

SPESA & CASA



gala
Ogni scelta è per te

RICETTE
MEDITERRANEE

CON LA TUA SPESA
SOSTIENI LO SPORT ITALIANO
tuttincampo.it

MEDIA PARTNER

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita



NUMERO 5
SETTEMBRE/OTTOBRE 2023

EDITORE

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

DIRETTORE RESPONSABILE

Guido Gabrielli

REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO

PULSA SRL

STAMPA

COPTIP INDUSTRIE GRAFICHE
via Gran Bretagna, 50 - 41122 Modena,
tel. 059 3162511

HANNO COLLABORATO:

Simona Acquistapace, Auro Bernardi,
Simonetta Chiarugi, Francesca Negri,
Natascia Disperati, Dora Ramondino

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

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

Pasta la parola: alimento base della dieta mediterranea, ha infinite variazioni di formato

9 PRODOTTI NEL CARRELLO

Settembre Ottobre: che cosa non deve mancare

11 EDUCAZIONE ALIMENTARE

Energy drink, troppo amati dai giovani?
Su comemangio.it

12 MANGIARE BENE

Farina, acqua, lievito... e olio di gomito! Impastare pizze e focacce regala tante soddisfazioni

18 LA TUA RICETTA SELEX

Plumcake al caffè con gocce di cioccolato

20 LA SCHEDA VINO

Nero d'Avola, eleganza siciliana: vino strutturato e raffinato, da provare anche con la pizza!

Pionieri del biologico per bambini da oltre 60 anni

HIPP
BIOLOGICO

- ✓ Un impegno familiare da 4 generazioni
- ✓ Più di 250 controlli per vasetto





4



12



14



24



30

23 CONSIGLI ECO

Consumi green, 3 idee all'insegna della sostenibilità

24 IL TOUR

Vacanze a tutto tondo da Carrara alla Versilia

30 IL VERDE

Laboratorio green: 3 macerati preparati con foglie ed erbe per curare le piante

34 SPAZIO PER SÉ

Felicità è... fare yoga! Più elasticità al corpo, più benessere e una bella silhouette

37 RICICLO

Creare e arredare: 2 esempi di riciclo creativo

38 FIGLI IN FAMIGLIA

Operazione tata: scegliere bene è più facile se ci si fa aiutare dal proprio figlio

42 CREATIVITÀ

Coccole & Co per vivere meglio



34

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

Pasta

VISTI DA VICINO

PASTA LA PAROLA

Alimento base della dieta mediterranea, ha infinite variazioni di formato, create nel tempo per esaltare i sapori di sughi, ragù e condimenti

La pasta di semola di grano duro è la comune pasta secca. La normativa italiana prevede che questo tipo di pasta possa essere ottenuto da impasti preparati esclusivamente **con semola di grano duro e acqua**. Oggi le nostre industrie ne producono più di 3,2 milioni di tonnellate e noi ne consumiamo oltre 28 kg l'anno a testa, 3 volte in più di uno statunitense, di un greco o di un francese, 5 volte più di un tedesco o di uno spagnolo e 16 volte più di un giapponese.

TENUTA PERFETTA

È proprio il tipo di farina utilizzato che permette alla nostra pasta di tenere la cottura, a differenza di quanto succede con le paste di grano tenero. **La semola di grano duro è miscelata con acqua calda a 80°C, che deve rappresentare il 25-30% dell'impasto.** Poi si procede alla gramolatura, che consiste nel prolungato rimescolamento dell'impasto, allo scopo di dargli la caratteristica consistenza elastica, dovuta alla combinazione dell'acqua con il glutine.

TRAFILATA AL BRONZO

Oltre alla varietà del grano, la qualità della pasta dipende da altri due fattori: **il materiale usato per le trafile e la temperatura d'essiccazione**. La trafilatura è la fase in cui è data la forma all'impasto attraverso il passaggio in sorte di colini, le trafile appunto. Quelle tradizionali sono in rame o bronzo e fanno sì che la pasta mantenga una sua rugosità, ideale per trattenere il sugo. Le più moderne sono in teflon e permettono di ottenere una pasta dalla superficie liscia e dal colore più brillante.



Conchiglioni alla crema di carciofi



Media



30 min

4

Porzioni

INGREDIENTI

• 12 conchiglioni • 8 carciofi • 1 patata media • 1 scalogno • 100 g di brie • 50 g di grana grattugiato • 50 g di burro morbido • olio qb • prezzemolo qb • sale e pepe qb

PREPARAZIONE

Pulire i carciofi e tagliarli a spicchi sottili. Sbucciare i gambi per circa 10 cm e affettarli. Sbucciare la patata e tagliarla a cubetti. Tritare lo scalogno, rosolarlo con 2 cucchiai di olio, unire patata e carciofi e cuocere a fuoco medio per 10 minuti. A metà cottura bagnare con mezzo bicchiere d'acqua. Salare e pepare. Mescolare ogni tanto.

Tenere da parte otto spicchi di carciofo cotti e frullare il resto. Setacciare per eliminare le eventuali parti più coriacee dei carciofi. Tritare il brie (senza la crosta) e unirlo alla crema, aggiungere anche il burro a fiocchetti, un cucchiaino di prezzemolo tritato e mescolare bene.

Lessare al dente i conchiglioni in acqua salata. Scolarli, raffreddarli sotto acqua fredda. Raccogliere in una ciotola e ungerli con un poco di olio. Mescolare.

Farcire uno alla volta i conchiglioni con l'impasto preparato. Sistemarli in una pirofila che li contenga a misura e velare con la crema avanzata. Cospargerli con il grana grattugiato. Decorare con gli spicchi di carciofo tenuti da parte e passare in forno a 200°C per 15-20 minuti.



Pasta integrale in rosa



Facile



20 min

4

Porzioni

INGREDIENTI

• 320 g di pasta corta integrale • 100 g di ricotta • 200 g di passata di pomodoro • 4-6 falde di pomodori secchi • 2 cucchiai di olio • basilico fresco qb • sale qb • peperoncino in polvere (facoltativo)

PREPARAZIONE

Cuocere al dente la pasta integrale. Nel frattempo tagliare a pezzetti i pomodori secchi. Scaldare la passata di pomodoro con l'olio. Unire i pomodori secchi, sale, peperoncino e qualche foglia di basilico fresco. Diluire la ricotta con un paio di cucchiai di acqua di cottura della pasta e amalgamarla al sugo di pomodoro. Salare e pepare. Versare la pasta ben calda nel sugo preparato e mescolare accuratamente. Servire subito.

Per una versione vegan, al posto della ricotta si può usare tofu a piacere.

La cottura perfetta

- Usare la giusta quantità di acqua: un litro ogni 100 grammi di pasta.
- Cuocere la pasta in acqua già salata: 10 g ogni litro d'acqua.
- Buttarla nell'acqua quando bolle e abbassare la fiamma.
- Dopo qualche minuto alzare la fiamma al massimo in modo che l'acqua ricominci a bollire.
- Togliere la pasta dai fornelli quando è al dente, la cottura continua quasi sino al raffreddamento.



L'ESSICCAZIONE

A questo punto spaghetti e fusilli sono pronti per essere essiccati. Se un tempo per l'essiccazione bastava la brezza atmosferica, oggi si usano temperature molto alte per accelerare i tempi di produzione. **Tempi e temperature sono variabili, in funzione del tipo di impianto e del formato della pasta.** Quindi la pasta è raffreddata, stoccata in ambienti a temperatura e umidità controllate e avviata al confezionamento in sacchetti in materiale plastico o in astucci di cartone.

DALL'AMATRICIANA ALLE VERDURINE

Se la ricetta tipica degli anni '50 erano i classici maccheroni al ragù, negli anni '60 si sono affacciati i bucatini all'amatriciana e gli spaghetti alla "puttanesca". Negli anni '70 la palma della tipicità andava alle penne all'arrabbiata e alle tagliatelle paglia e fieno, mentre gli anni '80 hanno segnato il boom del mitico aglio, olio e peperoncino e delle farfalle al salmone. Negli anni '90 si è scoperto il pesto alla genovese e hanno cominciato a trionfare le insalate fredde di pasta. I primi decenni del nuovo millennio sembrano essere invece segnati da **sughi raffinati e leggeri**: come quello a base di tonno scottato con aceto balsamico e verdure di stagione o come le verdure croccanti e i crostacei. La verità però risulta dai sondaggi: il condimento preferito dagli italiani continua a essere la classica **pummarola con il basilico.**



PIÙ DI 300 FORMATI

È quasi impossibile elencare tutti i formati in cui è prodotta la pasta, superano quota 300, ma l'elenco è continuamente aggiornato dalle specialità lanciate dagli oltre 120 pastifici industriali attivi in Italia. I formati della pasta di semola possono però essere raggruppati in tre grandi "famiglie": **lunga, corta e pastina.**

LUNGA Il più classico sono gli **spaghetti**, lunghi circa 30 cm e disponibili in vari spessori. Altri formati di pasta lunga molto diffusi sono i **vermicelli** e le **bavette**. È il formato più versatile e si sposa bene con tutti i tipi di sughi e ragù, di carne o di pesce, come con salse bianche, a base di formaggi, o di verdura. Le varietà forate o ritorte, come **bucatini**, **fusilli**, **tortiglioni**, si sposano bene a sughi vegetali e salse di pomodoro con peperoni, melanzane, funghi, olive, zucchine, capperi o cipolle.

CORTA È la più amata dagli italiani (due terzi del consumo totale). Se ne trova di ogni misura e per tutti i gusti, dai classici **maccheroni** alle **penne**, ai **rigatoni**, passando per **conchiglie** e **farfalle**. Matrimonio perfetto con ragù e stracotti, con funghi e sughi di verdure. Tra le varietà più corte, ecco **sedanini** e **pipette**, perfette con i sughi di legumi o di pomodoro con fagioli, piselli, lenticchie.

PASTINA I formati classici sono **quadrucchi**, **stelline**, **conchigliette**, **ditalini**, **lumachine**, **tempesta**. Sono le tipiche paste per minestre in brodo.

LE ALTERNATIVE

Vicino alla classica pasta di semola di grano duro, si trova sempre più spesso pasta preparata con cereali diversi, come farro, kamut o riso. Sono prodotti saporiti e naturalmente ricchi di fibre, proteine e minerali e ciascuno con caratteristiche proprie. Vediamole.

PASTA INTEGRALE È più ricca di fibre, dà maggiore sazietà e ha un gusto più ruvido.

PASTA DI FARRO Ricca di fibre, ha un alto potere saziante. Se la si scola molto al dente, in modo che termini la cottura insieme con il sugo, sarà più gustosa.

PASTA DI RISO È molto digeribile, ma ha meno proteine rispetto a quella di grano. Per una cottura perfetta basta aggiungere nell'acqua un cucchiaino d'olio.

PASTA DI MAIS Ha pochi grassi, è ricca di betacarotene ed è adatta anche ai celiaci. Il sapore è particolare e ben si adatta a sughi corposi.

PASTA DI KAMUT Possiede un alto valore energetico ed è molto nutriente. Il suo colore è giallo luminoso, il sapore è dolce e il gusto delicato.

PASTA DI GRANO SARACENO Contiene molte proteine e dà molta energia.

PASTA DI LEGUMI Composta esclusivamente da farina ottenuta per macinazione di piselli, lenticchie rosse, ceci. Utile anche nelle diete speciali, come quella senza glutine per la celiachia, a maggior apporto proteico per i vegani, con un contenuto di fibre superiore per la regolarità intestinale.



1

INTEGRALE E BIO

Le Penne Rigate Integrali Biologiche di Natura Chiama Selex (500 g) sono trafilate al bronzo, ad alto contenuto di fibre, prodotte da agricoltura biologica certificata dal Consorzio per il Controllo dei prodotti Biologici.



Tendenza farfalle

Una giacca termica di tendenza, disegnata da Rachel Antonoff e stampata con **pasta formata farfalle**, è diventata un'attrazione per lo street style: è dal 2021 che sui social media le persone si fanno riprendere mentre l'indossano.

2



5



Spaghetti style

Nata nel 1960 dalla creatività di Giandomenico Belotti, la **sedia Spaghetti** è un'icona del design Made in Italy: si compone di fili in PVC colorato tesi intorno a un esile telaio d'acciaio tubolare.

2



In buona compagnia

Come abbinare formati e sughi? Tutto si basa su regole di gusto e criteri ben precisi, svelati dal libro **Pasta e sughi**, a cura della Scuola di cucina Slow Food, Giunti Editore.



5

Lenta essiccazione

Conchiglioni Metodo Artigianale Saper di Saperi Selex (500 g): la trafilatura al bronzo e la lenta essiccazione (40 ore a bassa temperatura) garantiscono l'ottima tenuta alla cottura e un sapore autentico.

AGIAMO
SOSTENIBILE



Noi di Mielizia ci impegnamo ogni giorno con i nostri partner della distribuzione. Siamo l'unica filiera del miele in Italia, con oltre 600 apicoltori e 110.000 alveari. Da sempre difendiamo le api, consapevoli del ruolo fondamentale dell'apicoltura nell'ecosistema. Condividiamo la nostra lotta in difesa della biodiversità del territorio italiano. Garantiamo una produzione tracciata e di alta qualità, che soddisfi i consumatori anche per i suoi principi. Diffondiamo un nuovo modo di lavorare e di crescere, naturalmente rispettoso, rivolto al futuro. Anche tu puoi far parte di questo progetto. Unisciti a noi, agiamo sostenibile: insieme per la biodiversità.

Mielizia

INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ

Settembre Ottobre

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione



CROISSANT



astuccio



confettura di fichi

zafferano



zucca



MASCHERA VISO



505.061€ DONATI A CROCE ROSSA DALLE INSEGNE SELEX E DAI LORO CLIENTI

Grande partecipazione alla raccolta fondi
“**Tutti per l’Emilia Romagna**” avviata il 25 maggio.
Selex e le sue insegne ringraziano sentitamente
i Clienti di tutta Italia per il loro contributo
all’emergenza.

Per info:

www.selexgc.it/it/sostenibilita/emergenza-romagna



Croce Rossa Italiana

SELEX
GRUPPO COMMERCIALE



Nei punti vendita aderenti che hanno esposto il materiale informativo

SOS EMILIA ROMAGNA

COME MANGIO

Il portale che promuove l'educazione alimentare



Energy drink, troppo amati dai giovani?

Contengono zuccheri e altre sostanze stimolanti e si utilizzano per combattere l'affaticamento. Hanno controindicazioni? Su comemangio.it, il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica, puoi approfondire questo argomento

Le bevande energetiche, o energy drink, sono bevande **prevalentemente a base di zuccheri e altre sostanze stimolanti, come caffeina e taurina**. In Europa, la diffusione degli energy drink ebbe inizio con la Red Bull™, una bevanda energetica contenente taurina, prodotta nel 1987 in Austria e diventata popolare in tutto il mondo. Il suo successo commerciale ha portato alla nascita di innumerevoli bevande simili.

I motivi che spingono i giovani a consumare energy drink sono legati all'effetto stimolante indotto e alla convinzione che aumentino la performance fisica e che diminuiscano la sensazione di fatica. Inoltre, il marketing, il design del brand, le pubblicità che ricorrono alle celebrità risultano molto attraenti per il mondo dei giovani.

Le reazioni avverse si possono manifestare inizialmente assumendo più di 200 mg di caffeina, equivalenti a 2-3 tazzine di caffè, e diventano progressivamente più severe all'aumento della dose consumata, soprattutto quando questa supera i 400 mg di caffeina (corrispondenti a 4-5 tazzine di caffè). Gli effetti sfavorevoli minori includono **insonnia, agitazione, cambiamenti d'umore, mal di stomaco e di testa**, mentre un eccessivo consumo di caffeina può provocare **problemi cardiovascolari, come palpitazioni e tachicardia, oltre a patologie del fegato e dei reni**.



La situazione è aggravata dal fatto che, spesso, gli energy drink vengono consumati insieme a bevande alcoliche: una recente metanalisi ha rivelato che questo abbinamento stimola una maggiore introduzione complessiva di alcol.

C'È UN LIMITE PER IL CONSUMO DI ENERGY DRINK?

È importante che il consumo di queste bevande venga limitato, soprattutto per i più giovani, e che non vengano consumate in associazione ad altre bevande alcoliche. Sarebbe inoltre necessario aumentare gli standard normativi di vendita delle bevande energetiche, in particolare per i più giovani, oltre a promuovere una corretta informazione e educazione sul consumo di queste bevande.

Da un'indagine svolta sulla popolazione italiana del sud Italia risulta che solo il 13% dei ragazzi intervistati (15-19 anni) è consapevole che bere energy drink sia come bere caffè; per la maggior parte del gruppo (56,9%) equivale a bere bevande gassate o bevande per la reintegrazione dello sportivo.

Scopri di più su: comemangio.it



Con le mani in pasta

Farina,
acqua, lievito...
e olio di gomito!
Impastare pizze e focacce
(salate ma anche dolci) regala
tante soddisfazioni, soprattutto
al palato. Dall'impasto base
alle farciture più golose,
da provare subito

Foto e ricette
di Natascia Disperati

IMPASTO BASE

INGREDIENTI

- 300 G DI FARINA MANITOBA O FARINA PER PIZZA
 - 1 BICCHIERE D'ACQUA
 - 1 CUCCHIAINO RASO DI SALE
 - 1/2 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO
 - 12,5 G DI LIEVITO DI BIRRA FRESCO
- 1 CUCCHIAIO DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

PREPARAZIONE

- Versare la farina a fontana, al centro inserire il lievito, stemperare con l'acqua a temperatura ambiente, scioglierlo. Incorporare poco alla volta il sale e lo zucchero. Lavorare l'impasto fino a ottenere una consistenza liscia, se necessario aggiungere farina. Praticare un buco al centro dell'impasto, versare l'olio, continuare a impastare.
- Coprire e lasciare riposare per 45 minuti: l'impasto dovrà raddoppiare di volume. Trascorso il tempo necessario, l'impasto è pronto per essere trasformato in pizze o focacce.



media
facile



15 minuti impasto
45 minuti lievitazione
8 minuti cottura

4/6

porzioni



LINGUA con zucca, 'nduja e burrata



INGREDIENTI

- 1 dose di impasto base + 1 cucchiaio raso di curcuma in polvere (da aggiungere durante la lavorazione dell'impasto base)

Condimento:

- 500 g di zucca pulita
- 100 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sale qb
- 250 g di 'nduja
- 300 g di burrata

PREPARAZIONE

- 1 Preparare una dose di impasto base, aggiungendo la curcuma nell'impasto.
- 2 Durante il tempo della lievitazione, sbucciare la zucca e ricavare la purea con uno schiacciapatate. Se schiacciando la purea esce acqua, strizzare e buttare via. Mettere in un pentolino a fuoco moderato, salare leggermente, aggiungere a filo il brodo. Girare per qualche minuto fino a ottenere un composto cremoso e compatto. Aggiungere infine l'olio e mantecare su fuoco, facendo addensare il composto.
- 3 Mettere l'impasto su di un piano di lavoro leggermente infarinato, tirare la pasta, utilizzando un matterello per ottenere una forma allungata; non pressare troppo, lasciare uno spessore di 1 cm.
- 4 Stendere al centro della lingua la purea di zucca con il dorso di un cucchiaio, lasciando i bordi liberi.
- 5 Sbucciare l'nduja, distribuirli a fiocchetti, completare con sfilacci di burrata.
- 6 Irroriare con un filo d'olio, infornare a forno caldo a 250° per 8 minuti, controllare a vista dopo i primi 5 minuti. Servire calda con erbe fresche a piacere.

PIZZA AL PADELLINO con mostarda di mele



medio
facile



85 minuti



4
porzioni

INGREDIENTI

- 1 dose di impasto base, sostituendo la farina Manitoba con farina integrale

Condimento:

- 1 vasetto di mostarda di mele (circa 160 g)
- 250 g di ricotta
- 150 g di salsiccia

PREPARAZIONE

- 1 Preparare una dose di impasto base con la farina integrale.
- 2 In una terrina amalgamare metà della ricotta con la mostarda di mele. Lavorare a crema l'impasto. Eliminare la pelle dalla salsiccia e tagliarla a tronchetti.
- 3 Prendere l'impasto base, dopo la lievitazione, dividerlo in 4 panetti, metterli in quattro padellini monoporzione precedentemente spolverizzati con poca farina. Infarinare anche le mani, iniziare a stendere la pasta, farla aderire alla teglia, pressare con i polpastrelli al centro verso i bordi per formare un cornicione. Lasciare riposare coprendo con un canovaccio per 10 minuti.
- 4 Con il dorso di un cucchiaio, stendere la purea di ricotta e mostarda al centro, completare con quenelle di ricotta e con rondelle di salsiccia.
- 5 Infornare in forno preriscaldato a 250° per 8 minuti, controllare a vista. Irrorare con un filo d'olio crudo e profumare con erbe fresche.



FOCACCIA FARCITA con barbabietole e salmone



INGREDIENTI

- 1 dose di impasto base

Farcitura:

- 500 g di barbabietola cotta
- 250 g di salmone affumicato
- 1 uovo
- 200 ml olio di girasole
- 1 cucchiaino di succo di limone
- sale qb
- olio evo qb
- erbe fresche miste (per esempio cipollina, maggiorana, menta)

PREPARAZIONE

- 1 Preparare una dose di pasta base, nel tempo della lievitazione preparare la maionese: nel bicchiere del mixer a immersione, sgusciare l'uovo, aggiungere l'olio, il succo di limone filtrato e il sale. Azionare il tempo necessario per raggiungere una consistenza densa. Lavare il mix di erbe aromatiche, asciugarle, tagliuzzarle grossolanamente e incorporarle alla salsa. Tenere da parte in frigorifero.
- 2 Privare le barbabietole della parte esterna, affettarle sottilmente.
- 3 Prendere l'impasto base, infarinare una teglia rettangolare della dimensione di 25x30 cm circa, stendere all'interno la pasta, aiutandosi con i polpastrelli per fare aderire l'impasto ai bordi della teglia. Irroriare con un filo d'olio, lasciare riposare per 10 minuti circa.
- 4 Cuocere la focaccia per 7 minuti a forno caldo a una temperatura di 250°. Prelevare dal forno, lasciar raffreddare e dividere in due parti per la farcitura.
- 5 Spalmare le due superfici con la maionese alle erbe, distribuire le fette di barbabietola e il salmone a pezzetti. Continuare a strati fino a esaurimento degli ingredienti. Richiudere la focaccia, lasciarla insaporire in un luogo fresco. Servirla tagliata a rettangoli.



media



97 minuti

4/6

porzioni

PIZZETTE AL FORNO con lardo, crescenza e castagne



INGREDIENTI

- 1 dose di impasto base, sostituendo la farina manitoba con farina di farro

Condimento:

- 150 g di crescenza di capra
- 100 g di lardo
- 10 castagne lessate
- olio evo qb
- erbe aromatiche

PREPARAZIONE

- 1 Preparare l'impasto base con la farina di farro. Trascorso il tempo della lievitazione, suddividere la pasta in 10 stampini monoporzione leggermente unti e infarinati. Pressare il centro con la punta delle dita, coprire per 10 minuti e lasciare lievitare all'interno delle formine.
- 2 Trascorso il tempo necessario, spennellare con un filo d'olio i bordi e mettere al centro di ogni impasto un pezzetto di crescenza. Distribuire una fettina di lardo e una castagna su ogni pizzetta.
- 3 Infornare a forno caldo a una temperatura di 250° per 6/7 minuti. Controllare a vista. Servire calde con erbe aromatiche a piacere.



media



78 minuti

10

pizzette

INGREDIENTI

- 1 dose di impasto base
- 250 g di ricotta
- 5 cucchiari di zucchero a velo
- 3 cucchiari di gocce di cioccolato

PREPARAZIONE

- 1 Preparare una dose di impasto base. Trascorso il tempo di riposo, prendere l'impasto, lavorarlo velocemente e poi stenderlo in una teglia rettangolare di circa 25x30 cm, premendo con i polpastrelli delle dita e allargando su tutta la superficie della teglia la pasta. Coprire con un canovaccio e lasciare riposare per 10 minuti.
- 2 Intanto preparare la farcitura: mettere in una ciotola la ricotta con lo zucchero al velo, lavorare con le fruste elettriche fino a ottenere una crema liscia. Spalmare la crema sulla superficie della pizza, aggiungere le gocce di cioccolato.
- 3 Infornare per circa 8 minuti o comunque finché il dolce non sarà leggermente dorato su tutti i bordi. Lasciare intiepidire la focaccia prima di tagliare, servire tiepida.

FOCACCIA DOLCE con ricotta e cioccolato



facile



30 minuti

4/6

porzioni



La tua ricetta proposta da Selex

Plumcake al caffè con gocce di cioccolato

INGREDIENTI

- 4 tazzine di Caffè Espresso Tostato e Macinato Selex
- 3 uova
- 220 g di zucchero
- 180 g di burro
- 360 g di farina 00
- 16 g di lievito per dolci
- 100 g di gocce di cioccolato

Per la glassa:

- 100 g zucchero a velo
- Caffè Espresso Tostato e Macinato Selex qb
- chicchi di caffè qb

PREPARAZIONE

- 1 Preparare il caffè espresso e lasciarlo raffreddare. Togliere il burro dal frigorifero per farlo ammorbidire.
- 2 In una ciotola capiente, lavorare le uova con lo zucchero, a mano o con le fruste elettriche, poi aggiungere il burro. Mescolare bene.
- 3 Versare il caffè freddo e mescolare.
- 4 Setacciare farina e lievito, unire poco per volta al composto liquido.
- 5 Aggiungere le gocce di cioccolato leggermente infarinate, per non farle finire sul fondo.
- 6 Preriscaldare il forno, in modalità statica, a 180°C. Foderare lo stampo per plumcake con carta forno. Infornare nel ripiano centrale per 45-50 minuti (fare la prova stecchino). Fare raffreddare prima di togliere dallo stampo.
- 7 Nel frattempo, unire poco per volta del caffè raffreddato allo zucchero a velo, fino a ottenere una glassa liquida e cremosa. Versare sul plumcake e decorare con chicchi di caffè.



facile



60 minuti

6

porzioni



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



Caffè Espresso tostato e Macinato Selex

Perfetto da gustare in tazza, oltre che in ogni ricetta dolce,

Caffè Espresso Tostato e Macinato Selex (250 g) è la miscela di caffè ideale per macchine espresso casa. La macinatura fine dona un corpo ricco e una crema spessa e dorata, accompagnati da aromi di cioccolato, caramello e liquirizia.

Ricco e cremoso

L'idea in più

Per donare un tocco speziato al plumcake, aggiungere alla glassa 3 cucchiaini di cannella in polvere.



gluten-free
non
aaam-free.



NERO D'AVOLA, ELEGANZA SICILIANA

Vino strutturato e raffinato, dagli incredibili profumi, si accompagna a carne e pesce ma, per un'esperienza gourmet, va provato anche con... la pizza!

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Il Nero d'Avola è il re dei vitigni a bacca rossa della Sicilia. Come molte altre varietà, il Nero d'Avola è stato introdotto nell'isola ai tempi della colonizzazione greca e conserva memoria delle sue antiche origini nella tradizionale forma d'allevamento ad alberello. Per secoli è stato esportato come uva da taglio per dare forza e colore a vini piemontesi, toscani e francesi, ma oggi fortunatamente **è sempre più radicata la pratica di produrlo in purezza per esaltare le sue doti di eleganza.**

Questa varietà appare nelle categorie di vino DOCG, IGT e DOC. La troviamo in tutta la Sicilia, a parte l'Etna (esclusivo dominio del Nerello Mascalese), anche se **la patria elettiva è ovviamente la zona di Avola, nel Ragusano**, dove in coppia con il Frappato dà origine al Cerasuolo di Vittoria, uno dei vini più interessanti dell'isola.

RAFFINATE CARATTERISTICHE

Questo vitigno dà vita a **un vino molto strutturato, elegante e raffinato, dagli incredibili profumi.** Il Nero d'Avola è contraddistinto da aromi e sapori di frutta nera e rossa, cioccolato e spezie, così come erbe secche e toni salati. I vini fatti da quest'uva hanno un'elevata quantità di tannini, ma sono morbidi e ben integrati, hanno un'acidità ferma e un corpo medio o pieno. Questo vitigno è molto sensibile al suo ambiente e dà origine a vini distinti ed espressivi del terroir: quando viene coltivato in terreni calcarei, dominano i frutti rossi e una maggiore acidità, mentre i terreni argillosi portano a un Nero d'Avola con sapori più ricchi, tannini morbidi e un'acidità misurata.

curiosità

Fino all'inizio del '900 il Nero d'Avola era chiamato Calabrese, non perché provenisse dalla Calabria, ma solo perché in dialetto siciliano Calabrese significa di Avola: vedi le parole *calea-aulisi*, uva di Avola.

NERO D'AVOLA SICILIA D.O.C. BIOLOGICO 750 ML LE VIE DELL'UVA

Vino rosso biologico di colore rosso intenso, al naso presenta note fruttate che spaziano dalla liquirizia ai frutti di bosco. Al palato ha un buon corpo accompagnato da tannini morbidi e rotondi con una buona persistenza che tende a un finale fruttato.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Salumi, carni rosse e bianche arrosto, pizza, salmone, polpo, tonno alla griglia, piatti a base di legumi e tartufi, formaggi come Gorgonzola e Cheddar, e anche con dessert a base di cioccolato.

TEMPERATURA DI SERVIZIO
16-18°C

Le Vie dell'Uva



Cocktail DEL RIENTRO

Il ritorno dalle vacanze porta con sé l'appuntamento preferito: l'aperitivo serale con gli amici, magari a base di cocktail con Nero d'Avola, accompagnati da stuzzichini

Il vino è un ingrediente usato spesso dai bartender per arricchire bevande alcoliche rinfrescanti, l'esempio più iconico è la sangria, il tradizionale drink spagnolo simbolo delle feste estive, che regala allegria già alla vista, ma non è il solo. **Con il Nero d'Avola, per esempio, è possibile preparare cocktail davvero interessanti.**

SPRITZ AI MIRTILLI

Lo spritz ai mirtilli è un cocktail a base di vino rosso, coloratissimo e di stagione. Prepararlo è molto semplice, basterà unire pochi ingredienti in un bicchiere da vino: 10-15 mirtilli freschi o surgelati, cubetti di ghiaccio quanto basta, 200 ml di acqua frizzante fredda da frigorifero, 120 ml di Nero d'Avola, 2 cucchiaini di succo di mirtillo senza zuccheri aggiunti, foglie di menta fresca per decorare.



GIN&NERO

Il bartender Alessandro Fichera ha ideato un cocktail dall'anima profondamente siciliana preparato con una base di gin e l'aggiunta di Nero d'Avola. Ecco le dosi per la preparazione di un drink: 2 cl di gin, 1,5 cl di sciroppo di vaniglia, 3 cl di vino Nero d'Avola, 3 cl di succo al melograno, 2 gocce di bitter al cioccolato, zucchero a velo e un grappolo d'uva per decorare.

CROVINO

Altro cocktail fresco e intrigante è il Crovino: il nome dovrebbe già far pensare alla bevanda analcolica più famosa che c'è, il Crodino appunto, e infatti questo drink si preparava con il Crodino e pochi altri ingredienti, tra cui appunto il vino rosso. Servono 100 ml di Crodino, 30 ml di Nero d'Avola, una fetta d'arancia, cubetti di ghiaccio e anice stellato per decorare. Un cocktail semplice, ma di grande effetto.





FORZA & IGIENE

**LA NUOVA GAMMA
PER TUTTA LA TUA CASA**



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

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

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

FINO AL 19 NOVEMBRE 2023

TUTTI IN  CAMPO



**CON LA TUA SPESA
SOSTIENI LO SPORT ITALIANO**

TUTTI IN CAMPO

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





2 COSA C'È IN GIOCO

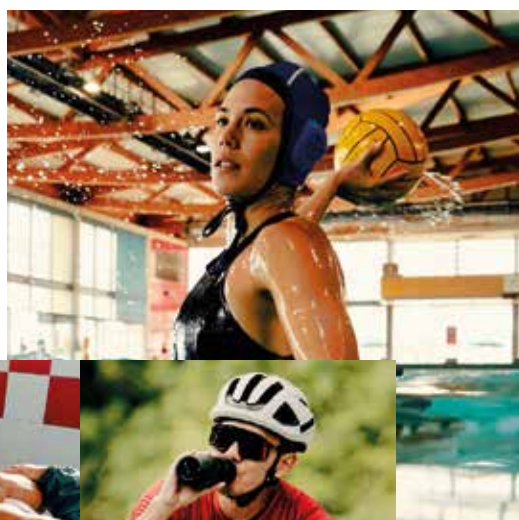


Da Settembre, grazie ai **Codici Sport** raccolti e donati dai clienti con carta fedeltà degli oltre **1.800 supermercati aderenti**, le Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche iscritte all'iniziativa potranno richiedere e **ricevere gratuitamente nuove attrezzature sportive**, direttamente presso la propria sede.

IL CATALOGO PER GLI SPORTIVI 3

Sono oltre **190** 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**.



Riservata ai titolari di **carta fedeltà**
FINO AL 19 NOVEMBRE 2023

TUTTI IN CAMPO

GRANDE RACCOLTA **LOTTO**

Le immagini fotografiche sono rappresentative dei premi e le descrizioni possono non equivalere a causa di errori tipografici. I palloni verranno inviati sgrinti.



**FAI
LA SPESA**



**RACCOGLI
I BOLLINI**



**OTTIENI
I CODICI SPORT**

Ricordati che, su ogni tagliando **Tutti in Campo** 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**.

3 consumi green

Piccoli trucchi
per rispettare
l'ambiente

Quasi 1,3 miliardi di tonnellate di cibo vengono buttati via ogni anno, abbastanza per nutrire due miliardi di persone in più. In casa bastano **pochi accorgimenti per ridurre gli sprechi al minimo**: dal conservare correttamente cibi come la carne, al non buttare parti

come le croste di grana e parmigiano che possono trasformarsi in snack sfiziosi. E anche nel campo del make up si può evitare di sprecare e di inquinare, svuotando completamente le confezioni dei prodotti. Il risultato non è buono solo per la coscienza, ma anche per il portafoglio.

CARNE BEN CONSERVATA

Per non sprecare la carne, bisogna sapere conservarla. Innanzitutto, **mai interrompere la catena del freddo**; è bene munirsi di una borsa termica per la spesa e, una volta a casa, subito in frigo! Da sapere: i pezzi interi di bovino restano freschi in frigo anche **5-6 giorni**; **fettine, pollo e affettati** invece andrebbero consumati entro **3 giorni**.

Attenzione a **hamburger e polpa macinata**: sono molto delicati, se non si ha la certezza di consumarli nei successivi 2 pasti meglio congelarli. E quanto dura la carne in freezer? **Dai 3 ai 6 mesi**, a seconda della tipologia.



CROSTE O FINGER FOOD?

Come trasformare una parte del formaggio considerata di scarto in un **delizioso finger food**? Basta pulire bene le croste di grana o parmigiano avanzate: dopo averle grattate con un coltello seghettato, lavarle, asciugarle e ricavarne dei quadratini di circa 3 cm. Scaldare la piastra a fuoco moderato (calda, ma non rovente), e appoggiare le croste dalla parte più dura. Dopo pochi secondi inizieranno a gonfiarsi: a questo punto vanno girate, sempre per una manciata di secondi. Da servire subito, magari con un pinzimonio di verdure.

SMALTO A LUNGA DURATA

Dopo l'estate sono restates tante **bocchette di smalto non ancora finite**, ma inutilizzabili perché troppo dense? Il trucco è immergere la bocchettina nell'acqua calda e lasciarla in "ammollo" qualche minuto. Dopo di che, basterà asciugarla e agitarla: lo smalto all'interno sarà pronto per essere usato ancora. Se invece i vecchi smalti semplicemente non ti piacciono più, li puoi usare per rendere più riconoscibili le tue chiavi, dipingendo la parte superiore di ciascuna con uno smalto di colore diverso.



Toscana

IL TOUR

Vacanze a tutto tondo



— — — — —

Occidentali's Karma

di **Francesco Gabbani**
in concerto nella sua Carrara il 9/9/23

— — — — —

Carrara, dove si estrae il marmo più famoso e ricercato del pianeta, e Pietrasanta, scrigno d'arte. Con le spiagge della Versilia, per prolungare la stagione balneare

di Auro Bernardi



Pietrasanta

La cosa che più colpisce chiunque arrivi, con qualsiasi mezzo, ai piedi delle Alpi Apuane è il candore delle cime montuose, simile a neve perenne. Ma non di neve si tratta, bensì del marmo più famoso e apprezzato al mondo: il bianco di Carrara.

A SPASSO CON MICHELANGELO

Carrara è una deliziosa cittadina da sempre vocata a tutto ciò che ha a che fare con il marmo a cui dà il nome. Una pietra unica, ambita da tutti i più grandi artisti che, in qualche caso, si sono stabiliti qui per avere a disposizione la migliore materia prima e il massimo supporto logistico. A cominciare da Michelangelo, che sicuramente si trovava più a proprio agio tra i rudi cavatori che tra gliuntuosi cortigiani del Vaticano. E oggi la prima cosa da fare appena arrivati in città è prenotare un **Marmo Tour** (www.marmotour.com). Ci sono diversi modi per raggiungere le cave: fuoristrada e bus principalmente, ma si può salire anche con la propria auto. Alla **Cava Romana**, per esempio, di libero accesso, o alla **Cava Museo "Danesi"** di Fantascritti (www.cavamuseo.com) dove è ricostruito il lavoro dei cavatori nei secoli passati mediante accurate riproduzioni e sculture a grandezza naturale del maestro Boutros Romhein. Da qui un tunnel porta nel cuore della montagna, dove l'attività estrattiva continua con i mezzi più sofisticati, ma anche dove un enorme murales con la michelangiotesca **Creazione dell'uomo** ricorda i grandi maestri che sono saliti quassù. Da Michelangelo, appunto, a Canova, Henry Moore e molti altri.

LARDO DI CONCA

Meta imperdibile sulla via delle cave è il paesino di **Colonnata**. Da qui, per chi ha gambe, un trekking di 70-80 minuti porta al **David** di Eduardo Kobra, colossale pittura murale su una parete di pietra, interpretazione dell'artista

dove mangiare e dormire

- Ristorante ReBacco, www.ilrebacco.it

In pieno centro storico di Carrara con cucina mediterranea e ricca enoteca.

- Hotel Michelangelo Carrara, www.hotelmichelangelocarrara.com

Un 4* di charme in posizione strategica, dedicato al principe degli scultori



piazza Gramsci-Sfera rotante

brasiliano del capolavoro michelangiotesco. Ma la sosta è d'obbligo in una delle tante **larderie** che hanno reso un prodotto gastronomico famoso quasi quanto la pietra. E c'è un nesso inscindibile tra l'uno (il lardo di Colonnata igp) e l'altro, il marmo. Poiché la stagionatura avviene, con sapiente miscela di spezie e aromi, nelle cosiddette conche di candido marmo, il cui carbonato di calcio garantisce l'ambiente migliore per la conservazione della materia. Da rude companatico per i cavatori a delizia gourmet apprezzata sulle tavole di mezzo mondo.

CARRARA, L'ACQUA E LA PIETRA

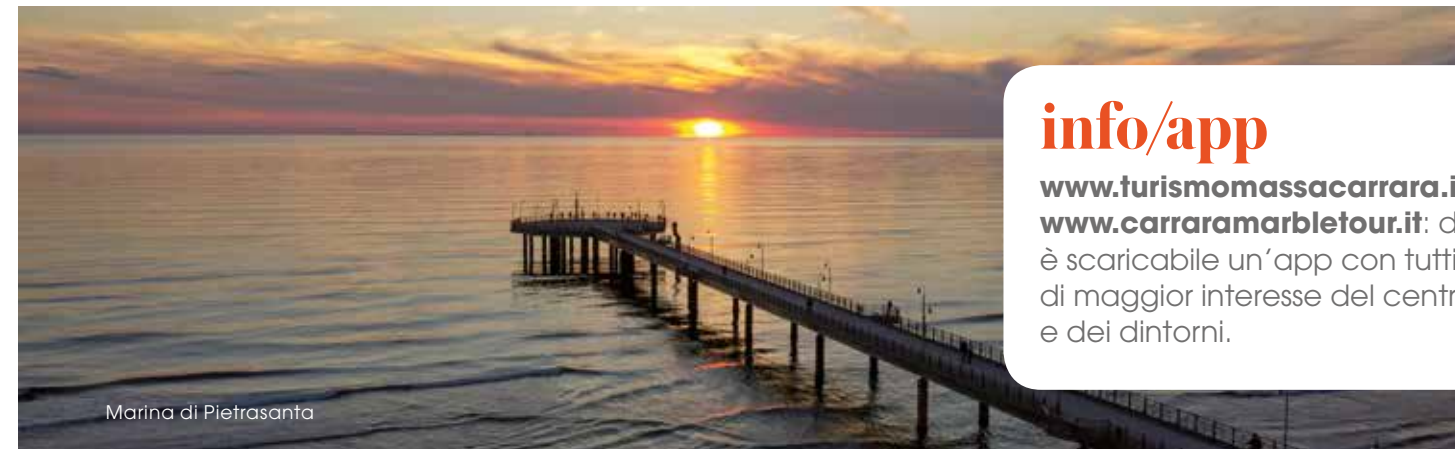
Un giro per il centro di Carrara permette poi di scoprire la segreta bellezza di questa cittadina. Ricca di verde e fontane oltre che di opere d'arte. A cominciare dalla centralissima Piazza Gramsci dove sorprende la **Sfera Rotante** di quasi 2 tonnellate tenuta in sospeso da getti d'acqua a 5 atmosfere opera di Kenneth Davis. Installata nel '79, è stata restaurata nel 2010 dopo anni di fermo: era bastato togliere qualche millimetro di spessore per far sì che il delicatissimo equilibrio fisico su cui si regge venisse alterato, con la conseguenza del blocco. Piazza Alberica, piazzetta delle Erbe, l'intrico dei vicoli, la sede dell'Accademia di Belle Arti, le rive del torrente Carrione che attraversa il centro, oltre al bellissimo duomo duecentesco, rappresentano un insieme gradevole, ricco anche di gallerie e negozi di oggetti in marmo. Se poi tanto concentrato di bellezza stimola la creatività, a due passi dalla cattedrale il negozio **Tabularasa** (www.tabularasa.com) è in grado di soddisfare tutte le esigenze degli artisti, professionisti e dilettanti. A pochi minuti dal centro, su un poggio boschivo in mezzo a un bellissimo parco ricco di sculture, villa Fabbricotti ospita il **Museo Carmi** (<https://carmi.museocarraraemichelangelo.it/>) con mostre temporanee e collezioni permanenti che, grazie alle nuove tecnologie, immergono il visitatore nel mondo dei grandi artefici.



Marmo Tour_cava in galleria



piazzetta delle Erbe-murale di Francesca Rolla, partigiana



Marina di Pietrasanta

info/app

www.turismomassacarrara.it

www.carraramarbletour.it: dallo shop è scaricabile un'app con tutti i luoghi di maggior interesse del centro storico e dei dintorni.

PIETRASANTA, ATENE IN MINIATURA

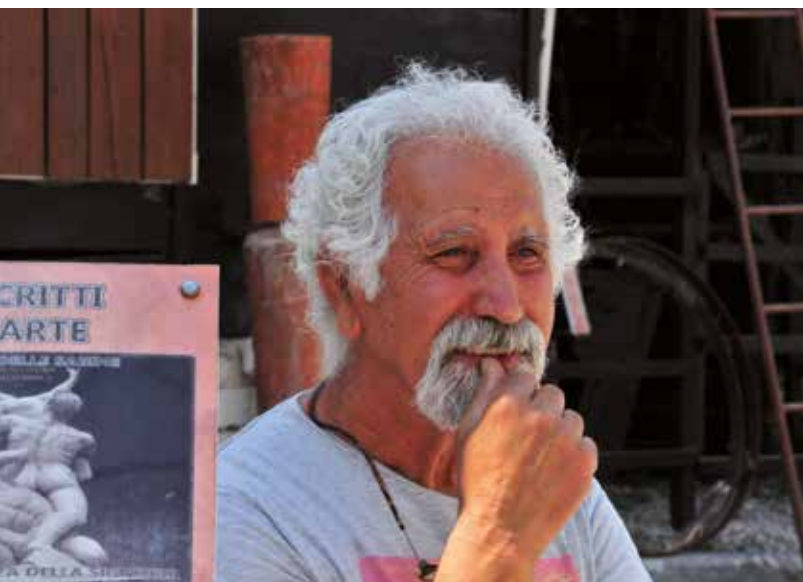
Altrettanto viva e ricca di testimonianze artistiche è anche **Pietrasanta**, il cui centro storico è un vero e proprio museo a cielo aperto, con esempi dal medioevo a oggi. Un rapporto strettissimo della città con l'arte che ha favorito lo sviluppo nei secoli di laboratori, studi, atelier, officine non solo per la lavorazione del marmo, ma anche dell'argilla, del bronzo e del mosaico. Che il viaggiatore ritrova nei numerosi negozi sotto forma di prodotti esclusivi, pezzi unici per la casa, l'arredamento, il giardino. Attività che nel rinascimento hanno dato alla città l'impegnativo titolo di Atene della Toscana, non immeritato anche oggi. Fernando Botero, Igor Mitoraj, Jean Michel Folon, Piero Cascella, Arnaldo Pomodoro, Jean Mirò e molti altri autori hanno scelto Pietrasanta non solo per lavoro, ma anche come residenza. Il risultato è una miriade di sculture a ogni angolo di strada e manifestazioni a tema durante quasi tutto l'anno. Una semplice passeggiata diventa un'esperienza unica, nella quale Mitoraj e Botero sono tra gli artisti più rappresentati. Il **Guerriero** del maestro colombiano segna l'entrata nel centro, mentre nella chiesa della Misericordia due grandi affreschi raffigurano le porte del Paradiso e dell'Inferno. Nella facciata romantica della chiesa (sconsacrata) di sant'Agostino spicca

Museo Carmi-Parco villa Fabbricotti



invece la lunetta con **L'annunciazione** di Mitoraj, perfetto connubio tra presente e passato. Il chiostro ospita invece il **Museo dei Bozzetti** (www.museodeibozzetti.it) con oltre 700 tra disegni, schizzi, maquette, gessi di 350 autori italiani e stranieri. E quando proprio si rischia la sindrome di Stendhal, basta voltare le spalle all'entroterra e raggiungere il **litorale versiliese**. Da Marina di Pietrasanta a Marina di Carrara, passando per Forte dei Marmi, Cinquale e Marina di Massa, è l'invito a prolungare la stagione balneare su lunghe spiagge dorate inondate di sole fino a ottobre inoltrato.

Chicche da non perdere

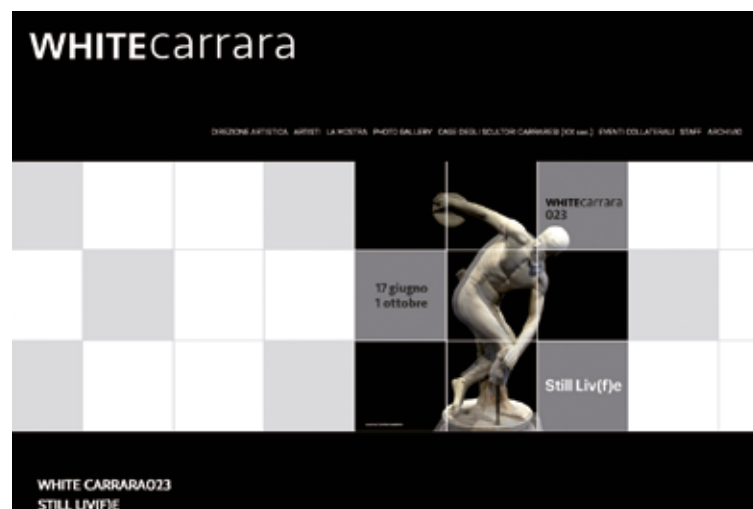


A tu per tu con la materia

Cosa passa nella mente di un artista che impugna martello e scalpello di fronte a un blocco di marmo grezzo? Per saperlo basta frequentare, anche senza alcuna esperienza specifica in materia, il workshop di una o due settimane fino al 28 ottobre presso **ArcoArte** dove il maestro Boutros Romhein mette a disposizione dei partecipanti il materiale e l'attrezzatura necessaria. E, soprattutto, la sua grande esperienza didattica. Se poi si vuole optare per un'altra tecnica scultorea, la ceramica, la moglie di Boutros, Barbara, ha un attrezzatissimo laboratorio per lavorare, cuocere e dipingere l'argilla. Negli edifici del complesso, ArcoArte ha disponibili anche alcune camere. www.arcoarte.it

Le dimensioni dell'arte

Ultimi giorni (chiude l'1 ottobre) per le mostre e gli eventi uniti dal titolo **WhiteCarrara** (www.whitecarrara.it), importante rassegna di arti visive. Con installazioni nelle piazze della città e l'interessantissimo connubio tra scultura e fotografia. Tra l'arte plastica e tridimensionale per eccellenza e l'arte a due dimensioni quale è il "dipingere con la luce" attraverso una serie di lenti. Sette fotografi e otto scultori che dialogano tra loro, con la città e lo spettatore per un'esperienza sensoriale e artistica davvero unica.



Falsi... d'autore

Anche se brianzolo, l'artista Francesco Fossati (www.francescofossati.com) ha elaborato un progetto che sembra uscito dalle facezie di uno schietto spirito toscano. Si tratta di **Fake History**: nove targhe di marmo, posizionate in vari punti della città di Carrara, che riportano avvenimenti mai accaduti attribuiti a personaggi illustri tra cui i registi Buñuel e Pasolini, gli scrittori Orwell, Wilde e Saramago, lo scultore Kounellis e persino papa Wojtyła. Naturalmente nessuna guida turistica le riporta, bisogna andarsene a cercare o sperare di imbattervisi per caso.

La caccia al tesoro è aperta.



EXTRA POWER

**Per un bucato extrapulito
al 1° lavaggio**



Dall'esperienza di Chanteclair nella cura del bucato nasce la nuova linea ExtraPower, i Pretrattanti creati per garantire un'efficace rimozione delle macchie dai tuoi capi, nel rispetto dei tessuti. Formulati con una speciale tecnologia, penetrano in profondità nelle fibre così da rimuovere ogni traccia di sporco, anche il più ostinato.

Scopri tutti i prodotti: **Colli&Polsini**, **Millemacchie** e **Scioglimacchia**.

www.chanteclair.it

Fai date

IL VERDE

LABORATORIO GREEN



Tre macerati da preparare con foglie ed erbe e da usare come ricostituenti o repellenti per insetti nell'orto, in giardino, in terrazza e in balcone

di **Simonetta Chiarugi** www.aboutgarden.it

Lo sai che le piante possono beneficiare delle virtù delle piante stesse? È infatti possibile utilizzare dei macerati naturali, preparati con ortica, artemisia, foglie di pomodoro per prendersi cura delle proprie piante in modo del tutto ecologico e salutare. Questi (e anche altri) ingredienti vegetali diventano **preziosi rimedi naturali per contrastare parassiti, malattie fungine e altri problemi comuni delle piante**. Inoltre, questi preparati possono agire in modo preventivo e rafforzare le piante, consentendo loro di difendersi autonomamente. Regala alle tue piante il trattamento naturale che si meritano, ecco tre ricette.

MACERATO DI ORTICA

L'ortica è una fonte naturale di potassio, fosforo, ferro, calcio, rame e zinco: benefica per l'uomo, da usare a piene mani in cucina, per esempio per ripieni di ravioli, minestre o fruttate, è anche utilissima per le piante di orto e giardino. Se aggiunta al **compost**, per esempio, ne migliora la struttura.

Ecco come preparare un prezioso macerato che può essere utilizzato come ricostituente per tutte le piante, oppure come ottimo repellente naturale utile per combattere alcuni insetti come afidi e acari. A seconda dell'utilizzo varia la percentuale di macerato in base acquosa.

INGREDIENTI:

- 1 kg di ortica fresca (foglie e gambi)
- 10 litri di acqua

Prepara il macerato inserendo in un contenitore aperto di plastica o vetro contenente 10 litri d'acqua (possibilmente piovana) un chilo di ortica fresca tagliuzzata grossolanamente (oppure 500 grammi se secca) e fai riposare. Trascorsi circa tre giorni, il preparato diventa color bruno: quando termina di produrre schiuma, è pronto per essere filtrato e diluito nella proporzione 1/20 (1 litro di macerato in 20 litri d'acqua). Spruzzalo direttamente sulle parti colpite dai più comuni parassiti. Oppure, per rafforzare la resistenza delle piante, versalo sul terreno, sopra le radici o molto diluito sulle foglie.





MACERATO DI POMODORO

Le foglie del pomodoro **sono ricche di solanina, una sostanza tossica che tiene lontani gli insetti nocivi**. Puoi buttarle nel terreno e farle decomporre, oppure puoi preparare questo macerato efficace contro afidi e cavolaia.

La proporzione è di circa 250/300 grammi di foglie di pomodoro ogni litro d'acqua.

Usa i guanti per non macchiarti: sminuzza le foglie (sono perfette quelle di risulta dalla sfemminellatura) e falle macerate in acqua per circa due o tre giorni in un contenitore di plastica o ceramica.

Filtra, trasferisci in un vaporizzatore e spruzza il preparato su piante e ortaggi (il preparato risulterà piuttosto puzzolente, ma è una delle sue doti).

MACERATO DI ARTEMISIA

Bisognerebbe sempre riservare un posto in giardino alla pianta di *Artemisia absinthium*, conosciuta anche come assenzio: è una perenne dalle foglie profumate grigio-verdi, che rischiarava anche gli angoli più bui e con le quali si preparano tisane vermifughe e lassative. Una volta molto in voga nella farmacopea popolare, era considerata una panacea per tutti i mali di uomini e animali. Con l'artemisia si preparano anche **pozioni per la salute delle piante**: contiene infatti resine, tannini e un olio essenziale in cui è presente il **tujone**, una sostanza che svolge un'azione repellente nei confronti di afidi, formiche, bruchi e altri lepidotteri.

Si utilizza l'intera pianta: ne occorrono 3 etti se fresca o 30 grammi se essiccata (il periodo migliore per la raccolta è da giugno a settembre). Metti a macerare l'erba in 10 litri d'acqua per qualche giorno e filtra. Vaporizza sulla pianta da trattare in dose diluita oppure usala più concentrata per allontanare le cavolaie.

L'ANTITARME NATURALE

Alcune piante fortemente aromatiche possono essere utili anche per preservare gli indumenti dall'attacco delle tarme. A ogni cambio di stagione, puoi perciò preparare dei piccoli fagottini di aromatiche da spargere nei cassetti e negli armadi, oppure da infilare nelle tasche dei vestiti. Preparali prima della fine della bella stagione, quando in giardino e in natura è più facile avere a disposizione tutta la materia fresca necessaria.

INGREDIENTI:

- Foglie di alloro fresche
- Capolini di fiori di lavanda
- Pepe nero in grani
- Chiodi di garofano
- Artemisia absinthium
- Spago

Avvolgi tutti gli ingredienti all'interno di due foglie di alloro (come se preparassi un piccolo sigaro) e chiudi con lo spago legandole strette per tutta la loro lunghezza.

L'aroma intenso sprigionato dai fagottini, oltre a eliminare le tarme, lascerà sui tuoi capi un piacevole profumo.



Tanqueray
ALCOHOL FREE

0.0
ALC % VOL

Da oggi si può rinunciare all'alcohol
senza rinunciare al gusto.
Preparato con le migliori erbe botaniche
naturali distillate proprio come l'originale gin
Tanqueray London Dry, il **NUOVO** Tanqueray
senza alcohol dona lo stesso gusto di
Tanqueray ma senza alcohol.

GUSTO
AUTENTICO.
ZERO
ALCOHOL.



SCOPRI
LA NOVITÀ
ALCOHOL
FREE

Tanqueray
0.0%
& TONIC

Versa 50ml di
Tanqueray 0.0%
in un bicchiere
con ghiaccio

Mescola con
150ml di tonica

Decora con una
fettina di lime

Calorie: 25ml = 3kcal, 50ml = 6kcal,
la tonica varia in base alla marca

Tanqueray

IMPREZIOSISCI OGNI

Aperitivo

CON IL SAPORE
INCONFONDIBILE DI UN

Tanqueray
& TONIC



FELICITÀ È... FARE YOGA



Maggiore elasticità al corpo, migliore funzionamento dell'organismo e una bella silhouette? È facile con l'antica disciplina indiana: prova il Saluto al Sole e la posizione dell'Albero

di Bice Mattioli

Chi ha detto che sul tappetino yoga ci si annoia? Tutt'altro! Questa disciplina indiana, oltre a rilassare la mente, **è un vero toccasana per la salute**. Grazie alle sue numerose posizioni (asana) mantiene il corpo in forma, sano e armonioso. Facilita il buon funzionamento degli organi interni e corregge i difetti di postura: raddrizza la schiena, allunga la colonna vertebrale, apre e distende le spalle. La figura, così, diventa più flessuosa e leggera. Acquisiamo una nuova e diversa consapevolezza del corpo e della nostra presenza, ci prendiamo cura di noi stessi, stiamo meglio e di questo benessere ne giovano anche le nostre relazioni. **È una disciplina che sviluppa tutte le nostre potenzialità in modo equilibrato.**

LA FORZA DEL RESPIRO

Fra i vari strumenti che la disciplina indiana fornisce per affrontare la quotidianità, meritano un'attenzione particolare le **tecniche di respirazione**, che ci insegnano a gestire i tempi di inspirazione ed espirazione condotti sempre attraverso le narici.

Facciamo un esempio: mettiamoci vicino a una finestra. In piedi, con le gambe divaricate, portiamo le mani all'altezza del petto con i gomiti ben larghi.

Eseguiamo una lunga inspirazione attraverso le narici, ed espirando apriamo le braccia. Le scapole tenderanno ad avvicinarsi notevolmente. Poi, inspirando, riportiamo le mani al petto arrotondando un po' la schiena. L'espirazione deve essere sempre più lunga dell'inspirazione. Ripetere varie volte con l'intenzione di **aumentare l'apporto di ossigeno ai polmoni**.



IL SOLE DEL MATTINO

Per risvegliare il corpo dal sonno si può iniziare eseguendo qualche rapido

Saluto al Sole:

una sequenza di posizioni in successione che rivitalizzano l'intero organismo, tonificano la muscolatura e sciogliono le articolazioni.

Possiamo, poi, procedere occupandoci della nostra schiena, praticando la **Posizione del Gatto e del Serpente Reale**, che distende la nostra colonna vertebrale e la rende più flessibile. È bene anche impegnare il collo compiendo, con il capo, qualche rotazione, in senso orario e antiorario.



E, per concludere, esercitiamoci nell'equilibrio con la **Posizione dell'Albero**, che ha un notevole effetto anche sulla mente perché allena alla concentrazione.



COCCOLE QUOTIDIANE

Ogni mattina è bene dedicare anche qualche minuto ai piedi, parte fondamentale del corpo perché sorreggono il nostro peso tutto il giorno. Possiamo quindi massaggiarli con una crema idratante mentre, seduti, ci afferriamo il piede sinistro con entrambe le mani. Poi, infiliamo le dita della mano destra tra quelle del piede sinistro ed eseguiamo delle ampie circonduzioni. Infine, spingiamo le dita in dietro, verso la caviglia, e poi in giù verso la pianta in una flessione plantare. Ripetere varie volte. Per concludere, con il pugno destro massaggiamoci vigorosamente tutta la pianta del piede sinistro. Poi passiamo all'altro lato.

LA DIETA

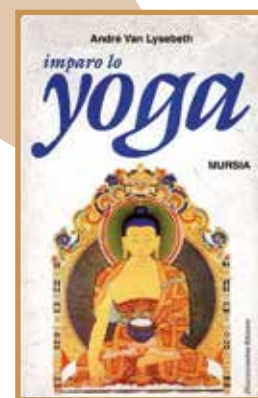
La pratica yoga ha un effetto immediato anche sul nostro **modo di nutrirci**. Perché non solo agisce sul metabolismo, ma ci rende più consapevoli di che cosa ci fa stare bene e che cosa, invece, ci appesantisce. E una volta a tavola diventa spontaneo prestare più attenzione alla qualità del cibo.

Per quanto riguarda l'alimentazione, è importante cominciare bene la giornata con una **buona colazione** con alimenti leggeri ma nutrienti come una tazza di latte di soia con del caffè d'orzo, miele e una manciata di cornflakes o muesli. **A pranzo**, invece, un piatto unico a **base di proteine** oppure riso o pasta con verdure. **La sera** è meglio **restare leggeri**, poiché la digestione è più lenta: una zuppa o minestra oppure del pesce bianco con verdura. È consigliabile cenare presto e andare a letto a digestione conclusa.



da leggere

André Van Lysebeth
Imparo lo yoga
Mursia Editore



CREARE & ARREDARE

Il riciclo creativo è l'arte di dare una seconda vita agli oggetti che non si usano più. Applicato all'arredamento, può regalare alla casa più stile a costo zero. Ecco due esempi



Una buona forchetta

Posate spaiate? Oppure servizi ereditati dalla nonna o scovati nei mercatini, magari un po' ossidati? Basta una minima manualità per ottenere in pochissimo tempo **un originale ferma libri**.

Prendi due forchette e non preoccuparti se sono rovinate o annerite dal tempo: più sono vissute, più hanno fascino!

Aiutandoti con una pinza, piega il manico della posata dandole una forma adeguata a sostenere i tuoi libri. Ripeti con l'altra forchetta. A questo punto fai passare la base della forchetta, così piegata, sotto i libri.

Ripeti dall'altra parte. Libri senza cedimenti, con stile!

<https://www.arredamento.it/riciclo-creativo.asp>

Povero ma bello

È arrivata la nuova lavatrice e vi ritrovate da smaltire il **pallet** utilizzato per il trasporto? Guai a buttarlo, è fatto di legno, materiale con un ciclo vitale dalle infinite potenzialità creative. L'idea più semplice? Fissare il pallet in verticale al muro, sopra un tavolo o una scrivania: le assi di legno che lo compongono **fungono da mensoline portatutto**, perfette per contenere oggetti utili o decorativi, dai materiali di scrittura a piantine o quadretti. Per un risultato più professionale, potete levigare il legno passandolo con carta abrasiva da 80 e poi da 120.

<https://www.arredamento.it/riciclo-creativo.asp>





OPERAZIONE TATA

Chi non vorrebbe una baby sitter come Mary Poppins, praticamente perfetta? Certo non è facile scegliere bene, ma neppure impossibile. Specialmente se ci si fa aiutare dal proprio bambino

Un autentico alter-ego. Che si prenda cura dei figli, per tutta la giornata, oppure dopo l'uscita dalla scuola. **Scegliere la tata giusta non è così semplice**, proprio per il fatto che ci si deve fidare e affidare a lei quello che si ha di più prezioso: i bambini. Come trovarla? Quali sono i suggerimenti per non fare errori nella scelta? Ecco le regole basilari da seguire. Per non entrare in fibrillazione quando la baby sitter prende servizio, assumendosi la piena responsabilità della gestione dei bambini.

COME DIRLO A LORO

Perché la tata funzioni e sia accettata, è fondamentale presentare il suo arrivo ai bambini **senza lasciare trasparire preoccupazione da parte nostra**. Qualsiasi incertezza, ansia, paura dei genitori viene infatti

immediatamente colta dai piccoli che, quasi in automatico, la trasferiscono alla persona che dovrebbe entrare nella loro vita. Rassicurarli, creando in loro aspettative positive con frasi del tipo: «Vedrai come sarà divertente con la nuova tata», è importantissimo per porre fin da subito le basi per un buon rapporto.

I SUOI COMPITI

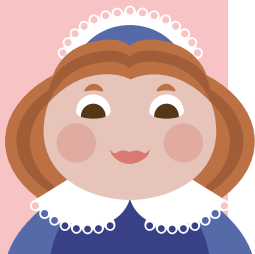
La tata non è una colf. Le sue mansioni, quindi, si limiteranno alla sfera dei bambini. Si occuperà del loro guardaroba, dell'ordine nella loro camera e della loro alimentazione. Non solo: occorre delegare a lei anche **una parte dell'educazione dei bambini**. Indispensabile quindi avere con lei un colloquio approfondito per capire il suo background, non solo culturale, e spiegarle regole e divieti su cui non transigere.

QUALITÀ INDISPENSABILI

Amare i bambini non basta. Occorre essere in grado d'intrattenerli, farsi ubbidire e, ovviamente, garantire una sorveglianza costante. Anche se la decisione finale spetta naturalmente ai genitori, **non è sbagliato coinvolgere i piccoli nella scelta della tata**, per capire se tra loro c'è feeling.

LA ROYAL NANNY

Anche se in Gran Bretagna furoreggia una nuova figura, chiamata *manny* (neologismo tra *man*, uomo e *nanny*, tata), ossia il baby sitter maschio, ancora una volta i reali inglesi nella scelta della tata non si



sono discostati dalla tradizione. William e Kate, infatti, hanno scelto per i loro piccoli una nanny che ha frequentato la scuola per tate più esclusiva al mondo: la prestigiosa Nortland School a Bath, Inghilterra. Lì Maria Teresa Turrion Borrallo, 52 anni, di origine spagnola, oltre che ai compiti più comuni, è stata addestrata anche a evitare i paparazzi, a difendersi con le arti marziali, a guidare in condizioni di pericolo, a trovare vie di fuga quando la situazione si mette al peggio: un incrocio tra *Mary Poppins* e un guerriero *ninja*, in pratica.

Le tate di lusso diplomate alla Nortland School guadagnano tantissimo: fino a 100 mila l'anno se sono disposte a traslocare oltreoceano. Ma non è tutto oro quel che luccica: hanno pochissimo spazio per la loro vita privata e devono condurre un'esistenza all'insegna della massima discrezione.

DO YOU SPEAK ENGLISH?

Una babysitter non italiana offre l'indiscutibile vantaggio di insegnare un'altra lingua. Rappresenta una validissima alternativa per i bambini più grandi, che magari vorremmo mandare al corso di inglese extrascolastico. Ma è una soluzione da prendere in considerazione anche per i più piccoli: **è proprio nel periodo tra zero e tre anni che il bambino apprende di più**. Le maggiori agenzie forniscono tate madrelingua, ma se avete una camera in più, la scelta può orientarsi su una ragazza alla pari: www.aupairworld.com/it.

COME SCEGLIERE

IL PASSAPAROLA

Spargete la voce: tramite amicizie, parentele, mamme che frequentano i giardini dove portate vostro figlio, inquilini del vostro condominio... A stretto giro potrebbe saltare fuori la persona giusta: l'universitaria che per arrotondare si offre per un lavoro del genere, la tata già formata di un bambino ormai cresciuto. Non trattandosi di una baby sitter professionista, ovviamente occorrerà un periodo di prova. Procedete per gradi, cominciando con poche ore durante il weekend, quando **potete affiancarla per verificare le sue effettive capacità**.

LE AGENZIE

Forniscono **personale qualificato** e referenziato.

A Milano, per esempio, l'agenzia Nanny&Butler

www.nannybutler.it è in grado di trovare addirittura puericultrici che accudiscono neonati.

A Bologna, invece, il Comune con il progetto Tata Bologna sostiene le famiglie che scelgono di affidare i loro bambini o bambine in fascia di età 0-3 alle cure di una tata qualificata e qualificare il lavoro di cura della tata assunta direttamente dalla famiglia: **<https://www.comune.bologna.it/servizi-informazioni/progetto-tata-bologna>**.

Roma è invece la sede storica de Le cicogne

www.lecicogne.net, portale che mette in contatto domanda e offerta e aiuta anche nella gestione fiscale e dei contributi.

Per un panorama più ampio il sito

www.babysits.it mette a disposizione l'elenco e gli indirizzi delle più importanti agenzie su tutto il territorio italiano, così come **www.sitly.it**, **www.toptata.it**, **www.portaletata.it**. Educare amando **www.educareamando.it** è invece una agenzia di puericultrici e tate professionali.

I CONTRATTI

Per quanto riguarda i tipi di contratto, si va da quello a ore, al part time, al full time, alle baby sitter per singoli weekend o serate.

Coraya



Bowl di insalata

con Bastoncini di mare Coraya

LI TROVI NEL BANCO FRIGO

Ingredienti
per 4 persone

Preparazione:
15 minuti

Procedimento

Vinaigrette
al limone

- 1 Confezione di Bastoncini di Mare Coraya
- 1 cetriolo
- 13 pomodorini
- 150 g di farro
- 125 g insalata romana
- 80 g di formaggio di capra
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 1/2 limone
- 1 cucchiaio di senape
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di pepe

• Cuoci il farro in acqua salata bollente, quindi scolalo e lascialo raffreddare.

• Taglia i pomodorini a metà.

• Taglia il formaggio di capra a pezzi.

• Taglia il cetriolo a fette sottili.

• Taglia i Bastoncini di Mare Coraya in quattro.

• Affetta grossolanamente l'insalata romana.

• Trita lo spicchio d'aglio.

• Spremi il succo di limone.

• In una piccola ciotola unisci aglio tritato, senape, 1/2 succo di limone, olio d'oliva e pepe a piacere.

• Posiziona il farro sul fondo di una ciotola.

• Disponi gli altri ingredienti sopra al farro.

• Irrora con la vinaigrette.

AMIAMO LA NATURA

Noi di **CORAYA** ci impegniamo da sempre a preservare le risorse marine proponendo prodotti ittici provenienti esclusivamente dalla **pesca responsabile**, come i nostri Bastoncini di Mare!

Sono preparati con pesce che rientra nel programma MSC, perché la nostra esigenza di qualità va di pari passo con il benessere degli Oceani.

MSC è una organizzazione no profit indipendente con un programma di certificazione a livello mondiale, la cui finalità è verificare il rispetto di pratiche di pesca ecosostenibili assegnando un marchio blu **MSC ecolabel** a chi rispetta tali criteri.

www.msc.org/it



INQUADRA
IL QR CODE
E DIVENTA
NOSTRO
FOLLOWER

www.coraya.it

IL BARATTOLO DELLA FELICITÀ

A settembre si torna al lavoro e ricomincia la scuola:
scopri come iniziare col piede giusto le tue giornate piene di impegni!

Procurati un barattolo di vetro
(puoi riciclare quello della marmellata).
Decoralo come più ti piace, facendoti aiutare
dai tuoi famigliari.



Mi piaci
così come sei!

Sei
incredibile!

Scrivete tanti
bigliettini - con frasi
felici, pensieri
positivi e auguri
gentili - chiudeteli
e inseriteli
nel barattolo.

Ogni mattina, appena svegli, ogni
membro della famiglia può pescare
un bigliettino dal barattolo,
per iniziare la giornata
con il sorriso.



HiPP
BIOLOGICO

La più ampia scelta di baby food biologico in Italia

www.hipp.it



Quale è la differenza tra il logo BIO di HiPP
e il logo BIO standard?



- + Pionieri del biologico da oltre 60 anni
- + Più di 260 controlli per vasetto
- + Un impegno familiare da 4 generazioni

= Questo è il BIO di HiPP

Ne rispondo con il mio nome.

Stefan Hipp



SPESA DIFESA[®] È TORNATO!

CON IL MIO SCUDO IL POTERE D'ACQUISTO È AL SICURO.



È PROPRIO VERO, SELEX NON RACCONTA STORIE.

Scopri di più su prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.