

# Buonaidea

LA RIVISTA DI INFORMAZIONE, BUON CIBO E DIVERTIMENTO DEL GRUPPO POLI

## Clementine

Il gusto equilibrato dell'inverno

### TERRITORIO e DIVERTIMENTO

Rifugi gourmet in  
Trentino-Alto Adige

### BUON CIBO

Fantasia di cocktail,  
lo "spirito" delle feste

### SALUTE e BENESSERE

Aspettando Natale,  
prepariamo la Corona  
dell'Avvento



Anno 4 - Numero 10  
dicembre 2016

1 copia omaggio per i possessori di  
DupliCard.

Senza DupliCard e successive costo € 1



# Clementine, il gusto equilibrato

Frutto dell'incrocio tra due agrumi, racchiude il meglio delle caratteristiche di arancia e mandarino e ha conquistato il palato degli italiani diventando irrinunciabile durante le feste.

**P**rendete due tra gli agrumi più diffusi nel nostro Paese, arancia e mandarino, e uniteli prendendo le qualità migliori di uno e dell'altro. Così è nata la clementina, incrocio tra questi due frutti non a caso chiamata anche mandarancio. Un matrimonio di sapore apprezzato da tutti i palati, compreso quello dei bambini, che trova sempre spazio nei cenoni delle feste di fine anno.

#### **Sapore e salute**

La clementina ha ereditato caratteristiche da entrambi i "genitori". Esternamente infatti somiglia molto al mandarino: la grandezza e il colore della buccia sono simili, anche se la forma è più arrotondata e meno appiattita ai poli. La tinta della polpa, invece, è decisamente più scura e il gusto risente dell'influsso dell'arancia: un equilibrio



# dell'inverno



perfetto fra un sentore amarognolo e note dolci che rende questo agrume particolarmente gustoso. Rispetto all'arancia, poi, mancano i semi grossi e la scorza è molto più facile da eliminare: aspetti pratici che fanno diventare la clementina un comodo snack da portare con sé anche fuori casa, con un occhio di riguardo alla salute in quanto si tratta di un ottimo alleato del sistema immunitario nei mesi invernali. È ricca d'acqua, di sali minerali come potassio, ferro, calcio e fosforo, e contiene molte vitamine del gruppo A, B1, B2 e B3, utili al metabolismo e all'assorbimento di sostanze nutritive. In più è talmente ricca di vitamina C che ne bastano due al giorno per coprire il fabbisogno giornaliero di questo antiossidante naturale.

## **Origine e varietà**

Ciò che è certo è che la clementina deve il suo nome a un religioso, anche se l'identità del suo "inventore" non è chiara. Secondo alcuni, l'incrocio fra l'arancia e il mandarino fu scoperto casualmente da padre Clément Rodier a Orano, in Algeria, attorno al 1940. Per altri invece fu il sacerdote Pierre Clément a dare vita a questa pianta con un esperimento intenzionale qualche anno prima. E c'è poi una terza ipotesi che vede l'albero non originario dell'Africa del Nord, ma dell'estremo Oriente: secondo questa versione, padre Rodier l'avrebbe importato dalla Cina trovando poi terreno fertile per la sua coltivazione sulle coste del Mediterraneo, tanto che Tunisia, Algeria e Spagna sono ancora oggi i Paesi che producono più clementine, seguiti dalle regioni dell'Italia meridionale. Dal sud del nostro Paese provengono infatti alcune delle varietà più appetitose come la clementina di Calabria IGP, con una polpa succosa, un diametro fra 16 e 18 mm e scarsità di semi; la Clemenrubi-Caffin, precocissima, zuccherina e con poca acidità; la Nova (o Clemenvilla), rotondeggiante e leggermente schiacciata ai poli con una buccia liscia e sottile; e la Hernandina-Rubino, tipologia tardiva e con maggiore acidità.

## **"Parenti" dal mondo**

Allargando gli orizzonti geografici si scopre poi che la clementina mediterranea ha un cugino dall'altra parte del mondo: dal Giappone arriva infatti il satsuma, detto anche miyagawa, che come l'agrume europeo è un incrocio tra una varietà di arancia e una di mandarino; il suo sapore vira però leggermente sull'acidulo. Nella famiglia allargata delle clementine rientra anche la tangerina: tecnicamente è anch'essa un incrocio, anche se in Europa viene venduta come varietà di mandarino; il suo nome deriva dal porto di Tangeri, in Marocco, da dove partivano i bastimenti che rifornivano di agrumi i mercati d'Oltreoceano.

[ segue ]

**Dal primo al dessert**

Soprattutto da novembre a marzo, la clementina è una presenza fissa nel cesto della frutta che compare sulla tavola a fine pasto: pochi secondi per togliere la buccia con il coltello ed è già pronta per essere mangiata al naturale. Ma non va dimenticata la possibilità di preparare ottimi succhi, di usarla a pezzi nella macedonia o di impiegare la come base per profumate confetture, magari abbinandola all'arancia o al mandarino. Un'idea sana per il dessert o per la colazione è la torta alle clementine: in questo modo si ricicla anche la scorza dell'agrume, che viene tagliata in piccoli pezzi e amalgamata a uova, zucchero e mandorle tritate per ottenere il composto da infornare. I più disposti a sperimentare possono osare infine con secondi in cui la clementina a spicchi o sotto forma di succo è abbinata a seppie o pesce spada o con i tagliolini alle clementine: se vi sembra strano abbinare pasta e agrumi, pensate che nella ricetta ci sono anche lo scalogno, le zucchine e i pistacchi per creare una perfetta armonia di sapori.

## Protagonista anche in insalata

Il sapore peculiare delle clementine permette di utilizzarle anche in maniera inconsueta per un frutto. Provate ad esempio a preparare un'insalata originale e colorata per accompagnare secondi di pesce, piatti semplici di carne alla piastra e formaggi stagionati.

Come base usate valeriana mischiata a radicchio rosso o indivia, e arricchitele con clementine a spicchi (eventualmente tagliati a metà), noci, pezzetti di avocado, semi di sesamo e, se li gradite, degli anelli sottili di cipolla rossa. Le clementine torneranno utili anche per il condimento, per il quale potete unire il succo degli agrumi a olio extravergine d'oliva e sale.



## A base di mandarino

A dicembre scelti per voi!

Tipici frutti invernali, i mandarini sono ottimi da gustare al naturale, in spicchi o spremuti, ma costituiscono anche la base di molti prodotti: dalle bevande rinfrescanti per i bambini ai liquori, passando per i sorbetti. Ecco alcuni dei più sfiziosi, che abbiamo selezionato per voi e che sono disponibili nei nostri punti vendita.

### Mandarinetto Isolabella

Un distillato che ha fatto la storia dell'industria lombarda liquori, vini e affini. Il prodotto è il risultato di un infuso, in alcool puro, di scorze ed essenze dei mandarini più fragranti, maturati sotto il sole mediterraneo.



### Punch Moccia

Si consuma caldo da solo o come ingrediente per drink ricercati. La formula originale è una miscela di infusi pregiati e preziosi oli essenziali di arancio, di mandarino o di distillati di rum provenienti dalle terre caraibiche. Il risultato è un liquore molto aromatico e vigoroso.



### Sorbetto Primia al mandarino

Una specialità golosa e genuina da servire con vodka o frutta e biscotti a pezzi per viziare gli ospiti a cena. Leggero e fresco, si può gustare anche al naturale per la gioia di grandi e piccini. Per assaporarlo al meglio, si consiglia di estrarlo dal congelatore 10-15 minuti prima di essere consumato.



### San Benedetto baby drink

Una bibita non gasata, senza conservanti né coloranti, a base di acqua minerale e camomilla, e al gusto di mandarancio. Pensata appositamente per i bambini più piccoli, è disponibile in un pratico formato da 250 ml.



## PRIMO PIANO

2 Clementine, il gusto equilibrato dell'inverno

## TERRITORIO e DIVERTIMENTO

- 7 Rifugi gourmet in Trentino-Alto Adige
- 12 Mountain Christmas, la montagna in paese
- 15 Caminar, magnar en tant che vegn Nadal
- 16 Capodanno a Merano tra terme e pattini e A Canale il presepe è vivente
- 18 Bari e Alberobello, Natale tra storia e luci



## BUON CIBO

- 20 Fantasia di cocktail, lo "spirito" delle feste
- 24 Sottoli che passione, gusto contadino, moderna praticità
- 26 Lebkuchen, quel profumo che sa di festa
- 28 Frutta secca Primia



## LE BUONE RICETTE

- 32 Mele al forno con spezie
- 33 Insalata di surimi, gamberetti e clementine
- 34 Ravioloni con salsa di noci
- 35 Torta salata di verza con crumble pomodoro e noci
- 36 Involtini di pesce allo zafferano e mela
- 38 Dolcetti natalizi miele e noci



## BLOG

40 Riprendersi il proprio tempo, consigli dal web

## SALUTE, FAMIGLIA e BENESSERE

- 42 Aspettando Natale, prepariamo la corona dell'Avvento
- 46 Babbo Natale per i bambini, tra storia e magia
- 51 La dieta che ci allunga la vita

## AMBIENTE e COLLETTIVITÀ

53 Attività solidali per le feste, tra associazioni e volontariato

## MONDO DUPLICARD

56 Coltiviamo i vostri progetti - 3ª edizione

## PRONTI A PARTIRE?

61 I viaggi di Poli



# Sommario



## TUTTE LE RICETTE *di questo numero*

### ANTIPASTI:

- 33 Insalata di surimi, gamberetti e clementine
- 35 Torta salata di verza con crumble pomodoro e noci

### PRIMI:

- 10 Gulaschsuppe
- 34 Ravioloni con salsa di noci

### CONTORNI:

- 4 Insalata di clementine

### SECONDI:

- 36 Involtini di pesce allo zafferano e mela

### DOLCI:

- 19 Cartellata
- 26 Lebkuchen
- 27 Eisenlebkuchen
- 32 Mele al forno con spezie
- 38 Dolcetti natalizi miele e noci

la frutta secca



Abbasciano

Importiamo e confezioniamo  
frutta secca da tutto il mondo... dal 1947...  
**SULLA TUA TAVOLA, SOLO IL MEGLIO!**



**Abbasciano Snc**

Via 8 Marzo, 4 | 38121 GARDOLO - TRENTO | Tel. 0461.991688 | Fax 0461.993709 | [www.abbasciano.com](http://www.abbasciano.com) | [abbasciano@abbasciano.com](mailto:abbasciano@abbasciano.com)

# Rifugi gourmet in Trentino-Alto Adige

Cucina tipica, paesaggi mozzafiato, personale accogliente, esperienze uniche: lasciatevi conquistare dal Trentino-Alto Adige e regalatevi una pausa nel cuore delle Dolomiti nei rifugi ad alta quota.



**B**uon cibo e montagna: per riposarsi dopo una giornata passata sugli sci o camminando lungo i sentieri, non c'è niente di meglio di una sosta golosa in un rifugio ad alta quota. In Trentino-Alto Adige sono numerosi quelli che offrono ristoro e relax agli amanti delle vette, regalando momenti di piacere e indimenticabili paesaggi, da gustare assaporando le prelibatezze locali.

## Rifugio Fuciade, 50 anni tra le montagne (Passo San Pellegrino)

Una storia di oltre 50 anni, quella del Rifugio Fuciade ([www.fuciade.it](http://www.fuciade.it), tel. 0462 574281): in un alpeggio a 1982 metri di altitudine, all'inizio degli anni '60, tre sacerdoti costruirono il Rifugio che offriva ristoro a chiunque capitasse da quelle parti. Nel 1983 la gestione è passata nelle mani di Sergio, nipote di

[ segue ]

uno dei tre fondatori, e della moglie Emanuela: l'edificio, ristrutturato, oggi conta sette camere per gli ospiti e una cucina che sforna piatti unici come ravioli alle pere selvatiche, zuppa di patate e porcini, fagot de mont. Il rifugio si raggiunge da Passo San Pellegrino con una camminata di 40 minuti.

#### Rifugio Sores, in gita con la famiglia

Per chi ama le gite in famiglia o in coppia, il Rifugio Sores - Family Adventure Hotel ([www.hotelrifugiosores.it/family](http://www.hotelrifugiosores.it/family), tel. 0463 463500) è la struttura ideale: si trova sull'altopiano della Predaia e organizza numerose e rilassanti escursioni con le ciaspole. Gestito da oltre 15 anni dalla Signora Maria Teresa, il rifugio è dotato anche di un centro benessere. Il ristorante serve specialità tipiche e fa parte dell'associazione "Strada della Mela e dei Sapori delle Valli di Non e di Sole" per la valorizzazione dei prodotti locali di queste valli: la mela Melinda DOP d'Italia, il Trentingrana, il Casolét, la Mortandèla affumicata e il Gropello di Revò.

#### Rifugio Orso Bruno, al centro dello Skirama Dolomiti

Situato in posizione panoramica e soleggiata, al centro delle località di Madonna di Campiglio, Folgarida, Daolasa e Marilleva, in Val di Sole, il Rifugio Orso Bruno ([www.rifugioorsobruno.it](http://www.rifugioorsobruno.it), tel. 0463 796160) è meta ideale in inverno in quanto costituisce il fulcro dello "Skirama Dolomiti", complesso sciistico tra i più grandi d'Europa. La zona più alta e panoramica del rifugio è il ristorante che permette, grazie ad ampie vetrate, di avere una vista a 360° sull'intero comprensorio sciistico e Dolomitico. Tra le specialità da gustare ci sono tanti piatti sfiziosi: dalla minestra d'orzo agli gnocchi di ricotta, dagli strangolapreti agli spatzle, passando per la polenta con cervo.

Costruito più di quarant'anni fa e ampliato negli anni, il rifugio offre servizio di ristorazione e dispone di 19 rustiche camerette. È raggiungibile con la Telecabina di Daolasa, frazione di Mestriago (Località di Commezzadura).

#### Relax al Malga Millegrobbe (Lavarone)

Buon cibo, relax, paesaggio mozzafiato: queste le parole chiave del rifugio Malga Millegrobbe ([www.malgamillegrobbe.it](http://www.malgamillegrobbe.it), tel. 348 7476813), ricavato in un'antica malga cimbra a 1400 metri di altitudine. Formaggi freschi, selvaggina cucinata con cura e vini scelti sono gli ingredienti della cucina del rifugio, che fa assaporare a tutti i veri sapori del Trentino. Per rigenerarsi si può provare il Centro Wellness Millegruam del rifugio, con bagno a vapore, sauna finlandese, biosauna, due docce emozionali e cascata di ghiaccio. La





Malga Millegrobbe si trova in una grande radura, all'interno del Centro fondo di Millegrobbe.



Foto: Malga Millegrobbe

### Rifugio Comici, dedicato al grande alpinista (Val Gardena)

Per gustare un aperitivo immersi nel panorama dolomitico, la sosta ideale è al Rifugio Emilio Comici ([www.rifugiocomici.it](http://www.rifugiocomici.it), tel. 0471 794121), dedicato al famoso alpinista e speleologo, dove vino o champagne sono accompagnati da stuzzichini e bocconcini a base di pesce e frutti di mare. Durante l'inverno si organizzano le "Special Nights", serate a tema per godere del paesaggio delle Dolomiti anche sotto le stelle. Costruito nel 1955 ai piedi del Sassolungo, il rifugio sorge a 2154 metri, in una frazione di Val Gardena; per raggiungerlo, si cammina per 40 minuti lungo il sentiero N. 526 partendo dal Passo Sella (2179 metri) e attraversando la zona chiamata Città dei Sassi. In alternativa, si arriva al Rifugio con la funivia del Sella o da Plan de Gralba.

### Pic Pre, rifugio con vista (San Cassiano)

Dal Piz Sorega, scendendo la pista n° 12 o quella da slittino, si incontra il rifugio Pic Pre ([www.picpre.it](http://www.picpre.it), tel. 0471 840108), tipica baita di montagna con cucina tirolese. Aperto durante la stagione invernale, il rifugio si caratterizza per un tetto in vetro che permette, anche nelle giornate nevose, di godere al caldo del paesaggio circostante. Una volta alla settimana, il rifugio organizza una cena speciale: in questi casi, la baita è raggiungibile dalla stazione a valle del Piz Sorega con il gatto delle nevi o la motoslitta. Per chi a fine serata volesse scendere in sci o slittino, il rifugio mette a disposizione delle fiaccole.

### Pralongia, nel cuore delle Dolomiti (Corvara)

L'albergo Rifugio Pralongia si trova a 2157 m di altezza nell'Alta Badia, nel cuore delle Dolomiti, e prende il nome dall'altopiano del Pralongia situato sopra Corvara e San Cassiano. Qui cucina altoatesina e raffinatezze italiane si incontrano per regalare momenti di vero piacere a tutti

[ segue ]

gli ospiti, a pranzo, a cena o per una pausa pomeridiana. Durante la stagione invernale il Rifugio, che si trova al centro del carosello sciistico dell'Alta Badia, è raggiungibile con la seggiovia del "Pralongià", tra Corvara e il Passo Campolongo, o con una passeggiata con le ciaspole. Per informazioni: tel. 0471 836072, o [www.pralongia.it](http://www.pralongia.it).

#### Rifugio Lee, pausa con piatti stellati (Val Badia)

Costruito nel 1961, il Rifugio Lee ([www.rifugiolee.it](http://www.rifugiolee.it), tel. 347 2383927) accoglie gli ospiti con specialità della cucina ladina dell'Alto Adige e con alcuni piatti gourmet, creati da cuochi stellati per unire tradizione e innovazione. Ingredienti tipici come ad esempio patata, orzo, carne, latticini vengono valorizzati dalle ricette locali, utilizzando prevalentemente prodotti altoatesini di qualità. Il piatto tipico sono le costine di maiale al forno cucinate con la birra e i crauti. Raggiungibile da Badia con la seggiovia quadriposto S. Croce, il rifugio Lee si trova a destra della stazione a monte dell'impianto.

## Piatto tipico

### Gulaschsuppe, la zuppa ungherese amata in Alto Adige

Voglia di una zuppa calda per riscaldarvi dopo una giornata in montagna? Una delle più tipiche è la Gulaschsuppe, di origine ungherese ma molto diffusa anche da noi.

Per farla a casa, fate soffriggere una cipolla tritata in abbondante burro, poi aggiungete 300 grammi di carne di manzo tagliata a dadini e fate rosolare. Insaporite con sale, pepe e un cucchiaino di paprica. Quindi, bagnate tutto con mezzo bicchiere di vino rosso e fate evaporare. Versate nella pentola un litro e mezzo di brodo di carne e portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate cuocere per un'ora. Quando siete a metà cottura, aggiungete 200 grammi di patate pelate e tagliate a dadini, un cucchiaino di concentrato di pomodoro, la scorza di limone grattugiata e una foglia di alloro.



## Emilio Comici, l'angelo delle montagne

**L**eonardo Emilio Comici: questo il nome dell'alpinista e speleologo italiano a cui è dedicato il Rifugio Comici ai piedi del Sassolungo. Nato a Trieste il 21 febbraio del 1901, Comici è stato uno dei più grandi talenti nella storia dell'alpinismo e dell'arrampicata. Fin da piccolo si interessò alla speleologia, salvo poi dedicarsi a una passione ancor più grande: le montagne. Si trasferì a Misurina nel 1932 per lavorare come guida alpina e per allenarsi, collezionando un'impresa dopo l'altra: la prima via di sesto grado italiana sul Sorapiss, la salita slegata in tre ore lungo la parete nord della Cima Grande di Lavaredo, le vie sulla Nordovest del Civetta, sulla Cima d'Auronzo o, l'ultima, sul Salame del Sassolungo. Aprì circa 200 nuovi itinerari e leggendarie vie ferrate: di questi successi ne approfittò la propaganda fascista, promuovendolo a idolo del momento e premiandolo con una medaglia. Tuttavia, proprio tra le sue montagne Comici perse la vita, a 39 anni, cadendo da una parete su cui si stava allenando. In seguito alla tragedia, i suoi scritti furono raccolti nel volume postumo "Alpinismo eroico", da cui emerge la spontaneità e l'immediatezza dell'alpinista triestino.



# Delicious<sup>®</sup> DOUBLE

Il doppio del gusto

*Novità!*



Le altre acciughe non ti  
sembreranno più le stesse.

Double è la nuova alice arrotolata  
Delicious. Due volte più grande,  
due volte più buona.



PARMA DAL 1974

# Mountain Christmas, la montagna in paese

Dal 2 dicembre all'8 gennaio il centro della Val Gardena si trasforma in un borgo d'alta montagna per ospitare la seconda edizione della kermesse natalizia.

**V**alorizzare le produzioni locali, celebrando l'arrivo delle festività di fine anno creando qualcosa di unico, pensato non solo per i turisti ma anche per gli abitanti del posto. È l'obiettivo dichiarato di Mountain Christmas, kermesse natalizia giunta alla seconda edizione, in programma a Selva di Val Gardena, perla delle Dolomiti e rinomata località sciistica. Per oltre un mese, dal 2 dicembre all'8 gennaio 2017, le strade del centro si trasformeranno nella fedele riproduzione di un paesino d'alta montagna, con un percorso di stand ed espositori lungo diverse centinaia di metri. Qui sarà possibile vedere e acquistare i prodotti più tipici della Val Gardena, come decorazioni e sculture in legno, abiti tradizionali o anche cibi e vini, dai biscotti di pan pepato al vin brulé.

## Un mercatino unico

Irene Delazer è la direttrice dell'associazione turistica di Selva di Val Gardena, organizzatrice e promotrice di Mountain Christmas: «È una manifestazione un po' particolare, perché qui ci troviamo a 1563 metri sul livello del mare e – inoltre – non avevamo uno spazio abbastanza grande e piano per farci un mercatino natalizio. Dovendo dunque inventarci qualcosa, abbiamo pensato di ricreare per le vie del paese un villaggio di montagna». Il "paesello" di Mountain Christmas si snoda lungo un percorso pedonale, un saliscendi naturale che diventa la sua caratteristica principale e gli permette di differenziarsi dagli altri mercati natalizi.

## Impianto storico in miniatura

«Abbiamo creato delle piccole casette in legno, ognuna diversa dall'altra. Per coronare tutto questo però – prosegue la direttrice – serviva qualcosa che attirasse



la gente. Abbiamo pensato che di solito si viene qui per sciare e, allora, abbiamo realizzato la miniatura di un impianto storico, con una stazione a monte e una a valle e gli orsetti che sbucano dalle finestre. È come una specie di grande gioco, dall'atmosfera molto particolare con 12 gondole rosse, le cabinette degli impianti di risalita, che sovrastano tutta la linea del mercatino».

## Le eccellenze locali

Gli espositori sono tutti di Selva e offrono una panoramica praticamente completa su tutte le produzioni tipiche della Valle: vin brulé, birra, cioccolata calda, bombardino, senza dimenticare i souvenir, gli addobbi natalizi e gli altri oggetti dell'artigianato locale, dal legno alla lana. «Ogni fine settimana – spiega la direttrice Delazer – ha un tema diverso. Iniziamo con la gastronomia, facciamo degustazioni varie; poi il

## Selva, la principessa delle Dolomiti

Con i suoi 1563 metri sul livello del mare, Selva è il comune più "alto" della Val Gardena. Sorge nel cuore delle Dolomiti, ai piedi del massiccio del Sella, collegata dal passo omonimo e dal Passo Gardena a Val Badia e Val di Fassa. Il turismo ha reso questo piccolo centro abitato una delle località turistiche più conosciute, amata soprattutto dagli appassionati di sport invernali. Selva di Val Gardena ha accesso diretto al Sellaronda, il giro sciistico intorno al Sella, che è parte del comprensorio sciistico Dolomiti Superski, uno fra i più vasti e completi del mondo che include 12 valli, 1200 km di piste e 450 impianti ([www.dolomitisuperski.com](http://www.dolomitisuperski.com)). Per informazioni: [www.valgardena.it](http://www.valgardena.it)



## Le rovine di Wolkenstein

Fra le attrazioni più suggestive della zona ci sono le rovine del castello di Wolkenstein. Si trovano a quota 1600 metri, sulla parete dello Stevia. Edificato agli inizi del XIII secolo, fu ereditato da Michael von Wolkenstein all'inizio del Quattrocento. Venne distrutto da un assalto veneziano e poi ancora - nel 1525 - da una caduta di massi. Le sue rovine, che conservano la pianta triangolare, colpiscono soprattutto per la posizione strategica, che permetteva un controllo perfetto sull'imboccatura della valle e oggi garantisce ai visitatori una vista mozzafiato.



secondo fine settimana ci dedicheremo ai giochi per bambini e tutto ciò che è dedicato all'infanzia. Ogni anno cerchiamo di costruire qualcosa in più, qualcosa di nuovo. Quest'edizione abbiamo realizzato una sorta di baita aperta, che faccia da punto di ritrovo. Nel fine settimana dedicato ai bambini si faranno il pane e i biscottini, in quello successivo saranno ospitate le tradizioni dell'arte del lavorare il legno».

### Atmosfera natalizia

Il tutto accompagnato - naturalmente - dalle classiche manifestazioni del periodo natalizio, con tanto di cori, canti tradizionali, un'esposizione di presepi e un particolare calendario dell'avvento. «Cerchiamo - conclude Irene Dalazzer - di portare qualcosa di speciale, così che le persone si divertano. Già l'anno scorso è andata bene, pur senza fare tanta pubblicità. Quest'anno se ne parlerà di più, per cui aspettiamo più visitatori. Siamo pronti».



# Dalla Torre

val di non

dal 1935...

*Nuovo*  
*Burro*  
*Senza*  
*Lattosio*



## *La Qualità fatta per Tutti*

Pur mantenendo intatte morbidezza, profumo e gusto, il *Burro Senza Lattosio* Dalla Torre ha caratteristiche di assoluta innovazione.

A rendere unico questo prodotto, non solo l'assenza di lattosio, ma anche di zuccheri e lo 0% sale. Queste particolarità lo distinguono da altri prodotti "semplicemente delattosati" e ne fanno un alimento adatto a quella fascia di consumatori che, da sempre, sono alla ricerca di cibi adatti alle loro patologie.

Tutti lo possono consumare.

# Gli eventi più belli



## Caminar, magnar en tant che vegn Nadal

A Nago un pranzo itinerante tra stradine e antichi cortili, un tour nella tradizione accompagnati dai canti dell'Avvento.

**N**atale è festa, condivisione, colori, suoni e profumi. Natale è un momento per stare tutti insieme e godersi l'aria di festa che aleggia tutt'intorno. Non c'è niente di meglio quindi di un pranzo affollato, ma per evitare gli interminabili banchetti statici in cui si è costretti a rimanere ore e ore seduti a un tavolo, la soluzione è dietro l'angolo (letteralmente).

### Giro di gusto

Domenica 18 dicembre, in attesa della Natività ormai prossima, la comunità di Nago, alle pendici del Monte Altissimo, si anima con "Caminar, magnar en tant che vegn Nadal": un pranzo all'aperto e itinerante per le strade della cittadina. Le vie del paese si accendono di profumi e sapori grazie a un percorso gastronomico con punti di ristoro situati in caratteristiche piazze, cortili e antichi borghi suggestivi. Si parte dalla "Piazola" di fianco alla Chiesa di San Vigilio (nell'omonima via) dove si può acquistare il biglietto per partecipare alla manifestazione e si ritira la cartina per iniziare il tour. Nella seconda tappa, in piazza Primon, si potrà gustare il bro' brusà con pane alle molche (ossia i fagioli passati con pane alle scorze d'oliva); è la volta della tappa "Borganof" (in via Arturo De Bonetti) per le tagliatelle al cinghiale del Baldo. Polenta e mortandela con broccoli di Torbole conditi all'olio di oliva saranno serviti nella

"cort" (corte) di via Naschione. Seguendo le indicazioni si arriva nell'antico cortile di Sarasai con pozzo della famiglia De Bonetti per il tradizionale Zelten della nonna. A "Ortesé" (via Castel Penede) vi attendono le crêpe con marmellata o cioccolato. Per concludere e digerire, si ritorna al punto di partenza per sorseggiare grappe trentine. La manifestazione è curata dalle associazioni di Nago con il patrocinio del Comune. Come ricordano gli organizzatori, il percorso è libero quindi "Te poi nar do che te voi". A ogni postazione inoltre musiche e canti natalizi attendono i commensali itineranti.

### Dove, come e quando

L'appuntamento per il pranzo itinerante è in piazza a Nago alle 11.30 di domenica 18 dicembre. Il costo del biglietto è di 12 euro per gli adulti e di 3 euro per i bambini fino ai 10 anni. Ma la festa a Nago inizia già sabato 17 dicembre quando alle 15, di fianco alla chiesa parrocchiale, aprirà il Villaggio di Babbo Natale con elfi, renne e nonna Natalia pronti ad accogliere i bambini. Alle 19, sempre al Villaggio, seguirà "El Filò del Sabo" con degustazione di castagne, vin brulé e cioccolato calda circondati dalle musiche natalizie della Scuola Musicale Alto Garda. Per informazioni: Davide di Bicinago, 348 3663801.



## Capodanno a Merano tra terme e pattini

Non solo il tradizionale e colorato mercatino, l'ultimo giorno dell'anno lo si può passare tra una sauna al fieno biologico e volteggi sulla pista di ghiaccio.

**T**rascorrere l'ultimo dell'anno tra una coccola alle terme, qualche evoluzione sulla pista di pattinaggio, una passeggiata tra le bancarelle e i fuochi d'artificio in piazza. Dove? Nel centro di Merano. I festeggiamenti iniziano già la mattina del 31 dicembre, al Mercatino di Natale, percorrendo la passeggiata Lungo Passirio dove si potranno gustare golosità tipiche ascoltando la tradizionale musica natalizia. Per concludere le fatiche del vecchio anno e iniziare quello nuovo belli rilassati, si può poi fare una capatina alle Terme Merano tra saune al fieno biologico dell'Alto Adige e la nuovissima "Stanza della neve". Dopo essersi nuovamente rifocillati con un'altra visita alle bancarelle, è tempo di indossare i pattini e volteggiare sulla pista del ghiaccio allestita in piazza delle Terme. Tutto questo sempre accompagnati dalla musica, prima dai deejay poi dalle band. La Mezzanotte sarà annunciata dai rintocchi del Duomo e dai botti e dai bagliori dei fuochi d'artificio che illumineranno il Lungo Passirio, la cupola del Kurhaus e tutto il centro cittadino.

### Dove, come e quando

Ecco i luoghi e gli orari di San Silvestro a Merano. Le bancarelle del mercatino di Natale rallegrano la passeggiata Lungo Passirio, piazza Terme e piazza Duomo e il 31 dicembre rimangono aperte dalle 10 alle 17. Per informazioni: [mercatini.merano.eu](http://mercatini.merano.eu). Le Terme, per l'ultimo dell'anno, seguono l'orario 9-17: tutte le informazioni su [www.termemerano.it](http://www.termemerano.it). Sulla pista di pattinaggio, allestita sempre da Terme Merano, è possibile divertirsi dalle 10 alle 20 (possibilità di noleggio pattini in loco).



## A Canale il presepe è vivente

Accanto ai pastori con i loro animali e alla Sacra Famiglia rivivono antichi mestieri e usanze di un tempo. Per tutti vin brulé, tè e Strudel.

**C**anale di Tenno è uno dei quattro borghi che costituiscono Ville del Monte, la frazione più estesa di Tenno, e il 26 dicembre da anni si trasforma in un presepe vivente. La notte del 24 dicembre, a partire dalle 22, il corteo dei pastori accompagna la Sacra Famiglia alla chiesa per la Messa di Mezzanotte. Poi il 26 dicembre la Sacra Famiglia è sistemata in uno degli antichi vòlt della frazione, che ricrea l'atmosfera della stalla, con gli animali che attorniano i figuranti. La Sacra Famiglia è scelta ogni anno tra gli abitanti del paese che abbiano avuto un bimbo nei mesi precedenti il Natale. Accanto a questa scena, negli altri vòlt e in piazza i figuranti – tutti abitanti e volontari di Ville del Monte – mettono in scena gli antichi mestieri e le antiche consuetudini contadine tipiche della zona: c'è chi fa il bucato con la cenere, chi carda la lana, chi batte il ferro, chi impasta il pane, chi risuola le scarpe, chi lavora in legno. Per l'occasione, i volontari preparano vin brulé e tè nella cucina del borgo, offrendo anche dello strudel ai visitatori.

### Dove, come e quando

L'appuntamento con il presepe vivente è il 26 dicembre dalle 14 alle 18. Il borgo di Canale è raggiungibile da Riva del Garda (indicazioni per Tenno/Madonna di Campiglio): a Ville del Monte, bivio sulla destra con indicazioni Canale. Oppure venendo da Trento, seguendo indicazioni per Sarche/Terme di Comano/Fiavé/Riva del Garda fino a Ville del Monte. È possibile parcheggiare al borgo oppure a Ville del Monte e salire poi a piedi per una viuzza lastricata (5 minuti) oppure ancora al Lago di Tenno e poi arrivare con una passeggiata pianeggiante di circa 20/30 minuti.



## Gli altri eventi da non perdere...

### **Domenica 11 dicembre, Gourmet Skisafari – Alta Badia**

La cucina stellata a 2000 metri, nel cuore delle Dolomiti. Gli chef stellati dell'Alta Badia, insieme ai loro colleghi internazionali, delizieranno gli sciatori presso le baite Club Moritzino, I Tablá, Bioch, Piz Arlara e Col Alto. Gli sciatori avranno dunque la possibilità di spostarsi sugli sci da una baita all'altra, dove degusteranno i piatti degli chef. Prezzo per le cinque creazioni gourmet: 50 euro (vini inclusi). I biglietti si possono acquistare direttamente presso i rifugi aderenti. Orario: dalle 11 alle 15. Per informazioni [www.altabadia.org](http://www.altabadia.org)

### **Dicembre, Polvere di stelle e pista di pattinaggio Lana**

A dicembre, ogni fine settimana (e il 31 dicembre), le bancarelle natalizie rallegheranno il centro dalle ore 10 alle ore 19.30, mentre gli stand gastronomici rimarranno aperti fino alle 21 (il 24 dicembre orario ridotto dalle ore 10 alle ore 13.30). Inoltre, dall'8 al 31 dicembre, la tenuta Rosengarten (in centro), si trasforma in una pista di pattinaggio aperta tutti i giorni: dal lunedì al venerdì dalle 14 alle 18, il sabato e la domenica dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 18. Possibilità di noleggio pattini. Per informazioni: [www.weihnachteninlana.it](http://www.weihnachteninlana.it)

### **31 dicembre, Fire & Ice Ski Show – Valdaora**

Uno ski show mozzafiato, organizzato dalla scuola di sci Kron di Valdaora/Rasun e dalla scuola di sci Cima. Salti spettacolari, musica, fuoco e vin brulé per riscaldarsi. La durata è di circa un'ora, a partire dalle ore 18 e lo spettacolo, dopo l'ultimo dell'anno, continuerà fino al 16 marzo ogni giovedì sera. A seguire party fino a tarda notte nell'après-ski Gassl presso la stazione a Valle dell'impianto Olang1+2 (cenone su prenotazione al 0474 592087). Per informazioni: [www.kronplatzevents.com](http://www.kronplatzevents.com)

### **Dal 13 gennaio, Formaggio, vino e design Obereggen**

Tutti i venerdì, presso la nuova baita Oberholz a 2100 metri di altitudine (gioiello architettonico dell'Obereggen), i casari del Becherhof, produttori del formaggio della Val d'Ega, offrono una degustazione dei loro formaggi accompagnati dal vino di qualità dell'Alto Adige. Dal 13 gennaio al 17 febbraio, ogni venerdì alle 15. Costo: 15 euro a persona (skipass non incluso). Prenotazione e info: ass. turistica Val d'Ega, tel. 0471 619500 oppure [info@eggental.com](mailto:info@eggental.com)

### **Giovedì 8 dicembre, Sagra del mandorlato Castel Ivano**

In occasione della Festa dell'Immacolata, Strigno propone la sagra più dolce che c'è, perfetta poi per il periodo natalizio: la sagra del mandorlato. Dalle 8 di mattina, stand e bancarelle affolleranno la piazza e le vie del centro storico traboccanti di dolci e torrone: mandorlato certo, ma non solo. A Strigno, frazione di Castel Ivano, troverete qualunque tipo di variante vi venga in mente, accompagnato da tanti altri dolci della tradizione e dai giochi per i più piccoli. Per informazioni: [www.visitvalsugana.it](http://www.visitvalsugana.it)

### **Lunedì 12 dicembre, Arriva Santa Lucia Diverse località**

Distribuzione di doni a tutti i bambini nelle varie località del Garda Trentino. Ecco gli appuntamenti. Ad Arco in piazza III Novembre, ore 18.30 (a cura dell'Associazione "Noi Oratorio Arco"). A Caneve, in centro storico alle ore 18 (Comitato festeggiamenti di Caneve). A Romarzollo, in centro storico, ore 18 (Comitato Valorizzazione Varignano). A Bolognano, in centro storico, ore 18 (a cura del Circolo Ricreativo di Bolognano). Infine a Drena, alle ore 17.30 passeggiata per le vie del paese con carretto e asinello e distribuzione di doni. Per informazioni: [www.gardatrentino.it](http://www.gardatrentino.it)

### **31 dicembre, Festa di Capodanno - Levico Terme**

Tre sono gli appuntamenti che caratterizzano l'ultimo dell'anno a Levico: la suggestiva fiaccolata dei Quartieri (ore 17 dal Parco degli Asburgo), il tradizionale processo teatrale di fine anno (ore 17.30 in piazza) e il rito di Brusar la vecia (ore 18 ai Giardini Salus). Dopo la mezzanotte brindisi collettivo al nuovo anno e a mezzanotte e mezza tutti con il naso all'insù per ammirare i fuochi d'artificio. Il primo di gennaio l'appuntamento è alle 14.30 con il concerto di Capodanno presso il Parco degli Asburgo. Per informazioni: [www.visitlevicoterme.it](http://www.visitlevicoterme.it)

### **Sabato 7 gennaio, Trentino Ski Sunrise Folgaria**

La splendida cornice dell'Alpe Cimbra ospiterà Trentino Ski Sunrise. Il Rifugio Stella d'Italia di Folgaria è pronto ad accogliere fino a 50 sciatori che vogliono provare l'esperienza di una discesa all'alba condita da neve immacolata e una ricca e gustosa colazione dolce e salata con i sapori tradizionali locali. Maggiori informazioni e prenotazioni (entro giovedì 5 gennaio): APT Alpe Cimbra – Folgaria Lavarone Lusérn, tel. 0464 724100 oppure [info@alpecimbra.it](mailto:info@alpecimbra.it)

# Bari e Alberobello, Natale tra storia

Dai vicoli della città vecchia ad Alberobello, dove un suggestivo evento “trasforma” i famosi trulli: il capoluogo pugliese è ricco di sorprese per i visitatori.

“S e Parigi avesse il mare sarebbe una piccola Bari”. Il detto dei baresi è forse esagerato, ma contiene un fondo di verità: complessa e ricca di storia, la più grande città dell’Adriatico è perfetta per un bel weekend nel periodo delle feste, grazie al clima mite e alla bellezza dei suoi scorci, dal centro urbano alla provincia.

## Fortezze e vicoli medievali

Un tour di Bari che si rispetti comprende innanzitutto il Castello e la città vecchia. Il primo è detto normanno-svevo perché costruito due volte: prima dal re normanno Ruggero II nel 1132, poi da Federico II di Svevia nel 1233. Circondato da un fossato e da una cinta di difesa di epoca aragonese, vi si ammira il

portale federiciano e la gipsoteca, un museo di calchi dei monumenti romanici pugliesi. Alle sue spalle il quartiere di San Nicola, chiamato dagli abitanti “Bari vecchia”: un coacervo di vicoli medievali che porta fino a piazza Mercantile e a piazza del Ferrarese, cuori pulsanti del commercio cittadino. Da non perdere le tracce della via Appia-Traiana del II secolo d.C. e la “Colonna infame”, dove nel Rinascimento venivano legati e messi alla gogna i debitori insolventi.

## Shopping e pesce fresco

Chi ama lo shopping e ha bisogno di completare i regali natalizi può poi proseguire verso corso Cavour o via Sparano. Per tutti gli altri c’è invece lo splendido lungomare che comincia dal teatro Margherita e

## Il trullo siamese

Se i trulli sono di per sé molto particolari, ad Alberobello ce n’è uno che lo è più degli altri. È il cosiddetto trullo siamese, un’abitazione “sdoppiata”. La leggenda vuole che fosse abitato da due fratelli, innamorati della stessa donna. Lei prima si promise al maggiore, ma poi si invaghì del minore, scatenando così un problema di convivenza. Per risolvere la questione, il fratello più grande cacciò di casa l’altro, che reclamò la sua parte. E così il trullo paterno fu diviso equamente: due facciate, due coni e due ingressi che si affacciano su strade differenti.



# e luci

mette in mostra il meglio dello street food barese. Difficile resistere al pesce alla brace e ai frutti di mare del pittoresco mercato di "Nderr la lanz", così chiamato perché si poteva comprare il pescato letteralmente "ai piedi della barca".

## Trulli d'inverno

Se volete godervi anche una gita fuori porta, una destinazione che non delude è sicuramente Alberobello, il comune in provincia di Bari famoso per i trulli, caratteristiche abitazioni rotonde con tetto a cupola autoportante Patrimonio dell'Umanità Unesco dal 1996. Queste case nacquero nel XV secolo, quando i conti di Conversano imposero agli abitanti della zona di edificare le loro case senza usare la malta. Così facendo, potevano definirle "abitazioni temporanee" e non farle rientrare nella categoria "insediamento urbano", per la quale avrebbero dovuto versare dei tributi al Regno di Napoli. La forma dei trulli è pressoché unica e i tetti sono abbelliti da pinnacoli con simboli mistici e religiosi. Come ogni anno, accanto ai trulli si potrà osservare (e partecipare!) al Presepe vivente. Dal 26 al 29 dicembre, nel rione Aia piccola, 230 figuranti vestiranno i panni degli abitanti di Alberobello dell'800, simulando i loro antichi mestieri e percorrendo vie illuminate da lampade a olio. Per prendere parte a questa tradizione, nata 46 anni fa, ci si può iscrivere sul sito dell'associazione "Da Betlemme a Gerusalemme" ([www.dabetlemmeagerusalemme.it](http://www.dabetlemmeagerusalemme.it)).

## Come arrivare

La città di Bari dista circa 800 km dal Trentino-Alto Adige. Partendo da Trento, si imbecca la A22 del Brennero in direzione sud fino a Modena, si passa sull'A1 per un breve tratto e a Bologna si prende la A14 e la si percorre fino a Bari: 8 ore e circa 110 euro a tratta fra carburante e pedaggio. Anche in treno il minimo sono 8 ore di viaggio con un cambio alla stazione di Bologna. Molto più rapido (e a volte più conveniente) spostarsi in aereo: il volo diretto da Verona a Bari impiega un'ora e venti minuti.

## Dolce cartellata della città vecchia

Tra i dolci del periodo natalizio della tradizione barese spiccano sicuramente le cartellate, deliziose coroncine di pasta frolla fritta che si ispirano all'aureola di Gesù, tipiche della parte vecchia della città.

Per prepararle servono 250 grammi di semola di grano duro e 250 g di farina 00 da utilizzare per formare l'impasto, insieme a 80 g di zucchero sciolti e 150 ml di vino bianco (meglio se Verdeca di Gravina di Puglia). Lavorate farina e semola insieme al vino, fino a ottenere un composto omogeneo, poi stendete una sfoglia molto sottile, dividetela in piccoli pezzi e formate con le mani delle piccole corone. Friggete subito le cartellate immergendole in olio d'oliva, in modo che l'impasto non abbia il tempo di seccare. Dopo averle fatte sgocciolare su carta assorbente, sono pronte per il tocco finale: la ricetta originaria richiede che le cartellate vengano passate per qualche secondo nel vincotto, scaldato in una casseruola e diluito con un po' d'acqua. In alternativa però, si può semplicemente aggiungere una spolverata di zucchero a velo o guarnirle con il miele.



# Fantasia di cocktail, lo "spirito" delle

Dagli analcolici ai sapori inattesi fino ai "trucchi" da barman, ecco i drink per creare l'atmosfera giusta nelle serate in compagnia della fine dell'anno.

Il menù per il cenone è pronto, gli invitati sono stati tutti allertati e anche i regali sono già sotto l'albero. Manca solo una cosa: la scelta del cocktail giusto per le serate delle feste, che riunisca in un bicchiere colore, gusto e freschezza. Ecco tra quali scegliere per fare bella figura, spaziando dagli analcolici ai grandi classici (anche rivisitati), fino alle ricette e alle tecniche da vero barman.

### Zero alcol, tanto gusto

Accanto ai drink intramontabili è sempre bene avere a disposizione almeno un paio di alternative analcoliche, in caso di ospiti astemi o che preferiscano bevande meno forti. Ricette con cui si va sul sicuro sono quelle a base di succo di arancia o pesca variegati, ma provate a puntare anche su qualcosa di più creativo. Innanzitutto per spingere forte sull'effetto "mocktail" (dall'inglese "to mock", cioè parodiare) date una nuova veste a uno dei più classici drink d'aperitivo: lo spritz, nella sua versione a zero gradi alcolici al melograno. Tagliate il frutto a metà e frullatene i semi ben puliti e sbucciati fino a ottenere un succo omogeneo; quindi mettetelo in un bicchiere ampio con del ghiaccio unendolo a zucchero e acqua frizzante e servite guarnendo il bicchiere con alcuni semi interi di melograno e fettine sottili di arancia.

E se volete rimanere sulla tipica tinta rossa natalizia



scegliete un ingrediente inconsueto come la barbabietola con la quale dar vita a un analcolico dal gusto non troppo dolce. Per realizzarlo mixate ananas o mela e poco prezzemolo tritato. Per un tocco di eleganza "travestite" il tutto come un Martini alla James Bond utilizzando il classico bicchiere e decorandolo con una oliva verde. Infine, per un tocco country, potete optare per una sangria analcolica (con succo d'uva o di mela, eventualmente anche miscelati, al posto del vino) da offrire ai vostri ospiti all'interno di barattoli da mar-

# feste



mellata che si trasformano in originali bicchieri con tanto di cannuccia.

### **Tecniche da professionista**

Passando ai drink alcolici, il suggerimento è “rubare” dagli insegnamenti più scenografici dei barman. Potete ad esempio partire dalla tecnica “layer” (“strato”), che permette di evitare, utilizzando ingredienti dalla consistenza adatta, che le singole componenti si mischino formando invece una serie di strisce parallele davvero suggestive. Il modo migliore per ottenere

[ segue ]

## Brindisi per i più piccoli

Per far sentire i bambini parte della serata anche quando si bevono “cose da grandi”, preparate un drink adatto a loro, una variante rivisitata di quello dei genitori. L’idea perfetta, seguendo una moda statunitense, è realizzare per voi uno Shirley Temple, cocktail dedicato a una grande attrice del passato e composto da Ginger Ale, sciroppo di granatina e soda. Sostituendo il primo ingrediente con una bibita gassata al limone potrete brindare con i vostri figli in tutta sicurezza. Se invece utilizzate la cola otterrete un altro drink, il Roy Rogers.



## Punch agli agrumi per Natale

Le serate delle feste meritano un tocco di sfizioso calore dal gusto deciso. Provate col punch agli agrumi, una bevanda leggermente alcolica molto amata nei Paesi anglosassoni. Sbucciate e spremete tre agrumi (si possono usare arance o clementine, ma anche mandarini e limoni) e mescolate il loro succo a 700 g di zucchero sciolto in acqua calda e a 500 ml di un alcolico leggero, come l’Aperol. Quando lo sciroppo sarà pronto, aggiungete le scorze dei frutti, lasciate in infusione qualche minuto e servite il punch ancora caldo. Se lo gradite, potete aromatizzarlo con una stecca di cannella.



questo risultato è versare ogni liquido facendolo scivolare sul dorso di un cucchiaino in modo che si appoggi su quello sottostante: una tipica creazione di questo tipo è il corposo B-52, composto da tre strati che dal basso prevedono liquore al caffè, crema al whisky e Gran Marnier. E se volete proseguire con gli effetti scenici potete anche (con prudenza) "infiamarne" con un accendino la superficie: così portandolo in tavola al buio anche gli occhi saranno soddisfatti. Con lo stesso metodo si ricava anche l'Irish Coffee a base di whisky, caffè caldo, panna e zucchero.

Dal caldo al freddo un'alternativa sono i cocktail "frozen", così chiamati perché utilizzano una grande quantità di ghiaccio tritato. È possibile realizzare in questa versione molti dei drink più amati, dal mojito al daiquiri: sperimentatene la semplicità con il Margarita, di classe e rinfrescante, che si ottiene unendo in un frullatore tequila, Cointreau, succo di lime e ghiaccio sbriciolato. Il composto morbido e vellutato va guarnito con una fetta di limone inserita nel bordo del bicchiere a coppa larga.

E per chiudere, per un Capodanno a tutto champagne (o spumante), stappate le bollicine anche prima della mezzanotte per drink perfetti per accompagnare il buffet degli antipasti. Col Bellini (che prevede l'aggiunta di succo di pesca e granatina), e il Negroni Sbagliato (con anche Martini Rosso e bitter), si va sul sicuro. Ma osate anche la nota esotica dell'unione con rum chiaro, crema di banana e angostura, con una ciliegina di guarnizione.



## Hugo, lo spritz dell'Alto Adige

Tra le possibili scelte per i cocktail da gustare durante le feste, una riassume in un bicchiere il sapore dell'Alto Adige. È Hugo, un drink che dai confini altoatesini si è diffuso fino a conquistare tutta l'Italia del nord e ad essere apprezzato in Austria, Svizzera e Germania. La ricetta originale di questo aperitivo rinfrescante e non eccessivamente alcolico, concepito come alternativa allo spritz, prevedeva l'uso di un vino bianco frizzante (il Prosecco è di gran lunga il più utilizzato), sciroppo di melissa, seltz e una foglia di menta per decorazione. Successivamente, vista anche la non semplice reperibilità dello sciroppo di melissa, se ne è diffusa un'altra variante che al posto di questo ingrediente utilizza un prodotto ben noto nelle nostre zone: lo sciroppo di fiori di sambuco, che aggiunge una piacevole nota aromatica al composto. Il cocktail Hugo va servito in un bicchiere a coppa larga, con l'aggiunta di 2-3 cubetti di ghiaccio e, se la gradite, di una sottile fetta di mela.



Ogni sorso un sorriso.



Nasce dalle dorate uve Chardonnay del Trentino, matura secondo il Metodo Classico nelle nostre cantine silenziose, fino a diventare un elegante e profumato Trento Doc. **Cesarini Sforza Le Premier Brut. Ogni giorno è speciale.**



# Sottoli che passione

## gusto contadino, moderna

Due soli ingredienti: verdure lavorate dal fresco e olio di qualità. Ottimi per godere tutto l'anno della bontà delle primizie di stagione, quando vuoi, dove vuoi.

**O**ggi in cucina si ricerca semplicità e sensazione di casa. Emozioni piacevoli, che fanno stare bene e che riportano alla mente momenti vissuti da bambini con le nonne mentre le si guardava tagliare le verdure sottili e riporle in vasetti sottovuoto. I prodotti più ricercati al giorno d'oggi spesso derivano da esigenze pratiche di origini contadine. Perché quello che vogliamo trovare sulle nostre tavole è "comfort food", cioè cibo ci "coccola". E quale coccola più grande del rumore sordo che fa il barattolino quando, abbandonato il suo stato di sottovuoto, si apre e si offre a noi, in tutto il suo aroma e piacere, come "fatto in casa".

### Alle origini della bontà

Le conserve alimentari hanno un'origine che affonda le radici in un lontano passato. Un tempo, conservare gli alimenti sotto aceto, sott'olio, sotto sale o in salamoia era l'unico modo per avere a disposizione quei cibi tutto l'anno, anche fuori stagione. Inoltre, così conservati, i cibi potevano sopportare lunghi viaggi necessari per trasportare le pietanze da un lato all'altro della Penisola. Solo così i prodotti mantenevano le caratteristiche organolettiche e non si deterioravano. Questi trucchi, tramandati dalle massaie di mezzo mondo, negli ultimi decenni sono stati adottati anche dalle grandi industrie.

### Tecniche e conservazione

La tecnica di conservazione sott'olio è una delle più diffuse. Il suo scopo è quello di isolare gli alimenti dal contatto con l'aria. In tal modo si inibisce la proliferazione di batteri aerobi, ovvero i microrganismi che si sviluppano con l'apporto dell'ossigeno. Ma qual è l'olio migliore per la conservazione? Di solito viene utilizzato quello di girasole o di semi. Si può utilizzare anche l'olio di oliva, che però svolge una sorta di processo

di "cottura" della verdura e la rende meno croccante. Conservare in maniera corretta barattoli di cipolline, melanzane e pomodorini sott'olio ancora chiusi è molto semplice. Spesso si pensa che sia necessario tenerli al fresco, ma in realtà questa è una convinzione sbagliata. È sufficiente posizionarli su una mensola della cucina, a patto che sia lontano da fonti di calore come il forno o i fuochi. Solo una volta aperti, è bene che vengano riposti in frigorifero. Qui potrete tenerli per circa un mese, perché l'olio li protegge dall'aggressione di muffe e microrganismi. Un altro modo per conservare gli alimenti è metterli sotto aceto. In questo caso il discorso è completamente diverso. La sua acidità, infatti, crea un ambiente assolutamente inospitale per le popolazioni microbiche che difficilmente si sviluppano a PH molto bassi. Attenzione, però: la scelta dell'aceto non è banale. Il grado di acidità, per essere





# praticità



efficace, dev'essere compreso tra il 4 e il 6%. Per evitare variazioni nella colorazione del prodotto conservato, e quindi diminuirne l'appetibilità, è consigliabile utilizzare aceto di vino bianco.

### Il sale

L'utilizzo del sale per la conservazione degli alimenti appartiene a tempi molto antichi. La sua azione è semplice ma efficace, tanto da poter essere applicata per svariate tipologie di alimenti, anche di origine animale. Il processo di osmosi, che si genera in presenza di sale, porta alla progressiva disidratazione delle cellule e quindi anche dei microrganismi potenzialmente presenti che vengono devitalizzati. Anche se esistono modalità di conservazione che prevedono l'utilizzo di sale nella sua forma cristallina, per gli ortaggi solitamente si utilizza una soluzione, nota come salamoia: acqua e sale.

## Percorsi di Gusto

P

### Da Veneto e Puglia



Paese che vai, sottolio che trovi. Ogni piccolo comune ha il suo prodotto in vasetto che, raccolto ancora primizia, viene conservato secondo antichi metodi per poter essere consumato tutto l'anno. Nella tradizione contadina mediterranea, per esempio, si preparavano le provviste necessarie per l'inverno, come le melanzane sott'olio, che Percorsi di Gusto vi propone in vasetti da 280g: vengono confezionate a Sossano (Vicenza), utilizzando solo verdure italiane raccolte nei mesi da giugno a settembre. Ottime per condire le insalate o sui crostini, sono perfette per l'aperitivo all'italiana. Ma le regine incontrastate dell'happy-hour sono le olive verdi, varietà Bella di Cerignola (530 g), raccolte manualmente in campagna, deamarizzate gradualmente per non far perdere le proprietà organolettiche del frutto, messe a macerare e confezionate. Questa oliva deriva da un incrocio di cultivar coratina da olio e una gordal spagnola. I primi innesti furono eseguiti già alla fine del Cinquecento, durante la dominazione spagnola. Ma tra i sottoli in dispensa non possono mancare nemmeno i pomodori secchi pugliesi (confezionati in vasetti da 280 g), frutto di favorevoli condizioni climatiche che consentono di ottenere un prodotto maturo e polposo. Sempre tipico della tradizione contadina pugliese è il carciofo intero (280 g) o con gambo (510 g). Olive, pomodori secchi e carciofi arrivano tutti dall'azienda Iposea di Cerignola.

Fonte: Agorà Network

# Lebkuchen, quel profumo che

La presenza delle spezie caratterizza in maniera unica questi dolcetti di origine tedesca dalla lunga storia e con una ricetta modificabile in base ai propri gusti.

**L**a dolcezza che si sposa alla nota peculiare delle spezie per biscotti adorati da adulti e bambini e che dalla Germania fino a tutto il nord Europa e all'Alto Adige sono sinonimo di Natale: preparate durante le feste i Lebkuchen (in Italia identificati anche come "pan di zenzero" o "panpepato").

### Una storia che parte da Norimberga

È giusto indicare la Germania come patria principale di questa specialità che sarebbe stata "inventata" da monaci della Franconia attorno al XIV secolo. Più precisamente è la città di Norimberga che può esserne considerata la terra d'origine, anche perché in passato si trovava al centro di importanti vie commerciali attraverso le quali transitavano grandi carichi di spezie che sono così entrate nelle tradizioni culinarie della zona.

### Una bontà, tante ricette

A seconda della zona geografica considerata, la ricetta dei Lebkuchen può subire delle variazioni, tutte accomunate da una semplicità di esecuzione che permette di trasformare la preparazione in un gioco natalizio da fare insieme ai vostri figli.

Una versione di base da cui partire è quella che prevede, per fare una bella scorta, di scaldare in un pentolino 200 ml di miele e 200 g di zucchero fino a far sciogliere quest'ultimo. Fate raffreddare il composto e quindi unitelo a due tipi di farina (200 g di 00 e 300 g di segale), 150 g di mandorle tritate, 10 g di bicarbonato, una bustina di zucchero vanigliato, 20 g di frutti canditi sbriciolati, 10 g di scorza grattugiata di limone e un misto di spezie in polvere (circa 60-80 g in tutto) formato da cannella, chiodi di garofano, coriandolo, anice, zenzero, noce moscata e cardamomo. Iniziate a lavorare l'impasto e poi amalgamate con 2 uova, 50 g di burro fuso e 10 ml di di succo di limone e continuate a mani-

polarlo finché non ottenete un composto liscio e omogeneo da far riposare per almeno 12 ore in un recipiente coperto e risposto in frigorifero. Trascorso il periodo di riposo, togliete l'impasto dal frigo e fatelo tornare a temperatura ambiente. Quindi riducetelo a una sfoglia di 8-10 mm con un mattarello e poi ricavatene con dei bicchieri delle porzioni rotonde, da infornare in una teglia ricoperta con carta da forno per 6-10 minuti a 160 °C. Prima della cottura potete decorare la superficie dei Lebkuchen con una spolverata di frutta secca sbriciolata o intera, mentre quando sono pronti potete renderli ancora più golosi ricoprendoli con cioccolato fuso o glassa di zucchero. Se ne disponete potete anche utilizzare durante la preparazione degli stampini a tema natalizio per creare alberi, stelle e Babbi Natale dolcissimi che possono trasformarsi pure in originali decorazioni.



# sa di festa



## Variazioni sul tema

Questo procedimento può essere modificato in molti modi: ad esempio cambiando la composizione del mix di spezie (tra le tante si può sperimentare anche il pimento) o utilizzando nell'impasto più tipi di frutta secca. Ma esiste un'altra versione dei Lebkuchen, denominata *Elisenlebkuchen*, per la cui preparazione non si utilizza la farina (o si arriva a un massimo del 10%) e per creare il composto da cui ricavare i biscotti si parte da 2 uova, 20 ml di miele e 100 g di zucchero sbattuti fino a ottenere un insieme spumoso a cui vengono poi aggiunti, in composizione variabile, tutti o alcuni degli ingredienti della ricetta descritta in precedenza, con una percentuale rilevante di noci. Il mix così creato viene poi fatto cuocere su delle cialde (chiamate *Oblate*), le quali evitano anche che i dolcetti si attacchino alla teglia infornata.

## Forme speciali in Alto Adige

I principali mercatini di Natale dell'Alto Adige (che si tengono a Bolzano, Brunico, Vipiteno, Bressanone e Merano) sono un'occasione anche per ammirare e gustare dei Lebkuchen molto speciali. In questa occasione i biscotti vengono realizzati a mano con forme diverse simboleggianti le cinque città che ospitano l'evento natalizio: un angelo a Bolzano, un agnello a Bressanone, una campana a Merano, una stella a Brunico e una torre a Vipiteno. Volete collezionarli tutti? L'appuntamento è dal 25 novembre 2016 al 6 gennaio 2017.



## Corsi di cucina con i bambini

Volete divertirvi in cucina insieme ai vostri bambini in una location affascinante e guidati da un maestro esperto dei fornelli? Il posto giusto è il *Bed & Breakfast "Arco dei sogni"* ad Arco di Trento ([www.arcodesogni.it](http://www.arcodesogni.it)), dove si tengono corsi su temi culinari (oltre che artistici e di creatività manuale) a 360 gradi, dalla preparazione di ogni specialità fino alla presentazione e all'allestimento della tavola. A dicembre, in particolare, gli incontri saranno dedicati alle mamme con i loro bambini per imparare a fare diversi tipi di biscotti che a fine lezione i piccoli potranno portare a casa. Gli eventi sono organizzati con la collaborazione di "*LaLuisa handmade*" ([laluisahandmade.wordpress.com](http://laluisahandmade.wordpress.com)) e de "*Il frullino rosa*" ([www.facebook.com/ilfrullinorosa](http://www.facebook.com/ilfrullinorosa)).



# Frutta secca

## Primia

Accuratamente selezionati e raccolti, i frutti vengono poi confezionati in pratiche buste che preservano al meglio il gusto, la fragranza e tutte le proprietà organolettiche delle materie prime.



PRIMIA P

**U**na manciata di frutta secca al giorno toglie il medico di turno. È quello che sostengono i nutrizionisti, alla luce dei più recenti studi alimentari. La frutta secca, infatti, è assai benefica per il nostro organismo e, soprattutto, per quello di bambini e sportivi: non contiene colesterolo ed è ricca di energia e importantissime sostanze nutrienti, tra cui proteine e fibre, ma anche minerali, vitamine e acido folico. A questi si aggiungono anche gli Omega 3, preziosi alleati nella lotta all'invecchiamento.

### Sugli scaffali

Perciò, largo a uvetta, noci, pistacchi, nocciole, arachidi, pinoli e mandorle. Tutti prodotti che si possono trovare nei nostri supermercati in pratici formati, che sono stati realizzati con tecnologie all'avanguardia e materiali pregiati per mantenere intatte la fragranza e il gusto unico e inconfondibile della frutta secca Primia.

### Dal campo alla tavola

Ma cosa c'è dentro al sacchetto? Prodotti selezionati dalle più antiche varietà, che provengono dalle migliori zone d'origine dove ogni frutto viene raccolto al massimo della sua genuinità e squisitezza. Tutte

le coltivazioni vengono attentamente controllate in ogni dettaglio (dal terreno all'ambiente di crescita) per garantire la qualità delle materie prime e scartare le colture non conformi. In seguito avviene la raccolta nel completo rispetto dei valori etici di una produzione sostenibile che prevede la totale assenza di prodotti OGM e il minor sfruttamento possibile delle risorse naturali, del suolo, dell'acqua e dell'aria. Infine, nel cuore della Romagna, avviene il confezionamento. Per realizzarlo vengono utilizzati macchinari di ultima generazione per garantire un prodotto che mantenga invariate nel tempo tutte le sue proprietà nutrizionali e organolettiche.

### In cucina

Oltre che come snack spezza fame, la frutta secca può essere utilizzata per realizzare moltissime tipologie di pietanze, dolci o salate: dai primi piatti ai secondi, fino ai dessert. Per conservare al meglio la frutta, si consiglia di richiudere con cura la confezione e metterla in un luogo fresco e asciutto a temperatura ambiente. In questo modo, può durare anche un anno.



# 110 ANNI DI MANGIAR BENE



## E' BUONO E SI VEDE!

I Filetti di Sgombro Grigliati, dal sapore unico e delicato, sono racchiusi in un'innovativa e pratica lattina con coperchio trasparente e easy peel che permette di ammirare il prodotto in tutta la sua trasparente bontà.



# Scotti

## DAL 1860 DIAMO PIÙ VALORE AL RISO

I N°  1 DEL RISO PER RISOTTI IN ITALIA\*



# Le buone ricette



Anno 4 - Numero 10  
dicembre 2016

1 copia omaggio per i possessori di  
DupliCard.  
Senza DupliCard e successive costo € 1

L'archivio delle ricette pubblicate è consultabile nel sito [www.gruppopoli.it](http://www.gruppopoli.it). Accedi direttamente alla pagina delle ricette utilizzando il QR code qui a lato.

Consulta le ricette anche sulla nostra nuova App per I-Phone e crea la tua lista della spesa personalizzata per realizzarle.





Le ricette da preparare con i bambini

# Mele al forno con spezie


Un dessert caldo e morbido che trasforma un frutto molto amato in una specialità irresistibile, perfetta per le giornate d'inverno e come spuntino goloso durante le feste.



## INGREDIENTI

4 mele Golden  
40 g di uvetta  
30 g di pinoli  
20 g di miele d'acacia  
15 g di cannella  
10 g di noce moscata

15 g di vaniglia in polvere  
20 g di marmellata d'albicocche  
10 g di zucchero a velo

 Per 4 persone

 Tempo di preparazione: 45 min circa

 Difficoltà: facile

## PREPARAZIONE

Lavare le mele sotto l'acqua corrente e poi asciugarle accuratamente. Quindi tagliarle orizzontalmente con un coltello in modo da ricavare una piccola porzione dalla parte superiore di ogni frutto da conservare e utilizzare in seguito come "cappello" della vostra creazione. Poi con l'aiuto di un coltellino eliminare il torsolo centrale di ogni mela e, con delicatezza, la parte più interna della polpa da sminuzzare e tenere da parte.

Riempire le mele così ricavate con un mix formato dalla loro polpa sminuzzata, uvetta e pinoli, insaporendo il tutto con cannella, miele d'acacia, noce moscata e vaniglia in polvere. Mettere i frutti farciti, e "chiusi" con la loro parte superiore, precedentemente asportata, in una teglia coperta da carta da forno e far cuocere a 180 °C per 20-30 minuti: il dessert è pronto quando le mele risultano esternamente morbide ma compatte (evitare che si sfaldino).

Servire il piatto con una spolverata di zucchero a velo e guarnire con stecche di cannella e marmellata d'albicocche. In alternativa per rendere ancora più golosa una specialità già spiccatamente dolce, sostituire lo zucchero a velo col cioccolato fondente fuso. Mentre per realizzare una versione "da adulti" accanto a quella per i più piccoli, aggiungere al ripieno delle mele rum o vino rosso.







# Insalata di surimi, gamberetti e clementine

## INGREDIENTI

4 clementine  
100 g di gamberetti sguosciati in salamoia  
100 g di surimi  
1-2 cucchiaini di succo di limone  
1 cucchiaio di olio d'oliva  
sale, pepe e aneto



Per 4 persone



Tempo di preparazione: 15 min circa



Difficoltà: facile



## PREPARAZIONE

Asportare il cappello delle clementine, svuotarle delicatamente e dividere la polpa in singoli spicchi. Tritare finemente i gamberetti e il surimi. Successivamente mescolare le clementine, il succo di limone, l'olio, il sale e il pepe con i gamberetti e il surimi in una scodella capiente. Assaggiare per controllare il sapore ed eventualmente aggiustare ancora di

sale e pepe. Riempire le clementine svuotate con il composto creato, guarnire con l'aneto, coprire con il cappello del frutto e servire subito.

## Vino consigliato

BRUT RISERVA CESARINI SFORZA




# Ravioloni con salsa di noci




## INGREDIENTI

150 g di farina di frumento  
150 g di farina di segale  
200 g di patate  
150 g di quark (o ricotta)  
2 cucchiaini di erba cipollina tritata  
100 g Trentingrana grattugiato  
2 cucchiaini di grappa

sale, pepe  
farina per lavorare  
1 cucchiaino di scalogno tritato  
100 g di burro  
2-3 cucchiaini di gherigli di noce tritati  
80 g di gruviera grattugiato  
fiori di timo per guarnire

 Per 4/6 persone

 Tempo di preparazione: 45 min circa  
Tempo di riposo: 1 h 30 min circa  
Tempo di cottura circa: 30 min circa

 Difficoltà: media

## PREPARAZIONE

Impastare le farine di segale e frumento con circa 200 ml d'acqua e un pizzico di sale, fino a ricavarne un impasto liscio e piuttosto elastico. Avvolgere tale composto in una pellicola trasparente e farlo riposare per circa 30 minuti. Per il ripieno lavare le patate e cuocerle per circa 25 minuti in acqua e sale, poi scolarle, pelarle e schiacciarle usando uno schiacciapatate. Farle riposare qualche minuto e, successivamente, impastarle con il quark, l'erba cipollina, il Trentingrana e la grappa. Aggiustare di sale e pepe e stendere il composto con un mattarello fino a ridurlo a uno spessore di 1 mm. Poi ritagliare dalla sfoglia, con l'aiuto di uno stampino e di un bicchiere, dei dischi di circa 8 cm di diametro. Disporre al centro di ognuno di essi un cucchiaino del ripieno, spennellare i bordi con dell'acqua fredda e chiuderli formando una mezzaluna e premendone il contorno con le dita in modo che la farcitura non fuoriesca

(per fissarli del tutto fare pressione con l'aiuto di una forchetta). Quindi far asciugare i ravioloni per circa un'ora. Trascorso il tempo di riposo della pasta portare all'ebollizione una pentola con abbondante acqua salata e farvi cuocere i ravioloni per circa 5 minuti a fuoco basso. Non appena salgono in superficie scolarli, facendoli sgocciolare bene. A parte riscaldare il burro in una padella capiente e farvi rosolare lo scalogno tritato e le noci. Aggiungere i ravioloni al condimento così realizzato e amalgamare il tutto. Insaporire con il pepe e servire i ravioloni sovrapposti uno sull'altro e cosparsi di gruviera. Rifinire il piatto con una guarnizione di timo.

## Vino consigliato

SYLVANER EISACKTALER

# Torta salata di verza con crumble pomodoro e noci

## INGREDIENTI

### Per l'impasto:

200 g di farina 00  
100 g di burro freddo  
1 tuorlo d'uovo  
burro  
sale

### Per farcire:

600 g di verza  
sale  
1 cipolla  
1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio di burro  
2 cucchiai di basilico tritato  
3 uova  
100 ml di panna da cucina  
200 ml di panna acida  
50 g di Trentingrana grattugiato  
40 g di pomodori secchi sott'olio  
30 g di gherigli di noce  
2-3 cucchiai di pangrattato  
3 cucchiai di olio d'oliva  
pepe e noce moscata grattugiata



Per 1 stampo rotondo di circa 24 cm di diametro



Tempo di preparazione: 50 min circa  
Tempo di riposo: 30 min circa  
Tempo di cottura: 50 min circa



Difficoltà: facile



## PREPARAZIONE

Impastare la farina con il burro tagliato a pezzetti, il tuorlo, 3-5 cucchiai d'acqua fredda e il sale fino a ricavarne un composto omogeneo. Avvolgerlo in una pellicola trasparente e farlo riposare per 30 minuti in frigorifero. Ungere uno stampo circolare con il burro, quindi su un piano infarinato lavorare la pasta frolla ottenuta con un mattarello fino ad ottenere una forma perfetta per lo stampo stesso: inserirla all'interno di esso e alzarne leggermente i bordi. Mettere poi il tutto in frigorifero. Per la farcitura lavare la verza, pulirla e tagliarne le foglie a striscioline sottili. Sbollentarle in acqua e sale per circa 5 minuti fino a cuocerle al dente, sciacquarle sotto l'acqua corrente e poi farle sgocciolare. Sbucciare cipolla e aglio e tritare il tutto finemente. Riscaldare il burro in una padella capiente e farvi rosolare tale mix a fiamma moderata, quindi versarlo in una scodella e farlo raffreddare. Successivamente aggiungere il cavolo verza e il basilico, mescolare bene e farcire la pasta frolla con il composto. Riscaldare il forno a 180 °C. Sbattere le uova insieme alla panna, la panna acida, il Trentingrana, il sale, il pepe e la noce moscata. Distribuire il composto sul cavolo verza e far cuocere nel forno per circa 30 minuti. Nel frattempo per il crumble far sgocciolare bene i pomodori secchi e tritarli grossolanamente insieme alle noci. Impastare pomodori

e noci con il pangrattato, l'olio d'oliva, sale e pepe. Sbriciolare l'impasto sulla torta salata e farla indorare continuando a cuocere nel forno per altri 15-20 minuti. Servire la pietanza ben calda o tiepida.



## Vino consigliato

CHIANTI CLASSICO DOCG GIGLIO DEL DUCA




# Involtini di pesce allo zafferano e mela


## INGREDIENTI

8 filetti di platessa (doppi con pelle da circa 120 g cad)  
100 ml di panna da cucina  
0,1 g di fili di zafferano  
3 - 4 gambi di aneto  
sale pepe bianco, macinato fresco  
1 cucchiaino di olio di semi  
150 ml di vino bianco, secco

1 mela  
120 g di panna acida



 Per 4 persone

 Tempo di preparazione: 25 min circa  
Tempo di attesa circa: 20 min circa  
Tempo di cottura circa: 12 min circa

 Difficoltà: media

## PREPARAZIONE

**1** Lavare i filetti di platessa sotto l'acqua corrente fredda, tamponarli con carta da cucina e tagliare 1 doppio filetto a cubetti (con tutta la pelle). Passare i cubetti nel freezer per circa 20 minuti. Il resto dei filetti metterli nuovamente in frigorifero. Riscaldare 2 cucchiaini di panna a fiamma lenta e far sciogliere i fili di zafferano mescolando. Far intiepidire. Il resto della panna metterla al freddo.

**2** Sciacquare l'aneto sotto l'acqua corrente fredda, asciugarlo, mettere da parte qualche rametto per la guarnizione, e il resto tritarlo finemente. Tirare fuori i cubetti di pesce dal freezer e versarli in un frullatore, poi ridurli in purea aggiungendo qualche cucchiaino di panna fredda, sale e pepe.

**3** Versare la purea in una scodella, unire la panna con lo zafferano sciolto, poi l'aneto e amalgamare bene il tutto.

**4** Tagliare i filetti in due parti in

senso verticale.

**5** **6** Farcire i filetti dalla parte della pelle con la crema allo zafferano e arrotolare a involtino.

**7** Riscaldare l'olio in una padella capiente antiaderente.

**8** Far indorare gli involtini a fiamma moderata. Bagnare con il vino, coprire, e far cuocere a fiamma lenta per circa 6-8 minuti.

**9** Lavare la mela, tagliarla in quarti, eliminare il torsolo e tagliare ogni quarto a spicchi sottili. Passare gli involtini su un piatto di portata riscaldato, coprirli e metterli al caldo.

**10** Unire la panna acida al fondo di cottura degli involtini e portare a ebollizione.

**11** Aggiungere gli spicchi di mela e farli cuocere al dente per circa 1-2 minuti. Aggiustare di sale e pepe. Servire gli involtini in piatti fondi con la salsa alla mela e con una guarnizione di aneto.

## Vino consigliato

SAUVIGNON DOC WALCH

# Ricetta

## passo-passo



**1** Lavare i filetti di platessa sotto l'acqua corrente fredda, tamponarli e tagliare 1 filetto a cubetti (con la pelle). Mettere i cubetti nel freezer per 20 min. I restanti filetti metterli in frigorifero. Riscaldare 2 cucchiai di panna a fiamma lenta. Far sciogliere i fili di zafferano mescolando. Far intiepidire. Mettere la restante panna al freddo.



**2** Sciacquare l'aneto, asciugarlo, mettere da parte qualche rametto per la guarnizione, e tritare il resto. Tirare fuori i cubetti di pesce dal freezer e versarli in un frullatore. Ridurre in purea aggiungendo qualche cucchiaio di panna fredda, sale e pepe.



**3** Versare la purea in una scodella, unire la panna con lo zafferano, l'aneto e amalgamare bene il tutto.



**4** Tagliare i filetti in due parti in senso verticale.



**5** Farcire i filetti dalla parte della pelle con la crema allo zafferano.



**6** Arrotolare a involtino



**7** Riscaldare l'olio in una padella capiente antiaderente.



**8** Far indorare gli involtini a fiamma moderata. Bagnare con il vino, coprire, e far cuocere a fiamma lenta per circa 6-8 minuti.



**9** Lavare la mela, tagliarla in quarti, eliminare il torsolo e tagliare ogni quarto a spicchi sottili. Passare gli involtini su un piatto di portata riscaldato, coprirli e metterli al caldo.



**10** Unire la panna acida al fondo di cottura degli involtini e portare a ebollizione.



**11** Aggiungere gli spicchi di mela e farli cuocere al dente per circa 1-2 minuti. Aggiustare di sale e pepe. Servire gli involtini in piatti fondi con la salsa alla mela e con una guarnizione di aneto.

# Dolcetti natalizi miele e noci

INGREDIENTI

225 g di margarina  
175 g di zucchero di canna  
225 ml di miele  
300 g di farina autolievitante  
2 cucchiaini di lievito in polvere  
2 cucchiaini di zenzero in polvere  
1 cucchiaino di cannella in polvere

1/4 di cucchiaino di noce moscata grattugiata  
4 uova  
4 cucchiaini di latte  
90 g di gherigli di noce tritati  
**Per la decorazione:**  
miele  
8 gherigli di noce tagliati a metà

PREPARAZIONE

Scaldare il forno a 180 °C (o 160 °C, se l'elettrodomestico è ventilato). Rivestire uno stampo (30x25cm) con della carta da forno. Mescolare insieme la margarina e lo zucchero in una ciotola finché il composto non è cremoso e chiaro, poi aggiungere il miele continuando a sbattere il tutto. Unire i restanti ingredienti e sbattere bene il mix finché non è perfettamente liscio e omogeneo. Versare poi il tutto nello stampo. Far cuocere per circa 40 minuti: il dolce è pronto quando risulta ben sodo al centro (è possibile verificarlo infilzandolo con uno stecchino). Togliere quindi la pietanza dal forno e farla raffreddare completamente all'interno dello stampo. Tagliare il dolce in pezzi quadrati e versare un po' di miele con un cucchiaino su ciascuno di essi. Decorare ogni porzione con mezza noce.



Per 16 dolcetti



Tempo di preparazione: 1 h circa



Difficoltà: facile



## Vino consigliato

MOSCATO GIALLO GAIERHOF

## La cantina del mese



### BRUT RISERVA CESARINI SFORZA cl 75

Regione: Trentino

Vitigno: Chardonnay e Pinot Nero

Colore: giallo paglierino, con perlage fine e persistente

Profumo: sentori di mela, ananas e aroma della crosta del pane

Gusto: fresco, secco e persistente

Gradi alcolici: 12,5% vol

Temperatura di servizio: 8 °C

€ 7,99



### SYLVANER EISACKTALER cl 75

Regione: Trentino Alto Adige - Alto Adige Valle

Isarco DOC | Vitigno: Sylvaner

Colore: giallo chiaro a verdognolo

Profumo: gradevolmente fresco e fruttato, con sentore di pesca, mela, albicocca

Gusto: secco, aromatico, gradevolmente fresco, con corpo armonioso

Gradi alcolici: 13,5% vol

Temperatura di servizio: 8-10 °C

€ 5,95



### CHIANTI CLASSICO DCG GIGLIO DEL DUCA cl 75

Regione: Toscana

Vitigno: Chianti

Colore: rosso rubino vivace

Profumo: ampio, di facile beva con una gradevole acidità

Gusto: armonico, sapido e leggermente tannico

Gradi alcolici: 12% vol

Temperatura di servizio: 18 °C

€ 6,20



### SAUVIGNON DOC WALCH cl 75

Regione: Alto Adige

Vitigno: Sauvignon Blanc

Colore: giallo chiaro intenso

Profumo: sentori di fiori di sambuco e pesca

Gusto: complesso con finale minerale

Gradi alcolici: 13,5% vol

Temperatura di servizio: 12 °C

€ 8,90



### MOSCATO GIALLO GAIERHOF cl 75

Regione: Comune Besenello e Roverè della Luna

Vitigno: Moscato giallo

Colore: giallo paglierino brillante, con riflessi dorati

Profumo: tipicamente aromatico molto intenso che ricorda quello dell'uva con note di frutti tropicali e Salvia

Gusto: sapore dolce, pieno e gradevole, di equilibrata struttura e armonia

Gradi alcolici: 9,5% vol | Temperatura di servizio: 12 °C

€ 7,45

BAILEYS<sup>®</sup>  
*chocolat*  
LUXE

*Scopri*  
**BAILEYS**  
*con vero*  
**CIOCCOLATO**  
**BELGA**



BEVI RESPONSABILMENTE. DRINKiQ.com

# Riprendersi il proprio tempo consigli dal web

“Nuove Abitudini”, il blog della professional organizer Linda Rossi, offre tecniche e metodi per gestire al meglio le giornate in casa, al lavoro e nei momenti liberi.

**U**na passione nata per soddisfare un'esigenza personale e poi, dopo averne apprezzato gli effetti positivi sulla propria pelle, condivisa con gli altri tanto da trasformarla in un (secondo) lavoro e nell'argomento di un blog. È stato questo il percorso di Linda Rossi, professional organizer, e curatrice da un anno del blog “Nuove Abitudini” ([www.nuoveabitudini.com](http://www.nuoveabitudini.com)) nel quale offre consigli su come organizzare al meglio la propria vita da ogni punto di vista.

## Cosa fa un professional organizer?

«È un professionista che aiuta coloro che lo desiderano a migliorare la propria organizzazione personale con consulenze, tecniche specifiche e consigli. Si tratta di una disciplina nata negli Stati Uniti e ora diffusasi anche da noi».

## Com'è nata l'idea di fare questo lavoro?

«Vivevo un periodo un po' critico in cui mi sembrava di non riuscire a organizzarmi nella gestione della casa, della mia famiglia e del resto della mia esistenza. Così mi sono documentata su Internet e sui libri e ho scoperto che esistevano dei metodi per gestire al meglio lo spazio e il tempo a disposizione. Questo ha migliorato la mia vita e perciò ho sentito forte il desiderio di condividerlo con gli altri sia tramite il blog sia facendo un corso per diventare una professional organizer riconosciuta».

## Quali sono le domande più frequenti che arrivano sul blog?

«C'è l'ambito del lavoro dove chiedono aiuto anche su cose quotidiane: ad esempio come disporre e tenere in ordine la scrivania o gestire i documenti o la posta elettronica. E poi ci sono le questioni legate a casa e famiglia, come la gestione del budget domestico, l'organizzazione degli spazi negli armadi, come effettuare il cambio di stagione o liberare l'abitazione prima di un

trasloco. Infine c'è il grande ambito dello stile di vita, per imparare a ottimizzare il tempo a disposizione».

## A proposito di organizzazione, come si fa a non andare nel panico con gli impegni delle feste?

«La parola d'ordine è pianificare e agire per tempo, facendo in anticipo delle liste scritte su ogni aspetto con le relative scadenze: elenco delle persone, inviti, menù per il cenone. E per facilitare la scelta dei regali, un consiglio: non doniamo oggetti superflui, puntiamo su “cose da fare” ed esperienze da vivere, come biglietti per il teatro o cose simili».

## Ok, fissiamo delle scadenze. Ma poi come si fa a rispettarle?

«È importante farsi dei promemoria, ad esempio sul calendario, e soprattutto condividerli con altri. Questo aiuta a sostenersi e fa aumentare il senso di responsabilità che spinge a raggiungere gli obiettivi che ci siamo posti».

## Eliminare il superfluo

Linda Rossi vive a Civezzano, ha due figli e, oltre ad essere una professional organizer iscritta all'APOI (Associazione Professional Organizers Italia), lavora in banca. «Sapersi organizzare vuol dire gestire risorse scarse come lo spazio e il tempo – riassume – per cominciare si devono fissare innanzitutto in maniera più chiara i propri obiettivi nella vita e i valori che si ritengono importanti. E quando si impara a farlo si risparmiano energie sia fisiche che mentali». Con una parola d'ordine: «Eliminare il superfluo, dal punto di vista materiale e immateriale».





*Per le tue Feste  
Scegli Chicco d'Oro.*



*Lasciati conquistare da profumi lontani  
e poi gusta aromi ricercati e pregiati per  
coinvolgerti in un viaggio alle origini del caffè.*

CAFFÈ  
**CHICCO D'ORO®**

# Aspettando Natale, prepariamo la Corona

Un'usanza che viene dall'Ottocento per un oggetto-simbolo del periodo più magico dell'anno: ecco la storia di questo ornamento e il procedimento per prepararlo in casa.

**O**ltre all'arrivo di San Nicolò con il suo carico di doni, alle sfilate dei minacciosi Krampus, all'abete carico di lucine e decori e alle notti dei Klöckeln accompagnate dalle canzoni tradizionali, il periodo del Natale – che nella nostra Regione è avvolto da un'atmosfera particolarmente magica – è simboleggiato dalle luci della Corona dell'Avvento. Stiamo parlando di questo oggetto ornamentale tondo come una ghirlanda che si espone a dicembre, il mese che chiude l'anno, e che porta quindi con sé un senso di circolarità ed eternità. Tradizionalmente è costituito da rami di abete bianco e quattro candele, candide anch'esse, che rappresentano le quattro domeniche antecedenti il Natale e che proprio in quei giorni vengono accese dai bambini di casa o da un ospite speciale. L'usanza vuole che i rami siano decorati con fiocchi, bacche e spezie, ma per chi desidera crearsi la sua personale corona le possibilità di impreziosirla sono tantissime.

### Un'usanza che viene da lontano

La tradizione di contare i giorni che mancano alla notte più magica di tutte attraverso uno strumento circolare affonda le sue radici nell'Ottocento. La prima corona dell'Avvento degna di questo nome fu infatti realizzata da J.H. Wichern, un educatore e teologo di Amburgo che aveva raccolto i bambini più poveri della città in una vecchia fattoria e si prendeva cura di loro. Durante il periodo prenatalizio,

gli piccoli chiedevano ogni giorno quanto tempo mancasse al Natale. Per risolvere una volta per tutte la questione, Wichern costruì la prima "Corona dell'Avvento" della storia: prese 24 candele e le divise in rosse (per i giorni feriali) e bianche (a segnare le domeniche), inserendole su un anello di legno. Ogni giorno ne veniva accesa una, così da rendere immediato il calcolo. Una bella soluzione, molto suggestiva, che si può riproporre anche oggi in casa: l'ideale è accendere una candelina la sera



# dell'Avvento



con i piccoli prima di andare a dormire. Questo singolare e decorativo modo di scandire il tempo si diffuse velocemente, ma non tutte le famiglie avevano un salotto dove potesse trovare posto una ruota di legno: così la corona venne rimpicciolita e decorata con solo quattro candele, dimensioni con la quale la conosciamo noi oggi. Ad ogni domenica di Avvento viene accesa un'altra candela e più luminosa diventa via via la corona, più vicino è il Natale.

[ segue ]

## Rametti benauguranti

Un'altra tradizione che prevede l'impiego di piante e fiori è quella dei rametti di Santa Barbara: il 4 dicembre (giorno dedicato alla santa) si deve uscire a tagliare qualche ramo di ciliegio. Portateli in casa e metteteli in un vaso con acqua tiepida, dopo aver praticato un taglio in diagonale alla base in modo che la superficie presenti un solco netto lungo almeno tre centimetri. Sostituite l'acqua una o due volte a settimana e teneteli in un luogo luminoso della casa: per Natale dovrebbero regalarvi una meravigliosa fioritura.



## La benedizione della casa

La sera della Vigilia (e così anche la notte di San Silvestro e il giorno dei Re Magi), quando si fa buio, in Alto Adige si usa benedire la propria abitazione e la famiglia. La tradizione vede il padre girare per la casa con l'incenso e i familiari al seguito per scacciare gli spiriti del male dalle stanze e invocare la protezione degli spiriti del bene. Anticamente si usciva anche a "fumigare" la casa all'esterno e la stalla: ci si radunava poi davanti al presepe per cantare le canzoni natalizie.



**Corone fai da te**

Realizzare una corona dell'Avvento in casa è un bel modo di passare un pomeriggio di pioggia assieme ai bambini e divertirsi a creare un manufatto in linea con i colori natalizi che avete scelto per casa vostra. E se vi fate prendere la mano e ne create due o tre, potete farne dei doni personalizzati per amici e parenti! Lavorate sul pavimento, stendendo in terra dei fogli di giornale per non sporcare. Munitevi di fil di ferro (possibilmente color bronzo o dorato) e, aiutandovi con una pinza, piegatelo fino a formare un cerchio dal diametro non più piccolo di 30-35 cm. Una volta formato il cerchio con il fil di ferro, ricopritelo con del nastro rosso, lasciando degli spazi per posizionare i rametti d'abete. Completato questo passaggio, la base è pronta: per rendervi il lavoro più semplice, si può incollare con della colla vinilica trasparente questo cerchio a un cerchio sottostante, di diametro e spessore maggiore, realizzato con del cartone dipinto di oro o verde. Intrecciate ora alla base dei ramoscelli di abete e di pino, intervallati da rametti di bacche e spezie: tutte le materie prime possono essere recuperate durante una passeggiata nel bosco. A questo punto collocate candele e pigne in posizioni equidistanti, incollandole sul cerchio di cartone sottostante. È possibile decorare il tutto con glitter dorati, bianchi e rossi: basterà spennellare candele e pigne con della colla vinilica, e far cadere i decori sopra a pioggia. Le candele andranno scelte bianche e grosse e potranno essere decorate con i pennarelli appositi o la colla oro glitter.



## Regali da gustare



Pervasi dal gioioso spirito del Natale, siete presi da un'irrefrenabile voglia di stare ai fornelli ma desiderereste avere sotto mano ricette semplici e alla portata di tutti? Niente paura, il libro che fa per voi esiste ed è il volume "Finalmente Natale! Ricette e racconti per giorni di festa" di Sabine D'Aubergine (Guido Tommasi Editore, 192 pagine, 25 euro). L'autrice è una foodblogger per passione (il suo sito si chiama "Fragole a merenda"), convinta che stare ai fornelli sia un esercizio di creatività da praticare in assoluta leggerezza e che il pane fatto in casa abbia un potere terapeutico. Sfogliando le pagine (corredate da splendide fotografie) troverete idee e spunti per tanti doni culinari natalizi: biscotti, sciroppi, paté, torroni & croccanerie varie, vasetti di chutney e marmellata, che possono diventare anche la base per spuntini improvvisati tra amici o cene tradizionali in famiglia. Perfetto come regalo da mettere sotto l'albero, si può sfogliare per trarre ispirazione in cucina tutto l'anno.

## Libro del mese

**Finalmente Natale! Ricette e racconti per giorni di festa**

Autore: Sabine D'Aubergine

Edizioni: Guido Tommasi Editore

Anno di pubblicazione: 2016

Prezzo: 25 euro

Pagine: 192

sconto  
15%

sul prezzo di copertina

lo trovi da  
la  
**REGINA**  
LIBRERIA



# BRUGI

ITALIAN SPORTSWEAR SINCE 1956



**VESTE LA FAMIGLIA!**  
ABBIGLIAMENTO PER LO SPORT ED IL TEMPO LIBERO



# Babbo Natale per i tra storia e magia

Ma esiste o no? Non importa, ciò che conta è crederci! Ecco cosa raccontare ai più piccoli riguardo al protagonista della notte del 24 dicembre.

**T**utti i bambini lo attendono la notte della Vigilia di Natale, nella speranza che i doni da lui portati siano proprio quelli indicati nella loro lettera carica di aspettative. È Babbo Natale (chiamato altrove anche Santa Claus, Sinterklaas, Père Noël o San Nicola), il protagonista assoluto delle feste. Ma lui, vi chiederanno i vostri figli, esiste davvero? Difficile in questi casi dire la cosa giusta, soprattutto fino a che i piccoli non hanno superato i 5-6 anni di età, quelli che portano a una prima consapevolezza. E poi, in realtà, perché cercare una risposta definitiva? Quella di Babbo Natale, come per tutti i personaggi attornati di magia, è soprattutto una storia da raccontare senza pregiudizi: la realtà arriverà da sola, quando sarà il momento.

## Valori positivi e insegnamenti

Babbo Natale è un personaggio importante per la fantasia dei più piccoli perché il racconto del suo "lavoro", che lo porta a passare tutto l'anno insieme ai suoi elfi-aiutanti per essere pronto nella notte della Vigilia a saltare sulla sua slitta volante e realizzare i sogni dei ragazzi, permette ai bambini di entrare nel solco dei racconti della tradizione e di imparare altruismo e uguaglianza (lui porta i doni ai ragazzini di tutto il mondo, senza fare alcuna distinzione), generosità da ricambiare (è buona norma invogliare i piccoli a preparare biscotti e latte per le renne, per permettere loro di ristorarsi dal freddo e dalla fatica) e il senso delle porzioni

senza pretese materiali eccessive (non può portare troppi regali a una singola persona, o pacchi troppo voluminosi, perché non ci stanno nella slitta). A questo si aggiungono il valore dell'impegno, in quanto per meritarsi i suoi doni bisogna comportarsi bene, e la capacità di saper aspettare: è infatti la lunga attesa della data fatidica a far diventare così unica la notte del 24 dicembre.

## Tra mito e realtà

I bambini sono curiosi, e non si accontenteranno di sapere cosa accade nella "notte dei regali". Vorranno



# bambini,



no capire da dove arriva Babbo Natale. E dove vive durante tutto l'anno. Per il primo quesito bisogna tornare indietro nel tempo fino a San Nicola, figura ispiratrice di Babbo Natale, che attorno al 300 d.C. era vescovo di Myra (oggi Demre), cittadina romana dell'attuale Turchia. Difensore della fede cristiana durante le persecuzioni messe in atto dall'imperatore Diocleziano, trascorse molti anni in prigione finché, nel 313, fu liberato dall'editto di Costantino che autorizzava il culto. Fu lui in qualche modo il primo "Babbo Natale" perché distribuì tutti i suoi averi

[ segue ]

## Santa Claus in televisione

Dopo averli intrattenuti con un lungo racconto a voce, regalate ai vostri bambini un'altra immagine di Babbo Natale, quella resa immortale dalla televisione. Uno dei film più indicati per questo è "Miracolo nella 34ª strada", grande classico del 1994 diretto da Les Mayfield con uno dei più grandi Babbo Natale della storia, Richard Attenborough. Altra pellicola utile è "La storia di Babbo Natale" (titolo originale "Santa Claus"): qui i bimbi possono familiarizzare con gli elfi e soprattutto con la figura di Patch, l'aiutante ribelle che viene poi riportato sulla retta via.



## Una casa anche in Trentino

È vero, Babbo Natale ha la sua residenza principale in Lapponia. Ma la sua generosità e i suoi magici poteri l'hanno portato ad aprire "succursali" in tutto il mondo per poter stare vicino ai bambini durante le feste. Una di queste è la "Casa di Babbo Natale" ([www.casadibabbonataleriva.it](http://www.casadibabbonataleriva.it)), aperta a Riva del Garda dal 2 al 30 dicembre dove, tra le altre cose, si può incontrare il magico personaggio, visitare il suo studio pieno di letterine, addentrarsi nell'officina degli elfi e prendere parte ai giochi, alle iniziative e ai momenti di racconto organizzati ogni giorno.



Foto: Casa di Babbo Natale Riva del Garda - di Eleonora Raggi

ai poveri e fu considerato il protettore dei bambini grazie a un atto miracoloso: quello con cui riportò in vita cinque fanciulli, rapiti ed uccisi da un oste. E oggi San Nicola riposa proprio in Italia, a Bari, nell'omonima basilica, dove si trovano le sue spoglie.

#### Il vestito rosso e il villaggio in Lapponia

Anche negli affreschi medievali San Nicola, raffigurato con lo sguardo buono, barba bianca e capelli incanutiti, rimanda all'immagine che abbiamo di Babbo Natale. Ma, potete spiegare ai bambini, anche Santa Claus ha dovuto "modernizzare" il suo look, caratterizzato ora dall'inconfondibile vestito rosso. Ad aiutarlo in questa scelta sono state le suggestioni di artisti e intellettuali che hanno parlato di lui, come tra gli altri Clement Clarke Moore, scrittore e linguista di New York (che ne descrisse i caratteri fondamentali nel 1823 nella poesia "A Visit from Saint Nicholas") e lo scrittore Charles Dickens, che nel racconto "Canto di Natale" ne ha tratteggiato anche la personalità parlando di uno "Spirito del Natale Presente" buono, gioviale e allegro. E, per i vostri piccoli, finale con colpo di scena: Babbo Natale si può andare a trovare! La sua casa è stata individuata infatti in molti luoghi, ma il più accreditato è Rovaniemi, nella Lapponia finlandese, dove esiste un villaggio ([www.santaclausvillage.info/it](http://www.santaclausvillage.info/it)) da visitare con tutta la famiglia per trasformare la magia in realtà.



## Piccoli capolavori a maglia



Una calza per mettere i doni di Babbo Natale, ma anche un pinguino baby, delle tenere renne in miniatura, degli alberelli di Natale mignon o delle ghirlande tascabili: potrete realizzare tutte queste chicche tipicamente natalizie con le vostre mani, sferruzzando a maglia e ai ferri. I tutorial, corredati di minuziosi passaggi e belle fotografie, si trovano nel volume "Decorazioni natalizie a maglia e ai ferri", di Sue Stratford e Val Pierce (Il Castello Editore, 96 pagine): si tratta di un libro ricco di spunti per decorare con un tocco di originalità pacchetti e regali, ma anche per autoprodurre le decorazioni da appendere all'albero di Natale. Progetti a maglia, ai ferri e all'uncinetto, facili e veloci, con dettagliate spiegazioni sulla differenza di esecuzione del punto grana di riso, del punto nodi, del punto festone e tanti altri. Un bel modo di prepararsi ad attendere la notte più magica dell'anno, lavorando al calore del camino e prendendosi la soddisfazione di creare dei piccoli capolavori per impreziosire la vostra casa.

## Libro del mese

**Decorazioni natalizie a maglia e ai ferri**

Editore: Sue Stratford e Val Pierce

Edizioni: Il Castello Editore

Anno di pubblicazione: 2014

Prezzo: 14 euro

Pagine: 96

sconto  
**15%**  
sul prezzo di copertina

lo trovi da  
**REGINA**  
L'ESPRESSO





TUTTI I GUSTI  
DELLA SETE

Sant'Anna®



COLLABORATORI



SanThé  
Sant'Anna

www.santanna.it  acquasantanna

# UNA FILIERA TUTTA ITALIANA



**NATURITALIA AL SERVIZIO DELLA QUALITÀ E DEL MERCATO**



C'è  
Gigi Filare  
sempre pronto  
a spiegare.

Naturitalia produce e distribuisce ortofrutta italiana, di stagione, sicura e rispettosa dell'ambiente. Grazie alla gestione completa della filiera è in grado di soddisfare al meglio le esigenze della moderna distribuzione e i gusti dei consumatori, in Italia e nel mondo.

**NATURITALIA, SPECIALISTA NELL'ORTOFRUTTA.**

**[www.naturit.it](http://www.naturit.it)**

*Naturitalia*  
THE FLAVOURS OF NATURE

NATURITALIA DISTRIBUISCE



# La dieta che ci allunga la vita

Per vivere a lungo bisogna fare attenzione a ciò che mangiamo. Ci sono alcuni alimenti infatti capaci di proteggerci dalle malattie e rallentare il processo di invecchiamento. Ecco quali.

In media viviamo sei anni in più rispetto a quanto accadeva nel 1990. A dirlo è l'Organizzazione Mondiale della Sanità che segnala come in Italia si sia passati da un'aspettativa di vita di 77 anni nel 1990 a una pari a 83 anni nel 2013 (80 gli uomini e 85 le donne).

Ma cosa serve per vivere una vita lunga e in salute? «Mantenere sane abitudini, tra cui una buona alimentazione – afferma Michele Pizzinini, specialista in Scienza dell'alimentazione di Trento –. Si è osservato che una dieta equilibrata, varia e ricca di tutte le vitamine e i sali minerali, ma con un contenuto calorico leggermente ridotto, è in grado di prolungare la durata della vita in tutti gli animali e, probabilmente, anche nell'uomo».

## Perché invecchiamo?

«I ricercatori hanno osservato che i responsabili dell'invecchiamento e di quasi tutte le malattie croniche sono i radicali liberi. Si tratta di sostanze che vengono prodotte in maggiori quantità quando fumiamo, abusiamo di bevande alcoliche, quando mangiamo in modo squilibrato o se viviamo in un ambiente inquinato».

## Come possiamo proteggerci?

«Le armi che il nostro corpo usa per difendersi dai radicali liberi sono rappresentate dalle vitamine antiossidanti: A, C ed E, ma sono soprattutto i polifenoli, quelle sostanze che danno una spiccata colorazione a frutta e verdura che, grazie alla loro attività antiossidante, combattono i radicali liberi. I polifenoli, poi, oltre a rallentare l'invecchiamento, rinforzano le difese immunitarie, ci proteggono dai tumori e dalle malattie cardiovascolari».

## Quali sono i cibi che ci allungano la vita?

«Quelli più colorati! Tutta la frutta con una bella tinta

rosso-violacea ha le maggiori concentrazioni di polifenoli, come i piccoli frutti: mirtilli, fragole, lamponi e more, ma anche l'uva, le prugne e le ciliegie. Gli alimenti color giallo-arancione come le carote, i meloni o le albicocche contengono tanto beta carotene. Gli agrumi, oltre che la vitamina C, contengono il limonene e i pomodori il licopene, tutti potenti agenti antitumorali. Ma anche alimenti bianchi come l'aglio e le cipolle o i cavoli e i broccoli contengono dei composti che riducono la pressione e rinforzano il sistema immunitario».

## La Dieta Smartfood

Cosa, quanto e come mangiare per vivere di più e meglio? A spiegarlo è questo libro (Rizzoli, prezzo 16,90 euro), che spiega il regime alimentare dello IEO di Milano, l'Istituto Europeo di Oncologia fondato da Umberto Veronesi. Con questo metodo, diviso in due fasi, si combattono i chili di troppo e si prevencono cancro, patologie cardiovascolari, metaboliche e neurodegenerative. Protagonisti della dieta sono 30 Smartfood ("cibi intelligenti"), che non devono mai mancare a tavola, perché sono alleati di linea e salute.





Scopri le ISOLE  
BIOLOGICHE PROBIOS  
nei tuoi Supermercati POLI  
di fiducia

# BIOLOGICO? DA SOLO A NOI NON BASTA

Da sempre l'italiana **Probios** seleziona e distribuisce prodotti provenienti da agricolture certificate come **biologiche**; ovvero che non cedono all'uso di diserbanti, antiparassitari, concimi chimici e di sintesi che inquinano la terra. Ma questo non basta a proteggere il nostro pianeta. Per questo, da sempre, i nostri alimenti sono anche esclusivamente **vegetariani**, destinati cioè a tutti coloro che hanno fatto la scelta di non mangiare carne animale. Ma ancora non basta: siamo infatti rigorosi nella selezione dei metodi di coltivazione delle materie prime, e abbiamo un'ossessione per la **qualità**, che ci porta a scegliere per voi sempre gli ingredienti migliori. Da sempre.

Probios. Biologico. Vegetariano. Vero.

# Attività solidali per le feste tra associazioni e volontariato

Durante le feste siamo tutti più buoni: perché allora non andare a scoprire, magari in prima persona, le attività di chi fa del bene per tutto l'anno?



**A**nimare come clown le stanze d'ospedale, accompagnare persone con disabilità a fare gite sulla neve, presidiare i mercatini di Natale con stand informativi sulle attività di volontariato, acquistare un dono per finanziare un progetto benefico: fare del bene nel periodo delle festività natalizie sul nostro territorio assume le forme e i modi più svariati. Vediamo che cosa hanno in programma le associazioni di volontariato del Trentino-Alto Adige per la comunità e come si può contribuire in prima persona.

## Regali solidali

Per dare una mano concreta alle tante realtà che fanno del bene, per questo Natale si possono prevedere dei "regali solidali". Una possibilità è offerta dall'A.G.S.A.T. (Associazione Genitori Soggetti Autistici del Trentino Onlus, [www.agsat.org](http://www.agsat.org)). Oltre alla possibilità di comprare mobili in pallet costruiti dai ragazzi presenti in associazione, per il periodo delle feste c'è un'ulteriore opzione: «Su commissione, con i

nostri ragazzi confezioniamo panettoni per aziende o privati – spiega Federico Comini -. Si tratta di un modo per fare laboratori occupazionali e raccogliere fondi che sono destinati alle attività per i nostri utenti. La novità di quest'anno è che prepariamo su richiesta cassette in pallet "natalizie" con prodotti locali: chi fa richiesta può scegliere cosa mettere all'interno e il colore delle cassette. Abbiamo anche cartoni di succo di mela da 3 litri fatti dai nostri ragazzi».

Anche la Lilt (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) di Trento offre la chance di fare dei doni dalla doppia utilità: «Saremo presenti con i nostri stand nel mercatino che il comune organizza nelle vie di Trento – racconta Valentina Cereghini – e daremo la possibilità di acquistare i braccialetti "Cruciani for Lilt" e confezioni alimentari con prodotti trentini, per garantire la qualità del Km 0». Tutto il ricavato andrà a finanziare la casa di accoglienza per bambini e famiglie che devono stare per mesi al centro di protonterapia, arredata in modo

[ segue ]

## Libri solidali



Foto: Casa Sebastiano, a cui sono destinati i proventi della vendita dei libri

A Natale una bella idea regalo sono i libri: perché non scegliere dei volumi che contribuiscano a far del bene? La Fondazione Trentina per l'Autismo offre questa possibilità: si tratta di una onlus che nasce nel 2010 dalla volontà di un gruppo di genitori in ricerca di risposte concrete per i loro bambini autistici. «Saremo presenti con i nostri stand in alcuni mercatini della provincia di Trento con tre libri ("La prova del cuore. Cristian Bertol e le sue eccellenze", 60 ricette per riscoprire le materie prime del territorio trentino; "Vite segrete delle valli del Noce", libro fotografico di fauna e flora del Trentino; e "Sfigatamente fortunato" di Giovanni Coletti, presidente dell'associazione): tutti i proventi sono destinati a Casa Sebastiano, il nuovo centro specializzato nel trattamento dei Disturbi dello Spettro Autistico a Coredò. Per ricevere i libri a casa propria basta scrivere a [info@fondazionetrentinaautismo.it](mailto:info@fondazionetrentinaautismo.it). Chi desidera aiutare in prima persona può contattarci direttamente: valuteremo insieme quale può essere l'attività più adeguata per ognuno».

## Libri del mese



da far sentire i piccoli in un contesto il più "familiare" possibile. Un'idea-regalo molto originale è un biglietto del cinema per sé e un amico: «Il periodo di Natale per la nostra associazione si apre con un'anteprima cinematografica in una delle sale del centro: una casa di produzione ci concede un film a pochi giorni dall'uscita e il cinema ci offre lo spazio gratis». Per dettagli: tel. 0461 922733.

### L'allegria arriva con un Clown

A Natale i bimbi in ospedale hanno più bisogno che mai di sorridere: per questo ci sono i clown di Medicus Comicus di Bressanone. «Il 24 e il 25 dicembre, come tutti i giorni dell'anno, saremo negli ospedali a portare la felicità ai piccoli e grandi pazienti – spiega Erich Meraner, presidente di Comedicus –. Proprio in questi momenti difficili i clown bussano alle porte delle stanze e riempiono gli spazi con leggerezza ed empatia. Per un attimo si dimentica la sofferenza e si riesce a sorridere». Per tutte le informazioni: [www.medicuscomicus.org](http://www.medicuscomicus.org). Anche l'associazione "Aiutiamoli a vivere" ha la sua sezione di clownterapia: «Negli

## Il concerto che fa del bene

Per prendersi cura di un malato inguaribile e dare supporto alla sua famiglia esiste un luogo, intermedio tra casa e ospedale, dove le persone possono continuare a vivere la propria vita assistite da personale e volontari preparati e sensibili: si tratta dell'Hospice, che si regge sulla Fondazione Hospice Trentino. Chi vuole aiutare questa struttura, può andare a un concerto: «All'auditorium di Trento il 13 gennaio si esibirà il complesso dei "Gatti Randagi" – spiega Stefano Bertoldi -. Tutti i proventi andranno a finanziare le attività dell'associazione». Per chi vuol dare un aiuto in prima persona o stare accanto ai pazienti, basta prenotare un colloquio allo 0461 239131.



## Cenoni accoglienti

Uno dei simboli delle feste di Natale è il Cenone: l'Auser di Trento, un'associazione che si dedica al volontariato con gli anziani, non dimentica questo importante appuntamento. «Come da tradizione, in occasione delle festività organizzeremo la cena dei volontari, per ringraziare tutti quelli che si sono prodigati durante l'anno per rendere la giornata un po' migliore a tante persone – illustra Benedetto Trettel, una delle anime dell'associazione -. Invito chi ha un pomeriggio libero in settimana a contattarci, per unirsi ai nostri volontari». Per informazioni si può scrivere a: [associazioneauserntn@gmail.com](mailto:associazioneauserntn@gmail.com) o chiamare lo 0461 391408.



ospedali di Trento e di Rovereto e nelle case di riposo quattro volte al mese andiamo a far divertire i pazienti – dichiara Maurizio Ferro – per chi desidera capire come contribuire in prima persona c'è la possibilità di incontrarci ai nostri stand ai mercatini natalizi di Trento o contattandoci sul sito [www.associazioneauiutiamoliavivere.it](http://www.associazioneauiutiamoliavivere.it)».

### Gite sulla neve

Chi ama attività all'aria aperta può prendere contatto con La Rete, una Cooperativa Sociale che offre servizi diversificati di sostegno alle persone con disabilità e alle loro famiglie. «Tra Natale e i primi giorni dell'anno abbiamo in programma sette uscite – illustra Mauro Tommasini -. I nostri utenti vengono accompagnati in piccoli gruppi da educatori professionali e volontari a vivere esperienze di "vita vera", in mezzo alla gente, come gite sulla neve, visite a mercatini di Natale e Presepi». La possibilità di prendere parte a queste avventure c'è per tutti: bisogna fare un primo colloquio contattando la cooperativa allo 0461 987269.

# Coltiviamo i vostri progetti

2016/2017  
3<sup>a</sup>  
EDIZIONE

Fino al 1° aprile 2017 potrai donare  
i tuoi punti in negozio o sul sito  
internet [www.gruppopoli.it](http://www.gruppopoli.it)

## ECCO LE ASSOCIAZIONI SELEZIONATE

### ♥ 01 - ASSOCIAZIONE AMICI DI PADRE PIETRO KASWALDER - Una cena per i nonni di Betlemme

Nella città della nascita di Gesù, a pochi metri dalla chiesa della Natività, opera una struttura a servizio degli anziani che vivono in condizioni di grave disagio. Il progetto intende garantire un pasto caldo ad una ottantina di persone che altrimenti non avrebbero alcun aiuto: un sostegno concreto per un centro di accoglienza nella "città del Natale".

### ♥ 02 - ASSOCIAZIONE SPAGNOLLI-BAZZONI - Un amico in più per fermare l'Aids

Il progetto intende raccogliere fondi per mantenere in cura il maggior numero possibile di mamme e bambini malati di AIDS nei vari centri seguiti dal Dott. Carlo Spagnoli in Zimbabwe. I farmaci antiretrovirali riescono a bloccare la replicazione del virus: questo consente ai malati di continuare a vivere in maniera dignitosa e alle mamme, caposaldo della società africana, di poter continuare a occuparsi dei propri bambini.

### ♥ 03 - ASSOCIAZIONE TRENTINA NUOVI ORIZZONTI - Progetto Kaire "Dare ali alla vita"

Gli appartamenti protetti del Centro Kaire accoglieranno persone che hanno terminato un percorso di cura e riabilitazione da situazioni di grave disagio: faranno vita di comunità, contribuiranno durante il giorno alla ristrutturazione del centro stesso e inizieranno a reinserirsi gradualmente nella società e nel mondo del lavoro. I fondi raccolti serviranno per arredare gli spazi e offrire agli ospiti un ambiente familiare ed accogliente.

### ♥ 04 - A.T.S.M. - CENTRO FRANCA MARTINI - Puntare alla qualità di vita con nuovi progetti di riabilitazione

A.T.S.M. - Centro Franca Martini vorrebbe sviluppare e potenziare un centro capace di riabilitare le persone con patologie neurologiche (sclerosi, ictus, ecc.) alle richieste della vita quotidiana. L'idea è creare laboratori di riabilitazione simili ai contesti di vita: dalla cucina allo sport, dall'arte alla cultura, dalla tecnologia alla comunicazione. I fondi raccolti serviranno per acquistare l'attrezzatura necessaria per creare questi laboratori, che migliorano la qualità della vita delle persone e delle loro famiglie.

### ♥ 05 - CANTARE SUONANDO - Musica per vivere

L'Associazione Cantare Suonando si dedica all'insegnamento della musica e della tastiera elettronica ad allievi con disabilità psicofisiche. Organizza poi numerosi concerti, momenti molto sentiti, dove ciascun ragazzo ha modo di far apprezzare al pubblico i risultati raggiunti. I fondi raccolti serviranno per garantire la continuità delle lezioni anche nel periodo estivo, per acquistare le divise per i concerti ed alcune attrezzature necessarie nelle esibizioni.

### ♥ 06 - CEROTTO SUL CUORE - Lo sport nel cuore

I pazienti cardiopatici, proprio a causa della loro patologia, sono spesso costretti a rinunciare alla pratica sportiva. Il progetto intende raccogliere i fondi necessari per realizzare corsi motori come tiro con l'arco, golf, equitazione da rivolgere a 20 bambini e ragazzi di età compresa tra 6 e 18 anni affetti da cardiopatie congenite o acquisite. Tutte le attività prevedono la presenza di personale qualificato per garantire la massima sicurezza dei partecipanti.

### ♥ 07 - COOPERATIVA SOCIALE ERIS - EFFETTO FARFALLA - Una Cucina Sociale, dove tutto... è più bello insieme!

La cucina è il cuore di ogni famiglia e cultura: ecco perché la cooperativa Eris vuole creare un laboratorio di educazione alimentare che utilizza il cibo e la sua preparazione per creare condivisione. Sarà un luogo dove bambini e ragazzi, con disabilità e non, potranno trovarsi, avvicinarsi al mondo della cucina e imparare a "mettere le mani in pasta". I fondi raccolti serviranno ad acquistare le attrezzature necessarie per l'allestimento della cucina-laboratorio.

### ♥ 08 - CROCE ROSSA ITALIANA - COMITATO LOCALE ALTO ADIGE - Un piccolo aiuto che ti cambia la vita

Ogni anno sono sempre di più le persone bisognose di aiuto: chi non arriva a fine mese, chi non riesce a curarsi o a pagare le spese per la casa e chi, la casa, neppure la ha. I volontari CRI del comitato locale Alto Adige si prendono cura di tutti loro. I fondi raccolti serviranno a pagare le spese di energia, gas e legna per l'inverno, i medicinali e le spese mediche per i bimbi ammalati, ma anche per fornire alle persone senza fissa dimora coperte e indumenti.

### ♥ 09 - FONDAZIONE TRENTINA PER L'AUTISMO - Un mondo migliore per l'autismo: insieme possiamo!

Il progetto vuole raccogliere fondi per la realizzazione degli arredi delle stanze dei bambini e ragazzi autistici nel nuovo centro Casa "Sebastiano" a Coredò (TN): non stanze ospedaliere, ma camerette colorate e allegre, in cui ricreare un'atmosfera familiare e accogliente, proprio come sarebbero piaciute a Sebastiano, ragazzino autistico, simpatico e vivace, alla cui memoria è dedicato il centro.

### ♥ 10 - GRUPPO TRENTINO DI VOLONTARIATO - Biciclette in Vietnam: semplici sogni diventano realtà

Il Gruppo Trentino di Volontariato vuole promuovere la frequenza scolastica di bambini e bambine in una zona rurale del Nord Est del Vietnam dove vivono famiglie fragili e bambini in difficoltà. È a loro che si rivolge il programma di Sostegno A Distanza che ha l'obiettivo di tutelare l'infanzia e garantire l'educazione. Con questo progetto si vogliono acquistare 99 biciclette per permettere ai bambini di raggiungere la scuola.

Sempre con te.



**Poli**, **REGINA**, **Orvea**



♥ **11 - HELFEN OHNE GRENZEN - AIUTARE SENZA CONFINI - "New Day"; una scuola per un nuovo futuro: migliore!**

Una buona istruzione è spesso l'unico strumento per garantire un futuro migliore ai bambini dei paesi birmani, martoriati da guerre, miseria e sottosviluppo. Per questo, la scuola New Day in Thailandia accoglie circa 400 bambini, di etnie e religioni diverse, togliendoli dai pericoli della strada. I fondi raccolti serviranno ad acquistare i materiali scolastici e le uniformi, a garantire il trasporto dei piccoli e a pagare le spese per il funzionamento della struttura.

♥ **12 - LEGA ITALIANA LOTTA CONTRO I TUMORI - BOLZANO - Diamo spazio e comfort all'appartamento Lavanda**

La LILT di Bolzano offre gratuitamente mini-alloggi a pazienti oncologici che provengono da fuori città per sottoporsi alle terapie previste. Il progetto intende raccogliere fondi per ristrutturare e rendere più confortevole l'appartamento Lavanda nei colori e negli spazi, offrendo così ai pazienti maggior calore, accoglienza e comfort in un momento grigio della loro vita.

♥ **13 - LEGA ITALIANA LOTTA CONTRO I TUMORI - TRENTO - Una casa per i bambini in oncologia pediatrica**

La LILT di Trento desidera aprire un appartamento dove ospitare, assieme alle loro famiglie, i bambini che devono sottoporsi alle cure in Protonterapia. I fondi raccolti serviranno per pagare affitto e bollette ed acquistare un arredamento comodo e adatto ai bambini. È importante ricreare un ambiente che sia familiare, dove i piccoli pazienti possano sentirsi coccolati dai propri familiari e vivere la dolcezza e la sicurezza dei gesti quotidiani.

♥ **14 - S.A.D. SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE - Tutti insieme per casa Tassullo!**

Una casa nel cuore della Val di Non, cinque diverse storie che si incrociano e danno vita a una nuova e unica grande famiglia. All'interno di Casa Tassullo i nostri anziani protagonisti vivono insieme e collaborano con grande coraggio e forza di volontà per superare le difficoltà che la vita ha messo loro di fronte. Con i fondi raccolti si vorrebbero finanziare le spese per garantire agli ospiti un'assistenza costante e qualificata.

♥ **15 - SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE S.D. ARCA DI NOÈ - Tutti a bordo!**

La cooperativa Arca di Noè promuove molte attività per ragazzi diversamente abili. Sport, gite, colonie estive, un pic-nic al parco, un concerto o una giornata al museo: sono queste le uscite che chiede ogni bimbo che cresce, ma che a volte è difficile organizzare già a partire dal trasporto. I fondi raccolti serviranno per l'acquisto di un pulmino attrezzato per proporre queste attività a tutti, senza barriere.

♥ **16 - TIMEAUT SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE - "KampAUT, una settimana gioco prima della scuola"**

Il rientro a scuola dopo l'estate è in genere difficile per tutti, ma lo è ancora di più per i bambini con autismo. Il progetto intende raccogliere fondi per organizzare, subito prima del rientro a scuola, una settimana intensiva di giochi, momenti di svago all'aria aperta, gite e attività strutturate da rivolgere a bambini affetti da autismo. Grazie all'assistenza costante di operatori specializzati e consulenti, i piccoli saranno aiutati a riprendere la socializzazione con compagni e coetanei.

♥ **17 - UN SOGNO PER VINCERE - Vivere un sogno è come guarire per un giorno**

Vivere una malattia grave come la Fibrosi Cistica è difficile sia fisicamente che psicologicamente a causa delle pesanti cure giornaliere. Provare ad essere felici è la base per affrontarla nel miglior modo possibile: per questo con il progetto vogliamo aiutare Giulia, Fabio, Gabriel, Julia, Marco, Lucia e molti altri ragazzi a realizzare il loro sogno, per fare in modo che guariscano ...almeno per un giorno e per regalare loro un sorriso che durerà una vita intera.

♥ **18 - VILLA S. IGNAZIO COOPERATIVA DI SOLIDARIETÀ SOCIALE - Giocare è per tutti!**

Ogni estate Villa S. Ignazio ospita molte famiglie con bambini che hanno problemi di ipovisione, cecità, sordità e linguaggio. Ma come giocano all'aperto i bambini con queste disabilità? Il gioco è una dimensione primaria e necessaria per la crescita, ecco perché si vuole costruire nel verde un Parco Giochi speciale accessibile anche a questi bambini, dove possano giocare come tutti gli altri, insieme a tutti gli altri.

♥ **19 - VIVERE IN HOSPICE - Emozioni, ricordi, profumi e suoni nel giardino dei sensi**

Il progetto intende raccogliere fondi per creare, all'interno dell'Hospice di Mori, un giardino sensoriale per il diretto coinvolgimento degli ospiti e dei loro familiari. L'idea è quella di farlo diventare uno splendido spazio dove gli ospiti possano rilassarsi, riposare, leggere, contemplare la natura e socializzare. Un luogo per farli sentire sempre a casa, in cui sperimentare e ritrovare profumi, colori, ricordi ed emozioni.

♥ **20 - VOLONTARIAMO CON IL ST. JUDE - Ri-Abilità: in piedi a più mani**

In Nord Uganda, a causa della carenza di servizi sanitari, molte famiglie abbandonano i figli con disabilità. Il St. Jude Children's Home, casa di accoglienza per orfani e disabili, si prende cura di loro. Si vogliono raccogliere fondi per garantire la presenza di personale sanitario specializzato, offrire le terapie necessarie e coinvolgere i bimbi disabili in un progetto di riabilitazione globale che, gradualmente, li aiuti anche a ricongiungersi alle loro famiglie.

---

Regolamento completo in negozio o su [www.gruppopoli.it](http://www.gruppopoli.it)

---

Grazie ai nostri media partner che ci sostengono nel diffondere il progetto.

ALTO ADIGE ♥ DOLOMITEN ♥ L'ADIGE ♥ NBC ♥ RADIO DOLOMITI ♥ RADIO TIROL ♥ SÜDTIROL 1  
RADIO TRENTO IN BLU ♥ RTTR e RTT LA RADIO ♥ TCA ♥ TRENTO ♥ VITA TRENTO ♥ ZETT

Con la partecipazione di  
ASSOCIAZIONE NON PROFIT NETWORK - CSV Trentino





Purissima Acqua Distillata  
ed Estratti di Rose Nobili



## ACQUA ALLE ROSE Bellezza Pura

Con il 95% di ingredienti di origine naturale:  
la tua routine di bellezza completa, per una  
pelle più idratata, tonica e luminosa.

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



NUOVO!

affinity

ultima  
*Nature*

NUTRI IL SUO NATURALE  
BENESSERE



Ultima Nature è una gamma di prodotti **altamente nutritivi** elaborati con l'eccellente **combinazione di ingredienti naturali** affinché il tuo cane ed il tuo gatto possano seguire ogni giorno una dieta varia ed equilibrata. Una ricetta preparata selezionando con cura **ogni ingrediente in base all'apporto nutrizionale** in modo da aiutarli a mantenersi naturalmente in forma.



Siamo agli inizi del 1800: la Val Campelle si presenta come una distesa di prati e di boschi, segnati dal passaggio di pastori e malgari che lasciano la Valsugana per raggiungere con greggi e mandrie le malghe in alta quota.

Il **Rifugio Crucolo** è punto di ristoro di ritrovo; dopo aver consumato piatti semplici e nostrani e un buon bicchiere di vino, si godono momenti di svago e riposo. Nel corso degli anni la clientela, grazie anche allo sviluppo economico diventa la più ampia e svariata, felice di ritrovare un luogo in cui è ancora possibile inebriarsi con i 'profumi' della tradizione.

Il Rifugio Crucolo è ricordato anche per le sue cantine traboccanti di vini, di grappe, formaggi e salumi: lucaniche, pancette, speck, sopresse, cotechini..., salumi e formaggi di tutte le dimensioni, tra le quali spicca il salame più lungo del mondo, oltre 45 metri e una forma di formaggio Crucolo di oltre 5 quintali. Per non dimenticare il **Parampampoli**, miscela di caffè, vino, grappa e zucchero da servire flambè. Ma tutti i prodotti fatti al Crucolo hanno successo! Nei primi anni '90, la famiglia



Purin decide così di iniziare la produzione e la commercializzazione di Parampampoli, liquori e grappe, seguiti dopo qualche anno dal formaggio e dai salumi, tutti prodotti marchiati 'Rifugio Crucolo'.

I **salumi** sono riconosciuti dal mercato come portatori di caratteristiche particolari quali la genuinità, la rintracciabilità dei componenti e il legame con il territorio d'origine, la bella Valsugana e più in generale il Trentino. Trasmettono l'immagine di un prodotto sano e di cui si conosce appieno tutta la lavorazione, dall'allevamento al prodotto finito.

Il **formaggio** del Rifugio Crucolo, nel rispetto dei tradizionali metodi di stagionatura naturale, viene fatto 'invecchiare' nelle cantine del rifugio. I profumi, le muffe e gli odori dei salumi, dei vini, dei liquori e delle grappe conservati negli stessi locali, conferiscono al formaggio del Rifugio Crucolo quel gusto dolce-amaro-piccante che lo rende unico ed inconfondibile.



**Tutti i prodotti a marchio Rifugio Crucolo sono disponibili presso i Supermercati Poli.**

## RIFUGIO CRUCOLO

Loc. Val Campelle 38050 Scurelle (TN)

Tel. 0461.766093-766662

Fax 0461.777298

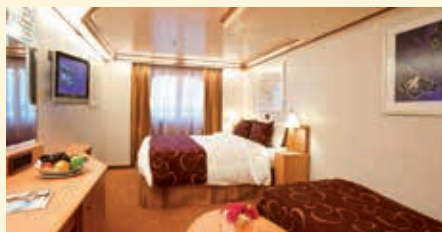
[www.crucolo.it](http://www.crucolo.it)  
[rifugiocrucolo@crucolo.it](mailto:rifugiocrucolo@crucolo.it)

Fotografate questo QR Code con il vostro smartphone ed entrate nel mondo del RIFUGIO CRUCOLO





Offerte valide dal 01/12/2016



## CROCIERA

**MEDITERRANEO ORIENTALE – GRECIA, CROAZIA  
COSTA DELIZIOSA**

da **599€**  
a persona

8 giorni/7 notti Pensione Completa + Tasse Portuali

**Servizi inclusi:** Pensione completa con vari appuntamenti gastronomici nel corso della giornata, pranzo a buffet e cena servita al tavolo nel ristorante dedicato (scelta del turno non garantita), utilizzo dei servizi di bordo crociera tra cui teli mare e lettini secondo disponibilità, palestra, vasche idromassaggio, spettacoli musicali e cabaret nel teatro di bordo, balli e feste nei saloni o in discoteca, attività di animazione di bordo diurne e serali, assicurazione medico/bagaglio, tasse portuali.

**Servizi non inclusi:** Quote di servizio obbligatorie da pagare a bordo (10,00 €/notte da 14 anni in poi, 5,00 €/notte da 4 a 14 anni non compiuti, nessuna quota sotto i 4 anni), bevande escursioni e tour organizzati, assicurazione facoltativa per annullamento viaggio, servizi di carattere personale, eventuali spese doganali per imbarco materiale.

### Prezzi 2017 a pacchetto per persona

#### 8 giorni/7 notti, partenza da Venezia domenica 09/04/2017

in cabina interna Classic doppia/tripla/quadrupla	<del>649€</del> <b>599€</b>
in cabina esterna Classic (vista parzialmente ostruita) doppia/tripla/quadrupla	<del>809€</del> <b>699€</b>
in cabina esterna con balcone Classic doppia/tripla/quadrupla	<del>999€</del> <b>825€</b>

### QUOTE 3° / 4° LETTO

da 0 a 17,99 anni	<b>149€</b>
da 18 anni in poi	<b>389€</b>

## Speciale Mercatini



**TRENTINO ALTO ADIGE, BRUNICO (BZ)  
HOTEL KRONE \*\***

dal 10/12/16 al 16/04/17  
3 / 7 notti mezza pensione  
+ utilizzo della piscina coperta + skibus

da  
**139€**  
a persona

Alcune proposte: prezzi a pacchetto per persona

**3 notti, arrivo giornaliero in camera doppia/tripla Standard**  
dal 04/03 al 12/03/17 **139€**

**7 notti, arrivo sabato in camera doppia/tripla Comfort**  
dal 10/12 al 24/12/16 **429€**



VERIFICA TUTTI I PREZZI, LE DATE E I DETTAGLI SUL SITO

## Speciale Mercatini



**TRENTINO ALTO ADIGE, RONZONE (TN)  
HOTEL STELLA DELLE ALPI \*\*\*S**

dal 08/12/16 al 24/03/17  
2 / 3 / 4 notti mezza pensione + utilizzo  
del centro benessere + merenda pomeridiana

da  
**79€**  
a persona

Alcune proposte: prezzi a pacchetto per persona

**2 notti, arrivo giornaliero in camera doppia/tripla Standard**  
dal 08/12 al 22/12/16; dal 05/03 al 24/03/17 **79€**

**3 notti, arrivo giornaliero in camera doppia/tripla/quadrupla  
Junior Suite**  
dal 02/01 al 08/01/17 **145€**



VERIFICA TUTTI I PREZZI, LE DATE E I DETTAGLI SUL SITO

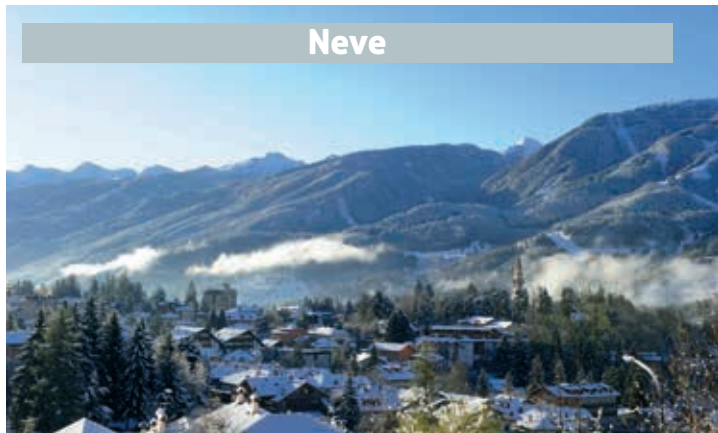
Organizzazione tecnica: **IGNAS TOUR S.P.A.** - Largo Cesare Battisti, 26 - 39044 EGNA (BZ) - TEL. +39 - 0471/806675 - FAX +39 - 0471/806775

Ignas Tour è responsabile per i contenuti delle inserzioni, l'organizzazione, il coordinamento del viaggio e per la gestione di eventuali reclami. Le immagini hanno un valore puramente illustrativo. I prezzi per persona si intendono su base minima di due adulti paganti. La riduzione "terzo letto" viene calcolata sul bambino più piccolo, mentre la riduzione "quarto letto" sul bambino più grande. Per le condizioni generali visita il sito [www.viaggiadipolis.it](http://www.viaggiadipolis.it) - ORARIO CALL CENTER: Da Lunedì a Venerdì, 9.00-18.00 | Sabato, 9.30-12.30



Offerte valide dal 01/12/2016

## Neve



### TRENTINO ALTO ADIGE, VARENA-CAVALESE (TN) HOTEL ALLA ROCCA \*\*\*

dal 08/12/16 al 02/04/17  
2 / 3 / 4 notti mezza pensione  
+ utilizzo del centro benessere

da  
**75€**  
a persona

Alcune proposte: prezzi a pacchetto per persona

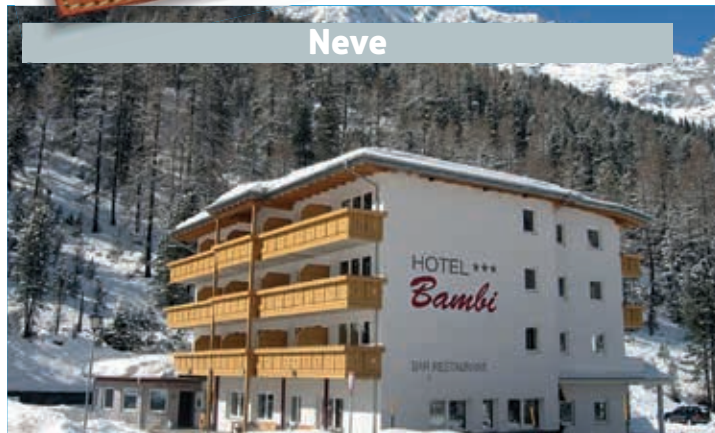
**2 notti, arrivo giornaliero in camera doppia/tripla/quadrupla Standard**  
dal 08/12 al 25/12/16; dal 06/01 al 08/01/17 **75€**

**4 notti, arrivo domenica in camera doppia/tripla Comfort**  
dal 08/01 al 09/02/17; dal 05/03 al 02/04/17 **125€**



VERIFICA TUTTI I PREZZI, LE DATE E I DETTAGLI SUL SITO

## Neve



### TRENTINO ALTO ADIGE, SOLDA (BZ) HOTEL BAMBI AM PARK \*\*\*

dal 17/12/16 al 30/04/17  
3 / 7 notti mezza pensione

da  
**179€**  
a persona

Alcune proposte: prezzi a pacchetto per persona

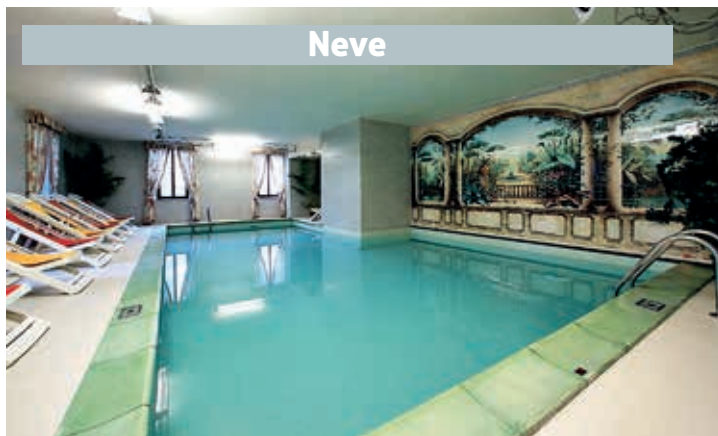
**3 notti, arrivo giornaliero in camera doppia/tripla/quadrupla**  
dal 17/12 al 25/12/16; dal 08/01 al 26/02/17;  
dal 05/03 al 30/04/17 **179€**  
dal 04/01 al 08/01/17 **199€**

**7 notti, arrivo domenica in camera doppia/tripla/quadrupla**  
dal 26/02 al 05/03/17 **459€**



VERIFICA TUTTI I PREZZI, LE DATE E I DETTAGLI SUL SITO

## Neve



### TRENTINO ALTO ADIGE, MALE' (TN) HOTEL LIBERTY \*\*\*S

dal 10/12/16 al 15/04/17  
3 / 4 / 5 / 7 notti mezza pensione  
+ utilizzo del centro benessere

da  
**145€**  
a persona

Alcune proposte: prezzi a pacchetto per persona

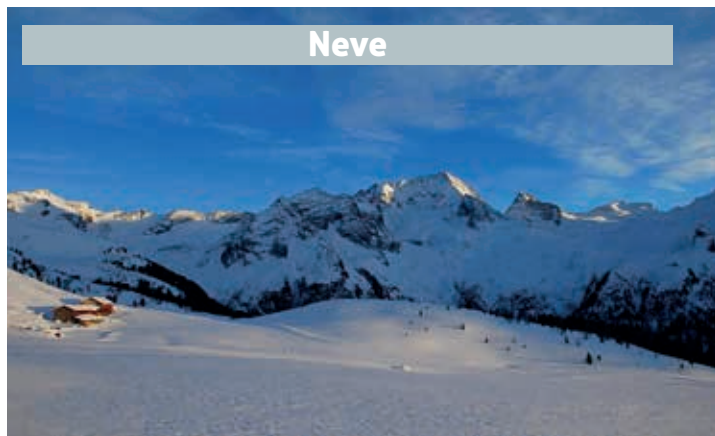
**3 notti, arrivo giornaliero in camera doppia/tripla Standard**  
dal 02/01 al 07/01/17 **145€**

**7 notti, arrivo sabato in camera doppia/tripla Standard**  
dal 10/12 al 17/12/16; dal 07/01 al 04/02/17;  
dal 04/03 al 15/04/17 **325€**



VERIFICA TUTTI I PREZZI, LE DATE E I DETTAGLI SUL SITO

## Neve



### TRENTINO ALTO ADIGE, RIVA DI TURES (BZ) HOTEL ALPENRAST \*\*\*

3 notti mezza pensione  
+ utilizzo del centro benessere + Holidaypass

da  
**139€**  
a persona

Alcune proposte: prezzi per persona per pacchetto

**3 notti, arrivo giornaliero in camera doppia/tripla**  
dal 08/12/16 al 25/12/16; dal 08/01/17 al 19/02/17;  
dal 5/03/17 al 18/04/17 **139€**  
dal 19/02/17 al 05/03/17 **179€**  
dal 25/12/16 al 08/01/17 **219€**



VERIFICA TUTTI I PREZZI, LE DATE E I DETTAGLI SUL SITO

Organizzazione tecnica: IGNAS TOUR S.P.A. - Largo Cesare Battisti, 26 - 39044 EGNA (BZ) - TEL. +39 - 0471/806675 - FAX +39 - 0471/806775

Ignas Tour è responsabile per i contenuti delle inserzioni, l'organizzazione, il coordinamento del viaggio e per la gestione di eventuali reclami. Le immagini hanno un valore puramente illustrativo. I prezzi per persona si intendono su base minima di due adulti paganti. La riduzione "terzo letto" viene calcolata sul bambino più piccolo, mentre la riduzione "quarto letto" sul bambino più grande. Per le condizioni generali visita il sito [www.viaggiadipoli.it](http://www.viaggiadipoli.it) - ORARIO CALL CENTER: Da Lunedì a Venerdì, 9.00-18.00 | Sabato, 9.30-12.30

Visita il sito [www.viaggidipoli.it](http://www.viaggidipoli.it) o chiama il numero **0471 80 66 75**  
 Scopri tutti i dettagli dei viaggi, tantissime altre offerte e destinazioni... e come è facile prenotare!

Anche i Viaggi di Poli ti fanno guadagnare i punti



della Collection 2016/2017: 1 punto ogni 3 euro spesi. Comunica il numero della tua tessera e richiedili al momento della prenotazione



## VOLO

**SPAGNA – CANARIE, LANZAROTE – MATAGORDA  
 HOTEL BEATRIZ PLAYA&SPA PARADISE FRIENDS \*\*\*\*\***

**8 giorni / 7 notti Pensione Completa + Bevande + Volo + Trasferimento**

**Servizi inclusi:** Volo A/R da Bergamo per Lanzarote, trasferimento dall'aeroporto al villaggio e viceversa, trattamento di pensione completa con qualche piatto di cucina italiana e non italiana al buffet ogni sera e bevande ai pasti (1/4 di l acqua o vino o birra o softdrink), drink di benvenuto per persona a pacchetto, Cenone di Capodanno per persona a pacchetto, sconto 50% per il circolo Initium Hydrothermal, sconto 10% sui trattamenti SPA, utilizzo di ombrelloni e lettini in piscina secondo disponibilità, animazione internazionale diurna e serale, miniclub da 4 a 12 anni (6 giorni a settimana), assistenza costante I Viaggi del Turchese (non residente), gestione pratica e quota di iscrizione, tasse aeroportuali e assicurazione medico/bagaglio.

da **715€**  
a persona

### Prezzi a pacchetto per persona

#### 8 giorni / 7 notti partenza da Bergamo il lunedì

	Camera doppia/tripla/ quadrupla Standard*	Camera doppia/tripla/ quadrupla/quintupla Junior Suite*
dal 12/12 al 19/12/16	<b>715 €</b>	<b>849 €</b>
dal 22/12 al 29/12/16	<b>805 €</b>	<b>939 €</b>
dal 29/12/16 al 05/01/17	<b>1075 €</b>	<b>1209 €</b>
dal 23/01 al 30/01/17	<b>715 €</b>	<b>849 €</b>
dal 30/01 al 20/02/17	<b>735 €</b>	<b>869 €</b>
dal 20/02 al 03/04/17	<b>755 €</b>	<b>889 €</b>
dal 03/04 al 10/04/17	<b>735 €</b>	<b>869 €</b>
dal 10/04 al 17/04/17	<b>785 €</b>	<b>919 €</b>
dal 17/04 al 01/05/17	<b>735 €</b>	<b>869 €</b>

#### 8 giorni / 7 notti partenza da Milano Malpensa il lunedì

dal 09/01 al 23/01/17	<b>779 €</b>	<b>915 €</b>
-----------------------	--------------	--------------

**Servizi non inclusi:** Eventuale costo per adeguamento carburante e carbon tax, altre bevande non comprese nei servizi inclusi, eventuale supplemento All Inclusive su richiesta al call center (60 € ca. per persona a settimana), partenze per Natale e Capodanno con volo di giovedì da Bergamo su richiesta impegnativa al call center, assicurazione annullamento viaggio facoltativa, mance ed extra in genere, tutto quanto non espressamente indicato nel paragrafo "Servizi inclusi".

\*massima occupazione delle camere Standard 3 adulti + 1 bambino fino ai 12 anni non compiuti; delle Junior Suite 3 adulti o 3 adulti + 2 bambini fino ai 12 anni non compiuti. Sistemazione per 4 o 5 adulti non disponibile.

Quote 3\*/4\*/5\* letto consultabili sul nostro sito.

Disponibilità e tariffe soggette a riconferma da parte del nostro ufficio operativo entro 48 h dalla Vostra prenotazione.

## Wellness



**TRENTINO ALTO ADIGE, LAVARONE (TN)  
 GRAND HOTEL ASTORIA \*\*\*\*\***

dal 17/12/16 al 18/03/17  
 5 notti mezza pensione + 1 skipass per persona  
 + utilizzo del centro benessere

Alcune proposte: prezzi a pacchetto per persona

**5 notti, arrivo giornaliero in camera doppia Standard**  
 dal 17/12 al 24/12/16; dal 12/03 al 18/03/17

**279€**

**5 notti, arrivo giornaliero in camera doppia/tripla/quadrupla Junior Suite**

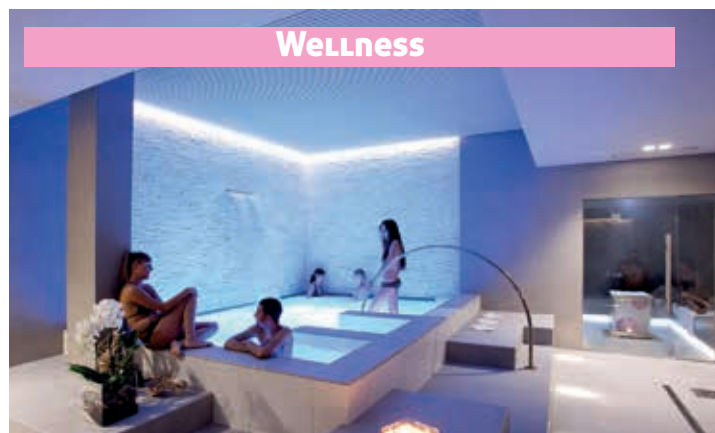
dal 28/01 al 25/02/17

**389€**



VERIFICA TUTTI I PREZZI, LE DATE E I DETTAGLI SUL SITO

## Wellness



**MARCHE, GENGA (AN)  
 HOTEL LE GROTTES \*\*\*\*\***

dal 08/12 al 23/12/16  
 3 notti mezza pensione + bevande ai pasti  
 + 3 ingressi alla Spa

**219€**  
a persona

Prezzo a pacchetto per persona

**3 notti, arrivo da martedì a giovedì in camera doppia/tripla/quadrupla**  
 dal 08/12/16 al 23/12/16

**219€**



VERIFICA TUTTI I PREZZI, LE DATE E I DETTAGLI SUL SITO

Organizzazione tecnica: **IGNAS TOUR S.P.A. - Largo Cesare Battisti, 26 - 39044 EGNA (BZ) - TEL. +39 - 0471/806675 - FAX +39 - 0471/806775**

Ignas Tour è responsabile per i contenuti delle inserzioni, l'organizzazione, il coordinamento del viaggio e per la gestione di eventuali reclami. Le immagini hanno un valore puramente illustrativo. I prezzi per persona si intendono su base minima di due adulti paganti. La riduzione "terzo letto" viene calcolata sul bambino più piccolo, mentre la riduzione "quarto letto" sul bambino più grande. Per le condizioni generali visita il sito [www.viaggidipoli.it](http://www.viaggidipoli.it) - ORARIO CALL CENTER: Da Lunedì a Venerdì, 9.00-18.00 | Sabato, 9.30-12.30

Visita il sito [www.viaggidipoli.it](http://www.viaggidipoli.it) o chiama il numero **0471 80 66 75**  
Scopri tutti i dettagli dei viaggi, tantissime altre offerte e destinazioni... e come è facile prenotare!

Anche i Viaggi di Poli ti fanno guadagnare i punti  della Collection 2016/2017: 1 punto ogni 3 euro spesi. Comunica il numero della tua tessera e richiedili al momento della prenotazione



## Terme

### VENETO, ABANO TERME (PD) HOTEL TERME VERDI \*\*\*\*S

dal 08/12/16 al 28/05/17  
3 notti pensione completa  
+ utilizzo del centro benessere

**199€**  
a persona

Prezzo a pacchetto per persona

**3 notti, arrivo giornaliero in camera doppia**  
dal 08/12 al 24/12/16; dal 06/01 al 28/05/17

**199€**

VERIFICA TUTTI I PREZZI, LE DATE E I DETTAGLI SUL SITO



## Terme

### TOSCANA, CHIANCIANO TERME (SI) HOTEL ARNO \*\*\*

dal 07/12/16 al 18/04/17  
2 notti mezza pensione + bevande ai pasti + 10% sconto  
sull'ingresso alle Terme Sensoriali e Piscine Theia

da  
**69€**  
a persona

Alcune proposte: prezzo a pacchetto per persona

**2 notti, arrivo venerdì in camera doppia/tripla/quadrupla**  
dal 09/12 al 11/12/16; dal 16/12 al 18/12/16;  
dal 06/01 al 08/01/17; dal 10/03 al 09/04/17

**69€**

**2 notti, arrivo mercoledì in camera doppia/tripla/quadrupla**  
dal 07/12 al 09/12/16

**69€**



VERIFICA TUTTI I PREZZI, LE DATE E I DETTAGLI SUL SITO



## CITTÀ

### VENETO, MARCON-VENEZIA (VE) HOTEL ANTONY PALACE \*\*\*\*\*

dal 08/12/16 al 30/04/17  
2 notti pernottamento e colazione  
+ 1 voucher navetta A/R per Venezia

da  
**79€**  
a persona

Alcune proposte: prezzi a pacchetto per persona

**2 notti, arrivo giornaliero in camera doppia/tripla Comfort**  
dal 08/12 al 30/12/16; dal 03/01 al 17/02/17;  
dal 28/02 al 13/04/17

**79€**

dal 30/12/16 al 03/01/17; dal 17/02 al 28/02/17;  
dal 13/04 al 30/04/17

**125€**



VERIFICA TUTTI I PREZZI, LE DATE E I DETTAGLI SUL SITO

dal 15 al 22 dicembre

## SPECIALE 100 FOTO

10x15 o  
13x19  
IL PREZZO NON CAMBIA  
solo € **9,00**

tel. 0434-634255  
assistenza@fotoservice.it

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

Organizzazione tecnica: **IGNAS TOUR S.P.A.** - Largo Cesare Battisti, 26 - 39044 EGNA (BZ) - TEL. +39 - 0471/806675 - FAX +39 - 0471/806775  
Ignas Tour è responsabile per i contenuti delle inserzioni, l'organizzazione, il coordinamento del viaggio e per la gestione di eventuali reclami. Le immagini hanno un valore puramente illustrativo. I prezzi per persona si intendono su base minima di due adulti paganti. La riduzione "terzo letto" viene calcolata sul bambino più piccolo, mentre la riduzione "quarto letto" sul bambino più grande. Per le condizioni generali visita il sito [www.viaggidipoli.it](http://www.viaggidipoli.it) - ORARIO CALL CENTER: Da Lunedì a Venerdì, 9.00-18.00 | Sabato, 9.30-12.30





**SOLE È DIVENTATO  
PRODOTTO DELL'ANNO**

**GRAZIE  
ANCHE A TE!**



Ricerca di mercato IRI su una popolazione di prodotti detergenti venduti in Italia, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni.  
Premio il grande 2016, www.prodottoannodellanno.it

# Lo sapevate che...

## curiosità, storie e leggende dal territorio

### Un francobollo per lo speck altoatesino

Un importante riconoscimento per un prodotto altoatesino diffuso in tutto il mondo. È stato infatti creato un francobollo autoadesivo da 95 centesimi dedicato allo speck Alto Adige IGP, nel quale è raffigurato il salume con sullo sfondo una veduta di Santa Maddalena in Val di Funes sormontata dal gruppo montuoso delle Odle, nelle Dolomiti: questo paese si trova nel cuore della zona di produzione di questa specialità ed è anche il luogo dove il francobollo è stato ufficialmente presentato durante la tradizionale festa dello speck Alto Adige.



### Trentino e Alto Adige insieme per i pedoni

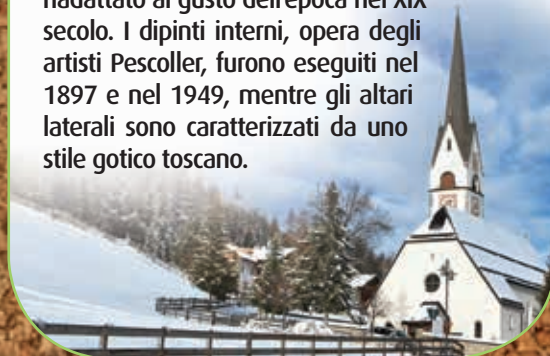
Dal 2016 la Provincia di Trento ha aderito a "S.O.S. Zebra", una campagna già attiva in Alto Adige dal 2011, che mira a sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema della sicurezza dei pedoni in strada, invitando in particolare gli automobilisti a una maggiore attenzione nei pressi degli attraversamenti dedicati alle persone a piedi. Non è la prima volta che le due entità territoriali si uniscono su temi di questo tipo: la sinergia si era già infatti verificata nel 2015 sul progetto "No Credit", incentrato sulla sicurezza dei motociclisti.



Per le vostre segnalazioni, curiosità e suggerimenti contattateci a:  
[buonaidea@gruppopolispa.it](mailto:buonaidea@gruppopolispa.it)  
 Buonaidea c/o Supermercati  
 Poli Spa  
 Via Alto Adige, 242  
 38121 Trento

### I 500 anni della chiesa di La Villa

La chiesa parrocchiale "Nostra Signora" di La Villa, frazione di Badia (BZ), consacrata nel 1516, ha celebrato quest'anno mezzo millennio di vita. Incastonato in uno splendido scenario naturale, questo edificio votivo si presenta con un aspetto esterno all'insegna della linearità, mentre l'arredamento interno fu riadattato al gusto dell'epoca nel XIX secolo. I dipinti interni, opera degli artisti Pescoller, furono eseguiti nel 1897 e nel 1949, mentre gli altari laterali sono caratterizzati da uno stile gotico toscano.



### Ricerca scientifica: Trento c'è!

C'è anche il contributo dell'Università di Trento in un'importante scoperta che potrebbe aprire nuovi scenari nella cura della schizofrenia. The CommonMind Consortium, un consorzio internazionale di ricercatori del quale fa parte anche Enrico Domenici del Cibio (Centro per la biologia integrata) dell'ateneo trentino, avrebbe infatti individuato i geni che rendono le persone vulnerabili a questa patologia. L'obiettivo finale del consorzio è quello di decifrare i meccanismi molecolari che entrano in gioco nel cervello di pazienti affetti da disturbi mentali.



Editore e proprietario  
 Seven S.p.A.  
 sede legale:  
 via Alto Adige, 242 - 38121 Trento

Direttore responsabile  
 Giorgio Gaspari  
 Imaginor s.r.l.

Immagine e coordinamento:  
 Francesca Manzana  
 Francesca Voltolini

Fotografie  
 ©Stockfood/La Camera Chiara; Fotolia;  
 Marco Bucci; Rifugio Fuciade - Bernard;  
 Rigugio Pralognà; Malga Millegrobbe;  
 Rifugio Comici; Associazione Turistica  
 Selva Gardena; ©2014 Roberto Vuilleumier  
 Garda Trentino S.p.A. Azienda per il turismo;  
 Casa di Babbo Natale Riva del Garda -  
 Eleonora Raggi  
 Fondazione Trentina per l'Autismo Onlus;  
 Gatti randagi; Dear Garda Trentino S.p.A.

Stampa  
 TIBER S.p.A.  
 Via della Volta, 179  
 25124 Brescia

Reg. Trib. Trento N. 16/2012 del  
 13/11/2012

Una copia omaggio per i possessori di DupliCard.  
 Distribuito presso i punti vendita del Gruppo Poli.

Anno 4 Numero 10  
 Chiuso in redazione il 23/11/16.

© SUPERMERCATI POLI - Tutti i diritti riservati.  
 È vietata la riproduzione anche parziale di testi e foto.  
 Tutte le informazioni contenute nel presente numero sono aggiornate alla data di chiusura e potrebbero subire variazioni per cause non dipendenti dalla volontà della redazione.  
 Le immagini riportate sono a scopo illustrativo. Le ricette sono proposte e redatte secondo scienza e coscienza. Non possiamo assumere responsabilità per la riuscita dei piatti.  
 I tempi riportati sono indicativi.  
 Fonte ricette: Stockfood





# AI VERTICI NELLA LOGISTICA

Flotta composta da **120 automezzi**  
**14 milioni di km** percorsi nel 2015  
**900.000 pallet** distribuiti  
**20 milioni di colli** distribuiti

STABILIMENTO CERTIFICATO



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

# Ti pensavo...



**Scelti per bene. Buoni per scelta.**

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