# SPESA&CASA gala gala



### NUMERO 2 MARZO/APRILE 2023

### **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, Simonetta Chiarugi, Francesca Negri, Natascia Disperati, Dora Ramondino,

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

# IN QUESTO NUMERO

### 4 VISTI DA VICINO

Tempo di asparagi: come scegliere e cucinare questi prelibati ortaggi

### 9 PRODOTTI NEL CARRELLO

Marzo Aprile: che cosa non deve mancare

### **II** EDUCAZIONE ALIMENTARE

La giungla degli zuccheri, come orientarsi su comemangio.it

### 12 MANGIARE BENE

Verde Primavera: un menù fresco e leggero, perfetto per un pranzo di Pasqua green

### 18 LA TUA RICETTA SELEX

Sandwich al roast beef con cetriolini

### 20 LA SCHEDA VINO

Primitivo di Manduria, che goduria





### 23 CONSIGLI ECO

Consumi green, 3 idee all'insegna della sostenibilità

### **24** IL TOUR

**Camargue all'italiana:** il Delta del Po, patrimonio Unesco tra natura, arte e storia

### 31 in famiglia

**Mamma che stress:** che fare quando gli impegni a scuola e fuori scuola crescono

### 34 IL VERDE

**Glicine, saluto alla primavera.** Dal dolce profumo, il più classico dei rampicanti

### 38 RICICLO

Pasqua con chi vuoi: fresche idee per accogliere gli ospiti con gioia

### 40 SPAZIO PER SÉ

**Viziarsi fa bene.** Pigre, golose, con un debole per lo shopping? Niente di male

### 42 CREATIVITÀ

Coccole & Co



Per suggerimenti, commenti e richieste scrivete a

redazione@pulsapublishing.it



Protagonisti nelle ricette degli chef stellati, dal sapore dolce e delicato, gli asparagi non possono mancare sulle nostre tavole nella nuova stagione. A cominciare da febbraio e sino a fine giugno, in Italia se ne raccolgono, per lo più a mano, migliaia di tonnellate. E pare che ne consumiamo circa mezzo chilo a testa oani anno.

### **BIANCO, VERDE E VIOLETTO**

Al gambo gli asparagi sono bianchi, man mano che crescono si tingono di rosato per diventare infine verdi grazie alla fotosintesi clorofilliana.

Il candore dell'**asparago bianco** si deve a una tecnica di coltivazione particolare: viene infatti lasciato crescere interrato e poi ricoperto da teli plastificati che gli impediscono di colorirsi.

Gli asparagi verdi germogliano alla luce, hanno un gusto più marcato e dolciastro di quelli bianchi e sono gli unici che non hanno bisogno di essere pelati.

Gli asparagi violetti sono quelli appena spuntati dal terreno, che appena godono dei raggi solari grazie alla fotosintesi diventano di un color lilla uniforme. Diverso invece è l'asparago violetto di Albenga, presidio Slowfood, il cui colore dipende dal suo patrimonio genetico. Nel caso dell'asparago rosa di Mezzago (MB), poi, il colore rosa della punta è dovuto all'esposizione alla luce del sole solo dall'alba alle prime ore del mattino, quando avviene la raccolta.

Dopo la selezione e la lavatura, tutti gli asparagi vengono in genere legati a mazzi o disposti in vaschette e posti in vendita.



### Uova con ripieno di asparagi







Porzioni

### INGREDIENTI

• 4 uova • 8 asparagi lessi • 100 g di robiola • il succo di 1/2 limone • sale

### **PREPARAZIONE**

Rassodare le uova, mettendole in un pentolino di acqua fredda e facendole cuocere per massimo 8 minuti dall'inizio della bollitura. Immergere le uova in acqua fredda, quindi sgusciarle, tagliarle a metà per il lungo, estrarre i tuorli e trasferirli in una ciotola. Tritare gli asparagi e unirli ai tuorli, aggiungere la robiola, un pizzico di sale, il succo di limone. Mescolare fino a ottenere un composto uniforme, con cui farcire gli albumi rassodati.

Consiglio: al ripieno si può aggiungere del tonno sminuzzato con una forchetta oppure salmone affumicato tritato.

### LE MISURE PERFETTE

La normativa dell'Ue stabilisce che, in base alla lunghezza e al diametro, gli asparagi siano classificati in tre categorie: extra, prima e seconda. L'asparago verde extra, per esempio, non può essere sotto i 17 cm di lunghezza. I bianchi e i violetti possono essere lunghi al massimo 22 cm e quelli verdi-violetti 27. E ancora: il diametro di quelli extra dev'essere di 12 mm. Non uno di meno altrimenti scendono di categoria.



### Carbonara di asparagi





4

Facile

30 min

Porzioni

### INGREDIENTI

• 360 g di tagliatelle • 400 g di asparagi lessi • 2 uova più 2 tuorli • 100 g di pecorino romano • olio extravergine di oliva • sale e pepe in grani

### **PREPARAZIONE**

Mettere a bollire l'acqua per la pasta. Lavare gli asparagi ed eliminare la parte più dura del gambo; tagliarli a tocchetti, lasciando intatte le punte. Saltare gli asparagi in padella con l'olio per qualche minuto. Salarli e portarli a cottura (al dente) aggiungendo un mestolino d'acqua. Intanto, in una ciotola capiente sbattere uova e tuorli, unire il pecorino grattugiato, una bella macinata di pepe e amalgamare il tutto. Scolare la pasta al dente e farla saltare nella padella con gli asparagi per qualche minuto a fiamma viva, aggiungendo qualche cucchiaiata di acqua di cottura per mantecare. Versare la pasta nella ciotola con il composto di uova e mescolare.

### ..... Curiosità .....

Luigi XIV era così goloso di asparagi che fece erigere a Versailles un obelisco in onore del suo giardiniere che riusciva a coltivarli per tutto l'anno.





# BRUSCANDOLI O SURGELATI?

Accanto a quelli coltivati, in primavera nei boschi si trovano gli asparagi selvatici, detti anche *bruscandoli*. Stretti e lunghi, di un bel verde deciso, sono leggermente amarognoli e hanno molti estimatori. Se non siamo cacciatori di *bruscandoli* e sui banchi mancano i veri asparagi freschi? C'è l'ottima risorsa dei surgelati. Puliti alla perfezione, pronti per essere cucinati.

### **DAL CARRELLO ALLA CUCINA**

Un buon asparago è sodo, non vuoto, né spaccato o spezzato. Se verde o violetto, deve presentare un colore vivace, non spento. E ovviamente essere fresco, perché più

è vecchio, più è legnoso: non solo produrrà maggiore scarto, ma una volta cotto sarà comunque meno tenero.

Gli asparagi verdi non si sbucciano, basta eliminare una sottile rondella all'estremità inferiore del gambo. Dagli asparagi bianchi si elimina lo strato superficiale con un pela-verdure o con l'apposito pela-asparagi e, come per quelli verdi, la parte inferiore.

Piccola dritta: una spruzzata di succo di limone nell'acqua di cottura fa sì che gli asparagi bianchi conservino il «candore» anche da cotti.

A seconda della ricetta che avete scelto potete eliminare anche la parte finale e tenere solo le punte. Il metodo più facile per farlo è piegare gli asparagi fino al punto in cui cedono naturalmente.

Per quanto riguarda la conservazione, ci sono due metodi per mantenerli freschi: immergere parte dei gambi in acqua oppure avvolgerli in uno strofinaccio umido e riporli in frigorifero, per due o tre giorni al massimo.

### **ABBINAMENTI CLASSICI O ALTERNATIVI**

Anche se le ultime tendenze culinarie vedono spesso asparagi crudi nei piatti, sono molto più gustosi cotti. Dopo averli tagliati della stessa lunghezza, si possono lessare in acqua bollente per circa 10 minuti, meglio se in una pentola alta e stretta

# IL MEGLIO IN ITALIA

Le nostre asparagiaie abbondano in diverse regioni, dal nord al sud.

NORD In Veneto, gli asparagi bianchi IGP di Cimadolmo affiorano in questo paese in provincia di Treviso sin dal '600. Candidi, a volte con un sospetto di rosa sulle punte, quelli di Bassano del Grappa vantano la DOP (denominazione di origine protetta), e sono coltivati in una decina di comuni della provincia di Vicenza. In Piemonte si produce una specie rossiccia, in Liguria i famosi violetti di Albenga, presidio Slowfood. Senza dimenticare la Lombardia con una produzione modesta quantitativamente ma di ottima qualità (il rinomato asparago color rosa di Mezzago, località nei pressi di Monza).

CENTRO In Emilia-Romagna, ad Altedo (Bologna), i verdi che oggi vantano la Igp (Indicazione geografica protetta) vengono coltivati da quasi 90 anni. Sono prodotti nell'area geografica che comprende la provincia di Bologna, delimitata alla zona a nord della via Emilia, e quella di Ferrara. In Toscana e Lazio gli asparagi crescono in zone dalle falde acquifere calde.

**SUD** Gli asparagi precoci spuntano teneri e dolci nelle regioni del sud (soprattutto **Campania e Puglia**), dove l'inverno finisce prima e sono quelli che ci arrivano già a febbraio-marzo.

(asparagera), così le punte potranno stare fuori dall'acqua; oppure cuocere a vapore per 5 minuti. Quindi si cucinano come meglio si crede.

Quelli grossi sono preferibili **al burro con le uova**, o semplicemente conditi con una vinaigrette o con la maionese. Quelli sottili o le sole punte danno il meglio in un **risotto**, ma anche in lasagne, torte rustiche o quiche, oppure diventano **una squisita vellutata**.

In insalata gli asparagi si usano a crudo, tagliati in maniera molto sottile, unendo rucola, spinaci freschi, ravanelli, avocado o pomodori.

Abbinamenti consigliati, oltre alle uova? Formaggi come Parmigiano e Grana Padano; guanciale e prosciutto crudo; pollo, manzo, gamberi, granchi e capesante. Ma anche compagni originali come le **fragole**, per esempio in insalata con aceto balsamico; oppure **pinoli o mandorle**, tostati, tritati e sparsi sopra agli asparagi al burro.



e via

consistenza.

L'asparagera è

utilissima per cuocere i gambi degli asparagi,

lasciando le punte fuori

ammorbidiscano grazie

al vapore, senza perdere

dall'acqua, così che si

di Achille Campanile (BUR) è una raccolta di racconti

brevi, surreali e umoristici.

**MATRIMONIO** 

Il vino giusto da abbinare agli asparagi?

Provali con un bicchiere di fresco

e aromatico, si sposerà perfettamente

Sauvignon del Friuli D.O.C.

Le Vie Dell'Uva: morbido

alla loro delicatezza.

**PERFETTO** 



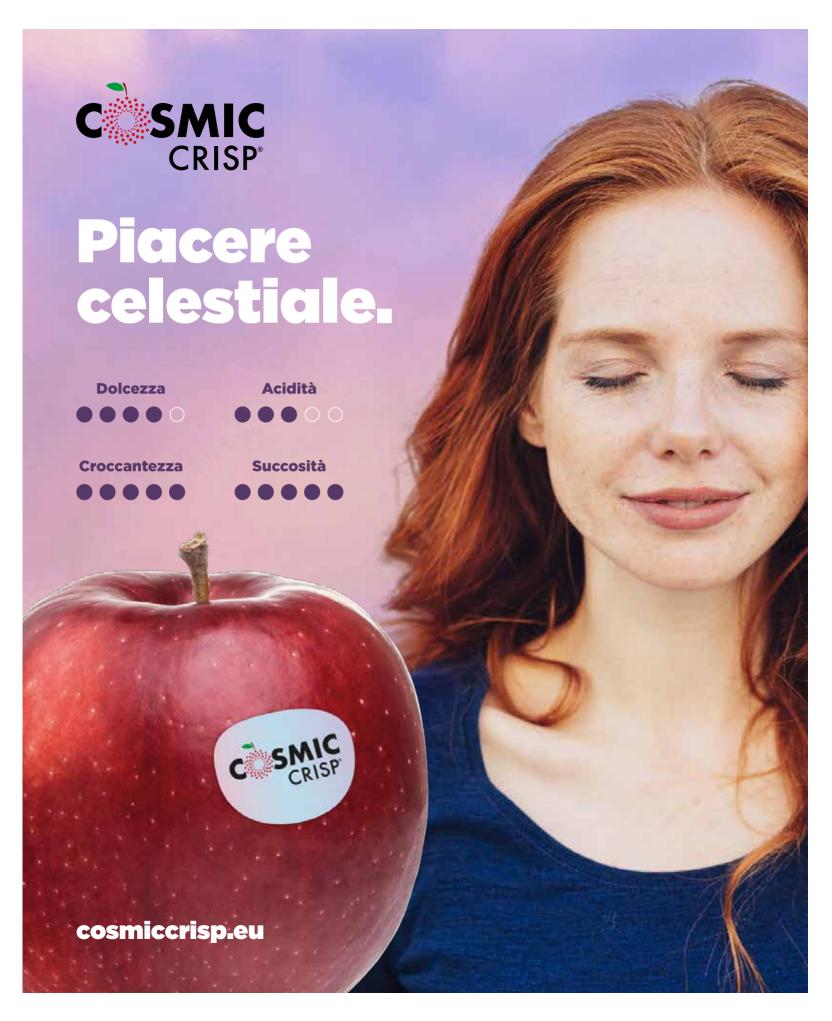
La scelta giusta grazie al percorso certificato in ogni fase della filiera.











# **COME MANGIO**

Il portale che promuove l'educazione alimentare





# La giungla degli zuccheri: come orientarsi

Di recente l'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) si è impegnata a valutare il legame tra consumo di zuccheri e salute. Il punto su comemangio.it, il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica

Gli zuccheri che introduciamo nella nostra dieta sono di natura differente e derivano da fonti alimentari diverse. Essi possono essere divisi in tre categorie principali:

- gli zuccheri aggiunti, ovvero zuccheri addizionati all'alimento durante i processi di trasformazione industriale o durante le fasi di preparazione dello stesso o di cottura a livello casalingo. In questa categoria troviamo anche lo zucchero che intenzionalmente viene aggiunto alle pietanze sulla nostra tavola:
- gli zuccheri liberi, che includono gli zuccheri aggiunti, quelli naturalmente presenti nel miele e negli sciroppi e quelli presenti nei succhi di frutta e verdura e nei succhi concentrati o di frutta e/o verdura:
- gli zuccheri naturalmente presenti negli alimenti come latte, frutta e verdura.

Gli zuccheri totali che noi introduciamo con gli alimenti e le bevande corrispondono quindi alla somma di quelli introdotti dalle tre diverse categorie.





### I DANNI DEGLI ECCESSI

Un eccessivo consumo di questi nutrienti, oltre a portare alla formazione di carie dentale, è responsabile di altri effetti negativi sulla salute, come un incremento del peso corporeo. Lo zucchero introdotto in eccesso viene infatti depositato nel nostro corpo come massa grassa che, nel tempo, può causare obesità, diabete di tipo 2, ipertensione, patologie del fegato e cardiovascolari. Nei paesi Europei, gli alimenti che contribuiscono maggiormente al consumo di zuccheri liberi ed aggiunti da parte della popolazione appartengono al gruppo alimentare di "zuccheri e dolci", in cui troviamo lo zucchero da tavola, il miele e gli sciroppi, seguiti dal gruppo delle "bevande" e dai "prodotti da forno". Per i bambini e per gli adolescenti, nello specifico, anche il latte e i prodotti lattiero-caseari zuccherati contribuiscono ad aumentare il consumo medio di zuccheri aggiunti e liberi.



Lo sai che... In una dieta nutrizionalmente bilanciata, l'assunzione di zuccheri aggiunti e liberi dovrebbe essere la più bassa possibile, poiché all'aumentare del consumo aumenta proporzionalmente il rischio di effetti avversi per la salute.





# PISELLI



Sono un concentrato di antiossidanti, vitamine e minerali, aiutano la digestione e l'attività co intestinale.

Ottimi come contorno, vengono utilizzati anche nei primi piatti, come vellutate, ragù, torte salate e rustici. Sformatini di piselli



Spaghetti di zucchine con datterini gialli



Asparagi croccanti



FAVE



in acqua 16-18 ore.

Meglio scegliere baccelli croccanti e pieni, privi di macchie e screpolature.

i baccelli: ricchi

di sali minerali,

possono essere

aggiunti tra

ali ingredienti

del brodo

vegetale.

Salmone all'alga nori su fave



**Mini Charlotte** 





### **INGREDIENTI**

- 250 g di piselli finissimi freschi
- 2 uova
- 100 g di pecorino
- 125 g di panna fresca
- 1 cucchiaio raso di farina
- burro e farina per gli stampini qb
- erbe aromatiche a piacere o germogli

### **PREPARAZIONE**

1 Preriscaldare il forno a 180°C. Cuocere i piselli per 15 minuti fino a consistenza desiderata in una casseruola con acqua calda leggermente salata. Scolare e asciugare con carta da cucina. Mettere i piselli in un robot da cucina (oppure in un frullatore), versare a filo la panna, azionare. Controllare che la consistenza risulti morbida. Aggiungere le uova una alla volta e continuare a frullare.

2 Nel frattempo, grattugiare sottilmente il formaggio e aggiungerlo al composto per ottenere una consistenza cremosa. Infine, incorporare la farina setacciata.

(3) Imburrare e infarinare quattro stampini monoporzione, versare il composto, disporre in una teglia piena d'acqua, infornare e cuocere a bagnomaria per 30 minuti. Lasciare raffreddare fuori dal forno, servire tiepidi, accompagnati a piacere con erbe fresche o germogli di stagione.



INGREDIENTI • 4 zucchine medie • 250 g di pomodori datterini gialli • 1 cucchiaio di fiori secchi di camomilla • acqua qb • sale qb • 1 spicchio di aglio vestito • olio extravergine di oliva qb • fiori edibili per guarnizione qb

### **PREPARAZIONE**

1 Preparare il sugo di datterini. Lavare e asciugare i pomodori, tagliarli a metà nel senso della lunghezza. In una casseruola, fare scaldare un filo d'olio, profumare con l'aglio, versare i pomodori, lasciare stufare con un coperchio a fuoco basso per 20 minuti circa. Spegnere, togliere l'aglio, unire i fiori secchi di camomilla, coprire e lasciare riposare 10 minuti. Trascorso il tempo necessario, utilizzare un passaverdure a maglie fini per ottenere la salsa.

2 Nel frattempo, preparare le zucchine. Lavarle e asciugarle, eliminare le due estremità. Passare una grattugia julienne o un pelapatate lungo la lunghezza della zucchina, con una pressione regolare, per ottenere degli spaghetti. Ripetere l'operazione con tutte le zucchine.

Scaldare l'acqua in una casseruola, salare e cuocere le porzioni di spaghetti di zucchine una alla volta (per evitare che si attacchino o rovinino, in quanto sono delicati), scolarli con un mestolo per spaghetti.

4 Suddividere nei piatti il sugo di datterini e posizionare al centro gli spaghetti di zucchina, condendo con un filo d'olio. Profumare con fiori edibili e camomilla, a piacere.



# Asparagi croccanti

### **INGREDIENTI**

- 2 mazzi di asparagi 100 g di pangrattato
- 2 cucchiai di granella di pistacchi
- 1 mazzetto di menta
- olio extravergine di oliva qb sale e pepe qb

### PRFPARA7IONF

1 Preriscaldare il forno a 180°C. Pulire gli asparagi, lavarli e asciugarli, tagliarli nel senso della lunghezza, poi irrorare con un filo d'olio, ungendoli uniformemen-

🕗 Mettere il pangrattato in un piatto e mescolarlo con qualche foglia di menta fresca tritata. Passare nel pangrattato solo i gambi degli asparagi, lasciando le punte scoperte. Disporli in una teglia foderata con carta da forno leggermente spennellata di olio. Condire gli asparagi con un filo d'olio, sale e pepe.

3 Cuocere nel forno caldo per 15 minuti, coprendo le punte con della carta d'alluminio. Trascorso il tempo indicato, eliminare l'alluminio, aggiungere la granella di pistacchi e infornare per altri 5 minuti. Il pangrattato deve risultare croccante e gli asparagi devono essere cotti, ma al dente.

### **INGREDIENTI**

- 4 filetti di salmone da 200 g ciascuno
- 4 fogli di alga nori olio extravergine di oliva qb • 300 g di fave fresche
- 2 cucchiaini di semi di coriandolo
- sale e pepe nero qb
- germogli freschi per servire

### **PRFPARA7IONF**

1 Avvolgere i filetti di salmone con i fogli di alga nori. Spennellare con poco olio la superficie, richiudere come se fossero dei pacchetti. Scaldare una padella antiaderente su fuoco medio e cuocere 4 minuti per lato.

2 Sbollentare le fave in acqua bollente per due minuti, trasferirle in una ciotola con acqua fredda, scolare e schiacciare la buccia per eliminarla. Raccogliere le fave in una ciotola, aggiungere il coriandolo, salare quanto basta. Inserire in un robot da cucina o nel frullatore, azionare. Incorporare a filo un po' d'olio e frullare fino a ottenere una crema morbida.

6 Dividere la purea nei piatti, disporvi sopra i filetti di salmone. Servire con germogli o erbe aromatiche.





### **INGREDIENTI**

- 200 g di biscotti Pavesini
- 250 g di formaggio cremoso
- 150 g di yogurt greco
- 2.5 dl di succo di ananas
- 2 cucchiai di zucchero a velo + un po' da spolverizzare
- 200 g di frutti di bosco
- 10 g di gelatina alimentare in fogli
- fiori edibili per guarnire

### **PREPARAZIONE**

1 Lavare e asciugare i frutti di bosco. Mettere i fogli di gelatina a bagno in acqua fredda per 10 minuti. Mescolare il formaggio con lo yogurt e lo zucchero a velo, fino a ottenere una consistenza omogenea. Incorporare metà dei frutti di bosco, tagliati a pezzetti.

2 Sgocciolare e strizzare la gelatina, farla sciogliere a fuoco basso in un pentolino. Aggiungerla alla crema di formaggio, mescolando bene.

8 Prendere dei coppapasta tondi di metallo e metterli sui piattini. Immergere per un istante i biscotti nel succo di ananas, scolarli velocemente su carta da cucina, disporli in verticale all'interno dell'anello. Versare al centro il composto di crema di formaggio e livellare la superficie con il dorso di un cucchiaio. Lasciare raffreddare in frigorifero per almeno tre ore.

4 Prelevare i dolci dal frigorifero, eliminare gli anelli sfilandoli delicatamente verso l'alto. Decorare con i restanti frutti di bosco, spolverizzare con zucchero a velo. Completare con foglie di menta fresca e servire.







### Cetriolini Aromatizzati con Aceto di Vino Selex

Per questo appetitoso sandwich, tipico della tradizione anglosassone e perfetto per trasformare un avanzo di carne in un panino gourmet, sono consigliati i Cetriolini Aromatizzati con Aceto di Vino Selex (300 g), saporiti

e croccanti.

### INGREDIENTI

• 4 fette di roast beef • 2 fette di pane grandi • ½ cipolla bianca • 1 noce di burro • 1 cucchiaio di zucchero • 2 cucchiai di senape in grani • sale ab • olio evo ab 1 vasetto di Cetriolini Aromatizzati con Aceto di Vino Selex

### **PREPARAZIONE**

1 Per prima cosa preparare le cipolle caramellate: pulire la cipolla e tagliarla a rondelle sottili, sciogliere il burro in un tegame antiaderente e fare dorare le cipolle a fiamma dolce, per aualche minuto. Unire un bicchiere d'acqua, abbassare la fiamma e lasciare che le cipolle si ammorbidiscano. Aggiungere lo zucchero, alzare la fiamma e mescolare fino a che le cipolle non inizieranno a caramellarsi. Spegnere e lasciare intiepidire.

2 Condire le fette di roast beef (perfetto quello avanzato dal classico pranzo della domenica) con un pizzico di sale e un filo di olio.

3 Tagliare le fette di pane a uno spessore di circa un centimetro e tostarle qualche minuto per lato, in modo che risultino croccanti. Tagliare qualche cetriolino a fettine regolari.

4 Spalmare la senape sul pane, aggiungere prima le cipolle, poi i cetriolini ed infine le fette di roast beef. Per facilitare la degustazione, taaliare il sandwich a metà.







### ······ Consiglio ··

In alternativa alla senape in grani, si può usare la maionese. Per questo sandwich, gli americani la arricchiscono con un po' di rafano in polvere.





# AL BRONZO, LA NOSTRA PASTA DALLA RUVIDITÀ INTENSA

Al Bronzo ricrea la **Lavorazione Grezza**: l'impasto viene estruso attraverso trafile al bronzo con inserti arricchiti di microincisioni

che conferiscono alla pasta una **ruvidità intensa**.

La nostra pasta è fatta con **grani duri pregiati 100% italiani**,
miscelati in modo da ottenere il miglior risultato possibile in termini
di contenuto proteico che garantisce

Barilla







# Primitivo di Manduria, che goduria

Nasce vicino al mare e porta dentro di sé i sapori delle onde del mar Ionio, oltre che dei suoli su cui cresce, fatti di calcare e argille

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

I Primitivo di Manduria è uno dei principali vini rossi della Puglia, un vino strutturato e potente, molto fruttato, ma vellutato, a cui il mare conferisce mineralità e sfumature salmastre capaci di stemperare il suo corpo possente.

Le origini del Primitivo sono incerte: l'ipotesi più accreditata è quella che narra che furono i Greci a portarlo in Puglia oltre duemila ani fa. Quel che è certo è che il vitigno Primitivo trae il suo nome dalla **precocità della maturazione delle sue uve**, che lo rende appunto uno fra i primi a essere vendemmiati, già a fine agosto. Questa caratteristica però non impedisce agli zuccheri di aumentare la loro concentrazione, tanto che la particolarità principale dei Primitivo è la loro gradazione alcolica: per disciplinare, infatti, ci vuole una **gradazione minima di 14 gradi** per il Primitivo di Manduria secco Dop, 16 gradi per il Primitivo di Manduria Dolce Naturale Docg e addirittura 18 gradi per il Primitivo di Manduria Liquoroso Docg.

È un vino caldo, sontuoso e avvolgente, con un bouquet fruttato di prugna e ciliegie sotto spirito, marmellata di mirtilli, tocchi di fiori appassiti, note speziate e inconfondibili profumi di macchia mediterranea e sale. Al sorso è strutturato, caldo, con buona struttura tannica, mediamente acido, morbido, leggermente sapido ed equilibrato, profondo e di grande bevibilità, nonostante l'alta gradazione.

### curiosità

Nella versione Dolce Naturale il Primitivo di Manduria è un vino da meditazione che si sposa bene con la pasticceria secca, mentre il Primitivo di Manduria Liquoroso Dolce si abbina meglio a dolci più elaborati come torte a base di creme.

### PRIMITIVO DI MANDURIA D.O.C. 750 ML LE VIE DELL'UVA

Vino di colore rosso rubino con riflessi violacei, profumo intenso e complesso di frutti maturi a polpa rossa, sapore secco, caldo, morbido, giustamente tannico, persistente.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI
Piatti saporiti e strutturati come
salumi, formaggi piccanti, carni
di maiale e primi a base di ragù come
le immancabili orecchiette.

ATI me rni me te.

TEMPERATURA DI SERVIZIO 18 -22°C

le Vie dell'Uva



### COCKTAIL (DI)VINO

Partiamo dal nostro Primitivo di Manduria, con il quale la bartender Valentina Lupoli ha creato il Cocktail (di)vino, dolce, fresco, fruttato. Per farlo servono due lime, due cucchiai di zucchero di canna, una fetta di arancia, 50 cl di Primitivo di Manduria, 20 cl di Cointreau e 20 cl di succo di arancia. Si pestano insieme il lime, la fetta di arancia e lo zucchero di canna, si aggiunge il vino e si shakera con il ghiaccio. Va versato in un bicchiere da vino con tecnica shake and strain, cioè raffreddando prima il bicchiere con acqua e ghiaccio (che poi andranno buttati). Si unisce succo d'arancia e Cointreau e si serve.

### MIMOSA

Arance e spumante sono l'ingrediente perfetto anche per un cocktail primaverile che è un grande classico: il Mimosa, creato da Mr McGarry, è anche conosciuto con il nome di Buck's fizz, in ricordo del locale di Londra dove fu inventato nel 1921. Si tratta di un cocktail poco alcolico e molto fresco che è considerato una variante di altri noti cocktail come il Bellini, il Rossini e il Tintoretto. Preparare il cocktail mimosa è davvero semplice: versate il succo di un'arancia direttamente in una flûte riempiendola un po' meno della metà, quindi aggiungete lo spumante ghiacciato e mescolate leggermente. Da servire con l'aggiunta di una fetta d'arancia come quarnizione.

### SANGRIA ROSF

Particolarissima e di sicuro effetto per gli ospiti è la ricetta della Sangria Rosé: servono liquore di pompelmo, fragole, arancia, limone e vino rosato. Le quantità le decidete voi, in base al grado alcolico che volete ottenere e se volete privilegiare maggiormente il sapore di fragola rispetto a quello degli agrumi. Sperimentare, con la sangria, è la parola d'ordine.





Vini bianchi, rossi, rosati, spumanti e prosecchi, la scelta giusta dalle migliori cantine d'Italia.

f



prodottiselex.it

le Vie dell'Usa

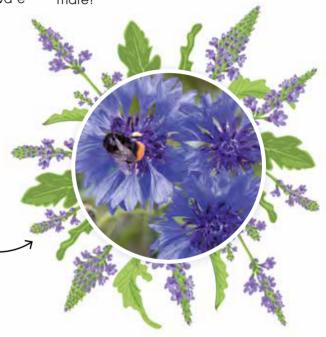
# consumi green

Piccoli trucchi per rispettare l'ambiente Basta un pezzetto di terra, anche un semplice vaso su balcone, per riuscire a cogliere il ritmo delle stagioni e partecipare al ciclo naturale della natura. Fiori, ma anche piccoli frutti e ortaggi: coltivare qualcosa significa assistere al miracolo della vita che si rinnova e poterlo condividere anche con i bambini che, soprattutto in città, rischiano di perdersi questa bella esperienza. Alleati nell'impresa? Insetti impollinatori da attirare piantando le piante giuste e scarti di cucina, non solo per concimare!

### **BENVENUTI IMPOLLINATORI!**

Di solito pensiamo agli insetti come nemici del nostro raccolto, ma ci dimentichiamo che api, bombi &Co sono indispensabili per favorire l'impollinazione e quindi la sopravvivenza del 70% delle piante utilizzate nella nostra alimentazione. Le loro colonie sono però in pericolo, a causa di inquinamento, pesticidi, cambiamenti climatici. Anche nel nostro piccolo possiamo fare qualcosa, come coltivare i fiori che nutrono questi insetti.

Per le zone calde e soleggiate, perfetti timo, salvia, erba gatta, achillea. In penombra, via libera a campanule, menta piperita, **fiordalisi**, borragine.





### **GUSCI OK**

Regalano alle piante calcio, fosforo, potassio, azoto.

Stiamo parlando dei gusci d'uovo, da frantumare grossolanamente e posizionare sul substrato che si usa come terriccio per le piante. Perfetti come concime per le rose, che hanno bisogno di molto calcio, creano una barriera tagliente per lumache e chiocciole salvando così le foglie del basilico dai loro morsi, proteggono pomodori e peperoni, prevenendo marciume e macchie scure.

### DA COSA NASCE COSA

Nuova vita agli scarti di insalata! Prova con la iceberg: elimina le foglie più esterne e rimuovi la parte inferiore del cespo, con un taglio netto a circa 3 centimetri di distanza dal fondo. Fai le foglie in insalata, e usa la base, quella che di solito si considera uno scarto, per fare crescere una nuova pianta. Immergila in una ciotola d'acqua e posiziona in casa, vicino a una finestra. Sostituisci l'acqua ogni giorno, per 2 settimane. Si formeranno le prime radici, quindi interra la lattuga in un vaso con humus e torba, a una profondità di due dita, e riempi con il terriccio. Annaffia abbondantemente ed esponi al sole, la lattuga crescerà in modo graduale.







Silenzio e quiete. Cose difficili da trovare oggi, anche nei luoghi più remoti e appartati dello Stivale. Presenti invece qui, tra cielo e acqua, lingue di terra un tempo contese al mare per una stentata sopravvivenza, oggi oasi naturalistiche della biodiversità. Siamo nel Parco del Delta del Po, nel cuore della fascia costiera emiliano-romagnola tra Goro e Comacchio. Un territorio di aree naturali con boschi, zone umide, paludi, lagune e spiagge naturali. Con al centro il Gran Bosco della Mesola, habitat per decine di specie animali protette e specie vegetali autoctone. Un trionfo della natura, ma dove l'uomo ha lasciato importanti tracce del suo lavoro e un retaggio artistico di altissima qualità.

### **UNO ZOO A CIELO APERTO**

Il Parco del Delta del Po fa parte delle Riserve della Biosfera Unesco. Le sue lagune, con la fitta vegetazione palustre, sono rifugio per numerosissime specie di volatili ovvero paradiso per i birdwatcher e gli appassionati di fotografia naturalistica. Sono oltre 340 gli uccelli censiti tra cui aironi, garzette, martin pescatori, cavalieri d'Italia (animale-simbolo del parco), ma anche germani, mestoloni, alzavole, codoni, oche selvatiche, cigni reali, rapaci diurni e notturni. Nel parco nidifica anche il raro fratino, specie un tempo minacciata ma oggi in via di recupero. Il re delle lagune resta però il fenicottero rosa che nelle Valli di Comacchio ha trovato un habitat particolarmente favorevole. Il Gran Bosco della Mesola è invece il regno del cervo, presente in numerosi esemplari. Inoltre negli ultimi anni altre specie di grandi mammiferi hanno ricolonizzato il parco. Si tratta di caprioli, cinghiali e, difficili a vedersi, lupi. Alcuni branchi di cavalli vivono allo stato semibrado.

**Percorsi pedonali e ciclabili**, oltre che escursioni guidate in aree normalmente chiuse al pubblico, permettono ai visitatori di immergersi in queste bellezze naturali.

# dove mangiare e dormire

Hotel Locanda La Comacina

tel. 0533311547 www.lacomacina.it Elegante 3\*sup nel centro storico di Comacchio.

• Ristorante II Bettolino di Foce

tel. 3440571330

Ricavato in un antico casone da pesca nonché punto di partenza per le escursioni in barca nelle Valli, è anche un tempio della gastronomia.









App per Android: Delta del Po - Musei&Accessi App per iOS: Delta del Po, App per la posizione dei percorsi fluviali del Po a piedi, in bicicletta, a cavallo in kayak e in barca a remi e a motore. Tel. 053381302 oppure 3465926555

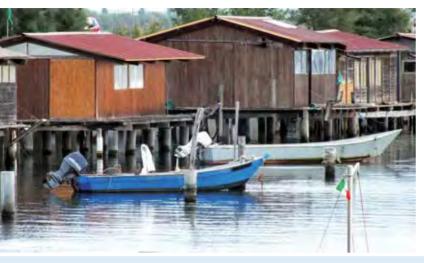
### DALL'ANTICHITÀ AL RISORGIMENTO

Sul versante storico-artistico, imperdibile la visita all'abbazia di Pomposa, uno dei complessi benedettini più importanti d'Italia negli anni attorno al 1000. All'XI secolo risale infatti la grande stagione del romanico pomposiano da ammirare nella chiesa, nel campanile e nei resti del complesso monastico. A poca distanza sorge invece una meraviglia rinascimentale, il castello di Mesola. Più luogo di delizie che fortezza, voluto nel 1578 da Alfonso II d'Este, l'ultimo duca di Ferrara. Il castello era circondato da un vastissimo bosco utilizzato dai nobili per la caccia. Quel che ne rimane oggi è il Gran Bosco della Mesola. E poi c'è Comacchio, cittadina lagunare caratterizzata da ponti e canali, con i suoi due musei legati al territorio: la Manifattura dei marinati, con il ciclo di lavorazione dell'anguilla, e il Museo Delta Antico, con i reperti etruschi e romani dell'antica città di Spina. Meritano una visita anche le saline di Comacchio, oasi protetta accessibile solo con guida (tel. 3453080049). Per quanto riguarda l'arte moderna, al **Lido di Spina** si può visitare la Casa-museo Remo Brindisi (tel. 0533330963), realizzata nei primi anni '70 dall'architetto Nanda Vigo. Oltre a opere del maestro ospita la sua collezione d'arte con lavori di Picasso. Martini. Warhol. Fontana, De Chirico, Moore e altri grandi artisti del '900. A pochi km si trova infine una testimonianza dell'epopea risorgimentale: il capanno che diede asilo a Garibaldi e Anita, incinta e ammalata, braccati dalle truppe pontificie e da quelle austriache.

### **GASTRONOMIA...** ANFIBIA

La sosta in qualcuno dei numerosi ristoranti della zona non può prescindere dalle secolari attività tradizionali di pesca e itticoltura. A cominciare dall'anguilla, declinata nelle più diverse combinazioni: alla griglia, in brodetto "a becco d'asino" (alla rinfusa), con le verze, marinata o mantecata con il risotto. E poi vongole e cozze: in guazzetto o con ali spaghetti, il fritto misto di pesce che qui può essere di mare o di valle (cioè con pescato d'acqua dolce). Tra i primi piatti, ecco i cappellacci di zucca (pasta ripiena simile ai tortelloni) e il risotto, al radicchio o con poche scaglie di tartufo bianchetto di pineta. Sul fronte enologico spiccano i cosiddetti vini delle sabbie, tutti doc: Fortana, Sauvignon, Bianco del Bosco e Merlot. Il nome è dovuto al fatto che un tempo le vigne erano piantate sulle dune costiere, al riparo dai freddi venti del nord Adriatico. Oggi la moderna scienza enologica ha sviluppato la coltura anche in aree più interne, ma sempre su terreni a prevalenza sabbiosa.

# Chicche da non perdere



# In barca tra i casoni da pesca

Molti sono i modi per fruire il Parco del Delta, ma l'escursione sicuramente più suggestiva è quella in barca, nei classici natanti fluviali dal fondo piatto che permettono la navigazione anche in fondali molto bassi. Con visita ai vecchi casoni da pesca delle Valli di Comacchio, Partenza presso il ristorante Bettolino di Foce per due ore di full immersion nella natura.

# In bici, per tutte le gambe

Il territorio piatto, privo di asperità, le basse temperature della stagione e l'assenza delle fastidiose zanzare fanno sì che i mesi di inizio anno e la primavera siano ideali per escursioni su due ruote. Adatte a tutte le gambe, con percorsi brevi e itinerari più lunghi, percorribili in tappe. Ecco i must:

Dal mare alle Valli • Circuito ad anello di circa 19 km. Lungo il percorso si costeggiano le Valli e la Salina di Comacchio dove è più probabile avvistare i fenicotteri rosa.

Passerella sull'acqua • Ciclabile da Stazione di Pesca Bellocchio all'Argine del fiume Reno. Il percorso si sviluppa sull'argine tra Valle Lido di Magnavacca e Valle Furlana, tra i comuni di Comacchio e Ravenna in uno degli scenari più affascinanti del Parco. Tracciato di 5,4 km con diramazioni per Boscoforte, Sant'Alberto, Argenta, Ferrara e per Ravenna e Cervia. Link-mappa del percorso: https://bit.lv/3P6PKU6

Attorno al Bosco della Mesola • Circuito ad anello di 52 km. Lungo il tracciato si toccano l'abbazia di Pomposa, il castello di Mesola e gli abitati di Goro e Gorino Ferrarese.

Il Parco e il mare • Percorso che parte dalla città di Comacchio, tocca i sette Lidi di Comacchio, si addentra nella pineta tra Lido delle Nazioni e Lido di Volano dove vivono i daini in libertà, costeggia il Gran Bosco della Mesola e arriva a Goro.

### Attenti al cane... da tartufi

Somiglia a un barbone di media taglia, ma in realtà si tratta del lagotto romagnolo. Un cane docile, sveglio, affettuoso, molto attaccato al padrone, poco esigente e facile da addestrare. Selezionato un tempo per la caccia e il riporto delle anatre nelle fredde acque delle paludi, oggi è l'unica razza riconosciuta come cane da tartufo. Utilissimo nei mesi invernali per la ricerca del pregiato bianchetto di **pineta**. Una specialità gastronomica che non ti aspetti a due passi dal mare.



# La sostenibilità che fa sorridere.



Nuovi tubetti 100% riciclabili e senza astuccio in carta, per essere ancora più amici del Pianeta.









Stanchi, nervosi, ansiosi: così si possono sentire i bambini in primavera, quando gli impegni scolastici ed extrascolastici aumentano. Come correre ai ripari, con l'aiuto degli esperti

nostri figli, anche se fanno la prima elementare, accusano gli stessi sintomi di noi adulti che lavoriamo: stanchi, stressati, bombardati da mille impegni, da un'infinità di stimoli. Tanto che, alla fine, possono davvero incepparsi». Lo afferma Paola Scalari, psicoterapeuta dell'età evolutiva, che prosegue: «Impegni e stimoli, ovviamente, aumentano in determinati periodi dell'anno. In particolare nei mesi primaverili, quando si è in un certo senso a metà del cammino scolastico, già notevolmente stanchi, ma con davanti ancora molti giorni di impegno», prosegue Scalari. D'altra parte, lo stress dei nostri figli non è dato solo dall'iperstimolazione a cui sono sottoposti.

### LA PAURA DI DELUDERCI

«Spesso, più della fatica li può bloccare l'ansia di non portare a termine i loro impegni: soprattutto, di non corrispondere alle aspettative dei genitori e degli insegnanti. In effetti, la paura di fallire, di non raggiungere gli obiettivi, i risultati, può essere davvero una delle maggiori cause dell'ansia dei nostri figli», spiega Scalari. Ma proprio per questo noi genitori possiamo fare molto per contenerla. In che modo? «Moderare le nostre pretese sul risultato e limitare, o meglio, non trasmettere ai piccoli la paura del fallimento, anche parziale».

### **RUOLO RASSICURANTE**

A metà dell'anno, dunque, i genitori devono assumere un ruolo estremamente rassicurante. Già, ma se i risultati scolastici non sono buoni? «Il segreto è appunto non creare panico, non aumentare lo stress. Valutiamo invece serenamente la situazione, aiutiamoli, se hanno delle lacune, evitando in tutti i modi di cadere in quelle frasi rituali del tipo: "se non studi ti bocciano". Alimentare continuamente lo spauracchio dell'insuccesso non fa altro che accrescere l'ansia da prestazione». Cerchiamo, invece, di valorizzare quello che fino a quel momento hanno appreso. «Complimentandoci per quello che hanno imparato. Insomma: trasmettendo positività, incoraggiamento. È il modo per prefigurare la meta, ma senza eccesso di aspettative. A quel punto, in un clima più disteso, la loro preoccupazione diminuirà notevolmente. Più sicuri, senza timore di venir giudicati, potranno recuperare anche nelle materie dove hanno ancora qualche incertezza».



### LO STRESS SI VEDE

Un'équipe di ricercatori dell'Università della Pennsylvania è riuscita, attraverso la risonanza magnetica, a fotografare l'area cerebrale in cui si attiva lo stress che è causato da un'iperattività della corteccia prefrontale del cervello: un gruppo di volontari sono stati sottoposti a un test matematico durante il quale gli studiosi hanno rilevato un aumento notevole della produzione di cortisolo, l'ormone dello stress. Di contro, in uno stato di quiete-riposo, i ricercatori hanno rilevato una maggiore attività dei lobi parietali con una produzione di serotonina, che è l'ormone della tranquillità. Facile a questo punto capire perché anche i bambini non sono immuni dalle tensioni.

# COME ALLEGGERIRLI

- 1 Rinunciamo a certi obiettivi. Non è scritto da nessuna parte che se nostro figlio è iscritto al corso di karate, nuoto o recitazione debba per forza sostenere la prova di fine anno. Se lo vediamo molto stanco e preoccupato anche per il saggio finale, lasciamo perdere. Resterà comunque un'esperienza che potrà riprendere il prossimo anno.
- 2 Alleggeriamo gli impegni nella gradualità della loro importanza. Prima le attività culturali extrascolastiche come il corso d'inglese poi, eventualmente, quelle sportive che non implichino gare o tornei.
- 3 Aumentiamo il tempo del gioco. Una partita di pallone con gli amici, ossia movimento abbinato al divertimento (senza prestazioni), è il sistema più immediato per fare defluire lo stress.
- 4 Lasciamoli anche un po' soli, nella loro cameretta. A sognare. A giocare. Senza tv. Senza videogiochi. Sono pause strategiche che non solo diminuiscono il tasso di ansia, ma favoriscono la creatività dei bambini, troppo compressa da stimoli esterni.





DA LEGGERE Parola di bambino. Il mondo visto con i suoi occhi di Francesco Berto e Paola Scalari, La meridiana,



La scelta giusta e biologica per la sua alimentazione e igiene di tutti i giorni.



f o prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.



agnifica pianta, il glicine: rampicante, fiorisce in primavera ed è molto amato e diffuso in Italia, perfetto per decorare balconi, terrazze e per**golati**. Il suo profumo dolcissimo è all'origine del nome, che viene da glikis, che in greco significa appunto dolce. Il suo nome botanico è Wisteria.

Sono conosciute e commercializzate principalmente due varietà, declinate in più cultivar: Wisteria sinensis per chi ricerca fioriture più profumate e una crescita rapida, e Wisteria floribunda, più resistente al freddo, che fiorisce più tardi della precedente e con fiori più piccoli. Si possono distinguere per come si avvolgono ai sostegni, in senso orario la Wisteria sinensis e in senso antiorario la Wisteria floribunda.

### LE DIMENSIONI

Prima di dedicarvi alla coltivazione del glicine, chiarite bene le vostre esigenze, in quanto la Wisteria conta 10 specie e molte cultivar, che variano per colore, forma e profumata fioritura. Sappiate che avrete a che fare con una pianta molto forte e vigorosa le cui radici, se troppo vicine a vecchi muri o marciapiedi, possono danneggiarli, mentre i flessibili tralci crescendo si attorcialiano a oani sosteano che trovano sul loro cammino: se non è sufficientemente robusto, è destinato con il tempo a piegarsi.

Certe piante possono raggiungere un'altezza sino a 20 metri e diffondersi lateralmente di 10 metri. Le foglie possono essere lunghe da 15 a 35 centimetri e i grappoli penduli possono raggiungere anche il metro di lunghezza.

### LA COLTIVAZIONE

Il glicine va coltivato in una posizione molto assolata e luminosa per assecondare la fioritura che, a seconda della specie o cultivar, avviene in periodi differenti a partire dalla primavera. Talune varietà sono rifiorenti, anche se la seconda fioritura è meno appariscente.

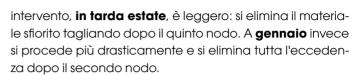
Predilige terreni poveri, sabbiosi e leggermente acidi.

### LA CONCIMAZIONE

Per sostenere la fioritura bisogna utilizzare concime a base di **potassio** da primavera, fino all'estate per le varietà rifiorenti. Se le foglie dovessero assumere una colorazione giallastra, meglio fornire un po' di ferro tramite l'irrigazione, oppure nebulizzarlo sulle foglie.

#### **LA POTATURA**

Un'accurata potatura è determinante per ottenere una bella fioritura e si effettua in due periodi dell'anno. Il primo



Se temete che il vostro glicine diventi troppo invadente, potete prendere spunto da quanto di sovente fanno gli inglesi e allevarlo ad alberello, potandolo per due o tre anni consecutivi a un'altezza di circa due metri e recidendo tutti i rami laterali per fare ingrossare il tronco principale.

### LA MOLTIPLICAZIONE

Potete moltiplicare facilmente il glicine da seme, ma dovete sapere che la fioritura delle piante prodotte dalla semina in genere si fa attendere dai 5 ai 7 anni. Meglio quindi procedere con la moltiplicazione da talea tra marzo e aprile, prima che si siano formate le gemme.

Prelevate porzioni di ramo dell'anno prima di circa 20 cm. tagliando in diagonale alla base, e interratele per un terzo (con almeno 2 gemme fuori) in un composto leggero. Procedete a mazzetti di 3 talee, per avere più possibilità di attecchimento; se attecchissero tutte e 3, le intreccerete tra loro, così nel tempo si fonderanno in un unico tronco. In alternativa, a primavera preparate una propaggine, facendola attecchire in vaso così sarà più comodo staccarla in futuro. Ricordate di innaffiarla in estate.





### GLI ORECCHINI CON SEMI DI GLICINE

Le piante offrono spunti creativi per diversi progetti. Non solo possono essere ornamento in giardino, decorazioni floreali, ingredienti in cucina, fibre

da indossare: talvolta si prestano a trasformarsi in insoliti gioielli.

Per esempio, i semi duri e coriacei del glicine, che sembrano pastiglie di cioccolata custodite nei loro singolari baccelli, sono l'ingrediente principale per la realizzazione di orecchini perfetti per un look natural-chic!

### **COSA OCCORRE**

- · Mini-trapano di precisione
- · Pinze da bigiotteria
- · Monachella di metallo
- · Qualche anellino di metallo

### **COME FARE**

Forate con il mini-trapano i semi e collegateli tra loro con gli anellini di metallo: sono perfetti usati da soli o intervallati da perle di vetro o altro materiale naturale come bacche o altri semi.









LA SCELTA GIUSTA È ANCHE LA PIÙ SEMPLICE.



f prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.



# PASQUA CON CHI VUOI

Accogliamo gli ospiti con allegria e con piccole creazioni facili da realizzare con le nostre mani, a partire da materiali poveri e di riciclo. Per rendere più bella la tavola e anche la nostra vita



### Come carote

Ospitate un pranzo o un brunch pasquale? Ecco dei mini bouquet di erbe aromatiche da usare come segnaposto "in stile carota" e poi da regalare ad amici e parenti. Si parte da un mazzetto di erbette (salvia, rosmarino, timo ecc.) perfettamente asciutto. Tagliare da un foglio di carta regalo arancione un quadrato di circa 30 cm per 30. Posizionare il mazzetto in un angolo del quadrato, quindi avvolgere tirando l'angolo inferiore verso l'alto, piegando ogni lato all'interno. Fissare il lembo esterno nella parte posteriore del fagotto. Con un pennello sottile e un po' di vernice bianca si possono infine ricreare le "increspature" della carota. https://camillestyles.com/design/easter-carrot-greenery-bouquets/

# **Cestini-coniglietti**

I più classici dei segnaposto mixano due simboli pasquali: le uova e i coniglietti. Il materiale di partenza è il cartoncino ricavato dalle scatole dei cereali: se ne ritaglia un cerchio, che farà da fondo del cestino, e un rettangolo lungo quanto la circonferenza, da cui ricavare su un lato tanti dentini che serviranno per fissarlo al fondo. Con l'aiuto del nastro adesivo, si ricoprono i pezzi di cartone con carta pergamena in colori pastello e lo stesso si fa con orecchie e dettagli vari. Non resta che fissare i dentini al fondo, chiudere il rettangolo, sempre con il nastro adesivo, e incollare le decorazioni. https://www.duckbrand.com/craft-decor/







LA SCELTA GIUSTA È ANCHE LA PIÙ SEMPLICE.





LA SCELTA GIUSTA.



Senza esagerare, naturalmente. Ma soprattutto senza sensi di colpa. Ecco come gestire e sfruttare al meglio quelle che ci sembrano debolezze

igre, golose, con un debole per lo shopping? Chissà quante volte ci siamo rimproverate... Eppure anche i piccoli vizi, quelli che comunemente vengono chiamati difetti, possono avere un loro lato positivo. Come sostiene lo psicologo Diego Agostini, «questi aspetti comportamentali, a prima vista negativi, lo diventano soltanto se hanno un carattere compulsivo». Per esempio,

se il nostro essere golose rappresenta una sorta di necessità impellente con cui plachiamo l'ansia di un vuoto interiore, ecco che la golosità assume un carattere di dipendenza. «Per la pigrizia, invece, succede quando si manifesta in una sorta di anestesia verso il mondo, che può rivelare un principio di depressione», aggiunge l'esperto.

E qual è il sintomo che ci fa capire quando golosità, pigrizia o eccessiva propensione agli acquisti diventano malessere? «Il senso di colpa che ci colpisce dopo avere sgarrato. Ma se questi vizi (o debolezze che siano) non sono determinati da più profondi disagi psicologici, inutile preoccuparsi. Non c'è nulla di male e non andrebbero neppure corretti».

### **IL TEMPO GIUSTO**

«In effetti, attraverso questi apparenti difetti affermiamo noi stessi e rinforziamo la nostra autostima», prosegue Agostini. Ci opponiamo al nostro "io-genitore-giudicante", quello che in termini più tecnici viene chiamato super-io, che li disapprova. Concedersi qualche cioccolatino, un paio di scarpe che magari non sono necessarie, un momento in più di pausa al posto del solito iperattivismo, sono tutti sistemi per opporsi e sfidare la parte più intransigente di noi stessi». Non solo. «Oggi siamo più che mai proiettati a vivere sempre nel futuro.

### UNA SANA PIGRIZIA

Staccare, prendersi una pausa, è fondamentale. Per la mente uno stacco dalla frenesia rappresenta un momento importante di fantasia, di rigenerazione. Non solo. Vivere una vita rallentata ha vantaggi anche sul piano quotidiano. Ad esempio, diminuisce il nostro tasso di perfezionismo. Siamo stanche e non abbiamo voglia di cucinare? Esistono soluzioni alternative che si chiamano piatti pronti o pizza a domicilio. Insomma, un pizzico di pigrizia rende l'esistenza meno ansiogena. Anche sul lavoro, nessuno ha detto che bisogna portarsi avanti a tutti i costi. Basta non perdere tempo.

# GOLOSE? NO. GOURMAND

«Vivere psicologicamente bene significa saper usare tutti i nostri cinque sensi», afferma Mirella Grillo, mental trainer. «Il cibo è una fonte di benessere da esplorare con tutti i sensi, perché crea una sensazione di rilassamento, una pausa nella realtà quotidiana che va costruita con cura». Trasformiamo perciò la nostra golosità in una specie di rituale. Tavola ben apparecchiata e magari una candela accesa, ricette nuove e sfiziose, niente tv mentre si mangia. Non è solo un inno al gusto, ma anche allo spirito. Stesso criterio per chi ha un debole per lo shopping. Ovvio che in momenti di recessione sia difficile godere di questo piacere, ma se invece del comprare a tutti i costi trasformiamo il nostro motto in "compro al minore dei costi", ecco che il giro tra le vetrine diventa una sfida con noi stesse, che ci gratifica anche di più.

A procrastinare all'infinito i piccoli piaceri di cui potremmo beneficiare qui e ora. In altre parole, per un innato senso del dovere, tendiamo a rimandare le nostre autogratificazioni. Proprio per questo, la più recente psicologia non biasima i comportamenti-atteggiamenti che vengano attuati al presente. Ho voglia di un gelato? Bene, perché rimandare al sabato sera? Gustarsi quel cono subito diventa un atto celebrativo del nostro presente». Un atto celebrativo della vita. Che va vissuta e assaporata nell'immediato. I presunti difetti possono allora davvero trasformarsi in pregi, aiutando a creare un circolo virtuoso che allenta lo stress in cui è immersa la nostra vita.

# DA LEGGERE

Diego Agostini Percorsi positivi -La via dell'efficacia personale Franco Angeli







# COCCOLE & CO 🕪

Spunti di benessere, citazioni ispiratrici e consigli per vivere meglio: ritaglia le proposte del mese e lasciati incantare dalla loro energia





UNA SOLA ROSA PUÒ
ESSERE IL MIO
GIARDINO...
UN SOLO AMICO,
IL MIO MONDO.

Leo Buscaglia

### Esercizio

Se siedi al computer tutto il giorno, esegui questo piccolo esercizio ogni ora. Appoggia i piedi a terra, ben radicati, larghi tra loro.

Solleva le braccia il più in alto possibile, come a raccogliere mele da un albero, poi falle cadere.

Rilassa i muscoli e stimola la circolazione sanguigna.



### Semplifica



Dedica 15 minuti
a riorganizzare il tuo
smartphone: cancella le app
che non usi e raggruppa in
cartelle quelle che ti servono,
archivia foto e documenti
in cloud, elimina dalla
rubrica i contatti inutili.

# APRILE



Ispirazione

È MOLTO SEMPLICE: SI VEDE SOLO CON IL CUORE. L'ESSENZIALE È INVISIBILE AGLI OCCHI.

A. de Saint-Exupéry



### Energizzati





### Green

Posiziona una casetta - o una mangiatoia - per uccellini di fronte a una delle finestre di casa. La tua vista migliorerà immediatamente (e aiuterai le giovani coppie a mettere su il nido).





