

OTTOBRE 2016

PRONTO CUCINA

SOLO
1 €



Oltre
80 **RICETTE**
per non rimanere
a corto di idee

**I MENU DELLA
DOMENICA**
per far festa in famiglia

**SAPORI
D'AUTUNNO**
Funghi, zucca e
castagne

PRIMI PIATTI
I cereali da scoprire

DOLCI
La frutta
protagonista

**SCUOLA
DI CUCINA**
GLI GNOCCHI



Pasta fatta in casa
Gusto ricco

ANTIPASTI SFIZIOSI

SECONDI DI PESCE



LA FESTA DELLE MELE

Quest'anno Pomaria, la festa delle mele in Val di Non, si sdoppia: avrà luogo infatti in due borghi, Livo e Rumo, che si trovano ai piedi della spettacolare catena montuosa de Le Maddalene. Un'occasione non solo per gustare le mele DOP della valle trentina, ma anche per conoscere

il territorio in cui sono prodotte, vivere all'aria aperta, fare turismo esperienziale, a contatto diretto con i produttori e la gente del posto, tra mostre, degustazioni di prodotti tipici locali, esposizioni di frutti antichi e particolari, laboratori, visite guidate a monumenti, miniere e aziende produttrici, raccolta diretta delle mele. L'appuntamento è dal 7 al 9 ottobre. Per info: www.pomaria.org



» PULIZIE DI CASA

PULIRE, SMACCHIARE, FARE IL BUCATO: TUTTO DIVENTA FACILE CON IL LIBRO "PULIZIE DI CASA CON I SEGRETI DELLA NONNA (IL CASTELLO). TANTI PREZIOSI CONSIGLI PER PULIRE CON METODI E INGREDIENTI NATURALI, FACENDO A MENO DI MOLTI DETERSIVI (E RIDUCENDO QUINDI L'INQUINAMENTO AMBIENTALE).

LIMONE, SALE, ACETO, BICARBONATO: SONO SOLO ALCUNI DEI PRODOTTI CON CUI LAVARE I PAVIMENTI, FAR RISPLENDERE VETRI E SPECCHI, SGRASSARE LA CUCINA. UN MODO RIVOLUZIONARIO, ECONOMICO ED ECOLOGICO DI FARE LE PULIZIE!



» RIMEDI NATURALI FATTI IN CASA

SEMPRE ALL'INSEGNA DELLA NATURALITÀ, UN ALTRO VOLUME PUBBLICATO DA IL CASTELLO CHE SPIEGA COME CURARE I MALESSERI QUOTIDIANI CON ERBE E ALTRI PRODOTTI NATURALI. TOSSE, RAFFREDDORE, MAL DI GOLA, MAL DI TESTA, ECZEMA E ALTRI PICCOLI MALI E FASTIDI POSSONO ESSERE ALLEVATI CON ERBE OFFICINALI, OLI ESSENZIALI E ALTRI INGREDIENTI PRESENTI GENERALMENTE IN CUCINA. IL TUTTO È SPIEGATO IN MODO CHIARO E FACILE, ANCHE PER I MEMO ESPERTI,



UN PICCOLO SUPERFRUTTO

Si chiama Nergi ed è poco più grande di un acino d'uva. Ha la buccia verde e la polpa che ricorda quella di un kiwi.

Si tratta di un frutto proveniente dall'Asia ma che da alcuni anni viene coltivato anche in Italia, in Piemonte.

Ha un sapore dolce che si sposa bene con ricette dolci e salate, non ha bisogno di essere sbucciato, è ricco di vitamine e minerali, e lo trovate nei supermercati, nel banco frigo vicino ai frutti di bosco, o nei rivenditori specializzati, fino a novembre.