

SPESEA & CASA



gala

PASQUA E PASQUETTA
la cucina è in
FIORE



CAFFÈ
UNA SORPRESA
IN CUCINA

OLTREPÒ PAVESE
SULLE NOTE
DEL GUSTO



NUMERO 2
MARZO/APRILE 2021

EDITORE

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

DIRETTORE RESPONSABILE

Guido Gabrielli

REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO

PULSA SRL

PUBBLICITÀ

JAKALA SPA
Corso di Porta Romana 15 - 20122 Milano
via F. Santi 1/2 - 10042 Nichelino (TO)
Tel. 011 6897511

STAMPA

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

HANNO COLLABORATO:

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

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

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

A ognuno la sua tazzina: il caffè si può preparare in tanti modi e sorprende anche in cucina

9 PRODOTTI NEL CARRELLO

Marzo Aprile: che cosa non deve mancare

11 EDUCAZIONE ALIMENTARE

Cereali&Co, da scoprire sul portale comemangio.it

12 MANGIARE BENE

Primavera in festa: miniricette per Pasqua&Pasquetta con freschi ingredienti di stagione

18 LA TUA RICETTA SELEX

Tortino di patate con salsiccia e scamorza

20 LA SCHEDA VINO

Un amore di Lambrusco: frizzante e vivace come la sua terra, piace nella versione amabile

4



QUALITÀ PER TUTTA
LA FAMIGLIA?
Prodotti Selex.

LA SCELTA GIUSTA
È ANCHE LA PIÙ SEMPLICE.

SELEX
LA SCELTA GIUSTA.

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



12



22



14



31

22 IL TOUR

Oltrepò sulle note del gusto: culla di vini, delizie e antiche tradizioni musicali

28 ANIMALI CHE PASSIONE

Il gatto, un vero amico, capace di intense relazioni affettive, da costruire in 10 mosse

31 IL VERDE

Andar per erbe: un'antica tradizione, oggi tornata di grande attualità

35 CONSIGLI ECO

Consumi green, 3 idee per rispettare l'ambiente

36 RICICLO

Sassi grassi: come trasformare una moka in un vasetto e delle pietre in un domino

38 SPAZIO PER SÉ

Occhi e mani in primo piano

40 CONSIGLI PER LA SPESA

Prodotti Selex con presidio medico chirurgico

42 CREATIVITÀ

Una vita a colori per scaricare lo stress



39

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



Caffè

VISTI DA VICINO

Simbolo del made in Italy,
oggi si può preparare
in tante versioni,
per tutti i gusti.
E sorprende
anche in cucina

A ognuno la sua tazzina

Di caffè non ce n'è uno solo: sullo scaffale del supermercato si affollano tipologie diverse, dalle più classiche alle più pratiche. Ecco le principali.

• **IN GRANI O IN POLVERE**

C'è chi preferisce acquistare il caffè in grani, da macinare a casa appena prima dell'uso, e chi invece non rinuncia alla comodità del già macinato, spesso confezionato in barattoli o pacchetti sottovuoto, in modo da non disperdere alcun aroma. Come riconoscere la **qualità** di questi prodotti? Per i chicchi interi basta buttarne uno per terra: se rimbalza, significa che il caffè è buono. Per il caffè in polvere, bisogna mettere un cucchiaino in un bicchiere d'acqua: se è di qualità, la polvere dovrebbe rimanere a galla.

• **CIALDE E CAPSULE**

Hanno permesso di portare l'espresso anche nelle case, negli uffici e nei negozi. Infatti, queste confezioni monodose di caffè tostato, macinato e pressato permettono di ottenere un caffè molto **simile a quello del bar**, perché la quantità di caffè, la macinatura e la pressatura sono ottimali.



Scampi aromatici



Facile



15 min

4

Porzioni

INGREDIENTI • 450 g di code di scampi • ½ carota • ½ cipolla • 1 gambo di sedano • 1 tazzina di caffè • 1 rametto di maggiorana • 3 cucchiaini di panna liquida • una noce di burro • olio extravergine di oliva qb • sale qb • pepe qb

PREPARAZIONE

Tritare finemente sedano, carota e scalogno, farli soffriggere con un filo d'olio, bagnare con il caffè, unire le foglioline di maggiorana. **Aggiungere la panna** e un pizzico di sale, quindi portare a ebollizione. **Tagliare a metà**, per il lungo, le code di scampo e farle rosolare a fuoco vivo in padella con il burro. **Unire gli scampi** e il fondo di cottura alla salsa di caffè e lasciate insaporire per qualche minuto. **Regolare di sale e pepe**, servire con qualche chicco di caffè e foglioline di maggiorana come guarnizione.



Vitello saporito



Facile



30 min

4

Porzioni

INGREDIENTI • 1 filetto di vitello da 800 g circa • 1 cipolla • olio extravergine di oliva qb • 1 tazza di caffè molto forte • 3 cucchiaini di farina • una tazzina di vino bianco • origano qb • pepe qb

PREPARAZIONE

Tagliare il vitello a cubetti piuttosto grossi e farli rosolare in una casseruola in poco olio. **Aggiungere** un po' d'acqua, la cipolla tritata e sale. **Quando è rosolata**, togliere la carne e le cipolle e tenere al caldo. Unire al fondo di cottura la tazza di caffè, la farina, il vino bianco, origano e pepe. **Mescolare bene** la salsa per farla addensare. **A questo punto**, riversare la carne e le cipolle nella casseruola e fare sobbollire a fiamma molto bassa fino a fine cottura.

A RIEMPIRE
UNA STANZA BASTA
UNA CAFFETTIERA
SUL FUOCO.

Erri De Luca

Tiramisù fast&light

Tagliare a metà, nel senso della lunghezza, 6 savoiardi. Inzupparli in un mix di 1/2 bicchiere di rum e una tazzina di caffè molto forte, metterli sul fondo di una ciotola di vetro. Mescolare un vasetto di yogurt greco con due tazzine di caffè, versare sopra ai biscotti, spolverizzare con cacao amaro e servire.



5 golosità dal mondo

• SOLUBILE

È un estratto di caffè che viene privato dell'acqua per **evaporazione**. Può essere ottenuto anche mediante **liofilizzazione**: in questo caso, l'estratto viene concentrato, congelato a -40°C e poi frantumato in granuli della dimensione desiderata. A casa prepararlo è semplice, perché basta scioglierlo in acqua bollente. Le dosi? Di norma per una tazzina bastano quantità fra 1,5 e 2 g di caffè solubile, mentre per preparare una tazza da cappuccino si possono utilizzarne fino a 3 g.

• AROMATIZZATO

Alla vaniglia o al ginseng, è la versione già pronta delle tante versioni speciali in cui il caffè viene declinato nel mondo. Si può preparare anche a casa: ad esempio, per mantenere un gusto davvero speciale, si può macinare il caffè insieme a una **mandorla** oppure servirlo con un pizzico di **cardamomo**, con latte di mandorle o scorze di arancia.

• DECAFFEINATO

Ha lo stesso gusto e aroma del caffè, ma è praticamente privo di caffeina: ne contiene al massimo lo **0,1%**. Per estrarre la caffeina dai chicchi di caffè verde si usano solventi organici a basso punto di ebollizione, che sciolgono la caffeina e vengono poi eliminati per distillazione.

MAROCCHINO

Preparare un espresso, spolverare con cacao e coprire con schiuma di latte e un'altra spolverata di cacao.

VIENNESE

Preparare una tazza di caffè, aggiungere un cucchiaino di panna liquida e uno di panna montata.

CREOLO

Preparare una tazza di caffè forte e bollente, zuccherarlo e aggiungere una spolverata di noce moscata, un chiodo di garofano, un pezzetto di cannella e uno di vaniglia. Filtrare con un colino a maglie fitte e gustare subito.

ALLA PARIGINA

Preparare una tazza di caffè forte. Aggiungere cioccolata bollente (in dosi dimezzate rispetto al caffè) e due cucchiaini di cognac. Mescolare e servire caldo.

ALLA RUSSA

A una tazza di caffè molto forte, aggiungere un bicchierino di vodka. Trasferire in un bicchiere e unire panna liquida a piacere.



1

L'ESPRESSO A CASA

Una miscela di caffè per macchine espresso casa: Selex Caffè Espresso Tostato e Macinato (250 g) ha una macinatura fine che assicura un corpo ricco e una crema spessa e dorata, accompagnati da aromi di cioccolato, caramello e liquirizia.



Caffè storici

A Torino c'è il Caffè Al Bicerin, aperto dal 1763: qui è custodita la ricetta segreta dell'originale bicerin, a base di caffè, cioccolato e crema di latte. A Padova, invece, il Caffè Pedrocchi dal 1848 serve il suo caffè arricchito da una lacrima di crema alla menta.



2 I CHICCHI in tavola

Un'originale stampa con chicchi di caffè è la protagonista della tovaglia in puro cotone di Coin Casa. Disponibile in diverse misure, www.coincasa.it.



La caffeina sveglia gli occhi

Armonia & Benessere Crema Contorno Occhi Antiborse e Occhiaie con Caffeina e Escina (15 ml) restituisce splendore al contorno occhi, attenuando rughe, occhiaie e borse grazie all'azione antigonfiore della caffeina.



FONDI PER TINGERE

Una maglietta di cotone anonima, una vecchia camicia di lino? Tingetele con i fondi del caffè. Fate bollire una grande pentola con un cucchiaio di sale per litro d'acqua, scioglietevi 80 g di fondi di caffè per 100 g di tessuto. Spegnete, immergete i capi e mescolate con un cucchiaio di legno. Lasciate in ammollo per minimo un'ora. Sciacquate in acqua fredda.

LA QUALITÀ DELLE MATERIE PRIME ITALIANE? Prodotti Selex.



Centinaia di prodotti Selex sono realizzati con ingredienti **italiani, selezionati** accuratamente. Provarli è semplice, sono contrassegnati dalla **bandiera italiana**.

La scelta giusta è anche la più semplice.

  | prodottiselex.it

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.

Marzo Aprile

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente la primavera



PISELLI



fragola



radicchio



nespola



CREMA IDRATANTE VISO



giacinto



fave



pompelmo

UN'ALTERNATIVA GUSTOSA E SALUTARE?

Pasta di Legumi Vivi Bene Selex!



- Alto contenuto di fibre e proteine
- Fonte alternativa di proteine
- Prodotto biologico

La scelta giusta è anche la più semplice.

  | prodottiselex.it

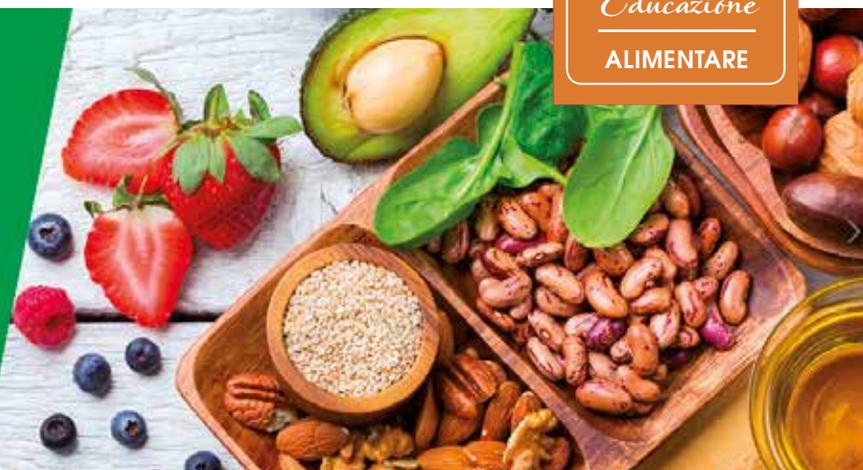


LA SCELTA GIUSTA.

COME MANGIO

Il portale che promuove l'educazione alimentare

 comemangio.it



Cereali & Co

Su comemangio.it, il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica, scopri tutto quello che c'è da sapere sugli alimenti. A partire da pane, pasta, riso, che sono la base della Dieta Mediterranea

Gli alimenti appartenenti al gruppo dei cereali sono ricchi di amido (carboidrati complessi), vitamine del gruppo B e minerali come il magnesio, oltre a contenere proteine in ridotta quantità.

Fanno parte del gruppo:

- pane
- pasta
- riso e altri cereali (farro, orzo, mais...)
- sostituti del pane (grissini, cracker...)
- prodotti da forno (biscotti, brioche...)
- cereali per la colazione.

Anche le patate sono alimenti ricchi di amido e quindi, a tavola, andrebbero consumati al posto dei cereali e derivati e non come verdura.



orzo



avena



miglio



segale

INTEGRALE È MEGLIO

Consumare i cereali e i derivati nella versione integrale, invece che raffinata, contribuisce a garantire il giusto apporto quotidiano di fibra.

Diete ricche di fibra aiutano a:

- sentirci più sazi - mangiare meno - controllare meglio il nostro peso corporeo
- abbassare i lipidi e il glucosio nel sangue
- prevenire alcune forme di cancro
- stimolare i microrganismi "positivi" nel nostro intestino
- aumentare il transito intestinale
- garantire in generale la salute di tutto l'organismo.



grano saraceno



mais



riso



grano



i carboidrati (a differenza degli zuccheri, che sono carboidrati semplici) sono indispensabili per la salute? Scopri perché

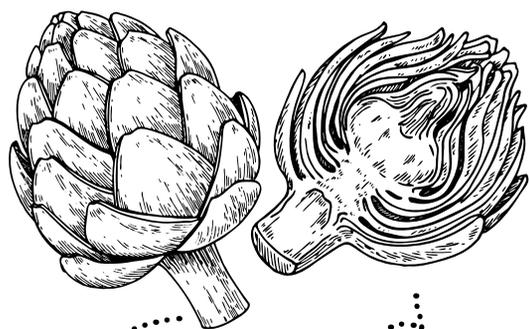
su: comemangio.it

Primavera in festa

Ricette monoporzione
a base dei classici ingredienti
di stagione, per il pranzo
del giorno di Pasqua oppure
per il picnic del Lunedì dell'Angelo.
E per finire, una bella torta
che ricicla in dolcezza colomba
e uovo di cioccolato

Foto e ricette di Simona Pifferi

CARCIOFO



Disintossicante e depurativo del fegato.

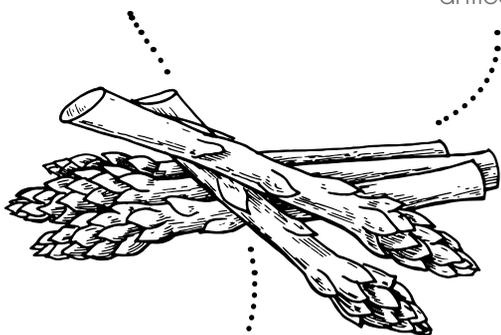
Dalle foglie del gambo, fatte bollire per una decina di minuti, si ricava un infuso diuretico e detox.

Ricetta salute: tagliare fini i carciofi e condire con olio evo, succo di limone e arancia, più alcuni gherigli di noci.

ASPARAGO

Stimola il lavoro dei reni e dell'intestino.

Ricco di potassio e povero di sodio, aiuta a eliminare i liquidi nei tessuti, con un'azione anticellulite.



Gli asparagi si possono mangiare al vapore, con olio e limone, con le uova al tegamino oppure in paste, risotti o zuppe.

Mini cestini con crema di avocado



Carciofi ripieni con gamberi



Pasqualine mignon



Cordon bleu con asparagi



Cheesecake con colomba e cioccolato dell'uovo



Mini cestini con crema di avocado



PREPARAZIONE

- 1 Mettere le uova in un tegame con acqua fredda e, dal bollore, cuocere per 6 minuti. Lasciarle raffreddare sotto l'acqua fredda, sgusciarle e dividerle a metà per il lungo.
- 2 Tagliare l'avocado a cubetti e metterlo nel frullatore con lo yogurt, il formaggio, il prezzemolo, una presa di sale e di pepe, 2 cucchiaini d'olio e il succo di un lime. Frullare fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo e lasciarlo riposare in frigorifero per una decina di minuti.
- 3 Con un coppa pasta da 10 cm circa di diametro, ricavare 10 dischetti dalla pasta, inserirli nelle forme di una teglia da mini muffin, mettere in forno caldo a 200°C per 8-10 minuti e lasciare raffreddare.
- 4 Pelare al vivo l'altro lime e ricavarne 10 spicchi piccoli. Tagliare il salmone a strisce.
- 5 Farcire, con l'aiuto di una sac à poche, i cestini di pasta brisé con abbondante crema di avocado e formaggio, decorare con qualche strisciolina di salmone affumicato, il mezzo uovo di quaglia e un pezzetto di lime.

INGREDIENTI

- 1 rotolo di pasta brisé • 100 g di formaggio spalmabile • 50 g di salmone affumicato
- 50 g di yogurt greco • 5 uova piccole
- 1 avocado • 2 lime • prezzemolo qb • olio extravergine di oliva qb • sale qb • pepe qb



facile



20 minuti



10
cestini

INGREDIENTI

- 8 carciofi romani • 16 gamberi freschi • 125 g di yogurt al naturale • 1 limone • prezzemolo fresco qb • curcuma in polvere qb • 1/2 spicchio di aglio grattugiato • olio extravergine di oliva qb • sale qb

PREPARAZIONE

- 1 Mondare i carciofi togliendo tutte le foglie dure, la barba interna e il gambo (di quest'ultimo, tenere da parte le parti più morbide).
- 2 Lessare i fondi di carciofo e i gambi in acqua salata, fino a che sono teneri al punto giusto. Scolarli. Tagliare a piccoli pezzetti i gambi e tenerli da parte.
- 3 Pulire per bene i gamberi, togliendo testa, guscio e filetto nero. Rosolarli per pochi minuti in una padella con un filo d'olio.
- 4 In una ciotola, mescolare lo yogurt, l'aglio e il prezzemolo sminuzzato, a seguire la buccia grattugiata del limone e il succo di metà limone, la curcuma, un po' di sale e olio. Unire infine i pezzetti di gambi dei carciofi.
- 5 Farcire i carciofi con questa salsa e completare con due gamberi ciascuno.

Carciofi ripieni con gamberi



facile



50 minuti



8
porzioni



Pasqualine mignon



facile



60 minuti

6

porzioni

INGREDIENTI

- 2 rotoli di pasta sfoglia
- 500 g di spinaci
- 250 g di ricotta
- 80 g di pancetta a cubetti
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 6 uova di quaglia
- 1 scalogno
- olio extravergine di oliva qb
- sale qb
- latte qb
- 1 tuorlo

PREPARAZIONE

- 1 Riscaldare il forno a 200°C. Soffriggere lo scalogno tritato fine. Appena inizia a imbrionire, aggiungere la pancetta e dopo un minuto gli spinaci. Lasciare ammorbidire qualche minuto facendo asciugare tutto il liquido, salare e pepare a gradimento e lasciare raffreddare.
- 2 In una ciotola, unire gli spinaci alla ricotta e al parmigiano.
- 3 Stendere la pasta sfoglia e con il coppa pasta ricavare 12 cerchi. Inserirne 6 (tenendo gli altri da parte) in altrettanti pirottini di alluminio, facendo qualche buchino con la forchetta. Aggiungere il ripieno e, con il dorso di un cucchiaino, pressare al centro formando un avvallamento. Rompere un ovetto per volta e posizionarlo dentro l'avvallamento.
- 4 Chiudere i tortini con i dischetti tenuti da parte e sigillare i bordi pressando con un rebbi di una forchetta. Punzecchiare la superficie, una volta sola.
- 5 Spennellare i tortini con un tuorlo sbattuto insieme a una goccia di latte e cuocere in forno caldo per circa 25 minuti, monitorando il livello di doratura.

Cordon bleu con asparagi



facile



30 minuti



4 porzioni

INGREDIENTI

Per la Cordon bleu:

- 4 fette di petto di pollo • 80 g di prosciutto cotto • 4 fettine di formaggio filante
- 1 uovo • pangrattato qb • olio di semi qb • sale qb

Per gli asparagi:

- 250 g di asparagi • 50 ml di vino bianco
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- sale qb

PREPARAZIONE

- 1 Battere le fette con un batticarne. Distribuire su metà di ciascuna fetta di pollo, lasciando i bordi liberi, un po' di prosciutto cotto e una fetta di formaggio. Richiudere la carne a portafogli.
- 2 Sbattere l'uovo in una fondina con un po' di sale. Passare i cordon bleu prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Assicurarsi che i bordi si sigellino perfettamente con la panatura, così da evitare la fuoriuscita del ripieno durante la cottura.
- 3 Friggere i cordon bleu in abbondante olio caldo, facendo attenzione che non si bruci la panatura, con il rischio che l'interno rimanga crudo. Farli dorare da entrambi i lati. Una volta pronti, asciugarli su carta da cucina.
- 4 Intanto, lavare gli asparagi sotto acqua fredda, quindi eliminare la parte bianca del gambo e raschiarli per togliere loro l'amaro. Mettere in una padella un filo d'olio, una volta caldo unire gli asparagi e un pizzico di sale. Sfumare con il vino.
- 5 Lasciare cuocere a fuoco dolce per 10 minuti con il coperchio sulla pentola, senza mai girare. Togliere il coperchio, fare saltare gli asparagi muovendo il tegame e lasciare cuocere fino a quando il liquido di cottura non si asciuga. Servire con i cordon bleu.



Cheesecake con colomba e cioccolato dell'uovo

INGREDIENTI

- 500 g di colomba pasquale
- 50 g di cioccolato dell'uovo di Pasqua
- 200 g di robiola
- 150 g di formaggio fresco spalmabile
- 100 g di zucchero
- 80 mg di burro
- 75 mg di panna fresca
- 20 g di yogurt bianco
- 10 g di farina
- 2 uova
- 1 baccello di vaniglia
- 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere

Copertura:

- 150 g di cioccolato fondente
- 150 g di panna liquida fresca
- Ovetti di cioccolato e granella di nocciola per decorare

PREPARAZIONE

- 1 Scaldare il forno a 180°C. Spezzettare la colomba e l'uovo e frullarli nel mixer. Aggiungere il burro sciolto a bagnomaria e lavorare con le mani, fino a ottenere un composto sodo.
- 2 Mettere alcune manciate di questo impasto all'interno di uno stampo tondo, creando prima il bordo e poi la base. Riporre la teglia in frigorifero.
- 3 Mescolare i due formaggi, unire la farina, lo zucchero, i semi della vaniglia e amalgamare. Aggiungere lo yogurt, le uova, la panna e lo zenzero in polvere.
- 4 Versare il composto ottenuto nello stampo tolto dal frigo e cuocere nel forno caldo per 35/40 minuti. Sfnare, fare raffreddare e sformare su una graticola.
- 5 Tritare il cioccolato fondente grossolanamente. Porre in un pentolino la panna e portare a bollire. Appena inizia a bollire, spegnere il fuoco, allontanare dal fornello e versare il cioccolato nella panna. Girare il composto con una frusta a mano fino a ottenere un composto omogeneo, liscio, privo di grumi. Lasciare intiepidire.
- 6 Ricoprire la torta con la ganache di cioccolato, decorare con la granella di nocciole e gli ovetti.



Media



90 minuti



porzioni



La tua ricetta proposta da Selex

Tortino di patate



INGREDIENTI

- 8 patate di Bologna D.O.P. Saper di Saperi
- 400 g di salsiccia
- 200 g di scamorza a fette
- 200 g di ricotta
- 1/2 cipolla
- olio extravergine di oliva qb
- erbe aromatiche qb (timo, salvia, rosmarino)
- sale qb
- pepe qb



facile



50 minuti



6 porzioni

PREPARAZIONE

- 1 Accendere il forno a 200°. In un tegame, scaldare un filo d'olio con mezza cipolla tritata, unire quindi la salsiccia privata del budello. Rosolare per una decina di minuti, sminuzzando bene la salsiccia con un cucchiaio di legno.
- 2 Pelare e lavare le patate, tagliarle a fette sottili con l'aiuto di una mandolina. Foderare una teglia con carta da forno, ungerla con un filo d'olio. Formare uno strato di patate sul fondo.
- 3 Spargere un po' di erbe aromatiche tritate, sale e pepe, quindi sbriciolare metà della ricotta. Ricoprire con metà della salsiccia e metà delle fette di scamorza. Stendere un altro strato di fette di patate, procedere con gli ingredienti rimasti. Terminare con uno strato di patate e aromi.
- 4 Infornare nel forno caldo e cuocere per circa 20/30 minuti (controllare con uno stecchino: se entra agevolmente nel tortino, le patate sono cotte). Per farle dorare bene, terminare la cottura accendendo il grill per qualche istante.



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

Patata di Bologna DOP, che gusto!

Protagonista della nostra ricetta è la **Patata di Bologna D.O.P.** che Saper di Saperi, il meglio di Selex, ha selezionato perché genuina, nutriente e ricca di gusto. Questa qualità di patate unica in Europa, infatti, viene certificata e riconosciuta come la prima Patata Italiana D.O.P. e può essere coltivata esclusivamente sul suolo bolognese, ricco di potassio e fosforo, favorito dal clima piovoso.

Fritta, lessa o al forno, da sola o abbinata ad altre pietanze, ha un gusto unico che arricchisce ogni piatto.



**unica come
la sua terra**

LA GIUSTA INFORMAZIONE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE.

 comemangio.it



Sosteniamo la ricerca dell'Università Cattolica con un nuovo sito dedicato a temi come la dieta mediterranea, i gruppi nutrizionali e le etichette dei prodotti.

La scelta giusta anche per l'educazione alimentare.

   | prodottiselex.it

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.

Un amore di LAMBRUSCO



Frizzante, vivace e conviviale come tutti gli emiliani, questo vino è l'espressione più autentica del territorio da cui proviene

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Che sia di Modena, Grasparossa o Reggiano, il **Lambrusco** è la chiara dimostrazione di quanto ogni vino sia profondamente legato al carattere del proprio territorio, costituendone la sua espressione più autentica. Il Lambrusco, prima ancora di essere uno dei vini più conosciuti e venduti nel mondo, è soprattutto apprezzato e bevuto dagli abitanti della sua terra, che lo producono e consumano da secoli. Un vino moderno, che esalta tutte le sue caratteristiche di frutto e di armoniosità, e che è anche un vitigno. O meglio, una famiglia di vitigni autoctoni: oggi le varietà coltivate sono 12 (tra cui Sorbara, Grasparossa, Salamino, Marani, Maestri), a cui se ne aggiungono altre non appartenenti direttamente a questa famiglia, come l'Ancellotta, che in piccola parte possono fare parte della composizione di molti vini Lambruschi.

TUTTE LE DOC

Le DOC modenesi sono 4: il Lambrusco di Sorbara, il Lambrusco Grasparossa di Castelvetro, il Lambrusco Salamino di Santa Croce e il Lambrusco di Modena. In provincia di Reggio Emilia ha origine il Lambrusco Reggiano DOC e il Lambrusco DOC Colli di Scandiano e di Canossa; a Parma, infine, si produce il Lambrusco Colli di Parma DOP. **La versione amabile** è indiscutibilmente la più apprezzata: **frizzante, vivace e conviviale**, è il ritratto dell'Emilia e dei suoi abitanti.

curiosità

Il bicchiere consigliato per il Lambrusco è il classico calice da vino rosso giovane, ma in realtà nelle osterie emiliane veniva offerto nella tradizionale scodella di ceramica, detta fojeta.

LAMBRUSCO DI MODENA AMABILE D.O.C.
Le Vie Dell'Uva

Colore rosso rubino intenso dai bei riflessi violacei, con spuma rosata fine e persistente, profuma di viola e frutti rossi freschi. In bocca è fruttato, aromatico, morbido e vellutato.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI
Gnocco fritto, tigella
e salumi romagnoli

TEMPERATURA DI SERVIZIO
10°C





idee per riutilizzare il vino avanzato

Non solo per il risotto: ecco qualche suggerimento per sfruttare tutte le interessanti proprietà del vino rosso, quando ve ne è rimasto un fondo inutilizzato

MASCHERA ANTIRUGHE

Grazie al suo contenuto di antociani, sostanze antiossidanti, il vino rosso può diventare un ottimo trattamento antirughe. Per preparare una maschera antiage, basta mescolare **due cucchiai di vino rosso e un po' di argilla bianca**. Lasciate in posa per 20 minuti, risciacquate e rifinite passando sul viso un batuffolo imbevuto di vino.



SALE AROMATICO

Un bicchiere di vino rosso per 300 g di sale grosso: mescolateli in un recipiente, fate riposare per un paio d'ore, quindi passate al colino e stendete su una teglia coperta da carta da forno. Infornate a **50° per 2 ore** e conservate in un barattolo con il tappo: vi servirà per regalare sapore alle vostre ricette.



CUBETTI GHIACCIATI

La soluzione più semplice, infallibile: usate il vino rosso avanzato per riempire uno **stampino del ghiaccio**. In questo modo lo avrete a disposizione ogni volta che ne avrete bisogno, per insaporire carni, risotti, sughi...



Lombardia

IL TOUR

OLTREPÒ

sulle note del gusto

Full immersion nel paesaggio accogliente dell'Oltrepò Pavese, terra di vini e di mille altre delizie gastronomiche, nonché di secolari tradizioni musicali

di Auro Bernardi



La fisarmonica di Stradella

Paolo Conte

La colonna sonora del viaggio in Oltrepò? È nel dna della storia locale: «È grigia la strada ed è grigia la luce. E Broni, Casteggio e Voghera son grigie anche loro. C'è solo un semaforo rosso quassù. Nel cuore, nel cuor di Stradella che è quella città dove tutte le armoniche di questa pianura sono nate e qualcuno le suona così».



Un fertile paesaggio collinare che offre prodotti gastronomici apprezzati in tutto il mondo: vini, innanzitutto, poi salumi, formaggi, miele, frutta e funghi... Toscana? No, Oltrepò Pavese. Le sue valli rappresentano il nuovo orizzonte per chi vuole fuggire dalla pazzia folla urbana (e dal rischio Covid) senza allontanarsi troppo dalle città della Pianura Padana. Un territorio «a forma di grappolo d'uva» scriveva il grande giornalista Gianni Brera, che sottolineava così la secolare vocazione di questo triangolo lombardo incuneato tra il Monferrato piemontese e la piacentina Val Trebbia.

FILARI INFINITI

Val Tidone, Val Versa, Val Stàffora: qui si susseguono infiniti filari di Pinot Nero, Riesling e Croatina da cui si ricavano ottimi bianchi, rossi e spumanti Doc e Docg accomunati dalla dicitura Oltrepò Pavese. I più noti: Bonarda, Barbera, Sangue di Giuda e il pregiato Barbacarlo. Nel punto più settentrionale e più vicino al Po dell'Appennino sorge la città di **Stradella** che, con la vicina **Broni**, è una delle capitali dell'enologia italiana.

BORGHİ BELLİ E BUONI

Risalendo da Stradella la Val Versa in poco tempo si raggiunge la "capitale delle bollicine" **Santa Maria della**



Voghera duomo foto: Umberto Barcella



Bollicine d'Oltrepò

- Profumo di frutti di bosco, sapore equilibrato, stuzzicanti bollicine: **Bonarda dell'Oltrepò Pavese Frizzante D.O.C. Le Vie Dell'Uva.**



Peperone Voghera foto: Umberto Barcella



Salame di Varzi foto: Umberto Barcella

Versa. Qualche km ancora ed ecco **Zavattarello**, in alta Val Tidone, incluso nell'elenco dei "Borghi più belli d'Italia" con il suo centro storico medievale, parte delle antiche mura e le strette viuzze che salgono all'imponente castello dei Dal Verme. Superato il crinale che immette in Val Stàffora ci attende un altro stupendo borgo medievale, **Varzi**, rinomato per la produzione dell'omonimo salame Dop. Impasto tenero e compatto, colore rosso vivo nella parte magra (almeno il 70%) e bianco candido in quella grassa, sapore dolce e delicato, aroma fragrante... La ricetta per il dosaggio degli ingredienti è antichissima.

QUATTRO PER UNO E... PEPERONI PER TUTTI

L'alta Valle Stàffora fa parte dell'entità culturale detta **Quattro Province** ovvero la porzione di Appennino che pur appartenendo a quattro diverse entità amministrative (Pavia-Lombardia, Piacenza-Emilia, Alessandria-Piemonte e Genova-Liguria) si caratterizza per una sostanziale unità linguistica e culturale. Scendendo lungo il fiume si arriva a due importanti località: **Salice Terme** e **Voghera**. Il primo è sinonimo di sport, relax e cura della persona. A cominciare dai percorsi salute delle Terme (termepresi.com), con la possibilità di praticare golf, parapendio, trekking in bici e a cavallo. In primavera è inoltre piacevole godersi il verde dei grandi parchi, per cercare la secolare quercia sotto cui amava riposare e ispirarsi la poetessa Ada Negri o per cimentarsi in vertiginose arrampicate (in massima sicurezza) lungo i tracciati del Parco Avventura (parcoavventura.it). I 14 km che separano Salice da Voghera, tra gli ultimi pendii delle colline, si possono anche percorrere lungo la nuova **Greenway** (ciclabile), ricavata sul sedime di una ferrovia dismessa. Da non perdere in città la visita del **Duomo** e del **Castello Visconteo**, così come l'assaggio del tipico peperone di Voghera, dolce e digeribile.

info/app

- visitpavia.com

- terredoltrepo.it

- **I Sentieri dell'Oltrepò Pavese** è una App disponibile per iOS e Android, che comprende oltre 500 km di sentieri, piste ciclabili e ippovie per apprezzare a 360° l'esperienza escursionistica in queste zone.

Chicche da non perdere



foto di Gianni Santolin

Sulle orme degli abati

Variante della Via Francigena, nell'alto medioevo era il collegamento più breve dalla capitale longobarda Pavia a Lucca (e poi Roma) passando per Bobbio, in Val Trebbia, la cui abbazia, fondata dall'irlandese san Colombano, era il più importante centro culturale del Nord Italia. Oggi il tragitto è stato riaperto da Pavia a Pontremoli e rinominato Via degli Abati (viadegliabati.com). Nella sua prima parte si snoda tra le colline dell'Oltrepò, dal capoluogo a Broni e Pometo (comune di Colli Verdi) nell'alta Val Tidone, dove percorre un buon tratto del crinale tra Lombardia ed Emilia prima di scendere in Val Trebbia.



Campi di lavanda Salice Terme foto di Gianni Santolin

I campi di lavanda

Non c'è bisogno di andare in Provenza per ammirare distese di lavanda: a Godiasco (PV), vicino a Salice Terme, da primavera fino a inizio luglio i campi sono in fiore, soggetto perfetto per bellissime fotografie. Fattoria Cabanon www.cabanon.it



Un Museo fatto di note

La prima fisarmonica diatonica (organetto) italiana si deve a Mariano Dallapè, nato a Cavedine (Tn) nel 1846. Trent'anni dopo, Dallapè impianta a Stradella una bottega artigiana di fisarmoniche che in breve diventa una fiorentissima industria. Col secondo dopoguerra, mutati i gusti musicali, arriva il declino e, nel 2010, la chiusura. Oggi c'è il Museo della Fisarmonica (via Montebello, 2), ma Regione Lombardia ha avviato un progetto di recupero del vecchio edificio industriale, per farlo diventare sede ben più degna del museo di questo popolarissimo strumento. Per saperne di più si può guardare il bel documentario di Rossella Schillaci La fabbrica d'armoniche www.youtube.com/watch?v=Xna2j0jsO1k.

IL MEGLIO PER
IL TUO GATTO?

**Amico Mio
Selex
Expert.**



**LA SCELTA GIUSTA È
ANCHE LA PIÙ SEMPLICE.**



  | prodottiselex.it

LA SCELTA GIUSTA.

Il gatto, un vero amico

Affettuosi, socievoli e comunicativi: i felini di casa sono capaci di intense relazioni affettive, da costruire insieme in 10 mosse

Solitario, egoista, asociale, indipendente? Non è vero. Il gatto è, al contrario, affettuoso, socievole e comunicativo. Ama la compagnia, di altri animali e di umani, e si esprime molto, sia con la voce sia con il corpo. Questo non significa però che si possa addestrare a compiere azioni estranee alla sua natura e al suo carattere: la sua intelligenza le giudicherebbe inutili e stupide. Piuttosto, basandosi sulle caratteristiche etologiche del piccolo felino, si può creare un forte rapporto e instaurare una comunicazione utile a una buona convivenza, per capirsi a vicenda e andare d'accordo. Ecco i 10 principi fondamentali.

• ADOZIONE

La prima regola è adottare un gattino che abbia almeno due mesi. E che abbia trascorso questi suoi primi 60 giorni di vita con la madre e con i fratelli, soprattutto se è il primo gatto che si prende in casa. Perché mamma gatta insegna al piccolo i fondamenti dell'educazione e del comportamento. E giocando o scontrandosi con i fratelli, il gattino impara a relazionarsi con gli altri, per esempio controllando il morso e usando la bocca senza fare male.



Brevi lezioni di felicità Pillole di saggezza felina

Sperling & Kupfer, 15,90 €

Quarto libro di James Bowen, ex artista di strada dal passato difficile, autore di "A spasso con Bob", "Il mondo secondo Bob" e "Un dono speciale di nome Bob", tutti bestseller internazionali. Vive a Londra con il gatto Bob, trovato nel 2007. I due sono inseparabili.

Si può seguire su:

Twitter: @StreetCatBob

Facebook: A Streetcat Named Bob

• COPPIA

Se si ha poco tempo per stare in casa, bisognerebbe prendere due gattini. Con un compagno, ciascuno cresce più sano, fisicamente e psicologicamente. Dunque, più socievole, più equilibrato e disponibile all'obbedienza.

• COMPAGNIA

Meglio non lasciarlo troppo tempo da solo. Il gattino ha bisogno di compagnia e di stimoli, fisici e mentali. Apprende dalle esperienze e dai rapporti affettivi.

• COMUNICAZIONE

Con il nostro amico gatto dobbiamo parlare. La voce, la comunicazione vocale, contano molto per questo animale. Parlando, si crea un dialogo, un linguaggio comune. Sono importanti le parole, ma soprattutto il tono di voce, le inflessioni: dolci per i complimenti, ferme per la disapprovazione.

• ASCOLTO

I gatti spesso miagolano per farsi capire. Per rafforzare il vostro legame, dovete capire che il vostro micio è capace di miagolare in diversi modi, toni, intensità e durata. Per esempio, di solito se il miagolio è lungo, significa che il gatto ha fame. Se è breve, potrebbe essere spaventato. Se è secco e forte, vuole difendersi.

• INCORAGGIAMENTO

Bisogna sempre dirgli bravo quando fa qualcosa di buono, di giusto. Iniziando da quando gli si offre del cibo: mentre lui lo mangia, è bene ripetergli "come sei bravo, ma che bravo gattino che sei". In questo modo, la bestiola associa l'espressione "bravo" a un'esperienza positiva, approvata e soddisfacente, da ripetere.

• RIMPROVERI

"Attento, stai attento": questo gli va detto quando tenta qualche gesto un po' imprudente, come camminare sui davanzali. Invece il "no", detto con tono secco, deciso, serve quando fa qualcosa di proibito o di pericoloso. Per esempio, se si avvicina ai fornelli accesi o all'arrosto appena tolto dal forno.

• PUNIZIONI

Mai alzare la voce o urlare. Il gatto ha un udito finissimo ed è molto sensibile, ne resterebbe scosso. Quanto a picchiarlo, non è neanche immaginabile: il gatto non va mai malmenato, né minacciato fisicamente.

• COCCOLE

Coccolarlo, coccolarlo, coccolarlo: il contatto fisico crea intimità e confidenza. E dunque comunicazione e comprensione reciproca. Ma anche le coccole vanno bene solo quando lui lo vuole, senza mai forzarlo. Un modo di fare che va spiegato molto bene, specialmente ai bambini.

• GIOCO

Giocare insieme. Il gioco sviluppa i riflessi e la muscolatura, ma serve anche a creare e rafforzare la relazione, e dunque la comunicazione. Ma attenzione: mai fare giocare un gatto con le proprie mani o con altre parti del corpo. Il gatto è un felino predatore, per lui è normale mordere e graffiare. Bisogna invece usare palline, apposite canne da pesca, topini o qualunque degli innumerevoli giocattoli disponibili nei negozi.



IL TONNO BUONO ANCHE CON MENO OLIO? Tonno Selex.



TONNO
A PINNE
GIALLE



- **Pescato a canna**
- **No sprechi: non serve sgocciolare**
- **Certificato Dolphin Safe, amico dei delfini**

La scelta giusta è anche la più semplice.

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.



prodottiselex.it

Andar per erbe

L'antica pratica di raccogliere le erbe di campo commestibili è tornata di grande interesse e oggi viene chiamata foraging: ecco come orientarsi

Simonetta Chiarugi www.aboutgarden.it

Si perde nella notte dei tempi l'esigenza dell'uomo di riconoscere e classificare le erbe commestibili allo scopo di nutrirsi. Con il rinnovato interesse verso uno stile di vita più sano e verso un'alimentazione più naturale, oggi l'antica pratica di **raccogliere le erbe di campo è di gran moda** e si moltiplicano i corsi di riconoscimento tenuti da esperti.

IN PRIMAVERA E AUTUNNO

Le erbe crescono nei terreni incolti ricchi di sostanze nutritive, nei prati concimati, ai margini dei sentieri, sfruttando anche ogni più piccola fessura tra le rocce. Nascono in **primavera**, dopo le abbondanti piogge, quando i caldi raggi solari fanno germinare le sementi rimaste tutto l'inverno sul terreno e le specie perenni ricacciano i nuovi germogli. Si sviluppano le prime rosette fogliari ricche di proprietà nutritive e terapeutiche e dalla consistenza più tenera. Si possono raccogliere anche **all'inizio dell'autunno**, dopo la pausa estiva, quando le temperature si abbassano e si ripropongono le condizioni climatiche favorevoli allo sviluppo delle piantine.

La raccolta delle erbe va effettuata in luoghi lontani dal traffico e da zone inquinate, preferibilmente di **mattina**, quando la rugiada se n'è andata e il sole ancora non brucia.

COME

Bisogna garantire il rispetto e la salvaguardia della specie, **evitando di estirpare la radice** e cercando invece di prendere, torcendo con le mani, le foglie da più piantine della stessa varietà, per non affaticare il vegetale nella produzione di nuovi germogli. Eventualmente ci si può aiutare con un coltello bene affilato, che permette di recidere alla base la rosetta favorendo il ricaccio della parte aerea della pianta. Assolutamente da evitare, invece, l'espanto della radice

cicoria selvatica

silene



Erbette strascicate

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 500 g di erbe di campo miste
- 1 patata • 1 spicchio d'aglio • sale qb
- olio extravergine di oliva qb

PREPARAZIONE

Lavare le erbe ed eliminare i gambi e le parti dure. **Far bollire** in acqua salata la patata sbucciata e tagliata a pezzi, per una decina di minuti; **aggiungere poi le erbe**. Dopo circa 10 minuti **scolare, strizzare le erbe** e ripassare il tutto in padella con l'olio, l'aglio e un pizzico di sale. Volendo, aggiungere 2 filetti d'acciuga e una manciata di formaggio grana.



dal terreno per non mettere a rischio la sopravvivenza della pianta e i futuri raccolti. Lo stadio vegetativo iniziale è spesso più difficile da individuare, ma è quello più adatto alle preparazioni culinarie: si raccoglie la parte aerea della pianta **prima che vada a seme**, altrimenti le foglie risultano troppo dure, il sapore è alterato e diminuiscono le proprietà nutritive.

QUALI RACCOGLIERE

Per cominciare, meglio raccogliere solo **quelle che si conoscono** molto bene, iniziando con due o tre varietà e tenendone in osservazione qualche altra. Tra le più conosciute e apprezzate erbe di campo c'è l'acetosella (da non confondere con il trifoglio), la cicoria selvatica (*Cichorium intybus* dal particolare fiore azzurro), il crescione d'acqua, il finocchietto, la piantaggine, la primula (di cui si consumano sia i fiori che le foglie), il tarassaco, l'ortica, la silene (dai caratteristici fiori chiamati "sciuppettin"), lo spinacio selvatico (*Chenopodium bonus-henricus*).

IN CUCINA

Un tempo le pietanze a base di erbe erano molto comuni, perché offerte gratuitamente dalla natura e alla portata di tutti. Di solito, le erbe venivano semplicemente bollite e condite con olio e limone per accompagnare uova sode o deliziose focaccine. Talvolta vi si univano alcune patate per fornire un pasto caldo completo e sano. Il consiglio è di **mixare 2 o 3 varietà di queste piante**, così da ottenere un gusto equilibrato, bilanciando le caratteristiche amare di alcune con quelle più dolci di altre. Le erbe di campo si consumano fresche. Si possono conservare per poco tempo in frigorifero, avvolgendole in un canovaccio leggermente inumidito, da riporre nella parte bassa del frigo.



CASA PULITA E FUTURO SOSTENIBILE? Natura Chiama Selex!



eco

- Materie prime di origine naturale
- Flaconi in plastica riciclata
- Ridotto impatto ambientale

La scelta giusta è anche la più semplice.

  | prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.



filod'olio

NON SERVE PIÙ SGOCCIOLARE.



LA QUALITÀ E IL GUSTO DI SEMPRE, CON MENO OLIO.



C'è un mare di possibilità.

3 consumi green

Piccoli trucchi
per rispettare
l'ambiente

Fare la spesa è una delle azioni più normali nella vita delle persone, ma possiamo trasformarla in un'autentica rivoluzione ecologica. Ridurre l'utilizzo della plastica, riciclare gli scarti, educare i figli a scelte consapevoli: sono tutti gesti quotidiani che fanno la differenza, per avviare un cambiamento positivo nel mondo e nella propria vita. Come

fare? Cominciamo con 3 semplici idee, da mettere in pratica subito: insegniamo ai figli il regrowing, ovvero a far ricrescere le verdure dagli scarti; ricicliamo le bustine del tè usate; rendiamo la borsa della spesa un'inseparabile alleata. Per guardare con occhi diversi a come facciamo gli acquisti e a come li utilizziamo.



SHOPPER BAG

Si chiama tote bag, è la borsa rettangolare di tela con i manici lunghi. Tenetene sempre una nella borsetta, vi salverà in mille occasioni, per esempio in caso di spesa last minute. Comoda da portare sulla spalla, fa risparmiare fatica e sacchetti.



NEW CIPOLLOTTO

Un facile esperimento di regrowing, che entusiasmerà i bambini.

Tagliate la parte finale di un cipollotto, a circa 3 cm dalle radici. Mettetela in un vasetto con l'acqua, in modo che solo le radici siano immerse. Ponete il contenitore davanti alla finestra, così che prenda il sole, cambiando l'acqua tutti i giorni. In circa una settimana potrete trasferire il cipollotto in un vaso, con le radici coperte dalla terra.

Annaffiate ogni giorno, sarà presto pronto da mangiare!



BUSTINE USATE

Le bustine di camomilla usate si trasformano in una maschera antifatica per gli occhi: basta appoggiarle tiepide sulle palpebre chiuse e lasciarle in posa 15 minuti.

Il contenuto dei filtri di tè e tisane, fatto asciugare e sparso sulla lettiera del vostro animale domestico, ha un'azione deodorante.

Sassi grassi



cactus&coffee

Due brillanti idee di riciclo creativo: i sassolini raccolti al mare o sul fiume diventano un raffinato gioco da tavolo, la vecchia caffettiera si trasforma in un vaso per piantine succulente

Una vecchia e grande **caffettiera**, con il suo filtro interno bucherellato, è perfetta per trasformarsi in un vaso per le **piantine grasse**. Basta mettere nel bricco uno strato di argilla da vaso, riempire di terra e inserire un mix di piantine succulente: ideali quelle della famiglia delle Sedum, robuste e poco esigenti. Come decorazione, un fiocco di rafia.

<https://gucki.it/diy-doityourself/riciclo-creativo-come-trasformare-vecchi-contenitori-in-vasi-per-piante-grasse>

domino secondo natura

Per realizzare questo domino fai da te servono solo 28 sassolini tondeggianti e 2 pennarelli indelebili. Disegnate con un pennarello **color oro** una striscia nel centro di ogni sasso. Con un **pennarello nero**, sul primo sasso disegnate 2 rametti (è l'equivalente di 0-0), sul secondo solo 1 puntino da una parte.

Al terzo disegnate 2 puntini, uno per parte.

Proseguite così, con i puntini da 0 a 6 da ciascuna parte.

<https://laraiecreative.fr/5-jeux-de-voyage-avec-des-galets/>



Nuova Pagnotta senza glutine.

Morbida e fragrante, un piacere da tagliare.



NOVITÀ



PIÙ CEREALI, PIÙ VITALITÀ.

La nostra Pagnotta è dedicata a chi desidera, ogni giorno, la qualità e il sapore del buon pane: con pasta madre, farine di miglio e quinoa ed olio extravergine di oliva... un gusto unico che conquista tutti.



A brand of **DrSchär**

Best in Gluten Free

Occhi e mani in primo piano

Trucchi e cure per quelle parti del corpo che durante la pandemia, con mascherine e lavaggi più frequenti, necessitano di maggiore attenzione

In epoca Covid-19 tutte le nostre abitudini sono cambiate, persino quelle relative alla nostra beauty routine. Per esempio, non si fa più il classico gesto di applicare il rossetto prima di uscire di casa, reso inutile (oltre che a rischio di macchia) dall'obbligo di mascherina. In compenso, impossibile dimenticarsi di stendere un generoso velo di crema sulle mani, messe a dura prova dai frequenti lavaggi e dall'uso dei gel disinfettanti. Questi cambiamenti non sono piacevoli, ma possiamo provare a trarne **qualche piccolo insegnamento**. Per esempio? Imparare a truccare gli occhi, ora sempre più al centro dell'attenzione...



Rimmel Francesco De Gregori

Una delle più celebri canzoni d'amore italiane, da riascoltare magari allo specchio, mentre ci si trucca...

La maschera più naturale

Un trattamento semplicissimo consiste nel fare, una o due volte alla settimana, **un impacco con un cucchiaino di olio d'oliva** e qualche goccia di olio essenziale di limone. Va massaggiato sulle mani alla sera prima di andare a dormire e poi lasciato in posa, infilando le mani in guanti di cotone. Al mattino si risciacqua.

Macchie ostinate e punti ruvidi? Perfetto lo **scrub con zucchero a velo** e due gocce di limone, da strofinare per bene e poi risciacquare.



MANI: PROGRAMMA DI BELLEZZA

Il contatto frequente e prolungato con acqua, detersivi e sostanze sgrassanti presenti nei prodotti disinfettanti impoverisce il film idrolipidico, la naturale barriera di protezione dell'epidermide. Soprattutto la zona del dorso, dove la pelle è più sottile e priva di riserve di grasso, è soggetta a disidratazione, secchezza e screpolature. Il primo consiglio è utilizzare per lavare le mani saponi rispettosi del pH della pelle, e poi applicare dopo ogni lavaggio una crema idratante a base di oli e burri vegetali, come il burro di Karité o l'olio di avocado o l'aloe. L'ideale è tenerne una confezione anche in borsetta e utilizzarla dopo ogni applicazione di disinfettante.

L'ACCENTO SULLO SGUARDO

La mascherina porta tutta l'attenzione sugli occhi, ma i truccatori mettono in guardia: non si deve cadere nell'errore di esagerare con il make up su palpebre e ciglia, perchè colori scuri e tratti di matita pesanti sbilancerebbero l'equilibrio del viso, non potendo essere compensati da labbra e guance che purtroppo sono coperte. Ecco perciò le 5 mosse ok per un trucco che ci faccia sorridere con gli occhi.

1 È il momento dell'**eyeliner**: va applicato a piccoli tratti tra le ciglia della palpebra superiore e poi sfumato con un pennellino sottile verso la "coda" esterna dell'occhio.

2 Per gli **ombretti**, è la stagione delle tinte floreali, in sfumature calde e luminose: pesca, oro rosa, panna.

3 Un segreto che illumina lo sguardo: utilizzare un ombretto metallico (oro o argento) per creare dei **punti luce** nell'angolo interno dell'occhio, vicino al naso, oppure sotto l'arcata sopracciliare.

4 Tanto **mascara**, non solo nero: da provare il marrone ramato, dall'effetto morbido e luminoso.

5 Occhio alle **sopracciglia**: vanno regolate con la pinzetta per enfatizzarne l'arco e aprire lo sguardo. Se sono troppo rade e chiare, si possono ripassare con la matita o con l'apposito gel e poi pettinate con lo scovolino per uniformare e renderle più naturali.

Struccarsi in dolcezza

Alta tecnologia cosmetica per lo **Struccante Bifasico**

Speciale Waterproof di Armonia&Benessere: rimuove con efficacia il trucco da occhi e viso, con la delicatezza delle acque di Fiordaliso e Amamelide, decongestionanti e lenitive.



Igiene sicura

grazie ai prodotti Selex con presidio medico chirurgico

Selex amplia la sua offerta per pulizia della casa e cura della persona con l'arrivo dei nuovi prodotti con presidio medico chirurgico, che eliminano il 99.9% di germi e batteri

1

GEL MANI

disinfettante Selex presidio medico chirurgico

(80 ml) rimuove il 99,9% di germi e batteri, agisce rapidamente e si usa senz'acqua. Svolge un'azione disinfettante contro batteri, funghi e virus.



2

SAPONE LIQUIDO

disinfettante Selex presidio medico chirurgico

(300 ml) rimuove il 99,9% di germi e batteri senza alterare il pH naturale dell'epidermide. Igiene sicura nel pieno rispetto delle difese naturali della pelle.



3

DETERGENTE

PAVIMENTI E SUPERFICI

Disinfettante Selex presidio medico chirurgico

(1500 ml) rimuove il 99,9% di germi e batteri, è adatto a tutte le superfici lavabili e le lascia brillanti e pulite in profondità. Per la pulizia dei pavimenti, anche dei parquet.





DETERGENTE MULTIUSO

Disinfettante Selex presidio medico chirurgico

(750 ml) elimina il 99,9% di germi e batteri, è adatto a tutte le superfici lavabili e le lascia brillanti e pulite in profondità. Contro muffe e cattivi odori.



DETERGENTE BAGNO

Disinfettante Selex presidio medico chirurgico

(750ml) rimuove il 99,9% di germi e batteri. Dedicato ai sanitari è adatto alla pulizia, disinfezione e rimozione del calcare dal WC e dagli altri sanitari.



ADDITIVO BUCATO

Disinfettante Selex presidio medico chirurgico

(1000 ml) Elimina il 99,9% di germi e batteri, smacchia e disinfetta capi bianchi e colorati, a mano e in lavatrice.





Una vita a colori

Con pennarelli e matite si scarica lo stress, si ricarica l'energia



IL GRANDE CIOCCOLATO ITALIANO

NOVI CIOCCOLATO
... PASSIONE
DAL 1903

Scopri la bontà naturale di **CremaNovi**

45% DI NOCCIOLE
DELLE NOSTRE
COLLINE

*senza aggiunta di grassi diversi da quelli
per natura contenuti nelle nocciole e nel cacao*

Lo sapevi che...

L'olio di nocciole, di cui
e' naturalmente ricca
CremaNovi,
e' costituito da una grande
quantita' di acido oleico,
tipico dell'olio extra
vergine di oliva.



Segui CremaNovi!



**UNA POLENTA
DA FAVOLA.
GIÀ PRONTA PER LA TAVOLA.**



NOVITÀ



FRESCA E MORBIDA AL CUCCHIAIO, COME FATTA IN CASA.

Preparata per te, con amore, la polenta Dimmidisi è unica... e tripla! Provala nella versione Classica, con Funghi Trifolati o Gorgonzola DOP. Buona come fatta in casa, con una ricetta esclusiva e farina di mais 100% italiano.

Dimmidisi

dimmidisi.it

