

SPESA & CASA



gala

www.galapermercati.it

Anno XI • Numero 1 Gennaio/Febrero 2024 Autorizzazione del Tribunale di Milano n.127 del 8/4/2014



**L'INVERNO
È PIÙ GREEN**

**CATANIA
IN FESTA**

RICETTE
MENÙ ROMANTICO



NUMERO 1
GENNAIO/FEBBRAIO 2024

EDITORE

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

DIRETTORE RESPONSABILE

Guido Gabrielli

REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO

PULSA SRL

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 Chiarugi,
Natascia Disperati, Shutterstock

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

Mangia la foglia! Spinaci, erbe, cime di rapa, catalogna, coste fanno green il tuo inverno

9 PRODOTTI NEL CARRELLO

Gennaio Febbraio: che cosa non deve mancare

11 EDUCAZIONE ALIMENTARE

Mangiare sano, dormire bene

12 MANGIARE BENE

Menù romantico: ricette ispirate a San Valentino, adatte anche per un dolce pranzo in famiglia

18 LA TUA RICETTA SELEX

Risotto al radicchio con pancetta e taleggio

20 DEGUSTAZIONE VINO

Di Valpolicella non ce n'è uno solo:
dal Classico al Superiore al Ripasso

Tante varietà di riso italiano.



Riso Selex.
Nelle nuove confezioni sostenibili
senza cartoncino.

f | @ | prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.

MANGIA LA FOGLIA!

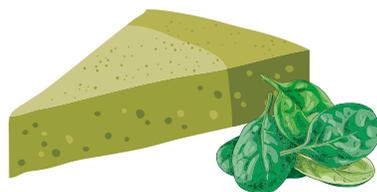
Spinaci, erbe, cime di rapa, catalogna, coste...
Le verdure che fanno green il tuo inverno, amiche della salute e versatili in cucina



L'inverno è la loro stagione. Un po' perché sono alla base di molti piatti, dalle zuppe alle torte salate, particolarmente apprezzati nei mesi freddi, un po' perché sono indicate per combattere i tipici malanni da raffreddamento. Infatti, oltre a essere gustose e saporite, le verdure a foglia verde sono anche ricche di vitamine e minerali, che aiutano a rafforzare le difese immunitarie e a disintossicare l'organismo. Ma fanno bene anche a cuore, vista e linea. E allora perché non provare a esplorare il mondo di sapori e di ricette che **offrono spinaci ed erbe, cime di rapa e catalogna, cimette e bietola da costa?**

CLOROFILLA A GO-GO

Il verde caratterizza gli **alimenti ricchi di clorofilla, acido folico, magnesio e vitamina C**. Le verdure a foglia verde non dovrebbero mai mancare in una dieta equilibrata perché contribuiscono a stimolare la formazione dell'emoglobina nel sangue, agiscono positivamente sulla vista e sono importanti per la trasmissione degli impulsi nervosi. Le verdure a foglia verde più amare, come le cime di rapa o la catalogna, hanno una marcia in più: aiutano a combattere i problemi digestivi perché stimolano la produzione di succo gastrico, favoriscono la secrezione degli enzimi da parte delle ghiandole dell'apparato digerente, facilitano la produzione della bile. Per questa ragione, e per il loro contenuto di fibre, vengono anche considerate depurative e disintossicanti.



Tortino agli spinaci



Facile



30 min

4

Porzioni

INGREDIENTI

• 1 kg e ½ di spinaci • 1 uovo • 1 tuorlo d'uovo • 1 pizzico di noce moscata • 50 g di formaggio grana grattugiato • 30 g di uvetta sultanina • 30 g di pinoli • 30 g di pangrattato • 20 g di burro • sale qb • pepe qb

PREPARAZIONE

Accendere il forno a 180°. Lavare con cura gli spinaci e lessarli a tegame coperto con la sola acqua rimasta sulle foglie dall'ultimo risciacquo. Strizzarli bene e tritarli fini. Mettere gli spinaci in una terrina e amalgamare con il tuorlo e l'uovo, la noce moscata, il formaggio, l'uvetta, i pinoli, sale e pepe. Imburrare uno stampo e spolverizzarlo di pangrattato, versare l'impasto e cospargere di fiocchetti del restante burro. Infornare a forno caldo per circa 15 minuti. Sfnare e servire ben caldo.

COME SI CUCINANO

La preparazione base per quasi tutte le ricette con le verdure a foglia prevede una **cottura veloce con pochissima acqua**, giusto il tempo di far appassire le foglie. Importante è poi **strizzarle bene**, senza buttare l'acqua prodotta, che servirà per arricchire creme, minestrone, risotti o anche come tisana. L'accostamento più classico è con ricotta, patate, parmigiano, uova.



Sfoglia alle erbe



Facile



60 min

6

Porzioni

INGREDIENTI

• 2 rotoli di pasta sfoglia fresca già stesa • 200 g di erbe (biette da taglio) • 60 g di uvetta • 250 g di ricotta • 1 dl di panna • 4 uova • 1 tuorlo • una bustina di vanillina • un cucchiaino di cannella • 180 g di zucchero • 50 g di mandorle tritate • una stecca di cannella

PREPARAZIONE

Privare le erbe delle coste, lavarle e lessarle per 10 minuti in acqua bollente aromatizzata con la stecca di cannella; scolarle, strizzarle e tritarle finemente. Amalgamare le erbe con la ricotta insieme alle mandorle, la vanillina, la panna, la cannella in polvere, 140 g di zucchero, le uova e l'uvetta ammorbidita in acqua tiepida e ben strizzata. Stendere un rotolo di sfoglia e foderare uno stampo imburrato e infarinato, del diametro di 22 cm; punzecchiare il fondo con una forchetta e versare la crema preparata. Tagliare la pasta rimasta a strisce di 3 cm di larghezza e disporle sulla farcia. Spennellare la superficie della torta con il tuorlo sbattuto, diluito con un cucchiaino d'acqua, spolverizzare con lo zucchero rimasto e cuocere in forno preriscaldato a 190° per circa 40 minuti. Lasciare raffreddare e servire.

L'idea in più

Avanzi di pesce bollito o arrosto si possono ripresentare in modo elegante, tagliati a bocconcini, avvolti in foglie di costa o spinaci sbollentati, scaldati a vapore e serviti su una crema ottenuta frullando con poca panna le foglie più piccole.



I MAGNIFICI CINQUE

SPINACI

Proprietà: Diffusi in tutto il mondo e coltivati in Italia in varie regioni (tra cui Puglia e Toscana), gli spinaci contengono una grande varietà di vitamine (A, B, C, D, F, K e P). Ricchi di diversi minerali, sono validi alleati per gli anemici e, anche, per chi soffre di stipsi. La luteina, contenuta in buona quantità nelle foglie, apporta rilevanti benefici alla vista, mentre l'elevato contenuto di acido folico rafforza il sistema immunitario.

In cucina: Sono un ingrediente passepartout: dai ripieni per la pasta ai contorni per carni e pesce, dalle torte di verdure a polpette e sformati. L'importante è pulirli con cura: eliminare le foglie ingiallite e le radichette, lavarli mettendoli a bagno per 15 minuti in acqua fredda e risciacquarli più volte. Per lessarli utilizzare l'acqua dell'ultimo risciacquo e una volta cotti andrebbero consumati subito. Lavati e asciugati si conservano per 2-3 giorni in frigorifero chiusi in sacchetti di plastica. Per congelarli occorre prima lessarli e strizzarli con cura.

ERBETTE

Proprietà: Chiamate anche bietoline (in Toscana), appartengono alla famiglia delle coste e sono simili agli spinaci, ma hanno meno foglie di scarto e un gambo molto più tenero. Leniscono infiammazioni e disturbi dell'apparato digerente e ripuliscono l'intestino.

In cucina: Si utilizzano in risotti e spezzatini e sono un ottimo contorno per carni bianche e rosse. Il loro liquido di cottura si presta inoltre alla preparazione di pappe, zuppe e brodi vegetali. Pulirle è semplice: basta scartare le foglie scure o avvizzite e la parte finale del gambo. Importante, per preservarne le proprietà nutrizionali, far sì che non ingrisciano, optando per una cottura veloce su fiamma molto vivace e prediligendo la cottura a vapore piuttosto che quella in pentola a pressione.

CIME DI RAPA

Proprietà: Tipiche dell'Italia centro-meridionale (specialmente Lazio, Campania, Puglia) sono eccezionali per quantità di calcio. Contengono anche ferro e fosforo e sono un concentrato di vitamina C 110 mg per etto, il triplo di un'arancia) e di vitamine A e B2.

In cucina: Aromatiche e lievemente piccanti, danno il meglio quando vengono cotte. Al cartoccio, diventano un contorno stuzzicante. Ma sono anche un ingrediente immancabile per condire la pasta: chi non conosce e non apprezza le tipiche orecchiette pugliesi con le cime di rapa? Le cime di rapa si possono lessare in una casseruola con poca acqua e, una volta cotte, vanno tuffate in acqua fredda. E il liquido di cottura non si butta: costituisce infatti un consommé dagli effetti drenanti.

COSTE

Proprietà: Originarie del bacino del Mediterraneo, le coste in Toscana e in altre regioni sono note anche come bietole da costa. Si mondano separando la parte bianca da quella verde e liberando la costa centrale dai filamenti che la percorrono.

In cucina: Si utilizzano per frittate, flan, polpette di verdura, torte salate, ravioli di magro, zuppe e minestre di verdura. La costa bianca, croccante e carnosa, va invece lessata e poi si può consumare saltata in padella, impanata e frita, gratinata con besciamella o in umido con il pomodoro.

CATALOGNA

Proprietà: Della famiglia delle cicorie dal caratteristico sapore amaro, è tipica dell'inverno, si rivela perfetta contro infreddature e costipazioni.

In cucina: Esistono due varietà: quella a foglie verdi e frastagliate e quella a costa larga e bianca. I germogli della varietà a costa larga, celati all'interno del cespo, sono noti anche come puntarelle e sono molto diffusi nella cucina campana e romana. Si gustano crudi con aggiunta di aglio e acciughe. Il trucco per preservarne il colore brillante è cuocerla in una casseruola colma d'acqua e, quando è cotta, prima di strizzarla immergerla subito in acqua fredda.



1 ERBETTE PRONTE

Le Erbette Selex Natura Chiama (500 g) sono lavate e pronte da cuocere. Il consiglio? Lessare in acqua bollente per almeno 10 minuti, scolare e condire a piacere.



Ricette di stagione

Cucinare seguendo il ritmo della natura fa bene alla tua salute e a quella del pianeta: *La cucina verde. Ricette sane con gli ortaggi di stagione*, di Lucia Papponi, Fabbri Editore.



GNOCCHETTI DI SPINACI

Prova gli Spätzle Freschi con Spinaci Selex Saper di Saperi (350 g): sono i tradizionali gnocchetti del Trentino - Alto Adige, da condire a piacere.



RIPIENO VERDE

Tortelloni freschi con Ricotta e Spinaci Selex (250 g): il più classico dei ripieni green in deliziosa pasta fresca all'uovo



Braccio di Ferro forever

Il più celebre amante degli spinaci è sempre lui, Popeye, che ne fa allegramente il pieno sulla classica felpa grigia (Spreadshirt).



Solo il meglio per la tua tavola.



La scelta giusta
che porta in tavola
le migliori specialità
alimentari.

f |  | prodottiselex.it



SAPER DI SAPORI

IL MEGLIO DI 

Gennaio Febbraio

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione



CREMA
SPALMABILE

tisana



minestrone

cavolo nero



PASTA



pancetta

Per il benessere quotidiano.



La scelta giusta per sentirsi al meglio.

Vivì Bene

selex

  | prodottiselex.it



Mangiare sano, dormire bene



Come l'alimentazione può influenzare il sonno e viceversa

Esiste una stretta relazione tra sonno e dieta: secondo numerosi studi, se da un lato **gli alimenti consumati prima di andare a letto sembrano in grado di influenzare la qualità del sonno, dall'altro dormire una quantità sufficiente di ore sembrerebbe associato ad abitudini dietetiche migliori.**

Le persone che non dormono abbastanza hanno più probabilità di introdurre un maggior quantitativo di cibo e quindi di energia senza un equivalente aumento del dispendio energetico, con conseguente rischio di ingrassare di più. A peggiorare la situazione, c'è anche il fatto che la privazione del sonno sembra provocare una tendenza a selezionare cibi ipercalorici, che offrono minori benefici nutrizionali e creano, ancora una volta, un maggior rischio sovrappeso e obesità. Inoltre, la mancanza di sonno è stata associata a una circonferenza vita maggiore, con conseguente aumento del rischio di sviluppare patologie cardiovascolari. D'altra parte, sia la composizione del pasto sia il *timing* (ovvero il momento del consumo degli alimenti) sembrano avere effetti sul sonno; chi infatti mangia più tardi durante la serata generalmente dorme peggio. In generale, diete a elevato contenuto di grassi sono associate a maggiori disordini del sonno, mentre **la Dieta Mediterranea, ricca di ortaggi, cereali integrali, pesce e grassi salutari, è risultata associata a un migliore riposo.**

APNEE NOTTURNE E OBESITÀ

Alcuni problemi legati al "dormire male" sono dovuti a disordini del sonno stesso, tra cui la sindrome delle apnee ostruttive nel sonno, che causa pause nella respirazione e numerosi risvegli durante la notte. L'obesità è certamente uno tra i principali fattori di rischio di questa sindrome; ne consegue che le

abitudini alimentari scorrette e l'aumento di peso possono causare o peggiorare questo tipo di disturbo.



nel Medioevo gli uomini dormivano seduti? Proprio così, non dormivano distesi, ma seduti con alti cuscini per sorreggere la testa. Questo per favorire la digestione e attenuare gli effetti del reflusso gastro-esofageo di cui soffrivano molte persone, a causa di abitudini dietetiche disordinate e del consumo di alimenti difficilmente digeribili.

Mangiare

BENE

Menù Romantico

Ispirate
a San Valentino,
ma adatte anche
per un dolce pranzo
in famiglia, queste ricette
puntano su ingredienti
invernali, dalle mele
alla zucca all'indivia,
per finire con la golosa
torta di marroni
e cioccolato

Foto e ricette
di Natascia Disperati

MELA



Una mela da 100 g fornisce il 20% dell'apporto di vitamina C raccomandato per gli adulti, più tanti minerali benefici.

Si può gustare al naturale, con o senza buccia, a fine pasto o come rompi-digiuno che soddisfa senza pesare sulla linea.

In cucina, è perfetta nei dolci, nelle insalate e con l'arrosto di maiale.

Bouquet di mele rosate



Carbonara di zucca



Calamari ripieni



INDIVIA

Come altre insalate amare, ha un efficace effetto detox.



Ricca di fibra, favorisce il transito intestinale e grazie al potassio ha effetti diuretici.

In cucina è versatile: fresca in insalata oppure tostata alla piastra, grigliata al forno, brasata con il vino.

Indivia gratinata



Moelleux di marroni e cioccolato



Bouquet di mele rosate



facile



30 min

4

porzioni

INGREDIENTI

- 1 rotolo di pasta brisée rettangolare • 1 uovo leggermente sbattuto • 150 g di crème fraîche o formaggio spalmabile • 1 cucchiaino di senape delicata • ½ limone • 3 mele golden delicious • 2 mele gala rosse • pepe qb

PREPARAZIONE

1 Prendere la pasta brisée, srotolarla, lasciarla a temperatura ambiente per qualche istante. Tagliare la pasta a croce per ottenere 4 rettangoli. Prendere ogni rettangolo, ritagliare 4 strisce da 2 cm (2 dal lato corto e 2 dal lato lungo) e tenerle da parte.

2 Posizionare i 4 rettangoli di pasta su della carta da forno, bucherellare con una forchetta, spennellare con l'uovo, mettere le strisce ricavate sopra ogni rettangolo per creare un bordo, spennellare ancora. Cuocere in forno caldo a 200° per 15/20 minuti.

3 Nel frattempo, preparare le rose di mele. Mettere 4 tazze d'acqua in un pentolino con il succo di ½ limone, lasciare sobbollire e poi spegnere. Lavare le mele, eliminare il torsolo centrale, sbucciare solo le golden. Usando una mandolina, tagliare tutte le mele trasversalmente per ottenere delle fette sottili come una pergamena. Immergere le mele nello sciroppo a temperatura ambiente.

Lasciare riposare. Scolare e tagliare le fette in due per ottenere dei semicerchi. Prendere due fette alla volta, arrotolarle leggermente sfalsate fino a formare una rosa. Continuare a realizzare rosette fino a terminare le fettine di mela.

4 Lavorare la crème fraîche, metterla in una ciotola con qualche goccia di limone, amalgamare finché sarà cremosa, aggiungere la senape, incorporare bene. Prendere i rettangoli di pasta, disporre la crema nel guscio con l'aiuto di una spatola e completare con le rose di mela. Servire a temperatura ambiente, completare con erbe fresche a piacere.

Carbonara di zucca



facile



30 min

4

porzioni

INGREDIENTI • 320 g di pasta (formato a piacere) • 300 g di zucca pulita • ½ cipolla • 80 g di pecorino romano grattugiato • 100 g di guanciale • salvia qb • olio evo qb • sale qb • pepe nero qb

PREPARAZIONE

- 1 Tagliare la zucca a dadini. Tritare grossolanamente la cipolla e tagliare il guanciale a pezzetti.
- 2 Scaldare una padella antiaderente, rosolare il guanciale sino a renderlo quasi croccante, profumare con la salvia, sgocciolare e tenere da parte. Nella stessa padella, mettere la cipolla e dopo qualche istante aggiungere la zucca, lasciare rosolare e irrorare con 1 dl di acqua. Portare a ebollizione e cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti, controllando la consistenza della zucca: dovrà risultare morbida.

Con un frullatore da immersione, ridurre la zucca in crema.

- 3 Nel frattempo, cuocere la pasta in abbondante acqua leggermente salata. Scolare al dente e trasferire nella padella con la salsa di zucca, unire il pecorino e la metà del guanciale precedentemente rosolato. Lasciare mantecare il tutto a fuoco basso.
- 4 Condire con una macinata di pepe, suddividere nei piatti e completare con il resto del guanciale e con qualche foglia di salvia. Servire calda.

Calamari ripieni

PREPARAZIONE

1 Sbucciare e lavare le patate, tagliarle a dadini e trasferire il tutto in una casseruola con acqua fredda. Portare a ebollizione, unire poco sale e cuocere per 10 minuti.

2 Intanto pulire i calamari, svuotare le sacche ed eliminare la pelle di rivestimento; tagliare i tentacoli e tritarli finemente. Scaldare una pentola con 3 cucchiari di olio, profumare con l'aglio, unire il trito di tentacoli, cuocere qualche istante e spegnere. Unire a fuoco spento i pomodori secchi precedentemente sminuzzati e i capperi sciacquati e tritati. Ridurre le patate in purea, unire il condimento preparato, amalgamare bene, completare con il parmigiano e regolare di sale.

3 Prendere le sacche dei calamari, farcirle per i 2/3 con il composto di patate e tentacoli, richiudere con uno stecchino. Adagiare i calamari in una pirofila, condire con qualche cucchiario di olio, irrorare con il vino bianco, insaporire con il timo e con poco pecorino. Trasferire in forno preriscaldato a 180° e cuocere per 20 minuti. Servire caldi con una macinata di pepe fresco.



media



30 minuti
+ cottura

4

porzioni

INGREDIENTI

- 800 g di calamari medi • 500 g di patate • 40 g di parmigiano reggiano
- timo o erbe a piacere • 4 pomodori secchi sott'olio • 1 cucchiaino di capperi sottaceto • 1 spicchio di aglio • 1 dl di vino bianco • pecorino grattugiato qb
- olio evo qb • sale qb • pepe qb

INGREDIENTI

- 2 cespi di indivia tagliati a metà • 1 tazza di parmigiano grattugiato • 2 rametti di timo limone • 3 cucchiari di succo di lime • 1 cucchiario di zucchero di canna • sale qb • pepe nero qb

PREPARAZIONE

1 Portare a ebollizione una pentola d'acqua, tuffare l'indivia, salare. Lessare per 4 minuti o finché l'indivia risulterà tenera, scolare e asciugare, tamponare con carta assorbente. Lavare le erbe, inserirle fra le foglie dell'indivia.

2 Preparare una teglia rivestita con carta da forno, posizionare la verdura, irrorare con il succo di lime, zucchero, pepe e parmigiano. Fare gratinare sotto il grill preriscaldato per 4/6 minuti o finché la superficie risulterà dorata. Servire caldo.

Indivia gratinata



facile



15 minuti

4

porzioni

Moelleux di marroni e cioccolato

INGREDIENTI

- 400 g di crema di marroni
- 100 g di cioccolato fondente
 - 50 g di burro
 - 3 uova
- cacao amaro in polvere qb
 - per decorare: lamponi o altra frutta; lingue di cioccolato (facoltative)

PREPARAZIONE

- 1 Preriscaldare il forno a 170°. Foderare una tortiera del diametro di 15 cm con della carta forno.
- 2 Spezzettare il cioccolato, metterlo in una ciotola, unire il burro a pezzetti, fare fondere il tutto a bagnomaria. Lasciare intiepidire.
- 3 Intanto, mescolare con una frusta a mano le uova per pochi istanti (come per una frittata), incorporare la crema di marroni, mescolare con cura amalgamando bene il composto. Aggiungere il cioccolato fuso, continuando a mescolare.
- 4 Versare il composto nella tortiera, infornare a 170° e cuocere per 25/30 minuti. Questo dolce è perfetto tiepido, magico se tenuto in frigo per 2/3 ore. A piacere, decorare con piccoli frutti e lingue di cioccolato. Servire spolverizzando con il colino il cacao in polvere.

Il consiglio

Per una teglia da 18 cm basta aumentare le dosi di metà (100 g di cioccolato fondente diventano 150 g).



facile



60 min

4

porzioni



La tua ricetta proposta da Selex



Risotto al radicchio

INGREDIENTI

- 350 g di riso Carnaroli Selex
- 2 cespi di radicchio rosso di Treviso
- 150 g di pancetta dolce tagliata a cubetti
- 150 g di taleggio
- 1 scalogno
- 30 g di burro
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- 40 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 l di brodo vegetale
- sale e pepe nero in grani

PREPARAZIONE

- 1 Mondare il radicchio e sfogliarlo. Lavare le foglie sotto l'acqua corrente e asciugarle bene, tagliarle quindi a listarelle.
- 2 Fare sciogliere 20 g di burro in una casseruola, unire lo scalogno tritato e, quando è dorato, aggiungere la pancetta. Quando la pancetta è ben rosolata, versare il riso e farlo tostare nel condimento per due minuti. Quindi irrorare con il vino e lasciare sfumare, poi aggiungere il radicchio e mescolare bene.
- 3 Cuocere ora il risotto aggiungendo un mestolo di brodo caldo alla volta, man mano che il precedente viene assorbito. Quando la cottura è quasi terminata e il riso è al dente (ci vorranno circa 15 minuti), regolare di sale e spegnere il fuoco.
- 4 Unire il burro rimasto, il parmigiano e il taleggio tagliato a piccoli tocchetti. Aggiungere una spolverata di pepe macinato al momento. Mescolare bene, coprire il tegame, lasciare quindi mantecare il risotto per 2-3 minuti coperto. Servire caldo.



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



facile



20 minuti



4 porzioni



Riso italiano Selex

Il riso Carnaroli è il re dei risotti per la lunghezza dei chicchi e la ridotta perdita di amido in cottura. Lo trovi (insieme a Ribe, Originario, Arborio, Roma) nella **linea riso di Selex**: le nuove confezioni da un kg sono senza cartoncino per essere sostenibili e il prodotto è confezionato in atmosfera modificata per mantenere le sue caratteristiche organolettiche.

In confezioni sostenibili

Senza lattosio ma con piacere.



La scelta giusta
per vivere ogni giorno
il piacere della tavola.

  | prodottiselex.it



**Vivì
Bene**
selex SENZA LATTOSIO*

Di Valpolicella

NON CE N'È UNO SOLO

Dal Classico al Superiore al Ripasso, le diverse versioni di un vino noto e apprezzato fin dal tempo degli antichi Romani

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Siamo a due passi da Verona: la zona di produzione della Valpolicella Doc copre l'intera fascia pedemontana della provincia di Verona, estendendosi dal lago di Garda fino quasi al confine con la provincia di Vicenza. Una serie di vallate e di colline che entrano nella pianura disegnando la caratteristica forma di una mano.

Il Valpolicella riceve la denominazione di **Classico** se prodotto nella sottozona comprendente i comuni di Fumane, Marano di Valpolicella, Negrar, San Pietro in Cariano, Sant'Ambrogio di Valpolicella, che fanno parte della Valpolicella Classica; **Valpantena**, se prodotto nella sottozona comprendente la valle Valpantena; **DOC** se prodotto nei comprensori del comune di Verona e nelle valli di Illasi, Tramigna e Mezzane; **Superiore**, se l'affinamento in botte avviene per un minimo di 12 mesi a partire dal primo gennaio successivo alla vendemmia e il grado alcolico risulta essere al consumo superiore al 12%; **Ripasso**, se il vino prima dell'affinamento in botte viene ripassato attraverso le vinacce di Recioto o Amarone precedentemente pressate, acquistando corpo, gusto e grado.

I vini della Valpolicella sono prodotti prevalentemente con vitigni autoctoni: la **Corvina** conferisce struttura e corpo; la **Rondinella** è invece importante per l'apporto di colore che assicura al vino.

CARATTERISTICHE

Il Valpolicella è un vino giovane e fine dal profumo vinoso, sottile e dal sapore fresco, secco o alquanto morbido, **piacevolmente vivace**. Viene ottenuto da una classica vinificazione in rosso delle uve della Valpolicella, seguita da un breve affinamento. La tipologia Superiore, che deve avere **caratteristiche qualitative maggiori**, profuma di frutti rossi canditi, uva spina e violetta, mentre al sorso è di buon corpo, con una trama tannica setosa ed equilibrata.

● curiosità

In Valpolicella si produce vino fin dal tempo dei Romani. Le ipotesi più plausibili sul significato del nome Valpolicella lo associano alla parola latina Polesella (la terra di molti frutti) o a Vallis-polis-cellae (valle delle molte cantine).

VALPOLICELLA RIPASSO SUPERIORE D.O.C. 750 ML LE VIE DELL'UVA

Di colore rosso intenso, profuma di amarena, frutti di bosco e spezie. Pieno e armonico in bocca, si completa con un persistente profumo di uva passa.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Antipasti, primi leggeri e carni bianche. La versione Superiore si sposa con carni rosse, cacciagione e formaggi di media stagionatura.

TEMPERATURA DI SERVIZIO

16°-18°C, in calici ampi e aperti

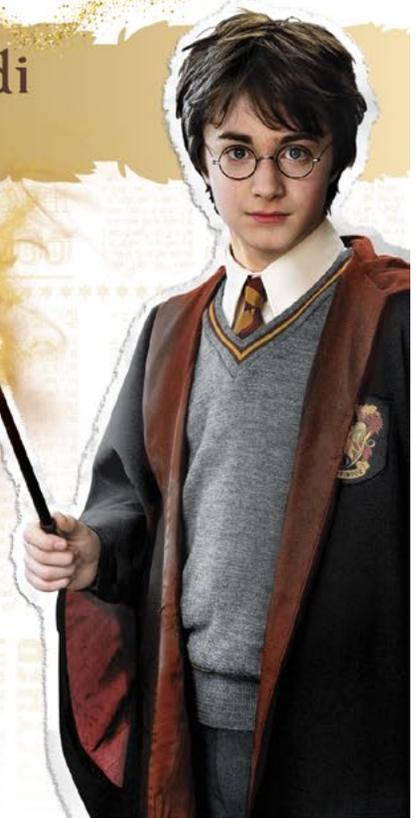


Le Vie dell'Uva



Harry Potter

Lasciati incantare dalla magica linea di tavolette e snack Harry Potter



L'ARTE ITALIANA DEL CIOCCOLATO



BRIDGERTON

shondaland | NETFLIX



Rendi speciale il giorno di San Valentino con un dono prezioso

Degustazione

COGNAC

Cognac,

IL PIACERE AMBRATO

Per gli appassionati non è un semplice distillato, ma molto di più. Si distingue per la sua origine unica, per la sua storia e per il suo processo di produzione

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Prodotto esclusivamente nella regione francese della **Charente**, questo distillato dorato è il frutto di una lunga tradizione secolare e il suo processo di produzione è un'arte: dopo un'accurata fermentazione di uve tipiche - Ugni Blanc, Colombard e Folle Blanche, da sole o in blend -, la **distillazione** avviene nei tradizionali alambicchi di rame, dove il vino si trasforma gradualmente in questa inimitabile acquavite. Una volta distillato, il cognac viene invecchiato per anni, anche decenni, in botti di rovere. Questo **invecchiamento** gli conferisce un colore ambrato, aromi profondi e una complessità incomparabile. Il cognac in commercio si classifica secondo il grado di invecchiamento (da 2 a oltre 14 anni) con alcune sigle di uso tradizionale: VS (Very Special) o De Luxe; VSOP (Very Superior oppure Very Special Old Pale) o Réserve; XO (Extra Old); XXO (Extra Extra Old).

I migliori cognac si ottengono da mescolanze di acquaviti di annate e provenienze diverse: è il cosiddetto *assemblage* o **assemblaggio**, terza fase produttiva che segue la distillazione e la maturazione. Tutti i cognac hanno una gradazione media che si aggira intorno ai 40 gradi, per questo, nella fase di assemblaggio, è prevista anche la diluizione con acqua di sorgente, o distillata, in modo da ridurre la gradazione alcolica fino, appunto, a circa 40 gradi.

● curiosità

Il delicato compito di miscelare cognac di annate e vigneti diversi, in modo da ottenere il massimo della qualità, spetta al *maître de chai* (maestro di cantina), che decide il tempo d'invecchiamento di ogni singolo cognac.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Distillato da meditazione, quindi da bere solo, magari davanti al camino, il cognac si sposa bene anche con preparazioni a base di cacao amaro e dolci a base di cannella, miele e chiodi di garofano.

In cucina, invece, il cognac può essere utilizzato per la preparazione di intingoli, carni scaloppate, selvaggina e per flambare i crostacei.



LA DEGUSTAZIONE

Il cognac al naso risulta intenso, al palato è complesso e strutturato, con note di mandorla e marzapane, aromi di frutta secca e noci, e anche sfumature vanigliate e speziate. È un liquore da degustazione: occorre avere tempo per gustarlo e per lasciare che i suoi sentori e le sue note arrivino al palato e all'olfatto per apprezzarlo in pieno. Il bicchiere adatto è quello a forma di **tulipano**, si serve versandolo nel bicchiere posto davanti a chi lo degusterà, poiché le prime note aromatiche si sprigionano al momento del servizio e chi lo degusta deve poterne godere. La degustazione migliore del cognac avviene non in grandi quantità: da **3 a 4 cl** e a una temperatura che oscilla **fra i 18 e i 22°C**.

MIXOLOGY

Il cognac è alla base di svariati cocktail come l'Alexander, il French Connection, il Sidecar, lo Stinger, il Block and fall, l'East India.



FORZA & IGIENE

**LA NUOVA GAMMA
PER TUTTA LA TUA CASA**



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

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

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

3 consumi green

Piccoli trucchi
per rispettare
l'ambiente

Click

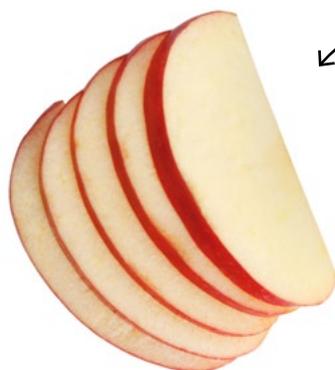


Per prendersi cura del pianeta è necessario adottare gesti semplici, ma efficaci. **Basta dunque un po' di attenzione in più nella scelta e nell'utilizzo degli oggetti quotidiani per fare la differenza ogni giorno.** Ecco qualche semplice suggerimento per cominciare a

fare scelte sostenibili per te e per l'ambiente: semina **un fiore** per coltivare il tuo orto o il tuo balcone senza usare diserbanti; elimina i cattivi odori da forno e cucina con una semplice **mela**, al posto dei deodoranti chimici; scegli **fibre naturali** per la biancheria di casa.

IL FIORE ANTI-ERBACCE

Niente più pesticidi: per eliminare le piante infestanti basta un fiore. È il risultato di uno studio durato 3 anni della Scuola Superiore Sant'Anna e dell'Università di Pisa. I ricercatori hanno scoperto che la **veccia**, una pianta molto comune che fa **un delicato fiore viola**, impedisce alle erbacce di emergere dal suolo e aumenta la fertilità del terreno. Un sistema sostenibile per coltivare con successo senza dover usare diserbanti pericolosi. Prova anche tu: va seminata a primavera (in autunno nelle regioni più calde), è una pianta robusta che non teme la siccità. Occhio a non annaffiarla troppo!



CHE PROFUMO CON LE MELE

Hai usato il forno per cucinare pesce, broccoli, aglio o altri cibi dall'odore ostinato? Per avere una casa super profumata in pochi istanti, senza ricorrere a deodoranti chimici, ti basta **una semplice mela**. Tagliala a fettine, disponile in una teglia ricoperta di carta da forno, spolvera di cannella e inforna nel forno già caldo a 180°C, per circa 15 minuti. Risultato? **Un ottimo dessert pronto e cattivi odori spariti!** Per diffondere il profumo in tutta la casa, basta lasciare aperto lo sportello del forno a fine cottura.

TESSUTI NATURALI IN CASA

Quando scegli lenzuola, asciugamani, tende per la casa, punta sui filati naturali, per non alimentare il mercato dei materiali sintetici che possono rilasciare plastica durante i lavaggi. Tra i **tessuti più ecosostenibili**, oltre ai soliti cotone e lino, puoi preferire la **canapa**, che ha un impatto sull'ambiente ridotto, in quanto si sviluppa rapidamente e incide in maniera limitata sul terreno; e il **lyocell**, una fibra ancora poco conosciuta che viene ricavata dalla cellulosa e si caratterizza per la sua resistenza.



CANAPA

LYOCELL



Sicilia

IL TOUR

SOTTO IL VULCANO



Per visitare Catania il momento migliore dell'anno sono i giorni della festa di sant'Agata, a febbraio, quando la città etnea mostra il suo volto più autentico

di Auro Bernardi



Lo sai che il video del brano
dei Coldplay

Violet Hill

è stato girato sull'Etna e a palazzo
Biscari a Catania?



C'è un **quando** e un **dove** che rendono la visita di **Catania** un'esperienza davvero unica. Il quando sono i giorni dal 3 al 5 febbraio, durante i quali si celebra la festa di sant'Agata, patrona della città, e il dove sono i mercati all'aperto che si tengono ogni giorno in vari punti del centro storico. Tanto rinomati che gli chef stellati di Taormina e della Riviera dei Ciclopi vengono qui a rifornirsi di materie prime



per i loro piatti gourmet. Sicuri di trovare risposta a ogni loro esigenza, anche la più particolare.

MERCATI, MERCATINI E STREET FOOD

E cominciamo proprio dal mercato che è la versione jonica della Vucciria palermitana: il mercato del pesce. Dalle semplici vongole ai pezzi più pregiati (tonno rosso, scampi, aragoste...) la meta è **'a Piscarià**, nell'omonimo piazzale dietro la Fontana dell'Amenano, sotto piazza Duomo. E nelle strade vicine (via Pardo, piazza Santa Maria dell'Indirizzo...) ancora negozi, locali, bar e bancarelle nelle quali Catania mostra un'altra delle sue peculiarità: lo **street food**. Qualcosa di più di uno spuntino: anche i prodotti al cartoccio sono sempre freschissimi e di prima scelta. Se da qui ci si sposta verso **Castello Ursino** si arriva in **via Dumesmet**, altro luogo magico della città etnea. Qui, sotto gli archi della Marina, la domenica si tiene un ricchissimo e affollatissimo mercato delle pulci. Ceramiche di Caltagirone, oggetti per la casa, arredo, vintage, collezioni, antiquariato, rarità e, ancora, street food. Fare acquisti, assaggiare polpi o ostriche preparati sul momento o anche solo curiosare può impegnare diverse ore, ma ne vale la pena.

OGNI GIORNO È SEMPRE... FIERA

Sempre partendo dalla bellissima piazza Duomo, con la **Cattedrale**, il **municipio** e la **Fontana dell'elefante** (o Liotru in dialetto), simbolo della città, ma spostandosi



Fontana dell'elefante



Piazza S.M.

info&app

- turismo.comune.catania.it
- www.aroundcatania.it
- **Sightseeing Catania App**: utile per andare alla scoperta di Catania, con indicazioni e mappe.
- **Etnatracking**: l'app contiene tutte le info sul vulcano più alto d'Europa, con mappe, sentieri, distanze, rifugi e previsioni meteo, anche offline.



Duomo

in direzione opposta rispetto alla pescheria, si arriva nel **San Berillo district**. Vecchio quartiere a luci rosse, negli anni è stato riqualificato e adesso è uno dei luoghi centrali della movida catanese, pieno di locali per tutti i gusti (e tutte le tasche). Da qui si può quindi arrivare a piazza Carlo Alberto dove, davanti alla chiesa del Carmelo, ogni giorno (eccetto la domenica) si tiene a **Fera 'ò Luni** (la fiera del lunedì) con banchi di gastronomia, food, abbigliamento, prodotti etnici e molto altro. Un'altra festa per il viaggiatore curioso in cerca della vera anima della città. Che si ritrova naturalmente anche nei tanti siti di interesse culturale, **dalle rovine greco-romane ai palazzi e alle chiese barocche** dalla caratteristica colorazione bianca e grigia, a seconda delle pietre laviche usate. **Palazzo Biscari** (www.palazzobiscari.it) è uno dei più belli di Catania, perfetta location anche cinematografica.

SPOT E FILM

Ma, a proposito di film, il primato di luogo più cinematografico di Catania spetta alla scenografica **via Crociferi**, set di numerosissime pellicole dal dopoguerra a oggi. Tra le quali il recentissimo **La stranezza** (2022) di Roberto Andò con Toni Servillo (che interpreta Pirandello) e i comici Ficarra e Picone. In questa via, se si visita la chiesa di **san Giuliano** e si sale in cima alla cupola (la seconda per altezza della città), si può godere di uno straordinario colpo d'occhio che si allarga su tutto il centro storico, il porto e, dalla parte opposta, sull'imponente mole dell'Etna. Per quanto riguarda invece lo struscio, imprescindibile la passeggiata in **via Etna**, autentico palcoscenico della città, per lo shopping o soste stuzzicanti di sapori come al **Prestipino Café** o al **Don Peppinu**. Per concludere nel tempio della ghiottoneria catanese, la **Pasticceria Savia** con le sue specialità locali.

CERI NELLA NOTTE

I festeggiamenti per sant'Agata durano dal 3 al 5 febbraio con una serie di riti molto suggestivi (www.comune.catania.it/la-citta/santagata/). Alcuni dei quali (in neretto) irrinunciabili per ogni catanese.

3 FEBBRAIO: Sfilata delle carrozze del Senato cittadino e **Fuochi della sera** in piazza del Duomo.

4 FEBBRAIO: Messa dell'aurora, celebrata alle 4 del mattino, seguita dalla prima processione. A sera, la Salita dei cappuccini. È il punto più ripido (e suggestivo) dell'intera processione.

5 FEBBRAIO: Salita di san Giuliano e cantico delle clarisse in via Crociferi. È l'unica occasione in cui le suore di clausura escono dal convento per rendere in coro l'omaggio alla santa. In tutte le processioni i fedeli più devoti, in tunica bianca portano a spalla uno o più ceri, a volte di dimensioni notevoli, per ottenere una grazia o per ringraziamento.



I PIATTI GOURMET

In fatto di gastronomia, Catania (come tutta la Sicilia) non scherza. E proprio la festa di sant'Agata offre alcune specialità preparate per l'occasione. Come le **minuzze di sant'Agata**, cassatine con una base di pan di spagna, ricotta di pecora e pasta reale con in cima una ciliegina candita. Così chiamate a memoria del martirio della santa: minna, infatti, significa seno. Sempre durante la festa, d'obbligo assaggiare le **olivette di sant'Agata**, dolcetti a forma di oliva fatti di pasta di mandorla colorata di verde e ricoperta di zucchero. Ma siccome Catania è anche la città di Vincenzo Bellini, ecco che la cucina locale propone la celeberrima **pasta alla Norma**. Ma si possono provare anche gli **spaghetti alla carrettiera**, con olio, aglio, peperoncino e pecorino, e l'arancino catanese, al ragù e dalla tipica forma conica.

dove mangiare e dormire

• HOTEL BISCARI

www.hotelbiscari.com

Posizione strategica rispetto ai principali punti di interesse della città.

• CONCEZIONE RESTAURANT

facebook.com/concezionerestaurant

I piatti dello chef Manuel Tropea sono un'interpretazione fine-dining della tradizionale tavola etnea.



CHICCHE DA NON PERDERE



CAMPIONE DEL MONDO

Alto 8 metri e lungo 500, è il bassorilievo in ceramica più grande al mondo: La porta della bellezza (così si chiama l'opera) è stata voluta da Antonio Presti, visionario mecenate, nel quartiere periferico di Librino ed è già diventato polo d'attrazione turistica e artistica. Anche per gli interventi di riqualificazione urbana che ha generato nel resto dell'area.

Per la sua realizzazione hanno lavorato fianco a fianco artisti, insegnanti e oltre 2mila alunni delle scuole del quartiere. Dunque, un bell'esempio anche di condivisione e partecipazione (www.ioamolibrino.it/la-porta-della-bellezza/).

TUTTI AL MARE

Un po' defilati dagli itinerari turistici più classici, e quindi da scoprire, lungo la costa a nord del centro storico ci sono piccoli borghi marinari dal sapore antico. Come San Giovanni li Cuti, con il suo porticciolo di pescatori e la spiaggia di sabbia nera, e Ognina, anch'esso vecchio quartiere di pescatori con il caratteristico porticciolo e vista sulle case di via Acque Casse, le ville a mare della vecchia borghesia catanese. Qui, anche in pieno inverno, c'è sempre qualche ardimentoso che si tuffa. Merito del microclima e della favorevolissima esposizione solare.



SULL'ETNA TRA LA NEVE

Dal mare alla montagna: con i suoi oltre 3mila metri, l'Etna d'inverno è un luogo magico per gli appassionati della neve. Da godere percorrendo (in tutto o in parte) la Pista Altomontana, sentiero in quota che tocca vari rifugi e i principali punti di interesse come le grotte e le antiche colate laviche. Possibile anche effettuare l'Escursione dei crateri con le ciaspole. Sempre e solo al seguito di guide alpine specializzate





EXTRA POWER

**Per un bucato extrapulito
al 1° lavaggio**



Dall'esperienza di Chanteclair nella cura del bucato nasce la nuova linea ExtraPower, i Pretrattanti creati per garantire un'efficace rimozione delle macchie dai tuoi capi, nel rispetto dei tessuti. Formulati con una speciale tecnologia, penetrano in profondità nelle fibre così da rimuovere ogni traccia di sporco, anche il più ostinato.

Scopri tutti i prodotti: **Colli&Polsini**, **Millemacchie** e **Scioglimacchia**.

www.chanteclair.it

Fiori d'inverno



Calicanto,
ippeastro,
viola ricadente,
elleboro regalano colori
e profumi anche nei mesi più
freddi, in casa e in giardino
di **Simonetta Chiarugi** www.aboutgarden.it

Quanto sono preziose le piante amiche dell'inverno, in grado di regalare fioriture anche quando le altre sono a riposo? Troviamo per loro un posticino in casa, in terrazzo o giardino per godere della loro bellezza e spesso anche del loro soave profumo. Non serve avere il pollice verde: sono piante rustiche che richiedono poche cure e attenzioni e in cambio offrono gioia per gli occhi e per il cuore.

IN CASA: L'AMARILLIS (O IPPEASTRO)

Se ami le piante fiorite, d'inverno ti conviene coltivare i cosiddetti bulbi forzati, tra i quali l'**ippeastro** è uno dei più conosciuti, spesso sotto il nome di **amarillis**. Dal suo grande bulbo nascono fiori altrettanto importanti, che donano carattere ad ogni ambiente. Per assecondare gli appassionati che amano col-



Amaryllis

tivare piante da fiore anche in casa, *Amaryllis hippeastrum* è una pianta bulbosa originaria del continente americano che si presta alla forzatura in vaso per accompagnare con la sua fioritura il periodo invernale. Non passa certo inosservata: sviluppa da due a sei appariscenti infiorescenze imbutiformi, portate sulla sommità di uno spesso stelo carnoso; a volte gli steli possono essere anche due e il risultato è di grande impatto scenografico, accentuato dal colore del fiore, declinato nel più classico rosso, ma anche rosa salmone, striato o bianco. Anche un solo esemplare risulta quindi molto decorativo.

Puoi acquistare piante già sviluppate in vaso o partire dalla coltivazione del bulbo. A termine fioritura, recidi il fiore ma lascia lo stelo, che manterrà idratato il bulbo, e continua a bagnare (poco) finché il fogliame risulta verde; diminuisci man mano che secca, fino a sospendere del tutto l'innaffiatura. A questo punto, ti conviene affidare il bulbo alla piena terra, per fargli riprendere il suo normale ciclo vegetativo.



Calicanto

IN TERRAZZO: LA VIOLA RICADENTE

Può sembrare fragile e delicata, ma la **viola ricadente** rappresenta invece un'ottima soluzione per i vasi e le balconiere invernali. È una pianta rustica che non si fa intimorire da qualche gelata notturna, fiorisce a partire dall'autunno e continua senza sosta anche nelle giornate sempre più corte. Forma cascate di fiori lunghe fino a 50 cm, che durano fino alla metà di maggio.

Per stimolare la fioritura, elimina gli steli sfioriti e sostienila con apporto di concime a primavera.

Se ami i fiori bianchi, cerca la varietà *Viola ricadente 'Cool Wave White'*.

IN GIARDINO: IL CALICANTO

All'aria aperta, in piena terra, coltiva il **calicanto**, *Chimonanthus fragrans*: di per sé è un arbusto un po' disordinato con rigidi rami che si sviluppano in tante direzioni, d'estate porta lucide foglie e in inverno... è davvero incantevole, perché sui rami spogli si copre di fiori gialli molto profumati! Alle più miti temperature facilmente mantiene anche un po' di fogliame mentre fiorisce.

È una pianta rustica che ben si adatta alle rigide temperature, prediligendo tuttavia le posizioni soleggiate: riservagli un posto d'onore in giardino. Per godere ancora di più del suo aroma, a gennaio e febbraio taglia alcuni rami e mettili in casa in un vaso con acqua, dove fioriranno portando un soffio di primavera. Un trucco: l'estremità del taglio va battuta preventivamente con un martello.

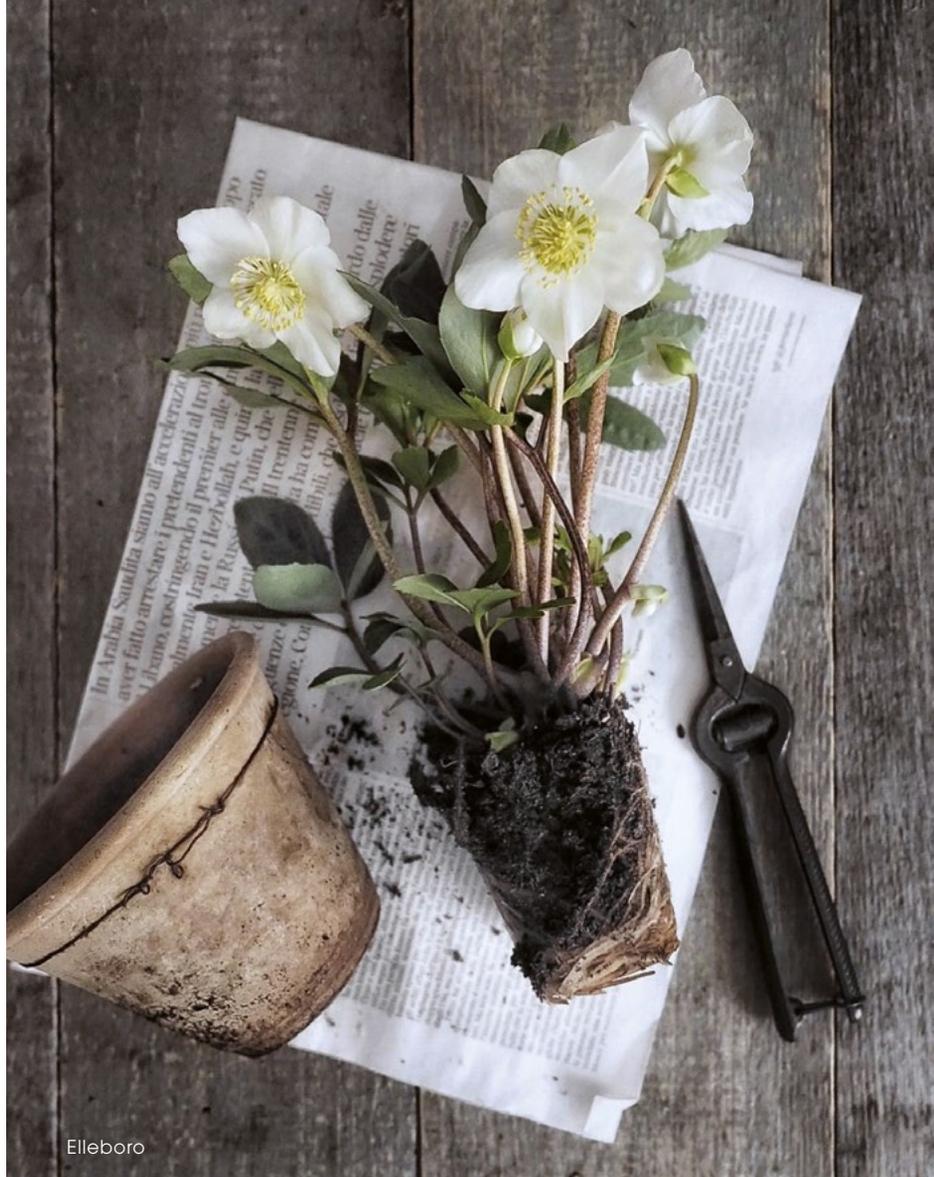
Dopo la fioritura, a inizio primavera, puoi accorciare leggermente i rami per mantenere in ordine la chioma. Durante il periodo primaverile, moltiplicato da pollone

staccandolo dalla base della pianta madre, provvedendo a metterlo direttamente a dimora in piena terra.

GIOCA IL JOLLY: L'ELLEBORO

L'elleboro, detto anche **rosa di Natale**, ama la mezz'ombra e le fresche temperature del sottobosco: è facilmente comprensibile che non apprezzi gli ambienti domestici. Ma se gli trovi il posto più idoneo, in grado di soddisfare le sue esigenze di coltivazione, puoi tenerlo in casa (ma solo per poco tempo!), sul davanzale della finestra più luminosa, annaffiando solo quando la terra è asciutta.

Il suo nome comune di rosa di Natale è dato dalla forma del suo fiore, che in realtà è composto da brattee e non da petali. Coltiva la pianta in una zona del giardino riparata dalla chioma di alberi o arbusti a foglia caduca, dove le sue radici possano godere di terra più umida; ma è possibile coltivarla anche in terrazzo, purché gli si destini spazio in un contenitore dove le radici possano agevolmente ingrossare e dove la notte non sia disturbata da troppa luce artificiale. Al momento dell'impianto e nelle fasi di crescita vegetativa, offrigli una concimazione organica a base di fosforo e potassio. Gradisce anche una buona manciata di cenere di legna, che spesso abbonda in inverno!



I LICHENI, PERFETTI PER DECORARE

Ti sarà forse capitato, durante una passeggiata in montagna, di vedere a terra dei batuffoli verdi, che sembrano una via di mezzo tra muschi e alghe: si tratta dei licheni. Cadono dai rami degli alberi, sui quali vivono in simbiosi con altri organismi vegetali in grado di compiere la fotosintesi clorofilliana. Appartengono alla flora alpina e sono soggetti a tutela e conservazione. Ogni regione stabilisce una scala di tutela e vieta l'eradicazione delle specie di flora spontanea autoctona come felci, muschi e licheni, ma ne permette la raccolta in piccole quantità a scopo officinale, previo permesso. Caduti a terra e secchi hanno poca possibilità di sopravvivenza e si possono "adottare". Puoi portarli a casa e reidratarli mettendoli a bagno in acqua per qualche ora e utilizzarli per aggiungere interesse a una decorazione floreale. Come? Inserendoli semplicemente tra un bulbo e l'altro per coprire il terriccio di una composizione di bulbi, appositamente forzati per la fioritura invernale.





Vert

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 tested* per essere delicate sulla tua pelle. Non testati su animali, gli Ecodetergenti Vert sono inoltre confezionati in imballi 100% riciclabili o in pratiche Ecoricariche per minimizzare gli sprechi e l'impatto ambientale.

vertdichanteclair.it - seguici su  

AGGRESSIVI E INSIDIOSI

La maldicenza diventa spesso uno **strumento di potere e controllo**. Secondo il semiologo Ugo Volli, i pettegolezzi sono paragonabili a un virus che si trasmette per contatto diretto e per precisa volontà di chi "contagia". La carica virale, poi, aumenta a ogni successiva trasmissione di malignità. A differenza dell'influenza, però, in questo caso non esistono vaccini per difendersi. Le malignità sul luogo di lavoro, in particolar modo, sono difficili da combattere,

poiché avanzano per vie traverse, e logorano fisicamente e psicologicamente.

Ansia, insonnia, inappetenza, tachicardia sono solo alcuni segnali del malessere causato dalle cattiverie. Se poi la situazione difficile e negativa si perpetua nel tempo, fa scattare la depressione. Come difendersi da questa forma d'insidiosa aggressività? Oltre a ricorrere alle proprie risorse psicologiche, per evitare di farsi tormentare da chi non merita la nostra attenzione, esistono anche strategie per **passare al contrattacco e mettere all'angolo i calunniatori**. Ecco qualche consiglio.

COME COMBATTERE LE SERPI IN SENO

1 REALISMO

Quando veniamo a conoscenza di un pettegolezzo su di noi, accettiamo il fatto che non possiamo essere amati da tutti.

2 CONDIVISIONE

Condividiamo con amici sinceri e con i nostri cari i sentimenti derivanti dalla calunnia. Serve a sentirci meno soli e fragili.

3 RIFLESSIONE

Esaminiamo i nostri comportamenti e se troviamo qualche leggerezza o errore, modifichiamoli, ma senza cospargerci il capo di cenere.

4 CALMA

Teniamo sotto controllo le nostre reazioni.

5 DISTACCO

Se l'imperturbabilità non elimina la maldicenza, certo ne riduce gli effetti rendendo insipido ai maldicenti il boccone che già pregustavano.

6 IRONIA

Cerchiamo di sdrammatizzare, affidandoci alla nota legge di Truman: se non puoi convincerli, confondili. Magari con una risata.

7 CONFRONTO

Se conosciamo l'autore del pettegolezzo, possiamo affrontarlo direttamente: un confronto a tu per tu consentirà di scoprire i giochi psicologici che stanno dietro la calunnia e mettere il calunniatore di fronte alle proprie miserie.



Da leggere

Giada Sanchini

Il pettegolezzo o l'arte del dir male e come liberarsene

Maria Margherita Bulgarini

Insieme ai grandi autori della storia della letteratura, il pettegolezzo viene indagato nelle sue molteplici sfumature e possibili conseguenze, oggi che, grazie anche alla diffusione dei nuovi media, ha effetti ancora più globali.

Giovanni Casalegno, Guido Goffi

Brutti, fessi e cattivi

Lessico della maldicenza italiana

Utet

Ricca rassegna di sostantivi e aggettivi che designano qualità, comportamenti, atteggiamenti, difetti, tratti fisici e morali negativi di una persona. Perfetto per difendersi dai detrattori.

QUALITÀ DIFESA

GARANTISCE PRODOTTI BUONI, SOSTENIBILI E SEMPRE CONVENIENTI!



È PROPRIO VERO, SELEX NON RACCONTA STORIE.

Scopri di più su prodottiselex.it

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.



Dal canile a casa

Adottare un cane abbandonato è una scelta importante che richiede consapevolezza, perché questi animali hanno più bisogno d'affetto e pazienza. Ma può nascere una relazione davvero unica

Per un cane, oltre al necessario per la sopravvivenza, sono indispensabili spazio, relazioni sociali e coerenza. Se adottiamo **un esemplare adulto** dal canile, teniamo conto che avrà già acquisito abitudini, magari molto diverse da quelle che intendiamo stabilire in casa nostra. Dunque, per prima cosa bisogna semplificare al massimo i messaggi e, da subito, stabilire i suoi spazi: quando e come gli daremo il cibo e come potrà interagire con noi. Se per esempio gli permettiamo di saltarci addosso per salutarci, non possiamo pretendere che non lo faccia con gli ospiti, e se accettiamo che salga sul divano, non potremo cacciarlo quando ne acquistiamo uno nuovo. Diamogli allora un suo spazio e decidiamo subito le zone tabù.



CIBO E RIPOSO

È importante che l'animale abbia **un luogo dove dormire e riposare sereno**. Per quanto riguarda il cibo, scegliamo un posto (sempre lo stesso) e, dopo avere stabilito gli orari, chiamiamo il cane, appoggiamo la ciotola a terra e allontaniamoci. Lasciamo tutto a sua disposizione per una ventina di minuti, poi togliamo la ciotola anche se non ha mangiato. Ovviamente la porteremo via quando il cane se ne disinteressa e, le prime volte, quando è lontano. L'acqua fresca, invece, deve restare sempre a disposizione.

PREMI E RICHIAMI

Per i giretti, portiamolo fuori **la mattina appena sveglio, nel primo pomeriggio e dopo cena**. In ogni caso, a intervalli non superiori alle otto ore. Più le uscite sono frequenti, anche se brevi, meglio è. Quando possiamo, portiamolo al parco o in campagna per uscite più lunghe. Se dovesse capitare che vengano fatti i bisogni in casa, non puniamolo: è inutile e dannoso. Cerchiamo invece di capire i segnali che Fido manda quando ha bisogno di uscire. **Puntiamo sempre sui premi più che sulle punizioni e incoraggiamolo** (bastano anche un «bravo!», una carezza o un croccantino) quando fa le cose che riteniamo giuste. In generale, il cane tende ad adottare quei comportamenti che vede premiati e che danno soddisfazione al padrone. In qualche caso però si possono verificare problemi di comportamento. Vediamo i più comuni e come affrontarli.

SE SONO TIMIDI...

Rumori come aspirapolvere, tapparelle e traffico possono causare immobilità o aggressività. Come prima cosa, apuriamo già in canile se l'animale che stiamo per adottare manifesta tali atteggiamenti. Manteniamo un atteggiamento calmo, comportiamoci normalmente e mandiamogli messaggi chiari. Facciamogli capire che abbiamo



I CRITERI DELLA SCELTA

Per una scelta corretta, vanno presi in considerazione almeno tre fattori: la taglia, la razza, l'età.

• TAGLIA

Un cane di taglia grande ha costi più elevati, necessita di più uscite e più lunghe. Se si mette a tirare durante la passeggiata, richiede una discreta forza fisica, quindi non va bene per bambini o anziani.

• RAZZA

In un canile è difficile trovare un cane di razza. Possiamo però identificarne dei tipi: lupoide, terrier, labrador, pit bull, volpino... Siccome la personalità dipende anche dai geni, consideriamo il tipo di razza. Ad esempio, i cani da difesa tendono a reagire alle minacce e abbaiano di più.

• ETÀ

Non ha grande importanza per l'attaccamento verso l'uomo, ne ha invece per l'educazione. Un cucciolo richiede particolare impegno e non può essere lasciato troppo a lungo da solo. Un cane adulto può essere meno impegnativo ed essere inserito più facilmente nella nostra quotidianità ma, al tempo stesso, ha un passato alle spalle e spesso fa più fatica ad abituarsi alla nuova vita.



intenzione di relazionarci con lui chiamandolo dolcemente, non avviciniamoci di sorpresa né diamogli pacche giocose. **La routine in questi casi aiuta, dà sicurezza**. Per abituarlo alle passeggiate, procuriamoci una pettorina morbida e utilizziamo guinzagli in nylon. Usciamo negli orari più tranquilli (mattina presto, ore di pranzo e sera tardi) e portiamoci dietro un guinzaglio estensibile, da sostituire a quello corto appena lo vedremo rilassato e pronto a esplorare.

SE TEMONO DI STARE SOLI...

Abituato in canile alla presenza dei suoi simili e degli umani, dovendo restare solo qualche ora potrebbe manifestare disagio, per esempio con abbai continui, danni alle cose e anche facendo i suoi bisogni. Per abituarlo a stare solo, cominciamo a non permettergli di seguirci dovunque e qualche volta ignoriamolo. Prima di uscire e al rientro, evitiamo saluti troppo affettuosi: **facciamo finta di nulla,**

sottolineando così la normalità della cosa. Eventualmente, aumentiamo l'esercizio fisico e i giochi, prendendo sempre noi l'iniziativa: ciò ridurrà lo stress e lo aiuterà a capire che, anche se deve aspettare, riceverà comunque la nostra attenzione.

SE MOSTRANO AGGRESSIVITÀ...

Nei primissimi giorni dopo l'adozione, il cane è solitamente impaurito e disorientato ed è difficile che manifesti aggressività. **Per questo è importante dare subito indicazioni corrette e coerenti.** In seguito, può diventare aggressivo per difendere la cuccia o il cibo, quando viene accarezzato, con altri cani o persone. In questi casi non disturbiamolo mentre riposa e abituiamoci a chiamarlo per nome, prima di avvicinarci. Nel caso del cibo, mettiamo la ciotola a terra prima di chiamarlo e lasciamolo solo (chiudendo la porta). Se ringhia quando viene accarezzato, lasciamo che prima si abitui alla nostra presenza, alla voce, ai movimenti e agli odori nuovi. Gradualmente proveremo ad avvicinarci e, se non manifesterà reazioni aggressive, lo accarezziamo in zone per lui non minacciose (es. torace), premiandolo con un bocconcino prelibato.



SÌ

SE NON MANGIA

AUMENTIAMO IL NUMERO DI PASTI

AVANZI DI CIBO

NELLA CIOTOLA QUANDO IL NOSTRO PASTO È FINITO

CUCCIA

POSTO TRANQUILLO

PRIMI LAVAGGI

SHAMPO SECCO E PANNI INUMIDITI

SPAZZOLA

MORBIDA, DI GOMMA O SETOLA

SI BLOCCA DURANTE UNA PASSEGGIATA

CAMBIAMO DOLCEMENTE DIREZIONE

NO

IMBOCCARLO, COSTRINGERLO A MANGIARE

DARGLIELI DAL TAVOLO

VICINO A PASSAGGI, CORRIDOI, ELETTRODOMESTICI

LAVAGGIO CON ACQUA O PORTARLO DAL TOILETTATORE

CON DENTI METALLICI

STRATTONARLO

A CARNEVALE RUGGISCI COME UN TIGROTTO

Bastano tre colori per il body painting, da scegliere ad acqua e atossici, e due pennelli, uno più consistente e l'altro più sottile. Roar!



Con il pennello più grande e il colore **arancione**, tracciare un cerchio su tutto l'ovale del viso. Disegnare poi con il colore **bianco** due cerchi intorno agli occhi e colorarli all'interno, facendo attenzione a non entrare in contatto con gli occhi.



Con lo stesso pennello intinto nel colore bianco, disegnare il contorno della bocca e colorarlo all'interno, **fino alla base del naso**. Se si fa qualche errore, nessun problema: si cancella con un dischetto di cotone e un po' di detergente.



Ora, con l'arancione riempire lo spazio intorno ai due cerchi, quindi colorare il naso, le guance e il mento, fino a completare l'interno di tutto il cerchio arancione precedentemente tracciato. **Attenzione a non "invadere" le parti bianche!**



Tocca ora al pennellino più sottile e al colore nero, con cui colorare labbra, setto del labbro superiore e punta del nasino. Non resta che tracciare righe e puntini per imitare i baffi e le strisce di colore della pelliccia della tigre.



Ultimo tocco: due righe sopra gli occhi ed ecco the eyes of the tiger!





i Concentrati



AMMORBIDENTI



PROFUMA BIANCHERIA

Prenditi cura dei tuoi capi con **i Concentrati** Chanteclair, la linea di Ammorbidenti e Profuma Biancheria creati con formule esclusive e raffinate fragranze. Esalta il profumo intenso e persistente dell'Ammorbidente abbinando ad ogni lavaggio il Profuma Biancheria così da regalare al tuo bucato una profumata morbidezza tutta da indossare!

Trattiene il sugo, esalta il sapore.



Pasta Selex trafilata al bronzo.

Abbraccia i sughi ed esalta
il sapore dei primi piatti.



LA SCELTA GIUSTA.

  | prodottiselex.it

CLICK

