

LO SHOPPING
PER LA TUA
CUCINA
a cura di
Cairo Communication

PER SAPERNE DI PIÙ

A SARZANA PER IL FESTIVAL DELLA MENTE

Quale migliore occasione per gustare i sapori del Levante, se non durante il festival dedicato alla creatività?

Sarzana, antico borgo ligure, ricco di tradizioni enogastronomiche, ospita anche quest'anno il **Festival della Mente** (www.festivaldellamente.it 29-31 agosto). Oltre allo spirito

si potrà deliziare il palato. Sarà possibile assaggiare una delle più antiche ricette liguri: la "panissa co e sioule", un piatto tanto gustoso quanto semplice da preparare. I principali ingredienti sono acqua e farina di ceci, da impastare e poi friggere nell'olio



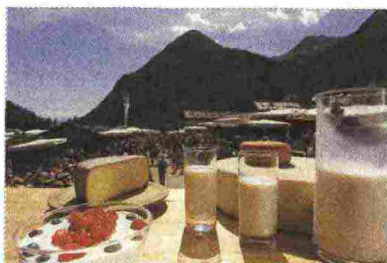
extra-vergine della Riviera. Un "piatto povero" da accompagnare ai cipollotti crudi, come si usava nelle antiche "sciamadde", storiche locali liguri. Per gli amanti delle verdure, la gastronomia sarzanese offre la "scarpazza", una torta di bietole e porri, molto simile alla "torta d'erbi" della Lunigiana interna.

Infine, dedicata a tutti i golosi, la "spongata" di Sarzana, un dolce risalente all'epoca romana: lo descrive Ovidio nel primo libro dei "Fasti". Si tratta di una torta con ripieno di marmellata, tra la sfoglia arricchita di frutta secca, uvetta e spezie.

FESTA DEL LATTE ALTO ADIGE A MALGA FANE VA IN SCENA QUEST'ANNO LA QUINTA EDIZIONE

Torna quest'anno a Valles, frazione di Rio di Pusteria uno degli eventi più attesi in Alto Adige. La Federazione Latterie Alto Adige, in collaborazione con tutte e undici le latterie altoatesine, si prepara a dare il via alla quinta edizione della celebre 'Festa del Latte Alto Adige' che si svolgerà il 30 e 31 Agosto 2014 nella straordinaria cornice della Malga Fane, villaggio alpino idilliaco e unico nel suo genere.

Una festa per tutti, adulti e bambini, durante la quale passeggiare lungo la 'Via Lattea', il sentiero informativo sulla lunga tradizione della produzione e lavorazione del latte, ascoltare le fiabe sul latte, partecipare alle attività, ai giochi, alle gare e ai laboratori organizzati ed infine gustare le prelibatezze culinarie altoatesine a base di latte. Ulteriori informazioni sono reperibili al sito: [HYPERLINK "http://www.altoadigelatte.com"](http://www.altoadigelatte.com)



SEI GIARDINI DELLE ERBE UFFICINALI RICOLA IN SVIZZERA!

Per gli amanti della botanica e delle escursioni in montagna Ricola ha creato in sei diverse località dei giardini per conoscere ed esplorare il mondo delle erbe aromatiche, alla base di tutti i prodotti Ricola. Le caramelle alle erbe e le tisane Ricola, apprezzati in tutto il mondo, devono infatti il loro effetto balsamico e rinfrescante ad una selezione di 13 erbe officinali svizzere. Il giardino di Trogberg, vicino a Laufen, sede principale di Ricola, prevede un'escursione impegnativa. Il sentiero è lungo 4,35 km e conduce lungo le alture del Giura, partendo da Paswang per proseguire in direzione Laufen; il Vorderer Erzberg, l'Hohe Winde e il Grindel costituiscono le tappe principali del percorso. Il panorama che da Trogberg spazia sul dislivello appena superato della "Hohe Winde" è certamente uno dei più impressionanti del percorso. Per i meno esperti c'è un'escursione, di circa mezz'ora, che parte dal centro di Zermatt. Il percorso passa per il borgo Weiler Blatten ed attraversa prati pieni di fiori profumati e zone tappezzate di cuscini di timo sel-



vatico. Lo sfondo è pittoresco: una piccola cappella, un'accogliente trattoria e le cime della corona alpina con il Cervino. Nel curatissimo giardinetto crescono e fioriscono le 13 originali erbe Ricola, che danno alle omonime caramelle quel sapore così caratteristico e gradevole. Un altro giardino si trova nel Laufenal, a 15 minuti di percorso a piedi dal centro di Nenzlingen, lungo il sentiero che corre lungo la dorsale del «Blauen», attorniato da ciliegi, colline, boschi, prati e campi. Un'ulteriore esperienza sensoriale viene offerta a Kandersteg, a due passi dalla storica locanda Ruedihus, situato nel Kandertal del Berner Oberland. Nella Svizzera Centrale c'è il giardino Ricola di Klewenalp, vicino a Beckenried, raggiungibile con una funivia che conduce direttamente sui sentieri e da dove si possono ammirare le montagne e il panorama sul Lago di Lucerna. Infine vi segnaliamo un giardino sito nella più bella vallata d'Europa; la vicina Engadina nel Cantone Grigioni. A Pontresina, precisamente nella valle Roseg, i visitatori hanno modo di conoscere le 13 erbe della miscela Ricola nel loro ambiente naturale e acquisire informazioni importanti sulla coltivazione delle erbe e le loro proprietà. I giardini delle erbe Ricola sono aperti in luglio e settembre. Su [HYPERLINK "http://www.ricola.it"](http://www.ricola.it) www.ricola.it si trovano le cartine e le schede con le descrizioni degli itinerari e dei percorsi.