

piccoli suggerimenti: cucina, bucato, piante...

LA RICETTA

Insalata farcita

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

4 piccoli cespi di insalata variegata, 250 g di storione, 250 g di salmone, 30 g di olive verdi snocciolate, una barbabietola, un ciuffo di prezzemolo, un cucchiaino di capperi sottaceto, uno spicchio d'aglio, olio, aceto, sale, pepe.



● Riducete a dadini lo storione e il salmone, dopo averli privati di pelle e lische. Tagliate a cubetti la barbabietola e a rondelle le olive; tritate il prezzemolo e i capperi. Fate soffriggere l'aglio con 4 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente, poi eliminatelo. Unite il pesce, le olive, i capperi e il prezzemolo; salate, pepate, fate insaporire per un minuto e togliete dal fuoco. Mettete i cespi di insalata nei piatti singoli, allargate le foglie senza romperle alla base e cospargete con il pesce e la barbabietola. Scaldate per un attimo a fiamma viva con l'olio di cottura insaporito con un cucchiaino d'aceto. Versate il condimento sui cespi e servite.

DIFFICOLTÀ



Facile



Vino: Fiano

★ TRUCCHI IN CUCINA ★

Le **polpette** sono buone anche se preparate con avanzi di una pietanza di pesce o di carne. Potete arricchirle con dadini di prosciutto o, per un gusto più rustico, di mortadella, per un gusto più raffinato con gamberetti crudi tritati.

LUGLIO

26

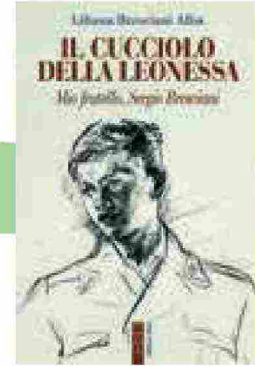
VENERDÌ

Santi Giocchino e Anna

ARTE MARIANA



Coop Alleanza 3.0 sostiene **Opera tua** per valorizzare e fare conoscere **tesori d'arte italiani nascosti**: sono state così restaurate 41 opere in 9 regioni con un impegno di 830.000 euro, votate da soci e clienti. L'ultima edizione, nel 2023, è stata dedicata all'arte femminile e due opere restaurate su tre hanno tema mariano: *La Madonna in gloria tra San Romualdo e Santa Scolastica* (1735, pinacoteca di Fermo) di Lucia Ricci che mosse i primi passi nell'arte nella bottega di famiglia; e *L'apparizione della Madonna col Bambino alle Sante Caterina d'Alessandria, Margherita, Agnese, Orsola e Barbara* (1601, Pinacoteca Nazionale di Bologna) di Lavinia Fontana, pittrice prolifica. L'ultima opera è una *Natura morta* (1951) di Dolores Grigolon, che all'arte unì l'impegno come volontaria della Croce Rossa durante la guerra. www.coopalleanza3-0.it/prodotto-coop/votazioni-opere.html



DA LEGGERE

✓ **Sergio Bresciani** è stato il più giovane soldato del reggimento artiglieria Terzo celere, caduto il 4 settembre 1942 a diciassette anni in Africa settentrionale, durante le battaglie di El Alamein. Decorato dai tedeschi con la croce di ferro di I e di II classe, riceverà dall'Italia la medaglia d'oro al valor militare. A lui è stata intitolata la Pista rossa di El Alamein. **Il cucciolo della leonessa** (Edizioni Ares, pp. 160, 15,00 euro), scritto dalla sorella Liliana Bresciani Alba **a cento anni dalla nascita del più giovane pluridecorato italiano della Seconda guerra mondiale**, si concentra sulla vita intima di Sergio e traccia il suo profilo umano e spirituale.

IL PROVERBIO

**Chi trova un amico,
trova un tesoro.**

Traduzione di *Qui autem invenit illum invenit thesaurum*, locuzione latina contenuta nel libro biblico del Siracide.

PER RIFLETTERE

✗ Un antropologo che stava studiando lo stile di vita di una tribù africana, posò un cesto pieno di frutta vicino al tronco di un albero e disse a un gruppo di bambini: «Il primo che raggiungerà l'albero riceverà il cesto». Quando diede il segnale di partenza, fu sorpreso: i ragazzini si misero a camminare insieme, tenendosi per mano, fino a raggiungere l'albero per dividersi i frutti. Alla domanda dello studioso, «Perché?», risposero: «**Ubuntu**», che significa «**Io sono perché noi siamo**»: «Come può uno di noi essere felice mentre gli altri sono infelici?».