

SPESEA & CASA



gala
Ogni scelta è per te

CAVOLO che bontà



CHIANTI
PRINCIPE DI TOSCANA

RICETTE
**MENÙ SANO
E CREATIVO**



NUMERO 1
GENNAIO/FEBBRAIO 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,
Simona Pifferi, Dora Ramondino,
Alessandra Valli

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

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

Dentro la sfoglia: la pasta ripiena,
in tutte le sue squisite versioni regionali

9 PRODOTTI NEL CARRELLO

Gennaio Febbraio: che cosa non deve mancare

11 EDUCAZIONE ALIMENTARE

Le tecniche di cottura, su comemangio.it

12 MANGIARE BENE

Un inverno a colori: ricette creative a base
di sani e vivaci ingredienti di stagione

18 LA TUA RICETTA SELEX

Frittelle di mela Annurca

20 LA SCHEDA VINO

Chianti, il principe di Toscana, oggi
protagonista anche di originali cocktail

TUTTI PER UNA SCUOLA PIÙ SOSTENIBILE

Aiutiamo le scuole primarie d'Italia a realizzare i progetti di sostenibilità più virtuosi



Chiediamo alle classi
di progettare
la scuola del futuro.

Noi finanzieremo
le idee migliori,
che realizzeremo
anche grazie
alla raccolta fondi
delle famiglie.

In collaborazione con

Kellogg's **Toacker** **libri**
PROGETTI EDUCATIVI

SCOPRI L'INIZIATIVA **HAPPY GREEN SCHOOL** SU TUTTIPERLASCUOLA.IT



23 CONSIGLI ECO

Consumi green, 3 idee per una spesa più ecologica

24 IL TOUR

Genova per tutti, alla scoperta di una città che ha fascino da vendere, anche in inverno

31 ANIMALI CHE PASSIONE

Perché il gatto fa le fusa? Dietro ci sono emozioni profonde, che fanno bene anche agli umani

34 IL VERDE

In giro per giardini, una guida per programmare visite ai più bei parchi d'Italia

39 RICICLO

Oggi si crea: piccoli capolavori con materiali poveri

40 SPAZIO PER SÉ

La legge del desiderio: scopri con un test se stai vivendo un grande amore

42 CREATIVITÀ

Sushi istruzioni per l'uso



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



41

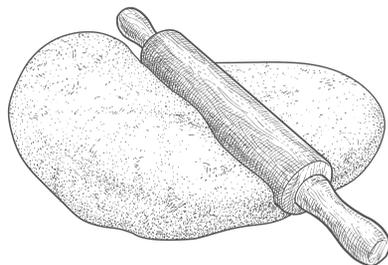
Dentro la Sfoglia

Cappelletti, agnolini, tortellini. E poi anolini, ravioli, agnolotti, casoncelli, cappellacci. E ancora culingiones, cialzons, pansoti... Squisiti formati della tradizione, con un comune denominatore: il ripieno

Immancabili ai pranzi delle feste, cappelletti, agnolini e tortellini hanno più o meno la stessa forma, quella che ricorda un ombelico. L'Artusi, nel suo *La scienza in Cucina e l'arte di mangiar bene*, stabiliva per il disco di pasta del tortellino all'italiana un diametro di cm 3,7. Gli anolini di Parma sono a mezzaluna. I ravioli (forse nati a Cremona) e i piemontesi agnolotti sono in genere quadrati o vagamente rettangolari. Così come lo sono in Sardegna i culingiones (o culurgiones). I casoncelli bresciani e bergamaschi somigliano a caramelle. I cappellacci ferraresi sono simili a grossi tortellini, mentre i cialzons delle montagne del Nordest sono mezzelune e i pansoti liguri grandi ravioli triangolari.

DI CARNE

A parte la ricetta codificata del **tortellino bolognese** (vedi ricetta), i ripieni di carne in Emilia prevedono vitello, maiale e manzo accompagnate da prosciutto e mortadella. In Piemonte amano molto il brasato, e i loro **agnolotti**, in stagione, possono contenere anche preziose fettine di tartufo bianco. Nei tondi **agnolotti alla toscana** c'è solitamente fesa di vitello, mortadella, parmigiano, mollica e cervella. Nei **casoncelli** della Val Camonica, troviamo, a seconda della località, erbe e cotechino, salame e formaggio o carne e formaggio. Tutti ingredienti che rivelano che all'origine ci fu il riutilizzo di avanzi.



La sfoglia fatta in casa



Difficile



60 min

4

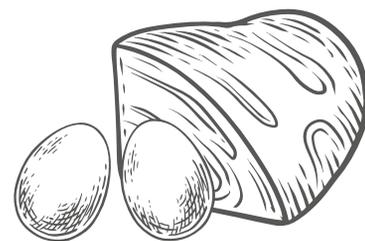
Porzioni

INGREDIENTI

• 300 g di farina 00 • 3 uova

PREPARAZIONE

Su una spianatoia di legno, fare la fontana con la farina, aprire le uova al centro e, prima con la forchetta, poi con le dita, intridere la farina con le uova. Passare poi a impastare con il palmo delle mani per almeno 10 minuti, aprendo e rigirando il panetto, per incorporare aria. Avvolgere nella pellicola e lasciare riposare per almeno 20 minuti. Ora inizia la fase più difficile: tirare la sfoglia con il mattarello. Ripulire la spianatoia da ogni residuo dell'impasto precedente, spolverare con un po' di farina e stendere il panetto con il mattarello, comprimendo con una buona pressione, con le braccia larghe, in tutte le direzioni. Continuare a spolverare il tagliere con farina per evitare che la pasta si attacchi e che vengano dei buchi. Ruotare più volte la sfoglia, continuando a passare il mattarello fino a ottenere un grande ovale dello spessore uniforme di 1 mm. Per i tortellini, tagliare la pasta in modo da ottenere dei quadrati di circa 3 cm di lato.



Il ripieno della Confraternita



Media



20 min +
12 ore di riposo

4

Porzioni

INGREDIENTI (depositati presso la Camera di Commercio di Bologna nel 1974 dalla Dotta Confraternita del Tortellino)

• 300 g di lombo di maiale rosolato nel burro • 300 g di prosciutto crudo dolce • 300 g di mortadella di Bologna • 450 g di Parmigiano Reggiano • 3 uova • 1 noce moscata

PREPARAZIONE

Macinare finemente tutta la carne e incorporare le uova, il Parmigiano e la noce moscata grattugiata. Lasciare riposare il composto per almeno 12 ore in frigorifero.

CONFEZIONE DEI TORTELLINI

Posizionare su ciascun quadrato di pasta una piccola dose di ripieno. Unire due vertici opposti del quadrato e formare un triangolo di pasta contenente il ripieno, sigillato ai due bordi premendo la pasta. Avvolgere il triangolo ad anello attorno alla punta del dito indice e saldare bene tra loro le due estremità dando la caratteristica forma del tortellino. Le chiusure sono importanti, al fine di non fare uscire il ripieno in cottura.

AL PRÉMM TURTEL, AN VÉN MAI BÈL
(IL PRIMO TORTELLINO NON VIENE MAI BENE)

detto emiliano





Per tutti i gusti

Che si faccia in casa o che si acquisti al pastificio o al supermercato, la pasta ripiena va valorizzata con il giusto accompagnamento, dal classico brodo al condimento della tradizione.

DI MAGRO

Se i tortelli sono di magro, quasi sempre è la ricotta a farla da padrona. Non per niente, il primo ripieno dei **ravioli** fu di ricotta e foglie di rapa (dal nome medioevale rabiola dell'ortaggio, deriverebbe il termine raviolo). Oggi ricotta e spinaci sono un classico molto diffuso. A Genova servono i **pansoti** al preboggion (un insieme di erbe che comprende la borragine, tanto amata dai liguri) con ricotta, uova e parmigiano. Nell'ampezano, un'accoppiata singolarissima nei cosiddetti **cassunzei**: ricotta mescolata a barbabietola rossa disfatta nel burro, con uova e pangrattato. Tra gli altri formaggi che si sposano con la sfoglia c'è il gorgonzola, con le immancabili noci. Nei **culingiones**, il formaggio è il locale pecorino sardo con biette, uova e una punta di zafferano.

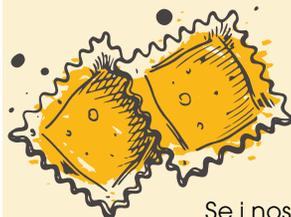
DOLCI

Dolci, infine, i celeberrimi **tortelli mantovani** fatti con zucca, amaretto, mostarda tritatissima e parmigiano, più un pizzico di savor, una preparazione che viene dal mosto di uva cotto a lungo. Dolci involucri anche in Carnia e Friuli. I **cialzons** contengono spinaci più uvetta, canditi e cioccolato mentre conditi con lo zucchero sono certi **agnolotti friulani** il cui ripieno è di patate lesse, cannella, menta e cognac.

IN BRODO



I bolognesi non hanno dubbi: il tortellino viene esaltato dalla cottura in brodo. Ma non un brodo qualsiasi, piuttosto un brodo a regola d'arte, che prevede di mettere nella pentola, in acqua fredda (non a bollire come per il lessò), manzo, cappone o gallina (un chilo di manzo e ½ volatile, all'incirca). Immane l'osso con midollo, gli odori (sedano, carote, cipolla), poco sale grosso, pepe in grani più qualche chiodo di garofano. Da quattro litri e mezzo di acqua e almeno un chilo e mezzo di carne, si ottengono circa tre litri di brodo.



ASCIUTTI

Se i nostri fagottini non finiscono in brodo, i classici condimenti sono questi: ragù, sugo di arrosto o brasato, sugo al pomodoro o semplice burro e salvia. E sempre una spolverata di parmigiano. In qualche caso, la tradizione azzarda ingredienti insoliti. Sui cialzons carnici va ricotta grattugiata e un velo di... zucchero! I cassunzei si gustano al burro e parmigiano con semi di papavero. Si noti bene: l'uso di condarli con la panna fa inorridire i puristi della culinaria.

GIÀ PRONTI

Secondo una recente indagine, nel nostro Paese si acquistano oltre 50 mila tonnellate di pasta ripiena ogni anno, con una spesa superiore ai 300 milioni di euro. Nei supermercati si trovano praticissime vaschette di pasta ripiena fresca, di vario formato. Oltre ai classici ravioli o cappelletti, la scelta spazia tra tortelli ripieni di prosciutto cotto, gorgonzola e noci, funghi porcini, ricotta e spinaci, zucca, ricotta e radicchio e addirittura ricotta e scorzette di limone o patate, parmigiano reggiano e aceto balsamico. Pochi minuti di cottura e sono pronti. Di regola, si mantengono in frigorifero per tre settimane dalla data del confezionamento.



1

DI MAGRO

Pronti in 4 minuti, i Tortelloni con Ricotta e Spinaci Saper di Saperi Selex (250 g) sono preparati con spinaci freschi e uova da galline allevate a terra.



2 Tortellini in bocca

Per i veri appassionati, i tortellini sono stampati anche sulla mascherina in cotone filtrante (www.nonsolosciarpe.com).



3



Si stampi!

Fa parte della linea base Selex lo Stampo per Ravioli disponibile in due versioni: quadrato (5,5 x 5,5 cm) e rotondo (diametro 6,5 cm). Il manico è realizzato con impugnatura ergonomica per una presa sicura anche con le mani bagnate.



4

AI FUNGHI

Tutto il sapore del bosco è racchiuso nei Ravioli Freschi ai Funghi Porcini Selex (250 g).

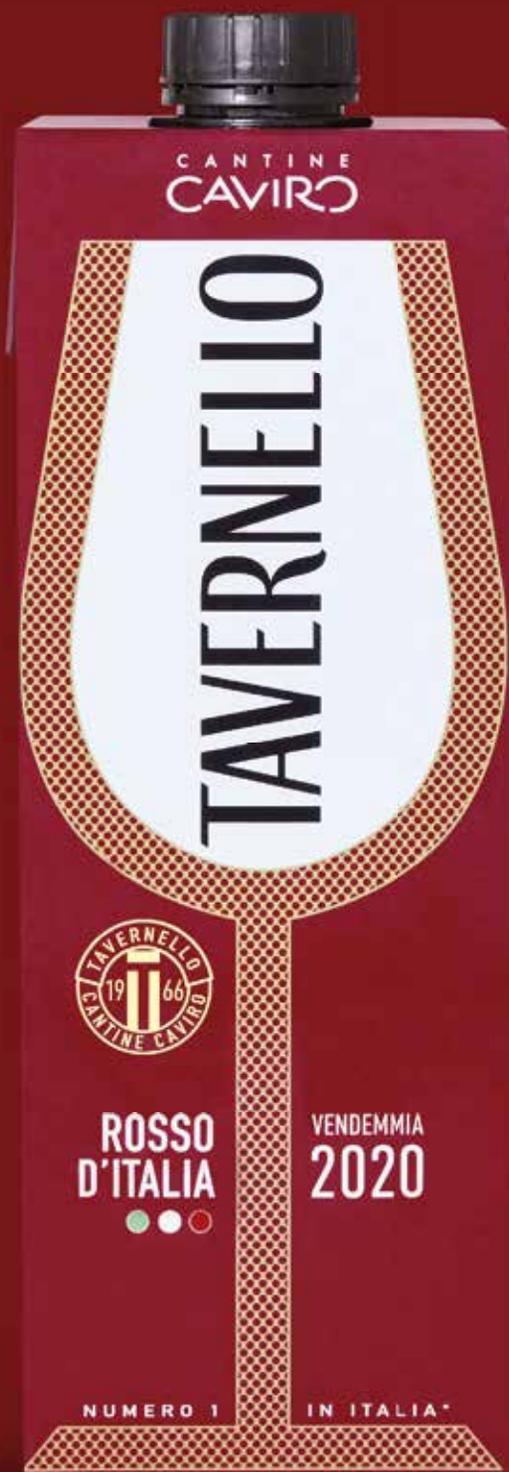


5

Sfoglina si nasce

Per esercitarsi ai segreti della pasta ripiena fin da piccoli, esistono giocattoli che ripropongono il lavoro di stesura della pasta e della confezione di tortellini e ravioli con la pasta modellabile.

Taverbello.



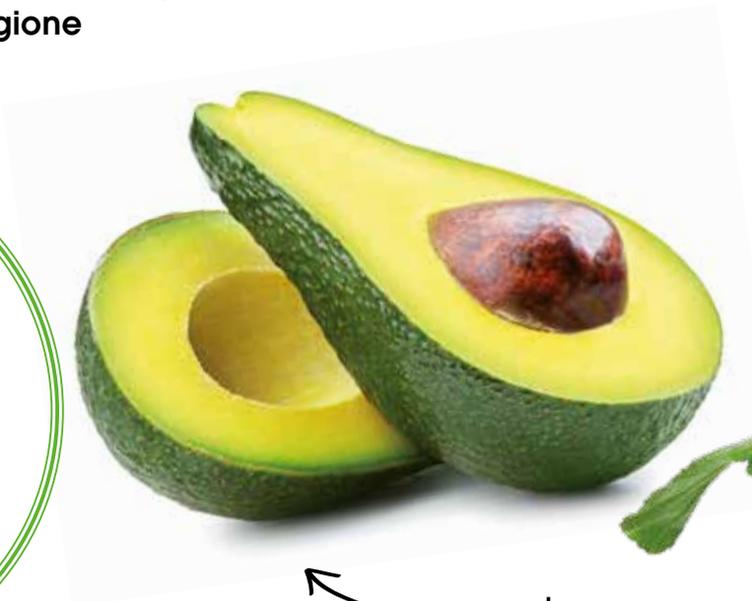
Se avete letto Tavernello
avete letto bene.
Un'annata più buona merita
una confezione più bella.

Gennaio Febbraio

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione



NOCI



avocado



rape



cacao amaro



ceci



CREMA
MANI

OROGEL®

CREA TU! TUTTO QUELLO CHE VUOI TU!

Produzione Italiana
Il meglio dei vegetali dai nostri agricoltori.



DA OGGI CUCINARE IN POCO TEMPO CON FANTASIA E GUSTO È ANCORA PIÙ SEMPLICE E DIVERTENTE!

Un mix di verdure tagliate e condite con erbe aromatiche, spezie e un filo di olio. La base perfetta a cui aggiungere gli ingredienti preferiti per preparare in pochi minuti primi piatti, secondi o piatti unici.

PRONTI IN 3 MOSSE

1. versa il mix in padella 
2. aggiungi gli ingredienti preferiti
3. voilà, pronto da gustare 



COME MANGIO

Il portale che promuove l'educazione alimentare

 comemangio.it



Le tecniche di cottura

Per migliorare l'alimentazione quotidiana delle nostre famiglie, su comemangio.it, il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica, ci sono tante informazioni preziose. Ecco un "assaggio" sulle caratteristiche di alcune tecniche di cottura



Bollitura: cottura in acqua a circa 100°C. Meglio aggiungere spezie e aromi, invece di grassi e sale.



Lessatura: cottura in acqua qualche grado al di sotto del bollore, circa 95°C.

Cottura al vapore: cottura a temperature vicine a 100°C, senza aggiunta di grassi.

Permette la conservazione delle caratteristiche organolettiche e una minor perdita di nutrienti. Per evitare tempi di cottura troppo lunghi, si consiglia di tagliare l'alimento in pezzi piccoli.



Brasatura: cottura per lungo tempo a fuoco basso. Provoca maggiori perdite di nutrienti rispetto alle altre tecniche, ma l'utilizzo del sugo di cottura nella preparazione consente di recuperare i minerali.

OCCHIO ALLA FRITTURA

La frittura è una tecnica appetitosa, ma non salutare, che provoca sia la formazione di un composto tossico (acroleina), sia l'aumento di contenuto energetico dell'alimento che assorbe il grasso della frittura.



ALCUNI CONSIGLI:

- non superare i 170-180°C per ridurre la formazione di acroleina;
- usare un olio ricco di molecole antiossidanti, come l'extravergine di oliva;
- non riutilizzare l'olio di cottura.



Lo sai che... cuocere gli alimenti in poca acqua può aiutare a ridurre le perdite di nutrienti e composti bioattivi durante la cottura? Questo accorgimento riduce le perdite e permette di sprecare meno acqua in cucina.

Scopri di più su: comemangio.it

Un inverno a colori

Nei mesi freddi c'è bisogno di piatti nuovi e vivaci, capaci di rallegrare l'umore e il palato: ecco un menù a base di ingredienti sani e di stagione, dal cavolo viola alle noci pecan, dai broccoli alla zucca. Con largo uso del forno

Foto e ricette di Simona Pifferi

CAVOLO VIOLA



Il cavolo rosso o viola è ricco di antiossidanti, vitamine e minerali.

È un concentrato di vitamine: C, A, E, K, gruppo B.

Aiuta a prevenire le malattie invernali, a disintossicarsi, ad avere ossa più forti, a migliorare pelle e vista.

NOCI PECAN

Vengono dagli USA e sono molto ricche di acidi grassi polinsaturi, capaci di contrastare il colesterolo.



La crostata di noci pecan è un piatto nazionale americano, tipico dei giorni di festa.

Il consumo regolare di noci pecan ha un effetto anti-ansietà.

Cavolo al forno



Ravioli di broccoli



Bowl della felicità



Polpette in crosta



Pecan pie



Cavolo al forno



facile



20 minuti

4

porzioni

INGREDIENTI

- 1 cavolo cappuccio viola • 200 g di yogurt greco • sale e pepe qb
- peperoncino in polvere qb • olio extravergine di oliva qb • 1 spicchio d'aglio
- foglie di timo fresco qb • il succo di 1/2 lime • aceto balsamico qb

INGREDIENTI

- 350 g di broccoli verdi • 150 g di feta greca (o, in alternativa, di formaggio quartirolo) • 300 g di farina 00 • 1 uovo e 1 tuorlo • olio extravergine di oliva qb • 100 g di nocciole
- 2 filetti di acciuga sott'olio (facoltativi)

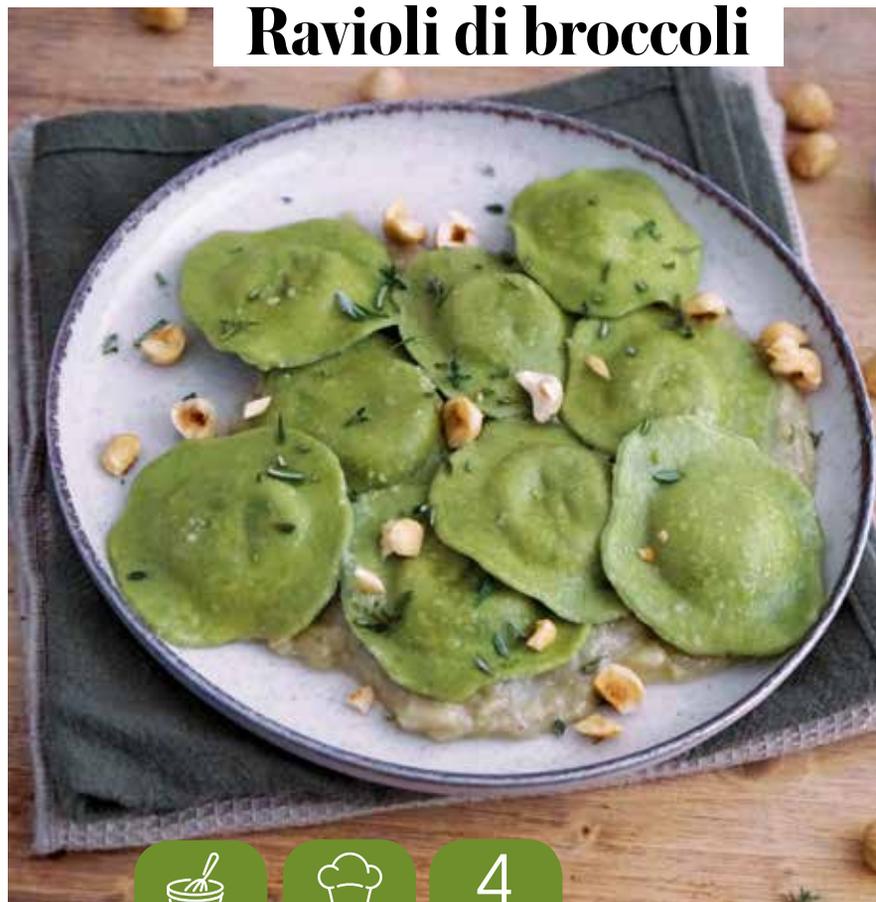
PREPARAZIONE

- 1 Lessare i broccoli in acqua bollente salata per dieci minuti e raffreddarli in acqua ghiacciata (serve a mantenere il bel colore verde).
- 2 Prendere 150 g di broccoli lessati e frullarli con poca acqua di cottura, fino a ottenere una crema liscia.
- 3 In una ciotola unire la farina, la crema di broccoli, un cucchiaino d'olio e le uova, mescolare, quindi impastare bene con le mani su un piano per ottenere un impasto liscio e omogeneo. Avvolgerlo nella pellicola e riporre in frigo per almeno 30 minuti. Intanto, tritare grossolanamente i broccoli rimasti con la feta.
- 4 Prendere la pasta dal frigo, dividerla in 2 e con un mattarello stenderla molto sottile. Distribuire sulla pasta, a distanza regolare, il ripieno di broccoli e feta, coprire con l'altra sfoglia, sigillare bene eliminando l'aria all'interno e tagliare, dando la forma desiderata.
- 5 Lessare i ravioli in abbondante acqua salata per 2/3 minuti dal momento in cui salgono in superficie.
- 6 Nel frattempo frullare le nocciole con i filetti di acciuga (facoltativi), insieme a qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta e a due cucchiaini di olio extravergine, ottenendo una salsa cremosa.
- 7 Scolare i ravioli e condire con il pesto di nocciole e una macinata di pepe nero.

PREPARAZIONE

- 1 Preriscaldare il forno a 180°. Affettare il cavolo cappuccio a fette spesse (circa 1 cm), disporle su una placca foderata con carta da forno.
- 2 In una ciotolina, mescolare 2 cucchiaini d'olio con 2 pizzichi di sale, pepe nero, l'aglio tritato e un po' di peperoncino. Spennellare le fette di cappuccio con questo mix, condendole bene. Infornare per 10 minuti nella parte alta del forno.
- 3 Nel frattempo preparare la salsa di yogurt, mescolando in una ciotola lo yogurt, il succo di lime, sale, pepe.
- 4 Sfnare il cavolo e distribuire la salsa di yogurt sopra le fette. Servire con timo e gocce di aceto balsamico.

Ravioli di broccoli



facile



60 minuti

4

porzioni



Bowl della felicità



facile



40 minuti

4

porzioni

INGREDIENTI

- 200 g di riso venere cotto • 12 cavoletti di Bruxelles • 2 ceppi di insalata trevisana
- 16 pomodori ciliegini • 1/4 di cipolla di Tropea
- 12 funghi tagliati • 12 piatti/fagiolini
- 1 fetta larga di zucca Delica
- 1 scatola di lenticchie • foglie di insalata qb
- olio extravergine di oliva qb • sale e pepe qb
- salsa tahina qb, olio extravergine di oliva qb, limone qb
- fiori commestibili qb (facoltativi)

PREPARAZIONE

- 1 Preriscaldare il forno a 180°.
- 2 Pulire i cavoletti di Bruxelles dalle foglie in eccesso e tagliarli a metà. Mondare l'insalata trevisana, lavare i pomodorini, affettare la cipolla, lavare e tagliare le punte dei piatti, togliere i semi dalla zucca e tagliarla a cubetti.
- 3 Disporre tutto su una teglia ricoperta di carta da forno, condire con olio, sale e pepe e infornare per circa 20 minuti. Nel frattempo preparare una salsina mescolando tahina, olio e succo di limone.
- 4 Preparare 4 ciotole, mettendo in ciascuna il riso, le lenticchie, l'insalata e tutte le verdure grigliate, quindi servire con la salsa a parte.
- 5 Guarnire con i fiori commestibili, se utilizzati.

Polpette in crosta

PREPARAZIONE

- 1 Scaldare il forno ventilato a 180°.
- 2 In una ciotola capiente, riunire la carne, le uova, il grana, il pangrattato, il sale e la noce moscata, impastare e poco alla volta aggiungere il latte, fino a ottenere un composto morbido e omogeneo.
- 3 Formare le polpettine di carne, dando la forma rotonda con i palmi delle mani inumiditi.
- 4 Tagliare il formaggio a cubetti e inserirlo al centro di ogni polpetta.
- 5 Stendere la pasta sfoglia e tagliarla a riquadri, da avvolgere intorno a ogni polpetta. Spennellarle con un po' di latte e passarle nei semi di sesamo e papavero.
- 6 Disporre le polpette su una teglia coperta di carta da forno, infornare e cuocere per circa 25 minuti.



facile



45 minuti

4

porzioni

INGREDIENTI

- 350 g di carne di manzo macinata, non troppo magra
- 2 uova medio-piccole
- 5 cucchiai di grana padano
- 5 cucchiai di latte
- 1 - 2 cucchiai di pangrattato
- 1/2 cucchiaino di noce moscata
- sale qb
- 2 rotoli di pasta sfoglia
- 50 g di formaggio filante
- semi di sesamo qb
- semi di papavero qb

INGREDIENTI per la base

- 200 g di farina 00
- 150 g di zucchero
- 60 g di acqua molto fredda
- 110 g di burro
- 2 g di sale

per il ripieno

- 2 uova intere
- 160 g di noci pecan tritate grossolanamente
- 80 g di sciroppo d'acero
- 80 g di zucchero di canna scuro
- 70 g di miele
- 40 g di burro fuso

decorazione

- gherigli di noci pecan qb

PREPARAZIONE

- 1 Scaldare a 180° il forno statico.
- 2 Versare in una ciotola la farina, lo zucchero, il sale e il burro freddo. Impastare con due coltelli, fino a ottenere un composto sbriciolato, verso la fine aiutarsi con le mani. Aggiungere l'acqua fredda e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo. Creare un panetto, avvolgerlo nella pellicola e metterlo in frigorifero a riposare.
- 3 Nel frattempo, in una ciotola versare lo sciroppo d'acero, il miele, lo zucchero e amalgamare bene, quindi aggiungere il burro fuso, le uova una alla volta e infine i gherigli di noce. Mescolare molto bene.
- 4 Riprendere il panetto dal frigo e stenderlo con il mattarello, posizionarlo in una tortiera imburrata di 20 cm di diametro, creando un bel bordo. Inserire il ripieno e decorare con i gherigli delle noci.
- 5 Infornare per 40-50 minuti, a seconda del forno. Una volta cotta e tolta dal forno, attendere un paio di ore prima di estrarre la torta dallo stampo.

Pecan pie



facile



1 ora
e 30 min

8

porzioni

**FATTO CON
TRADIZIONE,
MIGLIO
E QUINOA.**



**CLASSICO DEL MASTRO PANETTIERE.
SCHÄR, CON IL MEGLIO DI NOI**





La tua ricetta proposta da Selex

Frittelle di Melannurca



INGREDIENTI

- 500 ml di latte • 150 g di farina
- **2 Melannurca Campana IGP Saper di Sapori Selex** • 1 uovo • 1 cucchiaio di zucchero • 1 pizzico di sale • olio di semi qb • cannella in polvere o zucchero a velo qb

PREPARAZIONE

- 1 Preparare la pastella: setacciare la farina in una ciotola, aggiungere il latte e lavorare con una frusta per amalgamare. Unire l'uovo, lo zucchero e il sale. La pastella dovrà essere fluida, ma non troppo liquida.
- 2 Lasciare riposare, intanto preparare le mele. Sbucciarle, eliminare il torsolo con l'apposito strumento, tagliarle a fette orizzontali.
- 3 Passare le fette nella pastella, quindi friggerle immergendole totalmente in abbondante olio bello caldo, una (massimo due) per volta.
- 4 Man mano che saranno dorate, scolarle su carta assorbente. Una volta intiepidite, spolverizzarle con la cannella o lo zucchero a velo.



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

Melannurca Campana IGP Saper di Sapori

Per questa ricetta abbiamo scelto la Melannurca perché ha polpa compatta, perfetta per le frittelle. Rossa, profumata e croccantissima, **la Melannurca Campana è un prodotto a Indicazione Geografica Protetta** che si distingue dalle altre mele per il suo tipico "arrossamento", un particolare trattamento post-raccolta: le mele vengono infatti colte ancora acerbe, ma lasciate maturare per circa 15 giorni su dei letti di paglia detti melai. Questo procedimento non solo le colora uniformemente, ma conferisce alla mela gusto e aromi tipici e proprietà benefiche. Sviluppa infatti procianidine, un gruppo di polifenoli dalle proprietà antiossidanti.



È detta
"la regina delle mele"

Novità



Piadelle Toast

Piega in 4 e scalda nel tostapane!



4-Gustala!



Quadrate, sottili e morbide, perfette per essere piegate in quattro e scaldate nel tostapane.

Da provare per un'esperienza nuova e gustosa grazie al doppio strato di farcitura.

Piadelle Toast, facili e veloci da preparare, gustale con prosciutto cotto e formaggio filante.



CHIANTI, il principe di Toscana



**Famoso nel mondo, simbolo del made in Italy,
è il frutto amatissimo del suo territorio,
di cui caratterizza il celebre paesaggio
con i suoi filari**

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

È uno dei vini simbolo dell'Italia nel mondo: stiamo parlando del **Chianti**, prodotto con il Sangiovese, vitigno autoctono a bacca nera tra i più diffusi (11% della superficie viticola nazionale), che viene coltivato dalla Romagna fino alla Campania. Il Chianti, orgoglio di Toscana, prende il nome dalla terra da cui proviene, fatta di antiche tradizioni vinicole testimoniate da ritrovamenti etruschi e romani. Il termine stesso potrebbe derivare da un nome personale etrusco, clante o clanti. In realtà, i primi documenti in cui con il nome Chianti si identifica una zona di produzione di vino (e anche il vino prodotto) risalgono al Trecento e si riferiscono alla **Legga del Chianti**, costituita a Firenze proprio per regolare i rapporti amministrativi con i "terzieri di Radda, Gaiole e Castellina" (attualmente compresi nella zona di produzione del Chianti Classico), produttori di un vino rosso a base di Sangiovese.

Questo vino amatissimo si caratterizza per i sentori primari di frutti rossi e neri come **prugna, ciliegia, mora e viola**, cui possono aggiungersi quelli derivanti dal legno in cui è maturato, come **vaniglia, caffè e tabacco**. L'acidità piuttosto marcante e la trama tannica costituiscono, assieme a uno spettro olfattivo floreale tra i più raffinati, il cuore di questo prodotto made in Italy tra i più famosi, che ha ottenuto la Denominazione di origine controllata e garantita (Docg) dal 1984.

curiosità

Nel 2021 è stato siglato il Protocollo d'intesa che sostiene la presentazione della candidatura per l'iscrizione del 'Paesaggio culturale del Chianti Classico' nella lista del Patrimonio Mondiale dell'Unesco.

CHIANTI BIO D.O.C.G. BIOLOGICO
LE VIE DELL'UVA

Vino rosso con aromi di ciliegia, ribes e un sentore floreale di violetta. Pieno e piacevole al palato, finale fruttato.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI
Arrosto, cacciagione, carni
grigliate, formaggi non
piccanti, primi piatti saporiti

TEMPERATURA DI SERVIZIO
16-18°C



Uno schianto di cocktail

Si chiama mixology, è l'arte del bere miscelato. Questa nuova tendenza ha portato alla (ri)scoperta del vino come ingrediente o base alcolica per ottimi cocktail: una buona idea anche per utilizzare il vino avanzato nella bottiglia

Persino per il nobile Chianti troviamo interessanti proposte di cocktail sorprendenti.

Un esempio? Il drink Chianti Speziato, ideato dal barman Ferruccio Filiè: in un calice si mettono ghiaccio, due cubetti di mela (su cui sono inseriti dei chiodi di garofano) e un rametto di rosmarino fresco, quindi si aggiungono 20 ml di liquore alla vaniglia, 10 ml di zucchero liquido e il succo di uno spicchio di lime; si grattugia sopra un po' di noce moscata, per poi completare il tutto con il Chianti.

Un altro piacevolissimo cocktail si ottiene mettendo a macerare, per almeno un'ora, dei frutti di bosco in mezzo bicchiere di Chianti e zucchero, poi si versa altro Chianti e si mescola energicamente in modo da sciogliere del tutto lo zucchero. Non resta che aggiungere limone, chiodi di garofano e lasciare riposare in frigo per circa un'ora. Va servito in flûte decorati con frutti di bosco freschi.



C'è poi il Chiantigno, ideato da Diana Zerilli, sommelier e wine trader, con Franca Passoni, proprietaria della cantina e dell'agriturismo Mormoraia: per farlo servono 2 parti di Chianti, gin, Campari, ghiaccio, un rametto di rosmarino; da servire in un calice da vino.





MASCHIO
PROSECCO
THE VISO
EXTRA DRY
MILLESIMATO 2020

MASCHIO
VALDOBBIADENE
PROSECCO SUPERIORE
Millesimato

MASCHIO
PROSECCO
Rosé
EXTRA DRY
MILLESIMATO 2020



CANTINE
MASCHIO
Stappa un sorriso

3 consumi green

Piccoli trucchi
per rispettare
l'ambiente

Si sa, la frutta esotica è un classico sulla tavola di Natale e per tutto il periodo invernale. Quello che non tutti sanno è che di questi deliziosi frutti possono essere molto utili anche gli **scarti**. Guai a buttare via il rigoglioso ciuffo dell'ananas, o i semi del frutto della passione, o

il nocciolo dell'avocado: possono avere una nuova vita e nuovi utilizzi, in un'ottica di **riuso** in cui non si butta via nulla. Anche per i bambini, imparare insieme a riutilizzare gli scarti di questi frutti sarà un importante messaggio educativo.

ANANAS FOREVER

Tagliare il ciuffo alla base, lasciando attaccata una piccola porzione di polpa, che va pulita per isolare i filamenti che saranno le radici della nuova pianta. Lasciare in immersione in acqua fino a che le radici appaiono belle robuste, quindi trasferire in un vaso con terriccio morbido, a circa 10 cm di profondità. Tenere in casa, vicino a una finestra, annaffiando senza creare ristagni d'acqua.



POLVERE DI AVOCADO

Il nocciolo di avocado è commestibile (serve per preparare benefiche tisane) oppure si può sfruttare per maschere nutrienti per la pelle. Va cotto in forno per due ore a 120°, lasciato raffreddare e privato della pellicola marrone; quindi messo in un sacchettino e ridotto in pezzi con un martello e poi in polvere con un tritatutto. Conservare in un vasetto di vetro.

PASSIFLORA CHE PASSIONE

Da un frutto della passione ben maturo, estrarre i semi e lavarli e risciacquarli fino a eliminare ogni traccia di succo e di polpa (contengono sostanze che ne inibiscono la germinazione). Prima di seminarli, metterli ad ammorbidire in acqua tiepida per almeno 12 ore. Seminare a febbraio-marzo in luogo riscaldato.



Liguria

IL TOUR



Genova per tutti

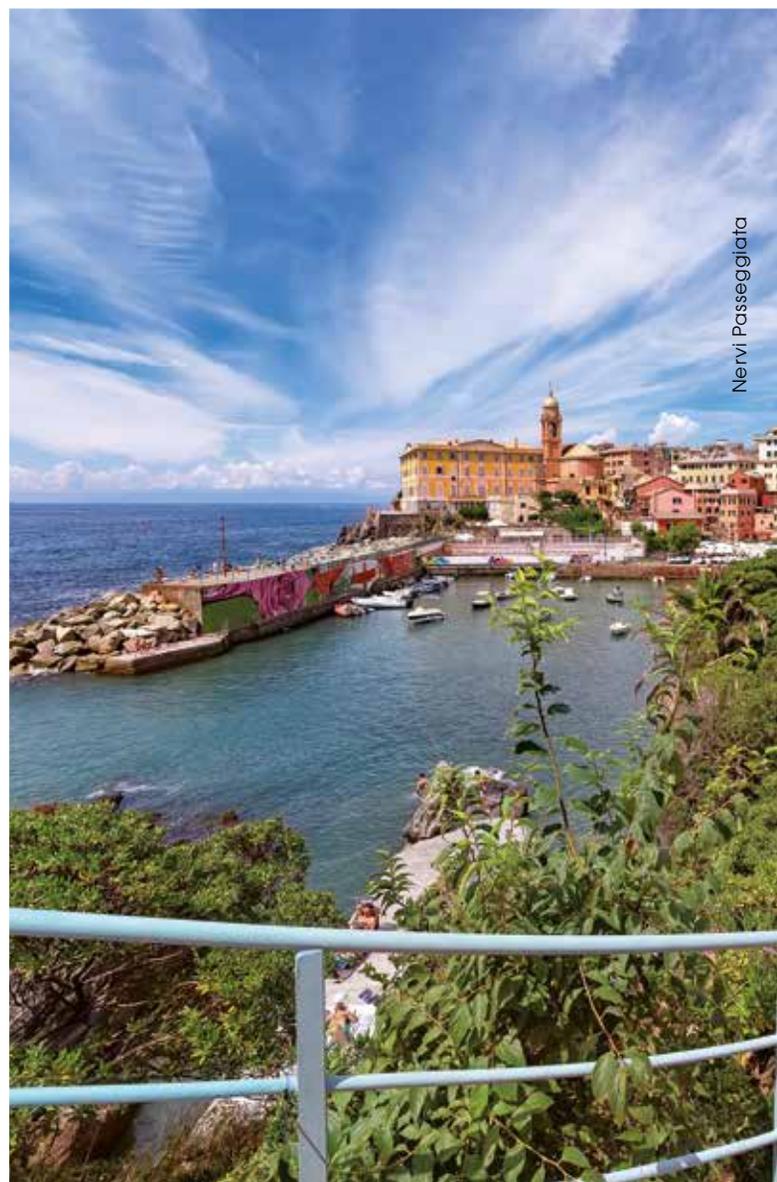


Dalle canzoni dei cantautori
ai fasti della Repubblica
Marinara, da un ricco
patrimonio artistico a una
gastronomia coi fiocchi: alla
scoperta di una città che ha
fascino da vendere, anche
d'inverno

di Auro Bernardi



Porto Antico



Nervi Passeggiata

Genova la Dominante; Genova la porta (**Ianua**) del Norditalia; Genova dei cantautori (Paoli, De Andrè, Tenco, Fossati, Lauzi, Bindi, Endrigo...); Genova ferita per le alluvioni, il Ponte Morandi, le strade e autostrade in dissesto; Modello Genova per la ricostruzione... Insomma: il capoluogo ligure come compendio e specchio del paese-Italia perennemente in bilico tra eccellenze e precarietà. Visitare Genova significa andare sempre "oltre" ciò che si vede, oltre le apparenze, in cerca dei tesori nascosti di questa città un po' misteriosa.

SU E GIÙ PER VICOLI E STRADE

In effetti, salire e scendere tra i **caruggi** del centro storico, dalle parti della un tempo famigerata **via Prè** (oggi preda dei croceristi), o in **via del Campo** cantata da De Andrè in cerca di un'immaginaria Bocca di Rosa, è un po' come entrare in un quadro di Escher, il geniale pittore e incisore olandese di cui **Palazzo Ducale** ospita una sontuosa mostra fino al 20 febbraio (www.mostraescher.it). Del resto, Genova è così dal medioevo: più verticale che orizzontale. Per mancanza di spazio, ossia per necessità, ma anche per scelta. Fino alla follia degli anni '60 con la Soprelevata che taglia la vista del mare all'antico **Palazzo San Giorgio**, luogo simbolo e cuore della città laica e mercantile. Da cui, in pochi passi, voltando le spalle al porto, si arriva al cuore spirituale e religioso, la magnifica



info/app

- www.visitgenoa.it: all'interno del sito anche una mappa interattiva con QR Code per strutture ricettive, itinerari, servizi pubblici, botteghe storiche e altre informazioni



Genova per noi

Paolo Conte

Città di cantautori, Genova è stata descritta in note anche da un... piemontese, l'avv. Paolo Conte, in Genova per noi (cantata inizialmente da Bruno Lauzi): «Con quella faccia un po' così, quell'espressione un po' così, che abbiamo noi mentre guardiamo Genova. Come ogni volta l'annusiamo, e circospetti ci muoviamo, un po' randagi ci sentiamo noi».

cattedrale di **San Lorenzo**, scrigno di tesori, per salire ancora fino a **Porta Soprana**, alla (falsa) **Casa di Colombo** e al superstite **Chostro di Sant'Andrea**, salvato dalla furia edilizia del boom economico. Sul cammino, a metà della salita, l'entrata di Palazzo Ducale la cui facciata opposta fa da quinta al primo '900 di **Piazza De Ferrari**, salotto buono e cuore della città moderna.

DI PORTO IN PORTO

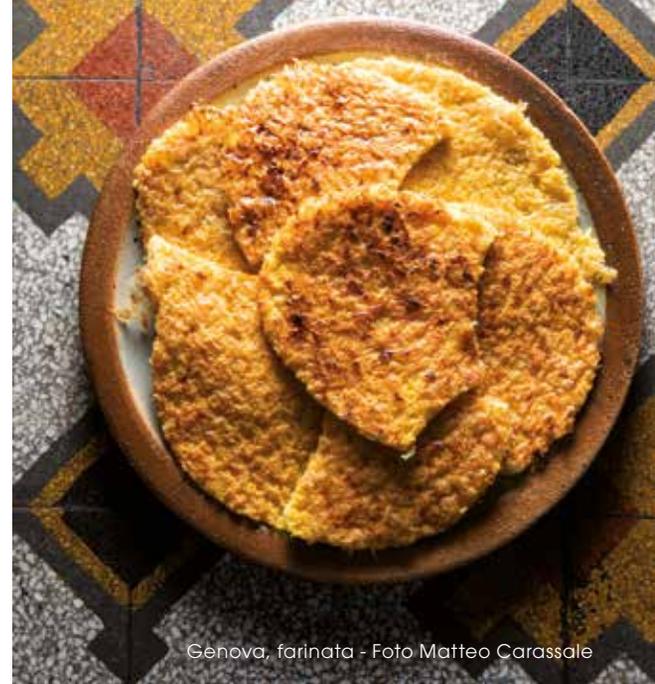
Se da Palazzo San Giorgio si scende invece verso i moli, ecco il **Porto Antico** (www.portoantico.it), recuperato e integrato alla città da una delle maggiori operazioni urbanistiche degli ultimi anni, che hanno cambiato pelle al capoluogo ligure. Migliorandone non solo l'aspetto, ma anche la vivibilità. Il **Bigo** (ascensore panoramico), l'**Acquario** e il **Museo del Mare**, i **Magazzini del Cotone**, l'**Arena del Mare**, piazzale **Mandraccio** con le medievali mura della **Malapaga** e **Porta Siberia** con la storica **Lanterna**, di sfondo, sono solo alcuni degli spazi un tempo commerciali oggi aperti a tutti che sposano l'antichissimo richiamo del mare alla moderna cultura del buon vivere. Che si esalta dalla visita al soprastante quartiere



Parco Villa Durazzo Pallavicini GE Pogli - ph.SACS Fotografia



Genova, Pansoti alla salsa di noci - Foto Matteo Carassale



Genova, farinata - Foto Matteo Carassale

Castelletto, con la sua vista panoramica sull'intera città. Da qui si può infine scendere verso **via Garibaldi**, la storica Strada Nuova, fiancheggiata dai più bei palazzi rinascimentali e barocchi della città (**i Rolli**), oggi patrimonio Unesco, per tornare quindi a piazza De Ferrari e... ricominciare il giro, magari con le botteghe storiche.

NEGOZI PER TUTTI I GUSTI

Dolce, salato o speziato? Stile, arte o mestiere? Sono questi alcuni temi tra cui scegliere per visitare le **botteghe storiche** di Genova. Presenti un po' ovunque in città, ma concentrate soprattutto nel centro storico. Come la fabbrica di cioccolato **Viganotti**, la Confetteria **Romanengo**, risalente al '700, la pasticceria **Profumo**, l'antiquario **Arduino** o l'antica trattoria **Sa Pesta** per una degustazione o uno shopping goloso a base di tipicità liguri. A cominciare da sua maestà il pesto. E poi la **fo-caccia genovese**, le **torte** salate, la **farinata** di ceci, il **cappon magro** (a base di pane tostato, pesce, verdure con guarnizioni lasciate alla fantasia, come uova, moluschi, gamberetti...), i **pansoti** alla salsa di noci, i **ravioli al tocco**, il **coniglio alla ligure** o lo **stoccafisso accomodato**. Per finire con la ricca cioccolateria, la frutta candita, il **pandolce alto**.

dove mangiare

In via Assarotti, un omaggio a De Andrè: è il ristorante **Voltalacarta**, target medioalto, ottima cucina genovese e mediterranea. tel. 0108312046 www.voltalacartagenova.it

Nello storico stabilimento balneare di Nervi, il ristorante **Bagni Medusa** si trova nella fantastica location della Passeggiata a Mare. tel. 0103728113 www.bagnimedusagenova.it

dove dormire

Nel cuore della città: **Best Western Porto Antico**, un 3 stelle con ottimo rapporto qualità-prezzo. tel. 0102518249 www.hotelportoantico.it

Due passi a piedi per raggiungere la spiaggia dell'antico borgo marinaro. È il B&B **Le stanze di Boccadasse**. le-stanze-di-boccadasse.genoa-hotels.com



Genova, frutta candita - Foto Matteo Carassale

Chicche da non perdere



La culla dei jeans

Chi ha inventato i **blue jeans**?

L'industriale tedesco-americano Levi Strauss che li brevettò nel 1873, direbbe un bene informato. Un glottologo li farebbe invece risalire ben più indietro e li collocherebbe proprio a Genova, ai tempi della repubblica marinara. **Bleu de Gênes** (blu di Genova, in francese) sarebbe infatti la corretta etimologia del nome, nonché la sua origine storica di tela grezza per i ruvidi indumenti dei marinai della Dominante.



Cartoccio di fritto a Boccadasse - Foto Matteo Carassale

Dintorni da assaporare

Con qualche ora in più a disposizione per la visita, da non mancare sono alcune località dei dintorni, sulla Riviera di Levante, come **Boccadasse**, l'antico borgo marinaro rimasto miracolosamente intatto, dove assaggiare un cartoccio di fritto magari accompagnato da un vino bianco Pigato o Vermentino, e **Nervi**. Con la sua Passeggiata a mare di 2 km, dal porticciolo a Capolungo, i suoi parchi, i suoi giardini e una ricca proposta culturale di musei e spettacoli in ogni stagione dell'anno.



Escursione a Forte Diamante

La muraglia genovese

Senza bisogno di andare in Cina, anche Genova ha la sua **grande muraglia**. Si tratta del sistema difensivo eretto nel '600 a difesa della città che collega con camminamenti, postazioni e fortificazioni, l'intera cerchia di colline che cingono la città e che culmina nel suggestivo Forte Diamante. Un'escursione particolarmente consigliata nei mesi invernali per l'assenza di caldo afoso, magari in quelle giornate tiepide e limpide di gennaio-febbraio nelle quali lo sguardo può abbracciare per intero il centro storico e il golfo. Itinerario da raggiungere con mezzi altrettanto storici come la **Cremagliera di Granarolo** o la ferrovia **Genova-Casella**.

la NUMERO UNO

ITALPIZZA

la
NUMERO UNO
MARGHERITA



Una pizza di altissima qualità estremamente sottile al centro,
dal cornicione alto, alveolato e croccante, come vuole la tradizione.

LA PIÙ LEGGERA. LA PIÙ BUONA. LA PIÙ DISTINTIVA.
LA PIZZA NUMERO UNO!



NOVITÀ

FORZA & IGIENE

LA NUOVA GAMMA
PER TUTTA LA TUA CASA



Dall'esperienza di Chanteclair nasce la linea **Forza&Igiene**, i detergenti nati per garantire **massima efficacia pulente** e **igiene** per le piccole superfici di casa tua.

Le loro speciali formule assicurano un **pulito brillante** aiutando inoltre a **rimuovere germi e batteri***.

Scopri tutti i prodotti della gamma: Multiuso Igienizzante, Anticalcare Universale, Sgrassatore con Candeggina, Bagno e Wc spray.

Perché il gatto fa le fusa?

Comunemente si crede che siano manifestazione di soddisfazione per le coccole ricevute. Ma dietro questo misterioso rumore ci sono emozioni più intense, che fanno bene anche agli umani

Un gatto può fare le fusa per considerevoli periodi di tempo senza cambiare intensità e ritmo, pur continuando a respirare. **È una peculiarità dei felini domestici:** le tigri, per esempio, fanno le fusa solo durante l'espiazione. Il meccanismo delle fusa, nonostante le numerose ricerche, resta ancora piuttosto misterioso. Secondo alcuni studiosi, sono prodotte da vibrazioni della laringe e del diaframma, a parere di altri dipendono invece da movimenti sanguigni nella vena cava. Nonostante la provenienza di questi suoni resti un enigma, gli studi sul loro significato sono molti e aiutano a comprendere meglio il mondo dei nostri amici mici.

UN LINGUAGGIO ARTICOLATO

Le fusa sono la prima forma di comunicazione con la madre: i gattini, a pochi giorni dalla nascita, scatenano i loro *ron-ron* durante la poppata, in risposta alle fusa materne cui si attribuisce una funzione calmante e rassicurante.

Secondo alcune teorie, **le fusa sono un segnale sociale usato in svariate situazioni:** per indicare il bisogno d'aiuto e la volontà di accettarlo (è il caso dei gattini con mamma gatta e dei gatti adulti quando richiedono cibo), per trasmettere uno stato di benessere (quando il ronfare è in risposta a una carezza), per comunicare sottomissione di fronte a un gatto aggressivo e anche per sottolineare intenzioni pacifiche e giocose. Con il passare del tempo, infatti, i gatti emettono il classico borbottio anche quando si avvicinano a noi o ai loro simili per giocare.

TERAPIA INTERIORE

Altre teorie collegano le fusa a stati emozionali. L'immagine del gatto che sonnecchia sulle ginocchia, emettendo un gorgoglio di soddisfazione mentre viene accarezzato, ha contribuito a fare pensare che quel suono vibrante esprima uno stato di serenità e benessere. In effetti, le fusa indicano un profondo livello di appagamento, ma la

contentezza non è l'unica causa di questo ronfare. I gatti fanno le fusa **quando provano emozioni intense, sia piacevoli, sia dolorose**. Il sordo *ron-ron* viene prodotto in casi di tranquillità, ma anche in situazioni di spavento, sofferenza, ansia o perfino poco prima della morte. Per questo, alcuni mici sul lettino del veterinario continuano a emettere i loro borbottii. Fanno le fusa per calmarsi, come quando noi canticchiamo qualcosa per rassicurarci. Alcune teorie sostengono che le fusa abbiano un'azione terapeutica: i gatti sofferenti ne emetterebbero molte per rasserenarsi, per attenuare e sopportare il dolore.



Felini da bar

Nati in Giappone, i bar che propongono di rilassarsi degustando tè e praticando la terapia delle fusa sono oggi diffusi in tutto il mondo. Nei locali, i gatti girano liberamente tra sofà e tavolini e i clienti possono coccolarli in un ambiente confortevole. La pulizia è garantita: i gatti sono sanissimi e l'aspirapolvere viene passato di frequente. In Italia, i "gattocaffè" di riferimento sono: Crazy Cat Cafe a Milano, Miagola Cafe a Torino, Romeow Cat Bistrot a Roma, Nero Miciok Cat Cafe a Palermo.



Véronique Aïache

La terapia delle fusa

Armenia € 9

Che cosa succede quando un gatto fa le fusa? Testimonianze, esercizi pratici e fotografie ne rivelano i segreti. Al libro è allegato un Cd con 30 minuti di *ron-ron*.



Il gatto del Dalai Lama e l'arte di fare le fusa

Giunti Editore € 14

Un delizioso romanzo che fonde le moderne ricerche dell'Occidente e la saggezza antica dell'Oriente. La narratrice è Rinpoche, la gatta del Dalai Lama, incaricata da Sua Santità di scoprire perché i gatti fanno le fusa. Ovvero, il segreto della felicità.

IL RON RON CHE AGGIUSTA LE OSSA

Se si analizza lo spettro sonoro di un gatto che fa le fusa, si vedono apparire suoni molto gravi (dai 25 ai 50 hertz): sono bassi, noti ai compositori di musica in quanto **particolarmente emozionanti**. Vengono utilizzati anche in ortopedia: sì, è proprio vero, le medesime frequenze vengono sfruttate per consolidare fratture e curare artrosi.

Esistono statistiche che mostrano che, a parità di lesione e d'intervento chirurgico, i gatti presenterebbero meno postumi dei cani e riacquisterebbero energie più in fretta: da qui l'ipotesi che le fusa generino un'azione terapeutica, come conferma un detto popolare anglosassone: «Metti un gatto che fa le fusa e una manciata di ossa rotte nella stessa stanza e vedrai che le ossa guariranno!».

Alcuni studi porterebbero addirittura ad affermare che anche gli umani potrebbero trarre diversi benefici dalla presenza di un piccolo felino e dalle sue fusa. Per esempio, una possibile **diminuzione della convalescenza nelle fratture** e l'abbassamento del livello di stress. La riprova? Se si è sensibili al jet lag, è disponibile un'applicazione per iPhone e Android (Relax Melodies) che consente di regolare il bioritmo mediante l'azione combinata di diversi fattori, tra cui l'ascolto delle fusa.



*il pulito
made in Italy*

Tonkita



I prodotti **Tonkita We Like Green** nascono da materie prime **riciclate** e **riciclabili certificate** e aiutano a piantare nuovi alberi con 



Scopri l'intera linea su www.arix.it

In giro per giardini

Giardino di Ninfa, Latina

Una guida per programmare visite ai più bei parchi d'Italia, presto in fiore: come organizzarsi, a che cosa prestare attenzione, quali luoghi sono imperdibili

di Simonetta Chiarugi • www.aboutgarden.it

Visitare giardini, per chi è appassionato di giardinaggio, oltre a essere un vero nutrimento per gli occhi e l'anima, è anche un'importante occasione di apprendimento. La visita merita perciò **un'adeguata preparazione**, per affrontare l'esperienza in modo immersivo e trasformarla in una gioiosa occasione di crescita.

LA VISITA IN 4 MOSSE

Documentazione: prima della visita è utile raccogliere informazioni sulla storia del giardino, sia esso un piccolo spazio verde privato o un grande parco storico. Sul web è possibile reperire notizie e descrizioni, ma si trovano anche interessanti guide in libreria (vedi box). È bene inoltre ricordarsi di portare con sé la macchina fotografica o uno smartphone, per immortalare i particolari di proprio interesse.

Piante: è ovvio, sono le protagoniste principali! Oltre ad ammirare le singole specie, il consiglio è di guardare come sono disposte e abbinare tra loro. Può essere utile scrivere i nomi delle più interessanti nelle note dello smartphone, oppure a mano su un taccuino che è sempre bene portare con sé: i suoi foglietti potrebbero essere utili nel caso si volessero conservare dei semi.

Struttura: di un giardino, ancor più che le piante, è importante imparare ad apprezzare la struttura, che lo definisce nel suo carattere. La progettazione di un parco, infatti, parte da elementi portanti che ne costituiscono lo scheletro, solo successivamente avviene la scelta delle piante. Un consiglio: effettuare più visite in stagioni differenti, per cogliere meglio l'essenza del luogo. L'inverno, di solito trascurato, è in realtà la stagione migliore per valutare la struttura di un giardino, in quanto le piante si presentano nella loro veste minimale e non confondono lo sguardo con la loro esuberanza.

Particolari: sono tutti gli ornamenti e gli oggetti che animano un giardino. Vasi, arredi, attrezzi e strumentazioni sono presenze che raccontano molto del posto, perché sono scelti con cura e dietro a ognuno c'è spesso una bella storia.

GIARDINI NELLA RETE

Sul web si possono consultare siti specializzati sui luoghi d'interesse botanico in Italia.

Il primo network dedicato è stato creato nel 1997 dalla scozzese Judith Wade: **Grandi Giardini Italiani** è una rete di giardini aperti al pubblico. Oggi sono più di 140 sparsi su tutto il territorio e l'elenco si diversifica per tipologia: storici, naturalistici, moderni, paesaggistici o botanici.



Villa della Pergola_ph. Matteo Carassale_Archivio Villa della Pergola



Fondazione Zani_©BAMSpfoto

LE GUIDE

- **Guida Grandi Giardini Italiani, GGI edizioni:** guida storica che si rinnova ogni anno con nuove acquisizioni.
- **Ville e giardini d'Italia tra natura e artificio,** di Alberta Campitelli, Jaca Book
- **Giardini d'Italia,** di Georgina Masson e Margherita Azzi Visentini, edizioni Officina Libraria

Negli ultimi anni, l'interesse verso il mondo del verde ha portato alla creazione di altre realtà digitali, come **Italian Botanical Heritage** che raccoglie il patrimonio botanico italiano con oltre 2700 luoghi, con itinerari tra parchi, giardini, orti botanici, giardini storici e moderni, castelli e dimore storiche, vivai di eccellenza, alberi monumentali, musei tematici e oasi protette.

Altri siti da consultare: l'**Associazione Parchi e Giardini d'Italia (APGI)** e **Garden Route Italia**.



Vistorta_ph. Dario Fusaro_Archivio GGI



Fondazione Zani_@BAMSpfoto

DA NON PERDERE

Vistorta - Villa Brandolini d'Adda, Sacile (PN)

Un grande **parco romantico** e naturalistico nella tradizione del giardino russo dell'Ottocento, riorganizzato e ampliato nel 1965 su progetto del paesaggista inglese Russell Page con introduzione di rare varietà botaniche ad affiancare gli alberi preesistenti.

Giardino Fondazione Zani, Cellatica (BS)

Il percorso si svolge tra sculture, fontane, elementi architettonici in dialogo con la natura. Un angolo di mondo in cui si scorgono **culture distanti** come quelle rappresentate dai papiri egiziani, dai cedri del Libano, dalla Sophora del Giappone, dal Ginepro cinese, dall'accurata selezione di Agavi e da una scenografica serie di macro Bonsai.

Giardino di Palazzo Reale, Torino

André Le Notre disegnò nel 1697 il tracciato definitivo del giardino. Dopo un lungo intervento di recupero iniziato nel 2008, è stato da poco riaperto al pubblico, il 15 luglio 2021. Molto interessante il progetto dell'area **a boschetto** realizzato dall'architetto Paolo Pejrone con elegante utilizzo di piante sempreverdi da sottobosco.

Giardini di Villa della Pergola, Alassio (SV)

Realizzati a fine Ottocento, affacciati sul mare, offrono un'occasione unica per apprezzare la **tipica vegetazione mediterranea**, insieme a piante rare della flora esotica. Tra le collezioni più interessanti in termini di numero di esemplari e spettacolarità di fioritura, i glicini e gli agapanthus: la più importante selezione in Europa, con oltre 450 specie diverse.

Villa Reale, Marlia (LU)

Un parco di 16 ettari, in cui scoprire architetture regali e fiori profumati. Capolavoro paesaggistico, il Parco ospita alberi di antiche varietà, un originale **percorso olfattivo** e preziosi giardini, dal Giardino dei Limoni ai viali delle Camelie. Da non perdere, inoltre, il primo esempio di Teatro di Verza in Europa.

Giardino di Ninfa, Latina

Dichiarato Monumento Naturale dalla Regione Lazio nel 2000, è amato e conosciuto in tutto il mondo per la **magica atmosfera** che avvolge il visitatore tra antiche rovine, un corso d'acqua che lo attraversa e le innumerevoli varietà vegetali che lo caratterizzano.

Le Stanze in Fiore, Canalicchio (CT)

Un giardino di 7 ettari trasformato in un luogo simbolico che conduce il visitatore in un "viaggio interiore" tra oltre mille specie di **rare piante tropicali** e sub tropicali, sculture contemporanee e una rappresentazione ornamentale dei quattro elementi: aria, acqua, terra e fuoco.

Giardino di Casa Pennisi, Acireale (CT)

Impianto classico, con percorsi delimitati da alte siepi di bosso e grandi aiuole dove convivono piante di origine tropicale e specie tipicamente mediterranee. Punto focale, il **magnifico gazebo** in ferro battuto su cui si arrampica un glicine, con il pavimento in acciottolato disposto in forme geometriche.



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

Stiamo utilizzando confezioni riciclate per preservare le risorse del pianeta.

La scelta giusta è quella che facciamo insieme.



prodottiselex.it

LE SCELTE GIUSTE PER IL PIANETA.



Doritos
BRAND

***LO SNACK CROCCANTE
DAL GUSTO ESPLOSIVO***



SCOPRI DORITOS NEI GUSTI FORMAGGIO E PEPERONCINO PICCANTE

Oggi si crea

I bastoncini dei gelati (o gli abbassalingua del pediatra) diventano eleganti bamboline, bottiglie di plastica e cartoni dei cereali si trasformano in barchette pronte a salpare



Ice girls

Segnaposto, chiudipacco, personaggi per un piccolo teatrino, ma anche divertenti spille o ciondoli: sono tanti gli usi da inventarsi per queste eleganti "bamboline" che nascono dal **riciclo degli stecchi** del gelato. Si prende un bastoncino, lo si lava, risciacqua e asciuga perfettamente. Con l'aiuto di pennellini di precisione, si dipinge la figura usando i colori acrilici. Dopo avere lasciato asciugare, completare con una mano di vernice all'acqua protettiva. Oltre alle bamboline, altre idee possono essere snelli babbi Natale, oppure distinti omini con i baffi, oppure impeccabili scolarette.
<http://www.linfacreativa.net/2016/11/riciclo-creativo-stecchi-di-legno.html>



Onda su onda

È il momento di un bel lavoretto nautico: tante barchette fai da te realizzate con materiali di riciclo. L'abbiamo già detto e lo ripeteremo ancora: il cesto dove buttiamo le confezioni da riciclare è il nostro migliore amico per pescare materiali gratuiti per originali creazioni! Qui abbiamo usato **bottiglie di plastica vuote** e cartone ricavato dalle **scatole dei cereali** come base per le nostre barche e poi le abbiamo ricoperte con nastro adesivo e nastro isolante per creare divertenti disegni. Per le vele, infine, carta colorata e stecchi degli spiedini.
<https://www.handmadecharlotte.com/nautical-crafts-for-kids/>

La legge del desiderio

Quali sono i meccanismi che innescano l'attrazione? Ciò che ci colpisce in un'altra persona sfugge alla razionalità e riguarda meccanismi primordiali. Con tutte le conseguenze del caso

I meccanismi che regolano l'innamoramento sono, in genere, inconsci e sfuggono alle regole, a una facile codificazione. L'attrazione fisica parla **un linguaggio segreto**, visivo, non verbale, diverso da persona a persona, e si muove su segnali complessi che partono dal corpo e travolgono la testa.

CHIMICHE EMOZIONI

Difficile da codificare, ma piuttosto semplice da riconoscere: è impossibile pensare a qualcosa che non sia l'oggetto del nostro desiderio? Sentiamo il bisogno di toccarlo, baciarlo, accarezzarlo? Non c'è alcun dubbio: la passione si è già impadronita di noi. Si potrebbe anche affermare che la chimica è scattata: a sedurci al volo, infatti, sono i **ferormoni**, invisibili gocce di profumo emanate dai nostri corpi, capaci di suscitare l'innamoramento a prima vista. Un impulso chimico a cui non possiamo sottrarci. Tutta questione di naso, dunque? Anche, ma non solo. Numerosi studi hanno dimostrato come nei meccanismi della seduzione entrino in gioco

si i fattori biologici, ma ancora più quelli **culturali e psicologici**: il desiderio dell'altro, soprattutto di chi può esserci compagno per l'intera vita, è determinato dai primi rapporti affettivi che si hanno nell'infanzia con il padre e la madre. Inoltre, spesso cerchiamo nell'altro il nostro riflesso o ciò che avremmo voluto essere, divenire.

SCADENZA NATURALE

La passione, però, bisogna imparare a gestirla. Perché soggiace alla legge dell'assuefazione e ha una durata limitata: se dopo poco tempo si sente già il bisogno di cambiare, l'attrazione che va degradando si scopre legata soltanto a un bisogno istintivo, a una pura sintonia epidermica. Se al contrario la strada della passione conduce dritta al cuore, allora scatta l'amore e l'attrazione si trasforma in un sentimento completo e avvolgente, basato su intimità, affinità elettive, valori condivisi.





Amore è...



Siete solo sopraffatti dall'attrazione fisica o state vivendo un grande amore? Scopritelo con il nostro test.

1

QUANDO VI SIETE INCONTRATI LA PRIMA VOLTA, COME SONO STATI I VOSTRI SGUARDI?

- A Vi siete squadrati dalla testa ai piedi e avete istintivamente apprezzato l'aspetto fisico.
- B Siete rimasti stregati dal suo sguardo e avete capito che sareste entrati subito in sintonia.

2

È PASSATO TANTO TEMPO DAL VOSTRO PRIMO INCONTRO AL PRIMO BACIO?

- A No, il desiderio era troppo forte per resistere.
- B Sì, perché prima avete voluto approfondire la conoscenza.

3

QUAL È LA DEFINIZIONE PIÙ ADATTA ALLA VOSTRA VITA INTIMA?

- A Passionale e impetuosa.
- B Soddisfacente e intensa.

4

QUANDO IL PARTNER È LONTANO, CHE COSA VI MANCA DI PIÙ?

- A Il contatto fisico e il calore del suo corpo.
- B Il piacere di trascorrere il tempo insieme.

5

QUANDO SIETE INSIEME, COME OCCUPATE IL TEMPO?

- A Trascorrendo attimi di passione travolgente tra le lenzuola.
- B Approfondendo la conoscenza mentale e spirituale.

6

AVETE INTERESSI IN COMUNE?

- A Sì, ma l'intesa intima è il collante principale del rapporto.
- B Sì, le vostre sono proprio affinità elettive.

7

QUANDO TROVATE IRRESISTIBILE IL VOSTRO PARTNER?

- A Quando è abbigliato in maniera curata ed elegante.
- B Anche in tuta da ginnastica.

8

DOPO UN LITIGIO, COME FATE PACE?

- A Cena romantica e notte di passione.
- B Analizzate i motivi del litigio con calma e cercate di raggiungere un compromesso.

9

AVETE MAI FANTASICATO DI TRADIRE IL VOSTRO PARTNER?

- A A volte, ma solo nella fantasia.
- B Mai, soddisfa tutte le vostre necessità.

MAGGIORANZA DI A

La vostra coppia è legata da una forte attrazione ed è soprattutto l'aspetto fisico ad affascinarvi e a farvi girare la testa. Vi lasciate travolgere dall'istinto e mettete al primo posto l'intesa dei sensi a scapito di quella sentimentale, trascurando aspetti importanti per il benessere e la buona salute della vita di coppia, come la condivisione di interessi e obiettivi. Attenti, però, perché prima o poi l'attrazione fatalmente inizierà a diminuire, tant'è che nelle vostre fantasie avete già iniziato a tradire il partner. E se non ci sono altri collanti la vostra coppia è destinata a scoppiare.

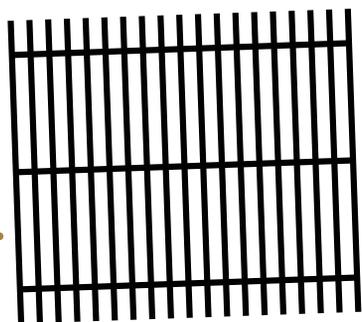
MAGGIORANZA DI B

Il legame che vi unisce è forte e radicato, l'intesa intima e sentimentale ha raggiunto un buon livello. Per voi una relazione è il risultato di numerosi fattori come la passione, le affinità, la complicità, che conducono al sentimento più grande e autentico: l'amore. Considerate il partner come l'altra metà del vostro cielo, vi completa appieno e non riuscite a immaginare di tradirlo neppure nelle vostre fantasie. Su queste solide basi, il rapporto sembra destinato a durare a lungo.



Easy Sushi

Cosa non deve mancare per prepararlo a casa



stuoia di bambù



salsa di soia



pesce
e crostacei



formaggio
spalmabile



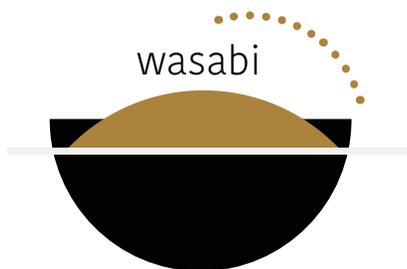
riso per sushi



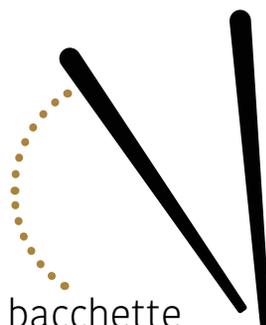
alga Nori



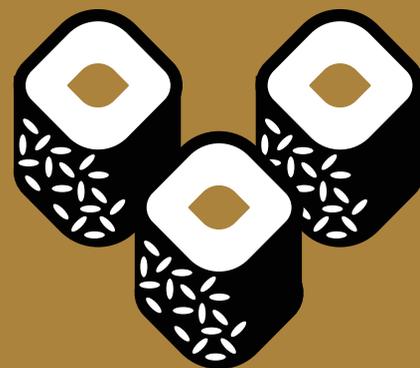
avocado



wasabi



bacchette



COME SI FA

Per ottenere un buon sushi si parte da un buon riso, ovvero il riso giapponese a chicchi corti. Va cotto al vapore finché non diventa morbido, poi condito con sale, zucchero e aceto di riso. Una volta freddo, si stende su una piccola stuoia di bambù, su cui si è posta una foglia di alga nori essiccata. E ora via libera alla farcitura: pezzetti di avocado, strisce di formaggio spalmabile, pesce crudo (precedentemente abbattuto in freezer), crostacei crudi o cotti, ma anche verdure o sottaceti. Ora, premendo con le dita l'ingrediente centrale verso l'interno, si arrotola il tutto aiutandosi con la stuoietta. Non resta che tagliare il rotolo così ottenuto con una lama bagnata, per ricavare i classici rotolini. Pronti a tuffarsi nella salsa di soia arricchita da una punta di pasta wasabi. E guai a non usare le bacchette...

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

CON
LIEVITO
MADRE

- Stesa a mano
- Cotta su pietra

Pronta per essere gustata
come e quando vuoi.

La scelta giusta è quella che facciamo insieme.



| prodottiselex.it

Saper di
Saperi®

IL MEGLIO DI

SELEX

Rossa, profumata
e croccante:
**Melannurca
Campana IGP
Saper di Saperi.**



Coltivata fin dall'antichità nelle migliori
aree della Campania.

La scelta giusta è quella che facciamo insieme.



prodottiselex.it



IL MEGLIO DI **SELEX**