

# SPESA & CASA



**gala**  
Ogni scelta è per te

## FRESCHEZZA da mordere

**TRIESTE**  
NATURA  
E CULTURA

**RICETTE**  
**PIC NIC DI  
PRIMAVERA**



NUMERO 3  
MAGGIO/GIUGNO 2022

**EDITORE**

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

**DIRETTORE RESPONSABILE**

Guido Gabrielli

**REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO**

PULSA SRL

**PUBBLICITÀ**

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

**STAMPA**

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

**HANNO COLLABORATO:**

Simona Acquistapace, Auro Bernardi,  
Simoneffia Chiarugi, Francesca Negri,  
Nataschia Disperati, Dora Ramondino,

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

# IN QUESTO NUMERO

## 4 VISTI DA VICINO

**Una spremuta di olive:** l'olio extravergine regala a ogni piatto un gusto unico

## 9 PRODOTTI NEL CARRELLO

**Maggio Giugno:** che cosa non deve mancare

## 11 EDUCAZIONE ALIMENTARE

**Pasta&bufale,** su [comemangio.it](http://comemangio.it)

## 12 MANGIARE BENE

**Pic nic di primavera:** idee sfiziose per piatti comodi da mangiare sul prato

## 18 LA TUA RICETTA SELEX

**Ghiaccioli** di yogurt greco e mirtilli

## 20 LA SCHEDA VINO

**In alto i calici,** con protagonista l'Asti Spumante Docg

LA GIUSTA INFORMAZIONE  
PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE.

 [comemangio.it](http://comemangio.it)



Sosteniamo la ricerca dell'Università Cattolica con un nuovo sito dedicato a temi come la dieta mediterranea, i gruppi nutrizionali e le etichette dei prodotti.

**SELEX**

La scelta giusta anche per l'educazione alimentare.



[prodottiselex.it](http://prodottiselex.it)

LA SCELTA GIUSTA.



# 4



# 12



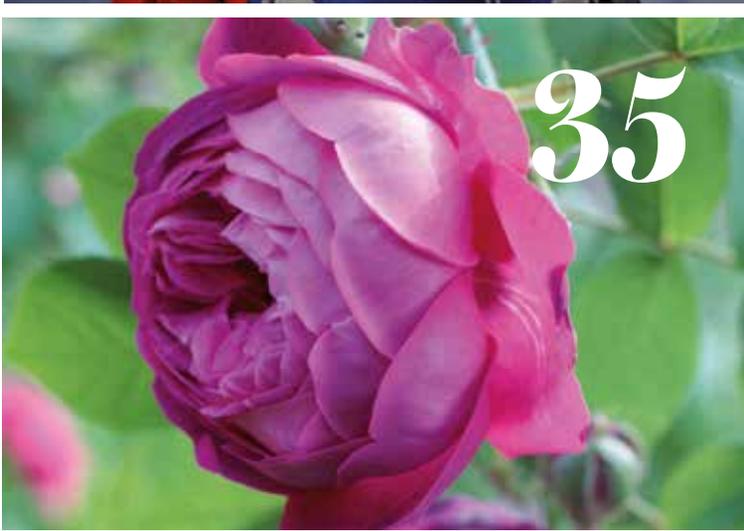
# 24



# 14



# 31



# 35

## **23** CONSIGLI ECO

**Consumi green**, 3 idee per una spesa più ecologica

## **24** IL TOUR

**Trieste, città da scrivere.** Il capoluogo italiano più europeo è fonte di ispirazione per autori e poeti

## **31** ANIMALI CHE PASSIONE

**In gita con il cane**, gli accessori indispensabili quando ci si muove da casa

## **35** IL VERDE

**Le rose profumate:** non solo bellezza, ma anche un'inebriante fragranza

## **40** SPAZIO PER SÉ

**Falsi d'autore:** finto caschetto per chi ha i capelli lunghi, elegante chignon per chi li ha corti

## **42** RICICLO

**Da cosa nasce cosa**, idee facili per giochi fai da te

Per suggerimenti, commenti  
e richieste scrivete a  
[redazione@pulsapublishing.it](mailto:redazione@pulsapublishing.it)

Olio-EVO

VISTI DA VICINO

Una spremuta

Tra i protagonisti della dieta mediterranea, l'olio extravergine d'oliva regala ai cibi, dalla semplice insalata al piatto più raffinato, un gusto unico. E ogni zona ha il suo

di olive

**A**nche se non è al primo posto come produzione, l'Italia è sempre in vetta alla classifica dei paesi con il maggior numero di oli d'oliva di qualità superiore riconosciuti dall'Unione Europea. Nel nostro paese si contano oltre 700 cultivar di ulivi, una biodiversità che non ha uguali nel mondo. Nelle aree vocate del Nord (dalla Liguria al lago di Garda), del Centro (Toscana, Umbria, Lazio, Abruzzo), del Sud Italia (Campania, Puglia, Calabria) e delle isole (Sicilia e Sardegna), produciamo ben **42 oli extravergini d'oliva a denominazione d'origine protetta (Dop) e 4 a indicazione geografica protetta (Igp)**.

### SEMPLICEMENTE NATURALE

L'olio extravergine d'oliva è un condimento del tutto naturale: si ottiene infatti con la **semplice spremitura meccanica delle olive** e la successiva separazione dalla componente solida di scarto (la sansa), senza aggiungere nulla. Consumato nelle giuste dosi, è indicato a ogni età: ricco di principi antiossidanti, è molto digeribile e, per questo, adatto anche nello svezzamento dei bambini.

### COME SCEGLIERLO

Il primo criterio da seguire è la provenienza: **l'indicazione di origine in etichetta è obbligatoria**. Può essere indicato lo Stato da cui arriva il prodotto (per esempio: *Italia, made in Italy o 100% italiano*) o, più genericamente, Unione Europea se si tratta di un Paese membro. In un terzo caso, l'etichetta indica che l'olio è stato prodotto con olive provenienti anche da paesi non comunitari. L'indicazione di origine si riferisce alla zona nella quale le olive sono state raccolte e in cui si trova il frantoio dove è stato estratto l'olio.



### Salsa di ceci



Facile



1 ora +  
ammollo

4

Porzioni

#### INGREDIENTI

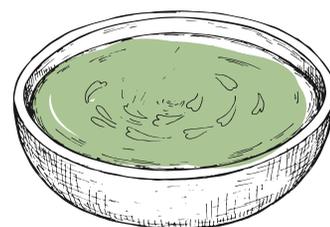
• 300 g di ceci • ½ vasetto di yogurt naturale • 1 limone • 1 cipolla • 1 mazzetto guarnito • 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva • tabasco • sale

#### PREPARAZIONE

Tenere i ceci a bagno per una notte. Al mattino, dopo averli sciacquati e scolati, metterli in una casseruola coperti d'acqua, portare a ebollizione con il mazzetto guarnito e la cipolla intera, precedentemente mondata. Fare cuocere a fuoco lento per circa un'ora e mezza (o 40 minuti in pentola a pressione). Scolare i ceci senza gettare l'acqua di cottura e passarli al mixer fino a ottenere una crema omogenea. In una pentola antiaderente, fare scaldare il composto ottenuto aggiungendo un po' di acqua di cottura e incorporare lo yogurt, mescolando delicatamente.

Versare l'olio sulla crema di ceci e amalgamare il tutto. Aggiungere il succo di limone, tre gocce di tabasco, aggiustare di sale.

Se si vuole davvero andare sul sicuro, **meglio scegliere olio extravergine d'oliva Dop o Igp** che tutela e protegge dalle contraffazioni in tutta Europa. Tutti i prodotti a marchio Dop o Igp devono rispettare disciplinari ben precisi, che prevedono norme in materia di coltivazione, raccolta e confezionamento dell'olio e devono essere rispettate rigorosamente.



### Salsa di capperi



Facile



20 min

4

Porzioni

#### INGREDIENTI

• 3 cucchiaini di capperi • 4 filetti di acciuga • 1 spicchio d'aglio • 1/2 limone • abbondante olio extravergine di oliva • sale e pepe

#### PREPARAZIONE

Lasciare a bagno i capperi per un quarto d'ora, intanto lavare bene i filetti di acciuga. Scolare i capperi e tritare finemente con le acciughe e l'aglio. Raccogliere il composto in una salsiera, diluirlo con abbondante olio e il succo del limone filtrato. Aggiustare di sale e pepe. Assaggiare e, se necessario, aggiungere olio o succo di limone.

## Curiosità

Una goccia di olio d'oliva, mescolata con un pizzico di sale, lenisce il prurito delle punture d'insetto.

### COME CONSERVARLO

**L'esposizione all'aria, alla luce e al calore è nemica dell'olio** che, infatti, è facilmente soggetto a fenomeni di ossidazione. Ecco come evitarli: conservare l'olio in un luogo fresco e asciutto, al riparo da luce e fonti di calore; preferire contenitori in acciaio inox (le classiche latte) oppure in vetro scuro; evitare oliere trasparenti

e aperte; chiudere sempre bene il contenitore per non far entrare aria.

### IN CUCINA E IN TAVOLA

L'olio extravergine d'oliva è il migliore da usare anche nelle preparazioni **a caldo** (frittura compresa), ma è **a crudo** che perfino i palati meno allenati possono percepire quanto un filo di questo nettare prezioso faccia la differenza rispetto ad altri condimenti.

Per abbinare cibo e olio, valgono alcune regole generali. Per le ricette regionali, meglio privilegiare l'olio extravergine d'oliva DOP della regione corrispondente. Il gusto dell'olio non deve sovrastare quello dei cibi cui si accompagna. L'ideale è orientarsi su oli extravergini d'oliva fruttati leggeri per piatti delicati, di pesce e per i latticini; su quelli fruttati medi per la pasta, le minestre o le insalate fresche; e sui fruttati intensi per piatti alla griglia, pinzimoni aromatici o bruschette.

Un ultimo consiglio: per gustare un extravergine pregiato al meglio è preferibile non lasciarlo invecchiare oltre l'anno.

### CORSI DI DEGUSTAZIONE



Per imparare a cogliere gli aromi e a esaltare la bontà dell'olio d'oliva, esistono dei veri e propri corsi di degustazione, sia online: su **[www.ilterporetrovato.org](http://www.ilterporetrovato.org)** (li trovi in corsi di cucina e degustazioni) sia in presenza, in tutta Italia: **[www.associazioneairo.com](http://www.associazioneairo.com)** (li trovi in corso assaggiatori)

## VIAGGIO NEL GUSTO ITALIANO



### RIVIERA LIGURE DOP

**Produzione:** in tutta la Liguria

**Sapore:** fruttato, con sensazione decisa di dolce

**Abbinamenti:** zuppe delicate di legumi, polpo, calamari, orata, bollito, coniglio alla ligure, pesto

### GARDA DOP

**Produzione:** province di Brescia, Mantova, Verona, Trento

**Sapore:** equilibrato, leggermente fruttato, con sensazioni di piccante e amaro

**Abbinamenti:** pesce al vapore o alla griglia, tagliata di manzo, bollito, bruschetta, pasta e fagioli

### CHIANTI CLASSICO DOP

**Produzione:** province di Firenze e Siena

**Sapore:** fruttato intenso con sentori di amaro, piccante e di erba

**Abbinamenti:** ribollita o zuppa di farro o di cavolo nero, bistecche alla piastra, pane sciocco toscano

### UMBRIA DOP

**Produzione:** in tutta l'Umbria

**Sapore:** fruttato, con sentori d'amaro e di piccante

**Abbinamenti:** carpaccio di manzo, verdure grigliate, minestre di lenticchie, carne alla griglia, sughi saporiti

### SABINA DOP, TUSCIA DOP

**Produzione:** provincia di Rieti (il primo) e di Viterbo (il secondo)

**Sapore:** fruttato e vellutato, dolce e aromatico (il primo), fruttato medio, con retrogusto equilibrato di amaro e piccante (il secondo)

**Abbinamenti:** pasta con le sarde, tagliata di tonno al sesamo (il primo). Pasta e fagioli, carpaccio di manzo, puntarelle alle alici (il secondo)

### Terra di Bari DOP e Dauno DOP

**Produzione:** provincia di Bari (il primo) e di Foggia (il secondo)

**Sapore:** fruttato da medio a delicato

**Abbinamenti:** bruschette, pinzimoni, molluschi, orecchiette con le cime di rapa (il primo). Piatti a base di pesce dal sapore delicato (il secondo)

### Sardegna DOP

**Produzione:** province di Oristano, Nuoro, Cagliari e Sassari

**Sapore:** fruttato, con sentore di amaro e piccante

**Abbinamenti:** zuppe e primi piatti con verdure, carni alla brace, piatti della gastronomia sarda

# 1

## DAI COLLI DELL'UMBRIA

Da Selex Saper di Saponi, l'Olio Extra Vergine di Oliva Umbria Colli Martani D.O.P. (750 ml) ha sapore fruttato con sensazione di amaro e piccante e si accompagna bene con bruschette, insalate e formaggi a pasta dura.



## L'ulivo è in tavola

Tovaglia in puro lino con una originale stampa di un grande albero di ulivo inserito nella scena campestre della raccolta delle olive (Tessitura Toscana Telerie).



# 2



## Verde relax

Il pantone verde oliva ha un effetto rilassante ed è un colore ideale per arredare casa con armonia (poltrona Ikea Linneback Orrsta).

# 3



## IL SAPONE È GREEN

Prodotto con l'antico metodo della cottura in caldaia, il Sapone Vegetale All'Olio di Oliva Estratto di Foglie di Olivo Armonia & Benessere (125 g) sfrutta le proprietà emollienti dell'olio d'oliva e lascia la pelle piacevolmente profumata.

# 4

## Al riparo dalla luce

L'oliera perfetta? È in acciaio inox, per conservare al meglio l'olio e proteggerlo dalla luce (Borella Casalinghi).



# 5



# Mangia sano, vivi Snello®

ROVAGNATI



• SENZA  
CONSERVANTI



## Leggerezza, bontà e qualità 100% Rovagnati

Il nuovo Snello Rovagnati assicura tutto il gusto dei salumi tradizionali con un basso contenuto di grassi e senza conservanti.

Carni avicole 100% italiane e nuove ricette regalano una linea dagli ingredienti semplici, ma con il gusto e la fragranza di sempre.

# Maggio Giugno

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione

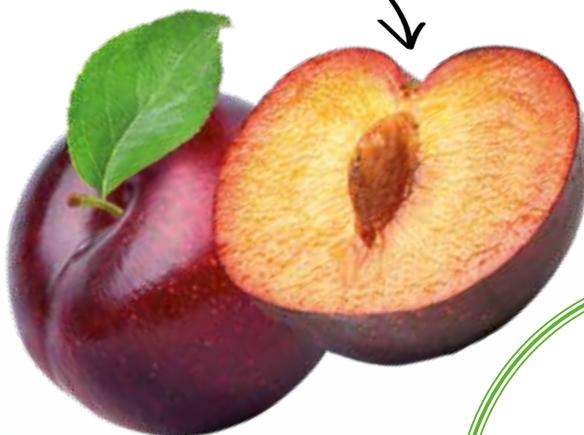


CROSTATA

melanzane



susine



smoothie



PINSA

carote



# riso **Flora**

## IL RISO DEL BENESSERE

Fonte di **RAME,**  
**FOSFORO,**  
**VITAMINE B1 e B3.**

Fonte di **ZINCO**  
e **VITAMINA B1.**  
Ad alto contenuto  
di **FOSFORO**  
e **VITAMINA B3.**



Fonte di **RAME,**  
**FOSFORO, VITAMINA B1**  
e ad alto contenuto  
di **VITAMINA B3.**



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

# COME MANGIO

Il portale che promuove l'educazione alimentare

 [comemangio.it](https://www.comemangio.it)



## Paste&bufale

Troppo spesso la pasta è messa sotto i riflettori per la sua presunta capacità di far ingrassare le persone. Sfatiamo questo falso mito con le preziose informazioni di [comemangio.it](https://www.comemangio.it), il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica



La pasta rappresenta un'ottima soluzione a tavola che non va ad incidere sull'aumento del peso corporeo, a patto che venga consumata in un regime alimentare corretto ed equilibrato, come quello della dieta Mediterranea.

Studi scientifici indicano chiaramente che includere la pasta nel contesto di una sana alimentazione non faccia ingrassare. Addirittura, alcuni studi indicano che la pasta inclusa in regimi ipocalorici (diete per dimagrire) o a basso indice glicemico possa contribuire a far perdere peso. Questo dimostra chiaramente quanto non sia la pasta l'elemento critico a tavola per il controllo del peso corporeo, ma piuttosto la dieta globale.

Certo è che il consumo di pasta deve essere contestualizzato in un regime alimentare equilibrato che la includa con porzioni e frequenze di consumo corrette.



### ATTENZIONE AI CONDIMENTI

L'ultimo punto critico da tenere in considerazione quando si parla di pasta e peso corporeo è il condimento. Via libera alla pasta condita con verdure, legumi, pesce e carne, ma attenzione a non esagerare con i grassi che si aggiungono.

**Lo sai che... la pasta ha la capacità di innalzare la glicemia dopo il pasto in modo più contenuto rispetto ad altri alimenti come per esempio riso o patate? Questo dipende dall'amido "lentamente digeribile" presente nella pasta, che ne fa un alimento a basso indice glicemico.**

Scopri di più su:  [comemangio.it](https://www.comemangio.it)

# Picnic di primavera

In gita in montagna o al mare, ma anche in un parco in città o nel giardino di casa: ecco qualche idea sfiziosa per preparare piatti comodi da gustare sul prato, senza rinunciare neppure al caffè

Foto e ricette di Natascia Disperati

# FAGIOLINI



Da maggio a fine settembre: è questo il periodo migliore per consumare i fagiolini.

Forniscono zuccheri che danno energia, ferro antistanchezza, potassio che rilassa i muscoli, fosforo e silicio per le ossa.

Come capire se sono freschi? Se li spezzi, devono rompersi di netto e produrre un rumore secco.

# SEDANO

Protagonista del soffritto, indispensabile per un buon brodo, ottimo in pinzimonio, assicura tanti minerali, soprattutto sodio, potassio e ferro.



È un cibo detox, dall'azione diuretica e lassativa.

In frigo si conserva a lungo, ma mantiene la sua croccantezza solo per 4-5 giorni.

## Baguette farcite



## Bastoncini di feta



## Panzanella di mare



## Terrina di pane nero e formaggio



## Gelatine al caffè





# Baguette farcita

## INGREDIENTI

- 1 baguette rustica o ai cereali
- 150 g di tacchino a fette
- 2 pomodori da insalata
- 150 g di fagiolini
- senape delicata q.b.
- basilico
- sale, olio evo

## PREPARAZIONE

- 1 Spuntare e lavare i fagiolini, lessarli in acqua salata per 10 minuti. Raffreddarli sotto l'acqua corrente, tenerli da parte.
- 2 Tagliare il pane nel senso della lunghezza, prelevare l'eventuale mollica in eccesso, spalmare con la senape precedentemente stemperata con un filo d'olio. Lasciare insaporire il pane.
- 3 Nel frattempo, lavare e affettare il pomodoro. Iniziare a comporre la baguette alternando a strati tutti gli ingredienti: fette di tacchino, pomodori, fagiolini. Richiudere il pane, avvolgerlo nella pellicola, lasciare insaporire.
- 4 Per servire, togliere la pellicola, fermare la baguette con degli stecchi, tagliarla a tronchetti spessi, servirla con foglioline di basilico fresco.



## INGREDIENTI

- 2 confezioni di feta greca (400 g)
- 150 g di sesamo bianco
- 150 g di sesamo nero
- 2 albumi
- 1 cucchiaino di olio

## PREPARAZIONE

- 1 Prendere il formaggio e metterlo una decina di minuti nel congelatore per evitare che si rompa. Trascorso questo tempo, tagliare dal lato della lunghezza dei bastoncini di dimensioni regolari, spessi un dito.
- 2 Sbattere gli albumi in una fondina, passare metà dei bastoncini di feta prima nell'uovo poi nel sesamo bianco, ripetere il procedimento con il sesamo nero.
- 3 Scaldare l'olio in una piccola padella antiaderente. Quando inizierà a essere caldo, disporre i bastoncini di formaggio sul fondo e cuocere per pochi istanti, avendo cura di rigirarli delicatamente su tutti i lati.
- 4 Lasciare raffreddare su carta assorbente. Distribuire i bastoncini di feta dentro a cartocci monoporzione. A piacere, accompagnare con miele di castagno o di lavanda.

# Bastoncini di feta





## Panzanella di mare



facile



40 min  
+ riposo



4  
porzioni

### INGREDIENTI

- 4 fette di pane rustico (meglio se raffermo)
- basilico
- 3 pomodori da insalata
- 1 cetriolo
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 500 g di polpo
- 3 cucchiaini di aceto bianco o di mele
- 4 cucchiaini di olio evo
- pepe nero, sale

### PREPARAZIONE

1 Eliminare la crosta dal pane e dividerlo in grossi pezzi.

Diluire l'aceto in due bicchieri di acqua, ammorbidirvi il pane per pochi istanti, sgocciolarlo e raccoglierlo in una ciotola.

2 Preparare il polpo lesso. Pulirlo e lavarlo bene sotto l'acqua corrente, eliminare gli occhi, le viscere nella sacca e il becco. Nel frattempo, portare a bollire l'acqua in una pentola alta con aromi a scelta. Immergere il mollusco, coprire con un coperchio e cuocere a fiamma bassa: deve sobbollire per tutto il tempo. Dopo circa 30 minuti, controllare con uno stecco la consistenza, deve risultare morbido. Spegnerlo e lasciare raffreddare completamente nella sua acqua di cottura. Scolare e utilizzare un canovaccio pulito per eliminare la pelle. Tagliare a pezzetti e a rondelle non troppo sottili i tentacoli.

3 Preparare le verdure. Pulire e tagliare il cetriolo a cubetti, fare lo stesso con il pomodoro, eliminare da entrambi i semi. Sbucciare e tagliare la cipolla a fette, immergerla in acqua fredda.

4 Riunire tutti gli ingredienti in una ciotola, regolare di sale, spolverizzare con il pepe e irrorare con l'olio. Lasciare insaporire in un luogo fresco per circa un'ora prima di trasferire la panzanella nei barattoli.

# Terrina di pane nero e formaggio



## INGREDIENTI

- 4 fette di pane nero o di segale • 250 g di camembert senza crosta
- 1 gambo di sedano • 250 g di roquefort • 125 g di burro salato
- 100 g di mandorle sgusciate • 100 g di albicocche disidratate



facile



30 min  
+ riposo



6  
porzioni

## Suggerimento

Se c'è tempo, preparare la terrina il giorno prima e lasciare riposare una notte in frigorifero.

## PREPARAZIONE

- 1 Lasciare a temperatura ambiente il burro. Tagliare grossolanamente le mandorle e le albicocche. Prendere i formaggi, frullare prima il roquefort con la metà del burro, fare la stessa cosa con il camembert e l'altra metà di burro, quindi aggiungere a ciascuno le mandorle e le albicocche.
- 2 Foderare con della pellicola per alimenti una terrina da 500 ml, poi con il pane rivestire il fondo dello stampo tagliando in misura le fette.
- 3 Formare gli strati: stendere un primo strato di miscela di camembert, proseguire con un secondo strato di pane e continuare con la miscela di roquefort. Completare con un ultimo strato di pane. Ripiegare la pellicola in eccesso coprendo la superficie, lasciare riposare in frigorifero per due ore.
- 4 Nel frattempo, pulire il sedano: con l'aiuto di un coltello eliminare le foglie esterne e i filamenti, sciacquare e tagliare a bastoncini. Sformare la terrina, servire a fette accompagnate con sedano fresco.

# Gelatine al caffè



## INGREDIENTI

- ½ litro di caffè
- 1 cucchiaio raso di zucchero di canna
- 50 g di cioccolato fondente
- 5 g di agar agar



facile



15 min +  
riposo

6

porzioni

## In alternativa

Versare il liquido in una teglietta formando uno strato di 1 cm.

Lasciare rapprendere, quindi sformare la gelatina e tagliare a cubotti.

## PREPARAZIONE

- 1 Preparare il caffè, decidendo l'intensità in base al gusto: con la moka; con il caffè solubile e acqua calda; con qualche tazzina di espresso più una parte di acqua. Dipende da se si desidera che le gelatine risultino più o meno forti.
- 2 Sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente, incorporare al caffè liquido, aggiungere lo zucchero, mescolare bene.
- 3 Fare bollire la preparazione, versare l'agar agar e proseguire per 20 secondi a fuoco alto, stemperando accuratamente. Versare il liquido in bicchierini monodose da caffè. Lasciare rapprendere completamente.
- 4 Sformare le gelatine.



La tua ricetta proposta da Selex

## Ghiaccioli di yogurt greco e mirtilli



### INGREDIENTI

• 200 g di **Yogurt Greco Bianco Selex** • 50 ml di latte • 50 g di zucchero a velo • 100 g di mirtilli

### PREPARAZIONE

- 1 Frullare i mirtilli con il latte e lo zucchero a velo.
- 2 In una ciotola, mescolare lo yogurt greco con il frullato di mirtilli, fino a ottenere un composto omogeneo.
- 3 Trasferire ora la crema così ottenuta in sei stampi da ghiacciolo. A scelta, aggiungere qualche mirtillo intero.
- 4 Riporre nel freezer a rassodare per circa 30 minuti. Inserire ora gli stecchi di legno in ciascuno stampo e lasciare di nuovo in freezer per 4-5 ore.
- 5 Estrarre i ghiaccioli dagli stampi solo al momento di servirli.



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

## Yogurt greco Selex

Per questa ricetta abbiamo utilizzato lo **Yogurt Greco Selex** (170 g). A base di latte pastorizzato fermentato con *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*, lo yogurt greco si ottiene attraverso un processo di filtraggio che elimina il siero e altri liquidi: per questo contiene più proteine di quello normale. Selex lo propone **Bianco** con il 10% di grassi, oppure **Bianco Magro** con 0% di grassi. In alternativa, Magro ai gusti **Caffè** e **Fragola**.



**Originale  
dalla Grecia**

# Vallelata

CONTINUA L'IMPEGNO PER

L'AMBIENTE



PIANTIAMO  
INSIEME  
PIÙ ALBERI  
VOTA SU  
VALLELATA.IT



ACQUISTA 2 BUSTONI A SCELTA CON BOLLINO

IN UN UNICO ATTO D'ACQUISTO



NOI TI RIMBORSIAMO  
IL MENO CARO\*



UNA SCELTA CHE VUOL DIRE FIDUCIA  
PREVEDIAMO DI RISPARMIARE

90 TONNELLATE DI PLASTICA IN UN ANNO\*

Attività di cashback "LA BONTÀ FA IL BIS" valida dal 15/03/22 al 15/05/22 valida sui prodotti con bollino "LA BONTÀ FA IL BIS" nei punti vendita aderenti all'iniziativa che espongono l'apposito materiale pubblicitario. Conserva scontrino (unico) e confezioni dei prodotti coinvolti ed entro 5 giorni dall'acquisto vai su [www.galbani.it](http://www.galbani.it) leggi "Termini&Condizioni" e segui la procedura per il rimborso. (\*) Puoi richiedere 1 solo rimborso fino a € 3,79 max.

\* Ipotizzando volumi di vendita pari al 2020 delle mozzarelle vaccine in busta marca Galbani e Invernizzi Mozari prodotte negli stabilimenti di Egidio Galbani Srl. Scopri di più su [www.galbani.it](http://www.galbani.it)

# IN ALTO I CALICI

**L'Asti Spumante Docg la fa da protagonista nel periodo dell'anno dedicato alle cerimonie: dalle comunioni ai matrimoni, le sue bollicine sono perfette per brindare**

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



**L**'Asti Spumante Docg è il vino aromatico più bevuto al mondo: nasce sulle colline piemontesi, tra Langhe Roero e Monferrato, in un luogo così suggestivo da essere stato inserito, nel 2014, nella World Heritage List dell'Unesco, primo paesaggio vitivinicolo al mondo a essere Patrimonio dell'Umanità. L'inizio della produzione spumantistica del Piemonte risale intorno al 1865, quando Carlo Gancia, tornato a Canelli dopo aver imparato il mestiere a Epernay, in Champagne, iniziò a produrre le prime bottiglie di spumante italiano, chiamate "Moscato Champagne" dal nome del vitigno utilizzato. Asti e Canelli diventarono i punti di riferimento per questo vitigno: nel 1932 nasce il Consorzio di tutela dell'Asti, mentre la Doc arriva nel 1967 e la Docg nel 1994.

L'Asti Docg è uno spumante caratterizzato da un piacevole equilibrio tra zucchero e acidità, con una spuma fine e persistente. Al naso profuma di fiori di acacia, glicine, miele, arancia e spezie, aromi che si ritrovano anche al palato, dove spicca per freschezza e per un intrigante retrogusto muschiato.

Questa bollicina dolce è di norma abbinata ai dessert. Oggi però sempre più spesso viene associata alla cucina agrodolce dei paesi asiatici, in particolare a quella speziata dell'India. Ma è anche un originale aperitivo, magari accompagnato da ostriche, salmone, acciughe del Cantabrico, salumi e vol-au-vent.

## curiosità

La tradizione piemontese ha sempre visto l'Asti Spumante protagonista della tipica "merenda sinoira" contadina (che poi nel tempo è diventata un rito domenicale molto chic per la gente di città), con formaggi, insaccati, torte di verdure, acciughe in salsa verde.

### ASTI SPUMANTE DOLCE D.O.C.G. LE VIE DELL'UVA

Vino bianco spumante dolce italiano, ricco di fragranze, piacevole in qualunque momento della giornata.

**ABBINAMENTI CONSIGLIATI**  
**Dessert di tutti i tipi, tranne che al cioccolato. Perfetti quelli a base di sfoglia e frutta**

**TEMPERATURA DI SERVIZIO**  
**8-10°C**



*Le Vie dell'Uva*

# COC KTA TIL DOCG

Non solo per brindare: l'Asti spumante può essere utilizzato anche come ingrediente alcolico per ottimi cocktail

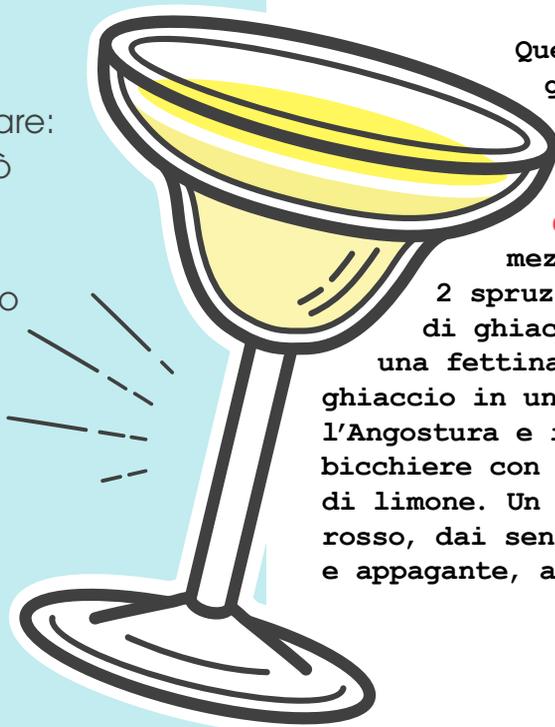
Giorgio Facchinetti, flair bartender e bar specialist di fama internazionale, ha creato alcuni accattivanti cocktail in collaborazione con il Consorzio dell'Asti spumante e del Moscato d'Asti Docg.

Per cominciare, c'è **L'Asti Signature**, un cocktail profumato che si prepara con quattro foglie di basilico, una fetta di pompelmo rosa, pepe di Sichuan e Asti Dolce.

Poi c'è il **T'amASTI**: per prepararlo servono 4 cl di vodka, 2 cl di liquore alla rosa, 3 lamponi, 4 foglie di menta e Asti dolce.

In uno shaker inserite la vodka, il liquore, i lamponi e le foglie di menta, poi shakerate il tutto energicamente. Il lampone in questo modo rilascerà il suo caratteristico colore, mentre la menta andrà a donare freschezza e una leggera punta di amarognolo. Filtrate il tutto in una coppetta, aggiungete l'Asti dolce e servite!

Quelli di Facchinetti non sono gli unici cocktail a base di Asti Spumante che si trovano in circolazione. Uno dei più intriganti è il **Principe di Galles**: per prepararlo servono mezzo bicchierino di Curacao, 2 spruzzi di Angostura, 2 cubetti di ghiaccio, Asti spumante dolce q.b. e una fettina di limone. Mettete i cubetti di ghiaccio in una coppa da Moscato, aggiungete l'Angostura e il Curacao, riempite il resto del bicchiere con l'Asti e decorate con la fetta di limone. Un cocktail dallo splendido colore rosso, dai sentori agrumati e dal sorso fresco e appagante, assolutamente da provare.



# BASILICO DA AGRICOLTURA SOSTENIBILE



Coltivato secondo lo schema di Sostenibilità ISCC Plus.  
Scopri di più su [cartadelbasilico.com](http://cartadelbasilico.com)

# 3 consumi green

Piccoli trucchi  
per rispettare  
l'ambiente

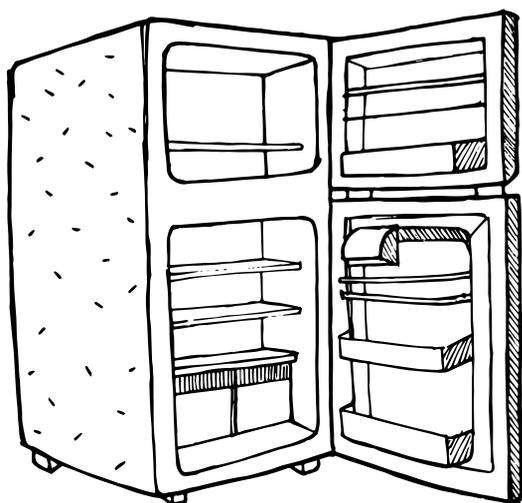
Uno dei modi più semplici per rispettare l'ambiente è **ridurre gli sprechi**. A partire dalla nostra vita quotidiana e in particolare da come **conserviamo la spesa**. Uno degli obiettivi a portata di mano è evitare che **frutta e verdura**, preziosi doni della natura, possano

marcire prima di essere consumati. Ecco allora che è particolarmente importante sapere che cosa va in frigo e che cosa no, come fare convivere in modo corretto i diversi tipi di frutta e anche come aumentare l'igiene del cassetto per frutta e verdura nel frigorifero.

## ZENZERO AL FRESCO

Lo zenzero è sempre più presente protagonista nelle nostre cucine.

Ma come si conserva? La radice di zenzero va riposta sempre in frigo, in un sacchetto di carta ripiegato per eliminare quanta più aria possibile, nel cassetto della frutta in basso. Così si conserverà per un mese. In alternativa, lo si può congelare: si pela, si taglia a fettine oppure si trita, si mette nei sacchetti per surgelatore eliminando l'aria. Così può stare in freezer per tre mesi.



## IL TAPPETINO PER IL FRIGO

Permette all'aria di circolare sotto gli alimenti che ci si appoggiano: il tappetino salva freschezza in schiuma di poliuretano si mette nei cassetti del frigorifero e frutta e verdura durano di più, perché non si inumidiscono. Permette inoltre una maggiore igiene: basta risciacquarlo sotto acqua corrente ogni due settimane.

## MEGLIO SOLI

Mele, albicocche, cachi, avocado, banane, fichi, kiwi, mango, pesche, pere e meloni sono frutti climaterici. Significa che maturano anche dopo essere stati raccolti perché producono tanto etilene, un ormone vegetale responsabile della maturazione. Una volta maturi, vanno conservati isolati, se no si rischia che facciano marcire gli altri. Fragole, ciliegie, arance, limoni, angurie e ananas sono invece frutti non climaterici e perciò vanno lasciati maturare sulla pianta.



Triuli

IL TOUR

# Trieste, città da scrivere

Qui molti autori e poeti  
hanno trovato ispirazione.  
Forse perché è il capoluogo  
italiano più europeo,  
per storia e anima

di Auro Bernardi



# Gust of Wind

## Pharrell Williams

A Trieste esiste una parola, "imboreza", che significa: "essere elettrizzati positivamente dalla Bora", che è il vento che soffia dal Nord, così forte da raggiungere i 160 km orari. Ma è anche il respiro della città, una ventata di energia purificatrice per chi ci vive. E allora, niente di meglio che ascoltare Gust of wind di Pharrell Williams, ovvero "raffica di vento".



Piazza Unità d'Italia



«La mia anima è a Trieste». Così nel 1909 lo scrittore irlandese James Joyce sintetizzava, in una lettera alla moglie, i lunghi anni passati sulle rive dell'Adriatico, nella città che dal medioevo e fino ad allora era asburgica, ma italianissima. Orgogliosa della sua identità e indipendenza, ma più vicina a Vienna che a Roma. Non solo dal punto di vista geografico.

### DAL PORTO FRANCO AL FUTURO SOSTENIBILE

Per capire Trieste, per entrare nella sua "anima" più autentica, non si può dimenticare la sua storia: città di frontiera, ma aperta a tutti gli influssi. Non solo a quel settentrione, un po' grigio e freddo, che dà origine alla Bora, il forte vento che è un'altra sua peculiarità, ma a tutti i quadranti. Come quella **Piazza Unità d'Italia** che è qualcosa di più del "salotto buono": quasi il ponte di una nave destinata a partire o appena attraccata con un carico di prodotti esotici. E, a breve distanza, il **Porto Vecchio**. Creato dai sovrani austriaci come zona franca dell'impero, oggi è tra i più interessanti esempi di **recupero industriale**. De-

stinato a diventare il nuovo centro d'attrazione della città con musei, spazi pedonali, edifici sostenibili e un parco urbano immerso nel verde con percorsi ciclabili e aree all'aria aperta. Tra gli edifici già recuperati, la Centrale Idrodinamica e il Magazzino 26, nuovo polo culturale, la Sottostazione Elettrica e il Tcc, uno dei più capienti e versatili centri congressi italiani.

### IL PESO DELLA STORIA

Basta allontanarsi solo un poco dalla riva del mare, inerparsi nelle strette strade medievali del **Colle di San Giusto** fino alla cattedrale romanica, ai resti del Teatro e del Foro Romano, per capire quanta storia si è accumulata sulle vecchie pietre del Carso, usurate dai secoli, negli edifici monumentali e nelle case più povere. Oppure, dietro il Molo Audace, dalle parti della **Borsa**, perdersi nei vicoli del **Ghetto** e percepire la presenza, un tempo numerosa, della comunità ebraica. O di quella greca e serba, testimoniate dalle rispettive chiese ortodosse. Tutti segni del pluralismo etnico e culturale che ha sempre contraddistinto la città. E qui, per forza di cose, torniamo ai libri e alla letteratura. Non solo per le bancarelle e i negozi che si affacciano sulle vie, ma, ancora una volta, per la persistenza quasi materiale dei grandi scrittori che hanno calpestato questi stessi selciati: Joyce, che passeggia ancora in effigie di bronzo sul **Ponte Rosso** del **Canal Grande**, ma anche il poeta austriaco Rainer Marie Rilke e gli italiani Umberto Saba e Italo Svevo (entrambi ebrei), autori fondamentali per la nostra letteratura del '900.

## info/app

- [www.turismofvg.it](http://www.turismofvg.it)
- **Promoturismo fvg** tel. 0403478312
- [www.discover-trieste.it](http://www.discover-trieste.it)
- **Triestemetro** è l'app ufficiale del Comune di Trieste: tante linee come una metropolitana, ma da percorrere tutte a piedi!



Barcolana



Trieste e Carso\_territorio\_crivellari\_81

## • dove dormire

• In un edificio d'epoca del fronte mare,  
• lo storico **Savoia Excelsior Palace**  
• (<https://collezione.starhotels.com/it/>)  
• è la sistemazione ideale per entrare subito  
• nella lunghezza d'onda della città.

### PIATTI DI TERRA E DI MARE

**La secolare tenacia degli agricoltori del Carso, territorio difficile, ha saputo esaltare alcune tipicità che sono ancora il miglior biglietto da visita gastronomico di Trieste.** A cominciare dal primo piatto tradizionale: la minestra di fagioli e crauti chiamata **jota**. Altri prodotti caratteristici dell'altopiano sono i sottaceti e il prosciutto crudo. Quanto ai formaggi, molti non passano attraverso la pastorizzazione del latte per mantenere intatta la carica batterica ed esaltare la ricchezza botanica dei foraggi. Come il jamar, stagionato almeno quattro mesi in grotta e il monte re, ottimi con il **miele** di marasca. Quanto ai vini, si va dalle bollicine del prosecco, ottenute nel paese che porta questo nome dal vitigno autoctono **glera**, al rosso terrano all'aromatico vitovska, ricavato dall'omonimo vitigno a bacca bianca. Adatto per accompagnare i piatti di pesce, pure ben rappresentati nei menù di una città di mare. Ecco allora i caperozzoli (vongole), i pedoci (cozze) a la scotadeo e i sardoni (alici) in savor, cioè fritti e marinati con aceto e cipolla.

## • dove mangiare

• Un po' fuori città, in **Borgo Grotta Gigante**  
• a **Sgonico**, il ristorante **Dom Bistrò**  
• (dom in sloveno significa casa, tel. 040327330  
• [www.dombistro.it](http://www.dombistro.it)) propone i sapori tipici  
• del Carso. Apparecchiate, per visite di gruppo,  
• anche all'interno della grotta  
• ([www.grottagigante.it](http://www.grottagigante.it)).

• Se si vuole restare nel cuore della città vecchia,  
• ossia nel Ghetto, l'**Osteria da Marino** (tel.  
• 040366956 [www.osteriadamarino.com](http://www.osteriadamarino.com))  
• propone specialità locali con ampio corredo  
• di vini e birre artigianali.

# Chicche da non perdere .....



## Castello di Miramare

È il biglietto da visita per chi arriva in città dalla strada costiera. Costruito tra il 1856 e il 1860 per Massimiliano d'Asburgo e la moglie Carlotta del Belgio, è un esempio di stile eclettico dell'epoca, con ancora gli arredi originali e la sala del trono, recentemente restaurata. Il parco di 22 ettari è caratterizzato da un'ampia varietà di piante di tutto il mondo scelte dallo stesso arciduca durante i suoi viaggi.

## Si fa presto a dire caffè!

Trieste è la città del caffè. Da quando, nel '700, diventò porto franco per l'importazione di questo prodotto e tuttora scalo più importante del Mediterraneo per il suo commercio. Dunque il caffè qui è un autentico rito, specialmente nei bellissimi locali storici come il San Marco ([www.caffesanmarco.com](http://www.caffesanmarco.com)). Per bere il caffè, bisogna però imparare un apposito gergo: l'espresso, per esempio, si chiama nero, ma che cos'è il gocciato o il capo in b? Una tabella dietro il bancone chiarirà il mistero!

## I 100 anni dell'Ulisse

L'Ulisse di Joyce, pilastro della letteratura universale, compie 100 anni proprio a Trieste, dove lo scrittore ne iniziò la stesura il 2 febbraio 1922, giorno del suo 40° compleanno. Il profondo legame tra Trieste e Joyce sarà celebrato durante tutto quest'anno con varie iniziative promosse dal Trieste Convention and Visitors Bureau. Tra le varie proposte, spettacoli, concerti e speciali itinerari tra i luoghi dello scrittore: il Borgo Teresiano, Piazza Barbaican e il quartiere Cavana, che Joyce amava frequentare e in cui si trova il museo a lui dedicato. Clou il 16 giugno, denominato Bloomsday in omaggio al protagonista Leopold Bloom, e nei quattro giorni successivi con altre iniziative anche in costumi dell'epoca.

-  **CAFFÈ NERO**  
espresso in tazzina
-  **NERO B**  
espresso in bicchiere
-  **DECA**  
espresso decaffeinato in tazzina
-  **DECA IN B**  
espresso decaffeinato in bicchiere
-  **CAPO**  
espresso macchiato in tazzina
-  **CAPO IN B**  
espresso macchiato in bicchiere
-  **CAPO DECA**  
espresso decaffeinato macchiato in tazzina
-  **CAPO DECA IN B**  
espresso decaffeinato macchiato in bicchiere
-  **CAFFÈ GOCCIATO O GOCCIA**  
caffè con una goccia di schiuma di latte al centro

Doppia frolla  
con **Caramello e Cioccolato.**  
Provali!

Novità

NUOVA APERTURA FACILITATA

Novità

**MULINO BIANCO**

Barilla

**Scacchieri**

Doppia frolla con Caramello e Cioccolato

SENZA OLIO DI PALMA

**MULINO BIANCO**

Barilla

Scacchieri	
Valori medi per 100g	
Umidità	48,00%
Proteine	10,00%
Grassi	22,00%
Carboidrati	60,00%
Calorie	380 kcal

Barilla Studio 22-02

# Affronta al meglio ogni giornata con le tue alleate del benessere.

Integra con Le Linfe per un benessere più profondo



Prosegui la giornata con Acqua Vitasnella



Inizia la giornata con 2 bicchieri di Fonte Essenziale

12  
8 4  
**24<sup>h</sup>**  
di  
**Benessere**



Fai pausa e depurati con gusto con i Depurathé

Inizia la giornata con due bicchieri di **Fonte Essenziale** per il benessere e la leggerezza di fegato e intestino.

Integra con **le Linfe di Vitasnella**, per dare nuova linfa al tuo benessere quotidiano.

Bevi **Acqua Vitasnella** durante la giornata per eliminare i liquidi e le tossine in eccesso.

Fai una pausa con i **Depurathé** al Limone o Pesca, per depurarti in profondità, ma con gusto!

Scopri di più su [tualmeglio.com](http://tualmeglio.com)

# In gita con il cane

In giornata, nel week end o per periodi più lunghi: gli accessori indispensabili quando ci si muove da casa, dal trasportino alla borraccia

**C**on le belle giornate, cresce la voglia di passeggiare, gite, escursioni, viaggi. Che questi spostamenti da casa siano brevi o lunghi, se portiamo con noi il nostro cane dobbiamo avere bene presenti le sue esigenze, così da potere trascorrere insieme dei bei momenti, senza disagi e in tutta sicurezza. Ecco perciò i consigli di Silvia Bianco, educatrice cinofila, sugli accessori indispensabili per una gita a quattro zampe.

## TRASPORTINO, UNA SICUREZZA

Se la gita prevede un trasporto in automobile, il cane non va lasciato libero nell'abitacolo, per la sicurezza sua e del conducente. La soluzione ideale è un **trasportino, di metallo o di plastica rigida** (facili da pulire), da posizionare sui sedili posteriori o nel bagagliaio in caso di spazio aperto. «Aiuta il cane ad avere un buon contenimento, in uno spazio e in una situazione con sollecitazioni continue, dalle accelerazioni alle frenate alle curve, ai fari delle al-

tre auto», conferma Silvia Bianco. «Di solito ai nostri amici piace, è una sorta di tana, uno spazio protetto tutto per loro». In alternativa, soprattutto per i cani di taglia piccola, ok anche ai **trasportini in tessuto imbottito**: sono comodi perché diventano una pratica cuccia una volta giunti al luogo di destinazione.

Esistono anche dei modelli a zaino, per trasportare il cane di piccola taglia in **bicicletta** o in caso di lunghi trekking su terreni scoscesi. «Oggi si vedono in giro anche cani trasportati in particolari carrelli da attaccare alla bici, sul modello scandinavo: ma il consiglio è di utilizzarli solo su strade ciclabili, in tutta sicurezza», consiglia l'educatrice.

Per lo scooter sono in commercio appositi **bauletti** rigidi da fissare al telaio: il cane può anche estrarre la testa, così se è molto curioso non si sente costretto.

Sui mezzi pubblici (treno, autobus ecc), se l'animale è di piccola taglia, può essere utile un **trasportino con tracolla**, che serve anche come cuscino da mettere a terra.

In ogni caso, prima di inserire il cane nel trasportino, bisogna farlo familiarizzare con questo oggetto in casa: «Consiglio di inserire all'interno una sua coperta o un suo cuscino, di fare entrare l'animale senza stressarlo, di lasciarlo masticare qualcosa dentro il trasportino e di provare poi a chiudere lo sportello con gradualità», suggerisce l'esperta.

## LA MUSERUOLA

Sui mezzi pubblici, i cani di taglia medio-grande devono sempre indossare la **museruola**. «Per quelli piccoli c'è più tolleranza, ma bisogna comunque averla sempre con sé. Deve essere **a gabbietta**, così da consentire al cane di respirare bene, di potere estrarre la lingua e di bere. Anche in questo caso, bisogna fare familiarizzare il cane con l'oggetto in modo graduale, a casa e nelle varie situazioni», ricorda l'educatrice.

## LE TENDINE IN AUTO

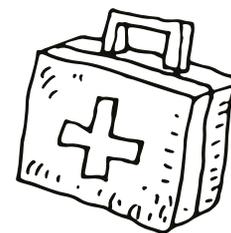
Importante: in automobile è bene fissare ai finestrini delle tendine parasole. Servono non solo per schermare il sole e la luce, ma anche per evitare che il cane si spaventi e abbaia quando passa qualcuno vicino all'auto, magari al semaforo. Se si viaggia di notte, può essere utile oscurare la parte posteriore dell'abitacolo, così si evitano i fari e gli abbaglianti delle auto che arrivano da dietro.



## I MAI PIÙ SENZA

Ecco quali sono gli accessori indispensabili quando si va in gita con il cane:

- Sacchetti per i bisogni
- Ciotole per cibo e acqua, anche pieghevoli
- Borraccia (ideale quella a due tasti, uno rilascia l'acqua, l'altro la risucchia se non viene bevuta, così niente sprechi)
- Cibo e acqua fresca e pulita: non bisogna lasciarlo bere nelle acque stagnanti, habitat ricchi di batteri e parassiti spesso dannosi
- Snack da sgranocchiare: utilissimi per tenerlo impegnato, per esempio al ristorante
- Copertina e giochini, come da sua routine
- Documenti del cane: libretto sanitario in Italia, passaporto laddove richiesto.



## KIT DI PRONTO SOCCORSO CANINO

Meglio portare sempre con sé una borsetta con:

- Salviettine alla clorexidina per cani (disinfettanti)
- Apis apis 30 CH in granuli, prodotto omeopatico in caso di punture di insetti
- Miele cicatrizzante per abrasioni o piccoli tagli e/o tintura di iodio
- Pinzette per le zecche
- Numeri utili di pronto intervento.

## REGOLE IN VIAGGIO

Durante il viaggio, è bene mantenere una guida prudente e fluida, senza brusche accelerazioni e frenate e facendo molta attenzione nelle curve: in questo modo il cane, oltre a stare tranquillo, si eviterà anche il **mal d'auto**. Se si sa che il cane soffre di questo disturbo, meglio evitare i percorsi tortuosi e/o farsi prescrivere dal veterinario un farmaco da somministrare mezz'ora prima di partire.

In ogni caso, non bisogna farlo **mangiare** prima di partire, al massimo un piccolo spuntino ma minimo mezz'ora prima della partenza. Un pasto a base di alimenti secchi è consentito (un paio d'ore prima della partenza) solo se il viaggio è molto lungo e si è certi che il cane non soffra l'auto. In caso contrario, stomaco rigorosamente vuoto.

Per quanto riguarda la **frequenza delle soste**, se cucciolo o anziano necessita di fare i suoi bisogni ogni 2 ore, quindi bisogna fermarsi spesso. Gli adulti reggono anche 6 ore: il consiglio è di basarsi sul ritmo delle uscite quotidiane a casa, assicurando un pochino in più di comfort.

D'estate, ricordarsi di **rinfrescare** bene l'abitacolo con l'aria condizionata prima di fare salire il cane, se no si rischia un colpo di calore. Possono essere utili anche dei tappetini refrigeranti.

In inverno, se il cane ha poco pelo e al mattino l'auto è "ibernata", utile tenere su sedile posteriore dei tappetini riscaldanti.

In autostrada, all'esterno di alcuni Autogrill, ci sono i Fido Park, aree cani dotate di acqua corrente e gazebo con uno spazio d'ombra.

Per sapere dove:

[www.autogrill.it/il-nostro-mondo/i-nostri-servizi/#fido-park](http://www.autogrill.it/il-nostro-mondo/i-nostri-servizi/#fido-park)



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

**Stiamo utilizzando confezioni  
riciclate** per preservare  
le risorse del pianeta.

La scelta giusta è quella che facciamo insieme.



[prodottiselex.it](http://prodottiselex.it)

**LE SCELTE GIUSTE PER IL PIANETA.**

QUALITÀ PREGIATA E RESPONSABILE



NOVITÀ

# Pesto al Tonno



C'è un mare di possibilità.

**Sempre più spesso vengono selezionate per la loro bellezza e non per la loro fragranza. Ma per fortuna non mancano quelle dall'incantevole aroma**

di **Simonetta Chiarugi**  
[www.aboutgarden.it](http://www.aboutgarden.it)

# LE ROSE PROFUMATE

Rosa centifolia

**S**i dà per scontato che rosa e profumo siano una coppia inseparabile, eppure non tutte le rose sono profumate. La rosa è uno dei fiori che da sempre suscita l'interesse degli ibridatori che hanno dato origine a migliaia di ibridi e cultivar e ogni anno ne producono di nuove: molte rose moderne sono state selezionate per la bellezza della fioritura, per la capacità di rifioritura o per la loro resistenza alle malattie, spesso a discapito del profumo.

Ma se quello che cerchiamo in questo magnifico fiore è la dolcissima fragranza, basta scegliere alcune varietà, per lo più antiche, che non ci stancheremo mai di annusare.

## LE VARIETÀ PIÙ FRAGRANTI

Le rose più profumate? L'elenco è lungo: le antiche Alba, Bourbon, Damascena, Gallica, Centifolia, Cinesi, Ibridi Moschata, Ibridi Perpetue, Ibridi Rugosa, Portland, Muscosa, Noisette...

Tra le antiche, molto apprezzata è **Rosa gallica officinalis**, già presente nei giardini dei Greci e dei Romani, da sempre utilizzata per la preparazione dei profumi. Oppure **Rosa centifolia muscosa**, mutazione molto rustica della *Rosa centifolia* contraddistinta - su peduncolo, calice e sepal - da un tessuto muscoso profumato e leggermente appiccicoso al tatto: molto apprezzata in epoca vittoriana, è la classica rosa dell'Ottocento. Profumatissima è anche **Rosa rugosa**, pianta molto resistente adatta ai giardini di montagna: anche se la corolla porta pochi petali, sono molto grandi e profumati.

## LE ROSE TEA

Convenzionalmente, si considerano rose antiche le varietà che sono state ibridate prima dell'ultimo quarto dell'Ottocento. Quindi attenzione a chiamare rosa antica quella coltivata nel giardino della nonna: molto più probabilmente si tratta di un ibrido di Tea, gruppo così chiamato perché il loro profumo ricorda quello del tè.

Negli anni Sessanta l'ibridatore inglese David Austin ha creato un nuovo gruppo di rose, denominato Rose inglesi, nato dall'incrocio di rose antiche con ibridi di Tea e Floribunda. La particolarità delle Rose Inglesi consiste nell'elevata resistenza alle malattie, unita alla bellezza dei fiori che ricordano quelle dei roseti antichi di cui conservano anche il profumo: floreale, fruttato, speziato o balsamico.



Rosa gallica officinalis

## IL MOMENTO GIUSTO

Il profumo di una rosa si apprezza preferibilmente al mattino in una bella giornata di sole, prima dell'arrivo del caldo e dopo l'evaporazione della rugiada.

## COME SI COLTIVANO

Le rose si coltivano in terreno ben drenato e ricco di sostanze organiche, preferibilmente argilloso, e necessitano di concimazioni a base di potassio. Amano essere coltivate in pieno sole, ma nelle zone che in estate hanno problemi di siccità è meglio posizionarle dove ricevono i raggi matutini e per non più di 6 ore.

L'arbusto deve essere potato con regolarità, perché all'interno di esso possa circolare bene l'aria.

## TÈ ALLA ROSA



Per catturare e gustare tutto il profumo della rosa, ecco un tè perfetto per una pausa rilassante e gourmand. I petali della rosa regalano una nota dolce alla bevanda, mentre il tè verde ha un aroma più delicato rispetto a quello nero, inoltre ha proprietà antiossidanti.

**COSA SERVE:** • Foglie di Tè verde • Petali di rosa profumati essiccati

**COME FARE:** Raccogli le rose più profumate, di prima mattina in una giornata di sole e asciutta, quando le corolle sono bene aperte e non ancora appassite. Preleva i petali e privali dell'unghia bianca che risulta amara (è la parte in cui il petalo è attaccato all'ovario). Falli essiccare qualche giorno in un luogo al buio bene areato. Mescola i petali alle foglie di tè in rapporto di 1:4 di petali di rosa sul totale. Prepara il tè come di consueto, mettendolo in infusione in acqua bollente.



NOVITÀ

# FORZA & IGIENE

LA NUOVA GAMMA  
PER TUTTA LA TUA CASA



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

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

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

**NOVITÀ**

Il gusto unico di

FERRERO  
**Pocket  
Coffee**  
*espresso*

per la prima volta in un gelato!



Disponibili solo nei supermercati

# Kinder bueno

**PROVA IL NUOVO GUSTO  
DELLA TUA ESTATE!**



**CON UN MORSO SCOPRI UN MONDO TUTTO NUOVO!**  
È arrivata una nuova, golosa ricetta del cono Kinder Bueno tutta da gustare! E prova il nuovissimo Kinder Bueno White: un disco bianco e delizioso gelato alla nocciola.

Tutto vero, tutto **Kinder  
bueno**



Disponibili solo nei supermercati.

# FALSI D'AUTORE

Un finto caschetto  
per chi ha i capelli lunghi,  
un elegante chignon  
per chi li ha corti:  
l'hair styling diventa  
un gioco sorprendente,  
da provare subito

**S**i chiama faux bob ed è la moda del momento: il falso caschetto è un'acconciatura che ti consente di provare a vedere come ti trovi con un taglio medio-corto, **senza rischiare niente**, perché non prevede l'uso di forbici. Al contrario, se hai voglia di sfoggiare un classico chignon, particolarmente adatto in caso di cerimonie o di serate eleganti, lo puoi fare anche se non hai i capelli lunghi: basta conoscere il trucco.

In entrambi i casi, vediamo come si fa, passo per passo.

## COME REALIZZARE IL FALSO CASCHETTO

- 1** Il faux bob, o falso carré, non è difficile da fare, **bastano tre mosse**. Per prima cosa, bisogna partire da capelli non freschi di shampoo, meglio se lavati il giorno prima. Per renderli più corposi e più facili da acconciare, può essere utile spruzzarli con shampoo secco e poi spazzolarli bene per eliminare ogni traccia di prodotto.
- 2** Ora è il momento di realizzare una treccia morbida, a partire dalla nuca. Per fermare la treccia, meglio usare un elastico trasparente, o comunque poco voluminoso.
- 3** Non resta che raccogliere la treccia, arrotolandola su se stessa verso l'interno e arrivando fino all'attaccatura dei capelli, proprio sulla nuca. Per fermarla bastano delle semplici forcine e, per un risultato più stabile, uno spruzzo di lacca.

Per scoprire una tecnica differente di faux bob, guarda

[www.youtube.com/watch?v=91IK8vvLHJk](http://www.youtube.com/watch?v=91IK8vvLHJk)



## Le star che amano il falso

Per necessità lavorative, molto spesso attrici, show girl e cantanti ricorrono ad **acconciature fake**.

Se per esempio stanno girando un film e per ragioni di copione devono avere i capelli corti,

in un'apparizione pubblica possono avere bisogno di uno chignon posticcio.

Al contrario, se sono impegnate in una serie televisiva che impone loro per anni di avere i capelli lunghi, sentono la necessità di sbizzarrirsi a giocare con **lunghezze differenti** nella vita quotidiana.

Gli esempi di faux bob e faux chignon sfoggiati di recente dalle star sono molti:

Emma Watson, Zendaya, Jennifer Lopez...

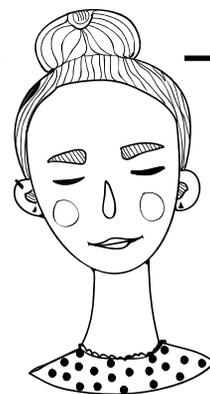
## ED ECCO UNO CHIGNON A SORPRESA

Il mese di maggio è la stagione di matrimoni e cerimonie, occasioni perfette per sfoggiare un elegante chignon. Se i capelli non sono lunghi, non bisogna rinunciare perché c'è una soluzione, basta che abbiano una lunghezza sufficiente per realizzare **una codina bassa, anzi due**. Ecco come fare, in 4 facili passaggi.

- 1** Lavare e districare: dopo uno shampoo delicato e una maschera nutriente, bisogna districare i capelli e asciugarli con un asciugacapelli con diffusore.
- 2** Con un pettine, meglio se a coda, si deve ora disegnare una linea netta, partendo dalla tempia destra e andando verso sinistra. La parte superiore dei capelli va fermata con un elastico trasparente e lo stesso va fatto con quella inferiore. Su queste due "codine" di cavallo, bisogna applicare uno spray per lo styling per disciplinare bene le chiome.
- 3** Con il ferro arricciacapelli, è il momento di cominciare a realizzare riccioli stretti ciocca per ciocca. Il consiglio per un bellissimo chignon: separare ciascuna coda di cavallo in quattro ciocche (arricciando quindi otto ciocche in totale).
- 4** Non resta che fissare alla testa, con le forcine dello stesso colore dei capelli, ogni ciocca arricciata. L'obiettivo è creare l'illusione di una crocchia, nascondendo la base delle code di cavallo e la separazione tra di loro. Per finire, spruzzare di lacca il tutto, tenendo la bomboletta a 20 centimetri dai capelli.

Per capelli di lunghezza media, ecco il tutorial per uno chignon alternativo:

[www.youtube.com/watch?v=xNctKuc-Zdo](http://www.youtube.com/watch?v=xNctKuc-Zdo)



# Da cosa nasce cosa

Quando i bambini si annoiano, il fai da te è una grande risorsa: da un rotolo di carta igienica ai ritagli di cartone, due idee per insegnare loro che si può giocare anche con... niente!

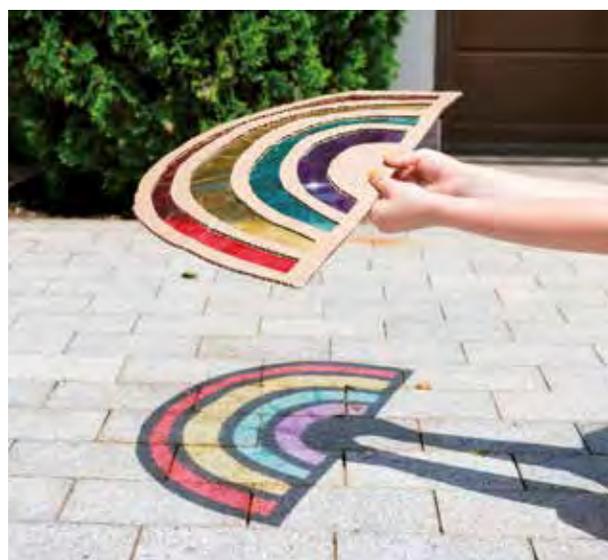


## Mr Robot

**Per insegnare ai bambini che tutto si può riciclare**, il consiglio è di non buttare i tubi interni di carta igienica e carta da cucina e utilizzarli per costruire un esercito di robot! Si tratta di un lavoretto molto semplice, alla portata delle piccole mani dei bimbi: si comincia col dipingere i tubi di cartone con le tempere, si lasciano asciugare e poi si aggiungono i dettagli. Carta plissettata per le antenne e le braccia, ritagli colorati per il pannello dei comandi, occhietti di plastica o puntine per la faccia, pennarelli per i piccoli dettagli.

**Un'idea facile ma di grande effetto**, che può essere utile anche per insegnare ai più piccoli a maneggiare il compasso. Su un pezzo di cartone si disegnano nove semicerchi concentrici, sempre più grandi. Con l'aiuto di un adulto si ritagliano quattro sezioni, con le forbici o con un taglierino. Ora bisogna incollare del materiale trasparente colorato: l'ideale sono dei fogli di acetato, ma va bene anche la carta velina, oppure si possono ritagliare delle strisce da vecchie cartelle di plastica colorata trasparente. Il cartone si può lasciare del suo colore naturale, oppure colorare a sua volta con i colori dell'arcobaleno. Ora non resta che esporre al sole la nostra macchina per arcobaleni!

## Che arcobaleno!





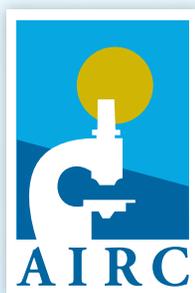
con il  
meglio  
di noi



fatta con  
gusto  
sorprendente  
e pasta  
madre.



per



# a sostegno della ricerca



HERO Italia e Fondazione AIRC collaborano per sostenere la ricerca oncologica d'eccellenza in Italia. Dal 1 marzo 2022, acquistando le confetture e barrette Hero Light puoi sostenere la ricerca sul cancro: per ogni prodotto venduto 10 centesimi sono devoluti alla ricerca di AIRC.

**Una grande occasione per aiutare la ricerca sul cancro con la tua spesa quotidiana.**



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