, inoltre possono anche essere servite in porzioni monodose, perfette per buffet o cene in piedi durante le festività.

RICETTA Lasagne Classiche

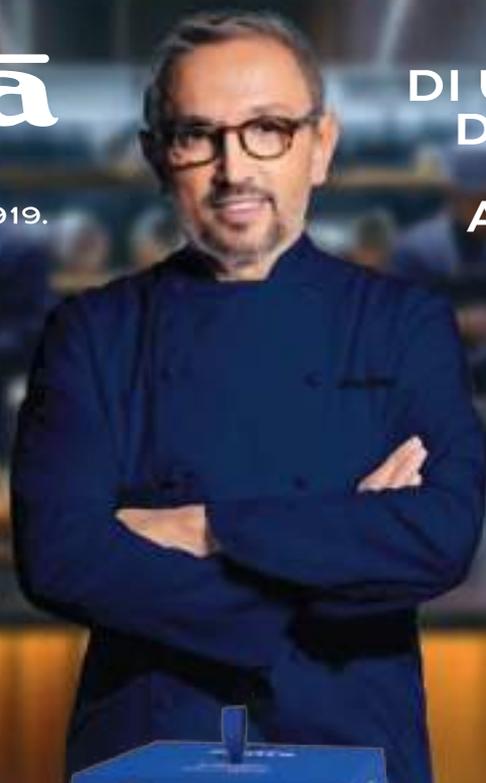


Motta

MILANO 1919

CREIAMO BONTÀ DAL 1919.

LA STORIA
DI UN INCONTRO,
DA SCOPRIRE
UN MORSO
ALLA VOLTA.



Motta & Bruno Barbieri IL GUSTO INCONTRA LE STELLE

Dal 1919 Motta arricchisce la tradizione della pasticceria italiana con ricette iconiche che hanno conquistato intere generazioni. Estro. Arte. Genio. In una parola Bruno Barbieri.

La tradizione nelle sue sapienti mani, si sublima regalando nuove emozioni.

La storia di un incontro da scoprire un morso alla volta.

Nuïi

ICE CREAM ADVENTURE™

SCEGLI LA TUA PROSSIMA
AVVENTURA



Elements Collection

MINI Adventure



DAL “PAN DE TONI” ALLE RICETTE GOURMET, SUA MAESTÀ IL PANETTONE

Che sia con i canditi, senza o con l'aggiunta di cioccolato, il **panettone** rimane uno dei dolci più attesi del Natale. Ogni anno già da ottobre lo vediamo apparire e diamo per scontata la sua presenza, ma quali storie stanno dietro a questo alimento e alla ricetta del panettone?

Un dolce leggendario

La **storia del panettone** inizia in un'epoca ben diversa dalla nostra, quando **farina di frumento, burro e zucchero** non erano alla portata di tutte le tasche, anzi, erano una prerogativa dei fornai dei nobili. L'origine di questo alimento è a **Milano**, ma si perde tra storia e leggenda. La prima narrazione lo vede nascere al tempo di **Ludovico il Moro alla corte degli Sforza**. Durante una festa di Natale il cuoco della famiglia dimenticò erroneamente il dolce in forno durante un sontuoso banchetto, vedendo il dessert carbonizzato e spaventato dall'idea di deludere i commensali, si appellò a un **giovane garzone** chiamato **Toni**. Il ragazzo gli propose di portare in tavola il dolce che aveva realizzato con gli scarti della credenza: **uova, burro, qualche scorza di cedro e dell'uvetta**. Il “Pan de Toni”, che prese il nome dal suo inventore, sorprese i commensali e fu talmente apprezzato da diventare tradizione.

La seconda storia vede protagonista **Messer Ulivo degli Atellani**, un falconiere che abitava nella **Contrada delle Grazie** a Milano. Innamorato di **Algisa**, bellissima figlia di un fornaio, si fece assumere dal padre di lei come garzone e, per incrementare



le vendite e fare bella figura, provò a inventare un dolce: usando la migliore farina del mulino impastò uova, burro, miele e uva sultanina, infornò e tirò fuori un pane dal sapore speciale. I due innamorati si sposarono e il sapore delizioso del pane conquistò il cuore delle persone.

Le moltiplicazioni del Panettone

Il Panettone è cresciuto di fama e si è diffuso dal nord Italia fino a Paesi esteri. L'aumentare delle esigenze alimentari e la vasta scelta che si aspetta il consumatore odierno hanno portato all'evoluzione di diverse alternative, da quelle **senza glutine**, a quelle **al cioccolato, con pistacchio o con l'aggiunta di frutta**. Ben lontano dall'essere fatto con gli avanzi di credenza, oggi il Panettone riesce a soddisfare tutti i gusti.

▶ **RICETTA**
Panettone croccante
con zabaione

Arriva il Torrone, il fine pasto che delizia ogni palato

Il **torrone** è un dolce tipico delle festività natalizie italiane e, nelle sue diverse varianti, è solitamente caratterizzato dalla sua consistenza croccante e dal sapore inconfondibile. È uno dei simboli delle tavole festive e dell'unione di parenti e amici, è apprezzato per la sua dolcezza e perché si trovano varianti per ogni palato. Il torrone è molto diffuso il periodo di Natale, ma in molte regioni italiane è una tradizione che si protrae fino a Capodanno e, se avanza, fino all'Epifania.

Dal Torrazzo di Cremona alle tavole di tutta Italia

La **storia del torrone** è antica e ha origini incerte, ma una delle teorie più accreditate collega la nascita di questo dolce alla città di **Cremona** durante il **quindicesimo secolo**. La leggenda narra che il torrone sia stato creato in occasione delle **nozze** tra **Francesco Sforza** e **Bianca Maria Visconti** nel 1441 e che il dolce sarebbe stato modellato come il "**Torrazzo**", la **torre campanaria di Cremona**. Questa prelibatezza avrebbe quindi nella sua forma un rimando a un aspetto monumentale. Tuttavia altre versioni attribuiscono al torrone un'**origine araba**: introdotto in Italia durante le invasioni saracene, sarebbe poi entrato a far parte della tradizione fino ai giorni nostri

Gli **ingredienti del torrone classico** includono miele, zucchero, albume d'uovo e mandorle o nocciole tostate. La ricetta di questo dolce varia leggermente a seconda della produzione locale, ma questi elementi di base rimangono costanti.

Il miele conferisce dolcezza, l'albume d'uovo dona leggerezza e le mandorle o le nocciole tostate aggiungono croccantezza e aroma. In alcune versioni, come quella siciliana, si utilizza anche il pistacchio, mentre in altre si aggiungono scorze di agrumi o cioccolato, scelte che spesso rispecchiano i prodotti del territorio.

Duro, morbido, al cioccolato: i tanti torroni d'Italia

La ricetta originale del torrone viene sempre rispettata, ma bisogna ammettere che esistono numerose varianti locali che rendono questo dolce unico e versatile. In Lombardia, il torrone di Cremona è noto per la sua consistenza dura e il sapore intenso, mentre in Campania è diffuso un torrone più morbido e spesso arricchito con cacao e frutta secca. In Sardegna, il torrone di Tonara è famoso per l'utilizzo esclusivo di miele locale, che dona un aroma particolare. Il cioccolato fondente è un ingrediente che si sta rivalutando in tempi recenti e sono state aggiunte anche frutta disidratata o spezie.

Il torrone è spesso servito a fine pasto durante le festività natalizie, accompagnato da liquori dolci come il Vin Santo o un buon amaro alle erbe. Può anche essere regalato in eleganti confezioni e utilizzato come base per altre preparazioni.

RICETTA Torrone della tradizione



PER I TORTELLINI, ASCIUTTI O IN BRODO, LA FORMA PERFETTA È L'OMBELICO

I tortellini in brodo, *turtléin* in dialetto modenese, sono un piatto iconico della cucina emiliana, simbolo delle festività natalizie e della voglia di riunirsi davanti a un piatto fumante. Durante le feste di Natale, questo piatto rappresenta un momento di convivialità, dove il gusto e la tradizione si incontrano nella semplicità degli ingredienti. In molte famiglie, i tortellini in brodo sono il primo piatto principale del pranzo del 25 dicembre, ma non è un piatto esclusivamente natalizio.

I tortellini, simbolo di bellezza

La storia dei tortellini risale al Medioevo, nella zona dell'Emilia-Romagna, con la loro nascita contesa dalle province di Bologna e Modena. Una delle leggende più note racconta che un oste, ispirato dalla bellezza del corpo di Venere, decise di creare una pasta che ricordasse l'ombelico della dea. La loro forma del tutto particolare e non scontata li rende molto riconoscibili, ma per farli bene serve una grande manualità, per questo la loro preparazione artigianale è tramandata da generazioni.

Paese che vai, tortellino che trovi

Gli ingredienti dei tortellini tradizionali generalmente sono: una sfoglia all'uovo sottile e un ripieno ricco, composto solitamente da carne di maiale, mortadella, prosciutto crudo, Parmigiano Reggiano, uova e noce

moscata. Ingredienti che richiamano profondamente la zona in cui nascono. La ricetta dei tortellini prevede poi la cottura in un brodo di carne, preparato con manzo, gallina o cappono, arricchito da spezie.

Oltre alla ricetta originale dei tortellini in brodo, si possono trovare varianti regionali che differiscono leggermente nel ripieno o nel tipo di brodo utilizzato. In alcune zone i tortellini sono serviti in un brodo di cappono, mentre in altre si preferisce un brodo misto di manzo e gallina, ma questo dipende anche dal gusto personale. Oggigiorno, alcuni chef propongono varianti creative, come i tortellini al tartufo o al ripieno di pesce, gusti più ricercati e sofisticati.

Un piatto tradizionale che scalda il palato e il cuore

I tortellini in brodo sono perfetti per il pranzo o la cena di Natale, ma possono essere serviti anche in altre occasioni festive e non. Un'idea per una presentazione elegante è quella di servirli in una zuppiera di porcellana decorata, arricchiti con una spolverata di Parmigiano Reggiano e un pizzico di noce moscata, anche se è preferibile far scegliere ai commensali se aggiungere o no questi ingredienti. In tavola non può mancare un calice di vino: il consiglio per l'abbinamento è, a seconda dell'intensità del brodo, un vino bianco secco di struttura o un buon Lambrusco.

RICETTA Tortellini in brodo



LO ZAMPONE CON LE LENTICCHIE, UN RITO DI PASSAGGIO

Lo **zampone con lenticchie** è un piatto simbolo delle festività di Natale e di fine anno in Italia, una preparazione che da sempre viene considerata come un rito di buon auspicio per l'anno nuovo. Le lenticchie, per la loro forma e colore, simboleggiano infatti abbondanza e prosperità, mentre lo zampone rappresenta la tradizione gastronomica emiliana.

Il sapore antico delle tradizioni a cottura lenta

La **storia dello zampone** risale al Rinascimento, quando a **Modena**, nel 1511, la città venne assediata e i contadini, per evitare di perdere la preziosa carne fresca, decisero di insaccarla nelle zampe del maiale e conservarla in questo modo. Lo **zampone**, così come il **cotechino**, è quindi una specialità tipica dell'**Emilia-Romagna**, una regione con una forte tradizione di allevamenti e lavorazione della carne.

Gli **ingredienti dello zampone** includono una miscela di carne di maiale (spalla e cotenna), grasso e

spezie, insaccata nella zampa anteriore del maiale. Le **lenticchie**, che accompagnano lo zampone, sono solitamente cucinate con aglio, cipolla, carota, sedano, olio extravergine d'oliva e, talvolta, un po' di brodo per rendere il piatto più saporito. La ricetta dello zampone con lenticchie prevede una **cottura lenta**, per permettere ai sapori di fondersi e di amalgamarsi tra loro.

Dallo zampone al cotechino ma sempre con lenticchie

Oltre alla ricetta originale dello zampone con lenticchie, esistono diverse varianti regionali che differiscono leggermente nei condimenti o nei metodi di preparazione. In Emilia-Romagna si trova spesso il **cotechino**, un **altro insaccato simile ma meno elaborato**, che viene servito con le lenticchie in alternativa allo zampone. In alcune zone, le lenticchie vengono insaporite con pancetta o guanciale, per dare un tocco ancora più ricco al piatto.

Lo zampone con lenticchie è tradizionalmente servito a **Capodanno durante il cenone**. Essendo un piatto abbastanza sostanzioso, è consigliabile servirlo già in porzioni e disporlo nel piatto in modo che ci siano sia carne che lenticchie.



RICETTA

Zampone con lenticchie



LA CUCINA DEL RIUSO



Conservare, condividere, riusare.

Le ricette di Natale che non sprecano gli avanzi e non rinunciano al gusto

La pasta dei tortellini più o meno già stesa, il bollito misto ancora nel brodo, i salumi affettati, i paté e le torte salate, le cipolline in agrodolce, l'ultimo pezzo di gorgonzola con le noci, i litchi, i datteri e la frutta secca. Ma anche il vino, lo spumante, il panettone, i cioccolatini e perfino il caffè. Cosa si avanza di più nelle cucine di Natale? Sono i dolci a farla da padrone in questa particolare classifica, forse anche perché arrivano all'ultimo, quando la pancia è già piena. Panettone, pandoro e torte in primis. Seguiti, nelle portate precedenti, dal pane e dagli antipasti come salumi e stuzzichini.

Tutto sommato, con qualche piccolo accorgimento anti-spreco il Natale si può allungare nei giorni successivi, riciclando le ricette della festa e aprendo la casa agli amici nel segno della sostenibilità alimentare. Ecco 3 semplici mosse:

1. Avanzi al fresco e nel posto giusto

Per allungare il Natale a tavola, è essenziale conservare bene gli avanzi. Controlla che il frigorifero funzioni a dovere: le temperature ideali sono tra +4°C e +5°C per il frigo e tra -18°C e -20°C per il freezer. Organizza gli alimenti nei ripiani più adatti e utilizza contenitori adeguati per conservare freschezza e sapore. Una rotazione strategica dei cibi aiuta a evitare sprechi: sposta in avanti i cibi più vecchi, mantenendo i più freschi dietro. Così, ogni ingrediente del Natale sarà pronto a tornare protagonista.

2. Condividere con amici e parenti

Se gli avanzi in frigo sono più di quelli che immaginavi, perché non organizzare una cena post-festiva con amici e parenti? Magari quelli che il 25 dicembre non hanno potuto partecipare assieme a te. Riunire le persone care attorno alla tavola per gustare insieme gli avanzi delle feste prolunga l'atmosfera conviviale del Natale e riduce gli sprechi. Condividi salumi, formaggi, dolci e antipasti, magari trasformandoli in un buffet informale. Un gesto semplice ma generoso che riempie di gioia tutti i presenti e dà nuova vita ai sapori natalizi, trasformando gli avanzi in pretesto per stare ancora un po' assieme.

3. Riciclare: ricette di Natale anti-spreco

Dai una seconda vita ai cibi avanzati con un po' di creatività in cucina. Prepara antipasti con i salumi rimasti, torte salate con formaggi e verdure, o dolci innovativi utilizzando pandoro e panettone. Esistono molte ricette anti-spreco che trasformano gli avanzi in piatti originali, gustosi e sostenibili. Prolungare il Natale con nuovi sapori diventa così un atto di cura per il pianeta e per chi ami. Scopriamo assieme qualcuna di queste ricette.



OLTRE IL NATALE, GLI AVANZI CHE FANNO MERAVIGLIE

Il periodo delle feste natalizie è quel momento dell'anno in cui poche cose possono cambiare rispetto al passato. Di sicuro, non l'abitudine di sedersi a una bella tavolata di amici e parenti con al centro i **piatti della tradizione**. Tuttavia, questa stagione di festa è anche una delle più simboliche dell'anno per quanto riguarda lo **spreco alimentare**, perché siamo portati ad associare la festa all'abbondanza e, alla fine, qualcosa resta spesso d'avanzo. Combattere questo spreco e riciclare ricette di Natale è una scelta intelligente e sostenibile che ogni individuo può adottare per ridurre l'impatto ambientale e contribuire a un approccio più benefico al consumo di cibo.

Cucina con gli avanzi di Natale

Negli ultimi anni, l'attenzione alla tutela dell'ambiente e alla riduzione degli sprechi è cresciuta esponenzialmente, e cucinare con gli avanzi delle feste rappresenta un modo semplice e concreto per dare il proprio contributo al concetto di **economia circolare**. Lo spreco alimentare ha ripercussioni importanti a livello globale: in un recente studio del 2024, il WWF ha rivelato che lo spreco alimentare, fra le altre cose, è responsabile di circa **il 10% delle emissioni di gas serra** nel mondo.

In Italia, la situazione non è meno evidente. Nel 2023, lo spreco alimentare lungo l'intera filiera ha superato i **15 miliardi di euro**, con la percentuale più



elevata che proviene proprio dallo spreco domestico. Secondo le stime, ogni settimana in media si spreca più di mezzo chilo di cibo per persona. E il Natale, con la sua abbondanza di piatti e con le grandi porzioni preparate, diventa uno dei periodi in cui questo fenomeno raggiunge il suo apice. È quindi evidente come il **recupero degli avanzi natalizi** possa essere non solo una scelta sostenibile, ma anche un gesto importante per ridurre gli sprechi e, allo stesso tempo, dare nuova vita ai piatti della tradizione. Senza, ovviamente, rinunciare alla festa e al gusto delle tradizioni.

Una spesa consapevole e la buona organizzazione del frigo

Ci sono molte azioni concrete che ognuno di noi può intraprendere per ridurre lo spreco alimentare e non si limitano al solo recupero. **Riutilizzare gli avanzi di Natale** è senz'altro un primo passo, ma per avere un impatto più significativo è fondamentale cominciare dall'inizio, con una spesa più consapevole. Questo significa **pianificare i pasti con un pochino più di cura** e organizzare bene il frigorifero e la dispensa, **conservando correttamente i cibi**





e congelando gli avanzi se non vengono utilizzati subito. Servire porzioni equilibrate e, se avanza qualcosa, partecipare a iniziative di solidarietà che spesso vengono realizzate nei propri comuni di appartenenza per la raccolta degli alimenti.

Timballi, zuppe, frittate e tutta la nostra creatività per trovare nuove forme agli avanzi di Natale

I piatti tipici della tradizione natalizia, solitamente preparati in grandi quantità, sono tra i cibi che più frequentemente avanzano dopo le grandi mangiate delle feste. Questo rappresenta un'ottima opportunità per sperimentare la **creatività in cucina**, evitando di buttare via preziose risorse alimentari. Le **idee per riciclare avanzi natalizi** si possono declinare sui cibi che avanzano maggiormente durante il periodo natalizio. Tra questi ci sono i **dolci tipici come panettone, pandoro** e vari tipi di torte, oltre al pane, ai salumi e agli antipasti in genere. Con un pizzico di inventiva, questi avanzi possono trasformarsi in **ricette anti-spreco per Natale** che diventano piatti nuovi e deliziosi. Ad esempio, le **lenticchie**, considerate un portafortuna immancabile a Capodanno, possono essere riciclate in **polpette o burger**, legandole con uova, pangrattato o patate lesse. Una volta preparate, si possono passare in padella con del sugo di pomodoro o servire con una salsa saporita.

In alternativa, molti delle verdure di Natale possono essere utilizzate per preparare zuppe, **minestrone o vellutate**, piatti caldi e nutrienti perfetti per i freddi giorni invernali che seguono le festività. Gli avanzi di verdure, riso, salumi, formaggi, e perfino carne o pesce possono essere ricombinati in **timballi e torte salate**, offrendo soluzioni gustose e originali per evitare sprechi.

E per quanto riguarda i dolci? Il pandoro e il panettone, avanzati e magari non più freschissimi, possono essere reinventati in **nuovi dessert** irresistibili, ad esempio con un'ottima crema di zabaione. Da croccanti tiramisù a dolci al cucchiaio o budini, le possibilità sono davvero infinite: basta un pizzico di inventiva.

► **RICETTA**
Tortino anti-spreco

► **RICETTA**
Polpette di lenticchie

► **RICETTA**
Torta con panettone e pere

LA CACCIATORA

COLTIVISMO SCOPERTE

UNA STORIA CHE SI RINNOVA



Da sempre il brand La Cacciatora racconta le diversità e le varietà tipiche del vino italiano. Oggi Prosit Group lo rilancia grazie a una nuova identità stilistica, a un packaging funzionale e sostenibile e alla volontà di parlare a generazioni diverse.

A BRAND BY

PrositGroup



Fare festa senza dimenticare l'ambiente

Alberi, decorazioni, regali, illuminazioni, cucina e mobilità: ogni dettaglio può fare la differenza per **una celebrazione che rispetti l'ambiente** senza rinunciare alla magia delle feste. Vediamo come, con **qualche semplice accorgimento**, possiamo trasformare le tradizioni natalizie in un'occasione per **rendere il Natale autentico e, allo stesso tempo, più sostenibile.**

Tre idee per un Natale più sostenibile sotto l'albero

Dedicare un po' di attenzione alla sostenibilità anche a Natale non richiede grandi rinunce. Con pochi e semplici accorgimenti possiamo continuare a vivere le abitudini natalizie di sempre, aggiungendo il valore dell'attenzione all'ambiente senza grossi sforzi.

L'albero di Natale

Simbolo irrinunciabile delle festività, l'albero è uno degli elementi centrali delle nostre feste su cui possiamo fare scelte consapevoli. **Un albero vero, coltivato a km zero e con certificazione forestale di tracciabilità**, può essere ripiantato dopo le feste, contribuendo così alla conservazione del verde e alla tutela delle risorse locali. Se preferiamo una



soluzione ancora più duratura, **gli alberi ecologici, realizzati con materiali riciclati**, sono una buona scelta di responsabilità ambientale. Questi alberi rappresentano un'alternativa all'abete tradizionale, riducendo l'impatto ambientale: possono essere montati e smontati con facilità e riposti, minimizzando sprechi e scarti per gli anni futuri.

Addobbi e decorazioni

Il Natale può essere arricchito con decorazioni uniche e personalizzate senza necessità di acquistare troppi prodotti di plastica. Creare **addobbi fai-da-te è una scelta creativa e sostenibile**, utilizzando materiali naturali come fili di cotone o lana, spago, carta riciclata, bucce di frutta essiccata, pigne, ghiande, foglie e rametti aromatici. Con un po' di fantasia, questi materiali si trasformano in ghirlande, origami e piccole

opere d'arte da appendere o sistemare in giro per la casa. Per l'**illuminazione**, preferire candele di soia e luci a LED a basso consumo rappresenta una scelta ecologica che aiuta anche a ridurre le spese energetiche. **Le luci LED sono ideali per un'atmosfera calda e suggestiva** e non impattano in modo importante sul consumo elettrico, mentre **le candele di soia offrono un'alternativa naturale e profumata** per creare un ambiente accogliente e intimo.

Regali e pacchetti

Anche i regali possono riflettere l'idea di un Natale più green. Pensare a **doni sostenibili** significa orientarsi verso **prodotti di provenienza locale, artigianale, o addirittura fatti a mano**, che valorizzano il territorio e riducono l'impatto ambientale della produzione e del trasporto. Regalare oggetti artigianali o second-hand non

SE SEI BUONO SI VEDE.

Le **Passate Cirio** si presentano oggi in una **nuova confezione trasparente**.
Una trasparenza che va dritta al cuore della qualità, esaltando le diverse consistenze.
C'è una passata perfetta per ogni esigenza in cucina, grazie alla varietà della nostra offerta.



setaccio a trama
LARGA



setaccio a trama
FINE



setaccio a trama
EXTRAFINE



è solo un gesto di cura per l'ambiente, ma porta anche un valore unico a ogni dono. Per quanto riguarda i **pacchetti, abbandonare plastica e carta patinata in favore di tessuti, fogli di giornale e riviste** permette di realizzare confezioni originali e più sostenibili. Questi materiali si possono decorare con spago naturale o fili di lana, evitando scotch e nastri sintetici. Un'idea originale e naturalmente green? **La carta piantabile**, che contiene semi: una volta scartato, il regalo può trasformarsi in una pianta, evitando di finire tra i rifiuti e aggiungendo un gesto di vita e di cura per la natura.

Sostenibilità ai fornelli e a tavola

Anche in **cucina** possiamo dare al Natale un'impronta sostenibile. Durante i pranzi, le cene e gli aperitivi natalizi, **scegliere ingredienti locali e di stagione**, anche provenienti da agricoltura biologica, non solo dà un tocco di qualità alle ricette, ma contribuisce anche a ridurre l'impatto ambientale. **Un'alimentazione sostenibile permette di valorizzare i prodotti del territorio** e di evitare i costi ambientali legati al trasporto di merci da lontano. Inoltre, è possibile **ridurre gli sprechi** utilizzando carta da forno riutilizzabile al posto di quella tradizionale e sostituendo la pellicola da cucina con contenitori e vasetti per la conservazione del cibo. A tavola, un tocco green può essere offerto da **stoviglie e posate in bambù o materiali riciclabili**, che evitano l'uso di plastica monouso. Così, ogni piatto diventa

un'occasione per celebrare le feste con uno spirito di rispetto per l'ambiente, senza rinunciare al piacere della convivialità e del buon cibo. Camminare e pedalare. Infine, per rendere il Natale davvero sostenibile, è importante considerare anche gli spostamenti e le attività con cui scegliamo di trascorrere il nostro tempo. **Fare delle passeggiate o usare la bicicletta quando possibile** ci permette di evitare l'uso di auto e mezzi a motore, riducendo così l'impatto ambientale e contribuendo al nostro benessere fisico. Anche per visitare parenti e amici, possiamo scegliere **mete vicine o raggiungibili in treno o in pullman**, riducendo le emissioni rispetto ai viaggi in auto.

Ripensare il viaggio di Natale

Nel periodo natalizio le mete preferite in Italia si sa che sono le grandi città d'arte

**DURANTE I PRANZI,
LE CENE E GLI APERITIVI
NATALIZI, SCEGLIERE
INGREDIENTI LOCALI
E DI STAGIONE
NON SOLO DÀ UN TOCCO
DI QUALITÀ ALLE RICETTE,
MA CONTRIBUISCE ANCHE
A RIDURRE L'IMPATTO
AMBIENTALE**





e la montagna. Le destinazioni più note in questi contesti sono, di conseguenza, ancor più sotto pressione, con il rischio costante di overtourism. Se da un lato le destinazioni possono agire in un contesto di sistema più ampio, promuovendo luoghi vicini ma non sovraffollati, ci sono azioni parallele che le destinazioni e le strutture possono mettere in atto per limitare gli impatti, agendo e progettando nuovi sistemi di risparmio e utilizzo, risorsa per risorsa.

Prevedere i flussi e direzionarli è sicuramente un vantaggio incredibile per una destinazione, per la sua sostenibilità, specie per le aree più sensibili della montagna e per le grandi città italiane a Natale. Le app di IA come **Green Travel App**, **Triplt**, **Sustainable Travel International** e i grandi classici come **Airbnb** e **Booking.com** sono in grado di monitorare questi flussi e dare indicazioni, prevedendoli, in modo da poter agire per tempo, per reindirizzare, per ridistribuire. Ma le app di intelligenza artificiale possono anche **semplificare**

e migliorare l'esperienza di viaggio dei turisti **attenti all'ambiente**, fornendo risorse utili e suggerimenti pratici **per fare scelte più sostenibili**, cercando di anticipare le attese.

Molte sono le mete ricche di opportunità di sport invernali, di luci ed eventi natalizi e di storia, dove è possibile vivere la vacanza in un approccio slow e rilassato: il turista deve poterle conoscere per individuare la sua esperienza unica e più sostenibile.

Ricordarsi degli altri

E non dimentichiamo che il Natale è anche il momento giusto per pensare al prossimo: un **piccolo gesto di solidarietà**, come una donazione a organizzazioni locali o a iniziative di comunità, può portare serenità e sostegno a chi è meno fortunato. Pensare a un Natale sostenibile significa anche pensare agli altri, perché un gesto generoso arricchisce lo spirito delle feste e aggiunge valore alla nostra celebrazione.



Nutre il tuo benessere.



ALIMENTI



INTEGRATORI



COSMETICI

Matt propone una gamma completa di **integratori alimentari, alimenti e cosmetici**.

Dai prodotti di natura erboristica, a quelli di tradizione orientale, per sportivi e per la linea, vitaminici e minerali, tutti gli **integratori** Matt vengono prodotti in stabilimenti che offrono **elevati standard di qualità e sicurezza**.

Gli **alimenti** e le **bevande vegetali** Matt sono **funzionali, biologici e bilanciati**, studiati per chi vuole alimentarsi in modo sano e mantenersi in forma senza rinunciare al gusto.

I **cosmetici** Matt sono studiati, testati e realizzati per chi desidera "nutrire" il proprio benessere anche con **programmi di bellezza efficaci** e specifici per il **viso** e per il **corpo**.

Matt. Nutre il tuo benessere.



Nitto ATP

Nitto ATP FINALS

Nitto ATP FINALS

Nitto ATP FINALS

Nitto ATP

VALMORA

VALMORA

VALMORA

VALMORA

VALMORA

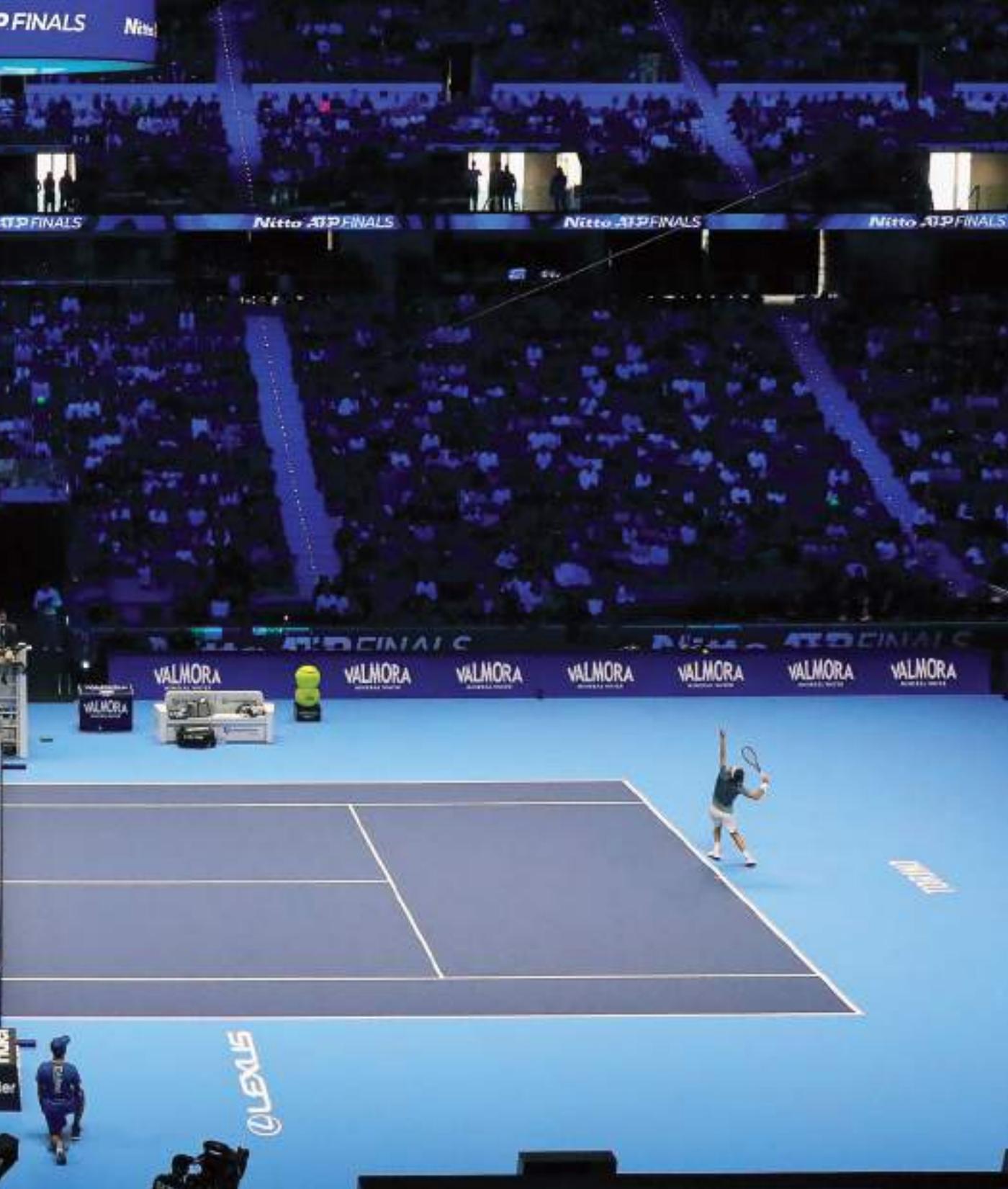
VALMORA

ATP
FINALS

VALMORA

ACQUA MINERALE NATURALE
DI SORGENTE ALPINA

• NATURALE •



Nitto
ATP
FINALS

VALMORA
ACQUA MINERALE

GOLD PARTNER



IL BENESSERE ALIMENTARE IN POCHE E SEMPLICI MOSSE

Per stare bene anche durante le feste di Natale senza privarsi del piacere della buona tavola

Tortellini in brodo, lasagne, cotechino e lenticchie, arrosto ripieno, cardi gratinati... e poi il panettone! Le **feste di Natale** sono uno dei momenti più attesi dell'anno per l'atmosfera magica che le contraddistingue, ma anche per le mangiate luculliane che è tradizione consumare insieme ad amici e parenti. Con qualche piccolo accorgimento, poi, il Natale può passare serenamente senza rinunciare al piacere di stare a tavola e mantenendo anche una certa attenzione al **benessere alimentare**. Ecco un decalogo di semplici considerazioni che possono tornare utili per le feste.

1. Non è Natale tutti i giorni

Le corse ai ripari dell'ultimo momento, si sa, non sortiscono mai grande effetto. Mettersi a dieta nel periodo precedente il Natale in previsione delle grandi mangiate che ci attendono non è il migliore dei mondi possibili. Però, **per tenere un po' la propria forma anche a Natale**, non è male considerare di seguire uno stile di vita alimentare corretto e bilanciato durante il resto dell'anno. Il famoso detto "Non si ingrassa da Natale a Capodanno, ma da Capodanno a Natale" non è solo un modo di dire.

2. Parola d'ordine: equilibrio

La chiave del benessere è la costanza, e la costanza richiede consapevolezza. Mangiare regolarmente in maniera sana significa dare importanza alla qualità più che alla quantità, acquistare prodotti genuini, sani e da filiera controllata, evitando alimenti carichi di conservanti e addensanti ed eccessivamente processati. Nel periodo natalizio questo principio è ancora più prezioso, considerato che si mangia più del solito.

3. Mangiare meno ma spesso

Una delle regole d'oro per restare in forma e potersi permettere qualche piccolo sgarro in occasioni speciali come il Natale è quella di non sovraccaricare i pasti della giornata, ma suddividere l'apporto alimentare quotidiano in più pasti, considerando degli **spuntini leggeri** tra i pasti principali per controllare il senso di fame.

4. L'acqua fa bene anche a Natale

L'acqua è la componente principale del corpo umano: una **buona idratazione** è uno degli aspetti più importanti di un organismo in salute. Bere circa 2 litri di acqua al giorno, preferibilmente lontano dai pasti (e comunque prima e non subito dopo) per non interferire con il processo digestivo, è quindi fondamentale per essere in salute e **mantenersi in forma** durante le feste così da riequilibrare un po' qualche brindisi in più del solito per festeggiare.







PROVA A

VINCERE

**UN'AVVENTURA
NEL MONDO MARVEL**

A DISNEYLAND® PARIS

Acquista 1 confezione a scelta
tra M&M's, Maltesers e Skittles,
conserva lo scontrino e vai su
mms.com/it-it/avventura-a-Disneyland-Paris

m&m's



INQUADRA IL QR CODE
E SCOPRI COME PARTECIPARE

Concorso a premi riservato ai maggiorenni
valido dal 01/08/2024 al 31/01/2025.
Premi in palio ad estrazione finale entro il 07/02/2025.
Montepremi 24.000€ IVA inclusa (non scorporabile).
Dettagli e regolamento disponibili su
mms.com/it-it/avventura-a-Disneyland-Paris.
©Copyright Mars Italia 2024. ©Disney © 2024 MARVEL



5. Variare è bello

La varietà nell'alimentazione è essenziale per garantire al nostro organismo un apporto completo di nutrienti, indispensabili per il **benessere fisico e mentale**. Diversificare ciò che portiamo in tavola permette di evitare carenze nutrizionali e riduce il rischio di patologie croniche: includere cibi provenienti da **vari gruppi alimentari come frutta, verdura, proteine, cereali integrali e grassi sani** aiuta a mantenere un equilibrio energetico e potenzia il sistema immunitario. La varietà, inoltre, contribuisce a educare il palato, promuovendo un rapporto positivo con il cibo e favorendo la sostenibilità, poiché incoraggia un consumo più diversificato delle risorse naturali.

6. Masticare bene, come diceva la nonna

Masticare ogni boccone con cura è fondamentale per una **digestione ottimale** e un benessere generale. Quando mastichiamo lentamente, aiutiamo il nostro organismo a scomporre il cibo in particelle più piccole, facilitando l'azione degli enzimi digestivi e migliorando l'assorbimento dei nutrienti essenziali. Una masticazione accurata riduce anche il rischio di disturbi digestivi evitando che grandi quantità di cibo non masticato raggiungano l'intestino. Inoltre, **mangiare con calma** invia segnali di sazietà al cervello, permettendoci di controllare meglio l'appetito e riducendo il rischio di eccessi alimentari, supportando così il mantenimento di un peso sano.

7. Alternare grandi mangiate e cibi depurativi

Saltare i pasti nella convinzione di poter mangiare il doppio al pasto successivo non è una pratica utile da nessun punto di vista. Per **rimanere in forma a Natale** una buona abitudine è alternare i pasti clou delle feste con pasti più leggeri e depurativi, per esempio a base di legumi o pesce fresco e verdure dalle **proprietà disintossicanti** (come – tra quelle disponibili in questa stagione – cardi, carciofi, cicoria, indivia, radicchio, scarola) e drenanti (bietole, barbabietole, finocchio), accompagnate magari con un pugno di cereali integrali.

8. Un po' di movimento non guasta

Praticare attività fisica regolarmente è fondamentale tanto quanto una corretta alimentazione. Non importa fare grandi sforzi, ma è importante allenarsi con costanza. Tra gli **esercizi per restare in forma a Natale** alla portata di tutti è sicuramente da consigliare una bella passeggiata, magari in un parco o in montagna, da alternare a tombolate e giocate a carte per rilassarsi, passare dei momenti insieme e nel contempo aiutare l'organismo a smaltire gli abbondanti pasti natalizi.

9. Pensarci prima aiuta

Pianificare i pasti è una strategia efficace per migliorare le abitudini alimentari e raggiungere un equilibrio nutrizionale, specialmente in periodi ricchi di tentazioni come il Natale. Arrivare alla cena con una scelta già pronta aiuta a evitare decisioni impulsive, come ordinare cibi pronti o meno salutari. Fare una **spesa settimanale** consapevole consente di selezionare ingredienti freschi e nutrienti, facilitando la preparazione di piatti bilanciati. Questo approccio aiuta anche a ottimizzare il tempo e ridurre sprechi, rendendo più facile mantenere l'equilibrio anche durante le feste. Pianificare, inoltre, permette di avere più **controllo sulle porzioni**, riducendo la tentazione di eccedere con zuccheri e grassi saturi, tipici delle prelibatezze natalizie.

10. Inserire una sana alimentazione tra i propositi 2025

Alla fine dell'anno si è portati a fare il bilancio dell'anno passato e a stilare una lista di buoni propositi per l'anno che inizia. Prendere consapevolezza dell'importanza di avere un'alimentazione sana e bilanciata durante tutto l'anno (che non significa privarsi di ciò che piace) è il modo migliore per **mantenersi in forma durante le feste**.

my moment
DERMO
med

Qual è il tuo momento?

Per una pelle morbida e idratata scegli:

- **Vitalità** al lime per un risveglio frizzante
- **Relax** all'Iris con le sue note dolci e cipriate
- **Energia** con tutta la dolce carica del mango
- **Sensualità** all'Argan dall'intensa fragranza elegante e vanigliata



dermomedmymoment.com



BUONO COME
IL FORMAGGIO

Ecco i **formaggi tipici del Natale.**

Tra le innumerevoli eccellenze casearie del nostro Paese, **i prodotti a marchio DOP e IGP sono, indubbiamente, i più richiesti.** Prodotti che ci posizionano, tra l'altro, ai vertici assoluti al mondo con 13 miliardi di fatturato (Assolatte), con i 57 formaggi italiani DOP e IGP che generano ormai 5 miliardi di fatturato all'anno confermandosi tra i protagonisti delle tavole natalizie.

Tra **quelli preferiti a Natale,** ci sono il **Grana Padano DOP, il Parmigiano Reggiano DOP e la Mozzarella di Bufala Campana DOP.** Non mancano nemmeno il **Pecorino Romano DOP, il Gorgonzola DOP, l'Asiago DOP e la Fontina DOP,** ingredienti indispensabili anche per molti dei piatti delle feste. Quindi, largo a un bel tagliere di prelibatezze a pasta dura e morbida, a stagionature differenti secondo i gusti e con latte di vacca, capra, pecora o altro. Sugeriamo qui **cinque eccellenze** che non possono mancare sulle nostre tavole.



Il Parmigiano Reggiano DOP, formaggio tipico a Natale: già in Boccaccio trionfa nel Paese del Bengodi

Prodotto caseario unico, il **Parmigiano Reggiano DOP** è tra i formaggi italiani natalizi a lunga stagionatura più conosciuti, che varia da un minimo di dodici mesi fino a sessanta e oltre, perfetto da consumarsi “tale e quale” o da grattugiare per dare una spinta di sapore alle preparazioni più intense, data l'elevatissima versatilità in cucina che lo caratterizza.

A Natale, il menù tipico della tradizione emiliana prevede i mitici tortellini in brodo (popolarissimi anche altrove con variabili e nomi differenti). La ricetta ufficiale vuole una farcia a base di lombo di maiale, mortadella, prosciutto e Parmigiano Reggiano DOP. In Romagna, invece, troviamo i cappelletti, leggermente più grossi dei tortellini, per il cui ripieno nessuna delle versioni esistenti rinuncia al Parmigiano Reggiano DOP.

Il Gorgonzola DOP che ha ispirato anche Manzoni, Hesse e Carducci

Altro formaggio tipico del Natale irrinunciabile è il **Gorgonzola DOP**, l'erborinato italiano per antonomasia. Sulla sua origine non si sa molto, certo è che deve il suo nome a **Gorgonzola**,

cittadina alle porte di Milano, un tempo centro commerciale e luogo di transito delle mandrie.

Il sapore inconfondibile del Gorgonzola DOP si sposa con la carne, la verdura e persino la frutta, e può stupire in preparazioni gourmet (come i ravioli con melone e sedano rapa dello chef Cannavacciuolo ad esempio) o conquistare con i classici accostamenti casalinghi, come delle semplici **bruschette a base di Gorgonzola DOP**, pere, miele e noci.

Mozzarella di Bufala Campana DOP, come dice Totò la premi e “se cola il latte, la prendi, se no, desisti”

Fiore all'occhiello della produzione casearia nostrana e sempre presente tra i formaggi da servire a Natale, la **Mozzarella di Bufala Campana DOP** è famosa (e imitata) in tutto il mondo. Il termine “mozzarella” deriva dal processo di mozzatura con il quale, oggi come un tempo, i casari plasmano la cagliata dopo averla fatta filare.

In Campania, in occasione del pranzo della domenica o per **le feste di Natale**, si prepara la celebre **pasta al forno napoletana**, un comfort food sostanzioso la cui ricetta varia da famiglia a famiglia, ma non può fare a meno di sugo di pomodoro, salame, polpettine di carne e formaggi vari tra cui Mozzarella di Bufala Campana DOP, Provolone del Monaco DOP e Parmigiano Reggiano DOP.

Dai primi cenni del 1270 all'affresco nel castello valdostano di Issogne: ecco la Fontina DOP

In Valle d'Aosta, tra i formaggi per **le feste natalizie** e con una storia

BERLUCCHI FRANCIACORTA.
ENJOY YOUR MOMENTS



#berlucchimoments
@berlucchiwine

plurisecolare non può mancare la **Fontina DOP**. È la protagonista delle tavole natalizie. Tra le ipotesi sull'origine del nome, alcuni pensano che abbia a che fare con il francese arcaico *fondis*, che indica la capacità del formaggio di sciogliersi se esposto al calore.

Ed è tale proprietà che rende unica una ricetta tipica dei rigidi inverni valdostani: **la zuppa valpellinese** (o *seupa à la vapelenentse*). Un piatto di recupero a base di pane tostato, Fontina DOP, verza e brodo di carne, vero e proprio simbolo della gastronomia regionale, così come la fonduta, anch'essa rigorosamente a base di Fontina DOP.

Per Jonathan Swift la dieta dello scapolo è pane, formaggio e baci. Meglio se Asiago DOP

In origine, l'Asiago veniva prodotto con latte di pecora, essendo l'allevamento ovino l'attività maggiormente diffusa sull'omonimo altopiano. Intorno al 1500, poi, si iniziarono a preferire i bovini e, di conseguenza, anche l'**Asiago DOP** iniziò a essere prodotto con il latte vaccino, dando vita al formaggio che tutti noi conosciamo.

Spostandoci di poco più a nord, nella tradizione altoatesina, sono i **canederli al formaggio** (o *käse knödel*) il piatto delle feste. **Una ricetta di Natale** tanto iconica quanto semplice, a base di pane raffermo, latte fresco, burro e formaggio di montagna, come per l'appunto l'Asiago DOP, serviti in brodo o con il burro.

Insomma, l'Asiago DOP non può certo mancare nella selezione di formaggi per Natale.





IL NUOVO MODO
DI CONSUMARE IL TONNO



Goccia d'olio

APRI GIRA FACILE



Apri

SEMPLICE DA APRIRE

Gira

FACILE DA SERVIRE

Gusta

PRONTO DA GUSTARE

Dalla diversa lavorazione delle parti
più nobili e pregiate del tonno Nostromo nascono
i FILETTI e i TRANCETTI



Entrambi rigorosamente lavorati a mano, come da tradizione,
e realizzati con materia prima di qualità superiore accuratamente selezionata.



VIAGGIO NELLA CALABRIA DEL GUSTO: PICCANTE COME IL PEPERONCINO, DOLCE COME LA LIQUIRIZIA

di Antonio Battaglia

Al confine meridionale della nostra penisola, questa regione dimostra quanto varia possa essere la gastronomia di una terra estrema, crocevia di popoli, culture e tradizioni millenarie. Non solo **Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP** e **peperoncino**, il paniere dei prodotti tipici calabresi è ben più vasto: **14 prodotti a marchio DOP e 7 IGP tra formaggi, salumi, ortaggi e frutta**, con alcune eccellenze che rappresentano un unicum a livello nazionale. Una panoramica di tradizioni e gusto che ci restituisce l'identikit di una regione in grado di farci viaggiare senza nemmeno alzarsi da tavola.

Fruttato e piccante, l'olio millenario che irriga d'oro la Calabria

I sempreverdi olivi calabresi, con il loro colore argenteo inconfondibile, da queste parti intarsiano l'orizzonte fin dall'antichità. Piante conosciute senz'altro dai Greci che, intorno all'VIII-VII secolo a.C., le importarono nell'Italia meridionale dall'Asia Minore. Furono, però, i Romani a dare la spinta all'olivicoltura, grazie all'introduzione di importanti innovazioni agricole e al perfezionamento delle tecniche di estrazione dell'olio.

Un'esperienza profonda e intessuta di conoscenze antiche che posiziona oggi la Calabria ai primi posti tra le regioni italiane produttrici di **olio extravergine di oliva**. Tre sono gli oli a marchio: il **Bruzio DOP**, il **Lametia DOP** e l'**Alto Crotonese DOP** per una superficie coltivata che interessa buona parte della regione e, in modo particolare, le aree del cosentino, del lametino e del reggino. Tra queste, si distende la **Piana di Gioia Tauro**, con circa 33.000 ettari di oliveti, tra i quali si ergono diversi "giganti" plurisecolari che superano i venti metri di altezza.

In Calabria, l'eccellente olio extravergine di oliva che si produce è intrecciato da sempre con la storia della gastronomia locale e della particolarissima espressione della dieta mediterranea che questa meravigliosa regione sa offrirci.

Capocollo, soppressata e caciocavallo, un tripudio di sapori

È probabile che in Calabria si facciano salumi fin dai tempi remoti della Magna Grecia, sebbene non ci siano documenti sulla produzione di insaccati di suino prima del Diciassettesimo secolo. Quel che è certo è che nei **salumi calabresi tipici** si conservano le tracce

della tradizione contadina che li ha creati, restituendocene una piccola testimonianza.

A tutelarne filiera e metodologia produttiva, il **Consorzio dei Salumi di Calabria DOP** include il **Capocollo di Calabria DOP**, dal sapore delicato e armonico, maturato per almeno cento giorni in locali appositi; la **Pancetta di Calabria DOP**, di colore rosso per la presenza del peperoncino nella pasta con cui, talvolta, si spolvera anche la superficie; la **Soppressata di Calabria DOP** – letteralmente, "carne salata e pressata" – di colore rosso per la presenza di peperoncino o della salsa di peperoni che, dopo una stagionatura di sei mesi, o viene consumata o viene messa sotto grasso per conservarla; e la **Salsiccia di Calabria DOP**, che viene preparata con carni miste di suino, lardo e diverse erbe aromatiche e spezie.

Accanto ai salumi, poi, non possono mancare i formaggi e, anche su questo fronte, la Calabria vanta alcune preziose eccellenze. Uno fra tutti il **Caciocavallo Silano DOP**, ottimo da consumare in purezza, ma che si presta per essere fuso, come viene utilizzato in moltissime ricette della cucina calabrese, tra cui il **tipico timballo di Natale con 'nduja e Caciocavallo Silano DOP**. Interessanti anche i formaggi di latte ovino come, ad esempio, il **Pecorino Crotonese DOP** e il **Pecorino del Monte Poro DOP**, con il cui siero viene prodotta la **Ricotta affumicata**, PAT che affonda le sue radici nella necessità di dover conservare più a lungo le ricotte fresche.

Da Tropea per la cipolla rossa a Reggio Calabria con il suo olio essenziale di bergamotto

Tra i prodotti tipici calabresi più noti, vi è senz'altro la **Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP**, con la sua caratteristica forma ovoidale e il tipico involucro rosso intenso, che racchiude un cuore carnoso di colore bianco. A tavola,



l'incredibile digeribilità e la dolcezza la rendono perfetta anche a crudo, così come in agrodolce in abbinamento ai formaggi, oppure per insaporire i sughi. Nella gastronomia calabrese si trovano ricette di ogni tipo: da marmellate e mostarde a gustosi antipasti quale la Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP "alla tropeana", in cui la cipolla viene rosolata in padella con il peperoncino, per poi essere servita su crostini di pane. Vi è, poi, il **Bergamotto di Reggio Calabria - Olio essenziale DOP**, un prodotto la cui fortuna nell'industria cosmetica si deve a Gian Paolo Feminis che, emigrato a Colonia, creò (nel 1680) l'acqua admirabilis, antenata delle ben più note "acque di colonia". Non solo in profumeria, lo si apprezza anche nell'industria farmaceutica per le sue proprietà antisettiche e antibatteriche, e l'essenza trova impieghi anche in altri settori come quello dei tabacchi da pipa, dei canditi e del tè.

E poi, come non lasciarci con un pensiero a un'altra unicità calabrese qual è la **Liquirizia di Calabria DOP**? Tradizione regionale antichissima, fin dal Seicento, interessa varie aree del territorio regionale. La radice fresca viene utilizzata essenzialmente per l'estrazione del succo, dalle numerose proprietà: digestiva, disintossicante e antisettica. Fresca o essiccata, la Liquirizia di Calabria DOP viene largamente impiegata nell'industria farmaceutica, nel settore dolciario, ma anche in erboristica e in cucina.

▶ **RICETTA**
Tagliolini alla liquirizia
con cime di rapa e ricotta

▶ **RICETTA**
Peperoncini ripieni



OGNI VOLTA TI SORPRENDE

NARDINI.IT

BEVI RESPONSABILMENTE



Andrea Manzoli
MASTRO DISTILLATORE NARDINI

GRAPPA RISERVA NARDINI 3 ANNI

Un distillato prezioso, simbolo di una capacità unica di continua ed entusiasta innovazione.

Tre anni di invecchiamento in botti di rovere di Slavonia ne arricchiscono il profumo e il gusto, donandole calore e morbidezza.

Grappa Riserva Nardini, la scelta perfetta per lasciarsi sorprendere ogni volta da un'esperienza di gusto avvolgente.



17 (B) 79
NARDINI
DISTILLERIA A VAPORE
BASSANO DEL GRAPPA - ITALIA

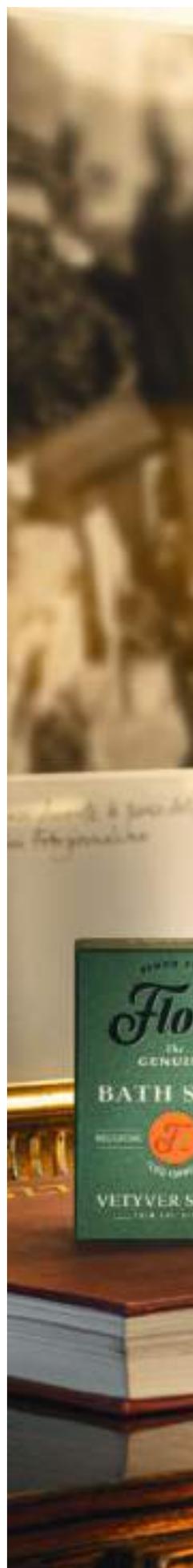
SINCE 1932

Floid

The
GENUINE

FLOID.

**DAL DOPOBARBA ICONICO,
UNA LINEA DI MEN'S
GROOMING COMPLETA.**





SINCE 1924
Floïd
THE GENUINE
BODY WASH
HYPOALLERGENIC
VETIVER SPLASH
150ml / 5.1 fl. oz.

SINCE 1924
Floïd
THE GENUINE
TRANSPARENT SHAVING GEL
HYPOALLERGENIC
VETIVER SPLASH
150ml / 5.1 fl. oz.

SINCE 1924
Floïd
THE GENUINE
DEODORANT
HYPOALLERGENIC
CITRUS SPECTER
50ml / 1.7 fl. oz.

SINCE 1924
Floïd
THE GENUINE
AFTERSHAVE BALM
HYPOALLERGENIC
CITRUS SPECTER
50ml / 1.7 fl. oz.

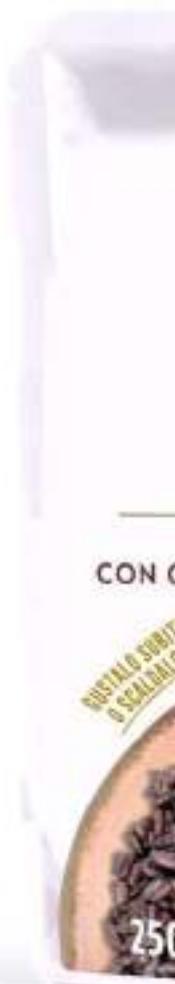


Praticità, benessere e gusto subito pronti in tavola con il Riso nero cotto al vapore Ohi Vita

È la scelta perfetta per chi cerca un pasto sano e pratico: pronto subito o da scaldare in due minuti, il Riso nero cotto al vapore Ohi Vita offre il gusto dell'olio extravergine di oliva e le proprietà benefiche di un alimento 100% vegetale, adatto anche a chi sceglie una alimentazione vegana o senza glutine e a chi predilige unire benessere, energia e una grande versatilità in cucina.

Composto interamente da ingredienti naturali e privo di conservanti, il Riso nero cotto al vapore Ohi Vita risponde alle esigenze di chi cerca un'alimentazione che promuova il benessere senza compromessi. Questa varietà di riso è infatti **ricca di fibre**, che favoriscono una digestione regolare e una sensazione di sazietà prolungata, ideale per chi vuole mantenere **un livello di energia e vitalità nel corso della giornata**. Il riso nero è anche un ottimo alleato nella protezione cellulare grazie al suo elevato contenuto di antiossidanti che aiutano il corpo a difendersi dai radicali liberi, proteggendo le cellule e contribuendo al **mantenimento di un corpo sano**. Inoltre, essendo **del tutto privo di glutine**, il Riso nero cotto al vapore Ohi Vita rappresenta una scelta sicura e gustosa potendo essere inserito nella dieta delle persone celiache e intolleranti a questo elemento.

Una delle caratteristiche che rendono il riso nero particolarmente apprezzato, oltre alle sue **proprietà nutrizionali**, è il suo **impatto visivo**. Il suo **colore intenso** crea infatti contrasti





interessanti nei piatti, rendendolo non solo un alimento nutriente, ma anche esteticamente prezioso in cucina. Questo fa del riso nero un ingrediente ideale per ricette gourmet, ma anche per piatti semplici, dove il suo sapore leggermente nocciolato e la consistenza robusta si fanno apprezzare.

La storia del riso nero affonda le sue radici in Cina, dove veniva coltivato esclusivamente per l'imperatore e la sua corte, considerato così pregiato da essere vietato al popolo e guadagnandosi così il nome di "riso proibito". Oggi è accessibile a tutti e continua a essere apprezzato per il suo valore nutrizionale e il suo gusto unico. Gli antociani, i pigmenti naturali responsabili del suo colore scuro, sono gli stessi che si trovano in altri frutti ricchi di antiossidanti, come i mirtilli

e le more, rafforzando ulteriormente le proprietà benefiche di questo riso.

Oltre ad essere utilizzato per preparazioni salate, il riso nero è molto apprezzato anche nei dolci, specialmente nella cucina asiatica. In Thailandia, ad esempio, viene spesso cucinato con latte di cocco e zucchero, dando vita a un dessert cremoso e aromatico. Questo dimostra la versatilità del riso nero, capace di adattarsi a diverse preparazioni e di sorprendere il palato con sapori nuovi e originali. Anche perché il riso, in generale, rappresenta una delle principali fonti alimentari per gran parte della popolazione mondiale. E il riso nero non fa eccezione: la sua coltivazione si è estesa a diverse regioni del mondo, tra cui l'Italia, dove viene prodotto rispettando elevati standard di qualità e sicurezza. Inoltre, il riso nero si inserisce perfettamente in un'alimentazione che mira alla sostenibilità. Essendo una varietà integrale, richiede meno lavorazioni rispetto al riso bianco raffinato, con un impatto ambientale ridotto. La coltivazione del riso nero, se gestita con tecniche sostenibili come la rotazione delle colture e l'uso ridotto di acqua, contribuisce alla conservazione della biodiversità e alla protezione del suolo. Inoltre, nel caso specifico del Riso nero Ohi Vita, si tratta di un prodotto confezionato in atmosfera protettiva per garantire la freschezza del prodotto e la conservazione delle sue proprietà nutrizionali. Pronto per essere consumato freddo o scaldato in pochi minuti, rappresenta una soluzione pratica per chi desidera un pasto sano e gustoso, con la garanzia di un alimento sicuro e di alta qualità.



IL GRANDE CIOCCOLATO ITALIANO

NOVI CIOCCOLATO
PASSIONE
DAL 1910

IL BUON CIOCCOLATO NOVI CON

**-30%
DI ZUCCHERI**

NOVITÀ



SENZA EDULCORANTI



RICCO DI FIBRE



IL GUSTO DI SEMPRE



SCANSIONA
QUI



www.elah-dufour.it



— RICETTARIO —

LE MIGLIORI RICETTE ISPIRATE DALLE STORIE DI *MI ALIMENTO* DI QUESTO NUMERO.
DA LEGGERE PER CUCINARE.

OGNI GIORNO

in cucina



Molto più che pomodoro

TAGLIOLINI ALLA LIQUIRIZIA CON CIME DI RAPA E RICOTTA

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Tagliolini alla liquirizia	300	Grammi
Ricotta affumicata PAT	150	Grammi
Cime di Rapa	300	Grammi
Grana Padano DOP	50	Grammi
Liquirizia in polvere	q.b.	
Aglione (spicchio)	1	Unità
Olio EVO Lametia DOP	q.b.	
Sale	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Per prima cosa, sbollentare per due minuti le cime di rapa, scolarle e immergerle in una ciotola con acqua e ghiaccio, quindi strizzarle e tamponarle con un canovaccio pulito. Intanto, in una padella antiaderente far rosolare l'aglio assieme a un giro di Olio EVO Lametia DOP; rimuovere l'aglio e aggiungere le cime di rapa sminuzzate a coltello.

STEP 2

Portare a bollore una pentola di acqua, salare e lessare i tagliolini per due minuti circa. Una volta scolati, unirli alle cime di rapa cotte e farle saltare aggiungendo la liquirizia in polvere e il Grana Padano DOP.

STEP 3

Impiattare e completare con una generosa grattata di Ricotta affumicata PAT.



elmex®



Marca N°1
raccomandata
da dentisti e igienisti*



*Fonte: Studio quantitativo ISTAT luglio 2022.
Marca #1 nella raccomandazione sotto le paroi.

PEPERONCINI RIPIENI

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Peperoncini toni piccanti	800	Grammi
Tonno sott'olio (sgocciolato)	400	Grammi
Acciughe sott'olio (filetti)	50	Grammi
Aceto di vino bianco	500	Millilitri
Acqua	500	Millilitri
Capperi sotto sale	1	Cucchiaino
Olio EVO Bruzio DOP	q.b.	
Sale	q.b.	
Menta fresca	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare e asciugare per bene i peperoncini, quindi rimuovere il picciolo e i semini interni. Trasferire i peperoncini in una casseruola con l'acqua e l'aceto, portare a bollore e far lessare per cinque-sei minuti circa. Scolarli e lasciarli capovolti su di un canovaccio pulito per una notte, cosicché si asciugano del tutto.

STEP 2

L'indomani, in un mixer, unire il tonno sgocciolato, i filetti di acciughe, i capperi dissalati e la menta, e frullare fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso. A questo punto, farcire i peperoncini con il ripieno.

STEP 3

Disporre i peperoncini ripieni all'interno di vasi di vetro sterilizzati, coprire con l'Olio EVO Bruzio DOP e chiudere. A questo punto, immergere i vasi in una pentola colma d'acqua, portare a bollore e lasciare sul fuoco per una mezz'ora circa. Lasciare raffreddare completamente prima di estrarre i vasi dall'acqua, riporre in un luogo fresco e asciutto e attendere un mese almeno prima di consumarli.



ARROSTO DI VITELLO AL FORNO

INGREDIENTI per 12 persone

Materie	Q.tà	Misura
Fesa di vitello	1	Chilogrammo
Aglione	2	Spicchi
Rosmarino	2	Rametti
Salvia	4	Foglie
Vino bianco	1	Bicchiere
Olio EVO	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	
Cipolla	1	Unità
Carota	1	Unità
Gambo di sedano	1	Unità

PROCEDIMENTO

STEP 1

Legare la carne con dello spago da cucina per mantenerne la forma durante la cottura.

STEP 2

In una casseruola capiente, rosolare l'aglio, il rosmarino e la salvia con un filo d'olio d'oliva. Aggiungere la carne e farla rosolare su tutti i lati.

STEP 3

Aggiungere la cipolla, la carota e il sedano mondati e tritati, sfumare con il vino bianco e lasciar evaporare.

STEP 4

Trasferire la carne in una teglia e infornare a 180°C per circa 1 ora, bagnando ogni tanto con il fondo di cottura.

STEP 5

Una volta cotta, lasciar riposare l'arrosto per qualche minuto, quindi affettarlo sottilmente e servirlo con il fondo di cottura.



BACCALÀ MANTECATO ALLA LIGURE

INGREDIENTI per 12 persone

Materie	Q.tà	Misura
Baccalà sotto sale	800	Grammi
Patate	650	Grammi
Scalogni	2	Unità
Aglione	1	Spicchio
Olio EVO	q.b.	
Limone	1	Unità
Pinoli	3	Cucchiari
Basilico	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Per prima cosa dissalare il baccalà per almeno 36 ore, meglio per 48. È consigliabile togliere il sale grossolanamente con le mani o una spugna pulita, poi risciacquare il restante sale in eccesso sotto acqua a corrente fredda e strofinando bene con le mani. Adagiare il pesce dentro una grossa bacinella piena di acqua fredda, e sostituire l'acqua ogni 6/8 ore, più frequentemente all'inizio quando il sale deve essere eliminato. In alternativa, comprare il baccalà già ammollato.

STEP 2

Una volta dissalato, togliere le spine in eccesso e la pelle, con un coltello a lama liscia.

STEP 3

A questo punto è il momento di tritare finemente lo scalogno e l'aglio e soffriggere leggermente, aggiungendo poi il baccalà tagliato grossolanamente a pezzi e le patate sbucciate, tagliate e bagnate.

STEP 4

Coprire con acqua e fare cuocere con il coperchio per 50-60 minuti

STEP 5

Una volta cotto e ammorbidito, aggiungere il succo del limone e i pinoli tritati finemente. Per una ricetta ligure al 100% è consigliabile usare il mortaio e infine aggiustare di pepe, sale e olio.

STEP 6

Cominciare a questo punto a scuotere la pentola fino a quando le patate e il baccalà non perderanno consistenza, formando la cremosità tipica di questo piatto. Mescolare con un cucchiaino gli ingredienti e servire caldo o tiepido.



P!CKERS

TUTTI PAZZI PER I PICKERS!



pickers.com

NEPITELLE CALABRESI

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Farina 00	350	Grammi
Uova	3	Unità
Ricotta	100	Grammi
Uva passa	100	Grammi
Zucchero semolato	30	Grammi
Zucchero a velo	30	Grammi
Scorza di limone	q.b.	
Scorza d'arancia	q.b.	
Sale	q.b.	
Brandy	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

In una terrina, lavorare la ricotta con lo zucchero a velo, quindi unirvi l'uva passa tritata, la scorza grattugiata del limone, quella dell'arancia e il brandy. Amalgamare bene gli ingredienti e mettere da parte.

STEP 2

Sul tavolo da lavoro, versare a fontana la farina, aggiungere due uova e lo zucchero semolato e iniziare a impastare a mano, mescolando progressivamente la farina alle uova. Lavorare l'impasto per trenta minuti circa, fino ad ottenere un composto uniforme e compatto. Ora, stendere molto sottilmente la pasta con il matterello e, con l'aiuto di un bicchiere, ricavare dei dischetti di circa otto centimetri di diametro.

STEP 3

Con una tasca da pasticciare, distribuire un po' di ripieno su ciascun dischetto. Bagnare il bordo dei dischetti con l'uovo sbattuto e richiuderli a mezzaluna, premendo bene sui bordi. Disporli in una teglia e cuocere in forno statico preriscaldato a 180° C per quaranta minuti. Lasciar freddare, quindi cospargere con lo zucchero a velo e servire.



CANNELLONI RICOTTA E SPINACI

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Rettangoli di pasta fresca all'uovo	12	Unità
Ricotta	500	Grammi
Spinaci lessati e tritati	300	Grammi
Parmigiano Reggiano grattugiato	100	Grammi
Besciamella	500	Millilitri
Salsa di pomodoro	500	Millilitri
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	
Noce moscata	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lessare i rettangoli di pasta in acqua salata per pochi minuti, poi scolarli e stenderli su un canovaccio.

STEP 2

In una ciotola, unire la ricotta con gli spinaci, metà del Parmigiano, sale, pepe e una grattugiata di noce moscata.

STEP 3

Distribuire il ripieno su ogni rettangolo di pasta e arrotolarlo per formare i cannelloni.

STEP 4

In una teglia, versare un po' di besciamella e disporre i cannelloni. Ricoprirli con la salsa di pomodoro e la restante besciamella.

STEP 5

Spolverare con il Parmigiano rimasto e cuocere in forno a 180°C per circa 25-30 minuti, finché saranno ben gratinati.





PROVA PHILADELPHIA VEGETALE



L'alternativa Vegetale
FRESCA, BUONA e CREMOSA
preparata con Mandorla e Avena.



ADATTO AI VEGANI





Più calcio, più salute.

Sangemini è l'acqua di chi vuole di più.

Ha il triplo del calcio (310 mg/l) rispetto alla media di una normale acqua minerale: così rinforza le tue ossa, nutre il tuo organismo e ti fa sentire bene.

Scopri di più su
sangemini.it



CAPITONE FRITTO

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Capitone (anguilla femmina)	1	Chilogrammo
Farina	q.b.	
Olio EVO	q.b.	
Aglio	2	Spicchi
Alloro	q.b.	
Peperoncino	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Pulire il capitone eliminando la testa e le interiora, sciacquare, quindi tagliarlo a pezzi di circa 5 cm.

STEP 2

In una padella capiente, scaldare l'olio extravergine d'oliva con gli spicchi d'aglio e qualche foglia di alloro.

STEP 3

Infarinare i pezzi di capitone e friggerli nell'olio bollente fino a che non risultino dorati e croccanti.

STEP 4

Scolare su carta assorbente, salare e servire caldo, magari con una spruzzata di limone.

photo courtesy mp1746(Mogens Petersen) @pixabay



CASA
OLEARIA
CARAPELLI[®]
FIRENZE
1893

*Il nostro modo,
il tuo stile*



Carapelli celebra un nuovo traguardo all'insegna della sostenibilità. Il Frantolio e Delizia, oli extravergine d'oliva ideali per la tua cucina di tutti i giorni, sono prodotti nel **primo stabilimento in Italia certificato Zero Rifiuti***. Questa importante certificazione testimonia che oltre il 90% dei rifiuti della gestione produttiva viene tracciato e recuperato contribuendo alla sostenibilità attraverso l'economia circolare.

**PRODOTTO CON
MAESTRIA IN UNO
STABILIMENTO
CERTIFICATO***

**ZERO
RIFIUTI**

www.carapelli.it



OlioCarapelli

*Azienda certificata con sistema di gestione Zero Rifiuti AENOR

TORTINO ANTI-SPRECO

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Carne avanzata (lessa, arrosto...)	200	Grammi
Verdure avanzate (spinaci, bietole, cavoli...)	200	Grammi
Salumi e formaggi avanzati	200	Grammi
Patate lesse	400	Grammi
Uova	3	Unità
Parmigiano grattugiato	70	Grammi
Burro	20	Grammi
Noce moscata	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Ridurre a pezzetti tutti gli ingredienti di pietanze avanzate e riunirli in una terrina, mescolandoli tra loro per insaporirli.

STEP 2

Schiacciare le patate in un'ampia insalatiera, aggiungere le uova e 50 gr di parmigiano grattugiato, condire con una grattata di noce moscata, una presa di sale e una macinata di pepe e amalgamare il composto sino a renderlo liscio e omogeneo.

STEP 3

Imburrare il fondo e i lati di una pirofila e stendere sulla base la metà del composto di patate. Disporvi sopra gli ingredienti avanzati riuniti nella terrina e completare con le patate rimanenti. Cospargere sulla superficie il resto del parmigiano e il burro a fiocchetti e infornare a 180 °C per circa 40 minuti, sino a doratura uniforme. Sfnare, lasciare intiepidire la preparazione per una decina di minuti e servire.



CAPPONE RIPIENO TRADIZIONALE

INGREDIENTI per 4 persone

PROCEDIMENTO

Materie	Q.tà	Misura
Cappone	2	Chilogrammi
Carne macinata (vitello o maiale)	200	Grammi
Salsiccia	100	Grammi
Pane rafferma ammollato nel latte	100	Grammi
Uova	2	Unità
Parmigiano Reggiano grattugiato	50	Grammi
Aglione	1	Spicchio
Rosmarino	q.b.	
Salvia	q.b.	
Alloro	q.b.	
Olio EVO	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	

STEP 1

Pulire il cappone, eliminando eventuali residui di piume, e asciugarlo bene.

STEP 2

In una ciotola, unire la carne macinata, la salsiccia sbriciolata, il pane ammollato e strizzato, le uova, il Parmigiano, l'aglio tritato, sale e pepe. Aggiungere anche un po' di rosmarino e salvia tritati.

STEP 3

Farcire il cappone con il ripieno scelto e chiudere l'apertura con spago da cucina o con degli stecchini.

STEP 4

In una teglia, disporre il cappone condito con olio, sale, pepe, e qualche rametto di rosmarino e foglie di alloro. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 2 ore, bagnando di tanto in tanto con il fondo di cottura.



LASAGNE CLASSICHE

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Sfoglia fresca di pasta all'uovo	500	Grammi
Carne macinata di manzo	500	Grammi
Passata di pomodoro	300	Grammi
Cipolla	1	Unità
Carota	1	Unità
Gambo di sedano	1	Unità
Latte intero	500	Millilitri
Farina 00	50	Grammi
Burro	50	Grammi
Parmigiano Reggiano grattugiato	100	Grammi
Olio EVO	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	
Noce moscata	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Preparare il ragù tritando finemente cipolla, carota e sedano, poi soffriggere in un tegame con olio d'oliva. Aggiungere la carne macinata e far rosolare. Unire la passata di pomodoro, regolare di sale e pepe e lasciar cuocere a fuoco basso per circa 2 ore.

STEP 2

Preparare la besciamella sciogliendo il burro, aggiungendo la farina e mescolando. Aggiungere gradualmente il latte caldo, mescolando fino a ottenere una crema liscia. Regolare di sale e di noce moscata.

STEP 3

In una teglia, alternare strati di sfoglia, ragù, besciamella e Parmigiano Reggiano.

STEP 4

Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 30-40 minuti, fino a quando la superficie sarà dorata e croccante.



POLPETTE DI LENTICCHIE

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Lenticchie già cotte	400	Grammi
Aglione	2	Spicchi
Scalogni	2	Unità
Uova	1	Unità
Pangrattato	q.b.	
Erbe aromatiche a piacere	1	Mazzetto
Olio per friggere	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Mondare gli spicchi d'aglio e gli scalogni, tritarli insieme alle erbe aromatiche e riunirli nel boccale del mixer insieme alle lenticchie, regolare di sale e di pepe e frullare sino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

STEP 2

Trasferire le lenticchie frullate in una terrina, mescolarvi l'uovo e incorporare poco per volta il pangrattato sufficiente a ottenere una consistenza facilmente modellabile con le mani, né troppo compatta né troppo morbida. Prelevare una noce di impasto alla volta e formare le polpette.

STEP 3

Scaldare abbondante olio in una padella capiente e immergervi le polpette poche per volta, friggendole uniformemente. Prelevare a mano a mano le polpette con una schiumarola e tamponarle delicatamente con carta assorbente da cucina per asciugarle dall'olio. Servire.



NOVITÀ



PER **LABBRA
& GUANCE**

COLORE DI UN ROSSETTO IDRATAZIONE DI **Labello**®

**SPF
30**



50anni
Gemma
di mare

COMPAGNIA ITALIANA SALI

MARCHIO
STORICO



Un **SALE...**
SPAZIALE!

La Qualità di sempre,
con uno stile... **STELLARE!**

tunnelstudios



Da così...

...a così!

NUOVI PACK!

UN NUOVO LOOK
PER **GEMMA DI MARE!**



Scopri tutte le
nuove grafiche!



PANETTONE CROCCANTE CON ZABAIONE

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Panettone	4	Fette
Tuorli d'uovo	4	Unità
Zucchero	4	Cucchiari
Vin Santo	½	Bicchierino

PROCEDIMENTO

STEP 1

Passare il panettone in padella fino a renderlo croccante.

STEP 2

Per preparare lo zabaione, mescolare con la frusta 4 tuorli e 4 cucchiari di zucchero e cuocere a bagnomaria fino a che non si addensa, aggiungendo il Vin Santo.

STEP 3

Servire con 1 fetta di panettone croccante e un po' di zabaione a parte.

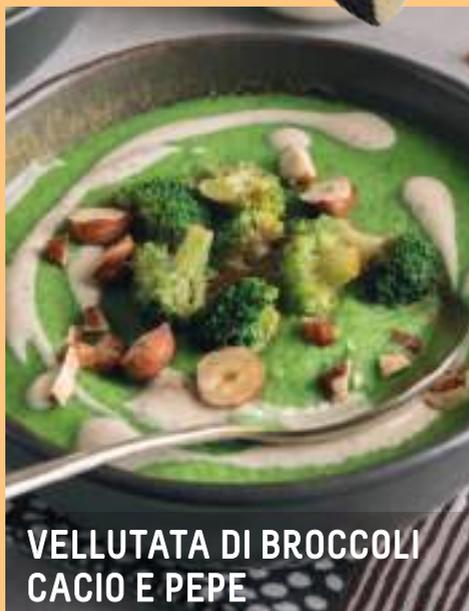


Biffi® che sugo!

Riscopri i sapori dell'Autunno,
con i Sugi Biffi puoi creare
tantissime ricette facili e gustose.
Provale tutte!



POLENTA
AI FUNGHI



VELLUTATA DI BROCCOLI
CACIO E PEPE



RISOTTO
ALLO ZAFFERANO

SCOPRI TUTTE LE RICETTE

SU   @biffi1852



www.biffi1852.it

TORTA CON PANETTONE E PERE

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Resti di panettone	600	Grammi
Pere	2	Unità
Rum	20	Millilitri
Cannella in polvere	q.b.	
Granella di zucchero (facoltativa)	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Mondare le pere, sbuciarle e tagliarne 1 a pezzetti e 1 a spicchi non troppo grossi. Affettare il panettone a strisce il più possibile regolari. Preparare una bagna diluendo il Rum in mezzo bicchiere di acqua e mescolandovi una presa di cannella; spennellarla sui resti di panettone, inumidendoli uniformemente in modo da compattarli.

STEP 2

Preriscaldare il forno a 160 °C. Foderare di carta da forno uno stampo a cerniera di 22 cm di diametro e distribuire sul fondo e sui lati la metà dei pezzi di panettone, schiacciandole un pochino in modo da non lasciare spazi vuoti. Mettere la pera a pezzetti e ricoprire con il resto del panettone. Adagiare sulla superficie la pera a spicchi, premendo un pochino per farla ben aderire.

STEP 3

Infornare la torta per circa 35 minuti, sino a doratura uniforme. Sfornare, lasciare raffreddare la torta e aprire lo stampo. Completare a piacere con una manciata di granella di zucchero e servire.



TORRONE DELLA TRADIZIONE

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Miele millefiori	500	Grammi
Zucchero semolato	300	Grammi
Mandorle tostate (o nocciole)	200	Grammi
Albumi d'uovo	2	Unità
Foglio di ostia alimentare	1	Unità
Scorza grattugiata di limone (opzionale)	1	Unità

PROCEDIMENTO

STEP 1

In una casseruola, scaldare il miele a fuoco basso fino a che diventa liquido, aggiungere lo zucchero e lasciare cuocere per uniformare gli ingredienti.

STEP 2

Montare a neve gli albumi e aggiungerli al miele, mescolando delicatamente.

STEP 3

Cuocere a fuoco basso, mescolando costantemente fino a che il composto non inizia a staccarsi dalle pareti.

STEP 4

Incorporare le mandorle tostate e mescolare bene.

STEP 5

Stendere il composto su una teglia foderata con l'ostia, livellando con una spatola e coprendo con un altro foglio di ostia.

STEP 6

Lasciare raffreddare completamente e tagliare il torrone in pezzi.





SPEZIE E SALI PER NUOVE ESPERIENZE *di Gusto*



Sapori sapientemente selezionati, racchiusi in un iconico vasetto dal design elegante e funzionale.
Tutta la fragranza delle materie prime che, grazie al pratico **macinello regolabile**, arricchisce di gusto ogni piatto.
Un'intera gamma da scoprire e da portare sulle tavole degli italiani.

SCOPRI DI PIÙ



www.drogheria.com

@ladrogheria1880



TORTELLINI IN BRODO

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Farina 00	300	Grammi
Uova	3	Unità
Carne di maiale macinata	200	Grammi
Mortadella	100	Grammi
Prosciutto crudo	100	Grammi
Parmigiano Reggiano grattugiato	150	Grammi
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	
Noce moscata	q.b.	
Brodo di carne (manzo e cappone)	1,5	Litri

PROCEDIMENTO

STEP 1

Preparare la sfoglia impastando la farina con le uova fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Lasciar riposare per 30 minuti.

STEP 2

Tritare la carne di maiale, la mortadella e il prosciutto, quindi unire al composto il Parmigiano, la noce moscata, il sale e il pepe. Il composto dovrà avere una consistenza morbida.

STEP 3

Stendere la sfoglia in uno strato sottile con il mattarello o la macchina impastatrice e tagliarla in quadrati di circa 3 cm per lato.

STEP 4

Porre un po' di ripieno su ogni quadrato, piegarlo a triangolo e poi avvolgerlo attorno al dito per ottenere la classica forma del tortellino.

STEP 5

Cuocere i tortellini nel brodo bollente per qualche minuto, fino a quando saliranno in superficie.



ZAMPONE CON LENTICCHIE

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Zampone	1	Chilogrammo
Lenticchie secche	300	Grammi
Cipolla	1	Unità
Carota	1	Unità
Gambo di sedano	1	Unità
Aglio	2	Spicchi
Alloro	1	Foglia
Olio EVO	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	
Concentrato di Pomodoro	q.b.	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Praticare sulla cotenna dello zampone con un ago diversi fori. Avvolgerlo in una garza o nella carta d'alluminio, immergerlo in una pentola d'acqua fredda, mettere sul fuoco, portare a bollore e lasciare cuocere a fuoco lento per 3 ore abbondanti.

STEP 2

Scaldare due cucchiaini d'olio in un tegame, aggiungere la foglia di salvia spezzettata, carota, sedano, sedano e cipolla mondati e tritati. Dopo 10 minuti aggiungere il concentrato, aggiustare di sale e di pepe, cuocere a fuoco moderato per 30 minuti.

STEP 3

Servire lo zampone affettato su un letto di lenticchie, decorando con qualche rametto di rosmarino se gradito.



PELLINI

"Vivi un'esperienza di gusto ogni giorno particolare e inconfondibile."

Scopri la collezione di capsule compatibili Nespresso®* realizzate con l'80% di alluminio riciclato, progettate per esaltare l'aroma e la qualità unica dei blend **PELLINI**. Varianti disponibili: **TOP**, **GRAN AROMA**, **CREMOSO**, **VIVACE** e **DECAFFEINATO**.



* il marchio non è di proprietà di Pellini Caffè S.p.A. nè di aziende ad essa collegate.

**“In piazza San
Cosimato faccio
crescere l'albero
del cioccolato;
in via del Tritone
l'albero del panettone
in viale Buozzi l'albero
dei maritozzi,
e in largo di Santa
Susanna quello
dei maritozzi con
la panna”.**

Gianni Rodari

“Il magico Natale”



RISI PRONTI

APRI - SCALDA - GUSTA!



SCOPRI DI PIÙ
SUL NOSTRO SITO

