

Primizieclub

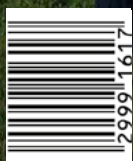
pan

www.supermercatispan.it

Anno XVIII • Numero 5 Settembre/Ottobre 2025 Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 715 del 15/11/2007

**TUTTI IN CAMPO
PER LO SPORT.**

tuttincampo.it



Regolamento operazione "Grande Raccolta" e termini e condizioni iniziativa "Tutti in Campo 2025" su www.tuttincampo.it o richiedibili scrivendo a info@pragmatica.plus

^{riso}Flora

Mi fai stare bene



NUMERO 5
SETTEMBRE/OTTOBRE 2025

EDITORE

PULSA SRL

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

DIRETTORE RESPONSABILE

Guido Gabrielli

REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO

PULSA SRL

HANNO COLLABORATO:

Simona Acquistapace, Dora Ramondino,
Simonetta Chiarugi, Francesca Negri,
Natazia Disperati

FOTO: Simonetta Chiarugi,

Natazia Disperati, Shutterstock

Per suggerimenti, commenti
e richieste scrivete a

redazione@pulsapublishing.it

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

Porcini & Co: con il loro inconfondibile sapore,
i funghi portano in tavola il meglio della stagione

10 CURIOSO & BUONO

Bella scoperta: cibi nuovi o ancora poco noti
da imparare a valorizzare

14 MANGIARE BENE

A tavola con fantasia. 5 ricette allegre
per far felici i bambini (e i genitori).

20 LA TUA RICETTA SELEX

Pizza con fichi, gorgonzola, pere e noci

22 DEGUSTAZIONE CIOCCOLATO

Fondente: guida all'assaggio e agli abbinamenti perfetti

25 IL VINO GIUSTO

Un invito a cena: galateo, consigli e idee originali

UN VASETTO
DI BIODIVERSITÀ



Noi di Mielizia ci siamo presi un impegno con la natura. Da sempre difendiamo le api, l'ambiente e la biodiversità, consapevoli del ruolo fondamentale dell'apicoltura nell'ecosistema. Siamo la più grande filiera del miele in Italia e, con oltre 600 apicoltori e 100.000 alveari, coltiviamo la biodiversità del territorio italiano e garantiamo prodotti buoni, tracciati e di alta qualità. Crediamo in quello che facciamo e proponiamo un nuovo modo di alimentarsi e di vivere, che guardi al futuro. Perché in ogni vasetto di Mielizia c'è tutto il nostro impegno, e si sente.



INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ

Irene, socia apicoltrice di Conapi.



28 GREEN IN CUCINA

Snack sani, croccanti e golosi!

30 NEWS ECOSOSTENIBILI

Buone notizie per il futuro del nostro pianeta

35 NELL'ARIA C'È...

Per farci ispirare da nuove idee curiose e attuali

36 IL TOUR

Messina, futuro mediterraneo

La città dello Stretto offre storia, arte, cibo, spiagge e...

42 IL VERDE

Piante in vaso è tempo di rinnovare balconi e terrazzi

45 SPAZIO PER SÉ

Happy & Fit: tempo di palestra. Cosa sapere per fare la scelta giusta

49 ANIMALI CHE PASSIONE

Volatili: chi va e chi viene

52 TEMPO LIBERO

Specchio con macramé: i nodi base per realizzarlo



Podcast!

cerca il simbolo **Click**
clicca e scopri

PORCINI & CO

Con il loro inconfondibile
sapore, i funghi portano in
tavola il meglio della stagione:
in fantissime, diverse sfumature.
Ecco come distinguerli e quali
è meglio lasciare perdere





Una grandissima e appetitosa tribù, quella dei funghi. Piccoli organismi vegetali un po' misteriosi, che spuntano qua e là sotto le foglie di un castagno, in mezzo a un prato, sul tronco abbattuto di un vecchio faggio. Andarli a cercare è una piacevole avventura che attrae molti, ma ben più comodo – e sicuro – è **acquistarli al supermercato, dove le confezioni sono certificate per la commestibilità**. Non solo. Le specie coltivate sono in vendita tutto l'anno.

FORME DI SOPRAVVIVENZA

Nella conta dei funghi che crescono dalle nostre parti, escludendo muffe e tartufi, che pure sono funghi, si arriva a oltre 3mila diverse varietà. Chissà quanti altri però non sono stati ancora censiti. Mancandogli la clorofilla, elemento prezioso per sopravvivere nel mondo vegetale, il fungo si è arrangiato per nutrirsi e crescere. Alcuni sono diventati veri e propri parassiti (vivono a discapito di altri vegetali, a volte mettendone a repentaglio la sopravvivenza), altri si dicono simbiotici (se vivono in simbiosi, in un mutuo scambio di favori con altri organismi) e altri ancora si dicono saprofiti (quando, insieme con i batteri, fanno da "spazzini" della natura). Per fare qualche esempio: **parassiti sono i chiodini, simbiotici i porcini e saprofiti i prataioli**.



Bucatini funghi e spinaci



Facile



20 min



Porzioni

INGREDIENTI

- 200 g di spinaci • 400 g di bucatini
- 400 g di filetto di salmone • olio evo
- 150 g di gallinacci • 10 cl di Porto
- 40 g di burro • noce moscata • erba cipollina tritata qb • sale • pepe nero

PREPARAZIONE

Cuocere la pasta. Passare in padella il salmone per 4 minuti per lato a fuoco medio, con due cucchiaini d'olio. Salare, pepare e tagliare a pezzi. Nella stessa padella far saltare i funghi per 5 minuti a fuoco vivo. Toglierci e tenerli da parte. Unire al sugo di cottura il Porto, far bollire fino a ridurre della metà. Aggiungere il burro, i funghi, il salmone, salare e pepare e proseguire la cottura per 3 minuti a fuoco dolce. Lessare a fuoco vivo gli spinaci nel resto dell'olio caldo, cospargere con noce moscata, salare e pepare. Versare la pasta nei piatti fondi caldi, disporre gli spinaci al centro e i funghi sopra. Guarnire con l'erba cipollina e servire subito.

DECLINAZIONI GOLOSE

Fritti, trifolati o alla griglia, i funghi sono una vera squisitezza. Appena acquistati vanno spazzolati delicatamente, strofinati con un panno umido, privati delle parti eventualmente terrose o deteriorate. Due raccomandazioni: **non lavarli sotto l'acqua corrente** (renderebbe le carni mollicce) e **consumarli al più presto**, al massimo dopo averli tenuti



Zuppa di funghi



Facile



30 min



Porzioni

INGREDIENTI

- 150 g di porcini • 150 g di champignon • 100 g di chiodini • una cipolla
- un litro di brodo • 50 g di burro • 3 uova
- ½ bicchiere di panna • 2 cucchiaini di farina • prezzemolo qb • succo di un limone qb • sale • pepe

PREPARAZIONE

Tagliare i funghi a fettine, tenendo da parte alcuni chiodini interi. Tritare la cipolla e farla rosolare nel burro, senza imbiondirla troppo. Unire i funghi e lasciarli insaporire mescolando di frequente. Aggiungere la farina e versare il brodo. Cuocere per un quarto d'ora, assicurandosi che non si formino grumi. Nel frattempo, in una scodella amalgamare i tuorli d'uovo con la panna. Aggiungere la crema nel tegame con i funghi. Appena inizia a bollire, togliere la pentola dal fuoco e aggiungere il succo di limone. Servire la zuppa calda o fredda, dopo averla amalgamata con la frusta, e guarnire i contenitori monoporzione con i funghi rimasti e foglioline di prezzemolo.

in frigorifero per un paio di giorni.

Essiccati sono molto versatili. L'idea in più è quella di polverizzarli nel mixer e utilizzarli nell'impasto di pane o pasta fatti in casa, aggiungerli al brodo, alla salsa al pomodoro, alla besciamella che riempirà le crepelle o, ancora, versarli nel sugo di un arrosto a fine cottura.

Sott'olio accompagnano tradizionalmente i salumi nostrani e se sono





surgelati... beh, fanno risparmiare un bel po' di tempo e sono gustosi quanto quelli freschi. Il loro apporto nutritivo è modesto: acqua per circa il 90%, pochi zuccheri e poche proteine vegetali, anche se di discreto valore biologico, una certa quantità di vitamina A e di sali minerali.

PER TUTTI I GUSTI

PRATAIOLI E CHAMPIGNON

I **prataioli**, scientificamente *Agaricus bisporus* (o *hortensis*), nella versione coltivata sono i famosissimi **champignon**. In natura crescono un po' dovunque. Se c'è terra grassa, eccoli comparire tra maggio e novembre in giardini, prati e ai margini dei boschi. Gli champignon, i funghi prataioli coltivati, sono disponibili tutto l'anno. Il nome deriva forse dal fatto che furono i francesi, per primi, a tentare di farli crescere, coltivandoli in grotte. Hanno il cappello bianco-crema, carne molto soda che tende al rosa quando la tagli, sapore e odore molto intenso e gradevole. Si possono preparare in molti modi: si consumano infatti sia crudi, in insalata, sia cotti, in sughi o come contorni.

PIOPPINI

Gli *Agrocybe cylindracea* (sinonimo *Pholiota aegerita*) sono i gustosi **pioppini** (o **piopparelli**), che sono sia parassiti, sia saprofiti. Il nome popolare, infatti, indica la loro predilezione per i pioppi, ma possono nascere anche su

querce, salici e altre piante. Sempre sulla parte alta del tronco e non alla base, e non di grandi dimensioni (massimo 10-11 cm di diametro). In natura crescono tra aprile e novembre, ma si possono coltivare e trovare in vendita nel resto dell'anno. Il gambo è slanciato, ricurvo e sostiene un cappello con fitte lamelle di colore nocciola chiaro, tendente a schiarirsi in autunno. La carne è tenera e gustosa, mentre il gambo è più fibroso.

ORECCHIONI

Un nome strano, *Pleurotus ostreatus*, quello dei **setoncini o orecchioni o ostriconi**, funghi parassiti che in genere crescono sul legno di pioppi, faggi, salici e altre latifoglie. Le denominazioni, scientifiche e popolari, si spiegano facilmente. Possono infatti ricordare un'ostrica oppure la forma di un orecchio e sono molto resistenti al gelo. Tanto che, cresciuti naturalmente, si possono acquistare da fine autunno a tutto l'inverno. Da settembre a maggio si trovano invece quelli cresciuti in serra (sono i secondi più coltivati). Hanno un gambo corto, sodo e le lamelle fitte color crema. Il cappello è tendente al grigiastro, la carne è bianca dal sapore tenue, quasi dolce.

PORCINI

I **porcini** (quello più comune è il *Boletus edulis*, ma ne esistono altre specie) sono certamente tra i funghi più apprezzati. Il cappello può avere dimensioni notevoli (fino oltre 20 cm), ed è di color bruno-ocra e vellutato al tatto. Il tessuto spugnoso

sottostante è giallino se il fungo è giovane, verdastro negli esemplari più adulti. Il gambo, bulboso, si allarga a terra. La carne, bianca e soda, è molto gradevole anche nel gambo. In padella con le patate, semplicemente alla griglia o in un risotto, il porcino diventa un piatto incomparabile. È un fungo simbiote: cresce specialmente alla base di castagni e querce, in estate e in autunno. Sinora, nonostante gli innumerevoli tentativi, nessuno è riuscito a coltivarlo. Tra i porcini ve ne sono alcuni più rinomati di altri. Per esempio, quelli raccolti nel parmense, principalmente intorno a Borgotaro, che hanno ottenuto la Igp (indicazione geografica protetta).

GALLINACCI

I funghi *Cantharellus cibarius* sono comunemente conosciuti con diversi nomi: **finferli, giallini e anche gallinacci**. Sono organismi simbiotici che amano soprattutto i castagni. Non sono coltivabili e si trovano spontanei nei boschi di latifoglie e nelle pinete, da giugno a tutto settembre. Di aspetto inconfondibile, presentano un gambo cilindrico (fibroso al gusto) e cappello irregolare, giallo intenso e con fitte lamelle che scendono sul gambo senza soluzione di continuità. La carne rimane soda a lungo e ha un sapore vagamente dolciastro. Si consumano solo cotti e sono davvero un ottimo contorno o un prezioso condimento per paste e risotti.



L'amore, quello vero.



Garofalo

L'amore ha molte forme. Una di queste è l'amore che Garofalo mette nella sua pasta. Un amore autentico, profondo e dalla tenuta perfetta. Un amore che dura dal 1789 e che, ancora oggi, non smette di emozionare.



con il
meglio
di noi

gusta il meglio della dolcezza senza glutine.

Notes: delizie golose da condividere.

Un cuore di crema al cioccolato al latte in una croccante cialda. Ogni Notes è più di un biscotto: è un messaggio da scoprire, regalare... o gustare tutto per te! Perfetti per una pausa dolce, uniscono gusto ed emozione in ogni morso.



GUSTO FRESCO E NATURALE

I Funghi Pioppini Coltivati Natura Chiama Selex (200 g) sono perfetti per esaltare i tuoi piatti con la loro consistenza soda e il sapore delicato. Ideali come contorno o per arricchire sughi e risotti.



Design e stile

Questo set di 5 vasi in vetro, tutti a forma di funghi, porta un tocco di originalità in casa, giocando con colori e trasparenze (&K Amsterdam su Westwing).

2



UN CUORE DI FUNGHI

I Ravioli Freschi ai Funghi Porcini Selex (250 g) racchiudono nella pasta fresca all'uovo un cuore morbido di funghi porcini pregiati. Un piatto pronto in pochi minuti, perfetto per ogni occasione.



Orecchini Mushroom

Gli orecchini smaltati a mano nei toni del rosso e bianco sono un gioiello divertente e colorato.

Un accessorio spiritoso che aggiunge un pizzico di magia al tuo look (Fable England su Zalando).



IL PROFUMO DEL BOSCO

I Funghi Porcini Secchi Extra Saper di Sapor Selex (20 g) concentrano tutto l'aroma intenso del sottobosco. Bastano pochi minuti in ammollo per sprigionare il loro sapore in ogni ricetta.



Bella scoperta

Cibi nuovi o ancora poco noti da conoscere, valorizzare e imparare a inserire al meglio nella nostra alimentazione



Il **nashi** (*Pyrus pyrifolia*) è un frutto originario dell'Asia orientale, noto anche come "pera asiatica". Ha forma tondeggianti, buccia giallo-dorata e una polpa bianca, croccante e molto succosa. Il sapore è dolce e delicato, con una lieve acidità che lo rende rinfrescante. Si coltiva bene in zone temperate e richiede irrigazione regolare. È ricco di fibre, vitamina C e potassio.

Si consuma fresco, spesso sbucciato e tagliato a fette, ma può essere usato anche **in insalate o dessert**. In Giappone e Corea è molto apprezzato per la sua consistenza tra mela e pera, ed è spesso offerto come dono per il suo valore simbolico.

SONO MOLTO DIGERIBILI

I **fagioli mung** (*Vigna radiata*) sono piccoli legumi verdi originari dell'India, molto usati nella cucina asiatica. Hanno forma tondeggianti e dimensioni simili a quelle delle lenticchie, con un sapore delicato e leggermente dolce. Sono ricchi di proteine, fibre, vitamine del gruppo B, ferro e magnesio, e molto digeribili. Si adattano bene ai climi caldi e secchi.

I fagioli mung si possono consumare interi, decorticati o germogliati. In India si usano in **zuppe e curry**, mentre in Cina e Vietnam sono comuni nei dessert. Germogliati, sono un ingrediente fresco per insalate e piatti saltati.



GERMOGLI DI BAMBÙ



DEVONO ESSERE SEMPRE
CONSUMATI COTTI

I **germogli di bambù** sono i giovani getti commestibili di alcune varietà di bambù, raccolti prima che si induriscano. Sono cilindrici, di colore biancastro e con consistenza croccante. Originari dell'Asia, sono poveri di calorie e ricchi di fibre, potassio e antiossidanti.

Devono essere sempre consumati cotti, poiché crudi contengono sostanze potenzialmente tossiche che la cottura elimina. Hanno un gusto delicato, leggermente erbaceo, e sono molto usati nella cucina cinese, giapponese e thailandese, soprattutto in **zuppe, stufati e piatti saltati**.

La **sapodilla** (*Manilkara zapota*) è un frutto tropicale originario dell'America Centrale, con buccia sottile e ruvida, color marrone e polpa dolce e granulosa. Ha forma ovale e può contenere da uno a sei semi neri e lucidi. È molto nutriente, ricca di zuccheri naturali, vitamina A, vitamina C e potassio. Si adatta bene ai climi tropicali e secchi e tollera la siccità.

La sapodilla si consuma al naturale, una volta ben matura, oppure in **succhi, gelati e dessert**. In Messico e in India è apprezzata per il suo sapore simile al caramello, ed è spesso coltivata anche per il lattice (chicle) estratto dalla corteccia, un tempo usato nella gomma da masticare.



SAPODILLA

SELEX NATURA CHIAMA
BEVANDA LIME E ZENZERO BIOLOGICA 500 ML
DA AGRICOLTURA BIOLOGICA



UN VASETTO DI BIODIVERSITÀ



Giovanni, socio apicoltore di Conapi.

IL NOSTRO MIELE, DIRETTAMENTE DAI NOSTRI APICOLTORI

Noi di Mielizia abbiamo preso un impegno con la natura. Dal 1979 siamo “Coltivatori di Biodiversità”: difendiamo le api e l'ambiente, consapevoli del ruolo fondamentale dell'apicoltura nell'ecosistema. Siamo una cooperativa, la più grande filiera del miele in Italia e, con oltre 600 apicoltori e 100.000 alveari su tutto il territorio nazionale, alleviamo e tuteliamo oltre 5 miliardi di api, contribuendo all'impollinazione di una grande parte dell'Italia. La nostra è una storia di persone unite dall'amore per il proprio lavoro e per la natura. Garantiamo prodotti buoni, tracciati e di alta qualità, in tanti e innovativi formati.



I CUSTODI DELLE API: GLI APICOLTORI

Gli apicoltori sono allevatori molto speciali: vivono una speciale simbiosi con le api, le osservano, le ascoltano e imparano a capirle, ad esempio dal suono del loro ronzio o dal modo in cui volano. Stabiliscono un rapporto profondo con questi insetti e si fanno interpreti delle loro esigenze. Gli apicoltori non sfruttano gli animali con cui lavorano; anzi, devono soddisfare le loro necessità, comprendere i loro cambiamenti, sentire insieme a loro quando sta per arrivare la fioritura e interpretare tutti i segnali della natura, per permettere a queste creature meravigliose di produrre miele di qualità e con sapori diversi.

IL NOSTRO MIELE: L'ESSENZA DELLA BIODIVERSITÀ

Definito spesso “nettare degli Dei”, il miele è il più “ancestrale” dei dolcificanti. È un prodotto naturale e vivo, costituito da due zuccheri semplici, fruttosio e glucosio, che vengono rapidamente assimilati e trasformati in energia dal nostro organismo. Contiene sostanze preziose quali enzimi, vitamine e sali minerali. Non esiste un solo miele, ma tanti mieli quanti sono i fiori dei diversi territori italiani. Ogni miele è l'essenza della biodiversità dei territori della nostra penisola e ha un gusto, un aroma e un colore propri e caratteristici. Il miele è un prodotto versatile e i diversi formati della gamma Mielizia esprimono le sue infinite possibilità d'uso.



Come usarlo in cucina

Non solo dolce e non solo adatto per **tisane e infusi!**



Il miele nasconde sfumature uniche, che lo rendono eccezionale in abbinamento ai **formaggi freschi o stagionati**, a seconda delle tipologie e non solo.



Provalo la mattina con **yogurt** e **frutta secca**, sui **pancake**, ma anche per le **salse** delle tue insalate o persino per i **primi e secondi piatti**.

E infine, lasciati sorprendere utilizzandolo anche nei **cocktail**.

Scopri tutte le ricette su mielizia.com!

Solo tre dei tanti mieli che proponiamo restano **naturalmente liquidi**: acacia, bosco e castagno. Gli altri **cristallizzano**, diventando cremosi, per la diversa proporzione tra fruttosio e glucosio.

Il miele di **acacia Mielizia** è naturalmente liquido, ha un colore chiaro, quasi trasparente, un profumo delicato, che ricorda i fiori, un gusto "setoso", dolce e con note di vaniglia e mandorla.



Il **millefiori Mielizia** è cremoso, ha un profumo avvolgente e un gusto intenso che ricorda i fiori, con sfumature fruttate.

NOVITÀ

C'È UN PLUS BALSAMICO NEL MIELE. E SI SENTE.



Miele e propoli italiani di filiera corta.

Da apicoltura biologica certificata.



Con olio essenziale di **eucalipto**, **menta** e **limone**.

Gusto intenso e **rinfrescante**.

Da Mielizia **MIELE+ BALSAMICO BIO**, un nuovo prodotto a base di miele biologico, propoli, olio essenziale di eucalipto, menta e limone **pensato per un sollievo gola immediato e naturale**.

Un vasetto che racchiude la **qualità del miele e della propoli** dei nostri soci apicoltori, in un mix dal **gusto intenso e rinfrescante**.

IL MIELE IN FORMATO ON THE GO



C'è un nuovo modo di gustare il miele e i prodotti dell'alveare, anzi due: **SportPocket Miele Italiano 100g** e **SportPocket Miele, Polline e Pappa Reale 80g**. Pratici e leggeri, ideali per uno stile di vita dinamico e per chi fa sport. Uniscono il buono della natura al bello della comodità.

Mielizia

INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ

mielizia.com - conapi.it
shop.mielizia.com



Mangiare

BENE



A tavola... si gioca!

**5 ricette allegre per far felici i bambini (e i genitori).
Conquistano i più piccoli con forme buffe
e ingredienti semplici, sono perfette per coinvolgerli
nella preparazione e per aiutarli a scoprire
il piacere del cibo**

Foto e ricette di Natascia Disperati

Focaccine panocchine



8

ranocchie



30 min



media



INGREDIENTI

PER L'IMPASTO

- 300 g di farina per pizza
- 1 bicchiere di acqua
- 1 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di zucchero
- 13 g di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaio di olio evo
- 100 g di piselli surgelati

PER GUARNIRE

- 8 olive nere snocciate
- formaggio spalmabile
- arrosto di tacchino a fette
- maionese

PREPARAZIONE

1 Sbollentare i piselli in acqua salata per pochi minuti, scolare e passare al setaccio, tenere da parte. Versare la farina a fontana, al centro inserire il lievito, stemperato con acqua a temperatura ambiente, impastare e aggiungere il sale e lo zucchero. Lavorare l'impasto, aggiungendo la purea di piselli fino a ottenere una consistenza liscia, se necessario aggiungere farina. Versare l'olio, continuare a impastare. Coprire e lasciare riposare per 45 minuti: l'impasto dovrà raddoppiare di volume.

2 Quando l'impasto è pronto, dividerlo in 8 palline uguali e 16 piccoli "bottoni" che serviranno per formare gli occhi: appoggiarli a due a due con una leggera pressione su ciascuna pallina. Lasciarle lievitare per circa mezz'ora coperte con un telo.

3 Preriscaldare il forno a 180°, quindi infornare per 15/20 minuti circa, sfornare e lasciarle raffreddare.

4 Preparare gli occhi con le olive, tagliandole a rondelle, e usare del formaggio spalmabile per riempire il centro. Utilizzare lo stesso formaggio come "colla" per posizionare gli occhietti. Tagliare le focaccine trasversalmente per formare la bocca, farcire con il tacchino e con la maionese.



4

porzioni



30 min



facile



Gli animali del bosco

INGREDIENTI

- 250 g di semolino
- 1 l di latte
- 250 g di bietoline novelle
- 50 g di burro
- 60 g di parmigiano per il semolino+40 g per la gratinatura
- 1 tuorlo d'uovo
- sale qb



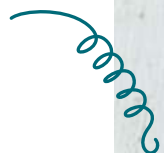
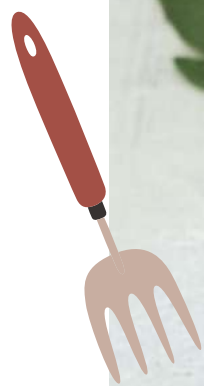
PREPARAZIONE

- 1 Lavare le bietoline e lessarle in acqua leggermente salata, scolare e strizzare bene, quindi frullare.
- 2 Preparare il semolino. Versare in un pentolino capiente il latte, portare a ebollizione con poco sale, versare a pioggia il semolino, mescolare accuratamente con una frusta per evitare la formazione di grumi, quindi unire metà del burro e continuare a cuocere per circa 15 minuti. Aggiungere le bietoline frullate, cuocere per qualche minuto ancora. Spegner e fuori dal fuoco unire il formaggio grattugiato e il tuorlo d'uovo. Mescolare bene per ottenere un composto omogeneo.
- 3 Stendere il composto su della carta da forno, livellarlo con una spatola per formare uno strato spesso almeno un centimetro. Lasciare raffreddare. Utilizzando dei tagliabiscotti, ricavare le forme scelte. Disporre gli animalotti su una teglia rivestita con carta da forno, spolverizzare con il parmigiano e distribuire il burro rimasto a fiocchetti.
- 4 Cuocere in forno precedentemente scaldato a 180° per 15 minuti, fino a quando la superficie inizierà a dorare. Servire decorando a piacere.





Polpette splash



INGREDIENTI

- 200 g di pesce bianco pulito e senza pelle (merluzzo, sogliola o nasello)
- 100 g di ricotta
- 30 g di parmigiano grattugiato
- olio di semi di girasole per friggere
- 100 g di corn flakes per la panatura
- sale qb

PREPARAZIONE

- 1 Scaldare poco olio in una padella antiaderente, unire il pesce e cuocere a fuoco moderato per 6 minuti circa, avendo cura di girarlo sui due lati. Togliere dal fuoco e lasciare intiepidire. Frullare il pesce con la ricotta e il parmigiano. Regolare di sale, mescolare bene e lasciare raffreddare in frigorifero.
- 2 Una volta raffreddato, prendere l'impasto e, con le

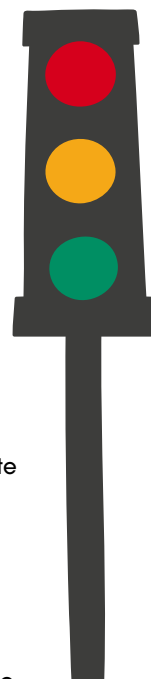
mani inumidite, fare delle sfere poco più piccole di una pallina da golf. Continuare fino a finire il composto.

3 Prendere i fiocchi di mais e tritarli grossolanamente per ottenere la panatura. Passate le sfere nella panatura, ricoprendo tutta la superficie. 4 Scaldare 3 dita d'olio in un pentolino e, quando avrà raggiunto la temperatura necessaria, friggere per pochi minuti le polpette. Scolare, adagiare su carta assorbente e servirle calde.



Stecchi semaforo

Beep



INGREDIENTI

- 500 g di patate
- 30 g di grana grattugiato
- olio evo qb
- 2 carote
- 2 zucchine
- pangrattato
- 1 tuorlo d'uovo
- sale e pepe qb
- farina qb
- 1 pomodoro, 1 carota, 1 zuccina per decorare

6

porzioni



40 min



facile

VROOM



PREPARAZIONE

1 Lessare le patate in acqua bollente. Quando saranno cotte, sbucciarle e farle raffreddare. A parte, cuocere a vapore per circa 10 minuti carote e zucchine precedentemente lavate, una volta cotte lasciarle raffreddare. Mettere le patate in una ciotola, schiacciarle e condirle con sale e parmigiano, infine aggiungere anche un tuorlo. Mescolare bene, quindi unire al composto le altre verdure cotte dopo averle tagliate a piccoli pezzetti.

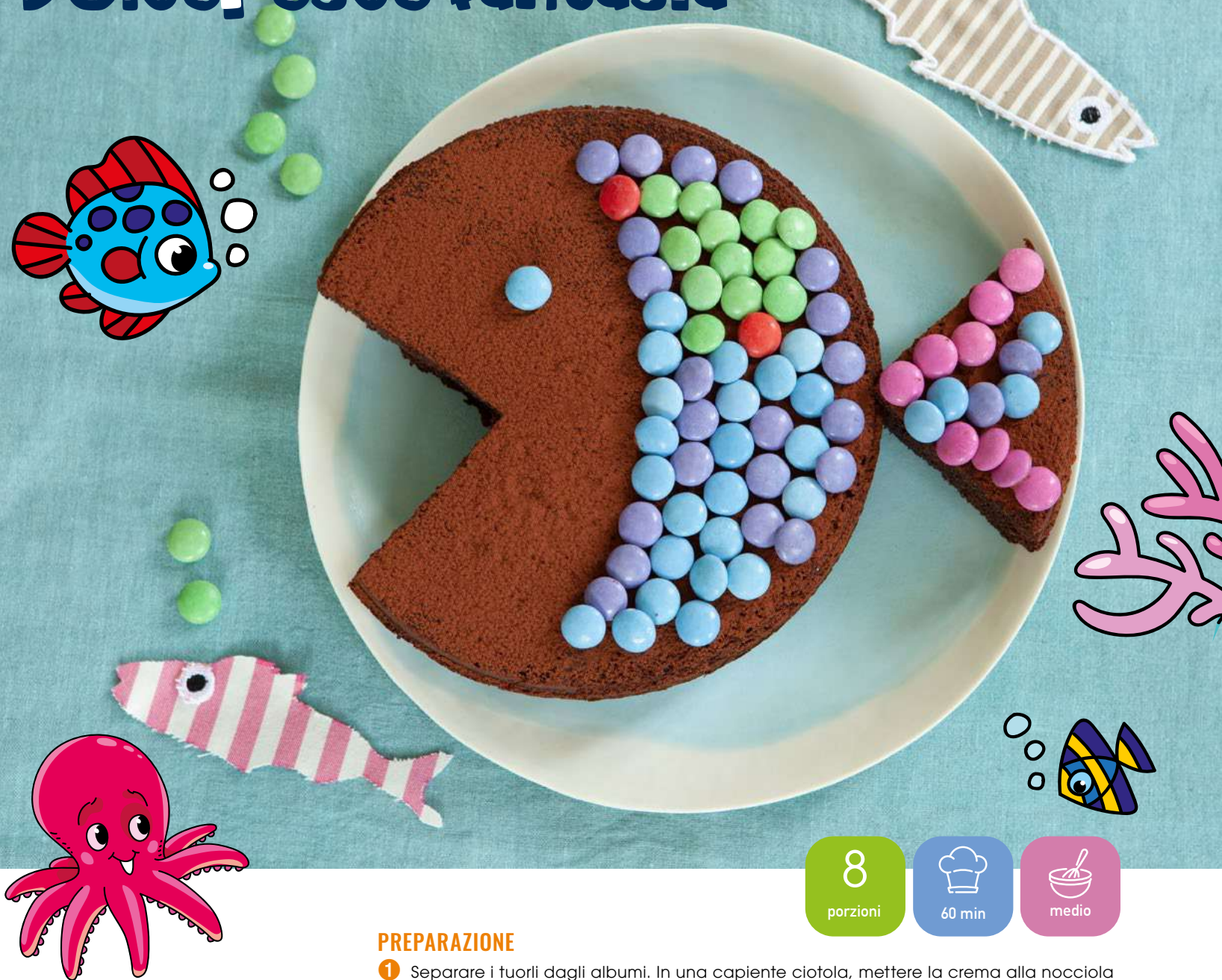
2 Preparare una ciotola con farina e acqua e un'altra con il pangrattato. Con le mani inumidite dare forma all'impa-

sto, realizzando dei cilindretti grandi come un dito. Inserire un bastoncino o uno stecco di legno nel cilindro, passarlo prima in farina e acqua e poi nel pangrattato, ricoprendo tutta la superficie. Metterli su un vassoio e lasciarli rassodare in frigorifero per 10 minuti circa.

3 Adagiare in una placca foderata di carta da forno e cuocere in forno caldo a 180° fino a che non si saranno colorati da entrambe le parti. **4** Per creare i semafori: tagliare le verdure per la decorazione, ricavando dei dischetti da carota, zuccina e buccia del pomodoro per realizzare le luci del semaforo. Disporli sugli stecchi e servire.



Dolcepesce fantasia



8

porzioni



60 min



medio

PREPARAZIONE

- 1 Separare i tuorli dagli albumi. In una capiente ciotola, mettere la crema alla nocciola con la panna acida e i tuorli, iniziando a mescolare. Unire poco alla volta la farina setacciata con il lievito, mescolare con cura per evitare di formare i grumi. A parte montare gli albumi a neve, poi incorporarli al composto mescolando con delicatezza dall'alto verso il basso.
- 2 Imburrare una tortiera a cerniera di 22 cm di diametro. Trasferire il composto nello stampo e infornare in forno caldo a 180° per 40 minuti.
- 3 Sfornare la torta, quando sarà fredda toglierla dallo stampo, trasferirla su una gratella e spolverizzare con abbondante cacao la superficie.
- 4 Prelevare uno spicchio grande poco più di una fetta per realizzare la bocca del pesce e posizionare questa fetta all'estremità opposta, per ottenere la coda. Ricoprire a piacere con gli smarties per creare l'effetto squame.

INGREDIENTI

- 600 g di crema alle nocciole
- 4 uova
- 200 g di farina
- 1 cucchiaino di panna acida
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 noce di burro
- cacao in polvere
- smarties per decorare



La tua ricetta per il rientro proposta da Selex

Pizza con fichi, gorgonzola, pere e noci

2

porzioni



25 min



facile

INGREDIENTI

- 1 Base Fresca per Pizza Selex
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 125 g di gorgonzola dolce
- 4 fichi
- 2 pere
- noci a piacere
- rosmarino fresco qb

PREPARAZIONE

- 1 Preriscaldare il forno a 200°C se ventilato, o a 210°C se statico. Rimuovere l'impasto dalla confezione e stenderlo con la sua carta da forno su una teglia.
- 2 Guarnire la pizza: distribuire sopra dei cubetti di gorgonzola, i fichi tagliati a fettine, le noci tritate grossolanamente, le fette di pera e il rosmarino. Lasciare riposare qualche minuto. Versare un filo d'olio extravergine d'oliva.
- 3 Cuocere per 15/17 minuti se in forno ventilato, per 15/20 minuti se in forno statico. Il tempo di cottura può variare a seconda del forno e del ripieno impiegato.



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

Il gorgonzola si sposa in modo perfetto con la dolcezza dei fichi, completano l'opera la nota fresca della pera e il tocco croccante delle noci!



**Pronta all'uso,
con olio extra vergine di oliva!**
Selex Base Fresca per Pizza Rettangolare (385 g)

Novità



MULINO BIANCO

Alveari

con Burro Salato e Miele

**Come inizierai la
giornata oggi?**



FONDENTE

GUIDA ALL'ASSAGGIO

CONSIGLI PER APPREZZARE AL MEGLIO
QUESTO CIOCCOLATO PREGIATO

Il cioccolato fondente è molto più di una semplice golosità: è un **alimento complesso, ricco di aromi e sfumature da scoprire**. Con percentuali di cacao superiori al 50%, il fondente offre un'esperienza sensoriale intensa, che varia in base all'origine delle fave, alla lavorazione e al tempo di affinamento. Ma per apprezzarlo davvero, bisogna saperlo degustare: proprio come si fa con il vino o l'olio, anche il cioccolato merita attenzione, metodo e un pizzico di curiosità.

La degustazione del cioccolato fondente è un piccolo rito che stimola tutti i sensi. Prendersi il tempo per farlo nel modo giusto cambia completamente l'esperienza: non si tratta più di "mangiare" cioccolato, ma di **scoprirlo**, pezzo dopo pezzo.

1 OSSERVA

La degustazione comincia con gli occhi. Il cioccolato fondente deve presentare:

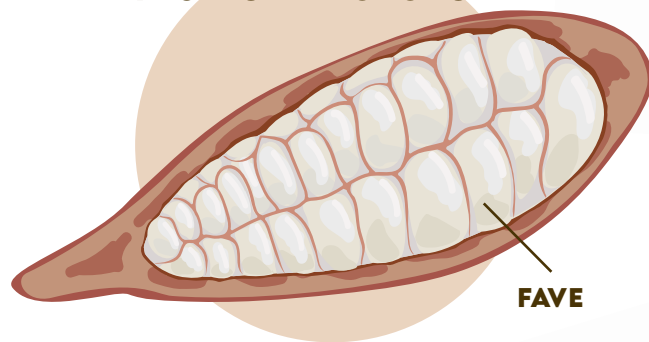
- **Colore uniforme:** che va dal marrone scuro al quasi nero, a seconda della percentuale di cacao.
- **Superficie liscia e lucida,** indice di un buon temperaggio (la fase che dà al cioccolato la sua brillantezza).
- **Assenza di macchie o venature grigie:** potrebbero essere segni di una conservazione errata.

2 ROMPI

Prendi il cioccolato e spezzalo. Il suono dice molto:

- **"Snap" secco e netto:** è segno di una buona cristallizzazione del burro di cacao.
- Se il cioccolato si rompe in modo molle o irregolare, potrebbe essere un prodotto scadente o mal conservato.

FRUTTO DEL CACAO



FAVE

3 ANNUSA

Avvicina il pezzo di cioccolato al naso e inspira profondamente.

- Il cioccolato fondente sprigiona **note complesse**, che vanno dal tostato al fruttato, dal legnoso allo speziato.

• Se senti solo odore di zucchero o nessun profumo, è probabile che il prodotto sia poco aromatico o troppo industriale. Trucco: strofinalo leggermente tra le dita per attivare gli aromi volatili.



4 ASSAGGIA

Infine, il momento clou. Lascia sciogliere lentamente un pezzetto sulla lingua, senza masticare subito.

- Valuta la **texture**: deve essere vellutata, non cerosa né granulosa.
- Analizza l'**evoluzione del gusto**: inizialmente può essere amaro, poi arrivano acidità, aromi fruttati, floreali o speziati.



FONDENTE 70%



30%

ZUCCHERO
DI CANNA

70%

PASTA DI CACAO,
BURRO DI CACAO

GLI ABBINAMENTI PERFETTI

Il cioccolato fondente si sposa bene con diversi sapori. Ecco qualche idea per valorizzarlo.

VINI E DISTILLATI

- **Vino passito rosso (es. Recioto, Porto, Banyuls):** ideale con fondenti al 70–80%.
- **Rum o whisky torbati:** ottimi con cioccolati sopra l'85%, dal gusto intenso e persistente.
- **Barolo Chinato o Marsala Superiore:** perfetti con cioccolati speziati o con note balsamiche.

FRUTTA E FRUTTA SECCA

- **Frutti rossi (lampone, ciliegia):** esaltano le note acidule del fondente.
- **Agrumi canditi:** contrastano l'amarrezza con un tocco aromatico.
- **Noci, nocciole, mandorle tostate:** aggiungono croccantezza e grassezza, bilanciando il sapore.
- **Fichi secchi o datteri:** ottimi con fondenti molto amari, per un abbinamento morbido e avvolgente.

- Il **retrogusto** può durare anche diversi minuti nei cioccolati di qualità superiore.

Non avere fretta: un buon fondente va assaporato lentamente, lasciando che ogni fase del gusto si esprima.



**SAPER DI
SAPORI**

**Selex Saper di Saporì
Cioccolato Fondente Extra**

Cacao 85% Repubblica
Dominicana 100 g



Harry Potter



VINCI LA MAGIA DEL CIOCCOLATO

Dal 15 Settembre al 14 Dicembre 2025, scatta la foto del tuo prodotto preferito della gamma Harry Potter e rispondi al semplice quiz su www.vincilamagiadelcioccolato.it

In regalo tanti premi e tre super premi ad estrazione finale!



Un invito a cena: galateo, consigli e idee originali

Portare una bottiglia di vino quando si è invitati a cena è un gesto sempre più diffuso, ma non sempre in linea con il galateo tradizionale. Scopri quando farlo, quali vini scegliere e come sorprendere con idee fuori dal comune

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

La scelta del vino giusto per ogni occasione è una questione di stile, ma anche una fonte di incertezza. Tra le situazioni più frequenti c'è l'invito a cena, occasione in cui si pensa spesso di omaggiare gli ospiti con una bottiglia di vino. Non tutti sanno, però, che secondo il galateo sarebbe meglio presentarsi a mani vuote: il gesto di cortesia consisterebbe, piuttosto, nell'inviare un **mazzo di fiori** alla padrona di casa il giorno successivo.

Se però desiderate portare comunque una bottiglia, ci sono alcune regole fondamentali da tenere presenti. La prima è di non aspettarsi che il vino venga aperto durante la serata: potrebbe non essere adatto al menu, oppure essere insufficiente per tutti gli invitati. Se il vostro intento è invece proprio che venga servito, accertatevi che sia alla **temperatura corretta** (per esempio, un bianco fresco) e in quantità tale da garantire almeno un bicchiere per ciascuno.

SCELTE INTELLIGENTI

Quando non conoscete i gusti degli ospiti, le **bollicine** rappresentano la scelta più sicura: versatili, eleganti e sempre gradite. Tutto cambia, invece, quando la cena è tra amici: la confidenza consente di concordare in anticipo il vino in base al menu. Un'idea interessante e spesso trascurata è portare un **vino da dopocena**. Dopo il pasto, c'è chi ama ancora sorseggiare un calice, magari con il dolce, davanti al caminetto o con un sigaro. In questi casi, un vino da dessert o da meditazione è la scelta perfetta. Optate per passiti dolci e complessi come un Vin Santo, rossi strutturati come un Barolo Riserva, oppure vini liquorosi di lungo invecchiamento come Porto, Sherry o Marsala.

L'ALTERNATIVA SORPRENDENTE:

il **sidro**. Ancora poco diffuso in Italia, ha una gradazione alcolica contenuta, un sorso amabile e una grande versatilità.

SUGGERIMENTI PRATICI

Dicevamo che portare del vino in occasione di un invito a cena non è il top del bon ton ma, si sa, i tempi sono cambiati.

Le bollicine sono sempre una buona scelta, un passepartout che non ha altri concorrenti: un **Franciacorta Brut** potrebbe essere una scelta azzeccata.

Se invece scegliete di omaggiare i padroni di casa di un vino rosso, potreste scegliere un **Cannonau di Sardegna**, campione di potenza e versatilità di abbinamenti, oppure un **Montefalco Sagrantino** oppure ancora un **Barolo**.

Il capitolo bianchi potrebbe contare su un floreale e minerale **Custoza**.

Sul fronte dolci, se a base di cioccolato il **Brachetto d'Aqui** sarà la scelta migliore che potrete fare, mentre per torte leggere, magari a base di frutta e creme pasticcere, sarà perfetto un **Asti spumante dolce**, ottimo anche come rapporto qualità prezzo.

FRANCIACORTA DOCG BRUT LE VIE DELL'UVA

Vino bianco brut italiano, dal perlage finissimo e persistente, fresco ed armonico al palato con aroma fine e complesso al naso.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Eccellente come aperitivo, accompagna egregiamente stuzzichini, antipasti di pesce, tartare di pesce e ben si abbina anche a salumi e formaggi freschi.

TEMPERATURA DI SERVIZIO

6-8°C



Le Vie dell'Uva

AL BRONZO

DAL 1877

Barilla®



PROVA LA PASTA CHE FA LA SCARPETTA!

SNACK

Sani, croccanti e golosi!



VERDURE CHIPS

CHE VERDURE USARE

Zucca, carota, barbabietola,
zucchina, patata dolce,
topinambur, ravanella,
melanzana.

COME CUCINARLE

Si possono cucinare in forno,
in forno a microonde o con la
friggitrice ad aria.

Affetta le verdure sottili con la
mandolina, mettile su una leggarda
da forno, rivestita con carta
forno, condiscile con olio d'oliva,
rosmarino e spezie a piacere.

Cuoci per 10 minuti.

Si consiglia di cuocere
separatamente ogni tipo
di verdura.



CECI CROCCANTI

Prendi i ceci precotti, scolali e passali in poca farina. Aggiungi paprika e spezie a piacere e sale. Versa un giro d'olio, mescola e ponili su una teglia con carta forno. Cuoci a 200° in modalità ventilata per 30 minuti.

CHIPS DI LENTICCHIE ROSSE

Usa 200 g di lenticchie rosse decorticate. Frulla le lenticchie con acqua (80 ml) e un cucchiaino d'olio e insaporisci con un pochino di origano. Posiziona la crema a piccoli mucchietti in maniera da formare delle chips di pochi millimetri su carta da forno. Inforna e cuoci le chips 10/15 minuti per lato.



POPCORN DI FAGIOLI

Metti i fagioli cannellini (lessati e scolati) in una ciotola e condiscili con olio, pepe e spezie. Cuoci in forno su una teglia rivestita con carta forno, distanziali bene tra loro e cuoci a 220° per 25 min.

NEWS

ecosostenibili

BUONE NOTIZIE

Esempi positivi
che fanno ben
sperare per il
futuro del nostro
pianeta

IN CALABRIA, 800 NUOVE "CASE PASSIVE"

A Reggio Calabria e Cosenza è partito un progetto finanziato con fondi europei e PNRR per riqualificare oltre **800 alloggi di edilizia popolare** secondo gli standard delle **"passive house"**, cioè edifici che **non necessitano di impianti tradizionali di riscaldamento o condizionamento**. Vengono installati cappotti termici avanzati, infissi triplo vetro, ventilazione meccanica controllata e pannelli solari. In alcuni condomini i consumi energetici si sono già ridotti dell'**85%**, con bollette quasi azzerate per gli inquilini. Il progetto è gestito da ATERP Calabria con il supporto del Passive House Institute Italia e mira a diventare un modello replicabile nel Sud, dove l'edilizia popolare è spesso in condizioni critiche.

FLASH

Milano testa l'asfalto che pulisce l'aria

In zona Bicocca arriva l'**asfalto "mangia-smog"**: grazie al biossido di titanio attivato dalla luce solare, riduce oltre al 30% degli ossidi di azoto presenti nell'aria. Il progetto pilota, promosso da AMAT (Agenzia Mobilità Ambiente Territorio) e Università Bicocca, punta a estendersi in scuole e parcheggi se i risultati saranno confermati entro fine anno. Un passo concreto verso una città più respirabile.

LE PALE EOLICHE? SI RICICLANO



In Spagna è attivo il progetto **Blades2Build**, che trasforma le pale eoliche dismesse in aggregati per **calcestruzzo sostenibile**. Ad Aldeavieja, vecchie pale vengono frantumate e riutilizzate come componente nel cemento, riducendo rifiuti e consumo di materiali vergini. Una soluzione di economia circolare che affronta il crescente problema dello smaltimento delle pale – stimate in centinaia di migliaia nel prossimo decennio – offrendo al contempo un'alternativa green all'industria edile.

FINO AL 16 NOVEMBRE 2025

TUTTI IN CAMPO



TUTTI IN CAMPO PER LO SPORT.



Scopri la terza edizione dell'iniziativa volta a **sostenere le Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche** del tuo cuore.

SPARGI LA VOCE 1

Sei un'Associazione o Società Sportiva Dilettantistica, ne frequenti una o ne hai una del cuore? Allora coinvolgila nell'operazione **Tutti in Campo 2025**.

Ogni Associazione e Società Sportiva Dilettantistica potrà iscriversi gratuitamente su **tuttincampo.it**





2 COSA C'È IN GIOCO



Da Settembre, grazie ai **Codici Sport** raccolti e donati dai clienti con carta fedeltà degli oltre **1.900 supermercati aderenti**, le Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche iscritte all'iniziativa potranno richiedere e **ricevere gratuitamente nuove attrezzature sportive**, direttamente presso la propria sede.

IL CATALOGO PER GLI SPORTIVI 3

Sono circa **200** gli **articoli** sul **catalogo dedicato** fra i quali le Associazioni e le Società Sportive Dilettantistiche potranno scegliere.

Gli articoli sono dedicati sia a discipline sportive specifiche che trasversali a **tutti gli sport**.



TUTTI IN  CAMPO
2025

FINO AL 16 NOVEMBRE 2025

GRANDE RACCOLTA

FILA

Riservata ai titolari di carta fedeltà



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

Ricordati che, oltre ai bollini per la **Grande Raccolta**, su ogni tagliando **Tutti in Campo** è riportato il **Codice Sport** che potrai assegnare alla tua **Associazione o Società Sportiva Dilettantistica** preferita, permettendole di ottenere **gratuitamente prodotti e/o attrezzature sportive** utili all'esercizio delle proprie attività.

Novità!

Nell'aria c'è...

Idee che colgono lo spirito del tempo, da cui farsi ispirare: dalla mostra più attesa alle generazioni XYZAlpha, al cellulare vietato in classe. Più il podcast del momento!

INCANTESIMO IN ARRIVO!

Appuntamento da segnare con l'inchiostro simpatico: dal **19 settembre 2025 Harry Potter: The Exhibition fa tappa in Italia, a Milano**. Dopo aver girato il mondo, la mostra ufficiale arriva in Italia con tutta la sua magia: scenografie immersive, esperienze interattive, costumi originali e oggetti di scena dai film della saga. Non solo per nostalgici o fan: l'allestimento propone curiosità sul dietro le quinte, quiz interattivi e aree esperienziali dove ognuno può scoprire a quale casa di Hogwarts appartiene davvero. Un viaggio nel mondo magico firmato Warner Bros, che promette di incantare anche i Babbani. Info e biglietti su: harrypotterexhibition.com



ALFABETO GENERAZIONALE

Li sentiamo nominare ovunque: X, Y, Z, Alpha. Ma chi sono davvero queste generazioni? E perché è utile conoscerle?

- **Generazione X:** nati tra 1965 e 1980, cresciuti in un mondo analogico, sono gli ultimi ad aver conosciuto l'attesa e la privacy. Spesso sottovalutati, sono oggi al centro delle aziende e della politica.
- **Millennials o Gen Y:** 1981-1996, la prima generazione a entrare nel digitale e a subire la crisi economica del 2008. Spesso etichettati come "choosy", viziosi, sono quelli che oggi affrontano precarietà, mutui e figli.
- **Generazione Z:** 1997-2012, nativi digitali, cresciuti con i social e lo smartphone. Hanno una coscienza ambientale forte, chiedono inclusione, odiano le gerarchie e parlano il linguaggio dei meme.
- **Gen Alpha:** dal 2013 in poi, figli dell'AI e della pandemia. Hanno un rapporto simbiotico con la tecnologia e stanno crescendo in un mondo dove l'identità si costruisce anche con i chatbot. Capire queste categorie serve a evitare conflitti generazionali e leggere meglio le trasformazioni della società: dal lavoro alla scuola, fino ai consumi.

SI TORNA A SCUOLA, MA SENZA CELLULARE



Una novità che fa discutere: da settembre 2025, in diverse regioni italiane parte la sperimentazione del **divieto totale di smartphone in classe**. Non si parla solo dell'uso durante le lezioni, già formalmente vietato, ma del ritiro all'ingresso e della custodia da parte delle scuole. Il motivo? Sempre più ricerche collegano l'uso compulsivo del telefono a cali dell'attenzione, aumento dell'ansia e difficoltà nei rapporti sociali tra gli adolescenti. Alcuni presidi hanno già avviato la misura lo scorso anno, riscontrando un clima più sereno e meno conflittuale. Le famiglie si dividono: chi lo considera un ritorno al buon senso, chi teme per la sicurezza dei figli.

Ci vuole una scienza è il podcast con **Emanuele Menietti**, giornalista del Post, e Beatrice Mautino, divulgatrice scientifica, che aiuta a capire la scienza: come funziona, che impatto ha sulle nostre vite. Tutto spiegato bene, ogni venerdì sull'app del Post o su Spotify





MESSINA, FUTURO MEDITERRANEO

Porto di Messina

Tra antichi sapori della cucina siciliana e innovazione hi-tech, la città dello Stretto è sempre più una meta da scoprire, anche in autunno

di Simona Aquistapace

Messina offre una doppia anima: quella antica, segnata da chiese e monumenti storici, e quella proiettata nel futuro, tra startup, spazi di coworking e centri di ricerca d'eccellenza. Un esempio? Il progetto dell'I-Hub dello Stretto, con il quale Messina si candida a diventare un punto di riferimento nel campo dell'innovazione, così come il Sud Innovation Summit, l'appuntamento d'autunno per chi vuole scoprire le frontiere di green-tech e intelligenza artificiale.

Settembre e ottobre sono mesi ideali per visitarla, quando le giornate sono ancora calde e i cieli azzurri, ma le folle estive iniziano a diradarsi: è il momento giusto per esplorare la città, le sue frazioni marinare e le sponde placide dei laghetti di Ganzirri, tra antiche tonnare e progetti all'avanguardia.

I QUARTIERI IMPERDIBILI

Situata tra due mari e due mondi, Messina è una città che spesso resta in disparte nei radar turistici, eppure è uno scrigno di tesori: storia millenaria, cucina genuina, innovazione sociale e paesaggi mozzafiato. Ecco che cosa c'è da vedere.

1. Centro storico e stretto

Nel cuore di Messina, il tempo si intreccia. Il **Duomo**, ricostruito dopo il sisma del 1908, conserva lo spirito della città: sobrio all'esterno, sorprendente dentro. La **Fontana di Orione**, "la più bella del Cinquecento europeo", secondo lo storico Bernard Berenson, realizzata da un discepolo di Michelangelo Buonarroti nel 1500, rappresenta i fiumi Nilo, Tevere, Ebro e Canaro. Fu scolpita per celebrare il primo acquedotto della città e fa bella mostra di sé poco



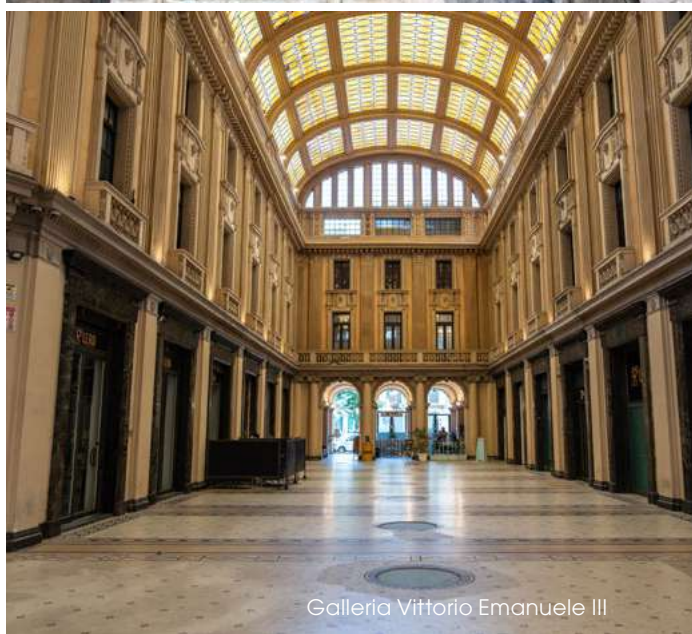
Ascolta

Click

Punta del faro,

Mario Venuti,
dall'album Microclima

Fontana di Orione



Galleria Vittorio Emanuele III

Duomo



distante dalla torre del campanile, il cui **orologio astronomico** è un vero capolavoro: ogni giorno, a mezzogiorno, prende vita una coreografia di statue meccaniche tra le più complesse al mondo, della durata di 12 minuti, al suono dell'**Ave Maria di Schubert**. Il leone ruggisce, il gallo canta, le campane suonano, mentre angeli, santi e simboli della città si animano in una sequenza spettacolare e toccante. Un rito che incanta locali e visitatori ogni volta.

Piazza Cairolì, il salotto urbano della città, è sempre animata: tra vetrine, aiuole curate e bar, è perfetta per una pausa caffè. In centro città, **tra via Garibaldi e via dei Mille**, ci sono botteghe che vendono le celebri ceramiche di Santo Stefano di Camastra, e poi conserve locali, dolci tipici (come gli 'nzuddi), capperi di Salina, miele dell'Etna e liquori all'arancia o al limone. Il **mercato di Piazza del Popolo** è ideale per fare scorta di queste specialità.

Per osservare l'incessante via-vai tra le due sponde e raggiungere con lo sguardo la Calabria e l'Italia, basta fare una passeggiata al **Belvedere di Cristo Re**, la parte più alta e panoramica della città, con una vista privilegiata sul porto e il golfo, da cui osservare la Madonna della Lettera che accoglie chiunque passi da quel tratto di mare.

2. Ganzirri e Capo Peloro: mare, tradizioni e silenzio

La **Riviera Nord di Messina** è l'anima lenta e genuina della città: tra le case colorate di **Ganzirri** e i ristoranti affacciati sui suoi laghetti, l'atmosfera invita a scoprire la cucina di mare e le antiche tradizioni di pesca. Qui la pesca e la coltura del mitilo sono ancora praticate, così come l'uso delle storiche **feluche** per il pesce spada. Si può addirittura prenotare un'uscita in barca con pranzo a bordo, tra storie di mare e tradizione (Associazione Pescatori Feluche Dello Stretto, Presidio Slow Food <https://imancusopescaturismo.com/excursions>).



dove mangiare

• **La Corte dei Mari (Ganzirri)**

Un ristorante che si affaccia direttamente sul lago, dove ogni dettaglio è curato per offrire un'esperienza autentica.

• **Casa & Putia (centro città)**

Una vera chicca gastronomica nel cuore di Messina. Il menu cambia stagionalmente e si affida a piccoli produttori locali.

• **Ristorante Anselmo (Ganzirri)**

Una trattoria storica che affaccia direttamente sul Lago di Ganzirri, con una tradizione familiare che si tramanda da generazioni. Il must qui è il pesce freschissimo.

Da non perdere una sosta al tramonto sulla lingua di sabbia di **Capo Peloro**, tra Sicilia e Calabria, per sentirsi come sospesi tra due mari e ammirare le correnti dello Stretto. A fare da cornice, la Pineta di Torre Faro, perfetta per passeggiate tra natura e panorami marini.

3. Viale San Martino e dintorni: la città che si reinventa

Lungo Viale San Martino si respira un'energia nuova: tra boutique storiche, street art, gallerie e locali giovani, questo asse è il cuore moderno della città.

Una tappa obbligata è la **Galleria Vittorio Emanuele III**, elegante passaggio coperto, punto d'incontro tra l'antico e il contemporaneo.

Qui ogni anno prende vita il **Sud Innovation Summit**, evento dedicato alla tecnologia e al futuro del Mezzogiorno. La prossima edizione è attesa per **novembre 2025**, e ospiterà startup, creator, esperti di AI, innovazione sociale e green economy, con panel, workshop e momenti di networking. Una finestra aperta sull'anima più innovativa della città.

SAPORI AUTENTICI

La città di Messina si distingue per una tradizione gastronomica ricca e variegata, che affascina sia per il suo vivace street food che per le ricette tipiche da non perdere. Tra i protagonisti troviamo i **pidoni fritti**, sorta



dove dormire

- **VMaison Hotel (boutique design, centro)**

Ogni camera è diversa, curata in stile moderno con richiami artistici siciliani. Il rooftop bar offre una vista romantica sulla città e sullo Stretto.

www.vmaison.it/hotel-messina

- **La Murina (vista lago, charme discreto)**

Un B&B immerso nella quiete del borgo, con stanze affacciate sul lago. Perfetto per chi cerca relax e contatto con la natura.

www.lamurina.it

- **B&B Margherita (praticità e comfort urbano)**

Nel centro di Messina, in pochi minuti anche a piedi si riesce a raggiungere qualsiasi attrazione della città e il Duomo.

www.bnbmargherita.it

di piccoli calzoni preparati con un impasto semplice a base di strutto e vino bianco, farciti con scarola, acciughe e tuma siciliana: un perfetto spuntino da gustare passeggiando, magari accompagnato da una fresca **Birra Messina**.

Imperdibili anche **gli arancini** (rigorosamente al maschile, come vuole la tradizione locale), dalla forma allungata e ripieni di ragù e mortadella. Un altro simbolo della

info&app

www.visitsicily.info/scopri/messina
www.turismomessina.it



Messina Smart City App ufficiale del Comune di Messina, (Android + iOS)

Messina App, App turistica indipendente, disponibile su Android

Museo Regionale di Messina – MuMe App, App del Museo Regionale Interdisciplinare di Messina (Android + iOS)



Pomodori lasciati essiccare al sole

cucina messinese è la **focaccia**, che abbina pomodori, tuma, scarola e acciughe in un connubio di sapori autentici.

Chi conosce a fondo le specialità locali sa apprezzare anche pietanze meno note, come le **scagghiozze** – croccanti frittelle di polenta – o le **stighghiole**, intestini di maiale arrostiti allo spiedo. Per un pasto più completo, si può optare per la **pasta 'ncaciata**, resa celebre anche da Montalbano: una ricca combinazione di ragù, salame, formaggio, piselli, melanzane fritte e uova sode.

Tra i secondi piatti spiccano le **braciolettine alla messinese** e il cosiddetto **"falso magro"**, un rotolo di carne ripieno di pancetta, formaggio e uova. Gli amanti del pesce avranno solo l'imbarazzo della scelta: dallo **stocco alla ghiotta** – condito con cipolla, sedano e olive – al ventre di pesce farcito, fino alle **frittelle di rossetti** e alle mille interpretazioni del **pesce spada**, cucinato alla ghiotta, alla eoliana o semplicemente arrosto.

A chiudere in dolcezza ci pensano la **pignolata** – dolcetti al forno coperti di glassa al limone o al cioccolato – il **bianco e nero**, una sorta di profiterole con panna e gianduia, e naturalmente la **granita messinese**, da gustare con panna e brioche.

CHICCHE DA VERI LOCAL

MACELLERIA LIPARI

Non è una semplice macelleria, ma un'istituzione messinese per chi ama la carne fatta come si deve. Qui si trovano le **braciole messinesi** pronte per la griglia (sottili, ripiene, arrotolate e condite con caciocavallo, pangrattato, prezzemolo e aglio), ma anche tagli pregiati locali, lavorati con cura e grande esperienza. È uno dei luoghi migliori per fare scorta prima di una grigliata "alla messinese", come vuole la tradizione. Frequentata dai locali, apprezzata anche dai ristoratori.

PASTICCERIA EDEN (GANZIRRI)

Non solo una pasticceria, ma una delle migliori **graniterie** di tutta la Sicilia orientale. Il banco è un trionfo di gusti classici (limone, fragola, mandorla) e versioni più creative come fichi, pistacchio di Bronte, pesca bianca. Servite nella tipica **brioche col tuppo**, con panna montata a parte se vuoi l'esperienza completa. Oltre alle granite, da Eden si trovano cannoli, paste di mandorla, pignolata e cassate reali. Da gustare seduti, davanti al lago, in pieno relax.



ESPERIENZA TRA I DUE MARI

Fare un tuffo nelle acque dello Stretto è un'esperienza rigenerante. La spiaggia più amata dai *local* è quella di **Capo Peloro**, dove si può fare una cosa unica: entrare in acqua con un piede nel Tirreno e uno nello Ionio. Le correnti che si incrociano sono uno spettacolo visivo (e sensoriale).

Qui campeggia un enorme traliccio, che serviva fino a qualche tempo fa a trasportare la corrente elettrica dal continente all'isola, ma che adesso ha perso la sua funzione originale. I messinesi sono molto orgogliosi del loro "Pilone", arrivando a paragonarlo a una piccola Torre Eiffel. La spiaggia sabbiosa e le acque rinfrescate dalle correnti dello stretto offrono bagni tonificanti e relax in pieno stile autoctono. Portate maschera e pinne: fondali limpidi e fauna abbondante.



LA MOLLUSCHICOLTURA A GANZIRRI – L'IDENTITÀ DEL LAGO

Ganzirri non è solo pittoresco: è anche un polo storico di molluschicoltura. Qui si allevano cozze e vongole in modo tradizionale, con impianti visibili dal lungolago. È una delle risorse economiche locali più importanti, tramandata da generazioni e oggi parte anche di percorsi educativi e turistici.

Queste acque, ricche di **sali minerali** e soggette a un continuo ricambio grazie alle correnti marine dello stretto, creano le condizioni perfette per la crescita delle **cozze di Ganzirri**, dal sapore inconfondibile e dalla consistenza carnosa. Alcune trattorie servono direttamente i mitili del lago, garantendo freschezza assoluta.



Queste chicche sono state segnalate da:

Antonino Saccone, nato a Messina, co-founder di Digital Machine, vive a Milano ma torna giù appena può.



L'educazione alimentare, dal carrello alla tavola.

Come mangio® è l'editoriale
online in cui puoi trovare curiosità,
informazioni e consigli per
uno stile di vita sano e sostenibile.



| Scopri di più



Composizioni

IL VERDE



ELEGANZA D'AUTUNNO IN VASO

Con il cambio di stagione è tempo di rinnovare
balconi e terrazzi con piante resistenti
e scenografiche, abbinate con gusto e intelligenza

di Simonetta Chiarugi www.aboutgarden.it

L'arrivo dell'autunno è il momento ideale per rinnovare le fioriere di balconi e terrazzi, scegliendo varietà più adatte alle temperature fresche. È anche un'occasione per **creare composizioni** che riflettano i toni caldi e strutturati della stagione. Questa proposta, facile da realizzare, unisce con armonia forme e colori. Scopri come creare una composizione durevole e decorativa.

CONTRASTI ELEGANTI

Tra le soluzioni più semplici ma d'effetto, questa proposta unisce tre specie che si valorizzano a vicenda: **cyclamino bianco, coleus a foglia porpora ed euphorbia 'Diamond Frost'**.

Il risultato è un insieme armonico e vivace: la delicatezza del cyclamino contrasta con il fogliame deciso del coleus, mentre l'euphorbia aggiunge un tocco leggero e vaporoso, simile a una nebbia sottile. Una composizione ideale per balconi e ingressi riparati, dove possa essere ammirata da vicino.

Consiglio utile:

Scegli **un contenitore capiente**, che offra spazio sufficiente per lo sviluppo delle piante. Vasi troppo piccoli rendono la composizione subito fitta ma poco duratura, richiedendo frequenti interventi di diradamento.

UN TOCCO D'AUTUNNO PER OGNI SPAZIO

Facile da realizzare, questa composizione è perfetta per valorizzare anche i balconi più piccoli, interpretando con eleganza l'atmosfera autunnale.

Consiglio importante:

Quando abbinai più piante in uno stesso vaso, assicurati che abbiano esigenze simili in termini di esposizione e irrigazione. Solo così il risultato sarà armonioso e durevole.



MATERIALE NECESSARIO:

- ✓ 1 cassetta rettangolare in terracotta
- ✓ 1 cyclamino bianco
- ✓ 1 pianta di Euphorbia 'Diamond Frost'
- ✓ 1-2 piante di Coleus (varietà a foglia porpora o bordeaux)
- ✓ Terriccio universale ben drenante
- ✓ Argilla espansa o cocci per il fondo
- ✓ Annaffiatoio con beccuccio lungo

PROCEDIMENTO:

- 1 **Prepara il vaso:** stendi sul fondo uno strato di argilla espansa per garantire un buon drenaggio.
- 2 **Riempi con terriccio e posiziona le piante:** il cyclamino va al centro o leggermente decentrato per un effetto più naturale, i coleus ai lati per dare profondità e l'euphorbia sul bordo, in modo che possa ricadere elegantemente.
- 3 **Compatta il terriccio:** aggiungi altro substrato e pressa delicatamente intorno alle radici, evitando sacche d'aria.
- 4 **Annaffia con moderazione**, soprattutto intorno al cyclamino, che teme i ristagni idrici. Tutte le piante scelte richiedono irrigazioni moderate.
- 5 **Posiziona il vaso in una zona luminosa**, ma al riparo da pioggia e vento, per prolungare la durata della composizione.



Voglia di riso?

**APRI
SCALDA**
*e gusta
come vuoi!*

1 MINUTO
PADELLA O IN MICROONDE



risoscotti.it



HAPPY & FIT

Settembre, tempo di palestra. Cosa sapere per fare la scelta giusta tra le tante proposte, perché sia un piacere e non un dovere

Nella bella stagione è più facile dedicarsi allo sport o, più semplicemente, al movimento. Ma se l'estate ci ha lasciato dentro un po' della sua energia, non sprechiamola: settembre è il mese ideale per cominciare a frequentare con regolarità una palestra. Certo, anche camminare mezz'ora al giorno o fare ginnastica tutte le mattine a casa sono sane abitudini di vita, che però presuppongono una forte autodisciplina e una certa ripetitività. Allenarsi in un centro sportivo dà la possibilità di eseguire una gran varietà di esercizi, con attrezzature all'avanguardia. Meglio se in compagnia di amici. Spesso, poi, vengono offerte altre attività, come pilates, spinning, danza, kickboxing o corsi di autodifesa. Il tutto sotto la guida di uno staff di professionisti.

FORMA E BENESSERE

L'obiettivo è dunque uno solo: coniugare salute e piacere, perché l'esercizio fisico non ci rimette semplicemente in forma, ma ci fa anche sentire meglio. E per favorire il legame tra benessere e salute fisica, gli esperti consigliano di spiegare al personal trainer e al medico sportivo l'obiettivo che vogliamo raggiungere: perdere 5 chili, correre per 5 km senza avere il fiatone, tonificare i muscoli, guarire dal male di schiena... Il professionista valuterà con noi se è realistico o fuori portata, e stabilirà tempi e modi per arrivarci. Meglio chiedere di fissare degli step intermedi, che ci permettano di verificare i progressi e quindi di sentirci incoraggiati a continuare. È utile anche farsi spiegare dal personal trainer il tipo di impegno fisico richiesto. Ci sono corsi a basso consumo energetico, come la ginnastica posturale, che non fanno nemmeno dimagrire. Altri invece sono molto più "faticosi" e richiedono un notevole impegno muscolare. Qual è quello che fa per noi?

GUIDA ALLA SCELTA**Ridurre l'ansia**

Un'attività muscolare sostenuta aiuta a rilassare fisiologicamente ansie e preoccupazioni quotidiane. Dopo un intenso allenamento, infatti, i muscoli riducono la propria attività elettrica diminuendo in modo

naturale le tensioni nervose. Sono consigliate lezioni di **spinning** molto ritmate, oppure un **allenamento funzionale** con i pesi. Ottime anche le attività **aerobiche**, in palestra o in piscina.

Via la negatività

Quando si pratica un'attività fisica in modo continuo, il nostro corpo rilascia automaticamente sostanze benefiche, quali endorfine e altri "ormoni del buonumore", che aiutano a scacciare la depressione. La **corsa** è l'attività per eccellenza che fa sprigionare endorfine: perfetto dunque un allenamento sul **tapis roulant** oppure sugli **step**. Se invece serve una valvola di sfogo più energica, meglio dedicarsi alle **arti marziali** o al **kickboxing** o ad attività **kombat**.

Più autostima

L'attività fisica svolta in modo regolare costringe a mettersi in gioco, a fare bene al corpo, ma anche e soprattutto a sé stesse. Il tono muscolare aumenta e la massa grassa diminuisce, donando un aspetto più sano e armonioso. Ciò accresce l'autostima perché ci vediamo più belli e ci sentiamo più forti. **Pilates, kinesis e panca fit** sono attività che migliorano forza e flessibilità.

LA PALESTRA DALL'A ALLA Z

Prima di decidere, osservate. Fate un giro e controllate la pulizia, l'affollamento, la luce, l'aerazione, l'ampiezza dei locali. Visitate la palestra nella fascia oraria in cui la frequenterete. E chiedete se è possibile anche di fare lezioni di prova. E poi badate a...

La reception

Il front office è il biglietto da visita della palestra, il personale deve essere gentile, estroverso, disponibile a soddisfare le vostre domande.

Le attrezzature

Valutate numero, modernità, pulizia e varietà: quanti tipi di macchine ci sono per il cardiofitness (tapis roulant, cyclette, vogatori...) e quante postazioni per il pilates? Questo vi consente anche di capire come sarete seguite.

Lo spogliatoio

Bagni, docce e phon devono essere puliti. Gli armadietti, in più, devono garantire la sicurezza degli oggetti depositati.

Il calendario

Se i vostri impegni variano nel tempo, meglio scegliere una palestra con orari di apertura ampi. Attenzione ai centri che chiudono d'estate o che in certi periodi non garantiscono lo svolgimento di tutte le attività.

Gli abbonamenti

Ogni palestra offre varie tipologie e durate di abbonamento, in differenti orari di accesso, spesso con variazioni di prezzo. L'abbonamento open o all inclusive - senza limiti di orario né di frequenza e con la possibilità di partecipare a molte attività - può apparire il più allettante (e infatti è il più richiesto, benché sia il più costoso). Ma non tutti ne hanno bisogno davvero: valutate le vostre reali possibilità, in base al tempo libero, agli spostamenti, alla possibilità di parcheggio. Spesso le palestre offrono abbonamenti limitati al mattino (in genere i meno cari), al pomeriggio, nella pausa pranzo, al sabato o a due giorni fissi alla settimana. Per chi non è dotato di autodisciplina, gli orari fissi possono essere un incentivo rispetto alla formula "vado quando voglio" che però sovente si trasforma in... "non ci vado mai". Inoltre sauna, massaggi, estetista, bagno turco, lampada abbronzante sono servizi accessori che incidono non poco sulla tariffa. Valutate bene se intendete usarli.

La varietà

Alcune attività (autodifesa, arti marziali, pilates...) si sviluppino nel tempo per permettere di raggiungere certi obiettivi: perciò è necessario frequentarli dall'inizio. Altri corsi (step, gag, ginnastica posturale...) hanno invece un andamento circolare, cioè in una decina di lezioni vengono riprodotti tutti gli esercizi non legati da una sequenza obbligatoria e si può quindi cominciare in qualunque momento. Altre attività (total body) non sono corsi in senso stretto e, di nuovo, si può iniziare quando si desidera.



CON
**BETA-
GLUCANI**



**BUONI
PER
NATURA**



BIO

NOVITÀ



PER LA PULIZIA DI TUTTA LA TUA CASA



Scegli l'efficacia Chanteclair per tutte le superfici di casa.
Formule speciali per un pulito profondo e brillante.

Scopri la nuova linea



GRANDI MANOVRE



Si avvicina l'autunno, i cieli si affollano: migratori che partono, uccelli di passo in transito. Insomma: chi va e chi viene, e chi preferisce volare di notte

Tra settembre e ottobre è tempo di fare la valigia per **gli uccelli migratori che si apprestano a lasciare l'Italia e tornarsene al Sud**, in Africa, in posti più caldi del nostro, pur moderato, inverno. Sono migliaia di specie, miliardi d'individui, a cui si sommano quelli "di passo" che vengono dal Nord-Europa e dalla taiga siberiana e usano la nostra penisola come ponte sul Mediterraneo. E ci sono pure quelle specie (come i gabbiani del Mare del Nord) che trovano il nostro clima gradevole anche d'inverno. Insomma: grandi manovre nei nostri cieli, tra chi va e chi viene.

ROTTI MILLENARIE

Migrano da milioni d'anni, da molto tempo prima che esistesse la specie umana. Arrivano in Europa a primavera per accoppiarsi, deporre le uova, allevare e nutrire i piccoli con il cibo che qui, d'estate, abbonda, ovvero insetti d'ogni tipo. E quando si avvicina il freddo tornano ai tropici, in climi migliori.

Le migrazioni sono affascinanti, un immenso movimento di creature alate, si spostano anche di migliaia di chilometri, seguendo rotte ben precise, per compiere lo scopo della loro esistenza: fare e continuare la vita.

Come ci riescono? Come si orientano?

Il meccanismo è complicato e non è ancora del tutto conosciuto, di sicuro contano moltissimo i fattori esterni, ambientali, come il fotoperiodo (le ore del giorno in cui c'è la luce), che influisce sulle funzioni riproduttive. E fattori interni, di antichissimi progenitori che determinano comportamenti.

Ci sono poi le abilità culturali, la capacità del singolo di orientarsi, di trovare la direzione giusta e di sapersela cavare. Sono molti quelli che non ce la fanno, che perdono la via, in questa gigantesca avventura.

Un fenomeno epico, che si svolge nel cielo, ad altezze che variano da qualche centinaio a migliaia di metri, spesso senza che ce ne accorgiamo.



Le specie d'uccelli migratori in Italia sono 357, appartenenti a 71 famiglie

CONTROLLORI DI VOLO

Per monitorare le popolazioni d'uccelli e i loro spostamenti, da più di un secolo si usa l'**inanellemento**. Gli animali vengono catturati con reti collocate nei luoghi di passaggio, vengono pesati, misurati e su una zampa (in posizione diversa a seconda delle abitudini) viene collocato uno speciale anello identificativo, fornito da un ente ufficiale.

Quando vengono ritrovati, o ricatturati, l'anello permette di identificarli e racconterà quanti chilometri hanno fatto, da dove arrivano e dove stanno andando.

Secondo gli esperti della Lipu, in questo modo si hanno anche preziose informazioni su cosa è nocivo per le specie. Per esempio, si è scoperto che le soste in Africa influiscono negativamente sulla migrazione successiva della cicogna bianca.

A livello europeo, questa attività scientifica è gestita dall'Euring (www.euring.org), in Italia dall'Ispra, l'Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale (www.isprambiente.gov.it).

LA NOTTE È BELLA PER VOLARE

Solo un quarto delle specie migratrici europee vola prevalentemente di giorno, mentre tre quarti scelgono la notte, a un'altezza che va, per i passeriformi, da qualche

LA TECNICA DELLE RONDINI

Secondo la Lipu, in Italia le coppie di rondini nidificanti sono tra le 500mila e il milione, sparse su tutto il territorio nazionale. Il loro habitat preferito è la campagna, con fattorie, praterie e laghetti. Il nido è realizzato con fango e paglia, e viene posizionato sotto le grondaie. A differenza di altri passeriformi, le rondini sono migratori diurni e viaggiano a livello del suolo sfiorando il terreno. Volano alla velocità massima di 32 chilometri orari e possono percorrere fino a 322 chilometri al giorno.

centinaio fino a 2mila metri (7mila l'altezza massima toccata), mentre i caradriformi (come i pivieri, i gabbiani e i limicoli) viaggiano tra i 2mila e i 4mila metri. Di notte volano preferibilmente beccafichi, tordi e quaglie, mentre di giorno lo storno, la rondine, il fringuello, i rapaci e le cicogne. Nel mondo, il record della migrazione più lunga è detenuto dalla sterna codalunga o artica, che nidifica lungo le coste europee e nordamericane e migra a circolo polare antartico, dalla parte opposta della terra, percorrendo, tra andata e ritorno, 30mila chilometri.

PER SAPERNE DI PIÙ

www.lipu.it (cultura e protezione degli uccelli)

www.ebnitalia.it (sito per gli appassionati di birdwatching)

100% ATTIVI DI ORIGINE NATURALE BIODEGRADABILI*



NOVITÀ



LAVATRICE



AMMORBIDENTE



LINEA BEBÈ



LINEA PIATTI

Vert è al tuo fianco ogni giorno per prendersi cura della tua casa e del tuo bucato con cura e **responsabilità**, garantendo sempre risultati impeccabili, **senza compromessi sull'efficacia**. Le formule ipoallergeniche e metal tested uniscono l'efficacia Chanteclair ad **attivi 100% di origine naturale e biodegradabili***.

www.vertdichanteclair.it

*I Tensioattivi presenti nel prodotto sono biodegradabili anche in ambienti anaerobici

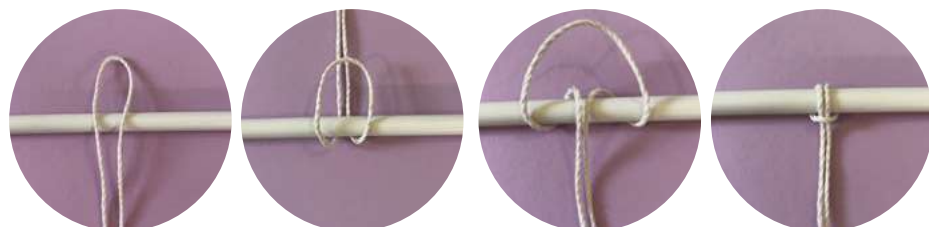
SPECCHIO CON MACRAMÈ

Un lavoretto semplice e creativo: partendo da uno specchietto e del cartone riciclato, si realizza una cornice decorativa usando i nodi base del macramè

OCCORRENTE



• CARTONE • SPECCHIETTO • COLLA SPRAY • COMPASSO • FORBICI
• SPAZZOLA IN FERRO • FILO DI COTONE PER MACRAMÈ



come fare il nodo macramè a due fili



1 Con il compasso, disegna due cerchi concentrici sul cartone: uno della dimensione dello specchio, l'altro più grande per creare la cornice. Ritaglia l'anello di cartone.



2 Taglia tanti fili di cotone della stessa lunghezza (circa 40–50 cm). Fissali uno a uno sull'anello, usando il nodo macramè a due fili.



3 Quando hai completato il giro, pettina le estremità con la spazzola in ferro. Ritaglia i bordi per pareggiare il contorno.



4 Spruzza la colla spray sui fili per mantenerli rigidi.



5 Incolla al centro lo specchio. Premi leggermente per farlo aderire bene.



FATTO!

UN VASETTO
DI BIODIVERSITÀ



lbadvertising.com

Irene, socia apicoltrice di Conapi.



Noi di Mielizia ci siamo presi un impegno con la natura. Da sempre difendiamo le api, l'ambiente e la biodiversità, consapevoli del ruolo fondamentale dell'apicoltura nell'ecosistema. Siamo la più grande filiera del miele in Italia e, con oltre 600 apicoltori e 100.000 alveari, coltiviamo la biodiversità del territorio italiano e garantiamo prodotti buoni, tracciati e di alta qualità. Crediamo in quello che facciamo e proponiamo un nuovo modo di alimentarsi e di vivere, che guardi al futuro. Perché in ogni vasetto di Mielizia c'è tutto il nostro impegno, e si sente.



INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ



BENESSERE & **MAGIA**



Acquista **2 PRODOTTI*** a scelta tra **SPUMA DI SCIAMPAGNA** e/o **SAUBER**,
invia la **foto dello scontrino** tramite messaggio **whatsapp****
al numero **344.0853405** oppure caricala su **www.premiaticonilmondodelpulito.it**

**E PROVA A VINCERE
OGNI GIORNO**

**1 BUONO SPESA
DA 100€**



**UN VIAGGIO
NEL PARCO DIVERTIMENTI
A PARIGI
PER 4 PERSONE**

IN ESTRAZIONE FINALE



*I formati speciali (bipacchi, tripacchi, abbinati) valgono come singolo prodotto. Restano escluse le mini-taglie.
Concorso "BENESSERE & MAGIA" valido dal 01/06/2025 al 30/11/2025. Estrazione finale entro il 31/12/2025. Montepremi 23.400€.
Conserva il documento d'acquisto (unico). **Per modalità di partecipazione, messaggio WhatsApp ed info sui premi leggi il Regolamento su www.premiaticonilmondodelpulito.it. Immagini a scopo illustrativo.