# MAG-AZINE

IL MAGAZINE DI MAGHETTA.IT

Numero 5 -Settembre 2020

**NUMERO SPECIALE PAPPAMONDO**

*Le ricette dal Mondo*

**più di 30 RICETTE FUSION**

*Facili, veloci e sorprendenti*

**GIAPPONE, INDIA, INGHILTERRA, MADAGASCAR, MAROCCO, SVEZIA E USA.**

*Per cominciare a viaggiare*

**FACCIAMO SHOPPING INSIEME !**

**FACCIAMO SHOPPING INSIEME**

*Cosa va di moda?*

# SOMMARIO

Settembre 2020

## IN GIRO PER IL MONDO

a gustare meraviglie


Gli scone 6
Le confetture e le conserve 8
L' Aragosta con la confettura 10
Il riso tunisino 12
Le ciliegie con il maraschino 14
Le cozze marinate 16
U Muccu 18
Fichi e Prosciutto 20
In Germania 22
Avocado e semi di chia 24
Patate alla giapponese 26
Il riso indiano 28
Calamari e Tenpura 30
Arancia e Gamberoni 32

Pag.50 Tulip Sandwich


## STA ARRIVANDO L'AUTUNNO

ma è ancora Estate


Pompelmo e Gamberoni 34
Gnocchi 36
Il Porridge 38
Guacamole e Fragole 40
Quinoa nera 42
Insalata Greca 44
Le pizzette speciali 46
Tulip Sandwich 50
Cous cous al pistacchio 58
Il cous cous 60
La cheesecake 62
Carrot cake 64
Andiamo in Svezia 66
Key Lime Pie 68
Matcha e Mirtilli 70
Shopping! 72

Pag.50 Avocado e Chia



Ove non specificato tutti i testi, foto, illustrazioni appartengono a Grazia Giulia Guardo. Vietata la riproduzione in ogni forma.

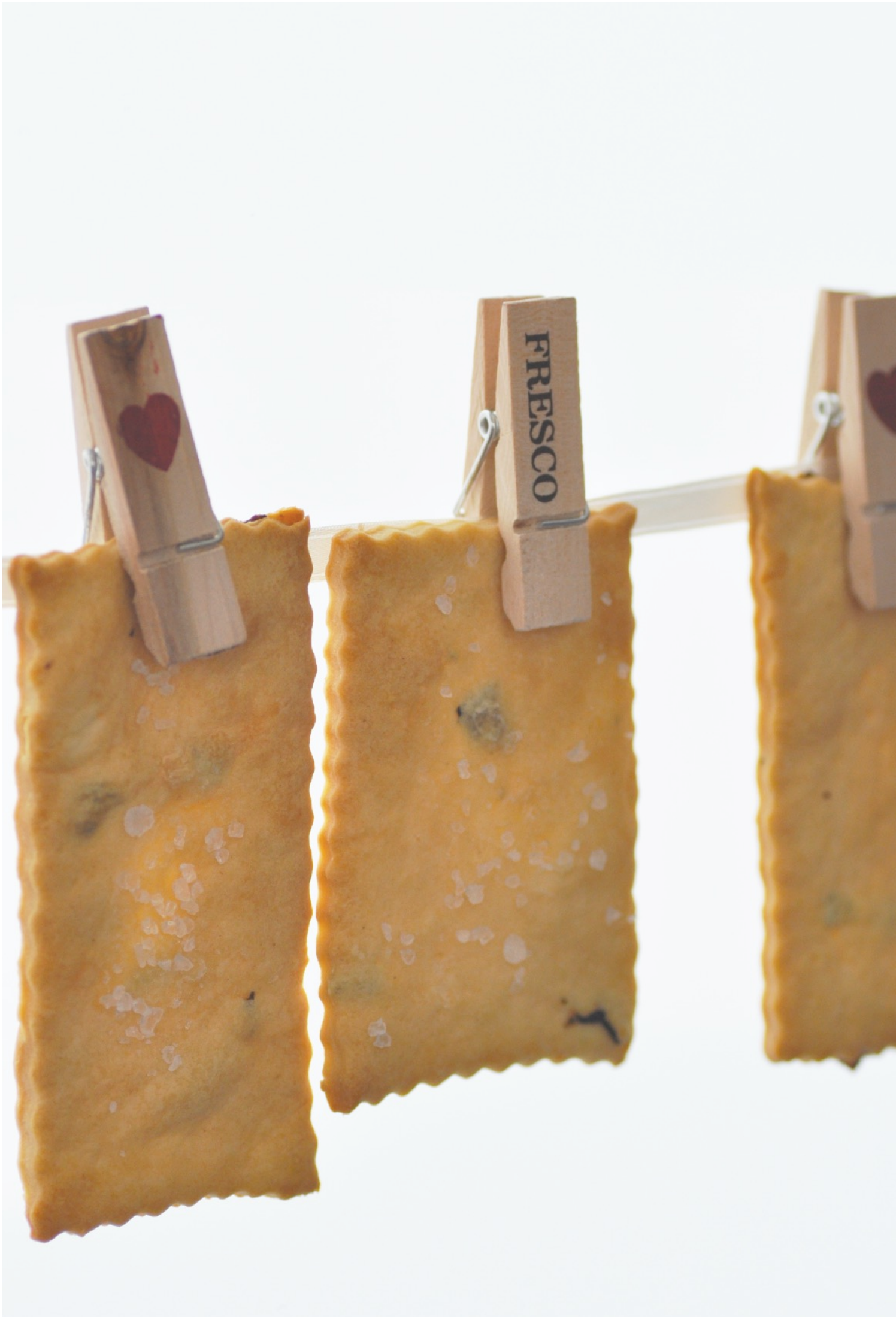
## PRENDERSI CURA

del nostro tempio


Mente e corpo in tazza 56
L'olio essenziale di lavanda 76

"Finché ci sarà l'autunno, non avrò abbastanza mani, tele e colori per dipingere la bellezza che vedo"

*Vincent van Gogh*


FRESCO

# ALLA FINE SEI ARRIVATO

Direttore Creativo: Grazia Giulia Guardo

Agosto mi ha letteralmente prosciugato tutte le energie. Anche quest'anno ho deciso di non andare in ferie e ho chiuso l'azienda solo per il giorno di Ferragosto; i miei ragazzi naturalmente sono andati in ferie, alcuni lo sono adesso, attuando dei turni che ci permettessero di proseguire a lavorare. Li amo e sono davvero speciali. Non faccio una vacanza da sei anni ma non mi è mai pesato. So che al momento mi sono richiesti dei sacrifici e con piacere li faccio. Non ti nascondo però che quest'anno ci sono stati momenti in cui mi è passato per la mente: mollo tutto e parto senza meta. Poi mi è passata aumentando un po' il condizionatore e mangiandomi qualche ghiacciolo alla menta e amarena che sono i miei preferiti.
Settembre è da sempre il vero Capodanno per alcuni: la scuola, i propositi per "l'anno commerciale" nuovo, la ripresa dopo la fatica, gli obiettivi per chiudere l'ultimo quadrimestre. Mai come questo si avverte una sensazione di rinascita. Nel dubbio e nell'incertezza di quello che sarà ci accingiamo un po' tutti a ricominciare, ricostruire senza mai smettere di sognare.
Per me è Settembre sinora ha significato, tolti gli impegni lavorativi chiaramente, disegnare. Disegnare a oltranza. Esce infatti, il primo di Settembre, la lista di Inktober che ho conosciuto grazie a una mia grande amica che amo: Letizia Rubegni: lebuben su Instagram.
Gli illustratori di tutto il mondo e tutti quelli che amano disegnare sono chiamati ad armarsi di pennarello -e nulla di digitale- per creare un'illustrazione al giorno seguendo una lista.
La lista riporta per ogni giorno una parola e ognuno può interpretarla e trasformarla visivamente come meglio crede.

Sono al mio quarto Inktober e mai avrei creduto che nel tempo sarebbe diventato un appuntamento fisso così importante. Durante Agosto pensavo solo a una cosa: Quanto manca al primo Settembre? Quanto manca alla lista di Inktober?
Lo scorso anno insieme ai disegni ho scritto anche una storia che su instagram, incredibilmente, ha riscosso molti consensi: Witchtown.
Quest'anno Sto preparando un'altra sorpresa. Messa così Agosto è stata un'attesa di Settembre e Settembre lo sarà di Ottobre.
In realtà amo questo mese di transizione anche se in Sicilia fa ancora sempre troppo caldo per i miei gusti. Amo di Settembre le serate calde che poi però si alza il venticello e devi mettere il coprispalle in borsa. Amo le stelle, l'Etna che borbotta e tutte le piantine che faticosamente tirano fuori un po' di verde brillante, divenuto giallo ocra bruciato nei mesi precedenti.
I primi mesi di Settembre, anni fa, passavo ore a disegnare sul diario nuovo che avevo scelto. Disegnavo Lupo Alberto, Diddle, Ritratti in genere, Mordillo e qualche protagonista di Anime giapponesi. Disegnavo sul diario a Settembre perché poi per il resto dell'anno avrei dovuto farlo sui diari dei miei amici. Mi chiedevano sempre di disegnare qualcosa per ricordo e lo facevo con piacere.
Proprio in questi giorni mi sono resa conto quanto la vita cambi inesorabilmente e quanto resti poi profondamente uguale.
Settembre è il mese del disegno, anche se poi i restanti undici per me lo sono sempre.
Però ecco si ricomincia a tracciare le linee, sognare e costruire. Che siano storie, progetti o vita. Buon disegno anche a te; di qualunque forma esso sia.

INGHILTERRA

# Gli Scone inglesi

con albicocca, burro salato e lime

per 16-18 scones circa

350 grammi di farina bianca 00
85 grammi di burro freddo
10 grammi di lievito per dolci
2 cucchiai di zucchero
80 ml di latte
75 ml di yogurt bianco naturale non zuccherato oppure formaggio spalmabile bianco cremoso
1 uovo
latte per spennellare

Metti la farina e il lievito insieme. Aggiungi il burro freddo e impasta fino a ottenere un composto sbricioloso. Aggiungi adesso lo zucchero e impasta ancora. In una ciotola a parte mescola il latte, lo yogurt (o il formaggio) e l'uovo. Unisci gli ingredienti e impasta per bene. Trasferisci su un piano infarinato e lavora aggiungendo farina qualora servisse. Aiutati con un matterello. Stendi la pasta fino ad ottenere un impasto alto circa 2,5 cm. Con un piccolo coppapasta tondo o con una formina tonda ottieni così i tuoi scones. Trasferisci su una teglia con carta da forno e cuoci per 13-15 minuti a 220 caldo. Quando saranno gonfi e ben dorati tira fuori e lascia e servili tiepidi. Sono buonissimi non troppo caldi.

Per 2 kg di albicocche ho usato circa 300 grammi di zucchero e il succo di due lime.

Fichi
Lime Pistacchi

# *Le conserve*

conservare l'Estate in Barattoli

Un gesto antico che si è perso quello di conservare e racchiudere in barattoli le stagioni e momenti. Si possono preparare conserve di pomodoro, verdura, frutta e quant'altro in poco tempo ottenendo dei risultati di incredibile bontà. L'operazione spesso viene immaginata come complessa ma nella realtà niente è più facile che imprigionare, al fine di ritrovare un prodotto eccezionale anche quando non è stagione. Abituati, io per prima, ad avere le mele tutto l'anno il concetto e il valore delle conserve, nel tempo, si è perso. Aggiungerei: comprensibilmente. La vita è diversa, è frenetica e pensare di fare delle melanzane sottolio spaventa. Nella realtà però il tempo non è assolutamente nostro nemico in questa determinata situazione, ma più la pigrizia o la poca conoscenza. Leggendo un qualsivoglia articolo o libro dedicato alle conserve scopriremo che non occorre chissà quale abile tecnica e neanche giorni e giorni di preparazione. Tutto va, chiaramente contestualizzato alla quantità di verdura o frutta che andremo a trattare.

La cosa più importante in assoluto è il mantenimento del cibo in conserva e per far sì che questo avvenga bisogna sterilizzare, facendo bollire le bottiglie o i vasetti, che lo contengono. Devono essere chiusi ermeticamente e poi fatti raffreddare prima della conservazione. Sono innumerevoli le ricette: dalla caponata all'antica sino ad arrivare alla conserva di fichi.

Sono molte le persone che temono rischi per la propria salute reputando le conserve potenzialmente pericolose. Rispettando alcune semplici regole, interamente basate sulla pulizia e sterilizzazione non si incorre in nessun rischio. Per essere sicuri gli alimenti devono essere completamente immersi nel liquido di conservazione che sia olio, aceto o sciroppo e deve superare l'alimento di almeno un centimetro. Ci sono anche i distanziatori in plastica che possono aiutarti in questa operazione in modo da rendere ancora più visibile il distanziamento. Lavare le mani e lavorare in un ambiente pulito con strofinacci e spugne (che costituiscono spesso il maggior pericolo) dopo aver sterilizzato in bollitura i barattoli che andranno ad accogliere le nostre conserve non ci farà incorrere in nessun rischio.

# Aragosta

con la marmellata di limone del Madagascar

Per due persone:
2 Aragoste di 500-550 grammi
12 chicchi di pepe nero intero
1 limone
il succo di limone
olio extra vergine d'oliva
1  cucchiaino di aceto di riso

Metti in una pentola molto capiente tanta acqua perché dovrà coprire interamente le due aragoste.  Metti il limone tagliato a metà dentro, un po' d'olio e il cucchiaino di aceto di riso. Aggiungi i grani di pepe e Porta a ebollizione spremendo il succo di un limone dentro. Quando l'acqua bolle metti le aragoste. Lascia sobbollire leggermente per 20 minuti circa.

Marmellata di limone e lime
3 limoni
1 lime
sale grosso macinato
2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

Pela al vivo i limoni, preleva gli spicchi ed elimina la parte bianca amara. Cuoci con un filo di olio extra vergine di oliva a fiamma bassa e allunga con pochissima acqua. Aggiungi il sale e il pepe macinato fresco sul momento. Poi le scorze grattugiate e lavate per bene. Emulsiona la marmellata con il frullatore ad immersione fuori dal fuoco e cuoci per qualche secondo allungando nuovamente con un po' di acqua e infine con un altro po' di olio extra vergine d'oliva.

MADAGASCAR

# TUNISIA

# Il Riso tunisino

con uva passa, mandorle e spezie

Ingredienti per 4 persone:
300 grammi di riso Basmati
1 cipolla
800 ml di brodo vegetale
30 grammi di uva passa
60 grammi di burro chiarificato
30 grammi di mandorle sgusciate e spellate
cardamomo ( 6 baccelli pestati)
cannella ( una stecca che toglierai o 1/2 cucchiaino in polvere)
peperoncino in polvere ( una spolveratina)
chiodi di garofano ( 5/6)
zafferano ( 1/2 cucchiaino in polvere)

Lava il riso per bene più volte con dell'acqua fredda. Puoi lasciarlo in ammollo anche un'oretta ( sarebbe meglio). Lascia in ammollo l'uvetta finché non si reidrati e poi scolala e asciugala. In una casseruola capiente metti il burro ed a fuoco dolce fai riscaldare. Aggiungi la cipolla tagliata sottilissima finché non sia di un color trasparente. Metti le spezie. Aggiungi quindi il riso e lascialo tostare per bene in modo che si insaporisca con il burro e le spezie. Gira con un cucchiaio di legno. Aggiungi l'uvetta precedentemente ammollata. Dopo che il riso ha tostato per qualche minuto aggiungi il brodo e chiudi il coperchio. Lascia cuocere per 18-20 minuti , a fiamma non troppo vivace, finché il riso non abbia assorbito tutta l'acqua. Il coperchio non andrà mai tolto e il riso mai più toccato. Verso la fine della cottura si può dare però una sbirciatina così che se dovesse servire un altro po' di brodo per allungare potrà essere aggiunto.

# Ciliegie
cotte nelle spezie

Per quattro persone:
500 grammi di ciliegie
100 grammi di zucchero di canna
un bicchiere e mezzo di vino rosso corposo
una stecca di cannella
tre chiodi di garofano
qualche grano di pepe nero

Fai bollire il vino con lo zucchero e le spezie a fuoco basso.
Deve cuocere per circa 12-15 minuti. Una volta trascorso il tempo metti le ciliegie con il nocciolo e il gambo. Cuoci per altri 12-15 minuti fin quando appassiscono.
Servi quando si sono freddate con un po' del sughetto e accompagni con una generosa porzione di gelato, meglio se crema o vaniglia.

Le Cozze
di Messina

# Le cozze alla marinara

come si fanno?

Ingredienti per 4 persone:
2 kg di cozze
un ciuffo di prezzemolo
uno spicchio d'aglio o due
un bicchiere di vino bianco
olio extra vergine
sale e pepe
due limoni e la scorza

Pulire accuratamente le cozze è importantissimo.
Schiaccia l'aglio leggermente e lascialo rosolare in olio extra vergine d'oliva. Aggiungi le cozze e lascia cuocere fin quando si aprono. Quelle che rimangono chiuse, eliminale e non mangiarle. Sfuma con del vino bianco, metti il succo di un limone e la scorza di due ben grattugiata.
Aggiusta con sale e pepe e servi con abbondante prezzemolo tagliato un po' al coltello.
Semplicissime le cozze alla marinara. Conquistano sempre tutti!

# U Muccu

fatto a polpetta

Ingredienti per 4 persone:
500 grammi di Muccu (Neonato/a)
2 uova medie
2-3 cucchiai di farina 00
sale
olio per friggere
prezzemolo tritato finemente

Mamma fa queste polpette a occhio da una vita. Estorcerle -letteralmente- la ricetta è sempre un'impresa. Un po' come con le polpette di melanzana. Dice sempre "lo vedi, Amore mio", "lo senti", "a occhio", "quanto basta", "quanto ne richiede". Sostanzialmente devi girare dentro una ciotola il pesce ben lavato (intero, sì. Con tutti gli occhi. Non farmi dire niente! Sono vegetariana da 20 anni!), la farina, le uova, il sale e il prezzemolo (poco) tritato finemente. C'è chi mette anche un po' di formaggio ma tende a coprire troppo il sapore. Una volta amalgamato bene tutto e ottenuto una consistenza non troppo corposa ma neanche troppo liquida friggi in bollentissimo olio, meglio se di semi. Servi con fette di limone e sale.

# U Muccu

marinato

Al nord si chiamano Bianchetti o gianchetti. In diverse parti d'Italia, come sempre accade, in altro modo. Anzi se vuoi dirmi come si chiamano da te mi faresti davvero un bel regalo. Amo sapere i diversi modi. In Sicilia si chiama Neonato, Neonata e soprattutto nella parte orientale in particolare modo a Catania: Muccu. Le polpette di Muccu sono famosissime e fatti in pastella.
C'è però un altro modo di servirlo che per gli appassionati del genere riscuote sempre un grande successo: marinato. Semplicemente con olio extra vergine d'oliva, succo di limone e una grattugiata di buccia a patto che, come sempre, non sia trattata.
È uno dei piatti preferiti di Montalbano, sai?
Lo ricordavi già?

## Fichi e Crudo

con un po' di miele e scorza di limone

Sbuccia i fichi e servi con del crudo, magari alternando con degli stuzzicadenti da spiedini classici.
Perfetti come aperitivo ma anche per accompagnare insalate e secondi piatti leggeri. Ancor più buoni se arricchiti da scorza di limone grattugiata e qualche cucchiaiata di miele.
I fichi si prestano benissimo a diverse preparazioni, che siano latticini o salumi. Puoi sostituire il crudo con la bresaola o per un piatto vegetariano servire i fichi con la feta.
Abbinamento celestiale!

## Il salame

marinato con limone e alloro

Come con la mozzarella il salame si può marinare in olio extra vergine d'oliva con pepi di grano e qualche foglia di alloro. Un modo alternativo per servirlo durante l'aperitivo o come accompagnamento e da stuzzichino.
Fare delle monoporzioni dentro delle ciotole o bicchieri bassi è un'idea carina e semplicemente scenografica. Mi piace sempre servire le fette di salame in questo modo insieme a delle piccole mozzarelle. Semplice, particolare e vincente.
L'ho visto in un programma televisivo tanti anni fa. Non ricordo esattamente il nome dello chef ma era francese e parlava di questa chicca come qualcosa di davvero charmant.
A volte con pochissimo possiamo stupire e incuriosire (basta avere una buona memoria mentre si guardano i programmi dedicati alla cucina! O come me: basta prendere appunti, che a memoria sono messa proprio male)

# GERMANIA

# Kartoffelsalat

L'insalata di patate tedesca della zia Luci

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di patate bollite
100 grammi di maionese
un po' di prezzemolo
una cipolla media
cetrioli in agrodolce

La patata va tagliata grossolanamente. Non deve essere troppo cotta altrimenti diventa una purea. Deve essere ben solida e tagliata a pezzi grandi. Aggiungi la cipolla tagliata non troppo sottile e il prezzemolo tritato. Aggiungi anche qualche cetriolino tagliato e servi facendo un decoro sempre con i cetrioli.
Questa ricetta la trovi sul mio canale YouTube (mi trovi come Maghetta) ed è eseguita proprio dalla zia Luciana; ovvero la mia zietta tedesca. È davvero un bel video a cui tengo tanto. Basta mettere su YouTube nel campo cerca "kartoffelsalat maghetta" e viene fuori immediatamente.
Mentre la prepariamo io e la zia Luci chiacchieriamo un po' sperando di tenerti compagnia.

# Bauernfrühstück

la colazione del contadino

**YOUTUBE**
MAGHETTA

La colazione del contadino è un piatto molto gustoso e famosissimo in Germania.
Servono un chilo di patate, 100 grammi di pancetta affumicata (o salame), 100 grammi di Edam tagliato a cubetti (o provola dolce), un po' di prezzemolo, un uovo, 50 grammi di burro, sale e pepe quanto basta.
Anche questa ricetta l'ho preparata con la zia Luci sul mio Canale YouTube e trovi il video tra chiacchiere, risate, commozioni e ricordi.
È una ricetta semplicissima perché si tratta di cuocere le patate già bollite con il resto degli ingredienti in padella.
Per vedere l'esecuzione ti aspetto sul mio canale YouTube. Ci tengo davvero tanto a presentarti la zia Luci!

# MESSICO

# Avocado

con salsa di soia e semi di chia

L'avocado è un ingrediente versatile che si può servire nei più svariati modi. Ultimamente poi lo si trova ovunque e la diffusione è aumentata a dismisura.
Uno dei modi più semplici ma gustosi per prepararlo è sicuramente servirlo con del succo di limone ma anche con poca salsa di soia.
Mi piace moltissimo questa ricetta semplice perché stupisce con poco.
Taglio l'avocado a pezzetti, aggiungi della scorza non trattata di limone e poco succo e poi una bella manciata di semi di chia.

Perfetto per accompagnare questo piatto semplicissimo ma gustoso è una salsetta a base di yogurt.

# Patate al forno

con alga nori e sesamo

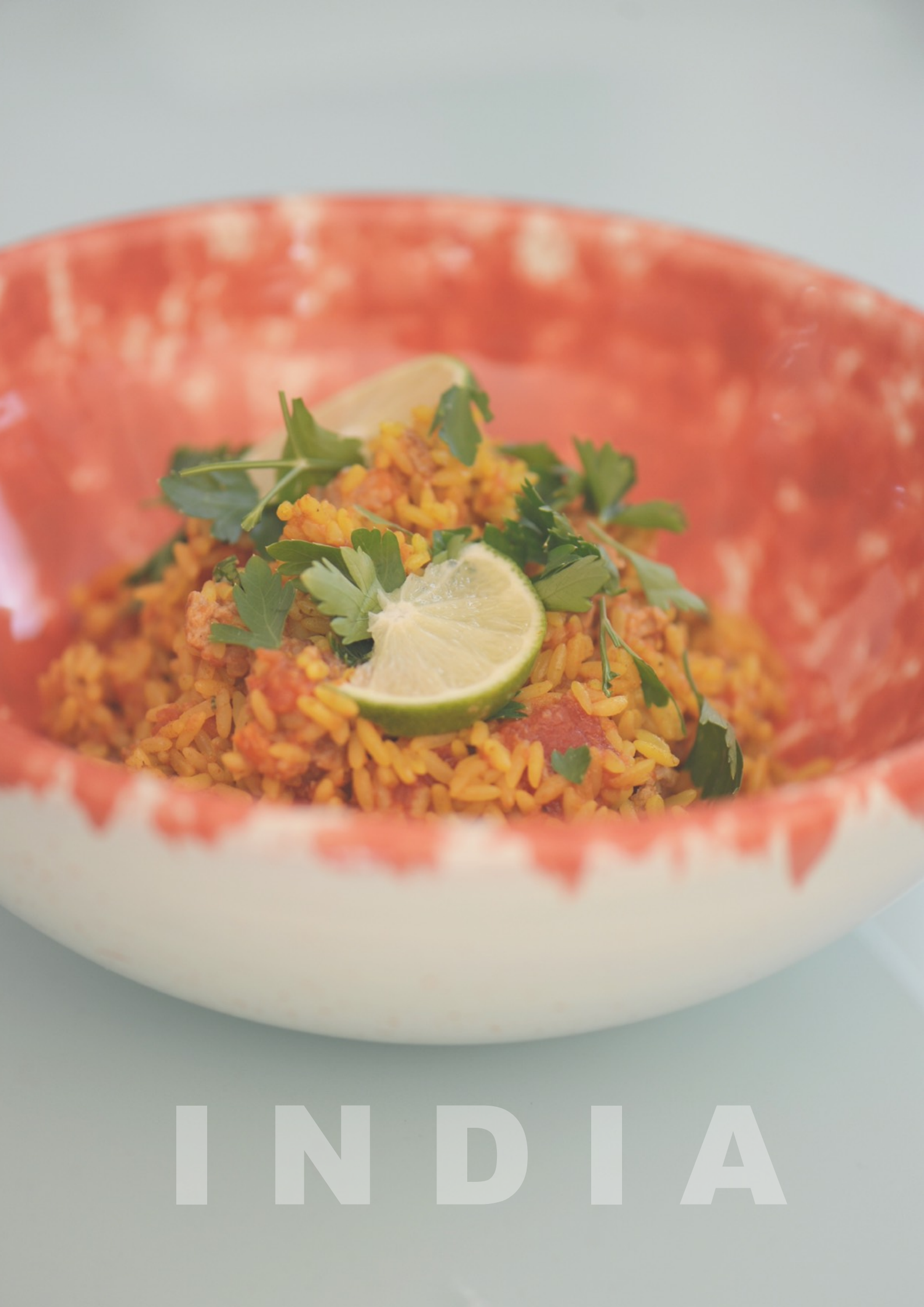
Una delle ricette che ho fatto e rifatto in questi anni è sicuramente questa. È in assoluto tra le mie preferite e ti catapulta direttamente in terra nipponica. In realtà non è una ricetta tradizionale ma più fusion. Proprio per questo motivo non è difficile trovare gli ingredienti. L'alga nori, ormai fortunatamente, si trova ovunque e puoi crearti come faccio io un bel mix sempre pronto all'occorrenza. Basta infilare nel mixer dell'alga nori a fogli, un po' di sesamo, del sale e se ti piace del peperoncino. Frulli tutto insieme ed è fatta.
Si conserva per mesi!
Se metti questo mix sulle patate tagliate -a me piacciono con tutta la buccia- poggiate su carta forno o teglia e fai un giro di olio extra vergine d'oliva otterrai le patate più buone mai provate!
Le potrai servire così o anche aggiungendo un po' di salsa di soia.
La salsa di soia e l'alga nori con le patate sono un accostamento vincente.
Uno dei piatti più famosi, a base di patate, giapponesi del resto è proprio quello quando fai cuocere le patate sul fuoco rovente con la salsa di soia.
Prova, perché questo piatto sono sicura entrerà a far parte dei tuoi preferiti dopo il primo assaggio.

# Riso all'indiana

con paprika, curry, spezie e lime

Ingredienti per 4 persone:
300 grammi di riso Basmati
1 cipolla
800 ml di brodo vegetale
30 grammi di uva passa
60 grammi di burro chiarificato
30 grammi di mandorle sgusciate e spellate
cardamomo ( 6 baccelli pestati)
cannella ( una stecca che toglierai o 1/2 cucchiaino in polvere)
peperoncino in polvere ( una spolveratina)
chiodi di garofano ( 5/6)
zafferano ( 1/2 cucchiaino in polvere)

Lo chiamo riso all'indiana ma in realtà puoi davvero fare milioni di variazioni. Anche aggiungere del pesce è una buonissima idea. In pratica si tratta solo di far saltare il basmati, precedentemente cotto, con gli ingredienti e le spezie che ti ho scritto chiudendo con succo e fette di lime. Occorrerebbe il coriandolo fresco ma in assenza pure del prezzemolo va bene. È un'idea strepitosa dell'ultimo momento che fa sempre un gran figurone. Saltare il riso con le spezie e chiudere con lime e fette risulta vincente in ogni variazione. Un pizzico di salsa di soia farà la differenza (anche la salsa di pesce classica orientale, se ti piace)



# INDIA

# Calamari e Tenpura

frittura con pompelmo e menta

Mi piace servire i calamari sbollentati con del pompelmo e delle foglie di menta.
Io faccio così: sbollento i calamari.
Li passo in olio bollente.
Li servo con pezzetti di pompelmo, scorza di lime grattugiata, succo di lime e qualche foglia di menta.
Anche se non vuoi passarli in olio e ottenere un piatto più leggero e fresco va bene.
Il segreto è proprio nella scorza di lime e nell'accostamento con il pompelmo e la menta.
Facilissimo, veloce e sorprendente.
La parola chiave di questo numero del resto.

Per ottenere una tenpura perfetta (il Nippotorinese mi ha detto che è meglio scrivere Tenpura che tempura con la m. Ha una laurea in lingue e ha vissuto in Giappone. Ha pure insegnato italiano ai giapponesi. Posso contraddirlo? No) occorrono degli accorgimenti. si tratta di una cottura antichissima che risale dall'incontro tra i Gesuiti e i cuochi giapponesi.
Il segreto fondamentale è lo shock termico. Quella che la rende leggera, incredibilmente soffice e nuvolosa è proprio dovuto a questo. Occorre la farina di riso e l'acqua frizzante (c'è chi la fa con la birra). Devi lavorare la pastella (che deve riposare almeno 45 minuti in frigo) composta da acqua frizzante fredda e farina di riso molto velocemente (meglio se con le bacchette) e ottenere dei grumi. Ecco, perché a differenza delle nostre pastelle questa non deve essere liscia ma bella grumosetta. Leggende metropolitane vogliono che si aggiunga anche dell'uovo e del bicarbonato per rendere ancor più l'effetto "lievitato e voluminoso" della tenpura stessa ma in un programma televisivo di tanti anni fa un cuoco giapponese ci intimava dal farlo e terrorizzata l'ho ascoltato (almeno, sinora). La pastella deve essere freddissima, meglio se lavorata all'interno di una ciotola che poggia sopra del ghiaccio. Anche il pesce o la verdura tagliata adeguatamente devono essere belli di frigo. Quando andrai a intingere il pesce o la verdura (freddi freddi!) nella pastella (fredda fredda!) per poi buttare tutto in olio bollente: boom! La magia della tenpura avverrà. Tutto sarà nuvoloso e molto soffice (oltre che buonissimo). Si vede subito quando una tenpura è fatta bene. Non è pesante, non è oleosa ma soffice, leggerissima e quasi impalpabile al primo: cranch!

# Pasta all'arancia

con gamberoni glassati al miele e pepe nero

I gamberoni devono essere spennellata con del buon miele e cotti in olio bollente. L'arancia deve essere ben spellate e condita con olio extra vergine d'oliva, menta, sale e pepe. Dopo aver fatto la pasta che preferisci, riunisci tutti gli ingredienti in padella e sfumi con poco vino bianco e tanto pepe nero, se ti piace.

# Gamberone marinato

nel pompelmo con maionese, pepe e menta

Fai marinare i gamberoni freschissimi in succo di pompelmo e lime. Servi con della maionese, macinata di pepe e fogli di menta.
L'idea di fare delle coppette con il pompelmo è sempre vincente.

# Gnocchi di patate

con limone e rucola

Condisci gli gnocchi con del succo di limone freschissimo e della buccia non trattata e tanta rucola.

Aggiungi del mascarpone agli gnocchi appena scolati, qualche tocchetto di pancetta se vuoi e un pizzico di cannella con pepe, sale e paprika. La cannella è l'ingrediente segreto per questo piatto vincente.

## Gnocchi di patate

con cannella e pancetta

# Porridge salato

con la salsa di pomodoro

Negli ultimi anni il porridge è stato sicuramente protagonista di moltissime colazioni. Sul web, ovunque non si è fatto che parlare di porridge. Quello però che in pochi sanno -e mi sorprendo ogni volta- è che si può fare in versione salata. Oltre a essere davvero gustoso, sazia molto e risulta sempre un piatto leggero e ben digeribile.
Amo farlo con l'avena in fiocchi piuttosto grandi perché rimane più croccante ma puoi cuocere quella che ti piace di più. Semplicemente cuocio l'avena in acqua bollente finché ha raggiunto una consistenza che preferisco e poi condisco con della buonissima salsa di pachino fresca profumata di basilico. Un po' di sale e tanto pepe nero macinato sul momento e il porridge salato è servito. Devo questa semplice, quanto gustosa, ricetta alla mia amica Ombretta. Ne abbiamo fatto di scorpacciate incredibili così! Mi piace anche con il pesto di rucola e quello classico e lo mangio spesso anche con le verdure saltate. Non ti dico quanto buono è in versione norma. Un po' di ricotta salata e lo trasformi.

## Gallette di Riso

con guacamole, fragole e datterini

Per fare il guacamole, esegui la ricetta che ti piace di più. Io lavoro l'avocado maturo con il mixer. Ci metto dentro la scorza e il succo di lime o limone e del pepe nero macinato sul momento con del sale. Aggiungo sempre un pizzico di wasabi perché mi piace particolarmente.
Una volta fatto il guacamole spalmalo sulle gallette (è buonissima anche con il pane questa preparazione) e servo con fragole, datterini e rucola. Giro d'olio extra vergine d'oliva e un po' di sale.

MESSICO

# Frullato di Fragole

anguria e lampone

La passione per i frullati è nata qualche anno fa, forse dopo quella delle centrifughe che amo e di cui ne sono accanita consumatrice. Il frullato mi permette di variare e di prendere molta più frutta di quanto in effetti ne mangi. La amo, da sempre ma ho problemi a ingerirla. Dopo i pasti non riesco e durante il giorno spesso me ne dimentico. Del frullato invece, me ne ricordo eccome. Mi piace perché è fresco, colorato e soprattutto comodo. Infine, non in ordine di importanza, mi fa compagnia mentre lavoro e diventa un amico fidato. Una piacevole compagnia.

Mi piace realizzare sempre dei frullati molto colorati. È proprio vero che l'occhio vuole la sua parte. Non riesco a bere frullati dai gusti improponibili o un po' marroncini tristi. Per questo motivo mi piace sperimentare, provare e capire quale frutto si abbina bene con un altro. Se vuoi ottenere un frullato così rosa ti consiglio le fragole, l'anguria e il lampone (poco altrimenti scurisce!). Per le fissate dell'estetica e del colore -o dell'armocromia in generale *segue risata isterica- sono dettagli che fanno la differenza, no?

# Quinoa Nera

con tofu, ceci, zucchine, datterini e lievito alimentare

Un piatto facile e velocissimo da realizzare. Cuoci la quinoa in acqua bollente per i 10-15 minuti indicati nella confezioni e lascia raffreddare. La quinoa si dovrebbe cuocere in due parti di acqua, ovvero 1 di quinoa e 2 di acqua. Da sempre però preferisco non usare questo metodo. La quinoa infatti resta leggermente molliccia e a me piace croccante e asciutta. Per questo motivo la cuocio come fosse pasta/riso/cereali vari e la scolo. Mi piace raffreddarla e sgranarla per non renderla troppo appiccicosa. E per essere sicura aggiungo quando si è già un po' freddata anche un filo di olio extra vergine d'oliva.
In questo caso ho condito con tofu naturale a pezzi, ceci, zucchine crude e lievito alimentare. Il lievito alimentare è un alimento che adopero spesso in cucina ed è molto in voga nella cucina planted based o vegan. Un discorso che sicuramente al già presto dovremo approfondire per tutti quelli che non hanno confidenza con il prodotto. Generalmente viene usato per "sostituire" il formaggio ma in realtà il lievito alimentare non è solo questo ma molto altro. Tu nel frattempo se hai tempo e voglia infilalo nel carrello perché ti stupirà-

ZORBA
FETA
A CUBETTI
GRECIA

# Anguria e Pachino

con cipolla di Tropea, feta e pepe nero

La classica insalata greca che ti trasporta a Mykonos su di una spiaggia con un tramonto mozzafiato a strapiombo sul mare. Feta tagliata a tocchetti, pomodori (io ci aggiungo anche l'anguria ma fa tu), cipolla rossa di Tropea (se non la digerisci lasciala in ammollo per un po' di ore), olio extra vergine d'oliva, tanto pepe macinato sul momento e no sale perché la feta dà giusto il giusto apporto.
Una delizia incredibile. Se ti piace il cetriolo (se non lo digerisci togli la buccia, mi raccomando) puoi aggiungere anche quello.
Una delle ricette più fresche e leggere che si possano fare. Un Addio a questa Estate è sempre una buona idea no?

# Pizzette di Melanzane

con caciocavallo, datterini e basilico

Ogni volta che su Instagram faccio le pizzette di melanzana c'è sempre qualcuno che si stupisce. E io, altrettanto. Credo sempre che tutte le conoscano e invece non è così. Di fatto le pizzette di melanzane girano sul web da più di un decennio e non conoscono declino. Tagli le fette di melanzana non troppo alte -ma neanche troppo sottili- e spennelli per bene con del buon olio extra vergine d'oliva. Metti sopra tanta salsa di pomodoro buona e se ti piacciono anche qualche pomodorino tagliato. Infili in forno a 180 e bastano circa 15-20 minuti. Dipende un po', come sempre, da tanti fattori. Prima che finiscano di cuocere aggiungi il formaggio e fallo sciogliere.
Sono incredibilmente buona e sono pure un ottimo metodo per far mangiare le melanzane anche i più piccini.

GIAPPONE

# Tulip Sandwich

i Giapponesi pure sui sandwich hanno da insegnare

Questi Tulip Sandwich stupiscono sempre tantissimo. Tagli il panino e ti ritrovi un fiore. In realtà si possono realizzare diverse forme e basta fare un salto su pinterest, google o instagram per capire la vastità della meraviglia nipponica (come sempre, inciso).
Sul mio igtv (iaiaguardo instagram) ho realizzato un video facile e veloce per ottenere in pochissimi minuti un Tulip Sandwich perfetto. Ti invito pertanto a cercarlo.
Su instagram mi trovi come IAIAGUARDO e come MAGHETTA.
Il tulip Sandwich lo trovi su IAIAGUARDO e nel caso in cui ti perdessi mandami un messaggio privato così ti incollo il link e ho l'occasione anche per ringraziarti di essere qui.
Basta del pane in cassetta, della panna montata, una fragola e due kiwi.
Pronto per stupire tutti?

Il Sandwich con la panna e frutta potrà farti storcere il naso ma in realtà è un prodotto buonissimo e molto in voga in Giappone.

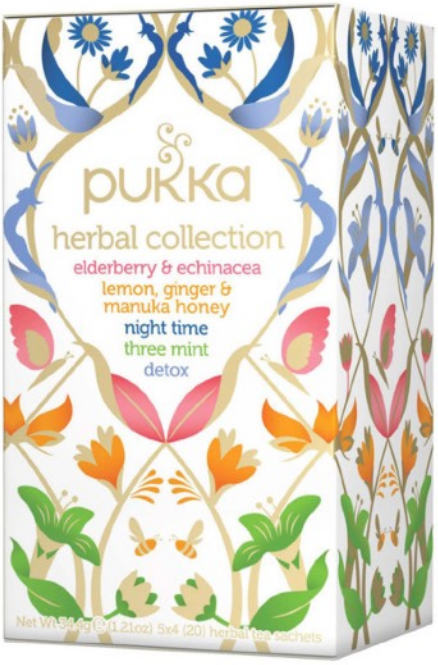
MICRON 02
MICRON 08
blood
eyes

# Inktober

Settembre e Ottobre si disegna

Ti ho già parlato di Inktober, “la competizione” non competitiva più famosa del mondo su instagram. Gli illustratori di tutto il mondo infatti si uniscono e disegnano per tutto Settembre e Ottobre in modo da garantire un disegno al giorno, esclusivamente a china e niente di digitale dal 1 Ottobre al 31, giorno di Halloween.
Si segue una lista che trovi nel profilo ufficiale di inktober. Lista composta da parole. Una parola al giorno che puoi interpretare come  preferisci. Lo scorso anno io attorno a quelle parole ho scritto un mini romanzo dal titolo “witchtown”. Un racconto che parla, come si evince dal titolo, di una cittadina abitata da Streghe. In realtà avevo cominciato nel 2018 mostrando degli schizzi sporadici proprio dedicati a questa storia che mi girava in testa da un po’.
Inaspettatamente ha riscosso un successo incredibile diventando un appuntamento fisso. Per quest’anno ho in mente qualcosa di diverso anche se onestamente sono in tantissimi quelli che si aspettano un ritorno a Witchtown. Combattuta, emozionata e felice ti mostro alcuni dei disegni che hanno caratterizzato i miei ultimi due Inktober. Se hai voglia di non perderti la storia puoi seguire #witchtown come hashtag su instagram o leggere nelle mie storie in evidenza tutti i post che lo riguardano.

ORGANIC



# PER IL CORPO E LA MENTE

Dal prossimo numero, che uscirà con un allegato speciale, parleremo di tè, tisane e infusi trasferendo anche qui la rubrica dedicata al tè che per anni ho redatto sia su Instagram, che sul blog che su Youtube. Faremo insieme una selezioni delle migliori marche e quelle vantaggiose e buone a buon prezzo ma con una qualità altissima. Siamo in quel limbo tra Estate e Autunno dove c'è ancora voglia di una tazza di menta freschissima con ghiaccio sotto le stelle ma anche la voglia di arrotolarsi sotto il plaid in compagnia di un buon infuso caldo.
Gli infusi, come i tè e le tisane sono validissimi aiuti per idratarci di più e allo stesso tempo nutrire la nostra anima e la nostra mente. Questa seduta di yoga da bere è tutta salute e non bisognerebbe mai rinunciarvici.

# Cous Cous

al pistacchio e limone

Abbiamo preparato tante volte il cous cous insieme. Non lo faccio bollire ma metto l'acqua bollente sopra il cous cous fino a coprirlo. Con una generosa girata di olio extra vergine d'oliva. Il cous cous infatti non va cotto. Va messo dentro una ciotola e su questo viene versata l'acqua bollente. Sarà lui stesso a richiedertene altra o meno. Fin quando non rinviene e si gonfia perfettamente ed è pronto per essere sgranato. Il segreto per ottenere un ottimo cous cous è proprio questo.

Lo condisco in tutti i modi ma uno dei modi in cui mi piace di più è quello con pistacchio e limone. Frullo un po' di pistacchi con del succo di limone, olio extra vergine d'oliva e buccia grattugiata. Condisco e servo con del cardamomo. Un piatto velocissimo, facile e veloce che stupisce sempre.

# MAROCCO

# Cheesecake

con i lion

Per una teglia di 24 centimetri
Per la base
350 grammi di frollini al cioccolato
150 grammi di burro fuso
Per il ripieno
400 grammi di latte condensato
250 grammi di mascarpone
200 ml di panna
200 grammi di formaggio fresco spalmabile
2 uova grandi
5 barrette di Lion

Riduci in polvere i biscotti; sia con il mixer che chiusi in un sacchetto e colpiti da un matterello poco importa. Fai fondere il burro nel microonde o nel pentolino senza raggiungere la cottura. Versa in un recipiente la polvere di biscotti e mischiala al burro fuso. Metti il composto come base nella tortiera imburrata e con il dorso del cucchiaio pressa per bene rendendo omogeneo tutto e risalendo lungo i bordi in modo che questa cheesecake risulti con le pareti laterali (coreografiche e pronte a raccogliere ancor meglio il delizioso ripieno).
Lavora il formaggio con il mascarpone, il latte condensato e la panna. Aggiungi le uova una alla volta fino a ottenere un composto liscio. Unisci tre barrette (che hai scelto di adoperare) dopo averle spezzettate in tutto il composto in modo da risultare omogenee su tutta la superficie della torta. Versa il ripieno sulla base e inforna a 170 già caldo per 10 minuti. Tira fuori la cheesecake e aggiungi le restanti barrette spezzettate in quella leggera pellicola da cottura che si è formata in superficie. Inforna adesso nuovamente per 45 minuti finché la cheesecake non si sia completamente solidificata. Quando la sforni non preoccuparti se all'apparenza risulta essere ancora molto molle. Deve necessariamente solidificare. Devi farla raffreddare completamente senza muoverla troppo e poi metterla in frigo almeno quattro ore prima di toglierla dalla teglia a cerniera.

U S A

# Carrot Square Cake

di California Bakery

Teglia quadrata 20×20
(o rettangolare 30×15 circa, che è poi quella che ho adoperato io)
400 grammi di farina 00
250 grammi di carote pelate
2 fette di ananas fresco tagliato a dadini piccolissimi
il succo di mezza arancia
280 ml di olio di semi
3 uova di media grandezza
450 grammi di zucchero di canna
30 grammi di mandorle tritate
1 cucchiaino di cannella
1/2 noce moscata in polvere
un pizzico di chiodi di garofano in polvere
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
1 pizzico di sale

Crema:
120 grammi di formaggio spalmabile
40 grammi di zucchero a velo
cannella o spezie che si preferiscono

Lavora le uova con lo zucchero. Aggiungi a filo l'olio continuando a lavorare. Aggiungi la cannella, le carote e l'ananas. Pian piano la farina e gli ingredienti secchi. Imburra e infarina la teglia e cuoci a 160 per 70-75 minuti. Controlla con uno stecchino di legno. Se è asciutto tira fuori e lascia raffreddare prima di mettere la crema. Per la crema lavora con uno sbattitore elettrico gli ingredienti e poi cospargi la superficie della torta quando è fredda.

SVEZIA

# Smörgåsbord?

Spiedini di Aringa e cetriolo con salsa di barbabietola e aneto

filetti di aringhe
12 fettine di cetriolo tagliate sottilissime
150 ml circa di aceto bianco
2 cucchiaini di zucchero
3 cucchiai di aneto, meglio se fresco altrimenti secco va bene uguale, per profumare
Per la salsa:
60 grammi di barbabietola
100 ml di panna acida
120 grammi di maionese fresca

Sciogli lo zucchero nell'aceto. Aggiungi l'aneto e versa il composto sul cetriolo. Aggiungi sale e pepe e lascia riposare in frigo un'ora. Trascorso il tempo provvedi a sistemare gli spiedini con l'aringa e prepara la salsetta. Metti nel frullatore la barbabietola, la maionese e la panna acida e tienila in frigo fin quando dovrai servirla. Sistema gli spiedini e la salsetta e servi a temperatura ambiente.

# KEY ISLAND

# Key Lime Pie

una delle torte più buone dei mondi

Per la base di una tortiera di 26 centimetri di diametro
270 grammi di biscotti secchi o tipo Digestive
30 grammi di zucchero
90 grammi di burro fuso (allo stato liquido proprio)
Per il ripieno
5 tuorli di media grandezza
500 grammi di latte condensato
130 grammi di succo di lime freschissimo
2 scorze di lime grattugiate (il lime non trattato)
Servire con panna montata e fette di lime per arricchire la presentazione.

Imburra per bene la teglia a cerniera e accendi il forno a 190. Frulla i biscotti o riducili in polvere infilandoli in un sacchetto e colpendoli con un matterello. Raccogli i biscotti sbriciolati in un recipiente e versa il burro fino a quando non ottieni un composto "pappettoso appiccicosiccio" che sarà poi la base per la tua cheesecake. Livellalo per bene sul fondo della teglia e per tutta la superficie. Inforna per 12 minuti circa in modo che si compatti ulteriormente (si potrebbe pure lasciare in frigo per un'oretta abbondante se preferisci o è estate e non ti va di accendere il forno). Prepara la farcia sbattendo prima i tuorli con lo zucchero aiutandoti con la frusta elettrica e poi aggiungendo pian piano sia il latte condensato che il succo di lime e la scorza. Lavoralo per molti minuti. Fallo gonfiare e quando hai ottenuto un composto bello gonfio, liscio e morbido versalo sulla base e infornalo per 15-20 minuti circa. Tiralo fuori e lascia raffreddare prima di mettere la torta in frigo per almeno tre ore prima di servire

# *Plumcake*
## matcha e mirtilli con sesamo

200 grammi di burro morbido a temperatura ambiente
200 grammi di farina
3 uova
180 grammi di zucchero di canna biologico
1 cucchiaino colmo di lievito per dolci
2 cucchiai e 1/2 di tè matcha
100 grammi di mirtilli secchi
2/3 cucchiai di sesamo bianco leggermente tostato

Lavora il burro con lo zucchero adoperando uno sbattitore elettrico. Amalgama per bene. Aggiungi le uova una alla volta senza smettere di lavorare energicamente a velocità non troppo alta. Aggiungi la farina setacciata con il lievito e la polvere di matcha. Ferma lo sbattitore o il mixer dopo averlo lavorato e ottenuto un composto omogeneo e aggiungi i mirtilli. Mescola delicatamente con una spatola e trasferisci l'impasto nella teglia.
La teglia deve essere imburrata per bene e cosparsa di semi di sesamo in modo che dopo aver sfornato e sformato risulteranno su tutta la superficie del plumcake. Inforna per un'ora circa a 160 preriscaldato e controlla con uno stecchino di legno. Se viene fuori asciutto tira fuori dal forno e lascia raffreddare prima di servire.

Facciamo Shopping insieme?

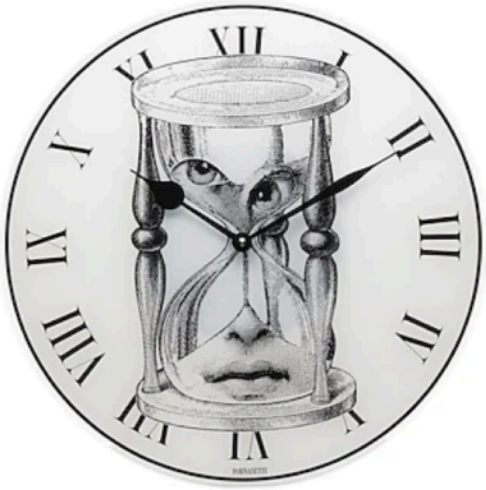
Seletti Palace - Sono diversi i palazzi che Seletti ha pensato per questo incredibile servizio scenografico. Il palazzo Signoria con i piatti piani, quello Torrione per le ciotole e quello del Governo per i fondi. Piatti che si possono impilare e che formano i più bei palazzi del Rinascimento italiano. Geniale ed elegante questo servizio è firmato Alessandro Zambelli per Seletti.

Seletti Kintsugi - Kintsugi, letteralmente “riparare con l’oro” è una pratica giapponese che consiste nell’utilizzo dell’oro ma anche dell’argento per la riparazione di oggetti in ceramica. Il prezioso metallo salda i frammenti di qualcosa andato perduto ridondandone una nuova e preziosa vita. Seletti ha firmato una linea ricca di capolavori tra cui piatti e bicchieri con oro 24 carati.

Funky Table - Sito interessante sempre con chicche di livello. Propone per questa fine Estate un servizio, composto da diversi pezzi che si possono abbinare, dal sapore vintage con dei cuori anatomici disegnati al centro. I bordi sono fiorati, geometrici e anche semplici bordature con oro e argento. Per gli appassionati del genere, assolutamente imperdibile.

Yoox- Su Yoox ci sono i vasi Venini, vetri pregiati di Murano conosciuti in tutto il Mondo, e in particolare modo questo splendido modello dal nome Monofiore dal diametro di 11 cm e l'altezza di 12, 5 cm perfetto per raccogliere fiori secchi d'Estate da conservare per sognare ancora un po' onde e notte stellate.

Yoox- Su Yoox sono disponibili piatti, sedie, tavoline, candeline, vassoi, teiere e molti oggetti Fornasetti. Da un po' è possibile acquistare anche orologi da parete di rara bellezza. Questo nello specifico è composto al 90% da vetro e dal 10% di ferro e rappresenta un'immagine ricorrente del volto dell'amata sotto forma di sabbia che scorre dentro una clessidra.



Zara Home - La nuova collezione autunnale prevede diversi servizi di posate, tra i quali questi in argentato inciso composto da forchetta, coltello, cucchiaio e cucchiaino. Realizzati in acciaio inox sono molto leggeri e d'effetto con il manico ricco di incisioni a forma di linee e squame. Interessante e da tenere in considerazioni perché a prezzo abbordabile e d'impatto.

HM HOME- Alternativa a basso costo, e di grande effetto, al Monofiore di Venini. Hm Home migliora sempre più l'estetica e la qualità mantenendo prezzi vantaggiosi e stupendo con poco. Come il Venini è composto esclusivamente da vetro, di diversa qualità certamente, ma arricchito da fiori secchi d'Estate creerà di certo un angolo d'effetto.

GUCCI- L'anno corrente cinese del topo ha visto dedicato da parte di Gucci un'intera collezione in collaborazione con Disney; oltre alle borse, zaini e abbigliamenti sono usciti alcuni pezzi da collezione in porcellana firmata, come sempre, Richard Ginori. Il classico modello, sempre dell'incredibile Ginori, è rivisitato e interamente realizzato in finissima porcellana con stampa a pois.

GUCCI - Herbarium è un servizio di Ginori per Gucci che da diversi anni è protagonista indiscusso delle tavole più prestigiose. In porcellana bianca decorato con il motivo Herbarium, presente anche nel catalogo delle carta da parati in verde e nero, è una delicata fantasia Toile de Jouy con foglie, fiori e rami di ciliegio ispirato da un tessuto vintage. Sul sito ufficiale di Gucci si vendono a coppia e possono essere coordinati con altri pezzi.

# La lavanda

l'olio essenziale irrinunciabile

L'olio essenziale alla lavanda lo trovi nelle biobotteghe ma anche online e in particolare su amazon che è fornito di diverse marche. È uno degli oli essenziali che più mi ha stupito e fatto appassionare, in genere, a tutto il ricco catalogo. Personalmente mi ha aiutato tantissimo a combattere l'insonnia. Metto nel diffusore qualche goccia prima di andare a letto e mi aiuta sempre tantissimo. Nei casi estremi quando sono notti particolarmente difficili ne metto addirittura una o due gocce sul cuscino per un effetto ancor più "forte". In realtà non combatte solo l'insonnia -anche se è molto conosciuto soprattutto per questo- ma il mal di testa e i disturbi causati dallo stress. Onestamente ne tengo un piccolo flaconcino in borsetta e il più delle volte mi ha aiutato con le emicranie dovute allo stress visivo degli schermi con i quali lavoro. Mi basta inalarlo più volte per qualche secondo o massaggiarne qualche goccia sulla fronte.
È un antisettico e antibiotico naturale ed è un rimedio valido anche per l'influenza, la tosse e il raffreddore. Cicatrizza e sfiamma in quando allevia i dolori causati da strappi muscolari o ristagni linfatici; da questo punto di vista non ho mai provato nonostante me lo sia ripromesso.
Quello che posso dire, senza ombra di dubbio, è che l'uso degli oli essenziali mi ha cambiato effettivamente la vita e nello specifico questo alla lavanda. L'insonnia è da sempre uno dei miei più grandi problemi e la privazione del sonno porta a diversi disturbi anche abbastanza gravi. Non volendo ricorrere ad aiuti farmaceutici in tal senso devo dire che la scoperta dell'olio di lavanda ha rivoluzionato la mia qualità di vita ed è indiscutibilmente un olio di cui non potrei più fare a meno.

Ci sono diversi marchi ma quelli che preferisco sono in assoluto i Primavera che trovo senza alcun problema nella mio biobottega di fiducia. Ci sono diversi prodotti a basso costo che sostituiscono ma che non sono veri e propri oli essenziali; per questo motivo devi stare sempre molto attenta a quello che acquisti.

Ho provato diversi diffusi ma ultimamente mi trovo benissimo con questo dell'Asakuki che ha un serbatoio molto grande ed è composto da un design molto pulito e minimal raffinato ed elegante. Lo trovi su amazon a un prezzo molto vantaggioso.

Poke sì, ma si dice Pok-Hay!
Ne abbiamo già parlato ma seriamente non se ne ha mai abbastanza. La versione vegana -presto il video su igtv- è strepitosamente buona. Oggi te ne faccio vedere una più complessa che ho preparato per il torinese e che contiene tre tipi di pesce: tonno, salmone e gamberoni. La particolarità di questo poke è aggiungere tanto, ma proprio tanto, ananas. Ed edamame.

Poke -tagliare a pezzi in Hawaiano- a volte scritto pokè è la nuova mania; in realtà impazza dal 2018 (Nasce nel 70) ma è con l'inizio del 2019 che non si può fare a meno di vederlo in ogni dove; poke è "l'evoluzione con nome" delle classiche bowl coloratissime osannate soprattutto nei canali social veg. È una vera e propria tendenza food che impazza sulla West Coast Americana e adesso in tutto il globo. Non facciamoci cogliere quindi impreparati e pronunciamo bene pokè perché si dice pok-hay.
Ma che cos'è?!
Il pokè consiste in una ciotola piena di cubetti di pesce crudo conditi con diverse salse ma immancabili fondamentalmente sono l'olio di sesamo e la salsa di soia. Prevede anche il sale hawaiano, le alghe marine e nelle più classiche la polpa di noci kukui alla griglia. Il tradizionale poke hawaiano consiste in solo pesce crudo tagliato appunto con questi condimenti e tradizionalmente non può mancare il tonno. L'evoluzione lo vuole con riso, edamame e diversi tipi di pesce insieme. Fondamentalmente è una forma chirashi così. Un pasto unico coloratissimo e gustoso. Se mi segui da un po' sai che da anni ormai ho una vera fissa con le ciotoline ed è diventato un vero e proprio modo per regolarmi con le porzioni.

Per questo ho usato: gamberoni grigliati e conditi con maionese e sesamo nero, dadini di ananas salati, tonno marinato per 15 minuti nella salsa di soia e cubetti di salmone trattati con un po' di wasabi. Poi dadini di ananas, edamame sbollentati e salati. Ho aggiunto anche dell'alga wakame condita con lime e scorza di lime.

Speciale
Halloween

# CARTOLINA DI KOI E KIKI

INFO@MAGHETTA.IT

Lo scorso anno ho chiesto chi volesse la cartolina di Koi e Kiki per Halloween. Bastava mandarmi un indirizzo alla mia mail e l'avrei mandata con tanto amore e piacere. Booom!!!! Non è la prima volta che faccio l'operazione cartolina -già fatta anni fa su maghetta- ma è stata un'esperienza davvero incredibile. Ho spedito più di mille cartoline ed è stato bellissimo! Quest'anno vorrei proprio rifarlo per sentirci più vicini e per ringraziarti. Quindi se vuoi la cartolina di Koi e Kiki per Halloween non hai che da chiederlo mandandomi la mail.

Happy Autumn
www.maghetta.it
Amico mio di penna

Koi e Kiki

UN NUMERO SORPRENDENTE RICCO DI SORPRESE, RICETTE, ARTE, ILLUSTRAZIONI E TANTO ALTRO!

A OTTOBRE TROVERAI L'ALLEGATO HALL-AZINE INTERAMENTE DEDICATO A HALLOWEEN

# MAG-AZINE

INFO@MAGHETTA.IT

DIRETTORE CREATIVO:
GRAZIA GIULIA GUARDO

QUINTO NUMERO

COPIA GRATUITA

Foto, testi, illustrazioni, impaginazione appartengono all'autrice Grazia Giulia Guardo e ne è vietata la riproduzione in ogni forma.

Tutti i Diritti di proprietà letteraria e artistica sono riservati.

In questo numero non sono presenti sponsorizzazioni, inserzioni e alcun tipo di pubblicità. Non vi sono prodotti a fini commerciali.

Ringrazio Sandro Siviero perché tutto questo non sarebbe stato possibile senza di lui.

Ringrazio la Mamma perché è sempre la mia magica mamma.

E Papà, perché faccio tutto per lui.

E ringrazio te, per essere qui.