

№10 - 10 MARZO 2019 - ANNO LXXXIX - 2 EURO*

FAMIGLIA CRISTIANA

I FATTI MAI SEPARATI DAI VALORI

8 MARZO

LE DONNE
DI DIO

STORIE E VOCI
AL FEMMINILE
DI IMPEGNO E VANGELO



REPORTAGE

SICILIA, LAZIO E MARCHE



NEI LUOGHI DISTRUTTI DAL TERREMOTO
**MACERIE E VOGLIA
DI RINASCITA**

EREDITÀ DI PACE

IL RICORDO AL CAIRO
OTTOCENTO
ANNI FA SAN
FRANCESCO
D'ASSISI
INCONTRÒ
IL SULTANO



POLITICA INCHIESTA

**POLVERE
DI (5) STELLE**
CHE COSA C'È
DIETRO IL CROLLO DI
DI MAIO & COMPANY

ESCLUSIVO

**SUOR
CRISTINA**
HA DETTO
SÌ A **MILLY
CARLUCCI**
CHE L'HA
VOLUTA A
BALLANDO
CON LE STELLE

«DANZO PERCHÉ LA FEDE È GIOIA»



GERMANIA D € 5,50 - SPAGNA € 3,50 - SVIZZERA ITALIANA CH CT CHF 5,00.
P.I. SPA-S.A.P.-D.L. 353/2003-L.27/02/04 N. 46-A.1 C.1 DCB/ON



90010



SAN PAOLO



Pietanza storica: il purè di fave e cicoria

Tipico sia della cucina lucana che di quella pugliese, non manca mai nelle occasioni conviviali rustiche. In molte famiglie si preferisce la variante col pomodoro.

- PREPARAZIONE:** 40 minuti
- DIFFICOLTÀ:** facile
- PERSONE:** 4

INGREDIENTI:
- 300 g di fave essiccate
- 1 kg di cicoria del tipo

"catalogna"
- 1 patata
- 1 spicchio d'aglio
- 2 foglie di alloro
- 1 dl di olio d'oliva
extravergine
- sale

i carciofi, le patate e farle rosolare per qualche minuto, aggiungere mezzo bicchiere d'acqua, un pizzico di sale e pepe.

3. Far cuocere le verdure, a fuoco moderato e a tegame coperto, per 12-15 minuti, finché le patate risulteranno morbide. Servirle quindi ancora ben calde.

1. Mettere le fave in una terrina, coprirle con abbondante acqua e farle macerare per 12 ore. Scolarle, lavarle, metterle in una pentola, aggiungervi abbondante acqua fredda, portare a ebollizione e schiumare; unirvi l'aglio sbucciato, l'alloro e farli cuocere, a fuoco moderato, per almeno un'ora; a metà cottura, aggiungervi la patata, pelata e tagliata a pezzi, e versare, di volta in volta, un poco di acqua calda, se necessario; salare

quasi al termine della cottura.

2. Nel frattempo, pulire la cicoria eliminando le foglie più dure, la parte inferiore del cespo e tagliarla a pezzi; lavarla accuratamente e farla scottare in abbondante acqua salata in ebollizione per 2-3 minuti; scolarla e condirla con poco olio.

3. Condire con l'olio rimasto la purea di fave e distribuirla nei piatti; disporvi sopra poca cicoria preparata.

VARIANTE

con cicoria al pomodoro:

★ In un tegame con l'olio, far appassire una cipolla tritata, unirvi 4 pomodorini, privati della buccia, dei semi e tritati; farli cuocere per 7-8 minuti; aggiungere la cicoria spezzettata, un rametto di prezzemolo lavato e tritato e farli insaporire per 2 minuti. Distribuire quindi la cicoria al pomodoro nei singoli piatti sopra la purea di fave.

DIETA VERDE

ORTAGGI CONTROLLATI E SELEZIONATI



ZUPPE DI QUALITÀ

Ortoromi di Insal'arte propone una linea di deliziose zuppe, minestroni, passati e vellutate: 4 minuti di microonde per immergersi nella gustosa cremosità della vellutata di funghi misti, porro, radicchio e fagioli, o nel sapore più deciso della zuppa toscana con kale o di quella di patate e cicoria (nella foto sopra).

RICCHE DI SELENIO

Arrivano sul mercato le cipolle Selenella, fonte di selenio, da agricoltura sostenibile e prodotte in Italia da filiera certificata.

Il selenio, assunto regolarmente e nell'ambito di una dieta varia, aiuta a proteggere le cellule dallo stress e il sistema immunitario. Sono disponibili nelle varietà rossa e bianca.

