

SPESEA & CASA



gala
Ogni scelta è per te

Allegria in cucina

**ARANCE,
NON SOLO DESSERT**

**CAPRI
E LA TORTA
CAPRESE**



Numero 1
Gennaio/Febbraio 2021

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 - Milano
via F. Santi 1/2 - Nichelino (TO)
Tel. 011 6897511

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 VISTI DA VICINO

Regine della tavola: le arance accendono di allegria l'inverno

9 EDUCAZIONE ALIMENTARE

I Gruppi Alimentari: il portale comemangio.it spiega come sono suddivisi gli alimenti

10 MANGIARE BENE

Vellutate&Co sono coccole per il corpo e per l'anima

15 LA TUA RICETTA SELEX

Lasagne Multicolor alle verdure

16 CONSIGLI PER LA SPESA

Scegli italiano, scegli Selex

19 FASE PER FASE

Buongiorno! Piccoli gesti di benessere

23 I VINI

Campania, bianchi e rossi divini

LA QUALITÀ SELEX A PREZZI ANCORA PIÙ LEGGERI!



Promozione
**PROVA &
RISPARMIA**

PER 8 SETTIMANE
DAL 18 GENNAIO AL 14 MARZO

Scopri la promozione su prodottiselex.it

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.

4



10



13



23



30

26 IL TOUR

Capri, l'isola dei famosi e dei golosi: illustri ospiti e piatti indimenticabili come la torta caprese

30 IL VERDE

Bucaneve, che mania! Adorati dai collezionisti, possono essere coltivati anche in vaso

33 RICICLO

Imballi belli: con il boom dell'e-commerce, scatole e scatoloni sono pronti per creative trasformazioni

36 ANIMALI CHE PASSIONE

Sgridarlo o no? Solo se necessario, in base all'età e alla situazione del cane

39 SPAZIO PER SÉ

Una pausa rigenerante: una serie di posizioni yoga per ottenere i benefici di una rilassante vacanza

42 CREATIVITÀ

Aiuta il piccolo dinosauro a trovare la sua mamma



36

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



Arance

VISTI DA VICINO

Regine della tavola

Con il loro colore acceso e il profumo intenso, le arance accendono di allegria l'inverno.

E sono un ingrediente sano per creare tante gustose ricette

Proveniente dalla Cina, l'arancio era già conosciuto dai Romani anche se l'introduzione nel Mediterraneo si deve agli Arabi, nel VII secolo. A diffonderne la coltivazione in Europa furono soprattutto i marinai portoghesi e questo spiega perché in molti dialetti italiani questi agrumi vengono ancora definiti purtuali o portogalli.

Il termine arancia ha invece origine dalla parola persiana *narang*, che fa riferimento al colore tipico dello zafferano, ma che vuol dire anche *frutto preferito dagli elefanti*.

UNA SPREMUTA AL GIORNO...

Le arance hanno un ridotto contenuto di zuccheri (7,8%), sono ipocaloriche (34 Kcalorie per etto) e forniscono una discreta quantità di fibra alimentare solubile, efficace nella regolazione dell'assorbimento degli zuccheri, dei grassi e delle proteine. L'elevato contenuto di acqua (circa l'87%) le rende un ottimo dissetante che, grazie alle vitamine e ai sali, ha anche **un'azione antiossidante**. Una spremuta di arance al mattino è il modo migliore per far fronte alle necessità energetiche dell'organismo nella prima parte della giornata, oltre a essere uno dei concentrati di frutta più graditi, anche dai bambini.

DALL'ANTIPASTO AL DESSERT

Limitare il consumo di arance alla colazione o al fine pasto è però un peccato, visto che questi frutti permettono di preparare così tante ricette che si potrebbe realizzare un menu monoingrediente: **dall'insalata di arance, olive e formaggio** per continuare con il **risotto all'arancia e alla fontina**, proseguire con il **branzino all'arancia** o gli **involtini di pesce spada all'arancia**, per finire con crostate, dessert al cucchiaino e biscotti, sempre all'arancia. La spremuta delle arance bionde è un'ottima base per **cocktail e long-drink**, mentre quella di arance rosse, che conservano una punta di agro anche quando sono pienamente mature, dà un sapore nuovo alle **alici marinate** e alla **vellutata di zucca**, purché aggiunta a fine cottura. Infine con le arance si possono preparare marmellate, canditi e liquori.

{ *Anima, fatti color d'arancia.*
Anima, fatti color d'amore. }
(Federico García Lorca)

NON SI BUTTA NIENTE...

A cominciare dall'albero: foglie, fiori e rami si usano nell'industria dei profumi, per ricavare l'essenza petit grain e l'acqua ai fiori d'arancio. Al pari delle bucce, che vengono però utilizzate anche dall'industria dolciaria per i canditi, il bitter e il curaçao. Il frutto intero serve all'industria delle marmellate, delle gelatine e, naturalmente, dei succhi e delle spremute. Ma gli italiani le apprezzano soprattutto al naturale...

UNA SCELTA CONSAPEVOLE

Le arance sono disponibili ormai tutto l'anno, ma il periodo della piena maturazione dei frutti italiani va da novembre a marzo. Per capire se il frutto è fresco si può verificare la presenza di foglie e rametti rimasti attaccati al picciolo. Oppure **osservare la rosetta** che contraddistingue il punto dov'era attaccato al ramo: se non c'è o se si stacca con molta facilità, significa che l'arancia non è freschissima o che, più probabilmente, è stata fatta maturare artificialmente. Se sull'etichetta si legge l'indicazione "arance non trattate", significa che la superficie dei frutti non è stata trattata con la cera. Tuttavia è possibile che per coltivarle siano state utilizzate sostanze chimiche che rimangono sulla buccia: occorre quindi sempre lavare accuratamente il frutto, se si intende utilizzare la sua buccia per cucinare.

LA CONSERVAZIONE

Le arance sono frutti che durano a lungo. Tenute alla temperatura di 8-10 °C e al 75-80% di umidità si conservano per circa **60 giorni**. L'ideale è tenerle in cantina, o comunque in ambienti senza riscaldamento, evitando di ammassarle perché i danni alla buccia causano la fuoriuscita dei preziosi oli essenziali e favoriscono il possibile insorgere di marciumi e muffe. In ambienti troppo caldi e secchi, le arance si disidratano, perdendo in succo e in morbidezza della polpa.

Tante varietà

L'arancia dolce è l'agrume più diffuso del mondo. Solo in Italia si contano più di una quarantina di varietà, tra quelle da tavola e quelle da spremuta. Per i consumatori, si distinguono tra frutti a polpa bionda e frutti a polpa rossa.

LE BIONDE

Navel: è la famiglia di arance più diffusa: si tratta di un'arancia "ombelicata", ovvero che presenta all'interno un tipico frutto gemello, rivelato all'esterno da un rigonfiamento, che ricorda un ombelico (navel, in inglese). In Sudamerica e Spagna maturano precocemente, già in ottobre, successivamente arriva l'abbondante produzione di Calabria e Sicilia, dove diventano particolarmente dolci e profumate.

Le varietà più famose sono le Washington Navel e le Navelinas.

Washington Navel: si chiamano così in onore della città dove sono state studiate per la prima volta, all'inizio dell'800: hanno la polpa bionda, sono prive di semi e hanno un gusto molto gradevole.

Navelinas: si riconoscono dal colore giallo arancio intenso, dal calibro medio grosso (tra i 150 e 220 g circa) e dalla polpa piuttosto grossolana. Sono moderatamente succose, ma particolarmente dolci.

LE ROSSE

Sono caratterizzate dal colore rosso della polpa, dovuto a particolari coloranti naturali (gli antociani, che sono anche un efficace antiossidante), e dalla spiccata acidità. Sono tipiche dell'Italia e provengono, in particolare, da Calabria e Sicilia. Quelle coltivate nella Sicilia orientale sono tutelate dalla Igp (Indicazione geografica protetta) "Arancia Rossa di Sicilia": alle pendici dell'Etna, grazie alla natura vulcanica del terreno e a un microclima particolare con notevoli escursioni termiche, nei frutti si accumulano zuccheri e pigmenti antiossidanti, rendendo queste arance uniche al mondo per il colore carico e il sapore dolce e intenso.

Tarocco: sono quelle con il calendario di produzione più lungo e si trovano in commercio da dicembre a maggio, grazie alle differenti condizioni climatiche delle aree dove vengono coltivate. Dalla buccia liscia e dalla polpa a tessitura fine, sono una delle varietà più apprezzate dai consumatori per il profumo e la dolcezza della loro polpa, oltre che per la ricchezza di succo.

Moro: vengono raccolte tra gennaio e marzo. Di calibro medio (dai 150 al 200 g) e di forma leggermente ovoidale, hanno un sapore piuttosto acidulo e intenso che, quando il frutto è molto maturo, può ricordare il lampone.

Sanguinello: più piccole e praticamente prive di semi, hanno una maturazione medio-tardiva che ha inizio in febbraio, mentre il grosso della raccolta si effettua tra marzo e aprile, quando i frutti raggiungono le migliori caratteristiche.

IL PANTONE DI STAGIONE

Ogni anno, viene elaborato il Pantone Fashion Color Trend Report, che anticipa quali saranno i colori di moda per la nuova stagione. Tra le tendenze dell'inverno 2021, spicca il Pantone 17-1349 TCX Exuberance, una sfumatura di arancione che trasmette felicità ed energia.

PROFUMO D'ARANCIO

Neroli è un olio essenziale di fiori di arancio amaro. Insieme alla vaniglia, è protagonista di due prodotti della linea Armonia& Benessere di Selex: il Bagno Doccia rilassante e avvolgente e il Latte Corpo profumato e idratante. Una carezza dall'aroma avvolgente.



TAROCCO DI SICILIA

Arance Tarocco Natura Chiama Selex: da filiera controllata, direttamente dal sole della Sicilia.

LA POLPA PER LO SCRUB

Pelle del corpo liscia e morbida? Provate lo scrub a base di arancia: elimina le cellule morte e illumina l'epidermide. Mischiate un cucchiaino di miele con un po' di latte, fino a creare un mix omogeneo. Aggiungete un cucchiaino di crusca di frumento e la polpa di un'arancia. Durante la doccia, massaggiate il composto su tutto il corpo, quindi risciacquate.



SCORZETTE CANDITE

La ricetta più facile: tagliate a dadini o striscioline delle scorze di arance bio. Mettetele in una ciotola coprendo con acqua fredda e lasciate in ammollo 4-6 giorni. Scolate e asciugate, pesate le scorzette e mettetele in un tegame con pari quantità di acqua e zucchero. Cuocete 15-20 minuti, finché i liquidi saranno asciugati. Distribuite su un piano e lasciate asciugare per circa un'ora.



TORTA ALL'ARANCIA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 300 g di zucchero • 3 uova • 3 arance • 300 g di farina • 100 g di burro
- 1 bustina di lievito per dolci
- per la glassa:** • 60 g di zucchero a velo • 1 cucchiaino di succo d'arancia
- 1 bicchierino di Cointreau o arancino

- 1 Spremere le arance. Sbattere i fuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso, da amalgamare con il succo d'arancia. Versare a pioggia la farina e mescolare velocemente per non formare grumi. Aggiungere il burro fuso e il lievito. Montare a neve gli albumi e aggiungerli all'impasto.
- 2 Mettere il composto in una tortie-

ra imburrata e infarinata e cuocere a 180 °C per 30 minuti circa.

- 3 Nel frattempo, preparare la glassa mettendo lo zucchero a velo in una terrina, aggiungere il liquore e il succo di arancia, sino a trovare la giusta densità. Versarla con un cucchiaino sulla torta sformata e lasciata raffreddare, decorando a piacere.



LA QUALITÀ DELLE MATERIE PRIME ITALIANE? Prodotti Selex.



FINO AL 17.01
**PROMO
SPECIALE
PRODOTTI
ITALIANI**

SELEX

Centinaia di prodotti Selex sono realizzati con ingredienti **italiani, selezionati** accuratamente. Provarli è semplice, sono contrassegnati dalla **bandiera italiana**.

La scelta giusta è anche la più semplice.



prodottiselex.it

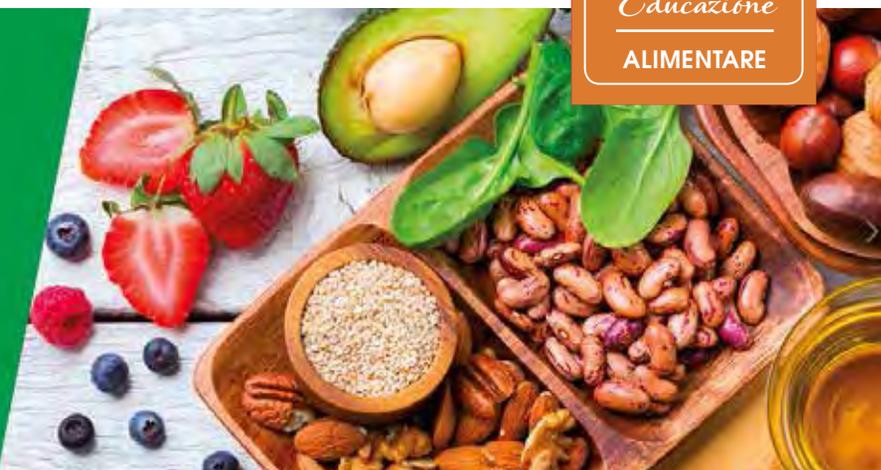
SELEX

LA SCELTA GIUSTA.

COME MANGIO

Il portale che promuove l'educazione alimentare

 comemangio.it



I Gruppi Alimentari

Comemangio.it, il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica, ti spiega come sono suddivisi gli alimenti. Ti servirà per organizzare meglio la tua dieta quotidiana

CONOSCERE GLI ALIMENTI E I NUTRIENTI PER UNA SCELTA PIÙ CONSAPEVOLE E SALUTARE

Gli alimenti e le bevande che consumiamo ogni giorno contengono determinati **nutrienti** e in base ad essi possono essere suddivisi in **"gruppi alimentari"**. Ciascun gruppo comprende cibi molto diversi tra loro, accumulati da caratteristiche nutrizionali e compositive simili.

- Il gruppo **frutta e verdura**, ad esempio, è una fonte importantissima di vitamine, minerali e fibre alimentari, utili per mantenere il nostro corpo in salute.
- Il gruppo **latte e derivati** fornisce principalmente proteine, zuccheri e grassi in base al tipo di prodotto, calcio in grande abbondanza e vitamine.

GRUPPI ALIMENTARI

Imparare a conoscere cosa è contenuto negli alimenti e quali sono i gruppi alimentari ti aiuterà ad aderire meglio alla **Dieta Mediterranea**.

Gli alimenti si dividono in 5 diversi **GRUPPI ALIMENTARI**, ognuno con caratteristiche nutrizionali simili.

- Cereali e derivati
- Frutta e verdura
- Latte e derivati
- Carne, pesce, uova, legumi
- Grassi da condimento

COSA CONTENGONO I CIBI

Gli alimenti e le bevande che consumiamo contengono **nutrienti e composti bioattivi**.

I nutrienti apportano energia, partecipano alla crescita, sviluppano e mantengono ben funzionante il nostro organismo.

Si dividono in:

- **Macronutrienti:** carboidrati, grassi e proteine
- **Micronutrienti:** vitamine e i minerali

I Composti bioattivi sono molecole che contribuiscono a mantenerci in salute. Alcuni esempi sono:

- **polifenoli** (presenti in frutta, verdura, tè, caffè, cioccolato e altri alimenti)
- **carotenoidi** (presenti, per esempio, in frutta e verdura di colore arancione)
- **glucosinolati** (presenti nella "brassicacee" come cavoli, broccoli, cavolfiori...)



Lo sai che le patate sono alimenti ricchi di amido e quindi, a tavola, andrebbero consumati al posto dei cereali e derivati (pasta, pane...) e NON come verdura.

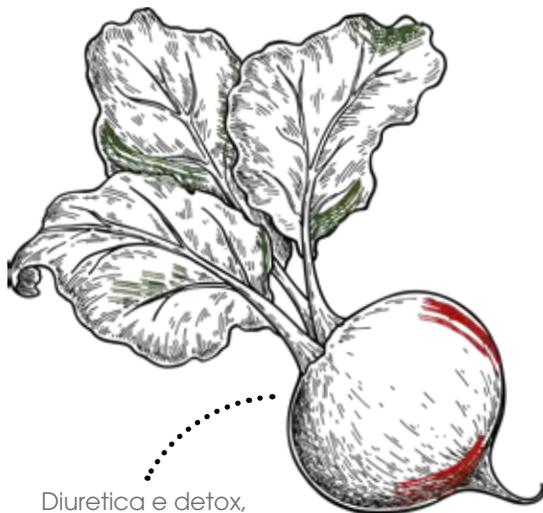
Scopri lo su:  comemangio.it

NON LA SOLITA ZUPPA

Facili da preparare, minestre, vellutate&Co nella stagione fredda sono coccole per il corpo e l'anima. Quando sono a base di verdure o legumi vince l'originalità, mentre come dessert meglio puntare sul classico

Foto e ricette di Simona Pifferi

BARBABIETOLA



Diuretica e detox,
depura il fegato
e favorisce
la digestione.

Cruda si può mangiare
tagliata sottile o
grattugiata, in insalata o in
carpaccio. Oppure si può
centrifugare e bere con
succo di limone e mela.

Cotta è perfetta
nelle zuppe e nei
risotti, ma anche
aggiunta a fette
in un'insalata
mista.

Curry di barbabietole con ceci tostati



Vellutata di carote e bucce fritte



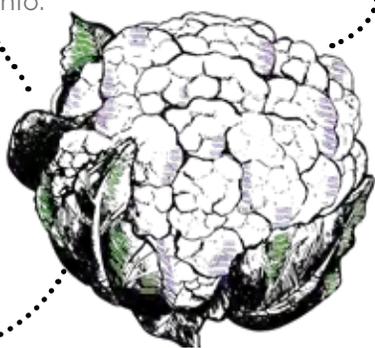
Zuppa di cavoletti con polpette di pane



CAVOLFIORE VIOLA

Il suo colore è dovuto
alla presenza di
antociani, sostanze
che proteggono
dall'invecchiamento.

Crudo è ottimo per
una croccante insalata con
noci e mele, oppure aggiunto
sgranato al couscous.



Cotto si presta a essere protagonista
di zuppe e vellutate. Ma va provato
anche gratinato al forno, oppure
come condimento per la pasta, saltato
con pancetta e peperoncino.

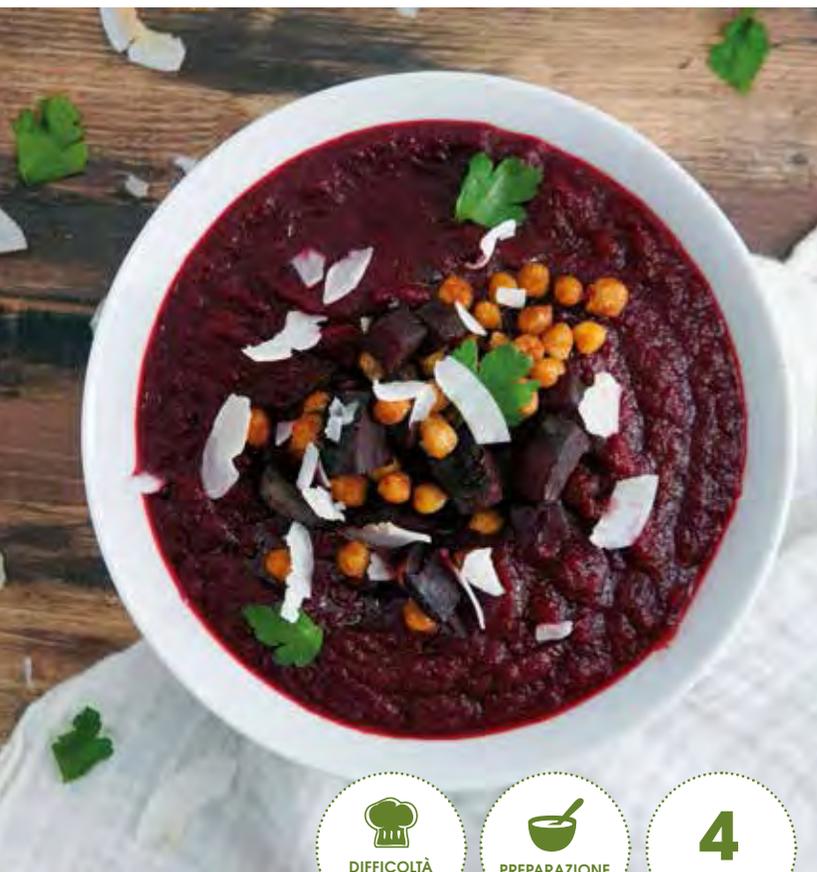
Vellutata di cavolfiore viola



Zuppa inglese



CURRY DI BARBABIETOLE CON CECI TOSTATI



DIFFICOLTÀ
Facile



PREPARAZIONE
50 minuti

4

PORZIONI

INGREDIENTI

• 500 g di barbabietole lesse • 200 ml di latte di cocco denso, non zuccherato • 2 cm di zenzero fresco sbucciato • 1/2 spicchio d'aglio • olio di semi qb • 1 scalogno • 1 bicchiere di brodo • 1 cucchiaino di semi di finocchio • 1/2 cucchiaino di cumino in polvere • 1 cucchiaio di semi di senape gialla • sale e pepe qb • qualche foglia di prezzemolo • cocco grattugiato o in scaglie

Per i ceci:

• 300 g di ceci cotti • 1/2 cucchiaio di farina 00 • 1/2 cucchiaio di paprika • sale qb • olio extravergine d'oliva qb

PREPARAZIONE

1 Mettere i ceci cotti in una ciotola e condirli con il sale, l'olio, la farina e la paprika, mescolare bene e disporli su una teglia. Infornare in forno caldo a 200 °C e cuocere per circa 45/50 minuti, grandoli di tanto in tanto.

2 Nel frattempo, preparare le barbabietole. Tostare le spezie in una casseruola antiaderente e aggiungere l'olio e la pastella ottenuta frullando lo scalogno, lo zenzero, l'aglio e qualche cucchiaio di acqua. Mescolare aggiustando di sale e di pepe e cuocere per 5 minuti, aggiungendo qualche cucchiaio di brodo. Aggiungere le barbabietole tagliate a dadini e unire il brodo restante e il latte di cocco, cuocendo per altri 10 minuti a fiamma viva.

3 Togliere con una paletta forata metà delle barbabietole e frullare grossolanamente il resto, riducendo in crema. Cuocere il composto altri 5 minuti a fuoco vivo.

4 Comporre il piatto mettendo la vellutata, i dadini di barbabietola, i ceci tostati, prezzemolo fresco, scaglie di cocco e olio d'oliva.

CREMA DI CAROTE E BUCCE FRITTE

INGREDIENTI

• 500 g di carote • 250 g di patate • 1 scalogno • 5/6 bicchieri di brodo vegetale • olio extravergine di oliva qb • sale qb • pepe qb • un bicchiere di farina di riso • olio per friggere qb

PREPARAZIONE

1 Lavare le carote e pelarle, ricavando dalla buccia dei nastri da tenere da parte. Tagliare le carote a rondelle, pelare le patate e tagliarle a dadini. Pulire e tritare lo scalogno, soffriggerlo, aggiungere le verdure e farle saltare qualche minuto, quindi coprire con il brodo, abbassare la fiamma e cuocere per circa 15 minuti, aggiustando di brodo e di sale all'occorrenza. Spegnerle e frullare, regolando con il brodo per ottenere la consistenza desiderata.

2 Nel frattempo, passare le bucce di carota nella farina e friggerle nell'olio da frittura ben caldo. Scolarle, asciugarle con carta assorbente e salarle.

3 Impiattare la crema di carote e patate con un filo di olio extravergine di oliva a crudo e aggiungere le bucce fritte.



DIFFICOLTÀ
Facile



PREPARAZIONE
30 minuti

4

PORZIONI



ZUPPA DI CAVOLETTI CON POLPETTE DI PANE



INGREDIENTI

- 600 g di cavoletti di Bruxelles • 1 scalogno • 200 ml di birra
- 1,5 l di brodo vegetale caldo • 3-4 rametti di prezzemolo
- olio extravergine d'oliva qb • sale qb • pepe qb

Per le polpette di pane:

- 500 g di pane raffermo • 200 ml latte • 4 uova • sale qb
- 100 g di parmigiano o grana • 30 g di formaggio stagionato da grattugiare a piacere • 100 g di pangrattato • 50 g di leerdammer
- prezzemolo qb • 2 cucchiai di olio extravergine

PREPARAZIONE

- 1 Mondare i cavoletti di Bruxelles, togliendo le prime foglie e la parte dura alla base. Tagliarli a metà. Sbollentarli per cinque minuti in acqua calda, quindi scolarli. In una padella fare soffriggere lo scalogno tritato con l'olio, quando sarà dorato versare i cavoletti e farli rosolare per bene dalla parte tagliata per 5 minuti, salare e pepare. Sfumare con la birra e farla evaporare. Aggiungere il brodo e fare cuocere con coperchio finché i broccoletti saranno pronti (10-15 minuti).
- 2 Preparare le polpette. Spezzettare il pane e metterlo in ammollo con il latte. Quando il pane avrà assorbito il liquido, strizzarlo bene, trasferirlo in una ciotola, aggiungere il prezzemolo tritato, le uova, i formaggi grattugiati, 2/3 cucchiai di pangrattato, sale e pepe a piacere e impastare.
- 3 Formare una ventina di polpette di circa 4 cm di diametro, tagliare il leerdammer a cubetti e inserire un cubetto a polpetta; metterle in frigorifero a riposare per 15 minuti.
- 4 Passare le polpette nel pangrattato, disporle su una teglia coperta con carta da forno, irrorare di olio extravergine e cuocere in forno caldo a 180 °C per circa 25 minuti.
- 5 Aggiungerle alla zuppa di cavoletti e rifinire con il prezzemolo tritato.



DIFFICOLTÀ
Facile



PREPARAZIONE
50 minuti

4

PORZIONI

VELLUTATA DI CAVOLFIORE VIOLA

INGREDIENTI

- 1 cavolfiore viola • 200 g di topinambur • 1 patata piccola • brodo vegetale qb • 1 cipolla di Tropea
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva • 4 cucchiai di yogurt greco • sale qb • pepe qb • erba cipollina qb • mais qb

PREPARAZIONE

- 1 Pulire il cavolfiore ed eliminare le foglie esterne e la parte più dura del gambo. Tagliare le cimette e lavarle. Sbucciare il topinambur e la patata e tagliarli a pezzetti.
- 2 Fare soffriggere la cipolla tritata e unire le verdure tagliate, insaporendo con sale e pepe. Lasciare insaporire per qualche minuto, poi coprire le verdure con qualche mestolo di brodo bollente e cuocere fino a che le verdure saranno morbide. Frullare il tutto.
- 3 Impiattare con un cucchiaio di yogurt e due di mais a persona, qualche fettina di cipolla di Tropea e l'erba cipollina tritata.



DIFFICOLTÀ
Facile



PREPARAZIONE
35 minuti

4

PORZIONI





DIFFICOLTÀ
Media



PREPARAZIONE
120 min



10
PORZIONI

ZUPPA INGLESE MONOPORZIONE

PREPARAZIONE

1 Preparare il Pan di Spagna. Con una planetaria, montare le uova a velocità media, aggiungendo lo zucchero poco alla volta, continuando per circa 20 minuti, così da incorporare molta aria. Quando saranno chiare e spumose, unire la farina setacciata e versare in uno stampo. Cuocere in forno a 180 °C per 20 minuti circa. Sfnare, lasciare raffreddare e tagliare a dischi grandi quanto il bicchiere scelto.

2 Preparare le creme. In una ciotola mescolare metà dello zucchero con la maizena e i semi di vaniglia. Mettere in un pentolino l'altra metà dello zucchero, il latte e la panna e cuocere a fiamma bassa; appena inizia a bollire, togliere dal fuoco, prelevare un paio di mestoli di liquido e aggiungerli al composto di zucchero e maizena nella ciotola, lavorando con una frusta. Quando si forma una pastella liscia, unire anche i tuorli, incorpo-

randoli uno alla volta. Versare tutto nel pentolino del latte con la panna e rimettere sul fuoco al minimo, mescolando continuamente per non far attaccare. Appena inizia a bollire di nuovo, attendere un minuto continuando a girare e poi spegnere.

3 In un contenitore spezzettare il cioccolato, versare poco meno della metà della crema pasticcera calda e mescolare velocemente fino a che il cioccolato sarà completamente sciolto. Coprire entrambe le creme con la pellicola per alimenti a contatto della superficie, per evitare che si crei la "pellicina", e lasciare raffreddare a temperatura ambiente.

4 Versare l'alchermes in una ciotolina e man mano inzuppare i dischi di Pan di Spagna. In ciascun bicchiere, creare un primo strato di Pan di Spagna, versare prima una crema e poi l'altra e ripetere il procedimento. Guarnire a piacimento.

INGREDIENTI

Per il Pan di Spagna:

- 300 g di uova
- 150 g di zucchero
- 150 g di farina 00

Per le creme:

- 750 ml di latte intero
- 250 ml di panna fresca
- 300 g di zucchero
- 80 g di maizena
- 4 tuorli
- 80 g di cioccolato fondente
- i semi di 1/2 baccello di vaniglia
- 300 ml di liquore alchermes

LASAGNE MULTICOLOR ALLE VERDURE



INGREDIENTI

- 250 g di sfoglia per **lasagne Saper di Saperi Selex** • 200 g di funghi champignon • 250 g di polpa di pomodoro a cubetti • 500 g di spinaci freschi • 500 g di ricotta • 200 g di zucca • 1 cespo di radicchio • 1 porro • ½ cipolla • 250 g di barbabietola precotta • ½ bicchiere di vino bianco • 1 scalogno • 1 spicchio d'aglio • sale qb • pepe qb • olio extravergine d'oliva qb

PREPARAZIONE

- 1 Pulire bene gli champignon, tagliarli a fette sottili. Tritare lo scalogno e farlo soffriggere con l'olio e lo spicchio d'aglio, unire i funghi, farli insaporire, poi alzare la fiamma e sfumare con il vino bianco. Togliere l'aglio, aggiungere la polpa di pomodoro, abbassare la fiamma e cuocere per 15/20 minuti, agghiando di pepe e sale.
- 2 Lavare gli spinaci e farli appassire in un tegame con il coperchio senza aggiungere acqua. Quando diventano teneri, togliere il coperchio e farli asciugare bene. Ripassarli poi con un filo di olio e sale. Una volta freddi, tritarli e unirli a metà dose di ricotta.
- 3 Pulire la zucca, tagliarla a cubetti e stufarla in padella con la cipolla tritata e un filo di olio, aggiungendo acqua se necessario. Quando è bella morbida, schiacciarla con una forchetta. Regolare di sale e pepe.
- 4 Tagliare a striscioline il radicchio e stufarlo in padella con il porro affettato fine e un po' d'olio. Quando sarà tenero, regolare di sale e pepe e unire la ricotta rimasta.
- 5 Frullare grossolanamente la barbabietola.
- 6 Adagiare sul fondo di una pirofila imburata uno strato di pasta, quindi stendere il sugo di pomodori e funghi. Formare poi gli strati superiori, alternando ciascuno con altra pasta e partendo dagli spinaci, poi la zucca, il radicchio e infine la barbabietola. Infornare a 180 °C per 20 minuti e servire caldo.

LA PASTA FRESCA DI PRIMA QUALITÀ

12 sfoglie di sottilissima pasta fresca all'uovo, pronte per il forno: le **Lasagne Saper di Saperi Selex** contengono ingredienti di prima qualità, nel rispetto della migliore tradizione italiana.

Fanno parte della linea Saper di Saperi, il meglio di Selex: oltre 100 prodotti, dalla mozzarella di latte vaccino e di bufala, ai salumi, dalla pasta fresca alla pasta artigianale di Gragnano Igp a lenta essiccazione, dalla bottarga di tonno ai sughi di selvaggina, fino alle ghiotte specialità dolciarie: un assortimento in grado di soddisfare le aspettative di chi ricerca sempre il meglio.

LASAGNE SAPER DI SAPORI SELEX



12 sfoglie di sottilissima pasta fresca all'uovo



Scegli italiano, scegli Selex



Abbiamo preparato un'accurata selezione di più di 400 prodotti, realizzati con ingredienti italiani: li riconosci dalla bandiera tricolore, ti garantiscono la qualità delle nostre materie prime

Selex punta sui fornitori italiani, per sostenere l'economia della nostra nazione in questo difficile momento: ha selezionato per te **più di 400 prodotti che contengono materie prime italiane**. Li ha resi facilmente riconoscibili mettendo in evidenza sulla confezione un logo con la nostra **bandiera tricolore**, che garantisce la presenza di almeno un ingrediente made in Italy. E infine li ha resi anche particolarmente convenienti, grazie a una **speciale promozione** attiva fino al 17 gennaio.

A partire dal **fresco**: latte, uova, yogurt, mozzarella, ricotta, crescenza, mascarpone, pasta fresca...

Per passare al reparto **ortofrutta**: arance, limoni, mele, kiwi, cipolle, funghi, patate, pomodori..., ma anche surgelati, come minestrone e ortaggi a scelta.

Da **bere** trovi i succhi di frutta, oppure i vini delle nostre regioni. E poi un ampio assortimento di prodotti alimentari per **uso quotidiano**, come pelati, polpa e passata di pomodori, olio, pasta, sottoli, miele, biscotti... Ma anche i panettoni!

I MARCHI DI SELEX COINVOLTI NELLA SELEZIONE DI PRODOTTI ITALIANI

Ecco le principali linee a Marchio Selex tra le quali abbiamo scelto i Prodotti Italiani della nostra Selezione.



SELEX, la scelta quotidiana

I prodotti della linea Selex "base" comprendono **tutto quello che serve, ogni giorno, per la casa e la famiglia.**

Alimentari freschi, formaggi e latticini, salumi, specialità di gastronomia, pasta, gelati, surgelati, e poi tutti i prodotti di drogheria, i prodotti per l'igiene e la cura del corpo, ma anche per la pulizia della casa.



SAPER DI SAPORI, il meglio di Selex

Il meglio di Selex Saper di Sapori è il marchio riservato **all'alta qualità e alle tipicità legate al territorio** sotto il quale Selex ha riunito le migliori specialità alimentari. Un'offerta di 170 prodotti, a firma "il meglio di Selex", che accompagna alla scoperta delle eccellenze che la cucina italiana ha da offrire.



NATURA CHIAMA SELEX, prodotti bio e a filiera controllata

Una linea dedicata al **massimo rispetto del delicato equilibrio fra uomo e natura**, Natura Chiama Selex offre prodotti ortofrutticoli da filiera controllata, coltivati con sistemi a lotta integrata, e prodotti ottenuti con materie prime da agricoltura biologica.

Filiera di Qualità Controllata



VIVI BENE SELEX, W il benessere

La linea del benessere Vivi Bene Selex è la linea di **prodotti salutistici, per stare bene e in forma ogni giorno.** Una linea completa di prodotti con precise funzioni e proprietà, una scelta di qualità per offrirti ogni giorno un po' più di benessere, senza rinunciare al gusto. Un esempio? gli yogurt probiotici.

PASTA TRICOLORE

Solo ingredienti 100% italiani per questa ricetta preparata con i prodotti della selezione Prodotti Italiani Selex.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 400 g di Fusilloni Pasta di Semola di Gragnano I.G.P.
- Saper di Sapori • 500 g di Pomodori di Pachino I.G.P.
- Natura Chiama Selex • 2 Mozzarelle Selex • 3 cucchiaini di Olio Extravergine d'oliva 100% Italiano Selex
- 100 ml di Latte Fresco Alta Qualità Selex • 1 manciata di Rucola Biologica Natura Chiama Selex • 1 scalogno Natura Chiama Selex • zucchero qb • sale qb

PREPARAZIONE

Fare imbiandire lo scalogno affettato fine in una padella antiaderente con due cucchiaini d'olio. Unire i pomodorini tagliati a metà e aggiungere mezzo bicchiere d'acqua tiepida. Cuocere per venti minuti a fiamma alta, quindi unire un pizzico di zucchero, salare, spegnere. Cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata. Intanto, frullare per pochi secondi la mozzarella tagliata a tocchetti con un cucchiaino d'olio d'oliva, aggiungendo latte finché raggiunge una consistenza cremosa. Scolare la pasta, farla saltare nella padella con i pomodorini con un po' di acqua di cottura. Servire nei piatti, aggiungendo un filo d'olio, un po' di rucola e qualche cucchiaino di emulsione di mozzarella.



LE VIE DELL'UVA, la cantina d'Italia

Un'esclusiva linea di vini composta da **un ricco assortimento di etichette di qualità**, attentamente selezionate in ogni regione fra i migliori produttori. Dai bianchi ai rossi ai rosati, la scelta spazia su un ampio panorama di vitigni, rappresentativi della ricca e variegata "cantina Italia".



STORIE DI GASTRONOMIA, genuina freschezza

Dedicata al mondo della gastronomia, in particolare salumi, è la linea che garantisce freschezza e genuinità: i prodotti **sono confezionati in Atmosfera Modificata (ATM)**, una tecnologia che consente di mantenere le loro caratteristiche a lungo senza bisognodi ricorrere a conservanti.

ANCORA PIÙ FRUTTA PER LA TUA COLAZIONE? Nuove confetture Selex.



- Preparate con frutta fino al 65%
- Più scelta, con dieci gusti tutti da provare

SELEX

La scelta giusta è anche la più semplice.

LA SCELTA GIUSTA.



prodottiselex.it

BUONGIORNO! PICCOLI RITI DI BENESSERE

Ognuno dei gesti quotidiani con cui cominciamo la giornata può trasformarsi in una piacevole coccola. Ecco qualche idea

Il succo di mezzo limone in un bicchiere d'acqua tiepida idrata l'organismo quando è più recettivo, ha un'azione antibatterica sulla bocca, stimola il metabolismo.

Yoga relax una posizione a scelta tra quelle a pag. 39 per 5 minuti ogni mattina.

Doccia sprint con una goccia di olio essenziale di rosmarino sulla spugna.

Colazione sana Guai a saltarla! Dedicatele almeno 10 minuti e prevedete sempre un frutto.

Agenda organizzata Che sia di carta o digitale, vi aiuta a non sovraccaricare la mente con scadenze&Co.

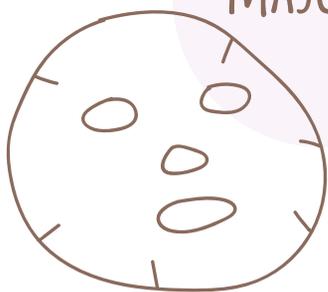


Qual è l'ordine giusto della nostra quotidiana routine di bellezza? **Si comincia con il detergente**, da applicare direttamente sulla pelle (così non si spreca), massaggiare con cura su tutto il viso e risciacquare con acqua tiepida. **Segue la maschera**, anche al mattino, sì: basta lasciarla in posa 5-10 minuti mentre si fa colazione o ci si lava, la pelle ringrazia. Dopo il risciacquo, è **il momento del tonico**, da passare con un dischetto di cotone. Quando la pelle è ancora umida è pronta per **il siero**: un concentrato di principi attivi che potenzia l'azione della successiva **crema idratante**, da stendere sul viso ma anche sul collo, non dimenticatelo.

STEP 1: DETERGENTE



STEP 2: MASCHERA



STEP 3:



TONICO

STEP 4:



SIERO

STEP 5:



IDRATANTE



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



Filiere 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



LA SCELTA GIUSTA.

ESPRESSO

PELLINI TOP

SCOPRI L'ECCELLENZA DELL'ESPRESSO
PELLINI IN UNA SELEZIONE TOP.

Le migliori qualità di caffè 100% arabica selezionate direttamente nei luoghi d'origine, tostate per singola varietà al fine di esaltarne il profilo aromatico.



Ogni giorno un espresso da sogno.

www.pellinicaffe.com

CAMPANIA, BIANCHI E ROSSI DIVINI

Da una tradizione antichissima,
un presente ricco di
soddisfazioni, grazie alle uve
maturate sulle dolci colline dove
arriva l'aria del mare

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

La Campania è una regione di grande rilevanza nell'universo vitivinicolo italiano, soprattutto per quanto riguarda la valorizzazione dei suoi vitigni autoctoni. I vigneti del territorio ricoprono circa 30mila ettari, con numerose cantine di piccole dimensioni a conduzione familiare. Qui la viticoltura ha **origini antichissime**: già prima dell'arrivo degli Etruschi, le popolazioni locali erano dedite alla coltivazione della vite, ma ad Etruschi e Greci va il merito dello sviluppo nelle tecniche di produzione. Così, all'epoca romana i vini campani erano già considerati i più pregiati del tempo, i preferiti dagli imperatori, tanto che il Falerno era lodato come il miglior vino in assoluto. A partire dal XVII secolo, il ventaglio di vitigni campani inizia a cambiare e vede emergere piano piano gli attuali portabandiera della viticoltura campana.

Tra i vitigni a **bacca bianca**, troviamo gli autoctoni Coda di volpe, Greco, Asprinio, Fiano, Biancolella e Forastera, oltre a Falanghina, Malvasia di Candia, Manzoni bianco, Trebbiano toscano.

I vitigni a **bacca rossa** più coltivati della Campania sono invece, Barbera, Sangiovese, Montepulciano, Greco nero, Primitivo, Ciliegiole e l'autoctono Piediroso.

LE DENOMINAZIONI

Sul fronte delle denominazioni, in Campania esistono a oggi 4 Docg e 15 Doc.

La parte interna della Campania vanta tutte le Docg della regione: in Irpinia, nella provincia di Avellino, si trovano le **Docg Taurasi, Fiano di Avellino** e **Greco di Tufo**, due vini

La leggenda del Lacryma Christi

Un nome suggestivo per un vino che conquista al primo sorso. L'origine del **Lacryma Christi del Vesuvio** si perde nella leggenda: si narra infatti che Dio pianse nel ritrovare il golfo di Napoli, un lembo di cielo sottratto a Lucifero; dove caddero le sue lacrime, nacque la vite del Lacryma Christi.

Il **Lacryma Christi del Vesuvio Bianco Doc** è frutto di un territorio ricchissimo di cenere frammista a lava e lapilli, tra cui a fatica si inerpica la vite. Tale forza della natura si esprime negli aromi e sapori di questo vino, che profuma di pesca gialla, pera, liquirizia e sentori minerali; in bocca riemergono i sentori di frutta fusi perfettamente con le note minerali. È ideale con sauté di vongole veraci, zuppe di pesce, risotto

allo scoglio in bianco, crostacei, piatti di verdure con formaggi freschi e teneri.

Di questo vino esistono anche le versioni spumante e liquoroso, e c'è anche il **Lacryma Christi del Vesuvio Rosso**: di colore rosso rubino intenso, al naso esprime aromi di ciliegia e di prugna cui si aggiungono note speziate di pepe e chiodi di garofano. In bocca è caldo, di grande struttura e morbidezza, caratterizzato da una trama tannica molto fine, con un ritorno di note fruttate. Un vino che solitamente predilige abbinamenti con primi piatti saporiti quali paste o polente con sughi di carne, oppure con secondi a base di carni rosse elaborate. La temperatura di servizio ideale è di 16 °C.

bianchi da uve Fiano e Greco, nonché la Doc Irpinia che ricopre l'intero territorio irpino; la provincia di Benevento, invece, abbraccia la Docg Aglianico del Taburno, oltre alle Doc Sannio e Falanghina del Sannio.

In provincia di Caserta, emergono le Doc Falerno del Mas-sico, Galluccio, Aversa e Casavecchia di Pontelatone; in provincia di Napoli si trovano diverse piccole Doc, quali Campi Flegrei, Vesuvio, le due Doc isolate Ischia e Capri e la Doc costiera Penisola Sorrentina; infine, in provincia di Salerno si estendono invece le Doc Costa d'Amalfi, che ricopre il magnifico territorio della Costiera Amalfitana, Castel San Lorenzo e Cilento.

Dieci sono invece i vini a Indicazione geografica tipica, con il Beneventano Igt, Colli del Salerno Igt, Paestum Igt, Campania Igt, Dugenta Igt, Pompeiano Igt, Catalanesca del Monte Somma Igt, Epomeo Igt, Roccamonfina Igt, Terre del Volturno Igt.

ABBINAMENTI E CONSIGLI

La Campania offre una varietà talmente ampia di tipologie enologiche che è impossibile presentarle tutte.

Tra i preferiti, c'è il **Greco di Tufo**, col suo colore giallo paglierino o dorato, profumi di fior d'arancio e macchia mediterranea, mela cotogna e mandorla e, in bocca, una freschezza che accompagna una struttura importante e una persistenza aromatica lunga. Si sposa bene con pesce e crostacei e va servito a una temperatura di 8-10 °C.

Esiste anche una **versione spumante** del Greco di Tufo, prodotta con il metodo della rifermentazione in bottiglia (metodo classico) va servita tra i 6 e gli 8 °C ed è indicata come aperitivo o con antipasti freddi, anche fritti.

Altro vino di grande piacevolezza e versatilità è il **Fiano di Avellino**: perfetto come aperitivo, trova ottimi accostamenti con i più raffinati piatti a base di pesce, con le carni bianche e con la tipica mozzarella di bufala. Il Fiano si presenta al naso intenso ed elegante, in bocca risulta facilmente apprezzabile e riconoscibile grazie al sapore equilibrato dove predominano note di frutta secca. Va servito a una temperatura di 8-10 °C.

La **Falanghina del Beneventano**, invece, può essere prodotta in versione sia ferma, sia spumante e anche passita: in tutte e tre le declinazioni predominano le sue caratteristiche aromatiche e floreali, che lo rendono un vino di bella beva, morbido e fresco, da servire più freddo possibile anche nella versione dolce, per un abbinamento che spazia dai formaggi ai dessert.

Infine, tra i rossi, si apprezza l'**Aglianico Beneventano**, vino strutturato e longevo, ricco in morbidi tannini, suadente e fruttato. È il compagno ideale di primi piatti saporiti, come i cannelloni o le lasagne al forno, di carni arrosto o in umido, specialmente ovine e suine, con guarnizione di verdure quali la melanzana (impanata e fritta) o le zucchine (ripiene), nonché formaggi mediamente stagionati. Va servito a una temperatura di 16 °C.



Il nostro segreto è nelle olive.



Graphidea 2 Bari

Una famiglia che lavora fianco a fianco e che da sempre tramanda gli aromi e i sapori della nostra tradizione creando, da decenni, un prodotto di altissima qualità che rispecchia la serietà e la professionalità dell'azienda.

www.oliodesantis.it



CAPRI, L'ISOLA DEI FAMOSI... E DEI GOLOSI

Da molti secoli, solo con il nome, questo luogo evoca il glamour del jet set. Ma ci sono dei vip anche tra i piatti legati alla tradizione locale: a partire dalla caprese, che non è solo un'insalata!

di Auro Bernardi

Qualcuno l'ha definita "l'isola che non si scorda mai". Altri, "un unicum senza possibilità di confronti nel mondo". Sta di fatto che Capri - l'isola azzurra, l'isola delle sirene sono altri suoi appellativi - ha incantato milioni di visitatori sin dalla più remota antichità. Molti dei quali hanno lasciato tracce del loro passaggio sotto forma di palazzi, ville, giardini oggi accessibili al pubblico. **Un patrimonio d'arte che si aggiunge alle straordinarie bellezze naturali**, che fanno di questo blocco di calcare ricoperto di macchia mediterranea a picco sul Tirreno un luogo davvero indimenticabile e unico al mondo.

DALLA TAVOLOZZA ALLA TAVOLA

Unico a cominciare dal palato. Che si può deliziare in mille modi e in tutte le stagioni dell'anno. Ripieni di caciotta grattugiata, parmigiano, olio, cipolla, pomodorini e alloro, ecco i **Ravioli alla caprese**. Apprezzati da D'Annunzio, Claude Debussy e Marguerite Yourcenar, sono una delle bandiere gastronomiche dell'isola. Al pari dei **Totani con patate**, amati da Curzio Malaparte che andava in barca a pescare di persona questi deliziosi molluschi.

Quando si parla di gastronomia, la **Caprese** per antonomasia è la celebre insalata fatta con pomodoro, mozzarella e basilico. Un evergreen per tutte le stagioni e con infiniti



te varianti. Mozzarella fiordilatte o bufala? Pomodori fiasconi, cuore di bue, pachino, datterini o... misti? E poi: basilico o rucola? Origano, al posto o insieme al basilico? Davvero un bell'imbarazzo della scelta!

Ma **"caprese" si chiama anche una torta a base di cioccolato**

fondente, mandorle, uova, burro e zucchero (vedi ricetta). Leggenda vuole che sia stata messa a punto per contentare un'ospite di riguardo, una principessa austriaca, nostalgica della Sacher. Come sempre la realtà è più prosaica, ma non meno suggestiva. La Torta Caprese fu elaborata negli anni '30 del '900 da due discendenti del pittore August Weber che, arrivato a Capri nel 1880, aveva ben presto abbandonato pennelli e tavolozza per sposare una ragazza del luogo e aprire con lei la Strandpension Weber di Marina Piccola (oggi il lussuoso albergo Weber Ambassador). Le sue epigone, in cucina, non avevano

fatto altro che unire il gusto mediterraneo per le mandorle con quello mitteleuropeo per il cioccolato. Ottenendo questa principesca delizia oggi alla portata di tutti.

L'IMPERATORE

Tra regnanti, politici, industriali, scrittori, pittori, musicisti, cineasti sono centinaia i "vip" che hanno frequentato Capri. Il primo in ordine di tempo è stato sicuramente **Tiberio Augusto**, il secondo imperatore romano, contemporaneo di Gesù. All'estremo vertice orientale dell'isola, a più di 100 metri a picco sul mare, si trovano i resti della monumentale **Villa Jovis**, la più grande delle sue numerose residenze

COME ARRIVARE

Collegamenti quotidiani con traghetti dal Molo Beverello del porto di Napoli a sua volta collegato con metropolitana (N 1) alla Stazione di Napoli Centrale e con autobus Alibus di Anm dall'Aeroporto di Capodichino.

da cui reggeva le sorti dell'impero. Qui, in mezzo al mare, non a Roma. Ma prima di salire a Villa Jovis vale la pena soffermarsi un poco nel **Parco Astarita** dove non è difficile incontrare qualche esemplare allo stato brado delle piccole capre autoctone che hanno dato il nome latino (Capreae) all'isola. Quasi all'estremo opposto, ossia sulla costa nord-occidentale, anche la **Grotta Azzurra** ha a che fare con Tiberio, in quanto secondo gli archeologi non era altro che il ninfeo (luogo di svago legato al culto dell'acqua) della soprastante villa di Gradola di cui oggi resta solo qualche rudere.

GLI ARTISTI

Nei pressi di Villa Jovis si trova un altro luogo dedicato all'ozio, **Villa Lysis** fatta costruire a fine '800 dal nobile e letterato francese Jacques Fersen. Amor et dolori sacrum (luogo sacro all'amore e al dolore) è scritto, con gusto decadente, sul fronte dell'entrata. Nei pressi dei Faraglioni, percorrendo la panoramica via Tragara per raggiungere l'omonimo belvedere, appollaiata sulle rocce di Punta Massullo, spicca l'inconfondibile sagoma di **Villa Malaparte** (aperta solo per eventi speciali) dello scrittore Curzio Malaparte. Ad Anacapri un'altra casa-museo spalanca oggi a tutti le sue sale e le sue vedute, un tempo riservate agli ospiti del padrone di casa. È **Villa San Michele** del medico e archeologo svedese Axel Munthe che l'aveva fatta edificare con queste intenzioni: «Voglio la mia casa aperta al suono del vento e al rumore del mare, come un tempio greco. E luce, luce, luce ovunque». Il risultato è questa perla architettonica dove si trovano reperti archeologici collezionati da Munthe in giro per il mondo e un terrazzo affacciato sull'infinito. A pochi passi, da non perdere, la barocca **chiesa di San Michele** con lo straordinario pavimento in maioliche dipinte con scene del Paradiso Terrestre. Come se il resto dell'isola ne fosse la continuazione.

SHOPPING & DRINK

La panoramica via Tragara ha il suo inizio in **via Camerelle**, la via dello shopping di lusso e dell'artigianato locale dove i fashion victim di tutto il mondo possono sbizzarrirsi (e perdersi) nelle vetrine di quello che è forse il miglio con la più alta concentrazione di negozi di alta moda del globo. Sempre nel cuore di Capri, d'obbligo una sosta nella celebre **Piazzetta**. Per un caffè, un drink o semplicemente



Ricetta regionale

TORTA CAPRESE

INGREDIENTI PER STAMPO DI 24 CM

- 300 g di mandorle tritate • 200 g di burro
- 200 g di zucchero • 250 g di cioccolato fondente
- 5 uova • zucchero a velo qb

PROCEDIMENTO

- 1 Tritare finemente il cioccolato, aggiungerlo al burro ammorbidito e fare sciogliere il tutto a bagnomaria, mescolando bene. Mettere da parte e lasciare raffreddare.
- 2 Sgusciare le uova e separare gli albumi dai tuorli. Montare questi ultimi con lo zucchero fino a ottenere una crema chiara e spumosa. Unire il cioccolato fuso e amalgamare bene.
- 3 Montare gli albumi a neve e unirli al composto precedente. Unire le mandorle e amalgamare il tutto.
- 4 Imburrare e infarinare la teglia e trasferirvi il composto. Cuocere in forno a 180°C per circa 25 minuti. Sforare, lasciare raffreddare e spolverizzare in superficie con lo zucchero a velo.

per osservare l'andirivieni della gente. Nulla di più facile che imbattersi in qualche volto noto di Hollywood o, meno noto ma non meno importante, qualche tycoon della finanza internazionale venuto qui a rilassarsi. Proprio come un antico imperatore romano.

INFO/APP
capritourism.com



GRADINI NELLA STORIA

Durante un soggiorno a Capri bisogna percorrere, in tutto o in parte, la cosiddetta Scala Fenicia (o Scala Greca) che fino al 1887 fu l'unico collegamento esistente tra Capri e Anacapri. Percorsa dalle donne dell'isola, famose per la loro bellezza, con pesanti ceste o anfore tenute in equilibrio sul capo ricolme di mercanzie. Oggi un salutare percorso-salute con viste mozzafiato sulla costa.

COME IN UN FILM

Per entrare nell'atmosfera dell'isola azzurra niente di meglio che guardare uno dei tantissimi film girati e ambientati qui: dalla commedia, al melodramma, al film d'autore. Ecco alcuni titoli: L'imperatore di Capri (1949) di Luigi Comencini con Totò, che torna sul posto tre anni dopo non Totò a colori di Steno, affiancato da Franca Valeri nel ruolo della classica signora ricca e stravagante. Atmosfera ripresa dai Vanzina jr in A spasso nel tempo (1996), cinepanettone con Boldi-De Sica. Numerosi i sex symbol scritturati per avventure capresi, come Maurizio Arena e Alessandra Panaro nel 1959 per Avventura a Capri e, 30 anni dopo, Francesca Dellera per Capriccio (1987) di Tinto Brass. Immane la commedia musicale Un jeans e una maglietta (1983) con Nino D'Angelo, mentre al cinema d'autore appartiene Il disprezzo (1963) di Jean-Luc Godard con Brigitte Bardot, girato a Villa Malaparte.

LE CHICCHE
Capri
DA NON PERDERE



IL SEGRETO DELL'AZZURRO

Qual è il "segreto" della Grotta Azzurra, ossia la magica atmosfera turchese che si crea al suo interno? La cavità assume tale colorazione perché le pareti rocciose non toccano il fondo del mare e la luce penetra da tutto il fronte d'acqua creando gli straordinari riflessi.



IL CHIOSCO DI GRANITE

Lungo la strada che porta ai giardini di Augusto, è d'obbligo fermarsi a un chioschetto addobbato di limoni che prepara granite artigianali utilizzando solo frutta locale: limoni, arance, melograni, fichi India... Chiosco Tizzano, Viale Giacomo Matteotti 2.

I VERI SANDALI CAPRESI

I sandali capresi sono famosi in tutto il mondo. Ma pochi sono gli originali, realizzati con suola in vero cuoio italiano, fascette in vera pelle e decorazioni di veri cristalli e creati rigorosamente a mano al momento, su richiesta e gusto del cliente. Come si fa in due botteghe storiche di Capri: Da Costanzo, a pochi passi dalla Piazzetta, e Cuccurullo, in via Cristoforo Colombo, 36.

Bucaneve, che mania!

Adorati dai collezionisti, questi
deliziosi piccoli fiori possono
essere coltivati anche in vaso,
per rallegare i nostri terrazzi
quando è ancora inverno

di Simonetta Chiarugi
www.aboutgarden.it

Galanthusmania, dal nome latino del bucaneeve. Oppure, come direbbero gli inglesi. Snowdropmania! Molto di moda nella metà dell'800, in epoca vittoriana, il piccolo fiore bianco del bucaneeve negli ultimi anni sta ritrovando un **grande favore di pubblico** ed è divenuto un cult, soprattutto nel Regno Unito. Alcuni bulbi di particolari varietà hanno raggiunto prezzi record e si sta sviluppando un settore molto redditizio per soddisfare la richiesta del numero crescente di *galanthophili*, ovvero di appassionati di bucaneeve.

SELVATICI E COLTIVATI

Sono circa 20 le specie di bucaneeve selvatiche native in Europa, tra Germania, Italia, Polonia, Grecia, Ucraina e Turchia, e 2000 sono le varietà coltivate.

In Italia, nelle regioni settentrionali si trova soprattutto nei sottoboschi e nei prati ricchi di cespugli, ovvero habitat con **un po' di ombra**. Queste piante nascono in piccoli gruppi, tra gennaio e febbraio, e formano grosse macchie bianche sui prati. Scendendo verso Sud, per via delle temperature più calde, i fiori sono molto più grandi.

Il bucaneve ha un fusto eretto e **foglie carnose**. Ogni stelo produce un solo fiore di colore bianco, con tre petali interni sfumati di verde. Il fiore ha la caratteristica **forma a campana** e non è grande più di 3 cm. La pianta, in Italia, non supera generalmente i **20 centimetri** di altezza.

MOLTIPLICARE I BUCANEVE

Se avete la fortuna di avere un prato, ma c'è il problema che i vostri bucaneve formano cespugli troppo densi e stentano a produrre fiori, è arrivato il momento di **diradarli per agevolare il loro** sviluppo e permettere loro di colonizzare vaste zone del giardino. A fine marzo, estirpate i cespi e separate delicatamente i bulbetti, per poi ripiantarli subito nel terreno precedentemente lavorato, dopo aver praticato con un piantatoio dei fori per inserirli. Compattate infine il terreno con una bella camminata facendo attenzione a non calpestare i bulbi appena trapiantati!

COLTIVARE I BUCANEVE IN VASO

Volete godere dei bucaneve in vaso? Vanno messi a dimora nei mesi autunnali, oppure potete acquistarli già sviluppati dai vivai specializzati e sistemarli in una zona assolata del terrazzo. Dovrete evitare che il terriccio di coltivazione diventi secco; per tutto il periodo vegetativo e fino a quando avranno i fiori, aggiungete all'acqua dell'innaffiatura un **fertilizzante liquido specifico** per piante fiorite, facendo attenzione a non eccedere con la dose. Come per tutte le bulbose, **non eliminate le foglie dopo la fioritura**, perché attraverso il processo di fotosintesi aiutano a nutrire il bulbo sotterraneo: attendete quindi che siano completamente secche prima di toglierle. Durante l'estate, spostate il vaso in una zona più ombrosa e ricordate di non lasciare seccare il terreno.



UN TRUCCO DA FANATICI

Sono molti i *galantofili* che per valorizzare i loro adorati bucaneve sistemano piccoli specchi alla base delle piante, oppure si ingegnano attaccandoli a lunghi bastoni per sbirciare all'interno dei fiori. Se volete ottenere anche voi un effetto wow, provate ad aggiungere un piccolo specchio rotondo alla base dei vostri bucaneve, mimetizzandone il bordo con un po' di muschio: la magia è assicurata!

I più pregiati

I prezzi si impennano per le varietà con petali più grandi o più candidi o tutti verdi, come quelli di *Galanthus 'Green Tear'*; oppure per i petali della stessa lunghezza di *Galanthus plicatus 'EA Bowles'*, battuto all'asta per cifre che si aggirano attorno ai 500 euro. Tra i più pregiati c'è poi il bucaneve profumato *Galanthus 'S Arnott'*; il *Galanthus elwesii 'Kite'*, che porta due fiori sullo stesso stelo; il *Galanthus elwesii 'Whittallii'*, alto circa 30 centimetri. A causa del valore di questi esemplari, vige una grande attenzione da parte dei collezionisti che non vogliono pubblicizzare i loro esemplari per paura di furti...

UN'IDEA PER LA CASA

Per godere della bellezza dei bucaneve potete portarli in casa, ma solo per un breve periodo, ricordando che non sono fatti per la coltivazione indoor. Per un tocco di eleganza e preziosità, mettete il vasetto su un bel vassoio e, per poco tempo, copritelo con una **campana di vetro**: potrebbe essere un centrotavola d'effetto. Se l'idea vi piace, potete lasciarlo sotto la campana più a lungo in terrazzo, dove anzi sarà protetto dal vento gelido!



DAL
1908



noberasco

FACILE STAR BENE

iMisti BIO



NUOVA CONFEZIONE
SALVAFRESCHEZZA!

GREEN AL 100%



* Ricerca PdA©/IRI 01/2020 su 12.000 consumatori italiani, su selezione di prodotti venduti in Italia.
prodottodellanno.it cat. Frutta Secca



<http://zigzagmom.com/riciclochic-vasi-di-cartone-diy/>

Con il boom dell'e-commerce, scatole e scatoloni abbondano: pronti per creative trasformazioni, come è il caso di questi vasi realizzati con sagome di cartone ritagliate, dipinte e incollate tra loro (ma all'interno c'è un vaso di vetro)

IMBALLI

BELLI

CUCCIA D'ARTISTA



Il mio infastidisce le vostre piante? Createne una per lui, con un grande vaso di plastica, da cui sagomare con un taglierino e una lima un'apertura a forma di gatto. Un sottovaso a misura farà da tetto e da base per i due cactus, realizzati ritagliando dal cartone due coppie di sagome, da dipingere di verde, ritagliare a metà e incastrare tra loro. <https://www.instagram.com/p/BZtrc5-l3nM/>

TUTTO IN ORDINE



Due scatoloni di cartone, due soluzioni per organizzare l'armadio. Per il primo, con una delle patelle laterali è stato creato un divisorio centrale, con due fettucce e 4 borchie fermacampioni i due manici. L'interno è rivestito di stoffa, mentre l'esterno viene rivestito incollandoci sopra del grosso filo di ciniglia. <https://www.vikalpah.com/2017/06/diy-baskets-2-ways-from-shipping-boxes.html>

BIG NAMES



Le sagome delle lettere vanno ricavate con un taglierino dal cartone, quindi bisogna ritagliare con pazienza tantissime striscioline da della carta tessuto, tipo fazzoletti di carta. Le striscioline vanno piegate a metà e incollate a una a una sulle sagome di cartone cosparse di colla vinilica. Rifinire con fiorellini di tessuto.

<https://www.makeitlaura.com/2019/07/10/easy-tissue-paper-wall-letters/>

PORTACARTE



Si parte da una scatola di scarpe, di quelle per le sneakers. Una volta eliminato il coperchio, si ritagliano 2 V al centro dei due lati lunghi e si piega la scatola in mezzo. Si ottiene così un contenitore con un comodo separatore al centro, da decorare a piacere con carta da regalo oppure con colori acrilici e pennello.

<http://www.scrapylan-blog.com/2014/07/altered-shoe-box-for-cards.html?m=0>

GUFI&LEONI



Due scatoloni chiusi, privati del lato corto inferiore, oppure due grandi buste di carta per la spesa: il principio è lo stesso, basta ricavare una fessura per gli occhi e sbizzarrirsi a creare il gufo e il leone ritagliando e incollando del cartoncino colorato.

https://donna.nanopress.it/casa/fotogallery/carnevale-maschere-fai-da-te-di-carta_14705.html#2

CHE CORNICE



Effetto prezioso per questo portafotografie che ha come fondo un rettangolo di cartone in verticale, piegato alla base per autoportarsi, e come cornice un rettangolo in orizzontale, ottenuto ritagliando un cartone molto spesso, dalla trama ondulata. Il tutto decorato con un'elegante alternanza di maccheroncini.

<http://creationsvalerie.canalblog.com/archives/2013/07/19/27677022.html>

LA GIUSTA INFORMAZIONE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE.

 comemangio.it



Sosteniamo la ricerca dell'Università Cattolica con un nuovo sito dedicato a temi come la dieta mediterranea, i gruppi nutrizionali e le etichette dei prodotti.

La scelta giusta anche per l'educazione alimentare.

   | prodottiselex.it

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.

SGRIDARLO, SÌ O NO?



Tutto sta nel come e quando: in base all'età e alla situazione del cane, solo se necessario. Scopriamo come fare con l'aiuto dell'esperta

di Simona Acquistapace

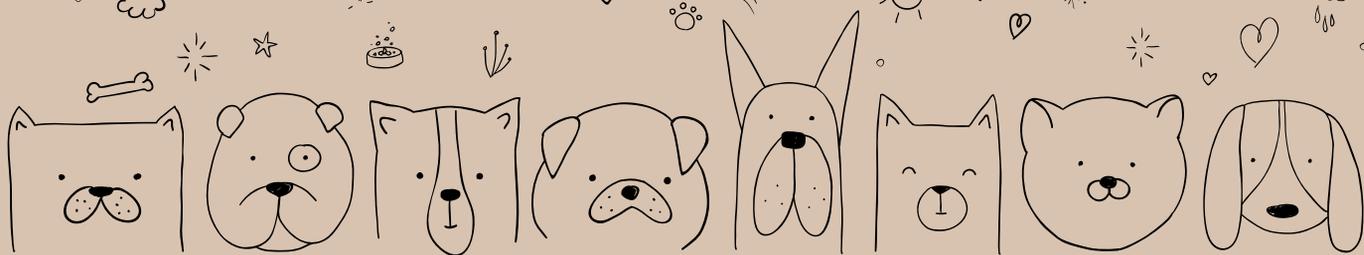
Come ogni relazione, anche quella tra umani e cani è fatta di comunicazione. «Sgridare non può essere la prima e principale forma di comunicazione con il proprio cane. Va riservata solo a quelle situazioni in cui il cane metta in opera comportamenti scorretti, pur essendo in possesso di tutti gli strumenti per fare la cosa giusta, perché glielo abbiamo insegnato con chiarezza», premette Silvia Bianco, educatore cinofilo e istruttore riabilitatore (www.facebook.com/silvia.bianco.1422). Che ci guida a capire quando sgridare può essere utile e quando invece no.

DA CUCCILO

Quando un cane arriva a casa nostra da cucciolo, di solito ha intorno ai 2-3 mesi. Deve ancora imparare tante cose, a partire dalle nostre regole sociali e di famiglia. «Bisogna sempre considerare la sua età e le sue capacità, **guai a sgridarlo costantemente proprio mentre si sta costruendo una relazione.** Per esempio, occorre sapere che **è normale che raccolga oggetti da terra con la bocca**, sta infatti attraversando la sua fase orale. È giusto che lo faccia, perché così costruisce le sue competenze e conosce il mondo: anche se ci dà fastidio, lasciamogli raccogliere quel che trova per strada,

al limite poi glielo toglieremo di bocca», consiglia l'esperta. «Se invece indirizza questa sua oralità sui mobili di casa o sulle nostre scarpe preferite, meglio chiedersi perché lo fa e poi offrirgli un'alternativa. Potrebbe farlo per noia, oppure perché ha dolore alle gengive (i denti del cane crescono tutti insieme e possono dare molto fastidio). Invece di sgridarlo, meglio offrirgli un gioco che lo diverta o un oggetto di gomma più corretto da masticare e che offra sollievo alle gengive». Ovviamente i pericoli vanno evitati: se si dirige verso vetri o ossa di pollo, meglio prevenire la situazione ingaggiandolo al gioco o a velocizzare il passo, attirando così l'attenzione su di noi.

Molto importante: **no alla sgridata se da cucciolo fa i bisogni in casa.** «A 2-3 mesi, i cani non controllano ancora bene gli sfinteri, si tratta di un'incapacità reale, non



RIMPROVERARE È UN'ARTE

Non ci si può arrabbiare sempre, non ci si può arrabbiare sempre allo stesso modo. Quando il cane fa qualcosa di sbagliato e pericoloso che è stato educato a non fare, va sgridato in modo diverso in base alla gravità del misfatto.

Il **tono della voce** è importante: strillare è sbagliato, il cane comprende una voce più maschile, simile al ringhio, con toni bassi, di pancia. In base alla gravità del comportamento, il tono va abbassato, non alzato.

Altrettanto importante è la **postura**: non ci si piega sul cane con il dito indice alzato, come un giudice. Ci si pone davanti al cane eretti, con le gambe larghe ben piantate a terra, per occupare più spazio. Se per esempio il cane adulto cerca di mangiare cose che sa di non potere, si va minacciosi verso di lui, occupando il suo spazio ed esercitando una pressione sociale.

Così, lo si costringe a spostarsi, con la sola autorevolezza della propria postura.

certo di un dispetto. Sgridarli li mortificherebbe senza educarli, perché non possono fare diversamente. Aiutiamoli portandoli fuori, in luoghi adatti, molto spesso, anche ogni 2 ore: quando si svegliano, prima e dopo mangiato, quando si muovono o giocano tanto... Controproducente invece l'uso della traversina: se gli insegniamo a sporcare su un tessuto, lo faranno anche su tappeti e divano, e se li sgrideremo subiranno una doppia mortificazione: ma come, me lo hai insegnato tu...», segnala l'educatrice.

DA ADOLESCENTE

Sì, anche i cani attraversano la fase dell'adolescenza. «Dopo i 5-6 mesi, fino a un anno, un anno e mezzo per quelli di taglie più grandi, si comportano proprio come i nostri teenagers: **sono competitivi**, fanno dei test per vedere fino a dove possono arrivare e per stabilire qual è il loro ruolo nel gruppo famiglia. Se noi umani reagiamo mostrando la nostra parte competitiva, addio...», avvisa Silvia Bianco. «**Meglio evitare lo scontro**, le continue sgridate e adottare un altro tipo di comunicazione, lavorando su rinuncia e autocontrollo. Il ruolo sociale dell'umano adulto è di fare il moderatore, che dice al cane: "sei adolescente, affidati a me che ne so di più". I cani, come noi, cercano il benessere, per questo quando ci sfidano meglio offrirgli un'alternativa piacevole, che gli assicuri un appagamento ancora maggiore della sfida: se hanno l'istinto di predare, diamogli qualcosa da distruggere, per esempio un piccolo pezzo di cibo dentro un grande involto di carta. Se sono troppo agitati, proponiamogli una zona relax con una copertina con un oggetto da masticare, un luogo di calma, per modulare le loro emozioni. Così, invece di andare in frustrazione, imparano che è meglio autocontrollarsi, che il meglio delle cose arriva

quando sono calmi, al contrario se esagerano non arriva nulla, vengono ignorati. Ci vuole pazienza, ma è un ottimo allenamento», sottolinea l'esperta.

DA ADULTO

Una volta cresciuto, il cane dovrebbe avere ricevuto da noi tutte le istruzioni per fare la cosa giusta, e le sgridate dovrebbero limitarsi ai casi in cui trasgredisce regole che dovrebbe avere già assimilate. «Ma attenzione, a volte lo rimproveriamo per **situazioni che sono imbarazzanti per noi** umani, ma completamente naturali per gli animali», precisa Silvia Bianco. Ecco qualche esempio.

- Il cane non va sgridato se **ringhia**: noi ci turbiamo, ma per lui è una comunicazione pacifica, molto importante. Se gliela inibiamo, passa direttamente al morso.
- No agli strilli disgustati se lecca la pipì **degli altri cani**: meglio lasciarli fare, non prende malattie. Per lui questa è una preziosa comunicazione indiretta e pacifica da apprendere per avere competenze di linguaggio complete, anche per evitare conflitti con i suoi simili. Così impara che presentarsi facendo la pipì è meglio, è come lasciare un biglietto da visita per gli altri cani.
- La **monta** è un'altra faccenda imbarazzante per noi, ma che fa parte del suo sistema di comunicazione. Quando lo fa su altri cani, al parco, è un mezzo di controllo per calmare un conflitto o per ribadire un ruolo. Se lo fa sull'umano, spesso sulla gamba, è ancora più imbarazzante, ma va letto come una richiesta di attenzione, oppure come scarico emotivo. Non c'è bisogno di sgridare, basta tendere la gamba e portarvi sopra tutto il peso per fargli perdere appiglio.

QUANDO LA DOLCEZZA
SENZA GLUTINE
INCONTRA I RISVEGLI
PIÙ TENERI.



FETTE BISCOTTATE
IL NOSTRO MEGLIO PER VOI

UNA PAUSA RIGENERANTE

Una sequenza yoga per rilassarsi e ottenere i benefici di una riposante vacanza senza uscire di casa

di Antonio Gotico

Per ottenere un profondo rilassamento non è necessario raggiungere mete incontaminate per riposarsi all'ombra di una palma. Basta trovare **uno spazio all'interno della propria quotidianità da dedicare allo yoga.**

Ecco una sequenza di Restorative Yoga (ideata da Judith Hanson Lasater, insegnante di yoga di San Francisco).

Una semplice serie di posizioni che offre i benefici di una pratica completa, includendo inversioni, piegamenti in avanti e torsioni.

Per rendere questo piccolo viaggio giornaliero il più riposante possibile, sono necessari 40 minuti e alcuni supporti: 5 coperte, 2 cuscini, un asciugamani.



POSIZIONE SDRAIATA CON SUPPORTO

Posizionate sotto la schiena un cuscino o una coperta piegata. Mettete le gambe sopra una coperta arrotolata, in modo che le ginocchia siano piegate, ma supportate. Va bene se i piedi non raggiungono il suolo. Posizionate un cuscino o una coperta piegata sotto testa e collo per un sostegno ulteriore e altri due sostegni per le braccia, per favorire il rilassamento. Mantenete la posizione per 5-6 minuti, con gli occhi chiusi.

BENEFICI: aiuta a rilassare tutto il corpo. Avere le ginocchia appoggiate su un cuscino o una pila di cuscini/coperte aiuta a ridurre la tensione nella zona lombare e sacrale.

MEZZA CANDELA

Sedete di fronte a una parete. Sollevate le gambe e portate a terra il busto, avvicinando il bacino alla parete. Sostenete con un asciugamano arrotolato la zona lombare. Le gambe sono appoggiate alla parete, inclusi i talloni. Le braccia sono ai lati del corpo, gli occhi chiusi. Fate respirazioni profonde, senza sforzo. Rimante per 5-6 minuti. Per sciogliere la posizione, abbassate piano le gambe e spingete i piedi contro il muro, scivolando per distendere le gambe.

BENEFICI: questa postura alleggerisce la colonna vertebrale, i piedi, le gambe e il sistema nervoso. Permette al sangue di circolare meglio e vi porta in uno stato di dolce rilassamento.



5



POSIZIONE DEL BAMBINO CON SUPPORTO

Sedute con due cuscini sovrapposti di fronte a voi, appoggiate sui cuscini il capo e il torace: il viso viene rivolto a destra o a sinistra, come preferite. Le ginocchia, piuttosto divaricate, "abbracciano" i cuscini, mentre le braccia sono in avanti (gomiti sotto le spalle). I piedi sono uniti, le piante verso l'alto, con le punte delle dita a toccarsi. Rimanete in questa posizione per 5-6 minuti.

BENEFICI: utile per allungare le cosce e le caviglie e per scaricare le tensioni del dorso, allevia lo stress e calma la mente. Rappresenta il "ritorno" a se stessi, al proprio rifugio interiore.

4



POSIZIONE DEL PONTE CON SUPPORTO

Posizionate 2 cuscini per il lungo, coprendoli con una coperta ripiegata. Stendetevi sui cuscini, posizionando le scapole oltre il bordo del cuscino, così da avere spalle e parte posteriore della testa sul pavimento. Aiutatevi a rilassarvi mettendo un asciugamano arrotolato sotto il collo. Rilassate le braccia appoggiandole aperte a terra. Rimanete in questa posizione per 5-6 minuti.

BENEFICI: allunga e potenzia la parte posteriore del corpo ed elasticizza tutta la colonna vertebrale in particolare nella regione cervico-dorsale. Aiuta ad alleviare lo stress.

ALLUNGAMENTO LATERALE SUL FIANCO

Sovrapponete 4 coperte ripiegate. Stendetevi al centro delle coperte, verificando che la parte centrale del torso sia ben supportata e che fianchi e spalle non tocchino terra. Se così non fosse, aggiungete un'altra coperta. Espirate e allungatevi, lasciando cadere indietro spalle, collo e braccia. Le gambe sono allungate e rilassate. State per qualche respiro, poi piegate una gamba e fate cadere il ginocchio oltre la gamba distesa, creando una torsione nella parte bassa dell'addome. Rimanete in questa posizione per 5-6 minuti, poi ripetete sull'altro lato.

BENEFICI: la torsione allunga tutti quei piccoli muscoli di schiena e addome di cui tendiamo a dimenticare l'esistenza, rilassa la spina dorsale, calma il sistema nervoso.

5

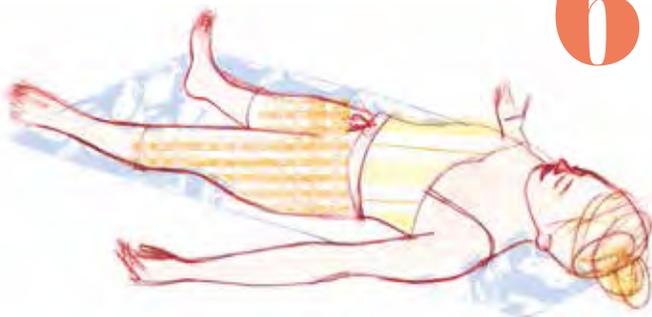


6

POSIZIONE DEL CADAVERE

Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate. Mantenete la testa al centro, senza farla cadere né da un lato né dall'altro. Distendete le braccia ai lati del busto. Allungate le gambe all'infuori, una alla volta. Lasciate che il respiro fluisca agevolmente, chiudete gli occhi e portate l'attenzione a ogni parte del corpo, rilassandole consapevolmente tutte, dalla testa ai piedi. Rimanete in questa situazione di rilassamento per circa 15 minuti.

BENEFICI: siamo abituati ad attivare i muscoli e il cervello per raggiungere i nostri obiettivi, ma questa posizione ci aiuta a liberarci dell'idea che tutte le cose importanti avvengono quando agiamo.



UNA CENA GOURMET? Hamburger di Chianina Saper di Saperi.



- **Scottona di Vitellone Bianco dell'Appennino centrale IGP**
- **Senza aggiunta di acqua o fiocchi di patate**

La scelta giusta è anche la più semplice.

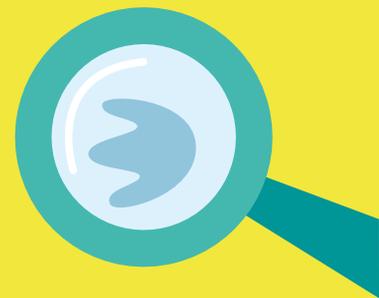


prodottiselex.it



IL MEGLIO DI **SELEX**

AIUTA IL PICCOLO DINOSAURO A TROVARE LA SUA MAMMA



**Loacker
Gran Pasticceria
il piacere più
raffinato che c'è**

100% gusto naturale
100% nocciole italiane
0% aromi aggiunti



Che bontà!



Loacker

Non arrendersi alla polvere...

...ora conviene di più!



NUOVO!
50pz + 10GRATIS!



Tonkita[®]
by **arix**
CATTURAPOLVERE



RICAMBI UNIVERSALI!
Adattabili ai più diffusi sistemi di pulizia

www.arix.it

Tonkita® è un marchio di Arix S.p.A.