

VITA *in* COPPIA

Anno 6° - n°3 - MAGGIO / GIUGNO 2014

LA PILLOLA
UN'ALLEATA PER
LA SALUTE

DIETA E TERRITORIO
COME CURARE LE
ARTICOLAZIONI

**PRONTO, PARLO CON
IL DOTT. VIAGRA?**

UN PROBLEMA SESSUALE
PARLA DI UN PROBLEMA
DI COPPIA

**SESSO E
OMEOPATIA**

I RIMEDI OMEOPATICI
PER AFFRONTARE IL
DISAGIO SESSUALE

Zucchero: ridurre cibi troppo zuccherati, i dolci, i gelati ed utilizzare più carboidrati complessi (pane, pasta, riso, etc). La farina: ridurre il pane raffinato, le torte farcite, le marmellate, le caramelle, torroni, etc. ed usare più pane integrale e biscotti secchi della tradizione italiana.

9 Bere almeno due litri d'acqua al giorno (naturale o poco gasata, tè leggero) e ridurre le bibite dolcificate (aranciata, chinotto, coca cola, etc.)

10 Praticare tutti i giorni attività fisica: mantiene in attività la muscolatura, tiene le articolazioni attive, favorisce il ricambio interno ed aiuta un corretto metabolismo favorendo l'assunzione di nuovi alimenti per tenere continuamente attivo il ciclo vitale.



Novelle Selenella, prime per qualità!

Sole, cura e dedizione costante sono gli ingredienti principali che rendono uniche le patate Novelle Selenella.

Selenella è figlia di una storia, di una terra e di un lavoro duro e scrupoloso che affonda le sue radici nelle campagne bolognesi, dove tradizione e innovazione vanno di pari passo.

Dalle fertili pianure del nord la produzione delle patate **Selenella** si è spinta fino in Sicilia: qui, grazie alle particolari condizioni climatiche, viene coltivata e raccolta la patata "Novella". Le **novelle Selenella** maturano prima rispetto alle classiche patate coltivate nel territorio bolognese, potendo offrire con circa due mesi di anticipo l'unicità e l'altissima qualità delle patate Selenella, sempre prodotte secondo il rigoroso sistema di controllo del **Consorzio Patata Italiana di Qualità**, dalla filiera produttiva tutta italiana, tracciata e certificata.

Il Consorzio infatti, a tutela della qualità e dell'italianità del prodotto, ha scelto di adottare rigorosi sistemi di certificazione: dalla rintracciabilità di filiera con cui si monitora la patata dalla raccolta fino al packaging, alla certificazione qualitativa del prodotto, secondo le stringenti specifiche del disciplinare del Consorzio, che esigono rigorosi controlli pre e post raccolta.

Punto di forza di tutte le patate **Selenella** è la totale tracciabilità e certificazione di filiera, accessibile anche on-line: le patate sono seguite con cura in ogni fase del percorso produttivo e il consumatore può ripercorrere le tappe collegandosi al sito www.selenella.it e digitando il codice di rintracciabilità (C.R.) che si trova sull'involucro.



Le Ricette di Selenella **GAMBERETTI CON PATATE NOVELLE**

INGREDIENTI

6 Patate Novelle Selenella, Maionese, 4 Cucchiari, 15 Gamberetti, 1 Cucchiario Aceto, Prezzemolo, Sale, 2 Cucchiari Panna, 1 Cucchiario Capperi Sottosale, 1 Cucchiario Senape



PREPARAZIONE

Lessate le patate Novelle Selenella al dente, con la buccia; lessate anche i gamberetti per 5 minuti, in abbondante acqua salata nella quale avrete aggiunto un cucchiario di aceto. Sbucciate le patate e sgusciate i gamberetti; lavate il prezzemolo e asciugatelo con un canovaccio ben pulito. Tagliate le patate in 15 fette e mettetele su di un piatto da portata; spalmatele con la maionese e disponete su ogni fetta un gamberetto e una fogliolina di prezzemolo. Preparate un'insalata con gli scarti delle patate avanzate: mettetele in

una scodella con la panna, la senape, i capperi, la maionese e il prezzemolo avanzati. Mescolate bene con un cucchiario di legno, quindi ponete il composto così ottenuto sul piatto con le patate e i gamberetti, come contorno. Lasciate freddare in frigo un paio d'ore, prima di servire