

SPESA & CASA



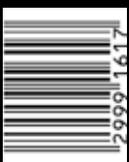
gala
Ogni scelta è per te

Un INVERNO a colori

RICETTE

**ZUPPE & CO:
CUORE CALDO**

**VENEZIA
NON SOLO
CARNEVALE**



NUMERO 1
GENNAIO/FEBBRAIO 2023

EDITORE

PULSA SRL
via Jacopo dal Verme, 15 - 20159 Milano
tel. 02 69901296

DIRETTORE RESPONSABILE

Guido Gabrielli

REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO

PULSA SRL

PUBBLICITÀ

JAKALA SPA
Corso di Porta Romana 15 - 20122 Milano
Tel. 02 673361

STAMPA

COPTIP INDUSTRIE GRAFICHE
via Gran Bretagna, 50 - 41122 Modena,
tel. 059 3162511

HANNO COLLABORATO:

Simona Acquistapace, Auro Bernardi,
Simoneffia Chiarugi, Francesca Negri,
Nataschia Disperati, Dora Ramondino,

FOTO: Auro Bernardi, Simoneffia Chiarugi,
Nataschia Disperati, Shutterstock

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

Le spezie: tutti i consigli per usarle al meglio

8 EDUCAZIONE ALIMENTARE

Come educare il gusto dei bambini,
su comemangio.it

9 PRODOTTI NEL CARRELLO

Gennaio Febbraio: che cosa non deve mancare

12 MANGIARE BENE

Cuore caldo: le ricette di zuppe & Co,
perfetti comfort food che fanno bene all'umore

18 LA TUA RICETTA SELEX

Ravioli dolci ripieni di cioccolato

20 LA SCHEDA VINO

Merlot, piace a tutti: facile da apprezzare,
ma non privo di raffinatezza

IL BENESSERE
OGNI GIORNO
**Vivi Bene
Selex.**

**Prodotti salutistici per stare bene
e in forma senza rinunce.**

| prodottiselex.it

LA SCELTA GIUSTA.



4



12



15



24



35

23 CONSIGLI ECO

Consumi green, 3 idee all'insegna della sostenibilità

24 IL TOUR

Venezia, non solo carnevale: tra capolavori nascosti e artigiani che mantengono vive le tradizioni

32 ANIMALI CHE PASSIONE

Da leccarsi i baffi: le regole di corretta alimentazione per mantenere il gatto in buona salute

35 IL VERDE

Ciclamini, sempre con noi. Perfetti in casa e sui nostri balconi

38 RICICLO

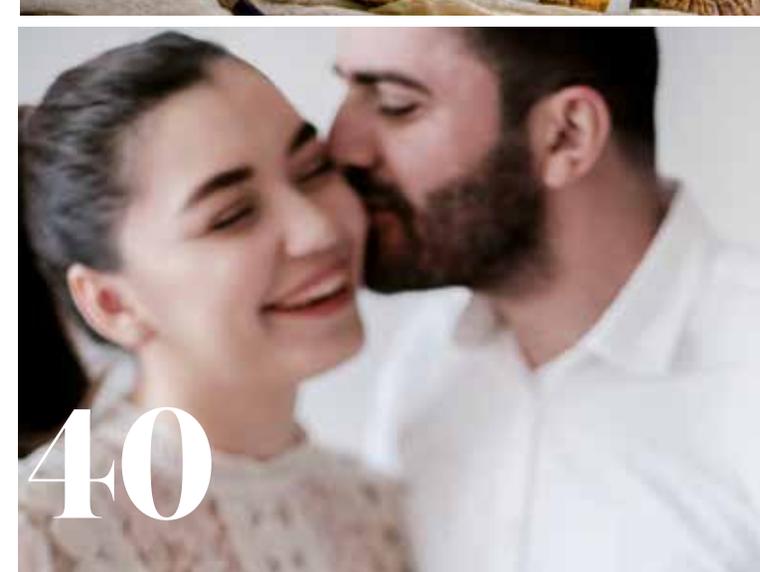
Con il cuore in mano, idee romantiche per San Valentino e non solo

40 SPAZIO PER SÉ

Momenti tutti per noi. Ritagliare spazio per la coppia fa bene anche ai bambini

42 CREATIVITÀ

Il balcone sboccia d'inverno



40

Per suggerimenti, commenti
e richieste scrivete a
redazione@pulsapublishing.it

LE SPEZIE E I LORO SEGRETI

Possono cambiare il destino di un piatto:
da insignificante a perfetto. Cannella & Co,
tutti i consigli per usarle al meglio e riscaldare
la cucina d'inverno

La parola spezia deriva dal latino *species* e indica una merce speciale e di valore. Per arrivare sulle tavole europee, le spezie nell'antichità dovevano infatti compiere lunghi viaggi, il che le rendeva pregiate e costose come l'oro. Dalla seconda metà dell'Ottocento, l'eccesso d'offerta le portò progressivamente a perdere valore. Ma da qualche anno la diffusione di culture gastronomiche che arrivano da tutto il mondo e l'attenzione per gli aspetti benefici dei cibi hanno favorito la ripresa dell'uso delle spezie nelle nostre cucine.

CHE COSA SONO

Le spezie si ottengono da diverse parti (radici, fiori, frutti, bacche, corteccia...) di svariate piante, quasi sempre essiccate e usate soprattutto macinate o tritate. Presenti oggi in tutto il mondo, provengono soprattutto dal continente asiatico, in particolare da India, Indonesia e Indocina. Se il loro utilizzo principale oggi consiste nell'insaporire i piatti, in realtà **le spezie sono anche salutari: ricche di vitamine e sali minerali, hanno spiccate proprietà antinfiammatorie e antifermentative, stimolano i processi digestivi e tonificano l'organismo.**

IN CUCINA

Aromatizzano, profumano, colorano e regalano un tocco vivace a ogni piatto, dal più semplice al più ricercato. **Le spezie non andrebbero mai cotte, ma aggiunte a fine cottura o direttamente nei piatti.** Solo così se ne possono apprezzare al meglio aromi e sapori. **Fanno eccezione il cumino, il cardamomo e lo zenzero, che diventano più**



Pollo al curry



Facile



30 min + 1 ora
di marinatura

4

Porzioni

INGREDIENTI

- 600 g di pollo • 4 piccoli scalogni
- 1 dl di yogurt naturale denso • 1 limone
- 1 pizzico di peperoncino piccante
- 2 cucchiaini di curry in polvere
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- sale qb

PREPARAZIONE

Tagliare il pollo a tocchetti e condirlo con un cucchiaio di curry stemperato con l'olio, insaporire con sale e il succo del limone. Lasciare marinare coperto e al fresco per almeno 1 ora. Affettare i cipollotti e metterne la metà sul fondo del cestello della vaporiera. Disporvi sopra il pollo, completare con i cipollotti rimasti, quindi cuocere per 15 minuti. Mescolare il curry rimasto con lo yogurt, aggiungere il peperoncino, adagiare la carne su un piatto di portata, cospargerlo di yogurt al curry e servire.



Lenticchie rosse speziate



Media



30 min

4

Porzioni

INGREDIENTI

- 300 g di lenticchie rosse • 1 porro
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- brodo vegetale • 1 pezzettino di zenzero fresco • 1 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di paprika dolce in polvere
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1/2 lime • 1 rametto di coriandolo
- sale qb • pepe qb

PREPARAZIONE

Mescolare insieme le spezie, il porro e lo zenzero. Fare rosolare il composto nell'olio, unire le lenticchie e lasciarle insaporire, sempre mescolando. Bagnare con 3 dl di brodo caldo e cuocere per 20 minuti, aggiungendo poco brodo caldo per volta non appena il precedente sarà stato assorbito. Alla fine le lenticchie dovranno risultare ancora al dente e ben asciutte. Aggiustare sale e pepe, completare con una spruzzata di succo di lime e servire.

Multicolor

Di pepe non ce n'è uno solo. A seconda del momento in cui viene raccolto, si ottengono diverse tipologie.

- **VERDE:** è ottenuto da bacche non ancora mature, conservate in salamoia. Si usa in grani, ha un sapore fresco, non troppo piccante, aromatico.
- **NERO:** si ottiene dalle bacche acerbe, fatte essiccare per 7-10 giorni. In commercio si trova intero o macinato e ha un sapore deciso e piccante.
- **BIANCO:** deriva dalle bacche mature, lasciate in vasche di acqua fino a che perdono la pellicola esterna e fatte essiccare. Ha un sapore meno forte e si trova in commercio sia intero sia macinato.
- **ROSA:** è il frutto di un albero d'origine sudamericana e si caratterizza per l'aroma più pungente.



profumati se vengono fatti soffriggere in poco olio prima di essere aggiunti alle ricette. Inoltre, le spezie mantengono più a lungo i loro oli essenziali (ossia i principi aromatici) se le maciniamo appena prima di essere consumate. Quanto alla conservazione, affinché non perdano l'aroma, non irrancidiscano o non ammuffiscano, vanno tenute in vasetti ermeticamente chiusi e riposti in un luogo fresco e asciutto. Correttamente conservate durano un anno, poi è comunque meglio eliminarle.

REGINE DI BENESSERE

Due spezie in particolare, curcuma e zenzero, hanno conquistato un posto di riguardo nelle nostre cucine, per il loro gradevole sapore e per le loro virtù benefiche. Utilizzata da tempo nella medicina tradizionale a base di erbe, la **curcuma** deve le sue proprietà di antinfiammatorio naturale a un composto attivo, la curcumina, di un meraviglioso colore giallo dorato. Un segreto: aggiungendo un po' di pepe nero appena macinato alla curcuma, si aumenta di molto la capacità del corpo di assorbirla e quindi se ne potenziano i benefici.

Lo **zenzero** è un efficace digestivo. Si tratta di una radice dal sapore piccante con note agrumate. In cucina si usa essiccata e ridotta in polvere (perfetta per i dolci) oppure fresca, tagliata a fettine. Ideale in zuppe, insalate di riso, salamoie, carni e selvaggina, si sposa anche con verdure, formaggi cremosi, scampi ed altri crostacei.



DA TUTTO IL MONDO

CANNELLA

È la corteccia interna, fatta essiccare, di un albero originario dell'India. È deliziosa nei dolci, nei liquori e nelle composte di frutta, ma è una scoperta sorprendente anche in molti piatti agrodolci a base di riso e di carne, così com'è tradizione in Medio Oriente e in India. Viene venduta in polvere o in stecca, in quest'ultimo caso va tolta dalle vivande prima di servire.



CHIODI DI GAROFANO



Sono i boccioli di una pianta fatti essiccare. Dal profumo forte, dolce e fiorito, sono molto usati nelle preparazioni a base di carne a lunga cottura (stracotti, salmì, stufati), nelle marinate di selvaggina e talvolta nei formaggi stagionati; si sposano bene con alcune verdure dolci, come cipolle, cipolline, carote. Sono ingredienti di molti dessert di frutta, specie di mele, pandolci e panpepati, biscotti, creme e farciture. Ottimi anche per aromatizzare il tè, alcuni infusi e tisane, liquori,

CUMINO

I suoi semi non mancano mai nei piatti nordafricani e indiani, ma anche nella cucina greca, araba e turca. Dal gusto amarognolo e pepato, è impiegato per la preparazione di salse a base di yogurt e tahin e per insaporire molti alimenti, dal pane alle verdure, dalla carne ai liquori al vino.



CURRY



È una miscela di spezie e aromi dalla composizione molto variabile, sia per tipo di ingredienti, sia per proporzioni e quantità. Di origine indiana, è diffusa in tutto il mondo e assume spesso caratteristiche diverse di paese in paese, dal molto piccante al dolce. È ottimo nei risotti, nei condimenti per la pasta e nelle zuppe, ma si abbina benissimo anche a pollo, pesce, verdure, legumi. Da scoprire l'accostamento con il cioccolato, ad esempio nelle torte, quello con le frittelle di riso o con le banane caramellate e tuffate nel cioccolato.

NOCE MOSCATA

Venduta in semi interi oppure macinata, ha un sapore tra dolce e acre ed è molto usata per dolci, carni, verdure e salse, ma anche per bevande alcoliche come vino bollito, egg-nog (una bevanda inglese preparata con birra e uova), punch al rum e frutta.



PAPRIKA

Si ottiene macinando il frutto essiccato di una varietà di peperone, dolce o semipiccante, che cresce in Turchia, Spagna e Ungheria. Ne esistono diversi tipi, dalla paprika dolce e delicata a quella molto piccante. È usata nelle zuppe e nelle salse a base di carne, a cui conferisce un gusto simile a quello del peperone. È indicata anche con le verdure, i formaggi e i crostacei.



1

LA NOCE MOSCATA SI FA IN 3

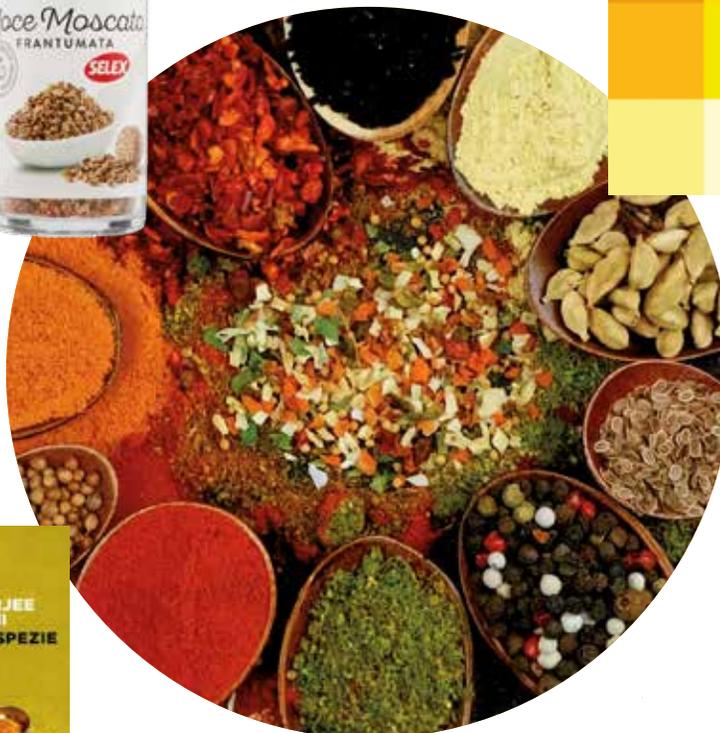
Da Selex la Noce Moscata la trovi in tre formulazioni: Frantumata con Macinello (40 g), Intera (5x5 g) e Macinata (50 g). E nella medesima linea base Selex hai a disposizione ogni tipo di spezia.



Muri di curcuma

Una stanza con pareti color curcuma, o anche con mobili e complementi d'arredo in questa nuance, invita al buonumore, risulta vitale, calda e accogliente, gioiosa.

2



La maga delle spezie

Ormai è un classico della letteratura, che incanta tutti i lettori: La maga delle spezie di Chitra Banerjee Divakaruni (Einaudi)

2



3

PICCANTE DOLCEZZA

Così buono da non riuscire a smettere: Selex Zenzero candito a cubetti biologico (150 g) viene da agricoltura biologica, come lo zucchero di canna con cui è candito.



COME MANGIO

Il portale che promuove l'educazione alimentare

 comemangio.it



Come educare il gusto dei bambini

È molto importante che si sviluppi correttamente, perché determinerà le scelte alimentari in età adulta. I consigli di comemangio.it, il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica

La mamma ha un ruolo fondamentale nella nascita delle preferenze alimentari del bambino: attraverso il liquido amniotico (durante la vita intrauterina) e con l'**allattamento** espone il neonato a un'ampia varietà di sapori. Con la crescita, lo **svezzamento** rappresenta una tappa fondamentale per lo sviluppo del gusto del bambino: l'accettazione di alimenti nuovi e di conseguenza di nuovi sapori è determinata

da diversi elementi, in primis dall'esposizione ripetuta ad un determinato cibo durante l'allattamento. In questa fase delicata è fondamentale, come genitori ed educatori, proporre pietanze che presentino un'**ampia varietà di colori e sapori**.

Anche l'ambiente familiare influisce sui comportamenti del bambino man mano che cresce: prende i genitori come esempio nelle attività della vita quotidiana, incluso il momento del pasto. È quindi fondamentale che i genitori adottino abitudini alimentari corrette sin dai primi momenti della vita del bambino, in modo da trasmetterle nei momenti di condivisione a tavola.



5 BUONE REGOLE

Esistono alcune semplici strategie per favorire un corretto sviluppo del gusto nei bambini. Eccone alcune:

- 1 Condividere almeno un pasto al giorno a tavola insieme;
- 2 Non utilizzare il cibo come ricompensa o punizione; nei bimbi potrebbe nascere la tendenza a ricercare maggiormente alimenti per loro proibiti e/o a rifiutarne altri;
- 3 Proporre piatti colorati e "attraenti";
- 4 Non presentare il piatto preferito tutti i giorni, è importante riproporre anche le pietanze che il bambino non gradisce, senza costringerlo, per indurne la tolleranza;
- 5 Non incoraggiare il "fuori pasto".



Lo sai che... È sbagliato usare il cibo come premio: no a ricompensare i bambini con dolci per un comportamento corretto o per aver acconsentito a consumare un pasto sano. Queste strategie possono influenzare negativamente il rapporto con il cibo.

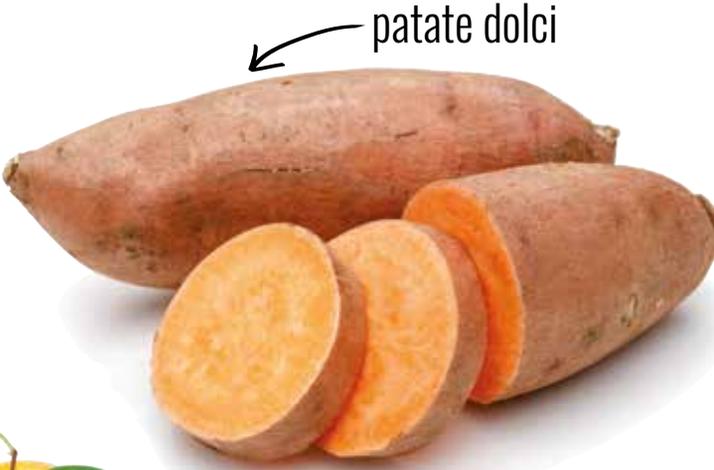
Scopri di più su:  comemangio.it

Gennaio Febbraio

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione



PANNA
SPRAY



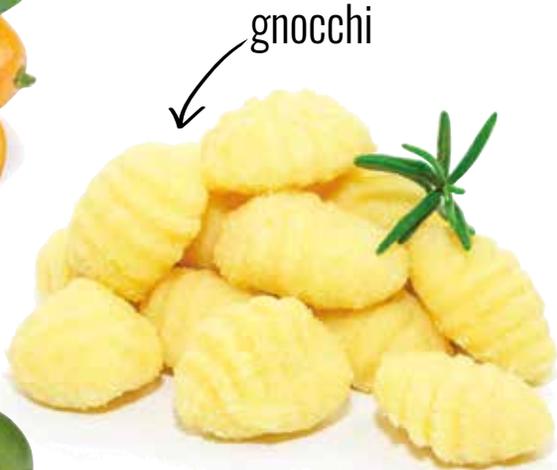
patate dolci



cavolfiore
viola



kumquat



gnocchi



kiwi baby



VELLUTATA DI ZUCCA
E CAROTE



cioccolata
calda

Le nostre scelte sostenibili

Nei nostri supermercati trovi le prime confezioni a ridotto impatto ambientale, frutto del progetto che ne coinvolgerà più di 3.000: perché il Gruppo Selex considera la sostenibilità un pilastro portante per le scelte di ogni giorno

Far diventare la sostenibilità un pilastro portante per il Gruppo: questo è l'obiettivo di Selex, che sa di averci al suo fianco. Perché la scelta sostenibile è quella che facciamo insieme:

la nostra, di utilizzare per i prodotti Selex materiali con minore impatto sull'ambiente, di promuovere comportamenti sostenibili e di rispettare la natura; la tua, di contribuire con noi al futuro del pianeta. La sostenibilità, intesa come rispetto e attenzione per l'ambiente, per la comunità, per le realtà territoriali, è da sempre nel cuore del Gruppo Selex, che è al servizio dei suoi clienti nell'affrontare con determinazione e serenità il futuro della nostra comunità e del pianeta.

La qualità che rispetta la natura

La territorialità e l'attenzione alle filiere rappresentano per Selex un aspetto importante. Gli ingredienti dei prodotti Selex valorizzano le eccellenze del nostro territorio, ricco di varietà enogastronomiche.

La presenza di un vasto assortimento di specialità gastronomiche provenienti direttamente dal territorio nazionale permette

al Gruppo di offrire il meglio in termini di qualità, promuovendo e valorizzando contemporaneamente le aziende e i produttori locali. Un impegno che consente alle famiglie di **scegliere quotidianamente prodotti freschi**, di stagione, in armonia con il ciclo della natura.

Promuoviamo l'Educazione alimentare

Grazie alla collaborazione con l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, Selex promuove l'educazione alimentare attraverso la piattaforma comemangio.it: una raccolta di consigli su come comprare, consumare e conservare in maniera responsabile.

Filiera trasparente e tutela delle condizioni di lavoro

Essere sostenibili per noi vuol dire avere anche una linea di prodotti da filiera controllata, che promuovono la tutela dei lavoratori e dell'ambiente. Inoltre, per garantire la tutela delle condizioni di lavoro dei propri produttori ortofrutticoli, Selex si avvale solo di fornitori che hanno aderito al Protocollo del Lavoro Agricolo di Qualità.



PACK SOSTENIBILI



RISPETTARE LA NATURA



EDUCAZIONE ALIMENTARE



TUTELA DEL LAVORO

LE NOSTRE CONFEZIONI SONO PIÙ LEGGERE SULLA NATURA

Selex sta lavorando per ridurre l'impatto ambientale del packaging dei suoi prodotti. Così l'ambiente è felice e anche tu. Ecco la nostra campagna social che racconta le nuove confezioni sostenibili. Puoi già trovarle nei nostri supermercati.



Usiamo meno plastica

Le confezioni delle nostre uova sono 100% riciclabili, così gli diamo una seconda vita e non creiamo ulteriori rifiuti.



Utilizziamo materiale riciclato o recuperato

Abbiamo trasformato le nostre bottiglie d'acqua da PET a R-PET, per contribuire a ridurre il prelievo di nuove risorse dal Pianeta.



Abbiamo reso riciclabili

le confezioni delle nostre verdure surgelate, così riduciamo la produzione di rifiuti.



  | prodottiselex.it

Seguici sui social per rimanere aggiornato sulle nostre scelte giuste per il Pianeta!



Cuore caldo

Zuppe & Co sono perfetti comfort food per affrontare l'inverno: deliziano il palato e fanno bene anche all'umore. A condizione che si utilizzino ingredienti sani e gustosi e vinca la fantasia. Altro che la solita minestra!

Foto e ricette di Natascia Disperati

SEDANO RAPA



È la radice ingrossata di una varietà di sedano ed è conosciuto anche come sedano di Verona.

Crudo, si grattugia, magari insieme a una carota, e si completa con spicchi di mandarino e un filo d'olio.

Lessato, si può ridurre a purè e insaporire con semi croccanti.

Minestra con maiale e noodles



Pappardelle in brodo di funghi e zenzero



Minestra di mare su sedano rapa



ZENZERO



Nodoso e bitorzolato, si trova in vendita intero, con la scorza, oppure decorticato.

È benefico contro la nausea, sia masticato, sia bevuto sotto forma di tisana.

Si mangia a pezzetti, grattugiato, centrifugato candito. Lo puoi trovare anche in polvere.

Polenta al cucchiaio con verdure invernali



Crema di zucca



Minestra con maiale e noodles



facile



90 min



4 porzioni

INGREDIENTI

- 500 g di costine di maiale • 200 g di noodles • farina qb • 1 bicchiere di vino bianco • 200 g di patate viola • 1 finocchio • 1 cucchiaino di paprika • ½ cipolla • 1 l di brodo vegetale • sale qb • olio evo qb • erbe a piacere

PREPARAZIONE

1 Pulire e tritare la cipolla, fare la stessa cosa con le patate, tagliarle a pezzi, trasferire in una casseruola con un filo d'olio e fare rosolare leggermente.

Infarinare le costine, trasferirle nella stessa pentola, profumare con la paprika, fare dorare su tutti i lati la carne, sfumare con il vino bianco.

2 Aggiungere il brodo caldo, coprire e fare cuocere a fuoco basso per circa 1 ora.

Trascorso il tempo indicato, prelevare con una schiumarola le verdure e la carne, filtrare il brodo, rimettere nella pentola, continuare a cuocere. Nel frattempo, pulire e tagliare a pezzi il finocchio, metterlo nella pentola, lasciare cuocere ancora una decina di minuti, aggiustare di sale, tenere al caldo.

3 Portare a bollore in una casseruola dell'acqua leggermente salata, tuffare i noodles, lasciare cuocere per due minuti o per il tempo riportato sulla confezione.

4 Comporre nelle fondine prima i noodles, poi le costine con le verdure e infine ricoprire con il brodo. Completare con erbe a piacere.

INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di olio evo • 1 pezzo di zenzero fresco (7 cm), pelato e tagliato a fettine • 4 spicchi d'aglio, a fettine sottili • 2 peperoncini rossi freschi • 2 l di brodo vegetale • 40 g di funghi porcini secchi • 70 g di cavolo viola, tagliato a pezzetti • sale in fiocchi qb • pepe bianco in polvere qb • 2 cipollotti • salsa di peperoncino per servire • 250 g di pappardelle

PREPARAZIONE

1 Scaldare l'olio in una padella ampia. Aggiungere lo zenzero e l'aglio, cuocere per 5 minuti, mescolare spesso, fino a quando saranno dorati. Aggiungere i peperoncini solo dopo avere inciso le punte, unire il brodo e i funghi secchi, portare a bollore. Coprire la pentola, cuocere a fuoco lento per 30/40 minuti. A fine cottura eliminare i peperoncini, tenere da parte.

2 Mondare il cavolo, metterlo in una ciotola e salarlo. Lavare i cipollotti eliminando qualsiasi traccia di terra. Togliere la barbetta, eliminare la parte verde più esterna, tagliare qualche rondella dalla parte bianca.

3 Mettere il brodo in una pentola, scaldare a fuoco medio, unire il cavolo e il cipollotto. Quando il brodo sarà caldo, cuocere la pasta per 5 minuti o per il tempo indicato sulla confezione, mescolando delicatamente.

4 Servire con qualche goccia di salsa al peperoncino, a piacere si possono aggiungere erbe aromatiche fresche.

Pappardelle in brodo di funghi e zenzero



media



60 minuti



4 porzioni



Minestra di mare su sedano rapa



medio



60 min



4
porzioni

INGREDIENTI

- 1 filetto di merluzzo nordico
- 250 g di vongole
- 4 seppie piccole
- 1 sedano rapa grande
- 1 cucchiaio di soffritto misto
- olio evo qb
- vino bianco secco qb
- cumino qb • sale qb • pepe qb
- erbe fresche per guarnire a piacere

PREPARAZIONE

- 1 Mettere a bagno le vongole in acqua salata per un'ora. Pulire il sedano rapa, ricavare 4 dischi spessi 1 cm, tenere da parte. Tagliare a pezzi il restante sedano rapa, raccoglierlo in una pentola, coprire con acqua e cuocere per 30 minuti. Frullare fino ad ottenere una crema morbida, aggiungere un cucchiaino di cumino. Arrostiti in forno i dischi di sedano rapa in una teglia con un filo d'olio per 10 minuti a 180°.
- 2 Preparare il pesce: pulire e sciacquare le seppie, praticare delle incisioni diagonali sui sacchi.
- 3 Rosolare in una padella il soffritto con un cucchiaio di olio, unire il merluzzo, lasciare stufare a fuoco medio, rigirarlo con cura. Prendere le vongole, scolarle e sciacquarle, unirle al merluzzo, sfumare con ½ bicchiere di vino bianco, coprire per far aprire le vongole. Togliere le vongole appena aperte, tenere da parte. Lasciare cuocere il pesce, aggiungere le seppie, continuare per altri 10 minuti. Controllare con uno stecchino la consistenza delle seppie, dovrà risultare morbida. Prelevare il pesce dal fumetto, tenere da parte. Filtrare il fumetto con un colino, aggiungere qualche cucchiaio alla purea di sedano rapa, mescolare bene. Sfaldare con una forchetta il filetto di merluzzo.
- 4 Distribuire sul fondo di quattro piatti la crema di sedano rapa, suddividere il pesce, completare con i dischi di sedano arrostito.
- 5 Irrrorare con un filo d'olio, profumare con erbe fresche a piacere.

Polenta al cucchiaino con verdure invernali



INGREDIENTI

- 375 g di farina gialla grani antichi • 2 l di acqua • 300 g di cipolline borettane • 300 ml di latte
- 150 g di rape • 150 g di cavolo nero • 150 g di castagne lessate • 1 mazzo di radicchio • 125 g di fontina • 30 g di burro
- 15 g di farina bianca • aceto bianco qb • olio evo qb • sale qb • zucchero qb • spezie a piacere

PREPARAZIONE

- 1 Portare a ebollizione in una casseruola alta 2 litri di acqua salata. Versare a pioggia la farina gialla, mescolando con una frusta per non formare grumi, ridurre la fiamma, continuare a mescolare con un cucchiaino di legno per 40 minuti circa.
- 2 Nel frattempo preparare la crema al formaggio. Sciogliere in una casseruola metà del burro con la farina bianca, unire il latte e la fontina grattugiata, mescolare, fare fondere. Togliere dal fuoco, salare, pepare, profumare a piacere con noce moscata. Tenere in caldo.
- 3 Mondare le cipolline, fare dorare il burro restante con un cucchiaino di zucchero, unire le cipolline, lasciare caramellare

qualche istante. Sfumare con 3 cucchiaini di aceto, fare evaporare, aggiungere un bicchiere di acqua, coprire e cuocere a fiamma bassa per 15 minuti.

- 4 Mondare il resto delle verdure, lessare la rapa, tagliarla a pezzi, tenere da parte. Scaldare in una padella poco olio, aggiungere il radicchio tagliato nel senso della lunghezza, il cavolo nero e infine la rapa a pezzetti; fare insaporire per qualche istante a fiamma vivace, aggiungere le castagne, lasciare insaporire.

- 5 Distribuire la polenta nelle ciotole, completare con la crema di formaggio, le cipolline caramellate e le verdure stufate.

Crema dolce di zucca



INGREDIENTI

- 800 ml di latte
- 400 g di polpa di zucca gialla
- 2 cucchiai di zucchero di canna
- 1 cucchiaino raso di cannella in polvere
- croccante di mandorle/torrone qb
- 125 g di panna fresca da montare
- 1 cucchiaino di zucchero a velo



PREPARAZIONE

- 1 Sbucciare la zucca, privarla dei semi e dei filamenti interni. Tagliare la polpa a cubetti, sistemarla in una casseruola capiente. Coprire la zucca con il latte e con una spolverata di cannella. Lasciare sobbollire il latte a fuoco dolce con il coperchio, controllare dopo 15 minuti con uno stecchino.
- 2 Quando la zucca risulterà morbida, trasferire il tutto dentro al frullatore, oppure utilizzare un frullatore a immersione. Aggiungere lo zucchero e frullare fino a ottenere una crema

liscia ed omogenea. Sbriciolare grossolanamente il croccante.

- 3 Suddividere la crema dolce di zucca gialla nei bicchieri, tenere da parte.
- 4 Preparare la panna: montarla con le fruste elettriche finché non risulterà soda, aggiungere lo zucchero a velo.
- 5 Completare i bicchieri con qualche cucchiaino di panna e con le scaglie di croccante. Servire a temperatura ambiente.



La tua ricetta proposta da Selex



facile



40 minuti



6 porzioni



Fai una foto ai tuoi piatti realizzati con le nostre ricette e taggaci quando la pubblichi, per... essere ripostato nella nostra pagina @prodottiselex

Ravioli dolci ripieni di cioccolato

PREPARAZIONE

- 1 Preparare l'impasto: setacciare farina e lievito, unire lo zucchero, formare una fontana, sgusciare le uova al centro, aggiungere la scorza grattugiata del limone e il burro liquido. Incorporare parte liquida e secca con l'aiuto di una forchetta. Quando gli ingredienti sono amalgamati, lavorare con le mani energicamente fino a ottenere un panetto compatto. Avvolgerlo nella pellicola e farlo riposare 10 minuti.
- 2 Stendere l'impasto con il matterello su un piano infarinato, a uno spessore di circa mezzo centimetro. Ricavare dei dischetti di 10 cm di diametro circa: si può utilizzare una formina, o un bicchiere.
- 3 Farcire ogni dischetto con un cucchiaino di crema al cioccolato, quindi chiudere i ravioli facendo combaciare i bordi e premendoli con i rebbi di una forchetta.
- 4 Versare abbondante olio in un pentolino, portarlo alla temperatura di frittura (fare la prova con un pezzettino di impasto: deve salire a galla, senza annerirsi e riempirsi di bollicine), quindi friggere un paio di ravioli alla volta, facendoli dorare prima da un lato e poi dall'altro. Scolarli man mano con una paletta forata e asciugarli su carta da cucina.
- 5 Se si preferisce una cottura più leggera, mettere i ravioli dolci in una teglia precedentemente foderata con carta forno e cuocere a 180° per circa 12-14 minuti fino a doratura.
- 6 Spolverare con abbondante zucchero a velo e servire.

INGREDIENTI

- 200 g di farina 00 • 40 g di burro fuso e raffreddato • 50 g di zucchero
- 2 uova • 1 cucchiaino di lievito per dolci • 1 limone bio
- 200 g di crema spalmabile al cioccolato o alla nocciola
- olio di semi di arachide
- **Zucchero a Velo Selex**

Zucchero a velo Selex

Per uso dolciario, lo **Zucchero a velo Selex** (125 g) è leggero e impalpabile e contiene amido di riso. Senza glutine.



Per le tue ricette di carnevale



**PIÙ PLASTICA
RICICLATA**
nelle nostre confezioni
PIÙ LEGGERI
sulla natura.

Stiamo utilizzando confezioni riciclate per preservare le risorse del pianeta.

La scelta giusta è quella che facciamo insieme.



prodottiselex.it

LE SCELTE GIUSTE PER IL PIANETA.

Merlot, piace a tutti

Il suo gusto morbido e vellutato lo rende un vino facile da apprezzare, ma non privo di raffinatezza. Da provare anche nei cocktail

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Morbido, caldo, rotondo, vellutato, "piacione". Sono questi i primi aggettivi che vengono in mente quando si parla di Merlot, un vitigno - e un vino - che ha girato tutto il mondo e che si è adattato a tutti i climi, grazie alla sua maturazione precoce. In molti casi, il **Merlot ha aiutato i vignaioli a rendere morbidi vini altrimenti eccessivamente spigolosi**, ma può esprimere tutto il suo potenziale anche da solo, con grande raffinatezza.

In Italia il Merlot è arrivato alla fine del 1800 in Friuli-Venezia Giulia, per poi diffondersi velocemente in Veneto e in Trentino-Alto Adige. In queste zone, il vitigno Merlot ha trovato condizioni ambientali ideali, ma è ormai diffuso in molte altre regioni, con risultati a volte sorprendenti, anche senza l'apporto di altre uve. **Un classico esempio è la Toscana, dove il vitigno domina in tutta la zona tirrenica**, soprattutto nei suoli argillosi della Val di Cornia e di Bolgheri, dove partecipa alla creazione dei vini noti come Supertuscans.

I vini che si ottengono dal vitigno Merlot sono vellutati, intensi, pieni, con un bel colore rubino scuro, che con l'invecchiamento tende a diventare granato. Al naso profuma di mirtillo, viole, ribes nero, prugne, ciliegie, foglie di pomodoro, finocchio, rabarbaro. La caratteristica che lo rende riconoscibile è una nota erbacea di sottofondo. Al palato è ampio e profondo, con aromi di more e ciliegie e tocchi erbacei e terrosi.

curiosità

Nella maggior parte delle zone vitivinicole del mondo, il Merlot è accompagnato dal Cabernet Sauvignon, con il quale dà vita all'assemblaggio noto come taglio bordeaux.

MERLOT DEL FRIULI D.O.C. 750 ML
LE VIE DELL'UVA

Vino di colore rosso vivace, profuma di mora e note vegetali. Di medio corpo e buona acidità, conclude con un gradevole fruttato.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI
Piatti succulenti e saporiti,
come il vitello tonnato, il pollo
al curry, il pulled pork, il filetto
alla Wellington.



TEMPERATURA DI SERVIZIO
18-20°C

Le Vie dell'Uva

COCKTAIL ROSSI PER OGNI STAGIONE



Con il Merlot puoi divertirti a preparare tutti i più classici cocktail al vino rosso, a partire dalla Sangria. Sono una proposta adatta a ogni stagione, compresi quelli a base di tequila, ingrediente di grande tendenza

RED SPLASH, MERLOT + TEQUILA

Per un delizioso drink a base di Merlot e Tequila, opta per un Red Splash, cocktail creato dai mixologist statunitensi. Riempi uno shaker con del ghiaccio e aggiungi 5 ml di limone (un cucchiaino da caffè), 5 ml di succo d'agave e 5 ml di succo di lime. Scegli un Merlot giovane e non troppo robusto e uniscilo al Tequila nella proporzione di 5 cl per parte. Agita per qualche secondo e servi con una scorza di limone nel bicchiere.

PROVA IL BORDIJ

Altra proposta interessante, in stile in questo caso francese, è il Bordij, che si prepara unendo 6 cl di Merlot, 1 cl di Cognac e 9 cl di crème de Cassis. Agita il tutto e versa in un calice da vino ampio, assieme al ghiaccio: il gioco è fatto.

LA SANGRIA INCONTRA IL MERLOT

I sentori di mirtilli, more e ciliegie del Merlot ispirano un cocktail profumato e seducente, liberamente ispirato alla Sangria, per il quale servono 1 bottiglia di Merlot, 200 g di frutti di bosco, 2 cucchiaini di zucchero di canna, 1 limone, 1 cucchiaino di chiodi di garofano e qualche foglia di menta. Metti a macerare, per circa un'ora, i frutti di bosco con mezzo bicchiere di vino e lo zucchero. Successivamente, versa il composto così ottenuto in una brocca e unisci il restante Merlot, mescola bene in modo da far sciogliere lo zucchero, aggiungi il limone tagliato a fette (o spremuto) e i chiodi di garofano. Lascia riposare per circa un'ora in frigo, quindi servi in bicchieri da vino con ghiaccio, qualche frutto di bosco e foglioline di menta.

IL BUONGIORNO SI VEDE DAL MATTINO.



Croissant Saper di Saponi Selex.

Preparati con le migliori materie prime, uova di galline allevate a terra, lievito madre e più di 60 ore di lievitazione.

  | prodottiselex.it



IL MEGLIO DI 

3 consumi green

Piccoli trucchi
per rispettare
l'ambiente

Scola la pasta, sto arrivando! Quante volte diciamo o sentiamo questa frase... E in effetti in cucina l'operazione di scolare è molto frequente: non solo la pasta, anche la mozzarella, oppure i legumi dopo la cottura. Ebbene, questo semplice gesto può diventare una **scelta positiva per l'ambiente**

se, invece di buttare l'acqua appena scolata, la conserviamo per impieghi utili e intelligenti. Qualche esempio? "Riciclarla" in cucina, usarla per bagnare le piante, trasformarla in un ingrediente non solo economico, ma anche inaspettatamente gustoso. Senza sprecarne una goccia.

DALLA MOZZARELLA ALL'ERICA

Ami le piante? Non butterai mai più l'acqua di vegetazione della mozzarella, dopo avere visto i risultati se la usi per bagnare le piante acidofile. Quali sono? In casa calla e clivia, in giardino erica, mimosa, gardenia, camelia, ortensia, magnolia, rododendro, azalea. Diluisci il liquido di una busta di mozzarella in un litro d'acqua e innaffiale: saranno felici, perché si abbassa il pH del terreno. E le ortensie diventano più blu...



L'INGREDIENTE SEGRETO

L'acqua della pasta si presta a un sacco di usi perché, durante la cottura, assorbe amido e sali minerali: sostanze preziose che la rendono un ottimo ingrediente da utilizzare in altri piatti. Non solo per diluire e rendere cremosi pesti e sughi, anche per fare la pizza o il pane in casa: una volta raffreddata, usala per diluire il lievito, conferirà all'impasto una morbidezza, e un sapore, molto particolari. Il pane fatto con l'acqua della pasta, inoltre, si conserva più a lungo (e quindi si spreca di meno).

ACQUA MONTATA

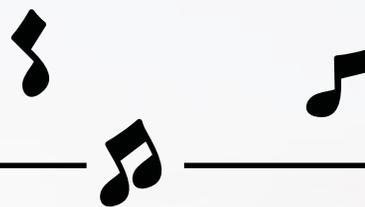
Si chiama aquafaba e si monta a neve come l'albume dell'uovo. Non è altro che l'acqua di bollitura (poi raffreddata) dei legumi, o quella di vegetazione se li compri in scatola. Ma attenzione, non tutti vanno bene: no a borlotti&Co, troppo saporiti, sì a ceci e cannellini, più delicati. Per fare le meringhe, si montano 100 ml di aquafaba con 125 g di zucchero e un cucchiaino di limone. Per la maionese, frulla 100 ml di aquafaba con un cucchiaino di aceto e uno di senape, poi, continuando a montare, aggiungi a filo 200 ml di olio di semi di girasole.



Città

IL TOUR

Venezia, non solo carnevale



Un amore appassionato a Venezia è il tema di

J'adore Venise

di Ivano Fossati, cantata, oltre che dall'autore, da Enrico Ruggeri e Loredana Bertè. La versione della Bertè è diventata un cult, celebrato anche nella colonna sonora di **Chiamami col tuo nome** di Luca Guadagnino.

Tra capolavori nascosti, ma anche opere d'arte moderne, alla scoperta di luoghi inaspettati: baccari, gondolieri e artigiani mantengono vivo lo spirito più autentico della città. E a prezzi ragionevoli...

Dire carnevale è dire Venezia, ma dire Venezia a febbraio non significa solo passerelle di maschere in piazza San Marco. Anzi: proprio gli appuntamenti a tema sparsi un po' ovunque in città possono essere un buon motivo per scoprire una città più vera, viva e popolare. Fatta non solo da e per i turisti.

VIA DALLA FOLLA

Stanchi di fare la coda al Campanile o alla Basilica di San Marco? Prendete il vaporetto e approdate all'**isola di San Giorgio**. Vi aspetta l'ultima opera di Andrea Palladio e una pace olimpica. In alternativa, il **circuito Chorus** (www.chorusvenezia.org): biglietto unico e ingresso a 16 chiese della città che sono altrettanti scrigni di opere d'arte. San Sebastiano, con gli affreschi del Veronese, o la quattrocentesca Santa Maria dei Miracoli. E poi San Polo, i Frari con la celeberrima Assunta del Tiziano, ma anche Santa Maria dell'Orto e Sant'Alvise, in una zona poco turistica di Cannaregio, dove ritrovare la Venezia più autentica. Sempre da queste parti, si può passeggiare in **Campo dei Mori**, dove numerose botteghe e gallerie mostrano la vitalità di una delle capitali mondiali dell'arte, anche di quella contemporanea. A Cannaregio merita senz'altro una visita anche il **Ghetto**, con le sue cinque sinagoghe (tre sono visitabili) testimonianza della varietà culturale della città.

IN GIRO PER BOTTEGHE

Un altro itinerario nella Venezia meno consueta, ci porta in alcune botteghe di artigiani che continuano, interpretandole in chiave moderna, le antiche attività legate al mare e alla lavorazione del legno. Si può cominciare da uno squero (**cantiere**) da cui escono le **gondole e le altre imbarcazioni tipiche**. Quello di Della Toffola (rio di San Trovaso, Dorsoduro 1097, tel. 0415229146) e quello di Tramontin (www.tramontingondole.it) distano poche centinaia di metri l'uno dall'altro, mentre non lontano da San Marco ha la sua bottega Paolo Brandolisio (Castello 4725, tel. 0415224155), costruttore di remi e forcole (gli scalmi). Le sue opere sono strumenti di lavoro per i vogatori, ma non sfigurano neppure in un salotto, come autentiche sculture. Se invece di una barca vera e propria preferite **un modellino assolutamente perfetto**, la vostra meta è il negozio-laboratorio di Gilberto Penzo (calle Seconda de Saoneri



Isola di San Giorgio



San Sebastiano

dove dormire

• Hotel Amadeus

Rio Terà Lista di Spagna 227
Tel. 0412206000 www.hotelamadeusvenice.it
Viciniissimo alla stazione ferroviaria, nel cuore del popolare sestiere di Cannaregio.

• B&B Gli Angeli

Castello 2161, tel. 3392828501 www.gliangeli.net
A poca distanza dall'Arsenale e dai principali monumenti della zona est. Un piccolo albergo gestito dalla gentilissima Sonia, che mette tutti a suo agio grazie a un servizio impeccabile.



www.veniceboats.com), massimo esperto di imbarcazioni veneziane. Se poi, al posto dei cappelli falso-gondolieri volete un autentico pezzo unico a prezzo non esorbitante, potete fare un salto nella **minuscola bottega** di Giuliana Longo (calle del Lovo, www.giulianalongo.com). Dal tricornio al panama l'indirizzo giusto è questo. Infine, in uno dei luoghi di passaggio più battuti dai turisti, un'autentica "macchina del tempo" ci riporta alla Venezia del primo '700: la Farmacia Santa Fosca (Strada Nuova, Cannaregio 2234, tel. 041720600). Accanto al moderno negozio di medicinali, esiste un'autentica spezieria barocca interamente rivestita in legno, con bellissime statue, intagli, decorazioni, con i vasi e gli strumenti dell'epoca. Un interno veneziano da non perdere.

ALL'OMBRA DEI BÀCARI

Se pensate che la scelta per un pasto a Venezia si giochi solo nell'alternativa tra un ristorante a 5 stelle e il MacDonaldis di piazza San Marco siete fuori strada. In città esistono ancora i **Bàcari, ristoranti e trattorie tradizionali a prezzo interessante** e con menu rigorosamente locali: sarde in saor, baccalà mantecato, bigoli in salsa, folpéti... accompagnati da un'ombra di vino Soave. Ecco alcuni indirizzi: Dalla Marisa (Cannaregio 652b, tel. 041720211), vicino all'ex macello, ora sede universitaria, è tanto rinomata tra i veneziani che è sempre meglio prenotare. Al Bacco (Cannaregio 3054, tel. 0415256093) è un'autentica vecchia osteria. La Patatina-Al Ponte (Campo San Polo 2741, tel. 0418221530) gode di un'ottima posizione, non lontano dai percorsi turistici. Interessante anche il ristorante Gam Gam (Cannaregio 1122, www.jewishvenice.org), proprio all'entrata del Ghetto, con i suoi assaggi di cucina kasher. Ottimo anche per i vegetariani.

info/app

- www.venezianaunica.it

Questo sito di informazioni del comune vi permetterà di acquistare il City Pass che consente di accedere con un unico strumento ai mezzi di trasporto, all'offerta culturale e turistica cittadina e a molti altri servizi utili.

- **MyPass Venezia**

App gratuita, consente di calcolare il percorso giusto per ottimizzare tempo e denaro. Disponibile su su IOS e Android.

Chicche da non perdere



Carnevale di Venezia 2023

Le manifestazioni e gli eventi del carnevale veneziano sono previsti dal **4 al 21 febbraio 2023**, ma già da gennaio si comincia a respirare un'aria diversa, le piazze si popolano di affascinanti maschere, le calli e le piazze si riempiono di coriandoli e i canali veneziani si illuminano di luci. Tra gli eventi da non perdere: il Grand Opening del Carnevale sull'acqua a Cannaregio, il Concorso della maschera più bella, la Caccia al tesoro in piazza San Marco, il Corteo della festa delle Marie, il Volo dell'Angelo. Protagoniste del Carnevale sono le maschere: dalla **bauta**, bianca, priva di naso e bocca, che viene indossata sia da uomini che da donne (la versione femminile si chiama moretta), al **medico delle peste**, dal caratteristico lungo naso. Per i bambini, è possibile partecipare a un corso di decorazione di maschere del Carnevale di Venezia: un maestro artigiano mostrerà l'antica arte della creazione di maschere veneziane, raccontando storie e aneddoti interessanti. www.carnevale.venezia.it

Il Leone vichingo

I leoni in marmo che si trovano all'ingresso dell'Arsenale furono portati a Venezia nel '600 dal Pireo, il porto di Atene. Pochi sanno che il leone di sinistra presenta sulla spalla e sul fianco alcune iscrizioni runiche, ossia nella lingua dei Vichinghi. Come mai? L'autore delle scritte era sicuramente un mercenario Variago, popolazione scandinava che forniva la guardia scelta dell'imperatore bizantino. Mandato in Grecia nell'XI secolo per reprimere una rivolta, di cui parla appunto l'iscrizione.

La Libreria Acqua Alta

In una laterale di Campo Santa Maria Formosa, la Libreria Acqua Alta è un luogo magico, che si distingue per l'originale soluzione ideata per proteggere dal fenomeno dell'acqua alta la sua massiccia mole di volumi. I libri sono infatti stipati in arredi alternativi, quali **vasche da bagno e imbarcazioni dal fascino tipicamente veneziano**. Qui è possibile scovare una grande quantità di titoli prevalentemente di seconda mano o fuori catalogo; tra le varie sezioni, trova spazio un ampio catalogo riservato alla città e alle meraviglie che la rendono unica al mondo. Calle Longa S. Maria Formosa, 5176/b, aperta tutti i giorni dalle 9.00 alle 20.00.



IL MEGLIO PER
IL TUO CANE?

**Amico Mio
Selex
Expert.**



**LA SCELTA GIUSTA È
ANCHE LA PIÙ SEMPLICE.**



  | prodottiselex.it

LA SCELTA GIUSTA.

CONSIGLI PER LA SPESA



Nella ciotola, tutto il tuo amore

Solo ingredienti selezionati per la linea Selex di alimentazione per cani e gatti, che comprende anche prodotti per i diversi stili di vita e alimenti privi di cereali e glutine

Amico Mio Selex è la linea dedicata alla nutrizione e al benessere dei nostri amici a quattro zampe.

I prodotti alimentari, sia per cane sia per gatto, sono divisi per taglie ed età e preparati con **ingredienti selezionati, senza coloranti e no cruelty tested.**

Ci sono per esempio le **crocchette** con **pollo e manzo** per cane adulto di taglia media o grande arricchite con **vitamine A, D3,**

E, in diversi formati, così come quelle rivolte ai cani più piccoli, a scelta tra **pollo** e **manzo**, **manzo** e **verdure**, **agnello** e **selvaggina**. Oltre alle crocchette, troviamo anche una raffinata selezione di **bocconcini**, **mousse** e **paté**, declinati in gustose ricette, disponibili in diversi pack, comprese le pratiche confezioni monodose. La linea comprende inoltre **prodotti per l'igiene e per la pulizia del pelo**, formulati per garantire massima delicatezza.





Per i diversi stili di vita

Prendersi cura del proprio cane e gatto significa anche saper scegliere la dieta funzionale più adatta alle sue necessità.

Per questo **Selex** ha affiancato alla proposta di base **Amico Mio Expert**, un assortimento di prodotti alimentari diversificati oltre che per età, razza e peso, anche **per stile di vita**.

Per i cani più attivi propone, per esempio, **Amico Mio Expert Active**, mentre per i gattini che stanno muovendo i loro **primi passi** non c'è niente di meglio di **Amico Mio Expert Junior Gatto**, con pollo e tacchino, per aiutare il nostro micio a diventare grande. Selex ha pensato anche a cani e gatti in **sovrappeso**, con gli alimenti **Expert Light**, così come a quelli **più anziani (Expert Senior)**.

I prodotti della linea **Amico Mio Expert** sono preparati con **carni fresche, senza coloranti e no cruelty tested**, e arricchiti con vitamine e sali minerali, ideali per una dieta completa ed equilibrata.

La linea "grain free"

Amico Mio Selex ha ampliato la sua offerta con una proposta di alimenti **"grain free"**, ossia **privi di cereali e glutine**, anche questa diversificata per cani e gatti e per taglia.

Expert Grain Free con **anatra** contiene il 25% di carne di anatra ed è specificamente formulato per rispondere alle esigenze di cani di **taglia media e grande** che necessitano di seguire una dieta gluten free, assicurando un alimento completo per il consumo quotidiano.

Amico Mio Selex Expert Grain Free con **pollo e tacchino** è invece studiato per cani di **taglia media e piccola**. Contiene più del 20% di carni bianche ed è anch'esso senza cereali e **senza glutine**.

Naturalmente Selex ha pensato anche ai gatti, con **Amico Mio Selex Expert Grain Free** con **anatra**. Contiene il 35% di carne di anatra ed è consigliato per i gatti che non tollerano cereali e glutine. Inoltre è arricchito con metionina e taurina, aminoacidi essenziali per i nostri esigenti felini, e con una particolare forma di fibra insolubile che aiuta a mantenere la corretta igiene orale.

Insomma, una risposta per ogni esigenza, calibrata sulle necessità di ogni giorno, sullo stile di vita ma anche sulle preferenze dei nostri amici animali. Da Selex, con amore.



FAI DIVENTARE UNA STAR IL TUO AMICO PELOSO

Come su un set fotografico

Vuoi trasformare il tuo cane o il tuo gatto in un fotomodello? Prendi una sua foto, ritagliala e inserisci il suo musetto nello spazio bianco di una delle due cornici sottostanti.

Eccolo pronto per finire in prima pagina...





Da leccarsi i baffi

Per mantenere il gatto in buona salute bisogna seguire alcune regole di corretta alimentazione, senza trascurare i suoi gusti e la sua indole

Cibi mirati e bilanciati, secchi e umidi, differenziati in base a età, razza e stile di vita: tra i prodotti in commercio non c'è che l'imbarazzo della scelta. Ecco una piccola guida per nutrire al meglio il nostro gatto di casa.

PER IL CUCCILO, CALCIO E FOSFORO

Nel giro di appena sette mesi, un gattino diventa adulto e la sua crescita prosegue ancora fino a circa un anno (a seconda delle razze). Nella prima fase, il micio cambia completamente, si sviluppa e cresce a un ritmo velocissimo. Per questo è indispensabile nutrirlo bene, con prodotti di qualità studiati appositamente per il cuccio-

lo, che favoriscano la sua salute e una crescita armoniosa. **Dopo lo svezzamento, il micino ha bisogno di cibo più proteico e più calorico di quello indicato per un gatto adulto.** Ma anche di **quantità più elevate di calcio e fosforo**, nelle giuste proporzioni. Il suo cibo deve anche essere arricchito di **Dha**, un acido grasso fondamentale per lo sviluppo del cervello.

PER L'ADULTO, SCEGLIERE CASO PER CASO

Dopo l'anno di età, il gatto è adulto e deve mangiare in modo equilibrato, con le giuste quantità di proteine, sali minerali e vitamine. Attenzione: un'alimentazione di sola carne non sarebbe abbastanza bilanciata.

CROCCANTINI, VIA LIBERA

Non è vero che i croccantini possono causare cistite o calcoli, come alcuni sostengono. Un alimento secco formulato correttamente è tanto efficace nella prevenzione di problemi specifici quanto un alimento umido. Per gatti con prodotti urinari, renali, ma anche cardiopatici o allergici, esistono cibi con funzioni curative, sia secchi che umidi, che devono però essere prescritti sempre dal veterinario.



Il cibo può variare in base alla razza e allo stile di vita.

Un micio che vive all'aperto ha bisogno di cibi più energetici rispetto a uno che sta sempre in casa. Anche il gatto casalingo, però, deve muoversi e giocare, magari stimolato dagli umani.

Un'alimentazione particolare può essere consigliata per i **gatti sterilizzati**, ovvero per la grande maggioranza dei felini urbani.

Cibi che contrastano la formazione di boli di pelo o ne favoriscano l'espulsione sono indicati soprattutto per gli **animali a pelo lungo**.

Infine, poiché il gatto mangia poco e spesso, occorre fare attenzione a lasciargli sempre a disposizione piccole quantità di cibo. Le crocchette si prestano a questa necessità, a condizione che siano sempre accompagnate da una ciotola di acqua pulita.

PER IL MICIO SENIOR, CIBO PIÙ DIGERIBILE

I gatti cominciano a essere considerati anziani attorno ai 7-10 anni di età, ma esistono importanti differenze in relazione alla razza: un siamese, per esempio, è molto più longevo di un persiano. Anche la genetica e la storia di ogni singolo individuo influenzano la durata del ciclo di vita del gatto.

Tanti problemi di salute connessi all'età oggi possono essere risolti o tenuti sotto controllo anche grazie ad alimenti specifici. I criteri principali da tenere presente

nella nutrizione del gatto anziano sono: **cibo altamente digeribile, molta fibra e abbondanza di sostanze antiossidanti**, che contrastano i danni dell'invecchiamento.

Il pasto deve essere particolarmente appetibile, per stimolare le capacità olfattive e gustative che negli esemplari anziani sono ridotte. Se il gatto si avvicina al cibo, ma non mangia o mangia troppo poco, bisogna fare controllare dal veterinario che non abbia stomatiti, gengiviti, tartaro o qualche altro problema che influisce sull'appetito.

In generale, qualunque cambiamento nel menù deve avvenire in maniera graduale, così che il gatto abbia modo di abituarsi.

NON SOLO PESCE

Una dieta prolungata di solo pesce crudo potrebbe causare una deficienza di vitamina B1, con ripercussioni a carico del sistema nervoso. Il pesce, infatti, contiene un enzima (la tiaminasi) che distrugge questa vitamina. Non va bene neppure dare al gatto il tonno in scatola destinato agli umani, perché è troppo ricco di sale. Anche se il pesce è presente negli alimenti per gatti, non può comunque rappresentare l'unico cibo o essere proposto tutti i giorni. La regola di base è variare sempre.



TUTTO PER FARLI SENTIRE DEI SUPEREROI? Amico Mio Selex.



LA SCELTA GIUSTA
È ANCHE LA PIÙ SEMPLICE.

  | prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.

CICLAMINI, SEMPRE CON NOI

Anche d'inverno,
è sempre possibile
godere
della fioritura
della natura
grazie a queste
piante, gradite
ospiti delle nostre
case e dei nostri
davanzali

di Simonetta Chiarugi
www.aboutgarden.it

I ciclamini in inverno sono sempre una buona idea, sia da regalare sia da utilizzare per riempire di colore gli appartamenti o i balconi.

Il ciclamino appartiene alla famiglia delle Primulaceae ed è dotato di un grande tubero nero e piatto che funziona da organo di riserva e che ne garantisce la sopravvivenza per molti anni. Quello che viene venduto nei negozi e nei vivai è frutto di

incroci e selezioni del *Cyclamen persicum*, specie spontanea originaria delle isole mediterranee.

In natura i ciclamini crescono nei luoghi di sottobosco dove la luce del sole è filtrata in estate dai rami degli alberi. Per questo in casa vanno tenuti per brevi periodi, solo quando fuori fa molto freddo, e comunque lontano dalle fonti di calore.

SI ANNAFFIANO COSÌ

Per preservare i ciclamini dalle muffe è importante non bagnare la parte centrale da cui partono gli steli. Meglio annaffiarli per immersione: preparate una bacinella piena di acqua a temperatura ambiente, immergete i vasi fino all'orlo e lasciate assorbire l'acqua per qualche minuto. Poi, lasciate sgocciolare il vaso per mezz'ora prima di riposizionarlo sul portavaso.

.....



COME COLTIVARLI

Nel periodo invernale coltivateci in casa, collocandoli in un ambiente luminoso e non riscaldato (corridoi di scale, verande, stanze molto fresche) o vicino a una finestra esposta a nord (senza sole o con sole di mattina e tardo pomeriggio).

Portateli all'esterno non appena le temperature notturne saliranno sopra ai 15 gradi. Se scegliete di coltivarli in vaso, travasateli in un contenitore più grande dove le loro radici potranno svilupparsi liberamente, in un terreno soffice e drenato.

Ricercate anche in terrazzo o in giardino le medesime condizioni di ombra garantite dalla natura alle piante selvatiche e mantenete umido il terriccio, aggiungendo di tanto in tanto acqua nel sottovaso, senza esagerare perché soffre di marciume radicale come del resto tutti i tuberi.

Per garantire una fioritura prolungata, **eliminate i fiori appassiti** altrimenti andranno a seme decretando poi l'inizio del periodo di riposo. Per farlo **tirate i gambi con uno strappo deciso, afferrandoli saldamente.**



COME FARLI RIFIORIRE

Ricordate che il ciclamino è una pianta perenne, non trattatela dunque come fosse una pianta annuale buttandola nel cassonetto a fine ciclo vegetativo.

Dopo aver goduto per tanti mesi della sua fioritura, è normale ritrovarsi in vaso una pianta stanca e di brutto aspetto, motivo per il quale spesso si pensa sia giunta l'ora di sbarazzarsene. Ma resistete, non allarmatevi se con le temperature più calde il ciclamino perderà tutte le foglie,

SOLO TERRACOTTA

Avete notato che i vasi dei ciclamini sono sempre in terracotta? Niente plastica, perché la terracotta è un materiale poroso e lascia traspirare l'umidità in eccesso, nemica del bel tubero.



è solo andato a riposo: **tenetelo al fresco, lontano dal sole, con i primi freddi potrebbe stupirvi con nuove e inaspettate fioriture.** Se però vivete in una località con estati davvero molto calde, sarà molto difficile che il vostro bulbo di ciclamino possa sopravvivere, ma tentar non nuoce. Se volete raccogliergli il seme, ricordate di non eliminare tutti i fiori, dovrete però attendere almeno tre anni dalla semina per vedere fiorire le nuove piantine.



Un piatto sfizioso
per ogni momento?
Pinsa Saper di Saperi.

CON
LIEVITO
MADRE

- Stesa a mano
- Cotta su pietra

Pronta per essere gustata
come e quando vuoi.

La scelta giusta è quella che facciamo insieme.

   | prodottiselex.it

**Saper di
Saperi®**

IL MEGLIO DI 

CON IL CUORE IN MANO



Per San Valentino, ma anche in qualsiasi occasione come piccoli doni pieni di affetto, due idee dalla forma romantica realizzate con materiali poveri e riciclati: carta da pacco e fogli di giornale



Pensieri dolcissimi

Un regalo dolce e irresistibile, facile da realizzare e di grande impatto. Basta della **carta da pacchi di riciclo**, su cui disegnare le sagome di tanti cuoricini, di circa 10 cm di altezza. Dopo averle ritagliate, vanno appaiate a due a due e forate lungo il perimetro, a circa un centimetro dal bordo: si può usare la perforatrice, ma va benissimo anche un grosso ago. A questo punto, si cuciono i bordi con ago e filo di lana, oppure si fa passare un cordoncino colorato. Prima di completare la cucitura, inserire **una manciata di confettini colorati** e poi chiudere. Volendo, si può personalizzare il pacchetto con una scritta, oppure con un timbro.

Fiorisce l'amore

Un'idea romantica, da realizzare con **la polpa di carta e qualche bustina di semi di fiori**. Si comincia riducendo a piccoli pezzi delle pagine di quotidiani, carta da cucina, tovaglioli di carta. Si mette il tutto a bagno per una notte in una ciotola di acqua con del colorante alimentare rosso, poi si riduce in poltiglia con un frullatore a immersione. Ora bisogna scolare l'acqua in eccesso con un colino e poi mescolare al composto il contenuto di 2 o 3 bustine di semi di fiori. Lavorando su un grande telo asciutto, inserire piccole quantità del composto in una formina da biscotti a cuore, premere bene, togliere la formina e lasciare i cuori sul telo per circa un'ora. Trasferirli su un altro telo asciutto e fare essiccare all'aria per 24 ore, cambiando spesso il telo per evitare muffe. Da regalare in un cartoncino come nella foto, pronti per fiorire!

<http://www.serendipityrefined.com/2015/02/hand-made-flower-seed-paper-plantable.html?pref=pi>



VINI ITALIANI SELEZIONATI

Le Vie dell'Uva.



**Vini bianchi, rossi, rosati, spumanti
e proscchi, la scelta giusta
dalle migliori cantine d'Italia.**

  | prodottiselex.it

Le Vie dell'Uva

Spazio per sé

COPPIA

MOMENTI TUTTI PER NOI

Lasciare che i figli giochino da soli,
oppure affidarli a una persona fidata
per qualche ora, fa bene alla coppia.
Non solo a San Valentino...



Tornare a fare i fidanzati, ogni tanto, si può. Anzi, si deve. Sbagliato, infatti, sommergere i nostri figli di attenzioni a scapito del partner. Ad affermarlo è Robin Alexander, pedagogista all'Università di Cambridge. La sua indagine rivela che il baby-stress da overdose di cure genitoriali è dietro l'angolo. «Sovraccaricati di stimoli, non hanno più il tempo di fare i bambini» sottolinea l'esperto. Bambini che conducono «una vita da robot, dove non hanno nemmeno un minuto di tempo libero e quando lo hanno sono presi dall'ansia».

TRA ASSENZA E TROPPIA PRESENZA

Anche in Italia, uno studio effettuato presso la Clinica Paideia di Roma ha dimostrato che il bombardamento degli impegni extra-scolastici, che i genitori organizzano proprio per non lasciare i bambini inattivi, aumenta decisamente lo stress dei figli, anzi rappresenta un fattore di rischio: in età adulta potrebbero sviluppare vari disagi psicologici, attacchi di panico inclusi. Ovvio, non si tratta di fare un assoluto dietrofront e abbandonarli a loro stessi. Semmai, **mediare tra l'assenza e una presenza eccessiva**. Conferma la psicoterapeuta Roberta Schiralli: «Lasciare i figli anche un po' da soli e permettere che si annoino, che sperimentino la sensazione del vuoto, dell'adesso che cosa faccio, è il miglior sistema non solo per abbassare il loro tasso di ansia, ma anche per aiutarli a sviluppare da soli la loro creatività». Risultato? Una maggiore libertà per i genitori, che possono riprendersi senza sensi di colpa maggiori spazi personali.

SOLO PER DUE

Il ristorante più piccolo del mondo ha un solo tavolo, accetta due persone a pasto e si chiama **Solo per due**. Si trova nella casa che fu del poeta latino Orazio, appena fuori Rieti, e il cibo è il punto di partenza per trascorrere una serata magica, con piatti, musica e fiori scelti secondo i desideri della coppia. E il cameriere appare solo se viene chiamato con una campanella. Il pasto dura 4/5 ore, non perché lo chef sia lento, ma perché tra un piatto e l'altro si ascolta musica (anche dal vivo), si visita lo splendido giardino, si leggono le storie degli innamorati arrivati qui da tutto il mondo
www.soloperdue.it



STRATEGIE PER UNA SERA

Rivalutare il potere affettivo dei nonni. Non solo come semplici baby-sitter, ma come figure speciali: se voi come genitori dovete imporre dei "no", ai nonni invece è permesso trasgredire-viziare i nipoti, avendo meno responsabilità educative. Una volta ogni tanto va benissimo. Organizzarsi con altre coppie di amici. Magari riunendo i figli in una casa e prenotando per la serata una babysitter. Meglio ancora un animatore: anche loro passeranno una serata di svago diversa.

Darsi il cambio con gli altri genitori.

A turno, ciascuna coppia tiene per una serata i bambini di tutto il gruppo. Provare con le Banche del Tempo, i cui centri sono molti diffusi.

Si tratta di associazioni in cui gli iscritti si scambiano ore di tempo per aiutarsi.

In pratica basta iscriversi per ricevere una specie di libretto assegni tempo con cui si prelevano e si versano ore. In altre parole, se avete bisogno di qualcuno che vi tenga i bambini, troverete senz'altro chi è disposto a farlo, in cambio di prestazioni "a tempo", che voi offrirete ad altri associati **www.associazionenazionalebdt.it**

PRIVACY IN CASA E FUORI

Quando ci sono bambini in casa, il confine tra essere una coppia e una famiglia si fa incerto. **È d'obbligo rafforzare i confini**. Voi non dovete essere troppo intrusivi nel loro mondo e loro nel vostro. Quindi, nessun timore nel dire ai vostri figli (magari perché l'indice di confusione in salotto è quasi al limite): «Mamma e papà vogliono stare da soli per un po' adesso». È anche un modo per comunicare che vi volete bene, che siete una coppia. Questo li rassicurerà, li farà molto felici. Allo stesso modo comportatevi nelle uscite. Per i bambini è molto più sano avere di fronte dei genitori che fanno anche la coppia, piuttosto di due individui che s'immolano per i figli, senza dare l'impressione di amarsi reciprocamente. Anche perché se iniziate a considerarvi soltanto come genitori, il matrimonio può facilmente infilarsi in un vicolo cieco. Mettere in secondo piano il proprio rapporto per il bene dei figli è un grave errore. Si può davvero rischiare di smarrirsi in un solo ruolo, dove non c'è più spazio per vivere la vita in due, ravvivando la passione e l'amore.

IL BALCONE SBOCCIA D'INVERNO

Otto piante da esterno che fioriscono nonostante il clima avverso



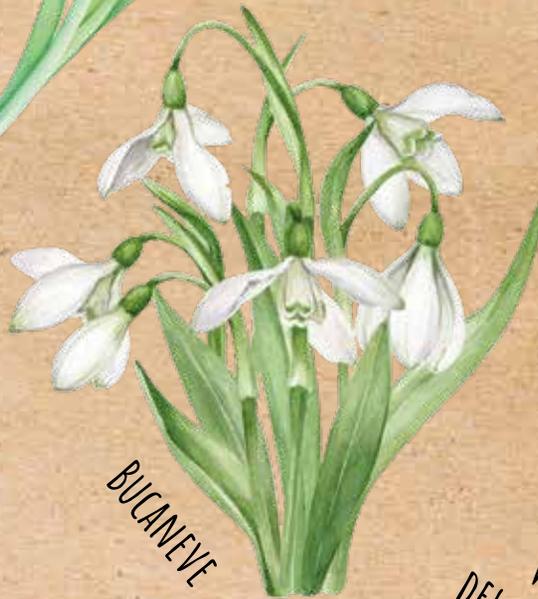
NARCISO CEDRIC
MORRIS



CALICANTO



LONICERA



BUCANEVE



CAMELIA



CICLAMINO



VIOLA
DEL PENSIERO



ELLEBORO

La sostenibilità che fa sorridere.



Nuovi tubetti 100% riciclabili
e senza astuccio in carta, per essere
ancora più amici del Pianeta.



LA SCELTA GIUSTA.



prodottiselex.it

UN PIACERE PER INTENDITORI.



Cioccolato Saper Di Saponi Selex.
Blend selezionati di fave di cacao
in 4 pregiate proposte.



IL MEGLIO DI **SELEX**