SPESA&CASA

gala
Ogni scelta è per te

www.galasupermercati.it

Anno IX • Numero 5 Settembre/Ottobre 2022 Autorizzazione del Tribunale di Milano n.127 del 8/4/2014

Dalla VIGNA alla tavola

LANGHE DA GUSTARE

IN CUCINA
ODE ALLA CIPOLLA

NUMERO 5
SETTEMBRE/OTTOBRE 2022

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, Simonetta Chiarugi, Francesca Negri, Natascia Disperati, Dora Ramondino,

FOTO: Auro Bernardi, Simonetta Chiarugi, Natascia Disperati, Shutterstock

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO
Il sapore imprescindibile è quello della cipolla, ma anche di porro e scalogno

9 PRODOTTI NEL CARRELLO
Settembre Ottobre: che cosa non deve mancare

11 EDUCAZIONE ALIMENTARE
L'importanza della colazione, su comemangio.it

12 MANGIARE BENE
Dalla vigna alla tavola: uva, fichi, pere, nocciole sono protagonisti di stagione

18 LA TUA RICETTA SELEX
Mostri al bicchiere per Halloween con mascarpone

20 LA SCHEDA VINO
Sangiovese, che brio! Con idee cocktail in rosso

23 CONSIGLI ECO
Consumi green, 3 idee all'insegna della sostenibilità

24 IL TOUR
Sinfonia d'autunno: Langhe, Roero e Monferrato stuzzicano vista e palato

30 ANIMALI CHE PASSIONE
Animali geniali: le capacità cognitive non sono una prerogativa umana

35 IL VERDE
La raccolta dei semi è più semplice di quanto si pensi e regala grandi soddisfazioni

38 RICICLO
Apriamo allo stile recuperando vecchie chiavi

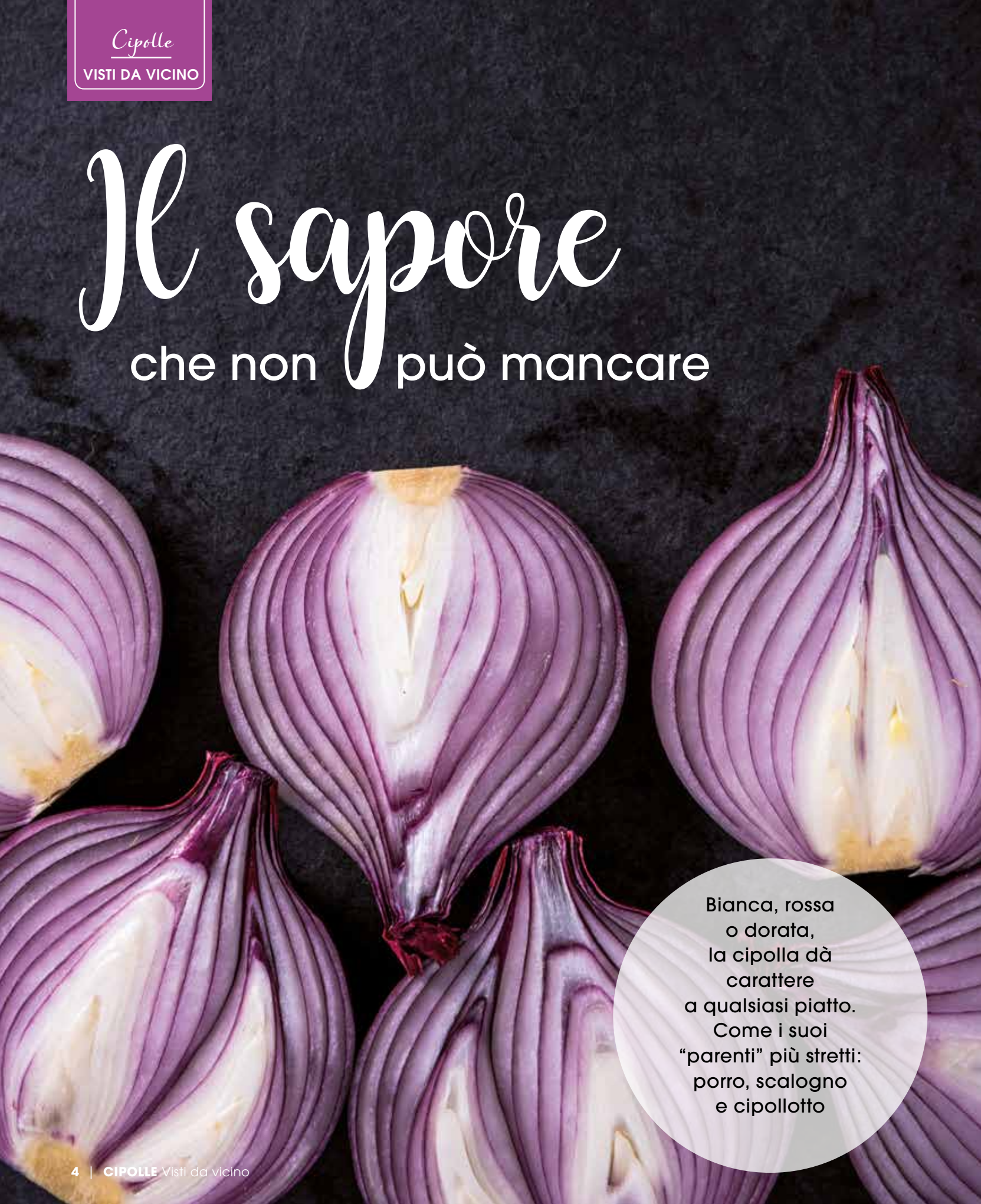
40 SPAZIO PER SÉ
Se la risposta non è pronta: non sapere ribattere a tono non sempre è un difetto

42 IDEE
Piccoli spuntini per iniziare la giornata

Per suggerimenti, commenti e richieste scrivete a

redazione@pulsapublishing.it

Il sapore che non può mancare

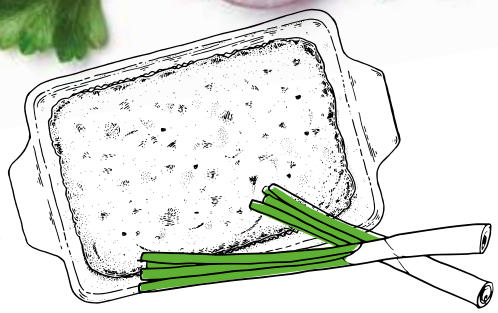


Bianca, rossa o dorata, la cipolla dà carattere a qualsiasi piatto. Come i suoi "parenti" più stretti: porro, scalogno e cipollotto

Aroma deciso e sapore pungente: per gli antichi egizi la cipolla era capace di risvegliare perfino i defunti e, con i suoi cerchi concentrici, era considerata simbolo di immortalità.
Oggi è coltivata soprattutto in Cina, India e Stati Uniti. In Italia se ne producono circa 400mila tonnellate l'anno, specie in Emilia-Romagna, Piemonte, Veneto e Toscana.

L'ACQUISTO OK

Al momento dell'acquisto le cipolle devono avere **consistenza dura e compatta** al tatto ed essere prive di macchie, lesioni e germogli. Le varietà bianche, come anche i porri, mostrano una certa brillantezza; le altre, inclusi gli scalogni, un rivestimento opaco, secco e friabile. Si conservano in ambiente buio, fresco, secco e areato per un tempo variabile da due settimane a due mesi secondo le varietà, a eccezione delle cipolle novelle e dei cipollotti, che si mantengono pochi giorni soltanto. Si dispongono sempre in un **sacchetto di carta** o in una cesta per farle respirare, avendo cura di non metterle a **contatto con le patate** perché non ne assorbano l'umidità. Da evitare la conservazione in frigorifero, che predispone alle muffe e facilita la trasmissione dell'odore agli altri cibi. Per pochi giorni si possono comunque riporre nel cassettone della parte bassa, avvolte in un po' di carta. Per pulirle si elimina la buccia esterna, poi si taglia la radice e la punta della parte superiore del bulbo. Da **non buttare le foglie di cipollotti e porri**: tagliate a striscioline sono deliziose per minestre e sformati.



Cipolline borettane aromatiche

Facile | 30 min | 4 Vasetti da 250 g

INGREDIENTI

• 1 kg di cipolline borettane
• 1 cucchiaino di chiodi di garofano
• 1 cucchiaino di grani di pepe nero
• qualche rametto di timo
• 2 foglie d'alloro • 1 litro di aceto rosso o bianco

PREPARAZIONE

Mondare le cipolline, poi immergerle per un attimo in acqua bollente; scolare ed eliminare i primi strati esterni. Mettere in un tegame l'aceto, le erbe e le spezie e fare bollire per un minuto; aggiungere le cipolline e cuocere per 2-3 minuti. Prelevare le cipolline dal liquido di cottura e sistemarle nei vasi sterilizzati. Colmare con il liquido bollente, richiudere i vasi, capovolgerli e lasciarli cosi per 5-10 minuti, quindi rimetterli diritti e fare raffreddare. Lasciare riposare i sottaceti in un luogo buio, fresco e asciutto per un mese circa prima di consumarli.

UN MUST IN CUCINA

Molto aromatica, la cipolla fa parte di una grande varietà di preparazioni quali minestre, zuppe, salse, ratatouille, battuti per sughi, condimenti per gli umidi. Durante la **cottura**, infatti, sprigiona tutta la sua dolcezza. È protagonista del classico soffritto, procedimento durante il quale l'ortaggio, tagliato sottile e messo a cuocere in padella a fuoco basso con un filo d'olio, si scioglie lentamente senza

Bastoncini di porri gratinati

Facile | 30 min | 4 Porzioni

INGREDIENTI

• 800 g di porri • 200 g di besciamella pronta • 80 g di speck • 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato • 1 ciuffo di prezzemolo • noce moscata qb • sale qb • pepe qb

PREPARAZIONE

Mondare i porri, lavarli, tagliarli a bastoncini lunghi circa 10 cm, lessarli in acqua bollente poco salata. Scolarli, asciugarli bene: con un coltellino scavarli della polpa. Tritarla finemente, unirla alla besciamella con lo speck a dadini. Scaldare a bagnomaria, profumare di noce moscata. Con il composto farcire i tronchetti di porri, disporli in una pirofila, cospargerli di parmigiano e prezzemolo tritato. Passare in forno a 200° per 10 minuti. I porri devono apparire ben gratinati; portare subito in tavola.

Il trucco per non piangere

Durante il taglio, le sostanze solforate volatili contenute nella cipolla spesso irritano gli occhi, facendoli lacrimare. Per evitarlo basta mantenere bagnata con acqua la lama del coltello. Facile anche eliminare l'odore residuo di cipolla dalle mani: basta strofinarle con un goccio di aceto o succo di limone.

bruciarsi grazie all'aggiunta costante di **un goccio di acqua o vino bianco**. Fondamentale per insaporire la superficie di pizze, focacce e torte salate, la cipolla è deliziosa anche da sola, grigliata o cotta al forno intera e poi condita semplicemente con olio, sale e aceto. Stuzzicante in versione ripiena, magari farcita con cous cous o una dadolata di pomodori e melanzane, oppure tagliata ad anelli e fritta. Ma per beneficiare appieno di tutte le sue proprietà, va consumata **a crudo**, magari in piatti freschi come un pinzimonio con altre verdure, un'insalata con l'aggiunta di olive e chicchi d'uva, oppure in mix con legumi, pomodorini e capperi. Ottima tagliata a fettine sottilissime, da sola o con una zucchina, e marinata con olio, limone, origano fresco e un pizzico di sale. Perché sia più digeribile si può far precedere al consumo a crudo una rapidissima sbollentata in acqua.

LE VARIETÀ

ROSSA

Si distingue per la tunica esterna color rosso violaceo acceso e la polpa interna color bianco striato. Per il suo sapore dolce e appetitoso, la maggior digeribilità e l'alto contenuto di preziosi antiossidanti, è ideale da gustare a crudo o per ricavarne composte.

BIANCA

Candida all'esterno, piatta o rotonda e di dimensioni medio-grosse, ha sapore fine, con un retrogusto piacevolmente pungente. È buona lessata, grigliata, gratinata, tagliata a fettine su prodotti da forno o per preparare creme, sformati e frittate.

DORATA

Ha la tunica esterna costituita da diversi strati spessi di tonalità giallo dorato e forma rotondeggiante. Il gusto è più forte e piccante rispetto alle altre. Un po' più dolce, comunque, la varietà precoce, con buccia giallo paglierino. Insaporisce soffritti, sughi e zuppe.

BORETTANA

Coltivata da secoli nei dintorni di Boretto, sulla sponda reggiana del Po, è una piccola cipolla color giallo paglierino. Delicata e perfetta per qualsiasi sugo di base, è deliziosa glassata, in agrodolce con una spruzzata di aceto balsamico o in umido con salsa di pomodoro. È rinomata come sottaceto.

CIPOLLOTTO

Non è altro che una cipolla a maturazione incompleta.
Ha sapore intermedio tra quello della cipolla e quello dell'erba cipollina, erba aromatica della stessa famiglia. La varietà rossa è più dolce di quella bianca. È molto versatile in cucina, piacevole soprattutto fresco in insalata o stufato con altre verdure.

PORRO

Ha un voluminoso bulbo cilindrico alto tra i 40 e gli 80 centimetri. Per il suo gusto garbato si impiega sia nella cucina povera che nella gastronomia raffinata. Da provare cotto a vapore condito con un buon olio extravergine di oliva, oppure nei risotti o sotto forma di vellutata.

SCALOGNO

Di dimensioni simili all'aglio e suddiviso in due o tre spicchi, ha buccia esterna rossa o grigia. Più aromatico della cipolla, è l'alternativa raffinata ad aglio e cipolla, eccellente soprattutto nelle salse, come quella al vino rosso o quella con aceto balsamico e alloro.

1

SOSTENIBILE E CONTROLLATA

La **Cipolla Bianca Natura Chiama Selex** (tubo da 500 g) appartiene alla varietà Rhea, di un bel bianco brillante. Le Cipolle Selex sono coltivate in zone vocate con tecniche di produzione integrata per un'agricoltura sostenibile e gestite secondo criteri di filiera controllata.

Luce bianca

La caratteristica **forma della cipolla** ispira Risbyn, un paralume per lampada a sospensione, in doppio strato di carta di riso. (IKEA)

2

5

Salva freschezza

Per garantire un ambiente buio e ben ventilato, condizioni che assicurano freschezza duratura, ecco un **contenitore** per conservare le cipolle. (Snips)

5

ROSSE PIÙ ROSSO

Da **Saper di Sapori Selex, le Cipolle Rosse di Tropea Aromatizzate con Aceto di Vino** (580 g) sono preparate con cipolle Calabria I.G.P. (indicazione geografica protetta).

4

Cipolle d'artista

Tanti i pittori che hanno rappresentato le cipolle nelle loro opere. Per esempio, oltre a Pierre-Auguste **Renoir** (nella foto: Cipolle), Vincent **van Gogh** (Natura morta con cavoli rossi e cipolle; Natura morta con tavolo da disegno, pipa, cipolle e cera) e Paul **Cézanne** (Natura morta con cipolle).

Mangia sano, vivi

Snello®

ROVAGNATI

Tutto il gusto dei salumi tradizionali con un **basso contenuto di grassi** e **senza conservanti**.
Carni avicole 100% italiane e nuove ricette regalano una linea dagli ingredienti semplici.

Mangia sano, Vivi Snello

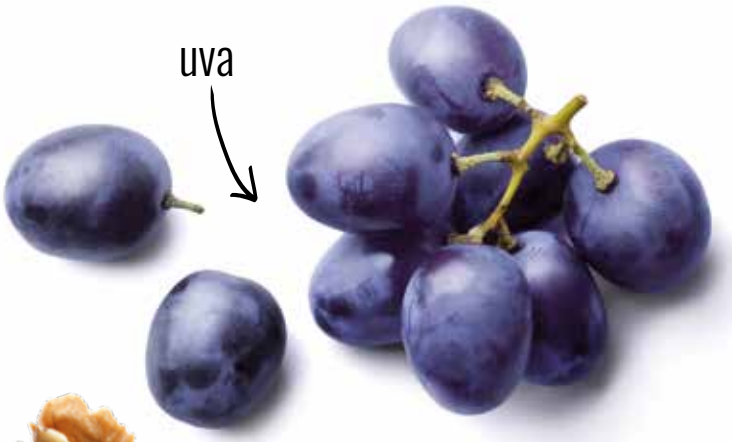
gran biscotto®

ROVAGNATI

Settembre Ottobre

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione

ESPRESSO



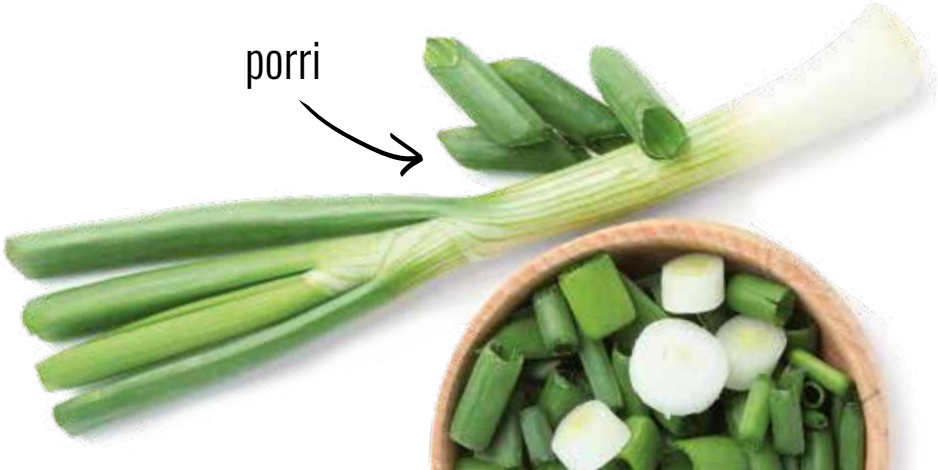
uva

noci

formaggio

fagioli

porri



AMMORBIDENTE

SCEGLI LE NOSTRE ZUPPE FRESCHE.

Sì, sono fatte con verdure fresche. Sì, sono gustose e genuine.
Sì, sono già pronte. Sì, hanno la confezione 100% riciclabile.

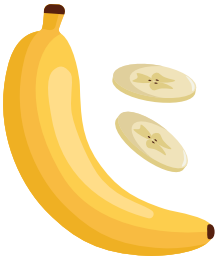
Le trovi nel banco frigo dell'ortofrutta!

Scopri il gusto delle cose fatte buone su dimmidisi.it

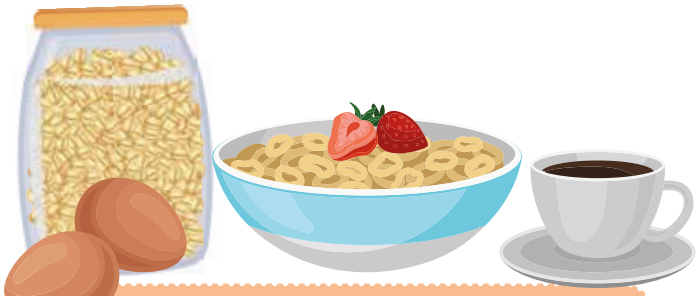
Dimmidisì

L'importanza della colazione

Il primo pasto della giornata dovrebbe coprire dal 15 al 25% del nostro fabbisogno di energia quotidiano. Impariamo a fare una colazione sana con le informazioni di comemangio.it, il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica

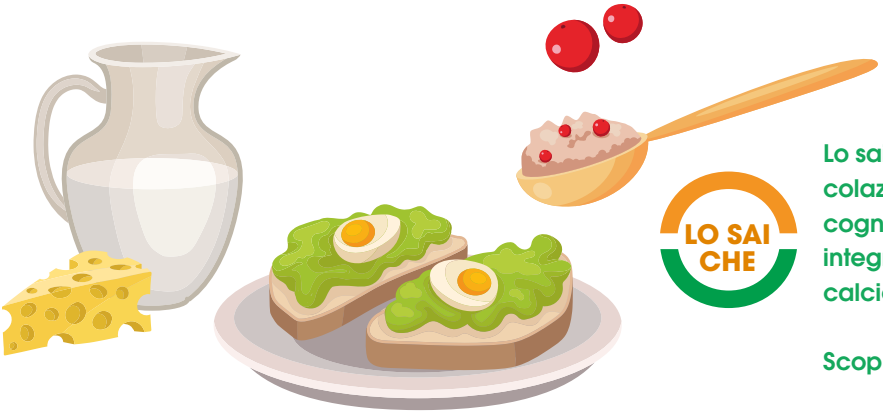


Una colazione sana e bilanciata è associata a diversi effetti benefici, tra cui miglioramento delle prestazioni scolastiche nei bambini o lavorative negli adulti, riduzione dell'indice di massa corporea e calo del rischio di problemi cardiovascolari e/o del metabolismo.
Dolce o salata che sia, perché una colazione si possa considerare "bilanciata" dovrebbe essere composta da: una fonte di alimenti a base di cereali, meglio se integrali, per l'apporto di carboidrati complessi (amido); latte, yogurt, ricotta (latticini a basso contenuto di grassi), uova o legumi per l'apporto proteico; frutta secca, olio extravergine di oliva o semi oleosi per fornire grassi "buoni"; frutta fresca come importante fonte di fibra, oltre che di micronutrienti, e una bevanda che sia acqua, tè o caffè, ma preferibilmente senza l'aggiunta di zucchero!



DARE IL BUON ESEMPIO AI GIOVANI

Il ruolo dei genitori è fondamentale come esempio per fare adottare ai più giovani l'abitudine della prima colazione.
Alcuni studi hanno dimostrato che gli adolescenti che saltano abitualmente la colazione, oltre a rischiare di più obesità e sovrappeso, presenterebbero un maggior stato di stress, di ansia e depressione dell'umore.



LO SAI CHE

Lo sai che… Per gli anziani, una corretta prima colazione può favorire un miglioramento delle funzioni cognitive e ridurre la stipsi (grazie all'apporto di cereali integrali e di fibra), oltre a contribuire all'apporto di calcio quotidiano, diminuendo il rischio di osteoporosi.

Scopri di più su: comemangio.it

Dalla vigna alla tavola

Uva, fichi, nocciole, pere, erbe aromatiche sono protagonisti del menu d'autunno che, dall'antipasto al dolce, sfrutta la bontà e le virtù nutrizionali degli ingredienti di stagione

Foto e ricette di Natascia Disperati

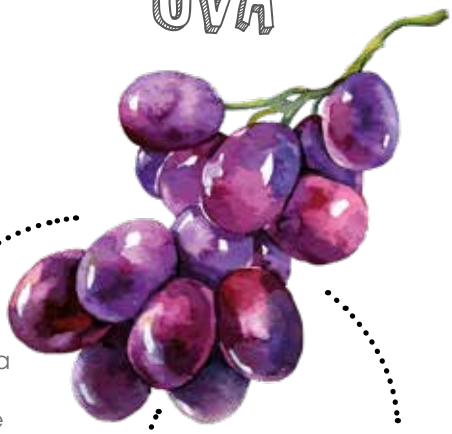
PERE

Sono tra i frutti più ricchi di fibre: una sola pera, se mangiata con la buccia, fornisce un quarto del fabbisogno quotidiano.

Sono poco caloriche (40 calorie per 100 g) e hanno un basso indice glicemico (pari a 30).

In insalata sono ottime le pere Coscia: provale con lattuga, formaggio Asiago e chicchi di melagrana.

UVA



Nella polpa e nella buccia dell'uva c'è una notevole percentuale di sostanze antiossidanti che contrastano l'invecchiamento.

Queste sostanze sono utili anche per rafforzare le pareti venose e stimolare il microcircolo, con effetti antigonfiore soprattutto sulle gambe.

Di recente si è scoperto che nell'uva è presente la melatonina, l'ormone che ha un ruolo fondamentale nella regolazione del ritmo sonno-veglia.

Fichi ripieni

Crocchette di cavolfiore

Stracci alle erbe con pere e nocciole

Trota marinata con uva e zenzero

Biscotti alla lavanda

Fichi ripieni

facile | 40 minuti | 4 porzioni

INGREDIENTI

• 4 fichi grandi • 200 g di coda di rospo o pesce a polpa bianca • 1 mazzetto di erbe aromatiche • pepe in grani qb • olio evo delicato qb • sale qb • qualche cucchiaio di miele di castagno • 1/2 limone

PREPARAZIONE

1 Preparare una mousse con il pesce. Pulire il pesce, farlo cuocere in acqua calda con le erbe aromatiche e il pepe in grani, per una quindicina di minuti, fino a farlo ammorbidire. Scolare e tenere il brodo da parte. Frullare il pesce, aggiungendo un filo d'olio. Se necessario, unire qualche cucchiaio di brodo fino a ottenere una mousse. Tenere da parte al fresco e preparare i fichi.

2 Lavare i fichi, asciugarli senza sbucciarli, inciderli a croce con un coltello. Prelevare 1 cucchiaio di mousse fredda e farcire ciascun fico: se necessario, legarli con un giro di spago da cucina per mantenere la forma.

3 Preparare un'emulsione con il succo di 1/2 limone filtrato, un cucchiaio di miele, un cucchiaio di olio. Spennellare i fichi, disporli in una padella antiaderente, cuocerli coperti, irrorando con il fondo durante la cottura, per 10 minuti. Quando la mousse avrà ripreso consistenza, spegnere.

4 Servire con erbe fresche a piacere.

Crocchette di cavolfiore

facile | 30 minuti + cottura | 4-6 porzioni

INGREDIENTI

• 1/2 cavolfiore • 1 cucchiaio di pecorino • 1 cucchiaio di curcuma • granella di nocciole e mandorle qb • timo qb • olio qb

PREPARAZIONE

1 Preriscaldare il forno a 180° modalità ventilato. Lessare il cavolfiore a vapore per 20 minuti: deve risultare ancora sodo

2 Frullare con un frullatore a immersione. Trasferire la purea in una ciotola, aggiungere il formaggio, la curcuma, continuare ad amalgamare fino a ottenere un composto omogeneo. Se necessario, regolare l'impasto aggiungendo altro formaggio.

3 Inumidire le mani, formare delle polpettine, schiacciarle leggermente. Mettere la granella di frutta secca in una ciotola, rotolarvi i bordi delle polpette, come fossero delle ruote.

4 Preparare una teglia, rivestirla con della carta da forno, disporre le polpette e irrorarle con un filo d'olio evo prima di infornare. Cuocere per circa 20 minuti, controllando a vista. Servire calde.

Stracci alle erbe con pere e nocciole

INGREDIENTI
per la pasta fresca

- 250 g di farina 00
- 250 g di semola rimacinata
- 4 uova
- acqua qb
- erbe aromatiche fresche qb
- 1 cucchiaio di olio evo

per il condimento

- 2 pere kaiser
- 1 cucchiaio di senape delicata
- aceto di mele qb
- 100 g di nocciole sgusciate

PREPARAZIONE

1 Disporre la farina a fontana (conservandone da parte una piccola quantità da utilizzare in seguito), al centro sgusciare le uova. Con una forchetta romperle prendendo a mano a mano un po' di farina circostante. Aggiungere un cucchiaino di olio e poca acqua (circa 1/2 bicchiere) a temperatura ambiente. Impastare energicamente sulla spianatoia fino ad ottenere una pasta omogenea, coprire la pasta con un canovaccio di cotone. Fare riposare a temperatura ambiente.

2 Nel frattempo, lavare e asciugare le erbe.

3 Utilizzare una macchinetta per tirare la pasta. Tagliare una porzione di impasto, avendo cura di lasciare la restante pasta sempre coperta per non farla seccare. Infarinarla appena, farla passare tra i rulli iniziando con lo spessore più grande.

4 Stendere sulla sfoglia le erbe, premere leggermente con le dita, diminuire lo spessore dei rulli, ripassare la sfoglia con le erbe fino a ottenere lo spessore desiderato. Suddividerla con un coltello in rettangoli di uguali dimensioni, coprirla per non farla seccare.

5 Sbucciare le pere, eliminare il torsolo, tagliarle a pezzetti. Marinarle con l'aceto di mele per qualche minuto. Trasferirle in una pentola, coprire d'acqua (circa 1/2 litro), fare bollire finché si sfaldano. Spegnere, lasciare raffreddare e frullare, incorporando la senape e qualche nocciola.

6 Tritare grossolanamente le nocciole rimaste.

7 Fare bollire in una pentola abbondante acqua con un filo d'olio, cuocere gli stracci di sfoglia alle erbe per pochi minuti, utilizzando una schiumarola per prelevarli.

8 Alternare nei piatti gli stracci con la crema di pere, cospargere con le nocciole tritate, servire con erbe aromatiche fresche a piacere.

Trota marinata con uva e zenzero

INGREDIENTI

- 4 filetti di trota
- 250 g di sale grosso
- 250 g di zucchero di canna
- 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
- 1 grappolo di uva bianca
- 1 lime

facile

30 min + riposo

4-6 porzioni

PREPARAZIONE

1. Lavare l'uva, dividere a metà qualche acino, affettare i restanti. Radunare in una ciotola il sale, lo zucchero, lo zenzero e l'uva; aggiungere qualche goccia di lime, mescolare bene tutti gli ingredienti.
2. Dopo avere controllato che non ci siano spine, disporre i filetti su della pellicola trasparente, ricoprire con la marinata d'uva, premere bene con le mani, sigillare con la pellicola. Lasciare marinare il pesce per 5 ore in frigorifero.
3. Trascorso il tempo, eliminare la pellicola e risciacquare con cura sotto l'acqua corrente, eliminando la marinata. Asciugare con un canovaccio pulito. Con l'aiuto di un coltello affilato, tagliare a carpaccio la trota. Servire fredda, accompagnata con uva e lime.

Biscotti alla lavanda

INGREDIENTI

- 125 g di burro
- 125 g di zucchero a velo
- 185 g di farina 00
- 90 g di creme fraîche
- 2 cucchiaini di lavanda essiccata

media | 35 min | 30 biscotti

Facoltativo
potete utilizzare del colorante alimentare in gel viola

PREPARAZIONE

1. Accendere il forno a 180°. Raccogliere qualche stelo di lavanda, lasciare essiccare all'ombra: in questo modo non perderà il colore. Riunire in un robot da cucina la farina, lo zucchero, la creme fraîche, il burro tagliato a pezzetti. Staccare i fiori di lavanda dagli steli, aggiungerli al composto e azionare il robot fino a ottenere un impasto omogeneo. Se si vuole un colore più intenso, aggiungere qualche goccia di colorante.
2. Versare il composto in una tasca da pasticcere e formare dei dischi distanziati fra di loro su di una placca rivestita con carta da forno.
Cuocere in forno già caldo per 15 minuti, finché i biscotti risulteranno leggermente dorati.
3. Proseguire a infornare altre teglie, fino a esaurimento del composto. Staccare i biscotti solo quando saranno freddi. Si possono conservare in scatole di latta.

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

facile | 50 minuti | 4 porzioni

Mostri al bicchiere per Halloween

INGREDIENTI

per la mousse:

- 300 g di succo di arancia (spremuto da 4-5 arance)
- 250 g di Mascarpone **Vivi Bene Selex Senza Lattosio**
- 80 g di zucchero
- 50 g di zucchero a velo
- 25 g di amido di mais

per i biscotti:

- 180 g di farina
- 170 g di cioccolato fondente
- 100 g di zucchero
- 50 ml di olio di semi
- 25 ml di acqua
- 20 g di cacao amaro
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale

per decorare:

- 8 marshmallow
- 8 gocce di cioccolato

PREPARAZIONE

1. Mescolare zucchero e amido di mais, unire il succo delle arance e fare addensare sul fuoco, girando con una frusta. Spegnere e lasciare raffreddare. A parte, lavorare il mascarpone con lo zucchero a velo, quindi unire i due composti e formare una crema omogenea.
2. Accendere il forno ventilato a 180°. In una ciotola mescolare lo zucchero con l'uovo, l'acqua e l'olio. Incorporare la farina dopo averla setacciata con il lievito e il cacao, unire il cioccolato tritato e mescolare per pochi secondi.
3. Ricavare dall'impasto 16 palline, da circa 40 g l'una. Disporle ben distanziate su una teglia rivestita con carta forno, schiacciandole un po' al centro. Mettere nel forno caldo e cuocere per circa 12-15 minuti. Sfornare e lasciare raffreddare.
4. In ciascuna coppetta, stendere uno strato di crema, uno di biscotti a pezzi, uno di crema. Decorare con marshmallow e gocce di cioccolato.

Mascarpone Vivi Bene Selex

Con meno dello 0,1% di lattosio per 100 g di prodotto, il **Mascarpone Vivi Bene Selex Senza Lattosio** (250 g) ti offre benessere e gusto, senza rinunce. A base di crema di latte delattosata.

Senza lattosio

Schär GLUTEN-FREE

con il meglio di noi

fatto con tradizione miglio e quinoa.

SANGIOVESE, che brio!

Vino dall'animo conviviale, coniuga calore e corpo a una giovanile agilità di beva

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Il "Sanzves", così viene chiamato il Sangiovese in Romagna, richiama lo spirito delle genti della terra in cui nasce: un carattere schietto e ruvido ma al contempo sensibile e aperto. Proprio per queste caratteristiche è il vitigno italiano più diffuso: componente principale di tante eccellenze come il Brunello di Montalcino, il Chianti, il Montepulciano o il Morellino di Scansano, a nord degli Appennini viene chiamato **Sangiovese di Romagna Doc** o Romagna Sangiovese, denominazione ufficiale dal 2011.

Viene prodotto nelle province di Forlì-Cesena, Ravenna, Rimini e in sette comuni della provincia di Bologna, esclusivamente con uve Sangiovese vinificate in purezza o insieme a piccole quantità (massimo 15%) di uve di altre varietà a bacca rossa della zona.

Le sue origini sono antiche, testimoniate a partire dal 1600, **e ogni provincia romagnola conserva aneddoti, tradizioni e stili di produzione differenti**. Per questo possono essere ammesse in etichetta 12 menzioni geografiche aggiuntive, corrispondenti a diverse aree di produzione.

Le versioni più strutturate possono fregiarsi della **menzione Riserva dopo un affinamento di almeno 24 mesi**, spesso con utilizzo di botti di rovere, mentre quelle più comuni e diffuse sono caratterizzate da freschezza e grande agilità.

Dal bouquet balsamico e mentolato, di frutta più che matura, viola mammola, cioccolato fondente e speziato, il Romagna Sangiovese è usualmente elegante al palato, intenso e fresco.

curiosità

Indiscusso signore delle colline tra Rimini e Imola, è da sempre fonte di energia per il lavoro dei campi, di letizia per le tavole aristocratiche e di sollievo alle dure regole della vita monastica. E proprio in un monastero del riminese si dice sia stato coniato il nome Sangiovese.

SANGIOVESE SUPERIORE ROMAGNA D.O.C.
LE VIE DELL'UVA

Vino di colore rosso vivo con riflessi granato, profuma di ciliegie e marmellata di lamponi. Di medio corpo e buona acidità, conclude con un gradevole fruttato. Romagna Denominazione di Origine Controllata Sangiovese Superiore.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Carni rosse, selvaggina, formaggi stagionati e piatti di pasta fresca romagnola, come i cappelletti o i tortelloni al ragù.

TEMPERATURA DI SERVIZIO

16-18°C

le Vie dell'Uva

COCKTAIL IN ROSSO

I cocktail con il vino rosso ormai non sono più un tabù: il Sangiovese, in particolare, è un ingrediente versatile e ideale per ogni occasione, a partire dalla Sangria

SANGRIA

Il cocktail al vino rosso forse più famoso è la Sangria, una bevanda alcolica tipica della tradizione spagnola e conosciuta in tutto il mondo. La ricetta tradizionale ben si combina con il Sangiovese. Versare il succo di 4 arance in un recipiente e aggiungere una stecca di cannella. Lavare e sbucciare 2 pesche e tagliarle a pezzetti. Unirle al succo di arance con 1 arancia e 1 mela tagliate a cubetti. Versare 30 ml di brandy e aggiungere 40 g di zucchero di canna e 1 l di Sangiovese. Lasciare riposare il tutto in frigo per almeno 5 ore e servire questa bevanda alcolica con qualche cubetto di ghiaccio, magari in una brocca bella ampia per poter raccogliere vino e frutta insieme. La cosa fondamentale, per una buona Sangria, è che i suoi ingredienti macerino quanto più tempo possibile per renderla più saporita. La Sangria può essere conservata in frigo per massimo tre giorni, togliendo la frutta dal vino per evitare che si ammorbidisca troppo e ne disturbi il sapore complessivo. L'ideale è prepararla un giorno prima rispetto a quando servirla, facendola sempre riposare in frigo.

SANGIOVESE SOUR

Originale e raffinato questo cocktail che necessita di 25 ml di succo di limone, 25 ml di zucchero liquido, 60 ml di Bourbon, 30 ml di Sangiovese, 10 ml di albume pastorizzato. Gli ingredienti vanno tutti versati in un mixer nell'ordine indicato, partendo dal succo di limone. Montare poi l'albume con un montalatte e incorporarlo nel resto del liquido. Versare il tutto in un bicchiere a coppa e decorare con frutti rossi: basta un lampone.

RED SPLASH

Chi ama la tequila non può assolutamente perdersi il Red Splash, il giusto mix per un brindisi che sa di Messico. Servono 5 ml di succo di limone, 5 ml di succo d'agave, 5 ml di succo di lime, 5 ml di tequila, 50 ml di vino rosso Romagna Sangiovese. Bisogna riempire lo shaker di ghiaccio, poi aggiungere gli ingredienti e agitare per qualche secondo: il drink è servito con scorza di limone nel bicchiere.

Eccellenza e gusto
in ogni chicco?
Uva di Sicilia
Saper di Sapori.
Saper di Sapori
UVA ITALIA DI SICILIA
IL MEGLIO DI SELEX
• Selezionata nelle aree della Sicilia perfette per la coltivazione di un'uva di eccellenza.
• Croccante, dal gusto intenso.
La scelta giusta è quella che facciamo insieme.
prodottiselex.it
Saper di Sapori®
IL MEGLIO DI SELEX

3 consumi green

Piccoli trucchi per rispettare l'ambiente

Ottimizzare i prodotti che abbiamo acquistato, in modo da evitare sprechi: il segreto per ridurre il caos in casa e la spazzatura in discarica si chiama **riuso**. Al ritorno delle vacanze, per esempio, è inutile e pericoloso mettere via le creme solari: non si conserverebbero fino all'anno prossimo, meglio usarle subito, conservando sulla pelle il profumo dell'estate. Nuovi intelligenti usi anche per lo scovolino del mascara e persino per il latte scaduto: che soddisfazione ridurre gli sprechi!

LATTE SCADUTO? USALO COSÌ

Se aprendo il frigo ti accorgi di non avere consumato il latte prima della scadenza indicata, non buttarlo: ecco come puoi riciclarlo. Prendine un bicchiere, aggiungi qualche goccia del tuo olio essenziale preferito e versa **nell'acqua del bagno**: la tua pelle sarà morbida e profumata. In alternativa, immergi una pezzuola nel latte, strizzala bene e usala per **pulire le tue borsette di pelle** (ma anche poltrone e divani). Infine, puoi diluirlo con acqua e usarlo come **fertilizzante per le piante**.

MASCARA FOR EVER

Lo sai che lo **scovolin**o del mascara può diventare un indispensabile accessorio multiuso? Quando il mascara è finito, lava accuratamente lo scovolino e usalo come s**pazzolino per le sopracciglia**, oppure per districare le ciglia e togliere gli eccessi di prodotto quando stendi il nuovo mascara. Altra idea: lava accuratamente sia lo scovolino, sia il contenitore e riempi di olio di ricino, un ottimo ristrutturante per le ciglia. Attenzione: conservalo in frigo.

CREMA SOLARE, FALLA FINITA

Una volti aperti, i prodotti solari vanno consumati entro 6-12 mesi. Quindi, vanno finiti prima possibile. Come? Usali a settembre al posto della **crema idratante** per il corpo. In alternativa, prima della doccia versane un po' nella mano, aggiungi un cucchiaio di zucchero di canna e fai un bello **scrub** su tutto il corpo. Infine, se ti è avanzato dell'**olio solare** puoi usarlo per togliere dagli oggetti la fastidiosa colla delle etichette.

Sinfonia d'autunno

Moasca credits Andrea Pesce_Archivio Associazione Produttori del Nizza

In giro in autunno

Colonne sonore a tema autunnale perfette per girare tra colline e vigneti?

Leaves That Are Green
di Simon & Garfunkel

Wake Me Up When September Ends
dei Green Day.

Quando il paesaggio si tinge di ocra è il momento di Langhe, Roero e Monferrato. Sinonimo di tartufi, vini pregiati, formaggi e tante altre specialità gastronomiche di stagione

di Auro Bernardi

Cosa c'è di meglio in tempo di vendemmia che andare per cantine? E dove se non in quell'angolo di Piemonte dalla più forte vocazione enologica? Eccoci dunque tra Langhe, Roero e Monferrato, territorio che dal 2014 è Patrimonio Unesco. Ricchissimo di storia e di prodotti gourmet: il tartufo bianco di Alba, per esempio, o il Barolo, il re dei vini e vino da re…

COSTIGLIOLE D'A.giorgio romagnolo

ROERO_vigne

A CASA DEI TRIFULAU

Qui il tartufo è declinato in tutte le sue forme, dallo scorzone estivo (maggio-ottobre) al pregiatissimo bianco d'Alba, conteso a migliaia di euro nelle varie fiere autunnali: quella internazionale di Alba (www.fieradeltartufo.org), ma anche le non meno rinomate di Vezza d'Alba, Moncalvo, Canelli e Montechiaro d'Asti, che si svolgono tutte tra ottobre e dicembre. In ogni caso, per entrare nell'affascinante mondo del tartufo bisogna recarsi a **Costigliole d'Asti**, nella casa di famiglia di Natale Romagnolo e suo fratello Giorgio, trasformata in punto d'incontro, didattico e sensoriale, degli amanti di questo fungo ipogeo capace di trasformare ogni piatto. Dal semplice uovo al tegamino ai *tajarin* piemontesi, ai risotti, alla tartare di carne (www.lacasadeltrifulau.it).

A RITMO LENTO

La tappa successiva ci porta a **Brà**, cittadina del cuneese assurta agli onori delle cronache gastronomiche nel 1986 quando qui venne fondato il movimento Slowfood. Infatti qui tutto parla di sapori antichi e lente piacevolezze del gusto. A cominciare dalla **pasticceria Converso** (www.converso.it), tipico locale carico di storia e prelibatezze. Ovviamente a km zero, come i marrons glacè e il panettone piemontese. Ma ci sono almeno due altri buoni motivi per fermarsi e degustare: il **formaggio Brà dop**, sia tenero (45 giorni di stagionatura), sia duro (oltre 6 mesi) e la **salsiccia di Brà**, prodotta solo a livello artigianale (macelleria Scaglia, tel. 0172412570 www.macelleriascagliabra.it), a base di carne bovina, razza Fassona piemontese allevata allo stato semibrado.

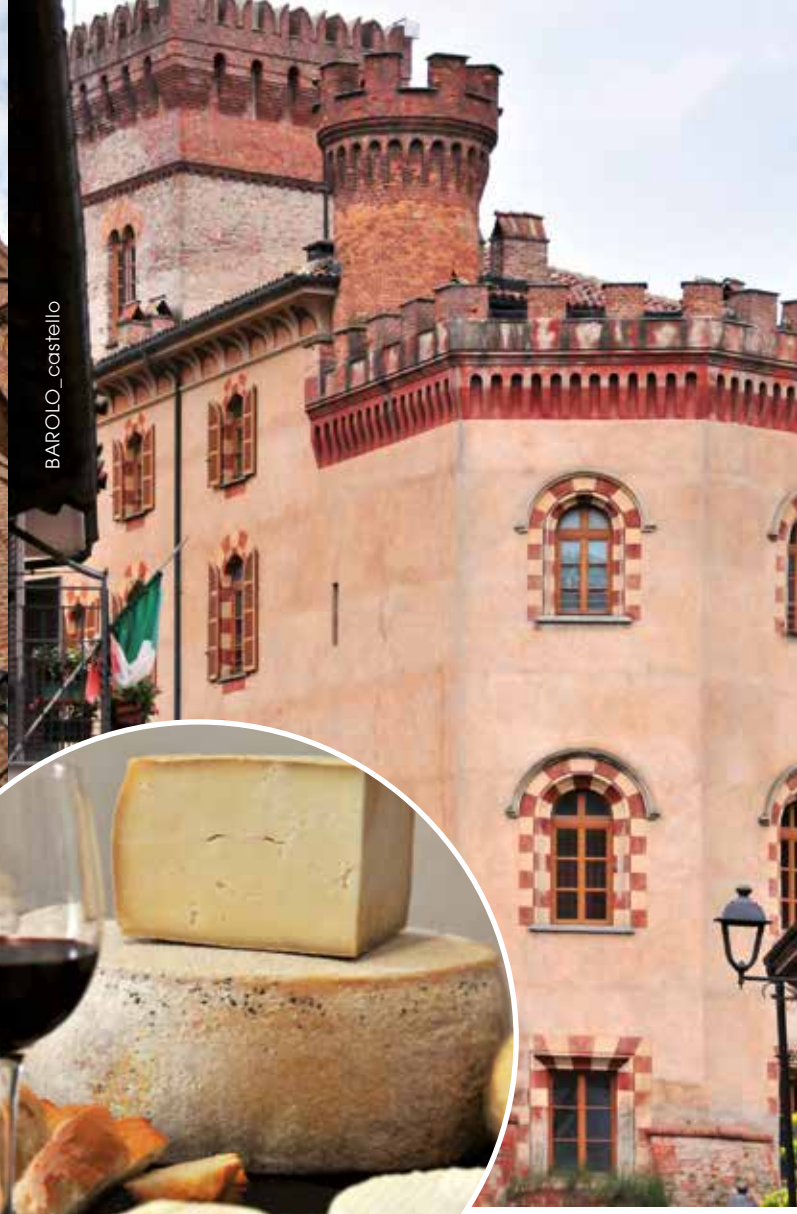
ROCCHE E CANTINE

Da Brà, il viaggiatore gourmet ha due possibili direzioni da seguire a tema enologico. Verso nord il paese di **Canale** per fare sosta alla **Cantina Giacomo Vico**, in attività dal 1890 (www.giacomovico.com). Durante la vendemmia l'elegante salone d'accoglienza ospita degustazioni e workshop aperti al pubblico per conoscere i grandi vini delle Langhe-Roero: **Nebbiolo**, **Brachetto**, **Barbera** ("la" barbera: al femminile) vinificati in purezza, ma anche **Roero Arneis** e **Favorita**, due straordinari bianchi che non ti aspetti in un territorio votato ai grandi rossi. A un paio di km da Canale, il paesino di **Santo Stefano Roero** può essere la base per qualche escursione nell'**Ecomuseo delle Rocche** (www.ecomuseodelleroche.it). Le "rocche" in questione sono formazioni geologiche di arenaria che costellano il paesaggio, erti pinnacoli color miele che si staccano qua e là dal dolce ondulato delle colline. A piedi, in mountain bike o a cavallo, una fitta rete di sentieri ottimamente segnalati permette di godere appieno la natura. Con soste, magari, in uno **ciabot**: rustico capanno un tempo utilizzato dai vignaioli per la loro attività, oggi piccole oasi del buon bere tra i filari.

IL NOBILE BAROLO

Verso sud, la meta è il paese di **Barolo**, passando magari dal belvedere di **La Morra** a balcone sull'altopiano circondato da colline il cui microclima favorisce la coltivazione dei vitigni più pregiati. Come, appunto, il Barolo. La cantina più blasonata è quella dei **Marchesi di Barolo** (www.marchesibarolo.com) che risale a due secoli fa. La visita in tempo di vendemmia è un'esperienza

BRA'_chiesa s.chiara



BAROLO_castello

unica per capire il territorio e le sue eccellenze. Un prodotto su tutti: il Barolo chinato, pregiatissimo vino da meditazione. In paese, l'antico **Castello Falletti** ospita il **Wi-Mu** (www.wimubarolo.it), ossia il Museo del Vino. Ai piedi del castello, un altro luogo imperdibile: il **Museo dei Cavatappi** (www.museodeicavatappi.it): centinaia di esemplari provenienti da tutto il mondo e realizzati a partire dal '600.

TRADIZIONE CASEARIA

La conclusione dell'itinerario ci porta a **Dogliani**, nelle Alte Langhe cuneesi, e, più precisamente, a **Cascina Lia** (www.caseificiocascinalia.it), azienda agricola con caseificio gestita da una giovane coppia che ha scelto di dedicare le proprie energie al recupero dei sapori tipici della tradizione langarola. Qui **pecore** e **capre** vengono allevate senza l'ausilio della chimica, in totale armonia con il territorio che dalla casa colonica spazia sull'alta valle del Tanaro con il Monviso di sfondo. Il risultato è una gamma straordinaria di formaggi freschi e stagionati in cui si colgono tutti gli aromi dei pascoli d'altura.

DOGLIANI_cascina lia-prodotti caseari

info/app

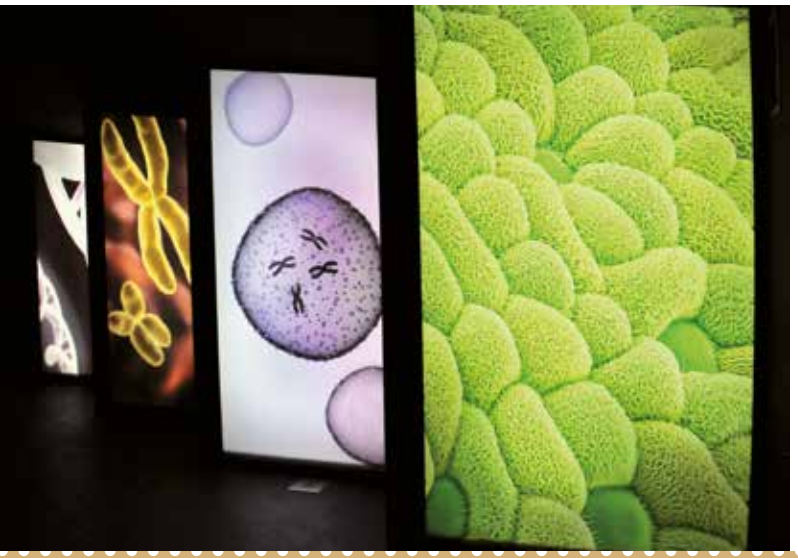
- info generali sul territorio: **www.visitlmr.it**
- **Tabui**, che in dialetto piemontese indica il cane che da sempre accompagna il trifolau, il cercatore di tartufi, è un'App nata per valorizzare il territorio di Langhe, Roero e Monferrato e ora estesa a tutta Italia

dove mangiare e dormire

Pollenzo, frazione di Brà (Cn).

- Hotel La Corte Albertina (tel. 0172458410 **www.albergocortealbertina.it**) è ricavato in un magnifico complesso sabaudo di tardo ottocento.
- Ristorante Albergo dell'Agenzia (**www.albergoagenzia.it/ristorazione**) declina i sapori del territorio con ardite interpretazioni di alta cucina.
- Carpe Noctem et Diem (tel. 3391019233 **www.carpenoctemetdiem.it**),suggestivamente ricavato in un'antica scuderia.

Chicche da non perdere



Cin cin con mamma e papà

Ogni seconda domenica del mese, il Museo del Vino di Barolo propone il **Wi-Mu delle famiglie**, iniziativa dedicata ai piccoli (6-12 anni) per scoprire attraverso giochi divertenti l'avveniristico museo in compagnia di mamma e papà. Nella stessa circostanza l'antica chiesetta di Sant'Agostino, sita di fronte al museo, si trasforma in **Map**, Museo Aula Picta con una sessantina di opere originali (tele, sculture, ceramiche, incisioni…) di tre grandi pittori del '900: Salvador Dalì, Pablo Picasso e Joan Mirò.

Un tuffo nel medioevo

Il Basso Monferrato, tra il Po e il Tanaro, nell'età di mezzo era attraversato dalla **Via Francigena**, l'itinerario dei pellegrini europei verso Roma e la Terra Santa. A quel periodo risalgono numerose chiese romaniche (XI-XII sec.) oggi isolate in mezzo a una campagna rigogliosa. Raggiungibili solo a piedi con brevi, ma suggestivi percorsi tra i filari di grappoli maturi. Tre in particolare, santi Nazario e Celso a Montechiaro d'Asti, san Secondo a **Cortazzone** e san Lorenzo a **Montiglio Monferrato**, meritano una visita anche per il cospicuo patrimonio artistico che conservano.

Santuario dei Piloni

Con partenza dal centro storico di Montà c'è un breve anello escursionistico (6 km) che si sviluppa nella cosiddetta Valdiana (latino Vallis Dianae), un'area boschiva consacrata in età pagana alla dea della caccia. Oggi vi sorgono una chiesa romanica, la Grotta dell'Agonia, tredici cappelle settecentesche con la Via Crucis culminante nel Santo Sepolcro con un gruppo seicentesco del "Compianto". L'insieme è noto come **Santuario dei Piloni**: unisce una natura incontaminata a oltre 20 secoli di arte e storia. Con punti panoramici mozzafiato.

BS-22-07

MULINO BIANCO
Barilla

Tigelle

Le Tigelle sono perfette per assaggiare diverse farciture nello stesso pasto e un'ottima soluzione per le tue cene in compagnia!

Scalda, taglia, farcisci e gusta!

con olio extravergine di oliva

Senza strutto

Animali geniali

Cani, gatti, delfini, cornacchie, api sono in grado di risolvere problemi, mentre pappagalli ed elefanti hanno un loro linguaggio, come molte altre specie. Istinto? No, pensiero: le capacità cognitive non sono una prerogativa umana

Gli animali vengono spesso visti solo come esseri capaci di regolarsi all'ambiente, dando risposte istintive e non deduzioni frutto di ragionamento. La maggior parte degli animali, invece, **pensa, calcola, riflette**. Basta osservarli, per vederli mettere in atto espedienti intelligenti, a volte geniali. Il loro cervello è un importante sistema di sopravvivenza, che permette di memorizzare, imparare, risolvere problemi e, a volte, inventare soluzioni originali. Ogni specie nasce con dotazioni biologico-cognitive specifiche e sofisticate. Non esiste una gerarchia nell'evoluzione mentale: tutte le specie sono ugualmente evolute. Esistono tante intelligenze, ognuna adatta a un particolare stile di vita.

IL TEATRO MENTALE

Se un moscone, entrato in una stanza, si avvicina alla finestra per uscirne, continua a sbattere contro il vetro. Per quanto si cerchi di aiutarlo, il moscone (e tanti altri insetti come lui) proprio non ce la fa a trovare la soluzione. Non riesce perché non possiede una mente: non può capire che deve allontanarsi dall'oggetto desiderato (la luce) per poi ottenerlo. L'**ape**, invece, se non è troppo spaventata, è capace di farlo. Per poter risolvere un problema simile occorre avere la capacità di crearsi un mondo immaginato per trovare un percorso alternativo verso l'obiettivo. È il cosiddetto teatro mentale. **Gatti e cani**, ad esempio, possiedono questa capacità. Se mettiamo una ciotola di cibo al di là di una parete di vetro, all'inizio cercheranno di scavalcare l'ostacolo, poi risolveranno il problema nella loro mente e aggireranno il vetro raggiungendo la ciotola. Non sappiamo quanti siano gli animali con questa capacità, ma tra questi ci sono mammiferi, uccelli, insetti e anche molluschi (per esempio i **polpi**).

FURBIZIE ALIMENTARI

I **corvidi** della Nuova Caledonia fabbricano diversi tipi di uncini per procacciarsi il cibo anche in situazioni difficili, mentre le **cornacchie** abitanti in alcune città giapponesi hanno escogitato una soluzione geniale per rompere le noci. Inizialmente le facevano cadere dall'alto sull'asfalto. Espediente buono, ma non ottimo: il volo non sempre è sufficiente per spezzare il guscio. Il caso viene in loro soccorso: alcune noci vengono fortuitamente schiacciate dalle automobili e le cornacchie fanno l'importante deduzione. Da anni si piazzano su fili della luce che attraversano strade trafficate e solo allora lasciano cadere il frutto dal becco. Alcune hanno anche imparato a gettare le noci sulle strisce pedonali dei semafori: le fanno scivolare dal becco e aspettano che scatti il verde per prendersi i bocconcini evitando ogni rischio.

GIOCO DI SQUADRA

Le **stenelle** (varietà di **delfini**) hanno inventato un gioco di squadra con una funzione pratica e regole precise. Iniziano nuotando lentamente, una di fianco all'altra, fino a che, all'improvviso, la lunga fila (di solito una trentina di esemplari) si suddivide in due squadre pronte a fronteggiarsi a una decina di metri l'una dall'altra. Un gruppo si mette in moto emettendo una gran quantità di vocalizzazioni e si precipita a disturbare l'altra cercando di scompaginarne la formazione. Solitamente la squadra attaccante dopo un po' riesce nell'obiettivo e vince. Il gioco si ripete più volte, sempre con le stesse modalità. Gli etologi hanno letto in questo rituale un'esercitazione: i delfini mettono a punto le azioni che useranno contro gli squali che li attaccheranno; si fronteggiano in campi da gioco esattamente come i giocatori di calcio o rugby, sport che hanno origine dagli esercizi di combattimento militare.

RICONOSCERSI TRA MILLE

Il linguaggio, strumento mentale essenziale per comunicazione e comprensione, è una prerogativa di molti animali. L'africano **pappagallo cenerino**, monogamo, inventa con la compagna un lessico privato e distintivo per mantenersi in contatto anche nel fitto della foresta. Ecco perché, se allevato fin dal nido, sviluppa suoni simili a quelli umani: seguendo la sua natura imita le voci per creare vicinanza. Gli **elefanti** possono scegliere tra due tipi di comunicazione basate sugli infrasuoni: conversano attraverso il senso dell'udito, ma anche attraverso quello del tatto. Battendo ritmicamente le zampe sul terreno utilizzano una specie di tam-tam in codice per scambiarsi informazioni.

DA LEGGERE

Giorgio Vallortigara
La mente che scodinzola. Storie di animali e di cervelli
Mondadori • € 18,00
I piccoli e i grandi trucchi che la selezione naturale ha sviluppato nel modo di funzionare dei cervelli. Un affascinante viaggio nella mente degli animali. Di tutti gli animali: uomini inclusi.

Danilo Mainardi
L'intelligenza degli animali
Cairo Editore • € 15,00
Il noto etologo ed ecologo ci accompagna nella straordinaria varietà del comportamento animale, sfatando il pregiudizio che il pensiero sia un'abilità soltanto umana.

cameo

Ristorante

Da oltre 10 anni la **pizza** surgelata
preferita dagli Italiani*

Base **sottile**
e **croccante**

Ricca farcitura
fino al bordo

**Fonte IRI. Vendite in unità per singolo brand categoria Large Pizza. Anni 2008-2021, Iper+Super.*

Da oggi tutta la gamma Ristorante
ha una **nuova ricetta ancora più buona.**

Provale tutte!

UN RISULTATO DI UN CERTO PESO.

Ad oggi abbiamo **ridotto**
l'impatto ambientale delle nostre confezioni
di ben **1.389 tonnellate.**

Così siamo più leggeri sulla natura.

Scopri di più.

SELEX

prodottiselex.it

LE SCELTE GIUSTE PER IL PIANETA.

LA RACCOLTA DEI SEMI

Si tratta di un'attività più semplice di quanto si pensi e regala la soddisfazione di recuperare fonti di vita da cui nasceranno nuovi fiori e frutti

di Simonetta Chiarugi www.aboutgarden.it

La vita nata dall'affidare un seme alla terra è un miracolo facilmente replicabile: si parte dal procurarsi la **semenza**, che certo può essere acquistata, ma che è decisamente più appagante recuperare dai fiori, frutti, ortaggi che già si coltivano. Il caldo estivo contribuisce a fare maturare la maggior parte dei semi e giardinieri e appassionati si prodigano nel recuperare le preziose sorgenti di vita che il prossimo anno potranno **dare origine a nuove piantine**, a loro volta portatrici di fiori o di frutti e ortaggi.

COME RACCOGLIERLI

Raccogliere i semi è piuttosto facile e sono poche le accortezze richieste.

Innanzitutto, **i semi dei fiori** vanno raccolti in giornate asciutte, a metà mattinata, quando la rugiada della notte è evaporata. Si prelevano quando sono giunti a piena maturazione sulla pianta e al tatto risultano belli "croccanti" e frusciano come fossero di carta. Va poi separato il seme vero e proprio, ripulendolo dalla capsula che lo preserva.

Per quanto riguarda **i semi di piante orticole**, si raccolgono prelevandoli dai frutti più belli e maturi. Nel caso degli ortaggi, bisogna selezionare e conservare solo semi tra quelli più sani e produttivi:

- **ottenuti con impollinazione libera**
- **maturi**
- **sani**
- **con un buon colore e consistenza.**

I semi di pomodori, zucchine, melanzane e altri ortaggi si recuperano dopo averli separati dalla polpa, vanno poi lavati ed essiccati in luogo fresco e all'ombra.

Attenzione: non tutti i semi danno origine a frutti e ortaggi come la pianta madre, le varietà ibride (oggi presenti sempre di più sul mercato) producono infatti semi sterili. Il consiglio è di conservare semi di varietà orticole soprattutto di origine antica, che sono spesso risultato di scambio tra amici, appassionati e contadini.

COME CONSERVARLI

Una volta che si è fatta una bella raccolta di semi, questi vanno conservati in **sacchetti di carta** (migliori di quelli in plastica perché permettono la traspirazione), su cui bisogna scrivere il nome dell'ortaggio o del fiore e la data di raccolta prima di riporli in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce. Se ben custoditi, i semi germineranno anche dopo 3 o 4 anni. I semi più grossi, come quelli dei fagioli, possono essere conservati anche nel congelatore.

SEMI DI POMODORI E LEGUMINOSE

Meglio prelevare i semi degli ortaggi maturati in basso sulla pianta, così che le prossime coltivazioni abbiano memoria di fruttificare a partire proprio dal basso.

BUSTINE ORIGAMI

Per conservare i semi è possibile acquistare in vivaio le classiche buste già pronte, oppure realizzare queste facili bustine con la tecnica dell'origami.

OCCORRENTE

- Foglio di carta da fotocopie
- Pennarello

PROCEDIMENTO

- Piegare in due il foglio nel senso orizzontale.
- Procedere con una piega di circa 1 centimetro lungo tutto il lato verticale.
- Sul lato più corto fare nuovamente un piccolo risvolto di circa 1 centimetro.
- Piegare ancora a metà lasciando la riga del risvolto esternamente e chiudere il pacchetto inserendo l'angolo superiore sotto il risvolto del lato breve.
- Il pacchetto è pronto per contenere i semi. Ora basta scrivere il nome della pianta (possibilmente in latino) e la data di raccolta a futura memoria.

SELEX
SPESA DIFESA®
Difendere il tuo potere d'acquisto.
È tutto vero, Selex non racconta storie.
Scopri l'iniziativa su prodottiselex.it
e continua a seguire le avventure di Spesa Difesa sui social.
SELEX
LA SCELTA GIUSTA.

APRIAMO ALLO STILE

Nelle vecchie borse, nei cassetti, in soffitta o in cantina:
quante chiavi possediamo, senza più ricordare a quale serratura corrispondano?
Alcune hanno belle forme e si prestano a originali ricicli creativi

Al polso e non solo

A volte le chiavi hanno forme o materiali particolari e sono degne di trasformarsi in gioielli dal design inconfondibile, un po' vintage. Per esempio in un **braccialetto**: in quello nella foto sono stati saldati degli anellini alle estremità delle chiavi, che sono state scaldate e piegate per assecondare la forma del polso. Ma può bastare, più semplicemente, inserire degli anelli nel foro delle chiavi e poi collegarle con pezzetti di catenella. In alternativa, se si hanno a disposizione due chiavi della stessa forma, con due gancetti ad uncino si possono trasformare in una coppia di **orecchini**. E non solo: altri utilizzi fantasiosi su https://www.formica-argentina.it/news/aprite-le-porte-al-riciclo/

Segnaposto con stile

Se di chiavi ne abbiamo parecchie, magari un po' antiche, possiamo farle diventare dei **segnaposto**. È facilissimo: basta legare alle vecchie chiavi un cartoncino con un laccetto e scrivervi il nome di ciascun invitato. L'idea può essere sfruttata anche per il ***tableau de mariage*** in caso di un matrimonio in stile vintage: in questo caso, le chiavi con nastrino avranno due cartoncini, uno con il nome dell'invitato e l'altro con il tavolo di destinazione e saranno appese, per esempio, a una vecchia persiana come struttura portante. La chiave rimarrà poi agli invitati come ricordo del matrimonio.

iConcentrati

AMMORBIDENTI

PROFUMA BIANCHERIA

Prenditi cura dei tuoi capi con **iConcentrati** Chanteclair,
la linea di Ammorbidenti e Profuma Biancheria creati con formule esclusive e raffinate fragranze.
Esalta il profumo intenso e persistente dell'Ammorbidente abbinando
ad ogni lavaggio il Profuma Biancheria così da regalare al tuo bucato
una profumata morbidezza tutta da indossare!

chanteclair.it

SE LA RISPOSTA NON È PRONTA

Non riesci a ribattere a tono alle provocazioni o alle frecciatine? Ecco qualche consiglio e un segreto: non rispondere, qualche volta, è un bene

È un'arte sottile quella di chi sa **rispondere a tono**, in equilibrio tra una parola di troppo e una rimasta in gola. C'è chi non esce mai sconfitto da una conversazione e riesce sempre a reagire prontamente con una battuta che rimette al suo posto gli "aggressori verbali"; e c'è invece chi resta regolarmente spiazzato e, dinanzi a una frecciata o a un commento poco gentile, incassa e rimane lì, mortificato e un po' frustrato. Salvo poi elaborare a mente fredda la risposta perfetta, quella che avrebbe ribaltato la situazione, o almeno salvato la propria posizione. Ma quando è ormai troppo tardi.

BATTUTE DA ASCENSORE

Esprit de l'escalier, ovvero "spirito della scala" è l'espressione, coniata dal filosofo Denis Diderot, che indica **la risposta giusta venuta in mente troppo tardi**. Sulle scale, appunto: ospite di un ricevimento in un palazzo nobiliare, Diderot si sentì rivolgere una frase pungente che gli fece perdere la testa. E solo una volta lasciato il salone, sulla scalinata che conduceva alla porta d'uscita del palazzo, il pensatore partorì una risposta intelligente e brillante, alla sua altezza: a quel punto, inutile. Della stessa sindrome soffrono ancora oggi molte persone. Tant'è che, in ambito anglosassone, esiste un'espressione simile, adattata ai tempi: elevator wit, ovvero il motto di spirito quando ormai si è in ascensore.

DA VEDERE

PROVACI ANCORA, SAM

di e con Woody Allen, Diane Keaton, Tony Roberts
Introverso, inibito, Allan Felix non ha mai la risposta pronta. Se non quando, a cose fatte, l'alter ego di Humphrey Bogart gliela porge su un piatto d'argento. Ma ormai il poveretto è sulle scale o in ascensore.

MAI TROPPO IN LÀ

Perché a molti non viene la risposta giusta al momento giusto? Spesso è questione di emotività: sentire una cattiveria, può davvero raggelare. Se poi si aggiunge il fattore insicurezza, la paura di essere giudicati o di fare una figura anche peggiore, il gioco è fatto. Oppure è questione di senso d'inferiorità: l'altra persona ci mette in difficoltà, ci fa sentire inadeguati e, di conseguenza, l'impossibilità a reagire. Emotività e insicurezza possono però innescare anche un meccanismo opposto: l'aggressività. Insomma, lo slancio fa perdere il controllo e si va troppo in là. In questi casi, **il silenzio è quasi preferibile**.

UN, DUE, TRE... DIECI

Chi ha detto che reagire con prontezza sia sempre un pregio? Certo, avere la battuta pronta ci fa sembrare brillanti e spiritosi, ma può anche renderci antipatici. «Apparire troppo intelligenti», spiega lo psicologo Luciano Provenzano, «non è quasi mai un pregio. Se fra amici può funzionare, in campo lavorativo molto meno, giacché il rischio di pagarla cara è elevato. In amore, funziona una volta sì e due no».

Insomma, prima di rispondere a tono, **un po' di pragmatismo non guasta**: conviene fare un rapido bilancio tra costi e benefici. E anche se siamo abituati a guardare con ammirazione le persone dalla risposta pronta, paradossalmente sono proprio loro a rischiare di rimetterci, in termini di stima e affetto da parte del prossimo. La risposta pungente, pur se legittima, può ferire e restare indelebile nella mente di chi l'ha ricevuta. Del resto, lo dice anche la saggezza popolare: «Prima di rispondere, conta fino a 10».

GESTIRE LE EMOZIONI

Quando non si sa bene che cosa dire a caldo e il cervello va in tilt, occorre prima di tutto prendersi il tempo per respirare. Perché non conta tanto rendere subito pan per focaccia, ma gestire le proprie emozioni. L'importante è non farsi condizionare, restare sereni ed equilibrati. E se mentre noi riprendiamo il controllo, la persona che ci ha provocato se n'è già andata? Forse non è poi così grave, se noi stiamo bene. E magari, evitando di rispondere d'impulso, abbiamo **scongiurato probabili incidenti diplomatici**. Non dimentichiamo, infatti, che anche le persone dalla risposta caustica possono subire l'esprit de l'escalier. Magari facendosi venire in mente in ritardo qualcosa di un po' meno offensivo di quello che hanno già detto. Ma ormai il danno è fatto.

ARMONIA NEL CONVERSARE

L'ideale sarebbe avere sempre la scelta: risposta pronta o silenzio. E se è vero che il motto di spirito è una dote innata, è altrettanto vero che si può **esercitarlo e stimolarlo**. Per esempio imitando chi, sulla battuta, ha costruito una carriera. Film e libri offrono un ricchissimo serbatoio di battute a cui attingere. Magari per alleggerire gli animi, per ricomporre un'armonia nella conversazione, anziché appesantirla.

NEMICI-AMICI

«*Tieni i tuoi amici vicini, ma i tuoi nemici più vicini*». Dal film Il padrino – Parte II di Francis Ford Coppola, 1974 (da dire abbracciando chi ci ha offeso).

BLA BLA BLA

«*Sei solo chiacchiere e distintivo!*». Dal film *The Untouchables* – Gli intoccabili di Brian De Palma, 1987 (da ribattere ridendo a un arrogante).

ESAGERARE

«*Sono andato in overdose di me stesso*». Dal film *Harry a pezzi* di Woody Allen, 1997 (da trasformare in: «Sei andato in overdose di te stesso?», replicando a un pallone gonfiato).

SCARSA MEMORIA

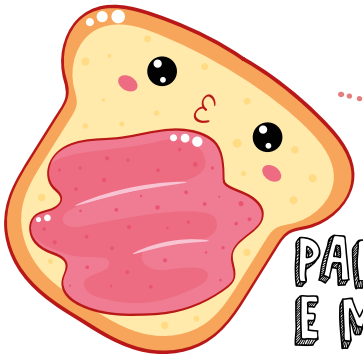
«*Beati gli smemorati, perché avranno la meglio anche sui loro errori*». Citazione di Nietzsche dal film *Se mi lasci ti cancello* di Michel Gondry, 2004 (da citare a chi ci rinfaccia un errore e dimentica il suo).

DA LEGGERE

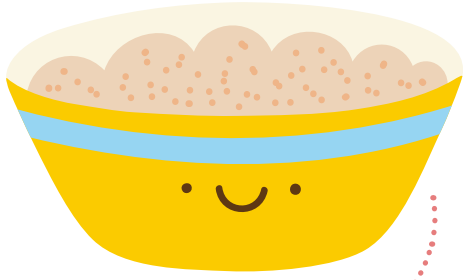
Barbara Berckhan
PICCOLO MANUALE DI AUTODIFESA VERBALE
Feltrinelli, € 8,50

RIPARTIAMO CON ENERGIA

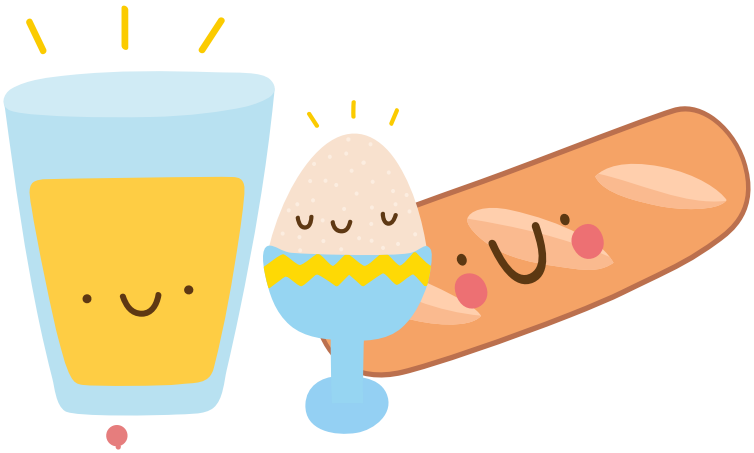
Ricomincia la scuola! Ecco 5 esempi di colazione per iniziare la giornata con energia e gusto!



PANE E MARMELLATA

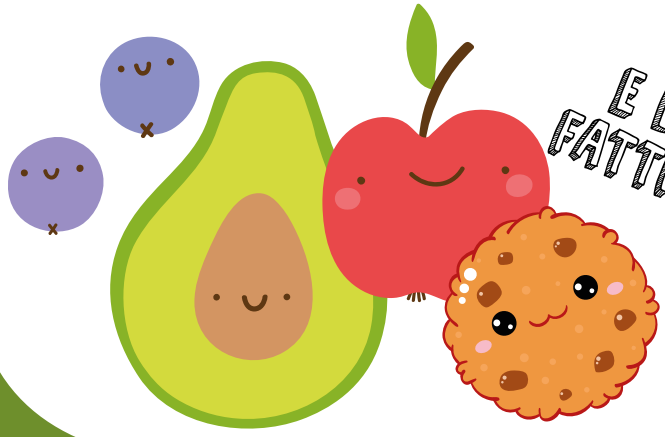


LATTE E CEREALI



SPREMUTA, UOVO, PANE FRESCO

MUFFIN FATTO IN CASA



FRUTTA E BISCOTTI FATTI IN CASA

BUONA GIORNATA

BS-22-07

Gocciole

CARAMEL

CON CIOCCOLATO E CROCCANTE
GRANELLA DI CARAMELLO

PROVALE!

NOVITÀ!

NOVITÀ!

Kinder®

NUOVI PACK RICICLABILI NELLA CARTA!

UN GESTO CHE PARTE DAL Kinder

PER UNA SCELTA PIÙ SOSTENIBILE, OGNI GIORNO.

Kinder Brioss · Kinder Colazione PIÙ · Kinder Pan e Cioc · Kinder délice