







Associazione Italiana Familiari e Vittime della STRADA onlus

Associazione Italiana Familiari e Vittime della strada AIFVS onlus  
**FATTI VEDERE**  
L'alta visibilità

Associazione Italiana Familiari e Vittime della STRADA onlus  
**GUIDA CALMA**  
"VELOCITA" alla vita

TANTI RICCHI VANTAGGI!

Guida con calma Tornare a casa  
OFFERTA  
Tutto i proventi delle offerte in un titolo benefico all'AIFVS  
" Fermare le strage stradali "

OTTENIBILITÀ LIBERA  
L'offerta a casa è valida  
L'offerta è valida fino al 31/12/2011

Responsabile Provincia di Lodi  
**AIFVS**  
Associazione Italiana Familiari e Vittime della Strada Onlus

Responsabile Provincia di Lodi  
**AIFVS**  
Associazione Italiana Familiari e Vittime della Strada Onlus

Associazione Italiana Familiari e Vittime della Strada Onlus  
**AIFVS**  
Responsabile Provincia di Lodi

Associazione Italiana Familiari e Vittime della Strada Onlus  
**AIFVS**  
Responsabile Provincia di Lodi

Responsabile Provincia di Lodi  
**AIFVS**  
Associazione Italiana Familiari e Vittime della Strada Onlus

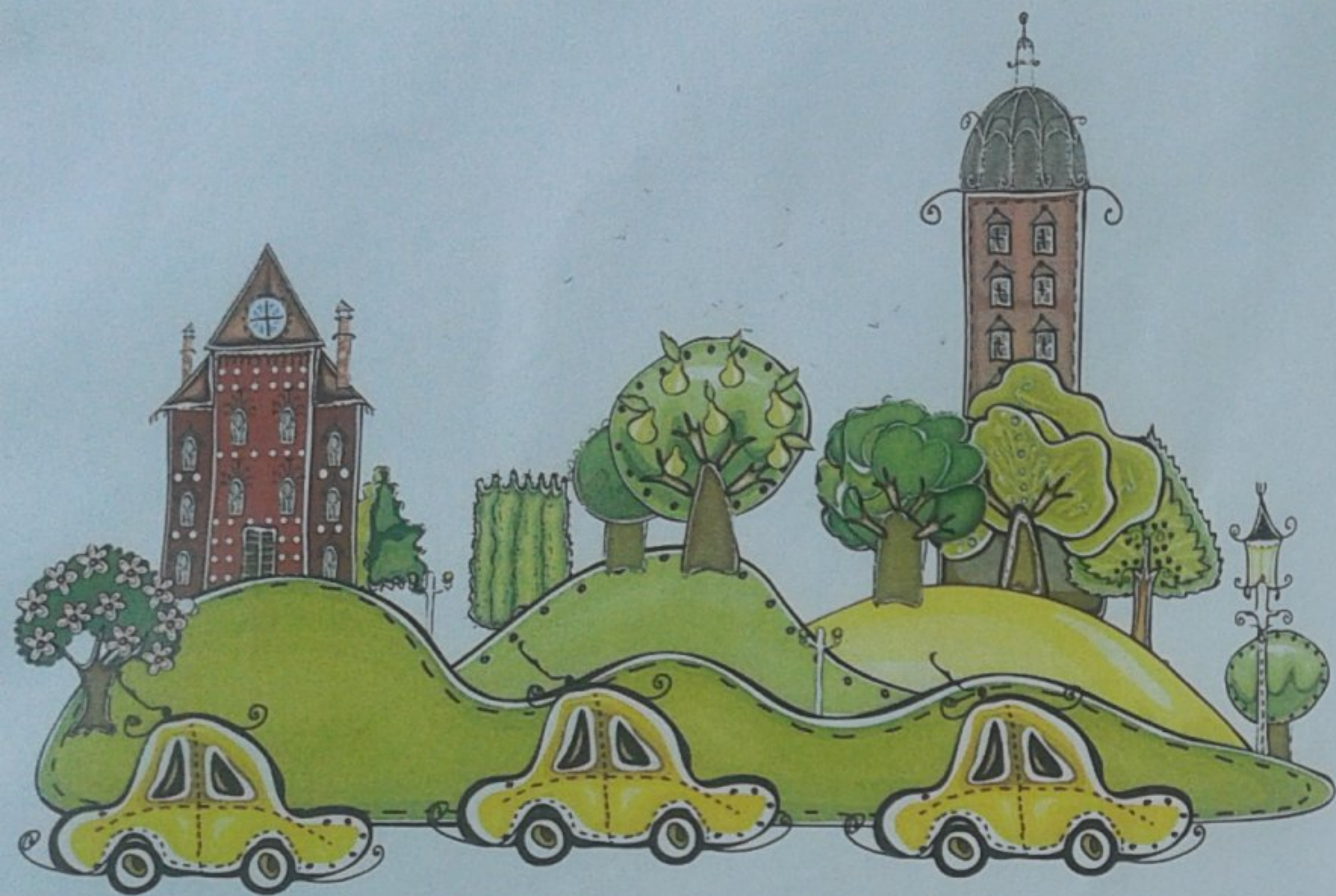
20 • BUON CIBO  
**Succo di mele, sapore di casa**

La bevanda ricavata dal frutto principe della nostra terra ricca di vitamine e rinfrescante, può trasformarsi anche in un aperitivo.

**La pentola per fare i succhi di frutta**  
Se volete preparare in casa un succo di mela o di altri frutti, lo potete fare con un'apposita pentola. Questo speciale estrattore (disponibile anche da Regina, in vendita a 69,90 euro) vi permette di ricavare il succo da ogni tipo di frutta e verdura, mantenendo inalterati il gusto, il colore, l'aroma, i sali minerali e le vitamine. Il procedimento è semplice: lavate la frutta o la verdura (meglio se matura e integra) e asciugate bene. Mela, prugne e frutti piccoli con nocciolo possono essere lasciati interi. Se si utilizzano ciliegie, ribes, uva ecc. non è necessario togliere piccoli e raspi. Mettete la frutta o la verdura nel tegame forato e aggiungete zucchero se preferite. Riempite il tegame di bollitura con almeno un litro di acqua, portate a ebollizione e posizionate il tegame intermedio e il tegame forato sopra quello di bollitura. Coprire con il coperchio e lasciate cuocere a vapore a fuoco medio per circa un'ora. Avrete intanto sterilizzato delle bottiglie o dei barattoli in vetro. I contenitori dovranno restare in acqua bollente fino al momento della spillatura. Posizionate i contenitori in una pentola vuota (per non scottarvi) e spillate il succo fino a circa 2-3 cm dal bordo.

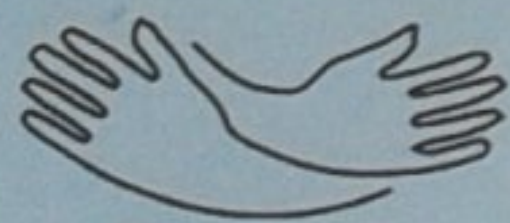






# Guida con calma Tornare a casa è bello

Associazione Italiana Familiari e Vittime della Strada onlus



**AIFVS**

## OFFERTA LIBERA

Tutti i proventi delle offerte libere verranno devolute  
a titolo benefico all' AIFVS per sostenere l'attività di

*“Fermare la strage stradale dare giustizia ai superstiti”*

Sede AIFVS di Lodi - cell. 349 6425730

# Buona idea

LA RIVISTA DI INFORMAZIONE, BUON CIBO E DIVERTIMENTO DI POLI E REGGIO EMILIA

## Le mele, più buone

Gusto e salute in un morso di buona frutta

**TERRITORIO e DIVERTIMENTO**

Il Castello di Thun, scrigno in Val di Nona

**BUON CIBO**

Succo di mele, sapore di casa

**SALUTE e BENESSERE**

Massaggi, a ciascuno il suo



Anno 1 - Numero 8  
Ottobre 2013

**Poli**

Costo € 1, una copia omaggio per i possessori di DupliCard