

# Viviclub

www.famila.it

famila

## LA RIVINCITA DEI LEGUMI



**PADOVA  
LA PIÙ GREEN**

**RICETTE  
CHE ZUPPA!**





# più proteine

per ogni momento della giornata



Più Pro offre tanti prodotti ad alto contenuto proteico.  
La giusta energia per ogni momento della tua giornata.



NUMERO 1  
GENNAIO/FEBBRAIO 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, Auro Bernardi,  
Simonetta Chiarugi, Francesca Negri,  
Natascia Disperati, Dora Ramondino

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

Per suggerimenti, commenti e  
richieste scrivete a

**redazione@pulsapublishing.it**

# IN QUESTO NUMERO

## 4 VISTI DA VICINO

**Legumi** Fagioli, ceci, lenticchie, piselli,  
da gustare almeno tre volte a settimana

## 10 CURIOSO & BUONO

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

## 12 MANGIARE BENE

**Che zuppa!** Cinque irresistibili ricette ottime  
per riscaldare l'inverno: la dolcezza incontra la sapidità

## 18 LA TUA RICETTA SELEX

**Muffin al cioccolato**, banane e noci

## 21 VINO GIUSTO PER...

**Il primo appuntamento**, la scelta del vino perfetto

## 24 CONSIGLI ECO

**Vino no stop:** piccole astuzie per un riciclo green

### SUPER-BETTY

LA SUA ARMA SEGRETA?  
ESSERE GIOVANE... DENTRO!

# CON SELEX SIAMO TUTTI SUPEREROI

SCOPRI DI PIÙ



f @ PRODOTTISELEX.IT

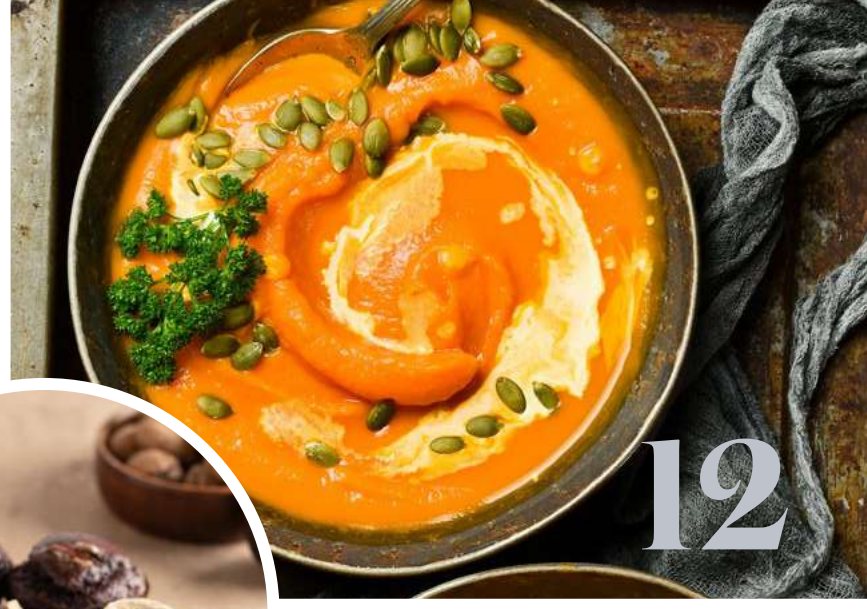
SELEX TI DÀ IL SUPERPOTERE DI FARE UNA SPESA DI QUALITÀ RISPARMIANDO.







4



12



26



21

## 26 IL TOUR

**Padova in un quarto d'ora:** ambisce a creare una rete di servizi efficienti e fruibili

## 33 IL VERDE

**Orchidea** Ecco i segreti dell'esperta per garantirti rigogliose rifioriture

## 36 BENESSERE

**Body scan:** scopri il potere del rilassamento profondo

## 39 FIGLI

**Il cinema a casa:** atmosfera accogliente e qualche idea per organizzare un divertente "dibattito"

## 44 TEMPO LIBERO

**Popcorn per tutti** Tre idee per ogni gusto



39




cerca il simbolo **Click**  
clicca e scopri



# LA RIVINCITA DEI LEGUMI

Economici e amici dell'ambiente, fagioli, ceci, lenticchie, piselli sono una fonte di salute, da gustare almeno tre volte alla settimana





I legumi stanno riconquistando il posto che si meritano sulle nostre tavole: dopo essere stati per secoli la base dell'alimentazione quotidiana, erano stati messi da parte con l'aumento del benessere economico. Ma ora sappiamo quanto siano preziosi per la salute: aiutano a combattere malattie diffuse come colesterolo alto e stipsi e hanno persino proprietà preventive contro alcuni tipi di tumore. Per questi loro straordinari benefici, si consiglia di **consumarli almeno tre volte a settimana**. Non solo: fagioli, ceci, piselli e lenticchie sono anche un'ottima scelta per l'ambiente, visto che provengono da colture a basso impatto ambientale. Sana, naturale ed ecologica: che soddisfazione la "rivincita" dei legumi!

### PERFETTI PER LA DIETA QUOTIDIANA

Ricchi di carboidrati, fibre, proteine, pochi grassi e zero colesterolo, i legumi sono fra gli alimenti più salutari e consigliati per la dieta quotidiana. La riscoperta del loro valore è dovuta soprattutto all'alto contenuto di fibre, che ne fanno un "integratore naturale". Le fibre favoriscono il transito intestinale e rallentano l'assorbimento di zuccheri e grassi. Ricchi anche di carboidrati, i legumi offrono energia immediata. La loro componente proteica vegetale (circa 23%) li rende **una valida alternativa alla carne**, il cui consumo eccessivo è spesso problematico per il sistema cardiovascolare. Un piatto di pasta e ceci o di riso e piselli, infatti, fornisce tutti gli aminoacidi essenziali con il vantaggio di introdurre pochi grassi e zero colesterolo. Per sfruttare l'effetto "ripulente" delle fibre, è utile

### Fagioli alla messicana



Facile



40 min

4

Porzioni

#### INGREDIENTI

• 400 g di fagioli borlotti lessati • 3 salsicce • 1 peperoncino • 1 spicchio di aglio • 1/2 bicchiere di vino bianco • 200 ml di passata di pomodoro • olio extra vergine di oliva • sale

#### PREPARAZIONE

In un'ampia padella fare soffriggere nell'olio il peperoncino e l'aglio. Quando l'aglio si sarà imbiondito, eliminarlo e aggiungere le salsicce sbriciolate. Sfumare con il vino bianco, salare e farle rosolare per qualche minuto. Versare ora la passata di pomodoro e fare cuocere il sughero per alcuni minuti. Aggiungere infine i fagioli borlotti lessati, con alcuni mestoli della loro acqua di cottura. Mescolare e fare cuocere ancora per 10 minuti circa. Servire i fagioli alla messicana in ciotole di coccio, accompagnati con crostini di pane.

abbinare i cibi più ricchi di grassi ai legumi, che sono capaci di "assorbire" parte dei grassi. Un classico esempio invernale? Cotechino e lenticchie.

#### TANTI TIPI DIVERSI

La cucina italiana ha inventato innumerevoli modi per gustare i legumi, dalle zuppe alla pasta con le lenticchie e ai risotti con i piselli. Anche nelle cucine etniche i legumi sono protagonisti: pensiamo alle tortillas messicane con i fagioli neri o al cous-cous con i ceci. Nei supermercati troviamo legumi in diverse varianti: **freschi, secchi, surgelati, in lattina o brik**. Quelli freschi hanno un contenuto d'acqua più elevato (60-90%) e, a parità di peso, forniscono meno proteine, zuccheri e calorie rispetto ai legumi secchi che, con il 10-13%

### Polpette di lenticchie



Facile



25 min

4

Porzioni

#### INGREDIENTI

• 500 g di lenticchie lessate • 1 patata • 1 uovo • 1 fetta di pane • 2 cucchiari di pangrattato • 2 cucchiari di pecorino • sale • pepe • prezzemolo • olio evo

#### PREPARAZIONE

Lessare la patata in acqua bollente, pelarla, tagliarla a tocchetti e metterla in una ciotola con le lenticchie lesse. Impastare e aggiungere l'uovo e il pane ammorbidito in acqua o latte. Unire pangrattato, pecorino, prezzemolo, sale e pepe e amalgamare fino a ottenere un impasto omogeneo. Fare delle polpette aiutandosi con le mani umide e metterle in frigo a rassodare per 20 minuti. Rotolare le polpette di lenticchie nel pangrattato e friggerle in una padella con l'olio, fino a che non risulteranno belle colorite. Prelevarle e asciugarle su un piatto con carta assorbente.

### I SEGRETI DELLA NONNA

Per renderli più digeribili ed evitare che induriscano, è bene aggiungere il sale, l'aceto o il limone solo a fine cottura. Per evitare un eventuale senso di gonfiore dell'intestino, una volta cotti si possono ridurre a crema nel passaverdure, ma è utile anche mangiarli assieme a verdure crude o riso integrale. Oppure si possono aggiungere all'acqua di cottura semi di finocchietto, anice o zenzero. Quanto ai piselli, se si acquistano freschi e si vuole conservare il loro bel colore verde brillante, li si può lessare velocemente prima di cucinarli.





## CONOSCKERLI MEGLIO

L'elenco dei legumi è lungo: ceci, fagioli, fagiolini, fave, lenticchie, piselli, soia, taccole, lupini, carrube e arachidi (sebbene conosciute come frutta secca, appartengono alla famiglia dei legumi). Ma vediamo le caratteristiche e le varietà dei legumi più popolari.

d'acqua, sono più concentrati e si conservano più a lungo. Un'alternativa comoda sono i legumi surgelati, mentre quelli in lattina o brik sono pronti all'uso, senza necessità di ammollo.

### TRUCCHI IN CUCINA

Un inconveniente dei legumi è che richiedono tempo per la preparazione, ma ci sono soluzioni per semplificarne la cottura. **Lasciare i legumi secchi in ammollo abbrevia i tempi di cottura e attiva le loro virtù:** bastano 12 ore di riposo in acqua. Per velocizzare, si può usare il microonde: 500 g di fagioli in un litro d'acqua, coperti con un coperchio di vetro, vanno cotti alla massima potenza per 8-10 minuti, lasciati riposare per un'ora, poi scolati: pronti per la cottura. Anche la pentola a pressione è una buona alleata: aggiungendo un filo d'olio si evita che la schiuma blocchi la valvola di sicurezza. Si consiglia di evitare pentole in alluminio o ghisa, che prolungano i tempi di cottura e possono alterare il colore dei legumi.

### FAGIOLI

Detti "la carne dei poveri" per il buon contenuto di proteine (23,6%) e zuccheri (50,8%), i fagioli sono molto nutrienti (303 calorie per 100 g di secchi). Poveri di grassi e con lecitina, che mantiene basso il colesterolo, rilasciano lentamente gli zuccheri e sono adatti anche ai diabetici. Hanno proprietà depurative, diuretiche e ricostituenti e sono ideali contro la stanchezza. Ne esistono circa 150 varietà, ognuna delle quali adatta a particolari ricette. Il **borlotta** è versatile, ma essendo molto ricco di amido, è perfetto soprattutto per le minestre, le creme e i passati. Il **fagiolo nero** è indicato per i contorni, il **fagiolo dell'occhio** è il migliore in insalata. Il **bianco di Spagna** sta bene con cipolla e pomodoro, mentre i **cannellini**, meglio se cotti a vapore, si usano per accompagnare il pesce, in particolare tonno, cozze o baccalà.

### CECI

Gustosi e nutrienti, i ceci sono ricchi di carboidrati (46,9%) e proteine (20,9%), con pochi grassi (6,3%), soprattutto polinsaturi, e un ottimo apporto di vitamine, amido, ferro, calcio e vitamine del gruppo B. Grazie all'alto contenuto di fibre, migliorano la regolarità intestinale e possono ridurre colesterolo e trigliceridi, prevenendo malattie cardiache. Sono utili anche per la diuresi e il benessere del fegato.

Possiamo utilizzare i ceci **secchi** per ottenere la farina di ceci con cui realizzare la famosa farinata di ceci. I ceci **freschi**, invece, si possono utilizzare per preparare numerosi piatti vegetariani, come i falafeel, l'hummus e gli hamburger vegetariani. Perfetti anche consumati freschi in insalate o come condimento per il riso.

### LENTICCHIE

Ricche di proteine, zuccheri, vitamine del gruppo B e sali minerali (fosforo, calcio, potassio e ferro), le lenticchie offrono energia e sostegno per sforzi fisici e mentali. Le varietà verdi e marroni contengono selenio, utile per contrastare i radicali liberi. Sono indicate per diete a basso contenuto di grassi e per mantenere sotto controllo il colesterolo.

Esistono molte varietà di lenticchie, ognuna con caratteristiche e usi specifici in cucina. Le **verdi**, grandi e dalla consistenza soda, sono perfette per insalate e piatti freddi. Le **marroni**, più piccole e saporite, sono ideali per zuppe, stufati e contorni. Le **rosse decorticate**, senza buccia e dal colore acceso, si cuociono rapidamente e si prestano a purè, creme e vellutate. Le **nere** (come le Beluga) sono molto apprezzate per il loro sapore terroso e si utilizzano in piatti raffinati, spesso abbinati a pesce o verdure.

### PISELLI

Piccoli ma nutrienti, i piselli sono ricchi di proteine, zuccheri, vitamine e minerali come fosforo, ferro e potassio. A differenza di altri legumi, contengono più vitamina C e B (tiamina e acido folico), essenziali per il sistema nervoso e per prevenire malattie cardiovascolari. Elevato l'apporto di fibre, che favoriscono la sazietà e aiutano nei casi di sovrappeso. Ideali per bambini e adolescenti, prevengono anemia e stanchezza.

I **piselli freschi**, dolci e teneri, sono ideali per piatti leggeri e veloci come risotti, insalate, frittate e contorni. Mantengono una consistenza croccante e il loro sapore delicato si abbina bene a erbe aromatiche, pesce e carne bianca. I **piselli secchi**, invece, hanno un gusto più intenso e sono perfetti per zuppe, minestre e passati. Richiedono ammollo e cottura più lunga, ma offrono una texture cremosa ideale per piatti invernali sostanziosi o purea da servire con crostini o pancetta croccante.







NOVITÀ

# Puccia

## Scalda, farcisci e gusta!

Ideale con farciture ricche e cremose, la **Puccia** è semplice e veloce da preparare: pronta in meno di **5 minuti!**





# gran biscotto®

## ROVAGNATI

*Selezione delle migliori carni italiane, ricetta segreta di famiglia e una lunga attesa.*

*Lo riconosci ad occhi chiusi: profumo inconfondibile, gusto unico.*

*In ogni fetta trovi l'amore, l'esperienza e la passione di una storia tutta italiana.*

*Pane, Amore e Gran Biscotto*

100% ITALIANO



# i Firmati

## ROVAGNATI

*Fado Rovagnati*

*Affettati in vaschetta freschi e come appena tagliati.*

*Gli affettati della linea*

*I Firmati Rovagnati sono salumi di alta qualità dal gusto, dal profumo e dalla morbidezza unici.*



CI POTETE METTERE LA FIRMA.



## COSÌ SANE, COSÌ BUONE

Le Lenticchie Rosse Selex (400 g) sono secche ma cuociono abbastanza velocemente, tengono bene la cottura.



# 1

Click



## Carnevale nel baccello

Per chi è alla ricerca di un costume divertente per le prossime feste di Carnevale, ecco come trasformarsi in un batter d'occhio in un baccello di piselli. (Widmann su Amazon)



Click



## PASTA SENZA GLUTINE

I Sedanini van Lenticchie rosse biologiche ViviBene Selex, ricchi di fibre e proteine e senza glutine, sono pronti in 6-8 minuti.



Click



## DALLA LIGURIA CON AMORE

La Farinata di Ceci Surgelata Saper di Saperi Selex (300 g) è a base di farina di ceci italiani ed è pronta in 6 minuti: che bontà!



## Fagioli d'artista

Se Vincent van Gogh ha ritratto I Mangiatori di patate, il bolognese Amilcare Carracci nel Seicento aveva dipinto Il mangiafagioli, rappresentando un povero contadino mentre mangia il suo umile pasto.





# Bella scoperta

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



FINGER LIME

Il **finger lime**, o “caviale di limone”, è un agrume originario dell’Australia. Di dimensioni simili a un dito (di qui il suo nome), ha una buccia sottile e può variare di colore, dal verde al rosso scuro. All’interno, la polpa è costituita da minuscole sfere traslucide che “esplodono” in bocca, rilasciando un succo fresco e aromatico, dal sapore simile al lime, ma con un retrogusto un po’ floreale.

Ottimo per guarnire piatti di pesce, crostacei o sushi, dona un tocco fresco a insalate, ceviche e tartare. Inoltre, è usato per arricchire cocktail, dessert e dolci al cucchiaio, con intense note di agrume.

SI PUÒ GRIGLIARE  
E SERVIRE CON MIELE

Spesso chiamato “pomodoro dell’albero,” il **tamarillo** è un frutto originario delle Ande sudamericane, con forma ovale e colori che vanno dal rosso all’arancione intenso. La sua polpa succosa racchiude piccoli semi commestibili e ha un sapore agrodolce, un mix tra pomodoro e frutta tropicale.

Si può gustare fresco in insalate, salse e chutney. È perfetto in accompagnamento a formaggi, carne e pesce, o come ingrediente nelle salse per barbecue. Nei dessert, arricchisce yogurt, gelati e torte grazie al suo sapore inusuale e fresco.



TAMARILLO



## BANANE ROSSE



La **banana rossa**, dalla buccia rosso-violacea e dalla polpa cremosa, è una varietà originaria dell'Asia meridionale e dell'America centrale. Ha un sapore che richiama i lamponi e un lieve retrogusto tropicale. La polpa è bianco-rosata e molto nutriente, ricca di potassio, vitamina C e beta-carotene.

Perfetta per essere consumata fresca o aggiunta a macedonie e yogurt, in cucina si usa in dolci al cucchiaio, frullati e smoothie, abbinata con successo a cacao, cannella e noci. Può anche essere cotta alla griglia o al forno.

RISPETTO ALLA BANANA GIALLA  
HA UN GUSTO PIÙ DOLCE E DELICATO  
E UNA POLPA PIÙ MORBIDA E PROFUMATA

Il **durian**, originario del sud-est asiatico, è famoso per il suo aroma intenso e particolare: alcuni lo trovano irresistibile, altri insopportabile. Di grandi dimensioni e coperto di spine, ha una polpa cremosa dal sapore dolce e complesso, che ricorda una miscela di mandorle, vaniglia e cipolla.

Usato sia fresco sia in dessert, arricchisce gelati, torte e frappè, ma viene anche cotto in piatti salati come curry e zuppe.



## DURIAN

● BUONO PER IL PALATO,  
BUONO PER LA SALUTE: ARRIVA DAL MESSICO  
L'AVOCADO HASS (250 G)  
SAPER DI SAPORI SELEX





Mangiare

BENE

# CHE ZUPPA!

Cinque irresistibili ricette perfette per riscaldare l'inverno: la dolcezza del mais, della zucca, delle patate incontra la sapidità di gamberetti, salsiccia e pancetta. Tutte semplici da preparare, dalla consistenza vellutata e ideali per un pasto che regala calore e comfort





# CREMA DI MAIS CON GAMBERETTI



## PREPARAZIONE

**1** Pulire i gamberi: privarli del carapace e del filamento nero sul dorso e sul ventre e lavarli bene. Lavare e pelare la patata e tagliarla a cubetti.

**2** Scaldare due cucchiai di olio in una casseruola; quando sarà ben caldo unire le patate. Farle rosolare qualche minuto a fiamma media, quindi aggiungere circa metà del brodo, coprire e lasciare cuocere per 10 minuti circa, fino a che le patate diventano tenere.

**3** Unire il mais e il curry e cuocere ancora un paio di minuti, quindi versare nel tegame anche il latte di cocco. Mescolare delicatamente e fare riprendere il bollore.

**4** Infine, aggiungere i gamberi e lasciarli cuocere appena, per 2-3 minuti. Servire la crema bella calda in cocotte individuali, con pepe nero macinato al momento e fette di pane tostato.

4

porzioni



30 min



facile

## INGREDIENTI

- 150 g di mais in scatola, già scolato • 250 ml di latte di cocco • 400 ml di brodo vegetale
- 150 g di code di mazzancolle • 1 patata di medie dimensioni • 1 cucchiaino di pasta di curry
- olio extravergine di oliva qb



# ZUPPA DI CIPOLLE



## INGREDIENTI

- 2 kg di cipolle bianche o ramate
- 50 g di burro
- 30 g di farina
- ½ bicchiere di vino bianco
- 1 l di brodo vegetale
- 6 fette di pane casereccio
- 200 g di parmigiano grattugiato
- pepe qb
- sale qb

## PREPARAZIONE

**1** Pulire le cipolle, quindi tritarle finemente. Fare sciogliere il burro in una casseruola, poi aggiungere le cipolle, facendole stufare a fuoco lento per una ventina di minuti. Quando le cipolle diventano morbidissime, aggiungere la farina, mescolando bene, in modo da evitare la formazione di grumi.

**2** Sfumare con il vino, poi aggiungere il brodo caldo, aggiustare di pepe e sale e lasciare cuocere ancora per circa dieci minuti.

**3** In 6 cocotte da forno disporre le fette di pane, ricoprirle con il formaggio grattugiato e versare sopra la zuppa. Cospargere con altro formaggio prima di infornare per meno di 10 minuti in forno preriscaldato a 200 gradi.

6

porzioni



40 min



facile



# PASSATA DI PATATE DOLCI E CAROTE AL CURRY



## INGREDIENTI

- 2 patate americane
- 2 carote
- 800 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di curry
- 1 l di brodo vegetale
- sale qb
- pepe qb
- 100 ml di panna acida
- coriandolo macinato

## PREPARAZIONE

- 1 Lavare e pelare le patate e le carote, quindi tagliarle a fettine e metterle in una pentola. Coprirle con il brodo vegetale e portare a cottura. Cuocere per circa 15-20 minuti.
- 2 Poco prima del termine della cottura, aggiungere il curry e regolare di sale e pepe.
- 3 Passare le verdure con un frullatore a immersione, quindi versare la crema in quattro ciotole individuali. Guarnire con coriandolo macinato e un tocco di panna acida. Servire ben caldo.

4

porzioni



25 min



facile



# ZUPPA SERBA DI FAGIOLI E SALSICCIA



## INGREDIENTI

- 400 g di fagioli bianchi in scatola, già scolati
- 200 g di salsiccia
- 1 carota
- 2 cipolle bianche
- 2 spicchi d'aglio
- 1 l di brodo vegetale o di carne
- 2 cucchiaini di paprica
- prezzemolo qb
- olio extravergine d'oliva qb
- sale qb
- pepe qb

## PREPARAZIONE

**1** Lavare e grattare la carota, tagliarla a cubetti. Sbucciare gli spicchi d'aglio e tritarli finemente.

Sbucciare e tritare finemente le cipolle. Tagliare la salsiccia a pezzi.

**2** In una padella antiaderente, fare rosolare nell'olio le cipolle e l'aglio, poi aggiungere la carota e la salsiccia. Salare. Cuocere per una decina di minuti, quindi aggiungere i fagioli e la paprica. Portare a cottura. Versare il brodo caldo e proseguire la cottura per mezz'ora.

**3** Lavare e tritare il prezzemolo e aggiungerne un paio di cucchiaini alla zuppa 5 minuti prima della fine della cottura. Servire la zuppa calda con un'abbondante macinata di pepe.

4

porzioni



50 min



facile



# VELLUTATA DI ZUCCA E PANCETTA



## INGREDIENTI

- 500 g di polpa di zucca
- 1 cipolla
- 2 patate
- 700 ml di brodo vegetale
- 100 ml di panna da cucina
- 3 cucchiaini di formaggio grattugiato
- 100 g di pancetta affumicata
- olio extravergine di oliva
- sale qb
- erbe aromatiche miste qb

## PREPARAZIONE

- 1** Pulire la zucca e tagliarla a cubetti. Pelare le patate e tagliarle a cubetti. Mettere in una casseruola 2-3 cucchiaini di olio e la cipolla tagliata a fettine sottili. Lasciare soffriggere finché la cipolla è dorata, quindi aggiungere la zucca e le patate.
- 2** Mescolare bene e fare cuocere a fiamma bassa con un coperchio per qualche minuto. Versare ora nella casseruola il brodo vegetale, regolare di sale e lasciare cuocere a fuoco medio per circa 30 minuti.
- 3** Tagliare la pancetta a filetti e farla rosolare in una padella antiaderente per qualche minuto, rigirandola spesso.
- 4** Quando la zucca e le patate sono cotte, ridurle a crema con un frullatore a immersione o un mixer. Aggiungere il formaggio grattugiato e la panna da cucina, mescolare bene. Servire con la pancetta croccante, erbe aromatiche e un filo di olio evo.

4

porzioni



40 min



facile





La tua ricetta proposta da Selex

## Muffin al cioccolato, banane e noci



### INGREDIENTI

- 280 g di farina bianca
- 100 g di yogurt naturale
- 2 uova
- 100 g di zucchero di canna
- 1/2 bicchiere di olio di semi di girasole
- 3 banane (di cui 2 ben mature)
- 1 bustina di lievito
- 10 noci
- **80 g di Cioccolato Fondente Trinitario Cacao 70% Suadente Saper di Sapori Selex**
- 25 g di cacao
- succo di limone qb
- 14 pirottini di carta

### PREPARAZIONE

- 1 Accendere il forno a 180 gradi. Sgusciare le noci, tritarne finemente la metà, ridurre il cioccolato a scaglie.
- 2 Rompere le uova, unire lo zucchero e l'olio e mescolare con le fruste elettriche o con la planetaria. Aggiungere lo yogurt e poi la farina setacciata con il lievito e il cacao. Quando l'impasto è liscio e omogeneo, unire le noci tritate e il cioccolato a scaglie.
- 3 Sbucciare le 2 banane più mature e schiacciarle in una ciotola con una forchetta. Unirle al composto dei muffin e mescolare bene.
- 4 Versare l'impasto negli stampi, riempiendo ognuno per circa due terzi. Infornare e cuocere per 35 minuti.
- 5 Nel frattempo, sbucciare la banana rimasta, tagliarla a fettine non troppo sottili e irrorarle con il succo di limone per evitare che anneriscano.
- 6 Quando i muffin sono cotti, estrarli dal forno e lasciarli raffreddare prima di toglierli dai pirottini. Servirli decorati con una o più fettine di banana al limone e qualche gheriglio delle noci rimaste.

14

muffin



20 min  
+ cottura



facile



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



### E che cioccolato!

Questa ricetta è realizzata con **Cioccolato Fondente Trinitario Cacao 70% Suadente Saper di Sapori Selex (100 g)**. Il suo sapiente blend di fave di cacao aromatico provenienti da Tanzania e Colombia, grazie a lavorazioni delicate, mantiene intatto l'aroma naturale del cacao pregiato.

La qualità





**SUPER-SIMO**

IL SUO ETERNO AVVERSARIO?  
L'INVINCIBILE PANCETTA!

CON SELEX SIAMO TUTTI  
**SUPEREROI**

SCOPRI DI PIÙ



SELEX TI DÀ IL SUPERPOTERE DI FARE UNA SPESA DI QUALITÀ RISPARMIANDO.







con il  
meglio  
di noi

senza glutine  
non senza  
hmmm.

Il morbido pane a fette senza glutine per arricchire ogni giorno di gusto. Realizzato con lievito madre e senza conservanti, è fonte di fibre grazie a preziosi cereali antichi, miglio e quinoa.





Uvino  
GIUSTO PER...

# IL PRIMO appuntamento

La scelta del vino perfetto per le varie occasioni non di rado ci mette in difficoltà, soprattutto quando prevale l'emozione, come nel caso di una prima uscita romantica. Ecco allora qualche indicazione per facilitare questo compito

di Francesca Negri [www.geishagourmet.it](http://www.geishagourmet.it)

Come scriveva Ovidio, "il vino prepara i cuori e li rende più pronti alla passione". Per questo, che siate o meno dei wine lover, la scelta del vino al primo appuntamento gioca un ruolo molto importante.





## NON ESAGERARE

Eccoci al momento della scelta, al tavolo del ristorante: non vi conoscete molto e quindi individuare il vino ok non è sicuramente una cosa semplice. Carino, oltre che furbo, potrebbe essere chiedere: "che vini ti piacciono?", senza indugio e qualsivoglia remora di apparire inesperti o incerti. In questo modo, non solo ci si mostra molto democratici e predisposti a conoscere i gusti degli altri, ma si può anche aggiustare il tiro facilmente.

Al primo appuntamento, **meglio non puntare su vini troppo importanti**: a meno che non si stia uscendo con un/a enologo/a o un/a sommelier, non si sa ancora il suo livello di conoscenza del vino. Ma neppure troppo cheap: meglio stare su una via di mezzo, ovvero in una fascia di prezzo **tra i 30 e i 70 euro** in carta al ristorante. Qualche esempio per andare sul sicuro? Un Collio Bianco di Edi Keber, un Lugana I Frati di Ca' dei Frati, un Critone di Librandi, un Pouilly Fumé di Baron de Ladoucette, un Riesling Bockstein Kabinett di Dr. Fischer.

## CHI SCEGLIE

Una cosa importante da sapere è che il vino ha diritto di sceglierlo **chi paga il conto**. E chi paga il conto? Dovrebbe essere chi ha fatto l'invito. Con il condizionale, perché oggi le cose sono un po' cambiate e può capitare addirittura di pagare "alla romana" anche al primo appuntamento.

## LE BOLLICINE

C'è chi dice che ordinare champagne al primo appuntamento sia una cosa terribilmente banale, ma siamo proprio sicuri sia davvero così? Di solito lo champagne è uno di quei vini che fa piacere a tutti bere e, visto il blasone della tipologia, rappresenta anche una scelta che comunica implicitamente l'importanza che si dà all'appuntamento. In fondo, avete fatto tanto per uscire a cena insieme, avrete pure il diritto di festeggiare? Oltre a questo, c'è da dire che le bollicine sono la soluzione giusta quando non si conoscono bene i gusti del commensale: si abbinano con tutto e un bicchiere non lo rifiuta nemmeno il più purista dei vini fermi. Quindi via libera allo **Champagne, ma anche a un Franciacorta, a un Trentodoc o a un'altra tipologia di bollicina metodo classico italiana**, spagnola o di qualche altra regione esotica se vi piace sperimentare.

## DAL ROSA AL NERO

Se è il rosa il colore che volete scegliere per questa serata, allora andate a occhi chiusi su un rosato fermo provenzale, se invece serve guardarsi negli occhi a lungo, scegliete un Nebbiolo delle Langhe, un Raboso di Piave, un Aglianico del Vulture, un Montefalco Sagrantino, se non addirittura un super classico come l'Amarone della Valpolicella, il Barolo o il Brunello di Montalcino, ovvero **vini che richiedono la bevuta lenta** e vi daranno più tempo per le parole.

### BAROLO DOCG LE VIE DELL'UVA

Di colore rosso granato con riflessi aranciati, profuma di viola e noce moscata. Corpo importante di ottima ed equilibrata struttura tannica, chiude con un magnifico retrogusto di rosa canina.

### ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Carni rosse, brasati, arrosti, formaggi.  
E anche con il cioccolato fondente.

### TEMPERATURA DI SERVIZIO

18-20°C



*Le Vie dell'Uva*





## SUPER-PAPÀ

LA SUA FORZA?  
SOPPORTARE UNA FIGLIA  
FESTAIOLA!

# CON SELEX SIAMO TUTTI SUPEREROI

SCOPRI DI PIÙ



SELEX TI DÀ IL SUPERPOTERE DI FARE UNA SPESA DI QUALITÀ RISPARMIANDO.





# green a tavola

Piccoli suggerimenti  
anti spreco

## VINO NO STOP

**Rosso o bianco, qualche idea  
per riutilizzarlo quando avanza:  
dalla cucina al giardinaggio  
e persino come smacchiante!**

### IN GELATINA

Per accompagnare pane e formaggi l'ideale è la gelatina al vino rosso. Semplice da preparare e con solo 3 ingredienti, dal sapore strepitoso!  
Vino • Colla di pesce • Zucchero



### PER LE PIANTE

Il vino rosso è un ottimo fertilizzante per le piante e permette una crescita vigorosa, perchè contiene sali minerali, lievito e antiossidanti, tutte sostanze che fanno bene ai vegetali, di qualunque specie essi siano. Basta versarlo nella terra diluito con acqua fresca, ma con moderazione e nella maniera corretta. Per un trattamento efficace va sempre diluito con acqua (si consiglia la quantità di un bicchiere in 10 litri di acqua) e somministrato non più di una volta ogni tre settimane.







## CUBETTI DI VINO BIANCO GHIACCIATI

Per aggiungere un tocco speciale alle bevande si possono sostituire i classici cubetti di ghiaccio, con cubetti di vino bianco congelato nel freezer: bibite fresche e... corrette!



## IN CUCINA

### Preparazione di sughi e carne

Il vino è uno dei condimenti più utilizzati nella preparazione di sughi e carne, ma anche per il pesce (meglio optare per un avanzo di vino bianco).

Rende saporiti e gustosi diversi sughi ed è perfetto anche per cucinare risotti strepitosi. Ottimo anche per marinare le bistecche da cuocere sulla griglia.

## COLORANTE PER TESSUTI

Utilizzando i fondi di bottiglia del vino rosso come colorante per tessuti, potrai dar nuova vita a una vecchia maglietta bianca un po' ingrigita.

Basta mischiare acqua e vino bollente, immergere la maglietta o il tessuto che si desidera colorare e lasciar agire per 10 minuti.

## ANCHE NEI DOLCI

Il vino si può utilizzare anche per aromatizzare i dolci.

- Biscotti al vino rosso
- Torta di vino rosso primitivo con cioccolato fondente
- Ciambelline al vino e anice
- Crostata mascarpone, pere e vino rosso
- Torta uvette e vino moscato
- Pere al cioccolato e vino bianco
- Torta ubriaca, con uva e cioccolato fondente



## COME SMACCHIANTE

Il vino bianco può essere utile per eliminare le macchie di vino rosso. Versando un po' di vino bianco sulla macchia e ricoprendo con del bicarbonato di sodio, infatti, il successo è assicurato. Dopo aver fatto riposare per qualche ora, è necessario togliere con attenzione il bicarbonato in eccesso e lavare normalmente.



# PADOVA IN UN QUARTO D'ORA



Il capoluogo veneto ambisce a creare una rete di servizi fruibili in 15 minuti.  
A beneficio di residenti e viaggiatori che potranno così godere  
ancora meglio le sue straordinarie bellezze

testo e foto di Auro Bernardi





Ascolta



# Padova può ucciderti più di Milano

Francesca Michielin  
Per un approccio agrodolce  
alla città

Sarebbe un obiettivo ambizioso anche per un piccolo centro urbano, figuriamoci per una città di 208mila abitanti, cui si aggiungono 70mila universitari fuori sede. L'aspirazione, da un'idea dell'urbanista franco-colombiano Carlos Moreno, è quella di rendere Padova la "città dei 15 minuti". La prima in Italia in cui i servizi pubblici siano distribuiti in tutti i quartieri e possano essere raggiunti in un quarto d'ora al massimo. A piedi o in bicicletta, naturalmente. Con enorme beneficio, oltre che per il pianeta, per residenti e visitatori, visto che il raggiungimento dello scopo comporterà una vera e propria rivoluzione che coinvolgerà trasporti, aree verdi, parchi, strade e grandi porzioni di tessuto urbano.

## METTIAMOCI AL VERDE

Il primo step è l'aumento e la riqualificazione del verde pubblico il cui fiore all'occhiello è, da 500 anni, l'Orto Botanico dell'Università ([ortobotanicopd.it](http://ortobotanicopd.it)), patrimonio Unesco e meta imprescindibile in ogni stagione. Ma in città esiste un vero e proprio circuito di giardini storici che comprende il **Roseto di Santa Giustina**, i giardini **Alicorno** e **Appiani** e gli scenografici **Giardini della Rotonda** (la 'rotonda' era il serbatoio dell'acquedotto), il cui restauro è stato appena completato. A cui si aggiunge lo storico **Parco Treves de' Bonfili**, disegnato dall'architetto Giuseppe Jappelli, oggetto di un recentissimo intervento di riqualificazione che ha rimesso in luce la creatività della scuola italiana di architettura del



Orto botanico





Capella degli Scrovegni-est con i resti dell'arena.



Basilica di sant'Antonio



Università-basilica-affreschi Pinò Casarini



Castello dei Carresi

paesaggio. In via di ultimazione anche il nuovo **Parco Tito Livio**, realizzato sull'area dell'ex stazione degli autobus. Un ponte pedonale lo collega già con i Giardini dell'Arena (e quindi con la Cappella degli Scrovegni), il cui ambito si allargherà ulteriormente a beneficio dei visitatori.

### LA CITTÀ DIPINTA

Il ciclo pittorico di Giotto della trecentesca **Cappella degli Scrovegni** ([www.cappelladeglisrovegni.it](http://www.cappelladeglisrovegni.it)) ci rimanda direttamente a uno degli attributi più noti della Padova turistica, quella **urbis picta** (città dipinta) che la rendono una meta unica non solo per gli amanti dell'arte. Scrovegni, Battistero della Cattedrale, Palazzo della

Ragione, Oratorio di san Giorgio sono altrettante tappe alla scoperta della città dipinta. Luoghi accomunati dall'inclusione nella lista Unesco e anche dalla possibilità di un unico biglietto con **Urbs Picta Card**. C'è poi un altro luogo in cui la pittura e le arti figurative, in questo caso del XX secolo, sono presenti con espressioni altissime: la sede storica dell'Università, **Palazzo del Bo** ([www.unipd.it](http://www.unipd.it)). De Pisis, Funi, Severini, Arturo Martini e Jannis Kunellis sono i nomi più noti su cui spicca un altro artista e designer del '900: Giò Ponti, autore negli anni '30 del restyling radicale del rettorato: dagli ambienti, agli affreschi ai mobili alle suppellettili. Un tour affascinante, quello dell'ateneo, senza dimenticare l'aula magna, la cattedra di Galileo e il più antico Teatro Anatomico del mondo, risalente al 1595.



## mangiare e dormire



### • Osteria ai Scarponi

Il nome deriva dal fatto che in passato gli operai del quartiere venivano qui per 'una gota de vin' ancora con le scarpe da lavoro ai piedi. Oggi, oltre a uno dei santuari della cucina padovana, è anche sede di eventi, mostre e incontri con artisti.

### • Pasticceria Tadiotto al Duomo

[www.pasticceriatadiotto.it](http://www.pasticceriatadiotto.it)

Qui è d'obbligo assaggiare la famosa brioche a ferro di cavallo, ripiena di marmellata.

### • Massimago Wine Tower

[www.winetower.massimago.com](http://www.winetower.massimago.com)

B&B in un luogo suggestivo risalente al '500. Degustazioni e relax a due passi dal centro. E una leggenda nera, che in passato aveva dato all'edificio il poco lusinghiero nome di Torre del diavolo.

### • Art Hotel Al Fagiano

[www.alfagiano.com](http://www.alfagiano.com)

Piccolo albergo familiare con 40 stanze eccentriche fra arte e design. A due passi dalla basilica e da Prato della Valle.

## UN RECUPERO STRATEGICO

Ma la sfida delle sfide per la Padova che verrà si chiama **Castello dei Carraresi**.

**Carcere** fino agli anni '70 del secolo scorso, la dimora dei signori trecenteschi della città è ora in via di recupero. I cantieri attivi sono quattro e coprono l'80% della struttura. L'obiettivo è permettere a padovani e viaggiatori di fruire **nuovi spazi dedicati all'arte, al design e alla gastronomia** entro i prossimi due anni. L'ala sud, affacciata sul fiume Bacchiglione, è destinata a raccogliere opere di design contemporaneo. In particolare la collezione Bortolussi, una delle più rilevanti della scuola orafa padovana. L'ala ovest ospiterà invece il Museo del Trecento Carrarese e l'arte contemporanea. Qui, nella cella 77, sono stati ritrovati gli affreschi più significativi, ma tutte le porte delle vecchie celle si apriranno su un percorso



## LUCREZIA RADDOPPIA

L'Isola Memmia, al centro di Prato della Valle, è 'coronata' da 78 statue che ritraggono cittadini illustri. Tutti uomini. Qualche anno fa la proposta: dedicarne una a una donna e collocarla su uno dei basamenti vuoti. Ipotesi bocciata dalla Sovrintendenza: quei vuoti raccontano una storia. Lì c'erano le statue di dogi veneziani abbattute dalle truppe di Napoleone alla caduta della Serenissima. Da qui, allora, l'idea di un referendum, concluso il 10 novembre dello scorso anno, attraverso cui scegliere un personaggio femminile cui dedicare una statua da collocare nel Listòn, l'area pedonale tra Università e Municipio. Le 'candidate' erano sei, dal medioevo al '900. A prevalere nel gradimento popolare con oltre 14mila preferenze è stata Elena Lucrezia Cornaro Piscopia (1646-1684), ossia la prima donna laureata al mondo, il 25 giugno 1678. Lucrezia però una statua ce l'ha già. Scolpita nel '700, è all'interno di Palazzo del Bo, l'ateneo dove è stata proclamata dottore in filosofia. Ma se si tratta di emancipazione femminile, ben venga anche la seconda statua.

narrativo che ricorderà le diverse funzioni che l'edificio ha svolto nei secoli. Anche i cicli pittorici a pianterreno dell'ala est saranno restaurati e messi a vista. Il quarto cantiere riguarda un edificio ottocentesco vicino all'ala sud che sarà adibito a bar e ristorante.

Per quanto riguarda i **trasporti**, in città si stanno ultimando **due nuove linee tranviarie** che si interconnettono in stazione con quelle esistenti andando così a completare un sistema di trasporto pubblico rapido ed efficiente che permetterà di raggiungere i luoghi più significativi in modo veloce ed ecologico.



# CHICCHE DA NON PERDERE



## AL BAZAR DELLE SPEZIE

Tra un affresco e l'altro, sosta d'obbligo all'Antica Drogheria Caberlotto ([www.caberlotto.it](http://www.caberlotto.it)) per un assaggio o per lo shopping. A due passi dal Palazzo della Ragione, spezie, specialità regionali italiane e straniere. Il mondo intero nei vecchi contenitori odorosi come un bazar d'Oriente. In più anche un classico Bàcaro Veneto, ossia luogo di degustazioni, spuntini, ma anche corsi di gastronomia e altro, sempre a tema buon bere e buon mangiare.

## IL CAFFÈ SENZA PORTE

A Padova per fare un tuffo nella storia della città basta... una tazzina di caffè. Succede al Caffè Pedrocchi da quasi 200 anni cuore non solo fisico (per la sua posizione), di Padova. Caffetteria, pasticceria e ristorante questo locale in stile neoegeico è il termometro degli eventi importanti. Furono infatti gli studenti della vicina università, che lo avevano scelto come base, a scatenare i moti ottocenteschi e poi la resistenza antifascista. A partire da qui, da quello che era chiamato 'il caffè senza porte' perché vi si poteva accedere a ogni ora del giorno e della notte.



## PICTA&POP

Da Giotto alla street art: ecco due info per spaziare con disinvoltura dall'antichità alla modernità. Padova Urbs Picta Card è un biglietto unico per visitare gli otto siti patrimonio Unesco (e vale anche per spostarsi con i mezzi pubblici). Funziona 48 ore (28 €) o 72 ore (35 €). Si ritira al Museo degli Eremitani, si prenota online sui siti [cappelladegliscrovegni.it](http://cappelladegliscrovegni.it) e [turismopadova.it](http://turismopadova.it). Santuario della Pop Art e di Andy Warhol, la Galleria Mag è aperta al pubblico, ma vale la pena prenotare una visita alla ricca raccolta interna alla banca Mediolanum. Piazzetta Bussolin 17, cell. 3482379829, <https://www.facebook.com/magmorethanartgallery/>

## L'APERITIVO GIUSTO

La Folperia ([https://www.instagram.com/lafolperia\\_official/](https://www.instagram.com/lafolperia_official/)) è un'istituzione padovana e un must per gli amanti del cibo di strada. Inserito nella guida Street Food del Gambero Rosso, il chiosco dei fratelli Max e Barbara in Piazza della Frutta celebra l'antica tradizione dei "folpari" veneti, ovvero dei venditori di folpetti (moscardini). Il menù offre specialità come il folpetto bollito con salsa, spiedini di mare, insalate di pesce e delizie stagionali come moeche e bovoetti. Da gustare al banco o al vicino Bar dei Osei, accompagnate da un calice di vino, immersi nell'atmosfera vivace della piazza.







# TANTO GUSTO E FRESCHEZZA





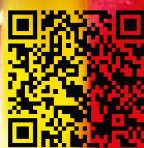
**SUPER-UGO**

IL SUO TRUCCO?  
PRENDERE L'AUTOBUS...  
PERCHÉ NON VOLA!

CON SELEX SIAMO TUTTI  
**SUPEREROI**

**selex**

SCOPRI DI PIÙ



SELEX TI DÀ IL SUPERPOTERE DI FARE UNA SPESA DI QUALITÀ RISPARMIANDO.






**S**e hai appena ricevuto o acquistato una splendida orchidea Phalaenopsis e sei rassegnata in partenza a vederla sfiorire come tutte le altre che non hai saputo curare in passato, è il momento di cambiare rotta e imparare come assicurarle una lunga vita con rifioriture spettacolari.

#### **LA PHALAENOPSIS, REGINA DELLE ORCHIDEE**

Il suo nome deriva dal greco, phalaen (farfalla) e oopsis (simile a) e indica la somiglianza del fiore alla forma delle farfalle: la Phalaenopsis è una delle orchidee più amate e vendute, per la sua bellezza ma anche per la sua facilità di coltivazione (a patto che si osservino alcune accortezze). In questo periodo è piena di fiori: eleganti, disposti su lunghi steli, sono perfetti in ogni ambiente. Sbocciano numerosi e si conservano per diversi mesi, dall'inverno fino a inizio primavera; con le giuste attenzioni, la Phalaenopsis può addirittura rifiorire una seconda volta nell'anno.



# ORCHIDEA: COSÌ IL SUCCESSO È ASSICURATO

Hai ricevuto in dono questa magnifica pianta e temi che la sua bellezza non durerà? Ecco i segreti dell'esperta per garantirti rigogliose rifioriture

di **Simonetta Chiarugi** [www.aboutgarden.it](http://www.aboutgarden.it)





radici: con le orchidee è facile da valutare in quanto l'apparato radicale è ben visibile per dimensione e perché di norma i vasi di plastica trasparenti in cui vengono vendute ne permettono il controllo.

### QUANDO E COME ANNAFFIARLA

Sapere quando la tua orchidea ha sete è facile: solleva il vaso per sentirne il peso e osserva le radici aeree. Quando il vaso è leggero e le radici tendono al color argento, è il momento di innaffiarla. Immergi il vaso fino a metà in una ciotola d'acqua per alcuni minuti, fino a quando le radici diventano di un verde vivo; ora scolala bene, perché non ama ristagni.

### RINVASO: IL MOMENTO GIUSTO

Il rinvaso va fatto solo se e quando le radici escono dal vaso e/o mostrano segni di sofferenza. Taglia le radici secche o marce e rimuovi con delicatezza, innaffiando, anche il vecchio panetto di terra di inizio coltivazione: spesso è causa di morte in quanto al momento dell'innaffiatura trattiene l'acqua come una spugna. Utilizza ora un apposito bark, formato dalla frantumazione di corteccia di *Picea abies* (abete rosso) e di *Pseudotsuga douglasii*, che mantiene le radici aerate e drenate. Il consiglio è di scegliere un cache-pot in vetro trasparente, in cui adagiare la pianta con il suo vaso di origine. Sul fondo puoi mettere argilla espansa o ghiaietto per evitare il ristagno d'acqua, farla vivere felice e controllarla al meglio.



La maggior parte delle orchidee sono specie epifite (ovvero che nel luogo di origine crescono "abbracciando" altri vegetali, tronchi o rami degli alberi, di solito usati come sostegno per le grosse radici aeree che ricercano luce e contribuiscono all'attività di fotosintesi della pianta. Provengono dalle Indie orientali, dall'Indonesia, dalle Filippine e dall'Australia, e cercano le medesime condizioni ambientali dei luoghi di origine, con temperature comprese tra i 16 e i 25 gradi.

### LA GIUSTA POSIZIONE

Trova per la tua orchidea un angolo dove possa ricevere tanta luce, ma senza contatto diretto con i raggi solari, lontano da correnti d'aria e da fonti di calore come i termosifoni. Evita poi di spostarla: la Phal - come la chiamano gli appassionati - ama la stabilità. Per capire se la pianta è in salute, controlla lo stato delle

### CONCIMARE PER NUTRIRLA

Per supportare la crescita, la *Phalaenopsis* richiede anche un po' di nutrimento. Usa un concime bilanciato specifico per orchidee ogni due innaffiature: questa cura extra le darà l'energia necessaria per la prossima fioritura.

### POTATURA A FINE FIORITURA

A fioritura terminata, puoi decidere se recidere il ramo o lasciarlo: a volte dai vecchi steli possono nascere nuovi germogli laterali. Se il ramo è secco, invece, taglialo. Con queste semplici attenzioni, la tua *Phalaenopsis* tornerà a fiorire anno dopo anno, regalandoti eleganza e bellezza senza tempo!





# EXTRA POWER

**Per un bucato extrapulito  
al 1° lavaggio**



Dall'esperienza di Chanteclair nella cura del bucato nasce la nuova linea ExtraPower, i Pretrattanti creati per garantire un'efficace rimozione delle macchie dai tuoi capi, nel rispetto dei tessuti. Formulati con una speciale tecnologia, penetrano in profondità nelle fibre così da rimuovere ogni traccia di sporco, anche il più ostinato.

Scopri tutti i prodotti: **Colli&Polsini**, **Millemacchie** e **Scioglimacchia**.

[www.chanteclair.it](http://www.chanteclair.it)





# BODY SCAN

Scopri il potere del rilassamento profondo con un esercizio che porta l'attenzione in modo graduale e consapevole alle diverse parti del corpo

**H**ai mai sentito parlare del Body Scan? È una tecnica semplice, alla portata di tutti, che può regalarti una connessione unica con il tuo corpo e un rilassamento profondo.

Il Body Scan è una delle prime pratiche di mindfulness, la meditazione che porta al raggiungimento della consapevolezza di sé e della realtà del momento presente, in maniera non giudicante.

Il Body Scan viene utilizzato nei protocolli di riduzione dello stress per aiutarci a "risvegliare" questa consapevolezza.

## IL CORPO AL CENTRO

Uno dei modi migliori per portare attenzione a ciò che accade nel qui e ora, senza giudicare, è farlo attraverso la consapevolezza del nostro corpo. Anche se il nostro corpo è sempre con noi, infatti, spesso ce ne dimentichiamo, persi in pensieri, preoccupazioni e mille impegni quotidiani.

Durante la giornata ci capita di notare tensioni o piccoli fastidi solo quando diventano impossibili da ignorare. Con un po' di pratica, è possibile imparare a percepire e sciogliere le tensioni, anche quelle di cui non ci rendiamo conto, mantenendo un contatto più sereno e autentico con il nostro corpo.



## QUALCHE CONSIGLIO EXTRA

**Ascolta il tuo corpo:** se ti capita di addormentarti, va benissimo!

Tuttavia, se ti accorgi di scivolare nel sonno e vuoi restare sveglio basta aprire leggermente gli occhi per riportarti al momento presente.

**Esplora e goditi il relax:** il Body Scan è una delle pratiche più piacevoli della mindfulness proprio perché ti permette di entrare in contatto profondo con te stesso. Provalo anche durante le pause, per riscoprire un senso di leggerezza e calma anche nelle giornate più piene.

### CHE COS'È IL BODY SCAN

Il Body Scan è una pratica in cui si porta l'attenzione, in modo graduale e consapevole, su ogni parte del corpo, dalla punta dei piedi fino alla testa. Il suo scopo non è tanto quello di "controllare" o "migliorare" qualcosa, quanto quello di sentire ogni parte, di notare sensazioni, tensioni, punti di contatto con il pavimento o il materasso, e accoglierli semplicemente, senza giudizio.

- **Inizia dalle dita dei piedi,** osservando le sensazioni che ti vengono da quella zona. Poi risalisci lentamente, portando attenzione a piedi, caviglie, polpacci, e così via fino alla testa.
- **Passa in rassegna ogni piccola zona,** anche muscoli e articolazioni di cui spesso ti dimentichi l'esistenza.
- **Accoglienza e pazienza:** è normale che la mente divaghi o che l'attenzione si sposti altrove. Se stai cercando di concentrarti sul piede destro e ti trovi a pensare alla spalla sinistra, torna semplicemente all'attenzione senza forzature. È tutto normale: il Body Scan è anche un esercizio di pazienza e ascolto.

### COME E DOVE PRATICARLO

L'ideale è praticarlo sdraiati in un ambiente tranquillo, dedicando circa 15-20 minuti a questa pratica. Il rilassamento può essere tanto profondo che, se sei particolarmente stanco, potresti persino addormentarti! Col tempo, però, puoi imparare a praticarlo anche stando seduto o in piedi: è perfetto per "staccare" durante la giornata lavorativa o in un momento di stress.

BODY SCAN IN

5

SEMPLICI PASSI

#### 1 Trova un luogo tranquillo

Assicurati di non essere disturbato per almeno venti minuti. Sdraiati in una posizione comoda, chiudi gli occhi e inizia a rilassarti.

#### 2 Inizia con qualche respiro profondo

Fai entrare l'aria fino alla pancia e, lentamente, espira. Questo aiuta a calmare la mente e a portarti subito in uno stato di quiete.

#### 3 Porta l'attenzione a ogni parte del corpo

Parti dalle dita dei piedi, poi passa ai piedi, ai polpacci e risalisci fino alla testa. Non devi "forzare" le sensazioni: osserva cosa senti e lascia che il tuo corpo si rilassi spontaneamente.

#### 4 Aiutati con una traccia audio

All'inizio può essere utile seguire una traccia audio che ti guidi nelle varie fasi del Body Scan, evitando di correre troppo. L'app Insight Timer offre ottime tracce in diverse lingue e ti permette di seguire un ritmo graduale.

#### 5 Sii paziente

Il Body Scan è un momento di ascolto e scoperta. Non aspettarti di sentire subito ogni sensazione o di mantenere la concentrazione perfetta: come ogni allenamento, richiede un po' di tempo.

Le emozioni quotidiane si riflettono sempre anche sul nostro corpo: scoprirai magari che tendi a stringere la mascella durante una conversazione stressante, o che la schiena si curva quando sei al computer. Questi segnali sono preziosi, perché ci ricordano di fare una pausa, rilassare i muscoli e riportare l'attenzione su di noi.





LI TROVI  
NEL BANCO  
SURGELATI  
O NEL FRIGO  
NUTELLA

# Il **buongiorno** si vede con Nutella®

Prova il nuovo  
Nutella Muffin  
per un'esperienza  
di gusto unica.



Fragranti croissant  
con cuore di Nutella®  
da preparare in casa per  
un dolce risveglio.





# IL CINEMA A CASA

Come organizzare visioni di gruppo in famiglia e tra amici, con una selezione di film adatti a bambini e ragazzi. I plus? Un'atmosfera accogliente e qualche idea per organizzare un divertente "dibattito"

**C**on l'arrivo dei mesi più freddi, i pomeriggi e le serate a casa possono essere un'opportunità per organizzare momenti di svago e condivisione in famiglia o tra amici. Come? L'offerta di film sulle principali piattaforme on demand (a pagamento o gratuite come RaiPlay) permette di riunirsi tutti insieme e vivere un'avventura sullo schermo senza uscire dalla comodità di casa propria. Ecco come creare l'atmosfera ideale, offrire una selezione di film adatti a tutta la famiglia e commentare poi con i più piccoli quanto visto insieme, trasformando l'intrattenimento in una preziosa occasione di confronto e crescita.



## L'ATMOSFERA PERFETTA

Creare un ambiente accogliente è fondamentale per trasformare la serata in un'esperienza magica. Ecco qualche idea per assicurare che la famiglia possa godere di un vero cinema casalingo:

- **Organizzare lo spazio:** se il soggiorno è spazioso, si può trasformare in una sala cinema con cuscini grandi per terra, pouf o materassini. Se non avete una TV grande, un proiettore collegato al computer può fare la differenza, creando l'effetto di uno schermo più ampio. Morbide coperte aggiungeranno un tocco di comfort, mentre luci soffuse contribuiranno a creare un ambiente rilassante e adatto al cinema.
- **Popcorn e snack fai-da-te:** il popcorn è un must per una serata o un pomeriggio cinema e prepararlo in casa può diventare un divertente rito familiare. Per variare, si possono sperimentare sapori nuovi, per esempio aggiungendo cannella, cacao, o formaggio in polvere ai chicchi di mais scoppiati. Altri snack possono essere frutta secca, biscotti fatti in casa, marshmallow.
- **Bevande per ogni gusto:** per i più grandi, ok a bevande calde come tè, tisane, o sidro di mele speziato; per i più piccoli, cioccolata calda o latte aromatizzato con vaniglia o miele.

## UNA SELEZIONE DI FILM PER LA FAMIGLIA

Ecco una lista di film con un mix di classici e nuove proposte, per accontentare tutte le età.

### Classici intramontabili

#### • "Il Re Leone" (1994)

Un capolavoro della Disney che tocca temi universali come la perdita, il coraggio e la responsabilità. Anche i bambini più piccoli restano incantati dalle immagini spettacolari e dai brani musicali ormai diventati dei classici, anche nella versione in italiano. Per gli adulti, è una bella occasione di rivivere un'emozione legata all'infanzia.

#### • "Mary Poppins" (1964)

Uno dei musical più amati, perfetto per una serata familiare in cui anche i nonni possano riscoprire un grande classico. Con canzoni indimenticabili e messaggi positivi, Mary Poppins insegna l'importanza dell'armonia familiare e del divertimento, ricordandoci di coltivare la meraviglia.

#### • "E.T. l'extra-terrestre" (1982)

Il film di Steven Spielberg racconta la tenera amicizia tra un ragazzino e un extraterrestre e invita a riflettere su temi come l'empatia, l'amicizia e l'accoglienza. È un'opportunità per i bambini di scoprire il fascino della fantascienza attraverso una storia commovente e dolce.

### Film recenti

#### • "Encanto" (2021)

Uno dei più recenti successi Disney che racconta la storia della famiglia Madrigal, in cui ognuno ha un talento speciale tranne Mirabel. Un film che affronta il tema dell'accettazione di sé e dell'amore familiare, con canzoni coinvolgenti e atmosfere colorate.

#### • "Soul" (2020)

Questo film Pixar è più profondo e toccante, con una storia che invita a riflettere sul senso della vita e sulla ricerca della propria passione. È un'occasione perfetta per coinvolgere anche i ragazzi più grandi in una discussione su temi filosofici.

#### • "Paddington" (2014) e "Paddington 2" (2017)

Con le divertenti avventure dell'orsetto arrivato dal Perù, questi due film sono ideali per una serata leggera e piena di risate, ma con messaggi importanti sull'amicizia, la gentilezza e il valore della famiglia.

### Film per piccoli e grandi esploratori

#### • "Zootropolis" (2016)

Un film d'animazione con un'ambientazione ispirata alle grandi città, ma popolato da animali antropomorfi. Temi come la discriminazione e la collaborazione tra diversi rendono Zootropolis non solo divertente ma anche istruttivo.

#### • "Kubo e la spada magica" (2016)

Un film d'animazione avventuroso e poetico che trae ispirazione dal Giappone. La trama originale e i temi della famiglia, della perdita e della memoria lo rendono perfetto per una serata alternativa e coinvolgente.

### Speciale per adolescenti

#### • "Ritorno al futuro" (1985)

Il cult di fantascienza che ha appassionato generazioni di adolescenti e che, ancora oggi, sa divertire e affascinare. È una perfetta introduzione ai classici degli anni '80 per i ragazzi più grandi.





- **“Wonder” (2017)**

Ispirato a una storia vera, racconta la vita di un bambino con una malformazione facciale e il suo percorso a scuola. Il film insegna la gentilezza e l'accettazione dell'altro e si presta a conversazioni profonde su empatia e rispetto.

### IL DIBATTITO, SENZA STRESS

Dopo la visione del film, prendersi un momento per discuterne in famiglia può diventare una preziosa occasione di dialogo. Ecco qualche idea per far emergere riflessioni e scambi di opinioni:

- **Domande semplici per i più piccoli:** “Quale personaggio ti è piaciuto di più?” oppure “Quale parte ti ha fatto ridere o ti ha emozionato?” sono domande che li aiutano a esprimere le loro emozioni senza difficoltà.

- **Riflessioni sui temi centrali:** ogni film tocca temi importanti; per esempio, “Encanto” parla di accettazione, “Soul” del significato della vita. Dopo la visione, si può chiedere “Cosa pensi abbia imparato il personaggio principale?” o “Hai mai vissuto una situazione simile?”

- **Stimolare il pensiero critico:** chiedere ai ragazzi più grandi cosa cambierebbero della storia o del finale aiuta a stimolare la loro capacità di analisi e a capire i loro valori e punti di vista.

- **Giochi a tema filmico:** si possono organizzare giochi o piccole attività a tema, per esempio “Indovina la scena”, in cui ogni membro della famiglia descrive una scena e gli altri devono ricordarla o riprodurla. Questo rende la serata ancora più coinvolgente.



## IDEE PER FESTE “A TEMA”

La serata cinema può diventare una vera e propria festa a tema. Ecco qualche suggerimento.

**1 SERATA “DISNEY”:** scegliete un classico Disney, magari in abbinamento a uno più recente, e create snack a tema. Per “Frozen”, potete servire granite o bevande ghiacciate; per “La Bella e la Bestia” biscotti a forma di rosa.



**2 VIAGGIO NEL TEMPO:** guardate un classico come “Ritorno al futuro” e preparatevi con abiti o accessori vintage, in pieno stile anni '80. Oppure organizzate una maratona di film per scoprire l'evoluzione dei costumi nel cinema.

**3 SERATA GIAPPONESE:** se scegliete film come “Kubo e la spada magica” o “Il castello errante di Howl”, potete aggiungere un tocco di Giappone con snack come i dorayaki, piccole focaccine dolci ripiene di marmellata di fagioli, o tè matcha.



**4 NOTTE DEL MISTERO:** per una serata diversa, optate per film come “Scooby-Doo” o “Harry Potter”. Potete trasformare casa in una piccola Hogwarts o nel quartier generale dei Mystery Inc., con candele, un angolo di pozioni e incantesimi e qualche snack goloso.



# POPCORN PER TUTTI

## Tre idee per tutti i palati

Scalda un cucchiaino di burro in una pentola, aggiungi i chicchi di mais. Metti il coperchio e tieni la fiamma vivace, finché i primi chicchi di mais cominciano a scoppiettare. Scuoti spesso la pentola, finché i chicchi non scoppiettano più. Togli il coperchio, trasferisci i popcorn in una scodella e lasciali intiepidire. Condiscili a piacere

### AL CARAMELLO



Sciogli zucchero, miele e burro in un pentolino dal fondo un po' spesso, a fuoco molto basso. Quando si è quasi sciolto mescola con un cucchiaino di legno, finché diventa ambrato. Versa sui popcorn e mescola.

Sciogli il burro, aggiungi il curry, la paprica e il sale e mescola bene. Irrora i popcorn con il burro aromatizzato e mescolali bene.

### AL CURRY



### AL CIOCCOLATO



Fondi il cioccolato con il burro. Amalgamalo ai popcorn.



## SUPER-VITTORIO

LA SUA MISSIONE?  
SE SOLO SE LA RICORDASSE!

# CON SELEX SIAMO TUTTI SUPEREROI

SCOPRI DI PIU'



SELEX TI DÀ IL SUPERPOTERE DI FARE UNA SPESA DI QUALITÀ RISPARMIANDO.

