

SPESA & CASA



gala
Ogni scelta è per te

PICCANTE quanto basta

RICETTE
MENÙ BIMBI
IN CUCINA

MIMOSE
GIALLO DI PRIMAVERA



NUMERO 2
MARZO/APRILE 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,
Simone Chiarugi, Francesca Negri,
Simona Pifferi, Dora Ramondino,
Alessandra Valli

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

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

Focosi quanto basta: dai più dolci ai più piccanti, alla scoperta dei peperoncini

9 PRODOTTI NEL CARRELLO

Marzo Aprile: che cosa non deve mancare

11 EDUCAZIONE ALIMENTARE

No agli sprechi, su comemangio.it

12 MANGIARE BENE

Menù bimbi: ricette semplici e divertenti da preparare a quattro mani

18 LA TUA RICETTA SELEX

Smoothie con bacche di Goji

20 LA SCHEDA VINO

Rosa dall'antipasto al dolce, il Rosato del Salento diventa anche cocktail



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

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.

4



12



15



24



31

23 CONSIGLI ECO

Consumi green, 3 idee per gli scarti di cucina

24 IL TOUR

Il fascino della Maremma, dalle terme di Saturnia alla costa dell'Argentario

31 FIGLI

Buona notte senza capricci, la formula magica è: regole e dolcezza

35 IL VERDE

Mimosa, regina di primavera: simbolo della Festa della donna, può dar vita a splendidi bouquet

39 RICICLO

Che idea: un vaso da una teiera, candele in lattina

40 SPAZIO PER SÉ

Stanchezza addio: profumi, frizioni, esercizi e frullati per ritrovare le forze

42 CREATIVITÀ

To do list, la lista di primavera



35



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



Focosi quanto basta

Dall'innocuo friggittello napoletano al micidiale Carolina Reaper, passando per il diavolicchio calabrese: i peperoncini non sono tutti uguali e vengono classificati in base alla loro piccantezza



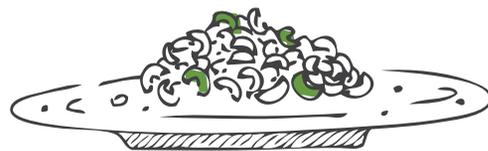
Nelle cucine italiane è tipico vedere qualche bel peperoncino, magari appeso con una treccia di aglio, così che tutto sia pronto per il più veloce dei condimenti per la pasta. E anche nelle dispense più asettiche non manca mai un barattolino con il peperoncino essiccato, cui attingere per "tirare su" il sapore di tanti piatti. Ma **di peperoncino non ce n'è uno solo**: sono davvero tante le varietà, molto diverse tra loro per aroma e utilizzo e, soprattutto, grado di piccantezza: esiste persino una scala che stabilisce in modo scientifico il grado di focosità di ogni tipo al mondo.

ORIGINI E NOMI

Il peperoncino ha origini antichissime: era la sola spezia usata dagli abitanti del Perù e del Messico quando Cristoforo Colombo scoprì le Americhe e lo portò in Europa. Il nome deriva da peperone, che a sua volta fu scelto per la somiglianza nel gusto con il pepe, dal latino piper. In America era chiamato chilli o xilli: e così è ancora detto in spagnolo, soprattutto in Messico e America Centrale, dove si gusta il chilli di carne.

LA SCALA DEL FUOCO

La piccantezza del peperoncino dipende dalla quantità di capsaicina presente nei suoi semi, in particolare nella membrana che li avvolge (per questo la punta del peperoncino di solito è meno piccante). Tale piccantezza non è un fattore soggettivo, ma una grandezza quantificabile, con la sua unità di misura nella **scala di Scoville**, un sistema di misurazione scientifico. Per esempio, i friggitelli napoletani stanno a zero (niente capsaicina), mentre i peperoncini calabresi sono in fascia me-



Pasta con friggitelli e patate



Facile



30 min

4

Porzioni

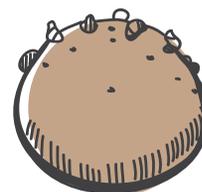
INGREDIENTI

- 320 g di pasta corta • 400 g di patate
- 250 g di peperoncini dolci verdi (friggitelli) • 40 g di ricotta dura • 1 spicchio d'aglio • olio extravergine di oliva • sale • pepe

PREPARAZIONE

Lavare i peperoncini, pulirli e tagliarli a fettine sottili. Scaldare 4 cucchiaini di olio in un tegame antiaderente con l'aglio sbucciato e schiacciato, toglierlo, aggiungere le patate tagliate a dadini e una presa di sale. Mescolare e cuocere con il coperchio per 10 minuti, poi scoprire e lasciare dorare le patate. Aggiungere i peperoncini, rosolare per altri 5 minuti e aggiustare di sale. Intanto cuocere la pasta in abbondante acqua salata, versando un mestolo di acqua di cottura sulle verdure. Una volta cotta, scolare la pasta al dente e farla saltare in padella con le verdure. Servire con una spolverata di ricotta dura grattugiata e una macinata di pepe.

dia: fra le 15mila e le 30mila unità. Niente se paragonati all'americano Carolina Reaper, probabilmente il più piccante al mondo, che sembra raggiunga i 2 milioni. Non scherza neppure l'Habanero giallo messicano, che sfiora le 500mila, o il Trinidad Scorpion che contende il primato al Carolina Reaper.



Tartufi al peperoncino



Facile



30 min

4

Porzioni

INGREDIENTI

- 200 g di cioccolato fondente • 150 g di cacao amaro • 100 g di burro • 100 g di zucchero • 4 cucchiaini di latte • 2 tuorli • peperoncino in polvere

PREPARAZIONE

Tritare in modo grossolano il cioccolato, quindi scioglierlo a bagnomaria con lo zucchero, il latte e il burro. Togliere la pentola del cioccolato dal fuoco e, quando diventa tiepido, aggiungere i tuorli e amalgamare bene. Unire mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere, mescolare e lasciare solidificare in frigorifero per circa un'ora. Trascorso questo tempo, realizzare delle palline, quindi rotolarle nel cacao in un piattino. Sistemare i piccoli tartufi in dei pirottini e tenerli al fresco.

Curiosità

Sembra che le donne, per ragioni genetiche, percepiscano il gusto piccante più intensamente degli uomini e, quindi, lo amino meno.



Rosso, verde e...

OCCHIO IN CUCINA

Assaggiare sempre: questo il segreto quando si aggiunge il peperoncino alle pietanze. Se è in eccesso, infatti, "distrugge" ogni altro sapore. Perfetto nei sughi, ma anche con verdure come cime di rapa, catalogna e anche sulle patate al forno. Sta bene anche con gli ortaggi dal gusto delicato come pomodori, melanzane e zucchine. Alcune ricette abbinano al peperoncino **erbe rinfrescanti**, come la menta o il semplice prezzemolo. Siccome si diluisce bene nei grassi ma non nell'acqua, si insieme al condimento a base di olio, no nelle minestre brodose.

QUANDO SI ESAGERA

Se vi capita di "andare a fuoco" dopo aver assaggiato un boccone troppo piccante, attenzione a non bere acqua, vino, birra o altro: il liquido diluisce e sparge in giro le sostanze responsabili del gusto intenso, senza spegnere l'incendio ma, al contrario, alimentandolo. L'unico antidoto è la caseina, presente in **latte e latticini**, che blocca l'assorbimento della capsaicina a livello dei ricettori.

Ecco spiegato perché gli indiani bevono chai (tè con latte e zucchero) e lassi (bevanda a base di yogurt) e nella cucina messicana si usa accompagnare i piatti con sour cream, panna acida.

RED HOT

Quando parliamo di peperoncino, subito il pensiero va al classico cornetto rosso fuoco. Di questo colore è la varietà *Capsicum annum*: è la coltivazione più diffusa e comprende i peperoni e il peperoncino presenti in Italia come il **peperoncino calabrese**, alla base di piccanti specialità come 'nduja e soppressata. Ma questa varietà comprende anche il **peperoncino di Cayenna**, da cui si ricava il pepe di Cayenna, e il messicano **Jalapeño**, dalla forma conica e che si consuma preferibilmente in salamoia, oppure essiccato al sole e poi affumicato con legni particolari.

Rosso è anche il *Capsicum baccatum*, coltivato soprattutto in Bolivia e Perù, ma anche in Piemonte, dove, per la sua forma a campana, è detto **Cappello del vescovo** o Disco volante.

Capsicum chinense è il nome della rossa varietà che comprende alcuni dei peperoncini più piccanti del mondo come gli **Habanero** (il nome viene da L'Havana di Cuba), mentre del *Capsicum frutescens* la varietà più famosa è il **tabasco**, da cui si produce la nota salsa grazie all'abbondanza di succo presente nel frutto.

YELLOW STRONG

Esistono anche varietà di peperoncini **gialli**, come ad esempio il **Trinidad Moruga Scorpion Yellow**, una delle varietà di peperoncino più piccante del mondo, o l'**Hot Lemon** peruviano, dal color giallo limone, che si abbina bene a piatti di carne bianca o pesce.

GREEN SWEET

Per quanto riguarda il colore **verde**, bisogna dire che in alcuni casi il peperoncino verde e quello rosso fanno parte della stessa cultivar e che il colore corrisponde al diverso grado di maturazione: mentre quelli rossi hanno già raggiunto lo stadio ideale, i peperoncini verdi sono meno maturi.

Ma esistono varietà che si consumano quando hanno ancora un bel colore verde speranza: è il caso del **friggitelletto napoletano**, dalla forma affusolata e l'estremità appuntita. È un peperoncino verde dolce, prelibato e dall'aroma intenso, perfetto per essere mangiato fritto in padella, cosa da cui ha origine il nome. Non è piccante, ma attenzione: esistono anche varietà di peperoncini verdi piccanti come il **Jalapeño**.

RAINBOW

Un vero spettacolo per gli occhi è infine il **Bolivian Rainbow**: questi peperoncini arcobaleno sono di tutti i colori, dal giallo al viola e dal rosso al bianco.



1

PER TUTTI I GUSTI

Intero, Macinato, Frantumato con Macinello, Macinato con Aglio: nella linea base di Selex si trova ogni tipo di peperoncino, per ogni esigenza.



2 Allegre stampe

Il peperoncino, oltre che buono, è bello da vedere. Per questo la sua immagine si presta a vivacizzare tessuti, magliette, pigiama, come su questo modello di Tezenis.



Profumo di spezie

Il caldo aroma speziato del peperoncino ne fa un ingrediente perfetto per i profumi, soprattutto per quelli da uomo.



Portafortuna

Da sempre il classico cornetto rosso è considerato un portafortuna: in corallo o smalto, diventa un cinodolo da portare sempre con sé (GioielliDOP).



CONDIMENTO HOT

Peperoncini Macinati in Olio Extra Vergine di Oliva Saper di Sapori Selex (170 g): sempre pronti all'uso.

OROGEL®

CREA TU! TUTTO QUELLO CHE VUOI TU!

Produzione Italiana
Il meglio dei vegetali dai nostri agricoltori.



DA OGGI CUCINARE IN POCO TEMPO CON FANTASIA E GUSTO È ANCORA PIÙ SEMPLICE E DIVERTENTE!

Un mix di verdure tagliate e condite con erbe aromatiche, spezie e un filo di olio. La base perfetta a cui aggiungere gli ingredienti preferiti per preparare in pochi minuti primi piatti, secondi o piatti unici.

PRONTI IN 3 MOSSE

1. versa il mix in padella 
2. aggiungi gli ingredienti preferiti
3. voilà, pronto da gustare 



Marzo Aprile

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione



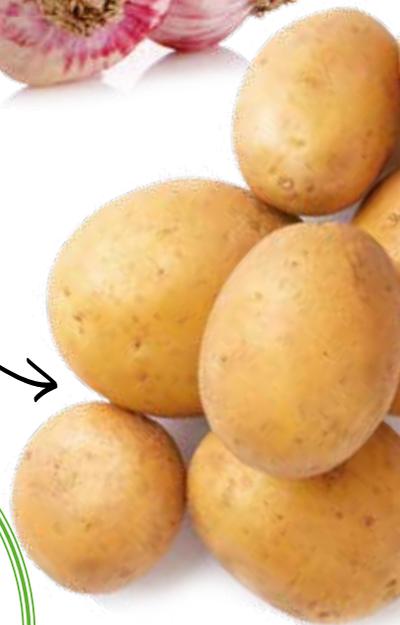
INSALATA
GRECA



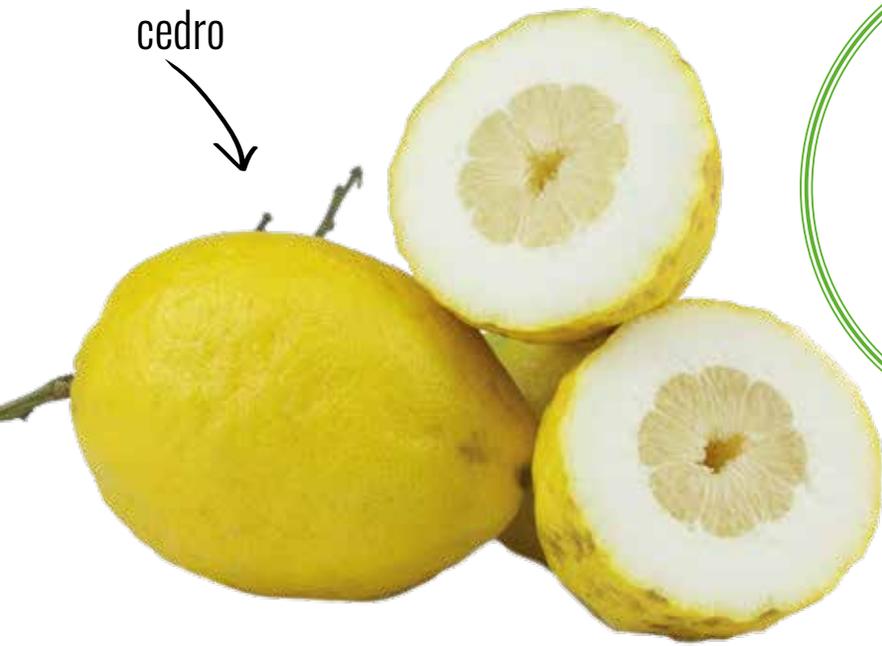
aglio
fresco



valerianella



patate
novelle



cedro



DETERGENTE
VISO



IL PARMIGIANO REGGIANO E LE SUE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Ci sono mille motivi per i quali i nutrizionisti consigliano di consumare il **Parmigiano Reggiano**: è un alimento naturalmente ricco in sostanze nutritive, del tutto privo di conservanti, e rappresenta il perfetto connubio fra un'antica tradizione radicata sul territorio e moderne tecniche di produzione che garantiscono qualità e sicurezza del prodotto. Ha un elevato contenuto proteico con oltre 30 g di proteine ad alto valore biologico per 100 g di prodotto. **Contiene vitamine e sali minerali ed è ricco di calcio e fonte di fosforo**, elementi preziosi per il mantenimento di ossa e denti normali. Inoltre, ha il grande vantaggio di essere pressoché privo di zuccheri: in particolare è naturalmente privo di lattosio, può quindi essere consumato da persone intolleranti a questo zucchero del latte. Anche l'apporto lipidico del Parmigiano Reggiano, per quanto non trascurabile dal punto di vista quantitativo, ha però molti vantaggi dal punto di vista nutrizionale. Il Parmigiano Reggiano contiene infatti acidi grassi saturi a corta e media catena, molto digeribili, e fosfolipidi a cui la letteratura scientifica attribuisce effetti benefici.

Nel 2021 inoltre, nell'ambito di una convenzione di ricerca stipulata tra il Dipartimento di Farmacia dell'Università di Napoli Federico II e il Consorzio del formaggio Parmigiano Reggiano dal titolo: "Valorizzazione del Formaggio Parmigiano Reggiano in chiave salutistica", è stato dimostrato che le lunghe stagionature del prodotto (a partire dai 40 mesi) rendono il Parmigiano Reggiano fonte di selenio. La Prof.ssa Maria Daglia, responsabile scientifico dello studio e professore ordinario di Chimica degli Alimenti, ci spiega di più: "Nella ricerca sono stati analizzati campioni di Parmigiano Reggiano di diverse stagionature e stagionalità di produzione. I risultati dello studio ci permettono di

dire che una porzione da 30 g di Parmigiano Reggiano stagionato oltre 40 mesi apporta una quantità significativa di selenio pari in media al 19,5% del valore nutritivo di riferimento del selenio (assunzioni di riferimento per un adulto 8400kJ/2000kcal). Il selenio è un micronutriente che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario, alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, alla normale funzione tiroidea e al mantenimento di unghie e capelli normali, indicazioni salutistiche consentite ai sensi del Reg. UE n. 432/2012."

Il Parmigiano Reggiano in una dieta bilanciata

Le sostanze nutritive, le proteine, la naturale assenza di lattosio, rendono il Parmigiano Reggiano un prezioso alleato per una dieta sana e naturale. Detto ciò, come tutti i formaggi, va mangiato evitando eccessi. Le sue proprietà organolettiche lo rendono ottimo come antipasto o fine pasto, come spuntino dopo l'esercizio fisico (recovery meal), come condimento o anche come secondo piatto. Come condimento nella misura di circa 10 g di grattugiato può tranquillamente essere mangiato anche tutti i giorni. Come antipasto o fine pasto, o come spuntino post esercizio negli sportivi, nella misura di 20-30 g unito a circa 40 g di pane o simili, può essere consumato due volte la settimana. In alternativa se ne possono consumare come secondo piatto una volta la settimana circa 50 g. Questa razione equivale a circa 100 g di carne sul piano dell'apporto proteico ma con un minor apporto di colesterolo. Nel complesso un consumo di 100-150 g la settimana è consigliato per una dieta bilanciata.

Per info sul prodotto: www.parmigianoreggiano.it

Per info sul territorio, e sulla storia del Parmigiano Reggiano: www.scaglie.it



COME MANGIO

Il portale che promuove l'educazione alimentare

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

No agli sprechi

Per migliorare l'alimentazione quotidiana delle nostre famiglie, su [comemangio.it](https://www.comemangio.it), il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica, ci sono tante informazioni preziose. Compresi i trucchi per evitare gli sprechi di cibo

Sono tante le strategie per ridurre gli sprechi di cibo, a partire da queste semplici regole.

- 1** Pianifica il menù settimanale e aiutati con la classica "lista della spesa", ti permetterà di seguire una dieta bilanciata e ridurre gli sprechi.
- 2** Controlla le date di scadenza dei prodotti freschi, assicurandoti di acquistare alimenti freschi che non scadono contemporaneamente.
- 3** Organizza gli alimenti nel frigorifero o nella dispensa in modo intelligente: disponi gli alimenti che scadono prima davanti rispetto a quelli che deperiscono dopo.
- 4** Libera la creatività in cucina, recuperando parti degli alimenti che normalmente si buttano perché non si è abituati a cucinarli, per dar vita a nuovi piatti.



RECUPERA PARTI
DI ALIMENTI



CONTROLLA LE DATE
DI SCADENZA

ORGANIZZA FRIGORIFERO
E DISPENSA



Lo sai che... il gambo del broccolo non va gettato nei rifiuti? Non buttarlo, ma utilizzalo per cucinare un buon minestrone o una crema di verdura!

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



OCCHIO ALLE SCADENZE

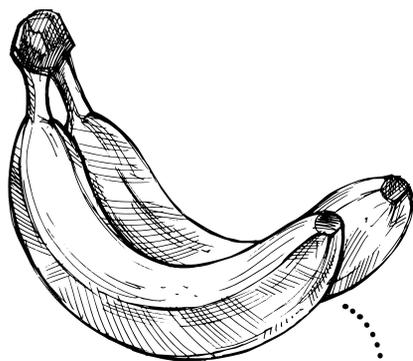
Le date di scadenza (o termini di conservazione) riportate sul prodotto sono valide a patto che vengano rispettate le indicazioni di conservazione riportate in etichetta. Ad esempio, "una volta aperto, conservare in frigorifero e consumare entro..." serve a garantire la corretta conservazione e la sicurezza per la nostra salute.

Menù bimbi

Ricette
semplici e divertenti
da preparare insieme
ai bambini, per insegnare
loro l'amore per il cibo
e la cucina e invogliarli
a mangiare in modo vario
e sano. Con l'effetto sorpresa
di ritrovarsi nel piatto
fantastici personaggi,
dal gufo al pinguino

Foto e ricette di Simona Pifferi

BANANA

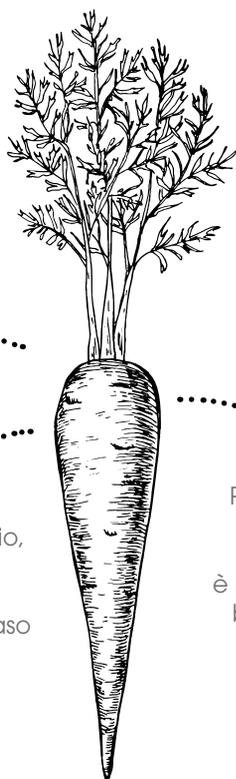


Ricchissima di potassio, la banana è perfetta come snack per i bambini.

Ideale sia a colazione, sia come merenda a metà pomeriggio.

Per loro che sono sempre in movimento, consente di recuperare i sali minerali che si perdono con il sudore.

CAROTA



Cruda è antiossidante e, grazie alla sua ricchezza di fibre, risveglia l'intestino pigro.

Cotta, al contrario, ha un effetto astringente, consigliabile in caso di diarrea.

Più il suo colore arancione è intenso, più è ricca di prezioso betacarotene.

Barchette di sandwich



Leprotto di pancake



Spaghetti con i gufi



Pinguini di banane



Budini coniglietti



Barchette di sandwich



facile



15 minuti

4

porzioni

PREPARAZIONE

- 1 Spalmare le fette di pane con uno strato di formaggio morbido. Preparare 4 tramezzini appoggiando 2 fette di prosciutto su 4 fette di pane, chiudere con le 4 fette di pane rimanenti, con il lato spalmato di formaggio verso il basso. Spalmare la parte superiore di ogni tramezzino con il burro e coprire con una fetta di prosciutto, ripiegandola o ritagliandola se necessario.
- 2 Ritagliare 2 angoli da ciascun tramezzino, in modo da creare la prua della barchetta.
- 3 Per le vele, tagliare le fette di formaggio a forma di trapezio, passare uno stuzzicadenti attraverso ogni vela e infilarle nei tramezzini. Guarnire le barchette-tramezzino con prezzemolo e olive a fettine.

INGREDIENTI

- 8 fette di pane senza crosta • 3 cucchiaini di formaggio morbido
- 12 fettine di prosciutto cotto • 1 noce di burro • 4 fette sottili di formaggio
- prezzemolo • qualche oliva denocciolata • stuzzicadenti

INGREDIENTI

- 2 uova • 60 g di burro • 250 ml di latte • 200 g di farina
- olio evo • 1 cucchiaino di sale • 1 cucchiaino di lievito istantaneo • formaggio spalmabile • foglie di rucola
- olive nere denocciolate • pomodorini e carote

PREPARAZIONE

- 1 Rompere le uova, separare i tuorli dagli albumi, montare gli albumi a neve e tenerli da parte. In una grande ciotola sbattere i tuorli con il latte e il burro fuso. Amalgamare il tutto e aggiungere poco alla volta la farina setacciata, il sale e solo alla fine il lievito. Quando tutti gli ingredienti sono perfettamente amalgamati, incorporare al composto anche gli albumi montati a neve, mescolando delicatamente dall'alto verso il basso.
- 2 Ungere con pochissimo olio un tegame antiaderente e scaldarlo bene sul fuoco. Con un mestolino, prelevare una dose di impasto e cominciare a preparare i pancake. Cuocere per due minuti e poi girare sull'altro lato; continuare la cottura ancora per un minuto, poi togliere dal tegame e proseguire con il successivo pancake.
- 3 Terminato di cuocere tutti i pancake, in una ciotola emulsionare il formaggio con un filo di olio. Ritagliare dai pancake 2 cerchi di differenti dimensioni e modellare gli avanzi per formare orecchie e zampette. Con il formaggio creare il codino, con le olive le unghiette e con le verdure il piatto fiorito.

Leprotto di pancake



facile



30 minuti

4

porzioni



Spaghetti con i guffi



facile



40 minuti

4

porzioni

INGREDIENTI

- 320 g di spaghetti • ½ l di passata di pomodoro
- 500 g di carne macinata di manzo • 1 panino
- 1 uovo • 2 cucchiari di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiari di latte • prezzemolo • sale
- olio evo qb

per la decorazione

- 2 fette di formaggio tipo emmenthal
- olive nere • 1 carota • erbe aromatiche

PREPARAZIONE

- 1 Spezzettare il pane e ammolloarlo con il latte. Mescolare la carne, il prezzemolo tritato, l'uovo, il parmigiano e il pane strizzato e sbriciolato. Con le mani, preparare 8 polpette, sistamarle su una teglia rivestita di carta da forno e infornarle a forno già caldo a 180°C. Cuocerle per circa 30 minuti.
- 2 Preparare la salsa di pomodoro facendo cuocere in un tegame la passata con sale e un filo d'olio. Intanto, cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolarli e condirli con la salsa.
- 3 Porzionare gli spaghetti in ciascun piatto, appoggiare sugli spaghetti 2 polpette e decorarle con cerchietti di formaggio e olive per creare gli occhi, pezzetti di carota per becco e zampette, rosmarino per la cresta.

Pinguini di banane



PREPARAZIONE

- 1 Sbucciare le banane e dividerle a metà. Porle su un vassoio, irrorarle con il succo di limone e tenere in freezer per circa un'ora, così che comincino a ghiacciarsi.
- 2 Nel frattempo, ricavare gli occhi dalla pasta di zucchero e lasciare asciugare.
- 3 Sciogliere il cioccolato con il burro in una ciotola nel microonde, a 700 w, azionando per 30 secondi. Mescolare e ripetere finché non sarà bello liquido.
- 4 Togliere le banane dal freezer e trafiggere ognuna con uno stecchino, per poi immergerle nel cioccolato facendole ruotare, così da distribuire il cioccolato in modo uniforme.
- 5 Sollevare le banane per fare scivolare il cioccolato in eccesso. Decorare con gli occhi di pasta di zucchero, il naso e le zampe di smarties, fissandoli con l'aiuto di una goccia di cioccolato caldo.



facile



20 min
+ riposo

6

porzioni

INGREDIENTI

- 3 banane • 150 g di cioccolato • 25 g di burro • il succo di 1 limone
- 18 smarties arancioni • pasta di zucchero bianca e nera

INGREDIENTI

- 500 ml di latte • 80 g di zucchero
- 120 g di cioccolato fondente • 75 g di burro
- 50 g di farina bianca • 8 biscotti secchi

per la decorazione

- 8 biscotti stretti e lunghi • crema spalmabile alle nocciole
- 8 pezzetti di cioccolato • 8 caramelle bianche • 4 caramelle rosa

PREPARAZIONE

- 1 Preparare il budino: in un pentolino fare sciogliere il burro a fiamma bassa, quindi unire lo zucchero e mescolare. Aggiungere poi il cioccolato precedentemente tritato e continuare a mescolare. Da ultimo, unire la farina e amalgamare con una frusta. Incorporare al composto il latte bollente senza smettere di mescolare con la frusta, per evitare la formazione di grumi. Continuare per 5 minuti circa, finché il composto si addensa.
- 2 Sbriciolare i biscotti secchi in modo grossolano e versarli sul fondo di 4 coppette. Con un po' di latte, aiutarli a compattarsi.
- 3 Versare il budino nelle coppette, distribuendolo in parti uguali. Lasciare raffreddare per qualche minuto, in modo che la superficie dei budini si rapprenda.
- 4 Decorare ogni coppetta con i biscotti ricoperti di crema spalmabile alle nocciole per simulare le orecchie e usare i pezzetti di cioccolato e le caramelle bianche per gli occhi e le caramelle rosa per la bocca dei coniglietti.

Budini coniglietti



facile



30 min

4

porzioni



***LO SNACK CROCCANTE
DAL GUSTO ESPLOSIVO***

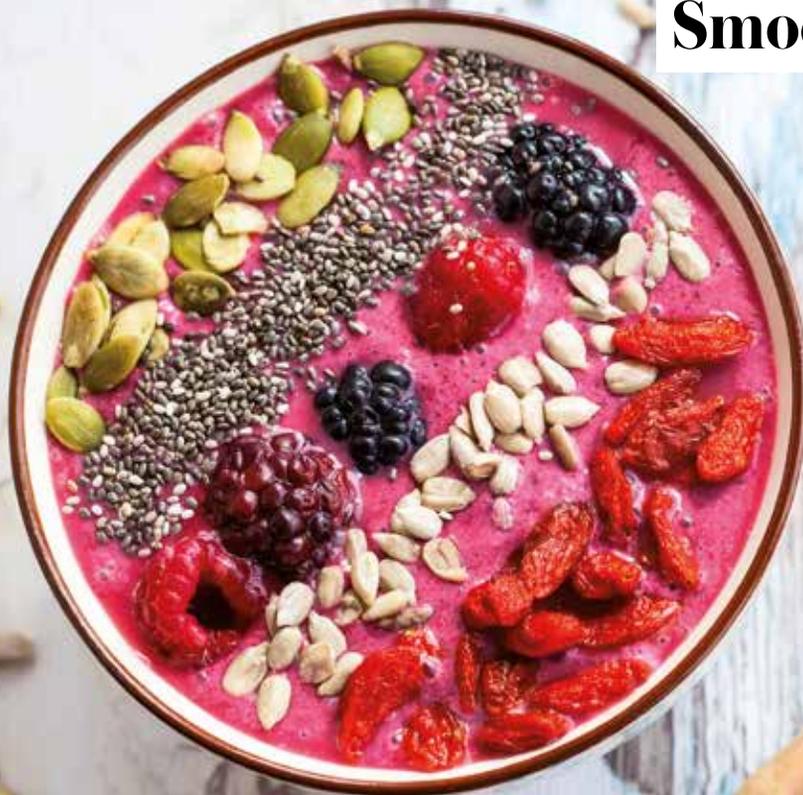


SCOPRI DORITOS NEI GUSTI FORMAGGIO E PEPERONCINO PICCANTE



La tua ricetta proposta da Selex

Smoothie con bacche di Goji



facile



10 minuti



1 porzione



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

INGREDIENTI

- 1 banana • 120 g di frutti di bosco (freschi o surgelati) • **1 confezione di Bacche di Goji Essiccate Biologiche Selex** • 1 vasetto di yogurt bianco
- 1 cucchiaino di miele • semi di zucca, girasole e chia

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare questo smoothie, il trucco è congelare la frutta, così il risultato sarà cremoso e vellutato. La sera prima, tagliare la banana a pezzetti e congelarla insieme ai frutti di bosco (tenerne da parte qualcuno per la decorazione).
- 2 Alla mattina, mettere nel bicchiere del frullatore la frutta congelata. Aggiungere lo yogurt e il miele e azionare il frullatore. Se c'è bisogno, aggiungere un paio di cucchiaini di latte per facilitare l'operazione.
- 3 Quando il composto è perfettamente frullato, liscio e senza pezzi di frutta, trasferirlo in una ciotola e aggiungere in superficie qualche lampone e mora, le bacche di Goji e i semi di zucca, girasole e chia.

Bacche di Goji essiccate biologiche Selex

Per questa ricetta abbiamo utilizzato le **Bacche di Goji Essiccate Biologiche Selex (100 g)**. Queste preziose bacche, il cui nome scientifico è *Lycium Barbarum*, sono ricchissime di sostanze antiossidanti, ovvero antinvecchiamento: vitamina C, vitamina E, betacarotene, zinco. Nella scala ORAC che misura la capacità di un alimento di contrastare i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento delle cellule, le bacche di Goji distanziano tutti gli altri frutti. Inoltre forniscono tanta energia, perfetta per cominciare al meglio la giornata.



Da agricoltura biologica



MASCHIO
PROSECCO
TREVISO
EXTRA DRY
MILLESIMATO 2020

MASCHIO
VALDOBBIADENE
PROSECCO SUPERIORE
MILLESIMATO

MASCHIO
PROSECCO
Rosé
EXTRA DRY
MILLESIMATO 2020



CANTINE
MASCHIO
Stappa un sorriso

ROSA dall'antipasto al dolce

Il Rosato del Salento può accompagnare l'intero pasto con i suoi caratteristici profumi mediterranei

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Piacevole e sofisticato, il Rosato del Salento è un vino della penisola pugliese dalla storia antichissima. La tradizione salentina del vino rosato risale alla colonizzazione della Puglia da parte di antichi coloni greci, che piantarono viti come Negroamaro, Nero di Troia e Malvasia Nera. Queste varietà di viti si sono adattate nel corso dei secoli e vengono coltivate ancora oggi: tipicamente, il Rosato del Salento viene prodotto a partire da uve Negroamaro.

Questo vino porta con sé le note profumate e i colori accesi dei luoghi da cui proviene: il profumo, in cui prevalgono sentori di frutta e fiori selvatici, è uno dei suoi tratti distintivi, insieme al **colore rosa vivo e brillante**, vicino alle sfumature del corallo. Al palato dimostra carattere, trovando un perfetto equilibrio tra aromaticità e acidità: è morbido, fresco, di grande piacevolezza.

Altra caratteristica importante dei rosati pugliesi, oltre ai sentori di frutti di bosco e alla salinità marittima, è la loro **capacità di invecchiare**, caratteristica non usuale in questa tipologia di vino.

Dagli antipasti di pesce ai risotti, alla classica pasta al pomodoro, fino ai secondi di pesce e di carne, alle frittiture di terra e di mare, ai formaggi freschi, la gamma di abbinamenti del Rosato del Salento è davvero ampia e arriva fino al dolce: da provare, per esempio, **con un dessert cremoso ai frutti di bosco**.

curiosità

L'enologo Severino Garofano una volta definì il rosato come "il vino di una sola notte": nel Salento, infatti, il tradizionale metodo di produzione di questo vino prevede una macerazione tra le 12 e le 24 ore, tempo più che sufficiente per estrarre alcuni tannini e polifenoli che danno al vino un tocco di colore.

SALENTO IGP ROSATO
LE VIE DELL'UVA

Vino rosato italiano ottenuto da uve Negroamaro e Malvasia Nera. Salento Indicazione Geografica Protetta.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI
Antipasti, formaggi teneri,
primi piatti a base di verdure,
secondi di pesce o carni
bianche, dolci alla frutta.

TEMPERATURA DI SERVIZIO
8-10°C



La scheda COCKTAIL

Il vino rosato è anche un ottimo ingrediente per cocktail intriganti e piacevoli.

Per un aperitivo di benvenuto, ad esempio, si possono mettere sul fondo dei bicchieri una fetta di limone, un paio di foglie di basilico e $\frac{2}{3}$ di cubetti di ghiaccio: dopo aver pestato il tutto per alcuni secondi, basta aggiungere 30 ml di vodka e 150 ml di vino rosato e l'aperitivo è pronto.



Un'altra proposta interessante si prepara inserendo in uno shaker, insieme a del ghiaccio, 75 ml di vino rosato, 25 ml di gin e 25 ml di succo di lime: mescolare bene e versare, filtrando il contenuto, in coppette fredde.



Infine, la limonata rosé: per farla servono 3,75 cl di vino rosato, 1,5 cl di vodka, 1 limone, foglie di basilico q.b. e frutti rossi q.b. Sminuzzare le foglie di basilico e porle in un bicchiere insieme al succo del limone e al ghiaccio. A questo punto, versare nel bicchiere il vino rosato e la vodka mescolando di nuovo, guarnire con qualche frutto rosso come fragole o lamponi, una scorza di limone e servire!



DIETRO A **SELEX**,
CI SONO TANTI **PRODUTTORI**
ITALIANI SELEZIONATI.



Scegliendo Selex,
scegli di valorizzare il territorio italiano
e le sue materie prime di qualità.

La scelta giusta è quella che facciamo insieme.



prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.

3 consumi green

Piccoli trucchi
per rispettare
l'ambiente

La raccolta differenziata ci ha cambiato la vita: suddividere i nostri rifiuti in modo che la maggior parte di essi possa essere riciclata è un contributo importante per il futuro del nostro pianeta. Ma è possibile alzare il livello della sfida e porsi come obiettivo di ridurre la

quantità di rifiuti che produciamo ogni giorno. Come? **Riutilizzando gli scarti di cucina** come ingredienti creativi, oppure trasformandoli in fertilizzante, o ancora **inventando nuovi usi per i contenitori** una volta consumato il prodotto all'interno.

SUCCO DI TORSOLI

Guai a buttare i torsoli di mela: meglio usarli per preparare un ottimo succo. Bisogna raccogliarli in un sacchetto da conservare in freezer. Una volta che se ne si hanno abbastanza, si mettono in una pentola coperti di acqua e si fanno bollire con due cucchiaini di dolcificante naturale (sciroppo d'agave, miele, malto di riso) e qualche goccia di succo di limone. Filtrare in un recipiente e conservare in frigo.



IL COMPOST SI FA COSÌ

Resti di verdura, bucce di frutta, fondi di caffè e tè, gusci d'uova, cenere di caminetti. Ma anche carta non patinata, cartone, segatura, trucioli. Questi i materiali per realizzare un compost perfetto per fertilizzare le piante. Per farlo in casa, è indispensabile un compostatore (si trova a partire da 50 euro): si mette tutto dentro, senza odori fastidiosi.

COLORI AL POSTO GIUSTO

L'idea più semplice per riciclare i piccoli contenitori di plastica di dessert, yogurt&C? Trasformarli nella tavolozza per il vostro piccolo pittore. Se poi sono colorati, possono essere abbinati al tubetto di tempera nella cromia corrispondente, così ogni volta che l'artista utilizzerà quella tinta avrà il bicchierino giusto in cui lavorarla.



Toscana

IL TOUR



Il fascino della Maremma



Capalbio

Le terme di Saturnia, borghi come Montemerano e Sovana e la costa dell'Argentario fanno di questo angolo di Toscana un luogo privilegiato per rigenerarsi in mezzo alla natura

di Auro Bernardi

Quarant'anni. Tanto ci mette una goccia di pioggia caduta sul monte Amiata per arricchirsi di minerali e riscaldarsi prima di sgorgare dalle viscere della terra a 37,5°C, la stessa temperatura del grembo materno. Goccia che, insieme a miliardi di altre gocce, diventa un flusso costante di quasi 800 litri al secondo che determina ogni 4 ore un ricambio completo dell'acqua nella piscina-sorgente: garanzia di purezza assoluta. È il **"miracolo" di Saturnia**, la località termale del comune di Manciano, nella Maremma grossetana, nota per le sue proprietà benefiche fin dall'epoca etrusca e romana.

ACQUA E BENESSERE

Oggi a Saturnia il verbo "benessere" (star bene) si declina in ogni tempo e in ogni modo. Nel senso che le acque termali unite alle moderne tecniche di remise en forme (fanghi, massaggi, saune ecc.) compongono un insieme davvero unico per rigenerarsi a contatto con una natura incontaminata. Per chi ha bisogno di una "messa a punto", così come per chi desidera semplicemente "staccare la spina" o regalarsi una parentesi romantica di coppia. Attorno alla sorgente e nel primo tratto del corso d'acqua sulfurea si può scegliere tra un Resort 5*, un Parco Termale, una Spa-club e un Golf club per rispondere a tutte le esigenze degli ospiti, ma nelle celebri **Cascate del Mulino**, piscine naturali formate nella roccia calcarea, l'immersione è libera. Assolutamente suggestivo il bagno notturno, al chiarore della luna sotto il cielo stellato.

UNA CORONA DI STELLE

Dopo la full immersion nelle delizie termali, a completare il soggiorno maremmano non possono mancare escursioni nei paesi vicini. Anche a piedi o a cavallo, lungo una fitta rete di sentieri. **Montemerano** è incluso nella lista dei borghi più belli d'Italia e qui, il 25 aprile, si celebra la **Festa di San Giorgio**, patrono del paese, con corteo storico, spettacoli, musica e la **Giostra del Drago**. Altre mete possono essere **Sorano**, la Matera di Toscana per le sue abitazioni di epoca etrusca scavate nel tufo, e la vicina **Sovana**, borgo medievale e rinascimentale di rara bellezza. Ci si può anche spingere fino alla costa del Tirreno per visitare **Capalbio** e lo straordinario paesaggio del **Monte Argentario**. Con le sue città storiche, come **Orbetello**, le lagune, i parchi, le spiagge. Incantevole la **Cala del Gesso**, da molti ritenuta una delle spiagge più belle dell'intero Stivale. Non facile da raggiungere (solo in barca o a piedi), ma in grado di ripagare abbondantemente la fatica.

info/app

- Info: www.tuttomanciano.com
- **App Parco Maremma:** per esplorare i percorsi del parco e i punti di interesse.
- **App Musei di Maremma:** per scoprire i tesori della Maremma tra musei, aree archeologiche e attrazioni.



Senza un perchè Nada

Nata a Gabbro (Livorno), Nada da parecchi anni vive sulle colline mancianesi, nel cuore della Maremma. **Senza un perché** è una canzone del 2004, tratta dall'album *Tutto l'amore che mi manca*, e ritornata in voga perché inserita da Paolo Sorrentino nel quarto episodio della serie TV *The young pope*. Un gioiello della cantante toscana, da riscoprire e ascoltare mentre si va in giro per le sue colline.

UN CIBO GENUINO

Infine la gastronomia. Collocata tra il mare e l'Appennino, la Maremma è un autentico scrigno di tipicità gastronomiche, rare e genuine. Come la carne della tipica razza chianina, allevata allo stato semibrado. Le ricette tradizionali si basano su semplici materie prime trasformate in piatti gustosi e equilibrati che rinomati chef ripropongono nei numerosi ristoranti della zona. Ecco allora i ricchi taglieri di **salumi e formaggi**, la **bistecca di chianina**, l'**acquacotta** (zuppa ricca di odori e arricchita di uova), i vegetariani **fagioli all'uccelletto**, gli **gnudi** (ravioli di magro... senza pasta), i **tortelli alla maremmana** (con ricotta di pecora e spinaci), i robusti **pici al ragù di cinghiale**, i **ciaffagnoni** di Manciano, precursori delle crêpes francesi, e la classicissima **ribollita**, l'evergreen della Toscana.



Cala del Gesso Argentario



Sovana



Orbetello



La Stellata regional-cuisine

dove mangiare e dove dormire

- **SATURNIA**

Trattoria La Stellata

tel. 0564600884 www.termedisaturnia.it
In un antico casale ristrutturato immerso negli ulivi a pochi minuti dalle terme.

- **MONTEMERANO**

Ristorante Passaparola nell' Antico Frantoio

tel. 0564602983 oppure 3200324424
Specializzato in piatti di carne.

- **SATURNIA**

Terme di Saturnia Natural SPA & Golf Resort

tel. 0564600111 www.termedisaturnia.it
La scelta più indicata: il resort delle terme nato 102 anni fa e completamente ristrutturato.

- **MANCIANO**

Hotel Rossi

tel. 0564629248 www.hotelrossi.it
A ridosso del centro storico.

Chicche da non perdere

I Giardini dell'Arte

La primavera è la stagione ideale per visitare i **Giardini dell'Arte**, straordinari connubi di cultura e natura.

Seggiano: alle pendici del Monte Amiata il **Giardino Spoerri**, dell'artista svizzero Daniel Spoerri, è una tenuta rigogliosa di 16 ettari con 113 installazioni di 55 artisti tra cui, naturalmente, il padrone di casa. Aperto da Pasqua (17 aprile). www.danielspoerri.org

Pescia Fiorentina (comune di **Capalbio**): il **Giardino Niki de Saint Phalle** è caratterizzato da statue ispirate alle figure degli arcani maggiori dei tarocchi, immerse nella macchia mediterranea. Aperto dal 1° aprile. www.ilgiardinodeitarocchi.it

Boccheggiano (comune di **Montieri**): in questa piccola località delle Colline Metallifere si trova il **Giardino dei Suoni Paul Fuchs**, parco-museo caratterizzato da due ettari di verde con opere di pietra, bronzo e altri metalli, disposte in modo da produrre suoni diversi a seconda del vento. Visita su appuntamento. Tel. 0566998221 www.paulfuchs.com



Amici per la pelle

Nel Parco Termale di **Terme di Saturnia Natural Destination** sono da provare i trattamenti benessere derivati dai prodotti del territorio.

Ulivitas: massaggio corpo e peeling con olio d'oliva e basilico micronizzato.

Oleobenessere: massaggio corpo con oli aromatici caldi e impacco di fango termale.

Nutrimelis: massaggio corpo con impacco al miele e olio di mandorle dolci.

Idravitis: massaggio corpo e peeling a base di pepite di Vinacciolo, ricavato dalla spremitura degli acini d'uva.



Avviso di sfratto

L'alta concentrazione di comunità ebraiche aveva fatto di **Pitigliano** la "piccola Gerusalemme" toscana. Fino a quando, nei primi del '600, il duca Cosimo II de' Medici decretò l'espulsione dei giudei dal paese. La visita del borgo, con le sue stradine e il suo panorama mozzafiato, non può prescindere da un assaggio dei **tipici sfratti** di Pitigliano: biscotti della tradizione ebraica a forma di cilindro allungato con un ripieno di miele, noci e spezie. Lo **sfratto** non era altro che il bastone con cui il messo di corte bussava alla porta delle famiglie che dovevano abbandonare le loro case: da qui, appunto, nome e forma del biscotto.



**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

LE SCELTE GIUSTE PER IL PIANETA.

Novità



Piadelle Toast

Piega in 4 e scalda nel tostapane!



4-Gustala!



Quadrate, sottili e morbide, perfette per essere piegate in quattro e scaldate nel tostapane.

Da provare per un'esperienza nuova e gustosa grazie al doppio strato di farcitura.

Piadelle Toast, facili e veloci da preparare, gustale con prosciutto cotto e formaggio filante.



Buona notte senza capricci

Quando i bambini non vogliono saperne di andare a letto e fanno di tutto per avere l'attenzione dei genitori, la formula magica è: regole e dolcezza

Spesso, per i genitori, il momento della buonanotte può diventare un incubo, perché il piccolo non vuole restare da solo. Appena si chiude la porta e si spegne la luce, inizia a chiamare, a piangere, a fare mille richieste.

Le possibili alternative pedagogiche per i genitori? Un tempo il dibattito era tra i sostenitori di rigide regole (a letto dopo carosello, nessuna pietà per capricci&Co) e i fautori del "liberi tutti": no alle regole per i bambini, tanto meno quelle relative al sonno. Che si addormentassero pure a mezzanotte, magari sul divano o in braccio ai genitori. Non solo. Per non farli piangere, per non creare traumi, ai genitori era vivamente consigliato di portarsi anche nel lettone. Oggi per fortuna si è trovata una via di mezzo. **Fatta di regole, ma anche di dolcezza e soprattutto di buon senso.** Perché si è capito che, alla lunga, un approccio totalmente anarchico verso il sonno può nuocere quanto uno troppo rigido, non solo ai genitori e alla loro intimità, ma anche al bambino.



Musica di sottofondo

per bambini e neonati:
un aiuto per fare la nanna
[https://www.youtube.com/
watch?v=8EZsRSzYAaE](https://www.youtube.com/watch?v=8EZsRSzYAaE)

LA QUALITÀ DEL RIPOSO

Diversi studi hanno dimostrato che più del 50% dei bambini che dormono insieme ai genitori tardano a prendere sonno e si risvegliano spesso durante la notte. Quindi la qualità del riposo, da un punto di vista fisico, non è affatto ideale. Non solo: da un punto di vista psicologico, gli esperti suggeriscono che, fin dalla nascita, il neonato debba imparare a riconoscere i momenti con e i momenti senza genitori. Certo, per lui può essere frustrante, ma questo processo **favorisce la relazione** con il mondo. Un rapporto simbiotico, soprattutto con la mamma, che includa anche il momento della nanna, lo renderà più fragile, più chiuso, meno incline alla socializzazione mano a mano che cresce.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Come riuscire a instradare il bambino verso un buon rapporto con il sonno? Certo il lettone offre molte comodità, meno problemi e pianti, mentre per abituare i piccoli all'autonomia nella nanna, ovviamente, ci vuole **più pazienza**. Ecco, allora, qualche consiglio da mettere in pratica.

• Orario fisso

Stabilite un orario fisso per andare a letto. La flessibilità non paga, anzi: in poco tempo si trasforma in anarchia. Se decidete un orario, deve essere quello. Senza se e senza ma. Niente di più controproducente che cedere alle loro proteste: si perde in credibilità. Importante è però fare in modo che quell'orario coincida anche con la **disponibilità** dei genitori in termini di presenza e di tempo.

• Luogo magico

Andare a dormire non dev'essere una punizione. Questo è un errore in cui si cade facilmente. Il bambino ha fatto qualcosa che non va? Allora subito a letto. Ma in questo modo insinuiamo in lui l'idea che il sonno sia una punizione, un allontanamento da noi. E questo



Mamma, ho sognato un mostro

Paura del buio, dei fantasmi, di creature spaventose... Facile cadere nella trappola lettone e portarsi il bambino in camera, non soltanto per tranquillizzarlo, ma anche per la nostra comodità. Invece è più faticoso, ma più efficace, alzarci e rassicurarlo dolcemente fino a quando non riprende a dormire. Possiamo concedergli al massimo una piccola lucina accesa vicino al letto e magari la porta socchiusa. Altro consiglio suggerito dagli psicologi per esorcizzare la paura dei mostri? Il giorno dopo invitiamo nostro figlio a disegnare il fantasma notturno. A colorarlo. Probabilmente diventerà qualcosa di molto buffo. E comunque, una volta riportato sulla carta, perderà immediatamente quell'effetto spaventoso che aveva prima. Altra "cura" può essere la visione dell'esilarante film *Monsters & Co.*, sempre attuale animazione digitale della Pixar del 2001, in cui si immagina che i mostri che lavorano in una fabbrica di incubi siano terrorizzati dalla vista di una... bambina.

ovviamente complica le cose. Bisogna invece cercare di far apparire il lettino come un **luogo magico**, dove si sta al caldo e ci si riposa. Insomma, una specie di tana rassicurante.

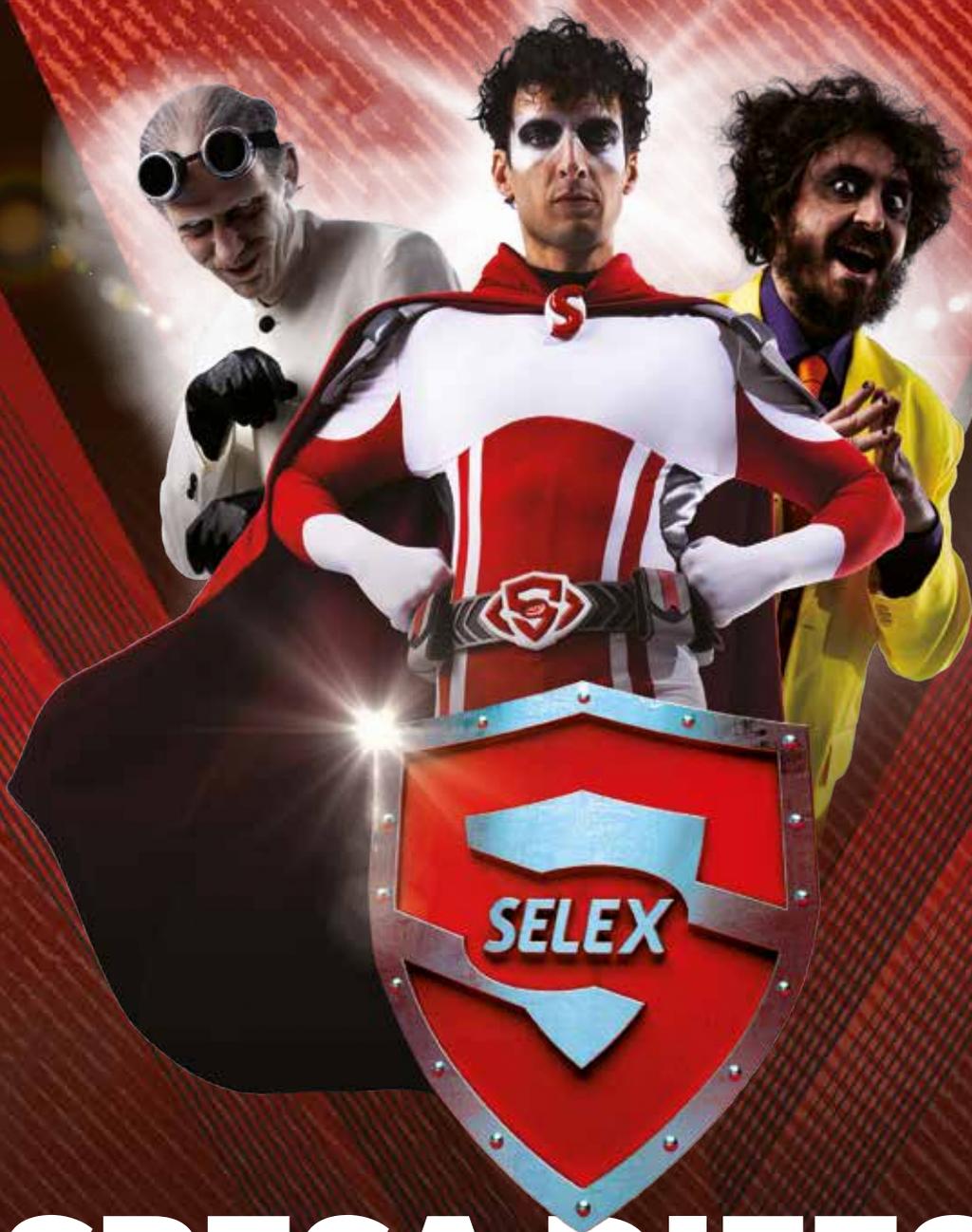
• Abitudini rituali

Puntate sulla ritualità. I bambini sono molto abitudinari e i rituali rappresentano per loro un punto di riferimento. Create un **momento piacevole** che preceda la nanna. Può essere un quarto d'ora di giochi con voi, o il saluto della buonanotte ai loro pupazzi preferiti.

• Fiabe a gogò

La fiaba è un altro modo per tranquillizzarli e interessarli. Ogni sera **qualche pagina di un libro**, prima di addormentarsi con dolcezza. Oppure una chiacchierata affettuosa, rassicurante. D'altra parte, anche noi adulti abbiamo i nostri riti prima di addormentarci. Perché negarli a loro? Ovviamente, anche in questo caso ci vuole fermezza. Se il tempo di lettura previsto è dieci minuti, saranno dieci e basta.





SPESEA DIFESA[®]

Protegge i prodotti dai rincari dei prezzi.

È tutto vero, Selex non racconta storie.

Spesa Difesa entra nei migliori supermercati.

Scopri l'iniziativa su prodottiselex.it e continua a seguire le avventure di Spesa Difesa sui social. [f](#) [@](#) [v](#)

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.



COSMIC
CRISP®

**Piacere
celestiale.**



COSMIC
CRISP®

Vuoi sapere
di più?



Mimosa

regina di primavera

Simbolo della Festa della donna, si può coltivare anche in giardino o in terrazzo. E, con gli abbinamenti giusti, valorizzare i suoi fiori in raffinati bouquet

Curiosità

Ai primi tepori primaverili, le chiome delle mimose si tingono di giallo, rilasciando nell'aria il dolce profumo delle loro vaporose infiorescenze, formate da grappoli lunghi circa 10 centimetri ricolmi di fiori globosi dalla lieve consistenza.

Benché sia stata introdotta nei giardini d'Europa nel 1820, la popolarità della mimosa è arrivata un secolo più tardi quando, a partire dall' 8 marzo del 1946, le sue fronde fiorite recise furono scelte per rappresentare la **Giornata Internazionale della Donna**: in questo giorno, a ogni donna viene dato in dono un rametto giallo.

COME SI COLTIVA

Per coltivare la mimosa occorre avere spazio in giardino: se trova le condizioni ideali, può infatti vivere fino a 10-15 anni e diventare un albero alto circa 25/30 metri il cui tronco può raggiungere i 3 metri di circonferenza. Senza aspirare a tanto, in realtà la mimosa si può accontentare di un vaso sufficientemente grande in terrazzo o balcone. **Vuole tanto sole** e un terreno fertile e leggero: originaria della Tasmania, predilige climi miti in cui le temperature invernali non scendono mai al di sotto dei 5 gradi sotto zero e un luogo riparato dal vento. Un buon posto è vicino a una siepe o a un muro, in quanto i suoi rami sono piuttosto teneri e possono essere soggetti a facili rotture. Mettete a dimora la mimosa in una buca profonda (o in un vaso) con fondo drenante, annaffiate le giovani piantine durante le prime due estati per favorirne l'attecchimento e in inverno provvedete a pacciamarne il piede come protezione dal freddo. Aggiungete via via nuovo materiale vegetale, che servirà a mantenere

umido il terreno con la calura estiva. Siccome la mimosa cresce molto velocemente, per aiutare la pianta nello sviluppo si consiglia di concimare il terreno prima della messa a dimora e proseguire a ogni inizio primavera aggiungendo al piede letame compostato o concime organico pellettato. Fate attenzione: tende a sviluppare polloni alla base, che dovrete **estirpare** per evitare che sottraggano energia alla pianta madre. Potate la mimosa a marzo a fine fioritura, accorciando per metà o 2/3 i rami sfioriti, così da conservare un portamento compatto dell'arbusto.

DOLCI BOUQUET

I fiori recisi sono come i vini: non vanno sprecati con abbinamenti sbagliati. Nel caso della mimosa, i bouquet più raffinati prevedono **l'accostamento con fiori bianchi**: perfetti i tulipani e i ranuncoli, ma anche le margherite e i narcisi, che fanno pendant con il loro tocco di giallo centrale.

L'alternativa è **puntare sui colori forti** e abbinare le mimose a iris e giacinti, meglio se nelle nuances del blu-azzurro. Infine, **con le rose** non si sbaglia mai: gialle o bianche, oppure in un delicato color pesca.

Quando è pudica

La *Mimosa pudica* è una pianta sensitiva che deve il suo nome alla capacità delle foglie di rispondere a stimoli tattili o alle vibrazioni chiudendosi su se stesse. A differenza della mimosa classica sono proprio le foglie l'attrattiva maggiore di questa curiosa pianta, mentre i fiori sono quasi insignificanti e di poco valore ornamentale. Originaria del Centro e Sud America, alle nostre latitudini teme il freddo, ma vale la pena provare a coltivarla in vaso: seminate la *Mimosa pudica* a febbraio-marzo in una cassetta contenente terreno drenante (soffre il marciume radicale), composto in parti uguali da terra da giardino, torba e sabbia. Mantenete umida la terra di coltivazione e dopo 2-3 settimane diradate e trapiantate le nuove plantule. Ponete i vasi dove possano ricevere almeno 3-4 ore di sole diretto per tutti i mesi estivi e innaffiate quando la terra del vaso è asciutta.

Se volete avvicinare i bambini al magico mondo delle piante, coltivare con loro la *Mimosa pudica* stimolerà la loro curiosità e accenderà la passione per il giardinaggio!





*il pulito
made in Italy*

Tonkita



I prodotti **Tonkita We Like Green** nascono da materie prime riciclate e **riciclabili certificate** e aiutano a piantare nuovi alberi con 



Scopri l'intera linea su www.arix.it



La bontà nasce da dentro.



Noi abbiamo scelto la bontà in tutti i campi: filiera corta, rispetto per l'ambiente, gestione responsabile delle risorse idriche ed energetiche, confezioni riciclabili, tante ricette genuine e gustose. Perché siamo italiani e gli italiani amano il buono e il bello. Noi abbiamo scelto, e tu?

SCOPRI IL GUSTO DELLE COSE FATTE BUONE SU DIMMIDISI.IT

Dimmidisi



Che idea

Non si butta niente: una vecchia teiera diventa il più originale dei vasi, le lattine vuote dei pelati accolgono la cera per profumate candele



Dal tè al green

Una vecchia teiera, ma anche un pentolino smaltato in disuso o un innaffiatoio che ha conosciuto tempi migliori: tutti questi oggetti possono ospitare le vostre piante, con un effetto romantico e fantasioso. Basta inserire al loro interno **un vaso a misura**, oppure direttamente la terra: in questo caso, è consigliabile fare prima qualche buco sul fondo del contenitore. Altre idee originali per contenere le piante? Vecchi stivali di gomma o scarponi.

<https://30seconds.com/mom/tip/19498/20-Creative-DIY-Planter-Ideas-Recycle-Items-From-the-House-Into-Containers-for-Your-Plants?hl=recycle%20container%20for%20Plants>

Lattine di luce

Si può scegliere qualsiasi lattina, da quella dei pomodori pelati a quella del tonno in scatola. Un'idea originale è lasciare il suo coperchio semiaperto. Ora non resta che abbellirla all'esterno, magari incollando in superficie **un foglio di carta colorata oppure a motivo floreale** che, per esempio, richiami l'essenza della candela al suo interno. Ora è il momento di sistemare all'interno del barattolo lo stoppino e poi riempire con la cera appena sciolta.

<https://decorscan.com/diy/5-creative-recycling-ideas-for-aluminum-cans/>



Stanchezza addio

Profumi, frizioni, esercizi e un frullato energizzante: poche, semplici mosse per ritrovare le forze

Per reagire a un periodo di stanchezza, provocata da ritmi di lavoro eccessivi, ma anche dal **cambio di stagione**, si possono mettere in pratica alcuni semplici rimedi che aiutano a ritrovare lo sprint.

IL PROFUMO DELL'ENERGIA

È molto semplice. Basta inumidire un fazzoletto di carta con una goccia di olio essenziale di rosmarino (o di geranio) e una di basilico: aspirarne l'aroma regala una sferzata di energia. Anche miscelare 10 gocce di essenza di rosmarino in un tappo di bagnoschiuma e versare nell'acqua della vasca durante il bagno (o su una spugna mentre si fa la doccia) consente di respirare un aroma energizzante che restituisce tono in pochi minuti.

ROTAZIONI PER RIMETTERSI IN MOTO

Tenersi in forma con un po' di attività fisica non aumenta la stanchezza, anzi la scaccia. In particolare gli esercizi di rotazione, oltre a migliorare la flessibilità di tutte le articolazioni, possono essere eseguiti a suon di musica, come una danza liberatoria: rappresentano perciò un ottimo modo per ricaricare le pile quando ci si sente un po' giù.

La posizione di partenza è in piedi, con le gambe un po' aperte e i piedi ben piantati a terra. Si comincia a muovere il corpo ruotando lentamente sulle caviglie. Quindi ci si ferma, e si controlla che la posizione del corpo sia ben eretta e sciolta, respirando profondamente. Poi si flette la testa in avanti, quindi si ruota dolcemente a sinistra e poi a destra, sentendo la colonna vertebrale che segue il movimento della testa, sempre prestando attenzione al respiro. Ora si sollevano le spalle, e poi si lasciano andare; quindi si ruotano le spalle, lasciando penzolare le braccia. Dopo uno stop per controllare la posizione, sempre facendo attenzione al respiro, cominciare a ruotare lentamente il bacino, estendendolo in tutte le direzioni fin dove è possibile. Provare a eseguire l'esercizio prima senza muovere il resto del corpo, poi assecondando il movimento con tutto il corpo.

IL FRULLATO SPRINT

Per affrontare la stanchezza che a volte si avverte fin dalla mattina, ecco un **frullato con mandorle e spezie** ideale per la colazione. Lasciare immerse 10 mandorle sgusciate in acqua per una notte. Al mattino spellarle e frullarle con una tazza di latte caldo, un pizzico di zenzero, uno di cannella, uno di cardamomo e un cucchiaino di miele.

FRIZIONI PER RICARICARSI

Le frizioni fredde sono un ottimo rimedio contro la stanchezza, il torpore e la debolezza generale.

Bisogna immergere un guanto di spugna, o un asciugamano, in **acqua fredda e ghiaccio**, quindi frizionare vigorosamente una parte del corpo alla volta (braccia, petto, collo, viso, polpacci e gambe), fino a farla arrossire. Attenzione: asciugare sempre con una salvietta la parte frizionata, prima di procedere con la successiva.

UN ESERCIZIO DIVERTENTE

Per regalarsi un momento di gioco, un ottimo esercizio anti-stress è rappresentato dall'**hula hoop**, il cerchio colorato celebre negli anni Cinquanta. All'inizio ci possono essere delle difficoltà, superabili facilmente con un po' di pratica. Si tratta di un'attività molto efficace, che regala scioltezza e flessibilità, rinforza addominali, dorsali e glutei e allo stesso tempo "rimette in circolo" l'energia.



Lista di Primavera

Spazio ai buoni propositi: dalle gite da fare, al cambio di stagione, a raccogliere erbe aromatiche...

A decorative list template for spring goals. It features a central green rounded rectangle with ten horizontal white writing lines. The design is adorned with various spring-themed illustrations: a rainbow at the top right, a pink butterfly on the left, two pink butterflies on the right, and two spotted deer at the bottom left. Flower clusters in pink, blue, and yellow are scattered around the corners and sides of the list area.

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.

Hero

DAL 1886

in collaborazione con



Restituiamo alla Natura, piantando alberi.



HERO PIANTA 1000 ALBERI IN COLLABORAZIONE CON TREEDOM

Questa foresta è dedicata alla nostra linea Hero Frutta di Stagione, una gamma di confetture che rispetta i tempi della natura, perché preparata con frutta stagionale maturata naturalmente. Vogliamo, infatti, preservare tutto il gusto e l'autenticità della frutta, come la marmellata fatta in casa.

La natura è al centro del connubio tra Hero e Treedom, enfatizzato da una linea che sceglie il momento giusto per raccogliere la frutta migliore.



SCOPRI DI PIÙ