

**gustoSano**  
VINO Vini del Vesuvio | ANDAR PER CAMPI Il cappero | SUPERFOOD Il cavolo

€ 5,00 MENSILE #76  
Novembre 2021

# gustoSano

*migliora la tua vita un pasto alla volta*

**GUSTOSI MENÙ SPENDENDO POCHISSIMO**  
Irresistibili ricette attente al portafoglio e alla linea

**I MILLE VOLTI DELLE UOVA**  
Una riserva di proteine e vitamine ad alto valore nutrizionale

**ANATRA**  
Una lunga tradizione per un'ottima carne

**CASTAGNE**  
Protagoniste del benessere autunnale

**È TEMPO DI GRANI ANTICHI**  
Più ricchi di nutrienti e benefici, si stanno prendendo una rivincita su quelli moderni

*pollo con kamut in stile Biryani*

**più di 90 idee light**

**Inoltre**

- Formaggio Piave DOP, qualità e gusto
- Il cestino della spesa di novembre
- L'olio: alleato dello sport
- L'importanza delle crucifere
- Cibi illegali, quello che in Italia è proibito mangiare
- Kiwi, oro tutto da gustare
- 3 stili birrari da provare in autunno

9 772284 346006 1007A  
LUNASIA EDIZIONI

## GITE ED EVENTI

consigliati da *questo Sano*

### FESTA DEL TORRONE DI CREMONA

DAL 13 AL 21 NOVEMBRE - CREMONA



Dal torrone friabile a quello morbido, dalle mandorle alle nocciole o altra frutta secca, queste alcune delle innumerevoli varietà di torrone diffuse in tutta Italia. Si parte dal Piemonte dove il torrone viene fatto con la pregiata nocciole gentile delle Langhe; in Lombardia a Cremona dove il torrone è parte della tradizione; passando per la Toscana dove si trova il torrone di Lamporecchio, morbido, con le nocciole; la Campania con il torrone di Benevento, alla nocciole. Più si procede verso Sud più il torrone diventa un vero e proprio dolce di pasticceria, un dessert. Ancora, la Sicilia è il regno dei torroncini, morbidi, fatti con pistacchi e mandorle, e poi la Sardegna, dove si prepara un torrone caratterizzato dal sapore particolare del miele sardo, cotto a fuoco diretto con pani morbidi

che al taglio fanno la "goccia". A Cremona dal 13 al 21 novembre, alla ormai storica Festa del Torrone, giunta alla 100ª edizione, sarà possibile assaggiare e conoscere meglio tutte le varianti che esistono in Italia, attraverso incontri, showcooking, degustazioni e tanto altro, per scoprirne i numerosi volti del torrone.

Info: [www.festadeltorrone.com](http://www.festadeltorrone.com)

### LA MAGICA NOTTE DEGLI ALAMBICCHI ACCESI



DAL 4 ALL'8 DICEMBRE - SANTA MASSENZA DI VALLELAGHI (TN)

Il Trentino è terra di tradizioni antiche, che si tramandano da generazioni e che spesso fioriscono in piccole comunità. Proprio come quella di Santa Massenza di Valledaghi, suggestivo paesino con un centinaio di abitanti, conosciuto anche come la "piccola Nizza de Trent".

In questo incantevole borgo operano da generazioni, a pochi passi una dall'altra, ben cinque distillerie di grappa a carattere artigianale e a

conduzione familiare. È la più grande concentrazione di distillerie in tutta la provincia, ma soprattutto l'espressione di un patrimonio storico e culturale davvero unico, tanto da meritare di essere celebrato con una festa che in poco più di un decennio è diventata un "must" ben oltre i confini trentini. Ancora una volta, l'anima della kermesse è rappresentata dallo spettacolo itinerante degli attori della compagnia teatrale Koinè, chiamati a calibrare, raccontare e promuovere, con tono coinvolgente e ironico, la grappa artigianale trentina. Non mancheranno di certo le degustazioni! Ogni tappa sarà l'occasione per assaggiare una delle grappe proposte: tra queste, quella di Nosiola, vitigno rappresentativo della Valle dei Laghi e unica varietà a bacca bianca autoctona della provincia, e quella di Vino Santo, vera chicca ottenuta dalle vinacce degli acini di Nosiola lasciati appassire fino a primavera.

Info: [www.tastetrentino.it/nottealambicchi](http://www.tastetrentino.it/nottealambicchi)



### MERCATO DEI VINI DEI VIGNAIOLI INDIPENDENTI

DAL 27 AL 29 NOVEMBRE - PIACENZA

La decima edizione del Mercato dei Vini dei Vignaioli Indipendenti si svolgerà da sabato 27 a lunedì 29 novembre negli spazi di Piacenza Expo. Qui si potranno incontrare i produttori appartenenti alla FIVI - Federazione Italiana Vignaioli Indipendenti - che racconteranno in prima persona ai visitatori il loro lavoro, invitandoli a degustare e acquistare i vini in assaggio. I Vignaioli Indipendenti seguono l'intera filiera produttiva, dalla coltivazione delle vigne fino alla produzione e alla vendita del vino: sono i rappresentanti di una viticoltura autentica, che vuole farsi custode del territorio e della cultura del vino italiano, contribuendo alla ripartenza del Paese. Uno spazio espositivo sicuro, rispetto delle norme del distanziamento sociale, orari di apertura estesi e ingressi monitorati: sono alcuni degli elementi che permetteranno ai visitatori di vivere la manifestazione nel migliore dei modi. Non mancheranno - come da tradizione - gli Artigiani del Cibo che completeranno la rassegna con le loro chicche gastronomiche. Al fine di incentivare il contactless ed eliminare code, è possibile prenotare l'entrata al Mercato acquistando i biglietti online sul sito della manifestazione.

Info: [www.mercatodelvini.it](http://www.mercatodelvini.it)

---

## LA MAGICA NOTTE DEGLI ALAMBICCHI ACCESI



### DAL 4 ALL'8 DICEMBRE - SANTA MASSENZA DI VALLELAGHI (TN)

Il Trentino è terra di tradizioni antiche, che si tramandano da generazioni e che spesso fioriscono in piccole comunità. Proprio come quella di Santa Massenza di Vallelaghi, suggestivo paesino con un centinaio di abitanti, conosciuto anche come la "piccola Nizza de Trent".

In questo incantevole borgo operano da generazioni, a pochi passi una dall'altra, ben cinque distillerie di grappa a carattere artigianale e a

conduzione familiare. È la più grande concentrazione di distillerie in tutta la provincia, ma soprattutto l'espressione di un patrimonio storico e culturale davvero unico, tanto da meritare di essere celebrato con una festa che in poco più di un decennio è diventata un "must" ben oltre i confini trentini. Ancora una volta, l'anima della kermesse è rappresentata dallo spettacolo itinerante degli attori della compagnia teatrale Koinè, chiamati a celebrare, raccontare e promuovere, con tono coinvolgente e ironico, la grappa artigianale trentina. Non mancheranno di certo le degustazioni! Ogni tappa sarà l'occasione per assaggiare una delle grappe proposte: tra queste, quella di Nosiola, vitigno rappresentativo della Valle dei Laghi e unica varietà a bacca bianca autoctona della provincia, e quella di Vino Santo, vera chicca ottenuta dalle vinacce degli acini di Nosiola lasciati appassire fino a primavera.

**Info:** [www.tastetrentino.it/nottealambicchi](http://www.tastetrentino.it/nottealambicchi)

---