



*la Molisana*

# EQUILIBRIO A TAVOLA!

Il ricettario di prevenzione firmato dal Dottor Francesco De Santis



*la Molisana*



# CHI SIAMO

**LA NOSTRA VOCAZIONE È QUELLA DI PRODURRE PASTA  
PARTENDO DA MATERIE PRIME PREGIATE LAVORATE  
CON RIGOROSA ATTENZIONE ALLA QUALITÀ  
E ALLA SICUREZZA, LUNGO TUTTA LA FILIERA PRODUTTIVA,  
DAL CHICCO DI GRANO ALLA TAVOLA**

Una pasta che aiuta a prendersi cura di sé e a coltivare **stili di vita sani**.

Perché un buon primo bilanciato e saporito - nella sua semplicità -  
nutre, sazia, appaga e soprattutto favorisce la **convivialità**.

La Molisana è ottenuta da **grano pregiato 100% italiano**, trasformato nel nostro Molino  
in semola ricca di nutrienti, per dare vita ad oltre **80 formati trafilati al bronzo** e confezionati  
in **pack compostabile**, una transizione iniziata nel 2025 che si completerà entro il 2026.

Anno dopo anno innoviamo la nostra offerta con nuove proposte. Investiamo in tecnologie  
alimentate da fonti rinnovabili per ridurre progressivamente **il nostro impatto ambientale**.

Crediamo sia nostra responsabilità far crescere l'azienda e, soprattutto,  
migliorare la qualità di vita di chi ci lavora: la nostra vera eccellenza.

---

**CONTRIBUIAMO AL BENESSERE CONSAPEVOLE E DURATURO.**

# IL PACK CHE TORNA ALLA TERRA

## PACK COMPOSTABILE. ZERO PLASTICA

### **Sostenibilità lungo la filiera**

La sostenibilità non è un progetto, ma un criterio decisionale quotidiano.

Non c'è un punto in cui diciamo "siamo sostenibili": cerchiamo di esserlo ogni giorno, lungo tutta la filiera come strategia industriale. **Dalla scelta del solo grano italiano** alla costante **evoluzione delle soluzioni energetiche**, logistiche e di confezionamento. **Una visione imprenditoriale** che nasce dall'identità di filiera integrata e si estende lungo **tutta la catena del valore**.

### **Il pack che torna alla natura**

#### ***In 90 giorni compost per fertilizzare la terra***

A tre anni dal passaggio del pack in carta riciclabile, nel 2025 introduciamo sullo scaffale una confezione completamente **smaltibile nell'umido** che mantiene integre qualità e proprietà organolettiche della pasta. **Non più un rifiuto da gestire, ma una risorsa che ritorna alla terra.**

In circa **90 giorni**, in condizioni di compostaggio, il pack si trasforma in compost utile a fertilizzare la terra. L'incarto è in **carta Kraft grezza** e la finestra in **cellulosa rigenerata**: entrambi materiali senza plastica, 100% compostabili e biodegradabili, progettati per mantenere intatte le qualità della pasta. Dopo l'uso, il pack può essere conferito nell'organico.

È sempre necessario verificare le disposizioni del proprio Comune.



*Molisana*

FILIERA INTEGRATA

SOLO

GRANO ITALIANO

*Trapiantato  
Travillato al Bronzo*



NUOVO PACK COMPOSTABILE

PENNE RIGATE N°20

COTTURA 12 MINUTI

*Molisana*

IL PACK  
CHE RITORNA  
ALLA NATURA

CONFERIBILE NELL'ORGANICO

100% COMPOSTABILE



ENTRA NELLA  
COMMUNITY

COTTURA 12 MINUTI

MADE IN ITALY

500g



# SCOPRI IL POTERE PREVENTIVO A TAVOLA

## BENESSERE, OGNI GIORNO, A PARTIRE DAL PIATTO

Numerosi studi scientifici confermano il ruolo centrale dell'**alimentazione** nella prevenzione delle malattie croniche. Il cibo, se scelto con criterio, non è solo nutrimento ma uno **strumento attivo di protezione** per l'organismo. Una dieta ricca di fibre, vitamine, minerali, grassi insaturi contribuisce a modulare lo stato infiammatorio, sostenere il sistema immunitario e regolare i meccanismi metabolici. Tuttavia, il **benessere** non si costruisce solo a tavola. Attività fisica regolare, gestione dello stress, avere uno scopo, cercare relazioni sociali appaganti e momenti di convivialità, completano un approccio integrato alla salute. La ricerca di un **equilibrio tra corpo e mente** è oggi riconosciuta come la chiave per una vita lunga e di qualità.



**IL CIBO DIVENTA PUNTO DI CONNESSIONE TRA I DIVERSI  
AMBITI DELLO STAR BENE.**

# DIVULGHIAMO BUONE PRATICHE

## SCEGLI OGNI GIORNO LA PREVENZIONE A TAVOLA

Abbiamo scelto di assumere un ruolo attivo nella promozione della **cultura alimentare** perché riteniamo che sia compito delle aziende agroalimentari non solo produrre beni con elevati standard qualitativi, ma anche contribuire alla diffusione di **stili di vita equilibrati**. La **pasta** rappresenta il cardine della **dieta mediterranea**, uno dei modelli nutrizionali più riconosciuti per efficacia preventiva e impatto sulla **longevità**. In quanto azienda leader del segmento benessere nella categoria pasta, abbiamo trasformato questa responsabilità in una parte essenziale della nostra missione. Divulgare, per noi, significa offrire strumenti semplici e concreti: **ricette gustose e facili** da realizzare, ideate da un nutrizionista in collaborazione con uno chef.

---

**PERCHÉ MANGIARE BENE DEVE ESSERE UN GESTO  
ACCESSIBILE, QUOTIDIANO E SOPRATTUTTO GRATIFICANTE.**





# STAR BENE, UN PIATTO ALLA VOLTA

Insieme al nutrizionista **dott. Francesco De Santis**, La Molisana propone ricette sane, semplici e gustose che uniscono tradizione e benessere. Un modo per **prendersi cura di sé ogni giorno**, senza rinunciare a piatti creativi, buoni e leggeri.



# LE CLASSICHE

La nostra **pasta classica** è realizzata con **grano duro 100% italiano**, con elevato contenuto proteico che assicura **tenacità** e **consistenza**. La **trafilatura al bronzo**, espressione di un prodotto **premium**, assicura una superficie ruvida ideale per trattenere ogni tipo di condimento. **Oltre 60 formati** tra cui emergono i capisaldi dell'innovazione come Spaghetti Quadrato, Trighetto, Quadrotto e Rigacuore.



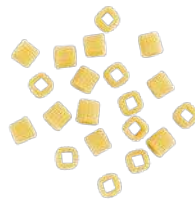


## LE INTEGRALI

La **linea integrale** è pensata per chi desidera una pasta naturalmente **ricca di fibre**, ma senza rinunciare al gusto. Grazie alla **trafilatura al bronzo** offre una **texture graffiata** in grado di assorbire i condimenti e un colore caldo, mattato e invitante. Delicatissimo anche il sapore: un avvolgente mix di noce e legno, frutto di un'**accurata lavorazione** del grano intesa a preservarne le **proprietà organolettiche**. Inoltre, con una concentrazione di oltre 6 g per ogni 100 g di prodotto, la nostra pasta è ricca di fibre che hanno un elevato **potere saziante**.

# CUBETTO

con crema di broccoli e miso



**Pasta utilizzata:** Cubetto 63

**Dosi per:** 2 persone

**Preparazione:** 15 minuti

160 g di pasta

200 g di broccoli

20 g di mandorle

1 cucchiaino di miso

1 cucchiaino di olio EVO

Curcuma q.b.

Pepe nero q.b.

½ cucchiaino di scorza  
di lime biologico

Sale q.b.

**Cuocere** i broccoli al vapore per preservare i composti solforati. Frullarne 3/4 parzialmente fino a ottenere una crema rustica, non completamente liscia.

**Sciogliere** il miso in un piccolo mestolo di acqua di cottura calda. Incorporarlo alla crema di broccoli per creare una base sapida e leggermente fermentata.

**Cuocere** la pasta al dente in acqua salata e trasferirla in padella con la crema di broccoli e miso, aggiungendo poca acqua di cottura per favorire l'emulsione.

A fuoco spento **unire** olio extravergine d'oliva, curcuma e una macinata di pepe nero, mescolando bene per distribuire le componenti liposolubili.

**Completare** con qualche cimetta di broccolo, le mandorle tritate grossolanamente e scorza di lime grattugiata al momento, per aggiungere una nota agrumata fresca e aromatica.

## IL NUTRIZIONISTA DICE CHE...

I broccoli sostengono i sistemi naturali di protezione delle cellule e l'equilibrio intestinale grazie alle fibre e ai composti solforati. Il miso introduce fermenti che favoriscono la diversità del microbiota e la digestione delle proteine. Curcuma, pepe nero e olio EVO agiscono insieme nel supporto antiossidante. Mandorle e lime aggiungono grassi "buoni", vitamina E e una nota fresca che stimola la digestione.





# SPAGHETTONE

*con pomodorini confit, olive nere e capperi*



**Pasta utilizzata:**

Spaghettoni Grosso 230

**Dosi per:** 2 persone

**Preparazione:** 15 minuti

160 g di pasta

200 g di passata di pomodoro

150 g di pomodorini

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaino di capperi dissalati

40 g di olive nere denocciolate  
(tipo taggiasche o simili)

1 cucchiaio di olio EVO

Basilico fresco q.b.

Origano q.b.

Scorza d'arancia biologica q.b.

Pepe di Sichuan q.b.

Sale q.b.

**Disporre** i pomodorini tagliati a metà su una teglia con un filo di olio extravergine d'oliva e cuocerli a bassa temperatura (140-150°C) per circa 20 minuti, fino a ottenere una leggera disidratazione che concentri il sapore senza eccessiva caramellizzazione.

In padella, **scaldare** dolcemente l'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato, mantenendo una temperatura controllata per evitare degradazione aromatica. Aggiungere la passata di pomodoro e cuocere per circa 10 minuti a fuoco medio.

**Unire** i pomodorini confit, lasciandone qualcuno da parte, e schiacciarne una parte per creare una base più densa e stratificata. Aggiungere le olive nere denocciolate e i capperi, lasciando insaporire per qualche minuto.

**Cuocere** lo spaghettoni al dente in acqua salata e trasferirlo in padella con il condimento, aggiungendo poca acqua di cottura per favorire l'emulsione.

A fuoco spento **completare** con basilico spezzato a mano, origano, scorza d'arancia grattugiata al momento e un tocco molto moderato di pepe di Sichuan. Impiattare e aggiungere qualche pomodorino confit e qualche foglia di basilico.

## IL NUTRIZIONISTA DICE CHE...

Il triplo utilizzo del pomodoro aumenta la disponibilità del licopene, soprattutto grazie alla presenza dell'olio EVO. Olive e capperi migliorano l'equilibrio dei grassi e rendono il piatto più ricco in polifenoli, sostanze protettive naturali. Le scorze agrumate e le erbe aromatiche aiutano la digestione e aumentano la complessità sensoriale.

# MEZZI RIGATONI INTEGRALI

*con crema di cipolla rossa e lenticchie*



**Pasta utilizzata:**

Mezzi Rigatoni Integrali 32

**Dosi per:** 2 persone

**Preparazione:** 20 minuti

160 g di pasta

120 g di lenticchie cotte

1 cipolla rossa media

½ carota

½ costa di sedano

1 cucchiaino di aceto balsamico

1 foglia di alloro

1 cucchiaino di olio EVO

Rosmarino fresco q.b.

Pepe nero q.b.

Sale q.b.

**Affettare** finemente la cipolla rossa e cuocerla lentamente in padella con olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale, a fuoco basso, fino a completa caramellizzazione. Se necessario aggiungere pochissima acqua per favorire una trasformazione dolce e graduale.

Una volta morbida e quasi cremosa, **frullare** parte della cipolla per ottenere una base vellutata, aggiungendo un filo di acqua di cottura della pasta.

In una padella separata, **far appassire** un trito fine di carota e sedano, aggiungendo le lenticchie già cotte e il rosmarino, lasciandole insaporire.

**Profumare** brevemente con una foglia di alloro, poi rimuovere.

**Cuocere** la pasta al dente e unirli al condimento di lenticchie e parte della crema di cipolla, aggiungendo poca acqua di cottura per creare una consistenza morbida e legata.

**Impiattare** aggiungendo in cima un filo di crema di cipolle e le cipolle caramellate tenute da parte. Completare con aceto balsamico e un'ulteriore nota di rosmarino fresco.

## IL NUTRIZIONISTA DICE CHE...

Le lenticchie garantiscono sazietà prolungata e stabilità della glicemia grazie a fibre e proteine vegetali. La cipolla rossa aggiunge composti solforati utili al benessere metabolico e intestinale. Aromi come rosmarino e alloro migliorano la digeribilità e rendono il piatto più completo dal punto di vista antiossidante.





# ORECCHIETTE

con crema di acciughe e rape



**Pasta utilizzata:**

Orecchiette 30

**Dosi per:** 2 persone

**Preparazione:** 15 minuti

160 g di pasta

200 g di cime di rapa

2 acciughe

6-8 pomodorini secchi  
reidratati

1 cucchiaino di uvetta  
reidratata

1 cucchiaino di olio EVO

Peperoncino fresco o secco q.b.

Pangrattato q.b.

Scorza di limone q.b.

Sale q.b.

**Sbollentare** le cime di rapa in acqua salata mantenendole leggermente croccanti, quindi scolarle, tagliare grossolanamente e tenerle da parte.

In una padella ampia **sciogliere** le acciughe nell'olio extravergine d'oliva a fuoco dolce fino a ottenere una base aromatica omogenea.

Aggiungere un pizzico di peperoncino a piacere.

**Aggiungere** le cime di rapa e i pomodorini secchi reidratati, tagliati grossolanamente, lasciando insaporire per pochi minuti a fiamma media. **Unire** l'uvetta precedentemente ammollata, in modo da introdurre una nota dolce naturale che bilancia la sapidità delle acciughe e l'amaro delle cime di rapa.

In un padellino a parte **tostare** il pangrattato con un filo d'olio e aggiungere solo alla fine una grattugiata di scorza di limone per ottenere una componente croccante e aromatica.

**Cuocere** le orecchiette al dente in acqua salata e saltarle in padella con il condimento, aggiungendo una piccola quantità di acqua di cottura per ottenere una consistenza cremosa naturale.

**Servire** completando con il pangrattato aromatizzato al limone.

## IL NUTRIZIONISTA DICE CHE...

Le cime di rapa favoriscono il benessere intestinale grazie alle fibre e ai composti amari naturali. Le acciughe apportano omega-3 utili al sistema cardiovascolare e al controllo dell'infiammazione. Uvetta e pomodorini secchi bilanciano sapidità e amaro, migliorando equilibrio energetico e gusto complessivo.

# MEZZE MANICHE

con melanzane, tahina e menta fresca



**Pasta utilizzata:**

Mezze Maniche 38

**Dosi per:** 2 persone

**Preparazione:** 15 minuti

160 g di pasta

1 melanzana

1 coda di cipollotto

1 cucchiaino di concentrato  
di pomodoro

1 cucchiaino di tahina

1 cucchiaino di semi di finocchio

1 cucchiaino di olio EVO

Menta fresca q.b.

Succo di limone q.b.

Sale q.b.

**Cuocere** la pasta al dente in abbondante acqua salata.

**Fare appassire** la coda del cipollotto tritata in un filo di olio in padella. Tagliare le melanzane a cubetti e aggiungerle in padella facendo cuocere a fuoco medio basso, fino a ottenere una consistenza morbida e leggermente cremosa, che aumenta la digeribilità e la disponibilità dei composti antiossidanti.

**Aggiungere** i semi di finocchio e il concentrato di pomodoro durante la cottura per favorire il rilascio degli oli essenziali e la componente digestiva aromatica.

**Unire** un piccolo quantitativo di acqua di cottura della pasta per ottenere una base cremosa naturale. A fuoco spento incorporare la menta tritata, un filo di emulsione di tahina, acqua calda e succo di limone, e la pasta. Poi mantecare fino a completa integrazione del condimento.

**Impiattare** e ultimare con qualche altra goccia di emulsione di tahina, qualche foglia di menta fresca e qualche spicchetto di limone.

## IL NUTRIZIONISTA DICE CHE...

La melanzana contribuisce alla protezione cellulare grazie ai suoi antiossidanti naturali presenti nella buccia. La tahina rende il piatto più nutriente e completo dal punto di vista dei grassi di qualità. I semi di finocchio aiutano la digestione e rendono il piatto più leggero e digeribile.





# GNOCCHI DI PATATE

*con spinaci, nocciole e limone*



**Pasta utilizzata:**

*Gnocchi di Patate*

**Dosi per:** 2 persone

**Preparazione:** 10 minuti

*400 g di gnocchi*

*150 g di spinaci*

*20 g di nocciole*

*1 cucchiaino di olio EVO*

*Noce moscata q.b.*

*Scorza di limone q.b.*

*Sale q.b.*

**Tostare** le nocciole in padella a secco fino a leggera doratura, quindi tritarle grossolanamente e tenere da parte per aggiungerle a fine preparazione per mantenere croccantezza e integrità lipidica.

**Saltare** gli spinaci in padella con olio extravergine d'oliva a fuoco dolce, giusto il tempo necessario a farli appassire mantenendo il colore brillante e una parte della struttura fibrosa. Frullarne una parte con un filo di acqua di cottura. Cuocere gli gnocchi per un minuto in acqua salata bollente.

**Aggiungere** poi direttamente in padella con una piccola quantità di acqua di cottura, mescolando delicatamente fino a ottenere una consistenza morbida e leggermente cremosa.

**Completare** fuori dal fuoco con una grattugiata di noce moscata e scorza di limone, mescolando delicatamente per distribuire gli aromi senza disperdere le componenti volatili.

**Versare** un cucchiaino di crema di spinaci sul fondo del piatto, aggiungere gli gnocchi e ultimare con le nocciole e le zest di limone. Servire immediatamente.

## IL NUTRIZIONISTA DICE CHE...

Gli spinaci apportano micronutrienti utili al metabolismo e alla vitalità delle cellule. Le nocciole migliorano l'equilibrio dei grassi e supportano la difesa dell'organismo dai radicali liberi. Agrumi e spezie leggere aggiungono freschezza e favoriscono la digestione, rendendo il piatto equilibrato e aromatico.

# SPAGHETTO QUADRATO INTEGRALE

con zucchine, acciughe e fiori di zucca



## **Pasta utilizzata:**

Spaghetti Quadrato Integrale 1

**Dosi per:** 2 persone

**Preparazione:** 15 minuti

160 g di pasta

2 zucchine

2 filetti di acciuga

8 fiori di zucca

1 cucchiaino di olio EVO

Pinoli q.b.

Scorza di limone q.b.

Basilico q.b.

Sale q.b.

**Sciogliere** lentamente le acciughe in padella con olio extravergine d'oliva a fuoco dolce, fino a ottenere una base sapida e completamente emulsionata.

**Aggiungere** le zucchine e saltarle mantenendole leggermente croccanti, così da preservare la componente aromatica e la struttura cellulare.

**Tostare** i pinoli in padella a secco fino a leggera doratura, per esaltarne la componente lipidica e la nota aromatica naturale.

**Cuocere** la pasta al dente in acqua salata e trasferirla direttamente in padella con zucchine e acciughe, aggiungendo una piccola quantità di acqua di cottura per ottenere una consistenza cremosa naturale.

A fuoco spento, **aggiungere** i fiori di zucca puliti e tagliati a julienne e far saltare velocemente. Unire scorza di limone e basilico spezzettato a mano, così da preservare gli oli essenziali volatili e massimizzare l'impatto aromatico.

**Completare** con i pinoli tostati.

## IL NUTRIZIONISTA DICE CHE...

Le zucchine favoriscono leggerezza e idratazione dell'organismo. Le acciughe forniscono omega-3 utili alla salute cardiovascolare. Pinoli e olio EVO completano l'equilibrio dei grassi, mentre agrumi e basilico rendono il piatto più fresco e digeribile.





# TRIGHETTO

*con asparagi e sgombro fresco*



**Pasta utilizzata:**

*Trighetto 333*

**Dosi per:** *2 persone*

**Preparazione:** *15 minuti*

*160 g di pasta*

*200 g di asparagi*

*120 g di sgombro fresco*

*1 spicchio d'aglio*

*Timo fresco q.b.*

*Scorza di limone q.b.*

*Olio EVO q.b.*

*Pepe nero q.b.*

*Sale q.b.*

**Pulire** gli asparagi eliminando la parte più fibrosa del gambo e tagliarli a rondelle, mantenendo le punte intere. Saltarli in padella con olio EVO, un filo di acqua e uno spicchio d'aglio e del timo, a fuoco medio-basso, mantenendoli croccanti per preservare la componente fibrosa e bioattiva.

**Aggiungere** lo sgombro a tocchetti e lasciarlo insaporire dolcemente, evitando cotture aggressive per preservarne la componente lipidica.

**Cuocere** il trighetto al dente in acqua salata e trasferirlo in padella con asparagi e sgombro, aggiungendo poca acqua di cottura per creare una leggera emulsione naturale.

A fuoco spento **completare** con timo fresco, scorza di limone e pepe nero.

## IL NUTRIZIONISTA DICE CHE...

Gli asparagi supportano la funzione renale e il drenaggio dei liquidi grazie alle fibre e ai composti naturali. Lo sgombro apporta omega-3 e vitamina D con effetto antinfiammatorio generale. Limone e timo migliorano la digestione e il profilo antiossidante complessivo.

# INSALATA DI FARFALLE

con gamberetti, olive taggiasche e limone



**Pasta utilizzata:**

Farfalle Rigate Integrali 66

**Dosi per:** 2 persone

**Preparazione:** 15 minuti

160 g di pasta

200 g di pomodorini colorati

Rucola fresca q.b.

20-30 g di olive taggiasche  
denocciolate

80-120 g di gamberetti  
del Mediterraneo già cotti

Succo e scorza di limone  
biologico q.b.

Olio EVO q.b.

Pepe nero q.b.

Sale q.b.

**Cuocere** le farfalle integrali al dente in acqua salata bollente, scolarle e raffreddarle rapidamente sotto acqua fredda per stabilizzare la struttura amidacea e ottenere la base da insalata.

**Unire** i pomodorini tagliati a metà e le olive taggiasche sminuzzate alla pasta fredda, mantenendo una struttura grossolana per preservare la componente fibrosa e aromatica.

**Condire** con olio EVO, succo e scorza di limone, sale e pepe nero, mescolando fino a ottenere una distribuzione uniforme e una leggera emulsione.

**Aggiungere** i gamberetti del Mediterraneo già cotti e raffreddati, incorporandoli delicatamente per preservarne la texture proteica.

**Completare** con rucola fresca spezzata a mano, aggiunta solo all'ultimo momento.

## IL NUTRIZIONISTA DICE CHE...

La pasta fredda sviluppa amido resistente utile al controllo glicemico e al microbiota. I gamberetti forniscono proteine complete e antiossidanti naturali. Verdure e olive arricchiscono il piatto di polifenoli e grassi buoni, rendendolo bilanciato e leggero





# RIGACUORE INTEGRALE

*con ceci speziati e carota arrosto*



**Pasta utilizzata:**

*Rigacuoire Integrale 1000*

**Dosi per:** 2 persone

**Preparazione:** 15 minuti

*160 g di pasta*

*200 g di ceci già lessati*

*1 carota media*

*Curcuma q.b.*

*Cumino (in semi o polvere,  
tostato) q.b.*

*Olio EVO q.b.*

*Prezzemolo fresco q.b.*

*Sale q.b.*

**Arrostire** la carota in forno o in padella con un filo d'olio extravergine d'oliva fino a leggera caramellizzazione superficiale, così da sviluppare dolcezza naturale e maggiore complessità aromatica.

In padella, **saltare** i ceci cotti con olio extravergine d'oliva e curcuma a fuoco dolce, aggiungendo il cumino tostato per svilupparne la componente aromatica e ridurre eventuali note amare della spezia.

**Frullare** una parte della carota arrosto con un filo di acqua fino a ottenere una crema morbida da utilizzare come base del condimento. Tenere qualche spicchio di carota da parte.

**Unire** la crema di carota e gli spicchi ai ceci in padella e aggiungere una piccola quantità di acqua di cottura per ottenere una consistenza vellutata.

**Cuocere** la pasta al dente in acqua salata, trasferirla in padella e mantecare fino a completa integrazione del condimento.

**Ultimare** con del prezzemolo tritato.

## IL NUTRIZIONISTA DICE CHE...

I ceci garantiscono energia stabile e sazietà grazie a fibre e proteine vegetali. La carota arrosto aumenta la disponibilità dei carotenoidi (pigmenti naturali presenti nelle verdure arancioni, utili alla protezione cellulare). Curcuma e cumino supportano la digestione e la riduzione dei processi infiammatori.

# EQUILIBRIO A TAVOLA!

**Realizzato da** Food Labs Srl  
Via Mazzini, 6  
43121 Parma

per  *Molisana*

C. da Colle delle Alpi 100/A  
86100 Campobasso  
Numero Verde 800 81 80 81  
[www.lamolisansa.it](http://www.lamolisansa.it)

**Ricette del** Dott. Francesco De Santis  
**Chef** Alessia Aloe  
**Foto di** Marina Gatti

Finito di stampare nel mese di maggio 2026  
presso Graphicscalve, Località Ponte Formello, 1/3/4  
24020 Vilminore di Scalve BG