

SPESA & CASA



gala
Ogni scelta è per te

LA ROSSA CHE STUPISCE



RICETTE:
MENÙ
ANTISPRECO



299911617

NUMERO 2
MARZO/APRILE 2026

EDITORE

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

DIRETTORE RESPONSABILE

Guido Gabrielli

REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO

PULSA SRL

HANNO COLLABORATO:

Simona Acquistapace, Dora Ramondino,
Simonetta Chiarugi, Francesca Negri,
Natacia Disperati

FOTO: Simonetta Chiarugi, WelldoneAgency,
Natacia Disperati, Shutterstock

Per suggerimenti, commenti
e richieste scrivete a

redazione@pulsapublishing.it

IN QUESTO NUMERO

CLICCA SULLA FOTO E VAI ALL'ARTICOLO



VISTI DA VICINO
FARINE



A CASA COME LÌ...



ZERO SPRECHI:
PIENO GUSTO



 **come
mangio**

In collaborazione con
ALTIS advisory
Spin-off dell'Università Cattolica del Sacro Cuore



L'educazione alimentare, dal carrello alla tavola.

Come mangio® è l'editoriale online in cui puoi trovare curiosità,
informazioni e consigli per uno stile di vita sano e sostenibile.



Scopri di più



RICETTA SELEX



DEGUSTAZIONE
IL TÈ



NEWS
ECOSOSTENIBILI



TOUR LIONE



SPAZIO PER SÈ
I RITUALI DEL LUNEDÌ



UN VINO
UN QUADRO



NELL'ARIA C'È



FIGLI
IN FAMIGLIA



GREEN CONSIGLI
BARBABIETOLA



PIANTE
E ANIMALI



SEGNA IN AGENDA



Farina

regina della cucina

Pane, pasta, dolci, frittute: la farina è una presenza costante nella nostra cucina quotidiana. Ma le farine non sono tutte uguali, c'è un universo fatto di cereali, semi, legumi, macinazioni antiche e nuove tendenze. Protagoniste di tante preparazioni, ecco come usarle al meglio, una per una.

Una guida pratica per conoscere le diverse tipologie, scegliere quella giusta e usarla al meglio in ogni preparazione, tra tradizione e nuove tendenze

VARIETÀ SUGLI SCAFFALI

Le più comuni sono quelle di **grano**, ma sugli scaffali troviamo anche farine di mais, riso, farro, segale, legumi, castagne e persino frutta secca. Non tutte derivano da cereali: alcune provengono da **semi o legumi**, altre da pseudo-cereali come grano saraceno e quinoa.

Cambiano il gusto, il colore, la capacità di assorbire liquidi e la resa negli impasti.

La distinzione fondamentale riguarda la **raffinazione**: le farine più bianche (come la 00) sono povere di fibre ma molto versatili; quelle meno raffinate conservano crusca e germe, risultando più sane e nutrienti. La **macinazione a pietra**, oggi riscoperta, mantiene meglio le caratteristiche del chicco rispetto a quella industriale a cilindri.

LE FARINE DELLA TRADIZIONE

La **farina di grano tenero** domina la pasticceria e la panificazione domestica. La 00 è perfetta per dolci soffici e creme, la 0 per pizza e focacce, mentre le farine di tipo 1, 2 e integrali regalano pani più scuri, profumati e appaganti. La **farina di grano duro**, invece, è la regina della pasta secca e dei pani del Sud: la semola rimacinata dona colore e sapore, oltre a una crosta croccante. La **farina di mais** è alla base della polenta e di molte cucine regionali; quella di riso è finissima e leggera, ideale anche per fritturre croccanti.

NUOVE TENDENZE

Ceci, lenticchie, piselli e fave diventano farine ricche di proteine, molto usate nella cucina vegetariana e contemporanea. Perfette per pannelle, burger vegetali, crepes salate e paste alternative.

LE FARINE DI FRUTTA

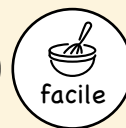
Mandorle, nocciole, pistacchi, noci e castagne non sono solo ingredienti da sgranocchiare: dalla loro macinazione nascono **farine profumate**, naturalmente senza glutine e ricche di grassi buoni, sempre più utilizzate soprattutto in pasticceria. Hanno consistenze morbide e leggermente oleose e per questo non si comportano come le farine di cereali: il loro punto di forza è il sapore intenso, non la capacità di legare gli impasti.

In cucina sono perfette per torte semplici, biscotti, crostate e dolci da forno senza farina tradizionale, come le classiche torte di mandorle o nocciole. La **farina di pistacchi**, più aromatica

FARINATA DI CECI CLASSICA

INGREDIENTI

- 200 g di farina di ceci • 600 ml di acqua
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale qb. • pepe o rosmarino (facoltativi)



PREPARAZIONE

Mescolare farina e acqua con una frusta, eliminando i grumi. Aggiungere sale e 2 cucchiaini d'olio, poi lasciare riposare il composto per almeno 2 ore. Versare in una teglia unta, irrorare con l'olio restante e cuocere a 220 °C per circa 30 minuti, finché la superficie è dorata.

!!! SENZA GLUTINE

Le farine naturalmente **prive di glutine**

sono sempre più presenti in cucina, non solo per chi soffre di celiachia.

Le più comuni sono di riso, mais, grano saraceno, miglio, quinoa, ceci, castagne.

In assenza di glutine, gli impasti risultano più fragili: per migliorare la resa si possono mescolare più farine e aggiungere leganti naturali come uova, yogurt, psyllium o gomma di xantano.

Per chi è celiaco è indispensabile scegliere prodotti certificati, per evitare contaminazioni.

e preziosa, si usa spesso in piccole quantità per arricchire impasti, creme e farciture, mentre quella di **noci** è ideale per dolci rustici o pani aromatici. La farina di **cocco**, molto assorbente, richiede più liquidi ma regala profumo ed esotismo.

A questo gruppo si affianca la **farina di castagne**, dolce per natura e legata alla tradizione montana: protagonista del castagnaccio e dei necci, è ottima anche mescolata ad altre farine per pancake, crêpes e torte morbide dal sapore autunnale.

VARIETÀ, CARATTERISTICHE E USI IN CUCINA

~ FARINA DI GRANO TENERO

È la farina più diffusa nelle cucine italiane. Si ottiene dal grano tenero ed è disponibile in diversi gradi di raffinazione (00, 0, 1, 2 e integrale). Più è bianca, più è fine e povera di fibre; più è scura, più conserva nutrienti del chicco.

In cucina:

La 00 è ideale per torte soffici, pasta fresca all'uovo, creme e besciamella. La 0 è perfetta per pizza e focacce ben alveolate. Le farine tipo 1 e 2 e l'integrale funzionano bene per pane casereccio, frolle rustiche e ciambelle da colazione, soprattutto se mescolate a farine più raffinate.

~ FARINA DI GRANO DURO (SEMOLA)

Ricavata dal grano duro, ha una grana più grossa e un colore giallo intenso. È ricca di proteine e ha una consistenza che rende gli impasti più tenaci.

In cucina:

È indispensabile per la pasta fatta in casa del Sud (orecchiette, cavatelli), per pani dalla crosta croccante e dalla mollica compatta, per gnocchi alla romana e per spolverare le teglie della pizza.

~ FARINA MANITOBA

Farina di grano tenero ad alta forza, ricca di proteine e capace di assorbire molti liquidi. Garantisce impasti molto elastici e resistenti, ideali per lievitazioni lunghe.

In cucina:

È indicata per grandi lievitati come panettone, pandoro, brioche e croissant.

~ FARINA DI FARRO

Antica e profumata, ha un gusto delicato. Contiene glutine, ma meno del grano moderno, ed è spesso più digeribile.

In cucina:

Ottima per pane rustico, biscotti secchi, crostate e pancake. In miscela con farina 0 regala impasti più aromatici senza perdere elasticità. Ideale anche per pasta fresca dal sapore "di una volta".

il pane si fa con
la farina che c'è
detto popolare

La farina di riso è altamente digeribile e povera di grassi, ideale per celiaci, bambini e sportivi.

~ FARINA DI SEGALE

Scura, dal sapore intenso e un po' acidulo, contiene pochissimo glutine. Gli impasti risultano piuttosto compatti.

In cucina:

Perfetta per il pane di segale e i pani nordici, spesso miscelata con grano tenero. Si usa anche per cracker croccanti, grissini rustici e torte speziate.

~ FARINA DI MAIS

Ottenuta dalla macinazione del mais, può essere fine o grossolana. Naturalmente senza glutine, ha un gusto dolce e pieno.

In cucina:

Base della polenta, è usata anche per pane di mais, schiacciate rustiche, frittelle e per infarinare pesce o verdure prima della frittura, rendendole molto croccanti. In pasticceria è ideale per torte sbriciolate e biscotti friabili.

~ FARINA DI RISO

Finissima, leggera e neutra, è naturalmente priva di glutine. Dona impasti asciutti e delicati.

In cucina:

Ottima per dolci semplici, biscotti, pan di Spagna leggeri e paste montate. È perfetta per frittiture croccanti e asciutte, come la tempura, e per addensare creme e vellutate al posto della farina tradizionale.

~ FARINA DI CECI

Ricca di proteine vegetali e dal sapore deciso, è una delle farine di legumi più usate.

In cucina:

Protagonista della farinata ligure e delle panelle siciliane, è ideale per pastelle, crepes salate, burger vegetali.

~ FARINE DI LEGUMI (LENTICCHIE, PISELLI, FAVE)

Colorate, nutrienti e dal gusto marcato, stanno conquistando la cucina contemporanea.

In cucina:

Perfette per impasti proteici, crespelle salate, gnocchi alternativi, polpette e veggie burger.

1

100% BIOLOGICA

Da grano italiano, ideale per pane, pizze e focacce, Selex Natura Chiama Farina di Grano Tenero Tipo "0" Biologica (1 kg).



Click



Nuvola perfetta



Lo spargifarina elimina i grumi e rende la farina uniforme, basta premere la leva nell'impugnatura.
www.tescomaonline.com



2

Custode della farina



Contenitore per farina in vetro borosilicato, leggero e molto resistente.
shop.fondazionepaideia.it



DI MANDORLE

Selex Farina di Mandorle (200 g) è preparata con mandorle pelate.

Click



2



Segni di Pasta

Mattarello in legno rigato per la pasta, in 4 misure.
www.valeriaimport.com

A casa come lì...

GIAPPONE: CHE ARMONIA

La cucina giapponese si basa su pochi ingredienti essenziali e su gesti precisi. Dai piatti a base di riso come il chirashi, alle zuppe fumanti del ramen, fino all'eleganza del sushi, è una cucina che si può ricreare facilmente anche a casa.





CHIRASHI

Si tratta di una ciotola di **riso per sushi condito** con aceto, zucchero e sale, "sparso" (da cui il nome "chirashi") con ingredienti freschi come **pesce crudo** (salmone, tonno, gamberi), **uova** (fritte e sbriciolate oppure di pesce come ikura/tobiko) e vegetali (avocado, cetriolo, funghi), più salsa di soia e wasabi.

RAMEN



Porta a ebollizione un **brodo** ricco a base di carne o verdure e insaporiscilo con salsa di soia o miso. Cuoci a parte i **noodles** e trasferiscili nella ciotola, poi versa il brodo caldo. Aggiungi **carne affettata**, **cipollotto**, **alghe nori** e **ajitsuke tamago** (un uovo semisodo marinato per 2-12 ore in salsa di soia, acqua e un po' di mirin o zucchero, quindi tagliato a metà)



SUSHI

La base è sempre il **riso giapponese condito**, da stendere in uno strato sottile su una stuoia di bambù. Sopra aggiungi **pesce fresco e/o avocado**, arrotola e taglia in piccoli bocconi. Servi con salsa di soia, wasabi e zenzero marinato.

IMMANCABILI

Salmone

Avocado



Selex Natura Chiama
4 Uova Fresche
Biologiche

Click



Le Vie Dell'Uva
Rosato Salento
I.G.P. 750 ml

Le Vie dell'Uva

Click

Zero sprechi: PIENO GUSTO



Menù antispresco:
dalle croste di Parmigiano al pane secco,
dai gambi degli asparagi alla colomba
avanzata a Pasqua, non si butta via niente.
E si creano piatti gourmet...

Foto e ricette di Natascia Disperati

POP CORN DI CROSTE DI PARMIGIANO

INGREDIENTI

- 4 croste di Parmigiano Reggiano
- erbe aromatiche o spezie a piacere
- erba cipollina qb

PREPARAZIONE

1 Preparare le croste di formaggio: con un coltellino raschiare la parte esterna più dura fino a eliminare la superficie marchiata. Ammollare le croste per 30 minuti in una ciotola capiente di acqua tiepida, poi sciacquarle, asciugarle e tagliarle a cubotti.

2 Metterle sul piatto interno del microonde, in quantità tale da potere lasciare spazio fra i cubotti. Cuocere a potenza massima (800 W) per 2 minuti circa, finché diventeranno croccanti e inizieranno a scoppiettare, proprio come dei pop corn.

3 In alternativa si può utilizzare anche il forno classico: preriscaldarlo a 180° in modalità ventilato, tagliare a piccoli pezzi le croste, stenderle su una teglia con della carta da forno. Cuocere per 15 minuti, fino a che diventano croccanti.

4 Servire i pop corn accompagnandoli con chutney o mostarde di frutta, profumate con erba cipollina fresca.

Attenzione: durante la cottura i residui di Parmigiano potrebbero fare da collante tra i pezzetti di crosta, ma basterà distanziarli e separarli quando si saranno raffreddati.



RISO AL SALTO



INGREDIENTI

- 320 g di riso Carnaroli
- 160 g di formaggio stracciatella
- 120 g di mandorle
- 2 bustine di zafferano
- erbe fresche (per es. finocchietto)
- olio extravergine di oliva
- sale qb

PREPARAZIONE

1 Portare a bollore circa 1,2 litri di acqua con 2 bustine di zafferano. Nel frattempo tostare il riso in una casseruola con un filo di olio. Salarlo leggermente e sfumarlo con 2 mestoli di acqua allo zafferano. Portarlo a cottura, aggiungendo il brodo di zafferano restante poco alla volta. A fine cottura, mantecare con un cucchiaio di stracciatella, mescolare e lasciare raffreddare coperto.

2 Ungere i bordi di un anello da cucina con un filo di olio e appoggiarlo in una padella antiaderente. Scaldare la padella con pochissimo olio, prelevare una porzione di risotto, pressare il riso nell'anello, livellarlo e lasciarlo rosolare per circa 10 minuti. Girare il riso sull'altro lato, aiutandosi con un coperchio, e lasciare dorare.

3 Prelevare il riso dall'anello e ripetere l'operazione con il restante riso per le altre porzioni.

4 Completare con la stracciatella rimasta: aiutandosi con due cucchiari, creare delle quenelle di stracciatella da distribuire sul riso, quindi aggiungere le mandorle ridotte a lamelle, precedentemente abbrustolite in un padellino antiaderente.

5 Profumare con le erbe fresche e servire caldo e croccante.



POLLO CON CRUMBLE DI PANE RAFFERMO



PREPARAZIONE

- 1** Preparare il crumble: prendere il pane secco, sminuzzarlo con un coltello da cucina fino a sbriciolarlo; metterlo in una ciotola mescolandolo con il Parmigiano; tritare e unire le erbe fresche precedentemente pulite; incorporare il burro fuso, aggiungendo una macinata di pepe.
- 2** Preparare i filetti di pollo, assicurandosi che non ci siano residui di pelle, grasso o cartilagine. Emulsionare gli ingredienti per la marinatura e versarli in una teglia di vetro. Massaggiare i filetti di carne con le mani e metterli nella teglia coprendoli con la marinatura; lasciare riposare in frigorifero per qualche ora. Quindi, scaldare il forno a 200°.
- 3** Prelevare il pollo dalla marinata, posizionarlo sulla teglia del forno e ricoprire ogni filetto con il crumble di pangrattato, su tutta la superficie.
- 4** Infornare per circa 10 minuti, finché la carne sarà cotta e il crumble risulterà dorato. Per controllare la cottura, potete infilare uno stecco al centro del filetto per verificarne la consistenza, oppure con un termometro da cucina assicurarsi che abbia raggiunto i 71/75°.
- 5** Servire con scorze di limone.

4

porzioni



20 min



facile

INGREDIENTI

- 4 filetti di petto di pollo (circa 100 g ciascuno) • 70 g di pane raffermo secco • 20 g di Parmigiano grattugiato • 20 g di burro • erbe fresche a piacere • olio extravergine di oliva qb • pepe nero qb

PER LA MARINATURA: • 50 ml di succo di limone • 50 ml di olio evo • sale qb • 1 cucchiaino di miele di acacia

GAMBI DI ASPARAGI SPEZIATI



INGREDIENTI

- 200 g di gambi di asparagi
- 1 cucchiaino abbondante di curry
- brodo caldo o vino bianco
- sale qb
- olio qb

PREPARAZIONE

- 1 Per questa ricetta si utilizzano i gambi degli asparagi, che di solito vengono scartati quando si cucinano le punte. Lavarli e asciugarli, rimuovere con un pela-carote la parte più esterna.
- 2 Dopo avere fatto bollire dell'acqua in una casseruola, tuffare i gambi e farli cuocere per circa 10 minuti: i gambi sono la parte meno tenera degli asparagi e hanno bisogno di più tempo delle punte. Scolarli e asciugarli.
- 3 Scaldare un filo di olio in una padella antiaderente, stemperare il curry, aggiungere i gambi e lasciarli cuocere coperti per i primi 5 minuti, quindi scoprire e, se necessario, aggiungere del brodo caldo oppure sfumare con del vino bianco.
- 4 Quando risulteranno teneri e avranno assorbito i liquidi, spegnere e servire tiepidi.

4

porzioni



15 min



facile

CANEDERLI DI COLOMBA AVANZATA



INGREDIENTI

• 400 g di colomba avanzata • 1 uovo • 1 cucchiaino di brandy • 25 g di burro • 1 cucchiaio di zucchero colorato e aromatizzato

PER LA CREMA: • 4 tuorli d'uovo • 80 g di zucchero • 30 g di farina 00 • ½ l di latte • scorza di limone o vaniglia

PREPARAZIONE

1 Ridurre in pezzi la colomba avanzata, posizzarli in un robot da cucina, azionare e aggiungere l'uovo. Si dovrebbe ottenere un impasto consistente ma maneggiabile. Se risulta troppo duro, ammorbidirlo con il brandy, basterà un cucchiaino.

2 Trasferire il composto in una ciotola e, con le mani leggermente inumidite, prelevare una quantità delle dimensioni di un'albicocca circa, e farla roteare nelle mani per ottenere una sfera. Posizionare le sfere via via che sono pronte su della carta da forno, coprire e lasciare riposare in frigorifero.

3 Nel frattempo, preparare la crema di accompagnamento: lavorare in una casseruola i tuorli con lo zucchero, con un cucchiaino di legno oppure una frusta elettrica. Aggiungere a poco a poco la farina, senza smettere di mescolare finché il composto risulterà amalgamato. Versare poco per volta, e sempre girando, il latte precedentemente portato a bollore e profumato con della vaniglia oppure un po' di buccia di limone grattugiata. Mettere sul fuoco e, continuando a mescolare, fare sobbollire per 3-4 minuti. Togliere la crema pasticciera dal fuoco, versare in una terrina e lasciare raffreddare girando di tanto in tanto, perché non si formi la pellicola in superficie.

4 Portare a ebollizione abbondante acqua in una casseruola, tuffare le sfere di colomba e cuocerle per 10 minuti circa: quando saliranno a galla, prelevarle con una schiumarola. Nel frattempo, fare fondere il burro in un tegame antiaderente, posizionare i canederli scolati, farli dorare un paio di minuti, avendo cura di girarli su tutti i lati. Toglierci dal fuoco, spolverizzarli con lo zucchero colorato e servirli con la crema di accompagnamento.



La tua ricetta cocktail proposta da Selex

COCKTAIL AI MIRTILLI

2

porzioni



5 min



facile

INGREDIENTI

- 100 ml di succo di mirtillo
- 40 ml di succo di lime
- Ginger beer qb
- Ghiaccio qb
- Mirtilli freschi per decorare
- Fettine di lime per decorare

PROCEDIMENTO

- 1 Riempire due bicchieri capienti con abbondante ghiaccio.
- 2 Versare in ciascun bicchiere il succo di mirtillo e il succo di lime.
- 3 Completare con la ginger beer fino a riempire i bicchieri.
- 4 Mescolare delicatamente per amalgamare gli ingredienti.
- 5 Decorare con mirtilli freschi e fettine di lime prima di servire.

IL CONSIGLIO

In alternativa alla ginger beer, si può utilizzare la stessa dose di acqua tonica. Per un gusto ancora più fresco, aggiungere qualche fogliolina di menta oppure aumentare leggermente la quantità di mirtilli.



Natura Chiama

selex

Da agricoltura biologica
Bevanda al Mirtillo Biologica
Selex Natura Chiama (500 ml)



selex

In alternativa
alla ginger beer
Acqua Tonica Selex



Trattiene il sugo, esalta il sapore.



**Pasta Selex
trafilata al bronzo.**

Abbraccia i sughi ed esalta
il sapore dei primi piatti.

f i | prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.

DAL RISVEGLIO ALLA BUONANOTTE

L'arte di assaporare il tè: nero, verde, bianco, rosso, qual è quello giusto per ogni momento della giornata

Un percorso di degustazione che segue la giornata: tè neri per la carica del mattino, verdi come pausa quotidiana, bianchi per la sera e per i momenti lenti, più una parentesi sul tè rosso come alternativa senza teina. Il bello del tè, quando lo si assapora davvero, è che cambia con la luce del giorno: al mattino può essere deciso e "svegliante", più tardi pulito e fresco, poi via via sempre più chiaro e delicato, fino a diventare quasi una coccola serale.

TÈ NERO:

ENERGIA E STRUTTURA (PERFETTO AL MATTINO)

Se l'obiettivo è partire con una marcia in più, i tè neri sono la scelta più naturale:

English Breakfast, Prince of Wales, Ceylon sono indicati

come compagni ideali per iniziare la giornata. Hanno profilo **forte e ricco di teina**, tanto da "reggere" bene il confronto con il caffè.

OCCASIONI CONSIGLIATE

- **7:00 - Risveglio:** quando vuoi una tazza piena, rotonda, con carattere.
- **Colazione o "breakfast tea":** se ami sapori netti e persistenti.
- **Il rito delle cinque:** qui funzionano bene tè dai profumi intensi (anche aromatizzati) e tè neri più eleganti, come Darjeeling, magari con un biscotto e buona compagnia.



TÈ VERDE:

PAUSA DI RELAX QUOTIDIANA

Nel ritmo di metà mattina (o quando serve una parentesi), il **tè verde** viene indicato come bevanda giornaliera, apprezzata in particolare per il suo **potere antiossidante**. È il classico "reset" tra un impegno e l'altro: più asciutto, più pulito, meno avvolgente del nero.

OCCASIONI CONSIGLIATE

- **10:30 - Pausa relax:** in casa o in ufficio, quando vuoi qualcosa di caldo ma non "pesante".



UN TRUCCO DA DEGUSTATORI: PERSONALIZZARE LE FOGLIE

Se usi il tè in foglia, puoi renderlo più personale con un gesto minimo: **metti le foglie in un barattolo di vetro** e aggiungi:

- **una stecca di vaniglia** per una nota dolce, oppure
- **qualche bacca di cardamomo** per un tocco più intenso.





TEA

Ogni tazza
di tè
rappresenta
un viaggio
immaginario.
(Catherine Douzel)



TÈ BIANCO: LA COCCOLA DEL TARDO POMERIGGIO

Verso sera il suggerimento è chiaro: **tè bianchi** "preziosi e delicati". Sono descritti come

infusi **pallidi**, dal **sapore soft e quasi zuccherino**, da gustare **con calma**, senza fretta.

OCCASIONI CONSIGLIATE

- **18:30 - "L'abbraccio della sera"**: quando la giornata chiede un momento di tranquillità, magari al rientro a casa dopo il lavoro.
- **Con il cibo**: se vuoi accompagnare piatti senza coprirli, meglio varietà leggere come i bianchi (meno gusto "marcato", grande potere dissetante).

TÈ ROSSO: UNA PARENTESI MORBIDA (E SERALE)

Nella pratica della degustazione quotidiana, il **tè rosso** (detto anche rooibos) è spesso scelto per il suo profilo **morbido e avvolgente**; una buona opzione naturalmente **priva di teina**, ideale nelle ore tarde.

OCCASIONI CONSIGLIATE

- **Dopo cena**: quando vuoi una tazza calda e gentile, senza spigoli.
- **Momenti lenti**: lettura, chiacchiere, relax.



CONSIGLI PER UN'INFUSIONE D'AVVERO BUONA

Ecco le regole pratiche (semplici ma decisive) per far uscire il meglio da ogni tè:

Scalda sempre la teiera prima di usarla.

Usa **acqua poco minerale**, ben calda tra **70 e 80°C**, ma **non bollente**: troppo fredda "chiude" gli aromi, troppo calda rende il tè **amaro**.

Dose: **10-12 g di tè per ogni litro d'acqua.**

Tempo di infusione 2-7 minuti, seguendo le indicazioni in confezione.

Sfuso o bustine? Entrambi validi: lo sfuso premia il rito, la bustina vince in comodità e velocità.



NO SPRECO

Foglie saltate come spinaci
Pesto di foglie di barbabietola
Chips di bucce al forno
Brodo vegetale con l'acqua di cottura

IN CUCINA

Risotto alla barbabietola
(classico, cremoso, rosa intenso)
Pasta o gnocchi alla barbabietola
Burger vegetali (con ceci o lenticchie)
Polpette (barbabietola + patate o ricotta)
Hummus o creme frullata con ceci, yogurt o formaggio fresco
Vellutata (con patate e/o yogurt)
Carpaccio crudo a fettine sottili con olio e limone
Insalata tiepida con feta, noci e rucola
Chips a fette sottili, al forno
Smoothie: con mela, zenzero e limone (cruda o cotta).
Brownies (umidi e scuri)
Torta al cioccolato e barbabietola
Muffin
Pancake rosa
Gelato o sorbetto
Biscotti colorati

Barbabietola

La rossa che sorprende!



BELLEZZA

Succo pre-workout:

favorisce la resistenza grazie ai suoi nitrati naturali.

Blush naturale temporaneo:

pochissimo succo + burro di cacao.

Balsamo labbra colorato:

barbabietola essiccata e polverizzata.



CREATIVITÀ

Acquerelli naturali:

Fai bollire la barbabietola, filtra il liquido e usalo per dipingere (aggiungi aceto per fissare il colore).

Inchiostro naturale:

concentrando il succo ottieni un rosso violaceo perfetto per calligrafia.

Carta artistica colorata: immergi fogli di carta riciclata nel succo per texture uniche.

TESSUTI & DECORAZIONI

Tintura per stoffe: ideale per cotone e lino (prima e dopo tratta con sale o aceto per fissare il colore).

Filati tinti a mano:

per lana chiara, effetto rosa antico.

Stampe botaniche:

taglia la barbabietola a metà e usala come timbro.

ESPERIMENTO PER BAMBINI

Materiale: succo di barbabietola (cruda frullata o acqua di cottura)

• limone • bicarbonato • 3 bicchieri trasparenti • cucchiaino

Procedimento:

- Versa il succo di barbabietola in tutti e 3 i bicchieri.
- Bicchiere 1: non aggiungere nulla (controllo).
- Bicchiere 2: aggiungi qualche goccia di limone e mescola.
- Bicchiere 3: aggiungi un pizzico di bicarbonato e mescola.

Cosa succede

- Colore iniziale: rosso/viola
- Con limone (acido): diventa rosa acceso/fucsia
- Con bicarbonato (basico): vira verso viola scuro/marroncino

La barbabietola contiene betalaine, pigmenti sensibili al pH.

Capolavori su tela e in bicchiere

Le emozioni suscitate da un vino possono essere simili a quelle che si provano davanti a un'opera d'arte, e viceversa. Da *La Gioconda* di Leonardo Da Vinci, a *La persistenza della memoria* di Salvador Dalí, i possibili paralleli tra capolavori celebri e grandi vini

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

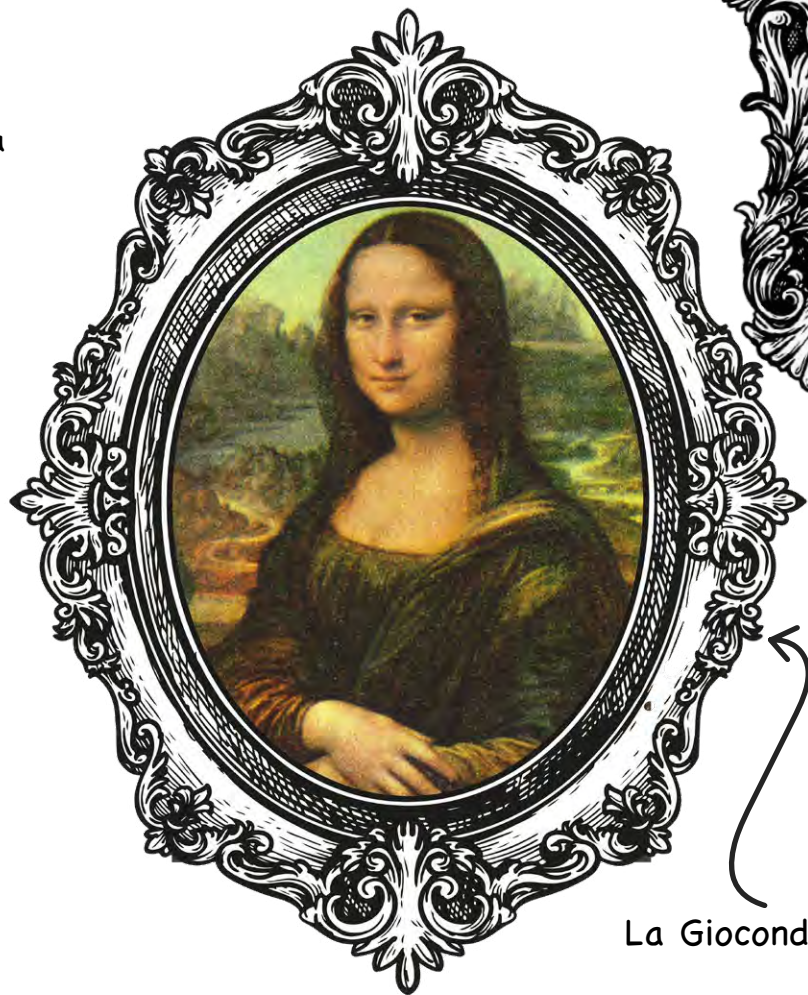
Il vino è un alimento ma anche una forma di arte; è storia, filosofia, cinema, musica, letteratura e persino scienza, chimica e matematica. Ma c'è un ambito della cultura che più di ogni altro ha subito la magia del nettare d'uva e ne ha tratto da sempre viscerale ispirazione: **la pittura**.

Il vino e la vite, infatti, sono stati rappresentati in ogni loro aspetto dalla preistoria ai giorni nostri, dalle scene di vendemmia, ai movimenti conviviali, ai richiami mitologici sacri e profani, ai ritratti e alle scene di genere. Si tratta di temi che hanno avuto grande fortuna nell'arte figurativa e nell'immaginario collettivo, basti citare esempi come il *Bacco* di Caravaggio e *La colazione dei canottieri* di August Renoir.

OPERE DA SORSEGGIARE

Le emozioni che assicura un calice di vino attraverso l'olfatto e il gusto possono essere le stesse, o molto simili, a quelle che ci regala un dipinto attraverso la vista.

Prendiamo per esempio *La Gioconda* di Leonardo Da Vinci, nota anche come **Monna Lisa**: con il suo sorriso enigmatico e sfuggente, è sicuramente il ritratto di donna più celebre al mondo. Ebbene, se



La Gioconda

fosse un vino sarebbe **un bianco morbido e rotondo**, uno Chardonnay probabilmente, con sentori di vaniglia che indicano un passaggio in legno; oppure un **rosso da appassimento**, accogliente e ammiccante.

Colori allucinanti, elementi deformati, *L'Urlo* di Munch è uno dei quadri più famosi di sempre, ma se fosse un vino quale sarebbe? Forse un **Aglianico del Vulture**, cupo, profondo, austero, come l'atmosfera di questa straordinaria opera d'arte.



L'Urlo

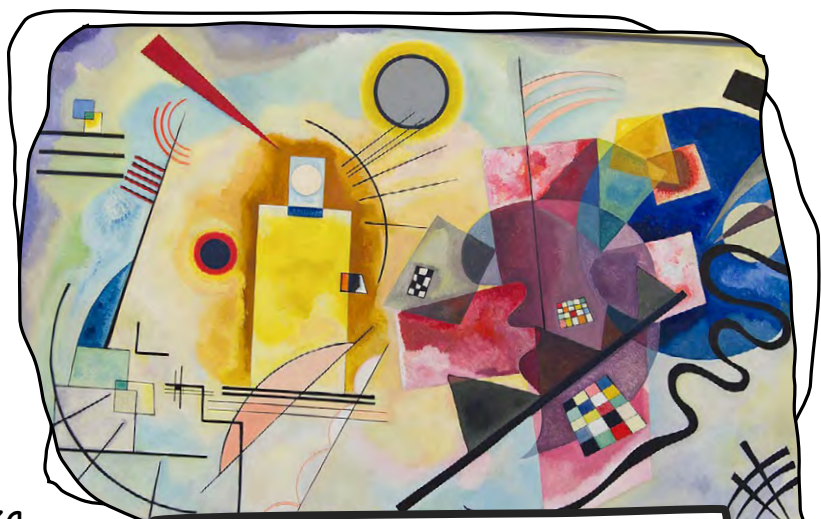
La persistenza della memoria



La persistenza della memoria di Salvador Dalí, altro dipinto icona, ha al centro della rappresentazione il tempo, il suo scorrere in rapporto all'esperienza soggettiva che ne fa l'essere umano e al permanere della memoria. Quale vino associare? Ovviamente **un vino persistente**, da invecchiamento, che non tema la sfida del tempo: un Barolo, un Brunello di Montalcino, un Sagrantino di Montefalco.

Potremmo andare avanti così all'infinito, perché, come diceva Veronelli,

«IL VINO È UN VALORE REALE CHE CI DÀ L'IRREALE».



UN QUADRO, UN VINO

Giallo, rosso e blu di Vasilij Kandinskij condensa la sua teoria sulla forza spirituale dei colori e delle forme. L'opera non va intesa come una rappresentazione della realtà visibile, ma come uno "stato dell'anima" espresso attraverso tensioni cromatiche e geometriche. Kandinskij associava il giallo all'energia espansiva, il rosso alla vitalità e il blu alla profondità spirituale: mettendoli in dialogo all'interno di una trama di linee, cerchi e rettangoli, creò un linguaggio astratto volto a suscitare emozioni dirette nello spettatore.

È un dipinto che si presta a interpretazioni variegate, come diverse possono essere le chiavi di lettura e i livelli emozionali che si percepiscono: vale lo stesso per vini complessi come **Le Vie dell'Uva Negroamaro Salento IGP**, intenso ma composto, con sentori di ciliegia matura, prugna, violetta e lievi note di pepe nero, accenni erbacei e una sfumatura minerale che lo rendono un vino caleidoscopico, oltre che molto versatile negli abbinamenti.

Le Vie dell'Uva



Click



NEWS

ecosostenibili



BUONE NOTIZIE

Esempi positivi
che fanno ben
sperare per il futuro
del nostro pianeta



GALLINE IN REGALO PER RIDURRE I RIFIUTI

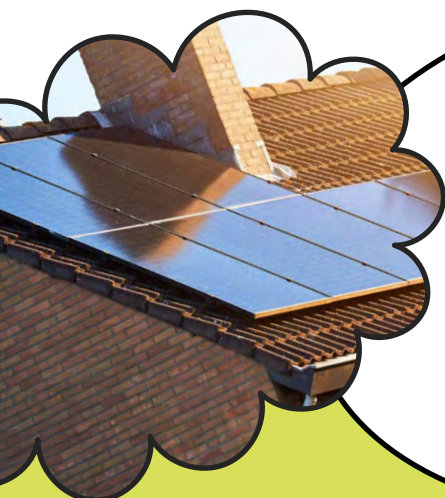
Nel comune di Gand, in Belgio, esiste da anni un'iniziativa tanto semplice quanto efficace: **la donazione gratuita di galline alle famiglie per ridurre lo spreco alimentare domestico**. Ogni nucleo familiare può riceverne due, con l'impegno a non mangiarcele per almeno due anni e a prendersene cura correttamente. Le galline possono smaltire fino a 150 kg di scarti alimentari all'anno, trasformandoli in uova fresche. Il progetto ha già coinvolto migliaia di cittadini, contribuendo in modo diretto alla riduzione dei rifiuti organici urbani e promuovendo un modello di economia circolare alla portata di tutti.

FLASH

LA PRIMA COMUNITÀ ENERGETICA RINNOVABILE ITALIANA

A Magliano Alpi (CN) è attiva dal 2020 la prima Comunità Energetica Rinnovabile italiana (CER, www.cermaglianoalpi.it), un progetto che consente a cittadini, Comune e imprese di **produrre e condividere energia solare locale**, riducendo emissioni e costi energetici.

Un modello pionieristico di transizione ecologica partecipata, oggi punto di riferimento a livello nazionale.



LA FORESTA URBANA CHE SI MANGIA



A Bristol, nel sud-ovest dell'Inghilterra, è nata la Stapleton Allotments Food Forest, una delle prime vere foreste commestibili urbane del Regno Unito. Il progetto trasforma uno spazio pubblico in un ecosistema ispirato ai boschi naturali, dove **alberi da frutto, bacche, erbe aromatiche e piante perenni** crescono insieme senza pesticidi. Il cibo è a disposizione della comunità locale e lo spazio funziona anche come laboratorio educativo su biodiversità, suolo e resilienza climatica. Un esempio concreto di come le città possano produrre cibo rigenerando l'ambiente.

Tante varietà di riso italiano.



Riso Selex.

Nelle nuove confezioni sostenibili
senza cartoncino.



Lione

Fiumi DI SAPORI

Lione è un crocevia di storia e culture, alla confluenza tra Rodano e Saona. Capitale gastronomica di Francia, è perfetta da scoprire in un weekend, tra bouchon (le trattorie tradizionali), musei d'eccellenza e animati mercati

Lione è un crocevia di storia e culture, alla confluenza tra Rodano e Saona. Capitale gastronomica di Francia, è perfetta da scoprire in un weekend, tra bouchon (le trattorie tradizionali), musei d'eccellenza e animati mercati

Antica capitale della Gallia romana e oggi uno dei principali centri culturali francesi, **Lione è una città ancora poco turistica**: da scoprire camminando attraverso epoche diverse e lasciandosi sorprendere da scorci inattesi e passaggi nascosti. Bastano due o tre giorni per imparare a mangiare come un local, visitare musei unici al mondo e capire perché sia una delle città più sottovalutate di Francia.

DUE FIUMI, PIÙ QUARTIERI, UN'UNICA IDENTITÀ

Lione si sviluppa alla confluenza di Rodano e Saona, che ne disegnano la geografia e il carattere. Da un lato il *Vieux Lyon*, ai piedi della collina di Fourvière, conserva l'anima più antica; dall'altro la *Presqu'île*, cuore elegante e animato della città, collega passato e presente. Più in alto, le colline raccontano una dimensione più lenta e contemplativa. Funicolari storiche, ponti e passerelle collegano le diverse parti della città, rendendo gli spostamenti parte integrante dell'esperienza urbana.



SAINT-JEAN-BAPTISTE

uno degli esempi più ammirati di architettura religiosa di transizione tra romanico e gotico



VIEUX LYON

Place Saint-Jean: il cuore storico

Centro vitale del Vieux Lyon e Patrimonio UNESCO, Place Saint-Jean è una piazza raccolta e suggestiva, circondata da edifici storici e piccole botteghe. È il punto di partenza ideale per esplorare il quartiere medievale e rinascimentale.

CATTEDRALE DI SAINT-JEAN-BAPTISTE: TRA ROMANICO E GOTICO

Affacciata sulla piazza, la **Cattedrale di Saint-Jean-Baptiste** è uno dei monumenti più rappresentativi della città. L'architettura racconta secoli di trasformazioni, mentre l'orologio astronomico medievale continua a scandire il tempo con precisione e fascino.

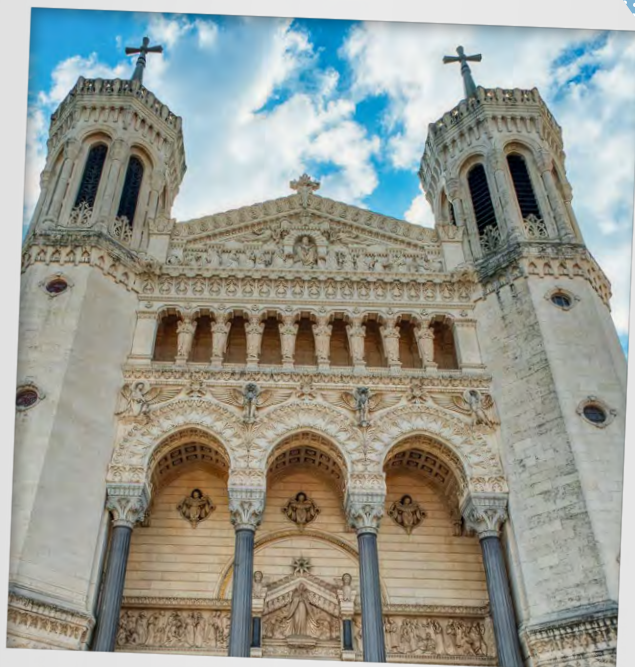
PANORAMI E PASSEGGIATE

Dal centro storico, una salita conduce alla **collina di Fourvière**. Dai punti panoramici lo sguardo abbraccia l'intera città, seguendo il corso dei fiumi fino alla pianura. La **Basilica di Notre-Dame de Fourvière** domina il paesaggio ed è una presenza costante nello skyline cittadino.

Uscendo dalla basilica in pochi passi si arriva al **Teatro Romano**: Lione infatti è **stata dominata dai romani** per molti secoli e questa splendida costruzione che ospitava fino a 10mila spettatori testimonia la ma-

ARTE E SPIRITUALITÀ

La **Basilica di Notre-Dame de Fourvière** e la **Cattedrale di Saint-Jean-Baptiste** rappresentano due luoghi simbolici, diversi per stile e funzione, ma fondamentali per comprendere la storia e l'identità di Lione.



NOTRE-DAME DE FOURVIÈRE

simbolo della città



📍 DOVE MANGIARE

Prenotare è sempre una buona idea e conviene arrivare davvero affamati!

- **Bouchon Tupin:** un classico della cucina tradizionale, apprezzato per i piatti tipici ben eseguiti e l'atmosfera conviviale tipica dei bouchon.
- **Agastache Restaurant:** una delle tavole più celebrate di Lione con un eccellente rapporto qualità-prezzo. Piatti ben bilanciati, creativi ma radicati nella tradizione francese.
- **Café du Rhône:** lungo il Rodano, ideale per una colazione, una pausa caffè, un tè o un drink con vista acqua.

Consiglio da local: i bouchon sono piccoli e molto richiesti.



TEATRO ROMANO

gniloquenza del suo passato.

CAPITALE GASTRONOMICA

Qui il cibo non è solo una tradizione, ma un vero elemento identitario. Lione è considerata da molti la capitale gastronomica di Francia, grazie a una cucina popolare, ricca e senza fronzoli.

I **bouchon lyonnais** sono il cuore dell'esperienza: piccole osterie certificate che servono cucina "dal naso alla coda", dove nulla viene sprecato.

I piatti simbolo includono:

Quenelle de brochet, soffici gnocchi di luccio serviti con salsa Nantua

Salade lyonnaise, con lattuga, lardons, crostini e uovo in camicia

Andouillette, salsiccia rustica dal sapore deciso, amata dai local

Pâté en croûte, spesso nella versione lionese con maiale e pistacchi



VECCHIA LIONE

➔ Dove perdersi tra le vie della vecchia Lione diventa un piacere

INFO&APP



- **OnlyLyon Experience:** itinerari, eventi e informazioni utili per la visita.
- **TCL App:** rete dei trasporti pubblici e mappe della città.

📍 DOVE DORMIRE

- **Villa Florentine (Fourvière):**

elegante hotel ricavato da un antico edificio religioso, con vista sulla città.

- **Hôtel des Artistes (Presqu'île):**

storico e centrale, affacciato su Place des Célestins.

- **La Loge Du Vieux Lyon:**

B&B nel centro storico con ottime recensioni e atmosfera autentica.

CLICK



LUNGO I FIUMI

Le rive di Rodano e Saona sono oggi tra gli spazi più vissuti della città. Perfette per camminare o fermarsi a **osservare la vita che scorre**, offrono una prospettiva diversa e rilassata su Lione.



DA NON PERDERE



TARTE AUX PRALINES

Poulet à la crème, pollo in salsa cremosa con spugnone.

Capitojo dolci: impossibile non imbattersi nelle praline rosa, protagoniste di torte, brioche e dessert iconici. La **tarte aux pralines** e la **brioche aux pralines** sono una vera istituzione cittadina.



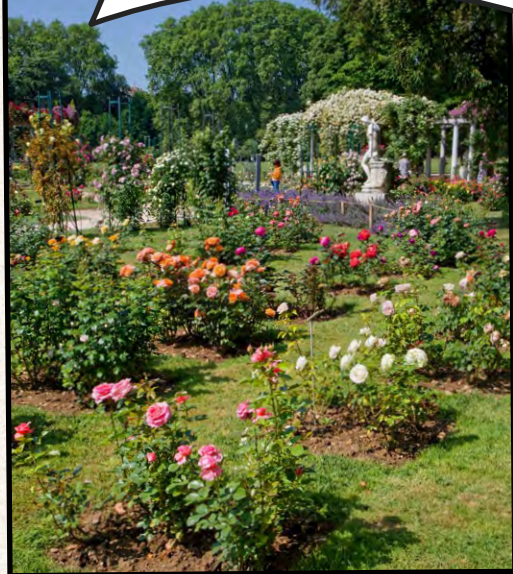
I BOUCHON LYONNAIS

CHICCHE DA VERI LOCAL

La vista segreta dal Gros Caillou

A Croix-Rousse c'è un punto panoramico che molti turisti si perdono: il **belvedere del Gros Caillou**. È qui che i lionesi vengono a fine giornata, magari con una birra in mano, per guardare la città dall'alto senza la folla di Fourvière. Atmosfera rilassata e vista garantita, soprattutto al tramonto.

Giardino delle Rose



Lungo le ripide scalinate che costeggiano la collina di Fourvière ci si imbatte nel **Giardino delle Rose**, un **delizioso parco** nel quale ammirare tantissime varietà di fiori: perfetto per una pausa rinfrancante prima di continuare la salita o la discesa.



Queste chicche sono state segnalate da Julien, grafico freelance.

I traboules meno affollati



Tutti parlano dei passaggi segreti di Vieux Lyon, ma pochi si spingono nei cortili più discreti. I **traboules** (passaggi pedonali che collegano due strade passando attraverso edifici privati) **tra Rue des Capucins e le vie della Croix-Rousse** sono tra i preferiti dai local: meno fotografati, più autentici e vissuti da chi ci abita. Qui c'è la lista di tutti i traboules di Lione: www.lyontraboules.net/liste.php

Dischi, vintage e librerie indipendenti

Per uno shopping alternativo, i lionesi amano perdersi tra le botteghe di **Rue Victor Hugo e del quartiere Guillotière**. Qui si trovano negozi di vinili, abbigliamento vintage e piccole librerie indipendenti, perfette per scoprire il lato creativo della città.

Il murale operaio



Sulla collina della Croix-Rousse, un tempo cuore operaio della produzione della seta, si trova il **Mur des Canuts**, il più grande murale d'Europa, dedicato alla vita quotidiana dei lavoratori del quartiere. In continuo aggiornamento, l'opera racconta storie, dettagli nascosti e scorci dipinti che si confondono con quelli reali, rendendola una tappa sorprendentemente coinvolgente.

Solo il meglio per la tua tavola.



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

 | **prodottiselex.it**



SAPER^{DI} SAPORI

IL MEGLIO DI **selex**

piccoli gesti
GRANDI RISULTATI



Le creme viso Armonia & Benessere
sono efficaci per tutte le età e per ogni tipo di pelle. Anche la tua.

AB
ARMONIA &
BENESSERE

Nell'aria c'è...

Idee che colgono lo spirito del tempo, da cui farsi ispirare: dal fare amicizia con il nostro microbiota, a come i social trasformano le pratiche in cucina, al pomelo. Più il podcast del momento!

FARE AMICIZIA CON IL MICROBIOTA

Da tema per addetti ai lavori, il microbiota intestinale è entrato stabilmente nel linguaggio quotidiano. Oggi sappiamo che **l'insieme dei miliardi di batteri che abitano il nostro intestino** influisce non solo sulla digestione, ma anche su immunità, metabolismo e persino umore. Le ricerche più recenti indicano che per "nutrirlo" non servono superfood esotici, ma alcune pratiche costanti: aumentare l'apporto di **fibre** (legumi, cereali integrali, verdure), variare il più possibile le **fonti vegetali** nell'arco della settimana, introdurre **cibi fermentati** come yogurt, kefir, kimchi o crauti. Anche lo stile di vita conta: sonno regolare, attività fisica moderata e riduzione dello stress contribuiscono a un microbiota più resiliente. La tendenza? Meno integratori miracolosi, più consapevolezza quotidiana di ciò che mangiamo e di come viviamo.



Una cucina plasmata da Instagram e TikTok



I social non cambiano solo cosa cuciniamo, ma come pensiamo la cucina. Le piattaforme visive premiano ricette rapide, **gesti semplici e risultati spettacolari**: da qui il successo di piatti "one-pan" (che si preparano in un solo tegame), idee per la friggitrice ad aria, assemblaggi veloci e ingredienti smart. TikTok ha reso virali tecniche come il "grated pasta hack" (si grattugia un impasto di pasta dura e ben freddo per creare una sorta di pastina rustica) e l'uso creativo di tofu e cavolo kale; Instagram ha trasformato l'impiattamento e **l'estetica del cibo** in parte integrante dell'esperienza. Il risultato è una cucina più ibrida e meno gerarchica, dove ricette tradizionali vengono semplificate, remixate o adattate al gusto globale.

TUTTI PAZZI PER IL POMELO

Enorme e profumato, il pomelo è **uno degli agrumi più antichi coltivati dall'uomo**. Spesso confuso con il pompelmo, ha in realtà una polpa più dolce, meno amara e una consistenza soda; il sapore è un incrocio tra agrume fresco e nota floreale. Ricco di vitamina C e povero di calorie, **sta tornando protagonista nei mercati e nella ristorazione urbana**, soprattutto a Milano, dove viene usato in insalate, cocktail, piatti di pesce e dessert. La sua riscoperta testimonia l'interesse per ingredienti "dimenticati" o poco comuni, capaci di unire valore nutrizionale, estetica e racconto culturale.



Senza Rossetto, da un'idea di **Giulia Cuter e Giulia Perona**, è un progetto che racconta le donne di ieri, di oggi e di domani, andando oltre convenzioni e stereotipi. Un podcast che dà spazio a voci femminili autentiche e intercetta il desiderio crescente di narrazioni sincere sull'identità e sull'esperienza delle donne.
www.senzarossettopodcast.it

Piante di casa

AMICHE O NEMICHE DEGLI ANIMALI?

Ficus Lyrata



Alcune specie comuni possono essere molto tossiche per cani e gatti. Conoscere i rischi e scegliere alternative sicure è il primo passo per proteggere i nostri amici

Testo e foto di Simonetta Chiarugi -

www.aboutgarden.it

Monstera



Arredare con il verde è un piacere per gli occhi e per il cuore, ma per chi condivide gli spazi con cani e gatti occorre fare attenzione a non trasformare la casa in un campo (botanico) minato. Alcune delle specie più diffuse nei salotti di casa, infatti, **nascondono insidie** perché presentano sostanze e meccanismi di difesa che possono causare gravi intossicazioni. È bene saperle riconoscere per la nostra incolumità e soprattutto per quella dei pet domestici, che sono spesso curiosi ed esplorano il mondo anche attraverso la bocca.

LA LISTA NERA

Esiste una lunga lista di piante insospettabili che possono mettere a rischio la salute dei nostri amici pelosi, ecco le più comuni.

- **Dieffenbachia** È tra le più pericolose. L'intera pianta contiene un lattice irritante che per i cani rappresenta un forte fastidio, ma per i gatti può essere estremamente velenoso, portando a edemi della gola e soffocamento.

- **Ficus** Una presenza molto comune nelle case, ma molto tossica. Le specie di Ficus come Benjamin, Elastica, Lyrata, Macrophylla producono un



Dieffenbachia

lattice irritante per pelle e occhi, che causa arrossamenti, prurito e bruciore; vanno maneggiate con guanti e protezioni, perché il contatto cutaneo e l'ingestione possono scatenare reazioni violente, dermatiti e disturbi gastrointestinali anche gravi.

- **Stella di Natale (Euphorbia pulcherrima)** È una pianta che va gestita con molta cura: foglie, steli e fiori se spezzati emettono un lattice velenoso e altamente irritante. In caso di ingestione, i sintomi vanno curati immediatamente per evitare complicazioni.

- **Filodendro e Monstera** In queste specie la minaccia è localizzata solo sulla foglia, che può essere velenosa. Masticarla provoca dolore immediato, ipersalivazione e gonfiore delle mucose.

- **Spatifillo** Spesso scelto per la sua eleganza, ha foglie e steli velenosi sia per i cani sia per i gatti, a causa dei cristalli di ossalato di calcio che irritano l'apparato digerente.

- **Edera comune** Sebbene spesso rampicante all'esterno, vive bene anche in vaso all'interno. Le foglie e bacche contengono saponine velenose, principalmente ederina, che la rendono tossica se ingerita da umani e animali. Causano disturbi gastrointestinali (vomito, diarrea, dolore addominale), difficoltà respiratorie e potenzialmente anche sintomi più gravi.

Edera



Spatifillo





Aloe

ATTENTI A QUEI DUE

Anche due piante note rispettivamente per le loro proprietà curative e per la bellezza dei fiori richiedono cautela.

- **Aloe:** è un paradosso botanico: sebbene il suo gel sia curativo per l'uomo, il succo contenuto nelle foglie è velenoso per gli animali, sui quali agisce come un potente e pericoloso purgante.
- **Anthurium:** qui il pericolo si concentra nel fiore, che è molto tossico anche solo per semplice contatto.



Anthurium

IL VERDE CHE FA BENE

È importante sottolineare che esistono piante che non solo sono sicure, ma addirittura migliorano attivamente la qualità della vita dei nostri animali.

• **Erba Gatta (*Nepeta cataria*)**

È la pianta del benessere felino. Grazie al nepetalattone, stimola i sensi del gatto inducendo euforia e voglia di giocare: un perfetto anti-stress naturale senza alcuna controindicazione.

• **Germogli di cereali**, tipicamente orzo o frumento. Germogliano facilmente e sono integratori fondamentali per la dieta di cani e gatti: aiutano a espellere i boli di pelo, favoriscono la digestione e forniscono fibre fresche.



Erba gatta

REGOLE DI PREVENZIONE

La sicurezza inizia dalla consapevolezza. Quando acquistate una nuova pianta, verificate sempre la sua compatibilità con la presenza di animali. Se possedete già piante a rischio, assicuratevi che siano posizionate su scaffalature irraggiungibili o in stanze non accessibili.

In caso di sospetta ingestione o contatto ravvicinato, con sintomi insoliti, è vitale contattare il veterinario portando con sé un campione della pianta per velocizzare la diagnosi.

Senza lattosio ma con piacere.



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

f i | prodottiselex.it



Vivì Bene
selex SENZA LATTOSIO*

I RITUALI DEL lunedì

Per cominciare la settimana al top, ecco i piccoli gesti di benessere che aiutano a ritrovare equilibrio, energia e chiarezza

I lunedì ha una reputazione difficile, eppure può diventare il giorno più potente della settimana. È una soglia: ciò che facciamo (e come ci sentiamo) in questa giornata spesso determina il tono di quelle successive. Creare **rituali consapevoli**, dallo **yoga** per risvegliare il corpo alla **mindfulness** per centrarti mentalmente, dalla **creatività** come nutrimento emotivo fino ai piccoli **gesti quotidiani consapevoli**, può aiutarti a trasformare il lunedì in un alleato di benessere.

Sappi che i rituali del lunedì non sono una lista di cose da spuntare, ma **percorsi alternativi**: piccole pratiche tra cui orientarti in base a come ti senti e di quanto tempo riesci a ritagliarti. Un rituale può durare pochi minuti e avere comunque un impatto profondo, perché dà intenzione, ritmo e presenza all'inizio della settimana.

UN PRINCIPIO FONDAMENTALE:
ASCOLTATI PRIMA DI SCEGLIERE

Prima di chiederti cosa fare, prova a chiederti come ti senti.

Il rituale del lunedì funziona meglio quando rispondi a un bisogno reale, non quando segui una routine rigida.

- **Corpo affaticato** → movimento dolce
- **Mente confusa** → silenzio e respiro
- **Scarsa energia** → creatività e piacere
- **Caos esterno** → piccoli gesti di ordine e cura

Scegli **una sola direzione**.
È più che sufficiente.

1 SE SENTI IL CORPO RIGIDO: MOVIMENTO LENTO E CONSAPEVOLE

Il corpo spesso porta ancora addosso il cambio di ritmo del weekend. In questi casi non serve "attivarsi", ma **sciogliere**.

Micro-rituale (5-10 minuti)

- Allungamenti lenti appena svegli
- Movimenti circolari di collo e spalle
- Due o tre Saluti al Sole, lenti e rilassati

Benefici:

- più energia naturale
- meno stress
- maggiore presenza nel corpo

Consiglio pratico: non puntare alla performance, ma a dire al corpo: *"Ti ascolto"*. Anche pochi minuti aiutano a rimettere in circolo energia e attenzione.

2 SE LA MENTE È AFFOLLATA: FERMATI E RESPIRA

Quando il lunedì inizia con troppi pensieri, il gesto più efficace è **semplificare, fare spazio**, lasciando andare la confusione e l'ansia anticipatoria della settimana.

Pratica di 5 minuti

- Siediti comodo, schiena morbida
- Porta attenzione al respiro
- Nota i pensieri senza seguirli
- Ripeti mentalmente: *"Questa settimana inizia da qui"*

Benefici:

- maggiore chiarezza mentale
- riduzione della reattività
- miglior focus sul lavoro e sulle relazioni

3 SE TI SENTI SCARICO: NUTRI LA CREATIVITÀ

Il lunedì non deve essere solo produttività. Inserire un gesto creativo rompe lo schema "dovere-prestazione".

Idee creative facili

- **Scrittura libera:** butta giù 1 pagina senza rileggere
- **Journaling del lunedì:** Scrivi sul tuo diario: *Cosa voglio coltivare questa settimana? Cosa posso lasciare andare?*
- **Disegno libero o collage** di immagini ritagliate
- **Playlist del lunedì** con brani che danno energia

Benefici:

- stimola intuizione e problem solving
- migliora l'umore
- riattiva la motivazione interna

4 SE HAI BISOGNO DI ORDINE: LIFESTYLE ESSENZIALE

A volte il benessere passa da gesti molto concreti, che possono dare subito una sensazione di stabilità.

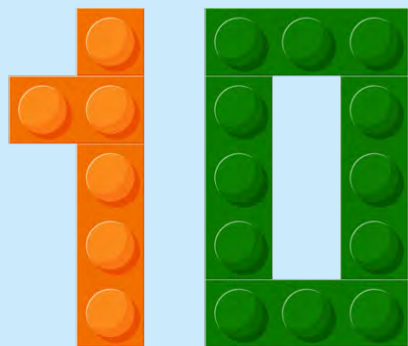
Rituali pratici

- **Colazione lenta e nutriente**, senza stare davanti allo schermo
- **Bagno di luce naturale** appena svegli
aprire le finestre o uscire 5 minuti
- **Ordine intenzionale:** sistemare un angolo della casa o della scrivania
- **Abbigliamento confortevole ma curato:**
anche l'estetica influisce sull'energia

Domanda guida: *"Come voglio sentirmi oggi?"*
(invece di *"cosa devo fare?"*)

IN CONCLUSIONE

Trasformare il lunedì in un rituale di benessere significa riprendere il controllo del proprio ritmo, invece di subirlo. Che sia attraverso il movimento, la meditazione, la creatività o scelte di lifestyle più consapevoli, il lunedì può diventare un atto di cura. La settimana non inizia con ciò che fai, inizia con **come ti senti**.



COSE CHE I FIGLI NOTANO NEI GENITORI

...ANCHE QUANDO SEMBRA CHE NON LI STIANO GUARDANDO

I bambini sono osservatori finissimi: assorbono i dettagli del nostro modo di parlare, reagire e stare con gli altri. Spesso non lo mostrano, ma da queste "micro-scene" quotidiane costruiscono la loro idea di amore, rispetto, gestione delle emozioni e senso di sicurezza.

1

Se guardi il telefono mentre parli con loro

Se la tua attenzione "scappa" spesso sullo schermo, per loro il messaggio può diventare: non sono la priorità.



2

Quanto spesso esprimi affetto al partner (anche a parole)

Fraasi semplici come "ti voglio bene" o "grazie" modellano la loro idea di relazione e tenerezza.

3

Come reagisci a complimenti e critiche

Notano se ti svaluti, se ti arrabbi subito o se riesci ad accogliere un feedback con equilibrio: è una lezione di autostima dal vivo.



4

Se chiedi scusa e ammetti quando hai torto

Per un bambino è potentissimo vedere un adulto dire: "Ho sbagliato". Trasmette responsabilità senza umiliazione.



5
Come gestisci i cambi di programma e gli imprevisti

Il tuo livello di flessibilità (o di nervosismo) diventa il loro "manuale" per affrontare frustrazione e incertezza.

6

La tua comunicazione non verbale quando sei stressato

Postura, tono, sospiri, silenzi: spesso capiscono che qualcosa non va prima ancora delle parole.

7

Se rispetti le regole che imponi a loro

Coerenza ed esempio contano più delle prediche: notano subito le eccezioni "per i grandi".

8

Quanto ridi o sorridi durante la giornata

Non significa "essere sempre felici", ma far passare l'idea che in casa c'è spazio anche per leggerezza e serenità.

9

Il tono di voce che usi con i diversi familiari

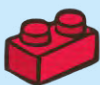
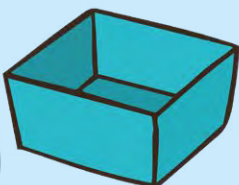
Notano differenze, durezza, sarcasmo o gentilezza selettiva: per loro è una mappa di come si tratta chi si ama.

10

Come reagisci quando fai un errore

Ti arrabbi con te stesso? Ti giustifichi? Ti correggi con calma? Imparano se l'errore è una catastrofe o un passaggio normale.

5



Segna in Agenda

Idee, stimoli e appuntamenti da segnare in calendario
per essere sempre sul pezzo

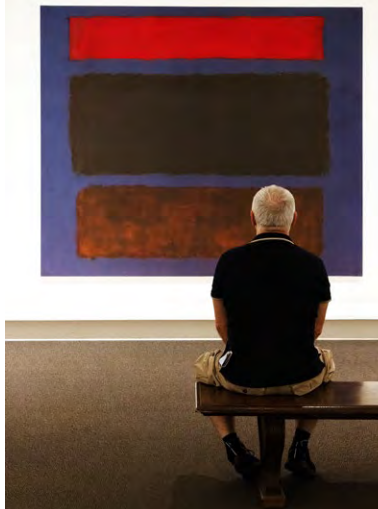
IL LIBRO

IL CUSTODE
NICCOLÒ AMMANITI

Dal **3 marzo** arriva in libreria **Il custode**, il nuovo romanzo di **Niccolò Ammaniti** pubblicato da Einaudi Stile Libero. La storia segue un ragazzino che, mentre vive un'esistenza apparentemente ordinaria, viene costretto da eventi imprevisti a confrontarsi con paure profonde, relazioni ambigue e il senso incerto di protezione che adulti e circostanze gli offrono. Ammaniti torna così a esplorare i grandi temi dell'infanzia e dell'adolescenza, con quel tono empatico e inquietante che da sempre lo contraddistingue.



LA MOSTRA



ROTHKO A FIRENZE
PALAZZO STROZZI
Dal **14 marzo al 23 agosto**, Firenze accoglie una delle retrospettive più importanti dedicate a **Mark Rothko** in Italia: oltre 70 opere del maestro dell'astrattismo americano dialogano con l'architettura rinascimentale di Palazzo Strozzi, offrendo uno sguardo profondo sulla tensione tra luce, colore e spazio che ha segnato il percorso dell'artista. Con opere provenienti da MoMA, Tate e Metropolitan Museum of Art.



L'EVENTO

SALONE DEL MOBILE
- MILANO, RHO FIERA

Dal **21 al 26 aprile** torna il grande appuntamento con il design internazionale: **il Salone del Mobile**. Milano è la vetrina principale per le novità dell'arredo e del progetto contemporaneo. In fiera abbondano punti di incontro e idee: quest'anno spicca il nuovo percorso Salone Raritas, dedicato al design da collezione e alle edizioni limitate che fondono artigianato e sperimentazione. Contemporaneamente, l'intera città si anima con il **Fuorisalone e la Milano Design Week (20-26 aprile)**, dove installazioni, showroom e performance trasformano quartieri come Brera, Tortona, Lambrate e Isola in un museo a cielo aperto del progetto e dell'innovazione.



IL DISCO



LA FONTE - COSMO

Una colonna sonora perfetta per la primavera italiana arriva

con **La fonte**, il nuovo album di **Cosmo** in uscita il **17 aprile**.

A guidare il progetto c'è il singolo "Ciao", che ha già iniziato a circolare e catturare l'attenzione per il suo mix di elettronica e sensibilità pop, confermando **Cosmo** come una delle voci più originali della scena musicale indie italiana del momento.

armonia e benessere

IL RISULTATO CHE TI ASPETTI



Armonia & Benessere
è la nostra linea
di prodotti per la bellezza
e la cura del corpo
con l'efficacia
dei principi attivi
più all'avanguardia
e degli aromi naturali.



AB
ARMONIA &
BENESSERE

Birre artigianali tutte da sorseggiare.



Le vie del Luppolo.
Rifermentate in bottiglia
e non pastorizzate.
Scegli la tua preferita.

f i | prodottiselex.it

