

SPESA & CASA



gala
Ogni scelta è per te

L'ESTATE
ti sorride

RICETTE
IL MENÙ
DELL'ORTO

ABRUZZO
MARE&MONTI



NUMERO 4
LUGLIO/AGOSTO 2023

EDITORE

PULSA SRL

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

DIRETTORE RESPONSABILE

Guido Gabrielli

REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO

PULSA SRL

STAMPA

COPTIP INDUSTRIE GRAFICHE

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

HANNO COLLABORATO:

Simona Acquistapace, Auro Bernardi,
Simonetta Chiarugi, Francesca Negri,
Natascia Disperati, Dora Ramondino,

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

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

Mangia e bevi: nei mesi più caldi l'anguria è un dissetante naturale, amico della salute

9 PRODOTTI NEL CARRELLO

Luglio Agosto: che cosa non deve mancare

11 EDUCAZIONE ALIMENTARE

Meno sale, per favore: ridurne il consumo è un importante obiettivo. Su comemangio.it

12 MANGIARE BENE

Cena d'estate: un menù dall'antipasto al dolce, costruito sui doni dell'orto

18 LA TUA RICETTA SELEX

Gelato al pistacchio salato

20 LA SCHEDA VINO

Vermentino, dalla Sardegna con amore

La sostenibilità
che fa sorridere.



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

| prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.



4



12



14



24



30

23 CONSIGLI ECO

Consumi green, 3 idee all'insegna della sostenibilità

24 IL TOUR

Mare&Monti: il Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise e i litorali di sabbia dorata di Francavilla

30 IL VERDE

Dry Garden: meglio puntare su piante che non necessitano frequenti irrigazioni

34 SPAZIO PER SÉ

Vacanze a impatto zero

38 ANIMALI IN FAMIGLIA

Un furetto per amico

40 RICICLO

Idee con lo stecco: i bastoncini del gelato sono spunti per creare piccoli oggetti, anche da regalare

42 CREATIVITÀ

Coccole & Co per vivere meglio



34

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

Anguria

VISTI DA VICINO

mangia e bevi

Con il suo elevato contenuto liquido, nei mesi più caldi l'anguria è un dissetante naturale, amica della salute e della linea, oltre che ingrediente perfetto per ghiaccioli e sorbetti

Anguria o cocomero? Non c'è problema, sono lo stesso frutto, simbolo dell'estate e delle piacevoli serate all'aperto. Per essere precisi, **cocomero è termine toscano, mentre anguria è la variante settentrionale**. A Napoli, però, si dice anche melone d'acqua. E così lo si chiama in molte altre lingue: per esempio *melón de agua* in spagnolo, *watermelon* in inglese e *Wassermelone* in tedesco, a ricordare la sua caratteristica più evidente, la ricchezza in acqua, che ne fa un tipico e perfetto alimento dissetante della stagione calda. Dissetante ma senza appesantire: mangiando anguria si combatte, infatti, la disidratazione e il relativo senso di debolezza.

ZONE DI PRODUZIONE

Attualmente, in Italia se ne producono circa 550-600 mila tonnellate, che equivalgono a 100 milioni di cocomeri. Le principali regioni produttrici sono Lazio, Emilia-Romagna, Puglia, Lombardia, Sicilia e Campania. La maturazione avviene **da fine maggio-inizio di giugno a fine agosto**, per alcune varietà anche a settembre.

SI CONSERVA COSÌ

Chiusa, l'anguria si conserva al fresco di cantina o in frigo per parecchi giorni (fino a un mese). Dopo l'apertura, è consigliabile consumarla per intero. Se proprio avanza, va chiusa bene con la pellicola da cucina e messa in frigo, per 1-2 giorni al massimo. Prima di servirla, lavare la scorza con acqua e asciugarla.



Ghiaccioli tricolori



Facile



30 min

8

Ghiaccioli

INGREDIENTI

- 500 g di polpa di anguria
- 1 kiwi
- 125 g di yogurt
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di zucchero a velo

PREPARAZIONE

Eliminare dalla polpa dell'anguria i semi, tagliarla a pezzi e frullarla per ottenere una crema fluida. Versare in 8 stampi per ghiaccioli, fino a più della metà. Mettere gli stampi in freezer a rassodare per un'ora circa. Mescolare lo yogurt con il miele, togliere gli stampi dal freezer e creare un piccolo strato bianco sui ghiaccioli, di circa 1 cm. Riporre ancora lo stampo in freezer per mezz'ora. Sbucciare il kiwi, tagliarlo a pezzi, frullarlo. Riempire le cavità degli stampini con il kiwi frullato, inserire i bastoncini di legno e riporre in freezer a rassodare del tutto per almeno 6 ore.

LA FANTASIA IN TAVOLA

Il modo più semplice e ovvio di offrire l'anguria è a **fette**. Vanno bene i frutti più grandi ed è preferibile consumarla fredda, ma c'è anche chi la preferisce un po' più tiepida per coglierne meglio profumo e sapore. Per le cene in piedi, si possono lasciare a disposizione su piatti o vassoi degli **spiedini di anguria**, tagliata a cubetti, eventualmente frammisti con pezzi di altra frutta (melone, fragole ecc.).

Oppure, si preparano delle **palline**



Frullato anguria e cocco



Facilissimo



10 min

2

Porzioni

INGREDIENTI

- 1 fetta di cocco
- 1 grossa fetta di anguria
- 1 fetta di melone
- il succo di mezza arancia
- 1 rametto di menta

PREPARAZIONE

Levare la buccia di anguria e melone ed eliminare i semi. Metterli nella centrifuga assieme al cocco, anch'esso privato di scorza. Centrifugare e aggiungere il succo d'arancia. Versare nei bicchieri con 2 cubetti di ghiaccio e qualche fogliolina di menta.

Non solo acqua

Il cocomero è fatto per oltre il 93% di acqua, la percentuale più alta tra i frutti. Ma la sua capacità dissetante è dovuta anche alla presenza di potassio, un prezioso minerale che il corpo perde con il sudore, e alla scarsa quantità di zuccheri.





di **anguria** usando l'attrezzo per dosare il gelato e le si mette in coppe, magari decorandole con delle scagliette di cioccolato fondente amaro. Si contornano con fettine di limone.

Si può anche usare il frutto come **zuppiera per macedonie**: si taglia

l'anguria più o meno a metà e s'intaglia il bordo a punte triangolari. Poi si scava la polpa senza intaccare la parte bianca. A questo punto si può riempire il contenitore della sua stessa polpa fatta a cubetti, con aggiunta di pezzetti di ananas, acini d'uva, fragoline, fettine di banana, pesca, papaia, pera. Se non ci sono bambini, si completa con una spruzzata di porto o di maraschino.

Con i frutti più piccoli, la polpa si può togliere usando ancora una volta l'attrezzo per fare le palline di gelato. Poi si rimettono nella scorza aggiungendo altrettante palline fatte con melone. Anche in questo caso, si può aggiungere del porto o una spruzzata di succo di limone.

GELATO O SORBETTO?

Con l'anguria è possibile preparare anche deliziosi sorbetti o gelati, anche senza gelatiera. Come si prepara un **fresco sorbetto**? Bastano 400 g di polpa di anguria, privata dei semi e tagliata a dadini. Si mette nel frullatore con 50 g di zucchero e il succo di mezzo limone e si frulla fino a ottenere un composto cremoso ma non troppo liquido. Si versa in un contenitore da freezer e si ripone in freezer per circa 3 ore, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino. Un'ultima mescolata appena prima di consumarlo ed è pronto!

Per ottenere un **gelato cremoso**, stesso procedimento, ma la polpa frullata dell'anguria va amalgamata con 200 ml di panna e 200 ml di latte condensato.



VARIETÀ A GOGÒ

La specie è una sola, ma le varietà sono molte e all'interno di ognuna sono stati creati numerosi ibridi. Negli ultimi anni si riescono a produrre angurie che vanno dai 2 kg ai 12 kg, mentre sono un po' in disuso quelle giganti, di 15. Anche la buccia e la polpa possono avere colori molto variabili, a seconda dei vari tipi.

• CRIMSON SWEET

È la varietà più diffusa, la classica per definizione. Tonda, di colore verde chiaro con striature verde scuro, polpa di color rosso chiaro, soda, croccante e ad alto contenuto zuccherino. Il suo peso medio è di 10 kg, ma arriva anche a 12-14 kg. La pianta della Crimson Sweet è rustica e resistente, produce con successo in quasi tutte le condizioni e il suo frutto resiste bene al trasporto. Anche queste caratteristiche di robustezza hanno favorito la sua fortuna commerciale. Questa varietà si distingue in due tipologie: la classica, dal frutto tondeggiante, e quella a frutto allungato dalla polpa di colore rosso intenso. Sul mercato è presente anche la varietà Bio.

• SUGAR BABY

È molto riconoscibile: tonda, piccola, pesa dai 3 ai 5 kg, ha una buccia molto particolare, lucida e sottile, di colore verde scuro brillante e uniforme. La polpa è rossa brillante e contiene pochissimi semi. Piace anche perché è facilmente trasportabile.

• SENZA SEMI

Ad arricchire le varietà, nelle diverse tipologie dei frutti, sono arrivate da pochi anni le angurie apirene, ovvero senza semi (seedless in inglese). Sviluppate fin dagli anni '80 negli Usa, dove vanno molto di moda, hanno fatto la loro comparsa anche sul mercato italiano: e hanno avuto una buona accoglienza anche per la loro elevata qualità organolettica. Tra le apirene, in particolare, sono molto apprezzate le Mini angurie, che pesano in genere 2-3 kg. Piccole e saporite, sono più comode da trasportare, meno ingombranti nel frigo e più adatte a un normale consumo familiare.

1

GUSTI DELIZIOSI

Da provare assolutamente il Sorbetto Anguria, Limone, Melone e Gelato al Cocco di Selex: un chilo di bontà sempre a disposizione nel freezer!



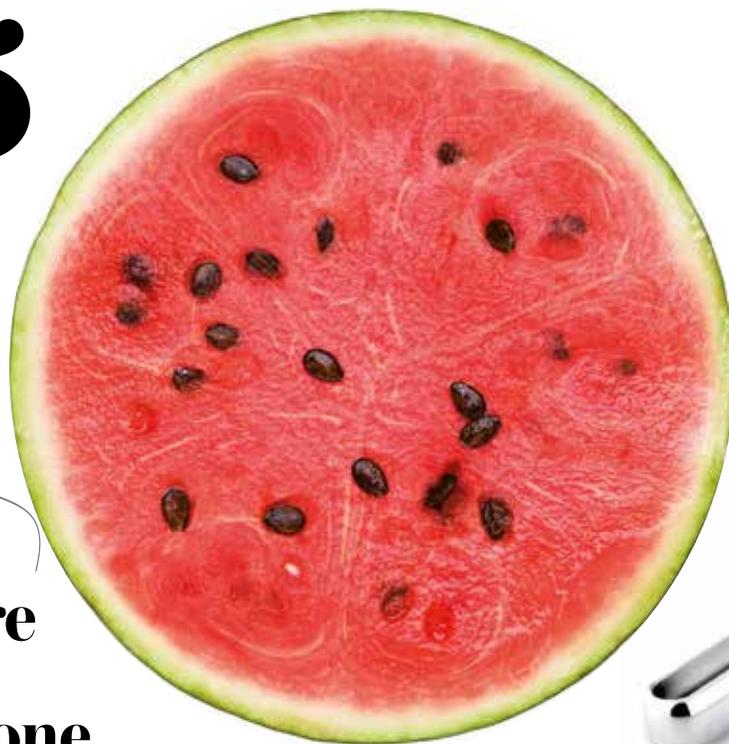
Al mare con stile

Le bambine adoreranno il loro **costume intero** vivacizzato da tanti spicchi di anguria, con spalline regolabili e volant (Zara).

2



5



Da leggere sotto l'ombrellone

Una vicenda familiare raccontata con sensibilità, in un romanzo ambientato in North Carolina: **Dove crescono i cocomeri**, di Cindy Baldwin (HarperCollins).



5

Fette perfette

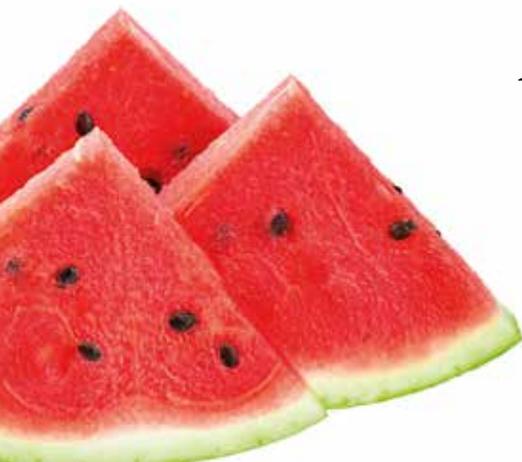
Lo sai che esiste un attrezzo per servire l'anguria in modo preciso ed elegante? Si chiama **Angurello**, è in acciaio inox e unisce le funzionalità dei coltelli e delle pinze (Genietti).

2



Alleghi calzini

Mettono buonumore gli alleghi **calzini "spaiati"**: fette di anguria su uno, solo i semi sull'altro (Dedoles).





DAL 1882 Galbani

Santa Lucia

PRESENTA



CONCORSO

ACQUISTA ALMENO 2 PRODOTTI SANTA LUCIA IN UN'UNICA SOLUZIONE

CARICA IL DOCUMENTO DI ACQUISTO SU GALBANI.IT E SCOPRI SE HAI VINTO

IN PALIO 1.000 PIATTI PERSONALIZZABILI OGNI MESE

IN PIÙ PARTECIPA ALL'ESTRAZIONE FINALE DI UNA **Jambrella** V 50 SPECIAL



INQUADRA IL QR CODE E PARTECIPA AL CONCORSO. SCOPRI SE HAI VINTO!



Concorso «Santa Lucia – Dedica un Piatto Speciale» valido dal 15/06/2023 al 15/10/2023. Montepremi complessivo stimato € 61.562,80 IVA inclusa ove presente. Conserva l'originale del documento d'acquisto almeno sino al 31/01/2024. Dettagli e regolamento completo sul sito www.galbani.it

Scopri la Novità

DAL 1882 Galbani Santa Lucia

Nuvola Spalmabile fresco alla Ricotta



Suggerimento di presentazione



-30% DI GRASSI*
CONSISTENZA
Soffice E
Leggera

*Rispetto alla media degli spalmabili più venduti. Vai su galbani.it

Hai mai sognato di assaggiare una

Nuvola?

Luglio Agosto

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione



DOPOSOLE

susine



fiori di zucca



insalata di farro



fagiolini

pomodorini



SORBETTO

SPESA DIFESA[®] È TORNATO!

CON IL MIO SCUDO IL POTERE D'ACQUISTO È AL SICURO.



È PROPRIO VERO, SELEX NON RACCONTA STORIE.

Scopri di più su prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.

COME MANGIO

Il portale che promuove l'educazione alimentare



Meno sale, per favore

Ridurre il consumo di sale a un massimo di un cucchiaino al giorno dovrebbe essere un obiettivo da porsi seriamente. Approfondisci questo argomento su [comemangio.it](https://www.comemangio.it), il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica

Dal 2005 la *World Action on Salt & Health -WASH-* (<https://www.worldactiononsalt.com/>, <https://sinu.it/meno-sale-piu-salute>) cerca di **sensibilizzare la popolazione** sul tema della riduzione dell'utilizzo e del consumo di sale al fine di **migliorare la salute delle popolazioni**. Gli obiettivi di questa campagna internazionale vanno dalla sensibilizzazione dei Governi all'incoraggiare le aziende alimentari a ridurre il contenuto di sale nei loro prodotti. Lo scopo finale è di **arrivare a "un cucchiaino al giorno"** come **limite massimo di sale da introdurre per mantenersi in salute**, come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

È noto infatti che un consumo eccessivo di sale favorisca un **aumento della pressione arteriosa**, con incremento del rischio di insorgenza di patologie cardio-cerebrovascolari correlate, quali infarto del miocardio e ictus cerebrale, oltre ad essere **associato ad altre malattie cronico-degenerative**, quali tumori, in particolare dello stomaco, osteoporosi e malattie renali.

In **Italia**, tra il 2019 e il 2020 si è registrato un consumo di sale di circa 9,5 g negli uomini e 7,2 g nelle donne, dati che mostrano una **incoraggiante riduzione significativa del consumo di sale** rispetto al periodo 2008-2012, ma **comunque ancora troppo elevata** considerando l'obiettivo nutrizionale di **massimo 5 g di sale al giorno** (che corrisponde proprio ad un cucchiaino!).



5 AZIONI PER RIDURRE IL SALE

- 1 Utilizza spezie ed erbe per insaporire le pietanze e quindi ridurre il quantitativo di sale utilizzato.
- 2 Preferisci verdure non conservate e risciacqua accuratamente i legumi e le verdure in scatola;
- 3 Riduci gradualmente il sale utilizzato per le preparazioni casalinghe.
- 4 Non mettere sale o salse salate in tavola in modo da abituarti a non aggiungere altro sale alle pietanze.
- 5 Confronta le etichette di prodotti confezionati e scegli quelli con un contenuto di sale minore.



Lo sai che... Leggendo le etichette, su 100 g di prodotto un contenuto di sale maggiore di 1-1,2 g indica un alto quantitativo di sale, uno compreso tra 0,3 e 1-1,2 g corrisponde a un medio quantitativo di sale, mentre valori inferiori a 0,3 indicano un basso quantitativo di sale.



Scopri di più su: [comemangio.it](https://www.comemangio.it)

Cena d'estate

Un menù dall'antipasto al dolce fresco e colorato, costruito sui doni dell'orto, dai fiori di zucca alla lattuga ai cetrioli. Per concludere in bellezza (e dolcezza) con un goloso tiramisù ai lamponi

Foto e ricette
di Natascia Disperati

LATTUGA



Questo tipo di insalata è ricca di calcio e potassio, minerali preziosi nella stagione calda.

Mangiata cruda ha un buon effetto idratante e saziante e migliora l'attività intestinale.

Cotta ha un effetto rilassante e perciò è ideale da mangiare alla sera, per favorire il sonno.

Devono il loro bel colore agli antociani, sostanze antiossidanti che contrastano i processi di invecchiamento dell'organismo.

LAMPONI



Aiutano ad allentare lo stress e la stanchezza fisica e mentale, favorendo il recupero delle energie.

Si possono consumare da soli o insieme agli altri frutti di bosco, in macedonie, frullati e frappè.

Involtini di alici



Lasagne di carasau e lattuga



Sformato con sorpresa



Verdure & popcorn



Tiramisù ai lamponi





facile



40 min

4

porzioni

Involtini di alici

PREPARAZIONE

1 Pulire le alici, sciacquandole sotto l'acqua corrente. Eliminare la testa, fare scorrere il pollice lungo il ventre per asportare le interiora.

Aprirle a libro, allargare i due filetti e sfilare la lisca con la punta di un coltellino. Rimettere sotto l'acqua corrente, tamponare e asciugare con carta da cucina. Pulire i fiori di zucca, eliminare il pistillo interno, sciacquare delicatamente e tamponare.

2 Lavare le patate, trasferirle in una pentola con acqua fredda e cuocere per circa 30 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Verificare la cottura buccandole con uno stecco, scolare, eliminare la buccia. Schiacciarle con uno schiacciapatate, incor-

porare la senape, regolare di sale, unire le erbe aromatiche lavate e asciugate, amalgamare bene il composto, lavorandolo con una forchetta.

3 Mettere al centro di ciascun fiore un cucchiaino dell'impasto di patate, richiudere delicatamente. Quindi arrotolare uno o due filetti di alici su ciascun fiore, in modo da avvolgerlo completamente.

4 Spennellare delicatamente con poco olio, adagiare gli involtini in una teglia, infornare in forno preriscaldato a 200°C per 10 minuti. Servire caldi con erbe fresche a piacere.

INGREDIENTI

- 8 fiori di zucca
- 8/16 alici fresche (a seconda della dimensione)
- 500 g di patate
- 1 cucchiaino di senape
- 1 rametto di maggiorana o erbe fresche
- olio extravergine di oliva qb
 - sale qb
 - pepe qb



Lasagne di carasau e lattuga



facile



30 minuti

4

porzioni

INGREDIENTI

- 16 fogli di pane carasau
- 2 pomodori costoluti grossi
- 2 melanzane
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olive taggiasche
- olio extravergine di oliva qb
- sale qb
- pepe qb
- basilico o erbe fresche

per la crema

- 2 cespi di lattuga
- 200 ml di brodo vegetale o acqua
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di panna acida
- 1 manciata di mandorle o anacardi
- peperoncino qb

PREPARAZIONE

1 Lavare le verdure, tagliare a dadini la melanzana, a cubetti il pomodoro. Scaldare una padella antiaderente con poco olio, profumare con lo spicchio d'aglio, fare saltare a fiamma vivace per 10 minuti la melanzana, aggiungere il pomodoro all'ultimo. Spegnerne e tenere da parte.

2 Pulire la lattuga, eliminare le foglie esterne, lavare con cura. Scaldare un tegame capiente, tostare le mandorle con il peperoncino, poi unire la lattuga tagliata a mano e fare insaporire per 1 minuto. Aggiungere il brodo caldo o l'acqua, cuocere per circa 5 minuti (senza coprire, così resterà più verde), fino a quando la lattuga sarà morbida. Salare e frullare, quindi incorporare la panna acida per ottenere una crema.

3 Predisporre quattro fogli di pane carasau per piatto, iniziare a comporre la lasagnetta. Formare gli strati, inumidendo i fogli di carasau con la crema di lattuga, spennellandoli leggermente. Mettere su ogni foglio un cucchiaino abbondante di crema di lattuga, le verdure saltate e qualche oliva taggiasca. Completare con erbe fresche, decorando a piacere l'ultimo strato. Servire a temperatura ambiente.

Sformato con sorpresa



media



40 minuti

4

porzioni

INGREDIENTI

- 600 g di ricotta
- 50 g di fiocchi di cereali, mais o altro
- 4 uova
- 1 cipollotto
- 1 cucchiaio di maggiorana fresca
- burro qb
- sale qb
- pepe qb

PREPARAZIONE

- 1 Lavorare la ricotta con un frustino fino a renderla cremosa. Insaporire con la maggiorana, precedentemente pulita. Separare i tuorli dagli albumi, tenerli in 4 ciotoline diverse, coprirli per evitare che secchino. Unire gli albumi alla ricotta e lavorare il composto per renderlo omogeneo.
- 2 Ungere l'interno di 4 stampini ad anello di circa 7 cm di diametro con il burro. Sbriciolare i fiocchi di cereali e con la granella ottenuta rivestire l'interno degli stampini.
- 3 Adagiare gli stampini su una placca foderata con carta da cucina.

Riempire con un primo strato di composto di ricotta, creando un incavo dove adagiare molto delicatamente i tuorli. Completare con altro composto, rimanendo sotto alla sommità dello stampo (il composto crescerà in cottura), fino a ricoprire completamente il tuorlo.

- 4 Infornare per 10 minuti in forno preriscaldato a 150°C. Togliermi dal forno, trasferirli nei piatti, rimuovere gli anelli quando si saranno raffreddati.

Servire con erbe fresche a piacere e qualche anello di cipollotto precedentemente pulito e affettato.



Verdure&popcorn

PREPARAZIONE

1 Pulire le verdure, sbucciare un cetriolo, affettare a cubetti della stessa grandezza le verdure e il melone, tenendo intero e a parte il cetriolo con la buccia. Aggiungere qualche foglia di basilico. Condire con un'emulsione di succo di lime, olio, sale e pepe e lasciare insaporire la tartare.

2 Preparare i popcorn di amaranto. Scaldare una padella antiaderente: versare poche gocce d'acqua sulla padella, se evaporano significa che la temperatura è giusta. Mettere un cucchiaio di amaranto e chiudere con il coperchio, appena inizia a scoppiettare smuovere la pentola e togliere dal fuoco. Continuare soffiando un cucchiaio di amaranto alla volta e non tutto insieme.

3 Per una presentazione a effetto, prelevare dal cetriolo con un pelapatate alcune strisce, con le quali rivestire un coppapasta, precedentemente unto. Porre al centro la tartare, livellando con il dorso di un cucchiaio. Togliere il coppapasta, completare con i popcorn di amaranto e servire.

INGREDIENTI

- 2 cetrioli
- 4 zucchine
- 1 fetta di melone bianco
- 250 g di pomodori datterini
- 8 foglioline di basilico
- ½ lime
- olio extravergine di oliva qb
- sale qb
- pepe bianco qb
- 40 g di amaranto



facile



30 minuti

4

porzioni



media



30 minuti



4
porzioni

Tiramisù ai lamponi

INGREDIENTI

- 200 g di savoiardi
- 1 pompelmo rosa
- 350 g di lamponi
- 250 g di mascarpone
- 2 uova
- 4 cucchiari rasi di zucchero
- zucchero a velo qb

PREPARAZIONE

- 1 Lavare i lamponi e asciugarli. Frullarne una parte (100 g), passarli al setaccio, fare ricadere la polpa in una ciotola. Spremere il pompelmo e mescolare il succo alla purea di lamponi. Tenere da parte gli altri lamponi.
- 2 Separare i tuorli dagli albumi, sbattere i primi con lo zucchero fino a ottenere un composto cremoso e chiaro e unirli al mascarpone. Montare a neve gli albumi e incorporarli delicatamente alla crema, con un movimento leggero dal basso verso l'alto.
- 3 Immergere rapidamente metà dei savoiardi nel succo di lampone, sgocciolarli e allinearli in una pirofila. Coprire con metà della crema preparata, livellare con l'aiuto di una spatola, ricoprire con metà dei lamponi, formare un altro strato e completate con i lamponi rimasti.
- 4 Fare riposare in frigorifero almeno un paio d'ore. Spolverizzare con lo zucchero a velo e servire.

Alternativa light:
per una versione più fresca e leggera si può utilizzare al posto del mascarpone la medesima quantità di yogurt greco cremoso.



La tua ricetta proposta da Selex

Gelato al pistacchio salato

INGREDIENTI

- 100 g di **Pistacchi Tostati e Salati Biologici Selex** sgusciati
- 200 ml di latte intero
- 200 ml di panna liquida fresca
- 100 g di zucchero



facile



15 minuti
+ freezer

4

porzione



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

PREPARAZIONE

- 1 Per prima cosa bisogna preparare uno sciroppo: versare in un pentolino lo zucchero, aggiungere 100 ml di acqua e fare cuocere a fuoco basso, mescolando. Appena lo sciroppo arriva a bollore, spegnere e lasciare intiepidire.
- 2 Frullare insieme panna, latte e sciroppo e versare negli stampini per il ghiaccio. Mettere in freezer e lasciare congelare per almeno una notte.
- 3 Estrarre i cubetti gelati dallo stampo, metterli in un frullatore o in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto cremoso. Aggiungere i pistacchi sgusciati e frullare ancora finché non saranno amalgamati. Trasferire la crema in una vaschetta e lasciare in freezer per almeno 6 ore.
- 4 Togliere il gelato dal freezer circa 5-10 minuti prima di servirlo, quindi lavorarlo con un cucchiaio fino a portarlo a una consistenza cremosa. Servirlo con qualche pistacchio tritato e foglioline di menta.

Pistacchi Tostati e Salati Biologici Selex

Ingredienti perfetti per questa ricetta, i **Pistacchi Tostati e Salati Biologici Selex** in guscio (150 g) regalano al gelato un tocco piacevolmente salato. Adatti anche per sfiziosi aperitivi, sono alimenti energetici, saporiti e ricchi di benefici.



L'idea in più

Con la stessa ricetta base si possono realizzare varianti alle nocciole o alle mandorle.

NOVITÀ

IL GUSTO CHE AMI,
CON UN TWIST!

PROVA IL PESTO BASILICO E LIMONE



UN GESTO D'AMORE

VERMENTINO, DALLA SARDEGNA CON AMORE

Vitigno bianco mediterraneo per eccellenza, negli ultimi anni incontra il gusto di tanti consumatori per il suo profumo e la sua freschezza

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Il Vermentino trova la sua zona d'elezione lungo le coste sud europee che vanno dalla Spagna fino al centro Italia, passando per la Francia e le sponde corse e sarde. E infatti per noi italiani **dire Vermentino significa pensare immediatamente alla Sardegna**. Negli ultimi anni questo vino ha riscosso tanto successo grazie ad alcune caratteristiche che hanno incontrato il favore di gran parte dei consumatori: **il Vermentino infatti è molto profumato, poco acido ma di grande sapidità**.

Sulle origini del nome ci sono diverse ipotesi: c'è chi attribuisce la sua etimologia alla parola "fermento", a causa delle caratteristiche pungenti che il vitigno esprime quando non è ancora maturo; altri credono che Vermentino sia da collegare a "vermene", ovvero ramoscello giovane.

È il più importante vitigno a bacca bianca della Sardegna e la sua produzione è consentita nelle province di **Cagliari, Nuoro, Oristano e Sassari**. La Denominazione di Origine Controllata "Vermentino di Sardegna" esiste dal 1988 ed è riservata ai vini prodotti per l'85% con Vermentino. **Oltre alla più nota versione ferma, esistono anche versioni frizzanti e spumante**.

AMABILI CARATTERISTICHE

Giallo paglierino, dai riflessi verdognoli e brillanti, il Vermentino al naso sprigiona **profumi intensi di fiori di campo**, bianchi e gialli, sentori erbacei e note di pesca. In bocca risulta minerale, secco, amabile, fresco, con un leggero retrogusto amarognolo. Alcune versioni più affinate possono presentare aromi di frutta secca e miele, mentre in chiave sparkling presenta i caratteristici sentori di crosta di pane.

curiosità

Il Vermentino potrebbe venire dal Portogallo, in particolare dall'isola di Madeira, considerate le numerose affinità (ricchezza del colore e di estratto) con la locale Malvasia.

VERMENTINO DI SARDEGNA D.O.C. 750 ML
LE VIE DELL'UVA

Vino bianco di colore giallo paglierino con riflessi verdognoli, di buona acidità ed equilibrio, profuma di fiori e frutti estivi con la caratteristica nota di mandorla amara.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI

**Il Vermentino di Sardegna Doc
va degustato con antipasti di pesce
non salsati, ostriche e molluschi
in generale, pesce alla griglia,
carni bianche.**



TEMPERATURA DI SERVIZIO
8-10°C

Le Vie dell'Uva

Cocktail LE ORIGINI

Ormai di cocktail ne esistono tantissimi, tanti quanti sia in grado di pensarne la nostra fantasia, ma sai da chi fu inventato il primo?

LEGGENDA E VERITÀ

Le leggende si sprecano: c'è chi sostiene che a dare vita al primo cocktail fu una ragazza americana, mescolando nel suo locale drink preparati con whiskey, gin e succhi di frutta. C'è chi invece ritiene che il primo cocktail sia stato inventato da un barman imbarcato su una nave, che per alleviare la noia del viaggio serviva ai suoi clienti ottimi drink in caraffe a forma di galletto (e di qui il nome cocktail, coda di gallo). Un'altra versione racconta di un barman di New Orleans che preparava drink in caratteristici bicchieri che ricordavano la forma arrotondata dell'uovo, chiamati Coquetelle, da cui deriverebbe il nome "cocktail".

Quel che è certo è che le prime vere ricette dei cocktail vengono fatte risalire al periodo del proibizionismo.

Anche la tradizione dei cocktail a base di vino è lunga: allungare il vino con acqua frizzante, limonata o gazzosa è un'usanza secolare. Oggi la tradizione si è affinata e, grazie alla creatività dei barman, possiamo trovare fantasiosi e gustosissimi drink a base di vino.

SARDINIAN STYLE

Il Vermentino è sicuramente uno dei vini più gettonati nel mondo della mixology: Vermentino, gin e St. Germain, per esempio, è un cocktail fresco e gustoso, piacevolmente dolce. Toni più amari si hanno miscelando la versione sarda dello spritz, lo spritzu: Campari o Aperol, Vermentino e soda, con l'aggiunta di una fetta d'arancia. C'è anche l'Amerisardo: base vermouth sardo, Campari bitter, Vermentino brut.

Da provare assolutamente, infine, un cocktail d'autore per tutti: quello di Lorenzo Bigicchi, che qualche anno fa ha creato il White kindom (Vermentino, Amaro del Capo, Liquor 43, vermouth extradry, genever, dandellion e grapefruit bitter), di piacevolissima freschezza, con note suadenti vanigliate.

QUALITÀ PREGIATA E RESPONSABILE



NOVITÀ

Pesti al Tonno



Reinventano il gusto.

3 consumi green

Piccoli trucchi
per rispettare
l'ambiente

In estate, si vive più a contatto con la natura: potrebbe essere un'occasione per accrescere **la tua consapevolezza ecologica**. Per esempio, evitando di accendere la luce elettrica di sera e optando per le candele. Oppure, sfruttando le virtù lenitive delle bucce di ce-

triolo in funzione doposole, invece di buttarle. O ancora, imparando a riciclare gli scarti della centrifuga, un elettrodomestico perfetto per godere dei benefici di frutta e verdura, che abbondano nella bella stagione. Semplici gesti per grandi cambiamenti.

BAGNO DOPOSOLE

Le bucce di cetriolo possono... salvarti la pelle! Se dopo una giornata di sole e di mare la pelle è irritata, prova questo bagno doposole. Unisci all'acqua della vasca la scorza di **mezzo pompelmo e le bucce di 5 cetrioli** (meglio se da coltivazioni bio e comunque sempre ben lavate). Immergiti e concediti il tempo di rilassarti e rinfrescarti: la pelle ne ricaverà sollievo. In alternativa, se non hai la vasca, appoggia l'interno delle bucce di cetriolo alla pelle arrossata e lascia in posa per qualche minuto: sentirai che refrigerio!



CANDELE, UNA SCELTA ECO

Per risparmiare energia, il primo passo è non dare per scontate le nostre azioni quotidiane, come per esempio accendere le luci senza neppure pensare al loro consumo. Ora che è estate e diventa buio più tardi, è un buon momento per **imparare a usare le candele** qualche sera nel corso della settimana per risparmiare sull'elettricità e **per rivalutare l'importanza del controllo dei consumi**. Le candele, tra l'altro, creano un'atmosfera rilassante e, se scelte con profumazioni come la citronella, tengono alla larga gli insetti.

CENTRIFUGATI SENZA SCARTI

Usi la **centrifuga per preparare salutari bevande** a base di frutta e verdura? Ottima scelta! Per riciclare gli scarti che restano nell'apparecchio, cioè la polpa dei vegetali, ricca di preziose fibre, ecco alcune idee, due con le verdure, due con la frutta. Unendo agli scarti di finocchio, sedano o altri ortaggi un uovo, del pangrattato e del parmigiano, otterrai delle gustose **polpette**. In alternativa, con gli scarti della centrifuga uniti a 3-4 uova e formaggio grattugiato puoi dare vita a una sfiziosa **frittata** vegetariana. In versione dolce, puoi preparare delle barrette energetiche mescolando i resti della centrifuga con frutta secca, semi oleosi e burro di arachidi; oppure insaporire una base di **gelato** fiordilatte con la polpa di scarto della frutta.



Abruzzo

IL TOUR

Mare&Monti

Il Parco Nazionale d'Abruzzo-Lazio-Molise
e i litorali di sabbia dorata di Francavilla
al Mare: abbinamento a tutta natura in una terra
generosa di specialità gastronomiche

di Auro Bernardi



Attenti al lupo

Scritta da Ron e portata al successo da Lucio
Dalla nel suo album **Cambio** del 1990



Gli abruzzesi sono gente tosta, stirpe contadina, abituata al concreto e a mantenere la parola. Anche quando promettono mari e monti, cioè Adriatico e Gran Sasso, ovvero **Francavilla al Mare** e **Parco Nazionale d'Abruzzo**. Separati da una manciata di km, mari e monti sono destinati a fondersi in una vacanza a tutta natura, alla ricerca del relax e del buon cibo, in compagnia di arte, storia e tante occasioni di cultura e svago.

NATURA DA SCOPRIRE

Boschi secolari (gli oltre 500 ettari di faggeta sono patrimonio Unesco), verdi radure in quota che d'estate si coprono di fiori colorati, acque cristalline e pareti rocciose. E da qui è facile scorgere il volo maestoso dell'**aquila**, mentre più vicino si vedono e si ascoltano molti altri uccelli: **capinere, storni, allodole, ghiandaie...** E poi **camosci, cervi, lupi e orsi**. Quell'orso marsicano (sottospecie autoctona) con cui l'uomo ha sempre convissuto pacificamente e che non ha mai rappresentato un problema, semmai una risorsa turistica. Il viaggiatore che si inerpica sulle montagne abruzzesi deve aspettarsi tutto questo. Ma non solo: disseminati in tutto il territorio del Parco, una **quindicina tra Centri Visita e Musei consentono un'informazione scientifica corretta**, un'educazione e un'interpretazione ambientale che aiutano a entrare in sintonia con la natura dell'Appennino Centrale. Compito assolto in particolare dalle Aree Faunistiche, zone appositamente attrezzate per conoscere e, magari, incontrare gli animali allo stato libero. Oltre al Parco Faunistico del Centro Visite di Pescasseroli, alcuni paesi hanno aree dedicate a singole specie: **il lupo a Civitella Alfedena, il cervo a Lecce dei Marsi e Scanno, l'orso a Campoli**.

VALLE CHE VAI, PAESE CHE TROVI

Il Parco non è però fatto solo di scenari naturali. La millenaria presenza umana ha modellato il territorio con le colture agricole e gli insediamenti abitativi. Piccoli borghi e paesini che hanno mantenuta intatta nei secoli la loro identità. Punto di partenza e fulcro del Parco è **Pescasseroli**, sorto nel punto di controllo del transito nell'alta valle del Sangro. Al pari di **Barrea**, all'opposto estremo della valle. Spesso i borghi sono arroccati sulle alture, non per ragioni militari, ma per non sottrarre all'agricoltura porzioni di terra del fondovalle. È il caso di **Opi**, che sorge su uno sperone roccioso, e di **Civitella Alfedena**, edificata su un esteso e ben esposto terrazzamento naturale. Molto suggestivo anche addentrarsi nelle valli minori alla ricerca di borghi medievali come **Ortona dei Marsi** e **Bisegna** nella valle del Giovenco e **Scanno** nella valle del Tasso.



dove mangiare e dormire

- Nel centro storico di Opi, Hotel La Pieja (www.lapieja.it) 3* di proprietà comunale.
- A Civitella Alfedena, il ristorante Il guado della Valle (www.ilguadodellavalle.it) è ricavato in un rustico secolare dove c'è anche un B&B.
- A Francavilla al Mare, in posizione strategica tra lido e centro storico, Phi Hotel Alcione (www.phihotelalcione.com).

TRA GLI AMICI DEL VATE

Dopo la full immersion nel Parco d'Abruzzo, anche se non è ancora settembre, si possono "lasciare gli stazzi" e scendere verso il mare, come i pastori della celebre lirica di D'Annunzio. E proprio le orme del Vate ci portano, più che a Pescara per una rapida visita alla casa natale oggi museo, nella vicina **Francavilla al Mare**. Qui, nel **Convento** ex monastero del XV secolo che il pittore Francesco Paolo Michetti aveva adattato a propria residenza, a fine '800 si venne a creare un cenacolo artistico frequentato, appunto, da D'Annunzio, dal musicista Francesco Paolo Tosti, dallo scultore Costantino Barbella e dagli scrittori Matilde Serao ed Edoardo Scarfoglio. Da non perdere il **Mumi** (Museo Michetti) che accoglie due grandi tele del pittore, mostre temporanee d'arte moderna e le opere vincitrici del



Opi



info/app

www.francavillaturismo.it

Direttamente dal sito del Parco:

www.parcoabruzzo.it

si può scaricare la Carta Escursionistica con la rete dei sentieri.

Premio Michetti. Sui primi rilievi che dominano la cittadina, la **chiesa di S. Maria Maggiore** (detta di san Franco), costruita negli anni '50 del '900 da Ludovico Quadroni, ospita un importante ciclo scultoreo di Pietro Cascella e l'ostensorio d'argento dorato di Nicola da Guardiagrele del 1413. A questo punto, marcia indietro per il meritato riposo con tuffo nel mare Bandiera Blu lungo lo splendido arenile di sabbia dorata.

SUL FILO DEL FOOD

Un altro sottile filo rosso collega i monti d'Abruzzo alla costa adriatica. Quello formato dalle specialità gastronomiche. Cominciando dal pane quotidiano che qui diventa **pizza-pane**, ovvero un impasto soffice e profumato che può servire da supporto o accompagnamento per le più diverse pietanze. Tra i primi piatti spiccano le **sagne e ceci**, le **tagliatelle** al sugo di papera, i **maccheroni alla chitarra**, la **zuppa di orapi** (spinaci selvatici) e **fagioli**, gli **gnocchetti agli orapi**. Tra i secondi, la cultura gastronomica locale, oltre agli immancabili (e irresistibili) **arrosticini** a base di carne di pecora, punta su selvaggina e cinghiale preparati prevalentemente alla brace. Non mancano naturalmente i prodotti legati alla pastorizia, quindi **pecorino**, **ricotta** di pecora, **caciocavallo** vaccino e la rara **marzolina**, un formaggio caprino prodotto solo tra queste montagne. E per dessert una fetta di **parrozzo**.



Barrea



All'aspetto sembra una di quelle pagnotte contadine semisferiche, scure di crosta e dalla mollica gialla fatta con farina di mais (pane rozzo, appunto), ma basta un solo assaggio per accorgersi che si tratta di un dolce squisito, fatto di pasta di mandorle non lievitata, uova e ricoperto di cioccolato fondente. Una vera delizia. Quanto ai vini, si va dai rossi di corpo Montepulciano e Cerasuolo d'Abruzzo ai bianchi Pecorino e Passerina nella sottozona Doc denominata Colline Pescaresi.

Chicche da non perdere



Trekking-natura

Guai a non percorrere, del tutto o in parte, la **Via dei lupi** (www.viadeilupi.eu). Così è chiamato un percorso trekking, o meglio differenti percorsi collegati tra loro, all'interno dei parchi nazionale e regionale in aree di media e alta montagna. Strade bianche e sentieri toccano fontanili, pascoli e rifugi attraversando le secolari faggete popolate di fauna selvatica. Con partenza e arrivo nelle diverse località montane, dove strutture ad hoc ospitano i camminatori e dove si possono timbrare le credenziali del viaggio. Un'esperienza da fare, magari scegliendo le tappe più abbordabili in base alla propria "gamba".

Conosci e aiuta

Piccola spesa, grande risultato. Per soli 4 euro si può acquistare (on line o nei punti vendita all'interno del Parco) la guida **Conoscere l'Orso Bruno Marsicano**. Sono 52 pagine dense di informazioni, curiosità, consigli, informazioni sull'animale-simbolo dell'Abruzzo. Il ricavo delle vendite va a sostegno delle azioni di salvaguardia e tutela della specie. Naturalmente in vendita ci sono anche molte altre pubblicazioni per godere al meglio tutti gli aspetti dell'ambiente naturale. Compresa la nuova carta escursionistica in scala 1:25mila aggiornata al 2022. Indispensabile per muoversi nella fitta rete sentieristica del Parco.



Sull'onda dell'Hip Hop

Dal 21 al 23 luglio l'arenile di Francavilla ospita la seconda edizione di **Shock Wave Festival**. Un weekend ad alto tasso di hip hop con grandi interpreti di questo genere musicale. Si comincia con gli ormai leggendari Articolo 31 per passare poi al re delle classifiche Sfera Ebbasta e concludere con Paky e Geolier, **due giovani promesse della trap**.



riso **Flora**

Non scuoce mai!

metodo
Flora



Fonte di **RAME,**
FOSFORO,
VITAMINE
B1 e B3.

Estate

IL VERDE

DRY GARDEN

La sostenibilità va applicata anche in giardino: a causa del clima sempre più secco, meglio puntare su piante che non necessitano frequenti irrigazioni

di **Simonetta Chiarugi** www.aboutgarden.it

È in atto una vistosa mutazione delle condizioni climatiche che ha effetti anche sulla vegetazione: piante che prima trovavano condizioni idonee per crescere e svilupparsi, ora soffrono, muoiono oppure si spostano altrove. Da parte nostra, meglio rinunciare al sogno romantico della bordura mista all'inglese o del morbido prato verde e ripensare la progettazione di giardini e terrazzi facendo uso di **piante che non necessitano di frequenti irrigazioni** e rivedendo i tradizionali metodi di coltivazione.

BUON SENSO E MICROCLIMA

Innanzitutto, bisogna aiutare i giardini avendo il buon senso di scegliere le piante adatte per resistere alle nuove condizioni climatiche. La scelta ragionata della vegetazione va dunque orientata verso specie più resistenti e adatte ai climi secchi. Si possono inoltre attuare alcune strategie per abituare sia le piante preesistenti, sia quelle di nuovo impianto ad affrontare meglio la siccità, con **piccole azioni per migliorare il microclima del giardino**. Un esempio? Piantare alberi per creare zone d'ombra dove possono crescere anche varietà adatte normalmente al pieno sole.

COSA FARE

- **Lavorare bene il terreno**, così da ripristinarne la fertilità.
- Nella buca di impianto offrire il **necessario drenaggio** alle piante.
- **Mescolare il terriccio** con graniglia e aggiungere sabbia nel caso la terra di coltivazione fosse troppo pesante.
- Fare molta **attenzione alla pacciamatura**, e non solo al piede delle piante: per non lasciare il suolo scoperto e mantenere l'umidità formatasi nella notte, aggiungere uno strato abbondante di foglie, paglia o cippato.
- **Piantare in modo molto fitto**: è una buona pratica per evitare zone con suolo scoperto. Sarà poi necessario diradare le perenni che ovviamente cresceranno, alternandole alle erbacee annuali.
- Effettuare le **potature due volte l'anno**.
- **Il primo anno, fare frequenti interventi di diserbo** manuale per scoraggiare la ricrescita delle erbacce. Questi interventi saranno più saltuari negli anni successivi.
- Per creare un buon ecosistema, **tutelare la piccola fauna selvatica** e gli insetti creando ripari per gli impollinatori, come i bugs hotel da sistemare qua e là.



COME INNAFFIARE

Per l'irrigazione, meglio evitare quella a goccia, per non abituare la pianta a un'idratazione continua: sono da preferire **innaffiature attente, abbondanti e distanziate**, per abituare le radici a svilupparsi in verticale e cercare umidità nelle profondità del suolo.

Nei primi anni dopo la messa a dimora, occorre soccorrere la vegetazione nei periodi di siccità prolungata: per questo, è indispensabile creare attorno al piede della pianta **una capiente fossetta**, che sia in grado di raccogliere e convogliare l'acqua verso le radici.

Nel giardino secco, le zone prive di piante vanno lasciate senza manto erboso, per limitare la dispersione di acqua. **Il prato è ben poco sostenibile**: per simulare ciò che avviene in natura, la nuda terra può essere ricoperta con la **ghiaia** (*Gravel Garden*), oppure con una pavimentazione a pietra, nelle cui fughe possono essere inserite **piante di piccola taglia** con radici contenute.



LE SCELTE GIUSTE

ALBERI

Arbutus unedo (corbezzolo)
Eucalyptus globulus (eucalipto)
Nerium oleander (oleandro)
Olea europaea sativa (ulivo)
Quercus ilex (leccio)

PIANTE ARBUSTIVE

Phillyrea angustifolia
Euphorbia characias
Lavandula x intermedia
Rosmarinus officinalis
Salvia officinalis
Salvia sclarea
Stachys byzantina
Teucrium chamaedrys

ERBACEE ANNUALI E PERENNI DA FIORE

Achillea millefolium
Centranthus ruber
Eschscholzia californica
Lychnis coronaria
Papaver orientale
Scabiosa cretica
Verbascum nigrum
Verbena bonariensis



LA GARIGA MEDITERRANEA

La gariga è un tipico ambiente mediterraneo costiero (o montano), caratterizzato da formazioni cespugliose su terreno roccioso o sabbioso e da elevata luminosità, temperatura e aridità. Gli arbusti sono bassi e prevalentemente perenni, spesso a foglia grigio azzurra (colorazione che riflette la luce del sole), in molti casi rivestita da una fitta peluria in grado di catturare l'umidità notturna.

Adatte ad un ambiente frugale, le tipiche piante di gariga (lavande, santoline, rosmarini, cisti) possono essere protagoniste del dry garden: prosperano infatti su un suolo il più povero possibile, perfettamente drenato, dove saranno stimolate a riseminarsi liberamente.

Un piatto sfizioso per ogni momento? **Pinsa Saper di Sapori.**



CON
LIEVITO
MADRE

- Stesa a mano
- Cotta su pietra

Pronta per essere gustata
come e quando vuoi.

La scelta giusta è quella che facciamo insieme.

   | prodottiselex.it

**Saper di
Sapori®**

IL MEGLIO DI 

VACANZE A IMPATTO ZERO

Rispetto per l'ambiente e ricerca delle tradizioni locali: ecco come sta cambiando il modo di viaggiare degli italiani. Che, sempre più numerosi, scelgono hotel e agriturismi ecocompatibili

Passeggiare, zaino in spalla, lungo sentieri di montagna. Pedalare, costeggiando le rive dei fiumi o percorrendo pianure e colline. Godersi il mare in un'oasi ambientale. Oppure trascorrere giornate di relax in uno dei 25mila agriturismi d'Italia, dove il rapporto con la tradizione locale e la riscoperta della vita contadina la fanno da protagonista. Una tendenza che sta conquistando tanti viaggiatori, sempre più attenti alla **salute del pianeta**, che hanno trovato nel contatto rispettoso con la natura una via corretta per fare le vacanze. A ridotto impatto ambientale.

DOVE IL MARE È PIÙ BLU

Spiagge incontaminate circondate da riserve naturali, dove tuffarsi in acque cristalline e poter ammirare i pesci senza l'ausilio della maschera. È il caso di **Cala Mosche, tra Vendicari e Noto**, nei pressi di Siracusa, chiamata dagli abitanti *Funni Musca*. Ci si arriva percorrendo la provinciale Pachino-Noto, fino a raggiungere una strada sterrata che oltrepassa una vecchia ferrovia. Arrivati al cancello della Forestale, bisogna lasciare la macchina e proseguire a piedi (oppure con un trenino ecologico) per 1 km. La spiaggia, lunga 200 metri, è caratterizzata dalla presenza di palme nane, ed è racchiusa fra scogliere e grotte marine. E se si capita in un giorno fortunato, è possibile ammirare alcuni uccelli migratori.

Fra i litorali più belli d'Italia, ancora non aggrediti dal turismo di massa, c'è anche la spiaggia di **Capo Bruzzano, a Bianco in provincia di Reggio Calabria**, celebre per la distesa di sabbia circondata da piante di gelsomino, il cui intenso profumo è portato dal vento. Le formazioni della scogliera di Capo Bruzzano si devono alle maree che, nei secoli, hanno plasmato le rocce. Qui non esistono strutture turistiche, ma solo la pace. Entrambe queste spiagge sono state segnalate da Legambiente (www.legambiente.eu) come luoghi verdi fra i più belli d'Italia.

Per chi è attratto dal silenzio di un'isola, niente di meglio di **Stromboli, nelle Eolie**, famosa per il suo vulcano e il paesaggio selvaggio, e merita una visita la contrada di Ginostra, assolutamente vietata alle auto (i residenti qui usano ancora i muli).

Gli amanti della vela, invece, non dovrebbero perdere le escursioni a bordo di Matilda (www.matildavillasimus.it). Ogni mattina parte da **Villasimus, in Sardegna**, per fare scoprire luoghi raggiungibili solo dal mare, come l'Isola dei Cavoli, area marina protetta dove scoprire piante rare come, appunto, il cavolo selvatico, che dà il nome all'isola. Si riprende quindi la rotta per l'Isola Serpentari, per poi tuffarsi nel mare di Punta is Molentis, altro luogo incantevole.



BICI&MULI

• Per chi è attento all'ambiente e sceglie le due ruote come mezzo di locomozione, esistono reti di alberghi dedicati al cicloturismo (www.italybikehotels.it; www.bikehotelsitalia.com). Ogni bike-hotel è dotato di un locale per la custodia delle biciclette, un'officina per l'assistenza tecnica, un servizio di ristorazione appositamente pensato per gli amanti delle due ruote, informazioni sul territorio e sui percorsi per le due ruote.

• Nel Parco dei Monti Sibillini (www.sibillini.net), tra Umbria e Marche, vengono invece proposti trekking con muli, gite in mountain bike, attività didattiche per gli studenti e visite guidate ai musei del parco. Tutto ciò ha un effetto positivo sulle comunità locali, perché permette loro di diffondere e trasmettere la passione per gli antichi mestieri, la storia e la cultura del luogo come patrimonio vivo, da conservare e sviluppare.



A SPASSO NEL BOSCO

Un connubio perfetto fra natura, sport e benessere. In **Alto Adige, a Scena (Bz)**, nasce il **Villaggio Alpine Wellness** dell'hotel Verdinserhof (www.hotel-verdinsershof.it), centro termale all'interno di un bosco. Fra castagni secolari e rigogliosi abeti, spuntano piccole casette di legno dove rilassarsi e rigenerarsi. Ognuna di queste mini-baite è dedicata a un trattamento particolare: dalla sauna al massaggio con tamponi profumati alle erbe alpine e ai fiori di malga, fino al pediluvio con calendule e sali da bagno. E dopo tanto relax vale la pena fare una sosta al Kastegnen Bankl, piattaforma panoramica da cui ammirare la vista delle Dolomiti.

Per chi ama il trekking, "Let's Green" è una chiamata all'azione per vivere la montagna con più consapevolezza e costruire - tutti insieme - un futuro migliore. Si tratta di un'iniziativa del **Parco Naturale Adamello Brenta**, in Trentino. L'obiettivo principale è quello di ridurre ed eliminare la plastica nonché sensibilizzare ed educare il residente e l'ospite a dei comportamenti virtuosi nei confronti dell'ambiente. **Dieci i rifugi** che hanno deciso di **far parte in maniera attiva della community**, da visitare per essere protagonisti del progetto (<https://www.pnab.it/lets-green-no-time-to-waste/>). Passando dalle Dolomiti alla Carnia, in provincia di Udine a **Cerivento** si trova l'agriturismo **Bosco di Museis** (www.boscodimuseis.it). Costruita interamente con materiali biologici, la struttura è famosa per l'allevamento di api. Nei periodi di vacanza vengono organizzati per gli ospiti veri e propri laboratori di apicoltura, che mostrano come si confeziona il miele, prodotto naturale per eccellenza. Ottimo il menù offerto, composto anche da piatti vegetariani e realizzato con alimenti di coltivazione biologica.

CANOA IN CITTÀ?

E per chi ama il fiume e le gite in canoa, ottimi i corsi e le escursioni organizzati all'**Idroscalo Club** (www.idroscaloclub.it) di Milano, la prima società di canoa e kayak a livello nazionale. Da giugno a settembre è possibile iscriversi alle lezioni per **imparare a pagaiare**, a seconda dei livelli: dai principianti ai più esperti. Un modo divertente e verde per stare a contatto con la natura, anche per chi rimane in città.

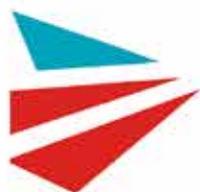
IL DECALOGO DEL TURISTA ATTENTO

- 1 Evitare di usare l'aria condizionata negli hotel, il consumo energetico di un ventilatore a pale è 10 volte inferiore.
- 2 Preferire il treno o i mezzi di superficie all'aereo: la produzione di anidride carbonica sarà solo del 10% rispetto a quella derivante da un volo.
- 3 Preferire i voli non-stop: gli aerei bruciano la maggior parte del carburante durante il decollo e l'atterraggio.
- 4 Usare gli asciugamani degli hotel per più di un giorno: si riduce in modo notevole lo spreco d'acqua, energia e detersivi.
- 5 Utilizzare auto a basso impatto ambientale (per esempio ibride). Se possibile evitare i veicoli 4x4 che, oltre a inquinare di più, danneggiano suolo e vegetazione.
- 6 Mangiare cibi prodotti sul territorio, non importati da altre parti del pianeta.
- 7 Non sprecare acqua, specialmente nei paesi con carenze idriche.
- 8 Evitare gli scooter d'acqua, pericolosi per i bagnanti e altamente inquinanti.
- 9 Utilizzare i mezzi pubblici e il bike sharing: il modo migliore per scoprire una città è a piedi. In alternativa, puntare sui mezzi pubblici o sulla bicicletta, controllando se in città è attivo il bike sharing.
- 10 Informarsi sulle modalità di raccolta differenziata dei rifiuti nel luogo di villeggiatura.

RINGO

Unique together

con
PIÙ CREMA





UN FURETTO PER AMICO

Da secoli è un apprezzato animale da compagnia, grazie al suo carattere curioso e vivace. Piace ai bambini e si può tenere in casa, anche se con qualche precauzione

Nel quadro di Leonardo *La dama con l'ermellino* (dipinto tra il 1485 e il 1490), l'animale sorretto dalla giovane Cecilia Gallerani, amante di Ludovico il Moro, **in realtà non è un ermellino, ma un furetto**. Questa opera d'arte di cinque secoli fa testimonia come tenere un furetto come animale da compagnia non sia una moda recente. Anzi, la domesticazione risalirebbe addirittura a 2-3mila anni fa. Anticamente, era usato in Gran Bretagna e, da noi, in Sicilia, per stanare piccoli animali come i conigli, un tipo di caccia tradizionale ora proibito dalla legge.

PARENTE DELLA PUZZOLA

Mustela putorius furo è il suo nome scientifico, che ricorda come il furetto sia uno stretto parente della puzzola europea (*Mustela putorius*). Per essere precisi, **il furetto è la versione domestica della puzzola, un po' come il cane è la versione domestica del lupo**. Da questo si potrebbe dedurre che il furetto puzza, ed è vero: se si stressa o

ha paura, può emettere dalle sacche che ha sotto la coda un odore molto forte. E questo è uno dei problemi da prendere in considerazione prima di adottarne uno, anche se la sterilizzazione in parte risolve il problema (vedi box). In ogni caso si tratta di un animale molto simpatico ed estremamente vivace, ma per convivere bene bisogna conoscerlo ed essere disposti a modificare in parte le proprie abitudini e la propria casa. Il furetto è un carnivoro (e non un roditore come molti credono), con forte istinto da predatore, snello e lungo dai 40 ai

60 centimetri. Le femmine pesano dai 500 ai 1300 g, i maschi dai 1000 ai 2000 g. I colori del pelo variano, dal bianco al marrone al grigio scuro. L'aspettativa di vita media è di otto anni, ma qualcuno arriva anche a 12.

MEGLIO DUE CHE UNO

Quali sono le principali esigenze del furetto? Ovviamente cibi appositi, preparati industrialmente, ovvero scatolette e croccantini, nonché cucce e passatempi su misura. Per esempio, gli piacciono molto le amache, gli asciugamani e in genere tutto ciò in cui può infilarsi. Ma soprattutto **ha bisogno di socialità e affetto**, almeno un paio di ore al giorno devono essere dedicate a giocare con lui e a coccolarlo. Il furetto soffre molto la solitudine e, se si trascorre poco tempo in casa, i veterinari consigliano di prenderne due, cuccioli o adulti, che siano già amici. Inoltre, anche al piccolo mustelide vanno **insegnate regole fondamentali**: dall'usare la cassetina per i bisogni (come quella per il gatto, ma con una sabbietta apposita) al non mordere.



DAL VETERINARIO

È indispensabile sterilizzare i furetti, intervento che elimina anche gran parte del loro odore. La femmina, se non è sterilizzata, resta in calore per mesi, con iperproduzione di estrogeni che provoca un'anemia aplastica spesso mortale. I maschi non operati puzzano, spruzzano urina e possono diventare aggressivi. Come tutti gli animali, anche il furetto necessita di alcune vaccinazioni specifiche. Tutto ciò ha un costo da considerare prima dell'adozione. Sia per le cure sia per la chirurgia bisogna trovare un veterinario esperto di questa specie (tradizionalmente non studiata nelle facoltà di veterinaria), rivolgendosi alle associazioni di amici dei furetti.

A questo proposito, il primo consiglio è prendere un cucciolo nato in casa, da una madre tranquilla, in una situazione serena, e abituato agli esseri umani. Oppure presso un'associazione zoofila si può adottare un adulto o due dal carattere tranquillo. Altrimenti si avrà un animale spaventato e pronto a usare i dentini.

ATTENZIONE AI FILI ELETTRICI

Bisogna poi rendere sicura la nostra casa. Il furetto si infila ovunque, anche in spazi minimi. Si nasconde tra i cuscini del divano e nei cassetti, dove rischia di essere schiacciato, oppure dietro il frigo, la cucina a gas e la lavatrice, dove può entrare in contatto con fili elettrici o altri oggetti pericolosi. Inoltre, il furetto scava con gran passione la terra dei vasi e, come un abile alpinista, scala le librerie, gli attaccapanni e i balconi, mettendosi facilmente in pericolo. E rosicchia un po' tutto: fili elettrici, plastica, carta, che possono provocargli un blocco intestinale. Diamo queste avvertenze perché **il furetto deve vivere libero e non in gabbia**. Lo si può chiudere in un'ampia gabbia attrezzata soltanto per proteggerlo momentaneamente, in caso di presenza di estranei o di bambini piccoli. La cosa migliore è comunque **rendergli inaccessibili i punti pericolosi**.

per saperne di più

www.furettomania.it

IDEE CON LO STECCO

I bastoncini dei gelati e dei ghiaccioli sono fonte di creatività. Si prestano infatti a essere riciclati con facilità in originali lavoretti, da gioielli inaspettati a divertenti segnalibri. Anche da regalare



Per non perdere il segno

Un **segnalibro pronto in poche mosse**, perfetto per le letture estive sotto l'ombrellone, facilissimo da realizzare. Basta ritagliare da un cartoncino la sagoma di un ghiacciolo e poi ricoprirlo con strisce di **washi tape**: conosciuto anche con il nome *masking tape*, è un particolare nastro adesivo di carta, arricchito da vari colori e fantasie, si trova in vendita in cartoleria e nei negozi di bricolage. È divertente alternare varie fantasie. A questo punto, è il momento di applicare la colla sull'estremità superiore del bastoncino del gelato e attaccare il cartoncino ricoperto con il washi tape.
<https://www.ispirando.it/creare-un-segnalibro-con-washi-tape-e-bastoncini-di-legno/>

Un cuore dolcissimo

Un **anello decorato da un cuoricino tenero tenero**: come si fa a resistere? Si comincia tagliando di sbieco le due estremità di un bastoncino e poi saldandole tra loro incollando un altro pezzetto di bastoncino sul retro, con la colla vinilica. Ora spazio alla fantasia: con dei **pennarelli indelebili** tracciare le righe alternate, magari aiutandosi attingendo il colore con un pennellino. Ora basterà fissare il cuoricino a un anello di quelli fatti apposta per creare bigiotteria, con una punta che andrà inserita nel perno incollato dietro il cuore, preventivamente forato. E voilà!

<http://www.linfacecreativa.net/2014/03/diy-come-realizzare-un-cuore-con-i.html>



TUTTO PER FARLI SENTIRE DEI SUPEREROI? Amico Mio Selex.



LA SCELTA GIUSTA
È ANCHE LA PIÙ SEMPLICE.

  | prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.

COCCOLE & CO

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

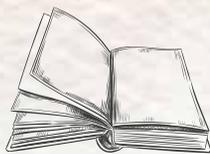
Ispirazione

IL PRINCIPALE NEMICO DELLA CREATIVITÀ È IL BUONSENNO

(Pablo Picasso)

Leggere un romanzo serve a:

- rallentare il deterioramento cerebrale
 - migliorare il proprio vocabolario
 - rilassarsi
 - crescere come persona
 - stimolare l'immaginazione
- fonte: rivista Neurology



LUGLIO



Bee friendly

Sapevi che le api devono visitare 6 milioni di fiori per fare un vaso di miele da 500 grammi? E che possono volare fino a 24 km all'ora? Per aiutare le api (sono in pericolo!) scegli piante amiche da seminare in giardino: rosmarino, trifoglio, lavanda, achillea, calendula, malva, borragine.



AGOSTO

Ispirazione

IL GIOCO È LA PIÙ ALTA FORMA DI RICERCA

(Albert Einstein)

Astuzia

Quando fuori il clima è tropicale, preparati (e consuma) una tazza di tè caldo. I nervi della bocca e del tratto digestivo superiore rispondono al calore della bevanda, stimolando il cervello a produrre più sudore. E mentre evapora, il sudore ti raffredda in modo efficace.



Gusta

Pico de Gallo (salsa piccante messicana)
Taglia in piccoli pezzetti, e versa in una ciotola, 6 pomodori, 1 cipolla, 1-2 peperoncini verdi, le foglie di 1 ciuffo di coriandolo. Aggiungi il succo di 1-2 lime e condisci con aglio in polvere, sale e pepe qb. Mescola bene e metti in frigo per almeno 30 minuti. Servi con verdure fresche o tortilla chips.

UN PIACERE PER INTENDITORI.



Cioccolato Saper Di Saponi Selex.
Blend selezionati di fave di cacao
in 4 pregiate proposte.

IL MEGLIO DI **SELEX**

VINI ITALIANI SELEZIONATI

Le Vie dell'Uva.



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

  | prodottiselex.it

Le Vie dell'Uva