

SPESA & CASA



gala
Ogni scelta è per te

GELATO delizia glaciale



BASILICATA
TRA MARE E TERRA

MANGIAMO FUORI?

**LE RICETTE
DELL'ESTATE**



NUMERO 4
LUGLIO/AGOSTO 2021

EDITORE

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

DIRETTORE RESPONSABILE

Guido Gabrielli

REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO

PULSA SRL

PUBBLICITÀ

JAKALA SPA
Corso di Porta Romana 15 - 20122 Milano
Tel. 02 673361

STAMPA

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

HANNO COLLABORATO:

Simona Acquistapace, Auro Bernardi,
Simone Chiarugi, Maria Teresa Frisà,
Francesca Negri, Simona Pifferi,
Dora Ramondino, Alessandra Valli

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

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

Delizia glaciale: cono, bicchierino o vaschetta,
il gelato mette d'accordo 95 italiani su 100

9 PRODOTTI NEL CARRELLO

Luglio Agosto: che cosa non deve mancare

11 EDUCAZIONE ALIMENTARE

Latte&Co, da scoprire sul portale comemangio.it

12 MANGIARE BENE

Mangiamo fuori? Le ricette perfette da gustare
all'aperto, in terrazza o in giardino

18 LA TUA RICETTA SELEX

Canederli di albicocche con ricotta

20 LA SCHEDA VINO

Vermentino, profumo di Sardegna: ha un gusto
delicato e fresco, perfetto per l'estate



DIETRO A SELEX, C'È ATTENZIONE ALLA NATURA.



Scegliendo Selex,
scegli di valorizzare metodi che rispettano l'uomo e l'ambiente.

La scelta giusta è quella che facciamo insieme.



prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.



4



12



14



24



33

23 CONSIGLI ECO

Consumi green, 3 idee per una spesa più ecologica

24 IL TOUR

Mare, terra, ambiente: la Costiera Jonica Lucana offre litorali incontaminati e prodotti di alta qualità

30 ANIMALI CHE PASSIONE

Cani in spiaggia? Sì, ma... a determinate condizioni. Cosa fare e cosa evitare per garantire il loro benessere

33 IL VERDE

Alloro, le foglie del successo: prezioso in cucina, diventa protagonista il giorno della laurea

36 RICICLO

Fatto a mano: ago, filo e uncinetto per restituire nuova vita a oggetti in disuso

40 SPAZIO PER SÉ

Voglia di sole, evitando scottature ed eritemi

42 CREATIVITÀ

La frase dell'estate



40

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



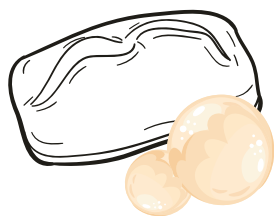
Cono, bicchierino o vaschetta,
il dolce dell'estate mette
d'accordo 95 italiani su 100.
Gli artigiani propongono gusti
dagli ingredienti sempre
più secondo natura,
mentre la grande industria
è attenta ai diversi bisogni
dei consumatori

Delizia glaciale

Conoscete qualcuno a cui non piace il gelato? Sembra impossibile, eppure, secondo un sondaggio di Eurisko, a non amarlo sono cinque italiani ogni cento. Si può azzardare però che presto o tardi saranno conquistati anche loro, visto che ormai è una gara accesissima tra industrie e artigiani a chi fa il gelato migliore: la qualità è il chiodo fisso in entrambi i settori e i gusti non si contano più. Lo scorso anno, nonostante la pandemia, abbiamo consumato **più di 6 kg di gelato a testa** e i segnali non indicano rinunce imminenti a quel gelido piacere che si scioglie in bocca.

DALLA CREMA GELATA AL MOTTARELLO

Se oggi possiamo gustare questa delizia, pare che dobbiamo ringraziare un eclettico personaggio fiorentino del '500: Bernardo Buontalenti. Pittore, scultore, architetto e appunto inventore della prima crema gelata di latte, panna e uova. Quanto al gelato industriale, bisogna aspettare oltre 400 anni per gustare il mitico Mottarello! Siamo alla fine degli anni '40, la guerra va dimenticata prima possibile, anche concedendosi uno stecco al fiordilatte ricoperto di cioccolato. Da allora l'industria si è sbizzarrita proponendo **bon bon, secchielli, biscotti, vaschette, cornetti e multipack**, quelle confezioni famiglia che, secondo l'Igi (Istituto del Gelato Italiano), vanno alla grande. Contemporaneamente, le gelaterie artigianali hanno proliferato, diventando in molti casi vere e proprie boutique di irresistibili tentazioni.



Gelato fritto



Facile



20 min

4

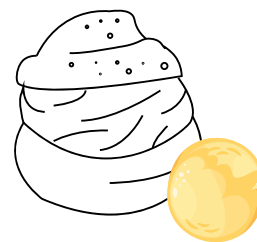
Porzioni

INGREDIENTI

• Una confezione di pasta sfoglia rettangolare • un tuorlo d'uovo • 200 g di gelato alla vaniglia • 25 g di pistacchi • 25 g di albicocche secche • olio di semi di arachidi qb • zucchero a velo qb

PREPARAZIONE

Stendere la pasta e dividerla in 4 rettangoli. Spennellarli con il tuorlo sbattuto. Adagiare una pallina di gelato su ciascun rettangolo e richiudere la pasta premendo bene i bordi verso l'interno. Adagiare i fagottini su un vassoio e riporli in freezer per 10 minuti. Scaldare l'olio in un pentolino a bordi alti e friggere i fagottini uno alla volta, un minuto per parte. Scolarli con un mestolo forato e asciugarli su carta assorbente da cucina. Spolverizzare con lo zucchero a velo e servire con i pistacchi tritati e le albicocche secche spezzettate.



Bignè ripieni



Facile



20 min

4

Porzioni

INGREDIENTI

• 100 g di miele • 80 g di crema pasticcera • 800 g di albicocche fresche mature • 400 g di zucchero a velo • 12 bignè

PREPARAZIONE

Fare fondere a bagnomaria il miele e incorporarvi la crema pasticcera, versare in un contenitore, lasciare raffreddare e porre nel freezer. Denocciolare le albicocche e frullarle con lo zucchero, versare in un pentolino e scaldare a bagnomaria. Tagliare la parte superiore dei bignè, farcirli con la crema ghiacciata, chiudere con la loro calottina. Disporli in un piatto di portata e servire con il passato di albicocche.

IL GELATO È SQUISITO,
PECCATO CHE NON
SIA ILLEGALE

Voltaire





INGREDIENTE INDISPENSABILE: L'ARIA

A parte la suddivisione tra industriale e artigianale, del gelato esistono due categorie: **a base latte** e **a base frutta**. Nei primi si parte da una miscela composta da latte e/o panna, uova e zuccheri. Nei secondi da acqua o latte e polpa o succo di frutta. Dai primi derivano gli ormai tradizionali cioccolato, torroncino, bacio, malaga, stracciatella, grazie all'aggiunta di cacao, canditi, frutta secca, croccanti, amaretti e via dicendo. In entrambi i tipi di gelato, a base latte o frutta, ingrediente immancabile è l'aria. È lei e solo lei a rendere il gelato cremoso, soffice ma al tempo stesso consistente. I gelati di frutta contengono circa la metà di aria di quelli a base di latte (dal 30-50% nei primi, 80% e oltre nei secondi). Una pallina al limone, per esempio, è un pochino meno morbida di una pallina di crema. A riprova: perché il ghiacciolo è così duro? Perché di aria ne contiene pochissima (circa il 10%).



Panna, cioccolato e... rabarbaro!

Cioccolato, nocciola e limone sono i gusti superstar, i preferiti in assoluto. Seguono fragola, crema e stracciatella.

Ma se la tradizione vince sempre, accanto ai sapori classici ogni anno spuntano novità, anticipate dall'osservatorio di HostMilano, il salone dell'ospitalità professionale della Fiera di Milano, che a ottobre 2020 ha condotto un'indagine sui nuovi trend del mercato. Qualche suggestione?

Super food a base di probiotici e fermentati, con un tocco di originalità come gocce di menta, banana arrosto, vaniglia, miele di lavanda, avena, sciroppo d'acero e cannella.

E poi spazio alla natura, con gelati artigianali con ingredienti a km 0: dalla carota al rabarbaro, passando per spinaci, aghi di pino, erbe selvatiche, ortica, aneto e peonia.

Le industrie osano forse meno in fatto di nuovi gusti, ma sono attente alle diverse esigenze. Chi ha problemi d'intolleranza al lattosio, per esempio, può gustare gelati alla soia, in cui il latte vaccino, contenente il lattosio, è sostituito dal cosiddetto latte di soia. E chi è a rischio diabete può scegliere il gelato senza saccarosio, ma dolcificato con fruttosio.



1 CON NOCCIOLA IGP

Gelato al gusto di crema variegato al caramello salato e decorato con granella di Nocciola del Piemonte IGP: da Selex Saper di Saperi (200 g).



Sempre al fresco

Una volta acquistato (e possibilmente portato a casa in una borsa isolante per surgelati), il gelato va tenuto in freezer a una temperatura tra -18°C e -25°C.



5 GEMME GOLOSE

L'icona del gelato ha ispirato anche l'alta gioielleria. Un esempio? La spilla-mottarello con diamanti di Bulgari.



Tipi da spiaggia

Stampati su tessuto, coni gelato, ghiaccioli & Co fanno subito pensare all'estate: perciò rappresentano una perfetta fantasia per allegri costumi da bagno (Gallo).



2 SENZA LATTOSIO

Selex 100% Vegetale: 4 golosi coni di cialda con gelato vegetale a base di soia, copertura al cioccolato fondente e granella di nocciole (300 g).

**LET'S
COCKTAIL** | **YOUR
SUMMER**



DAL 07/06 AL 19/09

**ACQUISTA UN PRODOTTO A SCELTA* E
PROVA A VINCERE PREMI ESCLUSIVI!**

DAL 7/06 AL 11/07



**100 SPEAKER JBL
CHARGE ESSENTIAL**

**100 GREMBIULI
TANQUERAY
PERSONALIZZATI
CON IL TUO
NOME!**



DAL 16/08 AL 19/09

**100 KIT JOHNNIE
WALKER
PER
PREPARARE
I TUOI
COCKTAIL
A CASA!**



**INQUADRA IL QR CODE O VAI SU
WWW.LETSCOCKTAILYOURSUMMER.IT
E SCOPRI COME PARTECIPARE
AL CONCORSO!**



*PRODOTTI COINVOLTI: PAMPIRO BLANCO, PAMPIRO ESPECIAL, JOHNNIE WALKER BLACK, JOHNNIE WALKER RED, J&B, TANQUERAY FINE DE SEVILLE, TANQUERAY LONDON DRY, TANQUERAY TEN, GORDON'S LONDON DRY, GORDON'S PINK, GORDON'S SICHUAN LEMON, SHIRAZ & RED. CONCORSO "LET'S COCKTAIL YOUR SUMMER" VALIDO DAL 02/06 AL 10/09/21 NEI PUNTI VENDITA FIDUCI DELLA GRANDE DISTRIBUZIONE ORGANIZZATA (G.D.O.) E CARMACARRY CHE ESPONGONO L'APPPOSITO MATERIALE PUBBLICITARIO. ESTRAZIONE IN RECAPITO (EVENTUALE) ENTRO IL 10/10/21. MONTEPREMI: 50.400,00 (IVA INCLUSA). CONSERVA IL DOCUMENTO D'ACQUISTO. PRODOTTI COINVOLTI E REGOLAMENTO SU WWW.LETSCOCKTAILYOURSUMMER.IT. BEVI RESPONSABILMENTE. BROWNS.COM

Luglio Agosto

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione



GHIACCIOLO



peperoni



anguria



fichi d'india



cetrioli

mora di gelso



SHAMPOO

LA QUALITÀ DELLE MATERIE PRIME ITALIANE? **Prodotti Selex.**



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

La scelta giusta è anche la più semplice.

  | prodottiselex.it

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.

COME MANGIO

Il portale che promuove
l'educazione alimentare

 **comemangio.it**



Latte&Co

Su **comemangio.it**, il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica, trovi tante informazioni su come organizzare al meglio la tua alimentazione quotidiana. Ecco, per esempio, qualche informazione preziosa su latte, yogurt, formaggio

Il latte e i suoi derivati sono un importante gruppo alimentare che, oltre a proteine di elevata qualità, apporta minerali (calcio e fosforo) e vitamine (B2, B12 e vitamina A). In particolare, il **latte** contiene: proteine di ottima qualità, ad alto valore biologico e con un ottimo profilo di aminoacidi essenziali; minerali, come il calcio che aiuta a proteggere le ossa; vitamine come la vitamina B2, B12 e vitamina A; scarse quantità di grassi, che diminuiscono nel momento in cui il latte viene consumato parzialmente scremato o scremato, anziché intero; lattosio, cioè lo zucchero semplice presente nel latte e molto conosciuto per i sintomi gastrointestinali che può generare in persone affette da "intolleranza al lattosio", cioè prive dell'enzima che ha la funzione di digerirlo.

Lo **yogurt** deriva dalla fermentazione del latte che avviene grazie a due batteri, lo *Streptococcus thermophilus* e il *Lactobacillus delbrueckii* spp. *Bulgaricus*. Contiene: proteine di elevata qualità, minerali (calcio e fosforo), vitamine (B2, B12 e vitamina A), basse quantità di lattosio. I **formaggi** forniscono: proteine di elevata qualità, grassi in quantità variabile (in base al tipo di formaggio), minerali (calcio e fosforo), vitamine (B2, B12 e vitamina A).

FORMAGGI E NO

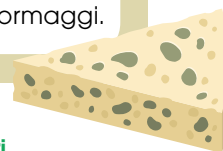
Dato il loro contenuto energetico ("calorico") dovuto a un importante contenuto di grassi, i formaggi stagionati dovrebbero essere consumati senza eccedere.

La ricotta non è un formaggio, ma un latticino che, se prodotto senza aggiunta di crema di latte, contiene proteine ad alto valore biologico, ma a più ridotto contenuto di grassi rispetto ai formaggi.



esistono prodotti lattiero caseari naturalmente privi di lattosio (come i formaggi stagionati) e alimenti in cui il lattosio viene eliminato mediante specifiche tecniche (per esempio, latte delattosato)?

su:  **comemangio.it**

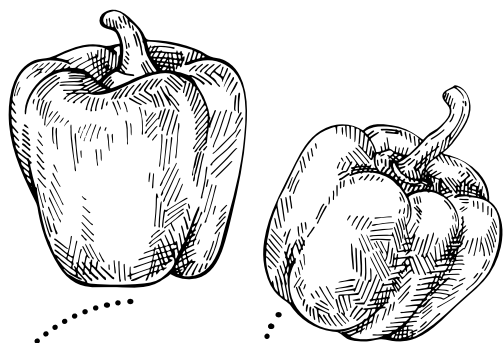


Mangiamo fuori?

Flan, insalate,
sfogliatine:
le ricette da gustare
con facilità all'aperto,
perfette per pranzi
o cene in terrazzo
o giardino

Foto e ricette di Simona Pifferi

PEPERONI



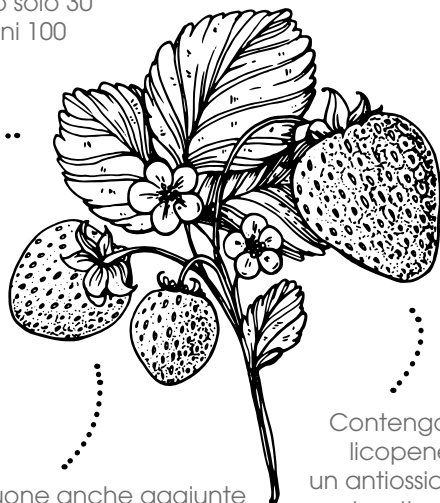
Grazie all'elevata presenza di fibre, aumentano il senso di sazietà.

Per digerirli meglio, basta asportare la buccia con un pelapatate prima di cucinarli.

Sono tra gli alimenti più ricchi di vitamina C e di alfa e betacarotene.

FRAGOLE

Forniscono solo 30 calorie ogni 100 grammi.



Sono buone anche aggiunte all'insalata: da provare con yogurt, cetrioli, menta e parmigiano.

Contengono licopene, un antiossidante che stimola le difese e rafforza i vasi sanguigni.

Insalata di pollo con senape e salsa verde



Insalata di polpo e peperoni



Tartellette salate



Flan di verdure con mortadella



Sfogliatine ricotta e fragole



Insalata di pollo con senape e salsa verde



PREPARAZIONE

- 1 Preparare il pollo: tagliarlo a fettine, infarinare, passarle nell'uovo sbattuto con il sale e poi nel pangrattato, premendo bene entrambi i lati. Scaldare l'olio in una padella e, quando ha raggiunto la temperatura giusta, cuocere bene le fettine da entrambi i lati. Asciugarle su carta assorbente e lasciare raffreddare.
- 2 Lavare e tagliare le verdure. Preparare un'insalata con le foglie di lattuga spezzettate, il finocchio a fettine sottili, i ravanelli, le olive e le noci, condire con sale, olio e aceto di mele (o limone). Adagiare le fettine di pollo tagliate a strisce, spolverare con i semi di sesamo.
- 3 Servire con la senape e con la salsa verde.



facile



60 minuti



porzioni

INGREDIENTI

- 2 petti di pollo • 1 uovo • farina qb • pangrattato qb • 1 cespo di lattuga • 1 carota grande
- 4 ravanelli • 1 finocchio • olive denocciolate qb • noci qb • semi di sesamo qb
- senape al miele qb • salsa verde qb • 1 cucchiaino di succo di limone o aceto di mele
- olio extravergine di oliva qb • sale qb

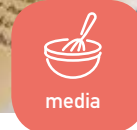
Flan di verdure con mortadella

INGREDIENTI

- 70 g di parmigiano grattugiato • 2 uova a temperatura ambiente • 400 g di erbe • 1 scalogno • 50 ml di panna fresca • 1 mazzetto di basilico • 1 spicchio d'aglio • olio extravergine di oliva qb • sale qb • pepe qb • 2 fette di mortadella

PREPARAZIONE

- 1 Mondare le erbe. Soffriggere l'aglio nell'olio, quando inizia a imbrunire toglierlo e aggiungere lo scalogno tagliato fine e le erbe, cuocere fino a quando le verdure saranno tenere. Salare e lasciare raffreddare.
- 2 Trasferire nel mixer insieme alla panna, alle foglie di basilico e ai due tuorli d'uovo. Frullare il tutto fino a ottenere una crema liscia. Montare gli albumi e mescolarli, dal basso verso l'alto, con la crema di verdure, aggiungendo il parmigiano.
- 3 Trasferire in 4 stampini monoporzionare imburrati e infarinati. Cuocere a bagnomaria nel forno già caldo a 160°C, per circa 50-60 minuti. Una volta pronti, farli intiepidire lasciandoli a bagnomaria per qualche minuto, quindi capovolgerli nei piatti, tagliarli a metà e farcirli con la mortadella.



media



30 minuti
+ cottura



porzioni



Tartellette salate



facile



40 minuti

4

porzioni

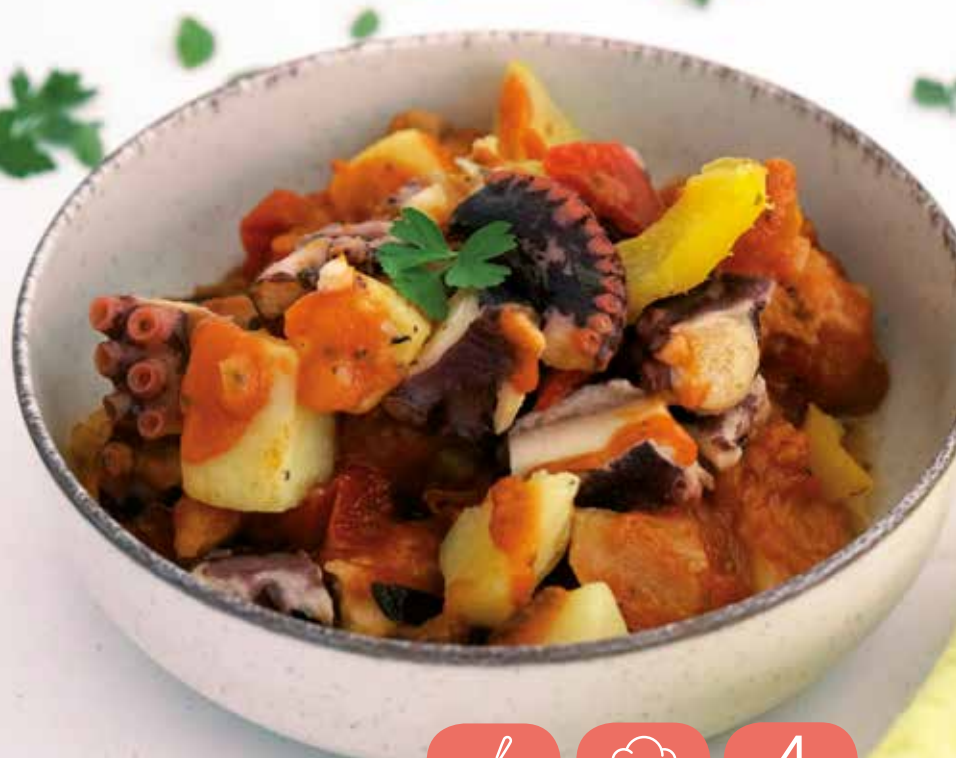
INGREDIENTI

- 2 confezioni di pasta sfoglia rettangolare
- 1 zucchina • 10 pomodorini • sale qb
- pepe rosa qb • olio extravergine di oliva qb
- mozzarella o feta qb (facoltativo)
- erbe aromatiche a piacimento qb

PREPARAZIONE

- 1 Preriscaldare il forno a 200°C, ventilato. Lavare le zucchine, mondarle e tagliarle a fette sottili.
- 2 Lavare i pomodorini, asciugarli e tagliarli in due. Srotolare la pasta sfoglia sulla superficie di lavoro infarinata e tagliare 4 rettangoli da ciascuna confezione di sfoglia, a seconda della dimensione che si preferisce.
- 3 Posizionarli su una lastra da forno foderata con carta da forno, bucherellarli e cospargerne metà con le fette di zucchina e metà con i mezzi pomodorini.
- 4 Volendo, insaporire con dadini di formaggio a scelta e erbe aromatiche a piacimento.
- 5 Aggiustare di sale e pepe, condire con un filo d'olio e cuocere nel forno preriscaldato finché le tartellette assumono un colore dorato.

Insalata di polpo e peperoni



facile



20 minuti



4 porzioni

INGREDIENTI

- 1 polpo da circa 1 kg • 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso • 10 pomodorini ciliegini
- 3 patate • peperoncino a piacere • 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro • 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva qb • 1 carota • 1 gambo di sedano • prezzemolo qb • 1/2 cipolla

PREPARAZIONE

- 1 Cuocere il polpo in acqua bollente salata, con il sedano, la carota, il prezzemolo e la cipolla. Lasciarlo cuocere a fuoco bassissimo, coperto, per circa 45 minuti. Spegnerlo e lasciare freddare nella sua stessa acqua di cottura.
- 2 A parte lessare le patate e cuocere i peperoni in forno statico già caldo a 200°C per 30 minuti. Sfornarli, lasciarli intiepidire, togliere la pelle e i semi interni, tagliarli a listarelle.
- 3 Quando il polpo sarà completamente freddo, sccarlo e tagliarlo a pezzi.
- 4 Scottare i pomodorini e privarli della buccia.
- 5 In una padella soffriggere l'aglio con l'olio, quando inizia a imbrunire toglierlo e unire i pomodorini, cuocerli per dieci minuti, aggiungere il concentrato di pomodoro e il peperoncino.
- 6 Unire il polpo, le patate a pezzetti e le listarelle di peperone e fare saltare per qualche minuto, aggiustando di sale e pepe.

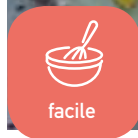
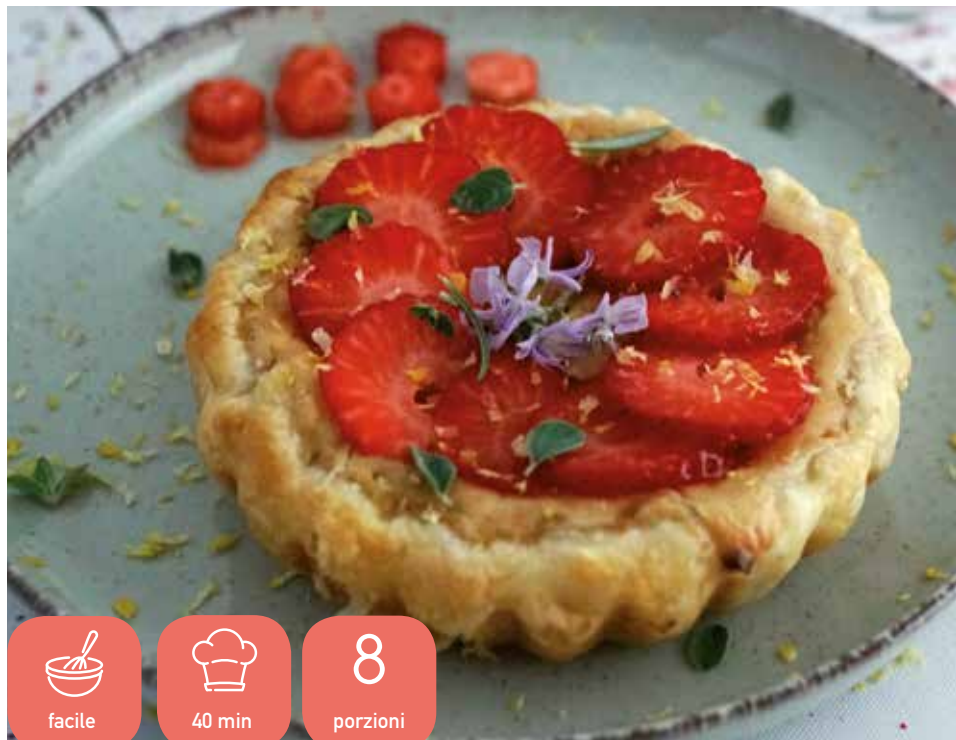
INGREDIENTI

- 2 rotoli di pasta sfoglia • 8 fragole grandi • 1 limone bio • 250 g di ricotta • 60 g di zucchero • 1,5 dl di panna fresca

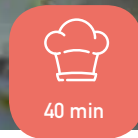
PREPARAZIONE

- 1 Preriscaldare il forno a 220°C, ventilato. Stendere sul piano di lavoro la pasta sfoglia, ritagliare 4 dischi da ciascuna confezione e posizionarli in 8 stampini da forno facendo aderire molto bene la pasta alle pareti. Punzecchiare il fondo delle sfoglie con i rebbi di una forchetta e trasferire gli stampini in frigorifero.
- 2 Mettere in una ciotola la ricotta e mescolarla con 40 g di zucchero, aggiungere la panna fredda e mescolare bene con una frusta; distribuire il composto ottenuto nelle sfoglie, spolverare con i 20 g di zucchero rimasti.
- 3 Cuocere le sfogliatine alla ricotta nel forno caldo per circa 25 minuti. Lasciare raffreddare e aggiungere le fragole tagliate a rondelle e la scorza di limone grattugiata.

Sfogliatine ricotta e fragole



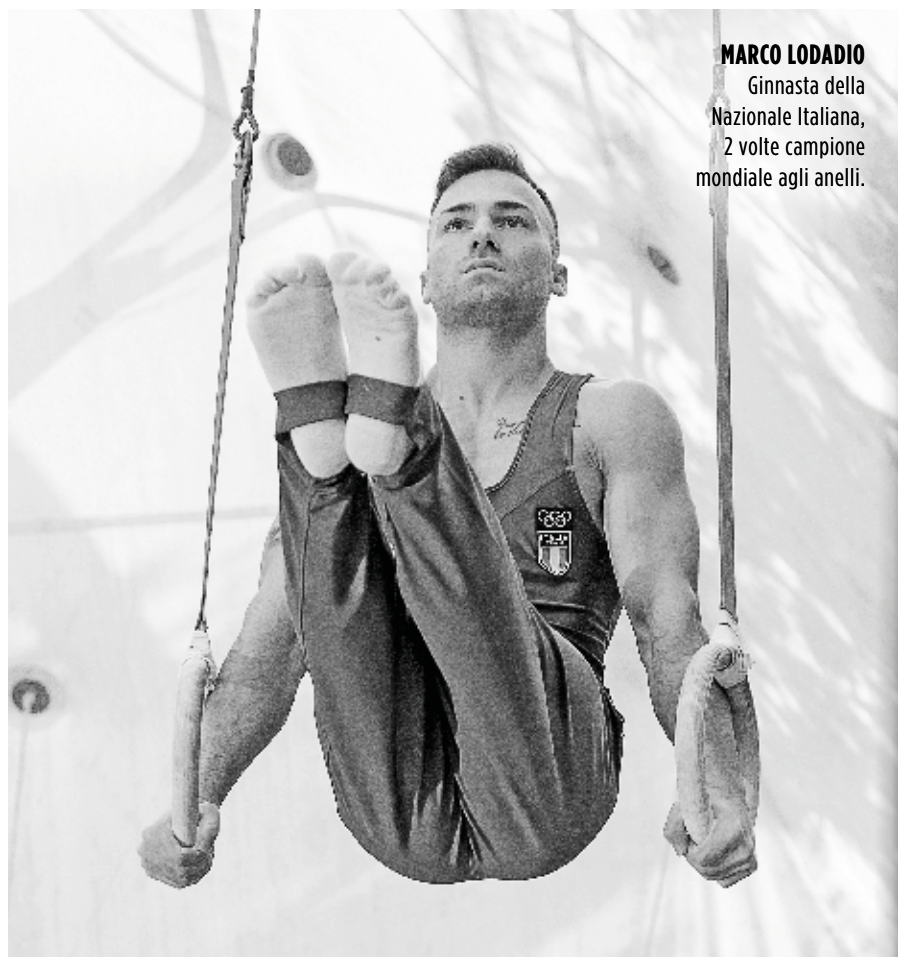
facile



40 min



8 porzioni



MARCO LODADIO
Ginnasta della
Nazionale Italiana,
2 volte campione
mondiale agli anelli.



ALICE VOLPI
Schermitrice della
Nazionale Italiana,
pluripremiata nella
specialità fioretto.



QUALITÀ 10⁺
ORIGINE ITALIANA



Per tutti coloro che sono attenti ad un corretto stile di vita, Amadori offre **Qualità 10⁺**: tante proposte di **pollo e tacchino**, **allevati senza uso di antibiotici**, alimentati con mangime **NO OGM e vegetale**.

Garantiti dalla **filiera Amadori integrata e 100% italiana**, i prodotti Qualità 10+ sono **scelti dalla squadra olimpica nazionale**.



WWW.AMADORI.IT





La tua ricetta proposta da Selex

Canederli di albicocche

INGREDIENTI

- 200 g di **Ricotta Vivi Bene Selex**
- 8 albicocche • 80 g di farina • 60 g di semolino • 50 g di burro • 2 tuorli d'uovo
- zollette di zucchero qb

Per la panatura: • 80 g di burro • 80 g di pangrattato • 2 cucchiaini di zucchero • cannella qb



facile



40 minuti
+ riposo

8

canederli

PREPARAZIONE

- 1 Lavorare a crema i 50 g di burro con i tuorli, incorporare la ricotta e mescolare. Aggiungere farina e semolino e lavorare fino a ottenere un impasto omogeneo, leggermente appiccicoso. Coprire con un telo e lasciare riposare un paio d'ore.
- 2 Intanto, lavare e asciugare le albicocche, aprirle, sostituire il nocciolo con una zolletta di zucchero, richiuderle. Riprendere l'impasto, dividerlo in 8 parti, appiattire ciascuna con la mano, appoggiarvi un'albicocca e richiudere formando una palla.
- 3 Immergere i canederli in una pentola di acqua bollente e cuocere per 7-8 minuti, facendo attenzione che non si attacchino tra loro. Intanto, in un tegame antiaderente fare sciogliere gli 80 g di burro, rosolarvi il pangrattato, incorporare lo zucchero e una spolverata di cannella.
- 4 Scolare i canederli con un mestolo forato e passarli immediatamente uno a uno nella panatura. Consiglio: servirli con una pallina di gelato alla vaniglia.



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

Ricotta Vivi Bene Selex: senza lattosio

Insieme alle albicocche, la ricotta è la protagonista di questi deliziosi canederli dolci, la cui ricetta è adatta anche per chi soffre di intolleranza al lattosio. Tra gli ingredienti, infatti, il burro non dà in genere alcun problema a chi è intollerante a questo zucchero (ne contiene quantità minime), mentre la ricotta è la **Ricotta senza lattosio Vivi Bene Selex** (250 g), garantita lactose free (- di 0,01 g per 100 g). Fa parte della linea Vivi Bene Selex, che comprende più di 40 prodotti salutistici, pensati per garantire ogni giorno benessere, senza rinunce.



Senza lattosio
(- di 0,01 g per 100 g)

UN'ALTERNATIVA GUSTOSA E SALUTARE?

Pasta di Legumi Vivi Bene Selex!



- Alto contenuto di fibre e proteine
- Fonte alternativa di proteine
- Prodotto biologico

La scelta giusta è anche la più semplice.

  | prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.

VERMENTINO, profumo di Sardegna

Un vino bianco dal gusto delicato e gradevole: oggi è coltivato in tutta la regione ed è apprezzato soprattutto per il suo aroma e la sua bevibilità

di Francesca Negri www.geishagourmet.com

I Vermentino di Sardegna è un vino Doc la cui produzione è consentita nelle province di Cagliari, Nuoro, Oristano e Sassari, in tre tipologie differenti: secco, frizzante e spumante (da Brut a Demi-sec). L'istituzione della Doc, nel 1988, ha portato a un costante miglioramento della qualità dei Vermentini sardi e nel 1996 è arrivata anche la Docg per il Vermentino di Gallura. Le note fruttate e agrumate e un po' amarognole sul finale del Vermentino di Sardegna si sposano alla perfezione con **piatti di mare** come cocktail di gamberi, insalata di polpo, risotto all'astice, calamari alla griglia, ma anche con **carni delicate** e verdure alla griglia. Ideale per **l'aperitivo**, con antipasti, formaggi freschi e frittate con erbe.

NOTE DEGUSTATIVE

Il **Vermentino di Sardegna** ha un profumo gradevole e delicato, al palato è amabile e sapido, dotato di una buona freschezza e di una media acidità, che rappresenta una delle sue caratteristiche distintive. Ha un'alcolicità contenuta e per questo è un vino adatto alla tavola di tutti i giorni: di buon corpo e di gusto leggermente amarognolo, esalta la delicatezza dei piatti a cui si accosta, grazie anche alla gradevolezza dei suoi aromi, che richiamano i sentori della macchia mediterranea. Il suo tratto distintivo è proprio un bouquet floreale intenso, che, a seconda della zona di produzione, può evocare note salmastre e sfumature di agrumi.



curiosità

Il suo vitigno si adatta particolarmente al clima caldo e secco delle coste del Mediterraneo: per questo il Vermentino è detto anche "Vino del Mare".

VERMENTINO DI SARDEGNA D.O.C. Le Vie Dell'Uva

Di colore giallo paglierino con riflessi verdognoli, di buona acidità ed equilibrio, profuma di fiori e frutti estivi con la caratteristica nota di mandorla amara.

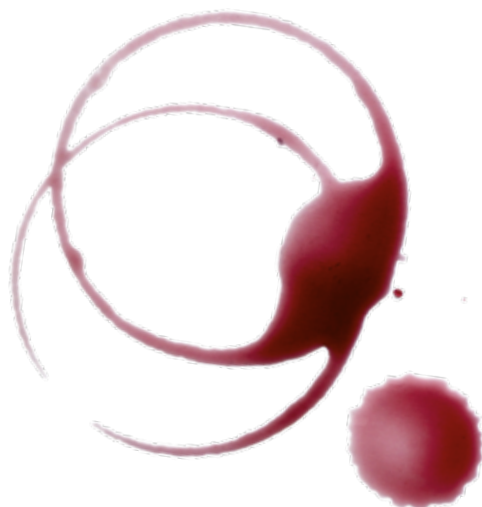
ABBINAMENTI CONSIGLIATI
Ideale come aperitivo,
perfetto anche con pietanze
di mare e paste fredde.

TEMPERATURA DI SERVIZIO
8°-10°C



Vino: altri usi

Lo sapete che esistono tanti usi alternativi del vino che si rivela un passepartout in situazioni inaspettate? Eccone alcune.



SMACCHIATORE

Il vino bianco è un ottimo smacchiatore, anche in caso di macchia di... vino rosso! Basta versarci sopra un eguale quantitativo di vino bianco: vino scaccia vino... È inoltre un ottimo sgrassatore, da utilizzare al posto di prodotti chimici per togliere le chiazze più ostinate di grasso sui pavimenti del terrazzo, della veranda o del garage.

NEI TARALLI

Qual è il segreto dei taralli più gustosi? Mentre si impasta la farina con l'olio, aggiungere poco alla volta il vino bianco avanzato, aggiustando con poca acqua se serve. Dall'impasto si ricavano dei cilindretti le cui punte vanno congiunte nella caratteristica forma. Un tuffo nell'acqua bollente, poi si collocano su una teglia e via in forno a 190 °C per 40 minuti.



DISINFETTANTE

Diluito in acqua fredda, il vino è un ottimo disinfettante naturale per frutta e verdura, perché scioglie le impurità presenti sulla loro superficie, lasciando un gradevole profumo.



IL MEGLIO DEGLI AGRUMI DI SICILIA?

Marmellate Saper di Saporì.



- DOP e IGP
- Solo agrumi certificati
- Prodotti 100% italiani

La scelta giusta è anche la più semplice.

   | prodottiselex.it



IL MEGLIO DI 

3 consumi green

Piccoli trucchi
per rispettare
l'ambiente

Fare la spesa è un gesto di vita: non solo ci si procura il cibo per nutrirsi, ma si possono fare anche scelte sane, che favoriscono il mantenimento di un buono stato di salute, ed ecologiche, che aiutano la preservazione dell'ambiente e la sopravvivenza del pianeta. Una di queste è andarci **a piedi**: quando è possibile, cioè per i piccoli acquisti di ogni giorno, lasciamo l'auto

in garage e approfittiamone per fare quattro passi. Fedele alleato in questa missione è lo shopping trolley, ovvero la **borsa-carrello** che ci consente di fare il pieno di pane, latte, frutta ecc. senza sovraccaricare la schiena e senza sprecare benzina. Vi diamo qualche idea per personalizzarlo, insieme ad alcuni usi ecofriendly di ingredienti che abbiamo sempre in casa.



CHE CARRELLO!

Se, al momento di lasciare la borsa-carrello prima delle casse del supermercato, si teme che si confonda con altre simili, il trucco è renderla inconfondibile con un po' di fantasia. Per esempio, si può scrivere con un pennarello indelebile il proprio nome, o le iniziali (effetto logo) o una parola buffa (shopping slave!); oppure cucire sulla patella dei nastri colorati, o anche legare un vecchio foulard un po' rovinato, ma ancora così chic...

ASPRA LOTTA ALLO SPORCO

Pulizie difficili? Ci pensa il limone! Qualche esempio? Se il tagliere è macchiato di residui di cibo, un ottimo sistema è cospargerlo di sale grosso e strofinarlo con un mezzo limone, anche già spremuto: si lascia agire 5 minuti e poi si risciacqua. Il forno a microonde presenta schizzi di cibo grasso? Mezza tazza d'acqua e il succo di un limone, azionare alla massima potenza per 3 minuti, poi spegnere, togliere la tazza e passare sulla superficie interna una spugna umida: lo sporco verrà via senza sforzo. Infine, una volta alla settimana, vale la pena provare a pulire l'interno del frigorifero con un panno inumidito nel succo di limone: addio macchie e odori sgradevoli!



AGLIO ANTIAFIDI

Afidi, che problema in giardino... Il segreto è agire appena li avvistiamo su rose&Co: frullare 7 spicchi d'aglio sbucciato con 1 cucchiaino di peperoncino, versare il composto in 1 litro d'acqua, mescolare e fare riposare per una notte, quindi filtrare e versare in un vaporizzatore. Si conserva in frigo per una settimana, va spruzzato sulle piante sotto attacco di primo mattino, in giornate di sole.



Basilicata

IL TOUR

Mare, terra, ambiente

**La Costiera Jonica Lucana:
litorali incontaminati
e un'agricoltura con prodotti
di alta qualità. Luoghi adatti
a tutti per una ripartenza
davvero in sintonia
con la natura**

di Auro Bernardi





Mentre dormi

Max Gazzè

Da ascoltare on the road:

«Questa notte ancora vola, tra coriandoli di cielo e manciate di spuma di mare...». La canzone fa parte della colonna sonora del film *Basilicata coast to coast* in cui Max Gazzè ha esordito come attore: ha vinto un David di Donatello come miglior brano originale.



Da **Metaponto** a Nova Siri, ossia dalla Puglia alla Calabria: sono i 35 km della Costiera Jonica Lucana, in Basilicata, in provincia di Matera. Un breve tratto di litorale con spiagge bianche o dorate, marine e centri balneari adatti a tutte le esigenze. In un contesto naturalistico ben conservato in cui non mancano specie vegetali rare come il **giglio di mare** e un'intatta **pineta** costiera lunga svariati km.

COME IN UN FILM

Il primo centro che si incontra venendo da nord è **Bernalda**, cittadina dal fascino antico, che unisce la parte medievale, dominata dal castello e costituita da piccole case intonacate a calce, al quartiere ottocentesco con eleganti palazzi signorili, negozi, ristoranti, bar per una sosta in relax o uno shopping raffinato. Bernalda è il paese di origine della famiglia di cineasti americani **Coppola** che comprende i registi **Francis Ford** e **Sofia** e gli attori **Talia Shire** e **Nicolas Cage** (anch'essi Coppola, sotto i nomi d'arte). Il legame tra gli "americani" e il paese è strettissimo e non è raro vedere qualcuno del "clan" in giro per il borgo.

Da non perdere, a Bernalda, l'importante sito archeologico greco di **Metaponto**, dove tenne scuola il matematico Pitagora e dove si possono ammirare i ruderi di uno dei templi dorici più suggestivi d'Italia: le cosiddette **Tavole Palatine**, resti del tempio di Hera, del tardo VI secolo a.C.. Il momento migliore è il tramonto, quando le scanalature delle colonne si tingono di rosa e arancio.



TRA I NIDI DI TARTARUGA

Proseguendo verso sud, la località di **Marina di Pisticci** offre al visitatore sia una marina attrezzata - **Porto degli Argonauti** alla foce del fiume Basento

- sia uno dei tratti di costa più incontaminati e selvaggi. San Teodoro, Macchia e San Basilio sono spiagge perfette per cercare relax e spazi aperti e un soggiorno in strutture ricettive a conduzione prevalentemente familiare. Sia qui, sia nel successivo **Lido di Scanzano Jonico**, tra giugno e agosto, non è difficile imbattersi nei nidi

info/app

• www.basilicataturistica.it

• **TripBasilicata**

è una app da scaricare per avere a portata di click informazioni e suggerimenti sulla zona.



scavati nella sabbia dalle **tartarughe marine** Caretta-Caretta. A riprova del fatto che il litorale lucano è tra i meglio tutelati dal punto di vista ecologico.

FRAGOLE&DELFINI

Policoro è famosa per le **fragole candonga**, primizia orticola di maggio-giugno, ma qui tutto l'entroterra è una delle zone a vocazione agricola più produttive d'Italia, intensamente coltivata a vigneti, agrumeti e frutteti. Con prodotti di ottima qualità, naturalmente a km 0. Sulla costa, il **Lido di Policoro** unisce un'offerta turistica a misura di famiglia alla **Riserva del Bosco Pantano**, una laguna salata dall'ecosistema intatto in cui vivono volpi, faine, istrici, lepri e alcuni esemplari di foca monaca. E dalla marina possibilità di escursioni in barca alla scoperta dei delfini o minicrociere nel Golfo di Taranto (www.enricomassocchi.it).

dove mangiare e dormire

Bernalda

- Relais Borgo San Gaetano, vico Corso Metaponto 25, Bernalda, tel. 08351790014. Relais di charme ricavato in un antico frantoio nel centro di Bernalda.
- Ristorante La Mangiatoia, via Segneri 14, tel. 3711220900. In centro storico.

Policoro

- Ristorante Essenza, via Salerno, tel. 0835680406. Tutte le declinazioni dei piatti di mare.

Nova Siri

- Agriturismo La Collinetta, contrada Pietra del Conte, tel. 0835505180. www.agriturismolacollinetta.com

DALLE SPIAGGE ALLE COLLINE

Nomen omen, è proprio il caso di dirlo, per Rotondella, il **"balcone dello Jonio"**, borgo dalla forma circolare alla sommità di una collina. È l'avamposto di una serie di stupendi paesi del primo entroterra dove le tradizioni sono meglio conservate e dove si possono trovare i più autentici "tesori" lucani. A cominciare dalla gastronomia. Senise, per esempio, è lo scrigno dei peperoni "cruschi" lgp. Essiccati in lunghe nzerze (trecce), impreziosiscono molti piatti lucani: dalla pasta al baccalà, ma sono ottimi anche fritti con l'uovo e la salsiccia e in altre ricette.

Chicche da non perdere



Casaro per un giorno

È una delle proposte del relais **Borgo San Gaetano a Bernalda** (www.borgosangaetano.com): in collaborazione con il Caseificio F.lli Esposito (tel. 3319260162), gli ospiti partecipano alla lavorazione di burrata, stracciatella, scamorza, caciocavallo, provolone e altre delizie locali. Stesso discorso per diventare **apprendista apicoltore**: abbigliati con le opportune protezioni ci si può avvicinare alle arnie dell'azienda VeneziApi (tel. 3314473516), scoprire come nascono miele e cera, e riempire il proprio vasetto da gustare poi al ritorno con pane e formaggi.

Olio, vino e...

Ferrandina, nei pressi del fiume Basento, è un paese vocato alla produzione di eccellenze gastronomiche, a cominciare dalla **majatica**, rara cultivar autoctona di olivo che dà frutti ottimi a tavola (olive nere al forno) e all'origine di un superbo olio extravergine. Tra i piatti tipici da assaggiare, i **lampascioni** (cipolline dal gusto leggermente amarognolo) e gli **gnummaridd'**, involtini con frattaglie di pecora e capretto. Sfiziosi anche alcuni prodotti da forno della tradizione ferrandinese come **u fucilatidd**, treccia di pane circolare con semi di finocchio, e **u cecc** (il ceccio), frittella di pasta lievitata, con sale e origano. Per quanto riguarda l'enologia, il vino del territorio è l'**aglianico** di Ferrandina.



Il paese fantasma

In alternativa alla spiaggia, è un'ottima idea dedicare una giornata alla visita di **Craco**, a una quindicina di km dal Lido di Metaponto sui primi contrafforti della Murgia Materana. Risalente al medioevo, il paese dall'inconfondibile skyline, abbarbicato a uno sperone di roccia tra i calanchi, venne reso inabitabile da una frana nel 1963. Un percorso attrezzato consente di visitare l'antico nucleo urbano diventato nel frattempo un ricercato set cinematografico per film in costume.





Tutti
per la
scuola

Programma riservato alle scuole d'infanzia e primarie

SOSTIENI LE SCUOLE DEL TUO TERRITORIO

**CON I PUNTI CARTA FEDELTÀ
PUOI AIUTARE LA SCUOLA!**

**TANTI PREMI UTILI, ATTREZZATURE, MATERIALI
E STRUMENTI DIDATTICI PER I BAMBINI
NEL CATALOGO ONLINE.**

CON 250 PUNTI DONI 4 EURO

Scopri il catalogo, le scuole iscritte e come donare su
tuttiperlascuola.it

**RICHIEDI IL COUPON SCUOLA NEI PUNTI VENDITA ADERENTI
ENTRO IL 28 FEBBRAIO 2022**

Cani in spiaggia? Sì, ma...

... a determinate condizioni.
Cosa fare e cosa evitare per garantire
il benessere dell'amico quattrozampe,
tra permessi e divieti

«**L**a bella notizia è che ci sono sempre più stabilimenti balneari pet friendly, aperti e attrezzati per i cani, e che ogni anno aumenta il numero dei Comuni che consente l'accesso ai nostri amici a porzioni di spiaggia libera», esulta Silvia Bianco, educatore cinofilo e istruttore riabilitatore. «Ma bisogna sempre chiedersi **se sabbia e scogli in alta stagione siano davvero il luogo più adatto ai nostri quattrozampe**: forse sarebbe meglio programmare rapidi passaggi al mattino o al tramonto, nelle ore meno calde e affollate, e dedicare il resto della giornata a una vacanza più rilassante per noi e per i nostri amici pelosi». Detto questo, vediamo come sono regolamentati gli arenili italiani e quali norme di comportamento occorre seguire, per il benessere di tutti.

COSA DICE LA LEGGE

Il nostro Fido avrebbe bisogno di una laurea in Giurisprudenza per riuscire a districarsi tra norme e regolamenti

che riguardano il suo diritto o meno ad accedere alle spiagge italiane. Non esiste infatti una legge nazionale e le norme vengono stabilite da varie autorità (Comune, Capitaneria di porto, Regione) e possono variare di anno in anno. In assenza di espliciti divieti regionali, comunali o

app

L'app dogfriendly

Per individuare, regione per regione, gli stabilimenti balneari e le spiagge che consentono l'accesso ai cani e offrono servizi dedicati, c'è l'app gratuita dogtourist (www.dogtourist.it)



delle autorità marittime, valgono le regole generali per i luoghi pubblici che prevedono che i cani possano girare se sono tenuti al guinzaglio o se hanno la museruola. Sul bagnasciuga è sempre possibile transitare, ma mai stazionare. In alcune zone, **i cani possono accedere a tratti di spiaggia libera** che quasi sempre, però, non sono attrezzati per loro. È quindi compito del proprietario portare ombrellone, ciotola e acqua fresca ed è bene avere con sé il libretto delle vaccinazioni. Per quanto riguarda gli stabilimenti balneari, il titolare della concessione può vietare l'accesso agli animali o, al contrario, chiedere al Comune un'autorizzazione a consentirne la presenza, riservando loro **un pezzetto di spiaggia** (dove però quasi sempre devono essere tenuti al guinzaglio), oppure dedicandogli e attrezzando l'intero stabilimento. Il veterano di questi luoghi esclusivi è il Bau Bau Village (www.baubauvillage.it) ad Albisola Marina (Sv), al quale le persone possono accedere solo se "accompagnate dall'animale". Qui ci sono ombrelloni, lettini, sdraio, docce, ciotole, cibi, un campo di agility ed altro, tutto su misura per i cani, e anche il tratto di mare di fronte a questa spiaggia speciale è destinato in primo luogo a loro.

IN ACQUA

1 Il bagno

Non tutti i cani si buttano subito in acqua. Qualcuno è timoroso, qualcun altro è pigro, c'è chi si tuffa il primo giorno e chi ne aspetta tre. Non si deve forzare l'animale, ma rispettare i suoi tempi. «Lo si coinvolge giocando con lui e facendosi vedere tranquilli in acqua», consiglia la veterinaria comportamentalista Sabrina Giussani, di Busto Arsizio (Va). «Non bisogna assolutamente trascinarlo in mare o portarlo in braccio». Se vede i suoi simili fare allegramente il bagno, anche un cane pauroso entrerà in acqua più facilmente. Come noi, il cane non deve fare il bagno subito dopo i pasti, meglio aspettare due o tre ore, ma non deve neanche essere totalmente digiuno.

2 La doccia

Dopo il bagno, è consigliabile una doccia d'acqua dolce, senza shampoo, per liberare il pelo da sabbia e sale.

IN SPIAGGIA

1 La calura

Per seguire il loro padrone, i cani farebbero qualsiasi cosa, persino andare in una spiaggia assolata alle due del pomeriggio, dove rischiano pericolosissimi colpi di calore. Questi animali non sudano, dunque soffrono molto il caldo. Per combatterlo possono solo ansimare e disperdere il calore aumentando la frequenza degli atti respiratori (non perciò alla museruola a fascia, che impedisce l'apertura della bocca). Razze a muso corto, come carlino, boxer e bulldog, ne soffrono ancora di più. È necessario perciò tenere il cane all'ombra e dargli spesso da bere. Ovviamente è sconsigliato portarlo in spiaggia nelle ore più afose della giornata.

2 La sabbia

La sabbia bollente scotta e irrita i cuscinetti delle zampe. Una buona idea può essere portare in spiaggia il trasportino di tessuto del cane e inserirvi un tappetino rinfrescante: sarà una buona cuccia per il nostro Fido.

3 Il sole

È particolarmente pericoloso per la pelle dei cani bianchi o con ampie zone di pelo bianco. Sul loro naso, che in termini tecnici si chiama tarfufo, e sulle altre parti rosa (pancia, inguine), si deve mettere una crema solare ad alta protezione. Ce ne sono di apposite per loro.

4 La luce

I raggi solari possono danneggiare anche i loro occhi. Per le gite in barca o sul pattino, esistono occhiali da sole per cani che riparano da sole, sabbia e vento. È importante che le lenti siano certificate come efficaci contro i raggi Uv, altrimenti si rischia di peggiorare la situazione.

5 La passeggiata

«Ricordiamoci che il cane in spiaggia, fermo per ore, si annoia», avverte la dottoressa Giussani. «Prima e dopo gli si devono far fare delle lunghe passeggiate, in posti per lui piacevoli e stimolanti».



Vert

SGRASSATORE UNIVERSALE: EFFICACIA E RISPETTO, PER TE E L'AMBIENTE



**100% TENSIOATTIVI
DI ORIGINE
VEGETALE**



**FORMULA
IPOALLERGENICA**



METAL TESTED*



**FLACONE
CON PLASTICA
100% RICICLATA**



**EFFICACIA
GARANTITA DA
CHANTECLAIR**

Dalla perfetta unione tra Efficacia e Rispetto nasce Vert, la gamma di Ecodetergenti creati grazie all'esperienza di Chanteclair nel rispetto di te e l'ambiente.

Per rimuovere lo sporco più ostinato dentro e fuori casa, prova lo **Sgrassatore Universale Vert**.

La sua speciale formula, creata con il 100% di tensioattivi di origine vegetale, ottenuti da fonti rinnovabili e sostenibili, è ipoallergenica e metal tested* per essere delicata sulla pelle.

Non testato sugli animali, lo Sgrassatore Vert è inoltre confezionato in un flacone realizzato con plastica 100% riciclata da post consumo.

Scopri l'intera gamma Vert su vertdichanteclair.it

Alloro, le foglie del successo

Prezioso in cucina, diventa protagonista il giorno della laurea per il suo significato simbolico

Simonetta Chiarugi www.aboutgarden.it

L'alloro (*Laurus nobilis*) è simbolo di sapienza, gloria, trionfo, fama, onore e questi significati risalgono all'epoca greco-romana, quando si usava intrecciare ramoscelli di alloro in corone da porre sul capo dei personaggi degni di stima. In particolare, dei vincitori dei giochi Pitici, che si tenevano nei pressi di Delfi e che, a differenza dei giochi Olimpici, prevedevano non solo gare sportive, ma anche competizioni per poeti e musicisti: i poeti vincitori venivano omaggiati con una corona di alloro, che conferiva loro il titolo di *poeta laureato*. Proprio **da qui deriva la nostra usanza di coprirci il capo con una corona di alloro dopo aver conseguito una laurea**. Ma l'alloro ha anche la capacità di "laureare" molti piatti della nostra cucina mediterranea, valorizzandoli con il suo profumo: dalle minestre ai brodi, agli arrosti, ai pesci (compresi gamberi e crostacei), ma è anche ottimo per insaporire i fagioli o le lenticchie, le castagne bollite, le verdure sott'olio e le patate al forno.

CONSIGLI DI COLTIVAZIONE

L'alloro è una pianta sempreverde con portamento arbustivo che, lasciata crescere liberamente, diventa un albero che raggiunge l'altezza di circa 10 metri. Si adatta a vivere in qualsiasi terreno, tanto in pieno sole quanto in posizioni ombreggiate, ed è **ideale per formare fitte siepi**. Se lo spazio lo permette, il consiglio è di coltivare anche un singolo esemplare, per poter disporre in abbondanza delle sue foglie che hanno molteplici proprietà erboristiche e medicamentose e rilasciano un aroma apprezzato in tante preparazioni culinarie. Bisogna mettere a dimora la pianta **tra ottobre e marzo**, evitando però i periodi molto piovosi e quelli freddi. Sarà poi facile ottenere nuove piante anche tramite talea, ponendo a radicare a primavera dei germogli apicali in vasetti riempiti con buon terriccio, da mantenere sempre umido e riporre in un luogo ombreggiato.



Una ghirlanda in cucina

Per chi vuole fare abbondante scorta di foglie di alloro, raccolte nel proprio giardino o acquistate dall'ortolano di fiducia, è facile creare un'utile ghirlanda, che sarà anche bella da vedere, una volta appesa in cucina. Occorrono foglie fresche di alloro lavate ed asciugate e fil di ferro, a cui dare la forma di un cerchio di massimo 10 centimetri di diametro. Formate un anello su un'estremità, nell'altra infilate tante foglie fresche fino a completare la corona, che chiuderete con un altro anello passante nel primo. Sul punto di unione, aggiungete un nastro di tessuto, rafia o corda, per appenderla. Le foglie saranno da rinnovare ogni anno, in quanto con il trascorrere del tempo perdono profumo e sapore.



1



2



3



4



5

La corona di laurea fai da te

A luglio ci sono le sessioni estive di laurea e fervono i preparativi per festeggiare gli studenti che concludono il loro ciclo di studi: con un po' di manualità, ci si può dilettare a intrecciare la classica e immancabile corona di alloro. Simbolo di valore, si cinge al capo con un nastro rosso, colore di buon auspicio, emblema della fortuna, della forza, del successo. Ecco come realizzare una corona di alloro per la laurea.

COSA OCCORRE

- fronde di alloro, possibilmente con foglie di piccola dimensione
- cesoie
- filo di ferro da fiorista
- nastro di raso rosso

COME PROCEDERE

Legate i piccioli di due o tre foglie di alloro con il fil di ferro per formare dei piccoli mazzolini. **(foto 1)**

Tagliate alcune cime di ramo di alloro portanti due o tre foglie, mantenendo un gambo lungo almeno 10 centimetri: formeranno la base su cui avvolgere i mazzolini di foglie. **(foto 2)**

Preparate un occhiello sull'estremità del fil di ferro e proce-

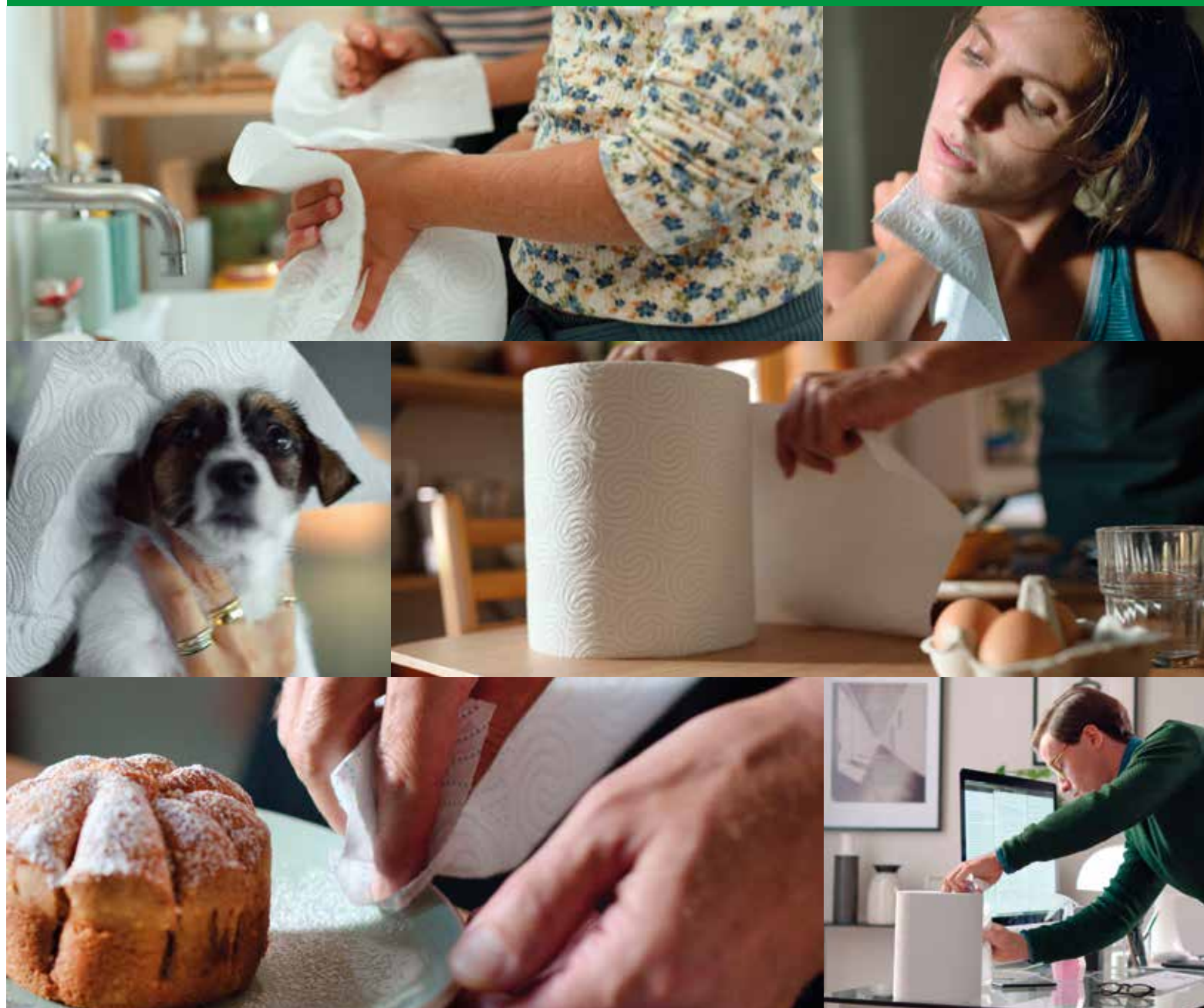
dete fissando i mazzolini di foglie alternandoli con i rami, fino a raggiungere la lunghezza desiderata. **(foto 3)**

Terminate realizzando un altro occhiello.

Fate passare nei due occhielli terminali il nastro di raso che servirà a fissare la corona sulla testa. **(foto 4)**

Tagliate il nastro lasciando una lunghezza extra che ricadrà sui capelli del neolaureato. **(foto 5)**

**CONFEZIONE 100% RICICLABILE
PRODOTTA CON IL 30% DI PLASTICA RICICLATA**



Il Tornado dell'igiene adatto a tutto e a tutti.

Per una pulizia e un'igiene pratica e sicura, scegli Foxy Tornado:
il rotolo universale 3 veli e 250 strappi
con vortici super assorbenti.



Fatto a mano



Pantofoline

Ago, filo e uncinetto: anche per chi non è un'esperta in questi campi, è possibile realizzare originali creazioni che prevedono il riutilizzo di oggetti in disuso, come un paio di infradito o una vecchia tovaglietta

Le flip flop sono comodissime, ma la parte superiore finisce sempre per rompersi. Non buttate le suole, possono servire per realizzare delle belle pantofoline fai da te. Si parte forando con un ferro sottile le suole, per realizzare dei buchi a distanza regolare. Poi, armate di uncinetto, filato di cotone nel colore preferito e schema scaricabile al link qui sotto, via libera al crochet! <https://makeanddocrew.com/free-crochet-slippers-pattern-flip-flops-sole/>

Occhiali al sicuro

Un quadrato di stoffa impunturata 21 x 22 cm (si può ricavare da una vecchia tovaglietta per la colazione),

120 cm di sbieco di cotone (oppure delle strisce di 4 cm ricavate tagliando in sbieco una camicia in disuso), 1 bottone, ago e filo: questi gli ingredienti per realizzare una morbida custodia per gli occhiali fai da te, grazie allo schema di questo facile tutorial: <http://www.free-tutorial.net/2016/12/case-for-glasses-tutorial.html>



THE GALBANIS



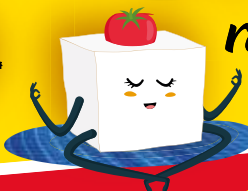
ABELE



Lucy



nino



rosa

betto



**COLLEZIONA
I PELUCHE E
I TESSILI** per la cucina!

+ prova a vincere una delle
50 CARD DA 400€
per la tua spesa!

SCOPRI COME PARTECIPARE SU
WWW.GALBANI.IT



Concorso Misto THE GALBANIS valido dal 01/06/2021 al 30/09/2021.

Montepremi della sola fase concorso: € 20.000 (IVA inclusa ove presente). Scopri come partecipare su: www.galbani.it

NOVITÀ



Un gusto UNICO, ora anche GELATO!



Sono arrivati i nuovi Gelati Ferrero:
unici perché nati dalle inimitabili ricette
delle specialità più amate, unite
a 75 anni di esperienza nel mondo
del cioccolato. Scopri tutta la gamma!

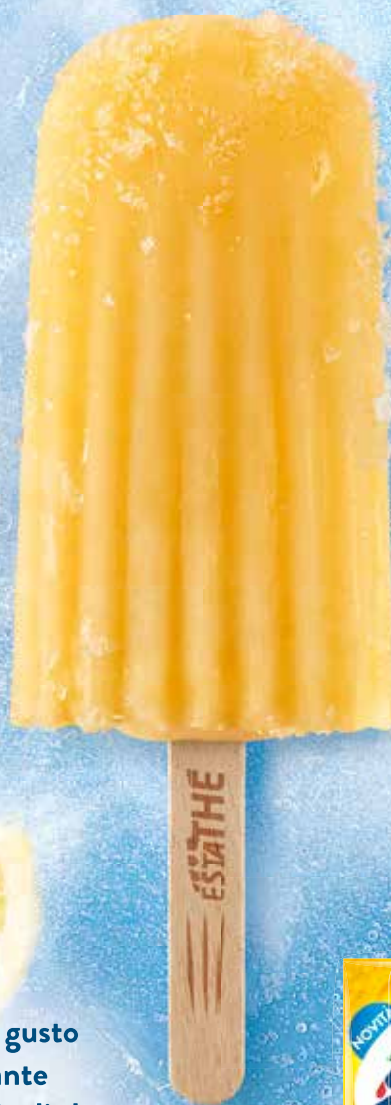


Disponibili solo nei supermercati.

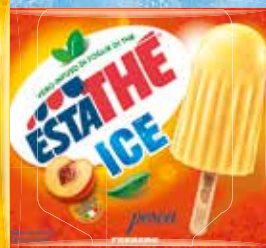
NOVITÀ



IL GUSTO UNICO DI ESTATHÉ GHIACCIATO!



Fatti travolgere da un'esperienza di gusto freschissima e sorprendente, derivante dall'incontro del vero infuso di foglie di the con il succo di limone o di pesca, e goditi il piacere irresistibile di ESTATHÉ ICE.



Voglia di sole

Dopo tanto tempo trascorso in casa, non vediamo l'ora di esporci ai suoi raggi: ecco come assicurarci una bella tintarella, fare il pieno di vitamina D, evitare scottature ed eritemi

Arriva l'estate, giornate da passare al sole e all'aria aperta: in spiaggia, in piscina o in un prato verde in montagna. Per avere un'abbronzatura dorata e durevole, senza rischiare di scottarsi e limitare l'invecchiamento precoce della pelle, innanzitutto è bene scegliere il prodotto solare adeguato. **Il fattore di protezione va individuato in base al proprio fototipo**, ma anche a seconda di zona, clima, altitudine e latitudine del luogo dove vi trovate. In caso di dubbi, optate per una protezione più elevata.

OLIO, LATTE, CREMA E...

Le linee solari in commercio propongono diversi prodotti: crema, latte, acqua spray... **Creme e stick** sono consigliati per viso e parti sensibili, mentre **olio e acque solari** generalmente hanno un fattore di protezione basso e conferiscono lucentezza alla pelle, favorendo l'effetto abbronzante, per cui non sono consigliati per chi ha la carnagione chiara o comunque nei primi giorni di esposizione.



The sound of sunshine

Michael Franti e Jovanotti

... il sole che mi scalda, le onde
in movimento
il profumo d'abbronzante che si espande
nel vento ...

LA PREVENZIONE

Il solare va applicato prima di uscire e prima di indossare il costume, in modo che i principi attivi penetrino nell'epidermide in modo omogeneo. Il solare va poi applicato **più volte durante la giornata** e dopo ogni bagno. Il sudore, l'acqua e lo strofinamento con teli-spiaggia riducono lo strato protettivo, anche se resistente all'acqua. Sulle zone più sensibili è bene applicare un solare con indice di protezione più alto, sfumandolo con i polpastrelli delle dita. Anche quando siete già abbronzati, continuate a proteggervi con prodotti a protezione più bassa, poiché gli strati superficiali della pelle continuano a rinnovarsi e si è comunque vulnerabili alle radiazioni.

ANDAMENTO PROGRESSIVO

Nei primi giorni, esporsi al sole in modo graduale e per poco tempo: 20-40 minuti in tutto, intervallando momenti all'ombra o, addirittura, al chiuso. Ciò permette di evitare arrossamenti ed eritemi e favorisce un'abbronzatura durevole. Una regola generale è evitare di esporsi al sole dalle 12 alle 16, quando i raggi sono pressoché perpendicolari alla superficie terrestre e dunque molto intensi. In ogni caso, se vi trovate in spiaggia in questa fascia oraria, proteggetevi con abiti leggeri e rimanete sotto l'ombrellone per evitare colpi di sole. Ricordatevi di proteggervi anche se state all'ombra e quando è nuvoloso.

Il pieno di vitamina D

Dopo i mesi chiusi in casa, le giornate di sole trascorse all'aria aperta sono l'occasione di fare scorta di vitamina D, preziosissima per il sistema immunitario, per contrastare le infezioni, per proteggere ossa, cuore e cervello. Molte persone (una su due) non sanno di esserne carenti: per sintetizzarla, bisogna esporsi ai raggi UVB del sole, che sono però anche causa di scottature e tumore della pelle, da evitare grazie alla protezione solare. Ma le creme antiUVB ostacolano l'assorbimento della vitamina D? Secondo un recente studio sul tema, pubblicato sul British Journal of Dermatology, l'uso ottimale della protezione solare permette comunque la sintesi della vitamina D: prodotti con SPF 15, ad alto contenuto di fattore protettivo antiUVA, applicati in quantità sufficiente a inibire le scottature solari durante una settimana di vacanza a Tenerife, hanno consentito un miglioramento molto significativo della concentrazione di vitamina D nel sangue.

Per garantire una distribuzione uniforme delle radiazioni solari e un colorito omogeneo, è preferibile tenersi in movimento. A fine giornata, fate una doccia per rimuovere sale e cloro dalla pelle, poi idratatela adeguatamente per mantenerla elastica, evitando che si inaridisca e screpoli, ma anche per mantenere l'abbronzatura più a lungo. Un doposole specifico, rinfrescante e lenitivo, assolve bene questo compito.

Nere in 7 mosse

- esporsi in modo graduale
- evitare le ore centrali della giornata
- scegliere la protezione adeguata
- applicare il solare ogni ora e dopo i bagni
- proteggere labbra e capelli con prodotti specifici
- non usare profumi o acque profumate
- idratare la pelle a fine giornata

Solo il bello del sole

Filtri chimici di ultima generazione, Burro di Karité ed Estratto di Carota più vitamina E: **Armonia&Benessere Crema Solare Protezione Media FP15 (200ml)** è resistente all'acqua e consente di esporsi al sole in sicurezza, traendone solo benefici. Per restituire idratazione alla pelle dopo una giornata di sole, **Armonia & Benessere Dopo Sole Idratante (200ml)** svolge un'azione lenitiva contro rossori e scottature grazie all'Aloe Vera, mentre l'estratto di Menta Acquatica rinfresca l'epidermide e il Burro di Karité previene l'inaridimento.



Ho voglia
d'estate,
la luce del sole
che brilla sulla pelle,
il colore
del cielo riflesso
sul mare e quella
sensazione di quando
eri bambino, quel senso
di festa, vacanza e magia
di quando la scuola
è finita ed eri
pronto alle
avventure,
agli amori,
e alle prime uscite
la sera, tardi. L'estate porta
con sé la nostalgia e la novità
di un tempo tutto
da vivere.

(Stephen Littleword)



NOVITÀ



Vero Gusto

**PROVA IL GUSTO AUTENTICO
DELLE ECCELLENZE D'ITALIA.**



UN GESTO D'AMORE

La vittoria ha un gusto *mixtico*.



Estathé InFusionMix Eletto Prodotto dell'Anno.



Dalla tradizione di Estathé nell'infusione di foglie di thé nasce Estathé InFusionMix. Tre sorprendenti mix dal gusto unico, grazie all'infusione di vere foglie di thé con frutti selezionati ed erbe rinfrescanti. Premiato dai consumatori per la sua originalità e per la sua autenticità, come la nuova frontiera del gusto.

Disponibile nei mix: Thé nero, zenzero e limone / Thé Verde, menta e lime / Thé nero, salvia e agrumi. Nei formati 40 cl e 1 L.

Ricerca su 12.000 consumatori svolta da IRI, su selezione di prodotti venduti in Italia. prodottodellanno.it cat. Te freddo

