

SPESA & CASA

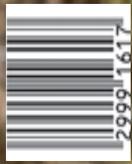


gala
Ogni scelta è per te

Mele che passione

**PERUGIA,
CITTÀ GIOIELLO**

**RICETTE
AL CIOCCOLATO**



Numero 5
Settembre/Ottobre 2020

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 - Milano
via F. Santi 1/2 - Nichelino (TO)
Tel. 011 6897511

STAMPA

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

HANNO COLLABORATO:

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

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

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

Il pomo della concordia: la mela mette tutti d'accordo, è il frutto preferito dagli Italiani

9 EDUCAZIONE ALIMENTARE

Novità: il portale comemangio.it si arricchisce con le sezioni "Come cucino" e "Come conservo"

10 MANGIARE SANO

Menù d'autunno: un programma con frutta e verdura di stagione, con ricette al cioccolato

16 LA PROPOSTA DI SELEX

La tua ricetta Muffin alle carote con Confettura Selex

19 FASE PER FASE

I fiori nel cerchio, un originale mix di ricamo e piante secche

23 I VINI

Umbria da bere: un viaggio nell'enologia del cuore verde d'Italia

Programma riservato alle scuole d'infanzia e primarie



SOSTIENI LE SCUOLE DEL TUO TERRITORIO

RICHIEDI IL COUPON SCUOLA NEI PUNTI VENDITA ADERENTI ENTRO L'1/03/2021.

CON I PUNTI CARTA FEDELTA' PUOI AIUTARE LA SCUOLA!

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

CON 250 PUNTI DONI 4 EURO

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

NOVITÀ 2020
il progetto educativo online

LA BANDA DEI VIRUS

dedicato ai vostri bambini su tuttiperlascuola.it



realizzato da **libri**

4



10



14



26



36

26 IL TOUR

Perugia: un borgo medioevale ricco di tesori

30 IL VERDE

Le piante che aiutano in casa: da quelle che purificano l'aria a quelle che mettono buonumore

33 IL RICICLO

Nuova vita ai sacchetti: quelli di carta si trasformano in poche mosse in bellissime creazioni

35 PROGETTO EDUCATIVO

Per il ritorno a **scuola** dopo l'emergenza Covid-19

36 ANIMALI CHE PASSIONE

Cane e gatto, prove di convivenza: può essere un successo, se si comincia con la zampa giusta

38 SPAZIO PER SÉ

Quando ci vuole una pausa: 10 idee per regalarsi 10 piccoli time out quotidiani

42 CREATIVITÀ

Orario scolastico per ricominciare con brio

38



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



Mele

VISTI DA VICINO

Il pomo della concordia

La mela mette tutti d'accordo: è il frutto preferito dagli italiani, che ogni anno ne consumano più di 17 kg a testa. Tutte le varietà, i benefici, gli usi in cucina

Anche se sapessi che la fine del mondo
è per domani, io andrei ancora oggi
a piantare un albero di mele.

Lutero

Esistono migliaia di varietà di mele al mondo. Quelle commercializzate in Italia superano la ventina e sono in continuo aumento, perchè il mercato è "affamato" di novità. Il nostro Paese, che con la Francia è leader in Europa, ne commercializza più di 2 milioni di tonnellate, di cui circa un quarto prodotte nel solo Trentino. **La raccolta avviene tra fine agosto e novembre:** è questo il momento migliore per scegliere tra tante varietà di questo prezioso e croccante frutto, da gustare a morsi oppure da sfruttare in cucina in tante appetitose ricette.

COME SCEGLIERE

Quando acquistate una mela controllate al tatto che sia soda; premendola leggermente con un dito non deve ammaccarsi. Osservatela bene: non dovrebbe presentare rientri né ammaccature. Poi, affidatevi al vostro naso: una mela buona ha un leggero e gradevole profumo. Infine, tenete presente che le mele più grandi sono più delicate perché tendono a maturare (e quindi a marcire) più velocemente.

Da sapere: la buccia della mela contiene cere naturali che il frutto produce come arma di difesa contro i freddi primaverili, il sole e il caldo estivo, il freddo in autunno, prima del raccolto. Basta strofinare la mela con un panno per notare che, come per qualsiasi cera, si lucida.

IN CUCINA

Le mele si combinano bene con alcuni cibi in particolare. Con la carne danno risultati eccellenti. La cucina del Trentino-Alto Adige è ricca di piatti in cui la mela si sposa con carni bianche e rosse. Il matrimonio più riuscito, secondo gli esperti, è quello tra mele e carne di maiale, ma anche la selvaggina è valorizzata da questo tipo di abbinamento.

Altro alimento che ben si accosta alle mele è il formaggio. Alcuni esempi: la ricotta si sposa con le Golden, il formaggio di capra con le Gala, il Camembert e in genere i formaggi a pasta molle e delicati con la Pink Lady.

Tra le spezie, quella che meglio s'intona con la mela è la cannella, seguita a breve distanza dai chiodi di garofano.

DUE MELE AL GIORNO...

Una mela al giorno toglie il medico di turno, racconta il proverbio, ma mangiarne due aiuta a mantenere basso il colesterolo e a contrastare fortemente le malattie cardiache. È questa la conclusione di uno studio condotto da un team dell'Università di Reading in collaborazione con i ricercatori della Fondazione Edmund Mach di San Michele all'Adige (TN), in Italia. Le mele, in particolare le Renetta Canada Dop della Val di Non in Trentino, sono ricche di fibre e di polifenoli, composti naturali che possono ridurre la quantità di colesterolo totale e di LDL (il cosiddetto colesterolo cattivo). Inoltre, le stesse mele sembrano migliorare la salute dei vasi sanguigni.



IL TEMPO DELLE MELE

Le mele maturano dalla tarda estate all'autunno, ma sono disponibili pressoché tutto l'anno, poiché vengono fatte maturare in **atmosfera controllata**, metodo che garantisce una durata di sei volte maggiore rispetto a un sistema di conservazione tradizionale nelle celle frigorifere. Fino a gennaio, potete trovare sul mercato le mele fresche; poi compaiono sugli scaffali e nelle cassette del fruttivendolo quelle conservate in atmosfera modificata. La mela non ha particolari esigenze di conservazione. **In casa mantiene per un lungo periodo le sue caratteristiche.** Meglio evitare di riporla in ambienti troppo caldi e luminosi e conservarla al fresco e all'ombra. In frigorifero le mele si conservano anche per sei settimane. Controllate che non ci siano esemplari marci, che fanno deteriorare in fretta anche gli altri. Ricordatevi di riporre i frutti lontano dalle verdure a foglia perché le mele, così come le banane, le pere e i meloni, producono etilene, detto anche gas della senescenza, che può deteriorare i vegetali in foglia.



Le varietà più comuni

❖ STARK DELICIOUS O RED DELICIOUS

Di colore rosso intenso, spesso striato, su un fondo verde, è la varietà più coltivata al mondo. A decretare il suo successo è il gusto aromatico, dolce e poco acido e la consistenza croccante e succosa della bianca polpa.

Gli impieghi: molto gustosa al naturale, è ottima nelle torte o in abbinamento alla carne. Perfetta anche come ripieno di paste insieme alla ricotta.

❖ GOLDEN DELICIOUS

È la classica mela gialla di forma tondeggiante, che talvolta assume una sfumatura rosea, detta faccetta, dovuta al "bacio" del sole attraverso la rugiada della mattina. La polpa, di color crema, è croccante, con un aroma dolce, dato dal buon tenore zuccherino, e leggermente acidulo.

Gli impieghi: apprezzata al naturale o nelle macedonie, dà buoni risultati anche cotta, all'interno dei dolci, o come contorno di piatti a base di carne.

❖ ROYAL GALA

Originaria della Nuova Zelanda, la Royal Gala è una delle prime mele a essere raccolta, in agosto. Dalla tinta rossa intensa, con venature giallo chiaro, è di media-piccola pezzatura, ha una polpa soda giallognola, un gusto dolce con qualche nota asprigna.

Gli impieghi: ottima sia cruda sia cotta, consigliata negli antipasti insieme a salumi e formaggi: da provare i minispiedini con salame e groviera.

❖ FUJI

Arriva dal Giappone questa mela di colore rosso rosato, con striature gialle. La polpa è bianca, molto croccante e succosa.

Gli impieghi: è un ingrediente speciale per i dolci, si sposa molto bene con i formaggi di media stagionatura e arricchisce di note agrodolci le insalate miste.

❖ GRANNY SMITH

Ha una buccia spessa, di colore verde brillante. La polpa è bianca con venature verdastre, molto croccante e

compatta, succosa e acidula. Al primo morso sprigiona una sensazione fresca e dissetante. Il ridotto contenuto in zuccheri la rende adatta ai diabetici e a chi è a dieta.

Gli impieghi: ideale in insalata con soncino, valeriana, funghi champignon e pecorino. Tritata e cotta con cannella in polvere e sale diventa un delizioso purè da consumare come antipasto.

❖ RENETTA CANADA

Di forma asimmetrica, ha buccia verdastra e rugosa. La polpa è bianco crema, il gusto ha un aroma caratteristico molto gradevole. Si tratta della mela con il maggior contenuto di antiossidanti, le sostanze in grado di proteggere l'organismo dall'invecchiamento.

Gli impieghi: in cucina non ha uguali. Con il suo sapore leggermente asprigno e non troppo dolce, è ottima per insaporire le insalate e dà il massimo cotta. Ha il grande vantaggio di non rilasciare acqua durante la cottura, pertanto è adatta alla preparazione di dolci, primo tra tutti lo strudel, ma anche come contorno alle carni.

❖ PINK LADY

Una delle più giovani tra le mele vendute in Italia, è una mela bicolore, che dal rosa pastello sfuma al rosso; la polpa è bianca e croccante.

Gli impieghi: è uno snack dolce e rinfrescante; tagliata a fettine arricchisce di gusto le insalate o il pesce affumicato oppure marinato; con la cottura, può essere abbinata a pietanze a base di carne. Resiste alle cotture rapide e lunghe senza sfaldarsi.

❖ ANNURCA

È una delle più antiche mele italiane: compare infatti nei dipinti rinvenuti negli scavi di Ercolano. Oggi viene coltivata nel casertano, nel napoletano e nel beneventano. Rossa, con una buccia liscia, ha una polpa croccante, gradevolmente acidula e succosa, molto profumata.

Gli impieghi: il particolare aroma ne fa un ottimo ingrediente per antipasti (abbinato a noci, insalate, sedano) e dolci, ma è deliziosa anche da sola.



MELE STREGATE

Ricetta per 8 mele: mettere sul fuoco un pentolino con 200 ml di acqua e 900 g di zucchero. Quando lo zucchero è sciolto, aggiungere 80 g di miele e cuocere finché il caramello non raggiunge i 100°. Unire del colorante alimentare rosso e i semi di un baccello di vaniglia. Portare a 150°, spegnere e immergere una alla volta le mele infilzate con uno stecchino.

40% MELE

Sono le mele, racchiuse in fragrante pasta sfoglia, l'ingrediente principale dello Strudel di Mele Surgelato Saper di Saperi, il meglio di Selex.



MELE IN FESTA

In autunno, in Val di Non (Tn), si celebra Pomaria: è la festa del raccolto, in onore di Pomona, dea protettrice dei frutteti. Le vie del centro storico di Casez, caratteristico borgo rinascimentale, si animano e la mela è la regina: è possibile raccoglierne un cesto dall'albero, conoscere le diverse varietà, imparare a cucinare il tradizionale strudel. www.pomaria.org



CURA DI BELLEZZA

Grattugiate una mela e applicatela sul viso, ricoprendo con un panno bagnato in acqua molto calda e strizzato. Mantenetelo per circa un quarto d'ora: la pelle risulterà subito più morbida e idratata.



LOGO CHIC

Un omaggio al logo GG di Gucci, che dà forma all'immagine di una mela, stampata su felpe e magliette della collezione Cruise 2020.



RISOTTO ALLE MELE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di riso • 500 g di mele Golden Delicious • una cipolla
- 100 g di grana • 1 bicchiere di vino bianco secco
- brodo di carne qb • 1 spicchio d'aglio • peperoncino qb
- burro qb • 1 rametto di rosmarino

1 Sbucciate le mele, eliminate il torsolo, tagliatele a fettine e fatele rosolare in una casseruola con burro, aglio e peperoncino. 2 A parte, fate rosolare in una padella con poco olio e burro una cipolla sbucciata e tritata finemente, quan-

do questa ha preso colore, unite il riso e fatelo rosolare; aggiungete il vino bianco. 3 Portate a cottura aggiungendo gradualmente il brodo e qualche minuto prima di toglierlo dal fuoco unite il composto di mele, il grana grattugiato e il rosmarino.

Questa confezione ama la natura?

sì



Nuove insalate un SACCO GREEN: un'idea bella e buona.

Bella perché si vede che è speciale grazie al colore lattiginoso della confezione. Buona perché la busta è BIODEGRADABILE e COMPOSTABILE. Si smaltisce nell'umido di casa, quindi finisce nella raccolta organica e dopo il trattamento di smaltimento diventa fertilizzante per la terra. Una novità pronta a piacere a tutti, un sacco. Scegli la natura anche tu, Dimmidisi!

Dimmidisi

dimmidisi.it



COME MANGIO

Il portale che promuove l'educazione alimentare

 comemangio.it



Più informazioni sull'alimentazione

Novità su comemangio.it, il portale di educazione alimentare a cura dell'Università Cattolica: sono online anche le sezioni "Come cucino" e "Come conservo"

Ancora più strumenti per una sana educazione alimentare: su comemangio.it trovi due nuove sezioni, molto pratiche, che ti aiutano a organizzare la tua alimentazione e quella della tua famiglia nel migliore dei modi.

COME CUCINO

La nuova sezione "**Come cucino**" ti spiega che aderire a una sana alimentazione non è così complicato! Le semplici regole da seguire sono:

- **Conoscere le caratteristiche nutrizionali degli alimenti** che finiscono nel nostro carrello, per fare una spesa consapevole.
- **Sapere come cambia il valore nutrizionale degli alimenti durante la loro trasformazione** in cucina.
- **Conoscere le strategie da mettere in atto durante la loro preparazione!**

Troverai interessanti spiegazioni delle diverse tecniche di cottura, con riferimento a come si modificano gli alimenti durante le preparazioni in cucina.



per ridurre le perdite di nutrienti e composti bioattivi nell'acqua di cottura basta cuocere gli alimenti in poca quantità di acqua? E tagliare gli alimenti in pochi pezzi di grosse dimensioni? Questi accorgimenti ridurranno le perdite e ci permetteranno di sprecare meno acqua in cucina.



solitamente getti nei rifiuti il gambo del broccolo? Non buttarlo, ma utilizzalo per cucinare un buon minestrone o crema di verdura! E se hai dimenticato i biscotti secchi in fondo alla dispensa e ora non sono più croccanti, perché non recuperarli per cucinare un'ottima torta o budino?



scopri le su:  comemangio.it



COME CONSERVO

Conoscere come conservare correttamente gli alimenti è fondamentale per garantire la sicurezza e la qualità dei prodotti che consumiamo. Inoltre, è una strategia vincente per prevenire lo spreco di cibo!

Nella sezione "**Come conservo**" trovi informazioni preziose su:

- **Conservare nel modo giusto**
- **Come ridurre gli sprechi?**
- **Packaging** (tipologie, funzione, modalità di smaltimento)

MENÙ D'AUTUNNO

Arrivano i cibi dai colori e dai sapori più caldi che arricchiscono le nostre tavole: zucche, funghi, radicchio, castagne, uva, melagrane, cachi, fichi. Una festa per la gola ma anche per la salute, perché sono tutti ingredienti perfetti da inserire nella Dieta Mediterranea. Ecco uno schema settimanale equilibrato e ricco di cibi di stagione, reso ancora più goloso da un tocco di cioccolato

Foto e ricette di Simona Pifferi



Datemi
il frutto maturo
d'autunno,
così succoso
e rosso
nel frutteto.

Walt Whitman

NELLE PAGINE
SEGUENTI
TROVATE
LE TRE RICETTE
EVIDENZIATE.

PIANO SETTIMANALE

Menù per 7 giorni basato sulla Dieta
Mediterranea, con frutta e verdura di stagione

Lunedì

Colazione: caffè o tè, cereali
o biscotti, 1 spremuta di melagrana
Pranzo: sogliola con funghi
e prezzemolo, radicchio alla
piastra, 1 fetta di pane integrale

Merenda: 1 grappolino d'uva
Cena: risotto con zucca
e cioccolato, insalata mista

Martedì

Colazione: caffè o tè, yogurt con
cereali, 1 fico
Pranzo: pasta con i broccoli,
insalata di sedano rapa

Merenda: 1 ciotola di frutti di bosco
Cena: riso e piselli, cime di rape
saltate con peperoncino

Mercoledì

Colazione: caffelatte con biscotti,
1 mela
Pranzo: frittata con le bietole,
fagiolini in insalata, pane ai cereali

Merenda: frullato di caco e pera
Cena: minestrone di verdure,
arrosto di maiale con patate

Giovedì

Colazione: caffè o tè, biscotti,
1 spremuta d'arancia
Pranzo: prosciutto e fichi, un panino
ai cereali

Merenda: yogurt e melagrana
Cena: orzotto al radicchio, spinaci
saltati

Venerdì

Colazione: caffè o tè, yogurt,
muesli, 1 grappolino d'uva
Pranzo: pennette con ragù
di verdure, insalata di cavolo
cappuccio, mele e cumino

Merenda: 1 caco
Cena: zuppa di legumi e patate,
verdure al forno

Sabato

Colazione: caffè o tè, **1 chocolate
cookie**, centrifugato di mele e
mirtilli
Pranzo: crespelle con scamorza
e porcini, sedano in pinzimonio

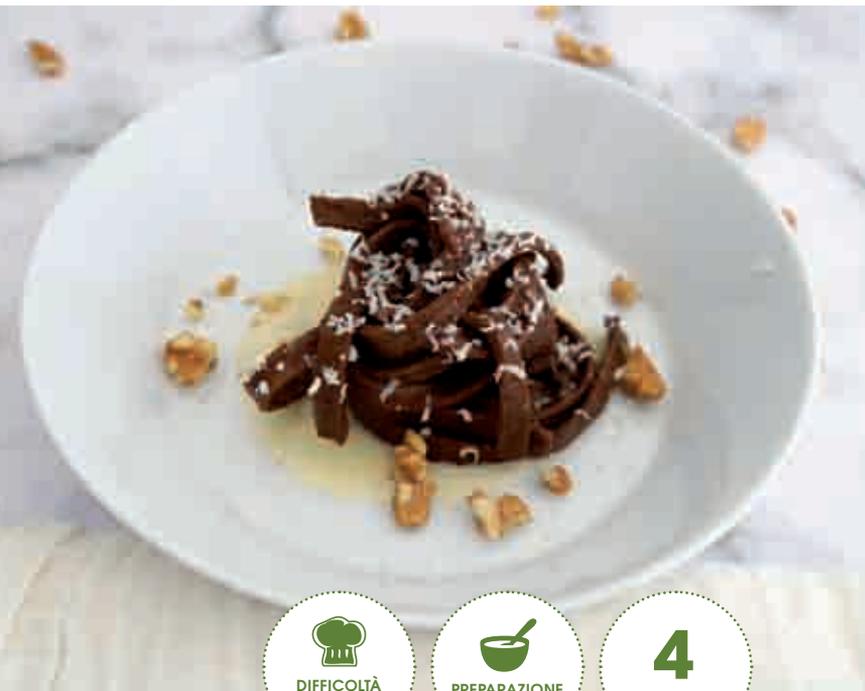
Merenda: 1 pera
Cena: mezze maniche integrali
con castagne e speck, insalata
calda di cavolfiore, zucca e cavolo
nero

Domenica

Colazione: caffè o tè, latte
o yogurt, cereali o biscotti,
1 spremuta di arance
Pranzo: insalata di patate, sedano
e cozze

Merenda: 1 kiwi
Cena: tagliatelle al cacao con
crema di gorgonzola, catalogna
saltata con aglio e peperoncino

TAGLIATELLE AL CACAO CON CREMA DI GORGONZOLA



DIFFICOLTÀ
Media



PREPARAZIONE
60 minuti



4
PORZIONI

INGREDIENTI

- 360 g di farina 00 • 5 g di sale fino • acqua qb
- 40 g di cacao amaro in polvere • 4 uova

per la salsa

- 200 g di gorgonzola • 100 ml di latte intero • 100 g di grana grattugiato • sale fino qb • pepe nero qb • 100 g di gherigli di noci

PREPARAZIONE

- 1 Mescolare la farina setacciata con il cacao amaro e impastarli con le uova, il sale e l'acqua necessaria per dare la giusta consistenza. Lavorare l'impasto fino a quando diventa liscio e lasciarlo riposare per 15 minuti.
- 2 Dividere l'impasto a pezzetti e stenderlo in sfoglie dello spessore di 3 mm, con la macchina tirapasta oppure con il matterello infarinato. Arrotolare e ritagliare le tagliatelle della larghezza preferita.
- 3 Cuocerle in abbondante acqua bollente salata per circa 12 minuti.
- 4 Intanto preparare la salsa: mettere in un tegame il gorgonzola con il latte e farlo sciogliere. Aggiungere pepe macinato al momento e sale qb.
- 5 Scolare le tagliatelle e saltarle in padella con la crema di zola, un po' di acqua di cottura, il grana e le noci tritate.

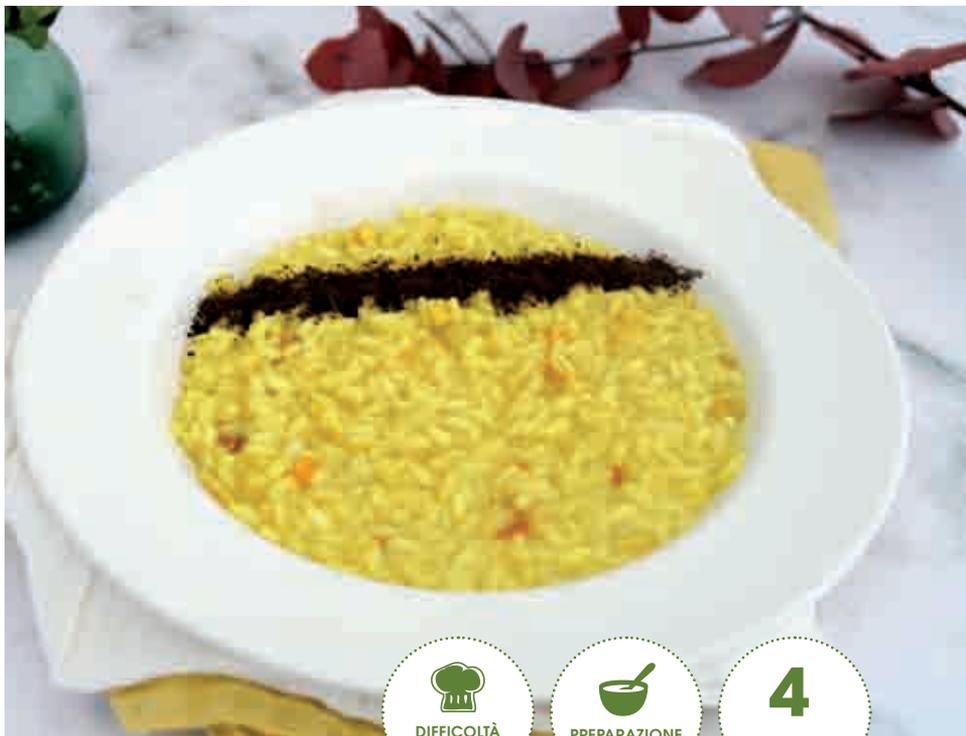
INGREDIENTI

- 300 g di riso Carnaroli • 1 l di brodo vegetale
- 1 scalogno • 1/2 bicchiere di vino bianco • 80 g di burro + 30 g per mantecare • 100 g di formaggio Castellano (o a propria scelta) • 1/2 zucca Delica
- cioccolato fondente minimo 85% qb • sale qb

PREPARAZIONE

- 1 Pulire la zucca privandola di semi e filamenti, tagliarla a pezzetti piccoli. Fare sciogliere 40 g di burro in una casseruola antiaderente con lo scalogno, lasciarlo imbiondire, quindi aggiungere la zucca e farla rosolare, girandola spesso. Aggiungere piano piano del brodo fino a portarla a cottura, regolare di sale e pepe.
- 2 In una padella a parte tostare il riso con 40 g di burro, sfumare con il vino, lasciarlo evaporare. Aggiungere la zucca ancora calda, mescolare, unire man mano il brodo ben caldo. Qualche minuto prima della fine della cottura, aggiungere il formaggio tagliato a quadretti.
- 3 Togliere dal fuoco e mantecare con il burro bello freddo (il contrasto termico renderà il risotto più cremoso). Impiattare ponendo sul fondo del piatto un po' di cioccolato grattugiato, aggiungere il riso e guarnire con un'ultima spolverata di cioccolato.

RISOTTO ZUCCA E CIOCCOLATO



DIFFICOLTÀ
Media



PREPARAZIONE
45 minuti



4
PORZIONI

CHOCOLATE CHIP COOKIES



INGREDIENTI

- 225 g di farina • 75 g di zucchero di canna • 100 g di zucchero bianco
- 1 uovo • 130 g di burro a temperatura ambiente • 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 pizzico di sale • 180 g di gocce di cioccolato

PREPARAZIONE

- 1 Scaldare il forno a 150°C. In una ciotola setacciare insieme la farina, il bicarbonato e il sale.
- 2 In un'altra ciotola amalgamare il burro, lo zucchero bianco e lo zucchero di canna, fino ad ottenere un composto cremoso. Unire l'uovo e sbattere lentamente. Unire il mix di farina e bicarbonato precedentemente preparato. Aggiungere le gocce di cioccolato.
- 3 Usare uno spallatore per il gelato (oppure un cucchiaio) per formare delle palline di impasto da posizionare su una teglia, distanziate circa 4 dita una dall'altra. Infornare nel forno caldo e cuocere per circa 18 minuti.



DIFFICOLTÀ
Media



PREPARAZIONE
40 minuti

15

COOKIES

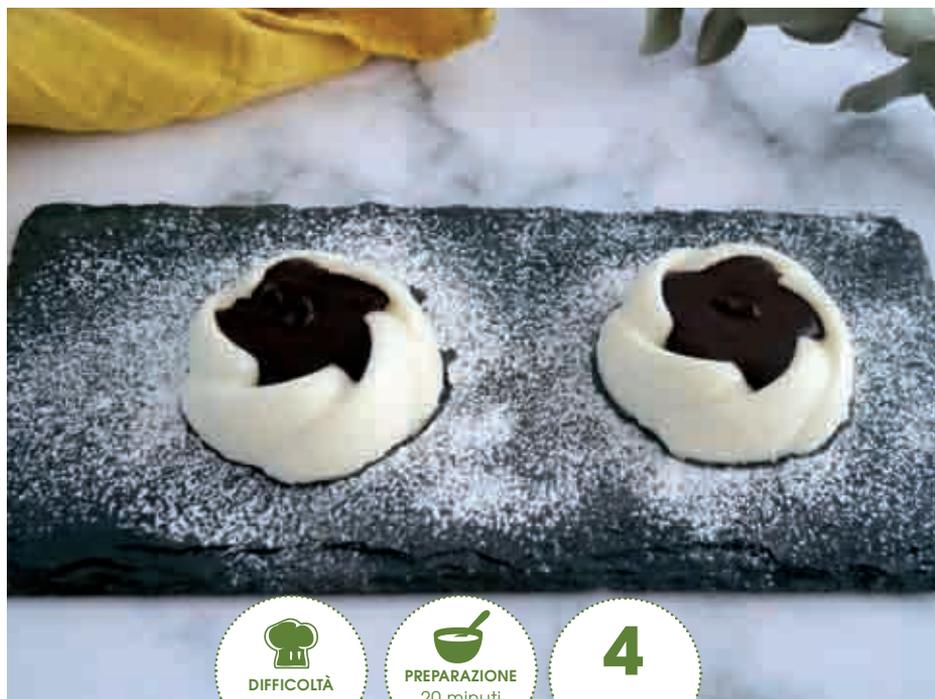
PANNA COTTA CON SALSA AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI

- 250 ml di latte • 250 ml di panna fresca
 - 8 g di colla di pesce • 75 g di zucchero
- per la salsa**
- 200 g cioccolato fondente • 100 ml di latte
 - 1 noce di burro

PREPARAZIONE

- 1 Mettere a bagno i fogli di colla di pesce in acqua fredda. Scaldare il latte senza farlo bollire. Strizzare la colla di pesce e scioglierla nel latte. A parte scaldare mezzo litro di panna fresca e aggiungere lo zucchero mescolando fino a farlo sciogliere completamente.
- 2 Unire i due composti e versarli in uno stampo unico oppure in 4 stampi. Lasciare raffreddare prima fuori dal frigo e poi in frigo per circa 5-6 ore.
- 3 Prima di servire la panna cotta, preparare la salsa: in un pentolino, fare sciogliere a bagnomaria il cioccolato con il burro e il latte, lasciarlo intiepidire e versarlo sopra alla panna cotta.



DIFFICOLTÀ
Media



PREPARAZIONE
20 minuti
+ frigo

4

PORZIONI



DIFFICOLTÀ
Media



PREPARAZIONE
120 min

10

PORZIONI

NUDE CAKE CON RIBES

INGREDIENTI

per la base

• 180 g di farina 00 • 150 g di cioccolato fondente • 50 g di cacao amaro in polvere • 180 g di zucchero semolato • 6 uova a temperatura ambiente • 200 g di burro a temperatura ambiente • 1 cucchiaino di lievito in polvere • 1/2 cucchiaino di sale

per la farcia

• 250 g di panna molto fredda
• 250 g di mascarpone molto freddo
• 40 g di zucchero a velo • 1 baccello di vaniglia • 1 vaschetta di ribes
• ribes congelati per decorare

PREPARAZIONE

1 Tritare il cioccolato e scioglierlo a bagnomaria mescolando. Lasciarlo intiepidire. Tagliare il burro a cubetti e con una frusta ridurlo a crema con lo zucchero; incorporare le uova una ad una; aggiungere il cioccolato ormai tiepido e il sale. Quando il composto è omogeneo, unire il mix di farina, cacao e lievito setacciati. Amalgamare con movimenti dal basso verso l'alto.

2 Versare il composto in due tortiere imburrate da 15 cm di diametro e infornare a 160°C per circa 30-35 minuti.

3 Preparare la farcia. Con la frusta lavorare mascarpone, panna e zucchero a velo ottenendo un composto uniforme e consistente. Aggiungere i ribes (dopo averne tolta una manciata da congelare in freezer) e fare riposare un'ora nel frigorifero.

4 Sformare le due torte, livellare con un coltello la parte superiore. Posizionare il primo disco su un vassoio e spalmarvi sopra la crema creando uno strato alto. Appoggiare sopra il secondo disco, ricoprendolo con la crema restante. Passare tutto intorno con la spatola per pareggiare la farcia.

5 Decorare con i ribes congelati e lasciare la torta in frigo almeno 2-3 ore prima di servirla.

**Loacker
Gran Pasticceria
il piacere più
raffinato che c'è**

100% gusto naturale
100% nocciole italiane
0% aromi aggiunti



Che bontà!



Loacker



la tua ricetta proposta da Selex



MUFFIN ALLE CAROTE CON CONFETTURA DI FRAGOLE

INGREDIENTI

- 300 g di carote grattugiate • 300 g di farina 00
- 250 g di zucchero • 2 uova • 50 g di mandorle tritate finissime • 100 ml di latte • 100 ml di olio di semi • 1 bustina di lievito per dolci
- **Confettura di fragole Selex qb**

PREPARAZIONE

- 1 Accendere il forno a 180°. Pelare e lavare le carote, frullarle nel mixer.
- 2 Con una frusta lavorare le uova intere con lo zucchero, fino a farle diventare spumose. Aggiungere l'olio, le mandorle precedentemente ridotte in polvere e, poco alla volta, anche la farina e il latte. Unire le carote tritate e il lievito e amalgamare l'impasto.
- 3 Disporre 15 pirottini di alluminio (oppure uno stampo da muffin) sulla teglia da forno e infilarvi dentro i pirottini di carta. Riempirli per metà con il composto, quindi aggiungere un cucchiaino di composta di fragole, ricoprire con altro composto, fino a $\frac{3}{4}$ del pirottino.
- 4 Infornare nel forno caldo e cuocere per circa 25-30 minuti (controllare con uno stecchino se sono cotti). Togliere dal forno e lasciare raffreddare, estrarre i dolcetti e decorarli con altra confettura di fragole.



DIFFICOLTÀ
Facile



PREPARAZIONE
35 minuti



15
MUFFIN

CONFETTURE SELEX, ANCORA PIÙ FRUTTA

I **muffin alle carote** sono una colazione o una merenda ideale per i tuoi bambini, anche da portare a scuola: per facilitare il trasporto, basterà mettere la confettura solo all'interno.

La confettura di fragole fa parte delle **nuove confetture Selex, con 10 nuovi gusti** tutti da provare: oltre alle fragole, fichi, ciliegie, albicocche, marroni, prugne, pesche, mirtilli, frutti di bosco, più la marmellata di arance.

La preparazione è diventata ancora più salutare, grazie all'aumento delle percentuali di frutta: ora infatti dentro i nostri vasetti trovi **fino al 65%** della tua frutta preferita.

Le confetture e le marmellate sono da sempre protagoniste delle ricette di famiglia: ti chiedi qual è la differenza tra le due? Si chiama **"marmellata"** quella a base di agrumi, mentre con ogni altro tipo di frutto viene detta **"confettura"**.





50
Morato
PANE & IDEE

Lo stile americano incontra la tradizione italiana: nasce il nuovo

AMERICAN SANDWICH di GRANO DURO

Preparato con semola di grano duro macinata in Italia e con olio d'oliva, per un tocco intenso che sa di natura.

Soffici fette a lenta lievitazione, sempre morbide e dal gusto rustico e tradizionale, sono perfette per preparare ottimi sandwich e toast.



www.moratopane.com



ANCORA PIÙ FRUTTA PER LA TUA COLAZIONE? Nuove confetture Selex.



- Preparate con frutta fino al 65%
- Più scelta, con dieci gusti tutti da provare

La scelta giusta è anche la più semplice.

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.



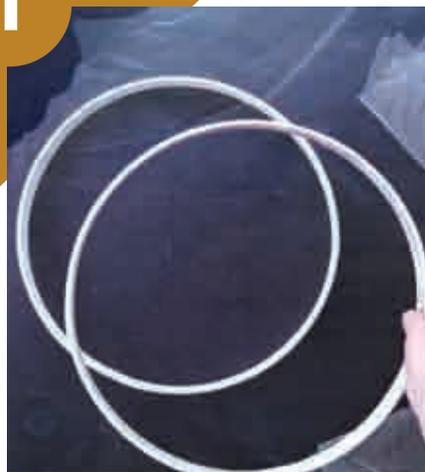
prodottiselex.it



Un'originale
forma di ricamo
per realizzare
con poche
piantine secche
un oggetto
di design unico

I FIORI NEL CERCHIO

1



Per cominciare occorrono 2 cerchi ad incastro, come quelli che si utilizzano per ricamare, e due pezzi di tulle trasparente.

2



Ora bisogna incastrare il primo strato di tulle tra i due cerchi, in modo che rimanga ben teso, senza grinze.

3



Selezionate una piantina di dimensioni adeguate al cerchio, regolatela con le forbici e posizionalatela sopra al tulle.

4



Fate passare gli steli di ciascun rametto nella trama del tulle, così da cominciare a fissarli. Inserite anche qualche moneta del papa.

5



Create una composizione con le varie piantine secche, aiutandovi con una pinzetta e fissandole con degli spilli.

6



Con ago e filo, fissate i rametti alla rete di tulle, avvolgendo il filo intorno con piccoli punti regolari. Eliminate gli spilli.

7



Togliete il cerchio più largo, inserite il secondo strato di tulle e richiudete. Con le forbici ritagliate gli eccessi di tessuto.

8



Completate il lavoro con alcuni piccoli ricami realizzati sui due strati di tulle con il filo colorato. Pronto per essere esposto!

Come essiccare le piante

Per essiccare le piantine, ecco 2 facili alternative. Potete tagliare gli steli alla base con una cesoia ben affilata, quindi formare dei mazzolini e conservarli appesi a testa in giù in ambiente fresco e ben aerato, finché diventano secchi.

Oppure, potete essiccare fiori e foglie disponendoli su una superficie piana, pulita e asciutta, possibilmente forata, e lasciare per alcuni giorni in un luogo al buio e ben aerato.



ROVAGNATI

UN'AZIENDA ITALIANA...
UNA FAMIGLIA ITALIANA

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

#ioscelgorovagnati

Snello



ROVAGNATI



PRODOTTO SENZA NITRITI

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

gran biscotto

ROVAGNATI

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



QUANDO LA DOLCEZZA
SENZA GLUTINE
INCONTRA I RISVEGLI
PIÙ TENERI.



FETTE BISCOTTATE
IL NOSTRO MEGLIO PER VOI

**PROVA &
RISPARMIA**



Dal 14 settembre all'8 novembre

**LA QUALITÀ SELEX A PREZZI
ANCORA PIÙ LEGGERI!**

Scopri la promozione su prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.

**PROVA &
RISPARMIA**



La qualità a prezzi leggeri

Dal 14 settembre all'8 novembre centinaia di prodotti a marchio Selex sono in super offerta. Li trovi nei nostri punti vendita in tutta Italia: prova e risparmia!

La qualità non ha mai avuto prezzi così leggeri: puoi verificare l'esperienza e l'affidabilità di Selex acquistando per 50 giorni a prezzi scontati centinaia di prodotti garantiti dai marchi Selex.

Le nostre linee a marchio sono tante, qui ne raccontiamo alcune: nei nostri punti vendita, dal 14 settembre all'8 novembre, potrai provare la loro qualità in super offerta.



SELEX, la scelta quotidiana

I prodotti della linea Selex "base" comprendono tutto quello che serve, ogni giorno, per la casa e

la famiglia. Alimentari freschi, formaggi e latticini, salumi, specialità di gastronomia, pasta, gelati, surgelati, e poi tutti i prodotti di drogheria, i prodotti per l'igiene e la cura del corpo, ma anche per la pulizia della casa, fino agli accessori per la cucina, la tavola e a tanti altri articoli che risolvono le necessità di ogni giorno.



SAPER DI SAPORI, il meglio di Selex

Il meglio di Selex Saper di Sapori è il marchio riservato **all'alta qualità e alle tipicità legate al territorio** sotto il qua-

le Selex ha riunito le migliori specialità alimentari. Un'offerta di 170 prodotti a firma "il meglio di Selex" che accompagna alla scoperta delle eccellenze della cucina italiana. Ma la ricerca non si ferma qui: Saper di Sapori propone anche alcune specialità estere, come il pregiato salmone scozzese.



NATURA CHIAMA SELEX, prodotti bio e a filiera controllata

Una linea dedicata al massimo rispetto del delicato **equilibrio fra uomo e natura**, Natura Chiama Selex offre

prodotti ortofrutticoli da **filiera controllata**, coltivati con sistemi a lotta integrata, e prodotti ottenuti con materie prime da **agricoltura biologica**. Ma non si tratta solo di frutta e verdura. L'assortimento di Natura Chiama Selex Filiera di Qualità Controllata comprende anche il pollo e tacchino senza antibiotici e le uova fresche, da allevamenti italiani che non utilizzano antibiotici dalla nascita e da galline allevate a terra, la cui alimentazione è esclusivamente vegetale e OGM free.

Filiera di Qualità Controllata



VIVI BENE SELEX, W il benessere

La linea del benessere Vivi Bene Selex è la **linea di prodotti salutistici, per stare bene e in forma ogni giorno**.

Una linea completa di prodotti con precise funzioni e proprietà, una scelta di qualità per offrirti ogni giorno un po' più di benessere, senza rinunciare al gusto. Come il burro a ridotto contenuto di colesterolo, i cereali per la prima colazione ricchi di fibre, gli yogurt probiotici, le tisane depurative, gli snack bio, gli affettati light, i gelati senza zuccheri o bevande a base di soia. Tutti i prodotti sono studiati per soddisfare, in ogni momento della giornata, le esigenze nutrizionali di un consumatore attivo e dinamico, attento alla salute e all'alimentazione.



ARMONIA & BENESSERE, la pelle ringrazia

La pelle ha un nuovo alleato: Armonia & Benessere, la **linea di prodotti per la cura e la bellezza del corpo** che coniuga l'efficacia dei più innovativi principi

attivi ad aromi che coinvolgono ogni senso. Dalle creme viso e corpo ai saponi e ai solari, da quelli per la cura dei capelli ai prodotti specifici per l'uomo, ai deodoranti, messi a punto da aziende leader nella cosmesi di alto livello e testati per ogni esigenza della pelle.



AMICO MIO SELEX, per cani&gatti felici

Amico Mio Selex è la **linea dedicata alla nutrizione e al benessere dei nostri amici a quattro zampe**. Offre

una vasta gamma di prodotti pensati per le necessità di cani e gatti: deliziose crocchette e prodotti alimentari senza coloranti e no cruelty tested. Per le esigenze più specifiche c'è Amico Mio Selex Expert, un'ampia proposta di prodotti alimentari diversificati per età, razza e stile di vita.

UNA CENA GOURMET? Hamburger di Chianina Saper di Sapori.



- Scottona di Vitellone Bianco dell'Appennino centrale IGP
- Senza aggiunta di acqua o fiocchi di patate

La scelta giusta è anche la più semplice.



| prodottiselex.it



IL MEGLIO DI 

UMBRIA DA BERE

Famosa nei secoli per il bianco Orvieto conservato nel tufo, oggi ha come fiore all'occhiello il rosso Sagrantino di Montefalco: un viaggio nell'enologia del cuore verde d'Italia

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

L' Umbria ha una storia vinicola secolare. Segni concreti circa la coltivazione della vite e la produzione del vino in questa regione sono forniti dal ricco vasellame usato per contenere il vino, ritrovato nelle tombe etrusche, mentre nel Medioevo furono soprattutto gli ordini monastici cistercensi e benedettini a dare impulso alla fiorente viticoltura. Per secoli, poi, l'Umbria vinicola si è identificata nel vino **Orvieto**, che già alla fine del XVI secolo veniva imbottigliato nei caratteristici fiaschi impagliati. È a partire dagli anni '30 del Novecento che, nella regione conosciuta da tutti come il "cuore verde d'Italia", si diffondono altre preziose denominazioni, oggi famose in tutto il mondo: su tutte il **Sagrantino**.

DOCG, DOC E IGT

In Umbria, le produzioni dei vini di qualità sono rappresentate da **2 Docg, 13 Doc e 6 Igt**. Le due Docg sono Torgiano Rosso Riserva e Sagrantino di Montefalco (o Montefalco Sagrantino), entrambi vini rossi.

Le Doc sono: Amelia, Assisi, Colli Altotiberini, Colli del Trasimeno, Colli Martani, Colli Perugini, Lago di Corbara, Montefalco, Orvieto, Rosso Orvietano o Orvieto Rosso, Torgiano, Todi e Spoleto.

Infine, i vini a Indicazione Geografica Tipica sono: Allerona, Bettona, Cannara, Narni, Spello e Umbria.



La festa della vendemmia

Sono state confermate le date della manifestazione legata al vino più famosa dell'Umbria, uno dei più suggestivi appuntamenti con il vino d'Italia. **Enologica Montefalco** è una rassegna dedicata ai grandi vini del territorio, a partire dal Montefalco Sagrantino Dcog, tra gastronomia d'eccellenza, cultura del buon vivere, degustazioni, trekking tra filari e olivi e laboratori, anche per bambini. L'evento, giunto alla sua 41esima edizione, si svolgerà dal 18 al 20 settembre a Montefalco, uno dei borghi più belli d'Italia. La manifestazione si conclude con la suggestiva e tradizionale **Festa della vendemmia**, con i carri allegorici delle frazioni di Montefalco e le degustazioni di vino, salumi, formaggi, zuppe e vari dolci tutti rigorosamente fatti secondo le ricette antiche della tradizione culinaria montefalchese.



è importantissimo anche il Montefalco Rosso e il Montefalco Rosso Riserva, vini Doc la cui produzione è consentita nell'intero territorio comunale di Montefalco e in parte dei comuni di Bevagna, Giano dell'Umbria, Gualdo Cattaneo e Castel Rinaldi, nella provincia di Perugia.

Tra le uve a bacca rossa umbre si ricordano infine Sangiovese, Cilieggiolo, Canaiolo Nero, Montepulciano, Barbera e, in particolare, il Gamay introdotto nell'area del Lago Trasimeno da oltre un secolo.

PIACEVOLI ABBINAMENTI

Per lo più, i vini umbri sono dotati di grande struttura e si accostano perfettamente a una cucina tipica contadina: esaltano piacevolmente i sapori decisi delle carni, dei cereali e dei legumi. La **zuppa di lenticchie di Castelluccio**, condita con olio extravergine di oliva Umbria Dop, è per esempio ottima in abbinamento con un **Colli Martani Grechetto**. I buonissimi salumi della Valnerina e di Norcia, tra cui lo stagionato e saporito **Prosciutto di Norcia**, raggiungono l'apice del piacere degustativo con una **Malvasia bianca di Amelia**, mentre il **tartufo nero** della Valnerina e il **tartufo bianco** dell'Alta Valtiberina, degustati con semplici crostini o con le tagliatelle, sono ideali in abbinamento con un **Trebbiano spoletino**. Il **Sagrantino** è particolarmente indicato con il piccione farcito e l'**agnello al forno**, mentre piatti a base di pesce come il tegamaccio - una zuppa di pesce del Lago Trasimeno - vanno bene con un giovane **Gamay dei Colli del Trasimeno**. Tra i dolci, la **ciaramicola perugina** - focaccia lievitata con Alchermes e glassata con albume d'uovo - è ideale con un **Vin Santo dei Colli Perugini**, mentre la **rocciata** di Assisi - sfoglia ripiena di frutta fresca e secca, cacao e spezie - si sublima con un **Sagrantino Passito**.

I BIANCHI

A differenza di altre regioni in cui spesso domina uno specifico stile di vino, in Umbria la produzione è divisa, quasi equamente, fra vini bianchi e vini rossi. Fra le uve a bacca bianca è certamente il **Grechetto** a ricoprire oggi il ruolo primario: si tratta di un'uva autoctona dell'Umbria diffusa in tutta la regione e con la quale si producono interessanti bianchi, sia in purezza, sia in blend con altre uve. È però l'**Orvieto** ad avere segnato la storia dell'enologia umbra: questo vino, che gli Etruschi facevano fermentare nelle grotte scavate nel tufo, oggi si produce nelle versioni secco e abboccato, cui si aggiunge il particolare ed elegante Orvieto muffa nobile, da invecchiamento.

Altre apprezzate uve a bacca bianca della regione sono Malvasia Bianca, Trebbiano, Verdello, Canaiolo Bianco e Procanico.

I ROSSI

L'uva rossa più importante di tutta l'Umbria è oggi il Sagrantino, presente quasi esclusivamente nello splendido territorio di Montefalco, in provincia di Perugia: Sagrantino significa Montefalco e Montefalco - dal punto di vista enologico - significa Sagrantino. Dcog dal 1992, è un'uva unica nel suo genere, tra quelle con il più alto contenuto di polifenoli, sostanze molto positive per la qualità del vino e anche per la salute delle persone. Ma a Montefalco

IL VINO DEGLI ARTISTI

Vino preferito alle corti dei papi, l'Orvieto era ambito anche dagli artisti e dagli operai del cantiere del magnifico Duomo cittadino, tanto da essere addirittura contemplato nei contratti di lavoro: Luca Signorelli, pittore di alcuni dei suoi celebri affreschi, ne pattuì mille litri all'anno. In tempi più recenti, si racconta che Garibaldi volle un Orvieto per brindare con i suoi Mille, proprio come Enrico Fermi quando scoprì il nucleare.

DAL
1908

noberasco

FACILE STAR BENE

iMisti BIO

ELETTO
PRODOTTO
DELL'ANNO

I Consumatori
Premiano l'Innovazione
2020



NUOVA CONFEZIONE
SALVAFRESCHEZZA!

GREEN AL 100%



* Ricerca PdA&IRI (01/2020) su 12.000 consumatori italiani, su selezione di prodotti venduti in Italia.
prodottodell'anno.it cat. frutta secca

PERUGIA, città gioiello

Conserva l'aspetto e i ritmi di un piccolo borgo fortificato medioevale, ma è una località internazionale con un'Università aperta agli studenti di tutto il mondo. Ricca di tesori artistici e gastronomici

testo e foto di Auro Bernardi

Etrusca, romana, libero comune medioevale. Signoria di fatto nel Rinascimento, senza esserlo di diritto. Pontificia dal XVI secolo, antipapalina nel Risorgimento... Insomma, nel centro storico di Perugia si stratificano oltre 2.500 anni di storia, con questa costante: la presenza di prelati e capitani di ventura, soldati, guerrieri, patrioti, ma anche uomini (e donne!) di fede capaci di infiammare e trascinare più dei condottieri.

Oggi possiamo godere del lascito di tutti questi personaggi grandi e piccoli con in più una tradizione gastronomica straordinaria. Frutto a sua volta di tradizioni secolari.

LA PIAZZA DÀ SPETTACOLO

Punto di partenza per la visita al centro storico può essere il suo vertice, l'antica acropoli etrusca, ossia **Porta Sole** da cui si gode una magnifica vista su gran parte della città e la valle Umbra. Da qui si scende lungo le **mura etrusche** in direzione di **Porta Sant'Angelo**, accanto alla quale sorge il settecentesco **Palazzo Gallenga Stuart**, sede dell'Università per Stranieri. Molti studenti risiedono in Borgo sant'Angelo, dove una miriade di localini e bar etnici replica la provenienza globale dei giovani. L'imponente **Cassero** e il **tempietto** altomedioevale testimoniano l'importanza



Porta etrusca



Palazzo Gallenga



scorcio città

COME ARRIVARE

In auto

Da Milano-Bologna, autostrada **A1** fino al casello Valdichiana, poi **raccordo** a.6 fino a Perugia.
Da Roma autostrada **A1** fino al casello di Orte, poi superstrada **ss675** per Terni-Perugia.

In treno

Collegamenti quotidiani da Firenze e Roma con treni Regionali Veloci di Trenitalia.

LARGO AI GHIOTTONI

Tra santi e guerrieri, a Perugia c'è sempre stato posto (e c'è ancora) anche per i buongustai. Piatti tradizionali sono l'**imbrecciata**, minestrone di legumi, la **faraona alla leccarda** (condita con una salsa a base di fegatini di pollo, odori e vino bianco) e la **parmigiana di gobbi**, a base di cardi, mozzarella, sugo di carne e parmigiano. Di origine rustica è la **torta al testo**. Il nome deriva dalla tradizionale pietra su cui veniva cotta una schiacciata di farina, acqua e olio d'oliva cui si aggiungevano altri ingredienti in base alle stagioni: erbe, asparagi, cipolle, pecorino, magari una spolverata di tartufo. Ma c'è chi la prepara anche con crema di cacao. Per completare il pranzo, i dolci: le **pinocate**, a base di pinoli, e il **torcolo**, ciambella con uvetta e canditi, sono quelli più famosi. Caso a parte, il **Torcolo di San Costanzo**, dessert tradizionale per la festa del patrono che cade il 29 gennaio (vedi ricetta). Prodotti tipici sono anche **pecorino** e **caciotta**, l'olio extravergine e la **fagiolina** del Trasimeno, piccolo legume di sapore intenso. Da unire magari alla **panzanella** (pane umbro insaporito con verdure e olio) e la **stracciata** di uova e tartufi.



strategico-militare della città e la durevole presenza della Chiesa. Il trekking urbano può quindi toccare l'**acquedotto medievale**, da percorrere tra scenari sempre diversi e suggestivi fino al cuore della città: **piazza IV novembre**. Una delle più belle d'Italia con i suoi gioielli a giro di sguardo: il gotico **Palazzo dei Priori**, la **Cattedrale di San Lorenzo** e **Fontana Maggiore**, capolavoro duecentesco di Giovanni e Nicola Pisano, dalla ricchissima decorazione con simboli religiosi e politici. Al piano nobile del palazzo, la **Galleria Nazionale dell'Umbria** ospita mostre temporanee e capolavori di pittura con opere dei più insigni maestri umbro-toscani. Da non perdere due meraviglie a pochi metri dalla piazza: il pozzo etrusco, opera idraulica risalente all'epoca preromana, e il **Collegio del Cambio**, antica sede della potente corporazione dei banchieri, con la Sala delle Udienze interamente affrescata dal **Perugino**. Una sorta di Cappella Sistina laica.

LA CITTÀ UNDERGROUND

Altro **quartiere** di grande interesse è quello che si è sviluppato attorno alla chiesa di **San Pietro**. Con l'omonima chiesa che racchiude autentici tesori d'arte, e la vicina **San Domenico**, all'interno della quale si trovano alcune



ninfe fontana maggiore

opere tra le più significative della storia di Perugia come la grandiosa vetrata medievale dell'abside, recentemente restaurata, e la tomba di Benedetto XI della cerchia di Arnolfo di Cambio. Infine, non si può dire di aver visto Perugia senza la sua parte underground. Ossia la **Rocca Paolina**, uno dei siti più affascinanti per le sue stratificazioni storiche. Al suo interno è possibile seguire l'intero arco della storia millenaria della città, dall'etrusca **Porta Marzia** al medievale **quartiere Baglioni** alla rinascimentale **Fortezza Pa-pale**, progettata da Antonio da San Gallo, per arrivare alla risorgimentale Piazza Italia. Venticinque secoli racchiusi in un solo colpo d'occhio. Ben poche città al mondo possono proporre qualcosa di simile.

DOVE MANGIARE

• Osteria a Priori

via dei Priori 39, tel. 0755727098

www.osteriaapriori.it

Centralissimo, con piatti locali e negozio-enoteca per acquisti.

DOVE DORMIRE

Hotel Giò Wine&Jazz Area

via Ruggero d'Andreotto 19

tel. 0755731100

Bel 4* a pochi passi dal minimetro per raggiungere velocemente il centro storico e ottimamente collegato con la rete stradale umbra.

INFO/APP

Info e guida tel. 3337742587

www.guidaturisticainumbria.com

Apt tel. 0755736458

<http://turismo.comune.perugia.it>

Where?Perugia! App interattiva con informazioni, mappe ed eventi.

Ricetta regionale



Foto gentilmente concessa dal Comune di Perugia

TORCOLO DI SAN COSTANZO

INGREDIENTI

- 1200 g di farina 00 • 670 ml di acqua • 340 g di zucchero • 340 g di cedro candito • 170 ml di olio
- 170 g di burro • 340 g di uva sultanina • 340 g di pinoli
- 2 uova • 50 g di lievito di birra • 20 g di anice

PREPARAZIONE

- 1 Impastare la farina con l'acqua tiepida aggiungendo il lievito di birra.
- 2 Mettere la pasta in luogo caldo per farla lievitare fino al raggiungimento del doppio del suo volume.
- 3 Lavorare la pasta aggiungendo tutti gli ingredienti e lasciarla lievitare ancora per tre-quattro ore.
- 4 Mettere l'impasto in una teglia dandogli una forma ad anello e facendo cinque tagli sulla superficie. Spen-nellare con il rosso d'uovo.
- 5 Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per poco meno di un'ora.



acquedotto

UMBRIA JAZZ

Umbria Jazz (abbreviato UJ) è il più importante festival jazz d'Italia:

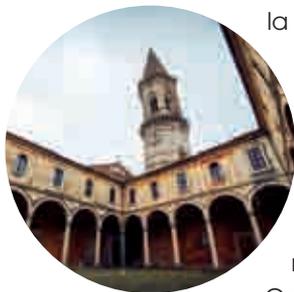
nato nel 1973, ospita ogni anno i più grandi musicisti del mondo. In contemporanea con il festival, si svolgono i seminari della Berklee Summer School at Umbria Jazz Clinics. L'edizione di luglio 2020 purtroppo non si è potuta tenere causa Covid, ma è già in programma quella per il 2021, dal 9 al 18 luglio.



L'INFERNO IN CHIESA

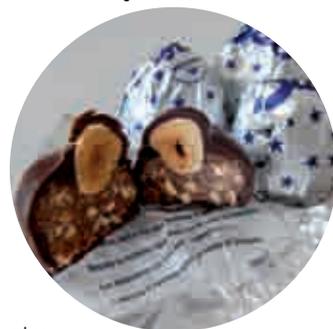
Tra le altre particolarità che contraddistinguono la chiesa di San Pietro, ci sarebbe (condizionale d'obbligo) un segreto nascosto nell'ordito pittorico della grande tela di Antonio Vassilacchi che decora la controfacciata con l'apoteosi dell'ordine benedettino. Ebbene secondo alcuni studiosi, il pittore, allievo di Veronese e Tintoretto, avrebbe sfruttato

la sua maestria per dipingere una sorta di ghigno diabolico che emergerebbe in tutta la sua infernale potenza quando non si distinguono più le singole figure, ma solo il loro insieme. Ossia da grande distanza.



DAI CAZZOTTI AI BACI

Nascono a Perugia nel 1922 i famosi Baci Perugina: originariamente chiamati "cazzotti", per la loro forma a pugno con la nocca sporgente data dalla nocciola, con il cambio di nome sono diventati un'icona di bontà e romanticismo nel mondo. La fabbrica della Perugina si trova appena fuori dal centro storico ed è possibile fare visita alla **Casa del Cioccolato Perugina**: il tour dura circa 1h 15min e permette di scoprire il museo storico e le linee di produzione della cioccolata, con una ricca degustazione di prodotti Perugina. Numero verde 800.800.907, www.perugina.com/it/casa-del-cioccolato/prenota-una-visita



IL MERCATO DEL GUSTO

Da secoli, l'attuale piazza Matteotti (anticamente piazza Sopramuro) è il luogo del mercato di Perugia.

Moltissime le botteghe storiche per uno shopping gastronomico, ma non solo. Si può cominciare con l'Antica Latteria (via Baglioni 5) e i suoi classicissimi maritozzi con la panna. Addossato al palazzo delle Poste il chiosco della porchetta dell'Antica salumeria Granieri:

"il miglior street food dell'Umbria" secondo la guida del Gambero Rosso. Sull'altro lato, al n. 39, il ristorante del Bartoccio, con specialità locali, il negozio di giocattoli Bavicchi e il negozio di pasticceria Perugina. A seguire, il Testone, specializzato in torte al testo e l'antica gelateria di Mastro Cianuri.



LE CHICCHE
Perugia
DA NON PERDERE



CIOCCOLATO PER TUTTI

Nel mese di ottobre tutta la città di Perugia si trasforma in una grande cioccolateria a cielo aperto, durante l'**evento Eurochocolate**. Interamente dedicato al cioccolato e al suo universo, tra stand, cooking show, eventi speciali, sculture di cioccolato, gadget a tema e molto altro.



Le piante che aiutano in casa

Da quelle che purificano l'aria a quelle che mettono buonumore, ecco le magnifiche alleate del benessere casalingo

di Simonetta Chiarugi www.aboutgarden.it

Curare il verde, anche una semplice piantina su una mensola o un vaso di gerani sul davanzale, ha il potere di farci stare subito meglio. Assumersi la responsabilità di un essere vivente, vederlo crescere e magari rifiorire anno dopo anno aumenta la fiducia in noi stessi e ci risintonizza con la natura e il ritmo delle stagioni. Ma le virtù delle piante non si fermano qui: attraverso il loro profumo e le loro attività metaboliche, infatti, agiscono quasi come presidi medici, **migliorando la qualità dell'aria e anche del nostro umore**. Vediamo allora quali sono le migliori "terapeute green", come agiscono e dove è meglio collocarle.

AZIONE DISINTOSSICANTE

Le piante sono benefiche per la nostra salute in quanto sono in grado di neutralizzare, attraverso la fotosintesi, **i composti chimici dannosi** spesso presenti anche negli ambienti domestici con cui possiamo entrare in contatto per inalazione. Le sostanze nocive più diffuse sono: la formaldeide, ampiamente utilizzata nella costruzioni di mobili; il benzene, che è un solvente usato per la produzione di materie plastiche, di vernici e di alcuni prodotti per la pulizia e che può anche essere emesso dalla cucina a gas durante la combustione; il tricloroetilene, noto anche col nome commerciale di trielina, un solvente volatile presente ancora in molti componenti di stampanti e fotocopiatrici.

In camera, sì o no?

Poiché le piante, nelle ore notturne, consumano ossigeno ed emettono anidride carbonica, un tempo si diceva fosse meglio non collocarle nelle camere da letto dove si dorme. In realtà, si tratta di un vecchio pregiudizio: numerosi studi hanno dimostrato che la quantità di anidride carbonica prodotta da poche piante in una stanza è minima e non in grado di causare problemi a chi vi dorme. Anzi, la presenza di una pianta in camera può avere un effetto rilassante e conciliare il sonno. Ovviamente la quantità di verde deve essere proporzionata alla dimensione della camera ed è consigliabile posizionare le piante vicino alla porta o alla finestra. Da evitare le varietà molto profumate, che potrebbero disturbare il sonno.

QUALI PIANTE, STANZA PER STANZA

Compatibilmente con le adeguate necessità di spazio, luce, temperatura e grado di umidità dei vari locali della propria abitazione, possiamo scegliere alcune specie e varietà che aiutano a migliorare la qualità dell'aria e della vita.

Le felci sono piante dalla potente azione purificante. Si può scegliere la comune *Nephrolepis exaltata* "Bostoniensis", la più classica delle felci da appartamento, oppure tra le molte varietà di *Tillandsia*. Necessitano di parecchia umidità e sono dunque adatte a essere coltivate in ambienti come **il bagno o la cucina**.

In particolare, la *Tillandsia usneoides*, conosciuta anche come "barba del frate o pianta dell'aria" è efficace contro le cariche elettrostatiche e l'inquinamento elettromagnetico, quindi è perfetta vicino a **tv o computer**.

In **salotto** potete coltivare *Chamaedorea seifrizii*, *Chrysalidocarpus lutescens*, *Dracaena*, la comunissima Edera, alcune varietà di *Ficus* come alii, benjaminia o robusta.

Un jolly che si adatta anche a condizioni di poca luce è il popolare Photos: potete divertirvi a moltiplicarlo tramite talee da fare radicare facilmente in acqua, così da sistemarlo in più zone della casa. Essendo una pianta ricadente, destinategli una posizione in primo piano su una mensola.



In **camera da letto** meglio optare per *Aloe Vera* e qualche orchidea di media grandezza come la *Phalaenopsis*, una vera forza della natura nell'assorbire sostanze tossiche, oppure la *Sansevieria Trifasciata*, detta anche lingua della suocera, che di notte emette ossigeno anziché anidride carbonica.

L'EFFETTO DEI PROFUMI

Alcune piante, attraverso il loro profumo, agiscono positivamente anche sulle nostre emozioni.

Mai provato ad annusare il comune **rosmarino**? Il suo intenso aroma stimola il cervello e combatte la stanchezza e la mancanza di concentrazione.

La conosciuta **lavanda** ha un'azione sedativa e calmante sul sistema nervoso utile in caso di ansia, agitazione, nervosismo.

L'aroma del **geranio** stimola il buonumore. In particolare, i gerani dai fiori rosa hanno un effetto rilassante.

mentadent



ACQUISTA 3 prodotti Mentadent, di cui 1 spazzolino in un unico scontrino. **Chiama** lo 02 3626 5453 e **PROVA A VINCERE 50€*** in prodotti per la cura della persona e igiene della casa



TU VINCI LA SPESA*,

NOI DONIAMO.

Mentadent si impegna a rendere **accessibile la prevenzione** a persone in **difficoltà economica**, **anziane** o con **vulnerabilità fisiche** offrendo **visite** di controllo, donando **prodotti** e finanziando **progetti** di **odontoiatria sociale** in tutta Italia.

#FACCIAMOPREVENZIONE

Concorso a premi valido dal 14/09/20 al 15/11/20 con eventuale estrazione finale a recupero entro il 31/12/20. Ogni consumatore può vincere un solo premio. Montepremi complessivo stimato Euro 14.756,40 + iva corrispondente a 360 Kit Prevenzione. Per info e regolamento completo contatta il numero verde 800.800.121 o vai sul sito www.mentadent.it o su www.dettofranoi.it. Immagine a scopo illustrativo.



Nuova vita ai sacchetti



Quelli di carta possono diventare in poche mosse portamerenda personalizzati, eleganti confezioni regalo, divertenti giochi per i più piccoli, decorativi cestini

<http://michellewooderson.blogspot.com/2011/08/back-to-school.html>

REGALI HOMEMADE



Buste regalo effetto casetta: per realizzarle, si piega il lato superiore a formare il tetto della casetta e poi si decora con un pennarello bianco, realizzando i profili e i dettagli della casetta. Non resta che ritagliare la carta in eccesso, fare due fori con la perforatrice e passarvi il nastrino.

<http://www.mycandycountry.it/busteregalo-fai-da-te/>

ORSETTO ORIGAMI



Si ritaglia un quadrato da un sacchetto del pane o della frutta. Si piega in due, formando un triangolo. Si piegano verso l'interno i due angoli e poi li si ripiegano all'esterno, per creare le orecchie. Si gira il triangolo e si piega l'angolo inferiore in due: ecco la bocca. Si fissano gli occhietti con la colla, si disegna la bocca con un pennarello.

<https://www.mammafelice.it/2016/05/04/origami-con-i-sacchetti-di-carta-del-pane/>

PER IL PAPÀ



Un sacchetto con la cravatta? Sì! Si ritaglia il bordo superiore della busta (l'ideale è una con il fondo largo) e lo si piega dando la forma del colletto di una camicia. Da una carta colorata si ritaglia un grande triangolo-cravatta, lo si incolla al colletto e poi si fissa il tutto al sacchetto. <https://muslinandmerlot.blogspot.com/search/label/father%27s%20day>

LA CITTÀ DI CARTA



Occorrono alcuni sacchetti con la base ampia. Con le tempere si dipingono i tetti, poi tutti i dettagli, insegne e fiori compresi. Quindi, si riempiono i sacchetti con carta di giornale appallottolata e si chiude in alto con la spillatrice. <https://kidsactivitiesblog.com/46890/dramatic-play/>

PAPER DESIGN



Via libera alla creatività. Dopo avere ritagliato dai sacchetti di pane lunghe strisce di carta, si possono intrecciare tra loro con regolarità per realizzare dei cestini, oppure più disordinatamente per fare dei nidi. <https://www.lafigurina.com/2018/05/7-idee-fai-da-te-per-riciclare-i-sacchetti-di-carta/>

PAUSA GUFO



Un gufo a guardia del pranzo? Basta ritagliare da un cartoncino gli occhi e fissarli con la colla al centro del sacchetto, poi si fa il becco incollando alcune strisce ritagliate da pirottini di carta per i dolcetti. Si piega a triangolo e si chiude con una molletta. <https://www.lafigurina.com/2018/05/7-idee-fai-da-te-per-riciclare-i-sacchetti-di-carta/>

SOSTENIAMO IL RITORNO A SCUOLA DOPO L'EMERGENZA COVID - 19

PROGETTO EDUCATIVO ONLINE PER LE CLASSI LA BANDA DEI VIRUS

LI ABBIAMO SEMPRE
ARRESTATI!



SCOPRI DI PIÙ

realizzato da **libri**

La banda dei virus

Da settembre, al via il nuovo progetto educativo
"Tutti per la scuola" in collaborazione con Giunti Libri



La banda dei virus" è il nuovo **progetto educativo** legato all'iniziativa "Tutti per la scuola", pensato per aiutare i più piccoli a capire, senza spaventarli, ciò che è avvenuto durante **l'emergenza sanitaria legata al Covid-19** e per favorire il loro **ritorno a scuola**.

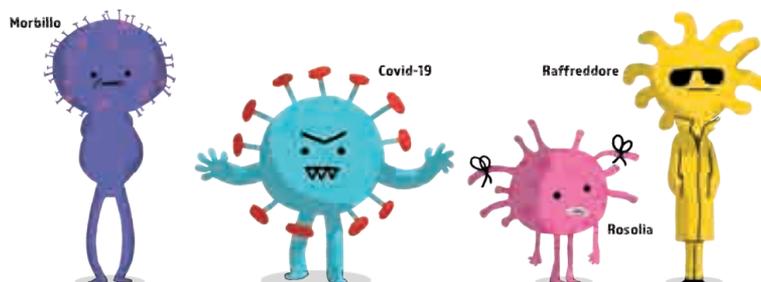
IL PROGETTO EDUCATIVO

Grazie al **percorso educativo**, che potrà essere esplorato **online in classe** o in famiglia attraverso qualsiasi device, con un linguaggio semplice e divertente i bambini scopriranno che i virus non sono tutti uguali. Ci sono dei **tipi pericolosi** come il vaiolo, dei **tipi innocui** con cui lottiamo ogni giorno, come il raffreddore o alcune influenze, altri che da molto tempo **teniamo a bada** come il morbillo. E il Covid-19, che tipo è? Questo nuovo virus ci ha messo in difficoltà perché è **un membro "nuovo"** della banda, era cioè sconosciuto fino a poco tempo fa. Adesso però (come in passato è avvenuto per gli altri virus) i ricercatori sono già alla ricerca di cure e, soprattutto, del vaccino. Nel frattempo, il nostro compito è mettere sempre in pratica tutti quei **gesti legati all'igiene e alla prevenzione** che servono a tutelare la salute nostra e di chi ci sta vicino.

Il testo è firmato da **Manuela Salvi**, autrice di tanti libri di successo per bambini, la consulenza scientifica del progetto è a cura del professor **Roberto Gasparini**, docente presso l'Università degli Studi di Genova per i corsi di Igiene e Medicina Preventiva, uno dei massimi esperti di temi legati alla prevenzione da virus e vaccinazioni.

COME PARTECIPARE

Basta collegarsi al sito **bandadeivirus.tuttiperlascuola.it** e inserire il **codice** meccanografico della propria scuola. Il progetto educativo è riservato alle scuole iscritte a "Tutti per la scuola". Se la scuola in cui insegni o che i tuoi figli frequentano non è iscritta al programma, può **farlo gratuitamente collegandosi a www.tuttiperlascuola.it/login-registrazione**



Cane e gatto, prove di convivenza

Insieme sotto lo stesso tetto?
Può essere un successo,
a condizione di cominciare
con la zampa giusta...

di Simona Acquistapace



“Sono come cane e gatto”: si dice così per descrivere due persone che non si sopportano. In realtà, cani e gatti possono andare d'accordo, o quantomeno tollerarsi, e vivere insieme nella stessa casa. Ma non bisogna improvvisare, una convivenza felice è sempre frutto di un **percorso di avvicinamento** in cui l'amico umano gioca il ruolo dell'arbitro, che osserva e lascia ai due contendenti il tempo di adattarsi.

A CASA DEL GATTO

«La situazione migliore è quando il gatto è il “padrone di casa” e il cane è il nuovo arrivato», premette Silvia Bianco, educatore cinofilo e istruttore riabilitatore (www.facebook.com/silvia.bianco.1422). «Schivi e legati alla casa, saranno i gatti a “concedere” al cane il permesso di occupare qualche spazio. La cosa sarà più facile se sono di carattere socievole anche con i membri della loro specie e se hanno già avuto contatti prolungati con

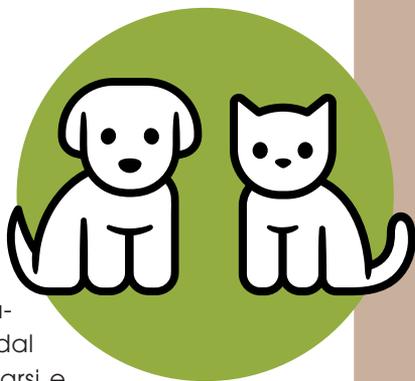
altri cani». Per quanto riguarda il cane, l'adattamento sarà più veloce se si tratta di un **cucciolo**, più facile da gestire ed educare e anche da distrarre quando manifesta eccessiva attrazione per il gatto. «Se invece è adulto e proviene da un canile, suggerisco di fare delle prove nel gattile (di solito è annesso alla struttura), per vedere se il cane si comporta da predatore e se individua il gatto come suo target. In questo caso, meglio rinunciare e orientarsi su soggetti più mansueti», consiglia l'esperta. Riguardo alle razze, i più difficili sono i molossi (tipo il pit bull) e i cani da caccia (bracchi, setter, pointer) o quelli spinti alla competizione, come i terrier: «Di solito in queste razze è molto accentuata la **motivazione predatoria**. Ma bisogna comunque valutare caso per caso: ci può essere per esempio un bracco che alla caccia proprio non è portato, che ha altre priorità. Di fronte al gatto, potrebbe manifestare curiosità, non istinti predatori», sottolinea l'educatrice.

ATTREZZARE L'ABITAZIONE

All'arrivo del cane, la casa dovrà essere attrezzata con **luoghi sicuri per il gatto**. Meglio predisporre o liberare alcune mensole non raggiungibili dal cane, dove il gatto potrà rifugiarsi e studiare la situazione dall'alto. Possono essere utili anche i cosiddetti alberi tiragraffi, se abbastanza sviluppati in altezza e ben fermi al suolo. «In questo modo si eviterà che il gatto si nasconda da qualche parte, senza alcuna possibilità di sviluppo successivo della relazione», spiega Silvia Bianco. Per i primi tempi, si potranno collocare anche dei **cancelletti di sicurezza** come quelli che si utilizzano per i bambini piccoli, per separare il cane dal gatto, senza però nascondere né visivamente né olfattivamente. Durante la notte, mentre il cane dorme, il gatto si aggirerà nei paraggi, prendendo confidenza con la sua presenza e i suoi odori. Molto importante: «Deve essere chiaro anche ai proprietari che la casa è del gatto, il cane va trattato come l'ultimo arrivato e non può avere per sé i posti che il gatto considera suoi».

LE GIUSTE CAUTELE

Da parte degli amici umani, **non deve esserci fretta** di raggiungere l'obiettivo il prima possibile. Mai avvicinare il gatto al cane in maniera forzata, ma rispettare i tempi di entrambi. Non neppure a fare annusare il gatto da parte del cane tenendolo al guinzaglio. «Una buona pratica può consistere nel preparare il cane, dietro il cancelletto di sicurezza, aiutandolo a gestire l'aggressività con qualcosa da masticare, oppure degli stracci da sbranare. A quel punto si può aprire il cancelletto e osservare: se il cane si dirige verso il gatto con troppa velocità, il proprietario deve intercettare la sua traiettoria e fraporsi, insegnandogli **con la sua fermezza e sicurezza** a rinunciare a quel tipo di interazione



IL RUOLO DELL'EDUCATORE

In caso di difficoltà di convivenza, il consiglio è di lavorare sull'autocontrollo del cane con l'aiuto di un educatore cinofilo. Questo allenamento deve avvenire in presenza del gatto, così il cane impara che non deve andare in reazione quando lo vede.

Il cane è in grado di apprendere l'informazione che quel gatto è di famiglia e non va considerato una preda. Ma attenzione: al di fuori della casa, potrà capitare che continui a predare gli altri gatti, quelli non di famiglia.

con il gatto. Cane e gatti devono sapere che l'umano controlla la situazione», spiega l'esperta. In questo modo la familiarizzazione avverrà in sicurezza, anche se bisogna mettere in conto che un graffietto del gatto al cane può capitare: il cane imparerà dall'esperienza a fare più attenzione e a tenersi a maggiore distanza e questo favorirà la convivenza.

Molto importante: **quando in casa non ci sono le persone, cani e gatti vanno tenuti divisi**, in stanze separate chiuse. Attenzione anche quando si dà al gatto il cibo: il cane tenterà di mangiarselo, quindi meglio chiuderlo fuori dal locale, oppure porre il cibo in alto, dove solo il gatto può raggiungerlo.

SE IL PADRONE DI CASA È IL CANE

Solo noi conosciamo bene il nostro cane e le sue reazioni. Se uscendo con lui abbiamo sperimentato che insegue sempre i gatti, dobbiamo riconoscere che l'impresa è impossibile ed evitare di portargliene uno a domicilio. Diverso il discorso se il cane è molto anziano: la mobilità è ridotta, i sensi attutiti, l'ingresso del gatto potrebbe non essere un problema. Se poi il cane fosse cucciolo e il gatto sicuro di sé e di taglia grande, non sarebbe difficile per quest'ultimo **imporsi come leader**, con il cagnolino che cede, abbassa i livelli di ansia e così stanno tutti bene.

In generale, ci vuole capacità di analisi della situazione: guai ad adottare un nuovo ospite dicendo "poi vediamo"...



QUANDO CI VUOLE *una pausa.....*

10

**idee per 10 piccoli "time out"
quotidiani: perché concedersi preziosi
momenti di relax è il segreto
del benessere**

Si dice che il tempo è prezioso, ma spesso si fanno troppe cose insieme e si trascurano i propri bisogni. Ecco qualche idea per ritagliarsi piccoli momenti di felicità antistress.

1

Il simbolo per eccellenza della pausa è il **coffee time**. Per farne un momento tutto per voi, mixate alla miscela per la moka i semi di una o due bacche di cardamomo.

6

Fate un piccolo **esercizio di visualizzazione anti-stress**, anche sedute alla scrivania, magari tra una call di lavoro e la successiva. Chiudete gli occhi, rilassate la mandibola, ispirate ed espirate, immaginando che dalla bocca esca un fumo dapprima nero, poi sempre più chiaro, fino a diventare trasparente.

2

Quando passate davanti a un negozio di frutta e verdura, **acquistate un frutto**, uno solo, il più bello e appetitoso di tutti: da assaporare subito, oppure da tenere per quando ci sarà bisogno di una piccola gratificazione.

7

In auto, nel traffico, oppure mentre fate le faccende di casa, quando alla radio parte una hit irresistibile non resistete: **cantate a squarciagola** e se qualcuno vi guarda dal finestrino, o dalla finestra, sorridete.

3

Se siete un po' stressate, **un pediluvio** di 10 minuti aiuta a ridistribuire nel corpo le energie congestionate nella mente. Diluite nell'acqua calda un cucchiaino di detergente neutro con 3 gocce di olio essenziale di arancia dolce e 3 di rosmarino.

8

Prima di mettervi a preparare la cena, concedetevi uno spritz **analcolico al melograno**: centrifugate i chicchi, aggiungete 2 cucchiaini di zucchero di canna e 200 ml di soda (o acqua frizzante). Servitelo in un bel bicchiere con cubetti di ghiaccio, decorando con qualche chicco di melograno e una fettina di arancia.

4

Fate **una telefonata**, magari a qualcuno che non sentite da tempo e che non se la aspetta. L'importante è che ci sia affetto tra voi.

9

Tenete in borsa un paio di **ballerine ripiegabili** e quando siete affaticate indossatele (anche solo per pochi minuti) al posto delle scarpe con i tacchi o degli stivali. Che sollievo!

5

Cambiate strada: invece del solito percorso per andare al lavoro o tornare a casa, fate delle deviazioni, anche casuali. Guardate il paesaggio o le vie con più attenzione e magari avrete una bella sorpresa.

10

Sull'autobus, al supermercato, in coda alla posta: **fate piccoli gesti di gentilezza**, verrete ricambiate da sguardi di gratitudine che vi miglioreranno la giornata.

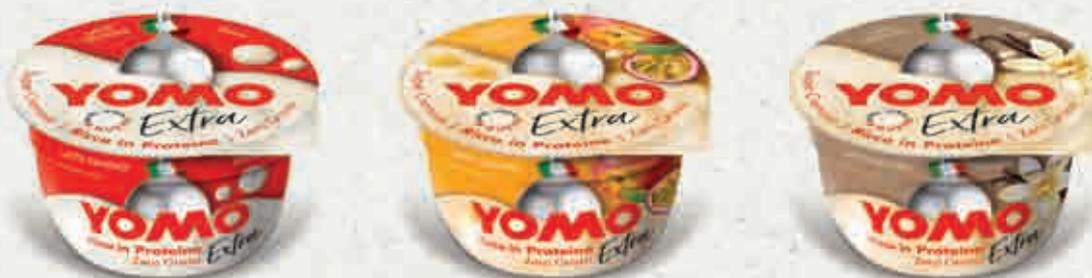
YOMO



SUPER CREMOSITÀ RICCA IN *proteine*

● Ricco in proteine ● Con Zero Grassi ● Latte italiano

YOMO EXTRA lo trovi nei gusti:
Mirtillo | Bianco | Pesca e maracuja | Vaniglia



LE NOVITÀ BUONE... IN TUTTI I SENSI!



LO YOGURT ITALIANO IN *Vasetto di carta*



100% riciclabile **100%** naturale **100%** latte italiano

YOMO NATURA lo trovi nei gusti:

Fragole e more | Bianco con zucchero di canna | Limone | Pesca



yomo.it

NOVITÀ

Filippo Berio

DAL CAMPO ALLA BOTTIGLIA
È QUESTIONE DI METODO



Dal campo all'imbottigliamento, il Metodo Berio segue i principi della produzione integrata: l'intera filiera è controllata, tracciata e certificata per garantirti un olio extra vergine di alta qualità nel rispetto della natura e dei suoi tempi.

Scopri il Metodo Berio su www.filippoberio.it



SCOPRI



SELEZIONIAMO LE MIGLIORI FAVE
DI CACAO PER PRODURRE UN CIOCCOLATO
DAL GUSTO DECISO E INCONFONDIBILE.

COCOA LIFE È IL PROGRAMMA DI SOSTENIBILITÀ
DEL CACAO CHE MIRA AD ASSICURARE CONDIZIONI
FAVOREVOLI AI COLTIVATORI ED ALLE LORO COMUNITÀ.
SCOPRI DI PIÙ SU WWW.COCOA.LIFE.ORG

