

SPESA & CASA



gala
Ogni scelta è porta

CHICCHI DI STAGIONE

RICETTE
**SAPORI
DI FINE ESTATE**

PINOT NERO
CHE ELEGANZA



NUMERO 5
SETTEMBRE/OTTOBRE 2021

EDITORE

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

DIRETTORE RESPONSABILE

Guido Gabrielli

REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO

PULSA SRL

PUBBLICITÀ

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

STAMPA

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

HANNO COLLABORATO:

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

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

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

Piccoli scrigni di bontà: conoscere meglio i semi di sesamo, zucca, papavero ecc.

9 PRODOTTI NEL CARRELLO

Settembre Ottobre: che cosa non deve mancare

11 EDUCAZIONE ALIMENTARE

Sia carne, sia pesce, sul portale comemangio.it

12 MANGIARE BENE

Sapori di fine estate: fichi, funghi, uva regalano un tocco speciale ai piatti di ogni giorno

18 LA TUA RICETTA SELEX

Hamburger big size

20 LA SCHEDA VINO

Pinot Nero, che eleganza: arriva dalla Borgogna ma si trova bene in Italia, tra Alto Adige e Oltrepò



Programma riservato alle scuole d'infanzia e primarie



**SOSTIENI LE SCUOLE
DEL TUO TERRITORIO**

RICHIEDI IL COUPON SCUOLA NEI PUNTI VENDITA ADERENTI
ENTRO IL 28 FEBBRAIO 2022

**CON I PUNTI
CARTA FEDELTÀ
PUOI AIUTARE
LA SCUOLA!**

**TANTI PREMI UTILI,
ATTREZZATURE,
MATERIALI E STRUMENTI
DIDATTICI PER I BAMBINI
NEL CATALOGO ONLINE.**

**CON 250 PUNTI
DONI 4 EURO**

Scopri il catalogo,
le scuole iscritte e come donare su
tuttiperlascuola.it



4



12



14



24



34

23 CONSIGLI ECO

Consumi green, 3 idee per una spesa più ecologica

24 IL TOUR

Le valli delle mele: in Val di Non e Val di Sole è la stagione del raccolto, momento ideale per visitarle

30 FIGLI

Bullismo, come difendersi: il 35% dei ragazzini ne fa esperienza. Consigli per i genitori

34 IL VERDE

Rose, la seconda fioritura: le varietà riflorenti e come coltivarle

37 RICICLO

Belli e facili: due progetti di riuso creativo

38 SPAZIO PER SÉ

Quando il rammendo è creativo, si trasforma in un ricamo ben visibile

42 CREATIVITÀ

Il gioco per i più piccoli



38

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



Semi

VISTI DA VICINO

Piccoli scrigni di bontà

Grazie alle loro proprietà benefiche e al tocco croccante che regalano ai piatti, i semi di sesamo, zucca, papavero ecc. sono sempre più presenti in cucina. Ecco come inserirli con gusto nell'alimentazione quotidiana.

I semi regalano una marcia in più a insalate, panature e pietanze: li troviamo nei supermercati e cominciamo a usarli in cucina, ma qualche dubbio resta sempre. Scopriamo i loro segreti.

ISTRUZIONI PER L'USO

I **semi oleosi**, in particolare di **zucca**, di **girasole**, di **lino**, di **sesamo**, di **canapa**, di **papavero** e di **chia**, sono ricchi di grassi polinsaturi (omega 3 e omega 6) che riducono il rischio di disturbi cardiovascolari, ma anche di minerali e oligoelementi, fibre, vitamine B ed E.

Per evitare di alterarne le caratteristiche benefiche, è sempre bene utilizzarli a crudo, ma se la ricetta prevede la tostatura dei semi, meglio tostarli per pochi minuti a fuoco basso, girandoli velocemente. Per i semi più piccoli, come quelli di sesamo e di lino, è consigliabile macinarli in modo che sia più facile assorbire le loro sostanze nutritive: si può fare con un mortaio, un apposito macina semi o semplicemente con un macinino come quello per il sale. Vanno consumati entro l'anno di produzione e conservati in barattoli di vetro in luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce; d'estate meglio in frigorifero.

IN CUCINA

Tutti questi semi possono essere mescolati crudi a **insalate**, sia fresche sia di verdure cotte e legumi, a **zuppe e minestre**; oppure aggiunti nello **yogurt** e nel **frullato** di frutta o verdura, nel **latte** con i cereali e il muesli. Ma anche nell'impasto del **pane** fatto in casa (in particolare i semi di sesamo, girasole, zucca e papavero), nelle **torte** e nei **biscotti**, oltre che sparsi in superficie.



Pepite di pollo ai semi



Facile



20 min +
marinatura

4

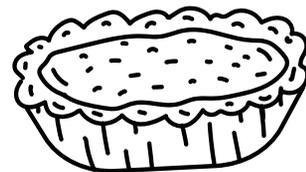
Porzioni

INGREDIENTI

• 600 g di petto di pollo • 2 uova • paprica dolce qb • farina bianca qb • pane grattugiato qb • mix di semi oleosi qb (zucca, girasole, sesamo...) • olio di arachidi per friggere qb • sale e pepe qb

PREPARAZIONE

In una grande ciotola **sbattere le uova** con sale, pepe e paprica (in quantità variabile in base al gusto). **Tagliare il petto** di pollo a pezzetti, infarinarli e metterli a marinare nell'uovo (qualche ora, in frigo). **Preparare la panatura** con il pane grattugiato e i semi. **Scolare i bocconcini** di pollo dalla marinatura e **passarli nella panatura** esercitando una leggera pressione. **Friggere** in abbondante olio di arachidi, scolare quando le pepite sono dorate e asciugarle su carta da cucina.



Torta di papavero



Facile



20 min +
50 cottura

8

Porzioni

INGREDIENTI

• 6 uova • 180 g di burro a temperatura ambiente • 180 g di zucchero • 180 g di semi di papavero macinati • 180 g di nocciole macinate • panna montata per guarnire qb

PREPARAZIONE

Lavorare il burro con metà dello zucchero fino a ottenere una crema. **Incorporare i tuorli d'uovo** uno alla volta. Con il resto dello zucchero, **montare gli albumi** a neve fermissima. Incorporarli un cucchiaino alla volta al composto di burro, uova e zucchero, alternando con i semi di papavero e le nocciole. **Versare in uno stampo per torte** imburrate e infornare in forno caldo a 180° per 50 minuti circa. **Lasciare raffreddare** e servire con panna montata.

Singoli o mix?

In commercio i semi oleosi si trovano anche in confezioni miste. Questi mix si prestano soprattutto a insaporire le insalate o, specie se tostati, a essere sgranocchiati come croccanti spuntini. Attenzione però a non esagerare con le quantità, perché sono piuttosto calorici. Singoli o mix, sempre meglio scegliere semi da coltivazioni biologiche.

Conoscerli uno per uno



DI ZUCCA

Ricchi di vitamina E. Macinati, possono insaporire hamburger di verdure, di tacchino o di manzo, oppure essere usati per preparare salse. Interi, sono gustosi ingredienti di dolci, biscotti, pane e focacce e sono ideali in insalate, muesli, yogurt. Si possono consumare tostati, come spuntino.

DI GIRASOLE

Ricchi di tante vitamine e acido linoleico, arricchiscono pane, grissini, panini; decorticati e tostati si possono sgranocchiare da soli. Un'idea in più? Frullare dei semi di girasole con prezzemolo, aglio, peperoncino e olio evo e spalmare sui crostini o usare per condire riso e pasta.



DI CANAPA

Contengono gli aminoacidi essenziali per la sintesi delle proteine. Si tratta di una varietà di Cannabis commestibile, la Sativa, che non contiene sostanze stupefacenti ed è usata soprattutto negli impasti del pane e in pasticceria. Con tali semi si può fare anche una sorta di tofu simile a quello di soia, da assaporare saltato in padella o con delle verdure fresche.

DI LINO

Ricchissimi di Omega 3, andrebbero consumati macinati poiché sono protetti da un rivestimento abbastanza duro e ciò che fa "bene" sta all'interno. Ottimi per impanare carni e verdure aggiunti alla panatura classica. Lasciati qualche ora in ammollo nell'acqua, producono una specie di "gelatina" che si può utilizzare al posto delle uova nella preparazione di piatti vegani.

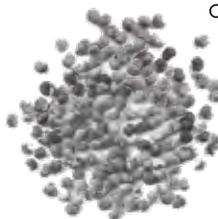


DI SESAMO

Forniscono tanto calcio. Costituiscono l'ingrediente principale del gomasio, un condimento per insaporire le pietanze, ottenuto macinando i semi e aggiungendo del sale marino in proporzione 1/10. Sono indispensabile nella tahina (basta frullare i semi), componente base dell'hummus. Ottimi anche su biscotti, pani, dolci, magari uniti a mandorle e zucchero o miele.

DI PAPAVERO

Hanno un benefico contenuto di proteine e grassi. In Alto Adige questi semini di colore nero o blu sono usati in tante ricette del territorio: per esempio in una gustosa variante dello strudel classico e nell'impasto della torta e dei tortelli di semi di papavero.



DI CHIA

Molto piccoli e di colore grigio o bianco, hanno un alto contenuto di Omega 3 e di calcio. Croccanti e dal sapore piuttosto neutro, sono deliziosi se mescolati a una macedonia o alla frutta cotta. Come tutti gli altri semi oleosi sono gradevoli nell'insalata, nella zuppa, sulle verdure grigliate o sulla carne, sia al naturale sia tostati.



MIX FANTASIA

Per originali panature, nell'impasto di pane o dolci, nelle insalate, perfetto il Mix Fantasia di Semi di Lino, Girasole e Zucca Biologici Selex (250 g).

1



Papaveri in stampa

Il famoso motivo a papavero Unikko di Marimekko è nato nel 1964 e da allora adorna tessuti, tazze, oggetti d'arredo. Qui allietta i sonni su copripiumino e federe.

2



2

GIRASOLI OVUNQUE

Sono i fiori dell'estate per eccellenza e quest'anno fanno capolino come non mai su abiti, gonne e magliette: i girasoli, irresistibile tendenza di stagione.



3

APRITI SESAMO

Così croccanti, i Grissini Raggi di Pane con Sesamo Selex (200 g) sono ideali da sgranocchiare come stuzzichini prima dei pasti o per accompagnarli.



Biscotti Classici.

I tuoi biscotti di sempre da oggi
con farina da agricoltura sostenibile.



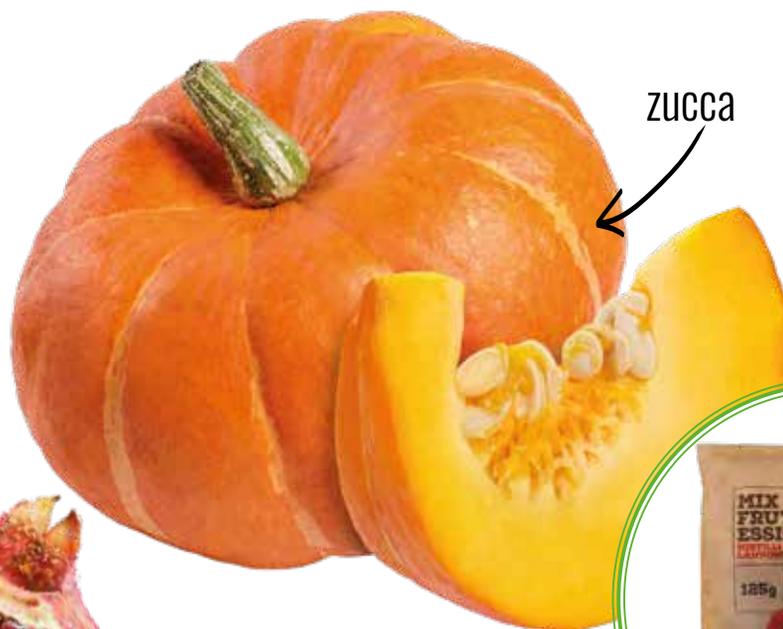
**Un mondo con più natura è
un mondo più felice.**



Per saperne di più sulla Carta del Mulino vai su <https://www.mulinobianco.it/lacartadelmulino>

Settembre Ottobre

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione



That's INCREDIBOWL!

LA MITICA POKE BOWL PRONTA DA GUSTARE QUANDO TI PARE.

Salmone, Pollo e Ceci VEG: tre fresche ricette con riso e insalata, tutte originali, genuine e fonte di proteine. *È incredibile, è Dimmidisi. Le trovi nel banco frigo dell'ortofrutta!*

GUARDA
IL VIDEO



dimmidisi.it

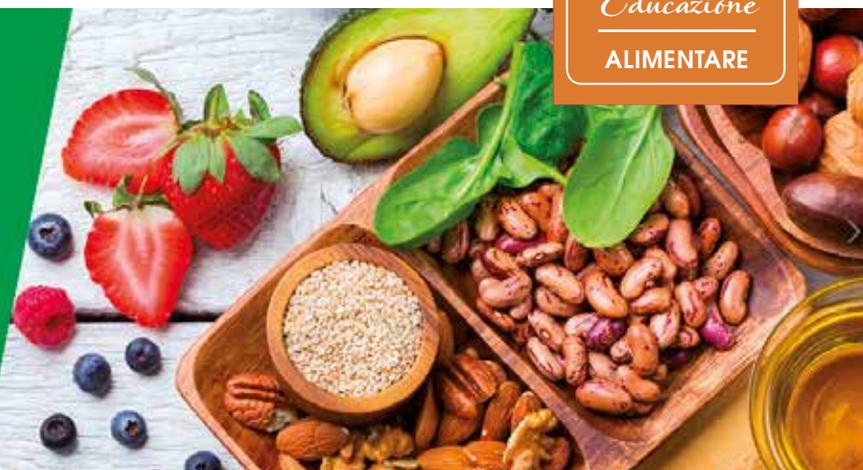
Dimmidisi



COME MANGIO

Il portale che promuove l'educazione alimentare

 comemangio.it



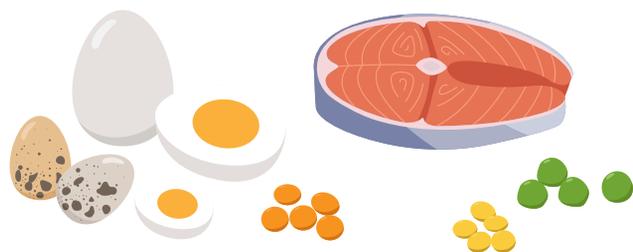
Sia carne, sia pesce...

Un aiuto per migliorare l'alimentazione quotidiana delle nostre famiglie: su comemangio.it, il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica, ci sono tante informazioni preziose, per esempio sul gruppo alimentare che comprende carne, pesce, uova e legumi

Esistono vari tipi di **carne**: la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) e la carne rossa (vitello, manzo, maiale, cavallo, agnello, pecora, capra). La carne contiene: proteine di elevata qualità, grassi in quantità variabile in base al tipo, minerali, come ferro, zinco e rame, vitamine, per esempio la B12, che può risultare carente in diete vegetariane e vegane. Se consumata con moderazione, la carne contribuisce al mantenimento di un buon stato di salute.

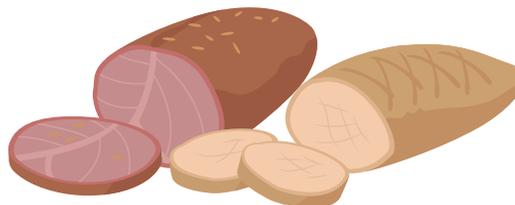
Il **pesce** rappresenta uno degli alimenti da consumare frequentemente nel contesto della Dieta Mediterranea. Esso fornisce: proteine di alta qualità, grassi in quantità variabile in base al tipo di pesce (e fonte di grassi essenziali omega-3, legati alla salute cardiovascolare), vitamine D e B12, minerali, come il calcio. Anche molluschi e crostacei fanno parte della categoria del pesce, perché hanno caratteristiche nutrizionali simili.

Le **uova** contengono: proteine di ottima qualità (maggiormente presenti nell'albume), grassi (maggiormente presenti nel tuorlo), vitamine A e D, minerali (ferro, fosforo e zinco).



LE PROTEINE VEGETALI DEI LEGUMI

Fagioli, piselli, fave, ceci, lenticchie, soia e derivati forniscono proteine vegetali di buona qualità biologica (anche se inferiore rispetto a quelle di origine animale), amido e fibre, vitamine del gruppo B, minerali come il ferro e sostanze benefiche come i polifenoli. La Dieta Mediterranea suggerisce di consumare spesso i legumi, perché aiutano a restare in salute.



Lo sai che... nonostante siano entrambe una ricca fonte di proteine, la carne rossa contiene più grassi rispetto a quella bianca? Scopri di più su:

 comemangio.it

Sapori di fine estate

Si affaccia
l'autunno e porta
con sé uva,
fichi, funghi: insieme
alla frutta secca,
aggiungono un tocco
speciale ai menù
di ogni giorno

Foto e ricette di Simona Pifferi

FICHI



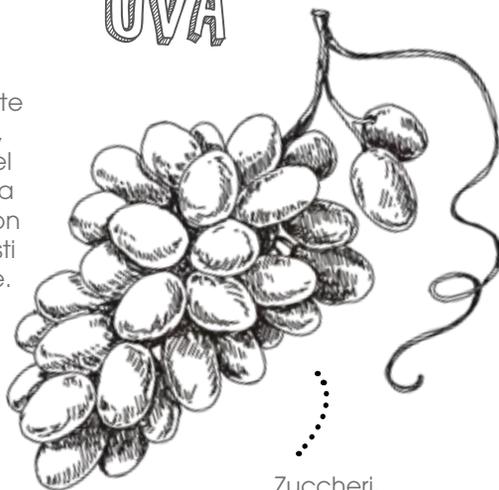
Ricchi di tante vitamine e calcio, fanno bene alle ossa e alla pelle e aiutano l'intestino.

Ideali per marmellate e crostate, sono ottimi anche con il salato, come prosciutto crudo o salame.

Si conservano in frigo (meglio se in un contenitore chiuso, per evitare che assorbano l'odore degli altri cibi) per massimo 3 giorni.

UVA

Fresca in crostate e macedonie, secca in strudel e pani dolci, sta bene anche con formaggi, arrosti e nelle insalate.



Zuccheri, magnesio, potassio e ferro ne fanno un autentico ricostituente in caso di stanchezza.

Diuretica e depurativa, è un'ottima cura naturale al cambio di stagione.

Tagliatelle fichi e pinoli



Pere gratinate con nocciole e zola



Uova in cocotte con funghi



Tartellette salate con uva



Crostatine morbide ai fichi e cioccolato



Tagliatelle fichi e pinoli



PREPARAZIONE

- 1 Dopo aver lavato i fichi, asciugarli con un panno e tagliarli a spicchi. Fare tostare in padella i pinoli senza olio, lasciando che si dorino leggermente. Unire fichi e pinoli in una ciotola aggiungendo l'olio.
- 2 Tritare la cipolla e farla soffriggere in una padella con il burro. Dopo qualche minuto, abbassare la fiamma e aggiungere il rosmarino tritato e il guanciale. Lasciare dorare.
- 3 Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e saltare in padella con il condimento per qualche minuto, unendo fichi e pinoli scolati dall'olio.
- 4 Servire con una grattugiata di formaggio e una di pepe nero macinato al momento.



facile



20 minuti

4

porzioni

INGREDIENTI

- 350 g di tagliatelle • 10 fichi • 100 g di guanciale a cubetti • 1 noce di burro • 40 g di pinoli
- ½ cipolla • 1 rametto di rosmarino • olio extravergine di oliva qb • parmigiano o grana padano qb • pepe nero qb per servire

INGREDIENTI

- 4 pere • 60 g di gorgonzola piccante • 60 g di quinoa • 30 g di nocciole tostate • 10 foglie di salvia • sale qb • olio d'oliva extravergine qb • pepe qb

- 1 Risciacquare la quinoa per qualche minuto. Scolarla, versarla in una casseruola, tostarla brevemente e coprire a filo con acqua bollente, salare poco e lessare fino a che l'acqua verrà assorbita. Spegnerne e lasciare raffreddare.
- 2 Tritare grossolanamente le nocciole, tenendone qualcuna da parte per la decorazione. Unirle alla quinoa insieme allo zola spezzettato, aggiungere la salvia tritata e una spolverata di pepe.
- 3 Lavare le pere e tagliarle a metà per il lungo. Eliminare la parte centrale, in modo da ricavare delle cavità che possano contenere la farcitura. Farcire le pere con il composto di quinoa e sistemarle in una teglia coperta di carta da forno. Cospargere con le restanti nocciole, condire con un filo d'olio e una spolverata di pepe.
- 4 Infornare le pere a 200° per 15-18 minuti, o fino a che la superficie non diventi dorata.

Pere gratinate con nocciole e zola



facile



35 minuti

4

porzioni



Uova in cocotte con funghi



facile



35 minuti

2

porzioni

INGREDIENTI

- 4 uova • 200 g di funghi (chiodini, finferli, porcini) • parmigiano qb • 1 spicchio d'aglio qb • 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva • sale qb • pepe nero qb
- peperoncino qb • prezzemolo qb
- curcuma qb • paprika qb

PREPARAZIONE

- 1 Pulire i funghi eliminando la terra. Se necessario, tagliarli a pezzetti. Rosolare l'aglio e il peperoncino in una padella antiaderente, aggiungere i funghi e cuocere per circa 10 minuti. Aggiustare di sale e pepe e unire curcuma e prezzemolo tritato. Spegnerne il fuoco.
- 2 Prendere due cocotte, sistemare sul fondo i funghi e poi aprire e adagiarsi sopra due uova ciascuna.
- 3 Condire il tutto con pepe nero, parmigiano grattugiato, paprika e sale, infornare in forno caldo a 180° e cuocere per 12 minuti circa.

Tartellette salate con uva



facile



50 minuti

4

porzioni

INGREDIENTI

- 1 rotolo di pasta brisé • 200 g di robiola
- 225 g di formaggio di capra morbido • 1 spicchio d'aglio • 1 rametto di rosmarino fresco • 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva • 2 cucchiaini di succo di limone
- sale qb • pepe qb • 450 g di uva senza semi

PREPARAZIONE

- 1 Tagliare la pasta brisé e utilizzarla per foderare 4 stampi da 8 cm. Bucherellare e infornare in forno caldo a 180° per circa 20 minuti.
- 2 Mentre i gusci delle tartellette si raffreddano, frullare l'aglio, il rosmarino, i due formaggi con un cucchiaino d'olio e il succo di limone. La consistenza dovrà essere cremosa, aggiungere poca acqua se necessario. Riempire le tartellette con la farcia al formaggio, livellare la superficie. Mettere le tartellette in frigo perché la farcia si rassodi.
- 3 Nel frattempo, porre l'uva irrorata con un cucchiaino d'olio, sale e pepe in una teglia e infornare in forno caldo a 200°. Cuocere per 15-20 minuti, finché gli acini non iniziano a scoppiare e il succo che li circonda a caramellare.
- 4 Quando l'uva si sarà raffreddata e la farcia al formaggio rassodata, disporre i chicchi sulle tartellette e servirle decorate con rosmarino.

INGREDIENTI per la base

- 2 uova • 120 g di zucchero • 100 g di latte • 80 g di burro • 150 g di farina 00 • 16 g di lievito per dolci
- 50 g di fecola di patate • 30 g di cacao amaro

per la copertura

- 200 g di cioccolato fondente • 150 ml di panna • fichi a piacere • cacao amaro qb e granella di pistacchi qb per servire

PREPARAZIONE

- 1 Montare con le fruste le uova insieme allo zucchero, lavorare finché la consistenza non è cremosa. Versare il latte e, continuando a mescolare, il burro fuso a bagnomaria. Incorporare la farina, il cacao, la fecola e il lievito per dolci. Amalgamare il tutto fino ad ottenere un composto liscio.
- 2 Suddividere l'impasto in 4 stampi da 5 cm di diametro, imburrati e infarinati. Cuocere in forno già caldo a 180° per 25-30 minuti circa. Sfnare e far raffreddare.
- 3 Riscaldare la panna in un pentolino, calda ma non bollente. Aggiungere il cioccolato tritato, spegnere il fuoco, attendere qualche minuto e mescolare.
- 4 Togliere dagli stampi le crostatine, spennellarle con del latte. Versare la cioccolata su ciascuna superficie e fare riposare un'oretta circa. Spolverare con il cacao amaro.
- 5 Per finire tagliare i fichi e porli sulle crostatine. Servire con granella di pistacchio.

Crostatine morbide ai fichi e cioccolato



facile



50 min

4

porzioni

**FATTA CON
GUSTO
SORPRENDENTE
E PASTA
MADRE**

Schär



**PIZZA MARGHERITA
SCHÄR, CON IL MEGLIO DI NOI**





La tua ricetta proposta da Selex

Hamburger big size



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

INGREDIENTI

• 4 Hamburger di Scottona di Chianina IGP Saper di Saperi Selex • 4 panini da hamburger • 100 g di funghi finferli • 4 uova
• 1 cipolla rossa di Tropea • 1 noce di burro • germogli di crescione qb • 1 spicchio d'aglio • prezzemolo • olio d'oliva extravergine qb

Per la salsa di barbabietola: • 200 g di barbabietola lessata e sbucciata • 40 g di yogurt greco • 1 cucchiaino di olio d'oliva extravergine • ½ fetta di pancarrè bagnata di aceto • qualche capperò • sale qb

PREPARAZIONE

- 1 Pulire i finferli eliminando la terra con un panno umido. Scaldare un cucchiaino di olio in un tegame con lo spicchio d'aglio, aggiungere i finferli e cuocere a fiamma media per 5 minuti. Spegnerne, aggiustare di sale e pepe, unire un po' di prezzemolo tritato.
- 2 Preparare la salsa di barbabietola frullando insieme tutti gli ingredienti.
- 3 Cuocere i 4 hamburger sulla piastra o in un tegame antiaderente,

più o meno al sangue in base al proprio gusto. Aggiustare di sale e pepe.

4 Cuocere le uova con il burro, all'occhio di bue, facendo attenzione a non rompere il tuorlo. Salare.

5 Tagliare i panini a metà e scaldarne il lato interno sulla piastra. Farcire con, nell'ordine: cipolla rossa affettata, salsa alla barbabietola, hamburger, finferli, germogli. Completare con l'uovo e chiudere con l'altra metà del panino.

Hamburger di Chianina Saper di Saperi:

La razza Chianina ha origini antiche e deve il suo nome alla Val di Chiana (AR). L'area di provenienza è il territorio lungo la dorsale appenninica del centro-Italia. È tra le razze italiane più conosciute nel mondo e le sue carni sono apprezzate per il gusto ricco e saporito. **Hamburger di Scottona di Chianina I.G.P. (200 g) Saper di Saperi Selex** è carne di bovino adulto "Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale IGP" di razza Chianina 98,8%.



98,8% razza Chianina



ROVAGNATI

UN'AZIENDA ITALIANA...
UNA FAMIGLIA ITALIANA

Rovagnati è un'azienda italiana che da oltre 70 anni produce salumi di alta qualità dal gusto inconfondibile. I salumi Rovagnati sono prodotti in Italia e sono sinonimo di qualità e gusto italiano in tutto il mondo.

#ioscelgorovagnati

Snello



ROVAGNATI



PRODOTTO SENZA NITRITI

Per la conservazione vengono utilizzati solo derivati naturali che, in sinergia tra loro e grazie ad un processo sviluppato da Rovagnati, permettono di ottenere le stesse garanzie di sicurezza del prodotto, senza l'utilizzo di nitriti.

gran biscotto

ROVAGNATI

*Il Prosciutto Cotto più amato dagli italiani,
nasce dalle migliori cosce intere lavorate fresche
secondo una ricetta segreta, l'unica da sempre.*



PINOT NERO, che eleganza

Considerato il più nobile dei vitigni a bacca rossa, arriva dalla Borgogna, ma in Italia ha trovato un terreno di elezione, tra Alto Adige e Oltrepò

di Francesca Negri www.geishagourmet.com

Il Pinot Noir, chiamato **Pinot Nero** in Italia, è un'uva complessa, dalla maturazione precoce e molto sensibile al terroir: in climi troppo caldi, matura in fretta e non sviluppa appieno gli aromi che le sue bucce possono sprigionare. Tra tutti i vitigni a bacca rossa del mondo, è considerato il più nobile ed elegante (l'unico confronto possibile è probabilmente quello con il Nebbiolo), e per il pigmento neutro della sua polpa è il più usato per fare vino spumante e champagne. Il colore è trasparente, rubino da giovane, tendente al granato con l'invecchiamento. Al naso e in bocca regala note fruttate di ribes, lamponi, agrumi, spezie leggere e sentori animali. Localizzazione perfetta è la Côte d'Or, in Borgogna: qui può esprimere al meglio tutte le sfumature del terroir. In Italia le zone di maggior elezione sono il **Trentino-Alto Adige e l'Oltrepò Pavese**, dove è stato introdotto sin dalla metà del 1800, grazie all'opera dei Conti Vistarino, i primi nel Belpaese a credere nelle potenzialità del vitigno francese. Ma ha trovato casa con successo anche **in Franciacorta, in Friuli, in Veneto**. Storicamente, però, è in Alto Adige che la varietà esprime i suoi risultati migliori: in questa regione il Pinot Nero è stato annotato per la prima volta, nel 1838.



curiosità

Il termine "Pinot Nero" o, dal francese, "Pinot Noir" significa "piccola pigna nera", per le piccole dimensioni e per il colore del grappolo, ma anche per i suoi acini ravvicinati, dalla forma piuttosto allungata come le squame di una pigna.

BLAUBURGUNDER PINOT NERO ALTO ADIGE
D.O.C. Le Vie Dell'Uva

Di colore rosso vivo con riflessi granati, profuma di ciliegia e mora. Deciso e profondo con elegante forza tannica.

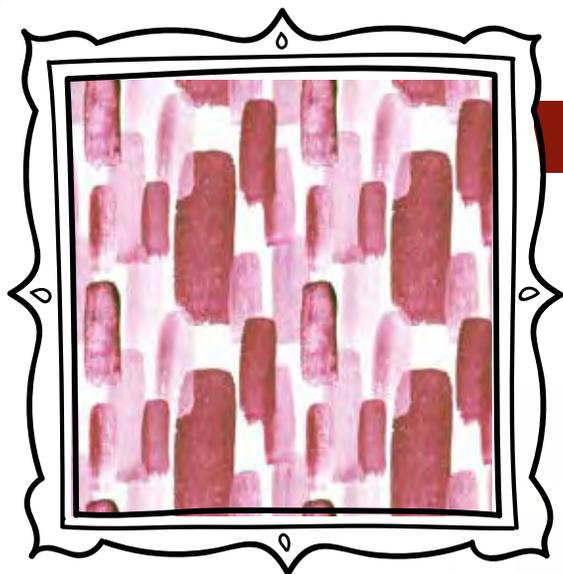
ABBINAMENTI CONSIGLIATI
Anatra arrosto e cacciagione,
salumi, formaggi stagionati.
Anche piatti di pesce cucinati
in rosso.

TEMPERATURA DI SERVIZIO
15°C



Vino: trucchi e altri usi

E se si rompe il tappo? O se, peggio ancora, il vino sa di tappo?
E se ce lo si dimentica aperto e non è più buono? Esistono soluzioni,
anche molto creative, per ogni problema...



DIPINGERE CON IL VINO

Se per qualsiasi motivo ci si ritrova con del vino impossibile da bere (perché per esempio sa di tappo), invece di buttarlo si può sperimentare la tecnica del vinarello. Sì, **vinarello, invece che acquerello**. Si fa su carta, con giochi di strati e velature, magari alternando alle pennellate di vino effetti di stampa ottenuti con foglie, felci, elementi naturali.

SE IL TAPPO SI ROMPE...

Non capita spesso, ma può succedere che il tappo si rompa, per via di un cattivo utilizzo del cavatappi oppure di una problematica del sughero. Se questo accade, e non avete un cavatappi a pressione, niente panico! **Spingete il tappo all'interno della bottiglia** e poi scaraffatelo.



ANTICELLULITE

Per le sue proprietà antiossidanti il vino rosso viene utilizzato nelle Spa come trattamento di bellezza antietà e anche come **anticellulite, per la sua azione positiva sulla circolazione**. Si può provare anche a casa, magari con un fondo di bottiglia ormai imbevibile: si applica sulle gambe massaggiando con una spugna, si lascia agire e poi si risciacqua con acqua tiepida.





Cornetti Integrali.

Soffici cornetti con 100% farina integrale da agricoltura sostenibile.



Scegli la bontà integrale senza rinunciare al gusto!



Per saperne di più sulla Carta del Mulino vai su <https://www.mulinobianco.it/lacartadelmulino>

3 consumi green

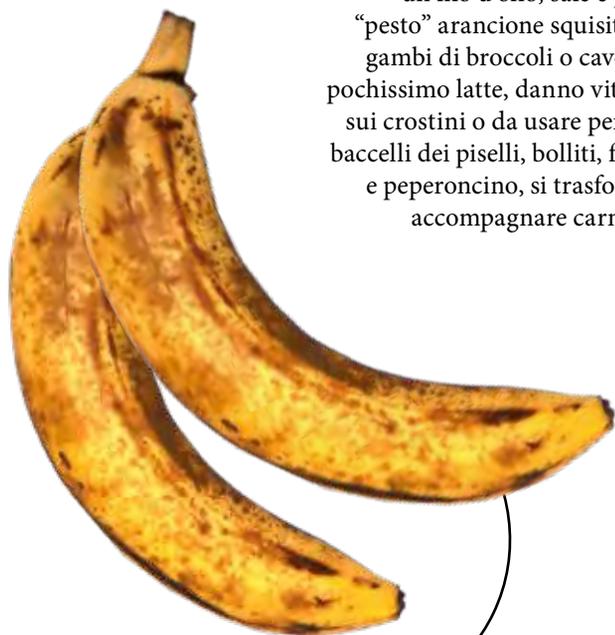
Piccoli trucchi
per rispettare
l'ambiente

Gli avanzi? Sono una ricchezza. A condizione di saperli utilizzare con creatività. Dalle **bucce dei vegetali** alla **frutta un po' troppo matura**, fino alle **scaglie di saponetta** che non si riescono più a utilizzare per lavarsi le mani, si tratta di un piccolo patrimonio che ogni giorno è possibile amministrare con intelligenza. Invece di fargli prendere

la via della spazzatura, la sfida è trasformarli in qualcosa di appetitoso o di molto utile, esercitandoci a pensare sempre in termini di rispetto dell'ambiente e delle risorse naturali. Un gesto davvero ecologico, che consente di ottenere un risparmio nella nostra spesa quotidiana e anche di non appesantire di rifiuti il pianeta.

CHE BUONE LE BUCCE

Premessa: stiamo parlando di bucce di verdura bio, non trattate con pesticidi chimici. Quelle di carota, frullate con qualche mandorla, uno spicchio d'aglio, un filo d'olio, sale e peperoncino, diventano un "pesto" arancione squisito sulle bruschette. Anche i gambi di broccoli o cavolfiore, bolliti e frullati con pochissimo latte, danno vita a una crema da spalmare sui crostini o da usare per condire la pasta. Persino i baccelli dei piselli, bolliti, frullati e insaporiti con olio e peperoncino, si trasformano in una salsa con cui accompagnare carne, pesce, pasta, bruschette.



FRESCA MATURITÀ

Lo chiamano Nana ice cream, e vi sorprenderà. Si prepara con le banane, quando cominciano a essere troppo mature: basta sbucciarle, affettarle e riporle in freezer nei sacchetti per alimenti (da 1 banana viene una dose abbondante di "gelato"). Quando vi prende la voglia, dovete solo frullare (a intervalli di 10-15 secondi) i pezzetti di banana congelati, insieme a un paio di cucchiari di latte e a una spolverata di cannella, fino a ottenere una consistenza cremosa.



ANCORA SAPONE

Troppo piccola per lavarsi le mani? Anche quando è poco più di una scaglia, la saponetta non va buttata. Il suo riciclo più semplice è in borsetta, in una bustina impermeabile: vi risolverà grossi problemi quando in viaggio o nei bagni pubblici non troverete il sapone. Altra ottima idea: infilata in un guanto per la doccia in spugna o in microfibra, sprigionerà tanta schiuma a contatto dell'acqua e della pelle.

Trentino

IL TOUR

Le valli delle mele

In Val di Non e Val di Sole
è la stagione del raccolto:
il momento migliore
per partecipare a questa
esperienza e godersi
l'ospitalità negli agritur,
coccolati da strudel e succo
di mele

di Simona Acquistapace



Adotta un melo

“Andiamo a coir” è un pacchetto che consente di vivere in prima persona l’esperienza della raccolta delle mele direttamente dalla pianta. Basta scegliere la struttura tra quelle aderenti all’iniziativa, contattarla e accordarsi su data e orario: <https://www.adottaunmelo.com/andiamo-a-coir>



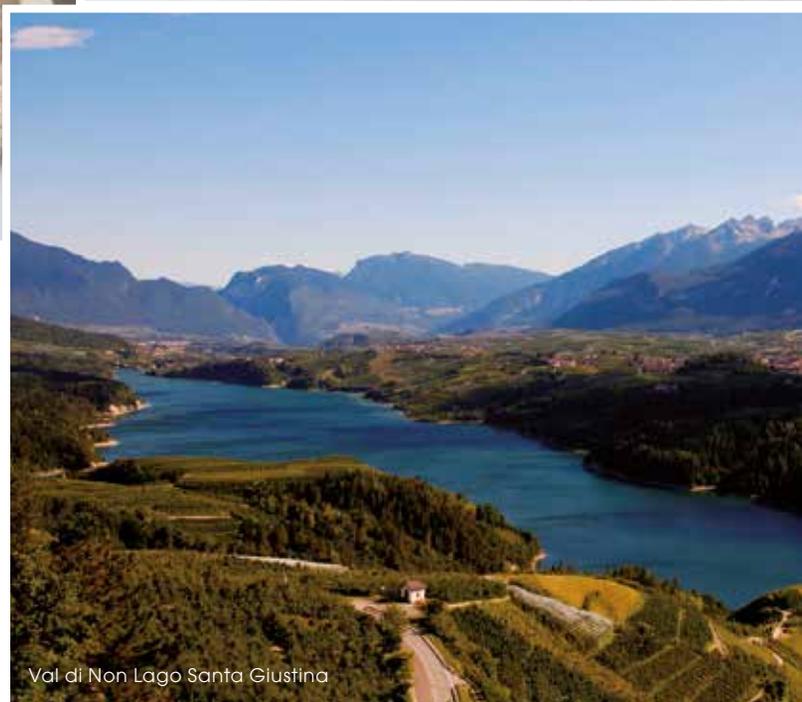
Val di Non Mele foto Andrea Semplici



Strudel



Val di Non Tortel di Patate



Val di Non Lago Santa Giustina

Quando l'agricoltura modella il paesaggio e i mele-
ti, in fiore o carichi di frutta a seconda della stagio-
ne, incontrano i boschi, i laghi, i torrenti, all'ombra
delle Dolomiti: **in Val di Non e Val di Sole** (in provincia
di Trento) la meraviglia della natura convive con lo spet-
tacolo del lavoro dei contadini, delle loro tradizioni, della
coltura e cultura della mela. Tra la fine dell'estate e l'ini-
zio dell'autunno le valli si animano: trattori carichi di casso-
ni, raccoglitori con le loro ceste rosse, merende nei prati,
cernita delle mele nelle cooperative. E ospitalità garantita
negli **agriturismi** dove le mele vengono subito trasformati
in rinomati dolci per la colazione degli ospiti.

UN TERRITORIO VOCATO ALLA BONTÀ

Val di Non e Val di Sole (Valli del Noce) occupano un ter-
ritorio che va dai 400 ai 1.000 metri sul livello del mare, tra i
più adatti al mondo per far nascere e maturare le mele. Il
suo clima temperato si traduce in bontà: le mele cresciu-
te qui hanno per natura un sapore più dolce e fresco. E
sono le protagoniste della **torta di mele** e dello **strudel**,
rigorosamente fatti con le **mele Renetta**, ideali in cottu-
ra, mentre le gialle **Golden** spesso sono utilizzate, insieme
allo speck, per condire **canederli e spaetzle**, i caratter-
istici gnocchetti di spinaci. Altra specialità da assaggiare:
il tortel di patate, da accompagnare con salumi locali,
formaggi di malga e un bicchiere di Gropello.

info/app

- www.visitvaldinon.it
- www.visitvaldisole.it

Escursioni in Val di Sole è una app da
scaricare per avere a portata di click
una lista di piacevoli sentieri per tutti.



Adotta un filare cantina lasterosse wine trekking



Dal Massimo Goloso mortandele, salume tipico

dove mangiare e dormire

Essere ospitati nella culla delle mele più famose d'Italia: gli **Agritur Ambasciatori di Melinda** sono una speciale selezione di strutture agrituristiche della Val di Non e della Val di Sole, dove scoprire di persona il lavoro delle famiglie di frutticoltori: <https://melinda.it/agriturismi/>

Val di Non

Ristorante Locanda Alpina, Brez (TN), tel. 0463 874396, www.locandalpina.it, offre curati e appetitosi piatti manifesto della tradizione trentina e nonesa.

Sidreria Melchiori, Fraz. Tres, Predaia (TN), tel. 0463 468125, <https://luciamaria.it/il-ristorante/>, ristorante tipico trentino

Val di Sole

Osteria Corte dei Toldi, Terzolas (TN), tel. 0463 901038, info@cortedeitoldi.it, piatti di tradizione rivisitati con creatività sotto antichi avvolti.

VAL DI NON, META DI PELLEGRINI

Ma non ci sono solo le mele e il buon cibo: la Val di Non è storicamente terra di passaggio e a testimoniarlo è il **Cammino Jacopeo d'Anania**, un viaggio a piedi in 3 o 7 giorni per attraversare tutta la Val di Non come i pellegrini di un tempo, alla scoperta di luoghi sacri, antichi eremitaggi, piccole pievi di montagna. Il simbolo della conchiglia gialla segna la giusta via e la credenziale del pellegrino lo distingue dal viaggiatore, colleziona i timbri e semplifica i pernottamenti nelle strutture convenzionate (info@santiagoanaunia.it). Meta finale del cammino è il famoso **Santuario di San Romedio**, nascosto tra le rocce presso Sanzeno, nel comune di Coredò, un luogo magico: cinque piccole chiesette sovrapposte, tutte costruite su uno sperone di roccia e unite tra loro da una lunga scalinata di 131 gradini.

MERAVIGLIE D'ACQUA

Tra il romantico Lago di Tovel e l'incantevole Lago Smeraldo, il bacino di Santa Giustina o il Fiume Noce, un altro modo di godere questi luoghi è lungo le vie d'acqua. Per esempio avventurandosi nel **canyon del Rio Sass** (www.canyonriosass.it), un profondo orrido che taglia in due il paese di Fondo in Alta Val di Non, percorribile grazie a passerelle e scalette, per andare alla scoperta di acque vorticosi, cascate e marmitte dei giganti, fossili, stalattiti e stalagmiti.

Per chi ama l'avventura, fino a fine settembre c'è la possibilità di escursioni in kayak nel **Parco Fluviale Novella** (www.parcoufluvalenovella.it). Si può visitare anche a piedi: 3,5 km nei comuni di Dambel e di Novella, attraverso boschi e canyon mozzafiato.

ARRIVARE SENZA AUTO

In Val di Non e in Val di Sole si può arrivare anche senza macchina, abbinando il treno e la rete di collegamenti di Trentino Trasporti, che include la **storica ferrovia elettrica**, inaugurata nel 1909, Trento-Malè-Mezzana. Attraversa le due valli, effettua anche il trasporto bici e ha due fermate in corrispondenza delle stazioni ferroviarie di portata nazionale di Trento e Mezzocorona.

<https://www.trentinotrasporti.it/azienda/trentino-trasporti/ferrovia-trento-male-mezzana/392-la-ferrovia-trento-male-mezzana>

Chicche da non perdere



Una coperta sul prato

Per tutta l'estate e anche in autunno, finché il clima lo permette, l'iniziativa dell'ApT Val di Non "Una Coperta sul Prato" consente di godersi ottimi menù proposti dai ristoratori del luogo in formato picnic. L'elenco si trova su <https://www.visitvaldinon.it/picnic/>: basta prenotare il menù di proprio gusto, passare a ritirarlo e poi puntare diritto a uno dei grandi prati consigliati. Qualche esempio? Dos di Pez e la terrazza panoramica a Cles, la località le Plaze sulle sponde del lago Santa Giustina, l'area Palù e quella di Prà da Stagn. Assieme al menu gourmet d'asporto, viene consegnata una pratica borraccia da riempire alla fontana più una morbida coperta, regali dell'ApT.



Di castello in castello

I castelli della Val di Non sono tra i meglio conservati di tutto l'arco alpino: fino al 30 ottobre, **Castel Belasi**, **Castel Valer**, **Castel Nanno** e **Castel Coredo** si trasformano in uno spazio espositivo diffuso, che ospita la mostra *A Line Made by Walking*, prevalentemente incentrata su opere, per lo più inedite, provenienti dalla prestigiosa Panza Collection di Biumo. Filo conduttore, pensato come un dialogo tra il territorio, i suoi castelli e le opere, la pratica del camminare quale esperienza estetica. Un'occasione per vedere i castelli della Val di Non tutti insieme.



Pomaria on the road

Evento da non perdere, "Pomaria on the road" è la versione itinerante della celeberrima festa del raccolto **Pomaria**, abitualmente in programma la seconda domenica di ottobre, che radunava migliaia di persone. A causa della pandemia, è stata trasformata in **evento diffuso**, con tante iniziative legate alle mele e ai sapori del territorio da vivere tra frutteti, agriturismi, ristoranti e realtà artigianali incentrate sull'enogastronomia di qualità. Le date? dall'1 al 17 ottobre 2021. Per info consultare il programma: www.pomaria.org

la NUMERO UNO

ITALPIZZA

la
NUMERO UNO
MARGHERITA



Una pizza di altissima qualità estremamente sottile al centro,
dal cornicione alto, alveolato e croccante, come vuole la tradizione.

LA PIÙ LEGGERA. LA PIÙ BUONA. LA PIÙ DISTINTIVA.
LA PIZZA NUMERO UNO!

Bullismo, come difendersi

Coinvolge non solo gli adolescenti, ma anche i più piccoli: il 35% dei ragazzini ne fa esperienza. Le mosse dei genitori per contrastarlo

Bullismo deriva dall'inglese *bullying* = oppressione, prepotenza. **Un fenomeno sempre più diffuso nelle scuole.** «Non è riconducibile soltanto al mondo degli adolescenti, è presente anche alle elementari», osserva Maria Calabretta, psicopedagogista, autrice delle *Fiabe per affrontare il bullismo* (Franco Angeli). «Il bullismo è pericoloso anche in forma soft: quando, per esempio, **le angherie sono a livello psicologico e non fisico**», continua l'esperta. «Dispetti, parole cattive, isolamento del bambino che viene preso di mira, possono creare un disagio pesantissimo, che purtroppo spesso non viene registrato da genitori e insegnanti».

AL PRIMO SEGNALE

Che fare se nostro figlio deve vedersela ogni giorno con un bullo? Come aiutarlo? Ecco quanto suggerisce Calabretta: «In primo luogo **non abbassare la guardia**. Bisogna essere consapevoli che il bullismo esiste e nessuno ne è immune». Quindi, ai primi segni di disagio di nostro figlio, è bene non escludere che la causa possa derivare proprio dagli atteggiamenti vessatori di qualche compagno. «Di solito, il primo segnale è il rifiuto della scuola. Se non esistono problemi a livello di rendimento o con gli insegnanti, può darsi che le ragioni siano da imputare al rapporto con i compagni e, forse, alla presenza di un bullo».

LE MOSSE GIUSTE

Importantissimo, dunque, prestare attenzione e ascolto, con un dialogo aperto e continuo, con il bambino. «In genere la vittima di un bullo si chiude in sé stessa, vive questa condizione come una sua inadeguatezza, **una sconfitta a livello di autostima**. Che, ovviamente, si abbassa moltissimo. È come se si sentisse totalmente sminuito: la persecuzione del bullo lo porta a percepirsi come insignificante e incapace». Da qui, la seconda mossa dei genitori. «Fare parlare il bambino, utilizzando un metodo indiretto, cercando di saperne di più sulla sua vita all'interno della scuola». Se il bullo esiste e tiranneggia, bisogna: «Innanzitutto parlare con gli insegnanti. Spesso non sono al corrente di quanto avviene, di solito in loro assenza. A questo punto, è fondamentale un'azione sinergica scuola-famiglia: gli insegnanti dovrebbero vigilare con più attenzione, mentre ai genitori va il compito di fare in modo che il bambino riacquisisca la sua autostima, il suo valore, la sua forza psicologica».

FUORI DALLE AULE

E cambiare scuola? «Dipende da caso a caso, e dalla gravità dell'episodio. Quando si supera un certo limite, è indispensabile parlare con il preside e fare in modo che vengano presi provvedimenti contro il bullo. In generale, però, se la situazione non è drammatica, cambiare scuola non è così risolutivo: in fondo si tratta sempre di una resa. Il bullo ha vinto e l'autostima può esserne ancora più danneggiata. Meglio fare leva su tutti gli altri ragazzi, i compagni che assistono ma, per paura, tacciono. Coinvolgerli, parlare con i loro genitori, creare **una sorta d'opposizione agli elementi più prepotenti**», suggerisce Calabretta. «Molto utile, a volte, anche coinvolgere il bullo al di fuori della scuola: invitarlo a casa per una merenda, cercare di riempire quel "vuoto" che esprime con la sua aggressività».



Le fiabe per affrontare il bullismo

Franco Angeli, 17 euro



Il cyberbullismo

Oggi la tecnologia consente ai bulli di infiltrarsi nelle case delle vittime, di materializzarsi in ogni momento della loro vita, perseguitandole con messaggi, immagini, video offensivi inviati tramite smartphone o pubblicati online. Il bullismo diventa quindi **cyberbullismo**: un insieme di azioni aggressive e intenzionali, di una singola persona o di un gruppo, realizzate mediante strumenti elettronici (instant messaging, foto, video, email, chat rooms), il cui obiettivo è quello di provocare danni a un coetaneo incapace di difendersi.

L'Unicef ha pubblicato un decalogo rivolto direttamente alle vittime di cyberbullismo, ricco di utili consigli: *Come proteggersi dai cyber-bulli in 10 mosse*

www.unicef.it/media/10-mosse-per-fermare-i-cyber-bulli/



oro
dal 1956
Ciok

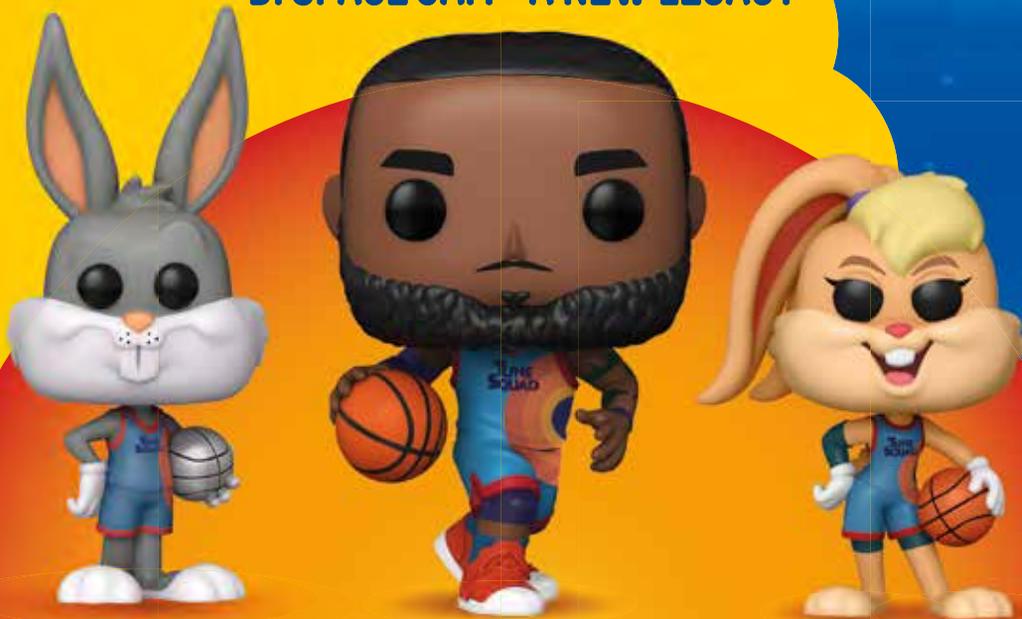
SPACE
JAM
A NEW LEGACY

UN CONCORSO DA VERI CAMPIONI

IN PALIO:

1500 Funko POP!

DI SPACE JAM - A NEW LEGACY



1. ACQUISTA
una confezione di Oro Ciok
Space Jam a scelta

2. GIOCA IL CODICE
che trovi al suo interno su
www.orociospacejam.it



SPACE JAM: A NEW LEGACY and all related characters and elements © & ™ Warner Bros. Entertainment Inc. WB SHIELD: © & ™ WBEI. (s21).
FUNKO® and POP!® are trademarks of Funko, LLC. © 2021 Funko, LLC. All Rights Reserved.

Regolamento su www.orociospacejam.it. Concorso valido dal 01/08/2021 al 31/12/2021, estrazione di recupero entro il 31/01/2022 riservato ai maggiori di 18 anni. Conserva la confezione e il codice. Montepremi complessivo € 18.443,00 iva esclusa.

PROVA A VINCERE
I PERSONAGGI DI SPACE JAM
CON ORO CIOK



SCOPRI ANCHE LE GUSTOSE NOVITÀ!





Rose, la seconda fioritura

Allietano terrazzi e giardini quando
la bella stagione va declinando:
quali sono le varietà rifiorenti
e come coltivarle

di Simonetta Chiarugi www.aboutgarden.it

Dopo la prima ondata di fioritura primaverile e passato il periodo estivo caratterizzato dalla siccità, le rose rifiorenti regalano una seconda fioritura. Per quantità, solo in pochi casi può eguagliare il tripudio della stagione precedente; anche per quanto riguarda la dimensione della corolla, spesso ha un diametro ben inferiore a quella che sboccia in primavera. Altra caratteristica da non considerare anomala è la perdita del fogliame, messo a dura prova dalla calura estiva. Detto questo, la seconda fioritura è comunque **un'emozione impagabile**, che allietta il giardino quando la bella stagione va declinando.

LE OPERAZIONI DA FARE

Le operazioni necessarie per agevolare la ripresa della fioritura sono da effettuarsi nei mesi precedenti. Dovranno essere rimossi periodicamente i fiori appassiti, tagliando il ramo **alla seconda o terza gemma posta al di sotto di una corolla sfiorita**, e si dovrà offrire apposito concime, da somministrare durante tutto il periodo della fioritura a partire dalla primavera, per sostenere la pianta nello sforzo, soprattutto se è coltivata in vaso.

I microelementi presenti nel terriccio, infatti, si esauriscono rapidamente e le rose sono forti consumatrici di sostanze nutritive.



In giardino non si è mai soli

Paolo Pejrone
(Feltrinelli, 10 euro)

Rosa 'Iceberg' rampicante è molto amata dall'architetto paesaggista Paolo Pejrone, che la utilizza spesso nei progetti dopo averla conosciuta nella contea inglese del Surrey e in seguito sperimentata nel suo giardino piemontese a Revello (CN), come lui stesso racconta tra le pagine di uno dei suoi libri: *In giardino non si è mai soli* (Feltrinelli, 10 euro), che raccoglie pensieri ed esperienze dell'autore dividendoli per stagioni. Un classico della letteratura del giardino in Italia, da tenere in primo piano nella propria libreria verde.

Un giardino speciale

Gli appassionati di rose del gruppo *Chinensis* possono ammirare la fioritura di circa 70 varietà in un roseto assai particolare, realizzato in un cimitero di campagna assopito dagli anni '90. **Il roseto è nato a Murta**, un delizioso borgo incastonato nella collina della Val Polcevera, situata alle spalle di Genova, per merito del lavoro di recupero di alcuni volontari. Si è creato un percorso di varietà di Rose Cinesi che hanno dato vita alle moderne rose Té e ibridi di Té, pluripremiate ai vari concorsi internazionali, e ad altre varietà di rose ad esse collegate come le Noisette che aggiungono pregio al giardino. Il roseto è visitabile su prenotazione (www.rosetodimurta.it): prima di intraprendere il viaggio, meglio chiedere informazioni sulla fioritura delle rose, i cui tempi sono soggetti all'andamento climatico.



QUALI SONO LE ROSE RIFIORENTI

Sono rose di **origine cinese**, appartenenti al gruppo *Chinensis* che ha generato diverse classi e molti ibridi dalle prime Rose Tea alle Rose inglesi.

Si può scegliere di coltivare rose rifioranti rampicanti oppure ad arbusto; una vasta gamma si adatta a vivere bene anche in vaso. Oltre che per il portamento, potrete selezionare la rosa in base alla fioritura, composta di corolle a mazzetti oppure singole, e al colore e alla forma del fiore, che potrà essere più o meno ricco di petali e differire anche per grandezza.

BELLEZZE IN BIANCO

Se amate le rose di colore bianco, **Rosa 'Iceberg'** è generosa anche a luglio e nei climi più miti riesce a fiorire, anche se in maniera più contenuta, perfino durante l'inverno!

Potete scegliere se coltivare la varietà a portamento arbustivo oppure quella rampicante.

Per bordure in primo piano, **Rosa 'White Dick Koster'** è una poliantha moderna datata 1935 dall'aspetto molto particolare e rifiorenza eccellente, che produce piccole candide corolle somiglianti a ranuncoli fino ai primi geli. Esiste anche una versione a fiore color salmone **Rosa 'Margo Koster'**, altrettanto interessante.

'Clare Austin' è una bella rifiorante inglese creata nel 2007. Forma un arbusto elegante e arcuato e si distingue per i bei boccioli a coppa di un giallo pallido, che si dischiudono gradualmente per formare grandi fiori di colore bianco-crema. Il profumo è intenso con note di mirra, olmaria, vaniglia e eliotropio. Forte e particolarmente sana, può essere coltivata con successo anche come rampicante di media altezza.



Sgrassatore universale

LO USI SU TUTTO
FUNZIONA
DAPPERTUTTO
DA OGGI ANCHE
SOTTOSOPRA

Lo Sgrassatore Universale Chanteclair da oggi funziona anche **sottosopra** per un'efficacia davvero universale. Grazie al suo innovativo spray puoi pulire in modo pratico, comodo e veloce anche i punti più irraggiungibili e nascosti della tua casa così da usarlo proprio dappertutto, fino all'ultima goccia.

Disponibile nelle profumazioni classiche Marsiglia, Limone, Lavanda e nella versione con Bicarbonato.

Facili e belli



In cucina

A volte vince la semplicità: chi ha detto che le belle idee siano difficili da realizzare? Basta qualche bottiglia di salsa vuota, un rotolo di carta finito e la creatività si accende

Quando finisce la salsa di pomodoro, guai a buttare quelle belle **bottiglie di vetro** dall'imboccatura larga. Dopo avere rimosso le etichette con acqua calda e spazzola, si possono dipingere i tappi con una pittura spray metallizzata e personalizzare i contenitori con delle scritte realizzate a mano libera con pennello e vernice specifica per vetro. Pronte per accogliere pasta, semi, farine...

Porta lavanda

Mannaggia, è finita la carta da cucina... Niente drammi, trasformiamo il problema in un'opportunità. Con **l'anima di cartone del rotolo**, si può confezionare un bel porta lavanda. Si cosparge la superficie di colla vinilica e si ricopre con lo spago, facendolo aderire bene a tutto il cilindro. Prima di finire di avvolgere, realizzare un piccolo cappio annodando lo spago: servirà per appendere il contenitore al muro, con un chiodino. Refinire con un fiocchetto di raso e riempire di profumatissimi fiori di lavanda.



Quando il rammendo è creativo

È l'esatto contrario del rammendo invisibile: i punti non devono essere nascosti, ma anzi così evidenti da trasformarsi in una creazione, bella proprio perché imperfetta
di Simona Acquistapace

Il fenomeno è esploso con il lockdown: costrette in casa, molte persone hanno fatto ordine negli armadi e scovato capi tanto amati, ma messi in disparte a causa di buchi e strappi. Avendo più tempo a disposizione, invece di buttarli hanno provato a cimentarsi nel rammendo, anche grazie ai moltissimi **video presenti sul web** che spiegano come aggiustare con creatività maglioni, jeans, tessuti di ogni tipo. E così il rammendo creativo, che è un tipo di ricamo **alla portata anche di chi non è un esperto di quest'arte**, ha conquistato tanti fan, che a loro volta hanno rilanciato con orgoglio sui social le loro creazioni, all'insegna del "vissuto e imperfetto è bello".

DALLE NONNE ALLE NIPOTI, PASSANDO PER IL GIAPPONE

Un tempo la moda non era usa e getta, si compravano pochi capi, spesso di ottimi tessuti e materiali e si cercava di farli durare il più possibile. Le nostre nonne erano esperte nel rivoltare cappotti, sostituire polsini lisi, cucire toppe sui gomiti. Oggi le grandi catene ci propongono di continuo nuove collezioni a prezzi stracciati che sostituiscono le precedenti e il turn over nei nostri guardaroba è incessante. Ma c'è una nuova tendenza, che si sta affermando anche tra le più giovani: recuperare il bel maglione di cachemire del papà, oppure comprar-



lo a un mercatino dell'usato e **valorizzarne i segni del tempo** (tipo i buchini lasciati dalle tarme) personalizzandolo con un rammendo creativo. Come? Per esempio evidenziando i fori con una cucitura circolare in lana di colore a contrasto, oppure, se il buco è più grande, trasformandolo in un quadrato di cui riprendere le maglie realizzando una vivace toppa.

Anche i jeans diventano terreno di sperimentazione: al posto delle vecchie toppe un po' cheap, il trend vede protagonista **l'antica tecnica giapponese del Sashiko**. Sotto lo strappo viene inserito un altro pezzo di tessuto, rigorosamente riciclato (tipo un lembo di una vecchia cravatta di seta), e poi si procede a fissare il tutto con l'ago, grazie a tanti piccoli punti a distanza regolare, con un filo di colore in armonia o a contrasto. Il risultato è non solo una riparazione molto robusta, ma soprattutto un pezzo unico, originale e irripetibile.

A SCUOLA DI IDEE E MANUALITÀ

C'è chi impara da sola, facendosi ispirare dalla grande quantità di video e tutorial disponibili in rete. Per esempio www.visiblemending.com, o www.tomofholland.com, o www.sashiko.it, oppure su instagram [#mendersofinstagram](https://www.instagram.com/mendersofinstagram) o

Quando deve essere invisibile

In Italia abbiamo anche una grande tradizione di rammendo invisibile, affidata alle mani di abilissimi artigiani che sono in grado di ricostruire la trama del tessuto strappato, con tale maestria che il risultato rasenta la perfezione. Si può parlare di autentico restauro tessile e di solito viene riservato a capi di grande valore, economico, artistico oppure semplicemente affettivo. A Milano dal 1913 c'è Madame Viviani, a Roma L'ecosartoria a filo d'arte, a Firenze Magie di sarta.

#visiblemending, oppure su youtube *5minuticreativi*. Sono disponibili anche corsi online, per esempio su Domestika: *Embroidery: clothing repair* di Gabriela Martínez di Ofelia & Antelmo, dall'approccio molto creativo.

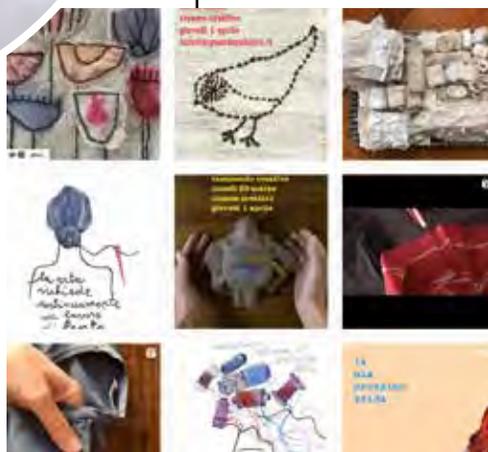
Ci sono anche alcuni libri: *Darning. Repair Make Mend* di Hikaru Noguchi (26 euro), o *Visible Mending: Artful Stitchery to Repair and Refresh Your Favorite Things*, di Jenny Wilding Cardon (23 sterline). In italiano: *I vestiti che ami durano a lungo*, di Orsola de Castro (18 euro).

La guardarobiera

www.instagram.com/la_guardarobiera/?hl=it

Paola Pellino, alias La Guardarobiera, è di Torino ma organizza corsi di rammendo creativo in varie città e anche online.

Descrive così il rammendo creativo: «Si tratta di un'arte che legge il rammendo in chiave contemporanea, esaltando il buco, il difetto con filati di colori diversi e con tessuti ricavati anche da capi vintage. Insegna a ricreare da ciò che già esiste. Il risultato è un capo di un'unicità incredibile perché ottieni un dettaglio irripetibile che diventa quasi un logo, un segno distintivo che ti differenzia dagli altri. Inoltre ti dà anche la soddisfazione di aver recuperato qualcosa a cui tieni».





PIZZA
Regina
FRESCA
DI FORNO



NOVITÀ

IMPASTO NON PRECOTTO

*L'unica pizza che cuoce per la prima volta nel tuo forno**



MARGHERITA

1 pizza 300 g
Cottura 250°C per 12-15 minuti
100% ingredienti italiani

L'unica pizza surgelata che cuoce per la prima volta nel tuo forno

Amante della pizza come fatta in casa?

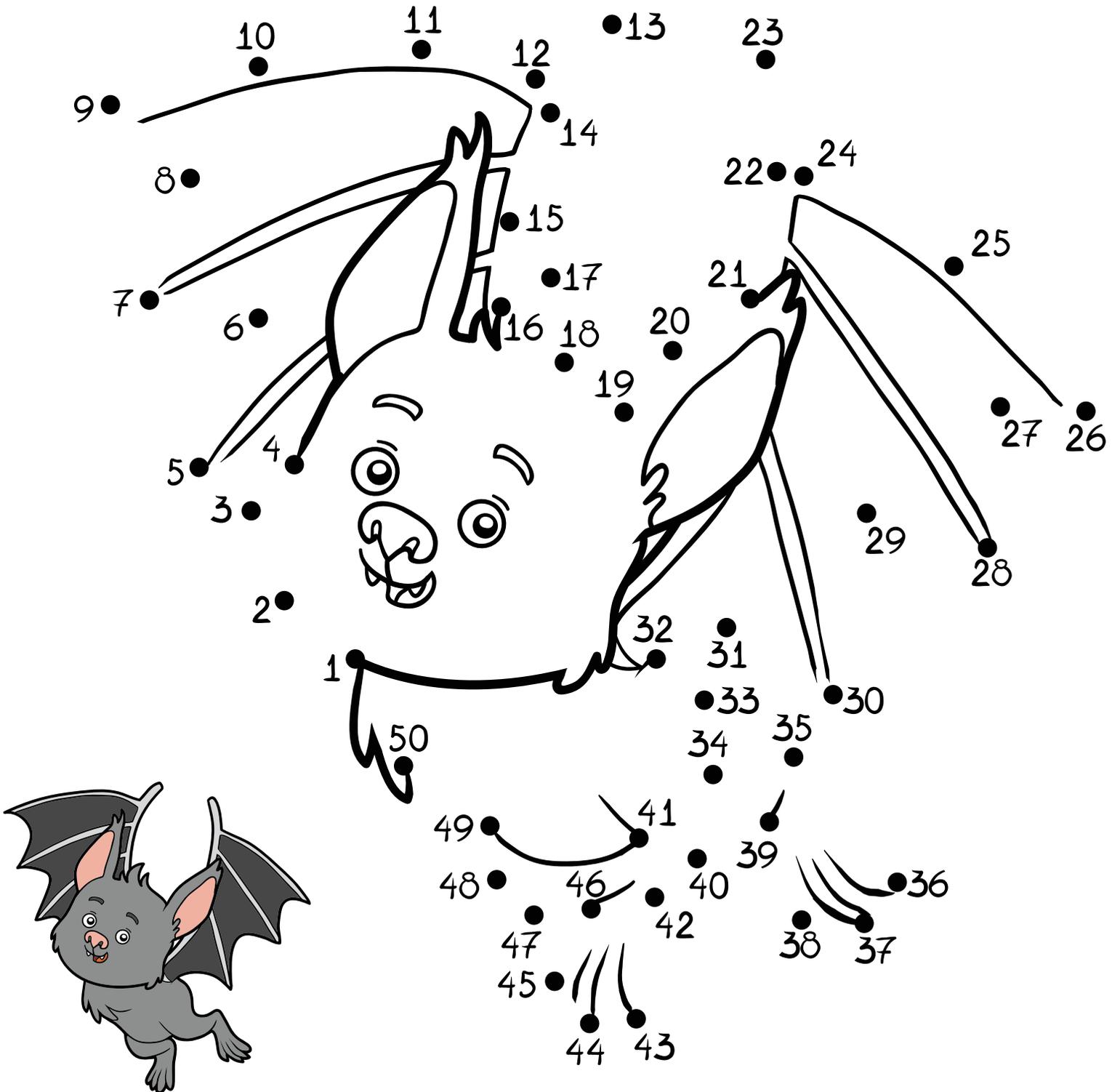
Prova **Pizza Regina Fresca di Forno**, la prima pizza surgelata che arriva a casa tua **con l'impasto ancora crudo**. Infatti, sei proprio tu a cuocerla per la prima volta nel forno di casa tua, mantenendo intatta tutta la sua fragranza, come se l'avessi preparata con le tue mani. Infornala e guardala crescere sotto i tuoi occhi!

Margherita, Prosciutto e Funghi o 4 Formaggi? Se non sai quale scegliere, **provale tutte!**



Unire i puntini

E poi colorare: un gioco sempre divertente per i più piccoli



IL GRANDE CIOCCOLATO ITALIANO

NOVI CIOCCOLATO
... PASSIONE
DAL 1903

Vinci kindle con CremaNovi

DAL 15 AGOSTO
AL 15 OTTOBRE
PUOI VINCERE
OGNI GIORNO

1 kindle



ACQUISTA ALMENO UN VASETTO DI CREMA NOVI



CONSERVA LO SCONTRINO E
PARTECIPA SU WWW.ELAH-DUFOUR.IT



SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO:
IN PALIO UN KINDLE OGNI GIORNO

SEGUICI SU:



@CREMANOVI



CREMA.NOVI

Parmareggio L'ABC della merenda



PER UN ANNO SCOLASTICO RICCO DI SORPRESE

L'ABC DELLA MERENDA, LA PRIMA E L'ORIGINALE MERENDA GUSTOSA, COMPLETA ED EQUILIBRATA.



ILLUMINATION PRESENTA
MINIONS



SCOPRI IL CODICE che trovi nelle confezioni
e vai su **prematissimote.it**
PUOI VINCERE



**SUBITO
IN REGALO**
1 Minions
Pencil Top

Operazione a premi valida dal 20/09 al 20/11/21. Concorso valido dal 20/09/21 al 31/03/22. Montepremi Concorso € 196.142 + IVA. Regolamenti sul sito. Immagini illustrative. © Universal City Studios LLC. All Rights Reserved.