

# SPESA & CASA



**gala**  
Ogni scelta è per te

## *Yogurt protagonista*

**MENÙ SANO  
E SFIZIOSO**

**IL BOUQUET  
FAI DA TE**



Numero 3  
Maggio/Giugno 2020

**EDITORE**

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

**DIRETTORE RESPONSABILE**

Guido Gabrielli

**REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO**

PULSA SRL

**PUBBLICITÀ**

SERI JAKALA  
via C. Tenca 14 - Milano  
via F. Santi 1/2 - Nichelino (TO)  
Tel. 011 6897565

**STAMPA**

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

**HANNO COLLABORATO:**

Simona Acquistapace, Auro Bernardi,  
Simonetta Chiarugi, Maria Teresa Frisa,  
Francesca Negri, Simona Pifferi,  
Dora Ramondino, Alessandra Valli

**FOTO:** Auro Bernardi, Simonetta Chiarugi,  
Simona Pifferi, Shutterstock

## IN QUESTO NUMERO

- **4 VISTO DA VICINO**  
Yogurt, con vivo piacere: è un superfood, da gustare da solo o in tante preparazioni dolci o salate
- **10 NUTRI LA TUA CULTURA ALIMENTARE**  
Come mangio: il nuovo portale che promuove l'educazione alimentare
- **12 MANGIARE SANO**  
Il menù più sano e sfizioso: ispirato alla Dieta Mediterranea, con 5 ricette in 5 salse golose
- **18 LA PROPOSTA DI SELEX**  
La tua ricetta Muffin alle ciliegie Natura Chiama Selex
- **21 I VINI**  
Lazio, i vini dei papi sempre più apprezzati da tutti
- **24 IL TOUR**  
Benvenuti in Ciociaria, tutta da scoprire



**CON IL NUOVO SITO GALA,  
LA FEDELTA' INIZIA ONLINE.  
ISCRIVITI SU GALASUPERMERCATI.IT**



**SALDO PUNTI**

Controlla i punti della tua carta Gala Club



**LISTA DELLA SPESA**

Crea la tua lista della spesa aggiungendo i prodotti dalle ricette o manualmente



**CATALOGO PREMI**

Tanti premi ti aspettano: scopriili e prenotali online



**DONA PUNTI**

Donà i tuoi punti a un'altra carta Gala Club



**OTTIENI PIÙ PUNTI**



**CONTENUTI PREFERITI**

Aggiungi gli articoli del magazine e le ricette preferite alla tua raccolta



28

12



34

## 28 FASE PER FASE

Insolito chignon, come raccogliersi i capelli con originalità

## 30 IL VERDE

Romantico o minimal, il bouquet fai da te: per le spose, oppure per decorare la casa

## 34 ANIMALI CHE PASSIONE

Cosa fare se il gatto graffia o morde: come aiutarlo a canalizzare i suoi istinti in maniera corretta

## 37 RICICLO

Tappi, mai più senza: di sughero o di plastica, possono essere riciclati con successo

## 40 LIFE STYLE

In tavola all'aria aperta: in terrazza o in giardino, idee per apparecchiare con stile e semplicità

## 42 CREATIVITÀ

Colori antistress, via libera alla fantasia, stop alle tensioni



40

Per suggerimenti, commenti e richieste scrivete a [redazione@pulsapublishing.it](mailto:redazione@pulsapublishing.it)



# Yogurt, con vivo piacere

Grazie alla sua ricchezza di lattobacilli amici del benessere, è un superfood, cioè un alimento-medicina. Da mangiare da solo o in tante gustose preparazioni, dolci o salate

**N**ato per caso, è arrivato al premio Nobel. Lo yogurt, infatti, secondo la leggenda la prima volta si è formato da del latte dimenticato al caldo in un otre di capra, migliaia di anni fa. Diffusosi con successo tra le popolazioni balcaniche e mediterranee, nel 1906 ha fruttato il premio Nobel al microbiologo russo Ilya Ilyich Metchnikov, ricercatore dell'istituto Pasteur. Fu lui il primo a studiarlo in laboratorio per cercare di scoprire il segreto della longevità delle popolazioni bulgare che ne facevano largo consumo. E fu lui a isolare il *Lactobacillus bulgaricus*, uno dei batteri responsabili della fermentazione del latte, che ancora oggi è l'ingrediente fondamentale, insieme allo *Streptococcus thermophilus*, di ciò che secondo la normativa italiana si intende per yogurt.

### MANGIARLO VIVO

La presenza di microrganismi vivi è la caratteristica fondamentale dello yogurt: devono essere presenti in quantità elevata, vivi e vitali fino al consumo. Al momento dell'acquisto, sull'etichetta devono comparire le scritte "yogurt" e "fermenti lattici", oltre che la data di scadenza: in Italia varia tra 30 e 40 giorni dalla data del confezionamento. Prima lo si mangia, meglio è, per evitare che si perda la vitalità del prodotto.

### PERCHÉ FA BENE

Lo yogurt è più nutriente del latte da cui deriva ed è una preziosa fonte di proteine, fosforo, calcio, potassio e di tutte le vitamine del gruppo B. Con la fermentazione ad opera dei lattobacilli, il lattosio del latte viene trasformato in acido lattico, che è benefico per la nostra flora intestinale e mantiene a livello ottimale il pH dell'apparato digerente. Non solo: la compresenza di lattosio e acido lattico facilita l'assorbimento del calcio e del fosforo: 150 g di yogurt forniscono un terzo dell'apporto giornaliero raccomandato di calcio.

I grassi dello yogurt sono più digeribili di quelli del latte: sono infatti "omogeneizzati", ovvero ridotti in microgocce più facili da assorbire.

Molto importante: sperimentazioni cliniche hanno dimostrato che lo yogurt può essere consumato senza problemi anche da chi è intollerante al lattosio. Infatti, anche se il lattosio non è completamente assente, i fermenti forniscono l'enzima necessario alla sua digestione.

{ "C'è qualcosa di strano in questo yogurt".  
"Non è yogurt, è maionese".  
"Ah, bene. Allora è buona". }  
(dal film Notting Hill)

### NON SOLO YOGURT

Una variante dello yogurt che riscontra molto successo per la sua consistenza densa è lo **yogurt greco**. La differenza è nel processo di colatura: lo yogurt normale viene filtrato due volte, quello greco addirittura tre, risultando più cremoso e consistente.

In commercio sono oggi molto diffusi anche i cosiddetti lattici fermentati probiotici: si tratta di prodotti cui sono stati aggiunti microrganismi più resistenti del *Lactobacillus bulgaricus* e dello *Streptococcus thermophilus* agli attacchi dei succhi gastrici. Per esempio diverse specie di *Bifidobacterium*, in grado di raggiungere l'intestino dove si moltiplicano e contrastano lo sviluppo di batteri negativi.

### LABNÉ E OLIVE

Nei paesi mediterranei del Vicino Oriente, lo yogurt è spesso consumato in forma addensata, nota come *laban* o *labné*. Per ottenerlo, viene raccolto in un doppio involucro di mussolina o garza, lasciato scolare, appeso a un supporto, da 3 a 6 ore, secondo la densità desiderata. Alla fine somiglia quasi a un formaggio fresco e cremoso da consumare al naturale o condito con aromi freschi tritati (prezzemolo, aglio, coriandolo, menta, olio, sale e pepe). Da provare con olive nere scaldate con un filo d'olio e sale.





# In cucina, con fantasia



## CROSTINI

- Preparate dei crostini spalmando sul pane un cucchiaino di yogurt e aggiungendo una fettina sottilissima di cipolla, uno spicchio di limone bio con la buccia e mezzo cucchiaino di caviale o di uova di lompo.
- Unite 150 ml di yogurt con 100 g di farina di mandorle, 4 tuorli di uova sode setacciati, 150 ml di latte e 600 ml di brodo di pollo. Mescolate il tutto, aggiungete 50 g di polpa di pollo lessato e sfaldato. Scaldate a fuoco basso e servite con crostini.

## SALSE

- La più nota è lo tzatziki greco. Mescolate 125 ml di yogurt con 3-4 cm di cetriolo a pezzetti (senza semi), 1 spicchio d'aglio e qualche foglia di menta fresca ben tritati. Tenere in frigo e servire con pesce, insalate miste o spiedini di agnello.
- La raita indiana si ottiene frullando nello yogurt pezzetti di cetriolo, scalogno, polvere di curry, semi di cumino e prezzemolo. Si abbina ad agnello, pollo, curry vegetariani.
- La maionese bulgara si prepara con yogurt, cipolla, cetriolini sott'aceto, tuorli di uova sode, curry in polvere.
- Legate con yogurt gli ingredienti del Guacamole, la salsa messicana di origine azteca a base di avocado.

## CRÊPES

- Farcite le crêpes con salmone affumicato e yogurt mescolato ad aneto tritato. Oppure, spalmatele con yogurt mescolato con curry in polvere o, in versione dolce, con frutta fresca a pezzetti.

## DESSERT

- Mescolate 100 g di pecorino fresco con 450 g di yogurt. Incorporate 150 g di panna montata e qualche fragola schiacciata, per colorare di rosa la crema. Da servire in coppette con fragole intere.

## DA BERE

- Diluite lo yogurt con pari quantità di acqua gassata molto fredda. Salate leggermente, agitate bene e servite con semi di cumino tostiti. Per un cocktail analcolico, frullate il preparato con frutta fresca, fragole, frutti di bosco o succo di verdura (carote, sedano ecc.).

## ALTRE IDEE

- Per la prima colazione, arricchite lo yogurt con miele, frutta fresca a pezzetti, confetture, muesli, fiocchi di cereali, gocce di cioccolato.
- Mescolate lo yogurt alla crema base del gazpacho di pomodori e verdure, poi mettete in frigo.
- Servite il gulasch classico con 2 o 3 cucchiaini di yogurt fresco mescolato con erba cipollina.
- In generale, se aggiungete lo yogurt a caldo in qualche preparazione, fatelo a fine cottura, senza farlo bollire per non distruggere la sua carica vitale.



### BIFIDUS DRINK FRUTTI DI BOSCO

Della linea Vivi Bene Selex, contiene BB-12 Bifidobacterium, resistente all'azione dei succhi gastrici.



**YOGURTISTA**  
40 ricette naturali da fare in casa: si trovano su Yogurtista, di Virginia Repetto (Nomos, 19,90 €).



### FROLLINI SUPER

Con farina di riso e yogurt, i Frollini della linea Vivi Bene Selex sono naturalmente dolci, senza zuccheri aggiunti.



### SCRUB ALLO YOGURT

In una ciotola mescolate 2 cucchiaini di yogurt, 2 di bicarbonato e un po' di latte. Da massaggiare sulla pelle umida con movimenti circolari e risciacquare con acqua tiepida.



### FROZEN YOGURT

Si trova nelle yogurterie specializzate, ma si può preparare a casa frullando 500 g di yogurt bianco, 150 ml di latte, 80 g di zucchero e il succo di 1/2 limone. Mettere in freezer per un paio d'ore, mescolando spesso.



### COSMETICI BATTERICI

Esiste una linea di cosmetici che sfrutta il potere riequilibrante dei batteri "buoni" per detergere, nutrire e deodorare la pelle: [www.motherdirt.com](http://www.motherdirt.com).



#### INGREDIENTI PER 8 TARCELLETTE

- 250 g di biscotti secchi • 100 g di burro fuso
- 150 g di cioccolato bianco • 150 g di yogurt intero al naturale
- 75 g di panna • 3 g di gelatina in fogli
- 150 g di frutti di bosco misti • foglie di menta

## TARCELLETTE AL CIOCCOLATO BIANCO



- 1 Tritare bene i biscotti con il mixer, unire il burro e mixare di nuovo.
- 2 Foderare con il composto, premendo, 8 stampini da 7 cm, rivestiti con carta da forno. Porre in frigo.
- 3 Sciogliere il cioccolato a bagnomaria e portare la panna a ebollizione. Sciogliere la

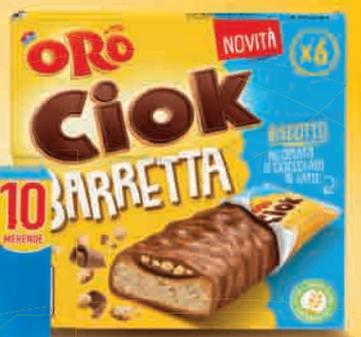
gelatina (ammollata in acqua fredda e ben strizzata) nella panna, emulsionare al cioccolato e lasciare intiepidire. Incorporare lo yogurt e lasciare in frigo per 4 ore.

- 4 Farcire i gusci di biscotto con la ganache bianca, decorare con frutti di bosco e qualche fogliolina di menta.

dal 1956

# ORO

TUTTO  
IL BUONO  
CHE VUOI


**MERENDA GOLOSA?**  
DA OGGI ARRIVA ORO CIOK SOFT,  
IL NUOVO SNACK MORBIDO E RICCO  
DI PEPITE AL CIOCCOLATO.

**• PROVALO! •**





# BUONO perché...



100% ITALIANO

PORTA GUSTO E  
BENESSERE A COLAZIONE



...E GOLOSITÀ  
A MERENDA



FATTO CON  
I CHICCHI MIGLIORI,  
RISPETTANDO  
L'AMBIENTE



# COME MANGIO

Il portale che promuove  
l'educazione alimentare

 **comemangio.it**



# Nutri la tua cultura alimentare

Il Gruppo Selex sostiene la ricerca dell'Università Cattolica con un nuovo portale dedicato all'educazione alimentare: [comemangio.it](http://comemangio.it)

È online il nuovo sito [www.comemangio.it](http://www.comemangio.it) realizzato dall'Università Cattolica ALTIS e la Facoltà di Scienze Agrarie, Alimentari e Ambientali della sede di Piacenza, sostenuto e promosso dal Gruppo Selex e le sue insegne.

## SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO

Nutrirsi in modo corretto è il migliore aiuto per affrontare le sfide di tutti i giorni con la giusta energia. Il **benessere dell'organismo**, infatti, dipende dalle nostre **scelte alimentari quotidiane**. Ma per selezionare nel modo più corretto è importante essere consapevoli e sempre informati su quali siano i cibi che rientrano in una **dieta equilibrata**, che migliori la salute e il benessere psico-fisico. E questo è l'obiettivo di **comemangio®**, un progetto che

vuole **sostenere la ricerca sulle modalità di corretta alimentazione**.

## QUALITÀ DELL'INFORMAZIONE

**Comemangio.it** è una piattaforma di condivisione delle conoscenze: tutti i suoi contenuti sono a cura di docenti, studenti e ricercatori esperti del settore dell'Università Cattolica, che si occupano anche del loro aggiornamento grazie a una costante attività di ricerca.

## EDUCAZIONE PER IL CONSUMATORE

Il progetto **comemangio.it** coinvolge i prodotti alimentari a marchio del distributore del Gruppo Selex: sulle confezioni sarà veicolato il logo e il sito web.

**Scopri di più su [www.comemangio.it](http://www.comemangio.it)**

SE CONOSCO COME MANGIO, SCELGO PIÙ RESPONSABILMENTE E VIVO MEGLIO

**COSA C'È NEL SITO:**



**La dieta mediterranea**

Una sana alimentazione basata sulla piramide alimentare.



**I gruppi alimentari**

Conoscere gli alimenti e i nutrienti per una scelta più consapevole e salutare.



**Questioni di etichetta**

Una guida per fare una scelta consapevole al momento dell'acquisto.



**DIETA MEDITERRANEA**

è sinonimo di sana alimentazione e di un corretto stile di vita e si basa sul consumo nelle corrette porzioni:

**Quotidiano:** verdura e frutta; cereali e derivati (meglio se integrali); latte e derivati (preferendo quelli a basso contenuto di grassi), legumi, olio extravergine di oliva e frutta secca/semi (nelle corrette quantità).

**Settimanale:** pesce, uova e carne (preferendo quella bianca).

**Moderato:** carne rossa, salumi e insaccati, dolci, bevande zuccherate.



**GRUPPI ALIMENTARI**

“Frutta e verdura” e “Cereali e derivati” sono i principali gruppi alimentari su cui si basa la Dieta Mediterranea.

Gli alimenti e le bevande che consumiamo ogni giorno presentano una specifica composizione in termini di nutrienti, che permette di caratterizzarli e suddividerli in “gruppi alimentari”. Ciascun gruppo comprende cibi molto diversi tra loro, accumulati da caratteristiche nutrizionali e compositive simili.



**QUESTIONE DI ETICHETTA**

L'etichetta è la carta d'identità dei prodotti.

Comprende tutte le informazioni e permette di:

**aiutare il produttore** a comunicare meglio i suoi prodotti, aiutare il **consumatore** a fare scelte consapevoli al momento dell'acquisto, interpretare il **valore nutrizionale degli alimenti**, **conservare gli alimenti** correttamente, pianificare al meglio la spesa e **ridurre gli sprechi** a casa.

**News e articoli scientifici**

Su comemangio.it sono inoltre presenti news e articoli scientifici.

**Miti sfatati:** una rubrica sui falsi miti dell'alimentazione... svelati! Ecco qualche esempio: La pasta fa ingrassare? Durante la gravidanza bisogna mangiare per due? La frutta va mangiata lontano dai pasti?

**Consigli:** suggerimenti utili per tutti i giorni in tema alimentare, come le porzioni corrette, i metodi corretti di conservazione dei cibi, e strategie per contrastare gli sprechi alimentari...

**Tempo di...** un aggiornamento costante sulla frutta e la verdura di stagione.



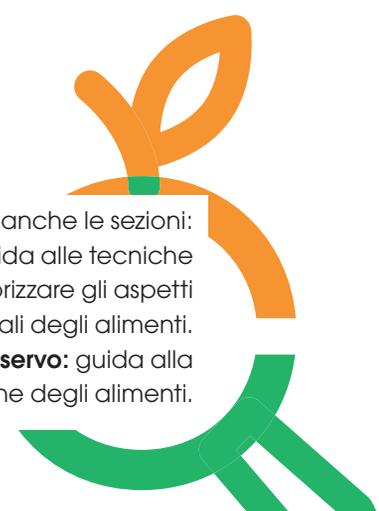
**La dieta mediterranea**

è il modello alimentare più studiato e riconosciuto dal mondo scientifico per gli effetti positivi sulla longevità e i benefici per la salute?

**Sull'etichetta**, nella lista degli ingredienti, sono messi in evidenza gli allergeni? Importantissimo per chi è allergico o intollerante a glutine, crostacei, uova, latte, fave, arachidi....

**Una porzione al giorno** di frutta secca ti aiuta a rimanere in salute? Sì, 30 g al giorno (non di più, per non eccedere con le calorie) di noci, mandorle, nocciole, pistacchi... sono i tuoi alleati per prevenire il rischio di malattie cardiovascolari.

Presto, online anche le sezioni:  
**Come cucino:** guida alle tecniche di cucina per valorizzare gli aspetti nutrizionali degli alimenti.  
**Come conservo:** guida alla conservazione degli alimenti.



# IL MENÙ PIÙ SANO E SFIZIOSO

È quello ispirato alla Dieta Mediterranea, il regime alimentare che combina alla perfezione la gola e la salute, grazie alla sua ricchezza di ingredienti freschi e alla giusta proporzione tra i principi nutritivi. Ecco uno schema settimanale più, alle pagine seguenti, 5 piatti in 5 salse: ovvero 5 ricette equilibrate che fanno venire l'acquolina in bocca

Foto e ricette di Simona Pifferi

Frutta e verdura  
di stagione sono  
la base di un sano  
regime alimentare

# PIANO SETTIMANALE

Un esempio di come organizzare i menù per sette giorni secondo la Dieta Mediterranea

## Lunedì

### PRANZO

Gnocchi al pesto, ricotta con insalata di finocchi e ravanelli

### CENA

Branzino al cartoccio con rosmarino e limone, broccoletti saltati con chicchi di melagrana, un panino

## Martedì

### PRANZO

**Strascinati con pesto di rucola e nocciole**, insalata di ceci, sedano e rapa

### CENA

Filetto di orata al cartoccio con capperi e timo, spinaci saltati, un panino

## Mercoledì

### PRANZO

Panino con tonno al naturale, pomodoro e cetriolo, ratatouille di verdure al forno

### CENA

**Scaloppine in salsa agrodolce**, patate al forno

## Giovedì

### PRANZO

Tortiglioni integrali conditi con peperoni, zucchine e rosmarino; lenticchie allo zenzero

### CENA

**Merluzzo con salsa al curry**, insalata di sesamo e ravanelli con semi di sesamo tostati, un panino

## Venerdì

### PRANZO

Insalata d'orzo con melanzane, pomodori, basilico e cubetti di feta

### CENA

Straccetti di pollo saltati con peperoni e curcuma, panino di segale, insalata di radicchio

## Sabato

### PRANZO

Penne al pomodoro, frittata con fiori di zucca, insalata mista di stagione

### CENA

Zuppa di verdure, **involtini green al formaggio**, un panino

## Domenica

### PRANZO

Riso con bocconcini di tacchino marinati nella soia, saltati con zucchine e semi di girasole; insalata mista

### CENA

Roast beef con patate al vapore, **crema di riso con salsa di fragole**

5 RICETTE DEL MENÙ NELLE PAGINE SEGUENTI

### COLAZIONE E SPUNTINI

La colazione è uno dei pasti più importanti: si può iniziare la giornata con **una spremuta o una centrifuga di frutta, latte fresco o yogurt e fette biscottate integrali (oppure pane di segale o cereali integrali)**.

Sono consigliati **un paio di spuntini**, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio: **uno yogurt alla frutta**, oppure **un frutto di stagione (o una ciotola di fragole o ciliegie)** oppure **30 g di frutta secca**.

## INVOLTINI DI VERDURE

### INGREDIENTI

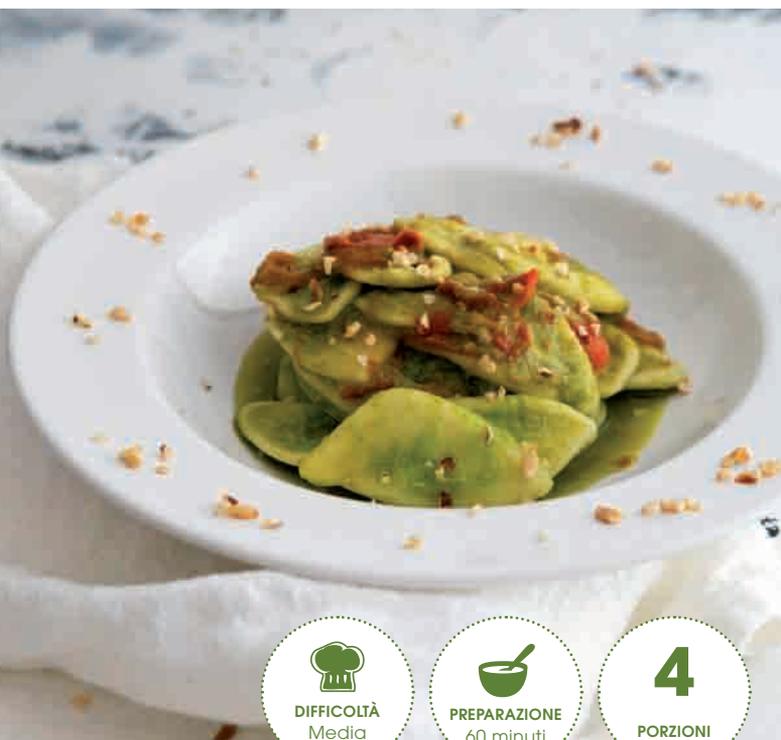
- 2 zucchine • 2 carote • germogli
- 1/2 limone • olio extravergine di oliva
- 100 g di yogurt greco • 50 g di ricotta di capra o pecora • menta fresca qb

### PREPARAZIONE

- 1 Lavare le zucchine, spuntarle e tagliarle in senso verticale, in modo da ottenere delle fettine. Grigliarle e tenerle da parte. Tagliare le carote a fiammiferi.
- 2 In una ciotola amalgamare lo yogurt, la ricotta, la menta tritata, il succo di mezzo limone, un filo d'olio, sale e pepe.
- 3 Stendere il composto sulle fette di zuccina, aggiungere dei bastoncini di carota e dei germogli, arrotolare.



## STRASCINATI CON PESTO DI RUCOLA E NOCCIOLE



### INGREDIENTI

#### Per gli strascinati

- 700 g di semola di grano tenero • acqua tiepida qb (350 ml circa)

#### Per il pesto

- 100 g di rucola fresca • 100 ml di olio extravergine di oliva
- 50 g di nocciole • 1 spicchio d'aglio • 100 g di parmigiano
- sale e pepe qb

### PREPARAZIONE

- 1 Versare su un piano la semola a fontana, fare un buco e aggiungere l'acqua poco alla volta. Impastare fino a ottenere una palla liscia e di buona consistenza. Lasciare riposare per circa 30 minuti sotto un panno di cotone pulito.
- 2 Dopo il riposo, ricavare dalla pasta dei sottili salsicciotti di circa 1 cm di diametro e con il coltello tagliare dei pezzetti lunghi circa 3/4 cm. Con indice, medio e anulare premere nel centro del pezzetto di pasta, imprimendo un movimento rotatorio e tirando verso di sé: attenzione a non fare buchi.
- 3 Lasciare riposare gli strascinati per 5/10 minuti.
- 4 Nel frattempo, raccogliere la rucola, le nocciole, l'aglio e il parmigiano nel frullatore; versare l'olio a filo e frullare fino a quando il pesto raggiungerà la consistenza desiderata. Aggiustare di sale e pepe.
- 5 Cuocere gli strascinati in abbondante acqua salata: saranno cotti quando saliranno sulla superficie dell'acqua. Scolarli mano con una schiumarola e condirli con il pesto.

## MERLUZZO CON SALSA AL CURRY

### INGREDIENTI

- 600 g di filetti di merluzzo freschi o surgelati (4 filetti)
- olio extravergine d'oliva
- aromi freschi
- 1 noce di burro
- 2 scalogni
- 1 dl di vino bianco
- 1 dl di panna
- 1 carota
- 1 cipolla
- curry qb
- sale e pepe qb

### PREPARAZIONE

- 1 In un tegame scaldare un filo d'olio e fare cuocere il merluzzo con gli aromi scelti per circa 20 minuti.
- 2 Nel frattempo, in un altro tegame fare sciogliere il burro e soffriggere gli scalogni tritati finemente. Aggiungere un cucchiaino di curry, mescolare fino a quando sarà amalgamato, versare il vino e fare ridurre della metà. Unire la panna, regolare di sale e pepe, mescolare bene.
- 3 Aggiungere la salsa al curry e servire.



DIFFICOLTÀ  
FACILE

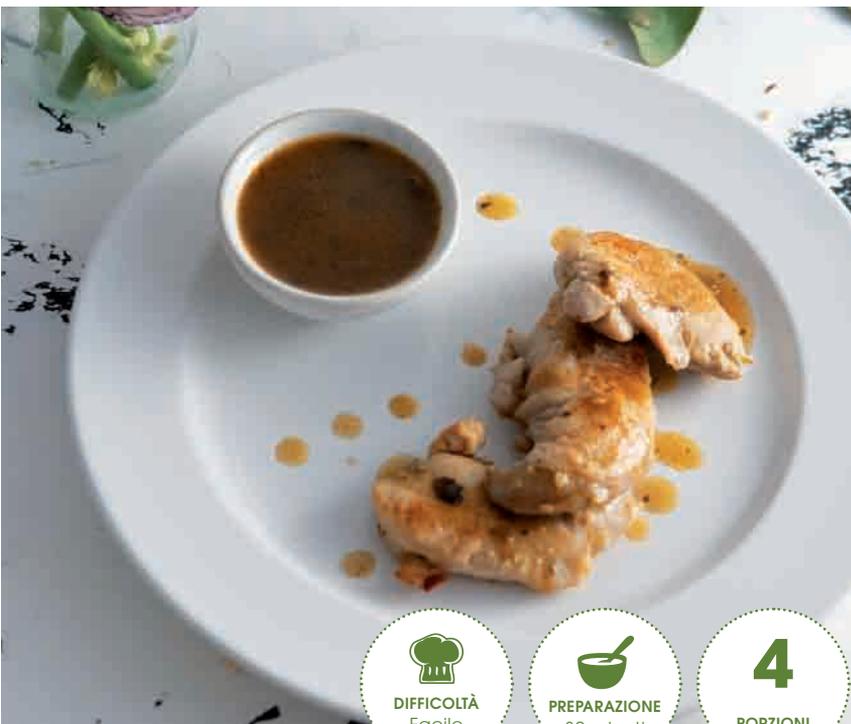


PREPARAZIONE  
30 minuti

4

PORZIONI

## SCALOPPINE IN SALSA AGRODOLCE



DIFFICOLTÀ  
Facile



PREPARAZIONE  
30 minuti

4

PORZIONI

### INGREDIENTI

- 800 g di petto di pollo a fette
- 1 limone bio
- 1 spicchio d'aglio
- farina qb
- 1 noce di burro
- sale e pepe

### Per la salsa:

- 60 ml di aceto
- 100 ml di acqua
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaino di fecola di patate
- 150 g di passata di pomodoro
- 50 g di zucchero
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

### PREPARAZIONE

- 1 Impanare le fettine con la farina e farle rosolare a fuoco vivace con l'aglio, l'olio e il burro, dorandole da entrambi i lati.
- 2 Grattugiare la buccia del limone e tenerla da parte; spremere il succo e versarlo sulle scaloppine, regolare di sale e pepe, abbassare la fiamma e terminare la cottura.
- 3 Sciogliere la fecola in due cucchiaini di acqua (30 ml). Versare l'acqua restante in una casseruola, unendo lo zucchero e il sale, e portare ad ebollizione. Aggiungere l'aceto, la passata di pomodoro, il concentrato di pomodoro, la salsa di soia e infine la fecola sciolta. Mantenere l'ebollizione per alcuni minuti: la salsa è pronta.
- 4 Servire le scaloppine con la salsa.



## CREMA DI RISO CON SALSA DI FRAGOLE



### INGREDIENTI

- 100 g di riso • 40 g di zucchero
- 1 l di latte • 1 baccello di vaniglia

### Per la salsa

- 250 g di fragole • 30 g di zucchero di canna • 20 g di farina di riso
- 1/2 limone • 50 ml di acqua

### PREPARAZIONE

- 1 Mettere in una casseruola il latte, il baccello di vaniglia tagliato in 2 nel senso della lunghezza, lo zucchero e portare a ebollizione. Togliere la vaniglia e aggiungere il riso. Fare cuocere per 1 ora circa, mescolando il composto di tanto in tanto. Spegnerne, versare in 4 ciotole e lasciare raffreddare.
- 2 Mettere in una casseruola le fragole tagliate a pezzetti con lo zucchero e fare cuocere a fuoco basso per 5 minuti. Frullare con un frullatore a immersione.
- 3 Riportare a bollire le fragole, quindi stemperarle con la farina di riso diluita con l'acqua. Mescolare velocemente con una frusta e levare dal fuoco. Aggiungere il succo di limone.
- 4 Servire la crema di riso con la salsa di fragole.

# Vallelata

**CONTINUA L'IMPEGNO  
PER L'AMBIENTE**



*Nel 2020 puliremo gli spazi verdi scelti  
dai consumatori in tutte le regioni d'Italia  
in collaborazione con*



**LEGAMBIENTE**

*Scopri di più su [vallelata.it](http://vallelata.it)*



La tua ricetta proposta da Selex



# MUFFIN ALLE CILIEGIE

## INGREDIENTI

- 130 g di farina 0 • 1 uovo Natura Chiama Selex Filiera di qualità controllata
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 80 ml di latte • 40 g di burro
- 40 g di cacao in polvere • 70 g di zucchero a velo vanigliato • 18 ciliegie Natura Chiama Selex Filiera di qualità controllata

## per il frosting

- 100 g di mascarpone • 3 cucchiaini di marmellata di ciliegie precedentemente passata nel setaccio • 100 g di ricotta già setacciata • 90 g di zucchero a velo



## PREPARAZIONE

- 1 Mescolare la farina con il lievito, il cacao in polvere e lo zucchero a velo. In un'altra ciotola mescolare i liquidi: il burro fuso, l'uovo sbattuto e il latte. Unire i liquidi poco per volta alla ciotola dei solidi e amalgamare il tutto.
- 2 Mettere in uno stampo per muffin i pirottini monouso. In ognuno, versare 1-2 cucchiaini di composto, aggiungere 2 ciliegie snocciolate in pezzi e coprire con altri 2 cucchiaini di composto.

3 Cuocere in forno già caldo a 180° per circa 15-20 minuti. Fare raffreddare i muffin.

4 Intanto, preparare il frosting mescolando il mascarpone con la ricotta e lo zucchero a velo. Inserire la marmellata di ciliegie spennellandola sulle pareti della sac à poche, riempire con il composto al mascarpone e poi spremere dei ciuffi sui muffin. Decorare ciascuno con una ciliegia.

## FRUTTA E UOVA DI QUALITÀ CONTROLLATA

Frutta e ortaggi Natura Chiama Selex di Filiera di Qualità Controllata provengono dalle zone più vocate e sono coltivati secondo precise tecniche a **basso impatto ambientale** con un controllo attento di tutte le fasi di produzione. L'assortimento della frutta comprende agrumi, numerose varietà di mele e di pere e si amplia durante l'anno grazie all'arrivo puntuale di tanti prodotti di stagione, come **le ciliegie, colte al giusto grado di maturazione**. Come riconoscerle? Dal logo Filiera di Qualità Controllata che si trova su ogni confezione.

Non solo frutta e verdura. L'assortimento di **Natura Chiama Selex Filiera di Qualità Controllata** comprende anche, oltre al pollo da allevamento senza utilizzo di antibiotici, le uova fresche, da **allevamenti italiani che non utilizzano antibiotici dalla nascita e da galline allevate a terra**, la cui alimentazione è esclusivamente vegetale e **ogm free**.



**Filiera di Qualità Controllata**



CANTINE

# MASCHIO

Stappa un sorriso



*filod'olio*

**NON SERVE PIÙ SGOCCIOLARE.**



**LA QUALITÀ E IL GUSTO DI SEMPRE, CON MENO OLIO.**



**C'è un mare di possibilità.**

# VINI DA CANTARE

**Il Lazio ha un'antica tradizione vitivinicola, tornata di recente in auge. Dai vini dei Castelli al Frascati al Cesanese, sono oggi prodotti in quantità e qualità, perfetti per accompagnare i piatti della tradizione e non solo**

di Francesca Negri [www.geishagourmet.it](http://www.geishagourmet.it)

**B**en 3 DOCG, 27 DOC e 4 IGT, per oltre la metà bianchi: con 4 milioni di ettolitri, il Lazio è la sesta regione italiana per produzione di vino. D'altronde, è dai tempi dei bacchanali, le feste degli antichi Romani, che il vino scorre a fiumi da queste parti. L'uva da tavola ha la sua sede naturale in pianura, mentre il territorio di origine vulcanica, collinare e soleggiato è la culla di Doc & Co.

## **I CASTELLI ROMANI, STORNELLI DOC**

Alla scoperta delle Doc più celebrate del Lazio, non si può non partire dai Castelli Romani, cantati nei tipici stornelli: qui troviamo vini bianchi a base Trebbiano e Malvasia bianca di Candia, e rossi con Sangiovese, Montepulciano, Cesanese, Merlot e Nero Buono. Adagiata sui Colli Albani e Tuscolani, la zona dei Castelli Romani è celebrata da sempre per la bellezza del suo paesaggio, per le residenze gentilizie e per la bontà dei suoi vini, ammirati e immortalati da poeti, scrittori, musicisti e pittori. Oggi i vigneti sono compresi nel Parco regionale dei Castelli Romani e sono attraversati dall'omonima Strada dei vini.

**Tra i rossi**, il vino **Castelli Romani Doc** è di colore rosso rubino, di sapore rotondo, profumo persistente, vinoso, fruttato. La gradazione è di 11 gradi, mentre il corretto tempo di invecchiamento è di circa 24 mesi. Si serve a una temperatura di **16-18 gradi** ed è indicato per tutto il pasto, soprattutto con piatti tipici locali, carni rosse e bianche.



“L'acqua fa male,  
er vino fa cantare”

**Tra i bianchi**, nominiamo il vino **Colli Albani Doc**: di colore giallo paglierino, ha un gusto amabile,

fruttato, morbido e un profumo delicato. Si serve a una temperatura di circa **9-11 gradi**, assieme a bucatini all'amatriciana, minestre di verdure, piatti di pesce.

### A FRASCATI CON 2 DOCG

Nella zona di Frascati troviamo **2 Docg**, il Frascati Superiore e il Cannellino di Frascati, vino dolce, ottenuti da Trebbiano e Malvasia bianca di Candia.

Il **Frascati Superiore Docg** si presenta con un colore giallo paglierino intenso, mentre il profumo è fruttato con note erbacee. Al palato risulta morbido e fresco, molto aromatico su fondo acidulo. La gradazione di 10,5-11,5 gradi circa, mentre il tempo di maturazione è di alcuni mesi, mai anni. Si serve a **8-10 gradi** ed è ideale in particolar modo per accompagnare piatti regionali laziali: fettuccine con interiora, abbacchio, pollo con i peperoni.

Il bianco **Cannellino di Frascati** è detto così perché si serviva direttamente dalla botticella in cui era conservato, tramite una piccola cannella. È prodotto con le stesse uve del vino Frascati secco, ma vendemmiate più tardi, dopo un naturale appassimento sulla pianta. Ha un colore giallo chiaro con riflessi dorati, delicati aromi floreali, di frutta matura, pesca gialla, albicocca e miele d'agrumi. Al sorso è suadente, in equilibrio tra dolcezza avvolgente e freschezza. Va servito a una temperatura di **12-14 gradi**. È un vino da dessert che trova i migliori abbinamenti con piccola pasticceria secca, formaggi freschi o di media stagionatura.

### EST! EST! EST!, IL NOME PIÙ ORIGINALE

In provincia di Viterbo, a Montefiascone, si produce un vino Doc dal curioso nome di Est!Est!Est!, con uve di Trebbiano e Malvasia bianca di Candia. Le origini di questo nome risalgono al Medioevo, quando il servitore del vescovo tedesco Johannes Defuk, Martino, è incaricato di precederlo, durante la sua visita in Italia, alla ricerca di vini buoni. Trovati i vini doveva scrivere sulla porta della cantina la parola "Est" (c'è, in latino). Arrivato a Montefiascone, assaggiato il vino locale, lo trovò talmente buono

## II CESANESE

### orgoglio di Ciociaria

La Ciociaria, ovvero la provincia di Frosinone, è la patria del Cesane, l'unico autoctono a bacca rossa di tutto il Lazio. Dalle uve cesanesi nascono tre vini che negli ultimi anni si sono messi in evidenza: **la Docg Cesane del Piglio e le Doc Cesane di Affile e Cesane di Olevano Romano**.

Il **Cesane del Piglio Docg** (90% minimo di Cesane di Affile e/o comune) è disponibile anche nella tipologia Superiore e con menzione aggiuntiva Riserva: l'invecchiamento in botti di rovere ne rende più morbidi i tannini e gli conferisce note floreali e fruttate più ampie.

Il **Cesane di Affile Doc** (90% minimo di Cesane di Affile) è disponibile anche nella tipologia Dolce e Riserva.

Il **Cesane di Olevano Romano Doc** (85% minimo di cesane di Affile e/o comune) è disponibile anche nella tipologia Amabile, Dolce, Dolce Frizzante, Superiore e Riserva.

L'abbinamento tradizionale di questi vini è con **salumi stagionati e formaggio Pecorino romano**. Si sposano bene anche con primi piatti con sughi di carne (fettuccine con rigaglie di pollo o al ragù, pappardelle alla lepre, timballo, gnocchi di patate), così come con polenta con salsicce o spuntature di maiale, abbacchio allo scottadito o alla cacciatora, fegatelli di maiale alla griglia, trippe, arrostiti e umidi di pollame e coniglio arrostito. Le bottiglie più giovani sono ideali con le castagne, quelle più o meno dolci e frizzanti con dolci secchi, ciambelle e crostate di frutta.

che scrisse tre volte il segnale convenuto.

Sfoggia un colore giallo intenso e brillante paglierino, mentre al naso è molto aromatico con note di mela Golden e Malvasia. Al palato si presenta sapido, corposo, armonico. Ha una percentuale alcolica di 11 gradi circa e si serve a una temperatura di **8-10 gradi**. Si consiglia soprattutto per accompagnare pesci di lago come anguille e lucci, ma è ottimo con tutti i piatti di pesce e come aperitivo.

DAL 27 MAGGIO AL 21 LUGLIO 2020

# UNA CAREZZA BIO



RISERVATO AI POSSESSORI  
DI CARTA CLUB O GALA CLUB

gala

# Raccogli i punti e regala in cotone biologico

**FINO AL 21 LUGLIO 2020**

**ogni 15€ di spesa**

*(unico scontrino, multipli inclusi)*

**riceverai un bollino**

*Inoltre, acquistando i prodotti segnalati a scaffale*

*(in spesa minima di € 15)*

riceverai **bollini aggiuntivi** per accelerare la tua raccolta.

Al raggiungimento dei bollini richiesti potrai ritirare il tuo premio aggiungendo un piccolo contributo.

**HAI TEMPO FINO ALL' 08/08/2020 PER RICHIEDERE I TUOI PREMI**

## LINEA COTONE BIOLOGICO

I set di “Una carezza bio” sono certificati GOTS (Global Organic Textile Standard), il più importante standard internazionale per la certificazione dei prodotti tessili realizzati con fibre naturali da agricoltura biologica, e che comprende criteri di natura ecologica e sociale applicati ad ogni fase della produzione.

Cotone ottenuto senza l'utilizzo di semi OGM

Coltivazione senza pesticidi, erbicidi o fertilizzanti sintetici

Nessun prodotto sintetico viene usato nelle fasi di trasformazione del fiocco di cotone in tessuto

Tintura con colori vegetali

# Regalati un morbido set per il tuo bagno



**Set asciugamani BIO**  
in spugna | 60x100cm  
+ 40x60cm  
10 bollini + € 3,90



**Telo bagno BIO**  
in spugna | 90x140cm  
15 bollini + € 6,90



**Accappatoio BIO**  
in microcotone con cappuccio  
30 bollini + € 12,90



**Tappeto bagno BIO**  
in spugna | 50x80cm  
15 bollini + € 4,90

Tutti i prodotti sono disponibili nelle varianti colore beige e grigio



DAL 27 MAGGIO AL 21 LUGLIO 2020

UNA CAREZZA  
**BIO**

Erogazione bollini dal 27/05/20 al 21/07/20, termine ultimo per la richiesta dei premi 08/08/2020. Operazione a premi promossa da L'Abbondanza Srl (PG), valida in tutti i Punti Vendita gala aderenti all'iniziativa riconoscibili dal materiale promozionale esposto.

Il regolamento è reperibile presso Pragmatica Plus all'indirizzo [info@pragmatica.plus](mailto:info@pragmatica.plus) o sul **sito [www.galapermercati.it](http://www.galapermercati.it)**



# ROVAGNATI



• PARTNER UFFICIALE •

TRENTO 2020

## il FESTIVAL dello SPORT

La Gazzetta dello Sport | TRENTO

# TAGLIATI PER LO SPORT



## #GUSTAGIOCAEVINCI

Acquista almeno una confezione Rovagnati o 100g al banco gastronomia, conserva lo scontrino e vai su [www.gustagiocaevinci.it](http://www.gustagiocaevinci.it)

## PUOI VINCERE

OGNI GIORNO  
100€ IN GIFT CARD  
PER IL TUO SPORT PREFERITO

OGNI SETTIMANA  
UN WEEK END  
AL FESTIVAL DELLO SPORT

E IN PIÙ

## CI AIUTI A DONARE 20.000€

IN VOUCHER DA 2.000€ PER 10 ASSOCIAZIONI/SOCIETÀ SPORTIVE DILETTANTISTICHE

Concorso aperto alle ASD e SSD (dal 06/04/2020 al 05/07/2020) ed ai consumatori finali (dal 20/04/2020 al 12/07/2020). Assegnazione finale entro il 31/07/2020. Montepremi complessivo 46.400 €. Info e regolamento su [www.gustagiocaevinci.it](http://www.gustagiocaevinci.it)

# Benvenuti in Ciociaria

**Territorio rurale, descritto spesso anche al cinema, è un autentico scrigno di eccellenze naturali, storiche e gastronomiche. Che aspetta solo di essere esplorato**

Testo e foto di Auro Bernardi

Se al mordi-e-fuggi preferite i ritmi lenti e se amate l'Italia "minore", una meta imperdibile è la **Ciociaria**, che corrisponde all'incirca alla provincia di Frosinone. Siamo nel cuore del Lazio più autentico e genuino, tra resti di civiltà antichissime e fiorenti centri abitati con raffinate testimonianze storiche e artistiche. Un territorio a vocazione agricola e pastorale con prodotti gastronomici di rara qualità. Fulcro dell'esplorazione può essere **Arpino**, patria di Marco Tullio Cicerone e uno dei pochi paesi in cui abili artigiani realizzano ancora i calzari che hanno dato il nome alla regione, quelle **ciocie**

usate un tempo da contadini e pastori nella loro fatica, oggi indossate solo nelle numerose feste in costume.

## RIFUGIO DEGLI DEI

La visita di **Arpino** può partire dall'alto, dalla cosiddetta **Civitavecchia**, ossia l'acropoli della città preromana (VII-VI sec. a.C.), circondata da mura megalitiche e con una singolare porta ad arco acuto. Sulla spianata, dall'alto della Torre (medievale) detta di Cicerone, lo sguardo spazia su un panorama magnifico, dal centro storico sottostante a una vasta porzione della valle del Liri. Anche altri centri ciociari presentano resti di mura preromane: **Anagni**, **Ferentino**, **Alatri** e **Atina** le principali e meglio conservate.





PRIVERNO Abbazia di Fossanova



ARPINO Piazza Municipio



TRISULTA Certosa

## DOVE MANGIARE

### Arpino

Ristorante del Gallo, tel. 3921406105

[www.ristorantedelgallo.it](http://www.ristorantedelgallo.it)

Un'istituzione, prima che un luogo di ristoro, documentata dal 1700.

Più tradizionale di così...

### Veroli

Domus Hernica, tel. 0775236047

[www.domushernica.it](http://www.domushernica.it)

Benché giovanissimo, lo chef Mario

Quattrocchi vanta una lunga

esperienza tra cui l'apprendistato

con Gualtiero Marchesi. Una garanzia.

## DOVE DORMIRE

### Arpino

Hotel Cavalier d'Arpino,

tel. 0776850060 [www.cavallierdarpino.it](http://www.cavallierdarpino.it)

Un tre stelle nel centro storico del

paese di Cicerone.

### Veroli

Hotel Relais Filonardi, tel. 0775230645

[www.filonardi.it](http://www.filonardi.it)

Nel centro storico, in un antico

monastero di cui resta ancora

la cappella.

## INFO

tel. 0775211417

[www.ciociariaturismo.it](http://www.ciociariaturismo.it)

## I LUOGHI DELLO SPIRITO

Dall'antichità al medioevo non mancano eredità importanti. A cominciare da quella benedettina. Dal **Sacro Speco** (e **Santa Scolastica**) di **Subiaco** all'abbazia di **Montecassino** è un susseguirsi di luoghi dedicati allo spirito. A unirli, un itinerario da percorrere a piedi o con altri mezzi del turismo lento (bici, cavalli, asini...). Per prima si incontra la grandiosa Certosa di **Trisulti**, immersa in una foresta intatta e rigogliosa di querce e castagni. Da qui si scende all'abbazia di San Domenico a **Sora**, edificata sui resti della villa paterna di Cicerone, per raggiungere poi quella di **Casamari**, gioiello gotico-cistercense. Volendo, si può scendere ancora verso la costa e toccare l'abbazia di Fossanova a **Priverno**. Ma i luoghi della fede che meritano una visita sono anche altri: a **Boville Ernica** si

ammira il presepe scolpito più antico del mondo e il Mosaico dell'Angelo attribuito a Giotto, conservati nella chiesa di san Pietro Ispano. A **Veroli**, invece, la basilica di santa Salomè ospita la settecentesca Scala Santa, replica di quella Lateranense, a Roma.

## SPETTACOLO DELLA NATURA

La millenaria presenza dell'uomo, in Ciociaria non ha mai cancellato le bellezze naturali. Anzi, le ha esaltate. Come nel paese di **Isola del Liri** che deve il suo nome ai due rami del fiume che abbracciano il centro storico e alle due cascate che essi formano a strettissimo contatto con le abitazioni. In particolare la spettacolare Cascata Grande che compie un salto verticale di 30 metri nel cuore del paese. La vicina **Valle dell'Amaseno** è invece nota per i suoi



## CIAM, SI GUSTA

Al cinema la Ciociaria resterà sempre legata al film *La ciociara* (1960) di Vittorio De Sica, dal romanzo di Alberto Moravia, con Sofia Loren che ottenne l'Oscar per la sua interpretazione.

Molto legato a questa regione fu sempre il regista, nato a Sora nel 1901, dove tornava spesso e dove esiste ancora la casa natale.

Altri due grandi attori sono nati da queste parti: **Saturnino** (Nino) **Manfredi** (Castro dei Volsci, 1921) e **Marcello Mastroianni** (Fontana del Liri, 1924). Con Mastroianni e Massimo Troisi, nel 1989 Ettore Scola gira ad Arpino il film *Splendor*, ambientato nel mondo dei cinema di provincia. Di Mastroianni si conosce anche la debolezza per un tipico piatto locale, le sagne che l'attore preferiva nella variante con i ruschi (asparagi selvatici) al posto dei cannellini di Atina.

pascoli e gli allevamenti allo stato semibrado di bufale, pecore e capre da latte. Le bufale forniscono la materia prima per le celebri **mozzarelle**, la **ricotta**, gli **stracchini** e i piatti di carne come lo spezzatino cotto nel vino. Dal latte di capra si ricava invece il gustoso **marzolino**, fresco o stagionato, dal gusto incomparabile. Prodotti da gustare e acquistare al caseificio della cooperativa La Stella di Amaseno di **Patrica**. Il segreto di tanta prelibatezza? Freddi venti di montagna e tiepide brezze marine si alternano qui creando un microclima ideale per lo sviluppo delle erbe aromatiche che entrano nella dieta degli animali. Molti altri i prodotti gastronomici, a cominciare dai vini, molti dei quali autoctoni. Tra i piatti, spiccano quelli di pasta come i **Fini fini alla ciociara**, sottili tagliatelle con condimento di pomodori, cipolla, sedano e basilico, e il ricco **Timballo di Bonifacio VIII**, con funghi, pancetta, uovo, pecorino e verdure. Tra i dessert, il **Panfrutto di Ferentino** e i delicati **Amaretti di Guarcino**.

## Ricetta regionale



### SAGNE E FAGIOLI

#### INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- 600 g di farina (bianca o integrale) • 300 g di fagioli cannellini di Atina Dop
- olio extravergine di oliva qb
- 250 g di salsa di pomodoro • 1 cipolla • 1-2 spicchi d'aglio • ½ peperoncino • 3-4 gambe di sedano

#### PREPARAZIONE

- 1 Impastare la farina con poca acqua fino ottenere una pasta molto consistente. Lavorare energicamente incorporando, se necessario, altra farina e stenderla poi con il matterello fino a ottenere una sfoglia rotonda non finissima.
- 2 Lasciare asciugare la sfoglia, poi infarinarla e arrotolarla. Tagliare la massa con tagli trasversali e manipolarla per ottenere i cosiddetti "maltagliati".
- 3 Cuocere in abbondante acqua salata e togliere la pasta dal fuoco quando, dopo aver ripreso il bollore, sarà venuta a galla. Scolarla, lasciando un po' di acqua di cottura.
- 4 Nel frattempo, lessare i fagioli e insaporirli con il sugo fatto di soffritto di cipolle, aglio, sedano, salsa di pomodoro e peperoncino.
- 5 Unire il tutto alla pasta e servire caldo in una zuppiera di terracotta.

## COME ARRIVARE

### In auto

Autostrada A1 (Milano-Napoli). Da Roma, uscita Ferentino quindi superstrada Frosinone-Sora. Da Napoli uscita Pontecorvo e ss Casilina per Frosinone.

### In treno

Sulla tratta Roma-Napoli di Trenitalia ([www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it)) collegamento alla stazione di Roccasecca con la linea per Avezzano (Aq) che tocca Arpino, Isola del Liri, Sora e altri centri.

### In autobus

Collegamenti da Roma-Stazione Anagnina con i bus Cotral ([www.cotralspa.it](http://www.cotralspa.it)) per Veroli, Boville, Casamari, Isola del Liri, Sora.



## UOVA STREGATE

Sembra un comune uovo alla coque, in realtà è un dessert dal gusto inimitabile. Un dolce al cucchiaino ottenuto con crema di latte, vaniglia, pasta genovese e un goccio di liquore. Riscoperte dalla pasticceria Maria Martino

([www.ledeliziedimaria.net](http://www.ledeliziedimaria.net)) da un'antica

ricetta del 1870 che le suore benedettine

usavano in occasione della Pasqua. Visitare la patria

di Cicerone e non assaggiarle è come non esservi mai stati.



## CERTAMEN CICERONIANUM

Chiunque abbia studiato un po' di latino sa che l'idioma classico per eccellenza è quello utilizzato nei suoi testi da Marco Tullio Cicerone. Motivo per cui nella sua città natale ogni anno si svolge una prova di traduzione e commento cui partecipano centinaia di studenti dell'ultimo anno di liceo provenienti da tutto il mondo.

## ACQUE SALUTARI

Ne soffrirono papa Bonifacio VIII e il sommo Michelangelo e vennero qui a curarsi, con l'acqua delle sorgenti che oggi portano il nome del pontefice ciociaro. Allora era chiamato mal della pietra, oggi si parla di calcoli renali. Fuggi è il centro della Ciociaria più noto al mondo proprio per le acque depurative, scenografia anche del film 8 e mezzo (1963) di Federico Fellini.

Ogni anno il centro termale ospita la manifestazione chiamata Estate fuggina con appuntamenti ricreativi, culturali e sportivi, concerti, balletti e teatro.



## IL GONFALONE DI ARPINO

Ad agosto, 50ª edizione del Palio dei quartieri e delle contrade con giochi e gare come la Corsa delle carriere, quella degli asini, canti e balli in costume tradizionale e la Corsa con la Cannata.

Si tratta di una gara solo femminile che consiste nel percorrere le tortuose e sconcese vie del paese con le ciocie ai piedi e sul capo un'anfora colma d'acqua del peso di 12 kg. Ovviamente bisogna arrivare al traguardo senza farla cadere. Una sorta di prologo al Gonfalone si tiene il 13 giugno con il nome di Costume Ciociaro.

LE CHICCHE  
*Ciociaria*  
DA NON PERDERE

## C'È UNA STRADA NEL BOSCO

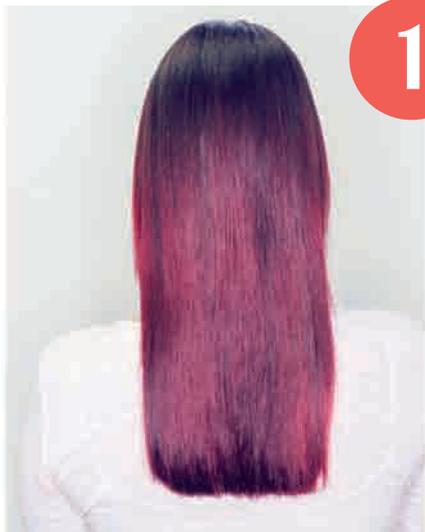
Il fiume Melfa fa da collegamento tra la valle del Liri e quella del Comino. Lungo lo stretto canyon del fiume, in una vegetazione intatta e pozze d'acqua cristallina, corre una strada asfaltata di 14 km chiusa al transito delle auto che va da Roccasecca a Casalvieri. È il cosiddetto Tracciolino, paradiso per chi pratica trekking o mountain bike. Paradiso anche per canoisti e birdwatcher, data la presenza di numerose specie di uccelli tra cui una coppia di aquile.

Al percorso del Tracciolino può essere associata la salita alla chiesa della Madonna di Canneto e all'Eremo di Santo Spirito, scavato nella roccia.



Passo per passo,  
come raccogliersi i  
capelli in un modo  
facile e originale

# Insolito CHIGNON



1

Per realizzare questa pettinatura, i capelli devono essere abbastanza lunghi, oltre le spalle. Pettinateli bene, in modo che non ci siano nodi.



2

Divideteli in due parti, facendo attenzione a lasciare in libertà qualche ciocca sul viso.

3



Dividete la prima metà di capelli in tre parti e intrecciatele tra loro in una treccia morbida, un po' bassa, non "attaccata" alla testa. Se i capelli sono "elettrici" e non si lasciano disciplinare, spruzzate uno spray condizionante. In alternativa, spalmatevi un po' di crema idratante sulle mani, faciliterà l'operazione.

4



Ripetete l'operazione sull'altra metà di capelli, realizzando un'altra treccia morbida. Fermate ciascuna treccia in fondo con un elastico sottile, meglio se trasparente.

5



A questo punto, con le dita "aprite" ciascuna treccia, discostando le tre ciocche tra loro. Il risultato saranno due trecce morbide, un po' disordinate, perfette per creare un look dall'aria romantica.

6



Ora è il momento di passare a creare lo chignon. Avvolgete le trecce sulla nuca, fissandole agli altri capelli con alcune mollette. Nascondete gli elastici all'interno e completate il fissaggio con l'aiuto di qualche forcina. Lasciate qualche ciocca di capelli in libertà.

### VIA LIBERA AGLI ACCESSORI

Per completare la pettinatura, potete sbizzarrirvi. Per un effetto romantico, per esempio, si può fissare allo chignon un fiore con l'aiuto delle forcine. Per un look un po' vintage come nella foto grande, ok a un foulard avvolto sulla testa e legato sotto lo chignon.



**ROMANTICO  
O MINIMAL?**  
*Il bouquet fai da te*

**È la stagione delle spose e nulla vieta di prepararsi da sole questo fondamentale accessorio del matrimonio.**

**Ma anche chi non convola a nozze può cimentarsi, per utilizzarlo magari come importante centrotavola**

di **Simonetta Chiarugi** [www.aboutgarden.it](http://www.aboutgarden.it)

Il bouquet accompagna la sposa nel giorno più importante, rappresenta e definisce il suo stile e si abbina all'abito sia per forma sia per colore. Le composizioni oggi più di tendenza utilizzano i fiori di campo oppure graminacee come l'erba delle pampas; a seconda della stagione, via libera a peonie, dalle e altri fiori romantici, oltre alle immancabili rose, disponibili tutto l'anno. Le più amate sono quelle inglesi, dal fiore carico di petali, morbido e profumato, nei colori pastello declinati nei toni del rosa e albicocca.

### **QUESTIONE DI FORMA**

La forma del bouquet può variare.

Tonda e compatta dona un tocco bon ton e accompagna la sposa più classica.

Il bouquet a cascata è molto romantico e si abbina bene agli abiti a sirena o con strascico, ma si addice solo a chi ha una buona statura.

Chi ama lo stile minimale può scegliere un bouquet con un unico fiore, magari di forma ampia o inusuale; al contrario chi preferisce stupire con l'opulenza opta per un mix voluminoso realizzato con fiori dalle corolle appariscenti: in questo caso, l'abito dovrà essere semplice. Nei bouquet più classici i gambi sono fasciati con tessuto di raso o seta, ma oggi si preferisce lasciarli liberi, semplicemente legati da un nastro di seta chiffon, alto almeno 6 centimetri, che riprende i colori dei fiori.



### **LA BOTTONIERA**

È la piccola composizione di fiori che l'uomo appunta al bavero della giacca.

Riprende i fiori del bouquet della sposa e prevede l'utilizzo di un fiore più grande posto al centro e di altri elementi vegetali più piccoli ai lati. Il tutto andrà prima fissato con fil di ferro sottile, a seguire rifasciato di guttaperca e di raso.

## Si fa così

Con un po' di impegno e manualità potete provare a realizzare magnifici bouquet. Esercitate la vostra fantasia e fate qualche prova, vedrete che i risultati vi sorprenderanno.

### COSA SERVE:

- Cesoie
- Forbici
- Guttaperca verde (nastro per fioristi)
- Fil di ferro sottile da fioristi
- Fiori prescelti
- Nastro di seta alto almeno 6 cm

Pulite i fiori rimuovendo il fogliame dai gambi. Assicuratevi che tutte le lunghezze dei gambi siano uguali, a fine lavoro li taglierete ancora per pareggiarli ulteriormente.

Raccogliete i fiori in piccoli mazzolini di 3 o 4 specie differenti che dovrete legare tra loro con fil di ferro molto sottile; di seguito avvolgeteli con un giro di guttaperca, assicurandovi di non ricoprire i primi 5 centimetri di gambo a partire da sotto la corolla e gli ultimi 15 in basso. La composizione prende forma dall'insieme dei diversi mazzolini, accostandoli tra loro e fermandoli con un ulteriore giro di fil di ferro. Per ultima cosa, bisogna avvolgere il mazzo del bouquet con uno spago per fermare bene i gambi. Si conclude con il nastro di seta, che dovrà essere avvolto sopra spago, fil di ferro e guttaperca.

La preparazione del bouquet è piuttosto lunga, per avvantaggiarvi con i tempi potete preparare i fiori pulendoli dalle foglie il giorno prima della cerimonia e conservare la composizione per qualche ora immergendo i gambi a bagno in acqua fresca, aggiungendo il nastro all'ultimo.



## IL BRACCIALETTO DELLE DAMIGELLE

Riprende i fiori del bouquet il corsage o bridesmaid bracciale, ovvero il braccialetto delle damigelle o delle amiche. È un piccolo e originale accessorio da far realizzare dal fiorista, oppure da preparare con materiali facilmente reperibili.

### Cosa serve:

- Cesoie
- Filo di ferro, sia sottile che più spesso, da fioristi
- Guttaperca (nastro di carta da fioristi)
- Corda o nastrino di raso

Preparate la base del braccialetto con il fil di ferro più spesso, formando due anelli alle estremità.

Unite i gambi dei fiori scelti nello stesso stile delle decorazioni floreali del matrimonio: fatelo con il fil di ferro sottile, che servirà anche a fissarli sul braccialetto. Rifasciate con il nastro di guttaperca o eventualmente di raso e fate passare un nastrino nei due anelli agli estremi della base per chiudere il braccialetto. Il bracciale si prepara poco tempo prima della cerimonia e va conservato fino al suo utilizzo in frigorifero.

**PURÈ FRESCO  
DIMMIDISI.**

**IL GUSTO  
DI COCCOLARSI.**

**SÌ ALLA FRESCHEZZA**

**SÌ ALLA BONTÀ**

**SÌ ALLA PRATICITÀ**

**Dimmidisi**

*Il benessere nasce dalla freschezza.*



**UNA RICETTA SEMPLICE, FATTA CON INGREDIENTI FRESCI  
E ITALIANI: PATATE, LATTE INTERO E PANNA.  
LO TROVI NEL BANCO FRIGO DEL REPARTO ORTOFRUTTA.**



[dimmidisi.it](http://dimmidisi.it)



# Cosa fare se il gatto graffia o morde

**Non è una cosa strana, in natura è un predatore. Ma ora che vive a casa nostra possiamo aiutarlo a canalizzare i suoi istinti in maniera corretta**

di Simona Acquistapace

**M**entre lo accarezziamo e sta facendo le fusa, si ribella e ci graffia. Oppure ci fa gli agguati dietro l'angolo. O ci morde la mano mentre stiamo giocando. Il nostro gatto è un tenero amico che si può trasformare in una belva feroce? Come per tutto quanto riguarda i comportamenti dei nostri animali domestici, la prima domanda da farsi è "Perché lo fa?". Ci aiuta a capirlo Daniela Mercorella, medico veterinario comportamentalista.

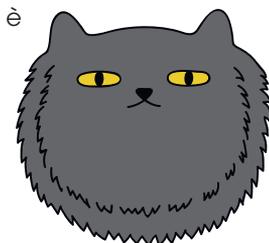
## È UN PREDATORE

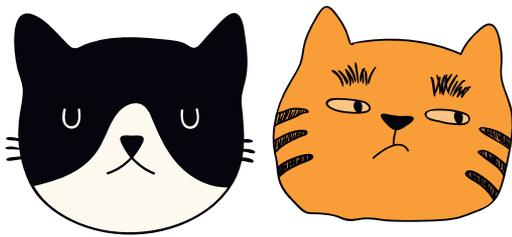
«Occorre considerare l'etologia del gatto, ossia il suo comportamento naturale», premette la specialista. «Il gatto è un predatore, con attività principalmente notturna. Non è un caso che si svegli verso sera, dopo una giornata di sonno, e si "scateni" nel gioco con

gli umani». Certo, l'ambiente domestico non gli consente di esprimere al 100% la sua natura con comportamenti che per lui sono necessità, ma che dal nostro punto di vista non sono accettabili. «Per esempio, il gatto vive la casa in modo tridimensionale, ne esplora tutti i lati, pareti comprese: quando è possibile, sarebbe bene lasciargli spazi da conquistare, magari liberando delle mensole dove possa arrampicarsi senza fare danni», consiglia la veterinaria.

## SE GRAFFIA DURANTE IL GIOCO

Graffiare e mordere sono espressioni del suo comportamento predatorio. Per questo, durante il gioco con gli umani, il gatto può eccitarsi, perdere il controllo e attaccare: a farne le spese spesso sono le nostre mani o le nostre braccia. «Bisogna sapere che è un animale che vuole sempre arrivare alla consumazione del suo istinto, ovvero



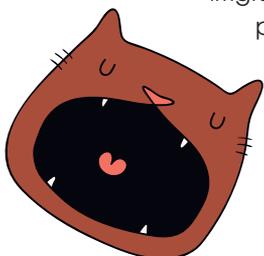


prendere la preda. Se si gestisce in modo sbagliato il gioco, esagerando e sovraeccitandolo, si può arrivare a conseguenze gravi, in un'escalation di aggressività del gatto (come attacchi e agguati a sorpresa), che però è stata innescata e incoraggiata dall'amico umano», mette in guardia la dottoressa Mercorella. Il consiglio? «Meglio non giocare fisicamente con il gatto, a tu per tu. Di gran lunga preferibile è usare degli oggetti, come palline, gomitoli, fili con attaccata una piuma: ognuno di questi può rappresentare agli occhi del gatto una preda e regalargli molte soddisfazioni. Attenzione, però: mai lanciare la pallina verso il gatto. Ne sarebbe turbato: nessuna preda andrebbe mai verso il predatore. La preda scappa, quindi l'oggetto va tirato nella direzione opposta».

Bisogna dedicare ogni giorno del tempo (almeno mezz'ora) a questi tipi di gioco che costituiscono una corretta attività ludica. «Meglio farlo verso le ore serali, così il miccio attiva la sua motivazione predatoria, si stanca e poi è bello soddisfatto e rilassato. Durante il giorno, quando magari il gatto è solo in casa, è consigliabile lasciargli una bottiglietta di plastica bucherellata con dentro delle crocchette: è una "preda" che gradirà molto. La prima volta sperimentate il gioco in vostra presenza, per accertarvi che il gatto riesca a trarne soddisfazione. In alternativa, si possono nascondere le crocchette su una mensola su cui riesce a salire (e dove non può fare danni). Sono modi intelligenti di canalizzare attraverso l'attività ludica la sua attività predatoria».

### SE NON AMA ESSERE ACCAREZZATO

In generale, il gatto non tollera molto le nostre carezze. Anche quando è lui a venire in cerca del nostro contatto, è subito soddisfatto e si infastidisce se si esagera. «Per il miccio, un eccessivo accudimento è fastidioso. Siamo noi ad avere bisogno di accarezzarlo, spesso per scaricare le nostre tensioni, più di quanto sia a lui gradito», spiega la veterinaria. La tolleranza alle manipolazioni è soggettiva, varia da gatto a gatto, ma dobbiamo ricordarci che comunque ogni miccio si può stancare; lo comunica attraverso alcuni segnali di disagio: si lecca il labbro, sbadiglia, si irrigidisce, si mette sul fianco (significa che si prepara ad attaccare), muove la coda, fino ad abbassare le orecchie. Se l'amico umano non capisce e continua ad



### SE IL PROBLEMA È PIÙ SERIO

Fin qui abbiamo illustrato comportamenti che, anche se mal si accordano alla vita in casa e ci danno fastidio (e quindi dobbiamo lavorare nella direzione di ridurli o eliminarli), sono comunque etologici, cioè propri della natura del gatto. Diverso il caso quando i comportamenti sono patologici, con iperattività, iperaggressività e attacchi incontrollabili: in questo caso, bisogna rivolgersi a un professionista, che si può trovare sul sito della Fnovi, Federazione nazionale ordini veterinari italiani ([www.fnovi.it](http://www.fnovi.it)).

accarezzare, il gatto comprende che l'unico modo per interrompere la manipolazione è graffiare: non solo lo farà, ma la volta successiva, avendo dedotto che è il sistema giusto per farvi smettere, anticiperà la graffiatura. «Meglio fermarsi ai primissimi segni: se si è sensibili ai suoi segnali e si anticipa lo stop alle carezze, si evita che il gatto si prepari all'attacco. Anzi, l'ideale è procedere per abitudine, anziché per sensibilizzazione: coccolarlo per pochi secondi e poi smettere. A poco a poco, accetterà di più le carezze», assicura la dottoressa.

Ovviamente, tutti i componenti della famiglia devono agire allo stesso modo: una comunicazione chiara e coerente aiuta la gestione serena della convivenza quotidiana.

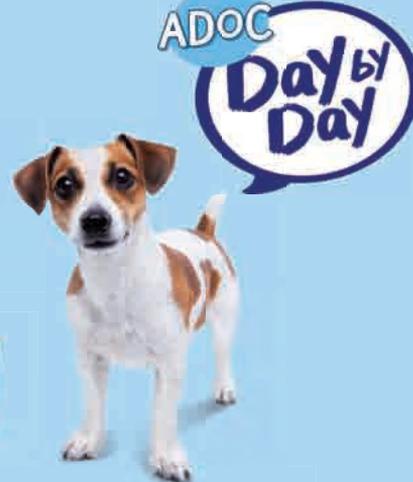
### COSA FARE DOPO IL GRAFFIO O IL MORSO

Se, nonostante tutte le buone strategie messe in campo, al gatto scappa un graffio o un morso, la cosa giusta da fare è interrompere immediatamente e momentaneamente la relazione, allontanandosi. In questo modo si "spegne" la carica conflittuale dell'animale.

Non bisogna invece ricorrere a punizioni che lo frustrano oppure al contrario eccitano, senza alcuna utilità. No anche al "NO" esclamato ad alta voce: certo ottiene l'effetto di spaventarlo e allontanarlo, ma stimola la sua competitività (i gatti sono molto competitivi!), per cui resta carico, anzi addirittura aumenta la sua conflittualità.

# ADOC<sup>®</sup>

Il marchio **ADOC** nasce come linea di alimenti con **ingredienti 100% naturali, senza coloranti o conservanti aggiunti**, con tonnetto appartenente a specie non sovrasfruttate, da pesca **dolphin safe** ed **eco-sostenibile** in mare aperto, e pollo da **allevamenti controllati**.



Il buono di ogni giorno

## ADOC<sup>®</sup>

NATURALLY PREMIUM



LAVORATO A MANO

**SENZA** AGGIUNTA DI COLORANTI,  
CONSERVANTI E AROMI ARTIFICIALI



LAVORATO A MANO  
E COTTO A VAPORE



# 100% NATURALE



ADOC  
**Day by Day**  
Wild

## ADOC<sup>®</sup>

Bio





# Tappi mai più senza

I più preziosi sono quelli di sughero, ma anche quelli di plastica possono essere riciclati con successo. Ecco qualche idea utile e creativa

## PUNTASPILLI ORIGINALI



Per realizzare questi puntaspilli servono i tappi di sughero dello spumante, che sono più grandi e ben sagomati. Vanno dipinti con colori acrilici, che si acquistano in cartoleria o nei colorifici: per ispirarsi, ecco un uomo del circo e un bel funghetto. Ma si possono creare anche intere collezioni di personaggi: [www.school-of-scrap.com/2013/kokeishi-puntaspilli-con-i-tappi-dello-spumante/](http://www.school-of-scrap.com/2013/kokeishi-puntaspilli-con-i-tappi-dello-spumante/)

## TIMBRI



Perfetti per personalizzare una confezione regalo: i timbri si realizzano incidendo con un taglierino forme semplici su un lato dei tappi di sughero. Vanno poi intinti in un po' di tempera. [www.designmom.com/perfect-gift-cork-stamps/](http://www.designmom.com/perfect-gift-cork-stamps/)

## CHIUSURA ERMETICA



Semplice e geniale: ecco un sistema per chiudere ermeticamente i sacchetti per gli alimenti. Basta ritagliare da una bottiglia di plastica il suo collo, lasciando solo 1 cm intorno al tappo. Ora si infila il sacchetto, si risvolta e si chiude con il tappo. [www.ispirando.it/come-chiudere-i-sacchetti-con-un-tappo-di-plastica/](http://www.ispirando.it/come-chiudere-i-sacchetti-con-un-tappo-di-plastica/)

## PORTACANDELE



Facilissimo, da fare con i bambini. Si prende un sottobicchiere di sughero, si appoggia una candela al centro e poi si incollano intorno dei tappi di sughero, decorando infine con qualche giro di spago. [www.ispirando.it/25-idee-per-riciclare-tappi-di-sughero/](http://www.ispirando.it/25-idee-per-riciclare-tappi-di-sughero/)

## CENTROTAVOLA



Sembra una scultura: serve una palla di polistirolo, da colorare con una base di vernice spray. Si procede incollando i tappi di sughero lungo tutto il diametro e proseguendo poi in cerchi verso i poli. [www.whatsurhomestory.com/large-wine-cork-ball-diy/](http://www.whatsurhomestory.com/large-wine-cork-ball-diy/)

## MAGNETI GREEN



Con un cacciavite e un taglierino scavate nel tappo un buco di un paio di cm. Incollate un magnete su un fianco, poi trasferite una piantina grassa con un po' di terra nell'incavo. [www.cantinavalpolicellasanpietro.it/idea-creativa-per-riciclare-i-tappi-in-sughero/](http://www.cantinavalpolicellasanpietro.it/idea-creativa-per-riciclare-i-tappi-in-sughero/)

# UNA SCELTA NATURALE E SENZA ANTIBIOTICI? Uova Natura Chiama Selex.



**Filiera di Qualità Controllata** ✓

- Allevamenti senza uso di antibiotici
- Prodotti di origine italiana
- Alimentazione vegetale e senza OGM

La scelta giusta è anche la più semplice.

   | [prodottiselex.it](http://prodottiselex.it)



LA SCELTA GIUSTA.



# IN TAVOLA ALL'ARIA APERTA

**Con le belle giornate, cresce la voglia di mangiare in terrazza o in giardino. Ecco qualche consiglio per apparecchiare con stile e semplicità**

di **Simonetta Chiarugi** [www.aboutgarden.it](http://www.aboutgarden.it)

**L**a bella stagione invita a stare all'aria aperta: i raggi solari, in piccole dosi e con le dovute precauzioni, fissano la vitamina D, necessaria per mantenere in salute le ossa e tutto l'organismo, e migliorano l'umore. Per approfittare del sole "buono" e dell'aria fresca, via libera a brunch, aperitivi, pranzi e cene in giardino o in terrazza, per la gioia di tutta la famiglia.

## **ALL'INSEGNA DEL RELAX**

Riservate le classiche tavolate alle occasioni più formali e lasciate libera la fantasia per vivere con serenità questi momenti di relax. Non fatevi troppi problemi, lasciate perdere ogni perfezionismo e andate sul semplice. Invece di apparecchiare la tavola in modo tradizionale, provate come è più interessante creare diversi piani

d'appoggio, che tra l'altro sono molto comodi: quante volte ci si ritrova con i piatti in mano senza sapere dove appoggiarli!

Bandita la plastica per rispetto verso l'ambiente, spolverate i vecchi servizi buoni, magari un po' scompagnati, che avete chiusi negli armadi, mixandoli con gusto tra di loro. Pazienza se qualche piatto forse si romperà, la sua perdita contribuirà a una forma di fisiologico decluttering! Abbinare bene i colori, ricordando che meno ce ne saranno più omogeneo risulterà l'insieme. Ok ai fiori per decorare la tavola, ma ricordate che possono essere egregiamente sostituiti dalle piante aromatiche: anche qualche banale bottiglietta di vetro con un rametto di rosmarino fa la sua bella figura.



## Le acque aromatizzate

Questo è il periodo in cui le piante aromatiche sono particolarmente profumate: potete catturarne tutta la fragranza preparando delle acque aromatizzate. Basta semplicemente aggiungere all'acqua l'ingrediente aromatico prescelto e lasciare riposare in frigo per un paio di ore: un po' di oli essenziali verranno trasmessi nell'acqua e così anche le loro proprietà benefiche. Servitele in una brocca di vetro trasparente: l'acqua non solo acquisterà un nuovo sapore, ma sarà anche bella da vedere!

Qualche suggestione:

- fette di limone e foglie di basilico o menta
- foglie di melissa
- foglie di erba luisa o cedrina
- fiori d'arancio
- fiori di sambuco
- petali di rosa profumata



Scegliete un menù semplice da gestire, che prevede portate in cui non è necessario l'uso del coltello: via libera a finger food, hummus e torte salate. Se invece in famiglia preferite mangiare seduti, optate per ricette che si possano preparare con anticipo, così da non dovere andare e venire dalla cucina, ma godervi tutti l'atmosfera rilassata della bella stagione.

### QUALCHE CONSIGLIO PRATICO

Una volta piazzati tavoli, sedie e/o divanetti, ecco come apparecchiare.

Se optate per la tovaglia, sceglietela in toni neutri o con i colori della natura e dei fiori circostanti. Tuttavia, se il tavolo è di fattura particolare, o di legno grezzo, meglio lasciarlo senza tovaglia o al massimo con un runner in tessuto naturale.

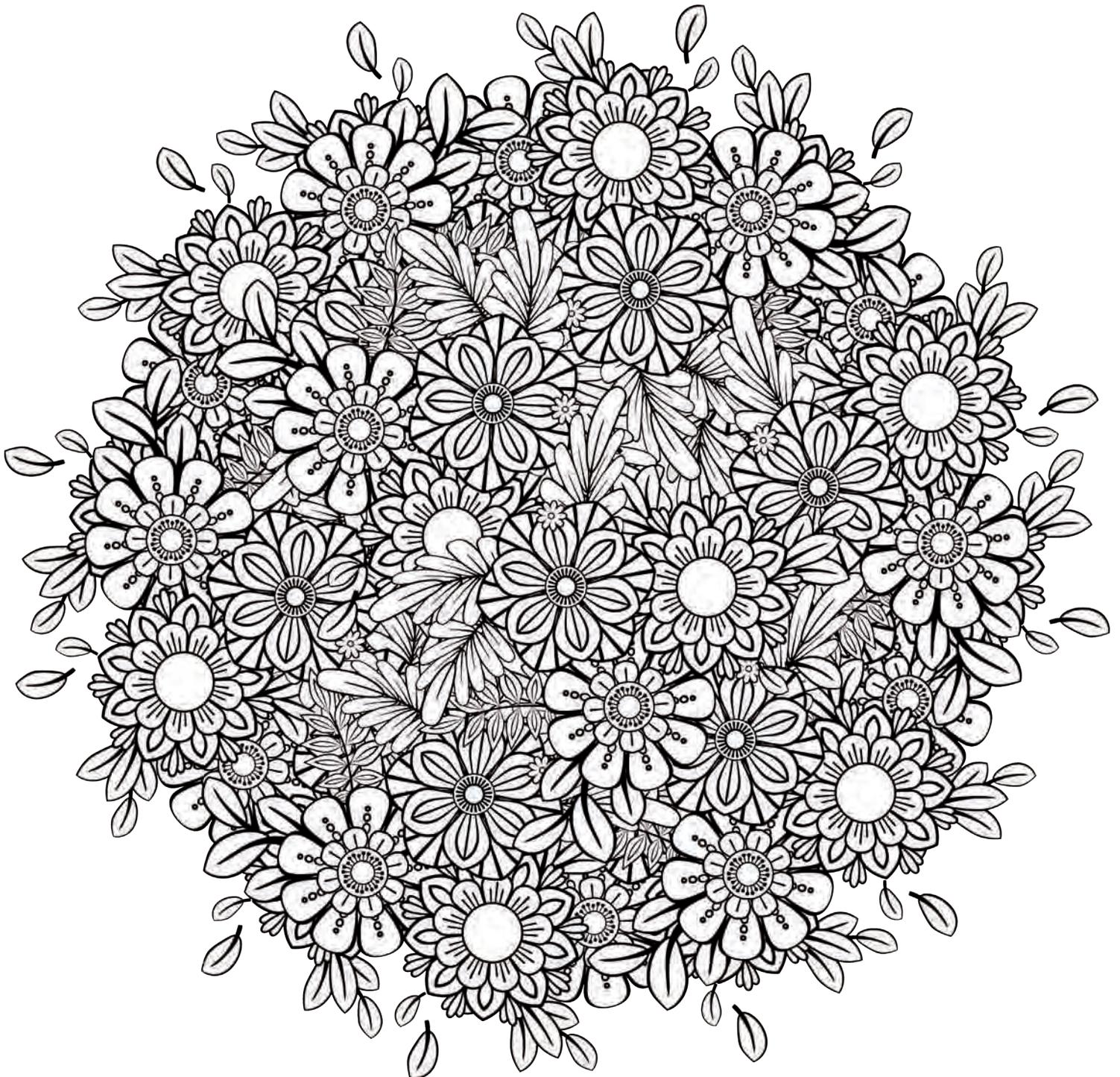
In una zona del tavolo del buffet, oppure su un tavolino a parte, anche di differente altezza, vanno posizionati piatti, in pile di varie altezze. Le posate possono essere raccolte in barattoli di vetro o metallo. Importante: abbondate con i tovaglioli, posizionandoli su vari punti di appoggio. Per mettere in tavola le pietanze, via libera ad antipastiere, alzate in vetro, ma anche taglieri di legno per formaggi e salumi, con a fianco ciotole o piccoli barattoli di marmellate e miele per accompagnare.

Un consiglio: meglio separare per zone aperitivo, pietanze, dolci e vicino a ciascuna posizionare le relative bevande e i relativi bicchieri. Disponete le bottiglie che prevedono una consumazione fredda all'interno di secchielli con il ghiaccio, da controllare di tanto in tanto. Non dimenticate l'acqua, da servire in brocche che potrete decorare con fette di frutta sul bordo. In alternativa, proponete delle acque aromatizzate (vedi box).



# COLORI ANTISTRESS

Matite, pennarelli, tempere e pennelli: qualunque sia la tecnica scelta, via libera alla fantasia per completare il disegno, scaricando le tensioni



IL GRANDE CIOCCOLATO ITALIANO

**NOVI** CIOCCOLATO  
... PASSIONE  
DAL 1903

# Scopri la bontà naturale di **CremaNovi**

**45%** DI NOCCIOLE  
DELLE NOSTRE  
COLLINE

*senza aggiunta di grassi diversi da quelli  
per natura contenuti nelle nocciole e nel cacao*

**Lo sapevi che...**

L'olio di nocciole, di cui  
e' naturalmente ricca  
**CremaNovi**,  
e' costituito da una grande  
quantita' di acido oleico,  
tipico dell'olio extra  
vergine di oliva.



Segui CremaNovi!



# Vuoi preparare una confettura in modo facile e veloce?

**80%**  
Di FRUTTA

**MENO ZUCCHERO**  
(solo 250g per 1kg di frutta)

**POCHI MINUTI**  
Di COTTURA



## **cameo Fruttapec + frutta – zucchero**

è il nuovo prodotto della gamma Fruttapec che permette di realizzare confetture dove la frutta è sempre più protagonista. Inoltre, la sua formulazione a base di pectina, un gelificante estratto da mele e agrumi, garantisce la riduzione a pochi minuti dei tempi di cottura e mantiene inalterati il gusto e il colore della frutta.

Questo prodotto è indicato solo per alcuni frutti: albicocche, fragole, prugne gialle e viola, lamponi, more, mirtilli, ribes, pesche gialle, arance, pompelmi, mandarini, mele, pere.

**cameo Fruttapec:**  
il tocco "magico" per ottenere  
confetture fatte in casa in modo  
facile e veloce.



*La qualità è la miglior ricetta.*

\* per una confettura con una maggior percentuale di frutta e minore di zucchero rispetto agli altri Fruttapec