

# SPESA & CASA



**gala**  
Ogni scelta è parte

**FARE LA SPESA  
FA BENE A TUTTI GLI SPORT.**  
[tuttincampo.it](http://tuttincampo.it)





NUMERO 5

SETTEMBRE/OTTOBRE 2026

**EDITORE**

PULSA SRL

via Jacopo dal Verme, 15 - 20159 Milano

tel. 02 69901296

**DIRETTORE RESPONSABILE**

Guido Gabrielli

**REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO**

PULSA SRL

**HANNO COLLABORATO:**

Simona Acquistapace, Dora Ramondino,  
Simonetta Chiarugi, Francesca Negri,  
Nataschia Disperati

**FOTO:** Simonetta Chiarugi, Nataschia Disperati,  
Shutterstock

Per suggerimenti, commenti  
e richieste scrivete a

[redazione@pulsapublishing.it](mailto:redazione@pulsapublishing.it)

# IN QUESTO NUMERO

CLICCA SULLA FOTO E VAI ALL'ARTICOLO



VISTI DA VICINO  
CONFETTURA



A CASA COME LÌ...



LUCE  
D'AUTUNNO



# BUONI PER NATURA!



# BIO



[GERMINALBIO.IT](http://GERMINALBIO.IT)



RICETTA SELEX



NEWS  
ECOSOSTENIBILI



SPAZIO PER SÉ  
CREATIVITÀ



DEGUSTAZIONE  
OLIO



TOUR REGGIO EMILIA



L'ABITO  
FA IL VINO



NELL'ARIA C'È



ANIMALI  
BAU MA NON TROPPO



CONSIGLI GREEN  
LA MELAGRANA



POCÀ LUCE  
TANTO VERDE



SEGNA IN AGENDA





Confetture

VISTI DA VICINO

# Un vasetto



Confetture  
e marmellate  
conservano il gusto  
della frutta ben  
oltre la sua stagione.  
Perfette a colazione,  
oggi trovano spazio  
anche negli aperitivi,  
nei brunch  
e nelle ricette  
più creative

# pieno di frutta



**D**olci, profumate e colorate, fanno parte della tradizione alimentare italiana da generazioni. Nate come metodo per conservare la frutta più a lungo, le confetture oggi sono diventate un ingrediente versatile che può valorizzare dessert, formaggi, salse e perfino piatti salati. Dall'albicocca ai frutti di bosco, dai fichi alle arance, il segreto sta nel conoscere le diverse tipologie e scegliere quella più adatta a ogni utilizzo.

### UNA LUNGA STORIA DI CONSERVAZIONE

Molto prima dell'arrivo dei frigoriferi, trasformare la frutta in confettura era uno dei modi più efficaci per conservarla durante tutto l'anno. La cottura con lo zucchero permetteva infatti di preservarne sapore e profumo per mesi. Oggi la tecnologia ha reso il processo più efficiente, ma il principio resta lo stesso: utilizzare frutta matura e ingredienti di qualità per ottenere **un prodotto che mantenga il più possibile le caratteristiche del frutto originale**.

### CONFETTURA O MARMELLATA?

Nel linguaggio comune vengono spesso confuse, ma la differenza è precisa.

**Confettura** è il termine utilizzato per i prodotti ottenuti dalla maggior parte dei frutti: albicocche, fragole, pesche, ciliegie, fichi e frutti di bosco.

**Marmellata**, invece, può essere prodotta esclusivamente con agrumi come arance, limoni, mandarini, pompelmi, cedri e bergamotti.

Per questo motivo quella di fragole è una confettura, mentre quella di arance è correttamente una marmellata. Spesso, però, il termine "marmellata" viene utilizzato nel linguaggio comune per indicare qualsiasi conserva di frutta.

### GLI ITALIANI LE AMANO SEMPRE

Nonostante l'affermarsi di nuove proposte per la colazione, confetture e marmellate continuano a occupare un posto importante nelle dispense italiane. Secondo le più recenti rilevazioni NielsenIQ, il mercato italiano di confetture e marmellate supera i 390 milioni di euro e registra vendite per oltre **59 milioni di chilogrammi all'anno**. Tra le varietà più apprezzate dagli italiani figurano **albicocca, fragola e frutti di bosco**, mentre tra le marmellate a base di agrumi spicca quella di **arance**. Negli ultimi anni stanno crescendo anche i prodotti con una maggiore percentuale di frutta e con **un contenuto ridotto di zuccheri**.

## CHEESECAKE IN BARATTOLO AI FRUTTI DI BOSCO

### INGREDIENTI

• 200 g di formaggio spalmabile • 120 ml di panna fresca • 8 biscotti secchi • 4 cucchiaini di confettura ai frutti di bosco • qualche lampone per decorare

4  
porzioni

20 min  
+ riposo

facile

### PREPARAZIONE

Sbriciolare i biscotti e distribuirli sul fondo di quattro vasetti. Montare leggermente la panna e incorporarla al formaggio spalmabile. Riempire i vasetti con la crema ottenuta e completare con la confettura. Lasciare riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire decorando con i lamponi.

### LE TIPOLOGIE

Ogni frutto dà vita a una preparazione diversa. La confettura di **albicocca** è probabilmente la più versatile e viene utilizzata spesso in crostate e biscotti. Quella di **fragola** resta una delle preferite per la colazione, mentre i **frutti di bosco** si sposano particolarmente bene con yogurt, cheesecake e dessert.

La confettura di **fichi** è considerata la regina degli abbinamenti con i formaggi. Le versioni a base di **ciliegie** si accompagnano bene al cioccolato, mentre quelle agli **agrumi** trovano impiego anche nelle glassature e nelle preparazioni agrodolci.

## IL TEST DEL CUCCHIAINO

Per capire se una confettura è di qualità, osservalo sul cucchiaino: deve risultare morbida e vellutata, non troppo liquida né eccessivamente gelatinosa. Per gustarla al meglio, servila a temperatura ambiente, dopo averla lasciata fuori dal frigorifero per circa 15 minuti.



## TOAST CON BURRATA E CONFETTURA DI FICHI

### INGREDIENTI

- 4 fette di pane casereccio
- 200 g di burrata
- 4 cucchiaini di confettura di fichi
- gherigli di noce
- pepe nero



### PREPARAZIONE

Tostare il pane fino a renderlo dorato e croccante. Distribuire la burrata, aggiungere la confettura di fichi e completare con qualche noce spezzettata e una macinata di pepe. Ideale per un brunch o un aperitivo originale.



### COSA DICE L'ETICHETTA

Quando si acquista una confettura vale la pena leggere con attenzione l'etichetta. Oltre agli ingredienti, due informazioni sono particolarmente utili: la percentuale di frutta

e la presenza o meno di zuccheri aggiunti.

Le confetture extra devono contenere **almeno il 45% di frutta**, ma oggi sugli scaffali si trova un'offerta molto ampia. Accanto alle ricette tradizionali esistono prodotti "alta frutta", che possono arrivare al 70%, 80% o persino oltre, e **versioni senza zuccheri aggiunti**, nelle quali la dolcezza deriva esclusivamente dagli zuccheri naturalmente presenti nella frutta.

Anche la consistenza può dare indicazioni interessanti: alcune preparazioni conservano pezzi di frutta ben visibili, mentre altre risultano più omogenee e cremose.

### IL SEGRETO È LA PECTINA

Se zucchero e frutta sono gli ingredienti più visibili, la vera protagonista della confettura è la pectina, una fibra naturale presente soprattutto nelle mele, nelle mele cotogne e negli agrumi. È lei che, insieme all'acidità e alla cottura, permette di ottenere **la tipica consistenza gelatinosa**.



Alcuni frutti, come mele, ribes, agrumi e prugne, ne contengono naturalmente molta; altri, come fragole, pesche e ciliegie, ne sono più poveri. Per questo nelle preparazioni casalinghe si aggiungono spesso succo di limone, scorze di agrumi o pectina commerciale.

### GLI ABBINAMENTI CHE NON TI ASPETTI

Le confetture possono diventare protagoniste anche fuori dal mondo dei dolci, soprattutto con i formaggi.

La regola generale è semplice: più il formaggio è intenso e sapido, più può reggere una confettura dolce e strutturata. Quella di **fichi** è un classico con **gorgonzola, taleggio e formaggi erborinati**. L'**albicocca** si sposa bene con **pecorino toscano e parmigiano stagionato**, mentre le confetture di frutti di bosco valorizzano caprini e robiola. Le preparazioni agli **agrumi**, soprattutto quelle leggermente amare, accompagnano molto bene **carni bianche, anatra e arrosti di maiale**.

Un trucco semplice per un **aperitivo** riuscito? Servire almeno due confetture diverse accanto a un **tagliere di formaggi: una dolce, come fichi o pesca, e una più fresca e acidula**, come frutti di bosco o agrumi. Gli ospiti potranno sperimentare abbinamenti diversi e trovare il proprio preferito.

Anche nei **panini gourmet** le confetture possono fare la differenza: un cucchiaino alle cipolle rosse con hamburger e cheddar, oppure una confettura di albicocche con prosciutto crudo e formaggio fresco aggiungono contrasto senza coprire gli altri ingredienti.

### IN CUCINA

Oltre alla colazione, le confetture possono arricchire numerose preparazioni. Un cucchiaino aggiunto a una **vinagrette** dona equilibrio a insalate e verdure grigliate, mentre nelle marinature contribuisce a creare una piacevole glassatura durante la cottura.

Sono perfette per completare **yogurt, porridge e overnight oats** (porridge a freddo), ma anche per farcire biscotti, croissant e dolci al cucchiaio.



# 1 TANTA FRUTTA

Da provare subito!  
65% di frutta nella  
Confettura Extra di Fichi  
Saper di Sapori Selex (330 g).



SAPER DI SAPORI



## La ricetta è servita



## 2

Set di due strofinacci da cucina in cotone con stampa di utensili e ricetta per preparare la marmellata (ZaraHome).

## 6



## Set da aperitivo

Ideale per servire formaggi e salumi accompagnati da confetture: il Tagliere + 4 ciotoline in ceramica è un prodotto artigianale realizzato in legno di ulivo (Arte Legno).



## ZERO ZUCCHERI

Vivi Bene Selex ai Frutti di Bosco senza Zuccheri Aggiunti (220 g).



## BIOLOGICA

Natura Chiama Selex  
Composta di Albicocche Biologica (250 g).

## 2

## Tappo parlante

Il barattolo perfetto per marmellate e confetture, con etichetta per scrivere contenuto e data sul tappo (Leifheit).





# A casa come lì...

LA CINA È VICINA



La cucina cinese è un universo di sapori, tecniche e tradizioni che cambiano da una regione all'altra. Alcune preparazioni sono diventate vere icone della sua gastronomia: ecco tre ricette simbolo, perfette per portare in tavola un assaggio della Cina più autentica.



## PEKING DUCK



L'anatra alla pechinese è uno dei piatti simbolo della cucina cinese. Celebre per la **pelle sottilissima e croccante**, viene servita tradizionalmente con sottili crespelle, cetriolo, cipollotto fresco e salsa hoisin. Prepararla come nei ristoranti richiede tempo, ma a casa si può ottenere un'ottima versione utilizzando petto d'anatra cotto lentamente in forno, profumato con un tocco di anice stellato, e completando il piatto con le classiche guarnizioni.

## KUNG PAO CHICKEN



Originario della provincia del Sichuan, il Kung Pao Chicken è un piatto vivace e ricco di carattere. Nel wok, bocconcini di pollo, arachidi, peperoni e cipollotto vengono saltati rapidamente e insaporiti con una salsa a base di soia, aceto di riso, olio di sesamo e un pizzico di zucchero. È proprio questa **cottura veloce** a mantenere la carne tenera e le verdure croccanti.

## XIAOLONGBAO



Piccoli ravioli al vapore dal caratteristico aspetto a fagottino, gli xiaolongbao nascondono un ripieno di carne e un profumato brodo che si libera al primo morso. La preparazione richiede un po' di manualità, ma il risultato ripaga l'impegno. Per ottenere la tipica forma è importante chiudere la sfoglia con **tante piccole pieghe** e cuocere i ravioli in un cestello di bambù, servendoli ben caldi, accompagnati da salsa di soia.

## IMMANCABILI

Olio di sesamo



Anice stellato



Cipollotto fresco



Salsa di Soia Selex



Natura Chiama Selex Controfiletto di Petto di Pollo



*Mangiare*

BENE

# Luce d'autunno

Dal giallo intenso  
dello zafferano all'ambra  
del miele di castagno, fino ai toni caldi  
di fichi e pere: cinque ricette che raccontano  
l'autunno attraverso i suoi colori  
e i suoi ingredienti più caratteristici

Foto e ricette di Natascia Disperati



# FICHI CARAMELLATI CON ROBIOLA MONTATA E TIMO



## PREPARAZIONE

- 1** Lavare i fichi, asciugarli delicatamente con carta da cucina e inciderli in quattro spicchi, senza separarli completamente.
- 2** Rivestire una teglia con carta forno, disporvi i fichi e irrorarli con il miele. Completare con le foglioline di timo o maggiorana.
- 3** Sistemare la pancetta negli spazi liberi della teglia e cuocere in forno preriscaldato a 200 °C per circa 10 minuti, finché i fichi inizieranno a rilasciare i loro succhi e la pancetta risulterà croccante.
- 4** Nel frattempo lavorare la robiola con le erbe aromatiche, un pizzico di sale e una macinata di pepe, montando il composto con una frusta fino a ottenere una crema soffice.
- 5** Lasciare intiepidire i fichi, ridurre la pancetta a scaglie e distribuire la crema di formaggio nei piatti. Adagiare al centro i fichi, completare con la pancetta croccante e qualche fogliolina di erba aromatica fresca. Servire tiepido.

4

porzioni



20 min



facile

## INGREDIENTI

- 4 fichi medi • 1 rametto di timo o maggiorana • 100 g di robiola o caprino
- 2 fette di pancetta tesa • 2 cucchiaini di miele • sale qb • pepe qb



# RISOTTO ALLO ZAFFERANO CON LIMONE BRUCIATO E SALVIA CROCCANTE



\*più 2 ore per la polvere di limone

## PREPARAZIONE

- 1 Preparare la polvere di limone bruciato. Pelare i limoni con un pelapatate, prelevando solo la parte gialla della scorza ed eliminando quella bianca.
- 2 Disporre le scorze su una teglia rivestita di carta forno ed essicarle in forno a 60 °C per circa 2 ore, fino a renderle completamente asciutte.
- 3 Alzare la temperatura del forno a 180-200 °C e proseguire la cottura per 10-15 minuti, finché le scorze saranno ben scurite. Lasciarle raffreddare, quindi frullarle fino a ottenere una polvere fine e conservarla in un barattolo di vetro.
- 4 Scaldare un filo di olio extravergine d'oliva in una casseruola e tostare il riso per 3-4 minuti. Sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare completamente.
- 5 Nel frattempo, mettere i pistilli di zafferano in un bicchiere con poca acqua calda, coprire e lasciare in infusione per qualche minuto.
- 6 Portare a cottura il risotto aggiungendo poco alla volta l'acqua salata bollente e mescolando regolarmente.
- 7 Unire lo zafferano con la sua acqua di infusione e amalgamare con cura. Togliere il risotto dal fuoco, aggiungere la salvia tritata e mantecare con il burro freddo fino a ottenere una consistenza cremosa.
- 8 Lasciare riposare il risotto 2 minuti, distribuirlo nei piatti e completare con l'aggiunta di polvere di limone bruciato.

## INGREDIENTI

• 200 g di riso Vialone Nano • 16 mg di pistilli di zafferano • acqua salata qb • 1 bicchiere di vino bianco • burro qb • olio extravergine d'oliva qb • salvia qb • sale qb • 2 limoni non trattati



## FINOCCHI CARAMELLATI ALL'ARANCIA



### INGREDIENTI

- 2 finocchi • 2 cucchiaini di burro • 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di aceto balsamico • sale qb • pepe qb

### PER LA SALSA ALL'ARANCIA

- succo di 1 arancia • 1 cucchiaino di miele • 50 ml di vino bianco secco • 1 cucchiaino di amido di mais • sale qb • pepe qb

### PREPARAZIONE

- 1 Pulire i finocchi e tagliarli a fette regolari.
- 2 Sciogliere il burro in una padella capiente e aggiungere i finocchi. Cuocerli a fuoco medio per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché inizieranno a dorarsi.
- 3 Cospargere con lo zucchero di canna e proseguire la cottura per altri 5-7 minuti, fino a quando i finocchi saranno teneri e leggermente caramellati.
- 4 Unire l'aceto balsamico, regolare di sale e pepe e mescolare per amalgamare i sapori. Togliere dal fuoco.
- 5 Nel frattempo preparare la salsa. Riunire in un pentolino il succo d'arancia, il miele e il vino bianco, quindi portare a ebollizione e lasciare ridurre leggermente.
- 6 Sciogliere l'amido di mais in poca acqua fredda, unirlo alla salsa e cuocere ancora per pochi istanti, fino a ottenere una consistenza leggermente densa.
- 7 Servire tiepidi e completarli con la salsa all'arancia.

## POLLO GLASSATO AL MIELE DI CASTAGNO E SENAPE



### INGREDIENTI

- 4 fusi di pollo • 1 cucchiaino di miele di castagno
- 1 cucchiaino di senape • succo di ½ limone
- 100 ml di brodo • olio evo • burro, sale, pepe qb

\*più 1 ora di marinatura

### PREPARAZIONE

- 1 Praticare alcuni tagli trasversali sulla superficie dei fusi di pollo.
- 2 Preparare una marinata mescolando il succo di limone con la senape fino a ottenere un'emulsione omogenea.
- 3 Spennellare il pollo con la marinata, facendola penetrare anche all'interno dei tagli. Trasferire la carne in una ciotola, coprire e lasciare marinare in frigorifero per 1 ora.
- 4 Sciogliere una noce di burro in una padella, aggiungere i fusi di pollo e rosolarli a fiamma vivace su entrambi i lati.
- 5 Versare il brodo, coprire con un coperchio e cuocere per circa 20 minuti, rigirando il pollo un paio di volte durante la cottura.
- 6 Al termine, togliere il coperchio, alzare la fiamma e lasciare restringere il fondo di cottura. Unire il miele di castagno e proseguire la cottura ancora per qualche istante, fino a ottenere una glassa lucida e leggermente caramellata.
- 7 Distribuire il pollo nei piatti, nappare con il fondo di cottura e completare, a piacere, con qualche erba aromatica fresca o un leggero filo di miele.
- 8 Servire con il contorno di finocchi caramellati all'arancia.



# TARTE RUSTICA CON PERE E MANDORLE



## PREPARAZIONE

- 1 Accendere il forno a 180 °C.
- 2 Setacciare la farina con lo zucchero a velo. Unire il burro freddo a pezzetti e lavorare il composto con la punta delle dita fino a ottenere un impasto omogeneo. Aggiungere il sale, la vanillina, se utilizzata, e la scorza grattugiata di limone.
- 3 Formare un panetto, avvolgerlo e lasciarlo riposare in frigorifero per almeno 1 ora.
- 4 Stendere l'impasto e rivestire uno stampo da circa 20 cm di diametro, aiutandosi, se necessario, con carta forno. Bucherellare il fondo con una forchetta e distribuire uniformemente la marmellata di pere.
- 5 Cuocere in forno per 10-15 minuti, o fino a quando la base risulterà ben cotta e leggermente dorata.
- 6 Nel frattempo lavare le pere e affettarle molto sottilmente con una mandolina oppure con un coltello ben affilato.
- 7 Completare la tarte disponendo le fettine di pera sulla superficie e terminare con le mandorle a scaglie.

6

porzioni



60 min  
+ riposo



media

## INGREDIENTI

- 120 g di burro • 55 g di zucchero a velo • 120 g di farina 00 • 1 pizzico di sale • 1 bustina di vanillina (facoltativa)
- scorza grattugiata di ½ limone • 1 vasetto di marmellata di pere • 2 pere • mandorle a scaglie





con il  
meglio  
di noi

# fatto con il meglio della dolcezza senza glutine.

**Scopri il lato dolce di ogni momento  
della giornata con Schär.**

Da sempre impegno e passione ci guidano nello sviluppo di prodotti speciali per qualità e gusto. Scegliamo i migliori ingredienti e perfezioniamo ogni ricetta, rigorosamente senza lattosio e conservanti, fino a trovare quell'armonia che rende ogni morso un'esperienza unica.







La tua ricetta cocktail proposta da Selex

## MARGARITA AL SIDRO DI MELE



1  
porzioni



5 min



facile



**Per decorare**  
Natura Chiama Selex  
Mele Gala 1,5 kg



### INGREDIENTI

- 45 ml di tequila bianca • 60 ml di sidro di mele
- 20 ml di succo di lime fresco
- 20 ml di liquore all'arancia (Triple Sec o Grand Marnier)
- ghiaccio qb

### PER DECORARE:

- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- ½ cucchiaino di cannella in polvere
- 1 spicchio di lime • fettina di mela
- 1 stecca di cannella • 1 rametto di timo

### PROCEDIMENTO

- 1 Mescolare in un piattino lo zucchero di canna con la cannella. Passare uno spicchio di lime sul bordo del bicchiere. Capovolgere il bicchiere nel mix per farlo aderire al bordo.
- 2 Riempire uno shaker con abbondante ghiaccio. Versare la tequila, il sidro di mele, il succo di lime fresco e il liquore all'arancia.
- 3 Shakerare energicamente per circa 10-15 secondi, finché il cocktail sarà ben freddo e perfettamente amalgamato.
- 4 Riempire il bicchiere con ghiaccio fresco e filtrare il drink con l'aiuto di uno strainer o di un colino.
- 5 Completare con una fettina di mela, una stecca di cannella, un rametto di timo e servire subito.

### IL CONSIGLIO

Per un risultato più equilibrato scegli un sidro di mele secco: bilancia meglio la dolcezza del liquore all'arancia e lascia emergere le note fresche del lime. Se invece preferisci un cocktail più morbido, aggiungi un cucchiaino di sciroppo d'acero.



**Ultimo tocco**  
Cannella in Stecche Selex





# Barattolino

80 anni di cremosità  
e *sorrisi!*







SETTIMANE  
della PESCA  
SOSTENIBILE  
2026

CON IL MARCHIO BLU,  
SIAMO TUTTI  
BRAVI A PESCARE.

**selex**



## SCEGLIERE PESCE SOSTENIBILE PER L'AMBIENTE? CON IL MARCHIO BLU MSC È PIÙ SEMPLICE.



Anche quest'anno torna l'appuntamento con le **Settimane della Pesca Sostenibile**, l'iniziativa promossa da MSC (Marine Stewardship Council) per sensibilizzare consumatori e operatori del settore sull'importanza di una pesca rispettosa degli oceani e delle loro risorse.

**Dal 12 al 25 ottobre 2026**, per la prima volta, anche i prodotti a marchio Selex partecipano alla campagna.

Il messaggio scelto per questa edizione è chiaro:

**"Con il marchio blu, siamo tutti bravi a pescare".**

Un invito a ricordare che la tutela del mare non dipende solo da chi pesca, ma anche dalle scelte che compiamo ogni giorno quando facciamo la spesa.





## UN PICCOLO SIMBOLO CHE FA UNA GRANDE DIFFERENZA

Quando trovi il marchio blu MSC sulla confezione di un prodotto ittico, puoi riconoscere immediatamente un prodotto proveniente da attività di pesca certificate secondo rigorosi standard internazionali di sostenibilità ambientali.

**La certificazione MSC si basa su tre principi fondamentali:**

- ✓ Garantire che le popolazioni ittiche siano in salute e possano riprodursi nel tempo;
- ✓ Ridurre al minimo l'impatto della pesca sugli ecosistemi marini;
- ✓ Assicurare una gestione responsabile delle attività di pesca, capace di adattarsi ai cambiamenti ambientali e alle nuove conoscenze scientifiche.

In altre parole, scegliere un prodotto certificato MSC significa contribuire alla salvaguardia degli oceani e delle risorse marine per le generazioni future.



## UN IMPEGNO RICONOSCIUTO A LIVELLO MONDIALE

Da oltre venticinque anni MSC lavora per promuovere una pesca sempre più sostenibile. Oggi il suo programma di certificazione è tra i più riconosciuti a livello internazionale e coinvolge centinaia di attività di pesca in tutto il mondo.

Grazie a questo percorso sono stati realizzati numerosi miglioramenti nella gestione degli stock ittici, nella tutela della biodiversità marina e nella riduzione delle catture accidentali, con benefici concreti per l'ambiente e per l'intera filiera.

## L'IMPEGNO DI **selex**

La partecipazione alle Settimane della Pesca Sostenibile **rappresenta un ulteriore passo nel percorso di sostenibilità di Selex.** Attraverso una selezione di prodotti certificati MSC, il Gruppo vuole offrire ai consumatori strumenti semplici per compiere scelte più consapevoli, valorizzando una pesca che rispetta il mare e le sue risorse.

Perché ogni acquisto può fare la differenza: anche attraverso ciò che mettiamo nel carrello possiamo contribuire a proteggere gli oceani e a preservarne la ricchezza per il futuro.

**Scopri i prodotti Selex certificati MSC e cerca il marchio blu sulle confezioni.**





# L'OLIO GIUSTO PER OGNI PIATTO

NON BASTA SCEGLIERE UN BUON EXTRAVERGINE: PER VALORIZZARE DAVVERO  
UNA RICETTA BISOGNA IMPARARE AD ABBINARLO

**L'**olio extravergine di oliva è uno degli ingredienti simbolo della cucina italiana, eppure raramente gli dedichiamo la stessa attenzione che riserviamo al vino. Spesso ne scegliamo uno e lo utilizziamo per tutto, dall'insalata alla zuppa, dal pesce alla bruschetta. Eppure gli oli non sono tutti uguali: cambiano per **profumo, intensità, amaro, piccantezza** e persino per la sensazione che lasciano in bocca. Proprio come accade con il vino, anche l'extravergine può creare armonia oppure contrasto. Imparare ad abbinarlo significa scoprire nuove sfumature di sapore.

## NON SONO TUTTI UGUALI

L'Italia conta centinaia di varietà di olive e ogni territorio produce extravergini con caratteristiche diverse. Senza essere tecnici, si possono individuare alcune grandi famiglie.



### OLI DEL NORD (Veneto, Liguria, Lombardia)

Generalmente delicati ed eleganti, con profumi leggeri di mandorla e frutta fresca. Si abbinano bene a pesce, crostacei, formaggi freschi e insalate.



### OLI DEL CENTRO (Toscana, Umbria, Lazio)

Più intensi e aromatici, spesso caratterizzati da note erbacee, di carciofo e da una piacevole sensazione piccante. Sono perfetti con legumi, zuppe, verdure grigliate e carni bianche.

### OLI DEL SUD E DELLE ISOLE (Puglia, Calabria, Sicilia, Sardegna)



Hanno generalmente un carattere più deciso, con profumi vegetali marcati, maggiore amaro e piccante. Si sposano bene con bruschette, verdure amare, legumi, carni alla griglia e piatti della tradizione mediterranea.

Naturalmente esistono molte eccezioni: ogni zona e ogni produttore hanno uno stile proprio. Ma questa suddivisione offre un primo orientamento utile per scegliere gli abbinamenti.

## CON LE VERDURE

Le verdure sono uno degli abbinamenti più naturali, ma anche qui vale la pena scegliere con attenzione. Su **insalate, finocchi, zucchine, carote crude o verdure al vapore** funzionano bene oli delicati o di media intensità, che accompagnano senza coprire. Se invece le verdure sono **grigliate, arrostiti** o hanno un gusto più marcato (come melanzane, peperoni, cavolfiori), meglio un **extravergine più deciso**, capace di sostenere sapori intensi e leggere note amare.

## CON LEGUMI E ZUPPE

**Fagioli, ceci, lenticchie e zuppe di legumi e cereali** si sposano bene con oli del Centro Italia o con alcuni extravergini del Sud dal carattere erbaceo. Il classico filo d'olio sulla zuppa non è un gesto decorativo, ma un vero completamento del piatto. Funziona molto bene anche sulle vellutate di zucca, patate o cavolfiore, perché bilancia la dolcezza degli ingredienti.



## CON PESCE E CARNI BIANCHE

Pesce al vapore, al forno o alla griglia e carni bianche richiedono equilibrio. Se la preparazione è semplice, meglio scegliere un olio delicato, come quelli tipici del Nord Italia, che accompagna senza coprire. Su pesci più saporiti, come **sgombrò, sardine o tonno**, si può passare a **extraverdini di maggiore personalità**. Lo stesso vale per pollo o tacchino alla piastra, soprattutto se serviti con erbe aromatiche e verdure grigliate.

## CON PASTA, RISO E CEREALI

Nei primi piatti l'olio può essere protagonista o rifinitura. Su **una pasta con verdure, pomodoro fresco o legumi, un extravergine aromatico e leggermente piccante** aggiunge carattere e profondità. Per risotti delicati, insalate di riso, farro o orzo sono invece preferibili oli più morbidi, capaci di legare gli ingredienti senza sovrastarli.

## CON I FORMAGGI

Anche i formaggi possono offrire abbinamenti interessanti. Con **ricotta, mozzarella o caprini freschi** funzionano bene oli **delicati e fruttati**, che aggiungono profumo senza alterare l'equilibrio del gusto. Con **pecorini e formaggi stagionati** si possono invece scegliere **extraverdini più intensi**, in grado di sostenere sapidità e struttura.



## PANE E OLIO: LA DEGUSTAZIONE IDEALE

Per capire davvero come cambia la percezione di un extravergine non serve assaggiarlo da solo.

Basta provare lo stesso olio con pani diversi.

Il **pane toscano senza sale** è il più neutro e permette di percepire chiaramente profumi, amaro e piccante. Un **pane di Altamura**

o un pane a lievitazione naturale, più ricchi di gusto, si sposano bene con gli oli del Sud, intensi e strutturati. I **pani ai cereali** tendono invece a esaltare le note di mandorla e frutta secca degli extravergini più delicati.

Il piccolo gioco consiste nell'assaggiare prima il pane da solo e poi con poche gocce d'olio.

Si scopre così che lo stesso extravergine può apparire più dolce, più erbaceo o più piccante a seconda dell'abbinamento.

**SAPER DI SAPORI**

**Saper di Saporì Selex**  
**Olio Extravergine di Oliva**  
**Terra di Bari D.O.P. 750 ml**





# Melagrana mania

## CRUNCH TOPPING

### AGGIUNGI A:

- vellutata di zucca • hummus
- cous cous • insalate autunnali

## DA SORSEGGIARE

### ACQUA AROMATIZZATA RUBINO

#### Ti serve

- chicchi di melagrana • fettine d'arancia
  - rosmarino fresco • acqua fredda
- Lascia riposare in frigo per 1-2 ore.

### SUCCO HOMEMADE 100% MELAGRANA

#### Come si fa

Frulla velocemente i chicchi, filtra tutto con un colino fine. Servilo con ghiaccio e scorza d'arancia.

### PINK DETOX (SOFT)

Centrifuga o frulla melagrana + mela + limone + acqua fredda.

### MELAGRANA & CANNELLA

Succo di melagrana leggermente diluito con acqua e una stecca di cannella lasciata in infusione.

## GIARDINO

Le bucce compostate sono nutrienti per il terreno e i semi possono essere germinati facilmente in casa.



# BEAUTY RUBINO

## MASCHERA GLOW ALLA MELAGRANA

**Per un effetto pelle luminosa**

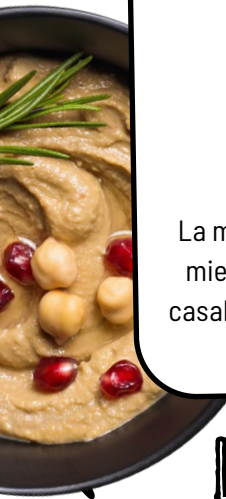
Ingredienti: • 1 cucchiaio di chicchi di melagrana schiacciati (o poco succo) • 1 cucchiaio di yogurt bianco  
• 1 cucchiaino di miele

### Come si fa

- Mescola gli ingredienti fino a ottenere una crema morbida.
- Applica sul viso pulito per 5-10 minuti, poi risciacqua con acqua tiepida.

### Perché piace

La melagrana è ricca di antiossidanti, mentre yogurt e miele sono ingredienti spesso usati nei rituali beauty casalinghi per una sensazione di morbidezza e comfort.



## L'ABBINAMENTO CHE NON TI ASPETTI

### Sta benissimo con:

- caprino • feta • pecorino • burrata

### Dressing rosa per insalate

- Succo di melagrana + olio + senape + miele = vinaigrette autunnale.
- Perfetta con finocchi, radicchio, noci e mele.

### Sale aromatizzato

Essicca bucce ben pulite e tritale finemente con sale grosso per creare un mix profumato da usare su verdure o piatti autunnali.

### Burro aromatizzato

Mescola burro morbido, scorza d'arancia e qualche chicco pestato: ottimo su pane tostato o verdure arrosto.



## RUBY SPRITZ

(AUTUNNALE)

### Ingredienti

- succo di melagrana • prosecco
- soda • fetta d'arancia
- menta



## SCRIVERE CON IL FRUTTO

### INCHIOSTRO VEGETALE

#### Ti serve

- succo di melagrana (meglio concentrato)
- un colino • un pentolino • carta spessa
- pennino, pennello o cotton fioc

#### Come fare

- Estrai il succo dai chicchi e filtralo per togliere i residui.
- Fai sobbollire il liquido per qualche minuto a fuoco basso per renderlo più concentrato.
- Lascia raffreddare.
- Usa il succo come un acquerello o un inchiostro leggero per scrivere o creare piccole illustrazioni botaniche.

#### Effetto finale

Il colore tende a virare dal rosa rubino al bruno-violaceo, schiarendosi nel tempo: un effetto molto poetico e "imperfetto", tipico dei pigmenti naturali.





# L'abito fa il... vino!

Moda e vino? Cinque bottiglie (più una) che si sposano alla perfezione con ogni stile di abbigliamento: dal minimalista al romantico allo streetwear, passando per classico e quiet luxury

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

**M**oda e vino sono accomunati da concetti come armonia, proporzione, consistenza e tempo. Entrambi nascono da un disegno, da una materia prima che la mano dell'uomo deve saper interpretare prima di trasformarla in emozione: la trama di un tessuto ordito sul telaio non è poi così diversa dalla tessitura di un tannino affinato in botte. E se l'abito fa il monaco, la denominazione fa lo stile. Partendo da qui, abbiamo provato a far dialogare cinque modi di vestire della nostra epoca con altrettante eccellenze del vigneto italiano: così ogni sorso trova la sua silhouette perfetta.

## LO STILE MINIMALISTA: SOAVE DOC

Linee pulite, palette cromatica ridotta all'osso (bianco, nero, beige), tessuti d'alta qualità come il lino d'estate e la pura lana d'inverno, una totale assenza di loghi visibili. Questo elogio della sottrazione e della purezza geometrica trova il suo alter ego nel **Soave**, un vino bianco veneto da uva Garganega che rifiuta le opulenze artificiali per puntare su una nitidezza millimetrica. Al palato si presenta lineare, dritto, con note delicate di foglia di tè, agrume bianco e una vibrante mineralità di pietra focaia che ricorda la precisione di un taglio sartoriale d'avanguardia. **È l'eleganza che non ha bisogno di gridare per farsi notare.**

## IL CLASSICO SARTORIALE: AGLIANICO BENEVENTANO IGP

Il caposaldo del guardaroba: l'abito tre pezzi strutturato, la camicia su misura con le cifre ricamate sul polsino, le calzature stringate in cuoio spazzolato a mano. Un'estetica che profuma di tradizione, rigore e potere discreto. Per questo stile, l'abbinamento ideale resta legato alla fiera territorialità campana con l'**Aglianico Beneventano**. Questo rosso possiede un carattere sincero e una trama tannica fitta e imponente, simile alla flanella pesante, supportata da una struttura solida che non teme lo scorrere del tempo. **Un vino aristocratico profondamente legato alle proprie radici**, capace di svelare nel calice sfumature di frutti neri, tabacco scuro e spezie nobili.

## IL LUSSO SUSSURRATO: FIANO DI AVELLINO DOCG

Il maglione in cashmere finissimo senza etichette, il cappotto avvolgente color cammello, i tessuti serici che accarezzano il corpo. È lo stile di chi possiede tutto ma non





## LO STREETWEAR D'AVANGUARDIA: **LAMBRUSCO GRASPAROSSA DI CASTELVETRO DOC**

Felpe oversize dai tagli asimmetrici, tessuti tecnici che arrivano dal mondo dello sport d'alta quota, sneakers in edizione limitata e contaminazioni urbane. È lo stile della rottura, dell'energia metropolitana, della gioventù che ridisegna le regole scartando l'austero formalismo. Il parallelo liquido perfetto è il **Lambrusco Grasparossa di Castelvetro**. Un rosso frizzante, non convenzionale e pop, che colpisce con il suo colore porpora intenso, la sua schiuma esuberante e i suoi profumi diretti di viola e piccoli frutti neri. La sua freschezza scattante e la sua natura pop e scanzonata lo rendono radicale ed energico, proprio **come una sfilata di moda urbana sotto la pioggia**.

ostenta nulla, puntando tutto su una morbidezza tattile senza eguali. Il **Fiano di Avellino** incarna alla perfezione questa filosofia, è un bianco che non cerca la facile prontezza o i profumi ruffiani; richiede tempo. Nel calice svela col tempo note di nocciola tostata, miele di castagno, cera d'api e una sfumatura di idrocarburo straordinariamente elegante. È **un lusso discreto, profondo e sartoriale**, pensato per chi non ha bisogno di loghi vistosi ma sa riconoscere la vera nobiltà da un singolo, impercettibile dettaglio.

## IL NEW VINTAGE ROMANTICO: **VALPOLICELLA RIPASSO DOC SUPERIORE**

Camicie con colletto a ruches, giacche in velluto a coste larghe dai colori caldi e autunnali, trench d'altri tempi scovati nei mercati dell'antiquariato e riadattati al presente. C'è una profonda nostalgia poetica in questo modo di vestire, una ricerca dell'anima delle cose passate. Il **Valpolicella Ripasso** risponde esattamente a questa vibrazione. Con la sua tecnica antica che "riutilizza" le vinacce dell'Amarone, è un vino dal fascino avvolgente e confortevole: profuma di ciliegia sotto spirito, spezie dolci e petali rossi disidratati. Ha un calore rassicurante e una morbidezza d'altri tempi, **capace di vestire l'anima prima ancora del palato**.

## LO STILE MISSY GIRL: BRACHETTO D'ACQUI DOCG

Fiocchi tra i capelli, cardigan gioiello, gonne corte dal gusto preppy, lingerie che diventa dettaglio fashion e una palette che spazia dal rosa cipria al burro. Il trend Missy Girl, destinato a conquistare l'autunno/inverno 2026-2027, celebra una femminilità giocosa e consapevole che mescola eleganza, bon ton e spirito contemporaneo. È uno stile che non teme la dolcezza, ma la vive con ironia e carattere. A interpretarlo nel calice è il Brachetto d'Acqui DOCG Le Vie dell'Uva. Delicatamente frizzante e piacevolmente aromatico, conquista con i suoi profumi di rosa e piccoli frutti rossi, mentre al palato esprime una dolcezza equilibrata e una freschezza vivace. Come un outfit Missy Girl, è seducente senza essere eccessivo, romantico senza risultare prevedibile. Un vino che gioca con la leggerezza trasformandola in stile.



*Le Vie dell'Uva*





# BUONI PER NATURA!



## BIO



FINO AL 15 NOVEMBRE 2026

# TUTTI IN CAMPO

2026



# FARE LA SPESA

## FA BENE A TUTTI GLI SPORT.





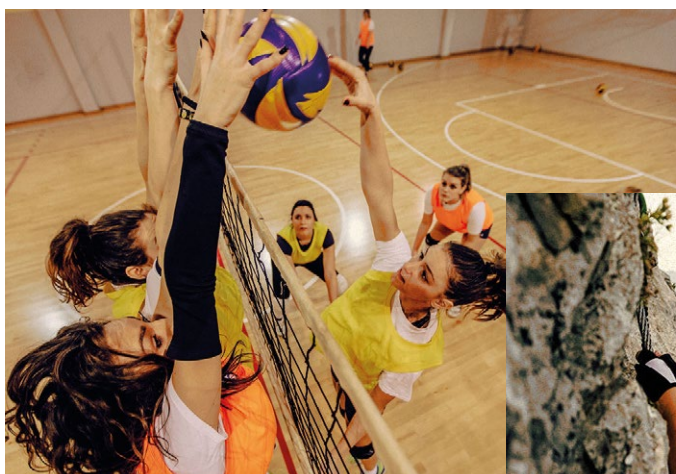
Scopri la quarta edizione dell'iniziativa volta a **sostenere** le **Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche** del tuo cuore.

---

# SPARGI LA VOCE 1

Sei un'Associazione o Società Sportiva Dilettantistica, ne frequenti una o ne hai una del cuore? Allora coinvolgila nell'operazione **Tutti in Campo 2026**.

Ogni Associazione e Società Sportiva Dilettantistica potrà iscriversi gratuitamente su **tuttincampo.it**







# 2 COSA C'È IN GIOCO



Da Settembre, grazie ai **Codici Sport** raccolti e donati dai clienti con carta fedeltà degli oltre **2.000 supermercati aderenti**, le Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche iscritte all'iniziativa potranno richiedere e **ricevere gratuitamente nuove attrezzature sportive**, direttamente presso la propria sede.

# IL CATALOGO PER GLI SPORTIVI 3

Sono circa **280** gli **articoli** sul **catalogo dedicato** fra i quali le Associazioni e le Società Sportive Dilettantistiche potranno scegliere.

Gli articoli sono dedicati sia a discipline sportive specifiche che trasversali a **tutti gli sport**.





TUTTI IN  CAMPO  
2026

FINO AL 15 NOVEMBRE 2026

# GRANDE RACCOLTA FILA



Ricordati che, oltre ai bollini per la **Grande Raccolta 2026**, su ogni tagliando **Tutti in Campo 2026** è riportato il Codice Sport che potrai donare alla tua **Associazione o Società Sportiva Dilettantistica** preferita, permettendole di accedere **gratuitamente a prodotti e/o attrezzature sportive**.

Operazione a premi "Grande Raccolta 2026" valida fino al 15 novembre 2026 in tutti i punti vendita aderenti che espongono il materiale promozionale.  
Regolamento operazione "Grande Raccolta 2026" e Termini e Condizioni dell'iniziativa "Tutti in Campo 2026" su [www.tuttincampo.it](http://www.tuttincampo.it) e richiedibili scrivendo a [info@pragmatica.plus](mailto:info@pragmatica.plus).





# Fisarmoniche Gustale inzuppate





# REGGIO EMILIA

## FASCINO DISCRETO

**R**eggio Emilia ha un fascino sottile: si scopre passeggiando sotto i portici, entrando in un cortile, fermandosi in una piazza o seguendo il consiglio di chi la vive ogni giorno. È la città del Tricolore, certo, ma anche **un laboratorio di cultura, gastronomia, architettura contemporanea e qualità della vita**. Qui la storia convive con la creatività. Un antico chiostro può trasformarsi in spazio espositivo, una biblioteca custodire un'opera d'arte contemporanea e un caseificio raccontare il territorio meglio di molti musei. È una città che non si visita di corsa: si esplora lentamente, lasciandosi guidare dalla curiosità.

A renderla ancora più interessante contribuisce un **calendario culturale vivace**, fatto di festival, mostre, iniziative diffuse e appuntamenti che coinvolgono tutta la città nel corso dell'anno.

### UNA CITTÀ A MISURA D'UOMO

Il centro storico è raccolto, elegante e sorprendentemente vivibile. Piazza Prampolini, con il Duomo e il Palazzo del Comune, rappresenta il cuore della città, mentre poco distante la Sala del Tricolore ricorda il ruolo che Reggio Emilia ebbe nella nascita della bandiera italiana.

Ma il vero piacere è camminare senza una meta precisa tra **via Emilia, Piazza San Prospero, Piazza Fontanesi e le strade laterali**, dove botteghe, caffè e cortili raccontano una città autentica, lontana dalle folle turistiche.

Tra piazze eleganti, arte contemporanea e indirizzi che solo i reggiani conoscono bene, una città che non ama mettersi in mostra ma sa conquistare chi le dedica il suo tempo





## PIAZZA PRAMPOLINI

Storica piazza  
rinascimentale



## CHIOSTRI DI SAN PIETRO

Archi antichi  
e l'intramontabile  
bellezza  
dell'architettura  
storica

### CENTRO STORICO

#### Piazza Prampolini

È il salotto storico della città. Qui si affacciano il Duomo, il Battistero e il Palazzo del Comune, in un insieme armonioso che racconta secoli di storia senza monumentalismi eccessivi.

#### Sala del Tricolore

Nel 1797, proprio in questa sala, nacque il primo Tricolore italiano. Una visita breve ma significativa per comprendere il legame tra Reggio Emilia e la storia del Paese.

#### Biblioteca Panizzi

Molto più di una biblioteca. È uno dei luoghi più amati dai reggiani, con sale di lettura luminose, cortili interni e **una sorprendente opera murale di Sol LeWitt** (maestro dell'arte americana, noto per le sue grandi composizioni geometriche colorate), che introduce un tocco contemporaneo in un edificio storico.

#### Chiostri di San Pietro

Ex complesso monastico rinascimentale, oggi ospita mostre, eventi e iniziative culturali. È uno dei simboli della capacità della città di reinventare il proprio patrimonio senza snaturarlo.



## VICOLO REGGIO EMILIA

ASCOLTA

Click

Il Campovolo è una grandissima area per concerti all'aperto a Reggio Emilia, con una capienza che può superare i 100.000 spettatori. È molto famosa soprattutto per i grandi live di **LUCIANO LIGABUE**



## SAPORI REGGIANI

A Reggio Emilia il protagonista assoluto è il **Parmigiano Reggiano**, da assaggiare in diverse stagionature per coglierne le sfumature: più delicato e lattico a 24 mesi, sempre più friabile, intenso e ricco di note speziate con il passare degli anni. Molti caseifici organizzano degustazioni che permettono di confrontare stagionature diverse, un'esperienza sorprendente anche per chi pensa di conoscerlo già bene.

Tra le specialità più amate dai reggiani c'è poi l'**erbazzone**, torta salata preparata con bietole o spinaci, Parmigiano Reggiano, cipollotti e una sottile sfoglia croccante. Ogni forno custodisce la propria ricetta e il dibattito su quale sia il migliore è una questione molto seria.

La tradizione della pasta fresca è altrettanto importante. In tavola arrivano tortelli verdi ripieni di erbe e Parmigiano, **cappelletti in brodo** e **paste tirate a mano** che raccontano una cucina paziente e familiare. Nei mesi più freddi non mancano **bolliti misti**, **arrosti** e preparazioni che valorizzano i prodotti della pianura emiliana.

Ad accompagnare il tutto c'è il **Lambrusco reggiano**, vino fresco, vivace e gastronomico per eccellenza. Chi lo associa ancora a un rosso semplice e poco impegnativo rischia di perdersi una delle espressioni più interessanti dell'enologia emiliana.



CAPPELLETTI



## DOVE MANGIARE

### • Canossa

[www.ristorantecanossa.com](http://www.ristorantecanossa.com)

Un classico della cucina reggiana, ideale per assaggiare tortelli, cappelletti ed erbazzone.

### • Tabarin Osteria Popolare

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

Atmosfera conviviale e ottima interpretazione della tradizione emiliana nel cuore del centro storico.

### • Matilde Bistrot

[www.matildebistrot.com](http://www.matildebistrot.com)

Un indirizzo contemporaneo e curato che valorizza i prodotti del territorio con creatività e misura.

## ARTE, ARCHITETTURA E PASSEGGIATE Collezione Maramotti

Ospitata nell'ex sede produttiva di Max Mara, è una delle collezioni private di arte contemporanea più importanti d'Italia. Un luogo che sorprende anche chi pensa di non amare l'arte contemporanea.

### Parco del Crostolo

Un lungo corridoio verde che accompagna la vita quotidiana dei reggiani. Ideale per una passeggiata, una corsa o semplicemente per osservare la città fuori dai percorsi turistici.

## DA NON PERDERE

Festival di EMERGENCY

4-6 settembre 2026

Tre giorni di incontri, spettacoli, dibattiti e testimonianze dedicati ai temi dei diritti, della pace e della solidarietà internazionale. L'edizione 2026 è dedicata al tema "Il coraggio" e porterà nel centro storico giornalisti, scrittori, filosofi, artisti e operatori di EMERGENCY.





ERBAZZONE

## DOVE DORMIRE

- **Hotel Posta** - [www.hotelposta.re.it](http://www.hotelposta.re.it) Storico albergo ricavato in un palazzo del Cinquecento, nel cuore del centro storico.
- **Albergo Morandi** - [www.albergomorandi.it](http://www.albergomorandi.it) Piccolo hotel a conduzione familiare, apprezzato per l'accoglienza e la posizione centrale.
- **Ca' Restom B&B** - [www.carestom.it](http://www.carestom.it) Un raffinato bed & breakfast di charme, ideale per chi cerca un'atmosfera intima e personale.



STAZIONE

## TREKKING URBANO

31 ottobre 2026

Ogni anno Reggio Emilia aderisce al Trekking Urbano, l'iniziativa nazionale che invita a scoprire le città a passo lento attraverso percorsi guidati tra storia, architettura e curiosità poco conosciute. L'appuntamento reggiano è spesso l'occasione per entrare in cortili normalmente chiusi, seguire itinerari insoliti e osservare il centro storico con uno sguardo diverso.

### Mauriziano

La villa legata a Ludovico Ariosto offre un angolo di tranquillità immerso nel verde e rappresenta una piacevole deviazione dal centro cittadino.

### Ponti di Calatrava e Stazione Mediopadana

A circa quattro chilometri dal centro storico si trova uno dei simboli della Reggio Emilia contemporanea: il complesso progettato dall'architetto spagnolo Santiago Calatrava, che comprende i tre ponti sull'Autostrada del Sole e la stazione AV Mediopadana. I ponti bianchi dalle forme slanciate sono diventati una sorta di porta d'ingresso alla città, mentre la stazione dell'Alta Velocità colpisce per la sua spettacolare copertura ondulata in acciaio. Un insieme architettonico che vale una sosta anche per chi non deve prendere il treno.



PARMIGIANO REGGIANO



# CHICCHE DA VERI LOCAL .....

## Casa delle Sementi

Non è facile spiegare cosa sia davvero Casa delle Sementi. Caffetteria, negozio di arredi recuperati, vivaio urbano, laboratorio creativo: un po' tutto questo insieme. I reggiani ci vengono per una colazione lenta, per acquistare una pianta insolita o semplicemente per curiosare tra mobili restaurati e oggetti scelti uno a uno. Ogni stanza è diversa dalla precedente e dà la sensazione di entrare **nella casa di qualcuno con un gusto straordinario.**

Via Arcipretura 4/A

## Caseificio San Giorgio



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

Molti visitatori acquistano il Parmigiano Reggiano in una gastronomia del centro. I reggiani, invece, sanno che vale la pena fare qualche minuto di strada in più e andare direttamente alla fonte.

### **Qui si entra nel mondo vero del Parmigiano:**

lunghe file di forme in stagionatura, profumo di latte e cantina, assaggi guidati e la possibilità di confrontare prodotti molto diversi tra loro.

Un'esperienza semplice ma capace di raccontare il territorio meglio di tante parole.

## Libreria del Teatro



Via Crispi 6

Aperta nel 1863, è una delle **librerie storiche più affascinanti d'Italia**. Scaffali in legno fino al soffitto, volumi antichi, atmosfera d'altri tempi: sembra rimasta sospesa in un'altra epoca. Anche chi non compra un libro finisce per fermarsi qualche minuto ad ammirarla.

## Mercato del Contadino



### **Piazza Fontanesi**

Il sabato mattina Piazza Fontanesi cambia volto. Sotto gli alberi e i portici arrivano produttori da tutta la provincia con Parmigiano Reggiano, miele, frutta, verdura, salumi e conserve. Più che un mercato è un **rito cittadino**: c'è chi fa la spesa, chi si ferma per un caffè, chi incontra amici e vicini. Per un visitatore è uno dei modi più semplici e autentici per osservare la vita quotidiana della città tornare a casa con qualcosa di buono in valigia.





INTESTINO PIGRO,  
SENSO di PESANTEZZA e  
PANCIA GONFIA?

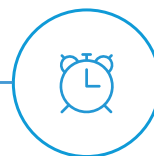
PROVA



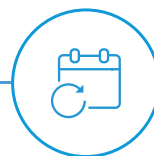
Inizia la tua giornata con una  
**buona abitudine quotidiana.**



Due  
bicchieri



Prima di  
colazione



Tutti  
i giorni

**Fonte Essenziale**, l'acqua minerale naturale che sgorga dalle terme di Boario, **povera di sodio e ricca di solfati e magnesio**. Aiuta a depurare il fegato, **stimola l'intestino**, favorendo così una corretta evacuazione, riducendo il senso di **pesantezza e di gonfiore**.





# NEWS

## ecosostenibili



BUONE NOTIZIE

Esempi positivi  
che fanno ben  
sperare per il futuro  
del nostro pianeta



### DAL RISO NASCE IL PACKAGING DEL FUTURO

Anche gli scarti del riso possono diventare una risorsa. È il caso della lolla, il sottile involucro che riveste il chicco e viene eliminato durante la lavorazione: oggi viene impiegata per creare nuovi materiali destinati anche al packaging alimentare. L'azienda vicentina Mixcycling ha sviluppato un materiale composto da fibra di lolla di riso e polimeri riciclati, idoneo anche al **contatto con gli alimenti**. Il risultato? Contenitori, stoviglie riutilizzabili e imballaggi che richiedono meno plastica vergine e valorizzano un sottoprodotto disponibile in grandi quantità: solo in Italia se ne producono ogni anno circa 280.000 tonnellate.

FLASH

### ENERGIA SOTTO I PIEDI

Camminare può diventare un gesto ancora più utile. Le pavimentazioni cinetiche sviluppate da Pavegen **trasformano l'energia dei passi in elettricità**: ogni passo produce una piccola quantità di energia, utilizzabile per alimentare luci, sensori o display in spazi pubblici molto frequentati. Una tecnologia ancora di nicchia, ma suggestiva: la città sostenibile si costruisce anche partendo dai gesti più quotidiani.

### VECCHI CELLULARI, NUOVE MINIERE



Ne abbiamo quasi tutti almeno uno dimenticato in un cassetto: uno smartphone rotto, superato, senza caricabatterie. Ma dentro quei piccoli oggetti si nasconde un patrimonio di materiali preziosi. Il progetto PORTENT, coordinato da ENEA con la Sapienza Università di Roma, lavora proprio sul **recupero di oro, argento, rame e terre rare dai telefoni a fine vita**. Una tonnellata di schede elettroniche può contenere in media 276 grammi d'oro, 345 grammi d'argento e 132 chili di rame; dagli altri componenti, come magneti e antenne, si possono recuperare anche terre rare. È la cosiddetta miniera urbana: invece di estrarre nuove risorse dal sottosuolo, si valorizzano quelle già presenti negli oggetti che non usiamo più.



È L'ACQUA A DIRCI CHI SIAMO.



*Una collaborazione tutta italiana che nasce da un elemento comune: l'acqua.*

*Quella in cui ogni giorno si misura la performance di un team. Quella che rivela, in cottura, qualità e tenuta di una grande pasta.*

*Per celebrare questa unione, Garofalo lancia tre imperdibili formati in edizione speciale: penne, fusilli e spaghetti.*

*Una partnership di altissimo valore, amplificata dalla partecipazione di Luna Rossa all'America's Cup nel Golfo di Napoli, che racconta due brand mossi da passione, ambizione e gusto per la sfida.*

EDIZIONE SPECIALE

LUNA ROSSA





Dal 12 al 25 ottobre tornano le Settimane della Pesca Sostenibile, l'iniziativa di MSC - Marine Stewardship Council che ci ricorda quanto sia importante prenderci cura del mare, oggi e per le generazioni future.

Coraya condivide questo valore ogni giorno: la sostenibilità ambientale guida ogni fase del nostro lavoro, dalla scelta delle materie prime al prodotto che arriva sulla tua tavola. La certificazione MSC è la nostra garanzia concreta: significa pesce che proviene da attività rispettose degli stock ittici, degli ecosistemi marini e della filiera controllata.

Partecipare a questa iniziativa è per noi naturale: crediamo in una filiera responsabile e in ingredienti scelti con cura, all'insegna della qualità.

Scegliere prodotti certificati MSC è un piccolo gesto che fa la differenza: un modo semplice per proteggere gli oceani senza rinunciare al gusto. Perché qualità, responsabilità e amore per il mare sono gli ingredienti che rendono ogni piatto Coraya davvero speciale.



**TROVI I BASTONCINI  
DI MARE CORAYA  
AL BANCO FRIGO  
DEI NOSTRI  
SUPERMERCATI**



**SETTIMANE  
PESCA  
della  
SOSTENIBILE  
2026**

**CON IL MARCHIO BLU,  
SIAMO TUTTI  
BRAVI A PESCARE.**

**Scegli prodotti ittici con il marchio blu  
di pesca certificata MSC:  
fai anche tu la cosa giusta per proteggere gli oceani.**





# Nell'aria c'è...

Idee che colgono lo spirito del tempo, da cui farsi ispirare: dalla lettura condivisa in silenzio alla nuova organizzazione della cucina, fino al tè giapponese che punta a raccogliere l'eredità del matcha. Più il podcast del momento!

## LEGGERE INSIEME, IN SILENZIO

Dopo i club del libro arriva un modo diverso di condividere la lettura. Si moltiplicano gli appuntamenti in cui ci si ritrova per leggere in silenzio, ognuno immerso nel proprio libro, senza dibattiti o presentazioni. A dare grande visibilità a questa tendenza è stato **"La Tempesta Silenziosa"**, il progetto ideato da Alessandro Baricco: il 17 giugno 2026 migliaia di persone si sono riunite contemporaneamente in oltre 300 luoghi di Roma per leggere **Le notti bianche** di Fëdor Dostoevskij. Biblioteche, cortili, piazze, giardini e caffè diventano, per una sera, un'enorme sala di lettura diffusa.



## Gli ingredienti? Pronti!

Il *meal prep* cambia filosofia. Sempre più creator e nutrizionisti consigliano di dedicare un'ora nel weekend non a cucinare piatti completi, ma a **organizzare gli ingredienti della settimana**. Verdure già lavate e tagliate, cereali lessati, legumi pronti, pollo o tofu cotti, erbe aromatiche tritate e qualche salsa base: tutto conservato in frigorifero e pronto da combinare al momento. Un'insalata può diventare una poke, il riso un piatto unico, le verdure vanno in una frittata o in un contorno. Un sistema flessibile, che riduce gli sprechi e rende più semplice improvvisare pasti diversi senza partire ogni volta da zero.

## HOJICHA, IL TÈ VERDE... TOSTATO

Dopo il matcha, è l'hojicha a conquistare caffetterie e social. Questo **tè giapponese viene tostato ad alta temperatura**, assumendo un colore ambrato e un profumo che ricorda il cacao, le nocciole e il pane appena sfornato. La tostatura riduce naturalmente il contenuto di caffeina, rendendolo adatto anche al pomeriggio o alla sera. Nei coffee shop compare già sotto forma di mix con latte caldo, bevande fredde e dessert, mentre sui social molti lo indicano come il nuovo protagonista della cultura del tè.



**Actually è il podcast di Will Media** dedicato ai grandi cambiamenti che stanno trasformando tecnologia, economia, lavoro e società. Condotta da Riccardo Haupt e Riccardo Bassetto, alterna analisi, interviste e storie per spiegare con un linguaggio semplice temi come l'intelligenza artificiale, l'innovazione, la geopolitica e le nuove professioni. Sulle principali piattaforme di streaming audio.





# Poca luce,

## TANTO VERDE

Non tutte  
le piante hanno bisogno di stanze  
luminose: alcune specie si adattano  
con facilità e portano colore e vitalità  
anche negli angoli più difficili  
della casa

Testo e foto di Simonetta Chiarugi  
[www.aboutgarden.it](http://www.aboutgarden.it)

**M**olte delle piante che chiamiamo comunemente "da appartamento" riescono a vivere bene negli spazi interni perché, nel loro habitat naturale, si sono evolute in condizioni molto simili. Provengono infatti spesso dal sottobosco delle foreste tropicali, dove il sole arriva a fatica attraverso la fitta copertura degli alberi e la luce è soffusa e filtrata.





Tra le numerose piante adatte agli interni, alcune sono **vere campionesse di resistenza**. Riescono a prosperare anche negli angoli meno luminosi grazie a foglie particolarmente efficienti nel catturare la luce, alla capacità di immagazzinare acqua e a un metabolismo che richiede poche risorse. Sono le alleate ideali per

chi desidera portare **un tocco di verde in corridoi, ingressi, bagni con finestre piccole o stanze esposte a nord**.

Resistenti, decorative e facili da gestire, queste specie dimostrano che

non serve una casa inondata di sole per coltivare piante belle e rigogliose. Ecco le varietà più adatte agli ambienti poco luminosi e qualche semplice accorgimento per mantenerle in salute tutto l'anno.

### **Per chi si dimentica di annaffiare: Zamioculcas zamiifolia**

Chiamata spesso "gemma di Zanzibar", è un capolavoro di essenzialità. Le sue fronde verticali, lucide e carnose sembrano quasi finte. Tollera la penombra densa e perdona le dimenticanze: il suo vero nemico è il ristagno idrico. I fusti e le radici tuberose accumulano acqua, quindi la regola d'oro è **bagnarla solo quando il terriccio è completamente asciutto da giorni**.



Pothos





Aspidistra  
elatior

### Quasi indistruttibile: Sansevieria

Il suo nome latino è *Dracaena trifasciata* ed è un classico intramontabile che si integra magnificamente anche negli arredi più minimalisti. Le sue foglie lunghe e verticali, simili a spade, non solo arredano con rigore geometrico, ma sono campionesse nella depurazione dell'aria domestica. **Vive bene dove altre piante deperiscono.** Anche per lei, le annaffiature devono essere d'aria: pochissima acqua, solo a terreno secco.

### Facile e generosa: Pothos

Se cercate una pianta generosa, il Pothos (*Epipremnum aureum*) è la scelta ideale. Pur preferendo una luce diffusa per mantenere le tipiche variegature chiare, si adatta perfettamente a zone d'ombra, dove le foglie diventeranno semplicemente di un verde più scuro e profondo per assorbire meglio la luce disponibile. Potete lasciarlo ricadere da una mensola alta o farlo arrampicare su un supporto. Gradisce un terreno leggermente umido, ma mai inzuppato, e beneficia di **periodiche nebulizzazioni sulle foglie**. Ha inoltre la pregevole predisposizione di sviluppare radici in acqua, basta immergere una breve porzione di fusto che comprende un nodo e in breve tempo nascerà un forte apparato radicale. Potrete poi decidere se continuare a coltivarlo in idrocoltura o

cambiargli dimora inserendolo in un vaso contenente buon terriccio leggero.

### La campionessa dell'ombra: Aspidistra elatior

Chiunque abbia frequentato i vecchi palazzi signorili la riconoscerà subito, è la pianta dei cortili bui e degli androni ombrosi: un esemplare meraviglioso adorna l'interno della galleria sabauda a Torino.

Oltre alla classica versione a foglia verde scuro, sobria e scultorea, esistono cultivar splendide e insolite come **Aspidistra 'Milky Way'** che presenta foglie costellate da una miriade di puntini bianchi che ricordano un cielo stellato, mentre **Aspidistra 'Variegata'** mostra nette striature verticali color crema.

Definita "pianta di piombo" per la sua resistenza leggendaria, **tollera la penombra quasi totale**, l'aria fresca e le dimenticanze. Si bagna solo a terreno completamente asciutto. Un piccolo accorgimento per le varietà punteggiate: per non far sbiadire i dettagli bianchi (la pianta produce più clorofilla se il buio è assoluto), posizionatela in una penombra sempre protetta dai raggi diretti.

### Le cure essenziali per ambienti in ombra

Coltivare piante in stanze poco luminose richiede pochi gesti, ma indispensabili.

#### • Gestione dell'acqua

Meno luce significa minore fotosintesi e, di conseguenza, un consumo idrico ridotto. Prima di bagnare, infilate un dito nel terreno per verificarne l'umidità profonda.

• **Pulizia delle foglie** La polvere che si deposita sulla lamina fogliare agisce come uno schermo, riducendo ulteriormente la luce assorbita. Un passaggio periodico con un panno morbido e umido, anche di microfibra, aiuta per mantenere la pianta sana e lucente.

• **Vasi e drenaggio** Utilizzate sempre contenitori con foro di scolo e uno strato di argilla espansa sul fondo. L'acqua ferma nel sottovaso è letale, specialmente in ambienti freschi o poco illuminati.





# IL GRANTURCHESE

Come TE non c'è nessuno!



SIAMO FATTI SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI.  
MA SE NON TE L'AVESSIMO DETTO,  
AL 100% NON LO AVRESTI NOTATO.  
MEGLIO NO?

**RICETTA  
PIÙ GOLOSA  
DA VERI PIRATI**

**SENZA  
LATTOSIO**



## MERENDAAA

IL BISCOTTO DALLA GRIGLIA PERFETTA DIVENTA MERENDA.  
CHE POI, COME FAI A CHIAMARLA SOLO MERENDA,  
SELA MANGI ANCHE A COLAZIONE? O TRA UNA CALL E L'ALTRA.  
OPPURE NEL TRAFFICO, O ANCORA, PRIMA DI ANDARE A DORMIRE



**NOVITÀ**



# PALESTRA DI CREATIVITÀ

Settembre è il mese dei nuovi inizi. Tra fitness, corsi e buoni propositi, perché non trovare spazio anche per un allenamento creativo? Ecco quattro sfide da seguire nel corso dell'anno

**A** settembre si riprende l'attività fisica, ci si iscrive a un corso, si organizzano gli impegni dei mesi successivi. In altre parole, si pianifica il proprio allenamento. Di solito, però, pensiamo solo al corpo. Raramente ci chiediamo **come allenare la creatività**. Eppure la creatività non è un dono misterioso riservato ad artisti e inventori. È la capacità di osservare, collegare idee, immaginare soluzioni nuove. Una competenza utile

nella vita quotidiana quanto la memoria o la concentrazione, e che può essere coltivata con piccoli esercizi costanti.

Proprio come accade con lo sport, non servono imprese straordinarie. Basta scegliere una sfida e dedicarle un po' di tempo ogni settimana. Crearsi un progetto personale che accompagni per un'intera stagione. Ecco quattro idee per allenare, nel corso dell'anno, quattro diverse "abilità creative".



## AUTUNNO

### ALLENARE L'OSSERVAZIONE

L'autunno è la stagione perfetta per rallentare e focalizzare lo sguardo. La luce cambia, i colori si trasformano, le città e i paesaggi sembrano raccontare nuove storie. La sfida consiste nel diventare collezionisti di dettagli.

**Scegliete un soggetto e cercatelo per tutta la stagione.** Qualche esempio?

Porte colorate, biciclette, alberi monumentali, insegne d'altri tempi, finestre illuminate la sera, gatti sui davanzali o panchine nei parchi. Ogni volta che incontrate il vostro soggetto, fotografatelo.

Non importa la qualità dello scatto: conta l'attenzione. Dopo qualche settimana inizierete a notare cose che prima vi sfuggivano completamente. Molti fotografi sostengono che il vero segreto non sia imparare a usare la macchina fotografica, ma imparare a vedere.



## INVERNO

### ALLENARE LA RACCOLTA DELLE IDEE

L'inverno invita naturalmente all'introspezione. Si trascorre più tempo in casa, si legge di più, si riflette di più. È il momento ideale per iniziare un quaderno creativo. Non un diario tradizionale, ma **una raccolta di tutto ciò che cattura la vostra attenzione**: frasi ascoltate per caso, citazioni, schizzi, ritagli, ricette, parole nuove, pensieri annotati al volo.

Molte persone creative lavorano proprio così. Conservano frammenti apparentemente insignificanti che, a distanza di settimane o mesi, diventano il punto di partenza per nuove idee. L'obiettivo è semplice: arrivare alla fine dell'inverno con un quaderno pieno.

### La sfida in più

Scegliete **una parola** (*attesa, calore, silenzio, incontro, nostalgia...*) e provate a raccontarla attraverso dieci fotografie. La parola non dovrà comparire di per sé in alcuna immagine: saranno gli oggetti, i luoghi e le atmosfere a suggerirla. Una panchina vuota può evocare l'attesa, due tazze sul tavolo un incontro, una strada deserta il silenzio...

## LA FORZA DELLE PICCOLE REGOLE

Può sembrare un paradosso, ma la creatività ama i confini. Una parola da raccontare. Un colore da inseguire. Un quaderno da riempire. Un ingrediente da reinventare.

Quando ci diamo una regola, il cervello smette di aspettare l'ispirazione perfetta e comincia a giocare. Ed è proprio lì che nascono molte delle idee migliori. Come per qualsiasi allenamento, la chiave non è fare tanto, ma **fare con continuità**. Bastano pochi minuti alla settimana per scoprire che la creatività, proprio come un muscolo, diventa più forte ogni volta che la si usa.

### La sfida in più

Ogni pagina deve contenere una cosa trovata e una cosa inventata. Una frase sentita sull'autobus e un disegno. Un biglietto del cinema e una breve storia. Una foglia secca e una poesia di tre righe. Un modo divertente per trasformare il quaderno in un vero laboratorio creativo.





## PRIMAVERA

### ALLENARE LA CURIOSITÀ

La creatività ha bisogno di nutrimento. E uno dei suoi ingredienti preferiti è la curiosità. La primavera, con le giornate che si allungano e la voglia di uscire di casa, è la stagione ideale per cercare nuovi stimoli. La sfida consiste nel **fare, una volta alla settimana, qualcosa che non avete mai fatto prima**. Non serve prenotare un viaggio dall'altra parte del mondo. Spesso basta cambiare prospettiva: entrare in una libreria indipendente mai visitata, assaggiare un ingrediente sconosciuto, partecipare a una visita guidata nel proprio quartiere, visitare una piccola mostra, leggere una raccolta di poesie, ascoltare un genere musicale che normalmente non si sceglierebbe. Anche **le esperienze più semplici possono funzionare**: prendere una strada diversa per tornare a casa, fare colazione in un bar nuovo, sfogliare una rivista che non avreste mai comprato o chiedere a un amico di consigliarvi il suo film preferito.

L'obiettivo non è collezionare esperienze straordinarie, ma interrompere gli automatismi. Quando usciamo dalle nostre abitudini, il cervello è costretto a osservare di più, fare domande e costruire nuove connessioni. Ed è proprio in quel terreno fertile che spesso germogliano le idee migliori.

#### La sfida in più

Create un **"barattolo della curiosità"**. All'inizio della stagione scrivete su una serie di bigliettini piccole esperienze da provare: visitare un mercato rionale, entrare in una galleria d'arte, leggere una poesia, imparare tre parole in una lingua straniera, ascoltare un podcast su un tema sconosciuto. Ogni settimana estraetene uno a caso e lasciatevi sorprendere. A fine primavera avrete accumulato non solo nuove esperienze, ma anche una preziosa riserva di idee, immagini e ispirazioni da cui attingere nei mesi successivi.



## ESTATE

### ALLENARE LA CAPACITÀ DI REINVENTARE

La creatività non nasce solo dall'immaginazione. Spesso nasce dai limiti. Per questo la sfida estiva parte da una regola molto semplice: **scegliere un solo ingrediente e provare a usarlo in quanti più modi possibili**. Pomodori, pesche, albicocche, zucchine, melanzane, fichi, basilico: ogni prodotto di stagione può diventare il protagonista di una piccola ricerca personale. Provate a utilizzarlo in preparazioni dolci e salate, crude e cotte, tradizionali e insolite. Una pesca può finire in una macedonia, ma anche in un'insalata, in una salsa per formaggi o sulla griglia. Il basilico può trasformarsi in pesto, ma anche in uno sciroppo, in una granita o in un olio aromatico. L'esercizio insegna una lezione importante: quando le possibilità sembrano ridursi, la fantasia spesso aumenta.

#### La sfida in più

Create un piccolo **ricettario personale**. Oltre alle ricette, annotate chi ve le ha suggerite, dove le avete assaggiate, con chi le avete condivise. Alla fine dell'estate avrete raccolto non solo piatti, ma anche ricordi.





# MISURA<sup>®</sup>

gustati il benessere

NOVITÀ



FIBREXTRA

## RICCHI DI FIBRE DA VERDURE E CEREALI

Con fiocchi e farina di avena  
Farina Integrale di grano tenero  
da Filiera Italiana





Irene, socia apicoltrice di Conapi.






  
 mielizia.com

## DALLE NOSTRE API ALLE TUE MANI.

C'è un filo invisibile che unisce il volo delle nostre api alla tua tavola. È il lavoro di oltre 600 apicoltori italiani che, custodi di 100.000 alveari, assecondano il ritmo della natura con pazienza e gesti precisi. Da questa presenza quotidiana prende forma un cammino trasparente che porta nella tua dispensa un miele 100% italiano, tracciabile, buono e fatto con cura. Un miele che porta in sé il rispetto di chi lo produce e la consapevolezza di chi lo sceglie. Perché dentro ogni vasetto Mielizia c'è il valore di una filiera intera. E si sente.

  
**DAL FIORE A TE**



# BAU MA NON TROPPO



Le 5 dritte  
per insegnargli  
a non abbaiare

**A**bbaiare è uno dei principali strumenti di comunicazione del cane. Gli serve per segnalare un pericolo, richiamare attenzione, esprimere eccitazione o frustrazione. Pretendere che non abbaia mai è irrealistico, ma è possibile insegnargli a gestire meglio questo comportamento. La chiave è capire perché il cane abbaia e intervenire con coerenza e pazienza, senza stress, punizioni o inutili conflitti.



# LE 5 DRITE

## 1 CAPISCI LA CAUSA

Prima di correggere il comportamento, cerca di capire perché il cane abbaia. Lo fa quando sente rumori? Quando resta solo? Per attirare la tua attenzione? Individuare il motivo è il primo passo per trovare la soluzione più efficace.

## 2 PREMIA IL SILENZIO

Molti proprietari intervengono solo quando il cane abbaia. Meglio fare il contrario: premialo quando è tranquillo e rilassato. In questo modo assocerà il silenzio a qualcosa di positivo.

## 3 INSEGNA UN COMANDO DEDICATO

Parole semplici come "Basta" o "Silenzio", sempre accompagnate dallo stesso tono di voce, aiutano il cane a capire cosa ci si aspetta da lui. Quando smette di abbaiare, anche solo per pochi secondi, va subito ricompensato.

## 4 NON URLARE

Rispondere all'abbaiato con altre urla è controproducente. Per molti cani equivale a unirsi al " coro", aumentando ulteriormente l'eccitazione. Meglio mantenere un atteggiamento calmo e coerente.

## 5 PIÙ ATTIVITÀ FISICA E MENTALE

Un cane annoiato o pieno di energie tende ad abbaiare di più. Passeggiate adeguate, giochi di ricerca, attività olfattive e momenti di interazione quotidiana aiutano a ridurre molti abbaia legati a stress e frustrazione.



Premia il silenzio

## GLI ERRORI DA EVITARE

### PUNIRE IL CANE DOPO DIVERSI MINUTI DALL'ABBAIO



Non collegherà la punizione al comportamento corretto.

### USARE COLLARI PUNITIVI O STRUMENTI COERCITIVI



Possono aumentare paura, stress e problemi comportamentali.



### PRETENDERE RISULTATI IMMEDIATI

L'apprendimento richiede tempo e costanza.



### RINFORZARE INVOLONTARIAMENTE L'ABBAIO

Se il cane abbaia per ottenere attenzione e ogni volta lo accontenti, continuerà a farlo.

## QUANDO CHIEDERE AIUTO ?



Se l'abbaiato è improvviso, molto intenso o accompagnato da segnali di ansia, paura o aggressività, può essere utile confrontarsi con un veterinario o un educatore cinofilo. Intervenire presto è spesso il modo migliore per evitare che il comportamento diventi un'abitudine difficile da modificare.





**NOVITÀ**

**PROVA IL  
NUOVO GUSTO DI**

**Gran  
Cereale**

**NOVITÀ**

**Gran  
Cereale**

**NOCCIOLA  
CARAMELLATA  
E CIOCCOLATO  
FONDENTE**

**100% INGREDIENTI  
VEGETALI\***

\*Può contenere tracce di altra frutta a guscio,  
latte, senape e uovo.

L'immagine ha il solo scopo di presentare il prodotto

**NOCCIOLA  
CARAMELLATA  
E CIOCCOLATO  
FONDENTE**





# Segna in Agenda

Idee, stimoli e appuntamenti da segnare in calendario  
per essere sempre sul pezzo



## IL LIBRO

GRACIAS A LA VIDA  
DI JULIO VELASCO  
**In libreria da ottobre  
2026**, il nuovo libro

autobiografico di Julio Velasco  
pubblicato da Feltrinelli

ripercorre la sua storia personale e  
professionale, dall'Argentina all'Italia, intrecciando  
sport, educazione, leadership e scelte di vita. Più  
che un memoir sportivo, è una riflessione sul modo di  
affrontare le sfide, raccontata con lo stile diretto che  
ha reso celebre il commissario tecnico della nazionale  
femminile di volley.



## L'EVENTO

FESTIVALE LETTERATURA • MANTOVA

Trent'anni e non sentirli. Festivalletteratura celebra un  
compleanno importante con un'edizione che esplora  
cosa significhi oggi avere trent'anni, con la difficoltà  
di immaginare il futuro, in un mondo in cui confini  
e identità si confondono.

**Dal 9 al 13 settembre**, oltre 300 autrici e autori  
arriveranno a Mantova per confrontarsi su temi che  
riguardano tutti: intelligenza artificiale, crisi ambientale,  
nuovi conflitti, tecnologia e informazione. Tra gli ospiti  
figurano, fra gli altri, Tim Berners-Lee, inventore del World  
Wide Web, Emmanuel Carrère, Amitav Ghosh, Daniel  
Pennac, Siri Hustvedt, Lorrie Moore, Alessandro Barbero,  
Niccolò Ammaniti... Letture diffuse, musica dai balconi,  
parate e incontri trasformano per cinque giorni tutta la  
città in un laboratorio di idee.



## LA MOSTRA



KANDINSKY A ROMA

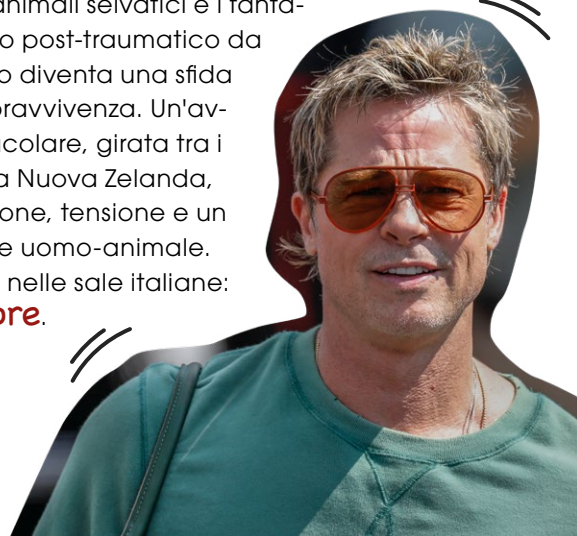
Palazzo Bonaparte

Dopo venticinque anni dall'ultima  
grande antologica nella Capi-  
tale, Roma dedica una grande  
retrospettiva a Vasilij Kandinsky,  
padre dell'astrattismo. **Dal 15  
settembre**, Palazzo Bonaparte  
ripercorre l'evoluzione artistica del maestro russo  
attraverso circa settanta capolavori provenienti dal  
Centre Pompidou di Parigi: dalle prime opere ancora  
legate alla realtà fino alle composizioni astratte che  
hanno rivoluzionato il linguaggio dell'arte del Novecen-  
to. Un'occasione rara per seguire il percorso creativo di  
uno degli artisti più influenti del secolo scorso, tra colore,  
musica e spiritualità.

## IL FILM

HEART OF THE BEAST  
CON BRAD PITT

Brad Pitt torna protagonista con **Heart of the Beast**,  
survival thriller diretto da David Ayer. Interpreta un ex  
Navy SEAL che, dopo un incidente aereo nelle zone  
più selvagge dell'Alaska, cerca di tornare alla civiltà  
insieme al suo fedele cane da combattimento. Tra  
natura ostile, animali selvatici e i fanta-  
smi del disturbo post-traumatico da  
stress, il viaggio diventa una sfida  
estrema di sopravvivenza. Un'av-  
ventura spettacolare, girata tra i  
paesaggi della Nuova Zelanda,  
che unisce azione, tensione e un  
intenso legame uomo-animale.  
Uscita prevista nelle sale italiane:  
**24 settembre.**





**AL BRONZO**  
DAL 1877  
**Barilla®**

**PROVA I NUOVI RICCIOLI  
BARILLA AL BRONZO!**

**NOVITÀ**



**LA PASTA  
CHE FA LA SCARPETTA**





# IN OGNI GOCCIA, IL NOSTRO ORGOGLIO

NOVITÀ

