

SPESA & CASA



gala
Ogni scelta è per te

IL SOLE in tavola

GARGANO
GIARDINO D'ITALIA

RICETTE

FRUTTA
A TUTTO PASTO



NUMERO 4
LUGLIO/AGOSTO 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,
Simone Chiarugi, Francesca Negri,
Nataschia Disperati, Dora Ramondino,

FOTO: Auro Bernardi, Simone Chiarugi,
Nataschia Disperati, Shutterstock

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

Baciata dal sole: l'albicocca è protagonista di molte preparazioni anticaldo

9 PRODOTTI NEL CARRELLO

Luglio Agosto: che cosa non deve mancare

11 EDUCAZIONE ALIMENTARE

Acqua, quanta berne, su comemangio.it

12 MANGIARE BENE

La frutta, non solo dessert: dal cocktail alla torta salata, ricette inaspettate

18 LA TUA RICETTA SELEX

Bigné con formaggio e salmone

20 LA SCHEDA VINO

Custoza, il bianco delle dame, da provare anche in freschi cocktail estivi

MENO SPESSORE
nelle nostre confezioni
PIÙ LEGGERI
sulla natura.

Stiamo alleggerendo gli imballi **per ridurre l'impatto della plastica** sull'ambiente.

La scelta giusta è quella che facciamo insieme.



prodottiselex.it



LE SCELTE GIUSTE PER IL PIANETA.



4



12



24



17



31

23 CONSIGLI ECO

Consumi green, 3 idee all'insegna della sostenibilità

24 IL TOUR

Gargano, giardino d'Italia. Con vista sulle Tremiti, tra storia, cultura e gastronomia

31 FIGLI IN FAMIGLIA

Sicuri si diventa: l'autostima si costruisce e si rafforza fin da piccoli

35 IL VERDE

Fico d'India, splendore mediterraneo: facilissimo da coltivare anche in balcone

38 RICICLO

Fiorisce la fantasia con materiali inaspettati

40 SPAZIO PER SÉ

Vacanza che fai, amici che trovi: le occasioni per fare nuove conoscenze



35

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

Albicocche

VISTI DA VICINO

Baciata dal sole

Dolce e gustosa
l'albicocca è ospite d'onore
di molte preparazioni
anticaldo: macedonie
e sorbetti su tutti. Deliziosa
anche da sola e in crostate,
è un aiuto per l'abbronzatura

Vellutata, saporita, polposa. A piena maturazione, l'albicocca è un concentrato di nutrienti e di bontà: il frutto perfetto che la natura ci mette a disposizione all'inizio d'estate, per ritrovare la carica e affrontare al meglio la stagione calda.

PRIMATO ITALIANO

Le prime a fare capolino sul mercato sono le albicocche del Sud, soprattutto quelle provenienti da **Campania, Basilicata e Sicilia**. Poi è la volta dell'**Emilia-Romagna**, con gli abbondanti raccolti delle campagne intorno a Imola. Infine le **Alpi**, con le varietà tardive. Le regioni italiane costituiscono l'ambiente ideale per questo tipo di frutticoltura. Al naturale o sotto forma di prodotto trasformato, le albicocche sono molto apprezzate sulle tavole degli italiani, che in media ne utilizzano ogni anno circa 3 kg a testa.

PELLE AL TOP

L'albicocca è il frutto che contiene in assoluto più **beta-carotene**, il pigmento precursore della vitamina A. Ne bastano cinque per coprire il 100% del fabbisogno quotidiano: uno spuntino intelligente, quindi, cui ricorrere d'abitudine nei mesi estivi per produrre più melanina, proteggendo così la pelle dal sole e favorendo al contempo un'abbronzatura dorata. L'albicocca, inoltre, è indicata anche per combattere svogliatezza e astenia, specie se dovute al caldo.

DOLCEZZA NATURALE

Regina della pasticceria, fresca, essiccata, sciroppata, congelata,



Composta d'albicocche meringata



Facile



30 min



6 Porzioni

INGREDIENTI

- 1 kg di albicocche mature • 300 g di zucchero • 1 bacca di vaniglia
- 1 bicchiere d'acqua

Per la meringa: • 3 albumi • 2 cucchiaini di zucchero velo • sale

PREPARAZIONE

Lavare le albicocche, tagliarle in due e togliere i noccioli. Metterle in un pentolino con lo zucchero e la bacca di vaniglia, aggiungere l'acqua e farle cuocere a fuoco medio per 15/20 minuti. Versarle in cocottine di pyrex o di porcellana da fuoco. Montare a neve ben ferma gli albumi con lo zucchero a velo e un pizzico di sale, quindi ricoprire con la spuma ottenuta la superficie della composta e fare dorare in forno, sotto il grill preriscaldato per 4/5 minuti. Servire tiepide.



Confettura per Sacher



Facile



1 ora + riposo



3 Vasetti

INGREDIENTI

- 1 kg di albicocche • 400 g di zucchero
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia
- 1/2 limone (succo e scorza)

PREPARAZIONE

Lavare bene le albicocche, eliminare il nocciolo e tagliarle in 4. Metterle in un contenitore con zucchero, vaniglia, succo e scorza di limone, mescolare e lasciare riposare per circa 2 ore. Cuocere a fuoco medio-basso in un tegame dal fondo spesso, eliminando man mano la schiuma in superficie con una schiumarola. Lasciare addensare per circa 40 minuti, sempre mescolando. Spegner e frullare con un frullatore a immersione. Invasare la confettura bollente nei vasetti precedentemente sterilizzati, chiudere bene, capovolgere a testa in giù e lasciare raffreddare.



Curiosità

È a base di confettura di albicocca la tradizionale glassa impiegata per lucidare (o *apricottare*, da *apricot*, albicocca in inglese) le torte, come nel caso dell'austriaca Sacher.



sotto spirito o trasformata in composta, confettura o gelatina, l'albicocca si presta a innumerevoli preparazioni. È protagonista di dolci classici come **la crostata, la charlotte e il clafoutis**, ma anche di **tortini, pasticcini, gelati, mousse e sorbetti**. In confettura si presta a farcire crêpe e brioche, a fettine o a cubetti è la decorazione perfetta per ogni dessert. Tra gli abbinamenti più riusciti, il cioccolato fondente, gli amaretti, i pistacchi, la menta o la vaniglia. Una volta tagliata, si ossida rapidamente: per evitare che scurisca, è consigliabile cospargerla con un po' di succo di limone.

LA SPESA GIUSTA

Le albicocche vanno scelte mature, osservando che i frutti siano morbidi e vellutati al tatto, fragranti e color giallo-arancio carico, senza grinze o macchie. Nel caso siano ancora un po' acerbe, per ultimare il processo di maturazione si possono mantenere qualche giorno a temperatura ambiente. Altrimenti si conservano **non oltre 4-6 giorni in frigorifero**, avendo cura di non sovrapporle o schiacciarle.



VARIETÀ E SFUMATURE

Di albicocche esistono tantissime varietà, tutte con gusto simile ma dimensioni e colore leggermente diversi. Ecco alcune delle cultivar più conosciute:

PORTICI

Di origine vesuviana, è piuttosto diffusa. Ha frutti di calibro medio-grosso, con polpa consistente, grana fine e discreta succosità. Perfetta da essiccare, per confetture, succhi e gelati.

PELLECCHIELLA

Considerata la regina delle albicocche, è prodotta soprattutto in Campania. È caratterizzata da frutti ellittici di tonalità giallo carico con sfumature rosse e calibro medio-grosso. La polpa, compatta, zuccherina e poco acida, va consumata in tempi brevi. Ideale per crostate e pasticceria in genere.

COT INTERNATIONAL

È una grande famiglia che comprende Tom Cot, Wonder Cot, Lilly Cot, Magic Cot e altre varietà: tutte albicocche a maturazione precoce, che si conservano bene. Di color arancio brillante con blush rosso, sono molto dolci, succose e versatili in cucina. **Vanilla Cot** si distingue per la buccia bicolore e la polpa bianca.

ORANGE

Le più note sono le **Rubis**, frutti dall'elevata rusticità poco resistenti una volta maturi. Facili da distinguere per le grandi dimensioni e il colore rosso intenso su sfondo arancio. Hanno sapore dolce, aromatico ed equilibrato. Molto succose, sono adatte per il consumo fresco, la preparazione di frullati, macedonie e succhi.

1

100% BIOLOGICA

La composta di Albicocche Biologica **Natura Chiama Selex** (250 g) garantisce la provenienza da agricoltura biologica di tutti gli ingredienti, dalle albicocche al limone, allo zucchero di canna.



Albicocche in testa

Si sa, le albicocche aiutano a proteggere la pelle dal sole...Perciò, sulla testa, niente di meglio di un bel cappellino a stampa albicocche!



2



Sulle pareti

Per chi ama le albicocche, ecco un bel regalo: un poster a effetto acquerello, perfetto per le pareti della cucina.

3



Apricot Palette

Relax garantito

I colori Pantone albicocca sono consigliati per la camera da letto, o comunque per gli spazi dove c'è bisogno di avere tranquillità: effetto relax assicurato!

4



5

CHE ENERGIA!

Un gustoso concentrato di energia: le **Albicocche Secche Biologiche Selex** (200 g) regalano sprint a ogni morso.



LE BIRBE POPS

UNA TIRA L'ALTRA!

Sfiziose e irresistibili, le Birbe Pops portano gusto e divertimento in ogni momento della giornata.

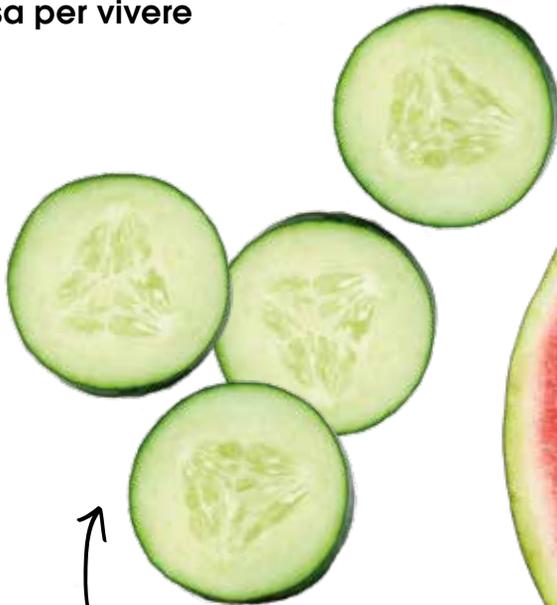
I nuovi stuzzicanti bocconcini di carne di pollo 100% italiana in croccante panatura di mais sono ideali per tante occasioni da condividere in famiglia e con gli amici. Amadori porta ancora **valore sullo scaffale** con un'innovazione di sicuro successo!

Luglio Agosto

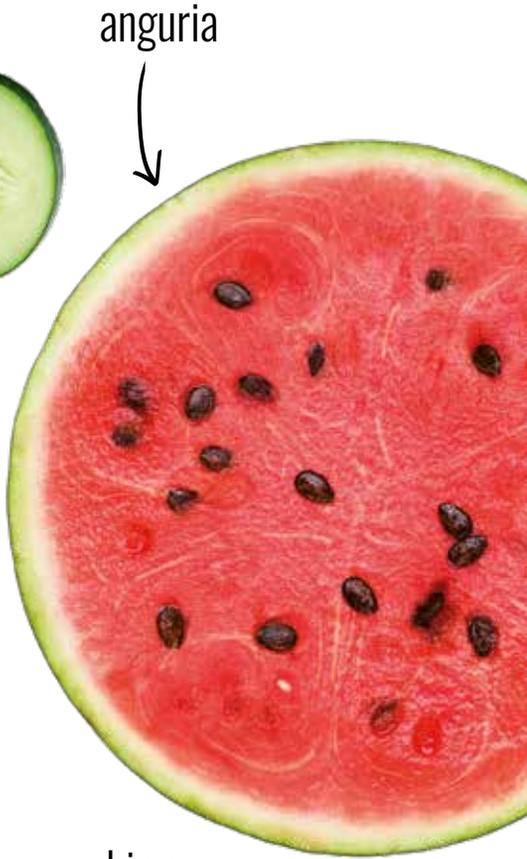
Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione



STECCO
GELATO



cetriolo



anguria



menta



birra



DOCCIA
SHAMPOO



ciliegie

BASILICO DA AGRICOLTURA SOSTENIBILE



Coltivato secondo lo schema di Sostenibilità ISCC Plus.
Scopri di più su cartadelbasilico.com

COME MANGIO

Il portale che promuove
l'educazione alimentare

 comemangio.it



Acqua, quanta berne

Mantenere un adeguato stato di idratazione è fondamentale per la salute, ma purtroppo spesso si dà poca importanza a questo aspetto. Impariamo a bere di più con le preziose informazioni di comemangio.it



Quanta acqua dovremmo bere? I LARN (livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana) raccomandano di bere 2 litri di acqua al giorno per le donne e 2,5 litri di acqua al giorno per gli uomini: un paio di bicchieri durante i pasti e altri 6 nell'arco della giornata sono sufficienti per raggiungere questo obiettivo!

Queste raccomandazioni variano per chi pratica attività fisica, soprattutto se intensa, per i quali sarebbe auspicabile aumentare la quantità di acqua ingerita per compensare quella persa durante l'allenamento.

Anche tisane e infusi possono contribuire all'idratazione giornaliera e possono essere alternati all'acqua, ma facendo attenzione a non aggiungere zucchero. Al contrario, le bevande gassate e zuccherate non sono da considerare come sostituiti dell'acqua e andrebbero evitate.



SUGGERIMENTI

Ricordati di bere prima di percepire il senso della sete.

Porta sempre con te una borraccia con dell'acqua.

Evita bevande gassate e zuccherate e preferisci tè, tisane, infusi non zuccherati.

Frutta e verdura sono alimenti ricchi di acqua e consumare le 5 porzioni giornaliere contribuisce al raggiungimento del fabbisogno idrico.



Lo sai che... L'acqua non serve solo ad idratarci, ma è veicolo di diversi sali minerali, tra cui magnesio, potassio, cloro e calcio. Questi minerali essenziali sono presenti sia nell'acqua in bottiglia, sia in quella del rubinetto.

Scopri di più su:  comemangio.it

La frutta, non solo dessert

Gustose
preparazioni
dal cocktail alla torta salata
con protagonisti meloni,
mango, fragole, lamponi,
albicocche.

Per festeggiare l'estate
a tutto sapore e colore

Foto e ricette di Natascia Disperati

ALBICOCCHHE

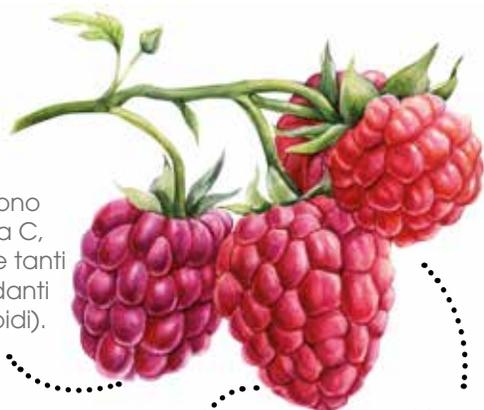


Preziose amiche della pelle e della linea, forniscono solo 28 calorie per 100 grammi.

Vanno conservate al fresco, ma meglio non in frigorifero.

Regalano serenità e buonumore: ricche di magnesio, conciliano il sonno

LAMPONI



Forniscono vitamina C, potassio e tanti antiossidanti (flavonoidi).

Proteggono le cellule, anche quelle del cervello, dai danni dell'invecchiamento.

Vanno conservati in frigorifero (max 2 giorni), in un contenitore permeabile all'aria come quello in cui vengono venduti al supermercato.

Cocktail di frutta



Torta salata



Melone ripieno



Spiedini di tonno e mango



Filetto di maiale ai lamponi



Cocktail di frutta

PREPARAZIONE

- 1 Privare il melone della buccia e dei semi, tagliare a dadi spessi la polpa. Suddividerlo sul fondo di 4 bicchieri; trasferire in frigorifero.
- 2 Lavare, asciugare e tagliare a metà i datterini, dividere a spicchi i ciliegini. Salarli e metterli in un colino a scolare per 30 minuti, raccogliendo l'acqua di vegetazione in una ciotola. Spremere il limone filtrando il succo con un colino.
- 3 Sbucciare il kiwi, tagliarlo a cubetti. Pulire le fragole, tagliarle a pezzetti. Riunire la frutta in un recipiente con i pomodori, mescolare. Irrorare con il succo di limone, cospargere con un pizzico di zucchero e una macinata di pepe, mescolare ancora. Spremere il succo di arancia, filtrarlo e unirlo all'acqua di vegetazione dei pomodori, regolare di sale. Lavare e asciugare la misticaenza con le foglie di menta.
- 4 Prelevare i bicchieri dal frigorifero, mettere uno strato di misticaenza e menta per separare il melone dagli altri ingredienti. Versare una parte del succo d'arancia salato. Distribuire la macedonia di frutta con i pomodori nei 4 bicchieri fino a esaurimento degli ingredienti. Irrorare con il restante succo, aggiungere un filo d'olio e spolverizzare con il pepe bianco.



facile



40 minuti



4 porzioni

INGREDIENTI

- 10 pomodori datterini • 10 pomodori ciliegini • 1 fetta di melone bianco
- 1 kiwi • 4 fragoloni • 40 g di misticaenza • 2 ciuffi di menta • 1 arancia tarocco piccola
- 1 limone • olio evo qb • zucchero qb • pepe bianco qb
- sale qb

INGREDIENTI

- 6 albicocche • 200 g di formaggio erborinato o zola stagionato • 1 rotolo di pasta sfoglia tonda • 1 cucchiaino di semi di cumino
- 1 rametto di rosmarino fiorito per decorare

PREPARAZIONE

- 1 Scaldare il forno a 190°. Lavare e asciugare le albicocche. Tagliarle a metà, eliminare il nocciolo interno, ricavarne delle fette sottili, della stessa dimensione.
- 2 Eliminare la crosta del formaggio e tagliarlo a fette sottili.
- 3 Srotolate la pasta sfoglia in una tortiera dai bordi bassi, foderata di carta da forno. Distribuire il formaggio sulla superficie della pasta, quindi disporre a raggiera le albicocche fino a esaurimento. Cospargere con i semi di cumino, poi ripiegare i bordi della pasta all'interno.
- 4 Infornare e cuocere per 25 minuti. Circa 5 minuti prima della fine della cottura, appoggiare la teglia direttamente sulla base del forno. Togliere la tortiera dal forno, lasciare intiepidire, decorare con il rosmarino e servire.

Torta salata



facile



45 minuti



4/6 porzioni





Melone ripieno



facile



30 min

4

porzioni

INGREDIENTI

- 4 piccoli meloni da 400 g ciascuno
- 200 g di quinoa tricolore
- 200 g di fagioli cannellini (già cotti e scolati)
- ½ avocado
- 4 cucchiaini di olio evo
- ½ limone non trattato
- 1 cucchiaino di sale
- pepe bianco qb
- erbe a piacere

PREPARAZIONE

- 1 Asportare la calotta superiore dei meloni. Con un cucchiaino svuotare la cavità centrale, eliminare i semi, ricavare dalla polpa dei dadini, metterli da parte. Lasciare sgocciolare i meloni svuotati, capovolti su carta assorbente.
- 2 Sciacquare la quinoa sotto l'acqua corrente, utilizzando un colino a maglie fini. Cuocerla in acqua con una proporzione di 1,5 volte il suo volume. Fare bollire per 8 minuti, spegnere il fuoco, lasciare riposare per altri 5 minuti, coprendo con un coperchio. Scolare eventuale acqua di cottura in eccesso, tenere da parte.
- 3 Tagliare a metà l'avocado, eliminare la buccia e il nocciolo centrale, affettare sottilmente. Sciacquare i cannellini sotto l'acqua corrente. Radunare dadini di melone, fettine di avocado e cannellini in una ciotola.
- 4 Lavare, asciugare e tagliare finemente la scorza del limone avendo cura di eliminare la parte bianca. Preparare un'emulsione con il succo di limone filtrato, l'olio e il sale. Irrorare e condire l'insalata di frutta e legumi, lasciare riposare per qualche minuto, incorporare delicatamente anche la quinoa.
- 5 Prendere i meloni, riempirli suddividendo fino a esaurimento gli ingredienti. Completare con le erbe, spolverizzare con il pepe e le scorzette di limone. Servire a temperatura ambiente.

Spiedini di tonno e mango



INGREDIENTI

- 2 fette di tonno spesse un dito
- 1 mango
- 50 g di anacardi al naturale

per la salsa:

- 150 g di anacardi al naturale
- Il succo di 1 limone
- 4 cucchiari di zucchero di canna
- 6 cucchiari di latte di cocco
- 3 cucchiaini di salsa di soia



facile



25 min



4 porzioni

PREPARAZIONE

- 1** Pulire il tonno da eventuali filamenti, ricavare da ogni fetta 8 dadi spessi, della stessa dimensione. Ora affettare il mango, tagliandolo verticalmente fino al nocciolo. Da queste fette rimuovere la buccia con un pelapatate, quindi ricavare dei nastri, passando verticalmente il pelapatate. Tenerli da parte.
- 2** Tritare o frullare molto finemente gli anacardi. Comporre gli spiedini, alternando due cubetti di tonno con due nastri di mango per formare 4 spiedini. Cospargere con la polvere di anacardi tutti i lati.
- 3** Preparare la salsa: frullare gli anacardi rimasti, ridurli in polvere, unire il succo del limone filtrato, lo zucchero di canna, il latte di cocco e la soia, continuando a frullare. Versare in un pentolino, aggiungere 3 cucchiari di acqua e cuocere per pochi minuti. Tenere da parte.
- 4** Scaldare bene una bistecchiera antiaderente. Scottare gli spiedini a seconda della cottura che si desidera ottenere: per un tonno rosso all'interno basteranno pochi istanti; rigirarli su entrambi i lati. Servire tiepidi accompagnati dalla salsa.

Filetto di maiale ai lamponi



INGREDIENTI

- 1 filetto di maiale da 600 g circa
- 1 scalogno
- 4 cucchiaini di senape in grani
- 4 cucchiaini di miele
- 200 g di lamponi
- 150 ml di vino bianco
- olio evo qb
- sale qb
- pepe qb
- erbe a piacere



media



60 min

4

porzioni

Consiglio

Questo arrosto si accompagna bene con un'insalata di spinacini, ravanelli e lamponi.

PREPARAZIONE

- 1 Accendere il forno a 180°. Tritare finemente lo scalogno, farlo appassire dolcemente in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio e 4 di vino bianco per 3 o 4 minuti. Togliere dal fuoco, mescolare con 2 cucchiaini di senape e 2 di miele.
- 2 Pulire bene il filetto da ogni parte grassa, appoggiarlo su un tagliere, inciderlo con un profondo taglio centrale per tutta la lunghezza. Aprirlo a libro, salarlo, peparlo e spalmare la parte interna con la salsa allo scalogno. Farcire con una fila di lamponi, richiuderlo e legarlo in più punti con dello spago da cucina. Trasferirlo in una pirofila leggermente unta di olio, insieme ai lamponi rimasti.
- 3 Riunire in una ciotola la senape e il miele rimasti, incorporare il vino, 4 cucchiaini di olio, sale e pepe. Versare questo composto nella pirofila e infornare il filetto per 30 minuti se si vuole la carne rosata, 35 se la si desidera più cotta.
- 4 Togliere la carne dal forno, fare riposare 5 minuti prima di affettarla. Servire le fette di carne accompagnate con il fondo di cottura filtrato.



La tua ricetta proposta da Selex



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



Bignè con formaggio e salmone

INGREDIENTI per la pasta choux:

- 250 ml di acqua • 60 g di burro
- 1 pizzico di sale • 150 gr di farina
- 4 uova

per il ripieno:

- 200 g di formaggio fresco
- qualche filo di aneto (o erba cipollina) • **1 busta di Salmone Norvegese Biologico Affumicato Natura Chiama Selex**

PREPARAZIONE

- 1 Riunire in una pentola acqua, burro e sale. Quando l'acqua comincia a bollire, togliere dal fuoco, aggiungere la farina a pioggia e mescolare, evitando che si formino grumi. Rimettere sul fuoco e girare con vigore con un cucchiaino di legno: la pasta sarà pronta quando si staccherà dalle pareti, formando una palla. Togliere dal fuoco e lasciare intiepidire, quindi incorporare le uova una alla volta.
- 2 Inserire la pasta choux in una sac à poche e formare dei bignè su una placca rivestita con carta forno. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti, quindi aprire lo sportello e lasciare intiepidire i bignè, senza toglierli dal forno.
- 3 Tagliare i bignè a metà e farcirli con il formaggio e il salmone affumicato a pezzetti. Guarnire con l'aneto o l'erba cipollina.

Salmone Norvegese Natura Chiama Selex

Lavorato dal fresco, mai congelato, il **Salmone Norvegese Biologico Affumicato Natura Chiama Selex** (70 g) garantisce fette lunghe e salatura a secco.

Proviene da allevamenti biologici norvegesi: un concentrato di gusto e benessere.



100% biologico



**PIÙ MATERIALI
RICICLABILI**
nelle nostre confezioni
PIÙ LEGGERI
sulla natura.

Stiamo **sostituendo**
i materiali non riciclabili
per dare nuova vita alle
confezioni.

La scelta giusta è quella che facciamo insieme.



prodottiselex.it

LE SCELTE GIUSTE PER IL PIANETA.

CUSTOZA, il bianco delle dame

Vino bianco piacevole e aromatico, perfetto per rinfrescare l'estate, incontra da sempre con facilità i gusti di tutti, nobildonne di corte comprese

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Vino fresco e profumato prodotto tra Verona e il lago di Garda, è conosciuto come il "vino delle dame" perché prediletto dalle nobildonne durante le sontuose cerimonie di corte, per via delle sue spiccate note aromatiche. Doc dal 1971, prende il nome da una frazione del Comune di Sommacampagna, Custoza appunto, teatro nell'Ottocento di due celebri battaglie durante le guerre per l'indipendenza italiana. Oltre all'area di Sommacampagna, la zona di produzione si estende anche sui tratti collinari di altri otto Comuni della zona: Bussolengo, Castelnuovo del Garda, Lazise, Pastrengo, Peschiera del Garda, Sona, Valeggio sul Mincio e Villafranca di Verona. Accanto al Custoza tradizionale, alcuni produttori realizzano anche piccole quantità di Custoza Superiore (prodotto con uve di alcuni cru locali), di Custoza Spumante e di Custoza Passito.

Tra i primi vini bianchi italiani a ottenere la denominazione di origine, il Custoza è un vino dalla tipica ed elevata complessità aromatica, molto sapido e divertente: un bianco estivo, da bere giovane e senza pensieri, rinfrescante, ottimo anche per cocktail creativi. Il colore è giallo paglierino con talvolta riflessi verdognoli. Al palato risulta equilibrato, di medio corpo e caratterizzato da note finali di mandorla e leggermente erbacee. Perfetto con i salumi per un aperitivo facile facile, esalta un primo tradizionale come i tortellini di Valeggio o un classico come il riso al nero di seppia.

curiosità

Il Custoza è un vino da bere giovane ma, quando proviene da particolari selezioni effettuate nei vigneti, mostra buone capacità di affinamento nel tempo.

CUSTOZA D.O.C. (750 ML)
LE VIE DELL'UVA

Vino di colore giallo paglierino, dal sapore secco, fruttato e lievemente aromatico.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI
**Salumi, piatti a base
di verdure, pesce di mare
e di acqua dolce,
carni bianche da cortile**

TEMPERATURA DI SERVIZIO
10-12°C



Le Vie dell'Uva

COCKTAIL D'ESTATE

Il bianco di Custoza si presta a diventare un ottimo ingrediente per freschi cocktail perfetti per la stagione estiva.

Ecco tre ricette, a partire dal Pirlo, lo spritz bresciano

PIRLO

Il Pirlo è il classico aperitivo che si beve in tutti i locali bresciani. La ricetta è molto semplice: basta riempire un calice capiente o un bicchiere highball (grande e cilindrico) di ghiaccio cristallino e poi fino a metà con il Custoza, quindi aggiungere una spruzzata di Campari e finire con acqua gassata, quindi tagliare qualche fetta d'arancia e metterle come guarnizione. Importante: il rapporto tra vino e bitter deve essere sempre di 2 a 1.

KIR

Il Kir, o Blanc-cassis, è un aperitivo francese tradizionale della Borgogna, in Francia, preparato con due ingredienti: la crema di Cassis e vino bianco di Bourgogne Aligoté. Il Custoza Doc può sostituire egregiamente il vino bianco francese della ricetta originale: per preparare il Kir all'italiana servono, a persona, 3 cubetti di ghiaccio, 1 parte di crema di cassis, 4 parti di vino bianco Custoza. Si inseriscono i cubetti di ghiaccio in un tumbler, si versa la crema e in ultimo il vino, si mescola delicatamente e si serve. Facilissimo, buonissimo.

SUMMER IN CUSTOZA

Infine, ecco un cocktail che potremmo ribattezzare "Summer in Custoza": per farlo servono 90 ml di Custoza, 30 ml di gin, 30 ml di Lillet blanc, 1 cetriolo, zenzero fresco, 1 limone. Mettere sul bordo del bicchiere delle piccole fette di cetriolo e lo zenzero fresco. Versare tutti gli ingredienti, mescolare bene e aggiungere un po' di ghiaccio, infine guarnire con scorze di limone e zenzero.

CONCORSO **LET'S COCKTAIL** | **YOUR SUMMER**



DAL 03/06 AL 15/09

ACQUISTA UN PRODOTTO A SCELTA* E PUOI VINCERE I DEI 15 PREMI ESCLUSIVI IN PALIO OGNI SETTIMANA!

DAL 03/06 AL 07/07

BARBECUE 
PER ACCOMPAGNARE
IL TUO COCKTAIL
PREFERITO CON
UNA GRIGLIATA
IN COMPAGNIA



DAL 08/07 ALL' 11/08

15 FRULLATORI
KitchenAid
PER GUSTOSE
PREPARAZIONI
GHIACCiate



DAL 12/08 AL 15/09

15 SET DA BARMAN

LUMIAN
LIBERTY BAR TOOLS
PER PREPARARE I
TUOI COCKTAIL
PREFERITI A CASA



INQUADRA IL QR CODE O VAI SU
WWW.LETSCOCKTAILYOURSUMMER.IT
LEGGI IL REGOLAMENTO E SCOPRI COME
PARTECIPARE AL CONCORSO!



CONCORSO "LET'S COCKTAIL YOUR SUMMER" VALIDO DAL 03/06 AL 15/09/22 NEI CASH&CARRY E NEI SUPERMERCATI E IPERMERCATI DELLA GRANDE DISTRIBUZIONE ORGANIZZATA CHE ESPONGONO L'APPOSITO MATERIALE PUBBLICITARIO. ESTRAZIONE DI RECUPERO (EVENTUALE) ENTRO IL 15/11/22. MONTEPREMI 51.225,00 EURO (IVA INCLUSA). CONSERVA IL DOCUMENTO D'ACQUISTO. (*) PER MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE E PRODOTTI COINVOLTI LEGGI IL [REGOLAMENTO SU WWW.LETSCOCKTAILYOURSUMMER.IT](http://WWW.LETSCOCKTAILYOURSUMMER.IT) INIZIATIVA RISERVATA AI MAGGIORENNI. BEVI RESPONSABILMENTE. DRINKIQ.COM

3 consumi green

Piccoli trucchi
per rispettare
l'ambiente

Gli avanzi? Sono una ricchezza. A condizione di saperli utilizzare con creatività. **Le bucce dei vegetali**, per esempio, rappresentano un piccolo patrimonio che ogni giorno è possibile amministrare con intelligenza. Invece di far prendere loro la via della spazzatura, la

sfida è trasformarle in qualcosa di appetitoso, esercitandoci a pensare sempre in termini di rispetto dell'ambiente. Rispetto che si manifesta anche usando con parsimonia i detersivi. Come? Sfruttando il potere detergente del semplice ammollo in acqua.

SCORZA D'ANGURIA SOTT'ACETO

Buona l'anguria, ma che bucce voluminose! Non buttarle, trasformale in sott'aceti perfetti da abbinare a una grigliata di carne. Sbuccia la scorza verde esterna e **tieni solo la parte bianca**, tagliala a cubetti. Fai bollire 1/2 litro di aceto bianco e 1/2 litro d'acqua con 100 g di zucchero, pepe ed erbe a scelta. Aggiungi i cubetti bianchi di anguria e cuoci circa 10 minuti. Travasali in vasetti precedentemente sterilizzati, copri con il liquido di cottura, chiudi ermeticamente.



BUCCE NO PROBLEM

Ridurre gli scarti in cucina e in più risolvere il problema degli insetti fastidiosi? Si può! **Formiche, api e vespe** non sopportano l'acido contenuto in **cetrioli e limoni**. Perciò, appena si notano le prime file di formiche in casa, il trucco per allontanarle è appoggiare in zona le bucce di questi vegetali. Se invece si teme che api o vespe possano entrare in casa dalla finestra aperta, basta appoggiare sul davanzale un piattino con le nostre preziose scorze.

- DETERSIVO + PULITO

Che disastro quando dimentichi la pentola sul fuoco e il cibo si attacca al fondo! Se la pentola è bruciacchiata, accanirti con spugna e detersivo è inutile, ma non rassegnarti a buttarla: sfrutta il magico **potere dell'ammollo in acqua**.

Versa nel tegame acqua e sale e lasciali agire per qualche giorno. Quindi, riscalda la pentola a fuoco lento: le bruciature si staccheranno da sole.

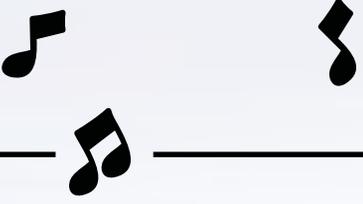


Puglia

IL TOUR



Gargano, giardino d'Italia



Come è profondo il mare Lucio Dalla

La colonna sonora di un viaggio in Gargano e alle Tremiti? Le canzoni di Lucio Dalla, scomparso 10 anni fa, tremiteese d'adozione. Nella sua villa a San Domino, affacciata sulla splendida Cala Matano, ha composto musiche indimenticabili, da *La casa in riva al mare* a *Itaca* a *Futura*, compresa una canzone da lui amatissima, di cui ha scritto anche il testo: *Come è profondo il mare*.

**Un piccolo territorio che è quasi
un compendio di universo.
Per arte, storia, cultura e una varietà
infinita di eccellenze gastronomiche.
E a soli 10 km ci sono le Tremiti...**

di Auro Bernardi



Monte Sant'Angelo



Qui le piantagioni non si chiamano frutteti, ma giardini. Siamo in **Gargano**, lo sperone dello Stivale, ossia il promontorio pugliese che si protende nel Basso Adriatico. Perché giardini? Perché gli alberi da frutto non sono messi a dimora per singole varietà, ma uno accanto all'altro: melograni, nespole, cachi, noci, fichi, ciliegi, olivi, agrumi... Quest'usanza, che un tempo permetteva ai contadini di avere riserve alimentari tutto l'anno, oggi è un preziosissimo **scricchio di biodiversità** con specie autoctone Igp come l'arancia bionda, la durretta del Gargano e il femminiello del Gargano, il limone più antico d'Italia. Se poi si aggiungono altre peculiarità come la razza bovina podolica (con la carne e il caciocavallo che ne derivano), la capra garganica e l'anguilla di Lesina, ne esce una gastronomia a tutto tondo che include **sapori di terra, di mare e di laguna**.

MARE, SPIAGGE, FALESIE, LAGUNE E FORESTE

L'intero perimetro costiero è un paradiso per gli amanti del mare. Spiagge di sabbia finissima si alternano a candide falesie costellate di grotte e calette raggiungibili solo in barca. Come la **Baia** delle Zagare, con i suoi faraglioni, nei pressi di Mattinata o la **Grotta Rossa**, con una spiaggia al suo interno, o quella delle **Due Stanze** nella baia di Pugnochiuso, per finire con l'**Architello** e il monolito del **Pizzomunno**, la più celebre cartolina di Vieste (infopoint tel. 0884708806). Anche la costa settentrionale non è da meno, con i borghi di **Peschici** (infopoint tel. 0884964966) contornati da trabucchi dove si pesca e si consuma il pesce direttamente sugli scogli e **Rodi Garganico** (infopoint tel. 0884919432) dalle eleganti forme barocche, per finire con le dune costiere che separano i laghi di Lesina e Varano dal mare aperto. Oasi naturalistiche per cormorani, aironi rossi, tarabusi e il raro falco pescatore. Vale poi la pena addentrarsi nel non meno suggestivo entroterra, dove dominano le faggete della **Foresta Umbra**, patrimonio Unesco, e dove sorgono borghi non meno incantevoli come **Vico del Gargano**, arroccato su un colle.

IL MONTE DELL'ANGELO GUERRIERO

E adesso prendiamo una carta d'Europa. Evidenziamo tre punti: Mont Saint Michel in Normandia, la Sacra di San Michele in Val di Susa e **Monte Sant'Angelo** in Gargano. Se li colleghiamo tra loro vediamo che sono perfettamente allineati ed equidistanti. È la cosiddetta Linea Micaelica, sorta di meridiano della fede che affonda le sue radici nel

info/app

- www.viaggiareinpuglia.it
- **Visit Puglia** è la app ufficiale del turismo regionale scaricabile da Android e I-Phone
- **Gargano App Coast**: un'app per scoprire spiagge e grotte del Gargano
- **TremitiNow**: su AppStore, è il primo social network dedicato alle Isole Tremiti



Santuario di Monte Sant'Angelo



ISOLE DOUBLE FACE

Verdissima e rigogliosa di macchia mediterranea San Domino. Brulla e austera San Nicola con l'abbazia medievale di Santa Maria a Mare e tombe greche arcaiche. Entrambe su un mare cristallino in cui si tuffano scogliere e si aprono incantevoli spiagge: sono le isole Tremiti, buen retiro di Lucio Dalla e meta raggiungibile anche in giornata dai principali centri costieri garganici e dal porto di Termoli, in Molise. D'obbligo un giro delle isole in gommone o con le piccole barche dei tanti operatori che d'estate effettuano questo servizio. Presenti anche numerosi centri diving per chi pratica le immersioni. A San Domino, poi, non mancano botteghe artigiane per uno shopping di gusto.



Vieste

Medioevo. Monte Sant'Angelo (infopoint tel. 0884562062) è uno dei luoghi più suggestivi del Gargano, ricchissimo di testimonianze storico-artistiche come il complesso basilicale di **San Pietro**, risalente all'epoca longobarda. Il suo centro storico sale dai rioni dalle tipiche case imbiancate a calce fino al castello normanno-aragonese-angioino che sovrasta l'abitato. E, nelle viscere della terra, c'è la **Grotta dell'Angelo**, luogo carico di suggestione anche per un non credente (santuariosanmichele.it). Stesso discorso per il vicino **San Giovanni Rotondo**, legato alla figura di san Pio da Pietrelcina. Meta di pellegrini da tutto il mondo, accolti dalla chiesa disegnata da Renzo Piano con il crocifisso di Arnaldo Pomodoro e i mosaici di Marko Rupnik (conventosantuariopadrepio.it).

dove mangiare e dormire

Vieste

Garden Hotel Ripa
tel. 0884708258 www.hotelripa.com

A sud del centro storico, affacciato su mare, ottimo per coppie e famiglie

Monte Sant'Angelo

Locanda Li Jalantumene
tel. 0884565484 www.li-jalantumene.it

Tempio della tradizione pugliese officiato dallo storico chef Gegè Mangano. Anche con alloggio.

Chicche da non perdere



Uno sguardo dal treno

Le Ferrovie del Gargano srl (www.ferroviedelgargano.com) gestiscono anche la linea su rotaia che collega San Severo-Rodi-Peschici costruita nel 1932. Poco più di 74 km con spettacolari scorci sulle lagune di Lesina e Varano e sulla costa settentrionale del promontorio. Un'esperienza che merita il (piccolo) prezzo del biglietto.

Shopping goloso... con escursioni

Dal 1850 l'Azienda Agricola Ricucci (agricola.ricucci.it) di Rodi Garganico produce e vende olio evo bio, agrumi bio, marmellate di agrumi bio. E funziona anche come B&B. A Rignano Garganico l'Azienda Agricola Bramante-Masseria Paglicci (masseriapaglicci.it) si è specializzata nell'allevamento di bovini di razza podolica e capre garganiche, nonché nella lavorazione del loro latte. Masseria didattica con possibilità di alloggio, organizza visite guidate ed escursioni.



Icone, che passione!

Meno nota e "gettonata" di Monterotondo e Monte Sant'Angelo, e a soli 8 km da quest'ultimo centro, sorge l'abbazia di Santa Maria di Pulsano. Anch'esso antichissimo centro di spiritualità oggi gestita da una comunità di monaci birituale, ossia di rito latino e rito bizantino. L'abbazia risale al VI secolo e offre, oltre alla suggestione del luogo, una foresteria per chi desidera vivere qualche giorno in comunità e una scuola di iconografia per chi invece voglia apprendere i segreti della pittura bizantina (tel. 0884561047 abbaziadipulsano.org/iconografia).

140° ANNIVERSARIO
ATTIVITÀ
CASHBACK

-DAL 1882-

Galbani

1882

GRAZIE PER LA FIDUCIA

2022



0,50€

DI RIMBORSO

**PER OGNI PRODOTTO ACQUISTATO*
SCOPRI COME SU GALBANI.IT**

* Attività di cashback «GRAZIE PER LA FIDUCIA - RIMBORSO 0,50€» dal 2/06/22 al 18/10/22 valida sui prodotti contraddistinti dal bollo o dalla grafica promozionale «0,50€ di rimborso» sulla confezione, nei punti vendita che espongono l'apposito materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto e la confezione di ogni prodotto coinvolto ed entro 5 giorni dall'acquisto vai su www.galbani.it leggi "Termini&Condizioni" e segui la procedura. Per ogni prodotto accumuli 0,50€ di rimborso.

Nel corso dell'intera iniziativa puoi richiedere 1 unico rimborso entro il 23/10/22 per max 10 prodotti.

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

Novità

NUOVA APERTURA FACILITATA

Novità

MULINO BIANCO

Barilla

Scacchieri
Doppia frolla con Caramello e Cioccolato

SENZA OLIO DI PALMA

MULINO BIANCO

Barilla

Barilla
S.p.A.
22-02



Sicuri si diventa

L'autostima si costruisce e si rafforza fin da piccoli: per dare equilibrio e fiducia in sé, il ruolo dei genitori è fondamentale. E a scuola, no alle pressioni

Che cosa significa avere fiducia in se stessi? Che cos'è l'autostima? Sono queste le domande che generalmente i genitori si pongono quando vogliono aiutare i propri figli a credere nelle loro possibilità e a crescere sicuri dei propri mezzi. «L'autostima non è innata, ma si acquisisce poco a poco», premette la psicologa e psicoterapeuta Anna Laura Boldorini. «Solo in età adulta si arriva alla piena coscienza dei propri mezzi e dei propri limiti, ma l'infanzia è importantissima in questo lungo processo. Nei primi tre anni di vita i riferimenti del bambino sono solitamente domestici (genitori, nonni, baby sitter...) mentre dai 3 ai 6 anni, con l'inserimento alla materna, c'è un confronto con altri bambini e con le educatrici. Poi, nella scuola dell'obbligo, interviene il criterio della valutazione: fattori che incidono nello sviluppo del bambino e della sua autostima». Vediamo allora, per fasce d'età, le strategie da adottare perché il bambino cresca sereno.

0-3 ANNI/COCCOLE&BACI

«Le prime sicurezze arrivano tra le pareti domestiche. Perché un bimbo cresca senza turbamenti, è necessario che fin dai primi giorni di vita sia inserito in un ambiente familiare sereno e rilassato», premette Anna Maria Roncoroni, psicologa e presidente Aistap (Associazione Italiana per lo Sviluppo del Talento e della Plusdotazione, aistap.org). «Le manifestazioni di affetto da parte dei genitori sono nutrimento indispensabile quanto il latte materno». In questa fase, dunque, è fondamentale dare **rimandi positivi alle azioni del bambino**, purché non siano lodi esagerate, irrealistiche. «Occorre valorizzare gli aspetti positivi e migliorare quello che non va» spiega Boldorini. «Puntare sulle cose belle e dare strumenti al bambino per migliorarsi, facendolo sentire accolto e amato».

SITUAZIONI DIFFICILI

1 Se arriva un fratellino L'essenziale è continuare a dimostrare al bambino più grande che non viene trascurato, ma ha le stesse attenzioni di prima. Quando si può, coinvolgetelo nelle cure al neonato.

2 Se un genitore deve assentarsi spesso Fategli comunque sentire la vostra presenza. Non è la quantità, ma la qualità del tempo che gli dedicate a farlo sentire sicuro.

3 Se la coppia è in crisi Anche se non ne capisce le ragioni, il bambino capta il disagio. Fondamentale che non si senta coinvolto e, tanto meno, responsabilizzato.

3-6 ANNI/SI ALLARGA L'ORIZZONTE

È una fase di transizione in cui entrano in gioco altre figure e si allarga l'orizzonte relazionale del bambino. «Iniziano i confronti con persone esterne alla sfera familiare e le prime valutazioni delle capacità individuali» continua Boldorini. «Il "lavoro" dei genitori non è diverso rispetto alla fase precedente, ma assume una grande importanza il **coordinamento con le educatrici**. No a negare un eventuale difetto che emerge, sì a lavorare sul rinforzo, spostando il riflettore sulle capacità. Il bambino comincia a capire che non si può essere bravi in tutto».

6-10 ANNI/L'OBIETTIVO NON È LA PERFEZIONE

È però nell'ambiente scolastico dell'obbligo che si perfeziona la definizione dell'autostima nel bambino. Al quale vanno spiegati i comportamenti corretti da tenere a scuola, con i compagni e gli insegnanti, cui è affidato un ruolo attivo nell'educazione extrafamiliare. A loro il compito di formare i ragazzi valorizzando le differenze e le capacità ed esaltandone l'unicità all'interno del gruppo. Da parte

dei genitori, invece, **troppe attenzioni rischiano di generare insicurezze**. «Per avere autostima non bisogna aspirare alla perfezione» spiega Boldorini. Genitori che affiancano i bambini, fin dalle elementari, nei compiti a casa, o che barattano premi pur di indurli a studiare di più sono perniciosi quanto quelli che, al primo brutto voto, se ne escono con un «Sei proprio un somaro!». Qual è l'atteggiamento giusto? Puntare sulle cose belle che ha comunque fatto: «Hai sbagliato la verifica di matematica, ma hai suonato benissimo al saggio». Avrà presto l'opportunità per rifarsi anche con l'aritmetica.

VINCERE LE PAURE

Piccole e grandi, le paure (nei bambini quella classica è il buio) fanno parte della condizione umana. Come affrontarle? Senza sottovalutare il problema e senza banalizzarlo con frasi tipo: «Non c'è motivo... Non avere paura...» Sono risposte che generano nel bambino la sensazione che il suo modo di essere non vada bene. Meglio invece cercare di **capirne insieme la ragione**: «Che cosa esattamente ti spaventa? Che cosa pensi che ti potrebbe accadere?». Soluzioni come la lucina accesa tutta la notte possono temporaneamente servire. Un altro modo di vincere la paura è raccontare le fiabe, anche quelle con gli orchi e le streghe. Il bambino, infatti, s'identifica con il protagonista e, come lui, attraversa nella fiaba la situazione che tanto lo spaventa, ma finisce per recuperare la condizione di serenità grazie al lieto fine.



DA LEGGERE

Paola Santagostino
Crescere un bambino sicuro di sé
... e rafforzare la sua autostima
Edizioni Red!
€ 12,00



Perché una persona sia equilibrata e serena, l'infanzia è fondamentale. Il libro spiega come rivolgersi al bambino con le parole e i modi giusti perché abbia un buon rapporto con sé stesso e con gli altri.



DIETRO A SELEX, CI SONO CENTINAIA DI PRODOTTI PER LE TUE ESIGENZE.



Scegliendo Selex,
scegli una spesa completa e di qualità
ad un prezzo accessibile.

La scelta giusta è quella che facciamo insieme.



prodottiselex.it

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.

TUTTO PER LA CURA E LA BELLEZZA DEL CORPO.



Armonia & Benessere è una linea completa di prodotti per la cura personale, frutto della ricerca più innovativa. Efficacia e piacere che nascono dall'incontro di principi attivi e aromi naturali.



| prodottiselex.it

AB
ARMONIA &
BENESSERE

FICO D'INDIA

SPLENDORE MEDITERRANEO

Non viene dall'India ma dal Messico e ha trovato casa alle nostre latitudini. Facilissimo da coltivare anche in balcone e in giardino, con qualche piccolo trucco

di Simonetta Chiarugi www.aboutgarden.it

Comunemente chiamato fico d'India, l'opuntia è una succulenta che appartiene alla famiglia delle Cactacee: **si accontenta della poca acqua piovuta dal cielo** e, dove le condizioni lo permettono, in poco tempo da una piccola piantina può trasformarsi in una selva.

La specie più comune, *Opuntia ficus-indica*, originaria delle Americhe, forma invalicabili barriere ed è indicata per essere utilizzata come frangivento e per assorbire i rumori. In giardino richiede molto spazio, ma la sua esuberanza può essere contenuta eliminando saltuariamente qualche cladodio, ovvero quelle che vengono dette pale.

I suoi frutti sono commestibili e molto apprezzati, sia per il gusto sia per la ricchezza di minerali e vitamine, in particolare vitamina C.

QUALI COLTIVARE IN TERRAZZO

Se vuoi coltivare l'opuntia in vaso, scegli una varietà più contenuta come l'*Opuntia microdasys* cv. *Caress*, che forma gruppi la cui altezza massima sfiora i 60 cm. Se però abiti in zone con inverni rigidi meglio scegliere la varietà *Opuntia humifusa* che ai primi freddi perde turgore svuotandosi della sua linfa, fino alla ripresa vegetativa.



OCCHIO ALLE SPINE

Il "problema" dei fichi d'India?

Le spine! Per sbucciare i frutti senza pungersi, è tradizione indossare grossi guanti e sfregare vigorosamente ciascun fico tra due pale fino a eliminare la buccia.

FICO D'INDIA COME RISERVA IDRICA

Le pale di fico d'India sono delle straordinarie scorte d'acqua che possono essere utilizzate a beneficio di un'agricoltura sostenibile. Il procedimento consiste nello scavare una buca d'impianto piuttosto grande in cui inserire le pale spezzettate disposte in orizzontale, aggiungendo concime organico come la pollina, lo stallatico maturo o il compost. Si copre con la terra e si mette a dimora la pianta, infine si ricopre con altra terra. La pianta attingerà quanto è necessario al suo sostentamento dalle pale, che con il tempo degradandosi si trasformeranno in sostanza organica.

DIVIDERE E MOLTIPLICARE LE OPUNTIE

Tra fine inverno e inizio primavera è il momento giusto per dividere le piante e moltiplicarle.

Prepara un nuovo vaso di terracotta o di plastica, all'interno del quale predisponi un fondo drenante composto da pezzi di coccio o argilla espansa (così l'acqua non ristagna e si evita l'insorgenza del marciume radicale). Riempi con terra simile a quella in cui le piante vivono in origine, dunque povera e non concimata, addizionata di sabbia grossolana e di piccoli frammenti ghiaiosi di pomice o di vermiculite. A questo punto, per maneggiare senza problemi la pianta originaria, avvolgi i cladodi, comunemente denominati pale, con la carta di un quotidiano ed estraila dal vaso. Con un coltello a seghetto dividi il pane di terra in tante porzioni quanto sono le piante prodotte dalla madre e rinvasa nel vaso precedentemente preparato.

Durante il periodo di crescita, in primavera e in estate, bagna la pianta 1 volta ogni 2 settimane e dai il tempo alle radici di asciugarsi completamente tra un'innaffiatura e l'altra. Nel periodo di riposo, diminuisci le innaffiature, offrendo acqua solo ogni 3-4 settimane.

Da fine primavera e fino a tarda estate puoi moltiplicare l'opuntia tramite talea. Con un coltello affilato e disinfettato preleva una "pala" e cospargi eventualmente il taglio con polvere fungicida (va bene anche un po' di cenere di legna). Lascia asciugare per una decina di giorni per far cicatrizzare la ferita prima di interrare a una profondità di circa 3/4 della lunghezza della pala. Il vaso con la talea andrà tenuto all'asciutto a una temperatura non inferiore ai 10°.



DIETRO A **SELEX**,
CI SONO TANTI PRODUTTORI
ITALIANI SELEZIONATI.



Scegliendo Selex,
scegli di valorizzare il territorio italiano
e le sue materie prime di qualità.

La scelta giusta è quella che facciamo insieme.

   | prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.

Fiorisce la fantasia

La natura ci mette a disposizione materiali inaspettati per scatenare la creatività: con i gusci di pistacchi oppure con i fiori di un prato, bastano pochi materiali poveri per realizzare dei piccoli capolavori



Disegno dal vero

Un'idea che piacerà tantissimo ai bambini, per stimolare la loro creatività e il loro amore per la natura. Si parte da **un pezzo di cartone**, magari ricavato da uno scatolone. Con il pennarello si disegna un vaso, poi con la punta delle forbici si realizzano un po' di buchi nella parte superiore, sopra al disegno. Ora non resta che riempire questi buchi con i fiori raccolti nei prati, oppure con dei semplici soffioni: facile ma di grande effetto! In alternativa, si può disegnare il muso di un simpatico animaletto e con i fiorellini realizzare una divertente capigliatura. Oppure ancora, lasciare via libera alla fantasia dei bambini per trovare altre fantastiche idee...

Roselline di pistacchi!

Che gola i pistacchi! Se li hai utilizzati per fare un dolce, oppure li hai sgranocchiati durante un aperitivo, non buttare i gusci nella spazzatura: utilizzali per realizzare dei fiori inaspettati. Ti serve solo **una pistola per colla a caldo** e un foglio di carta da appoggiare sul piano di lavoro. Comincia con tre mezzi gusci, incollandoli tra loro alla base per realizzare il bocciolo. Prosegui poi incollando altri mezzi gusci tutto intorno. Appoggia il fiore al foglio sul piano, si incollerà alla base facilitandoti il lavoro, perché starà in piedi da solo. Alla fine, ti basterà staccare la tua rosellina dal foglio con l'aiuto di un cutter.





Vert

EFFICACIA E RISPETTO PER TE E L'AMBIENTE



Dalla perfetta unione tra Efficacia e Rispetto nasce Vert, la gamma di Ecodetergenti per la cura del bucato e la pulizia di casa creati grazie all'esperienza di Chanteclair nel rispetto di te e l'ambiente. Le loro formule concentrate con il 100% di tensioattivi di origine vegetale, sono ipoallergeniche e metal tested* per essere delicate sulla tua pelle. Non testati su animali, gli Ecodetergenti Vert sono inoltre confezionati in imballi 100% riciclabili o in pratiche Ecoricariche per minimizzare gli sprechi e l'impatto ambientale.

vertdichanteclair.it - seguici su  



VACANZA CHE FAI AMICI CHE TROVI

In alcuni paesi, come Malesia e Indonesia, quando le persone si salutano si sfiorano la mano destra e poi se la portano al cuore. Significa che lì conserveranno l'amicizia per l'altro. Trovare amici in vacanza può essere proprio così: sfiorarsi per un attimo e poi portare a lungo con sé il sentimento del benessere che si è condiviso. Ci sono **amicizie che reggono anche al ritorno in città**: coppie che continuano a ritrovarsi, anno dopo anno; bambini che diventano grandi mantenendo saldi i rapporti con la "compagnia" del mare; amiche e amici che dopo quel primo viaggio si danno appuntamento in giro per il mondo; single che trovano in vacanza l'anima gemella o l'amica del cuore. Insomma, la vacanza rappresenta dav-

vero **un'ottima occasione per fare conoscenze** che, si trasformino o meno in amicizie durature, di certo rendono ancora più piacevole e divertente quel magico periodo di libertà.

Ci sono situazioni che più di altre si prestano a un bell'incontro: da scegliere in base alle tue caratteristiche. Sarà più facile conoscere chi fa per te...

MEGLIO SOLI, DA BEN ACCOMPAGNARE

Partire senza compagnia non è da tutti: la maggior parte delle persone, se non ha un partner non trova il coraggio di avventurarsi in una vacanza, nel timore di ritrovarsi seduto da solo al ristorante, sentendosi strano, diverso dagli

Dalla barca a vela alle sagre,
le migliori vacanze per fare
nuove conoscenze



altri. In realtà, quella da single può essere la vacanza che più di ogni altra riserva soddisfazioni e sorprese. Mettersi in gioco fa sempre bene! Certo, sono da evitare le situazioni imbarazzanti, tipo villaggio famiglia o resort da luna di miele...

Punta sulle tue passioni. Esistono siti per trovare nel paese di destinazione persone con i tuoi medesimi interessi: musica a Berlino, fotografia a New York, tango a Pantelleria, yoga in Toscana... (www.meetup.com). Il tutto con la garanzia offerta dalla registrazione online e dalle referenze degli altri utenti.

Trova il tuo gruppo. Funziona come una normale agenzia di viaggi online, ma si può pubblicare la propria

vacanza indicando le caratteristiche che ci piacerebbe avesse il nostro compagno o compagna d'avventura: età, interessi, uomo o donna... (www.triptoshare.it).

Alza le vele. La vacanza in barca (www.horcamyseria.it) è l'ideale per creare gruppi affiatati e motivati, nello spirito del lavoro di squadra. Non occorre molta esperienza: l'agenzia provvede a comporre mix di esperti e meno esperti.

Vai volontario. La formula vacanza-volontariato fa bene a te e fa bene agli altri. Per esempio alle tartarughe, con i campi di volontariato Wwf in Sicilia, Calabria e Basilicata (www.wwftravel.it).

AMICI CERCANO AMICI

Parti con l'amica del cuore o con il tuo collega di lavoro? Certo non vorrete fare coppia fissa per tutta la vacanza, ma allargare le vostre conoscenze. Prima di partire, pensate a quali situazioni vi fanno sentire a vostro agio e predispongono agli incontri.

Divertimento afterhours. Puntate su località che mixano bellezza del paesaggio e piacevole "movida", come l'aperitivo in spiaggia o i locali da girare per assaggi di cibo e musica. Esempi? Le spiagge romagnole o venete, Barcellona, Ibiza, isole croate, Malta, Corfù...

Per sport. Se siete appassionati di uno sport, consultate online prima di partire le strutture presenti nella località di destinazione. Dalla pallavolo alle arti marziali, troverete in loco persone felici di condividere la stessa passione e disponibili a farvi da ciceroni dopo la palestra.

Alberghi no baby. Cercate gli alberghi che segnalano "no children", ovvero che non accettano famiglie

con bambini. Sembra brutto, ma è un modo per assicurarsi vacanze tra persone con orari e comportamenti più liberi...

COPPIA, NON COPPIETTA

Ok, siete una coppia, non avete figli, ma non avete voglia di passare la vacanza a guardarvi negli occhi. Fanno per voi situazioni in cui è possibile alternare intimità e vita sociale. Il trucco per fare nuove amicizie

è sempre quello: mandare avanti quello della coppia più estroverso e comunicativo...

In giro per rifugi. Tutto il giorno a camminare tra le montagne, e alla sera il calore della baita, tra persone di tutte le nazionalità con tante storie da raccontare. Il giro dei rifugi ad alta quota è una vacanza spartana ma stimolante, da affrontare con curiosità. Alternando camerette di gruppo e confortevoli stanze private con doccia... (www.cai.it).

Tavolini e tavolate. L'agriturismo è una formula ideale per le coppie. Spesso infatti la formula prevede camere private per dormire e tavolate comuni per mangiare in compagnia e conoscere gente nuova. Ovviamente poi quando lo volete potete sempre prenotare una cenetta a lume di candela nella località più vicina.

On tour. Viaggi in ogni parte del mondo, con formula soggiorno più escursioni: un giorno sarete a rosolarvi al sole su spiagge da sogno, il giorno dopo a visitare in gruppo antichi siti archeologici. E sull'autobus o seguendo la guida tra le rovine scatterà l'amicizia con i compagni di avventura.

GIRO DI VALZER

Pensionati senza pantofole: ovvero persone "over", con i figli grandi e la libertà di godersi le vacanze facendo quattro chiacchiere con nuovi amici. Per loro, socializzare non sarà un problema.

Sagre, sagre, sagre. L'estate, in Italia, è il paradiso delle sagre di paese. Del cinghiale, dei cavatielli, della birra e zampanella... non c'è limite alla fantasia della provincia e alla bontà dei prodotti locali. Il tutto condito da una pista da ballo e da un'orchestrina per volteggiare e scambiare partner di valzer con il classico "permette?" (www.sagre.it).

Burraco mon amour. Le carte sono il passatempo



socievole per eccellenza. Se poi si parla di burraco, sono sempre più gli hotel che offrono tornei di questo gioco appassionante (www.burracofree.com).

Terme e spa. Non più solo per persone con problemi di salute: la tradizione termale si è evoluta, offrendo piacevoli coccole per tutte le età. Dunque, per chi giovanissimo non lo è più, una buona occasione per socializzare nell'attesa di un massaggio o a bordo piscina.

LIBERI TUTTI

Le vacanze in famiglia possono diventare molto più divertenti se si fa amicizia con "clan omologhi": i genitori chiacchierano e organizzano attività da condividere, i figli giocano tra loro e si divertono. Non è difficile...

Mettete le tende. Non fa per tutti, ma il campeggio si rivela una situazione infallibile per gemellarsi con altre famiglie. Con uno sguardo i bambini selezionano il vicino di tenda o di roulotte più simpatico e la sera si finisce tutti intorno al barbecue come se ci si conoscesse da sempre. Per i meno spartani, c'è sempre il bungalow...

Casa, dolce casa. Un classico, ma se funziona da sempre ci sarà un motivo: la casa in affitto in località turistica è la soluzione ideale per i figli, che si "fanno la compagnia" cui spesso restano fedeli tutta la vita, e per i genitori che li osservano da lontano godendosi la conversazione con altre coppie in relax.

Turisti non per caso. Se volete vacanze in famiglia e nuovi incontri, ma non siete tipi da spiaggia e ombrellone, potete fare del turismo intelligente, come visite alle città d'arte stimolanti per voi e per i figli. A condizione di programmarlo nel rispetto delle esigenze di tutti. Per le amicizie, esistono siti (www.quantomanca.it) che segnalano tutte le strutture e le convenzioni pensate per chi ha figli. E la prima sera in albergo potreste incontrare la famiglia ideale con cui darvi appuntamento per le gite successive.

Novità

Tartelle

Il tempo delle mele
è ogni mattina.



Cerca la tua felicità

NON C'È ESTATE SENZA ESTATHÉ

VERO INFUSO DI FOGLIE DI THE
ESTATHÉ[®]



NOVITÀ

Prova il gusto unico del nuovo Estathé Ice menta e Lime

