SPESA&CASA

gala
Ogni scelta è per te

Tu che NATALE vuoi?

www.galasupermercati.it

Anno IX • Numero 6 Novembre/Dicembre 2022 Autorizzazione del Tribunale di Milano n.127 del 8/4/2014

NUMERO 6
NOVEMBRE/DICEMBRE 2022

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, Simonetta Chiarugi, Francesca Negri, Natascia Disperati, Dora Ramondino,

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

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO
Esotiche dolcezze: le varietà di frutta tropicale per impreziosire la tavola delle feste

9 PRODOTTI NEL CARRELLO
Novembre Dicembre: che cosa non deve mancare

11 EDUCAZIONE ALIMENTARE
Le bevande vegetali, su comemangio.it

12 MANGIARE BENE
Il menù delle feste: le ricette che rivisitano con originalità le classiche portate

20 LA SCHEDA VINO
Moscato d'Asti, aprire e chiudere in dolcezza

23 CONSIGLI ECO
Consumi green, 3 idee all'insegna della sostenibilità

24 IL TOUR
Cortina a portata di mano... e di tasca: non solo capitale del jet set, ecco il suo aspetto più autentico

31 IN FAMIGLIA
Un anno vissuto meravigliosamente: i momenti essenziali per la crescita, di trimestre in trimestre

35 IL VERDE
Ghirlande che passione, le più classiche decorazioni natalizie per dare il benvenuto

38 RICICLO
Voglia di casa, a partire da vecchi vasi di terracotta o da bicchieri spaiati

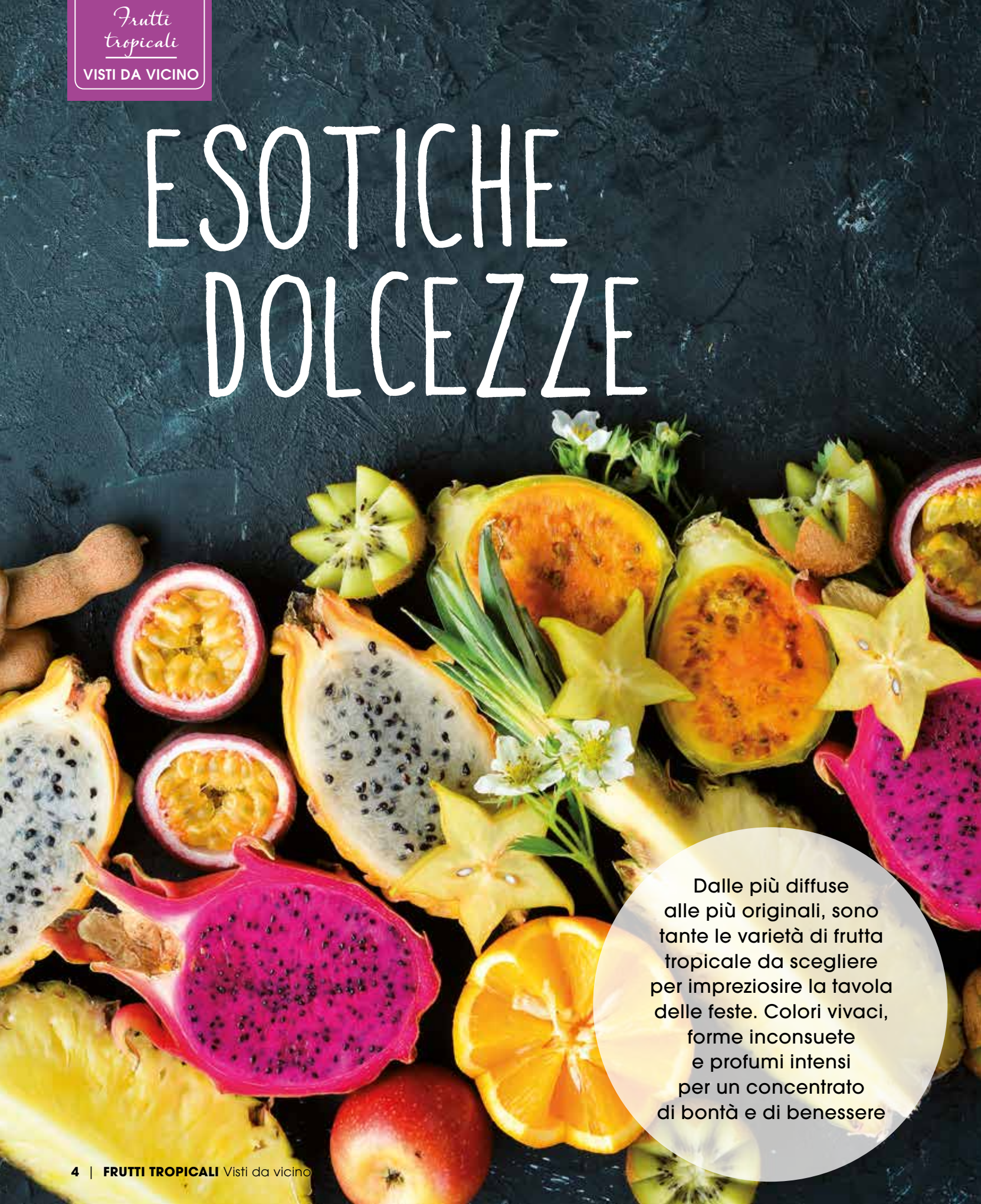
40 SPAZIO PER SÉ
Di che Natale sei? Tradizionale o alternativo? Ecologico o minimalista? Ecco alcuni suggerimenti caso per caso

42 CREATIVITÀ
I biscotti per Babbo Natale

Per suggerimenti, commenti e richieste scrivete a

redazione@pulsapublishing.it

ESOTICHE DOLCEZZE



Dalle più diffuse alle più originali, sono tante le varietà di frutta tropicale da scegliere per impreziosire la tavola delle feste. Colori vivaci, forme inconsuete e profumi intensi per un concentrato di bontà e di benessere

Dall'ananas al ramboutan, dai litchies agli alchechengi, come resistere alle delizie che vengono da lontano ma troviamo con facilità al supermercato? La loro carica di vitamine è preziosa durante il periodo invernale e i loro sapori esotici regalano un tocco in più ai giorni di festa, da soli come goloso dessert, oppure come ingredienti di originali ricette.

ANANAS, AVOCADO E BANANA: I CLASSICI

Tante vitamine e poche calorie, solo 40 per etto: l'**ananas** in versione festiva si può spruzzare con vino bianco o liquore dolce (kirsch, rum, maraschino) e servire flambé. Ottimo in torte e crostate, nella cucina etnica viene spesso cucinato alla griglia o in padella e abbinato a pollo, maiale o gamberi in agrodolce.

Il suo corredo di grassi monoinsaturi benefici, vitamine e sali minerali con potere antiossidante rendono l'**avocado** un alimento che protegge il fegato amato da chi fa scelte alimentari sane. Basta condirne la polpa, morbida e burrosa, con olio, aceto, sale e pepe e spalmarla sul pane, oppure utilizzarla al posto del burro per preparare mousse e soufflè.

La **banana** è lo snack perfetto da consumare quando si ha voglia di dolce o bisogno di energia, anche in smoothies e frullati. Ma si presta anche alla cottura: quando è ancora acerba, la si può friggere o cuocere in forno, per poi servirla con gelato o zucchero caramellato, magari aromatizzato con cannella o vaniglia.

Tutti e tre i frutti vanno tenuti sempre a **temperatura ambiente**.

Alchechengi brinati al cocco

Facile | 10 min | 4 Porzioni

INGREDIENTI

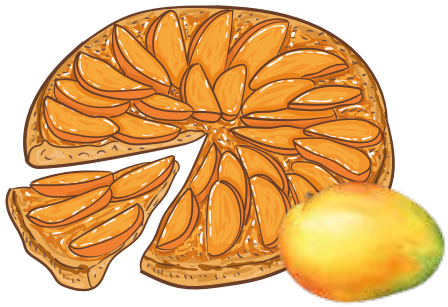
• 16 alchechengi • 1 albume pastorizzato • 50 g di zucchero • 50 g di cocco a scaglie o cocco rapè

PREPARAZIONE

Sbucciare gli alchechengi tirando indietro le foglie, ma lasciandole attaccate. Sbattere l'albume, immergere gli alchechengi e passarli subito nello zucchero semolato miscelato al cocco. Appoggiare gli alchechengi in un piatto e metterli in frigo per lasciarli raffreddare e fare brinare l'albume.

MANGO, PAPAYA E MARACUJA: ESOTICI QUANTO BASTA

Buccia elastica, che passa dal verde al giallo quando matura, aroma intenso e gusto acidulo, con sfumature pepate: il **mango** è delizioso da solo oppure in insalata o per accompagnare i gamberi o il pollo al curry. In India è l'immancabile ingrediente della salsa chutney, che si usa per accompagnare la carne. Si conserva a temperatura ambiente o nella parte bassa del frigorifero avvolto in carta da cucina.



Mini Tarte Tatin al mango e melissa

Media | 60 min + riposo | 4 Porzioni

INGREDIENTI

PER LA BRISÉE: • 200 g di farina 00 • 100 g di burro • un bicchiere di acqua • sale qb (o 1 confezione pronta)

PER LA FARCITURA: • 1 grosso mango • 2 cucchiai di zucchero

PER LO SCIROPPO: • 100 ml di acqua • 100 g di zucchero • un mazzolino di melissa

PREPARAZIONE

Mettere la farina su un piano con il burro freddo a pezzetti piccoli più un pizzico di sale e "sfarinare" il composto: appena la sfarinatura sarà omogenea, incorporare l'acqua, poca alla volta. Quando l'impasto avrà assunto una consistenza soda, formare una palla e lasciarla in frigo per 1 ora. Intanto, mettere lo zucchero nell'acqua in una padella antiaderente e farlo sciogliere senza caramellare. Alle prime bollicine, immergere per un minuto le foglie di melissa e poi spegnere. Lasciare in infusione la melissa anche per qualche ora, poi filtrare.

Sbucciare il mango, tagliarlo a fettine sottili e regolari e sistemarle sul fondo di 4 stampini. Cospargere di zucchero e coprire con un disco di pasta brisée, rimboccando eventualmente l'eccedenza. Infornare a 170° C per 30 minuti circa, estrarre le tortine dal forno e rovesciarle subito. Servirle tiepide o fredde con lo sciroppo di melissa.

Versioni mignon

Il bananito è una varietà mignon di banana, dal sapore più dolce. Molto energetico, è consigliato per tirarsi su quando si è affaticati o deperiti; è maturo quando compaiono piccole macchioline marroni sulla buccia. L`ananas baby ha le stesse caratteristiche dell'ananas, ma in un volume pari a 1/3. Il formato baby lo rende versatile e adatto per presentazioni a effetto.

La sua polpa, fondente e profumata, può essere rosa, rossa o gialla: la **papaya** è dissetante e poco calorica e, consumata a fine pasto, aiuta la digestione. Ottima fresca, con una spruzzata di limone, oppure in macedonia, è molto adatta a essere candita. Matura a temperatura ambiente e teme il freddo. Quindi è bene non tenerla in frigorifero. Dopo l'acquisto è meglio conservarla a temperatura ambiente perchè raggiunga il corretto grado di maturazione.
La **maracuja** (o frutto della passione) è molto profumata e dal sapore vellutato. La sua polpa, per la presenza dei semi edibili, ricorda il melograno, mentre il sapore rimanda all'arancia. Deliziosa tagliata a metà e mangiata al cucchiaino, semi compresi, oppure mescolata a uno yogurt naturale, può essere anche centrifugata e sfruttata per aromatizzare arrosti di maiale o di pollo. Quando la buccia è un po` corrugata, allora è matura al punto giusto. Ha proprietà calmanti e antinfiammatorie; in frigorifero si conserva per una decina di giorni.

ALCHECHENGI E LITCHIES: UNO TIRA L'ALTRO

Somiglia a una ciliegia ma, anziché rosso, è di un bel colore giallo-arancione ed è privo di nocciolo: l'**alchechengi** (detto anche phisalis) ha un gradevole sapore acidulo. Si mangia togliendo l'involucro e magari tuffandolo nel cioccolato fondente fuso. È molto usato anche nella preparazione di dolci glassati o caramellati. Per comprarlo maturo, bisogna verificare che l'involucro esterno sia molto secco ma ancora chiuso. Si conserva in frigorifero, non oltre 7 giorni, avvolto in carta da cucina.
I **litchies** hanno un guscio sottile e ruvido di colore rosa intenso, che si stacca facilmente, mentre la polpa bianca traslucida, dolce e dal delicato profumo di moscato e rosa, avvolge un seme non commestibile, che ricorda quello delle nespole. Si mangiano al naturale o in macedonia, nei cocktail o in sorbetti. Si conservano in frigorifero, nello scomparto della frutta, e il sapore rimane inalterato anche se il guscio diventa più scuro.

I PIÙ ESOTICI

CARAMBOLA (STAR FRUIT)

Questo frutto giallo ha un particolarissimo aspetto a elica e, quando viene tagliato, si trasforma in una bella stella a cinque punte. Molto usato per valorizzare la guarnizione di cocktail e macedonie, si conserva per 2-3 giorni a temperatura ambiente e in frigo anche 2 settimane.

GRANADILLA

È il più piccolo della famiglia dei frutti della passione: ha un colore giallo/arancione e un sapore che è un mix tra pesca, albicocca e lampone. Delizioso a fine pasto, perché rinfresca il palato e favorisce la digestione.

MANGOSTEEN

Grosso come un'albicocca, ha l`aspetto di un cioccolatino ricoperto da un fiore di zucchero e una polpa cremosa. Il profumo è delicato e il sapore rimanda al lampone. Si gusta al naturale o in macedonia, ma anche in gelati e marmellate e si conserva a temperatura ambiente.

PITAHAYA ROSSA (DRAGON FRUIT)

È dolce e delicato, ma lascia un leggero retrogusto aromatico questo frutto dalla morbida polpa bianca o rossa, piena di minuscoli semini neri commestibili. Tagliato in due parti, si mangia direttamente con il cucchiaino, al naturale oppure con lime e zucchero. Si conserva per una decina di giorni a temperatura ambiente.

RAMBOUTAN

In malese il suo nome significa capelli e osservando la buccia, coperta di spine rossastre, s`intuisce il perché. Ne esistono diverse varietà, più o meno succose, accomunate da un profumo dolce e da un gusto simile a quello dell'uva. Si consuma fresco, essiccato o in scatola. Fresco si conserva in frigorifero in sacchetti di plastica microforata.

1

SMART FOOD

Basta tagliarlo a metà, prelevare la sua polpa burrosa, schiacciarla, condirla con sale e pepe e spalmarla sul pane tostato: la colazione perfetta con Avocado Hass di Saper di Sapori Selex (200 g)

Stampa golosa

L'ananas è buono da mangiare e bello da vedere, quasi una pianta ornamentale. E la sua silhouette stampata sulla felpa mette subito allegria. (Shein)

2

5

Fette facili

Funziona come un cavatappi, basta tagliare la parte superiore dell'ananas, inserire e avvitare delicatamente. (KasaHome)

3

OCCHI DOLCI

Contorno occhi tonificato e riposato grazie al Patch Contorno Occhi Hydrogel con Succo D'Arancia e Estratto di Mango (2 pezzi) di Armonia & Benessere.

Passione nell'aria

Il profumatore d'ambiente al passion fruit, fruttato e tropicale, è ideale per diffondere energia nell'aria di casa. (NaturaOggi)

4

Mangia sano, vivi

Snello®

ROVAGNATI

Tutto il gusto dei salumi tradizionali con un **basso contenuto di grassi** e **senza conservanti**.
Carni avicole 100% italiane e nuove ricette regalano una linea dagli ingredienti semplici.

Mangia sano, Vivi Snello

gran biscotto®

ROVAGNATI

Novembre Dicembre

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione

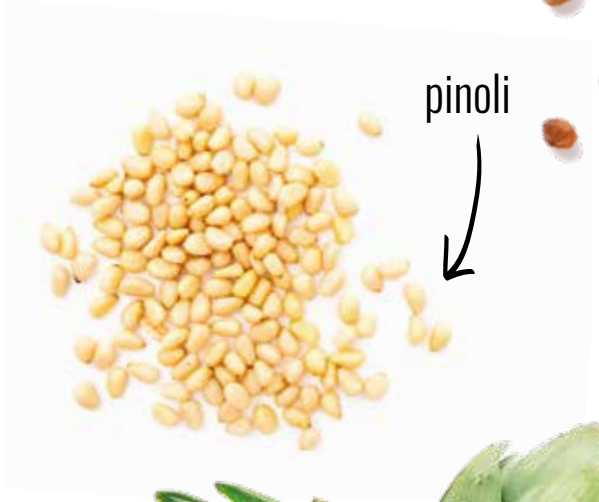
CIOCCOLATO

cavolo cappuccio

centrifugato di melograno

uvetta

pinoli



MASCHERA VISO

carciofi

Sì per cena ho tutto.
Sorrisi inclusi.

SCEGLI LE NOSTRE ZUPPE FRESCHE.

Sì, sono fatte con verdure fresche. Sì, sono gustose e genuine.
Sì, sono già pronte. Sì, hanno la confezione 100% riciclabile.

Le trovi nel banco frigo dell'ortofrutta!

Dimmidisì

Scopri il gusto delle cose fatte buone su dimmidisi.it

COME MANGIO
Il portale che promuove l'educazione alimentare

comemangio.it

Le bevande vegetali

Sono sempre più diffuse: di soia, di mandorle, di riso... Per capire cosa accomuna e cosa differenzia questi prodotti dal latte di origine animale, ecco le informazioni di comemangio.it, il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica

Non è più possibile parlare di latte di origine vegetale (per esempio di soia, riso, mandorle etc.), latte è termine riservato al solo prodotto di origine animale e la Legge oggi impone che questi alimenti vengano chiamati "bevande vegetali".
Ciò che li accomuna è il tenore in acqua, elevatissimo per tutti. Si va dall'87% del latte bovino all'89% delle bevande vegetali di soia e mandorle, fino alla bevanda di riso che arriva al 93%.
Nella parte che conta, ossia quella solida, le bevande vegetali hanno tenori proteici mediamente più bassi di quelli del latte bovino (3.3-2.5 %). Il latte di soia arriva a 2.9%, mentre mandorle, avena e cocco si collocano tra 1 e 2 %. Ad avere un tenore proteico analogo a quello del latte bovino è solo il latte di riso, che arriva a 3.4%.
Il tenore lipidico è all'incirca la metà di quello del latte (3.5%), tranne per la bevanda di mandorle che lo eguaglia. Il contenuto di calcio è un decimo nelle bevande vegetali, escluse quelle di riso e avena che pareggiano il latte bovino.

CHI LE PREFERISCE

Meno nutrienti significa anche minor contenuto energetico, cosa che può aiutare se si vuole perdere peso. Chi però sostituisce il latte bovino con queste bevande vegetali di solito lo fa per l'assenza di molecole verso le quali è intollerante (lattosio), allergico (proteine del latte) o che ritiene pericolose per la propria salute (colesterolo). Un'ulteriore motivazione al consumo di bevande vegetali alternative al latte viene dal rifiuto della zootecnia, vista come forma di sfruttamento degli animali.

LO SAI CHE

Lo sai che... Le proteine del latte hanno valore biologico assai più alto di quello degli alimenti vegetali. Anche la digeribilità dei minerali è, nel latte bovino, più alta del 50% rispetto a quella delle bevande vegetali.

Scopri di più su: comemangio.it

Il menù delle feste

Tra tradizione e innovazione, le ricette per il pranzo di Natale (oppure per la cena della Vigilia o per il cenone di Capodanno) rivisitano con originalità le classiche portate. Complimenti e bis assicurati!

Foto e ricette di Natascia Disperati

NOEL

Cestini di patate

facile

30 min + cottura

6 porzioni

INGREDIENTI

• 4 patate grosse • 1 testa intera di broccolo romanesco • peperoncini freschi • 250 g di fonduta valdostana • 100 g di mandorle a lamelle

PREPARAZIONE

1. Sciacquare le patate e sbollentarle in acqua calda per 10 minuti.
Scolarle, eliminare la buccia, preparare i cestini: incidere le patate con dei taglia-biscotti tondi e ricavarne dei cilindri; tagliare la base con un coltellino, in modo che rimanga piatta; scavare il centro con l'aiuto di un cucchiaino e prelevare la parte in eccesso. I cestini sono pronti, lasciare raffreddare.
2. Nel frattempo, sciacquare il broccolo e tagliarlo con cura, conservando le cime, come se fossero degli alberelli. Lessarle in acqua bollente salata per circa 10 minuti. Scolare e tenere da parte.
3. Farcire i cestini di patate con un cucchiaio di fonduta, adagiare sopra con cura l'alberello di broccolo romanesco e decorare la punta con il peperoncino rosso, aiutandosi con uno stecchino.
Completare con le mandorle. Passare in forno caldo per 5 minuti.
Servire tiepidi.

Ravioli in brodo di lenticchie rosse

media

90 min + cottura

6 porzioni

INGREDIENTI per i ravioli

• 250 g di farina 00 • 250 g di semola rimacinata • 5 uova • 1 cucchiaio di olio evo • acqua qb • 300 g di branzino o pesce bianco • 1 cucchiaio di parmigiano • pepe bianco qb • 1 mazzetto di erbe aromatiche

INGREDIENTI per il brodo di lenticchie rosse

• 250g lenticchie secche rosse • 10 g concentrato di pomodoro • 2 cucchiai di trito per soffritto • 1 spicchio d'aglio • 3-4 foglie di alloro • 1 rametto di rosmarino • olio evo qb • 1 litro d'acqua

PREPARAZIONE dei ravioli

1. Disporre le farine a fontana (tenendo da parte una piccola quantità da utilizzare al bisogno), al centro sgusciarvi le uova. Con una forchetta romperle, incorporare po' di farina circostante.
Aggiungere un cucchiaino di olio e poca acqua a temperatura ambiente.
2. Impastare energicamente sulla spianatoia fino a ottenere una pasta omogenea, coprire con un canovaccio di cotone. Fare riposare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti.
3. Nel frattempo, preparare il ripieno. Risciacquare il pesce, mettere l'acqua a scaldare in una casseruola con le erbe aromatiche. Lessare il pesce il tempo necessario perché sia ben cotto, scolarlo e sfaldarlo con una forchetta, assicurandosi che non ci siano lische. Frullare la polpa con l'aggiunta del formaggio fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo.
4. Stendere la sfoglia: tagliare una porzione di impasto, avendo cura di lasciare la pasta restante sempre coperta per non farla seccare; infarinare leggermente, fare passare tra i rulli di una macchina sfogliatrice, iniziando con lo spessore maggiore; ripassare la sfoglia fino ad ottenere lo spessore desiderato.
5. Con un coppapasta del diametro di circa 12/15 cm, ricavare dei dischi. Disporre al centro di ogni cerchio una noce di ripieno. Ripiegare a mezzaluna la pasta, sigillare bene i bordi, premendo con le dita, e piegare al centro l'estremità senza lasciare aria al centro. Coprire e tenere al fresco mentre si prepara il brodo di lenticchie.

PREPARAZIONE del brodo di lenticchie

1. Rosolare il trito di verdure in un filo di olio con uno spicchio di aglio, l'alloro e il rosmarino. Unire le lenticchie, lasciarle rosolare un minuto e coprire con un litro di acqua fredda. Quando l'acqua arriverà a bollore, aggiungere il concentrato di pomodoro. Stemperare bene e lasciare ridurre il tutto per circa un'ora.
2. Filtrare con un colino così da ricavare il brodo di lenticchie; tenerlo in caldo in un'altra casseruola a fuoco bassissimo.
3. In una pentola capiente, portare a bollore abbastanza acqua salata per cuocere i ravioli. Immergerne pochi alla volta per circa 10/12 minuti, quindi prelevarli delicatamente con un mestolo forato. Disporre il brodo di lenticchie nelle fondine, servire 3 ravioli a porzione, decorare a piacere con erbe aromatiche e fiori edibili.

Il consiglio

Le lenticchie rimaste dopo avere colato il brodo possono essere riciclate per fare delle crocchette oppure un pâté cremoso.

Insalata invernale

INGREDIENTI

• 1 zucca Hokkaido da circa 1 kg • 2 cucchiai di succo di limone • 4 cucchiai di aceto di mele • 1 arancia • 2 mele rosse • 2 cucchiai di semi di coriandolo • 1 cucchiaino di peperoncino sbriciolato • 100 g di radicchio • 50 g di nocciole sgusciate • 3 cucchiai di olio evo • sale qb • pepe qb

PREPARAZIONE

1. Pestare i semi di coriandolo, aggiungere il succo di un'arancia spremuta e poco sale. Ridurre il mix facendolo sobbollire lentamente in un pentolino per 15 minuti: deve dimezzare il suo volume. Filtrare, aggiungere il peperoncino e l'olio.
2. Pulire la zucca, eliminare i semi, tagliarla a fette. Lasciare marinare per 30 minuti la zucca con l'intingolo di arancia e coriandolo, mescolando spesso. Infornare la zucca con la sua marinata a 180° per 20 minuti, quindi togliere dal forno e lasciare intiepidire.
3. Lavare e asciugare l'insalata. Tagliare le mele a pezzetti, irrorarle con il succo di limone. Quando la zucca sarà tiepida, unire tutti gli ingredienti e mescolare. Dividere nei piatti, completare con le nocciole a pezzetti, irrorare con un filo d'olio se necessario.

facile | 30 min + cottura | 6 porzioni

Arrosto di pescatrice fasciata

facile

30 min + cottura

6 porzioni

INGREDIENTI

• 600 g di rana pescatrice spellata e privata della lisca centrale • 1 porro • 250 g di topinambur • olio evo qb • 2 mestoli di brodo vegetale • sale qb • pepe qb • 1 rametto di finocchietto selvatico • 4 scalogni

PREPARAZIONE

1. Pulire i topinambur, buttarli in acqua bollente leggermente salata e lessarli per circa 15 minuti: controllare la cottura con uno stecchino. Scolarli, schiacciarli con una forchetta, aggiungere un filo d'olio per ottenere una purea consistente.
2. Pulire il porro, eliminare le foglie più dure, sfogliarlo. Sbollentare le foglie esterne in acqua bollente per pochi istanti. Allineare le foglie di porro sbollentate su un foglio di carta da forno, sovrapponendole leggermente. Adagiare al centro la coda di rospo, aprirla a libro, condire con un filo d'olio, sale e pepe, farcire con la purea di topinambur. Richiudere il pesce, premere con le mani, ripiegare sopra le fette di porro in modo da fasciarlo.
Aggiungere il rametto di finocchietto, legare con qualche giro di spago.
3. Trasferire in una teglia con la sua carta, bagnare con il brodo, condire con un filo d'olio, aggiungere gli scalogni precedentemente puliti. Infornate a 180° per 20 minuti. Sfornare il pesce, eliminare lo spago, servire con il fondo di cottura e con gli scalogni.

Palla di Natale

INGREDIENTI

• 250 g di gelatina di ribes • 1 confezione di pasta di zucchero colorata • 50 g di zucchero a velo + 1 cucchiaio di acqua tiepida per la glassa • cedro candito, meringhette, frutti rossi per decorare

Per la bavarese alla crema pasticcera • 4 tuorli • 100 g di zucchero • 30 g di farina • 1/2 litro di latte • 4 tuorli • 100 g di zucchero • 30 g di farina • 1/2 litro di latte • vaniglia a piacere • addensante: agar agar qb

1. Preparare la crema, lavorando in una casseruola i tuorli con lo zucchero, usando un cucchiaio di legno. Aggiungere a poco a poco la farina, senza smettere di mescolare, finché il composto risulta amalgamato. Versare poco per volta il latte scaldato insieme a un po' di vaniglia. Mettere sul fuoco, fare sobbollire per 3-4 minuti, continuando a girare. Sciogliere l'agar agar secondo le istruzioni sulla confezione: ne basterà una quantità minima, sufficiente perché la crema si solidifichi leggermente.
2. Prendere un canovaccio, arrotolarlo a turbante, posizionare al centro un bicchiere di forma rotonda abbastanza grande, inclinarlo a 45°. Versare la crema, avendo cura di coprire metà del fondo e un lato, lasciare raffreddare nel bicchiere inclinato. Scaldare la gelatina di ribes in un pentolino, fare intiepidire, versarla sull'altra parte del bicchiere, inclinandolo nel senso opposto. Lasciare raffreddare in frigorifero.
3. Con degli stampini a tema natalizio, ricavare dal cedro candito delle formine di alberelli. Posizionare gli alberelli all'interno del bicchiere, tolto dal frigo prima che la gelatina di ribes si sia solidificata completamente.
4. Prendere il panetto di pasta di zucchero, spolverizzare un matterello con dello zucchero a velo, tirare uno strato non troppo sottile, stenderlo a rivestire uno stampo in silicone a forma di fiocchi di neve. Fare aderire, prelevare le formine.
5. Preparare la glassa per decorare: mescolare lo zucchero a velo con l'acqua tiepida, fino a fare sciogliere lo zucchero, creando così una glassa liscia. Usare una siringa oppure una sac à poche per decorare le sagome dei fiocchi di neve. Lasciare asciugare qualche istante. Inserire nel bicchiere e completare la palla di Natale con i frutti rossi e qualche meringhetta.
6. Ripetere la preparazione in tutti i bicchieri. Le palle si possono servire così, oppure chiuse da un biscotto decorato con una meringhetta.

UN BUON VINO BIOLOGICO?

Le Vie dell'Uva.

LA SCELTA GIUSTA È ANCHE LA PIÙ SEMPLICE.

prodottiselex.it

le Vie dell'Uva

Aprire e chiudere in dolcezza

Il Moscato d'Asti Docg è perfetto in abbinamento al dessert, alla conclusione dei pranzi di festa, oppure per realizzare originali cocktail di benvenuto

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Nell'astigiano, la produzione del Moscato è stata portata avanti dalle famiglie contadine per secoli e ancora oggi, nonostante le competenze raggiunte in campo enologico, resta ancorata al duro lavoro nei vigneti in collina: **il Moscato d'Asti Docg è un vero vino della tradizione** che, nel tempo, ha raggiunto livelli qualitativi straordinari anche grazie alla diffusione della moderna tecnologia.

Per tutelare il lavoro di tutti i viticoltori e produttori e valorizzare l'immagine di questo vino inimitabile, già nel 1932 nasceva il Consorzio dell'Asti e con esso il Moscato d'Asti che, anche nella versione spumante, poteva essere prodotto esclusivamente nei territori di 52 paesi in provincia di Alessandria, Asti e Cuneo e solo con uve di Moscato Bianco in purezza. A ulteriore garanzia della qualità e della provenienza, al Moscato d'Asti sono state riconosciute le denominazioni Doc nel 1967 e la Docg nel 1993.

Dolce, ma non stucchevole, il Moscato d'Asti ha un aroma inimitabile, un sapore delicato e intenso, che ricorda il glicine e il tiglio, la pesca e l'albicocca con sentori di salvia, limone e fiori d'arancio. Ha un'intensa componente aromatica in armonia con quella zuccherina e un basso tenore alcolico che lo rendono unico.

L'abbinamento più tradizionale è con i dolci: pasticceria secca, amaretti, panettone e pandoro, anche farciti con crema pasticcera o chantilly. Da provare pure con la frutta, fichi e melone in primis.

curiosità

Quelle del Moscato potrebbero essere state addirittura le prime uve coltivate dall'uomo: secondo recenti studi, si tratterebbe di una sorta di antenato di tutti i vitigni che oggi conosciamo.

MOSCATO D'ASTI D.O.C.G. 750 ML
LE VIE DELL'UVA

Vino dolce di colore giallo paglierino, dal profumo molto intenso, con note di frutta a stramatura, salvia e fiori. Al palato si presenta dolce, aromatico e pieno.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI
Dolci lievitati come panettone e pandoro (ma anche colomba), crostate alla frutta, biscotti al burro.

TEMPERATURA DI SERVIZIO
10-12°C

le Vie dell'Uva

I COCKTAIL DI BENVENUTO

L'effervescenza e gli aromi del Moscato d'Asti sono sempre più amati per la mixology, e anche a casa potrete stupire i vostri ospiti delle feste preparando un cocktail di benvenuto a base di questo vino squisitamente made in Italy

RED HOT VEGGIE PEPPER

Prendiamo ad esempio il Red Hot Veggie Pepper, un cocktail fuori dal comune per chi è in cerca di qualcosa di nuovo per l'aperitivo, ideato dal flair bartender di fama internazionale Giorgio Facchinetti in collaborazione con il Consorzio dell'Asti spumante e del Moscato d'Asti Docg. A persona servono 2,5 cl di succo di limone, 2 cl di sciroppo di zucchero, 2 cl di estratto di fragola, 4,5 cl di Moscato d'Asti Docg, 4,5 cl di vodka ed estratto di peperone. Un cocktail che stimola l'appetito, perfetto in abbinamento a pizzette e focacce o a un ricco pinzimonio di stagione.

MOSCAMPARI

Sofisticato e frizzante, il Moscato d'Asti si sposa perfettamente anche con i forti sapori agrodolci del Campari, dando vita al Moscampari. Occorre miscelare in uno shaker con ghiaccio 15 ml di succo di limone, 15 ml di succo di lime, 15 ml di sciroppo di zucchero, 3 gocce di bitter, 4,5 cl di vodka. Shakerate gli ingredienti, quindi filtrate in una coppetta Martini, aggiungete 5 ml di Campari e completate con altrettanto Moscato d'Asti e scorza di limone.

ROCK CANDY SPARKLER

Che dire poi del Rock Candy Sparkler? Servono 15 ml di Cointreau, 15 ml di succo di limone, Moscato d'Asti e Assenzio. Sciacquate un bicchiere da Champagne freddo con l'Assenzio, versate il Cointreau e il succo di limone, quindi finite con il Moscato d'Asti freddo. Per un tocco natalizio, guarnite con un bastoncino di zucchero candito.

IL BUONGIORNO SI VEDE DAL MATTINO.

Croissant Saper di Sapori Selex.
Preparati con le migliori materie prime, uova di galline allevate a terra, lievito madre e più di 60 ore di lievitazione.

Saper di Sapori®

prodottiselex.it

IL MEGLIO DI SELEX

TU CHE TRUDI SEI?

Fino al 15 gennaio 2023

GRANDE RACCOLTA PUNTI

Riservata ai titolari di carta fedeltà

AMICI PER NATURA

tuchetrudisei.it

GRANDE RACCOLTA PUNTI FINO AL 15 GENNAIO 2023 Riservata ai titolari di carta fedeltà

TU CHE TRUDI SEI?

AMICI PER NATURA

Come partecipare

Ogni €15 di spesa (unico scontrino, multipli inclusi) presentando la tua Carta Fedeltà, riceverai un punto per collezionare i premi della raccolta "TU CHE TRUDI SEI?".
Inoltre, con i prodotti segnalati a scaffale, rispettando comunque una spesa minima di €15, riceverai un ulteriore punto per accelerare la tua raccolta.
Al raggiungimento dei punti richiesti
potrai richiedere il tuo premio aggiungendo un piccolo contributo.

HAI TEMPO FINO AL 29 GENNAIO 2023
PER RICHIEDERE I TUOI PREMI
nel punto vendita dove hai sottoscritto la carta fedeltà

FAMILA E A&O: SOLO I PUNTI VENDITA DELLE REGIONI PUGLIA, CAMPANIA, MOLISE, BASILICATA E CALABRIA

Operazione a premi valida fino al 15 gennaio 2023 in tutti i punti vendita aderenti all'iniziativa che espongono il materiale promozionale. Estratto del regolamento su: www.tuchetrudisei.it
Regolamento richiedibile a Pragmatica Plus srl (TN) info@pragmatica.plus

TRUDI, tradizione e creatività da 68 anni

A Tarcento (Udine), viene fondata nel 1954 l'azienda Trudi. I primi peluche vengono creati per gioco dalla signora Gertrud (soprannominata Trudi) Müller Patriarca, quando, ancora adolescente, inizia a creare con ago, filo e pezzetti di stoffa graziosi animaletti, per sé e per i propri amici. Nasce lo stile Trudi, sinonimo di bellezza, innovazione e attenzione ai dettagli. La **creatività made in Italy** rende il prodotto un'**icona di stile**. In fase di produzione, tutto viene rigorosamente **cucito a mano**. Soltanto tessuti e materiali della più alta qualità vengono utilizzati per dare vita a meravigliose creazioni. La **morbidezza** e i **materiali preziosi** sono gli elementi distintivi che rendono unico ogni peluche, e che permettono di raggiungere un elevato grado di dettaglio e definizione. Ogni articolo, ogni soggetto viene pensato e testato per garantire i più alti standard di sicurezza.

UNA COLLEZIONE SPECIALE CON PELUCHE DAL CUORE ECOLOGICO!

- Imbottitura in fibra di poliestere: **100% Materiale riciclato**, che mantiene un'eccellente elasticità.
- Cartellini realizzati in carta 100% riciclata e stampati con inchiostro di soia.
- Perno in plastica biodegradabile
- Etichetta cucita in materiale riciclato

IMBOTTITURA 100% RICICLATA

* DIMENSIONI PELUCHE: LARGHEZZA X PROFONDITÀ X ALTEZZA

40 PUNTI
PIÙ € 10,90
PANDA ARMANDO
DIMENSIONI PELUCHE*
20X23X28 CM

30°
CONSIGLIATO
LAVAGGIO A MANO

20 PUNTI
PIÙ € 5,90
ORSO BRUNO
DIMENSIONI PELUCHE*
16X17X19 CM

20 PUNTI
PIÙ € 5,90
CONIGLIO CLIO
DIMENSIONI PELUCHE*
15X18X17 CM

20 PUNTI
PIÙ € 5,90
HUSKY ARISTIDE
DIMENSIONI PELUCHE*
15X18X18 CM

20 PUNTI
PIÙ € 5,90
GATTO BIANCA
DIMENSIONI PELUCHE*
16X16X16 CM

10 PUNTI
PIÙ € 2,90
PULCINO GINO
DIMENSIONI PELUCHE*
6X9X6 CM

10 PUNTI
PIÙ € 2,90
TIGRE SELVAGGIA
DIMENSIONI PELUCHE*
5X7X9 CM

10 PUNTI
PIÙ € 2,90
LEONE SANSONE
DIMENSIONI PELUCHE*
6X10X9 CM

10 PUNTI
PIÙ € 2,90
SCOIATTOLO CAMILLA
DIMENSIONI PELUCHE*
5X11X8 CM

Le immagini fotografiche sono rappresentative dei premi e le descrizioni possono non equivalere a causa di errori tipografici.

Scopri di più sul sito **www.tuchetrudisei.it**

TU CHE TRUDI SEI?

AMICI PER NATURA

trudi

IMBOTTITURA
100% RICICLATA

www.tuchetrudisei.it

3 consumi green

Piccoli trucchi per rispettare l'ambiente

Anche le feste possono esser un'occasione per fare **scelte positive per l'ambiente**. Quando fai la spesa per il pranzo o il cenone di Natale, non fare un'overdose di cibo rispetto alle reali esigenze: per 1 italiano su 2 (54%) ogni anno questo si traduce in almeno 2 kg di cibo che avanzano. Cambiare mentalità alleggerisce la vita e il pianeta: riduci gli scarti riciclando le vecchie lampadine o le bucce di arancia. E se ti ritrovi con troppi avanzi di cibo, attrezzati per condividerli con gli ospiti: apprezzeranno!

ARANCE, PROFUMO DI NATALE

Idea intelligente: prepara una torta alle arance e **usa le bucce** per creare delle bellissime decorazioni natalizie. Con gli stampini per biscotti ricava dalle bucce tanti **alberelli, cuoricini, stelline** e con un ferro da maglia fai un buchino su ognuno. Approfitta del forno acceso per la torta: quando la estrai, abbassa la temperatura a 50°. Intanto stendi le decorazioni su una teglia coperta da carta da forno, senza sovrapporle, e inforna; in un paio d'ore saranno pronte per essere appese con un nastrino.

CHE IDEA!

Hai in casa vecchie **lampadine a incandescenza**? Lo sai che non possono essere gettate nella spazzatura? Utilizzale per realizzare delle palline uniche per il tuo albero di Natale. Qualche idea? Dipingile con colori acrilici, oppure spennellale con colla vinilica e cospargile di glitter. Grazie alla loro forma, si possono trasformare facilmente in **folletti**, **elfi** e **pupazzi di neve**, con dettagli di carta o stoffa. Per appenderle, fissa cordoncini o nastrini con un punto di colla a caldo.
Tante idee su: www.pianetabambini.it

DOGGY BAG PER TUTTI

Avanzi delle feste? In parte sono inevitabili, anche se si presta attenzione quando si fa la spesa. La soluzione è procurarsi in precedenza dei **contenitori da trasporto compostabili**, in stile doggy bag, e omaggiare gli ospiti con un ricordino del pranzo impacchettato a dovere e facile da trasportare. Qualcuno tentennerà, altri chiederanno più porzioni perché "era proprio buono". Tutti gradiranno e voi sarete liberi di partire per una gita o una vacanza l'indomani, senza rimpianti e avanzi!

Cortina a portata di mano...

bandion.it

10 canzoni per sciare

Una selezione di brani perfetti da ascoltare sugli sci, sulle ciaspole o semplicemente durante il viaggio verso Cortina.
https://www.milanocortina2026.org/it/news-giochi-olimpici-invernali/10-canzoni-per-sciare/

… e di tasca: non solo capitale del jet set. Ecco l'aspetto più autentico (e popolare) della Regina delle Dolomiti: ciaspole, trekking, gastronomia e tanto altro

di Auro Bernardi

Per molti Cortina d'Ampezzo è sinonimo di vacanza da ricchi, luogo esclusivo per i vip: shopping di lusso in Corso Italia e hotel da tre zeri a notte. Ma c'è anche un'altra Cortina, non meno intrigante e decisamente più alla portata di tutte le tasche. Una Cortina essenziale e salutare, per autentici appassionati di montagna e di sport (invernali ed estivi), ma anche per cultori della storia o della buona cucina fatta di sapori genuini e piatti tradizionali. Una Cortina che nessun patrimonio potrà mai acquistare perché è già… patrimonio dell'intera umanità: le montagne e la natura del **Parco Naturale Regionale delle Dolomiti d'Ampezzo**, sito tutelato dall'Unesco. Piccoli hotel a conduzione familiare, baite e rifugi gourmet sono le mete ideali per chi vuole vivere un'esperienza a tutta natura e senza spendere un capitale.

ASCOLTARE IL SILENZIO DEI MONTI

Tofane, Cristallo, Croda Rossa, Pomagagnon, Faloria, Sorapis, Becco di Mezzodì, Croda del Lago-Cernera, Nuvolau, Fanis… Tutti nomi che rievocano non solo gloriose pagine dell'**alpinismo** pionieristico, ma altrettanti itinerari percorribili in quota. Con gli sci sulle piste più famose come l'Armentarola, la più lunga e spettacolare delle Dolomiti, teatro di imprese leggendarie. O con le **ciaspole** ai piedi, per gente tranquilla che vuole solo mantenersi in forma in un contesto di estrema bellezza: il modo migliore per "ascoltare il silenzio" dei monti e della natura. E poi, naturalmente, lo **snowboard**, disciplina giovane e per giovani, ma anche **sci di fondo**, con i lunghi percorsi nel Parco. Per chi vuole provare esperienze particolari, ecco lo **sleddog**, ossia le escursioni in slitte trainate da magnifici husky. E se qualcuno proprio non vuole (o non può) impegnarsi fisicamente, si possono effettuare escursioni in **motoslitta** o sui **gatti delle nevi**.

Sci alpinismo alle Cinque Torri_Credits Marco Santini

Cortina inverno_Credits Ute Dandrea

MEMORIE STORICHE

Le splendide montagne cortinesi sono state teatro nel 1915-18 di aspri combattimenti tra l'esercito italiano e quello austroungarico. Ripercorrere i camminamenti e le trincee, visitare le postazioni è il modo migliore per passare il testimone della pace e della democrazia alle future generazioni. Dalle Tofane alla Marmolada, i luoghi della memoria si possono visitare nei Musei della Grande Guerra, accessibili en plein air da maggio a ottobre. In inverno alcune postazioni sono accessibili percorrendo in una giornata, con skibus, impianti di risalita e piste, il **Giro della Grande Guerra** tutt'attorno al Col di Lana.

Cortina_Credits bandion.it

Canederli_Monica Giustina @monicamillion

Brazorč_credits Monica Giustina (@monicamillion)

Wellness vasca Rifugio Mietres_MarcoSantini

dove mangiare e dormire

- **Hotel Villa Argentina**
(tel. 04365641 **www.hotelargentinacortina.it**)
In località Pocol, immerso nella natura. Ideale punto di partenza per escursioni e ciaspolate.
- **Hotel Capannina**
(tel. 04362950 **www.capanninacortina.com**)
A ridosso del centro storico, una struttura dall'atmosfera vintage.
- **Baita Resch**
(tel. 04363245 **www.baitaresch.it**)
Nella cornice delle Tofane, ottima cucina in una location fantastica. Raggiungibile estate e inverno con impianti o brevissima passeggiata.

CROCEVIA DI SAPORI

La posizione geografica e l'appartenenza secolare all'Impero Asburgico hanno fatto sì che la cucina ampezzana si arricchisse di sapori provenienti anche da molto lontano, come il gulash ungherese. Piatti tipici da gustare nei numerosi ristoranti, enoteche e bar del paese, ma anche nelle malghe e nei rifugi in quota (vedi box). Ecco gli imperdibili di un soggiorno, anche breve, nella conca: **patate all'ampezzana**, cucinate con cipolle e speck; **gulash suppe**, un minestrone particolarmente ricco; **casunziei**, pasta a forma di mezzaluna con ripieno di verdure e cosparsa di semi di papavero; **canederli**, simili a quelli tirolesi; **kaiserschmarren**, piatto davvero corroborante a metà tra una crêpe e un dessert, fatto con latte, farina, uova e confetture. E poi **spätzle**, gnocchetti a base di farina di grano tenero e uova da condire con burro ed erba cipollina o altri ingredienti locali come panna e speck; **zuppa d'orzo**, tipico cereale d'alta quota, e **torta di grano saraceno**. Per gli amanti del vino, di birre artigianali e cocktail non c'è che l'imbarazzo della scelta nei numerosi wine bar, pub e birrerie locali.

PROFUMO DI NATALE

E come in tutte le località alpine, anche a Cortina il Natale diventa una festa con qualcosa in più che non esiste altrove. Si comincia con l'apertura del **Calendario dell'Avvento** realizzato sulla facciata dello storico palazzo dell'ex municipio. Ogni giorno viene spalancata una finestra all'interno della quale si può ammirare un'installazione artistica a tema. E poi, immancabile, il **Mercatino** che si svolge in corso Italia. Nelle caratteristiche casette in legno si vendono articoli d'artigianato, decorazioni, ricami, candele, giocattoli. Presenti ovunque anche stand gastronomici con vin brulè, biscotti natalizi, caldarroste e specialità del territorio. Anche altre vie sono addobbate da luminarie mentre nell'aria si diffondono note speziate e un delizioso profumo di pan pepato. Un appuntamento imprescindibile anche per un solo, breve weekend. Da qui alle Olimpiadi del 2026… e oltre.

info/app

- **Iat Cortina**
tel. 0436869086 www.dolomiti.org/it/cortina
- **Escursioni e sistemazioni**
www.dolomitisportcortina.it
dolomitisportcortina@gmail.com
- **Cortina d'Ampezzo,** l'App ufficiale per conoscere, esplorare e rimanere sempre connesso a questa località.
- **App Milano Cortina 2026**, lo strumento per avere tutto il mondo dell'Olimpiade e Paralimpiade invernale italiana nel palmo della tua mano

Chicche da non perdere

Cortina inverno_Credits Ute Dandrea

Gourmet ad alta quota

Da rustici ricoveri per scalatori, oggi molti rifugi della conca ampezzana sono diventati il luogo più suggestivo dove gustare le tradizioni culinarie locali. Sono aperti anche d'inverno e raggiungibili con impianti o gatto delle nevi. Ecco alcuni suggerimenti proposti da Stefano Zampiron nel suo libro "Alte cime, alta cucina".

- **Rifugio Angelo Dibiona alle Tofane** - tagliolini con mascarpone e mirtilli, gnocchi all'erba cipollina, filetto di maiale in crosta di speck.
- **Rifugio Pomèdes** - gnocchi con rape rosse, canederli con gli spinaci, yogurt ai frutti di bosco.
- **Rifugio Scoiattoli** - finferli di speck caldi su misticanza d'orto, stinco di maiale al ciariè (cumino dei prati).
- **Rifugio Lagazuoi** - braciola di cervo all'aceto balsamico, carrè affumicato con crauti.

Maratone sulla neve

Dal 1977 è una delle più popolari gare di gran fondo. A tecnica classica e skating. Lunga come una maratona (42 km), si svolge **tra Dobbiaco e Cortina** sul tracciato della vecchia Ferrovia delle Dolomiti nello splendido scenario delle Tre Cime di Lavaredo e del Cristallo. Nel weekend del 4 e 5 febbraio 2023 (www.dobbiacocortina.org). Pochi giorni dopo, il 25 febbraio, sesta edizione della **Cortina Snow Run**, gara di corsa in notturna su due percorsi di 17 e 9,5 km con partenza alle 18 e 18,15 sotto il campanile del paese (www.cortinasnowrun.it). Due appuntamenti cui è difficile resistere… anche da semplici spettatori.

Foliage che passione!

Prima che arrivi la neve, la conca di Cortina offre uno dei più begli spettacoli della natura: il foliage, quando gli alberi a foglie cedue prendono colori dal giallo all'ocra all'arancio e danno ai boschi nuovi e suggestivi colori. Uno spettacolo da godere su facili itinerari adatti a tutte le gambe. Ecco un paio di proposte:

1-Lago Federa Dal parcheggio del lago Pianozes si segue la strada asfaltata fino alla località Col Purin. Da qui, il nuovo sentiero Gores de Federe attraversa la foresta di Federa, costeggiando torrenti e cascatelle fino alla malga Federe.

2-Lago d'Ajal Raggiungibile direttamente dal centro paese con circa 3 ore di camminata oppure, in una ventina di minuti soltanto, dal primo tornante della strada per il passo Falzarego, dopo il tunnel, al km 4,5.

foliage Cortina d'ampezzo autunno

BS-22-07

MULINO BIANCO
Barilla

Tigelle

Le Tigelle sono perfette per assaggiare diverse farciture nello stesso pasto e un'ottima soluzione per le tue cene in compagnia!

Scalda, taglia, farcisci e gusta!

con olio extravergine di oliva

Senza strutto

L'ARTE ITALIANA DEL CIOCCOLATO

WITOR'S

CREMONA 1959

Lasciati sorprendere dalla dolcezza

della nuova gamma di praline Witor's

LA NOSTRA GAMMA DI PRALINE

il Boero

BiancoCuore

Noir

Golden

Gianduiotto e Cremino

Crispy

L'OFFERTA DI NATALE

Il regalo ideale

Il piccolo pensiero

Il regalo sorprendente

Un anno vissuto meravigliosamente

Nei primi 12 mesi di vita del bambino si registrano i momenti essenziali per la crescita, uno per ogni trimestre. E nell'arco della giornata, altrettante situazioni topiche, dalla pappa alla nanna.

I neonati sono un miracolo della natura: il loro primo anno di vita è caratterizzato da una crescita straordinaria di tutte le aree di sviluppo, che non ha pari in altre età della vita. Crescita che è possibile suddividere in quattro trimestri: 0-3, 3-6, 6-9, 9-12. Quattro fasi di evoluzione, in cui il neonato si trasforma, mentre le domande delle mamme si moltiplicano: ogni quanto devo allattarlo? Quando devo svezzarlo? Quanto e dove deve dormire? Quali sono le regole del bagnetto? Proviamo allora a raccogliere i suggerimenti del dottor Fabio Grancini, pediatra, per prendersi cura del neonato con consapevolezza e serenità.

IL BAGNETTO

Non è una pura e semplice questione d'igiene: rappresenta **un momento significativo d'intimità, gioco e interazione con i genitori**. Il momento giusto è quello in cui il bimbo è più rilassato e disponibile, oppure la sera, perché concilia il sonno. L'acqua della vaschetta deve avere una temperatura tra i 37 e i 38°C. La prova del gomito funziona, per esserne più sicuri potete utilizzare un termometro.
0-3 MESI - Il bagnetto nella vasca può essere fatto già dopo tre giorni dalla nascita, ancora prima del distacco del moncone. Bisogna però avere l'accortezza di tamponare la zona dell'ombelico molto bene e di medicarla con una garza sterile. Una o due volte la settimana lavategli anche i capelli, compresa la zona della fontanella. Lo shampoo deve essere delicato, ma nei primi mesi potete anche utilizzare lo stesso detergente della pelle. A parte, lavate il viso **con un batuffolo di cotone inumidito con acqua**, senza usare il sapone. Dopo averlo asciugato, massaggiatelo con una crema o un olio per il corpo dalle gambe fino alla testa. Per conciliare il sonno, insistete con lievi carezze sulla schiena e sul sederino.
3-6 MESI - Il piccolo inizia a divertirsi nell'acqua, perciò lasciatelo **sguazzare a suo piacimento**, sostenendolo affinché non scivoli.

6-9 MESI - Il bambino adesso è in grado di stare seduto, perciò sarebbe meglio trasferire la vaschetta dentro la vasca da bagno, alle cui dimensioni il piccolo potrà così iniziare ad abituarsi. È ora di proporgli **i giocattoli galleggianti** e di raccontargli piccole storie che gli facciano apprezzare questo piccolo rito.
9-12 MESI - Vasca, arrivo! Munitela di un tappetino antiscivolo sul fondo o di un seggiolino da bagno, così il piccolo non correrà rischi. A questo punto, lasciate che il bimbo collabori nel lavarsi: **si divertirà** e, al contempo, comincerà a sperimentare l'autonomia.

LA NANNA

Per tutto il primo anno di vita il sonno serve a organizzare e a far maturare il sistema nervoso e a sviluppare la rete di connessioni necessarie al funzionamento del cervello. L'organismo, poi, produce l'ormone della crescita, e, contemporaneamente, si rafforza il sistema immunitario, che lo difende dalle malattie. Nei bambini, l'ora migliore per addormentarsi è tra le 19 e le 21,30. Superato questo momento, il piccolo potrebbe fare più fatica a prendere sonno perché il suo organismo avrà prodotto adrenalina e si sentirà pieno di energia. Prima di riuscire ad addormentarsi, a questo punto, dovrà passare circa un'ora. Per facilitare la nanna, bisogna creare l'atmosfera giusta: luci soffuse, una musica lenta a basso volume, un proiettore che illumini il soffitto di stelle, cuoricini e animaletti buffi. La temperatura della camera non deve superare i 20°C e il lettino (la culla) deve essere rigido e piatto per sostenere il corpo in maniera corretta.
0-3 MESI - In questa fase, un neonato dorme mediamente 16 ore al giorno, distribuite in 6 o 7 periodi nel corso delle 24 ore.
3-6 MESI - Gli episodi di sonno adesso sono 4-5 e due terzi sono concentrati nel periodo notturno, di solito dalle 20-21, alle 6-7 del mattino. È il momento giusto per istituire il rito della buonanotte: per esempio, il bagnetto, un piccolo massaggio con olio profumato, il pigiama. Poi potreste dare la buonanotte a tutti gli oggetti della casa e, arrivati al lettino, cantare una ninna nanna.
6-9 MESI - Comincia a trascorrere un'intera notte senza svegliarsi, 12 ore filate di sonno, a cui si aggiungono una pennichella di un'ora circa a metà mattina e una a metà pomeriggio. Il rituale della buonanotte può essere arricchito ascoltando una musica rilassante, mentre la mamma e il papà gli fanno le coccole.
9-12 MESI - Il bimbo è capace di dormire 14 ore filate dopo l'anno di vita. E riesce anche a fare un sonnellino a metà pomeriggio. È il trimestre giusto per partire con le bedtime stories: potete raccontargli una fiaba oppure sfogliare insieme un libro illustrato. Non dimenticate le coccole e, prima di lasciarlo, sussurrategli delle parole rassicuranti.

LA PAPPA

Fino al sesto mese, l'alimento principe è il latte, materno o artificiale. In questo periodo, il neonato non va incontro a carenze nutritive, perché il latte contiene tutte le sostanze giuste, tra cui il ferro. La dieta liquida è un'esigenza dei piccoli. Che fino a 3 mesi, hanno poca saliva e non hanno ancora i dentini. Inoltre, prima dei 5-6 mesi l'apparato digerente è immaturo e non è in grado di assorbire alimenti diversi dal latte. Lo svezzamento, in generale, inizia al sesto mese ed è un processo lento e graduale, che dura fino al primo anno di vita. È di grande importanza per lo sviluppo di cuore, fegato, intestino e cervello. Di solito, si comincia con piccole quantità di frutta, per passare poi a una pappa fluida al giorno (brodo di verdure, crema di riso o di mais e tapioca, parmigiano e olio extravergine d'oliva), a cui si può aggiungere, mano a mano, del passato di verdure. Alla pappa si potrà aggiungere il liofilizzato (prima) o l'omogeneizzato (dopo) di carne bianca. Dai 7 mesi, la dieta comprenderà anche il pesce e la carne magra. In genere, basta seguire il piano di svezzamento fornito dal pediatra.

I GIOCHI

La maturazione delle capacità motorie segue ritmi personali e procede in modo naturale, senza particolari esercizi. C'è chi gattona velocemente e chi impara a camminare senza avere mai gattonato. Tuttavia si possono agevolare gli sforzi del bambino **mettendogli a disposizione giochi che stimolino la sua curiosità**. Perfetti, per esempio, i tappetini-palestra, che gli consentono di girarsi, rotolare, provare a mettersi seduto e stare in piedi, e di afferrare gli oggetti. O i giocattoli luminosi e sonori. È fondamentale creare un ambiente senza ostacoli e senza pericoli, così da consentirgli di muoversi liberamente per la casa, senza limitare i suoi giochi.

Novità

Doppia frolla con **Caramello** e **Cioccolato**. **Provali!**

BIO

NOI SCEGLIAMO I MIGLIORI SEMI BIOLOGICI.

TU SCEGLI RICETTE DOLCI O SALATE.

SELEX PRESENTA

LA NOSTRA LINEA DI SEMI BIOLOGICI.

Scopri di più su
prodottiselex.it

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.

GHIRLANDE CHE PASSIONE

Sono tra le più classiche decorazioni natalizie: danno il benvenuto agli ospiti sulla porta di casa, ma diventano anche perfetti centrotavola. E sono sempre graditi regali

di Simonetta Chiarugi
www.aboutgarden.it

La ghirlanda è ormai proprio diventata un must della decorazione, non solo nel periodo natalizio! Ma certo a dicembre diventa protagonista in ogni casa: dai paesi nordici viene l'abitudine di appenderla sulla porta di casa, ma sta bene anche su una parete interna, oppure al centro della tavola nei giorni di festa.

Per preparare magnifiche ghirlande l'ideale è utilizzare solo **elementi naturali**, senza colle o decorazioni di plastica. I materiali possono essere raccolti durante una passeggiata nei boschi, oppure anche nell'orto o dal fruttivendolo: il risultato sarà, oltre che bello, molto profumato.

LE BASI

Novembre è il momento per fare scorta di materiale vegetale da utilizzare come base per le ghirlande, in quanto la linfa che ancora scorre nei rami delle piante che vanno a riposo vegetativo ritorna alle radici e così i fusti risultano più malleabili (quando si piegano non si spezzano).

Nella raccolta, spazio all'immaginazione: per esempio, Clematis vitalba è una pianta infestante tra le più comuni che insidia molti alberi e si insinua facilmente nei giardini e produce tralci lunghi e flessibili che sono tra i più apprezzati per realizzare ghirlande. Si possono intrecciare

anche ramaglie di alberi da frutto: sono splendide le ghirlande ottenute dal Corylus avellana 'Contorta' (nocciolo contorto), oppure dai tralci di kiwi, vite americana o comunissima vite da uva. Le basi possono essere realizzate anche con il fil di ferro, oppure acquistate già pronte: ma vuoi mettere la poesia…

LE FRONDE: ABETE&CO

Tradizionalmente le ghirlande natalizie sono realizzate applicando alla base di rametti delle fronde di conifere. Ma attenzione, non tutte le specie sono adatte a essere utilizzate come materiale reciso: alcuni tipi, essiccando, possono perdere gli aghi e spogliarsi del fogliame. Meglio puntare sulle specie dalla tenuta assicurata, quali **Abies procera** (abete nobile) e **Abies nordmanniana** (abete del Caucaso).
Oltre alle conifere, potete utilizzare altre specie vegetali: prima di raccogliere il materiale nei boschi o nei parchi, informatevi sulla normativa di tutela e conservazione della flora italiana vigente sul vostro territorio.

LE DECORAZIONI

La ghirlanda viene arricchita da altri elementi vegetali come **frutti**, **semi** e **spezie** che possono essere inseriti durante la realizzazione. Tra i più classici, ci sono le pigne da raccogliere a fine estate: siate previdenti e iniziate per tempo a fare scorta di materiale per le vostre ghirlande natalizie. Ecco qualche idea: **anice stellato**, **cinorrodi di rosa**, **pepe rosa**, **frutti di eucalipto**, **cannella**, **fiori del cotone**, **iperico**, **pigne**, **platano** (frutti).

LA TECNICA

La tecnica per realizzare una ghirlanda è molto semplice. Consiste nel **legare alla base**, tramite fil di ferro sottile (per praticità si utilizza una spoletta, in vendita dai migliori fioristi) **le fronde prescelte in senso orario**, fino a completare il giro. Nel legare le fronde, abbiate l'accortezza di tagliarle tutte della medesima misura e sovrapponetele una all'altra. Procedete poi con l'**inserimento delle decorazioni**, fissandole sempre con il fil di ferro.

Ecco una piccola ghirlanda che può essere utilizzata per le tavole speciali delle feste, si può adagiare direttamente sulla tovaglia, oppure aggiungere un piatto e una candela al centro.

OCCORRENTE

Gli ingredienti utilizzati si ispirano al ricettario di cucina: rosmarino, anice stellato e bacche di ginepro.

PROCEDIMENTO

• Preparate i materiali: una base di rami intrecciati (di vimini o simili), una spoletta di filo di ferro sottile, forbici, rametti di santolina e di rosmarino, anice stellato e bacche di ginepro.

• Con il fil di ferro fissate alla base le punte di rami di rosmarino e santolina.

• Ogni tanto, aggiungete un anice stellato, che dovrete dotare di un gambo in fil di ferro semplicemente facendo passare un filo tra le punte della spezia e attorcigliando le due estremità.

• Alternate le bacche di ginepro, che potete sostituire con pepe rosa o altra spezia suggerita dalla vostra fantasia.

• Concludete la ghirlanda bloccando il fil di ferro sul retro e…

buone feste!

Schär GLUTEN-FREE

con il meglio di noi

fatto con tradizione miglio e quinoa.

VOGLIA DI CASA

Quando la stagione volge al freddo, abbellire il luogo in cui si vive può essere un piacere, un modo per creare qualcosa di cui godere subito la bellezza. A partire da vecchi vasi di terracotta o da bicchieri spaiati

Astrazioni su terra

Un vecchio vaso di terracotta, ben pulito e asciugato, può essere la base per realizzare un'elegante opera astratta. Con il vantaggio di poterci **mettere una bella piantina**! La prima cosa da fare è passare uno strato di vernice spray su tutta la superficie esterna del vaso. Se non fosse abbastanza coprente, ripetere l'operazione dopo un paio d'ore, quando il primo strato sarà asciugato. Quindi disegnare con una matita le forme geometriche e con un pennellino stendere all'interno una vernice colorata opaca, utilizzando anche colori differenti. Lasciare asciugare e terminare con una vernice trasparente protettiva.
https://www.ispirando.it/dipingere-vasi-di-terracotta-in-stile-astratto/

Fiamme di cristallo

Un centrotavola per le feste d'effetto, facilissimo da realizzare. Servono calici da spumante, anche diversi tra loro, magari recuperati da servizi spaiati o in un mercatino. Basta riempirli con piccole palline dell'albero natalizio e **capovolgerli sul tavolo**, direttamente sulla tovaglia o su un runner dorato. Si trasformeranno in perfette basi per semplici candele bianche: il consiglio è di giocare con differenti altezze. Per completare la tavola, si possono spargere sulla tovaglia alcune palline dorate.
https://www.corsoarredo.it/idee-per-capodanno-2019-come-decorare-la-casa/

QUASAR
PULITO STELLARE

N°1*

DEL PULITO BRILLANTE

Per la tua casa scegli la brillantezza di Quasar Vetri, il detergente per la pulizia dei vetri più venduto in Italia.
La sua speciale formula di origine professionale rimuove efficacemente lo sporco facendo brillare e scintillare vetri, cristalli e specchi, senza lasciare tracce e aloni. Provalo nelle due varianti: classica o con Ammoniaca.

* Fonte: IRI totale Italia Is+Lsp+Casa toilette, Vendite a valore, categoria pulitori piccole superfici - vetri, anno terminante 27 Settembre 2020

Seguici su

DI CHE NATALE SEI?

Che cosa si fa? Vuoi una festa tradizionale o alternativa? Punti sull'ecologico oppure sul minimalista? Quando sei ancora in tempo per chiarirti le idee e dare il via ai preparativi, ecco alcuni suggerimenti, qualunque sia la tua decisione finale

TRADIZIONALE

È il Natale collaudato. Quello che ci fa sentire più a nostro agio, anche se siamo super impegnate e se la cena della vigilia o il pranzo del 25 si farà a casa nostra. Dunque, cominciamo a programmare e a stabilire il budget. **Il segreto?** Coinvolgere madri, sorelle, cognate nella preparazione dei piatti. **Deciso il menù,** ci sarà chi si occupa degli antipasti, chi dei primi, dei secondi e dei dolci. La padrona di casa dovrà provvedere alla **lista dei vin**i e al resto delle bevande (aperitivi, spumante, analcolici…). Frutta esotica e di stagione non possono mancare. Seconda fase: **gli addobbi della casa.** Per il Natale nel segno della tradizione nessun dubbio: **ci sarà l'albero.** Da decorare con palline monocolore - rosse, dorate, argentate - e illuminare con fili di luci bianche. Sotto, si disporranno pacchettini per ciascun invitato. Prima dell'arrivo degli ospiti, oltre ad apparecchiare la tavola secondo le più collaudate regole di bon ton, bisogna scegliere la musica di sottofondo per regalare all'atmosfera un tocco in più.

INNOVATIVO

A volte, specie tra i giovani, c'è **voglia di nuovo.** Dunque, basta abete, palline dorate e pranzi in pompa magna. Per quanto riguarda gli addobbi, nulla vieta di sostituire l'albero con rami di nocciolo o qualche altra essenza, spruzzati con vernici colorate e ornati con ciondoli fantasiosi: portafortuna etnici, scacciaspiriti tibetani, acchiappasogni dei pellerossa, occhi di Allah turchi, sonagli indiani… Niente tavola apparecchiata con doppi piatti e tripli bicchieri, ma **tovaglia e tovaglioli di tela écru,** posate spaiate recuperate da vecchi servizi o nei mercatini, piatti e bicchieri in carta (ce ne sono di bellissimi, di design). L'importante è evitare l'effetto pic-nic, mentre va accentuato il senso di allegria, di trasgressione. Anche nel caso si scelga un ancora più informale buffet. Il menu, va da sé, sarà fusion: con falafel, tabulé (specie di cous-cous più grande con uva passa, pinoli, pomodorini), cebavici (è un piatto croato: polpettine miste di manzo e maiale), pinzimonio fresco, potage di porro o cipolla rossa e, per quanto riguarda il pesce, un'allegra tartare, spiedini o gamberoni alla catalana. **Gli abiti casual in questo caso sono di rigore,** senza rinunciare a qualche tocco chic nei dettagli o negli accessori. Quanto ai regali, ciascun ospite ne porterà uno e, alla fine, sorteggio.

ECOLOGICO

Le feste sono spesso associate al consumo e allo spreco, ma rendere verde il bianco Natale non è un'impresa impossibile. La prima cosa da fare è orientare le **spese in senso ecologico:** le pietanze sulla tavola del cenone o del pranzo devono avere come base ingredienti genuini e di stagione. **Meglio scegliere prodotti biologici e optare per un menu mediterraneo.** Sì quindi a pasta, cereali, legumi, verdura e frutta. Prestiamo attenzione anche alle quantità, in modo da evitare sprechi. L'albero, simbolo irrinunciabile, può essere sintetico. O meglio: sagomato in un pannello di legno o di cartone robusto. Sarà così possibile riutilizzarlo evitando disboscamenti. Un'altra alternativa consiste nel procurarsi i cimali: i rami scartati durante la potatura degli abeti da legname. Anche per gli addobbi esistono ornamenti naturali, facilmente reperibili - e **soprattutto biodegradabili** - come pigne, pupazzetti di pasta salata e fiocchi di rafia. Stiamo attenti al risparmio energetico: orniamo pure la casa con lucine colorate, ma **evitiamo di lasciarle accese ininterrottamente** e cerchiamo di preferire quelle a basso consumo. Importante anche la scelta dei doni da mettere sotto l'albero; quelli orientati all'ecologico sono molti. Basta uscire un po' dai soliti schemi e lanciarsi in regali utili, come un biglietto per un concerto oppure, per non essere solo verdi, ma anche solidali, l'iscrizione ad associazioni no profit. Un altro piccolo accorgimento consiste nel riciclare carta e nastri. Anche le pagine di vecchi giornali e fumetti sono perfette per creare bellissimi pacchetti. Se proprio non troviamo nulla da riutilizzare, optiamo per la carta ecologica rigenerata.

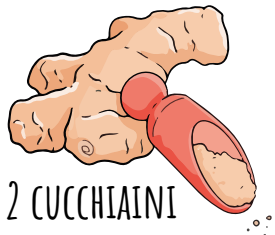
A DATA DIFFERITA

C'è chi per motivi di lavoro, di salute o altro, il giorno di Natale lo trascorre in viaggio o di turno sul luogo di lavoro. Comunque lontano dalla famiglia. In questi casi, non si può fare altro che stabilire una data, prima o dopo il fatidico 25, per ritrovarsi, scambiarsi doni e trascorrere **una giornata in allegria.** Senza rinunciare al pranzo delle grandi occasioni, agli addobbi, ai regali. Insomma: a tutto ciò che fa la Festa, proprio con la maiuscola. Per la data fatidica può invece bastare un bel panettone gastronomico da condividere con i colleghi di lavoro, annaffiato dall'immancabile spumante. Colonna sonora (ci sarà pure un vecchio lettore cd da qualche parte) con i più tradizionali canti di Natale: Jingle bells, Bianco Natale, Tu scendi dalle stelle… Ciò che in un contesto familiare farebbe troppo kitsch, in assenza di altro crea l'atmosfera giusta. **Buon Natale!**

I BISCOTTI PER BABBO NATALE

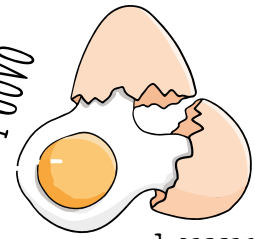
Una facile ricetta da preparare con i bimbi nella notte più magica dell'anno

IMPASTO



2 CUCCHIAINI DI ZENZERO

400 G DI FARINA



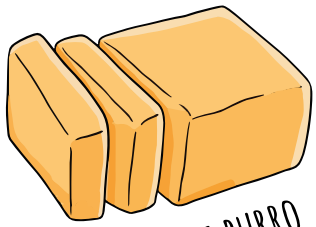
1 UOVO

1 PIZZICO DI SALE

150 G DI ZUCCHERO

150 G DI MIELE

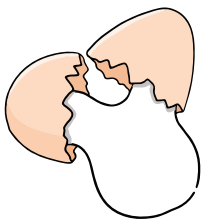
1/2 CUCCHIAINO DI BICARBONATO



130 G DI BURRO

GLASSA

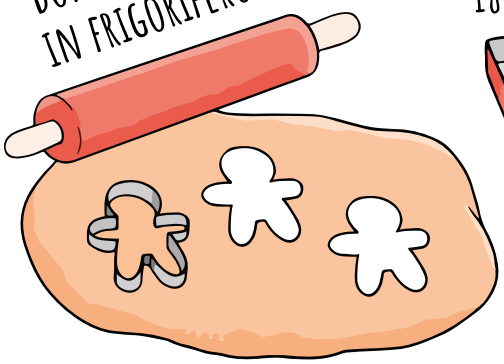
200 G DI ZUCCHERO AL VELO



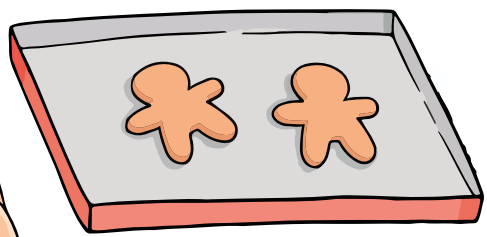
1 ALBUME

COLORANTE ALIMENTARE

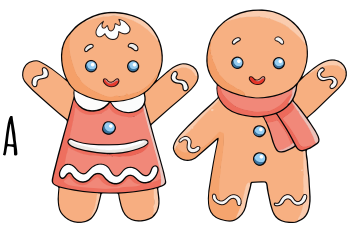
DOPO IL RIPOSO IN FRIGORIFERO



180° CUOCERE PER 12 MINUTI



DECORARE CON LA GLASSA



• In una ciotola mescolate la farina, lo zenzero, il sale e il bicarbonato. • In un'altra ciotola lavorate il burro con lo zucchero fino ad ottenere una crema spumosa. • Aggiungete l'uovo e il miele. • Lavorate l'impasto aggiungendo man mano la farina con lo zenzero. • Formate una palla con l'impasto, avvolgetela nella pellicola trasparente e ponetela in frigorifero per 1 ora. • Poggiate l'impasto su una spianatoia infarinata e con un matterello stendete una sfoglia dello spessore di 4 mm circa. • Con il tagliapasta a omino ricavate i biscotti e posizionateli su una placca da forno rivestita di carta forno. • Infornate in forno caldo a 180° e cuocete per circa 12 minuti o fino a che saranno dorati. • Lasciateli raffreddare completamente. • Preparate la glassa montando a neve l'albume e incorporando sempre sbattendo, lo zucchero al velo. • Aggiungere coloranti a piacere. • Ponete la glassa in una sac à poche con bocchetta piccola e liscia e decorate i vostri biscotti di pan di zenzero.

NOVITÀ!

kinder®

NUOVI PACK RICICLABILI NELLA CARTA!

UN GESTO CHE PARTE DAL

kinder

PER UNA SCELTA PIÙ SOSTENIBILE, OGNI GIORNO.

kinder Brioss

kinder Colazione PIÙ

kinder Pan e Cioc

kinder délice

La sostenibilità che fa sorridere.

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

RICICLABILE • CONFEZIONE 100%

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.

prodottiselex.it