

SPESA & CASA



gala
Ogni scelta è per te

*Ricette
a tutta freschezza*

**I VINI DEL FRIULI
VENEZIA GIULIA**

**GRADO,
NON SOLO SPIAGGE**



Numero 4
Luglio/Agosto 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,
Simone Chiarugi, Maria Teresa Frisa,
Francesca Negri, Simona Pifferi,
Dora Ramondino, Alessandra Valli

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

IN QUESTO NUMERO

- **4 VISTI DA VICINO**
● **Pomodoro, il signore in rosso:** protagonista di stagione, è l'ortaggio più consumato in Italia
- **9 EDUCAZIONE ALIMENTARE**
● **Come mangio:** nel nuovo portale sulle scelte più corrette a tavola, si parla di Dieta Mediterranea
- **10 MANGIARE SANO**
● **Menù a tutta freschezza:** per fare il pieno di frutta e vitamine, con 5 ricette a base di pesche&Co
- **17 LA PROPOSTA DI SELEX**
● **La tua ricetta** Rotolo di salmone Saper di Saperi Selex
- **19 FASE PER FASE**
● **Il riccio segnalibro,** per non perdere mai il segno
- **23 I VINI**
● **Friuli-Venezia Giulia,** tra vitigni autoctoni e internazionali

gala
club



Ogni scelta è per te

È arrivato
il **NUOVO**
programma
fedeltà

gala
Ogni scelta è per te

Scopri di più in punto vendita o sul sito www.galasupermercati.it

Iniziativa promossa da L'Abbondanza Srl (PG) valida dal 10 giugno 2020 al 30 Gennaio 2021 presso i Punti Vendita Gala che espongono il materiale promozionale relativo alla presente iniziativa. Regolamento disponibile presso le casse dei Punti Vendita e/o sul sito www.galasupermercati.it

4



10



12



26



37

26 IL TOUR

Grado, non solo spiagge: una meta capace di soddisfare ogni esigenza, a partire dal palato

30 IL VERDE

Viva la raccolta! Idee per conservare con stile fiori, frutta, erbe aromatiche e pot-pourri

33 IL RICICLO

Dentifricio infinito: dai tubetti vuoti restano da spremere tante soluzioni creative

37 ANIMALI CHE PASSIONE

Se i rumori fanno troppa paura: le strategie per aiutare il cane in caso di temporali, fuochi d'artificio, petardi...

40 IN FAMIGLIA

Piove, usciamo: in estate, se ben attrezzati, nulla vieta di divertirsi con i figli anche sotto l'acqua

42 CREATIVITÀ

La lista dell'estate: spazio ai buoni propositi



40

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



Il signore in rosso

Protagonista della stagione, il pomodoro è l'ortaggio più consumato in Italia, superstar in cucina, in dispensa e in benessere

Nel mezzo dell'estate, il pomodoro,
astro della terra...

Pablo Neruda

Si mette un po' dappertutto, ma non è il prezzemolo. Gli astronauti lo hanno eletto cibo ideale, ma non è un integratore in barretta. I nutrizionisti lo stanno studiando con passione, ma non è uno strano frutto esotico. È il pomodoro: il protagonista della cucina italiana.

75 KG A TESTA OGNI ANNO

In realtà, questa preziosa bacca è arrivata in Europa solo nel Rinascimento, introdotta dai Conquistadores spagnoli che l'avevano scoperta in America. Fino alla fine del '600, però, la pianta del pomodoro, ritenuta erroneamente velenosa, è stata usata solo a scopo ornamentale, per via del colore giallo delle bacche: da qui il nome di "pomi d'oro". A partire dal '700, a Napoli si comincia a valorizzare questi ortaggi in cucina e da lì in poi è un crescendo inarrestabile: la pummarola e la pizza margherita, la caprese e le triglie alla livornese, il gazpacho e il ketchup non esisterebbero senza quest'ingrediente prezioso e straordinariamente versatile. E non solo ai fornelli. Quello del pomodoro è un vero e proprio universo: attualmente **in Italia ne vengono commercializzate oltre 320 varietà e ne vengono consumati quasi 75 kg l'anno pro capite**, in crescita ininterrotta da 30 anni a questa parte.

ELISIR DI LUNGA VITA

Dietro il boom del pomodoro ci sono anche ragioni di tipo salustico. Infatti, oltre alle caratteristiche nutrizionali che gli vengono riconosciute da decenni, negli ultimi anni si sono aggiunti i risultati di alcuni studi che ne hanno scoperto le **proprietà antiossidanti e antitumorali**. Ricco d'acqua (ne contiene ben il 93%), povero di calorie (solo 19 ogni 100 g) e praticamente privo di grassi, il pomodoro è una preziosa fonte di vitamine e sali minerali, in particolare di potassio, selenio e betacarotene. Ma contiene anche buone quantità di vitamina C e carotenoidi, tutte sostanze che combattono l'invecchiamento cellulare e proteggono dall'attacco dei radicali liberi. Non solo: si è scoperto che questi pigmenti (gli stessi che danno al pomodoro il suo caratteristico colore) contribuiscono a difendere la pelle dai raggi UVA. Insomma, il pomodoro si sta rivelando un elisir di lunga vita.

SI CONSERVA COSÌ

I pomodori freschi vanno conservati in frigorifero. In genere si mantengono per 4-5 giorni, ma alcuni durano di più: il San Marzano resiste 10 giorni, il Pachino arriva a 15. L'ideale è chiuderli in sacchetti di carta o di plastica microforata per preservarne la freschezza e non farli seccare. Ogni pomodoro ha la sua temperatura di conservazione. Quelli verdi o tendenti al rosa vanno tenuti a 10-12°C, mentre i ciliegini non devono stare sotto i 5-7°C. Quelli grandi rossi durano di più a 4-5°C. È bene ricordarsi, però, di tirarli fuori dal frigo per tempo (soprattutto se li si usa a crudo): il sapore è più intenso quando sono a temperatura ambiente.





A ciascuno il suo



Il bello (e il buono) dei pomodori è che ce ne sono tanti tipi diversi, per cui è impossibile stancarsi. In genere quelli di taglia maggiore sono più adatti da consumare a fresco, mentre quelli più piccoli, di forma tonda o a pera, carnosì e con pochi semi, sono indicati per pelati, salse e concentrati.

A GRAPPOLO

Liscio, tondo e di medie dimensioni, è diventato il più amato e apprezzato dagli italiani. Merito del suo sapore e della versatilità: perfetto sia consumato crudo, sia fatto cuocere per salse oppure farcito e ripieno. Facile da sbucciare, ha pochi semi e si trova tutto l'anno.

PERINO

Lo si riconosce a colpo d'occhio dalla forma allungata. Quelli dalla buccia di colore rosso intenso sono i più adatti per salse e sughi perché hanno la polpa soda e molto dolce. Invece quelli di colore verde aranciato (chiamati "perini insalatari") si rivelano deliziosi a crudo, tagliati a rondelle per la caprese o a dadini nelle paste fredde.

TONDO LISCIO INSALATARO

È il classico pomodoro da consumare crudo, per apprezzarne la dolcezza e il profumo. Ma gli insalatari sono da scoprire anche in cucina: ad esempio appena intiepiditi sulla piastra e serviti su pane toscano per una gustosa bruschetta. Sono i più adatti alle dadolate, da passare in padella.

CILIEGINO

Bello a vedersi (e quindi usato spesso anche per guarnire e decorare i piatti) si presta a molti usi: tagliato in 4 nelle insalate, nel pesce al cartoccio oppure aggiunto all'ultimo, in padella, agli spaghetti.

CUORE DI BUE

È chiamato così per la sua forma particolare: grande, tondo, molto carnoso e povero di semi, quando è maturo ha un colore verde-rosso. È uno dei migliori pomodori da

insalata, perché, quando è affettato, resta sodo e compatto. Ma è indicato anche per i sughi crudi e, quando è verde, per le marmellate.

TONDO SARDO

Piccolo e rotondo, dalla polpa piena e dolcissima, per il suo sapore è squisito in insalata, strepitoso sulle aragoste e impareggiabile sulla pizza. Secco e sott'olio è un gustoso antipasto.

PACHINO IGP

Per il sapore dolce, la polpa soda e consistente, la buccia liscia e lucida, è considerato una vera delizia. Deve il suo gusto intenso alla zona da cui proviene, tra Siracusa e Ragusa, dove cresce in terreni di origine vulcanica, irrigati con abbondante acqua salmastra, e dove matura all'aria secca e tersa. È perfetto come contorno a pesci al cartoccio o per condire la pasta.

DATTERINO

Piccoli, tondi e dolcissimi, i datterini sono sfiziosi con gli aperitivi, ottimi saltati in padella oppure tagliati a metà nelle insalate.

MINI SAN MARZANO

La versione mignon del celebre pomodoro campano. Molto saporito, è squisito in salse e sughi, pizza e ragù, ma si abbina bene anche ai piatti a base di pesce.

CANESTRINO

Deve il nome alla sua tipica forma a canestro. Ha polpa compatta e buccia sottile. È molto dolce e poco acido, adatto sia per salse sia in insalata. Poco acquoso, si presta anche a essere congelato.

COSTOLUTO FIORENTINO

Medio-grande, con solchi profondi, ha polpa carnosa di colore rosso vivo. Molto saporito, è consigliato per insalate e barbecue. È il più usato nella panzanella, a cui conferisce un caratteristico tocco acidulo.



RED COCKTAIL

Per 4 persone: 4 pomodori maturi pelati e frullati, 1 bicchiere di gin, il succo di 1 limone, 2 spruzzi di selz, ghiaccio tritato, sale.



RIMEDIO SALVAMANI

Per la cura delle mani, messe a dura prova dai frequenti lavaggi in tempi di Covid 19, basta strofinare mezzo pomodoro su palmi, dorso e dita, aspettando poi che si asciughi. Risciacquare con acqua tiepida. Rinnova e ammorbidisce la pelle.



BIO IN TESTA

Azione rinforzante grazie alle vitamine vegetali per la Maschera Capelli Centrifugato di pomodori e carote bio.



SAPORE DI PUGLIA DA SELEX

Saper di Saperi Pomodori di Puglia essiccati sott'olio: per avere il gusto del sole tutto l'anno.



AL GELO, DA GRATTUGIARE

Provate a congelare 1 kg di pomodori San Marzano, lavati e asciugati. Basterà poi grattugiarli ancora gelati per preparare un sugo veloce, con il solito soffritto di cipolle più un cubetto di erbe aromatiche, anch'esse surgelate.

POMODORI CHIC

Abito Dolce&Gabbana con stampa pomodori, tra i più ricercati per le amanti del vintage.



LINGUINE AI POMODORINI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di linguine • 800 g di pomodorini ciliegia
- 1 cipollotto • 0,8 dl d'olio extravergine d'oliva • abbondante basilico
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • sale qb • pepe qb

1 Lavare e tagliare i pomodorini a metà. Sbucciare il cipollotto, dividerlo a spicchi. **2** Raccogliere le verdure in una terrina, salare, pepare, irrorare con metà dose di olio e fare riposare per 30 minuti, mescolando ogni tanto. **3** Trascorso questo periodo, cuocere i pomodori e il cipollotto

sulla griglia calda, poi metterli di nuovo nel recipiente della marinata, versare l'olio rimasto, profumare con il basilico e mescolare a lungo. **4** Cuocere le linguine in acqua bollente salata, scolarle al dente, mescolarle alle verdure marinate. Spolverare di parmigiano e servire.



Vallelata

**CONTINUA L'IMPEGNO
PER L'AMBIENTE**



*Nel 2020 puliremo gli spazi verdi scelti
dai consumatori in tutte le regioni d'Italia
in collaborazione con*



LEGAMBIENTE

Scopri di più su vallelata.it

COME MANGIO

Il portale che promuove l'educazione alimentare

 comemangio.it



Dieta mediterranea

Il progetto comemangio.it, nato dalla collaborazione tra il Gruppo Selex e l'Università Cattolica, propone una corretta informazione sulle migliori scelte alimentari quotidiane. A partire dalla Dieta Mediterranea

CHE COS'È LA DIETA MEDITERRANEA

La Dieta Mediterranea, riconosciuta nel 2010 dall'Unesco come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, è il modello alimentare più studiato e riconosciuto dal mondo scientifico per gli effetti positivi sulla longevità e sulla salute.

COME SEGUIRLA

La Dieta Mediterranea è una dieta che non esclude alimenti, ma che ci aiuta a consumarli nelle corrette quantità. Come? Attraverso una rappresentazione grafica, la cosiddetta piramide alimentare.

Alla base della piramide troviamo i gruppi alimentari da preferire e consumare più frequentemente rispetto ad altri, al vertice quelli da consumare saltuariamente.

NON SOLO ALIMENTAZIONE

Alla base della piramide alimentare troviamo altre indicazioni che ci consentono di adottare quotidianamente un corretto stile di vita:

- fare attività fisica
- riposare adeguatamente
- quando possibile, mangiare in compagnia
- variare spesso le scelte a tavola.



La scienza, in ambito nutrizionale, promuove la Dieta Mediterranea come modello alimentare per la prevenzione di diverse patologie?

Scopri su: comemangio.it

CHE COSA MANGIARE

OGNI GIORNO

- **verdura** (2 o più pz. a ogni pasto)
- **frutta** (1 o 2 pz. a ogni pasto)
- **olio EVO** (1 o 2 pz. a ogni pasto)
- **latticini** (2 pz. al giorno, meglio a basso contenuto di grassi)
- **frutta secca e semi** (1 o 2 pz. al giorno).



A SETTIMANA

- **legumi** (2 o più pz. a settimana)
- **pesce** (2 o più pz. a settimana)
- **uova** (2-4 pz. a settimana)
- **carne bianca** (2 pz. a settimana).



CON MODERAZIONE

- **carne rossa** (1 o 2 pz. a settimana)
- **salumi e insaccati** (meno di 1 pz. a settimana)
- **dolci e bevande zuccherate** (occasionalmente!).



MENÙ A TUTTA FRESCHEZZA

A luglio e agosto la natura offre la più grande varietà di frutta: dalle ciliegie ai frutti di bosco, passando tra pesche, albicocche, susine, angurie, meloni...

Approfittiamone per arricchire la nostra Dieta Mediterranea con un surplus di fibre e vitamine, che aiutano a mantenere la linea e fanno più bella la pelle.

Qui c'è uno schema settimanale ideale per il periodo estivo che, oltre a colazioni e spuntini a base di frutta di stagione, propone 5 piatti con ricetta in cui pesche&Co sono protagonisti

Foto e ricette di Simona Pifferi

Se volete
la vitamina C o
il beta-carotene,
non ricorrete
al flacone
nell'armadietto
dei medicinali,
ma al cestino
della frutta...

T. Colin Campbell, nutrizionista

PIANO SETTIMANALE

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

Lunedì

Colazione: caffè o tè, latte, cereali,
1 pesca

Pranzo: merluzzo in umido, insalata
di cetrioli e pomodori, 1 fetta di
pane integrale

Merenda: 1 fetta di anguria

Cena: **cous cous con frutti di bosco e feta**

Martedì

Colazione: caffè o tè, yogurt con
cereali, 2 albicocche

Pranzo: **2 bruschette alle pesche,**
verdure grigliate

Merenda: 1 ciotola di frutti di bosco

Cena: pasta e fagioli, spinaci con
pinoli e uvetta

Mercoledì

Colazione: caffè o tè, latte con
biscotti, 2 susine

Pranzo: insalata di orzo con piselli
e verdure di stagione

Merenda: 1 grappolo d'uva

Cena: minestrone freddo al basilico
con riso, petto di pollo alla griglia

Giovedì

Colazione: caffè o tè, biscotti,
1 frullato di fragole

Pranzo: uova sode con insalata
di soncino e pomodorini, pane
ai cereali

Merenda: 2 fichi

Cena: **linguine con stracciatella
e ciliegie,** insalata mista

Venerdì

Colazione: caffè o tè, yogurt, muesli,
2 fette di melone

Pranzo: tagliatelle con ragù di verdure
e ricotta fresca

Merenda: 1 pesca noce

Cena: pollo al vino bianco con
aromi, patate e verdure arrosto

Sabato

Colazione: caffè o tè, yogurt, biscotti,
centrifugato di mele e mirtilli

Pranzo: frittata di zucchine ed
erbette, pinzimonio di carote,
peperoni e sedano

Merenda: **1 fetta di torta alle
pesche**

Cena: spaghetti integrali con erbe
fresche, parmigiano e limone,
salmone con verdure

Domenica

Colazione: caffè o tè, latte o yogurt,
cereali o biscotti, 1 pesca

Pranzo: conchiglie con sugo di
peperoni gialli e rossi, cotolette di
tacchino gratinate al forno

Merenda: 1 fetta di anguria

Cena: **capesante con tartare
di fragole,** insalata valeriana,
1 fetta di pane di segale

5 RICETTE
DEL MENÙ
NELLE PAGINE
SEGUENTI

BRUSCHETTE CON PESCHE GRIGLIATE



INGREDIENTI

- 2 pesche gialle o bianche
- 2 cucchiaini di semi di zucca • 150 g di ricotta di capra • olio extravergine di oliva qb • peperoncino qb • 4 fette di pane tipo Altamura • sale qb
- pepe qb

PREPARAZIONE

- 1 Fare saltare i semi di zucca in una padella con poco olio di oliva e del peperoncino.
- 2 Nella stessa padella mettere le pesche tagliate a fettine sottili e, con la fiamma alta, farle grigliare da entrambe le parti.
- 3 Tagliare in due le fette di pane e abbrustolirle sulla piastra. Spalmare la ricotta di capra e guarnire con le pesche abbrustolite, i semi di zucca, sale, pepe e olio evo.

LINGUINE CON STRACCIATELLA E CILIEGIE

INGREDIENTI

- 320 g di linguine • 200 g di stracciatella (oppure di burrata)
- 250 g di ciliegie • 1 rametto di basilico fresco • olio extravergine di oliva qb • pepe qb • sale qb

PREPARAZIONE

- 1 Snocciolare tutte le ciliegie e dividerle a metà. Passarle in padella con un goccio di olio evo, sale e pepe.
- 2 In una ciotola mescolare la stracciatella con un filo di olio, il basilico spezzettato, un pizzico di sale e pepe e tre quarti di ciliegie.
- 3 Portare a ebollizione una pentola di acqua salata e cuocere le linguine al dente. Scolare la pasta, condirla con la crema di stracciatella, servire guarnendo con le ciliegie rimaste, due foglie di basilico e una macinata di pepe.



CAPESANTE CON TARTARE DI FRAGOLE



INGREDIENTI

- 8 capesante • 7/8 cucchiari di semi di sesamo
- olio extravergine di oliva qb • sale qb
- pepe qb • 8 fragole • il succo di 1/2 limone
- 1 cucchiaino di aceto di mele • 1 punta di senape

PREPARAZIONE

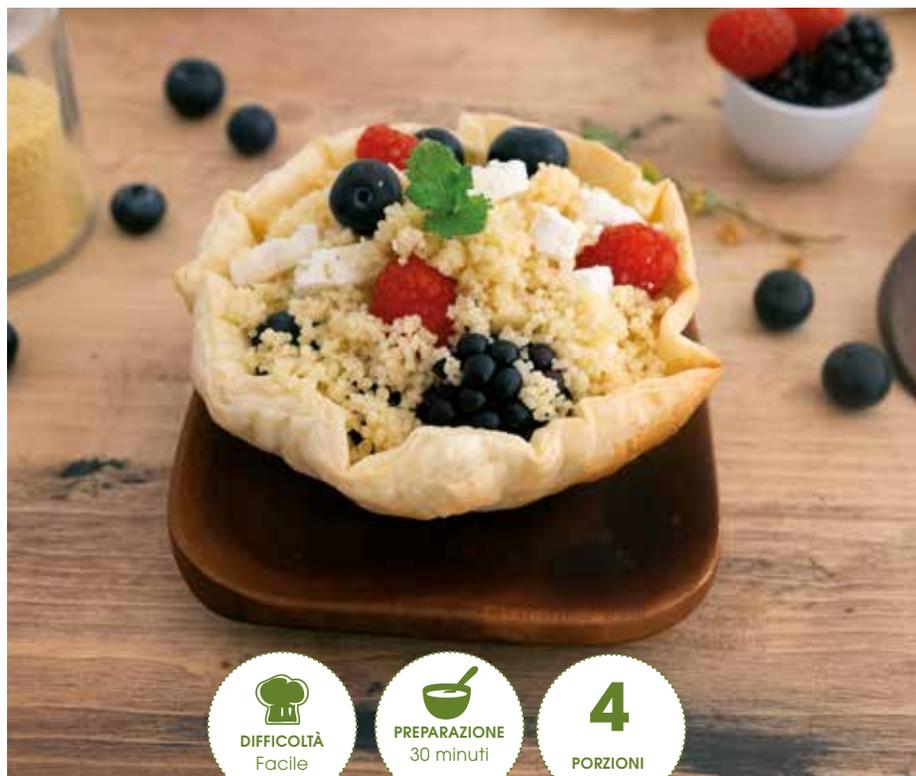
- 1 Pulire le capesante mettendole in una ciotola con acqua salata per 30 minuti. Con l'aiuto di un coltellino, aprire il guscio facendo attenzione a non romperlo. Staccare dal muscolo (parte bianca) tutte le parti scure e staccare anche il corallo arancione. Sciacquare sotto l'acqua corrente.
- 2 Tostare il sesamo in una padella calda e farlo raffreddare.
- 3 Nel frattempo lavare le fragole, tagliarle in pezzettini piccoli e condirle con la senape, il sale, il pepe, l'olio, l'aceto ed il limone.
- 4 Passare le capesante nel sesamo e poi cuocerle in padella per 3/4 minuti per lato.
- 5 Impiattare mettendo in ciascun guscio un po' di tartare di fragole e la capesante. Decorare con scorzette di limone.

COUS COUS CON FRUTTI DI BOSCO E FETA

INGREDIENTI

- 2 rotoli di pasta sfoglia • 150 g di cous cous precotto
- 250 g di frutti di bosco • 250 g di feta • 1 lime • aceto di mele qb • sale qb • pepe qb • 1 ciuffetto di menta

- 1 Srotolare la pasta sfoglia. Ritagliare 4 cerchi di circa 15 cm di diametro e adagiarli su 4 ciotole (che si possano mettere in forno) con la carta da forno tra pasta e ciotola, di modo che prendano la forma di un cestino. Infornare in forno caldo a 180° per circa 15 minuti.
- 2 Preparare il cous cous come da indicazioni, in genere con peso dell'acqua pari a quello del cous cous.
- 3 Mentre cestino di pasta e cous cous si raffreddano, preparare un'emulsione di lime, olio, aceto, sale e pepe. Mescolare con delicatezza frutti di bosco, feta sbriciolata ed emulsione di lime, aggiungere il cous cous.
- 4 Servirlo nel cestino di pasta sfoglia.





TORTA NON COTTA ALLE PESCHE

INGREDIENTI

Per la base

- 150 g di biscotti, tipo digestive
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di cannella
- 80 g di burro

Per la crema e guarnizione

- 125 g di yogurt alla vaniglia o pesca
- 250 g di robiola
- 50 g di zucchero al velo
- la scorza di 1 limone
- 5/6 pesche
- 1 fragola
- 1 ciuffetto di menta

PREPARAZIONE

- 1 Tritare bene i biscotti riducendoli in briciole. Fare fondere il burro a bagnomaria.
- 2 Mescolare il burro fuso con i biscotti tritati, aggiungendo il miele e la cannella. Stendere il composto in una tortiera di 22-24 cm di diametro, schiacciando bene con le dita su tutta la base e i bordi. Lasciare raffreddare in frigo.
- 3 Nel frattempo, preparare la crema. Lavorare con una frusta il formaggio con lo yogurt, la scorza di limone grattugiata e lo zucchero al velo, fino a ottenere una crema liscia ed omogenea.
- 4 Versare la crema sopra la base raffreddata. Livellare e lasciarla riposare in frigo per 3 ore.
- 5 Guarnire con le pesche a fette, la fragola e la menta.

Nuova Pagnotta senza glutine.

Morbida e fragrante, un piacere da tagliare.



NOVITÀ



PIÙ CEREALI, PIÙ VITALITÀ.

La nostra Pagnotta è dedicata a chi desidera, ogni giorno, la qualità e il sapore del buon pane: con pasta madre, farine di miglio e quinoa ed olio extravergine di oliva... un gusto unico che conquista tutti.



A brand of **DrSchär**

Best in Gluten Free



la tua ricetta proposta da Selex



ROTOLO DI SALMONE

INGREDIENTI

- 300 g di spinaci cotti
- 5 uova medie
- 40 g di farina 00
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 350 g di formaggio fresco spalmabile
- **200 g di Salmone Affumicato Rosso a Fette Selex Saper di Saperi**
- sale e pepe qb



DIFFICOLTÀ
Facile



PREPARAZIONE
30 minuti
+ frigo



4

PORZIONI

PREPARAZIONE

- 1 Mettere gli spinaci già cotti nel mixer con le 5 uova e frullare. Aggiungere la farina, il parmigiano, sale e pepe e frullare di nuovo fino a ottenere una crema omogenea. Versare il composto su una teglia rivestita con carta forno, livellare la superficie e cuocere in forno già caldo a 180° per 12-15 minuti.
- 2 Togliere dal forno e coprire con un secondo foglio di carta forno. Quindi avvolgere la pasta agli spinaci su se stessa fino a formare un rotolo. Farla raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigorifero per 1 ora.

- 3 Trascorso il tempo indicato, srotolare la pasta su un foglio di pellicola trasparente, togliendo la carta forno. Farcire con un bello strato di formaggio spalmabile e con le fette di salmone affumicato.
- 4 Arrotolare nuovamente la pasta, avvolgere il rotolo nella pellicola trasparente e farlo raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore.
- 5 Togliere la pellicola, tagliare a fette e servire.

L'INGREDIENTE SPECIALE: IL SALMONE ROSSO

Il Salmone Rosso è comunemente conosciuto come Sockeye e si dice Selvaggio in quanto non è allevato, ma pescato nelle acque dell'Oceano Pacifico Nord Orientale, secondo una regolamentazione attenta alla salvaguardia dell'ecosistema. Il **Salmone Affumicato Rosso a Fette (100 g) Saper di Saperi Selex** è salato a secco con sale marino e affumicato con legno di faggio. Le sue carni sono caratterizzate dalla tipica colorazione rossa e da un sapore rotondo e piacevolmente intenso.

Il marchio Saper di Saperi è riservato all'alta qualità e alle tipicità legate al territorio, sotto il quale Selex ha riunito le migliori specialità alimentari. Oltre 100 sono i prodotti che compongono la linea, dalla mozzarella, di latte vaccino e di bufala, ai salumi, dalla pasta fresca alla pasta artigianale di Gragnano Igp a lenta essiccazione, dalla bottarga di tonno ai sughi di selvaggina, fino alle specialità dolciarie: un assortimento in grado di soddisfare le aspettative di chi ricerca sempre il meglio.

Scopri di più su prodottiselex.it





filod'olio

NON SERVE PIÙ SGOCCIOLARE.



LA QUALITÀ E IL GUSTO DI SEMPRE, CON MENO OLIO.



C'è un mare di possibilità.

Vuoi preparare una confettura in modo facile e veloce?

80%
DI FRUTTA

MENO ZUCCHERO
(solo 250g per 1kg di frutta)

POCHI MINUTI
DI COTTURA



cameo Fruttapec

+ frutta – zucchero

È il nuovo prodotto della gamma Fruttapec che permette di realizzare confetture dove la frutta è sempre più protagonista. Inoltre, la sua formulazione a base di pectina, un gelificante estratto da mele e agrumi, garantisce la riduzione a pochi minuti dei tempi di cottura e mantiene inalterati il gusto e il colore della frutta.

Questo prodotto è indicato solo per alcuni frutti: albicocche, fragole, prugne gialle e viola, lamponi, more, mirtilli, ribes, pesche gialle, arance, pompelmi, mandarini, mele, pere.

cameo Fruttapec:

il tocco "magico" per ottenere confetture fatte in casa in modo facile e veloce.



La qualità è la miglior ricetta.

* per una confettura con una maggior percentuale di frutta e minore di zucchero rispetto agli altri Fruttapec

IL RICCIO SEGNALIBRO

Basta un foglio di carta per creare in pochi minuti un delizioso animaletto, utilissimo per non perdere mai il segno



1



Per cominciare, procurarsi un foglio di carta abbastanza spesso, di colore marrone. Il foglio deve essere perfettamente quadrato.

2



Piegare il foglio a metà a partire da due angoli, poi aprirlo e piegarlo di nuovo a metà a partire dagli altri due angoli, formando un triangolo.

3



Piegare il vertice del triangolo verso l'esterno, in modo che la punta arrivi a toccare la base.

4



Piegare i due angoli del triangolo in modo che arrivino a combaciare con l'angolo piegato precedentemente.

5



Ora è il momento di riaprire leggermente i due angoli appena piegati.

6



Ripiegare di nuovo uno degli angoli a metà e poi sovrapporlo al quadrato, infilandone un lembo nella "tasca".

7



Eeguire la stessa operazione con l'altro angolo, ricavando un quadrato con una spessa "tasca" davanti.

8



Con le forbici ritagliare da un altro foglio marrone gli acolei del riccio e incollarli alla "tasca".

9



Applicare con la colla due cerchietti di carta bianca per realizzare gli occhi. Colorare di scuro la punta per creare il naso.

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 



CANTINE

MASCHIO

Stappa un sorriso

chi sceglie **gala** club
ha qualcosa in



È arrivato
il **NUOVO**
programma
fedeltà



SCONTI sulla spesa



possibilità di accumulare PUNTI

DAL 10 GIUGNO 2020 AL 30 GENNAIO 2021

Maturi un punto per ogni euro di spesa e inoltre...



PUNTI



**BONUS DI BENVENUTO
PER TE 100 PUNTI**

Registrati con la tua carta fedeltà sul nostro sito: potrai accedere ai vantaggi dell'area personale ed ottenere il bonus benvenuto. Inoltre, potrai ricevere punti aggiuntivi completando il tuo profilo.



**BONUS ANNIVERSARIO
PER TE 50 PUNTI**

Per premiare la tua fedeltà, ti abbiamo riservato un bonus anniversario che riceverai in automatico, in cassa, alla prima spesa effettuata nel mese corrispondente alla tua iscrizione al club. Le condizioni ed il termine di utilizzo saranno riportate nel coupon stesso.



**BONUS COMPLEANNO
PER TE 50 PUNTI**

Gala festeggia con te! Se sei registrato al sito, ti riserviamo un bonus di compleanno di 50 punti che potrai ottenere accedendo all'area personale entro 30 giorni dalla data del tuo compleanno.

E non è tutto! altre novità verranno introdotte nei prossimi mesi, segui il programma fedeltà su www.galasupermercati.it



SCONTI

La nuova raccolta punti durerà fino al 30 gennaio 2021, con la possibilità di richiedere lo sconto fino al **20 febbraio 2021**.

Per ottenere lo sconto, una volta raggiunta la soglia punti corrispondente, basterà chiederlo in cassa prima della chiusura del conto.

CONVERTI I PUNTI IN UNO SCONTO* IMMEDIATO IN CASSA

con 500 punti	sconto 5 euro
con 1.400 punti	sconto 15 euro
con 2.500 punti	sconto 27 euro*

**su una spesa minima di 50 euro*

* Gli sconti della presente iniziativa non sono cumulabili tra loro; dovrai scegliere quale sconto ricevere sulla spesa, in base ai punti presenti nella tua carta fedeltà.



VALIDO PER I POSSESSORI DI CARTA CLUB O GALA CLUB

Modalità di partecipazione

Partecipa all'iniziativa con carta fedeltà e potrai raccogliere i punti fino al 30 Gennaio 2021.

Raccolto il numero di punti necessari, potrai richiedere e ricevere uno sconto, sulla spesa stessa che ne ha fatto maturare i punti.

Lo sconto dovrà essere fruito entro il **20 febbraio 2021**, su una spesa effettuata con scontrino unico, di importo uguale o maggiore della soglia sconto o della spesa minima richiesta e presso uno qualsiasi dei Punti Vendita partecipanti.

La mancata presentazione della Carta Fedeltà, al momento della spesa, non permetterà la maturazione dei punti.

Sono esclusi dalla manifestazione e pertanto non faranno cumulo per il raggiungimento della soglia di accesso alla meccanica, gli acquisti relativi a: latte infanzia tipo 1 (D.lgs. 84/2011), libri e libri di testo, giornali, riviste e quotidiani, Carte Regalo GALA, Gift Card REGALA, Gift Box e Gift card, contributi per collezionamenti in corso, Ricariche telefoniche, Carte prepagate e tutti i prodotti delle categorie merceologiche che la vigente normativa prevede non possano essere oggetto di manifestazioni a premio.

Gli Sconti delle fasce previste **non sono cumulabili tra loro**; dovrai scegliere quale Sconto ricevere sulla spesa, anche in base ai punti presenti sulla tua Carta Fedeltà.

Lo Sconto **non** è frazionabile, **non** è sostituibile, **non** è convertibile in danaro, **non** è rimborsabile ed è da considerarsi IVA compresa.

Per la richiesta degli Sconti sarà necessario presentare la "Carta Madre".

Non viene, pertanto, permessa la richiesta degli Sconti attraverso le carte aggiuntive o tramite supporti elettronici (smartphone, tablet) per motivi di sicurezza gestionale e a tutela dei possessori delle carte stesse.

Iniziativa promossa da L'Abbondanza S.r.l. (PG)

Documento di "Termini e condizioni" disponibile presso i punti vendita ad insegna Gala aderenti riconoscibili dal materiale promozionale esposto e sul sito www.galapermercati.it

DOVE IL VINO SCORRE A FIUMI

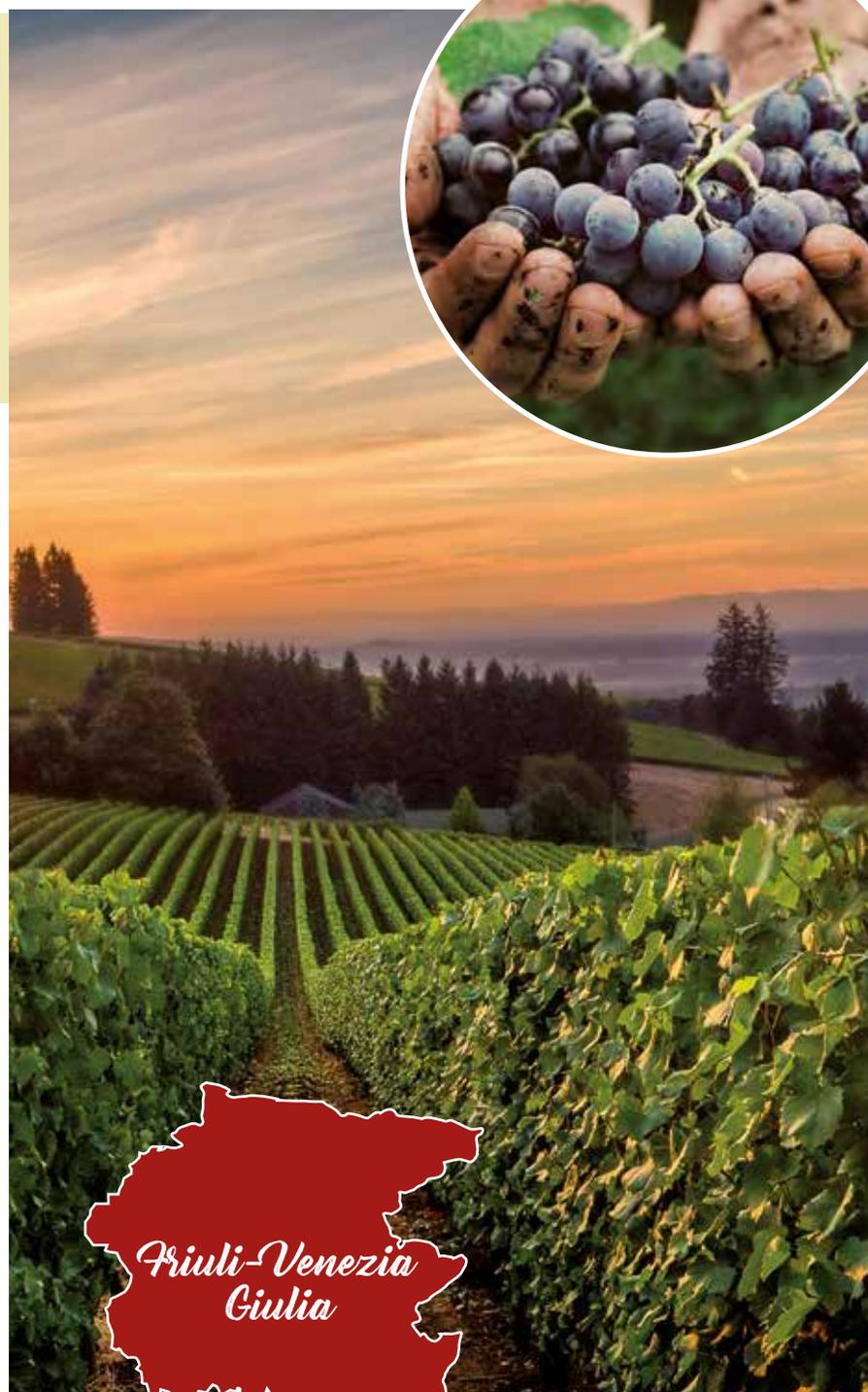
Tra Isonzo, Tagliamento e dolci colline, l'esperienza enologica in Friuli-Venezia Giulia è un viaggio tra vitigni autoctoni e vitigni internazionali, all'insegna del buon bere

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Il Friuli-Venezia Giulia è, insieme all'Alto Adige, la più importante regione vinicola italiana per la produzione di vini bianchi ma, tra le sue mille sfaccettature, non mancano grandi rossi. Ha quattro Docg - Ramandolo, Colli Orientali del Friuli Picolit, Lison e Rosazzo - e 10 Doc: Carso, Friuli Colli Orientali, Collio, Friuli Annia, Friuli Aquileia, Friuli Grave, Friuli Isonzo, Friuli Latisana, Lison Pramaggiore e Prosecco. Infine c'è una Indicazione Geografica Tipica, l'Igt Venezia Giulia. Per capire il suo patrimonio vinicolo, vale la pena conoscere meglio alcune delle sue più caratteristiche aree di produzione: Collio, Grave, Carso.

IL COLLIO

Il Collio si trova in un'area delimitata dal fiume Isonzo e dal suo affluente Ludrio, 150 km quadrati divisi fra la provincia di Gorizia e la Slovenia, un territorio dove diverse culture si mischiano, producendo gli stessi vini. Qui c'è la ponca, un terreno composto da marne e arenarie stratificate che, oltre ai geologi, interessa soprattutto agli appassionati di vino e agli enologi: è questo tipo di terreno che dà ai suoi famosi vini la loro mineralità e salinità. Tra i bianchi, ci sono **Ribolla gialla**, **Pinot Grigio**, **Sauvignon**, **Picolit** e **Friulano** (che fino al 1995 si chiamava **Tocai**, finché l'Ungheria non ha rivendicato l'utilizzo esclusivo



Sulle strade del vino

Da non perdere una profonda esperienza del viaggio alla scoperta di questa regione tra vino e cibo: la *Strada del vino e dei sapori del Friuli-Venezia Giulia* propone 6 itinerari, dalla riviera alla montagna, con eventi, pacchetti e offerte per scoprire il territorio e conoscere i produttori e le loro produzioni. www.turismofvg.it/Home/TasteFvg



abbinare a gustosissimi piatti tipici come i bisi in tecia (saporiti piselli), i cialzons (tipici ravioli), il gulasch di manzo, gli scampi alla busara, la polenta concia o gli gnocchi di prugne.

IL CARSO E IL LITORALE

La chiamano “paese di roccia” ed è una piccola zona tra Gorizia e Trieste, verso il confine con la Slovenia: è il Carso, con i suoi terreni ferrosi, dalle tonalità rosse marcate in contrasto con le affioranti rocce bianco-grigie. I vitigni più coltivati sono la **Malvasia istriana, la Vitouska e il Terrano** (Refosco nostrano): i risultati promettono bene e stanno incontrando l’interesse delle nuove generazioni.

Nella zona del litorale, invece, oggi si punta sulla coltivazione del **Refosco dal peduncolo rosso e del Traminer aromatico**, su un terreno prevalentemente argilloso. Qui abbiamo le **Doc Friuli-Latisana, Friuli-Aquileia, Friuli Annia e Lison Pramaggiore**, quest’ultima interregionale con il Veneto. E di interregionale c’è anche l’**Igt Trevenezie**, che può essere attribuita a vini bianchi (tranne il Pinot Grigio), rossi e rosati ottenuti da uno o più vitigni ammessi alla coltivazione, rispettivamente per il Friuli-Venezia Giulia, il Veneto e per la provincia di Trento.

del nome); tra i rossi **Pignolo** (o Pignoletto), **Refosco dal peduncolo rosso, Schippettino**, ma anche vitigni internazionali come il **Merlot** e il **Cabernet**.

Questa zona collinare ha ampie superfici esposte a mezzogiorno, molto adatte a una viticoltura di qualità: ed è proprio questo che ha favorito la coltura della vite sin dall’epoca romana.

Una terra anche di prelibatezze gastronomiche tutte da assaporare: prosciutti, salami, cotechini, salsicce, ciliegie e prugne del Collio, radicchietto di primo taglio di Gorizia, Gubana di Gorizia e Putizza, miele e distillati.

LE GRAVE

Dal Collio passiamo alle Grave, altra suggestiva zona del Friuli a cavallo del fiume Tagliamento, tra le province di Pordenone e Udine. Qui il terreno è caratterizzato da un’ampia superficie sassosa che esalta l’escursione termica tra il giorno e la notte, favorendo così uve con una spiccata dotazione di aromi e vini profumati ed eleganti. I vini delle varietà a bacca bianca si presentano freschi, fruttati ed eleganti, mentre i rossi sono armonici e profumati da giovani, pieni e strutturati se invecchiati. I vitigni tipici di questa zona sono il **Piculit Neri** (forse quello stesso vinum pucinum presente sulle mense romane), lo **Scia-glin, il Forgiarìn, il Cividin** (citato nei documenti del ’600 come tra i vini più apprezzati dei banchetti nuziali), **la Cjanòrie e l’Ucelùt**. A questi si affiancano gli altri vitigni tipici del Friuli, dal **Sauvignon allo Chardonnay, dal Refosco dal peduncolo rosso al Merlot**. Tutti vini da

Il rito del tajùt

Il vino è un elemento che lega fortemente i friulani alla loro terra. E nelle osterie e nei bar dei centri storici si perpetua ogni giorno un’amatissima tradizione: il rito del tajùt.

Il Taj (o taglio) è un termine che deriva dall’antica abitudine a “tagliare” vini di bassa gradazione con altri più corposi. Oggi, quando si entra in un bar friulano e si chiede un “taj”, viene servito un calice di vino, che può essere “blanc o neri”, in base ai gusti, e che qui viene consumato a tutte le ore. Accompagnato spesso da prodotti tipici come prosciutto di San Daniele e gustosi formaggi locali.



SCELTE D'ECCELLENZA

**PORTA IN TAVOLA IL PIACERE
DI UNA QUALITÀ UNICA
CON LE NOSTRE LINEE PREMIUM**

Il **Campese**, pollo allevato all'aperto senza uso di antibiotici, **Qualità 10+**, pollo e tacchino allevati a terra senza uso di antibiotici, e il **Pollo Biologico** sono frutto di un **percorso virtuoso** di evoluzione della nostra filiera.

Una **filiera** da sempre **integrata, 100% italiana** e gestita con attenzione e competenza, per incontrare ogni esigenza di **gusto e praticità**.



WWW.AMADORI.IT

SEGUICI SU:  Amadori Peopoll  amadori.official



Grado, non solo spiagge

Grado dall'alto veduta basilica

Tra mare aperto e laguna, memorie millenarie e sguardo sul futuro, una meta capace di soddisfare ogni esigenza.

A cominciare dal palato

di Auro Bernardi - Foto ©Baronchelli/Comune di Grado

Il nome latino Gradus indicava la sua funzione di **scalo** sul mare aperto, verso il porto fluviale della vicina Aquileia. Di quel lontano passato, Grado conserva importanti testimonianze, ma questa rinomata località in provincia di Gorizia è anche proiettata al futuro, con un'offerta di turismo balneare declinata ai massimi livelli: anche di **sicurezza, dopo la recente emergenza sanitaria**. In più, dispone di un eccezionale patrimonio naturalistico nella laguna che la separa dalla terraferma. Un ecosistema trasformato in riserva biologica e memoria di antichissimi mestieri e tradizioni.

SULLE ALI DELL'AQUILA

Aquileia era l'unico porto romano dell'Adriatico settentrionale, dove arrivavano merci da tutto l'Oriente. La città,

quarta per importanza dell'intera Penisola, segnava anche il termine di quella **Via Postumia** che la univa all'altra "porta" del Nord (*Janua*, in latino, ossia Genova) attraverso l'intera Gallia Cisalpina (la Pianura Padana) toccando Concordia Sagittaria, Vicenza, Verona, Cremona, Piacenza e Tortona. Da Aquileia partivano anche le strade che collegavano l'Italia alla valle del Danubio, ossia alle province di Norico e Pannonia (Austria e Ungheria). Oggi la Aquileia romana è uno dei siti archeologici più importanti d'Italia e Patrimonio Unesco. Importantissime anche le testimonianze medievali, con la Basilica dell'Assunta risalente all'XI secolo, epoca in cui i suoi patriarchi governavano un territorio più esteso dell'attuale Friuli. Un **percorso ciclabile** di grande suggestione e alla portata di tutte le gambe collega Grado ad Aquileia attraverso la laguna.



Grado Casone

IN LAGUNA AL RITMO DELLE STAGIONI

Perla di Grado è l'ecosistema lagunare che la separa dalla terraferma. Qui, un tempo, si viveva nel cason, rustica abitazione con telaio di legno ricoperta di cannicci. Per difendersi dalla Bora il cason non aveva aperture verso nord, ma solo una porta e una piccola finestra esposte a sud. Nato come rifugio provvisorio, nei secoli si è trasformato in una vera e propria abitazione stabile dei pescatori che la utilizzavano anche come magazzino per le reti. La pesca seguiva i ritmi delle stagioni e delle maree, d'inverno si andava a caccia di anatre con lo sciopetòn, un rudimentale fucile collocato a prua delle barche. I casoneri tornavano a Grado solo tre volte l'anno: Natale, Pasqua e il 12 luglio, per la sagra dei patroni Ermagora e Fortunato.

ARTE "PALEO" E CONTEMPORANEA

La storia plurisecolare di Grado è racchiusa nel bellissimo centro storico della città. Nel dedalo delle vie dell'antico castrum romano e nelle chiese medievali: la basilica paleocristiana di **Sant'Eufemia** con il suo **Battistero**, la basilica di **Santa Maria delle Grazie** e i ruderi della basilica della Corte. Al dominio della Serenissima risalgono invece le calli, ingentilite da piazzette alberate, strette scale, finestre fiorite e i caratteristici comignoli. Ma il centro non è certo un museo, dato che vanta anche numerosissime botteghe, gallerie, atelier di artisti, alcuni dei quali aperti d'estate a workshop e laboratori. Tra i più rinomati, quella di Nico Gaddi (www.nicogaddi.it), il Laboratorio d'arte Anzolo di Giovanni "Johnny" Cester, Gianni Maran Art Gallery (www.giannimaran.it), i laboratori orafi Oricalko e Foglianera (www.foglianera.it) compresi tutti nel fazzoletto di strade che contorna le basiliche. Perché la bellezza è senza tempo e l'arte antica può andare a braccetto con quella contemporanea.

DOVE MANGIARE

• Ristorante Agli Artisti

tel. 043183081 www.ristoranteagliartisti.it

A ridosso del centro storico, con piatti della tradizione gradese abbinati a un'ampia scelta di vini friulani.

• La Dinette tel. 043185100

www.ristoranteladinettegrado.it

All'interno del suggestivo panorama della Marina di porto San Vito, propone menu degustazione con piatti e vini locali.

DOVE DORMIRE

• Hotel Fonzari

tel. 0431876360 www.hotelfonzari.com

Dalla terrazza con piscina si ammirano a volo d'uccello il centro storico e il campanile di Sant'Eufemia. E le vicinissime spiagge.

• Hotel Park Spiaggia

tel. 043182366 www.hotelparkspiaggia.it

Nella zona pedonale e a due passi da tutti i servizi e i luoghi d'arte.

SHOPPING

Nel Mercato coperto di piazza Duca d'Aosta il negozio a gestione familiare L'isola (tel. 3331580227) propone prodotti tipici regionali di alta qualità, dolci tipici, vini regionali. Wine Store (tel. 3885747494), a pochi passi dal porto, propone una vastissima gamma di vini regionali, prosecco, grappe e liquori.

INFO

tel. 0431898239

Il sito www.grado.info contiene un'agenda sempre aggiornata di eventi, un configuratore di vacanza e una sezione blog. In costante aggiornamento anche i social: Facebook/Instagram/Twitter Comune di Grado.



Grado centro storico



Grado Val Cavanata

IN SPIAGGIA E IN BICI

C'è un numero significativo per quanto riguarda la Grado balneare: il 28. Si tratta degli anni consecutivi nei quali la località è stata insignita della **Bandiera Blu** per la qualità ambientale, dell'acqua e dei servizi. Riconoscimento meritato. Esposta a sud, con ampi arenili di sabbia fine, un mare pulito e poco profondo, a Grado sono di casa tutte le attività legate alla vita da spiaggia. Per bambini, famiglie e giovani, per sportivi e per chi invece ama il relax. Con un'attenzione particolare al benessere, grazie alle **Terme Marine**, con parco acquatico, piscina ergonomica di 85 metri, idromassaggio, cascate d'acqua, vasche termali, trampolini e giochi. Ricchissimo e variegato il comparto di ritrovi, ristoranti e centri sportivi per la pratica di vela, canoa, kitesurf e beach volley. Sviluppatisima anche la **rete di piste ciclabili** con percorsi nel verde, lungo il mare, in zone umide, aree naturalistiche e siti archeologici (servizio di bikesharing **Ride Me**, www.rideme.it). Il tutto messo a norma in base alle recenti disposizioni sanitarie, senza dimenticare che il Friuli risulta tra le regioni italiane meno colpite dall'epidemia di Covid-19.



Grado porto

Ricetta regionale



BORETO A LA GRAISANA

La ricetta tipica gradese è il Boreto a la graisana. Pietanza povera, nasce dall'esigenza dei pescatori di usare il pesce di scarto, accompagnato dalla polenta bianca, meno raffinata e costosa di quella gialla. Aglio e aceto servivano a rafforzare il sapore dei pesci meno pregiati, mentre l'abbondante pepe testimonia il passato di Grado come scalo delle spezie. Oggi il boreto si trova nei migliori ristoranti a base di canocchie, gransoporo, alici, anguilla, coda di rospo, anche insieme. Da inaffiare con un Refosco, vitigno autoctono coltivato già dai Romani.

INGREDIENTI PER 6 PORZIONI

- 700 g di tranci di pesce a piacere
- 3-4 spicchi d'aglio
- ½ bicchiere di olio extravergine di oliva
- 1 bicchiere di aceto di vino
- sale grosso qb
- pepe nero qb
- farina di polenta bianca qb

PREPARAZIONE

- 1 In una casseruola bassa e capiente scaldare a fuoco vivo l'olio, aggiungere gli spicchi d'aglio sbucciati e farli rosolare fino a che diventano scuri. Togliere gli spicchi e disporre i tranci di pesce asciutti.
- 2 Fare rosolare a fuoco vivace, girando ogni tanto i pezzi per dorarli da entrambi i lati. Aggiungere l'aceto, l'acqua, il sale grosso e abbondante pepe.
- 3 Coprire il tegame e fare bollire per una decina di minuti affinché si insaporisca (il tempo varierà a seconda della quantità di pesce). Controllare la densità dell'intingolo, che non deve risultare troppo liquido. Eventualmente addensare aggiungendo un po' di farina.
- 4 Nel frattempo preparare la polenta che accompagnerà il Boreto.

COME ARRIVARE

In auto

Uscita a Palmanova dell'Autostrada A4 (Venezia-Trieste) e da lì per 28 km sulla strada regionale 352.

In treno

Collegamenti di Trenitalia (www.trenitalia.it) da Trieste, Udine e Venezia con la stazione ferroviaria di Cervignano del Friuli, a 17 km da Grado, e da qui con autobus di linea.

In autobus

Collegamenti diretti da Gorizia, Udine, Trieste e Venezia con autolinee delle società Apt (www.aptgorizia.it), Saf (www.saf.ud.it) e Atvo (www.atvo.it).

VIALE DEL TRAMONTO

Sarà anche banale, ma di sicuro è romanticissimo: assistere al tramonto del sole sulla laguna dalla Diga Nazario Sauro, ovvero la **passeggiata pedonale** a mare che contorna a sud il centro storico. Con pensiline, panchine, giochi d'acqua e una particolare illuminazione che la rende suggestiva anche dopo il calar della sera.



UN'ANFORA A PRANZO

L'isoletta di Anfora si trova al confine tra la Laguna di Grado e quella di Marano e fino agli anni '60 del secolo scorso era abitata tutto l'anno da famiglie di pescatori. Il nome, anche in questo caso, è legato alla sua antica funzione di magazzino del porto di Aquileia. **Raggiungibile in barca da Grado** (Motonave Cristina: tel. 3355302378, Mirko Boat: tel. 3454686207, Laguna Taxi Service: tel. 3395329064), durante il tragitto si ha modo di ammirare la natura e i tipici casoni della laguna. All'arrivo, alla Trattoria Ai Ciodi (www.portobusoaiciodi.it) della famiglia Tognon, si possono degustare i piatti tipici della cucina locale a base di pesce pescato dagli stessi proprietari. Per chi volesse pernottare, nell'edificio che era un tempo la scuola elementare sono state ricavate sei camere dell'Albergo Diffuso Ai Ciodi.



SARDUNI & CO.

Dal 1930 la **Cooperativa Pescatori Zeromiglia**

(www.zeromiglia.it)

offre i prodotti della pesca giornaliera anche ai privati, con ristorante per chi vuole gustarsi la genuinità nel piatto. Nei weekend tra luglio e agosto c'è la **Sardelada**, degustazione di alici (dette *sarduni*), piatto tipico dell'isola. Dal 2004, i *sarduni* salati sono classificati prodotto agroalimentare tradizionale del Friuli - Venezia Giulia. Inoltre le tradizionali seppie in umido vengono riproposte in una ricetta esclusiva detta *Sepe sofegae*. Altro piatto tipico è il *Bisato in speo* (anguilla allo spiedo): gli spiedi sono rami di alloro su cui si alternano pezzi di anguilla e foglie della pianta aromatica e si rosolano sulla brace per almeno 4-5 ore.

LE CHICCHE
Grado
DA NON PERDERE

CON SNOOPY E FIDO

Grado è stata tra le prime località balneari italiane ad attrezzare **spiagge dog friendly** per i villeggianti, sempre più numerosi, che soggiornano con quadrupede al seguito. Il Lido di Fido e la Spiaggia di Snoopy dispongono di docce apposite, percorsi attrezzati e altre strutture dedicate al benessere animale e alla tranquillità dei loro "bipedi di riferimento".



RISERVA DI VALLE CAVANATA

Da Grado, a una decina di km in direzione Monfalcone (percorribili anche in bici su pista ciclabile), si arriva alla Riserva naturale della Valle Cavanata (www.vallecavanata.it), area naturalistica protetta riconosciuta di valore internazionale quale habitat per uccelli acquatici. Qui sono state rilevate **oltre 260 specie di uccelli**, tra cui una colonia di fenicotteri. Un vero e proprio paradiso per birdwatcher. Proseguendo per altri 7 km si raggiunge il pittoresco villaggio di pescatori di Punta Sdobba, alla foce dell'Isonzo, fatto di minuscole case a un solo piano.



Estate

IL VERDE

Viva la raccolta!

**Idee per approfittare
del rigoglio dell'estate
e conservare con stile piante
aromatiche, pot-pourri, fiori
e frutta**

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

In estate fiori e piante aromatiche sono al culmine del loro splendore e della loro fragranza: fatene una bella raccolta per realizzare originali composizioni in vaso, ma anche profumati pot-pourri o sacchetti antitarma da riporre negli armadi. E, con un po' di manualità, potete trasformare una comune cassetta di legno della frutta in un cestino, perfetto per esporre al meglio il vostro raccolto o le vostre preparazioni casalinghe.

Cassetta per fiori e...

Se avete una piccola cassetta di legno della frutta, per cambiarle look basta aggiungere un manico e colorarla con po' di vernice: ecco così un cestino perfetto per accogliere piante e fiori, frutta e verdura, confetture e conserve fatte in casa.

Cosa occorre

- una cassetta della frutta di piccola taglia
- una lista di legno proveniente da una cassetta di misura normale
- colla vinilica
- viti e cacciavite
- pittura acrilica

Mettete a bagno in acqua per una notte una striscia di legno proveniente dal lato lungo di una cassetta della frutta di misura tradizionale. Il mattino successivo, curvate delicatamente la striscia e legate tra loro con una corda le due estremità, mantenendole a una distanza corrispondente alla larghezza della cassetta. Mantene-
rete la posizione per almeno una giornata. Incollate la fascia curvata, come fosse un manico, a metà dei lati più lunghi della cassetta. Fate essiccare la colla vinilica, mantenendo in pressione le parti tramite pinze e morsetti, e fissate quindi il manico con due viti. Dipingete la cassetta del colore preferito.



POT-POURRI DI FIORI E FOGLIE

Raccogliete le foglie e i fiori più profumati del vostro giardino o dei campi nelle vostre passeggiate e, dopo averli fatti essiccare, mescolateli tra loro aggiungendo qualche bacca: avrete così un pot-pourri secco, ideale per conservare a lungo la fragranza dell'estate.

Consiglio: raccogliete il materiale vegetale quando è al culmine della sua bellezza e del suo profumo, **meglio alla mattina, allo svanire della rugiada, quando c'è bel tempo e l'aria è mite**. Da evitare invece i giorni nuvolosi, di pioggia o freddi, che spingono le piante a chiudere i pori da cui emettono il profumo. I fiori vanno colti quando sono ben aperti, poco prima che accennino ad appassire.

Fate essiccare fiori e foglie disponendoli su una superficie piana, pulita e asciutta, possibilmente forata, e lasciate per alcuni giorni in un luogo al buio e ben areato. Il raccolto per pot-pourri è pronto quando sarà croccante al tatto. Per far durare il profumo del pot-pourri unite un fissativo: in genere, si utilizza il benzoino (la gomma di benzoino), o la radice macinata di iris germanica o giaggiolo.

Potete aggiungere una fragranza per intensificare il profumo: riponete il pot-pourri in un vasetto di vetro chiudibile e cospargetelo con alcune gocce dell'essenza preferita. Quindi chiudete e lasciate riposare minimo una settimana. Ogni tre-quattro giorni, scuotete per amalgamare meglio. Finita la fase di assorbimento del profumo, potrete usare il vostro vasetto tenendolo aperto per diffondere l'aroma, oppure scegliere **un contenitore aperto, come una**

bella ciotola oppure un vaso di vetro di pregio. Rinnovate il profumo aggiungendo periodicamente altre gocce di essenza.



UN'ALTERNATIVA GUSTOSA E SALUTARE?

Pasta di Legumi Vivi Bene Selex!



- Alto contenuto di fibre e proteine
- Fonte alternativa di proteine
- Prodotto biologico

La scelta giusta è anche la più semplice.

  | prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.

Dentifricio infinito



<http://manu-manie.blogspot.com/2016/03/una-coccola-creativa.html>

Quando il tubo è vuoto, è ora di spremere la creatività: si ritaglia, si incolla un foglietto, si scrive una bella frase ed ecco un segnalibro. E poi un astuccio, un fermacavi...

PER I PASTELLI



Svuotare un tubetto di dentifricio. Tagliarlo alla lunghezza di un pastello, mantenendo la parte inferiore. Lavarlo e asciugarlo bene. Con la colla a caldo, incollare all'interno un pezzetto di tessuto, ripiegarlo e fare passare un cordino. Incollare il tessuto ripiegato all'esterno del tubo, quindi rifinire con un giro di nastro, sempre fissato con la colla a caldo.

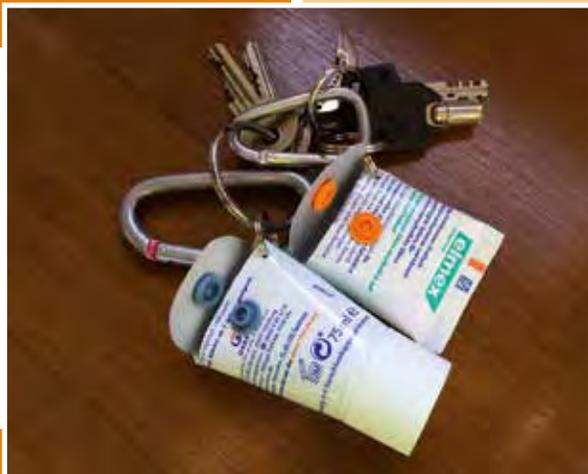
<https://lemonlimeadventures.com/3-totally-ingenious-ways-upcycle-toothpaste-tubes/>

TESTA A POSTO



Tagliare via la parte con il tappo. Con le forbici arrotondare un lato, tagliare dritta l'altra metà. Incollare 2 pezzetti di velcro, piegare e chiudere. In alternativa, usare un bottone a pressione (in merceria). <https://persialou.com/recycled-craftidea-diy-mini-pouches/>

PORTACHIAVI



Incollare il tappo al tubo, poi tagliarlo e utilizzare entrambe le metà. Sagomare una patella tonda, fissare un bottone a pressione. Bucare con una punzonatrice, fissare l'anello del portachiavi.
<https://www.instructables.com/id/Mini-Keyring-Safe/>

PORTAMONETE



Serve un tubo di dentifricio corto, tipo quello dei prodotti sbiancanti. Si ritaglia su due lati, quindi si fissa all'interno una cerniera in tinta, utilizzando la pistola con la colla a caldo.
<https://www.depop.com/products>

OCCHIO AI CAVI



Con un trapano, appoggiandosi su un pezzo di legno, praticare un foro nel tubetto. Avvolgerlo intorno ai cavi, fare passare il beccuccio del dentifricio dal buco, chiudere con il tappo.
<https://lemonlimeadventures.com/3-totally-ingenuous-ways-upcycle-toothpaste-tubes/>

PER IL DENTINO



Da attaccare allo zaino, per conservare un dentino nel caso vostro figlio lo perda a scuola. Bucare il tubetto al centro, fare passare il beccuccio, chiudere con il tappo. Bucare su un lato per inserire l'anello.
<https://wunder-mom.com/take-along-tooth-fairy-pouch-made-recycled-toothpaste-tube/>

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



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

SELEX

La scelta giusta è anche la più semplice.

LA SCELTA GIUSTA.

   | prodottiselex.it



Fateli
scegliere!
Loro sanno
cosa vogliono.

EXCELLENCE

Scopri le crocchette Special Dog Excellence, formulate con frutta, fonte naturale di fibre, senza coloranti e conservanti artificiali aggiunti.

CERCALI NEI NEGOZI TRADIZIONALI, SUPERMERCATI E IPERMERCATI.



MONGE
La famiglia italiana del pet food

Se i RUMORI fanno troppa PAURA

Temporali, petardi, fuochi d'artificio, rombi di motori terrorizzano il cane? Le strategie dell'esperta per prevenire il panico e aiutarlo nei momenti di crisi

di Simona Acquistapace

Per lo più si tratta di rumori improvvisi, simili a uno scoppio o a uno sparo. Sono quelli che possono mandare in tilt il cane, che manifesta la sua paura con reazioni difficili da gestire e spesso pericolose per lui come la fuga. Silvia Bianco, educatore cinofilo e istruttore riabilitatore (www.facebook.com/silvia.bianco.1422), ci aiuta a fare chiarezza su come agire in questi casi.

SI SENTE PREDATO

«In caso di temporali, petardi, fuochi di artificio, botti di Capodanno & Co, ciò che terrorizza il cane è il fatto di non capire da che parte provenga il rumore, perchè scoppi, boati, tuoni creano un rimbombo che gli **rende difficile identificare con precisione la fonte del suono**», premette l'esperta. L'animale si sente minacciato, braccato, predato da ogni lato e può reagire con il panico, bloccandosi oppure scappando via nonostante il guinzaglio, sfuggendo così al proprietario. Ritrovarlo non sempre è facile, perché cerca di nascondersi. Ma anche quando è in casa, può avere reazioni impreviste: oltre ad

abbaiare o guaire, tende a rifugiarsi in luoghi particolari, che lui ritiene sicuri: sotto il letto, dietro il divano, sotto un mobile... «I segnali della paura sono chiari: pupilla dilatata, ritmo cardiaco impazzito, tremore, ipersalivazione», elenca Silvia Bianco.

Il rumore può essere sconosciuto, udito cioè per la prima volta, oppure può evocare **traumi antecedenti**, situazioni in cui nessuno ha aiutato il cane, oppure lui non è riuscito ad aiutarsi da solo.

COME AIUTARLO

In alcuni situazioni, il cane si rende conto in anticipo che sta per scatenarsi ciò che lo terrorizza. In caso di temporale, per esempio, saranno il vento, l'odore della pioggia, i fulmini a metterlo in allerta. «Il suo compagno umano deve captare questi segnali ed evitare di portarlo fuori se capisce che sta per piovere. Al contrario, quando si è già fuori, meglio evitare di sganciarlo dal guinzaglio se si è al parco e affrettarsi a rientrare...», consiglia l'esperta cinofila.



Se il rumore si manifesta all'improvviso e il cane reagisce correndo via, inutile cercare di trattenerlo, **meglio assecondarlo e aiutarlo** a rientrare a casa o comunque lontano dalla fonte del rumore. «Assolutamente vietato alzare la voce. Se urliamo, le intensità alte aumentano la paura del cane; se vogliamo calmarlo, meglio usare toni di voce bassi, con vocali lunghe, che trasmettono calma. Anche il proprietario deve cercare di calmarsi per potere trasmettere sicurezza: ricordiamoci di **respirare con regolarità**, aiuta entrambi», suggerisce Silvia Bianco.

CONSIGLI PRATICI

- Spesso in caso di rumori improvvisi il cane corre a rifugiarsi in casa in un luogo a sua scelta. Lasciamolo lì, non forziamolo a venire fuori, al massimo **parliamogli con dolcezza** ed eventualmente accarezziamolo per consolarlo.
- Se grazie alle previsioni meteo scopriamo che quel giorno ci sarà un temporale e noi non potremo essere a casa, prima di uscire ricordiamoci di **chiudere persiane e finestre** e lasciamo aperta la stanza dove sappiamo che il nostro fedele amico ama rifugiarsi. A volte la TV accesa può essere di aiuto.
- Se sappiamo che il cane ha paura dei botti, a Capodanno o nelle feste estive in cui sono programmati fuochi d'artificio dobbiamo pensare prima ai suoi bisogni che ai nostri e tutelarlo sia da un punto di vista fisico che emotivo, **senza sottovalutare il problema**. Non basta non sparare botti o non portarlo alle feste, non bisogna

QUESTIONE DI DECIBEL E DI HERTZ

Così come l'olfatto, anche l'udito del cane è più sviluppato di quello degli umani. **I cani avvertono i suoni in modo 4 volte più intenso rispetto a noi**, quindi in caso di forti rumori sono sovraesposti.

Ma non è solo l'intensità, e quindi i decibel, a essere maggiormente percepiti dai cani: questi animali sono ultrasensibili anche alla frequenza dei suoni. Mentre l'udito umano arriva solo a 20.000 Hertz, quello del cane arriva fino a 45.000. Per questo **sentono anche gli ultrasuoni**, che essendo superiori a 20.000 Hertz per noi sono impercettibili. Attenzione quindi agli apparecchi antizanzare, anti roditori ecc. che emettono ultrasuoni.

Una consolazione: quando il cane diventa anziano, l'udito si abbassa, proprio come succede agli umani.

E così le fonofobie spesso scompaiono...

Che razza di orecchie

A proposito di udito, ci sono delle differenze a seconda della razza del cane, in base alla conformazione del padiglione auricolare.

I cani da caccia hanno di solito orecchie lunghe che coprono il canale uditivo: questo li aiuta a rintracciare piste olfattive a terra e a non distrarsi a causa dei rumori esterni, concentrandosi solo sul fiuto, piano olfattivo. Alcuni, come il basset hound, hanno orecchie che arrivano addirittura fino a terra, per "incanalare" l'olfatto e fiutare l'odore che stanno seguendo.

I cani da guardia, al contrario, hanno orecchie corte e dritte e il canale uditivo è esposto, perché sono predisposti per il loro lavoro a stare in allerta e ad essere sensibili ai rumori.

I cani da caccia, perciò, riescono a isolarsi meglio da un contesto rumoroso, quelli da guardia sono più sensibili a botti&Co.

neppure lasciarlo da solo a casa. Può essere utile mettergli del cotone nelle orecchie e nei casi più seri si può arrivare a fargli prescrivere una leggera sedazione.

QUANDO È UNA PATOLOGIA

La fonofobia, la paura dei rumori, può essere o diventare una patologia: il cane ha dei veri e propri **attacchi di panico**, con tachicardia che a volte può persino portare all'infarto. «In questi casi bisogna rivolgersi a un veterinario comportamentista, che prescriverà psicofarmaci specifici e contemporaneamente aiuterà a gestire l'ansia, così da potere abbassare gradualmente le dosi delle medicine, man mano che il cane prende coscienza e conoscenza della situazione, trasformando l'esperienza del rumore da negativa a positiva», spiega l'istruttore cinofilo.

LECHAT[®] EXCELLENCE

LA NUOVA LETTIERA NATURALE PER GATTI


Prodotto in Italia

BIODEGRADABILE

PRIVA DI POLVERE

ELIMINA ODORI

AGGLOMERANTE



100%
mais
italiano

Disponibile nei supermercati,
ipermercati e negozi tradizionali.

MONGE
La famiglia italiana del pet food

PIOVE, USCIAMO

Durante l'estate
nulla vieta di andare fuori con i figli
e imparare ad apprezzare la natura
anche sotto l'acqua. L'importante
è attrezzarsi, ecco come

di Simona Acquistapace

Chi lo dice che quando piove le vacanze sono rovinate? Impariamo dagli inglesi (ma anche da scandinavi, belgi, olandesi ecc.) a non farci scoraggiare e godiamoci con la famiglia aria aperta e natura anche se il tempo non è benevolo. Le belle sorprese non mancheranno.

1

Non esiste bello o cattivo tempo, ci sono abiti giusti o sbagliati.

In pratica, non è il meteo che si adatta a noi, siamo noi che ci dobbiamo adattare al meteo. Perciò via alla ricerca di abbigliamento specifico per la pioggia, per grandi e piccini: completi impermeabili giacca e pantalone con le cuciture termosaldate, a prova di diluvio; stivali inaccessibili alla pioggia, cappucci e cappelli da lupi di mare che sfidano le tempeste e impediscono alle gocce di infilarsi nel collo. Si trova tutto facilmente sul web ed è un investimento che sarà ripagato nel tempo.

2

Acquapark. Cambiate prospettiva e scoprirete che con la pioggia anche il più piccolo dei giardini o il più triste dei cortili si trasforma in un waterpark. Pozzanghere e scrosci d'acqua dal cielo e dalle grondaie fanno

felici da sempre bambini, ragazzini e anche adulti disponibili a ricordare la propria infanzia. Il divertimento è maggiore con palloncini, bolle di sapone, palle rimbalzine, retini da pesca, colapasta, secchielli... Non preoccupatevi per il fango, tanto dopo c'è la doccia calda!

3

Snail watching. Basta un'aiuola per assistere alla trasformazione della natura quando piove. Fate osservare ai bambini come reagiscono fiori, foglie, fili d'erba, piante all'acqua dal cielo, chi si chiude, chi si piega, chi invece si apre per ricevere più idratazione.

E chi spunta, come i funghi. E poi assistete alla libera uscita di lumache e chioccioline: vanno a spasso sotto la pioggia, perchè sono molluschi in origine marini che si sono adattati alla vita senz'acqua, ma conservano una grande dipendenza da essa.

4

Nel bosco "a naso". Se la pioggia non è un temporale (e quindi non c'è rischio di fulmini), il posto più bello dove godersela è il bosco, soprattutto per il nostro naso. L'acqua risveglia i mille profumi della terra, delle cortecce, dei muschi, dei funghi. Giocate

con i vostri figli a costruire un percorso olfattivo: tenendoli per mano, guidateli mentre tengono gli occhi chiusi e fate loro riconoscere a naso i luoghi in cui passate.



5

La capanna di ombrelli. Prendete gli ombrelli più colorati che avete, metteteli uno vicino all'altro e sedetevi con i bambini sotto questa fantasiosa capanna: sentire le gocce di pioggia che cadono sopra gli ombrelli, e godersi in questo modo il maltempo sarà divertente per tutti.

6

Caccia all'arcobaleno. L'arcobaleno è un fenomeno ottico e meteorologico, che produce uno spettro quasi continuo di luce nel cielo quando i raggi solari attraversano le gocce d'acqua rimaste in sospensione dopo la pioggia. Si può vedere l'arcobaleno anche presso una cascata o una fontana. In una giornata di pioggia, via libera alla caccia di arcobaleni, muniti di macchina fotografica, tablet o cellulare. Basta chiedere ai bambini di guardare ogni angolo di cielo: non appena vedranno un arcobaleno, dovranno scattare con l'aiuto dei genitori qualche bella foto ai meravigliosi colori di questo fenomeno. Una volta a casa, potranno poi anche riprodurre sulla carta l'arcobaleno appena ammirato con pastelli, tempere o acquarelli, segnando la data dell'avvistamento.

Spazio ai buoni propositi: dalle gite da fare, ai libri da leggere,
alle nuove ricette da realizzare...

La lista dell'estate

Relax



Il nostro segreto è nelle olive.



Graphidea 2 Bari

Una famiglia che lavora fianco a fianco e che da sempre tramanda gli aromi e i sapori della nostra tradizione creando, da decenni, un prodotto di altissima qualità che rispecchia la serietà e la professionalità dell'azienda.

www.oliodesantis.it

Quello che tu trovi semplice,
noi lo troviamo difficile.

Troviamo duro lavorare la terra
con tutto il rispetto che merita.

Troviamo duro coltivare, potare,
tagliare e raccogliere i suoi frutti.

Troviamo duro aspettare la pioggia
se non arriva, bruciare la pelle
se c'è troppo sole.

Siamo in tredicimila,
racogliamo il nostro
lavoro in 30 cantine,
in tutto il paese.

Senza mai risparmiare sul tempo.
Che un vino nasce dalla generosità.
Ma anche dall'orgoglio.

Quello che ti fa battere il cuore.
Quello che ti fa diventare
il più grande produttore
italiano di vini,
che ti fa portare
nelle tavole di tutta Italia
un vino vero, forte, di casa.

Dalle nostre cantine
nasce questo dono
della terra color rubino
o color dell'oro.
Morbido come il velluto
e buono come il pane.
Semplice come il vento
e armonioso come un canto.
Forte come l'amore.

Ma quello che tu trovi semplice,
per noi non è così facile.
Noi di Caviro,
la più grande cantina d'Italia.

Tavernello.
Semplice non vuol dire Facile.



Made in Caviro.