

SPESA & CASA



gala



CILIEGIE
tutte da gustare

RICETTE
DALL'ORTO AL PIATTO

PROSECCOmania

**UN SUCCESSO
MONDIALE**



**NUMERO 3
MAGGIO/GIUGNO 2021**

EDITORE

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

DIRETTORE RESPONSABILE

Guido Gabrielli

REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO

PULSA SRL

PUBBLICITÀ

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

STAMPA

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

HANNO COLLABORATO:

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

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

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

Rosse irresistibili: di ciliegie ci sono tante varietà, tutte perfette da sole, in confettura o sulle torte

9 PRODOTTI IN DISPENSA

Maggio Giugno: che cosa non deve mancare

11 EDUCAZIONE ALIMENTARE

Frutta&Verdura, da scoprire sul portale comemangio.it

12 MANGIARE BENE

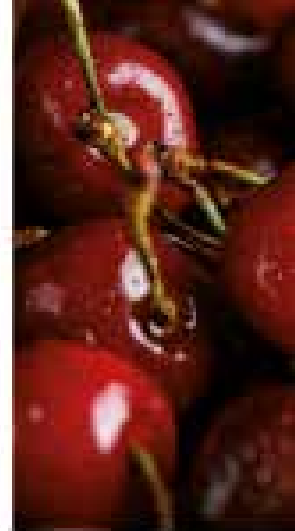
Dall'orto al piatto: un menù allegro e colorato, in cui dolce e salato si scambiano di ruolo

18 LA TUA RICETTA SELEX

Cestini di Tonno con uova e verdure

20 LA SCHEDA VINO

Prosecco-mania: è lo spumante più bevuto del mondo, il più "giovane" e anche il più internazionale



LA GIUSTA INFORMAZIONE
PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE.

 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

LA SCELTA GIUSTA.



4



12



22



14



32

22 IL TOUR

Antichi borghi, al costo di un caffè: case a 1 euro, dalla Val d'Aosta alla Sicilia passando per la Sardegna

29 ANIMALI CHE PASSIONE

Il suono della felicità: canarini e pappagalli sono una compagnia allegra e piacevole

32 IL VERDE

Ortensie più blu, più rosa, come aiutare queste piante a intensificare i loro colori

37 CONSIGLI ECO

Consumi green, 3 idee per regalare nuova vita alla tua spesa

38 RICICLO

Idee gioiello: vecchie matite colorate si trasformano in ciondoli, ritagli di stoffa in orecchini

40 SPAZIO PER SÉ

Andare in bici: 10 buone ragioni

42 CREATIVITÀ

La scatolina dei pensieri felici



40

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



Una ciliegia tira l'altra,
da sempre. Oggi se ne coltivano
varietà di diversa forma, colore
e consistenza.
Squisite da sole, nelle confetture,
in torte e crostate

Rosse irresistibili

Gloose, lucide, carnose: in ogni epoca, con la loro dolcezza, le ciliegie hanno conquistato tutti. E ispirato tanti artisti: si ritrovano già nelle pitture di Pompei e, via via, negli affreschi di Giotto nella Cappella degli Scrovegni a Padova, nell'affresco di Bernardino Luini nel Duomo di Monza e nelle nature morte che Giovanna Garzoni dipingeva nel '500. Definite "frutto del paradiso", rappresentano il simbolo della tentazione irresistibile.

SFUMATURE DI BONTÀ

La maggior parte delle specie si trovano in Cina e in Giappone, dove i ciliegi da fiore rappresentano a primavera un fenomeno di straordinaria bellezza. Il ciliegio selvatico, invece, antenato del ciliegio dolce da frutto, è stato uno delle poche specie a svilupparsi a Occidente, diffondendosi in gran parte d'Europa, dove oggi si produce il 60 per cento del raccolto mondiale. In Italia, questa pianta da frutto si trova sull'intero territorio, ma le regioni di maggiore produzione sono Puglia, Veneto ed Emilia-Romagna. Di solito sferica, la ciliegia può avere in alcune varietà anche una forma un po' allungata o a cuore. Il colore va da rosso chiaro fino a rosso quasi nero e anche la polpa cambia nuance a seconda delle tipologie: dal bianco al rosso scuro, mentre la sua consistenza



Frittelle di ciliegie alla birra



Facile



30 min

4

Porzioni

INGREDIENTI

• 500 g di ciliegie (duri neri) • 220 g di farina bianca • 2 uova • 3 dl di birra • un cucchiaino di zucchero • un pizzico di sale • olio d'oliva per friggere qb

PREPARAZIONE

In una ciotola, **mescolare la farina** con il sale e lo zucchero. **Incorporare prima i tuorli** delle uova, poi la birra e un cucchiaino d'olio, mescolando bene dopo ogni aggiunta. In ultimo, **unire gli albumi montati** a neve ferma e mescolare di nuovo. **Lavare le ciliegie** lasciando attaccati i piccioli e intingerle poche alla volta nella pastella, facendo in modo che ne vengano abbondantemente ricoperte. **Friggerle** quindi nell'olio caldo, poi scolarle su carta assorbente e servire spolverizzate di zucchero.



Crostata cioccolato e ciliegie



Facile



40 min

8

Porzioni

INGREDIENTI

• 1 confezione di pasta frolla pronta • 500 ml di latte • 1 stecca di vaniglia • 80 g di cacao amaro • 150 g di zucchero • 3 tuorli d'uovo • 1 uovo intero • 50 g di farina • 200 g di ciliegie • 2 pere

PREPARAZIONE

Fare **scaldare il latte** con la stecca di vaniglia e tenerlo da parte. In una terrina **montare le uova** con lo zucchero, quindi incorporare adagio la farina e il cacao. **Togliere la vaniglia** dal latte, versarlo nella terrina, mescolando per evitare grumi. **Portare a ebollizione** e lasciare sobbollire per qualche minuto, sempre mescolando. **Ricoprire una tortiera** con carta da forno, foderarla con la pasta frolla, bucherellarla e quindi versare la crema di cioccolato. **Ricoprire con le fette di pera**, cuocere a 180°C per 20 minuti, sfornare e decorare con le ciliegie.

Curiosità

La notizia della ciliegia Ferrovia risale al 1935, quando il primo albero nacque accanto ai binari di un casello ferroviario, nei pressi di Sammichele di Bari: fu il casellante dell'epoca, Giorgio Rocco, ad averne cura per alcuni anni. Da qui a chiamarla *Ferrovia*, il passo fu breve per gli abitanti del paese, che diedero così il nome alla varietà.



varia da tenera a croccante.

Le prime varietà di ciliegia giungono a maturazione da metà maggio a inizio giugno. Impossibile farne scorta: si tratta di un frutto che può essere conservato in frigorifero per pochi giorni.

IN PASTICCERIA

Torte, crostate, clafoutis, strudel, ma anche crêpes, meringhe e omelette vedono la ciliegia protagonista in pasticceria. Dà origine a gustosi sciroppi, salse, gelatine per glassare torte e pasticcini, mentre sciropata o candita è insostituibile per le guarnizioni, come nella torta di riso. La confettura, poi, arricchisce budini, bavaresi e charlotte e serve per farcire biscotti, brioches e per glassare dolci in genere. Il frutto intero si presta a essere conservato sotto spirito, per il fine pranzo. A proposito di spirito, il Cherry brandy è la più nota bevanda alcolica ottenuta dalle ciliegie: si tratta di un'acquavite con una gradazione alcolica di 50-55°, a base di ciliegie nere o rosse pigiate, fermentate e distillate più volte.

Varietà sotto la lente

Le ciliegie possono essere di due tipi: a polpa tenera e a polpa consistente. I frutti del primo gruppo (tenerine) si distinguono per la forma regolare e per il colore della polpa rosso-nerastro, rispetto alla tinta chiara della polpa dei duri che, generalmente, sono di dimensioni superiori.

MORA DI VIGNOLA

(unica varietà a polpa tenera, gli altri sono "duri")

Dimensione: medio-piccola

Forma: sferoidale

Colore buccia: nerastro

Colore polpa: rosso-scuro

Consistenza: media

BIGARREAU

Dimensione: media

Forma: a cuore, un po' schiacciata

Colore buccia: rosso brillante

Colore polpa: rosa

Consistenza: media

DURONE NERO I

Dimensione: medio-elevata

Forma: a cuore

Colore buccia: rosso scuro

Colore polpa: rosso

Consistenza: elevata

DURONE NERO II

Dimensione: medio-elevata

Forma: a cuore

Colore buccia: rosso scuro-nerastro

Colore polpa: rosso

Consistenza: elevata

FERROVIA

Dimensione: elevata

Forma: a cuore

Colore buccia: rosso brillante

Colore polpa: rosa

Consistenza: elevata

ANELLONE

Dimensione: elevata

Forma: sferoidale

Colore buccia: rosso brillante

Colore polpa: giallo-biancastro

Consistenza: elevata



1

COSÌ BUONA, COSÌ BIO

La Composta di Ciliegia Biologica
Natura Chiama Selex (250g)
è perfetta a colazione, sul pane
o sulle fette biscottate, oppure
per preparare una golosa crostata.



ALLE ORECCHIE

Le bambine giocano da sempre ad agghindarsi
con coppie di ciliegie sulle orecchie:
per rinnovare la magia di questo gesto,
ecco gli orecchini di Breil.

2



5



5

Ciliegie nell'aria

Sono molte
le fragranze che
si aprono sulle note
di ciliegia e amarena,
spesso accompagnate
da frutti di bosco,
vaniglia e sandalo:
per diffondere intorno
a sé un'aria
di primavera.



Il trucco per snocciolarle

Volete fare una confettura o un dolce
e avete bisogno di snocciolarne un po'?
Per non sporcare ovunque, procuratevi
una bottiglia e uno spiedino di legno.
Appoggiate la ciliegia sul collo della
bottiglia, forate con lo spiedino e via!

2



AUSTERE CIVETTERIE

A cavallo degli anni '40 del secolo scorso, pur di non rinunciare a un tocco
di civetteria in tempi più che austeri a causa della guerra, la bigiotteria
di plastica sostituì i gioielli e i soggetti erano offerti dalla natura: le donne
alla moda appuntavano mazzetti di ciliegie sul cappotto o sfoggiavano
collane fruttate alla Carmen Miranda.

Vallelata

CONTINUA L'IMPEGNO PER L'AMBIENTE



IN COLLABORAZIONE CON:



LEGAMBIENTE

VOTA SUBITO

il parco più vicino a te e
fai vincere un progetto
formativo alla scuola
abbinata.



Maggio Giugno

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione



SARCHIO. IL GUSTO PREFERITO DALLA NATURA.

THE KEY



www.sarchio.com

Lasciatevi sorprendere da Sarchio. Da 35 anni selezioniamo e combiniamo solo i migliori ingredienti biologici. Assaggia le nuove

Gallette Bio e Senza Glutine, leggere croccanti e naturalmente saporite. Così buone, che nemmeno la natura saprebbe resistere.



Sarchio

Il bio non è mai stato così buono.

COME MANGIO

Il portale che promuove
l'educazione alimentare



Frutta & Verdura

Scopri come organizzare un'alimentazione corretta su comemangio.it, il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica. E per mettere in pratica questi buoni consigli, puoi cominciare riempiendo il carrello al reparto ortofrutta



Questa è la stagione di frutta e verdura, alimenti che gli esperti definiscono "a bassa densità energetica" perché, essendo molto ricchi di acqua, apportano poche calorie.

Frutta e verdura forniscono sostanze importantissime per il nostro benessere: fibra, zuccheri semplici (fruttosio), vitamine, minerali, composti bioattivi.

I **composti bioattivi** sono molecole che contribuiscono a mantenerci in salute. Alcuni esempi?

- polifenoli (presenti in frutta e verdura, ma anche in tè, caffè, cioccolato...)
- carotenoidi (presenti, per esempio, in frutta e verdura di colore arancione)
- glucosinolati (presenti nelle "brassicacee" come cavoli, broccoli, cavolfiori e altri).

L'IMPORTANZA PER LA SALUTE

Un'alimentazione ricca di frutta e verdura aiuta a:

- prevenire l'obesità
- prevenire malattie cardiovascolari come ictus e infarto
- prevenire malattie metaboliche come il diabete di tipo 2
- prevenire la probabilità di insorgenza di tumori
- ridurre la mortalità

**Consumare 5 porzioni
di frutta e verdura ogni giorno
aiuta a proteggere l'organismo
e a rimanere in salute!**

una porzione di frutta secca al giorno è un toccasana? Sì, perché previene il rischio di malattie cardiovascolari. Ma attenzione alle calorie... Scopri di più

su: comemangio.it

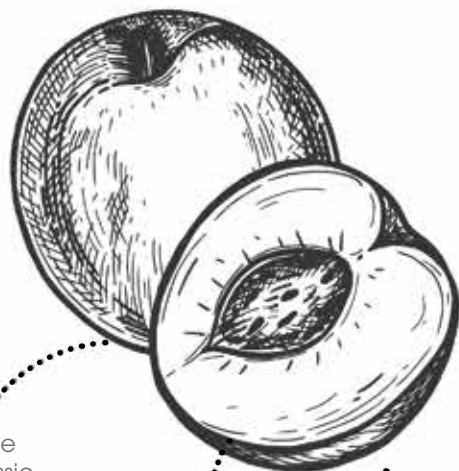


Dall'orto al piatto

Un menù ricco
di frutta e verdura, allegro
e colorato, in cui dolce
e salato si scambiano di ruolo:
sulla torta ci sono i piselli,
nella panna cotta le fave

Foto e ricette di Simona Pifferi

PESCHE



Ricche di potassio, fosforo, magnesio e calcio, fanno bene alla circolazione.

Sono tra i frutti che forniscono più vitamina C.

Quelle a polpa gialla sono perfette per crostate, torte e macedonie.

FAVE

Combattono anemia e stanchezza e contengono un aminoacido (LDopa), che regala buonumore.



Si può mangiare anche il baccello, ricco di fibre e clorofilla.

Lessate, frullate, con un po' di limone, olio e peperoncino sono una crema da spalmare sulle bruschette.

Rösti di cipolle e carote



Girelle di bietole



Cheesecake con pisellini



Panna cotta con fave e speck



Torta pesche e amaretti





Rösti di cipolle e carote

PREPARAZIONE

- 1 Lavare le patate e le carote e pelarle, pulire la cipolla. Grattugiarle in una ciotola, utilizzando i fori grandi della grattugia.
- 2 Salarle e bagnarle con i 4 cucchiaini di acqua a temperatura ambiente. Unire la farina e amalgamare il tutto.
- 3 Con il composto così ottenuto formare dei dischi, aiutandosi anche con un coppapasta.
- 4 Scaldare l'olio in padella e cuocere i dischi da una parte e dall'altra, fino a che non saranno dorati. In alternativa, si possono cuocere, su una teglia foderata di carta da forno, in forno caldo a 200°C per 20 minuti.
- 5 Preparare la salsa di accompagnamento mescolando yogurt, succo di limone, menta tritata, sale e pepe.

INGREDIENTI

- 200 g di patate • 150 g di carote • 100 g di cipolla bianca • 2 cucchiaini di farina 00 • 4 cucchiaini di acqua • sale qb • pepe qb • olio extravergine d'oliva qb
- Per la salsa: • 150 g di yogurt greco • mezzo limone • foglioline di menta • sale qb • pepe qb



INGREDIENTI

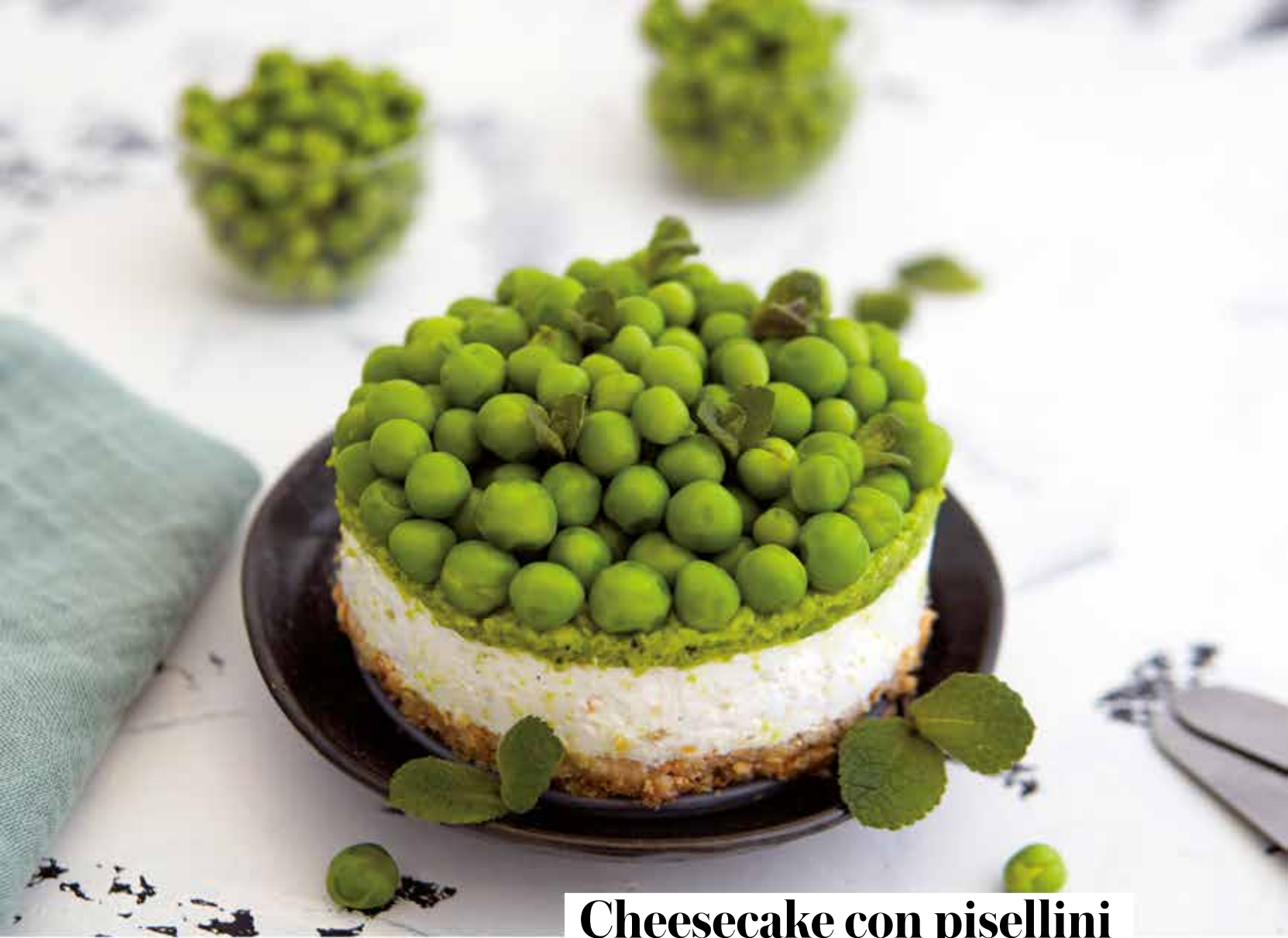
- 2 sfoglie per lasagne • 300 g di ricotta di capra • 500 g di bietole • 150 g di burro morbido a temperatura ambiente • erbe aromatiche miste qb • 50 g di parmigiano • sale qb • pepe qb • 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- 1 Pulire le bietole, sbollentarle in acqua salata, scolarle e strizzarle bene, lasciarle raffreddare.
- 2 Lessare la pasta al dente in acqua salata bollente, scolarla, passarla in acqua fredda, farla asciugare su un canovaccio.
- 3 In una ciotola lavorare la ricotta con un pizzico di sale e uno di pepe, fino a renderla cremosa, unire le bietole tritate e amalgamare.
- 4 Sminuzzare le erbe aromatiche, unirle al burro e lavorare il composto con una frusta. Spalmare sui rettangoli di pasta la crema di ricotta e formare 2 grandi rotoli.
- 5 Tagliare a fette di circa 3 cm di spessore i rotoli, così da creare delle girelle. Disporle in una pirofila, cospargere con il burro alle erbe e passare in forno già caldo a 180°C per 10 minuti. Sfnare e servire con scaglie di parmigiano.

Girelle di bietole





Cheesecake con pisellini



facile



30 minuti

8

porzioni

INGREDIENTI

- 500 g di piselli freschi sgranati
- 120 g di grissini • 200 g di ricotta
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 200 g di formaggio fresco spalmabile
- 35 g di burro • foglioline di menta
- 1/2 spicchio d'aglio • sale qb • pepe qb

PREPARAZIONE

- ❶ Sciogliere il burro a bagnomaria e versarlo sui grissini sbriciolati. Mescolare bene e distribuire il composto ottenuto in uno stampo a cerniera di 16-18 cm di diametro, compattando con il dorso di un cucchiaio. Mettere nel freezer per 10 minuti.
- ❷ Lessare i piselli in acqua leggermente salata per 10 minuti (o fino al livello di tenerezza desiderato), scolarli e raffreddarli in acqua fredda.
- ❸ Mescolare in una ciotola la ricotta, il parmigiano, il formaggio spalmabile, sale e pepe. Lavorare fino a ottenere una crema omogenea, quindi spalmarla sulla base di grissini, livellando bene la superficie. Mettere lo stampo in frigorifero per 15 minuti.
- ❹ Versare circa la metà dei piselli in un mixer con menta, sale, pepe e l'aglio privato del germoglio. Lasciare il mix piuttosto grossolano e stenderlo sopra alla crema di ricotta.
- ❺ Decorare tutta la superficie con i piselli rimasti, foglie di menta e pepe.

Panna cotta con fave e speck



INGREDIENTI

- 250 ml di panna liquida fresca
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 10 g di colla di pesce • 80 g di cubetti di speck • 100 g di fave • sale qb • pepe qb

Per il crumble: • 30 g di pane raffermo
• 10 g di burro

PREPARAZIONE

- 1 Mettere in ammollo in acqua fredda per dieci minuti la colla di pesce. Scaldare la panna in un pentolino e toglierla dal fuoco non appena inizia a bollire. Aggiungere il parmigiano, il sale, il pepe e la colla di pesce ben strizzata. Mescolare bene fino a quando il composto è liscio e privo di grumi.
- 2 Versare il composto in 6 stampini in silicone e lasciare in frigorifero per 2 ore circa.

- 3 Nel frattempo, sbucciare le fave e saltarle in padella insieme allo speck per qualche minuto.
- 4 Guarnire ogni panna cotta con speck e fave.
- 5 Preparare il crumble di pane: in un pentolino fare sciogliere il burro; unire la mollica del pane tritata finemente e cuocere per qualche minuto, sempre mescolando, fino a quando il pane è dorato e croccante.
- 6 Spolverizzare le panna cotta con il crumble di pane e servire subito.

Torta pesche e amaretti



INGREDIENTI

Per la pasta frolla: • 300 g di farina 00 • 100 g di zucchero semolato • 120 g di burro morbido a temperatura ambiente • 2 uova • la scorza di mezzo limone • 1 cucchiaino di lievito per dolci

Per farcire: • 3 pesche gialle mature • 150 g di amaretti

Per decorare: • zucchero a velo qb • fiori edibili qb

PREPARAZIONE

- 1 Amalgamare il burro con lo zucchero fino a formare una crema, aggiungere le uova una a una e infine la farina, il lievito e le scorzette di limone. Formare due palle, una con 3/4 di impasto e l'altra con il rimanente, avvolgere nella pellicola e lasciare in frigo per 40-50 minuti.
- 2 Imburrare una tortiera di 22/24 cm di diametro. Stendere l'impasto più grande e adagiarlo sulla tortiera, quindi bucherellarlo con la forchetta.



- 3 Sbucciare le pesche, tagliarle a metà ed eliminare il nocciolo. Sistemare gli amaretti sulla frolla, riempiendo bene tutti gli spazi. Posizionare le mezze pesche sugli amaretti, con la parte tagliata verso il basso.
- 4 Stendere l'impasto rimanente e usarlo come copertura, bucherellandolo. Infornare a forno caldo a 180°C per 35/40 minuti. Sfnare, fare raffreddare, spolverizzare di zucchero a velo, decorare con i fiorellini.

Gran Cereale

OFFERTA LANCIO
€ 1,99 | **PREZZO CONSIGLIATO**



IL GUSTO DI SEMPRE IN PRATICHE MONOPORZIONI

100% FARINA
INTEGRALE

RICCHI
DI FIBRE

EMISSIONI CO₂
COMPENSATE

PACK
RICICLABILE

SENZA OLIO
DI PALMA



La tua ricetta proposta da Selex

Cestini di tonno

INGREDIENTI

- 2 scatole da 160 g di Tonno all'Olio di Oliva Selex
- 3 piadine
- 6 uova piccole in alternativa uova di quaglia
- 80 g di mais
- 100 g di fagiolini
- qualche pomodorino
- erbe aromatiche qb (timo, verbena, salvia)
- olio extravergine d'oliva qb
- aceto balsamico qb
- sale qb
- pepe qb



facile



20 minuti

12

cestini

PREPARAZIONE

- 1 Accendere il forno a 180°. Aiutandosi con un coppapasta, ricavare dalle piadine 12 dischi di diametro maggiore di uno stampo da muffin. Inumidire i dischi con un po' d'acqua e inserirli negli stampi. Infornare per 10 minuti.
- 2 Mettere le uova in una pentola con abbondante acqua fredda, portare a ebollizione e fare cuocere 8 minuti. Sgusciarle e tagliarle a metà.
- 3 Sbollentare i fagiolini in acqua salata, tagliarli a pezzetti. Tagliare a spicchi i pomodorini, riunire le verdure in una terrina con il tonno e il mais scolati. Condire con olio, sale e pepe.
- 4 Togliere i cestini dagli stampi, farcirli con l'insalata di tonno, completare con le mezze uova, le foglioline di erbe aromatiche, una goccia di aceto balsamico.



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

Tonno all'Olio d'Oliva Selex per l'ambiente

Certificato per avere il minimo impatto sull'ambiente circostante: protagonista della nostra ricetta è **Tonno all'Olio d'Oliva Selex**. Pescato a canna per ridurre il rischio di pesca accidentale, nemica del benessere dell'oceano, ha il marchio Dolphin Safe, che testimonia del rispetto dei delfini e del loro habitat. Anche quando viene inscatolato, si evita ogni spreco: l'olio d'oliva nella confezione non sgocciola, perché scelto nelle giuste dosi per conservare la bontà del pesce, ma senza eccessi. Selex, una scelta che è garanzia per la tua cucina, ma anche per l'ambiente.



Con il marchio
**Dolphin
Safe**



ROVAGNATI



SENZA NITRITI

SANO PER LO SPORT



Acquista una confezione Rovagnati o 100g al banco gastronomia, conserva lo scontrino e vai sul sito www.rovagnati.it

VINCI FINO A 500€ **DECATHLON**
OGNI GIORNO **CARTA REGALO**

IN PIÙ

CARICA LA FOTO MENTRE PRATICHI IL TUO SPORT PREFERITO
IN PALIO 100 ABBONAMENTI ANNUALI ALLA GAZZETTA DELLO SPORT E
DIVENTA TESTIMONIAL DELLO SPORT

Gazzetta ACTIVE

Segui con noi il percorso della Qualità Responsabile



Concorso dal 19/04/2021 al 01/08/2021. Estrazione finale entro il 24/09/2021. Montepremi € 40.999,00.
Regolamento su www.rovagnati.it

PROSECCO-mania

È lo spumante più bevuto del mondo,
il più “giovane” e anche il più internazionale

di Francesca Negri www.geishagourmet.com

Protagonista degli aperitivi (e dei social in tutto il mondo), il Prosecco è negli ultimi anni stabilmente al comando delle vendite tra le bollicine. Esistono due tipologie, la Docg e la Doc, che in comune hanno l'utilizzo della stessa uva (la Glera) e il medesimo sistema di spumantizzazione. Per il resto, la Docg riguarda i vigneti di collina di 15 comuni dell'area trevigiana e ha solo due denominazioni (Prosecco di Conegliano di Valdobbiadene superiore e Prosecco Colli Asolani); i vigneti della Doc sono di pianura e si estendono in 5 province del Veneto (Treviso, Venezia, Vicenza, Padova, Belluno) e in 4 del Friuli - Venezia Giulia (Gorizia, Pordenone, Trieste e Udine).

NOTE DEGUSTATIVE

Il Prosecco di Valdobbiadene Docg ha un colore giallo paglierino dai riflessi dorati. Aromi di mela e pera, agrumi, pesca e albicocca, con possibili sentori di rosa e qualche nota di mandorla. Il sapore è armonico, morbido e fresco, il perlage è fino e leggero. Si abbina a tutto pasto, a crudità di pesce, spaghetti alle vongole, fritti, pesci al forno. Il **Prosecco Doc** alla vista si presenta di un giallo paglierino più o meno intenso e brillante, con spuma persistente. Al naso il profumo è fine, aromatico e in bocca si esprime con note fresche, morbide, di acidità equilibrata. Ottimo come aperitivo con salumi e formaggi, nella versione demi-sec è perfetto con la pasticceria secca.

curiosità

Di recente è stato sviluppato un bicchiere a tulipano, più ampio della classica flûte, per permettere alle narici di godere degli aromi di questo vino.

PROSECCO TREVISO MILLESIMATO D.O.C.
BIOLOGICO Le Vie Dell'Uva

Extra dry dal colore brillante ed elegante perlage,
al naso presenta un intenso profumo di pera
con una marcata nota di fiori di acacia.
Buona acidità ed equilibrio al palato.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI
**Ottimo come aperitivo,
con salumi e formaggi**

TEMPERATURA DI SERVIZIO
8°C



Non si butta mai

Quante volte, dopo una festa o un'occasione particolare, ci si ritrova con tanti bicchieri di spumante non consumato o sgasato? Guai a buttarlo via, ci sono molti modi per riciclarlo

GRANITA AL PROSECCO

Facile e ottima: sciogliere in un tegame sul fornello due tazze di zucchero in due tazze d'acqua. Quando il composto è amalgamato, trasferirlo in una teglia dai bordi alti e lasciarlo raffreddare. Unire 750 ml di prosecco e la scorza di un limone grattugiata. Mescolare, mettere in freezer per 2 ore, poi frantumare il tutto con una forchetta e lasciare raffreddare altre 2 ore. Servire in bicchiere guarnendo con frutta fresca.



ACETO BIANCO HOMEMADE

Forse non tutti sanno che dallo spumante avanzato si può ottenere anche un ottimo aceto di vino bianco. Per farlo bisogna creare per prima cosa la madre dell'aceto proprio con il vino avanzato, in questa proporzione: 1/2 aceto e 2/3 vino. Mescolare per bene, versare il composto in una bottiglia e tenerla chiusa, al riparo dalla luce, per 2 o 3 mesi. A questo punto, si può usare la madre che si è formata inserendola in una bottiglia di vino, magari aromatizzando con timo o rosmarino: l'aceto è pronto. Quando è finito, si può riutilizzare la madre per produrre altro aceto con altro vino.

FRUTTA SECCA SPIRITOSA

Spesso la frutta secca rimane inutilizzata per diverse settimane nella credenza, fino a diventare dura e non molto appetibile. In questi casi, uva passa, prugne, albicocche secche possono essere reidratate nello spumante anziché nell'acqua. Oltre a riacquistare morbidezza, profumeranno di aromi intensi che si possono utilizzare per connotare preparazioni dolci o decorare budini e altri dessert. Da sperimentare!

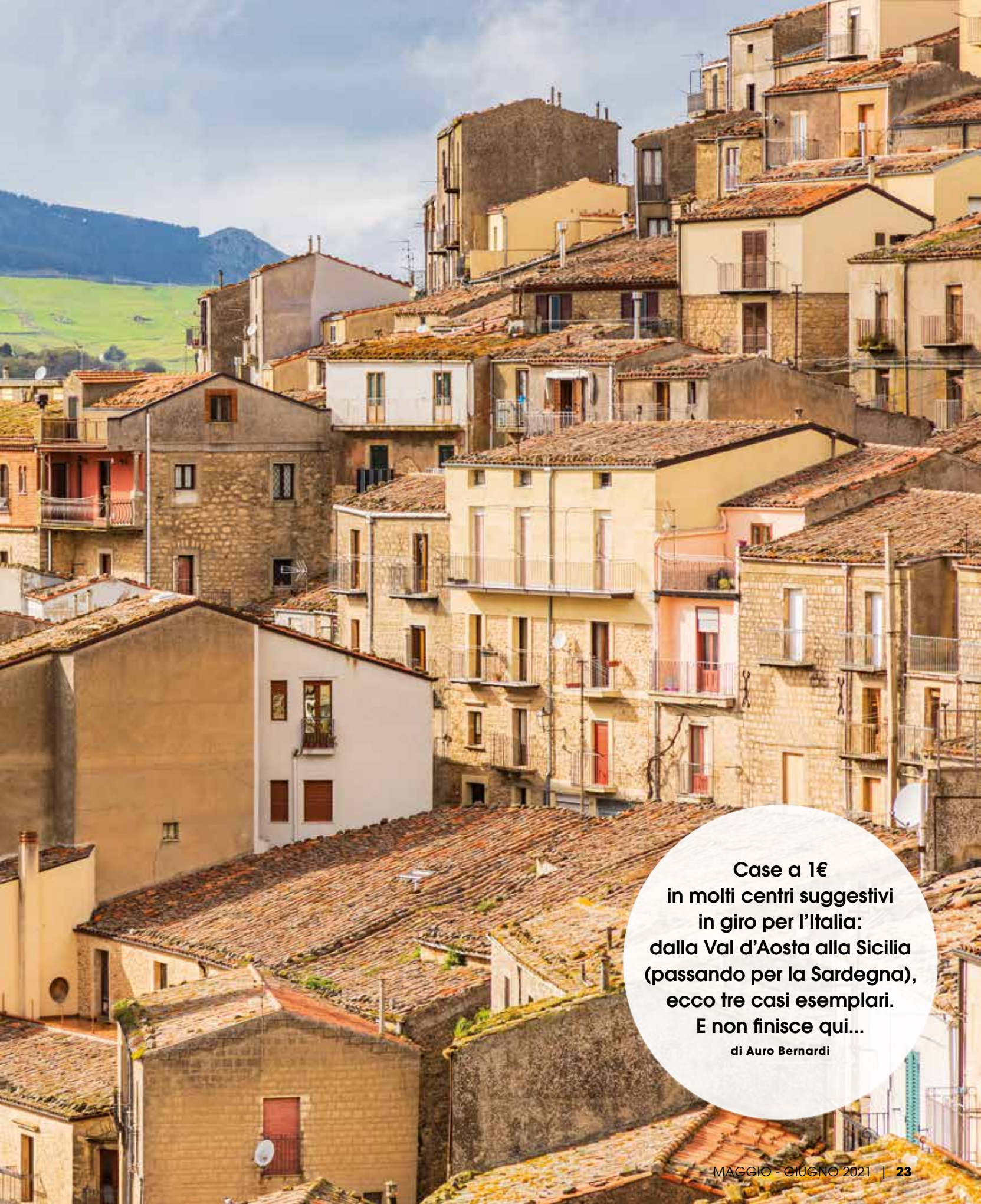


Tendenze

IL TOUR

Antichi borghi, al costo di un caffè





**Case a 1€
in molti centri suggestivi
in giro per l'Italia:
dalla Val d'Aosta alla Sicilia
(passando per la Sardegna),
ecco tre casi esemplari.
E non finisce qui...**

di Auro Bernardi



L'emittente americana Cnn, per la ripresa turistica post pandemia del nostro paese, ha parlato di mete «hidden, unknown and authentic slow-pace»: ovvero nascoste, sconosciute e a ritmo lento. I piccoli borghi, insomma, di cui lo Stivale è ricchissimo. Sono garanzia di buon vivere, prodotti genuini, aria e acqua pulita in una natura incontaminata. Tutto ciò, magari, al costo di 1 euro. Sono sempre più, infatti, i piccoli comuni italiani che offrono case in vendita a questo prezzo simbolico. Edifici abbandonati, che i proprietari hanno lasciato andare perché non più interessati al loro utilizzo, che però rappresentano un onere fiscale. Ed ecco allora che un peso può trasformarsi in risorsa.

OLLOLAI, LA CAPITALE DEL TELELAVORO

In questo borgo in provincia di Nuoro, nel Parco Nazionale del Golfo di Orosei e della Foresta di Montes, a 900 metri di altitudine, la prima Casa a 1€ è stata assegnata cinque anni fa: nel frattempo, tutti gli immobili disponibili sono stati acquistati e, proprio a causa della pandemia, Ollolai è diventata capitale mondiale del telelavoro. Decine di smart worker, provenienti soprattutto da Gran Bretagna, Stati Uniti e Canada, si sono trasferiti qui in cerca di distanziamento. Con i suoi 1600 abitanti, Ollolai non manca di nulla dal punto di vista dei servizi, con in più una straordinaria abbondanza di sorgenti d'acqua purissima. A pandemia archiviata dovrebbero riprendere anche le numerose feste popolari, tra cui il singolare Palu de sos vihinados (Palio degli asinelli) di luglio. Notevoli infine

i prodotti gastronomici barbaricini: dal noto pane carasau al meno conosciuto pane e fresa (ottimo con i salumi) ai ravioli hulurzones, dal porheddu (porchetta) al trattaliu (frattaglie) di pecora, dai formaggi (fiore sardo e casu marzu, ovvero "marcio") alla sebadu, dolce fatto con la stessa pasta dei ravioli farcita però con formaggio aromatizzato al limone e miele.

info

tel. 078451051/2

comune.ollolai.nu.it

GANGI, CASA&BOTTEGA

Sette anni fa Gangi, in provincia di Palermo, è stato eletto "borgo più bello d'Italia" e proprio quella ribalta ha messo in moto il volano delle Case a 1€, per recuperare gli immobili fatiscenti dell'incantevole centro storico. Con un'eco che è arrivata al New York Times e al britannico The Telegraph, tanto che le "manifestazioni d'interesse" sono state quasi 2mila, provenienti da tutto il mondo. 108 le case assegnate fino a oggi, ma qualcosa c'è ancora, tanto che l'ultimo bando è stato aggiornato al febbraio scorso. Appollaiato sulle pendici delle Madonie a 1000 metri di quota, Gangi conta 7mila abitanti e... panorami mozzafiato. Escursioni e trekking nel Parco delle



www.casealeuro.it

è il sito dove si trova tutto quello che c'è da sapere su questa iniziativa, con l'elenco dei comuni in cui è attiva o dovrebbe attivarsi. Compresi fari e aree dismesse.

Madonie, dove c'è anche un attrezzato Parco Avventura (parcoavventuramadonie.it), ma anche il mare di Cefalù e l'Etna a un'ora di macchina. Produttori, artigiani, albergatori, ristoratori e negozianti hanno fatto sistema e aperto il portale www.inegozidigangi.it per scegliere cosa comprare, dove mangiare o una sistemazione per la notte. Perché vale la pena sostare almeno un paio di giorni, non fosse altro che per assaporare alcuni piatti tipici tra cui l'agnello al forno, i salumi come la salsiccia asciutta, gli squisiti formaggi (primosale, caciocavallo, pecorino, caprino...). Oppure fare shopping goloso nel negozio Antichi sapori delle Madonie, in corso Umberto I, tel. 0921689570, dal pane fascidatu ai prodotti dolciari: cucchie, turrunetta, taralla, certificati DeCo, la Denominazione Comunale di Origine che spetta solo ai prodotti della tradizione locale.

info

tel. 0921644076/1

App We Love Gangi per android e apple

OYACE, SI COMINCIA

Immerso nella natura incontaminata della Valpelline, Oyace (Ao) conta poco più di 200 abitanti sparsi in numerose frazioni, a 1400 metri nel massiccio del Gran San Bernardo. Siamo a 20km dal capoluogo, ossia dagli impianti di risalita di Pila, ma anche vicini al comprensorio



sciistico di Crévacol.

Qui il progetto Case a 1€ è ancora alle fasi iniziali tanto che il sito (e la segreteria telefonica) del Comune avvertono di non intasare inutilmente le linee dato che «la fase nella quale è possibile candidarsi per acquisire gli immobili non è ancora avviata»: seguiranno aggiornamenti. In questa prima fase si parla di una mezza dozzina di abitazioni. Intanto Oyace può diventare una bella meta per un'escursione o un weekend con i suoi itinerari in quota, passeggiate, trekking (tra cui l'Alta Via n.1) e per l'acquisto o l'assaggio di prodotti tipici: pane nero, fontina, polenta concia e miele. Direttamente dagli apicoltori della valle: Elviro Favre-frazione Le Grenier, tel. 0165541509; Franco Barailleur-frazione Le Voisinal, tel. 0165730907 e Denis Bredy-frazione Pied Ville che è anche un apprezzato artigiano della cera. Sosta golosa al negozio e Bar Ristorante Dortoir La Tour, Frazione Les Gallians 1, tel. 0165730905 oppure 3477132631.

info

tel. 0165730013

comune.oyace.ao.it

Che cosa bisogna sapere

Un euro... più le spese

Se il prezzo d'acquisto è simbolico, non lo sono però le spese accessorie, ossia il rogito notarile, le imposte, l'agenzia immobiliare che spesso fa da tramite con l'amministrazione locale e i vari uffici preposti alla transazione (Catasto, AdE ecc.).

Totale: dai 3 ai 4 mila euro. Ci sono poi i costi di ristrutturazione veri e propri. In generale si parla di 600-800 euro al mq² a seconda del grado di intervento e delle difficoltà logistiche. In media con 40-50 mila euro (più uno, naturalmente) si può avere

un appartamento di 60-70 mq perfettamente ristrutturato. Una cifra accessibile anche a piccoli risparmiatori, considerando che a volte le banche locali erogano a questo scopo mutui a tasso zero.



Basta la parola

A Laurenziana (Pz, tel. 0971960326, comune laurenziana.pz.it), stupendo borgo medievale lucano dominato da un castello normanno e circondato dalla Riserva Regionale dell'Abetina, il comune (1.700 abitanti, 800 metri di altitudine), ha rinunciato a un atto che spesso gli enti locali richiedono ai potenziali acquirenti: il versamento di una cauzione a garanzia della reale intenzione di procedere alla ristrutturazione nei tempi e nei modi previsti. Un «gesto di fiducia verso la buona fede di chi si fa avanti», ha detto il sindaco, anche se ha subito aggiunto: «il comune monitorerà costantemente lo stato di avanzamento dei lavori».



Mediazione comunale

Sono poco più di una trentina i comuni in Italia che propongono case a 1€, almeno secondo il sito <https://casea1euro.it/>, che include anche realtà, come Fabbriche di Vergemoli (Lu), dove al momento non c'è disponibilità di immobili. A Carrega Ligure (Al), invece, le difficoltà burocratiche, i frazionamenti catastali e la distribuzione «planetaria» dei proprietari, si sono rivelati «ostacoli insormontabili» al progetto. Il Comune però fa da tramite per mettere in contatto coloro che vogliono disfarsi del loro «rudere» (magari non ad 1€, ma per importi molto modesti) con chi vuole acquistarlo e ristrutturarlo. Basta mandare una mail a casea1euro.comunecarregaligure.eu con i propri dati.



Insalatissime



ACQUISTA ALMENO 5 EURO DI INSALATISSIME RIO MARE PER TE
**UN CORSO PER ALIMENTARE
LE TUE PASSIONI!**



**Benessere
& Fitness**

Operazione a premi "Insalatissime Rio Mare
alimenta le tue passioni" valida dal 19.4.2021 al
30.9.2021. Regolamento completo e Privacy
Policy su www.alimentaletuepassioni.it



Musica



Lifestyle

TLC The
Original
Rewards
Company.

Life Learning



**C'è un mare
di possibilità.**

Pan di Stelle

NOVITÀ

PROVA LA BONTÀ STELLARE,
DA OGGI NEL PRATICO
BICCHIERE!



SENZA OLIO DI PALMA



Il suono della felicità

Canarini e pappagalli sono una compagnia allegra e piacevole, ma mai dimenticare che hanno bisogno di spazi adeguati e di vivere in coppia

«**N**e ho comprati uno verde, uno blu e uno giallo. Perciò mi serviva una gabbia. Una volta cominciato, mi sono lanciato. Quando tornavo al mercato degli uccelli i venditori mi si assieparono intorno: Questo non ce l'ha, Monsieur Matisse. E questo? E quest'altro?». Anche il grande pittore Henri Matisse subiva il fascino dei canarini, i cui colori magnetizzavano il suo sguardo: aveva creato per loro un'enorme voliera nel suo studio. Diceva: «I trilli riempiono lo spazio come il pittore il vuoto della tela». Quella stessa gioia, quella piacevole compagnia viene sperimentata da chiunque conviva con queste allegre e longeve creature (possono vivere anche 15-20 anni). Certo, in una casa privata o in

un appartamento questi volatili hanno a disposizione una gabbia più modesta, ma l'importante è che siano trattati nella maniera giusta. A cominciare dal fatto che devono vivere in coppia.

SPAZIO DI VOLO

Le misure ottimali di una gabbia sono 100x50x80, con la maggiore in orizzontale. Sconsigliabili le forme rotondegianti o arzigogolate. All'interno ci vogliono parecchi posatoi, di diversi diametri, nonché alcune corde e piccole altalene. La gabbia va collocata in alto, perché è sugli alberi che, in natura, i canarini si rifugiano per sentirsi più sicuri. In una stanza o un terrazzo tranquilli, lontani dai

..... Ccorite, ci vuole cura

Si chiamano anche pappagallini ondulati o parrocchetti: sono gli uccellini da compagnia più diffusi nel mondo. La loro aspettativa di vita è di 10-12 anni, con record di 17. Sono animaletti socievoli, curiosi e giocherelloni: mai tenerne uno da solo. Amano relazionarsi con il padrone e chiacchierare, alcuni si fanno accarezzare e rispondono ai richiami. Per la gabbia, valgono gli stessi consigli dei canarini, con una differenza: le ccorite hanno una straordinaria capacità di fuga, aprono le porticine e scardinano le serrature. Ma da libere

non sopravvivono: meglio permettere loro di volare in una stanza chiusa e senza pericoli (con i vetri coperti da tende, senza specchi e senza fili pendenti). Se si ha confidenza, farle rientrare in gabbia non è difficile. Le ccorite sono molto abitudinarie e conservatrici in fatto di cibo e fanno fatica a cambiare alimentazione. Anche per loro, oltre ai semi, ci vogliono cibi freschi.



rumori di televisore, radio, rombi di motori. Il luogo dev'essere luminoso, ma non alla luce solare diretta, che può provocare colpi di calore. I raggi ultravioletti sono però indispensabili per il benessere dei canarini. Per i mesi freddi, esistono in commercio lampade Uv ideate appositamente per loro. Al contrario, le luci al neon sono fastidiose e nocive.

AL POSTO GIUSTO

La cucina non è adatta. Vapori, calore, odori forti, piccole esalazioni di gas sono dannosi per l'apparato respiratorio degli uccelli. Lo stesso si può dire per il fumo di sigaretta, i deodoranti e i profumanti per la casa, gli insetticidi. La notte, i canarini devono potere dormire in tranquillità: corretta la tradizionale abitudine di coprire la gabbia con un panno scuro. Ovviamente, dev'essere collocata in modo inaccessibile per eventuali altri animali presenti in casa. Va anche tenuta fuori dalla portata dei bambini.

IGIENE

I contenitori per il cibo, i beverini, la vaschetta per il bagno vanno lavati tutti i giorni con detersivo non profumato, sciacquandoli molto bene. Tutti gli accessori e la gabbia (senza i suoi abitanti) vanno puliti e disinfettati ogni settimana. Le zanzare sono un pericolo spesso sottovalutato: le punture possono trasmettere malattie, e le lesioni su zampe e palpebre degenerare. Bisogna proteggere i canarini, nella stagione calda, coprendo la gabbia ogni sera con una zanzariera o un velo di tulle.

ALIMENTAZIONE

In natura, i canarini mangiano soprattutto semi freschi e qualche insetto. Le miscele di semi secchi non sono sufficienti, bisogna aggiungere all'alimentazione vegetali freschi, cambiati ogni giorno. I più adatti: spinaci, insalata romana, radicchio, foglie di carota, carote grattate, cicoria, insalata belga, costa, catalogna, tarasacco e anche qualche fettina di mela. No all'avocado, a pomodori, patate, melanzane. Ci sono poi in commercio alimenti estrusi o pellettati, con tutti gli ingredienti nutritivi studiati appositamente per i canarini (analoghi ai croccantini per cani e gatti). Da non dimenticare il tradizionale osso di seppia, dove si puliscono e affilano il becco.



Il genio degli uccelli

Jennifer Ackerman, La nave di Teseo, 24 euro.



Accattivante e leggero, ma al contempo ricco di informazioni, questo libro regala una indimenticabile descrizione di questi intelligentissimi animali, del loro comportamento e del loro mondo.



Acquista 2 prodotti Elvive**
IL PIÙ CARO È GRATIS*

Scopri di più sul rimborso su: www.lorealparis.it

**Di cui almeno 1 maschera o trattamento o Wonder Water.

*Rimborso calcolato sul prezzo al pubblico liberamente determinato dal rivenditore. Acquista nei punti di vendita aderenti oppure sul sito www.esselungaacasa.it, -con un unico scontrino/ fattura- n. 2 prodotti della gamma Elvive di cui almeno n. 1 maschera oppure n. 1 trattamento (per trattamento si intende crema, olio, olio in crema e siero) oppure n. 1 Elvive Wonder Water, potrai richiedere il rimborso del prodotto più caro presente sullo scontrino/fattura della spesa effettuata. Entro 5 giorni dall'acquisto tramite WhatsApp al numero 3399958252 oppure e-mail all'indirizzo cashbackconelvive@slangcomunicazione.it inviando la fotografia dello scontrino/fattura e indicando la data (ggmm), l'ora (hhmm) per le fatture digitare 0000, l'importo totale della spesa senza virgola (€€cc) ed il numero dello scontrino/fattura senza spazi e separati da un asterisco: 2604*0945*1035*123 Potrai ottenere al massimo 1 rimborso. Iniziativa Cashback "CASHBACK CON ELVIVE" valida dal 26.04.2021 al 30.06.2021. Termini e condizioni e punti di vendita aderenti richiedibili a L'Oréal Italia S.p.A. - Direzione Fiscale - via Primaticcio n. 155 - Milano oppure consultabili sul sito <https://www.loreal-paris.it/> In caso di dubbi oppure ulteriori informazioni invia una e-mail a infocashbackconelvive@slangcomunicazione.it.

Ortensie più blu, più rosa

Questa pianta, considerata in passato magica per la sua capacità di cambiare colore, può essere aiutata a intensificare i toni

Simonetta Chiarugi www.aboutgarden.it

Una pianta che regala grandi soddisfazioni, con i suoi enormi fiori sferici dai colori a volte sfumati, a volte più intensi. Fa parte della famiglia delle Hydrangeaceae, il cui nome, dal greco, significa vaso d'acqua: si riferisce alla forma delle capsule dei semi, che paiono recipienti per la raccolta dell'acqua. Ortensia è invece un termine vernacolare, che compare per la prima volta su un erbario del '700 realizzato dal naturalista ed esploratore Commencon: probabilmente un omaggio a una dama di nome Hortense.

CONSIGLI E CURE

La fioritura avviene da aprile fino alla fine dell'estate e in questo frangente è bene **concimare almeno 1 volta alla settimana**, con un fertilizzante liquido ricco di potassio, diluito nell'acqua delle irrigazioni. Le innaffiature devono essere regolari e molto abbondanti, con acqua a temperatura ambiente, alla mattina presto o dopo il tramonto. Accertatevi che il terriccio sia costantemente umido, ma senza esagerare: meglio non far ristagnare l'acqua nel sottovaso, perché questo potrebbe far marcire le radici. Il colore più o meno blu o rosa delle infiorescenze dipende dal pH del terra in cui sono coltivate, e può essere

determinato o intensificato modificando con semplici operazioni la composizione del terreno. Lo si fa facilmente apportando sostanze chimiche oppure composti del tutto naturali.

BLU...

Per ottenere sorprendenti fioriture blu, aggiungete apposita terra per piante acidofile o torba acida. In alternativa, usate l'antico trucco di seppellire al piede della pianta **dell'ardesia frantumata** (oppure utilizzatela per pacciamare il terreno attorno all'arbusto). Altrimenti, c'è il vecchio sistema dei contadini di mescolare alla terra di impianto dei vecchi **chiodi arrugginiti** che, rilasciando sostanze ferrose, contribuiscono a regalare il colore blu alle infiorescenze.

Se però volete risultati quasi immediati, potete utilizzare specifici prodotti azzurranti a base di **solfato di alluminio**: andranno somministrati da inizio maggio secondo il dosaggio suggerito dall'azienda produttrice, diluendoli con l'acqua dell'innaffiatura.

Importantissimo accorgimento: fate attenzione ad annaffiare con acqua rigorosamente **non calcarea** per non rischiare di vanificare le operazioni precedenti.

Il calcare presente nell'acqua, infatti, può compromettere il livello di acidità del terreno: l'ideale per ottenere fiori blu è riciclare acqua piovana.

... ROSA...

Se invece prediligete fioriture di colore rosa, coltivate le ortensie in un terreno argilloso, oppure aggiungete nel terriccio o nel vaso **pezzi di mattone o tegola** di terracotta sbriciolati.

... E BIANCA

Infine, bisogna sapere che il colore della fioritura bianca delle hydrangee è indipendente dalla composizione del terreno e pertanto non può essere in alcun modo modificato. Si tratta di una caratteristica che contraddistingue alcune varietà, come l'*hydrangea paniculata*. Nel linguaggio dei fiori, l'ortensia bianca significa "restare", mentre le varietà colorate indicano il desiderio di fuggire via: pensate bene a quali scegliere, quando le regalate a qualcuno!



Falso topiary con ortensia

L'ars topiaria è una tipologia di potatura geometrica del verde nata nell'Antica Roma, che ha il suo trionfo nel XVI e XVII secolo nei giardini all'italiana, dove l'elemento vegetale è assoggettato al volere dell'uomo, che lo plasma a piacimento in forme artificiali.

In omaggio a questa antica tradizione, potete realizzare una semplicissima composizione floreale che gioca con le infiorescenze globose dell'ortensia.

OCCORRENTE

- 4 infiorescenze globose di ortensia
- 1 piccola canna di bambù
- filo di ferro da fiorista
- guttaperca (nastro adesivo da fiorista)

COME SI FA

Ogni singola infiorescenza è formata da tante ramificazioni, cercate di stringerle con il fil di ferro (**foto 1**), al fine di rendere il fiore compatto e donargli una forma più sferica possibile.

Fermate la sfera appena formata sull'estremità di una piccola canna di bambù, legando con fil di ferro. Circa 10 centimetri più in basso, fissate gli altri tre steli fioriti, disponendoli a cerchio attorno alla canna. Fasciate i gambi con la guttaperca per fissarli meglio alla canna e tagliate le parti in eccedenza (**foto 2**). Prima di inserirli nel vaso, mettete al suo interno un bicchiere o un vasetto con un po' d'acqua (**foto 3**). Questo trucco favorirà un processo di essiccazione più graduale.

NOVITÀ



Un gusto UNICO, ora anche GELATO!



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

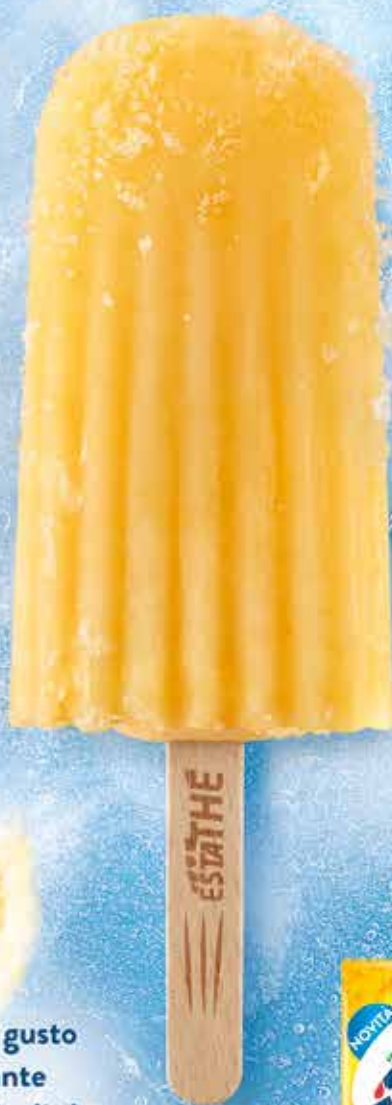


Disponibili solo nei supermercati.

NOVITÀ



IL GUSTO UNICO DI ESTATHÉ GHIACCIATO!



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





EFFICACIA E RISPETTO PER TE E L'AMBIENTE



Dalla perfetta unione tra Efficacia e Rispetto nasce Vert, la gamma di Ecodetergenti per la cura del bucato e la pulizia di casa creati grazie all'esperienza di Chanteclair nel rispetto di te e l'ambiente. Le loro formule concentrate con il 100% di tensioattivi di origine vegetale, sono ipoallergeniche e metal testati* per essere delicate sulla tua pelle. Le confezioni degli Ecodetergenti Vert Sgrassatore, Piatti e Monodose per Lavatrice sono inoltre create con plastica 100% riciclabile e riciclata da post consumo per ridurre ulteriormente l'impatto ambientale.

Scopri tutti prodotti della gamma Vert su vert.chanteclair.it

3 consumi green

Idee per regalare
nuova vita alla
tua spesa

Trasformare la cucina in un autentico laboratorio ecologico, dove produrre cose nuove a partire da avanzi e materiali di scarto: è la sfida green da mettere subito in pratica, istruttiva per i bambini ma anche per gli adulti, per imparare insieme il valore della sostenibilità ambientale.

Si comincia dai germogli, cibo pre-

ziosissimo perché pieno di principi vitali, che possiamo produrre in casa a partire da qualunque cereale o legume abbiamo in dispensa. Si passa poi ai gusci d'uovo, uno scrigno di elementi nutritivi che siamo abituati a gettare via e che invece può fare molto bene alla nostra pelle. Per finire con i fondi di caffè, utilissimi come concime per le piante.



CHE BUONI I GERMOGLI

I semi più indicati da fare germogliare sono frumento, soia verde, miglio, ceci, fagioli, lenticchie, riso integrale, avena, girasole... 1° giorno: riempire di acqua un recipiente di vetro o di plastica fino a coprire i semi o i fagioli di circa 5 cm. Lasciare a bagno per almeno 8-10 ore, coprendo con un tovagliolo umido. Quando i semi si gonfiano e la pelle comincia a spaccarsi, sono pronti per germogliare. 2° giorno: scolare e riempire di nuovo d'acqua il recipiente, sciacquando bene i semi 2 volte al giorno, senza lasciarli in ammollo. 3° giorno: si dovrebbero vedere i primi germogli, continuare a sciacquare 2 volte al giorno. 4° giorno: i germogli avranno raggiunto i 3-4 cm di altezza, si possono mangiare.



GUSCI BEAUTY

Polverizzare dei gusci d'uovo essiccati in un mortaio, quindi mescolare con una frusta questa polvere insieme a un albume (magari avanzato dalla preparazione di una torta o della carbonara). Applicare sul viso, lasciare asciugare, quindi risciacquare: la pelle sarà rimineralizzata e tonificata.



FERTILE CAFFÈ

Grazie al loro contenuto di minerali, i fondi del caffè sono un ottimo fertilizzante naturale che si può mettere direttamente sulla terra delle piante oppure aggiungere nell'acqua: la dose è di tre fondi di caffè per un litro di acqua, si lascia riposare e quindi si usa per annaffiare.

Idee gioiello

Tra le nostre cianfrusaglie non mancheranno mai vecchie matite colorate, avanzi di stoffa, pezzi di bigiotteria spaiati: raccogliamo il tutto e trasformiamolo in bellezza



Colori al collo

Quanti mozziconi di matite colorate ci sono nei nostri cassetti? Trasformiamoli in perline per realizzare bellissimi pezzi di bigiotteria. Con un seghetto, esercitando una lieve pressione, ricavare dalle matite dei pezzetti di circa 5-6 mm di lunghezza. Passare sulle aree di taglio della carta vetrata fine, quindi incollarli tra loro con un punto di attaccatutto. Fissare due anellini con punta a vite sui lati e agganciare a una catenina. https://szinesotletek.blog.hu/2020/01/27/szines_otletek_szines_ceruzakkal

Fiori alle orecchie

Orecchini leggeri come piume, fatti di nulla... O meglio, di pezzetti di stoffa riciclati. Si parte ricavando da un vecchio tessuto (in questo caso jeans) una strisciolina, che si blocca all'inizio con un nodo. Aiutandosi con le dita, la si avvolge a spirale attorno al nodo, fino a formare una sorta di rosellina, che va incollata a un dischetto di stoffa, oppure di carta in tinta, nascondendo sotto la parte terminale. Si completa incollando tra rosellina e dischetto un gancio da orecchino. https://br.pinterest.com/pin/482166703840167426/?utm_source=www.revistaartesanato.com.br&utm_medium=link





**TUTTO
IL BUONO
DEL LATTE,
DA OGGI CON
VITAMINA **D****

NEL
BANCO FRIGO



DA 350 STALLE
ITALIANE
SELEZIONATE*

*ca. Tutti i dettagli e la mappa degli allevamenti su www.parmalat.it



10 buone ragioni per andare in BICI

Dai vantaggi per la forma fisica a quelli per la psiche, senza dimenticare i benefici per l'ambiente: in sella si sta benissimo

La bicicletta è allo stesso tempo un'attività sportiva e un mezzo di trasporto ecofriendly, nel traffico delle città o nella pace di località amene. Pedalando la mente si svuota, le gambe diventano scattanti, spesso si arriva a destinazione prima e meglio che con l'automobile. E se non siamo ancora convinti, ecco dieci motivi per saltare subito in sella...



FA GUADAGNARE TEMPO Lo dicono le statistiche: la bicicletta è il mezzo di trasporto vincente sulle tratte inferiori ai 5 km, quindi su più del 50 per cento degli spostamenti urbani.



FA DIMAGRIRE Certo, non basta un giro ogni tanto. Per stimolare il metabolismo, gli esperti consigliano di allenarsi 3 volte alla settimana, pedalando con andatura costante per 40 minuti.



Bicycle Song

Red Hot Chili Peppers

Da ascoltare mentre si pedala, questa canzone dice: "Come potrei dimenticare che la bici è una grande invenzione?".



È ANTISTRESS Pedalare libera la mente dalle tensioni, perché porta la concentrazione sullo sforzo fisico, sul piacere del movimento.



RASSODA I PUNTI CRITICI Per tonificare gambe e glutei l'ideale è alternare scatti intensi a pedalate più tranquille. In un allenamento di 40 minuti, bisogna prevedere 10 minuti di riscaldamento, 6 scatti alla propria velocità massima per qualche centinaio di metri e altrettanti recuperi di pedalata lenta di circa un paio di minuti ciascuno, concludendo con un defaticamento di 5 minuti a ritmo blando.



DIVERTE ANCHE I BAMBINI Tenerli occupati con un giro in bici è un'ottima idea quando si annoiano. Meglio ancora se nella gita vengono coinvolti dei loro coetanei.



È CONFORTEVOLE Grazie alle nuove selle "lady", più larghe, pensate per l'anatomia delle donne, che hanno il bacino più ampio degli uomini: sono dotate di imbottiture strategiche e hanno una forma studiata per scaricare l'appoggio soprattutto sugli ischi, preservando perineo e genitali.



COMBATTE LA STANCHEZZA Secondo una ricerca dell'Università della Georgia, chi va in bici almeno 3 volte alla settimana, per un minimo di 45 minuti e un massimo di 2 ore, senza esagerare con il ritmo, ha il 20 per cento in più di energia rispetto ai sedentari. La sensazione di fatica, anche subito dopo la pedalata, è ridotta del 65 per cento rispetto a chi non si muove.



REGALA VACANZE SPECIALI Quasi la metà dei turisti su due ruote appartiene al sesso femminile ed esistono tour operator specializzati in vacanze su due ruote, anche da sole. Per esempio, lungo la ciclabile più frequentata d'Europa, quella sul Danubio, ci sono pacchetti settimanali che prevedono pernottamenti in hotel a gestione familiare con servizi per i ciclisti e percorsi di massimo 50 km al giorno, con visite a musei, castelli, cittadine, con la guida o gestendosi da soli con il Gps.



CONTRASTA LA CELLULITE Il movimento della pedalata riattiva la circolazione linfatica, contribuendo a smaltire i ristagni dei liquidi e a disinfiammare il tessuto adiposo.



SODDISFA LA VOGLIA DI AVVENTURA Se non ci si accontenta dei parchi cittadini, ma si vogliono esplorare territori sconosciuti, ci sono nuovi tipi di bici più "avventurose". Una è la fat bike, la bici dalle ruote "grasse" perfetta per pedalare su neve, sabbia e addirittura nei fiumi perché non sprofonda nei terreni più morbidi. L'altra è la mountain bike a pedalata assistita: aiuta a fare escursioni lunghe e impegnative, superando i dislivelli più ardui grazie al motorino elettrico.

Cominciare con il fuoristrada

Per chi già pedala in città o sulle piste ciclabili e vuole provare a usare la mountain bike, il consiglio è di cominciare con i sentieri a fondovalle, per prendere confidenza con lo sterrato. La pressione delle gomme va regolata: se sull'asfalto è di 3 bar, sullo sterrato va abbassata a 2,5 (anche 2 se il fondo è molto rovinato). All'inizio, il cambio va usato con cautela: per evitare di "grattare" o farlo saltare, bisogna alleggerire la pressione sul pedale un attimo prima di innestare la marcia. In pratica, si riduce la spinta della pedalata nel momento in cui si aziona la leva del cambio e poi si riprende a spingere. Attenzione all'uso dei freni sullo sterrato: ci vuole dolcezza ed è meglio evitare di farlo in curva, perché il battistrada offre poca aderenza e si potrebbe scivolare.

La scatolina dei pensieri felici

**Colora o decora, taglia,
incolla, piega: fatto!**

Da costruire con i bambini, ma anche per se stessi, e usare per metterci dei bigliettini con scritti buoni propositi, bei ricordi, pensieri di felicità. Basta incollare questa sagoma su un cartoncino, ritagliare il contorno, piegare e incollare. Ma si può anche usare una vecchia scatola del tè: basta il pensiero.



**FATTO CON
TRADIZIONE,
MIGLIO
E QUINOA.**

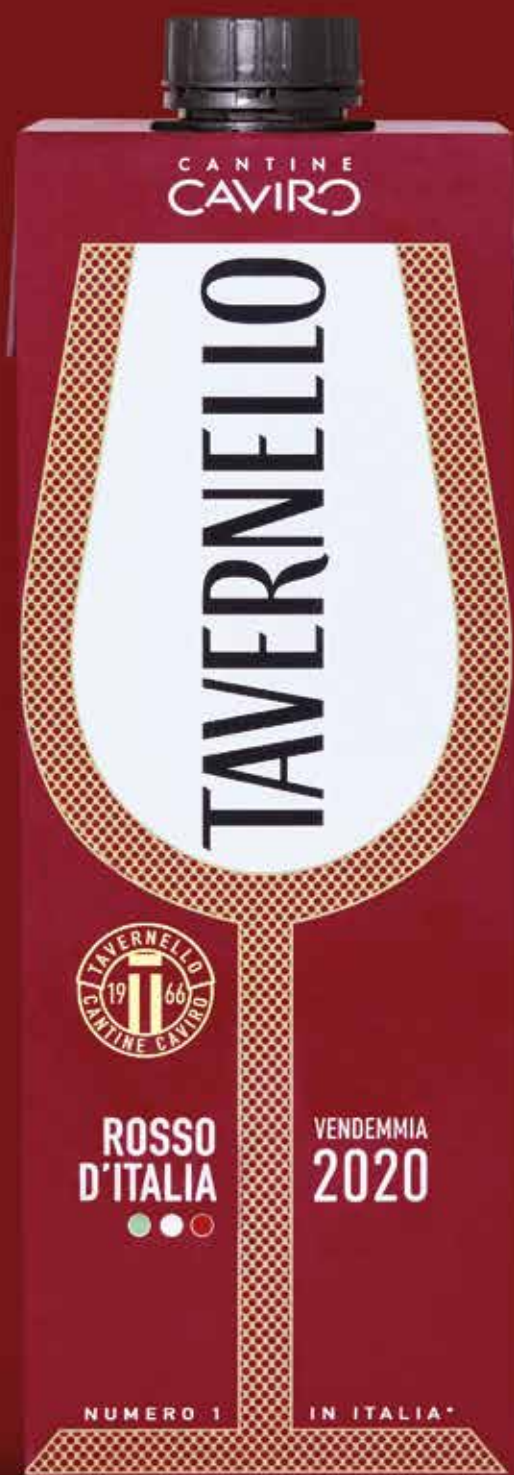


**CLASSICO DEL MASTRO PANETTIERE.
SCHÄR, CON IL MEGLIO DI NOI**



Tavernello.

Lorenzo Manni Group



Se avete letto Tavernello
avete letto bene.
Un'annata più buona merita
una confezione più bella.