SPESASCASA Spirition of the state of the st



Numero 6 Novembre/Dicembre 2020

EDITORE

PULSA SRL

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

DIRETTORE RESPONSABILE

Guido Gabrielli

REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO

PULSA SRL

PUBBLICITÀ

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

Fior di zafferano: questa preziosa spezia

va scelta e utilizzata con cura

9 EDUCAZIONE ALIMENTARE

Questioni di etichetta: il portale comemangio.it spiega come leggere le informazioni sulle confezioni

11 MANGIARE BENE

Christmas time: un menù un po' informale per la sera della vigilia o per una festa tra amci

17 FASE PER FASE

Regalo evergreen, un chiudipacco ecologico

20 I VINI

Il rinascimento pugliese: non più vini da taglio, Negroamaro&Co oggi sono apprezzati ovunque





23 IL TOUR

Tra i tesori dell'alta Murgia: una preziosa alternativa al mare, generosa e accogliente anche in inverno

28 IN FAMIGLIA

Mi racconti una storia? Perché è così importante leggere fiabe e filastrocche e regalare libri

31 IL VERDE

Pomander, la magia è nell'aria: profumatori per l'ambiente da preparare con arance e chiodi di garofano

35 RICICLO

Natale, la casa è in festa: basta poco per creare un'atmosfera speciale, con oggetti di uso quotidiano

39 SPAZIO PER SÉ

Hygge, la via danese alla felicità: 10 piccoli insegnamenti dal Nord cui ispirarsi per l'anno nuovo

42 CREATIVITÀ

Auguri (e) saltanti: una cartolina di Natale personalizzata



Per suggerimenti, commenti e richieste scrivete a

redazione@pulsapublishing.it





el risotto alla milanese, ovviamente. Ma anche nelle salse per condire la pasta, oppure nell'impasto del pane o nei dolci più raffinati: lo zafferano regala una marcia in più a tante ricette, arricchendole di sapore, profumo e colore. Si tratta della spezia più costosa del mondo, perché coltivazione, raccolta e lavorazione avvengono interamente a mano e per produrne 1 kg occorrono circa 500 ore di lavoro e 150.000 fiori. Per fortuna ne basta davvero poco (se è di qualità) per assicurare ai piatti il caratteristico colore giallo e il sapore inconfondibile.

LE DOP ITALIANE

Originario dell'Asia Minore, lo zafferano oggi è coltivato in Spagna, Francia, Macedonia, Russia, Iran e Italia, dove le colture più estese si trovano in Abruzzo, Sardegna, **Umbria e Toscana**. Sono tre le zone italiane di produzione di zafferano che hanno ottenuto dall'Unione Europea il prestigioso marchio Dop: lo zafferano dell'Aquila, lo zafferano di San Gimignano, lo zafferano di Sardegna. Vale la pena ricordare che di recente è stata avviata una produzione anche nel milanese, nel Parco Grugnotorto, congeniale alla crescita del Crocus Sativus, pianta dello zafferano. Il progetto si chiama **Zafferanami**, si basa su una filiera corta con vendita diretta al consumatore e ha il merito di riportare lo zafferano nella terra madre del risotto giallo...

IN CUCINA

Non solo **risotto**: lo zafferano trova tanti impieghi in cucina, in tutto il bacino del Mediterraneo. Per esempio, arricchisce di sapore e colore la pasta con le sarde e gli arancini, ricette tradizionali siciliane, ma anche le pardulas, dolcetti tipici della Sardegna preparati con sfoglia ripiena di ricotta e zafferano. Ed è un ingrediente fondamentale della paella spagnola e della bouillabaisse francese,

nonché di una versione siculo-africana del cous cous. con pesce e verdure.

Tanti i condimenti per la **pasta**: speck e zafferano; zucchine, gamberi e zafferano; panna vegetale, erbe aromatiche e zafferano. Ma allo zafferano c'è anche il pollo, il pesce, la pizza, il pane (vedi ricetta a pag. 7)... Infine, da provare con la crème brûlée.



LA LEGGENDA DEL RISOTTO

A Milano, nel 1574, per la Fabbrica del Duomo lavorava un maestro vetraio, Valerio di Fiandra. Tra i suoi giovani lavoranti, uno aveva una straordinaria capacità di dosare i colori e otteneva effetti sorprendenti per le vetrate della cattedrale. Il suo segreto?

> Aggiungeva un pizzico di zafferano all'impasto del vetro.

Il suo maestro lo canzonava, dicendogli che avrebbe finito per metterlo anche nel risotto. E così fu: al matrimonio della figlia di Valerio, il giovane, per fargli uno scherzo, sparse della polvere di zafferano nel risotto del pranzo di nozze.

I commensali, superate le titubanze di fronte a auello strano piatto giallo, lo gradirono molto. Era nato il risotto alla milanese.



V'ha messo il burro del color di croco e zafferano (è di Milano!)

Giovanni Pascoli

Tre cose utili da sapere

AL MEGLIO I POTERI DELLO ZAFFERANO

PER RICONOSCERLO, PUNTARE SU VISTA E OLFATTO

Per evitare contraffazioni, bisogna assicurarsi che la polvere sia di un bel rosso uniforme e brillante: «Per contenere i costi, alcuni produttori aggiungono spezie meno pregiate, come la curcuma, per cui il colore tende più al giallo che al rosso», spiega Maria Paola Dall'Erta, biologa-chef, insegnante di cucina naturale a Milano, «Anche la presenza di puntini bianchi è indice di scarsa qualità: si tratta di componenti senza valore gastronomico. Infine, attenzione al sapore e al profumo: se il risotto risulta bello giallo, ma con poco sapore e profumo, significa che agli stimmi (i fili di colore rosso vivo che dovrebbero essere l'unica componente messa in commercio) prima della riduzione in polvere sono state mescolate altre parti del fiore, che danno colore senza aggiungere sapore e profumo.

LA POLVERE "RENDE" DI PIÙ DEI FILI

In polvere o in fili? Cambiano soprattutto le modalità di preparazione. Se utilizzate lo zafferano in fili, mettete i pistilli di zafferano in una tazzina con acqua calda ma non bollente (va bene anche il latte o il brodo) e lasciateli in infusione per una ventina di minuti; rompeteli con un coltello e mescolate, quindi aggiungete alla vostra ricetta. Se invece optate per lo zafferano in polvere, sappiate che una bustina equivale a 60 pistilli, ovvero 20 fiori. «Il prodotto in polvere assicura alle pietanze un colore e un sapore uniformi, si scioglie istantaneamente (basta emulsionarlo a un liquido caldo, come acqua o brodo), si dosa con facilità e precisione», assicura la biologa-chef. «A parità di peso, la polvere ha una resa maggiore dello zafferano in fili: aggiunta a fine cottura, in 5 minuti regala un aroma e un profumo 2 volte maggiori e colora 4 volte in più rispetto ai fili».

DA CONSERVARE AL BUIO

Lo zafferano di qualità
conserva nel tempo inalterati
colore, profumo e gusto.
«A condizione di custodirlo
al buio, in un barattolo
chiuso, al riparo
dall'umidità».

LA TISANA DELLA SERA

Lo zafferano aiuta a conciliare il sonno. Basta fare bollire 200 ml di acqua, spegnere e aggiungere mezza bustina di zafferano. Lasciare in infusione per 10 minuti, addolcire con miele e bere prima di coricarsi.



Pura polvere di zafferano ottenuta dalla macinazione dei pistilli del Crocus sativus: la confezione Selex è da 3 bustine da 0,1 g ciascuna.





Un colore allegro per illuminare il soggiorno: il divano Iceberg di Maisons du Monde è in stile nordico e il legno proviene da una foresta generata in maniera responsabile.



La lozione dopobarba L'Amande Homme Zafferano rinfresca, tonifica e contrasta gli arrossamenti cutanei. La linea allo zafferano comprende anche la Schiuma da barba, il Balsamo dopobarba e lo Shampoo doccia.



ILLUMINA L'INVERNO

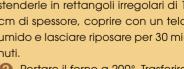
È color zafferano il cappotto-mantella di Michael Kors per l'inverno 2020/2021, con dettagli originali e alamari in pelle.



PAGNOTTE ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg di farina 00 40 g di lievito di birra 10 g di malto (si può sostituire con zucchero) • 80 g di olio extravergine d'oliva
- 2 bustine di zafferano sale qb
- 1 Sbriciolare e sciogliere il lievito in mezzo litro di acqua tiepida. Versare a fontana la farina. Unire l'acqua con il lievito, quindi incorporare il malto, lo zafferano, 20 g di sale. Aggiungere 70 g di olio e lavorare l'impasto fino a formare un panetto, ungerlo con il restante olio e porlo in una ciotola. Coprire con pellicola e lasciare riposare 40 minuti.
- Dividere l'impasto in 4 parti: stenderle in rettangoli irregolari di 1 cm di spessore, coprire con un telo umido e lasciare riposare per 30 mi-
- Portare il forno a 200°. Trasferire i rettangoli su 2 placche da forno unte d'olio, praticare su ognuno dei tagli a scacchiera e cuocerli in forno per 30 minuti.





ra i formaggi più antichi e più ricchi che si concecono c'è sicuramente il Pormigiana lleggiano. Si produce oggi scatanzialmente come atte nove secoli to: con gli stessi ingredienti (latte, sale e coglio), con la stessa cura assignande e con una tecnica di produzione che ha subito pochi combiamenti nei secoli, grazie alla scella di comervare una produzione del tutto naturale, sanzaltuso di addittato consenunti.

La chiave del successo del Parmigiano Reggiano, marchia DOP italiano più influente al mondo e prima DOP per giro d'affare alla produzione (1,6 miliardi di euro), è la vecatilità. Il Parmigiano

Reggiono è utilizzato in cucina, non solo per la clasica "spolverato" sui primi piatti, ma anche per dare un focco di carattere a come, pesce e penino di demert.











Se un Farmigiano Reggiano "giovana" di 12 mail dellado, con sentari di lotte, yogurte furila trasca è perfetto per anicchire involate e si abbina egregiamente ad un vino bianco frizzante, un 36 mail ha invece un sopare doctas - con note di spezie, tutta secca e biado di come - ed è l'ingredente ideale per le parte ripiene, o per essere guatato a fine parta con frutta e miele, accompagnato da un vino strutturato appure da un buon Marsala o addirittura con una grappo frentina.

I Parmigiano Reggiano è un ingrediante edettica la utilizzano i cuachi giapponeri per dare un tocca di umami ai piatti, così come la esalta Alireda alla Scrola nelle originali fettuccine Alfreda che sono diventate fornare in tutto il monda, grazie alla mantecatura perfetta che fonde la bontà delle fettuccine, del Parmigiano Reggiano e del buro in un piatto così semplice e strepitaso.

Cò un Famigiano liaggiano per lutti i gusti a per tutta la accestant. E non portione solo di stegionoture, ma priche di razze. Ci sono la vezzo bionea modernese, la rassa reggiono, la bruna e la frisona italiana. Casì come evisiono prodotti "certificati" che vanno incontro alle ssigenze più diverse: dal prodotto di Montagna, al Korher, dall'Italai, al ficilogico.

a come del Communicate del Promongo i tempo de la compansa de compansa de la compansa del compansa de la compansa del compansa de la compansa del la compansa de la compans





















Questioni di etichetta

Su comemangio.it, il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica, scopri anche tutto quello che c'è da sapere sulle etichette dei prodotti alimentari. Qui trovi un assaggio...

L'etichetta degli alimenti comprende tutte le informazioni riportate sulla confezione del prodotto. L'etichetta permette di:

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

INGREDIENTI E ALLERGENI

L'etichetta del prodotto deve obbligatoriamente contenere:

- la lista degli ingredienti, elencati in ordine di quantità decrescente,
- gli allergeni, che vengono messi in evidenza nella lista deali inaredienti in modo chiaro e distinauibile.
- eventuali tracce di allergeni sono riportate in fondo

alla lista degli ingredienti.

SCADENZA E CONSERVAZIONE

A cosa si riferiscono "la data di scadenza" o "il termine ultimo di conservazione"?

Sono diciture obbligatorie presenti sulla confezione del prodotto per dare una chiara indicazione sulla "vita" del prodotto.

"Da consumarsi entro il":

- indica la **data di scadenza**, il giorno fino al quale un alimento, se correttamente conservato, può essere consumato senza problemi per la salute.
- garantisce la **sicurezza** del prodotto.

"Da consumarsi preferibilmente entro il"

- indica il termine minimo di conservazione. la data entro la quale l'alimento conserva pienamente il suo sapore, odore e aspetto.
- garantisce la **qualità** del prodotto. Superata questa data, l'alimento può avere sapore, odore, aspetto scadenti, ma comunque non presentare problemi per la salute.



Lo sai che alcune informazioni nutrizionali sono obbligatorie e altre facoltative? Scoprile su: Comemangio.it

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





Crostini con crema di barbabietola

INGREDIENTI

- 2 barbabietole fresche o precotte
- 1 cucchiaio abbondante di tahina
- 1 punta di cumino (facoltativo)
- · 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1/2 lime sale qb pepe qb
- 16 cracker scaglie di grana qb
- granella di noci qb (o frutta secca a piacere)
- maggiorana qb

PREPARAZIONE

Pulire le barbabietole e metterle in una pentola di acqua fredda, farle cuocere per circa 40 minuti (fare la prova della forchetta). Toglierle dalla pentola e immergerle in una ciotola con acqua molto fredda per fermare la cottura. In alternativa, se si usano quelle precotte, sbucciarle.

Tagliarle a pezzetti e frullarle con il cumino, l'olio, la tahina, il succo di lime, sale e pepe.

🔞 Una volta raggiunta la consistenza di una crema, spalmare sui cracker e aggiungere scaglie di grana, foglie di maggiorana e granella di noci.

Calamari con crema di zucca allo zenzero

INGREDIENTI

- 1 kg di calamari da pulire 600 g di zucca delica
- 200 g di patate 200 g di brodo di pesce
- 3/4 cm di zenzero fresco 1/2 lime olio extravergine di oliva qb • sale qb • pepe qb • melagrana qb

PREPARAZIONE

Pulire la zucca dai semi, affettarla lasciando la buccia e cuocerla nel forno caldo a 180° per 30 minuti. Sbucciare le patate, tagliarle a pezzetti e lessarle in una casseruola con un pizzico di sale per 20-25 minuti dal bollore.

2 Frullare le patate e la zucca (anche la buccia) con il brodo, lo zenzero grattugiato e la scorza del lime, olio e una presa di sale e un pizzico di pepe.

3 Pulire i calamari, tagliarli a striscioline, scottarli in un tegame con un filo di olio e un pizzico di sale.

4) Distribuire nei piatti la crema e le striscioline di calamari e decorare a piacere con chicchi di melagrana.





INGREDIENTI

• 1 rotolo di pasta brisé

Per la mousse al prosciutto:

- 150 g di ricotta o di mascarpone 200 g di formaggio spalmabile • 80 g di prosciutto crudo • pepe qb Per la crema di pistacchi:
- 100 g di farina di pistacchi 3 uova 50 g di pecorino grattugiato • 150 g di ricotta • 70 g di burro
- 30 g di farina sale qb

Per completare:

• 100 g di prosciutto crudo • granella di pistacchio qb

PREPARAZIONE

- 1 Per la crema di pistacchio: montare in una ciotola il burro con il pecorino, unire le uova una alla volta e lavorare per amalgamare. Aggiungere la farina setacciata, la farina di pistacchi, il sale e infine la ricotta.
- 2 Adagiare la pasta brisé in uno stampo, versare il composto e infornare in forno caldo a 200° per 30 minuti. Lasciare raffreddare.
- In un frullatore unire tutti gli ingredienti della mousse e frullare fino a ottenere un composto omogeneo; inserirlo in una sac à poche con la bocchetta a stella.
- 4 Decorare la torta con la mousse e aggiungere le fette di prosciutto arrotolate e la granella di pistacchi.

Culurgiones con crema di mortadella su salsa di nocciole



INGREDIENTI

Impasto:

- 75 g di farina 00 50 g di semola rimacinata di grano duro • olio extravergine di oliva qb • acqua qb • sale qb Per il ripieno:
- 150 g di mortadella 30 ml di panna fresca
- 40 g di parmigiano stagionato grattugiato

Per la crema di nocciole:

- 1 mestolo di acqua di cottura della pasta
- 80 ml di panna calda 1 presa di peperoncino
- 150 g di nocciole sale qb pepe qb olio qb Per servire:
- aceto balsamico qb

I culurgiones sono dei ravioli tradizionali sardi, considerati portafortuna e usati anticamente come doni, da scambiarsi a Natale e ai matrimoni. In Ogliastra sono ripieni di patate, pecorino e menta, qui li proponiamo in una versione insolita, con salumi e frutta secca.

PREPARAZIONE

- Mescolare la farina e la semola con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Impastare con un po' di acqua (aggiungere fino a che l'impasto sarà liscio). Raccogliere l'impasto in una palla, avvolgerlo nella pellicola e lasciarlo riposare per un'ora.
- 2 Per il ripieno: unire tutti gli ingredienti e frullare fino a ottenere un composto compatto e liscio, aggiustando se necessario di sale e di pepe.
- Preparare la crema frullando tutti gli ingredienti insieme fino a ottenere un composto cremoso: attenzione, non frullare troppo altrimenti la panna si può smontare.
- 4 Stendere la pasta in una sfoglia di 1 mm di spessore. Ritagliarvi i dischi di circa 7 cm di diametro. Distribuire al centro di ogni disco 1 cucchiaio di ripieno, quindi richiuderlo, pizzicando i bordi alternativamente e sormontando un po' per dare la classica forma a «spiga». Cuocere in acqua salata, finché non verranno a galla.
- 3 Sulla base del piatto disporre la mousse di nocciole fatta scaldare a bagnomaria, adagiare sopra i culurgiones e aggiungere qualche goccia di aceto balsamico.



INGREDIENTI

Per la base:

- 180 g di farina 00 180 g di zucchero
- 100 g di burro 80 ml di latte a temperatura ambiente • 1/2 bustina di lievito • 3 uova • i semi di 12 baccelli di cardamomo macinati • 1 pizzico di sale Per la crema:
- 200 g di yogurt greco 400 g di panna
- 50 g di zucchero a velo

Per farcire e decorare:

- 300 g di confettura di lamponi
- mirtilli qb ribes qb

PREPARAZIONE

- 1 In una terrina montare ali albumi con un pizzico di sale, unire lo zucchero fino a ottenere un composto denso e lucido. Amalgamare i tuorli e unire il latte a filo, continuando a montare. Fondere il burro e aggiungerlo alla preparazione, versandolo al centro del composto. Infine, aggiungere il cardamomo e il lievito.
- 😢 Versare il composto in due tortiere da 22 cm di diametro e cuocere in forno caldo a 180° per 35/40 minuti circa. Sfornare e lasciare raffreddare.
- 🜖 In una ciotola montare la panna fredda con lo yogurt e lo zucchero fino a ottenere un composto liscio e fermo.
- 4 Tagliare le 2 torte a 2/3 della loro altezza. Rimuovere i 2 dischi superiori e sovrapporli in modo che le due cupole siano in contatto: in questo modo si otterrà un disco unico piatto. Montare la torta su tre strati: mettere la prima base su un piatto, farcire con la confettura di lamponi e parte della crema. Coprire con il disco ottenuto dall'unione delle due cupole e farcire con la restante confettura e parte della crema. Coprire con l'ultimo disco rimasto, con il fondo rivolto verso l'alto (è più compatto).
- ಠ Rivestire la superficie della torta stendendo con una spatola la crema di panna restante e creare le righe laterali. Decorare con mirtilli e ribes.



noberasco

FACILE STAR BENE

Misti BIO











NUOVA CONFEZIONE SALVAFRESCHEZZA!

GREEN AL 100%









Ecco che cosa serve: rami di sempreverde (qui utilizziamo quelli di tuia, ma vanno bene anche abete, pino, ginepro...); cesoie; fil di ferro da fiorista; nastro di carta verde da fiorista; colla; spago da imballaggio; carta da pacco. Si comincia creando un cerchietto con il fil di ferro.



Ora bisogna avvolgere il cerchietto con il nastro di carta da fiorista (è quello che i professionisti utilizzano per gli steli dei fiori): fatelo passare intorno al fil di ferro, stringendo bene, senza lasciare nessuna parte scoperta. Terminate fissando con un punto di colla.



Tenendo ferma con la mano sinistra la coroncina, con la mano destra cominciate ad avvolgere del fil di ferro sopra al nastro di carta. Cercate di formare delle "x", incrociando su se stessi due passaggi successivi di fil di ferro.



È il momento di cominciare a fissare i rametti di sempreverde. Modellateli sulla curvatura del cerchio, fermandoli con dei giri di fil di ferro. Utilizzate sempre la tecnica della sovrapposizione, formando delle minuscole "x" che saranno nascoste dalle foglioline.



Inserite man mano altri rametti, se il primo non è abbastanza grande. L'importante è che fissiate bene ogni "giuntura", in modo che non sia visibile dall'esterno. Terminate chiudendo il fil di ferro con un nodo e avvolgendo il pezzetto di filo rimasto.



Ora non resta che confezionare il regalo con la carta da pacco. Bisogna poi doppiare lo spago, avvolgerlo a cappio su un punto della coroncina, farlo passare dietro al pacchetto e legarlo all'estremità opposta della coroncina. A scelta, si possono aggiungere altri elementi decorativi.





Acquista contemporaneamente
3 prodotti Galbani qualsiasi
Carica lo scontrino su www.galbani.it
e scopri subito se hai vinto



Galbanetto



A partire dagli anni '90 i vini "del tacco", un tempo importati al Nord solo come prodotti da taglio, si sono presi la rivincita e oggi Negroamaro, Primitivo, Salice Salentino sono famosi e apprezzati in tutto il mondo

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

n Puglia il vino è prodotto praticamente ovunque, e rappresenta non solo una risorsa economica, ma anche un legame con la tradizione e la cultura di questi luoghi. La produzione vinicola della regione è sempre stata tra le più importanti d'Italia in termini quantitativi: per anni il vino pugliese che prendeva la via del Nord veniva utilizzato come vino "da taglio" per rinforzare i vini locali, conferendo loro colore, struttura e alcol. Da diverso tempo, però, la situazione è cambiata e i produttori pugliesi hanno iniziato a dedicarsi alla qualità, nella consapevolezza dell'enorme potenziale vinicolo della regione. Negroamaro, Primitivo e Salice Salentino sono vini che negli ultimi anni hanno guadagnato la ribalta internazionale, segnando la ripresa enologica dell'intera Puglia, che vanta oggi ben 25 vini Doc.

I VITIGNI

Le uve a bacca rossa più diffuse in Puglia sono Negroamaro, Primitivo, Uva di Troia, Malvasia Nera (di Lecce e di Brindisi), Montepulciano, Sangiovese, Aglianico, Aleatico, Bombino Nero, Susamaniello e Ottavianello, nome con il quale nella regione si chiama il Cinsault. Non mancano le uve internazionali, su tutte Merlot e Cabernet Sauvignon. Si producono anche interessanti vini bianchi, soprattutto da uve autoctone quali Bombino Bianco, Malvasia Bianca, Verdeca, Fiano, Bianco d'Alessano, Moscato Bianco e Pampanuto. Lo Chardonnay, nonostante sia un'uva che non ha legami storici con la Puglia è, di fatto, l'uva bianca più coltivata e diffusa della regione.

VINI E ABBINAMENTI

In Puglia l'ampia varietà di vini consente di giocare con infiniti abbinamenti. Vediamo caratteristiche e food pairing delle principali tipologie enologiche.

Il **Negroamaro** alla vista si presenta di colore rosso rubino con riflessi amaranto; al naso si percepiscono intensi profumi di frutti di bosco, specialmente more e mirtilli. Il gusto sprigiona note fruttate di lunga persistenza, con un sapore vellutato e morbido.

Si abbina a formaggi stagionati, pasta e pizza, e naturalmente a piatti tipici pugliesi come la carne d'agnello, le polpette al sugo, la carne di cavallo alla brace o i famosi involtini di frattaalie chiamati anomerelli.

Il **Primitivo del Salento** è un vino molto aromatico, con sapore e profumo intensi: in bocca si ritrovano i sentori percepiti al naso, di bacche, frutti di bosco, fragoline rosse, in un insieme ricco, avvolgente e mediamente tannico, fresco ed equilibrato. Poi c'è il Primitivo di Manduria, caldo, sontuoso e avvolgente, con un bouquet fruttato di prugna e ciliegie sotto spirito, marmellata di mirtilli, a cui si aggiungono fiori appassiti, note speziate e inconfondibili profumi

CURIOSITÀ

Il Salento è una delle aree vinicole italiane più importanti per la produzione di vini rosati. Proprio in quest'area fu imbottigliato, nel 1943, il primo vino rosato d'Italia, il celebre Five Roses di Leone de Castris. Il **Primitivo** deve il suo nome al fatto che tende a maturare in anticipo rispetto alle altre varietà.



A Bari a Novembre

Per gli appassionati wine lover, e non solo, si segnala che "Radici del Sud", l'evento che ha come protagonisti oli e vini del Sud Italia, inizialmente previsto nel periodo dal 10 al 15 giugno, è stato riprogrammato dal 18 al 23 novembre 2020, sempre al Castello di Sannicandro di Bari. Il programma prevede tour di approfondimento sui vitigni autoctoni, incontri per importatori e buyer e il concorso con i vini del Meridione. Per il 23 novembre è previsto il Salone dei Vini e degli Oli del Sud Italia, con i banchi d'assaggio aperti al pubblico. Informazioni aggiornate e programma completo su radicidelsud.it.

di macchia mediterranea e sale. Al palato è strutturato, caldo, giustamente tannico, mediamente acido, morbido, leggermente salato e ben modulato. Tannini, frutto esplosivo, spezie, sale e struttura: tutte caratteristiche che lo rendono uno dei migliori vini per l'abbinamento con la carne alla griglia e piatti decisi e untuosi.

Il Primitivo va provato con carne alla griglia, pulled pork (maiale sfilacciato al forno), abbacchio, costine con salsa barbecue, brisket (petto di manzo cotto lentamente al barbecue), lasagne al forno. Ottimo anche per farci un brasato.

Del Rosato del Salento colpisce il magnifico colore rosa corallo, con sfumature intense: in generale è un vino dal profumo fruttato e dal gusto fresco ed armonico.

Gli abbinamenti sono versatili, si va dalla pasta al pomodoro alla pizza, da piatti a base di carne a formaggi, ma è ok anche con piatti di pesce in salsa.

Infine, il **Salice Salentino** può essere bianco, rosso e rosato, ma sicuramente è nella versione in rosso che si fa più apprezzare: colore rosso rubino, profumo intenso e complesso con note elegantemente fruttate, sapore secco, caldo, morbido, giustamente tannico, persistente.

Si abbina bene con pastasciutta (in particolare al ragù), carni miste in umido o bollite, formaggi medi, minestre, arrosti, grigliate di carne e formaggi stagionati.



DA
350 STALLE
ITALIANE
SELEZIONATE*



LA BONTÀ CHE DURA DI PIÙ







Dal 5 novembre 2020 al 17 gennaio 2021 partecipa al concorso L'Italia in Tavola!

Puoi vincere 23 weekend per 4 persone* in cui lasciarti conquistare dagli straordinari sapori della tradizione enogastronomica italiana.

DEL NOSTRO TERRITORIO





Concorso "L'Italia in Tavola" riservato ai titolari di carta fedeltà. Estrazione vincitori entro il 26 febbraio 2021. Montepremi in palio: € 61.994,65. Regolamento completo disponibile presso Pragmatica Plus Trento, estratto del regolamento sul sito

www.litaliaintavola.it



Fino al 17 gennaio 2021 partecipa alla grande raccolta

L'ITALIA IN TAVOLA

Riservata ai titolari di carta fedeltà

Come partecipare

ogni €15 di spesa (unico scontrino, multipli inclusi) presentando la tua Carta Fedeltà, riceverai un bollino per collezionare i premi della raccolta "L'Italia in Tavola". Inoltre, con ogni prodotto segnalato a scaffale, rispettando comunque una spesa minima di €15, riceverai un ulteriore bollino per accelerare la tua raccolta.

Al raggiungimento dei bollini richiesti

potrai ritirare il tuo premio aggiungendo un piccolo contributo.

HAI TEMPO FINO AL 30 GENNAIO 2021 PER RICHIEDERE I TUOI PREMI nel punto vendita dove hai sottoscritto la carta fedeltà

Operazione a premi valida fino al 17 gennaio 2021 in tutti i punti vendita aderenti all'iniziativa che espongono il materiale promozionale. Regolamento completo disponibile presso Pragmatica Plus Trento, estratto del regolamento sul sito www.litaliaintavola.it

L'ECCELLENZA DEL MADE IN ITALY

PAGNO SSIN

Dal 1919, ceramiche e porcellana di alta qualità prodotte con un'instancabile ricerca di stile e cromie, in grado di portare ogni giorno tutta l'eccezionale bellezza del design e del colore sulle tavole degli italiani.



Collezioni che rappresentano il perfetto equilibrio fra il design contemporaneo e la rinomata sartorialità del distretto comasco, per una biancheria che incarna l'eleganza senza tempo per la tavola e tutta la casa.

livellara

Quasi un secolo di passione, competenza e innovazione nella realizzazione di vetri e cristalli di qualità superiore, straordinario equilibrio tra conoscenza e invenzione, tra esperienza e freschezza, tra progettazione e fantasia.

La raccolta "L'ITALIA IN TAVOLA" è al fianco di Croce Rossa Italiana

"Il Tempo della Gentilezza"
è la campagna lanciata da
Croce Rossa Italiana
per stare vicini e sostenere
le famiglie in condizioni
di difficoltà e disagio economico.



Attraverso la promozione "L'ITALIA IN TAVOLA", il Gruppo Selex aderisce a questa importante campagna, contribuendo alla donazione di numerosi box alimentari.



Sostieni anche tu la Croce Rossa Italiana, scopri di più sul sito www.cri.it



PORTA IN TAVOLA OGNI GIORNO IL MEGLIO DELLA PRODUZIONE ITALIANA





DUE BICCHIERI ACQUA Capacità 40 cl in vetro sonoro superiore



DUE PIATTI FRUTTA/DOLCE 21 cm in porcellana con decoro



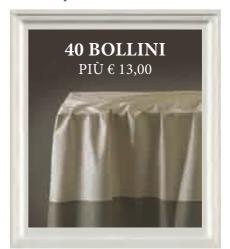
RUNNER 50x150 cm in tessuto con stampa effetto lino



DUE CALICI VINO Capacità 39 cl in vetro sonoro superiore



INSALATIERA 25 cm in porcellana con decoro



TOVAGLIA 150x180 cm in tessuto con stampa effetto lino



UN PIATTO PIANO 26 cm UN PIATTO FONDO 23 cm in porcellana con decoro



PIATTO PORTATA 31 cm in porcellana con decoro



TOVAGLIA 150x250 cm in tessuto con stampa effetto lino



L'entroterra pugliese spicca per numerose eccellenze storiche, artistiche e gastronomiche. Tutte da scoprire anche d'inverno, dentro e attorno il Parco Nazionale

di Auro Bernardi

e uno dice «Puglia» vengono subito in mente litorali di sabbia bianca o candide scogliere. Tutto vero, ma c'è anche un'altra Puglia, non meno bella e suggestiva, l'Alta Murgia: da godere magari proprio nei mesi in cui il mare attrae meno, mentre l'entroterra esibisce tutti i suoi tesori.

UN CASTELLO, MILLE ENIGMI

La Puglia che non ti aspetti si chiama Alta Murgia, ossia quel sistema collinare al centro della regione che segue parallelo la costa, diventato nel 2004 Parco Nazionale per meglio tutelare le sue peculiarità paesaggistiche nonché la flora, la fauna e le tradizioni gastronomiche. Comprende territori della città metropolitana di Bari, della provincia di Barletta-Andria-Trani e della provincia di Taranto. Fulcro della Murgia è uno degli edifici più singolari, enigmatici e belli dell'intero paese. Un edificio

a pianta ottagonale che dal 2002 ci portiamo in tasca, impresso sul rovescio delle monete da 1 centesimo di euro: Castel del Monte. Enigmatico a cominciare dalla sua funzione. Non è una fortezza, né una residenza di corte. Non un padiglione da caccia né una stazione di posta. Probabilmente è tutto ciò e molto altro: osservatorio astronomico, simbolo del potere temporale e di quello spirituale, ricetto di cultura ed espressione di un sapere simbolico. In ogni caso la suggestione che questo unicum esercita anche sul visitatore del terzo millennio è straordinaria (info, tel. 3279805551 casteldelmonte. beniculturali.it).

LA GENEROSITÀ DELLA TERRA

La visita del Parco può continuare a Minervino Murge, suggestivo paese a balcone sulla sommità di una collina da cui si gode una vista mozzafiato (è detto

"balcone di Pualia"). Il centro storico è di impianto medievale e il nucleo più antico, chiamato Scesciola, è "luogo del cuore" del Fai. Coronato dalla chiesa madre di S.M Assunta, è caratterizzato da un dedalo di rampe, scale, vicoli, archi di tufo tra case imbiancate a calce, strette tra loro, che danno vita a scorci sempre diversi. Nello sperone roccioso su cui sorge il paese si trovano poi diverse chiese rupestri, come la Grotta di San Michele, meno nota ma non meno suggestiva di quella garganica di Monte Sant'Angelo, e la Grotta Santuario della Madonna del Sabato, secolare meta di pellegrinaggi. Attorno, la vegetazione spontanea della Murgia proprio in autunno-inverno regala una prelibatezza gastronomica: il fungo cardoncello, dalla polpa soda e fragrante. Selvatici o coltivati, **cime di rapa** e **lampascioni** sono altri rinomati prodotti della terra. Usati per condire le classiche orecchiette o come prelibati contorni per un'altra specialità murgese: l'agnello, cucinato al forno o in umido. Da non perdere anche i formaggi di pecora, come il celebre **canestrato**, a lenta stagionatura, o la fresca ricotta.

NON SOLO PANE...

Altri luoghi da visitare nel Parco della Murgia sono Altamura e Gravina di Puglia, incantevoli cittadine dal ricco passato storico-artistico arrivato intatto fino a noi. La prima è nota in tutto il mondo per il celebre pane, oggi Dop, prodotto con semole di grano duro rimacinate nelle caratteristiche forme di grande pezzatura. Indispensabili un tempo per le lunghe assenze da casa di pastori e contadini, che potevano contare sulla sua freschezza anche molti giorni dopo la cottura. Simbolo religioso e storico della cit-

tà è la sua **cattedrale**, fondata da Federico II e ricostruita poi in stile gotico dagli Angioini, ma tutto il centro storico ha un aspetto singolare grazie ai **claustri**, piazzette circondate di vicoli che richiamano molto le casbah delle città arabe. L'origine sta nel fatto che l'imperatore svevo chiamò appunto genti musulmane a ripopolare la città sotto il suo regno. Ma dalla preistoria (orme di **dinosau-ri** e il fossile di uomo **Neanderthal**) all'antichità preromana (le mura megalitiche) fino alle chiese e palazzi di epoca medievale e moderna, la città e il suo territorio sono una miniera inesauribile di scoperte.

IL GUSTO PER L'AGRODOLCE

Per quanto riguarda Gravina, la tradizione propone per il suo nome un'etimologia gastronomica, che la dice





COME ARRIVARE

In auto

Per Minervino Murge e Castel del Monte, Autostrada A16 Adriatica fino all'uscita Andria-Barletta e da qui Ss 170. Per Altamura, Gravina e la parte meridionale del Parco, uscita Trani-Corato o Bari Nord e da qui Ss 96 fino ad Altamura.

In treno

Collegamenti Trenitalia (trenitalia.com) con Frecciarossa e treni regionali dalle principali città italiane per Andria, Barletta e Bari.

In autobus

Le autolinee Flixbus (flixbus.it) e Marino (marinobus.it) collegano giornalmente i paesi della Murgia con Roma, Milano, Torino e le principali città del Nord.

lunga sulla qualità dei prodotti del suo territorio: Grana Dat et Vina (in latino: offre grano e vino). Non per nulla qui le vigne producono il Verdeca, vino bianco autoctono da gustare in purezza, mentre fra i prodotti da forno spiccano il **sasanello**, i **calzoni** alla ricotta dolce e U'ruccl o focaccia di san Giuseppe (vedi ricetta). Il primo è un dolce a base di farina, zucchero, vincotto di fichi, buccia d'arancia grattugiata, cannella e chiodi di garofano, i secondi sono un primo piatto simile ai ravioli ma dal gusto agrodolce dovuto al ripieno di ricotta, zucchero, cannella e scorza di limone grattugiato. Tra i prodotti caseari spicca il pallone di Gravina, formaggio semiduro a pasta cruda filata, prodotto con latte bovino intero. Dal punto di vista paesaggistico, Gravina può essere considerata la sorella minore di Matera. Affacciata su un dirupo, con abitazioni rupestri sottostanti l'abitato medievale, ma con in più il Ponte dell'acquedotto, secolare collegamento tra il nucleo abitato e la chiesa della Madonna della Stella. Al secondo posto in classifica tra i "luoghi del cuore" del Fai.

MANGIARE E DORMIRE

Minervino Murae

B&B Casa Pistacchio, tel. 3274289337 casapistacchio.it Ristorante L'Antico Palazzo tel. 0883692622

Altamura

Hotel e Locanda San Nicola, tel. 0803105199 / 0803101055 hotelsanicola.com locandasanicola.it

• Gravina in Puglia

Osteria Al Cardoncello, tel. 0803266813

FOCACCIA DI SAN GIUSEPPE U'RUCCL

INGREDIENTI PER LA PASTA

- 600 g di farina di grano duro (semola rimacinata)
- 10 q di lievito di birra 1 cucchiaino di zucchero
- 300 ml di acqua tiepida 20 g di olio extravergine di oliva • sale ab

per il ripieno

- 2 kg di cipolle sponsali (o cipollotti) 200 g di uva passa • 100 q di alici sotto sale o sottolio
- sale qb olio evo qb

PROCEDIMENTO

1 Pulire e tagliare a fettine le cipolle. Metterle in un tegame con l'olio, salare e farle stufare per circa 20'. Quando sono appassite, spegnere il fuoco e lasciar raffreddare. Dividere l'acqua in due ciotole e in una sciogliere il lievito di birra con lo zucchero. Nell'altra scioaliere il sale.

Preparare l'impasto mettendo sulla spianatoja. la farina a fontana, versare l'olio e pian piano impastare con l'acqua tiepida del lievito di birra. Continuare aggiungendo l'acqua salata e lavorare fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Coprire con un canovaccio umido e far lievitare finché non raddoppia di volume.

3 Tirare la pasta in una sfoglia alta mezzo centimetro e farcire con le cipolle stufate, l'uva passa e le alici spezzettate.

Arrotolare la pasta fino a ottenenere un cilindro da avvolgere a spirale su se stesso. Mettere la focaccia in una teglia con l'olio e schiacciarla leggermente. Infornare e lasciar cuocere per circa un'ora a 180°C.



INFO/APP

Parco Nazionale Alta Murgia

tel. 0803262268 parcoaltamurgia.gov.it

Pro Loco Minervino Murge

tel. 0883691291 web.tiscali.it/ProLocoMinervino_M

Pro Loco Altamura

tel. 0803143930 oppure 3421397201 prolocoaltamura.it

Pro Loco Gravina in Puglia

tel. 3311964716 prolocogravina.it

"Alta Murgia AR": è una audioguida in realtà aumentata dedicata al Parco dell'Alta Murgia. Mediante l'App il visitatore può fruire dei contenuti audiovisivi muovendosi liberamente nel territorio. anche in assenza di connettività.



UNA VORAGINE DA URLO

Il Pulo di Altamura è una tappa obbligatoria per chi visita questa zona. Si tratta di una profonda voragine che, insieme alla due doline carsiche che caratterizzano lo scenario, è considerata da tutti una meravialia naturale con i suoi 500 m di diametro. Molto apprezzata anche dagli alpinisti.

UNA CITTÀ SOTTERRANEA

Gravina Sotterranea è una tappa obbligatoria per chi decide di visitare la città murgiana: lo spettacolare reticolo sotterraneo è un raro patrimonio di grande ingegneria rupestre. Percorso

completo circa 2 ore, tour ridotto 45 minuti. Associazione Gravina Sotterranea, via Meucci 10, Gravina in Puglia (Ba), info: 328.5415379 - 368.577726. www.gravinasotterranea.it





REALTÀ E FINZIONE

Castel del Monte ha attratto numerosi registi. Nel 1964 Pier Paolo Pasolini lo sceglie come set del Vangelo secondo Matteo. In una scena vengono serviti grandi pani di Altamura: ebbene sì, c'erano già ai tempi di Gesù... Il castello entra anche nei set di Allonsanfan (Paolo e Vittorio Taviani, 1976), del Nome della rosa (Jean-Jacques Annaud, 1986), Il racconto dei racconti (Matteo Garrone, 2015) e King Arthur-II potere della spada (Guy Ritchie, 2017).



IL MUSEO **DELLA COLA** COLA

Vincenzo e Beniamino Loglisci sono gli ultimi "cocciari" che pro-

ducono gli antichi ed elaborati fischietti detti "cola cola", dal suono bitonale emesso dallo strumento quando viene soffiato. Galli, lumache, tartarughe...: i fischietti vengono plasmati con le dita nella creta, estratta localmente e trattata dagli stessi fratelli Loglisci. Il laboratorio-museo è situato in un castello del 1200 sull'orlo di un burrone profondo, a Gravina in Puglia, in piazza Benedetto XIII, 24.

www.museodellacolacola.weebly.com



CANTINA-MUSEO

Risalente al 1500 e riaperta dopo 60 anni di inattività, "La Cantina Frrud-Museo del vino" riporta alla luce i tesori della tradizione

vinicola Altamurana. Situata alle spalle della Cattedrale di Altamura, è uno dei più antichi siti del centro storico. La visita guidata può essere accompagnata da una degustazione di vini in grotta e prodotti locali di qualità. Via Solofrano 18, Altamura BA, www.lacantinafrrud.it



FILENI, LA FILIERA VIRTUOSA FINO ALLA CONFEZIONE

Alla ricerca del connubio perfetto tra gusto e sostenibilità, l'azienda marchigiana presenta i suoi packaging ecologici

LA RICETTA

UNA BOWL SFIZIOSA E RICCA DI GUSTO

Scegli le Veline Fileni o i bocconcini di petto di pollo panati Fileni BIO e – dopo averli cotti – uniscili ad asparagi e fagiolini scottati, pomodorini, carote a julienne, fettine di avocado e pezzetti di formaggio. Completa, a piacere, con pistilli di zafferano e fiori eduli.







Se anche tu, quando fai la spesa, preferisci prodotti che rispettano l'ambiente, allora non puoi perderti le novità Fileni! Da sempre attenta alla sostenibilità della propria filiera, l'azienda marchigiana è sempre alla ricerca di soluzioni di packaging alternative che pesino sempre meno sull'ecosistema. Nascono così le nuove confezioni dei

prodotti allevati senza uso di antibiotici: interamente compostabili e realizzate in realizzate in Mater-Bi, un materiale innovativo, naturale e tutto italiano. Tutti gli elementi, compresi il film, il foglio assorbente e l'etichetta, sono compostabili e possono essere gettati nella raccolta dell'umido.

Grandi novità anche per la gamma Fileni BIO: tutti i prodotti sono confezionati in un rivoluzionario vassoio in cartoncino, che riduce di oltre il 90% l'uso di plastica rispetto alle classiche vaschette in PET.

Tutto questo perché anche tu, con le tue scelte, possa contribuire a salvare il pianeta!



Per i bambini quella della narrazione è una tappa fondamentale: ecco perché è così importante leggere insieme fiabe e filastrocche e, a Natale, regalare tanti libri...

di Simona Acquistapace

on è mai troppo presto: a leggere ad alta voce storie ai bambini si può comiciare subito, da neonati, e c'è chi dice che sia utile persino durante la gravidanza. «Attraverso fiabe e filastrocche, il bambino percepisce la musicalità della lingua», spiega Letizia Mancini, educatrice per l'infanzia a Milano. «Questo ritmo è per lui una ricchezza importante, attraverso la quale apprenderà il linguaggio: come un piccolo matematico, infatti, decodificherà poco alla volta dai suoni le parole...». Non solo: la lettura contribuisce a rafforzare il legame bambini-genitori: «È un momento di relazione esclusiva, in cui papà o mamma sono a completa disposizione del figlio», assicura l'educatrice.

Dunque, ora che si avvicina il Natale, ricordatevi di regalare libri. Sappiate che il vostro dono potrebbe diventare il libro più amato da un bambino.

PRIMI PASSI

Dicevamo che bisogna cominciare a leggere insieme da subito: così si costruisce una base sicura che porterà il bambino a volere leggere anche da più grande.

All'inizio, i libri ideali sono di 2 tipi: quelli sensoriali e quelli con le filastrocche. «I primi hanno elementi tattili, come parti soffici o ruvide, oppure emettono suoni, come i versi degli animali, o rumori onomatopeici (splash, boing...). Molto amati sono quelli con le finestrelle, che il bambino apre per trovare i personaggi: il gioco del "dov'è?" li coinvolge e diverte sempre», assicura l'esperta. «Altrettanto apprezzati sono quelli con filastrocche e rime: la musicalità è per loro un elemento di piacere che facilita l'apprendimento del linguaggio, anche delle parole più difficili».

ANCORA, ANCORA...

Succede sempre: se a un bambino piace una storia, se la vuole fare ripetere più e più volte. «Sa anticipare gli eventi, sente di avere il controllo, di essere padrone della situazione: auesto lo rassicura e rasserena», conferma l'educatrice. I libri preferiti spesso coincidono con i giochi più apprezzati: storie di automobiline o di cantieri se ha queste passioni, racconti di animali se adora i peluche. I genitori devono armarsi di pazienza e adequarsi con la massima disponibilità al desiderio di ripetitività del piccolo, anche 5 volte di fila. Al massimo, come alternativa, si può provare a proporre uno spin off di quel libro, un seguito o una variante, ma senza insistere.

IL RAPPORTO CON LE EMOZIONI

Attraverso il racconto il bambino conosce realtà che non ha ancora sperimentato. «Quanti dei nostri figli hanno mai visto un elefante? Eppure tutti sanno ben presto cos'è, imparano a conoscere il mondo attraverso i libri». Man mano che crescono, le immagini e la musicalità non bastano più, cominciano ad apprezzare la narrazione, le storie con una trama. Ancora di più se chi legge adatta la voce ai vari personaggi, imitando i toni dell'orco, della strega... Attraverso l'immedesimazione nel protagonista, i bambini acquisiscono anche le parole per esprimere le loro emozioni, le loro paure.

«Il lupo cattivo, personaggio di Cappuccetto Rosso e de I tre porcellini, è già molto presente nel loro immaginario a 2-3 anni: giocano a rincorrersi e a turno uno fa il lupo. Significa che questo primo simbolo delle cose che fanno paura viene introdotto da tutte le famiglie già molto presto. Rappresenta un'ottima palestra emotiva: i bimbi possono entrare e uscire dal gioco quando vogliono, esercitando un controllo rassicurante», spiega Letizia Mancini, che prosegue: «Il confronto con la paura è costruttivo, ma va introdotto gradualmente. Libri come Pollicino e Hansel e Gretel, in cui il tema dell'abbandono è predominante, vanno letti dopo i 4 anni, quando il bambino ha una buona conoscenza della sua emotività e distingue già tra realtà e fantasia».

L'AUTONOMIA

Dopo avere terminato la lettura di un libro, anche se il bambino non si è ancora addormentato, si può uscire lasciandoglielo in mano: «Molto spesso se lo autoracconta, citando frasi a memoria o inventando nuovi dettagli. Può leggerlo a se stesso, agli amici immaginari, ai pupazzi... Ascoltare da dietro la porta può essere molto divertente...»

LA SUA LIBRERIA

Un angolo dedicato alla lettura: nella sua cameretta, oppure in soggiorno, è bene ricavare un micro ambiente con tappeti e cuscini, dove potere leggere in tranquillità, con gli adulti o in autonomia. «Esistono delle piccole librerie, dette "montessoriane", costruite ad altezza di bambino, fatte per esporre tutti i libri con la copertina ben visibile, così che il piccolo li possa scegliere e poi riporre anche da solo», precisa l'esperta. Non è difficile realizzarne di simili, magari adattando vecchi scaffali, oppure tendendo

un cordoncino tra due ganci e appendendo i libri "a cavallo" del filo. Per quanto riguarda l'assortimento, «in generale, suggerisco di mettere a disposizione 3-4 libri selezionati dall'adulto, più alcuni altri scelti dal bambino. Una visita in libreria è sempre molto stimolante per lui, anche quando è ancora piccolino», consiglia Letizia.

LE DOMANDE

Durante la lettura, i bambini possono fare molte domande: perchè è successo? Perchè ha detto/ fatto così? Bisogna rispondere con pazienza, proponendo la propria interpretazione. «A volte sono loro a dare una loro fantasiosa spiegazione dei fatti: va accettata, è un'affascinante occasione di vedere come funziona il loro cervello», sottolinea l'educatrice. Invece, la lettura non deve diventare un momento di verifica delle abilità del bambino: «Mai dire: vediamo se hai capito; mai fare domande per verificare la comprensione del testo. Per il piccolo ascoltare il racconto deve poter essere una coccola, un godimento puro, **non una presta**zione. Il libro non deve diventare un oggetto scolastico», si raccomanda l'esperta.

I MOMENTI GIUSTI

La lettura **prima di dormire** è sempre una buona routine, ma si possono ritagliare momenti da dedicare a questa attività anche durante la giornata. Spesso è il bambino a chiederlo, vuol dire che ha voglia di un momento tranquillo, oppure può essere il genitore a proporlo, per calmarlo quando magari è un po' troppo scatenato.



Scopri la bontà naturale di CremaNovi



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

Lo sapevi che...

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



Segui CremaNovi! f 🗿





Sono dei profumatori d'ambiente da preparare con agrumi e chiodi di garofano, perfetti per le festività natalizie

di Simonetta Chiarugi www.aboutgarden.it

pomander, originali profumatori d'ambiente il cui uso risale al Medioevo con valenze scaramantiche, si realizzano con arance, chiodi di garofano e altre spezie, ma anche con limoni o altri pomi. Scopriamo quali sono le loro origini e come realizzarli, per decorare e profumare la casa o per regalarli a Natale.

DAL MEDIOEVO A OGGI

L'uso del pomander risale all'epoca medievale: in principio, si trattava di una piccola sfera in oro o argento, preziosamente lavorata a traforo, che conteneva spezie profumate e pezzetti d'ambra. Appeso con una catenella alla vita o al collo, dispensava pregevoli aromi e mascherava i cattivi odori molto diffusi all'epoca. A questo prezioso oggetto venivano anche attribuiti poteri magici e si ipotizzava che tenesse Iontane le malattie. Con il tempo, la sfera di metallo prezioso è poi stata sostituita con pomi e agrumi trapunti di chiodi di garofano che, oltre a conservare il frutto, sprigionano benefici aromi.

PER UNA CASA IN FESTA

Per diffondere nella casa un profumo naturale che "riscalda" la stagione invernale ed esalta l'atmosfera delle feste natalizie, realizzate i vostri pomander con arance e chiodi di garofano, personalizzandoli con nastri colorati. Stanno molto bene disposti in una bella coppa d'argento, oppure su una piccola alzatina. La fragranza nel tempo si attenua e si può rinnovare semplicemente mescolando i pomander insieme a cannella o altre spezie, magari aggiungendo qualche goccia delle essenze naturali preferite.



Se amate gli agrumi per il profumo e l'atmosfera che sanno regalare alla casa, potete anche utilizzarli come insoliti portacandela. Basterà disegnare con un pennarello indelebile il perimetro di una candelina tealiaht sulla calotta superiore dell'arancia, quindi con un coltellino affilato incidere e scavare l'agrume per preparare lo spazio che deve contenere la candela.

COME FARE UN POMANDER







COSA OCCORRE:

Arance con buccia spessa
 Chiodi di garofano interi
 Nastro adesivo di carta alto 1cm
 Nastro di raso

Avvolgere l'arancia con due giri di nastro adesivo. Inserire i gambi dei chiodi di garofano in profondità nella buccia. Se è troppo dura, praticare prima dei fori con uno stuzzicadenti. Riempire la superficie libera con i chiodi di garofano (serve anche per evitare che l'arancia durante l'essiccamento marcisca). Eliminare il nastro adesivo e porre l'arancia a essiccare in luogo fresco e ventilato (oppure su un termosifone), per circa un mese. L'arancia perderà parte del suo volume: fissare i chiodi di garofano che saranno un po' fuoriusciti dalla buccia. Infine, passare attorno

all'arancia un nastro di raso e fare un fiocco o un occhiello se si desidera appendere il pomander.

COME SI CONSERVA

Il pomander si mantiene per diversi anni. Il suo profumo si può rinnovare preparando un miscuglio di spezie: noce moscata, cannella in polvere, chiodi di garofano, più qualche goccia di olio di legno di sandalo. Mettere questo mix con il pomander in un sacchetto e scuotere delicatamente per far penetrare gli aromi su tutta la sua superficie.



Risvegfia il Sogno del Natafe



DAL 10 NOVEMBRE AL 24 DICEMBRE ACQUISTA 2 PRODOTTI PAN DI STELLE DI CUI ALMENO 1 CREMA





CARICA LO SCONTRINO SU WWW.PANDISTELLE.IT O CHIAMA IL NUMERO 02 49962412



SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO UNA DELLE 1.000 RENNE COMETA BY TRUDI IN PALIO



Novità

Scopri la bontà della frutta secca a colazione.







NATALE -LA CASA **È IN FESTA**

Basta poco per creare un'atmosfera speciale: dalla ghirlanda realizzata con tanti gomitoli di lana avanzati, alle decorazioni con vecchi barattoli riciclati con stile

ALBERELLO



Avete in casa un avanzo di corda di lana cotta? Utilizzatelo per realizzare un tenero alberel-Io. Serve un cono di polistirolo, sul quale avvolgere il filo di lana cotta, fissandolo con qualche punto di colla a caldo. E ora via libera alla fantasia: un nastrino con campanellino, qualche fiocchetto di neve di legno, ma anche minuscoli pon pon di lana o micropalline di vetro... www.ispirando.it/idee-di-addobbi-natali zi-fai-da-te/

CHRISTMAS VILLAGE



Un lavoretto un po' impegnativo, ma basta organizzarsi per tempo per creare un villaggio di Natale incantato. La struttura è realizzata con un grande cerchio da ricamo, al quale sono stati fissati con la colla a caldo due ripiani in legno di balsa. Casette, chiesette, uffici pubblici si realizzano con cartoncino di diversi colori, colla, taalierino e tanta pazienza... www.sisterssuitcaseblog. com/diy-christmas-ho op-wreath/



LEGNO+LEGNO



Un vero quadro, da realizzare con scarti di legno e rami raccolti nel bosco. Su una base di legno rettangolare si inchiodano 4 rami, al di sotto dei quali si inseriscono delle fronde sempreverdi, da fissare con la colla a caldo. Stelline, casette, ma anche palle di Natale o nastri colorati completano l'opera. www.lifeisaparty.ca







Qualche barattolo vuoto ben pulito (vanno benissimo quelli dei pelati), colori acrilici, spago e perline... e il gioco è fatto! Si stende una base di colore, poi si dipingono i dettagli con un pennellino. Una volta asciutto, si fa un buco sopra e si fa passare lo spago a cui si sono fissate le perline.

www.casaetrend.it/riciclo-gliaddobi-natalizi-con-i-barattoli/



A TAVOLA

Un segnaposto semplice e naturale, ma di effetto. Servono alcune pigne, da colorare con una bomboletta di vernice acrilica color oro. Una volta asciutte, saranno perfette appoggiate al sottopiatto, completate da cartoncini a forma di foglia con i nomi dei commensali. www.ispirando.it/ idee-perapparecchiarelatavola-a-natale/

CUCCHIAI?



Sì, se avete un po' di cucchiai di plastica, fatene un alberello, così non inquinerete! Bisogna tagliare via il manico, appoggiarli su un grande foglio e colorarli con vernice spray, prima su un lato, poi sull'altro. E poi, una volta asciutti, incollarli su un cono di polistirolo o di cartapesta. www.oneprojectcloser.com/ plastic-spoon-christmas-tree







Il nostro segreto è nelle olive.



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



suoi abitanti nei confronti della vita. Loro, per definirla, ricorrono a una parola intraducibile: hygge. La sua origine viene fatta risalire a un verbo che significa "stare bene", ma c'è chi sostiene che derivi da "hugge", ovvero "abbracciare"; per altri, invece, verrebbe da "hygga", che sta per "confortare". Di certo, benessere, abbracci e conforto sono tutti elementi importanti della filosofia hygge (a proposito, si pronuncia ügga, con la u chiusa). La parola italiana più vicina è "intimità": hygge è quel sentimento di comfort, relax e serenità che si prova in un contesto intimo, privato. Fatto di buone relazioni con le persone (secondo il World Happiness

te, il conforto di una bevanda calda.

Ecco dieci esempi di piccole cose da prendere a prestito dai danesi per cominciare l'anno all'insegna del benessere hygge.

Fondamentali per creare un'atmosfera hygge sono le candele. In Danimarca sono accese ovunque, anche negli edifici pubblici: ogni danese ne consuma circa 6 chili all'anno. Accendiamole più spesso anche nelle nostre case: la loro luce morbida e il loro profumo infonderanno serenità. E poi i bambini le adorano....



Non solo candele: per i danesi quello per la luce è un autentico culto. Non a caso il loro design annovera lampade famose in tutto il mondo per eleganza e praticità. Prediamo esempio per creare anche a casa nostra un angolo di relax, con una seduta illuminata da una lampada nella giusta posizione e con una luce soffusa, morbida, che crea una sensazione di tepore. Evitiamo invece le luci fredde: no ai faretti sulla tavola, per esempio.

Prendere tempo per sé: quando fuori piove o fa freddo è il momento di sprofondarsi in poltrona e cominciare finalmente quel romanzo o quella serie tv finora rimandati. Magari spegnendo il telefono, così da evitare distrazioni e concentrarsi sulle cose che regalano benessere.

Coccolarsi con una bella bevanda calda, da bere sul divano, meglio se davanti al camino: scalda le mani, lo stomaco e il cuore. Una golosa cioccolata calda con panna, un infuso di zenzero e curcuma, un tè nero, verde o rosso, un latte alle spezie, un succo di mela caldo con scorzette d'arancia... Scegliete la vostra tazza preferita, ma sappiate che in Scandinavia la bevanda hygge per eccellenza è il Glogg, una specie di vin brulé a base di vino, mandorle e spezie.

Appena entrati in casa, via le scarpe e benvenuti calzettoni! Di lana calda, magari lavorati ai ferri o ricamati, regalano immediatamente la sensazione di stare comodi nel proprio nido, senza l'effetto un po' sciatto tipico di pantofole e ciabatte.

Per vedersi con gli amici, spesso scegliamo locali rumorosi e sovraffollati, dove la conversazione fa fatica a fluire. In Danimarca è molto più diffuso ritrovarsi nel soggiorno di casa ora dell'uno, ora dell'altro, magari offrendo semplicemente del vino o una torta: l'importante è potere chiacchierare con calma, raccontarsi la giornata, rievocare vecchi ricordi o condividere piani per il futuro.

A che cosa servono tutti quei bei cuscini e quelle soffici coperte che si vedono sui divani danesi? Ma a favorire l'arte del buon vecchio pisolino, ovvero il breve sonno fuori orario da concedersi, da soli o accompagnati, con consapevole pigrizia. Magari con un buon disco in sottofondo.

Casa è dove ci si sente a casa. Perciò, quando ci vuole, bisogna partire e raggiungere quel luogo dove si è stati felici, dove tutto ci è familiare, dove ogni odore richiama memorie. Può essere la casa dell'infanzia, ma anche la cucina di un'amica dove si sa di potere sempre trovare rifugio, o il bosco dove si è fatto il primo pupazzo di neve.

D'accordo, sull'eleganza la Danimarca non ha nulla da insegnare all'Italia. Ma sulla comodità sì: avere classe per i danesi non è portare un bell'abito elegante, ma sentirsi bene nei propri panni. Il comfort è la chiave: ampi maglioni avvolgenti, molti strati, colori naturali.

Qualcuno ha detto che con lo stile hygge è sempre Natale: in effetti, l'atmosfera delle case danesi è un po' quella che una volta all'anno creiamo nelle nostre abitazioni con l'albero di Natale, le candele, le decorazioni di pigne, le ghirlande. Proviamo a mantenere per tutti i 365 giorni questo clima accogliente, confortevole e familiare, trascorrendo tempo di qualità con chi amiamo, accogliendoci e proteggendoci a vicenda: il segreto della felicità è la condivisione, è stare bene insieme, dimenticando dissapori e invidie e cercando il lato positivo in ogni situazione.



PROVA LA FORMULA NUOVA

0% GRASSI 100% DI ORIGINE NATURALE!



SCOPRI LA NOVITÀ SKYR, RICCO DI PROTEINE 0% GRASSI!







RICCO DI PROTEINE SENZA CONSERVANTI

AUGURI (E)SALTANTI

Una cartolina di Natale davvero unica, con mini sagome dei membri della famiglia ritagliate e legate come una ghirlanda

Largo alla creatività, quest'anno: no al solito biglietto di auguri anonimo, meglio personalizzarlo con piccole versioni cartacee di tutti i membri della famiglia.

Si comincia scattando un po' di foto a ognuno. L'ideale è avere uno sfondo bianco ed è molto divertente se le persone vengono ritratte mentre saltano. Le foto vanno poi stampate su carta opaca piuttosto spessa (se non avete la stampante, è possibile farlo online a prezzi

contenuti).

Ora, con pazienza, bisogna ritagliare le sagome. Lasciate pure un po' di margine bianco intorno. Attaccate i ritagli dei vari membri della famiglia su un pezzo di spago, a distanza regolare, meglio se con del nastro adesivo washi (si trova in cartoleria, con fantasie a scelta).

Non resta che attaccare il cordoncino a un biglietto. Potrà essere un semplice cartoncino bianco con gli auguri scritti a mano, oppure potreste stamparlo nei colori e con le scritte che preferite. Buon Natale e Felice Anno Nuovo!







