

# Primizieclub

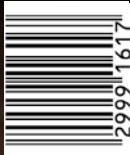


## CIOCCOLTA GUSTA IL PIACERE



SPECIALE RICETTE  
PASSIONE IN ROSSO

VINO  
STUPISCI I TUOI  
INVITATI



NUMERO 6  
OTTOBRE/NOVEMBRE 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,  
Natascia Disperati

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

Per suggerimenti, commenti  
e richieste scrivete a

**redazione@pulsapublishing.it**

# IN QUESTO NUMERO

## 4 VISTI DA VICINO

**Frutta secca** un classico dell'inverno, dall'aperitivo  
alle insalate

## 11 TRADIZIONE

**Pasta fresca** per i primi piatti delle feste

## 14 CURIOSI & BUONI

**Bella scoperta** cibi da conoscere

## 16 MANGIARE BENE

**Festa in rosso:** il colore che accende la tavola

## 24 LA TUA RICETTA SELEX

**Mousse** di cioccolato e cannella

## 27 DEGUSTAZIONE

**Olio novello:** gustarlo al meglio

## 31 IL VINO GIUSTO

**Per le grani occasioni:** eccellenze regionali



# TUTTO IL MEGLIO PER IL TUO CANE!



**INGREDIENTI  
NATURALI**



**MINIMAMENTE  
LAVORATO**



**SENZA COLORANTI  
NÉ CONSERVANTI**

Da sempre al vostro fianco, con un'ampia varietà di ricette in  
umido naturale, disponibili in diversi gusti e formati.

[adoc.it](http://adoc.it)

# 4



# 16



## 37 COCCOLE DI STAGIONE

**Una tazza** per riscaldare l'inverno



## 40 GREEN IN CUCINA

**Lenticchie** se le conosci le ami

## 43 IL TOUR

**Malta in inverno:** un'isola per tutti

## 53 ANIMALI IN CASA

**Le gioie dell'acquario,** un mini ecosistema

## 56 NELL'ARIA C'É...

**Per farci ispirare** da nuove idee curiose e attuali

## 59 NATURA PER TE

**Rosa Canina** la riserva di colore dell'inverno

## 63 IL VERDE

**Regali agrumati,** due idee facili e originali

## 67 SPAZIO PER SÉ

**Letargo? no grazie** Strategie per ricaricarsi

## 73 ANIMALI IN CHE PASSIONE

**Sterilizzazione:** facciamo chiarezza

## 78 NEWS ECOSOSTENIBILI

**Buone notizie** per il futuro del nostro pianeta

## 80 CREATIVITÀ

**Regalo originale** in barattolo

# 31



# 67



# SOTTO IL GUSCIO



Frutta secca, un classico  
dell'inverno, dall'aperitivo  
alle insalate, ai dolci.  
Vediamo perché questi semi  
oleosi, ricchi  
di nutrienti, spopolano  
in tante preparazioni

Noci, nocciole, mandorle, pistacchi, arachidi, pinoli, i più esotici anacardi e le noci del Brasile... È l'irresistibile frutta secca in guscio e sgusciata, chiamata così per distinguerla dai frutti disidratati (uva, fichi, albicocche, prugne...). In realtà si tratta di semi, dolci e oleosi, tanto che dalla maggior parte si ricavano anche degli oli. Sono prodotti altamente nutrienti, dalle molte virtù salutari.

Le noci, per esempio, grazie al contenuto di acido alfa-linolenico e in virtù di un indice glicemico bassissimo, hanno disco verde per i diabetici. La nocciola contiene vitamina E, la mandorla è un'ottima fonte di magnesio: tutti apportano sali minerali. Questi frutti possono essere d'importazione (per lo più da Turchia, Grecia, Spagna, Israele, Sudamerica e Stati Uniti) o di produzione nazionale. Famose, per esempio, le noci di Sorrento e le nocciole del Piemonte.

## NOCI, NOCCIOLE, MANDORLE

Perfette fin dall'aperitivo (una ciotola di mandorle e nocciole si svuota in un baleno), trionfano nelle preparazioni dolci. E anche un filoncino di pane alle noci è molto più gustoso di una semplice baguette, così come poche noci tra le foglioline di baby spinaci o in una macedonia sono una delizia, al pari di un misto (noci, nocciole) nell'insalata verde. L'aggiunta di noci a una cheesecake al gorgonzola rende più originale la preparazione tradizionale: basterà preparare una base con briciole di pane nero tenuto insieme da burro liquefatto e poi passato in frigorifero.

## Torta di nocciole piemontese



Facile



15 min  
+ 35 di cottura



Porzioni

6/8

### INGREDIENTI

- 250 g di nocciole • 4 uova grandi
- 150 g di zucchero • 1 pizzico di lievito per dolci (facoltativo)

### PREPARAZIONE

Tostare le nocciole in padella (10 minuti a fuoco basso con coperchio) o in forno (5 minuti a 200 °C), lasciare raffreddare e tritare finemente fino a ottenere una farina.

Montare i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso; aggiungere la farina di nocciole e, se desiderato, un pizzico di lievito.

Incorporare delicatamente gli albumi montati a neve, mescolando dal basso verso l'alto.

Versare il composto in una tortiera da 20 cm imburrata e infarinata; cuocere in forno a 180 °C per circa 35 minuti.

Lasciare raffreddare prima di servire.

## Mandorle salate da aperitivo



Facilissima



5 min  
+ 15 di cottura



Porzioni

6

### INGREDIENTI

- 350 g di mandorle (pelate o con pellicina) • 1 albumo leggermente sbattuto
- sale qb • (Facoltativo: pepe, paprika, erbe aromatiche, curcuma, rosmarino...)

### PREPARAZIONE

Sbattere l'albumo con una forchetta e mescolarlo alle mandorle fino a ricoprirle uniformemente.

Aggiungere il sale (e, se desiderato, spezie o erbe aromatiche) e mescolare bene.

Distribuire le mandorle su una teglia foderata con carta da forno, evitando che si sovrappongano.

Cuocere in forno preriscaldato a 180-200 °C per circa 15 minuti, fino a doratura e croccantezza.

Lasciare raffreddare completamente prima di servire.



### SEGRETI IN CUCINA

- Per tostare mandorle o nocciole
- e quindi renderle più croccanti – bastano pochissimi minuti in un pentolino antiaderente o in forno.

Attenzione: non usate mai il microonde perché ne brucia l'interno, rendendole amare e immangibili.



## VARIETÀ, USI E BENEFICI

### MANDORLE

Disponibili dolci o amare, sgusciate, pelate o in granella. In pasticceria sono protagoniste di croccanti, torroni e marzapane; nelle versioni saline, perfette tostate come snack o in insalate croccanti.

- **Ricche di vitamina E e magnesio, aiutano pelle e ossa a restare in salute.**

### NOCI

Le classiche noci si affiancano a varietà pregiate come quelle di Sorrento o di Grenoble, ma anche a cultivar più recenti come le Chandler californiane, dal gheriglio grande e dolce, e le Franquette francesi, dalla polpa aromatiche e intensa. Ottime nello yogurt, in insalate e pani rustici; in versione caramellata diventano un goloso dessert.

- **Grazie agli omega-3 vegetali sostengono cuore e memoria.**

### NOCCIOLE

Usate a manciate come snack o per arricchire biscotti e torte. Celebri le nocciole del Piemonte, base di gianduia e creme spalmabili, pregiate le nocciole di Giffoni, dal gusto delicato e aromatico. Le nocciole sono ottime anche abbinate al cioccolato fondente, in mousse, praline o semplici tavolette.

- **Sono energizzanti e, grazie ai grassi buoni, aiutano la circolazione.**

### PISTACCHI

Dalla Sicilia e dall'Iran i più rinomati, sgusciati o in granella. Insostituibili nel gelato, colorano creme, farcite e salse. In cucina salata sono ideali con carni bianche o nel ripieno di arrosti.

- **Saziano facilmente e favoriscono la buona digestione.**

### PINOLI

Piccoli e delicati, indispensabili nel pesto ligure. Si usano anche in dolci tradizionali come il castagnaccio o la pinolata toscana. Ottimi tostati su insalate o verdure grigliate.

- **Fonte naturale di vitamina E, danno energia e proteggono le cellule.**

### ARACHIDI

Diffusissime come snack salato, sono la base del burro di arachidi americano. Tostate, entrano in piatti etnici, soprattutto della cucina asiatica. Facili da sgranocchiare davanti alla TV.

- **Molto proteiche, aiutano a mantenere il senso di sazietà.**

### ANACARDI

Dal gusto morbido e burroso, molto usati nella cucina indiana e orientale in salse e wok di verdure e pollo. Ottimi anche tostati e salati per un aperitivo diverso dal solito.

- **Ricchi di minerali, sostengono il sistema nervoso e l'umore.**

### NOCI DEL BRASILE

Grandi e dalla consistenza compatta, si gustano al naturale come snack o tritate in dolci e biscotti. Per la loro ricchezza, bastano pochi pezzi per dare carattere a una macedonia o a un mix di frutta secca.

- **Hanno molto selenio, che rafforza le difese immunitarie.**

## PISTACCHI, PINOLI, ARACHIDI, ANACARDI

Il menu della festa può aprirsi con un'elegante terrina di carni, in cui occhieggiano pinoli e verdi pistacchi. Gli stessi che non possono mancare nella più prosaica ma squisita mortadella Doc o Dop. Altro classico è il petto di pollo o tacchino agli anacardi. La ricetta? Tagliate a strisce il petto e fatelo marinare per un paio d'ore in olio, sale, pepe, succo di limone e noce moscata. Fate soffriggere separatamente cipolle e carote. Mettete la carne in forno per 20 minuti a 150°C. A fine cottura aggiungete le verdure e cospargete con anacardi tostati.

Per quanto riguarda i primi piatti, intramontabili le trenette condite con pesto ligure, indispensabili i pinoli. Come nel castagnaccio o nella pinoccata umbra. Una ricetta di pasta ad effetto? Spaghetti alle arachidi. Si fa colorire della pancetta tagliata a striscioline in una padella, si aggiungono le noccioline triturate e si uniscono gli spaghetti cotti al dente, con un goccio d'olio. A proposito di arachidi, il peanut butter (burro di arachidi) che fa impazzire ragazzi e adulti d'oltreoceano ora ha successo anche da noi. Un primo più chic per le serate di dicembre può essere una vellutata di cannellini passati e insaporiti in padella con la salvia e guarnita di pistacchi tritati.

## TORRONE: IL DOLCE DELLE FESTE

Il torrone è uno dei simboli più amati del Natale e della tradizione dolciaria italiana. La sua ricetta base è semplice: albumi montato, miele e zucchero, a cui si aggiunge sempre tanta frutta secca, protagonista assoluta.

- **Mandorle e nocciole** sono le più usate, ma non mancano varianti con pistacchi e noci.

- **Consistenze diverse:** si trova duro e croccante, ideale da spezzare, oppure morbido e vellutato, da tagliare a fette.

- **Origini antiche:** diffuso in tutta l'area mediterranea, in Italia ha diverse versioni regionali, come il torrone di Cremona, quello sardo al miele o quello campano ricoperto di cioccolato.

- **In cucina:** oltre che da gustare da solo, può diventare ingrediente per semifreddi, mousse e gelati, oppure essere sbriolato per arricchire creme e torte.



## L'amore, quello vero.

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.



DAL 1827  
**Buitoni**<sup>®</sup>

PROVA  
LA  
NOVITÀ

PRESENTA

# CREAZIONE



Prova la nuova CREAZIONE, una pizza dalla consistenza perfetta:  
leggera, croccante ed aerata, grazie all'altissima idratazione e lenta lavorazione.

Disponibile in 2 GUSTOSE VARIANTI:  
Caprese, con pomodorini, fiordilatte e pesto alla genovese,  
Salame, con salsiccia piccante, provolone e cipolla.

**ISPIRATA ALL'ARTE DEI PIZZAIOLI CONTEMPORANEI**

1

## NOCCIOLA DELICATA

Pronta per le tue ricette più raffinate, o per uno snack di grande soddisfazione: Selex Saper di Sapori Nocciola di Giffoni IGP, sgusciata tostata e pelata (100 g).



5



## IL MIX SALATO

Arachidi, nocciole, anacardi, mandorle: per un aperitivo irresistibile, ecco il Misto di frutta secca e arachidi tostato e salato di Selex (200 g).



2



## Adotta un mandorlo

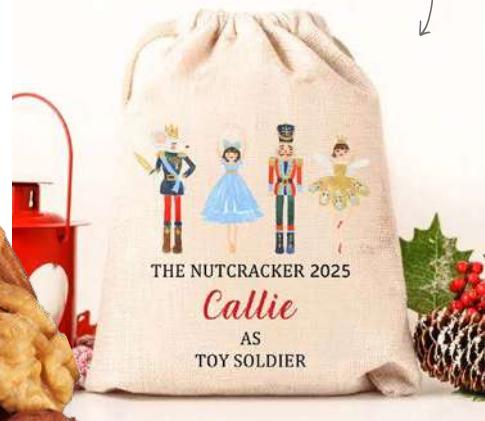
...o un noce, o un nocciolo. Cerchi un'idea regalo green? Dona un futuro più verde a chi vuoi, partecipando ai progetti di riforestazione in Italia e all'estero.

([www.wownature.eu/regalo-sostenibile/](http://www.wownature.eu/regalo-sostenibile/))

## Regali personalizzati

La magia intramontabile della fiaba dello Schiaccianoci ispira questa idea regalo: un sacchetto in tessuto personalizzabile con il nome del destinatario. (<https://it.callie.com/>)

2



5



## DA AGRICOLTURA BIO

Per ricette dolci e salate, oppure da sgranocchiare alla fine del pranzo festivo: Selex Frutta Secca Noci in guscio biologiche (350 g).



MISURA®

NATURICCA

# I NUOVI PRODOTTI PLANT BASED

Scopri come vivere  
il tuo benessere!



NATURICCA è la nuova linea plant-based Misura pensata per accompagnarti ogni giorno nel costruire il tuo equilibrio, senza rinunce.

Con ingredienti semplici e naturali, come avena, farro soffiato, sciroppo d'agave e zucchero di canna, i nostri prodotti sono pensati per darti la forza di affrontare ogni momento con leggerezza e gusto.

Senza estremismi, senza compromessi, solo il benessere che ti appartiene

Ricchi di gusto senza ingredienti di origine animale.

## INNOVAZIONI

## RILANCI



FROLLINI & CORNETTI



CRACKERS, CEREALI & FETTE



# LA PASTA FRESCA

**Tortellini, ravioli, tagliatelle, lasagne, gnocchi:  
da fare in casa, con le ricette della tradizione.  
Per i primi piatti più gustosi delle feste**

Niente dà più soddisfazione in cucina che mettere, letteralmente, le mani in pasta. Partendo da pochi, semplici ingredienti, si ottengono bocconi golosi dai mille formati e sapori: la pasta fresca, ripiena e non, dall'impasto con uova o senza. Una tradizione che parte da lontano e attraversa tutte le regioni: mescolando farina e acqua, gli Etruschi confezionavano lunghi nastri di pasta, chiamati lagana, che cuocevano in un brodo di verdure. Ne andavano matti anche i Romani, Cicerone in primis, e la pasta fresca divenne parte del corredo di conoscenze di ogni ragazza da marito.

## ACQUA O UOVA

Gli impasti si dividono tra quelli **a base di farina e acqua** (i corzetti, le trofie, le linguine liguri, le orecchiette pugliesi, gli gnocchetti sardi) e quelli in cui risplende il giallo delle uova. Di norma **1 uovo ogni 100 g di farina**, anche se qualcuno aggiunge qualche tuorlo in più per rendere la pasta ancora più saporita. All'uovo è la maggior parte delle paste emiliane (lasagne, tagliatelle, tagliolini), compresa la pasta ripiena: dal tortellino al tortellone.

Gialla anche la pasta dei casonsei della Valcamonica e degli agnolotti piemontesi, così come dei ravioli del plin (dove il plin è il pizzicotto con cui si sigilla la pasta).

## LA LAVORAZIONE

Un **piano di legno** per dare rugosità e un **matterello** per stendere la sfoglia il più sottile possibile. E i segreti tramandati in famiglia: c'è chi dice che sia meglio impastare al mattino, quando ci sono meno impurità nell'aria, o che se tira vento i tortellini non si chiudono bene. Le sfogline bolognesi lavorano in più d'una, così chiacchierano e non sbocconcellano il ripieno... A volte poi, oltre alle mani servono alcuni strumenti: il coltello che schiaccia l'orecchietta pugliese, il ferretto che arrotola i maccheroni calabresi, la forchetta o la grattugia per ottenere sugli gnocchi gli incavi in cui si raccoglierà il sugo.

## I RIPIENI

Verdure o pesce in Liguria, brasati in Piemonte, carne di maiale in Emilia-Romagna, zucca e menta a Mantova, ricotta e spinaci nel resto della Lombardia... Questi i



ripieni classici, che nulla vieta di personalizzare con un **tocco di colore nell'impasto** che richiami visivamente il contenuto. Qualche esempio per stupire nei giorni di festa? Un po' di nero di seppia nell'impasto dei ravioli di pesce, foglie di spinaci strizzate in quello che conterrà ripieni green, una punta di barbabietola o concentrato di pomodoro per gli sogni a base di carne, un tocco di zafferano se dentro c'è la zucca.

### SEGRETI DI COTTURA

Con la pasta fresca durante la cottura bisogna avere qualche accortezza, perché i "pezzi" tendono ad attaccarsi facilmente tra loro. Ecco qualche utile accorgimento: meglio usare una casseruola, cioè **una pentola più larga che alta**, così la pasta avrà più spazio quando, buttata nell'acqua in ebollizione, dopo essere affondata risalirà in superficie. Appena è cotta, va scolata poco alla volta con una schiumarola (o una forchettina se è lunga) in un recipiente dove c'è già qualche cucchiainata di condimento; si gira, si aggiunge altra pasta e altro sugo e così fino alla fine.

### E A OGNI IMPASTO, IL SUGO GIUSTO

Per quanto sia buona la pasta, non potrà che migliorare con il condimento ad hoc. E se non avete tempo di prepararla in casa, con il sugo giusto farete una bellissima figura anche se la pasta l'avete acquistata al banco frigo del supermercato. Dai classici come trofie al pesto o al sugo di noci, gnocchi al burro e salvia o pomodoro, tagliatelle e lasagne al ragù, fino agli **abbinamenti più fantasiosi**. Qualche idea? Le lasagne diventano vegetariane condite con pesto, fagiolini, patate e, coltattiva, un po' di ricotta, mentre virano verso la pizza

### INGREDIENTI

- farina • uova (1 ogni 100 g di farina)
- sale sulla spianatoia di legno

### PROCEDIMENTO

- Versare la farina sul ripiano e formare una fontana.
- Rompere le uova nel centro e aggiungere un pizzico di sale.
- Lavorare energicamente l'impasto fino a ottenere un panetto liscio.
- Quando è omogeneo, avvolgerlo in un foglio di pellicola.
- Metterlo a riposare in un luogo fresco e asciutto per 30 minuti.

se si frulla nella besciamella qualche foglia di basilico e si stratificano con pomodorini saltati in padella e mozzarella di bufala. Un'idea più invernale? Zucca, stracchino e una punta di gorgonzola. I tagliolini, che sono il nido perfetto per il tartufo, si esaltano anche con funghi trifolati e radicchio saltato in padella. E le tagliatelle, oltre al solito ragù, possono esser condite con il pomodoro, reso più grintoso da una spolverata di ricotta salata e qualche foglia di rucola fresca. Discorso a parte per le paste ripiene. Gli ingredienti del ripieno devono farla da padroni e per questo si servono in brodo, oppure al burro e con sugheri leggeri. Se il ripieno è di pesce (branzino o pescatrice, per esempio), via libera a sugheri saporiti a base di triglie e gamberi.

### LE REGOLE DELLA CONFRATERNITA

Sul ripieno del tortellino bolognese non si sgarra. Gli ingredienti sono stati depositati presso la Camera di Comercio di Bologna circa 40 anni fa dalla Dotta Confraternita del Tortellino d'accordo con la Delegazione bolognese dell'Accademia Italiana della Cucina.

Per riempire oltre 300 tortellini (dose che gratificherà abbondantemente 12 commensali) occorrono: un etto di lombo di maiale fatto riposare per due giorni tra aglio, rosmarino, sale e pepe e poi cotto lentamente al burro; un etto di prosciutto crudo dolce e un etto di mortadella (di Bologna, ovviamente). Il tutto tritato finemente e unito a 150 g di parmigiano reggiano, un uovo, pepe bianco, sale e noce moscata.

DAL 1827

# Buitoni®

## Bella Napoli



Prova  
la nuova  
*Bella Napoli*  
in un formato  
tutto da  
condividere!

Ancora più  
gustosa!



# Bella scopertà

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



**RAMBUTAN**

Il **rambutan** è un frutto tropicale con un aspetto caratteristico: la buccia rossa o giallastra è ricoperta di morbidi aculei che ricordano dei capelli. Originario della Malesia e diffuso in tutto il Sud-est asiatico, predilige i climi caldi e umidi e cresce su alberi sempreverdi di media altezza. Ricco di vitamina C, rame, ferro e fibre, è un alimento nutriente e rinfrescante.

La polpa bianca e succosa, dal **sapore dolce con una lieve nota acidula**, si consuma fresca, ma è anche utilizzata per preparare succhi, marmellate e dessert. Il seme non è commestibile crudo, ma in alcune tradizioni viene tostato. In Thailandia, Indonesia e Filippine, il rambutan è molto apprezzato come frutto da tavola e viene spesso offerto nei mercati locali accanto a litchi e longan, con cui condivide la parentela botanica.

**È RICCO DI VITAMINA C  
E PROTEINE VEGETALI**

Detto anche fagiolo serpente o fagiolo lungo e conosciuto in inglese come **yardlong bean**, è una pianta rampicante tropicale: originario dell'Africa, si è diffuso in Asia sud-orientale, dove è coltivato e consumato ampiamente. I suoi baccelli, sottili e allungati, possono superare il mezzo metro di lunghezza, pur mantenendo un aspetto tenero e flessibile. È ricco di vitamina C, vitamina A, proteine vegetali e sali minerali.

I baccelli hanno un sapore delicato, **simile a quello del fagiolino** comune, e vengono utilizzati in zuppe, stufati, piatti saltati in padella e curry. In Cina, India e Thailandia sono un ingrediente molto popolare nella cucina quotidiana, spesso abbinati a spezie, carne o pesce.



**YARDLONG BEAN**



## MIRACLE BERRY

VIENE UTILIZZATO  
COME DOLCIFICANTE NATURALE

Il **miracle berry**, ovvero bacca miracolosa, è un piccolo frutto rosso originario dell'Africa occidentale. La pianta è un arbusto sempreverde che cresce in climi caldi e umidi, producendo frutti ovali di pochi centimetri. La caratteristica più sorprendente della bacca è la presenza di una glicoproteina chiamata miraculina, che ha la capacità di alterare temporaneamente la percezione del gusto, trasformando i sapori acidi in dolci. È ricca di antiossidanti e vitamina C.

Il frutto in sé ha un sapore delicato e leggermente acidulo, ma viene consumato soprattutto per **il suo effetto sulla percezione gustativa**.

Dopo aver mangiato la bacca, alimenti come limoni, lime o aceto appaiono dolci al palato. Per questo motivo è utilizzata in degustazioni, esperienze sensoriali e come dolcificante naturale alternativo. In alcune comunità africane, la bacca miracolosa viene tradizionalmente impiegata per migliorare il gusto di cibi fermentati o poco gradevoli.

Detto anche frutto del cielo o baby jack fruit, il **gac** è una pianta rampicante tropicale diffusa soprattutto nel Sud-est asiatico: predilige climi caldi e umidi e viene coltivato principalmente in Vietnam, Thailandia e Laos. Produce grandi frutti rotondi, con buccia spinosa di colore arancione intenso o rosso vivo. All'interno, la polpa e soprattutto i semi sono ricchi di licopene, beta-carotene e altri antiossidanti, che rendono il gac uno tra gli alimenti più nutrienti e benefici.

La parte esterna del frutto non è commestibile, mentre la polpa che circonda i semi si utilizza in cucina e ha un sapore delicato e un po' dolce. Viene tradizionalmente impiegata in zuppe, riso glutinoso e bevande. In Vietnam è famoso il xôi gāc, un piatto di riso rosso servito durante matrimoni e celebrazioni, simbolo di fortuna e prosperità. Oltre all'uso gastronomico, **il gac è apprezzato come alimento funzionale per i suoi benefici nutrizionali**.



## SEMI DI CANAPA BIOLOGICI SELEX

RICCHI DI PROTEINE COMPLETE, ACIDI GRASSI OMEGA-3 E OMEGA-6, FIBRE, VITAMINA E E MINERALI, HANNO PROPRIETÀ ANTIINFAMMATORIE. OTTIMI AGGIUNTI A YOGURT, FRULLATI, INSALATE, ZUPPE, MUESLI, PANE...

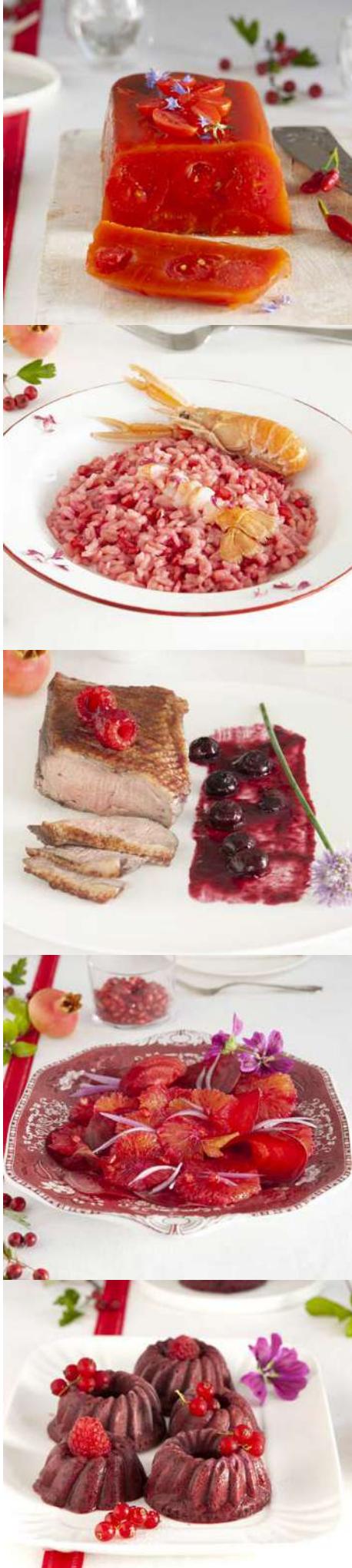


**selex**

# Festa in rosso



Dalle preparazioni leggere come il carpaccio di arance, ai sapori più intensi del petto d'anatra o del risotto alla melagrana, fino a un dolce fresco e delicato come il semifreddo ai frutti di bosco: il colore accende la tavola dei giorni speciali



# TERRINA DI POMODORI IN GELATINA



4/6  
porzioni

20 min \*  
cuoco

facile  
cucina

\* + due ore circa di cottura e raffreddamento

## INGREDIENTI

- 1,5 kg di pomodori maturi
- 3 dl di succo di pomodoro
- 1 baccello di vaniglia
- 26 g di gelatina in fogli
- 1 pizzico di sale fino
- 1 cucchiaino di zucchero
- olio extravergine d'oliva

## PREPARAZIONE

- 1 Incidere i pomodori sulla buccia. Fare bollire abbondante acqua in un pentolino, tuffare i pomodori nell'acqua bollente per qualche istante, quindi scolarli e metterli in una ciotola con dell'acqua fredda per fermare la cottura. Toglierli dall'acqua e spellarli con un coltellino a lama sottile.
- 2 Rivestire una placca con della carta da forno, allineare i pomodori, salarli e spennellarli di olio, quindi infornare a 130° e cuocere per due ore. Trascorso il tempo necessario, lasciarli raffreddare.
- 3 Prendere la gelatina, ammollarla in acqua fredda per una decina di minuti, scolarla e strizzarla. Metterla in un pentolino con due cucchiaini di succo di pomodoro e lo zucchero, farla sciogliere a fiamma bassa mescolando ogni tanto, aggiungere il restante succo di pomodoro. Profumare con la vaniglia, tagliando a metà il baccello e facendo cadere i semi nel composto di gelatina.
- 4 Rivestire con della pellicola trasparente uno stampo rettangolare da plumcake, disporre i pomodori canditi per tutta la lunghezza e coprire con la gelatina di pomodoro preparata. Lasciare raffreddare in frigorifero per almeno quattro ore o fino al momento di servire.
- 5 Sformare e tagliare a fette spesse, decorando a piacere.

# RISOTTO MELAGRANA E SCAMPI



4

porzioni



30 min



media

## INGREDIENTI

- 300 g di riso Vialone nano o Carnaroli
- 2 melagrane
- 1 cipolla di Tropea
- 1 l di brodo vegetale
- 100 ml di vino bianco
- 8 scampi freschi
- olio extravergine d'oliva qb
- sale qb
- pepe qb
- 1 cucchiaino di panna fresca

## PREPARAZIONE

- ➊ Dividere in due parti le melagrane e, con l'aiuto di uno spremiagrumi, prelevare il succo come se fossero delle arance. Tenere da parte qualche chicco per la decorazione.
- ➋ Pulire gli scampi, privarli della testa, asportare il carapace utilizzando delle forbici per incidere la corazza sotto il ventre. Con delle pinze da cucina eliminare l'intestino (oppure sollevarlo con uno stuzzicadenti e poi asportarlo a mano): fare attenzione a non romperlo, per evitare che alcune parti rimangano attaccate al crostaceo. Ridurre quindi gli scampi in tocchetti di eguale dimensione.
- ➌ In una casseruola, lasciare appassire dolcemente la cipolla tritata con l'olio. Aggiungere il riso, farlo tostare, mescolare spesso con un mestolo di legno. Sfumare con il vino bianco, fare evaporare e poi versare il succo di melagrana. Lasciare cuocere il riso su fiamma medio-bassa, sempre mescolando. Quando il succo verrà assorbito, aggiungere il brodo vegetale bollente, un mestolino alla volta. A cottura quasi ultimata, unire gli scampi. Non appena avranno perso la trasparenza, regolare di sale e pepe, togliere dal fuoco, aggiungere la panna per mantecare.
- ➍ Distribuire subito il risotto nei piatti individuali, completare con i chicchi di melagrana tenuti da parte, servire.

# PETTO D'ANTRA CON LAMPONI E MIRTILLI



## INGREDIENTI

- 500/600 g di petto d'anatra
- 250 g di lamponi
- 250 g di mirtilli
- 1 cucchiaino raso di zucchero semolato
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- burro qb
- olio extravergine d'oliva qb
- sale qb
- pepe qb

4  
porzioni

40 min  
+ cottura

media

## PREPARAZIONE

- 1 Sciacquare i lamponi e cuocerli in un pentolino con 3 cucchiaini di acqua e un pizzico di sale fino a ottenere una salsa; filtrarla e unire lo zucchero.
- 2 Incidere i petti d'anatra sul lato della pelle, salare e pepare. Cuocere in una padella con un filo di olio dalla parte della pelle per 5 minuti, sfumare con il vino bianco, lasciare evaporare per un paio di minuti, girarli e continuare la cottura per altri

dieci minuti circa. Unire la salsa di lamponi, cuocere per altri 2-3 minuti. Lasciare insaporire la carne nell'intingolo, avvolgerla in un foglio di alluminio per mantenere morbida la consistenza.

- 3 Fondere una noce di burro in un'altra padella, cuocere i mirtilli per 2 minuti.
- 4 Servire i petti d'anatra a fettine con i mirtilli e la salsa, il tutto ben caldo.

# CARPACCIO DI ARANCE ROSSE E BARBABETOLE



4

porzioni



20 min



facile

## INGREDIENTI

- 2 barbabietole fresche
- 2 arance rosse
- 30 ml di succo di arancia
- 1 scalogno
- ★ • 1 cucchiaio di chicchi di melagrana
- olio extravergine d'oliva qb
- 2 cucchiai di aceto di Sherry

## PREPARAZIONE

- 1 Prendere le barbabietole, privarle della buccia esterna e affettarle con una mandolina o con un coltello affilato. Trasferirle su un piatto da portata e condire con 1 cucchiaio di aceto di Sherry.
- 2 Eliminare la buccia e la parte bianca delle arance, tagliarle a fette sottili. Metterle nel piatto insieme alle barbabietole.
- 3 Eliminare la pellicola esterna dello scalogno, affettarlo e lasciarlo a bagno in una ciotola con dell'acqua fredda per qualche minuto.
- 4 Preparare una vinaigrette: unire l'aceto restante e l'olio d'oliva con il succo d'arancia, aggiungere un pizzico di sale ed emulsionare con un frustino. Aggiungere lo scalogno scolato e asciugato, insaporire con sale e pepe a piacere.
- 5 Versare il condimento sulle arance e sulle barbabietole, completare con i semi di melagrana.

CON  
**BETA**  
GLUCANI



**BUONI  
PER  
NATURA**

**Germinal**  
**BIO**

# SEMIFREDDO AI FRUTTI DI BOSCO



4  
porzioni

20 min\*  
20 min\*

facile

\* + tempo di raffreddamento

## INGREDIENTI

- 2 banane mature
- 250 g di frutti di bosco surgelati
- 100 g di yogurt bianco
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di succo di limone
- frutti per decorare

## PREPARAZIONE

- ① Sbucciare e togliere i filamenti dalle banane, asportare le estremità. Tagliare le banane in un mixer, aggiungere i frutti di bosco surgelati, lo yogurt, lo sciroppo e il succo di limone. Iniziare a frullare a velocità moderata, aumentando gradualmente l'intensità fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Fare attenzione inizialmente alla frutta surgelata, in modo che non danneggi le lame.
- ② Versare il composto all'interno di stampini monoporzione in silicone e lasciare raffreddare in frigorifero per un minimo di sei ore: si possono anche preparare il giorno prima e lasciare in frigo una notte.
- ③ Togliere dal frigo al momento di servire, sformando i semifreddi su piattini da dessert e completando con i frutti freschi a piacere.

**Kinder**

# CRISPY

**NOVITÀ**



**PROVA LA  
NUOVA CRISPY  
EXPERIENCE**



La tua ricetta last minute proposta da Selex



## Mousse di cioccolato e cannella

### INGREDIENTI

- 200 g di Cioccolato Fondente
- 50 g di **Burro Vivi Bene Selex a basso contenuto di colesterolo**
- 4 uova fresche
- 1 arancia biologica
- 2 cucchiaini di cannella in polvere
- qualche stecca di cannella
- noci a piacere
- stelline di zucchero a piacere
- sale un pizzico



### PREPARAZIONE

- 1 Spremere l'arancia e grattugarne la scorza. Separare i tuorli dagli albumi. Mettere gli albumi in una ciotola, preferibilmente di metallo, aggiungere un pizzico di sale, quindi con una frusta elettrica montare a neve fermissima. In un'altra ciotola, sbattere i tuorli, incorporando a filo il succo di metà dell'arancia e la sua scorza grattugiata.
- 2 Nel frattempo, sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente, quando è completamente sciolto aggiungere il burro, togliere dal fuoco e mescolare per amalgamare; poi far intiepidire.
- 3 Con una spatola, unire il cioccolato fuso ai tuorli con l'arancia. Incorporare infine gli albumi montati a neve, avendo cura di mescolare con una spatola dal basso verso l'alto. Insaporire con la cannella.
- 4 Una volta incorporato tutto, riempire quattro contenitori e porre in frigorifero per tre ore minimo. Quando la mousse è pronta per essere gustata, guarnire con qualche stecca di cannella, alcune noci sminuzzate, qualche stellina di zucchero e portare in tavola.



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



Il **Burro Vivi Bene Selex**  
è a ridotto contenuto di colesterolo  
(- 87% rispetto al burro convenzionale),  
ma a completo contenuto di sapore.

Il **segreto** sta nell'aggiungere gli albumi montati a neve poco alla volta. Dapprima un terzo, per ammorbidire il cioccolato, poi una seconda quantità e infine l'ultimo terzo, che garantirà leggerezza alla mousse.

# IL GRANTURCHESE



70 ANNI DI AMORE  
AL PRIMO MORSO.



70 anni insieme. Di già?

SIAMO CON TE DAL 1955.  
QUINDI PRATICAMENTE CI SIAMO SEMPRE STATI.  
TI ABBIAMO SENTITO DIRE: "NE VUOI UNO?"  
E ANCHE: "QUESTO È L'ULTIMO, GIURO!"  
TI ABBIAMO VISTO CONDIVIDERE I TUOI GRANTURCHESE,  
OFFRIRLI E ANCHE NASCONDERLI.  
TI ABBIAMO ACCOMPAGNATO IN OGNI COLAZIONE.  
CHE POI, QUANTE COLAZIONI CI SONO IN 70 ANNI?  
TANTE. TANTISSIME. MA TUTTE DIVERSE.

Da 70 anni siamo qui.  
E ogni giorno, da allora, ci godiamo lo spettacolo.  
Perché come TE non c'è nessuno!



# Amadori

# le BIRBE

STUZZICANTI  
IRRESISTIBILI  
DIVERENTI



Classiche



POPS



Rings

Gustose e super crunchy, Le Birbe Amadori sono perfette per dare forma a tante idee in cucina, dal finger food a un'insalata creativa o ad uno spiedino goloso.

Con filetti di pollo 100% italiano e le diverse panature,

sono pronte in pochi minuti in padella, in forno o nella friggitrice ad aria.

Provate tutte: le Classiche, per una scelta inconfondibile;

le Pops, da sgranocchiare come popcorn; le Rings, al sapore rotondo di cipolla e formaggio.



# ALLA SCOPERTA DELL'OLIO NUOVO

NON È SOLO UN CONDIMENTO, MA UN'OCCASIONE PER ALLENARE I SENSI, SCOPRIRE DIFFERENZE REGIONALI E CAPIRE QUANTO SIA RICCO IL PATRIMONIO OLIVICOLO ITALIANO

Ogni anno, all'inizio di novembre, arriva il momento dell'**olio nuovo**, o **olio novello**. È il primo extravergine della stagione, ottenuto da olive raccolte precoce-mente e molte subito, quando sono ancora **acerbe o "inviate"** – termine che indica il passaggio dal verde al viola, cioè la fase iniziale della maturazione.

È un prodotto stagionale, disponibile solo per poche settimane, che rappresenta una sorta di "anteprima" della campagna olearia. Non a caso in tutta Italia si organizzano feste e degustazioni dedicate, per cele-brare quello che è a tutti gli effetti un piccolo rito col-lettivo.

## PERCHÉ È SPECIALE

L'olio nuovo si riconosce subito:

- Aspetto:** torbido, perché non filtrato, con particelle di polpa e buccia in sospensione.
- Profumo:** note erbacee intense, ricorda l'erba tagliata, il carciofo, la mandorla fresca.
- Gusto:** deciso, amaro e piccante, segno della ricchezza in polifenoli, sostanze antiossidanti benefiche. Queste caratteristiche si attenuano con il tempo: l'olio nuovo va consumato in fretta, meglio entro poche settimane, perché perde presto freschezza e aromaticità.



## COME SI DEGUSTA

Degustare l'olio nuovo non significa solo condire un piatto, ma assaggiarlo con attenzione, proprio come si fa con il vino.



**1 Osservare:** il colore varia dal verde brillante al dorato velato.



**2 Annusare:** un bicchierino di vetro scalda-to leggermente con la mano permette di sprigionare i profumi.



**3 Assaggiare:** un piccolo sorso, distribuito in bocca con una breve aspirazione d'aria. Si colgono così le note amare e piccanti, elementi positivi che rivelano qualità e ricchezza di polifenoli.



## GLI ABBINAMENTI MIGLIORI

Il modo più semplice e tradizionale per apprezzare l'olio nuovo è la bruschetta: pane abbrustolito e un filo d'olio appena franto. Ma non solo:

- **Verdure grigliate o al vapore**, che esaltano il contrasto con le note amare.
  - **Zuppe di legumi o cereali**, arricchite dalla freschezza dell'olio.
  - **Pesce e carni bianche**, per bilanciare delicatezza e intensità.
- Da evitare cotture prolungate:** il calore eccessivo attenua proprio quelle caratteristiche che rendono unico l'olio nuovo.

## QUANTO DURA

L'olio nuovo ha vita breve: la torbidità dovuta all'assenza di filtrazione lo rende più instabile rispetto a un extravergine tradizionale. È consigliabile consumarlo entro **due o tre mesi dalla molitura**, quando mantiene intatte le sue peculiarità.

## I DIVERSI PROFILI

L'Italia è il paese della biodiversità olivicola, e l'olio nuovo lo dimostra meglio di qualunque altro prodotto. Ogni zona regala profili diversi:

- Al **Nord**, oli più delicati e morbidi, spesso ideali su pesce, insalate e piatti leggeri.
- Al **Centro**, oli intensi, con note di carciofo, erbe di campo e una struttura equilibrata, perfetti per zuppe e carni bianche.
- Al **Sud** e nelle Isole, oli potenti, fruttati e speziati, con amaro e piccante più marcati, ideali su verdure grigliate, legumi e piatti robusti.

## PERCHÉ DEGUSTARLO

Ogni olio nuovo è diverso, perché riflette **territorio, cultivar e metodo di raccolta**. Assaggiarlo ogni anno significa entrare in contatto con il lavoro dei frantoi e con la variabilità della natura, che non offre mai due stagioni identiche.

### LA PROVA CON LE PATATE

Non solo bruschetta: in molte zone dell'Italia centrale e meridionale, la prima degustazione dell'olio nuovo si faceva sulle patate bollite.

Un piatto poverissimo, ma perfetto per mettere in risalto i profumi freschi e le note amare e piccanti dell'extravergine appena franto. La dolcezza neutra della patata fa infatti da "tela bianca", permettendo al palato di percepire subito la qualità del raccolto.

Ancora oggi, in alcune sagre dedicate all'olio nuovo, questo rito contadino rivive come alternativa alla classica bruschetta.

# DimmidiSì

Il gusto di stupirti con un sì.



**Quando la zucca dice di sì alla dolcezza delle carote,  
nasce la Vellutata Zucca e Carota DammidiSì.**

Di' di sì a zuppe, insalatone e tante altre bontà per stupirti ogni giorno.



**DA 60 ANNI  
C'È SEMPRE PIÙ GUSTO**



Rio Mare festeggia con te il suo anniversario  
con tante promozioni e un formato speciale  
con una lattina gratis!

**Rio Mare. A un sapore così non serve altro.**



# LE GRANDI *occasioni*

Non c'è bisogno di spendere un capitale: le indicazioni per offrire agli ospiti ottimi vini, scegliendoli tra le eccellenze regionali meno blasonate ma di maggiore qualità, come il Sagrantino

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

Nell'immaginario comune, i vini delle grandi occasioni sono solitamente vini pregiati e per lo più francesi: un Bordeaux, un Montrachet, uno Champagne. Per chi vuole restare in Italia, un "vino importante" è per esempio un Supertuscan, un Barolo, un Brunello di Montalcino o un Amarone della Valpolicella. Non sempre, però, è il caso di stappare bottiglie di questo genere, soprattutto perché **nelle grandi occasioni bisogna cercare di abbinare il vino non solo alle pietanze, ma anche agli ospiti**. Se gli invitati con cui si è deciso di condividere il proprio momento speciale non sono bevitori assidui o esperti, è inutile proporre loro un'etichetta raffinata e costosa:

# ALLA SCOPERTA DEL ..... Sagrantino .....

non solo non riusciranno a capirne il valore, sia economico sia intrinseco, ma, addirittura, c'è il rischio che a loro non piaccia. In questi casi, si può fare un figurone con vini più "normali" ma di altissima qualità, nonché di ottimo prezzo.

## GUIDA ALLA QUALITÀ

Qualche esempio? Il rosso molisano Tintillia di Norante Di Majo, l'Aglianico del Vulture L'Atto di Cantine del Notaio, un Pinot Nero Barthenau Vigna Sant'Urbano di Hofstätter, lo Chablis di Albert Pic, un Franciacorta (Ca' del Bosco, Bellavista, Berlucchi, Barone Pizzini, Mosnel, Monterossa), un Trentodoc (Ferrari, Maso Martis, Letrari, Altemasi), oppure anche un Prosecco della Valdobbiadene (Villa Sandi, Bisol, Le Vigne di Alice). Se amate le bollicine e volete restare in Francia, ma cercate qualcosa a prezzi meno impegnativi, al posto dello Champagne potrete servire un Crémant, vino spumante prodotto dai cugini francesi utilizzando il metodo classico (lo stesso dello Champagne), ma al di fuori della regione della Champagne e non necessariamente con le uve classiche Pinot Nero, Meunier e Chardonnay. **La qualità è sempre alta, ma il prezzo è più accessibile** e nei Crémant si può trovare anche una maggiore diversità di stili e terroir (sono otto le denominazioni e le zone vinicole in cui vengono prodotti in Francia). Questo genere di bollicine, come anche quelle italiane, è perfetto anche per i brindisi di Natale e di Capodanno!

## ABBINAMENTI VINCENTI

Sulla tavola delle feste, poi, potreste abbinare alle portate grandi vini ma non troppo blasonati e fare un figurone salvaguardando il portafogli. Se il vostro menù sarà di carne, per esempio, via libera ad accompagnarlo con un **Barbaresco**, un **Cannonau di Sardegna**, un **Primitivo di Manduria**, un **Nobile di Montepulciano**, un **Montefalco Sagrantino**: tutti rossi di alto lignaggio e di struttura importante. Se il vostro menù sarà invece di pesce, **Greco di Tufo**, **Verdicchio dei Castelli di Jesi** o **Soave** potranno essere vini speciali con cui sicuramente appagherete il palato dei vostri ospiti. Cin Cin!

Avete mai assaggiato un calice di Sagrantino? Se questo grande vino rosso italiano non è ancora nella lista delle vostre etichette, correte presto ai ripari perché qui siamo di fronte a un unicum: il Sagrantino è una delle uve con il più alto contenuto al mondo di polifenoli (tra cui gli antociani) e la sua fama risale almeno al Rinascimento, se non addirittura all'epoca romana. **Struttura ed eleganza lo iscrivono tra i grandi vini rossi, perfetto per le grandi occasioni e per le feste dei mesi invernali, da Natale a San Valentino:**

occasione, quest'ultima, dove potrebbe creare intriganti suggestioni nella sua storica versione passita, abbinata al cioccolato.

Nella versione secca, è perfetto con piatti succulenti, carni grasse e brasati.

E ricordate: il Sagrantino è un vino da lungo invecchiamento, che potreste stappare anche tra 10 o 20 anni. Provate a dimenticarvene qualche bottiglia in cantina e stappatele tra qualche anno, non ve ne pentirete.

## MONTEFALCO SAGRANTINO DOCG LE VIE DELL'UVA

Nel calice si presenta di colore rosso intenso con riflessi granati, mentre al naso è complesso e si caratterizza per i suoi sentori di visciole sotto spirito e liquirizia. Al sorso è un vino di grande corpo e struttura, caldo, morbido e con eleganti tannini.

## ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Ottimo con gli arrosti, gli stufati e i brasati, ma anche con le carni bianche e la selvaggina. Da provare anche con zuppe di legumi e di cereali e con piatti a base di tartufo.



## TEMPERATURA DI SERVIZIO

18°C (ha bisogno di ossigenarsi molto lentamente)

*Le Vie dell'Uva*



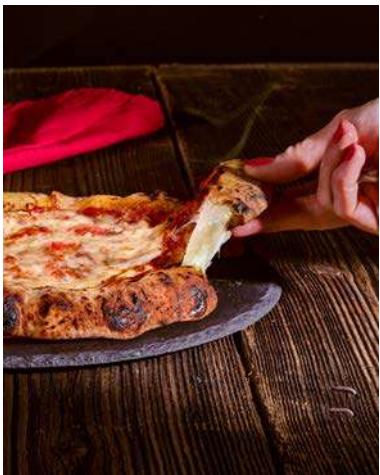
# A UN SAPORE COSÌ NON SERVE ALTRO



# Cornicione noioso? RISOLTO!



**ITALPIZZA**  
[www.italpizza.com](http://www.italpizza.com)



**Che forma ha il cornicione perfetto? Alto. Soffice. Croccante. Deve conquistarti al primo morso, svoltarti la serata e renderla ESPLOSIVA.**

Come? Con un colpo di scena che cambia le regole del gioco. Tranquilli, ci abbiamo pensato noi di Italpizza: cornicione noioso? Risolto. Esplosione di gusto? Fatto! Ecco a voi **LA BOMBA**. Bordo che conquista, gusto esplosivo e due ricette da urlo: margherita, unica e intramontabile e salamino, per un gusto audace e deciso.

## **La tradizione napoletana incontra l'innovazione, una rivoluzione targata Italpizza.**

Mozzarella, ricotta e scamorza affumicata: un cuore caldo, filante e cremoso che non si limita a riempire il bordo ma lo trasforma in una BOMBA.

Al primo morso? BOOM, un'esplosione di gusto. Serata svoltata.



## **Riscriviamo le regole del gioco, sì, ma sulla qualità non si scherza!**

La nostra Bomba è lievitata 24 ore, stesa a mano e cotta in forno a legna. Un aroma invitante e un gusto che ti travolge. Il risultato? Un'esperienza che non dimentichi: un'esplosione di gusto che ti fa divorare anche i bordi. Per davvero.



L'ARTE ITALIANA DEL CIOCCOLATO



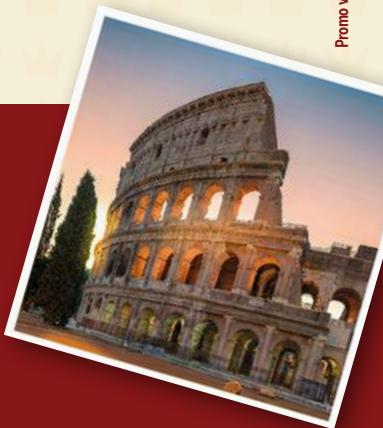
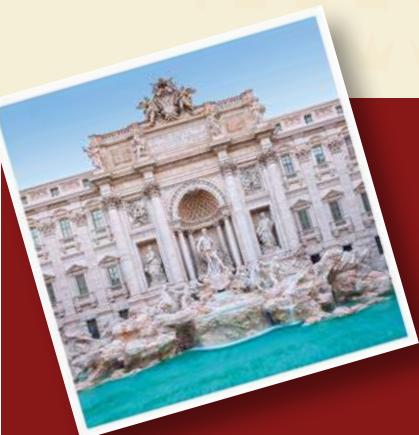
Promozione valida dal 15/09/2025 al 28/02/2026. Regolamento su [www.boeroilpiacerechepremia.it](http://www.boeroilpiacerechepremia.it)

## BOERO IL PIACERE *che ti premia*

visita [www.boeroilpiacerechepremia.it](http://www.boeroilpiacerechepremia.it)

### 1 Weekend a Roma

AD ESTRAZIONE FINALE



— IN REGALO PER TE —  
**1 BUONO SCONTI DA 0,40€**  
— SCONTO DA 0,40€ —  
— PER IL PROSSIMO ACQUISTO —

1 buono sconto  
**SUBITO**

dal 15/09/2025 al 28/02/2026 acquistando almeno una confezione Boero



1 buono spesa da 50€  
**OGNI GIORNO**



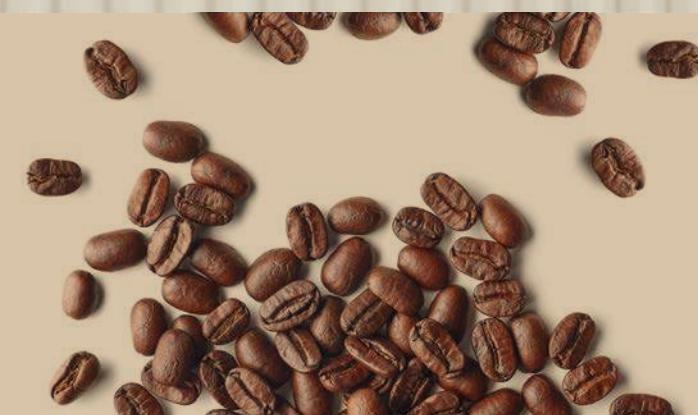
1 TV Samsung da 50"  
**OGNI MESE**

# È L'ORA DI TÈ, CAFFÈ, CIOCCOLATA



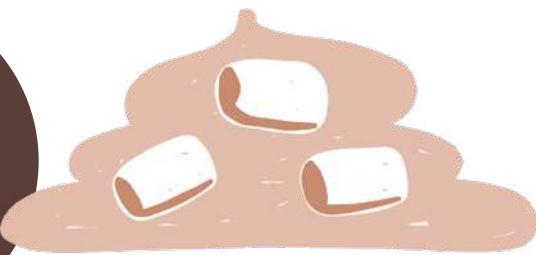
**Una tazza di queste bevande riscalda l'inverno  
e rappresenta un piacevole momento di pausa e relax**

**L**a delicatezza del tè, la carica del caffè, la golosità del cacao: ogni momento della giornata può diventare uno spazio da dedicare a se stessi. Vetri appannati, fuori fa freddo, le mani stringono una tazza che profuma di Paesi lontani. Con le più diverse sfumature e varietà, queste golose bevande ci accompagnano lungo tutta la giornata, dal risveglio all'ultimo sorso alla sera.





IL SEGRETO  
Aggiungere  
uno o due granelli  
di sale grosso  
nella tazza:  
esalta il sapore  
del cioccolato



#### INGREDIENTI PER 4 TAZZE

- 500 ml di latte • 250 g di cioccolato fondente 70% • 50 g di zucchero • 10 g di fecola di patate

Rompere a pezzetti piccoli il cioccolato. Fare scaldare a fuoco medio il latte, quando è caldo sciogliervi dentro il cioccolato e lo zucchero, abbassando il fornello al minimo e continuando a mescolare. Quando è tutto ben sciolto, unire la fecola passandola al setaccio e lavorare con la frusta a mano, fino a raggiungere la consistenza preferita.  
Versare in 4 tazze.



#### TEA TIME

Nero, verde o bianco? **La scelta del tè giusto dipende dall'ora della giornata.** A colazione sono consigliati i tè neri come english breakfast, prince of wales, Ceylon, forti e ricchi di tèina, capaci di sostituire il caffè come "effetto sveglia". Comoda la bustina monodose, ma se si preferisce un prodotto in foglia si può personalizzare mettendo nel barattolo (meglio se di vetro) una stecca di vaniglia per una nota dolce. A metà mattina, invece, l'ideale è una tazza di tè verde dal potere antiossidante e drenante. Per il classico tè delle cinque, l'ideale è un tè bianco, prezioso e delicato, per godere di quel piccolo momento dedicato a se stessi e a un viaggio attraverso i sapori del tè: il tè dell'imperatore, il peonia bianca, il white butterfly sono caratterizzati da un gusto delicato e zuccherino e presentano infusione pallide, da assaporare anche perché aumentano le difese dell'organismo contro le malattie invernali.

#### NERO BOLLENTE

La sferzata di energia comincia dal profumo che si diffonde dalla moka. Caffè macinato e acqua poco caldarella, si chiude la moka e si aspetta che il primo caffè salga a risvegliare la casa. A questo punto, si apre il coperchio, per evitare che la condensa del vapore ricada nel bricco. Infine, si toglie la **moka** dal fuoco prima che sia uscito tutto il caffè e si beve ben caldo.

Se invece si è di fretta, niente di male a optare per un caffè **liofilizzato**: il trucco è scioglierlo bene mescolandolo con poca acqua quasi a bollore, unendo poi il resto dell'acqua, o il latte.

Per la pausa di metà mattina o dopo pranzo, se si vuole prolungare la "coccolla", l'ideale è il **caffè americano**, sorbito dalla classica tazza alta e stretta (mug): scalda le mani e il cuore. Si trovano in vendita miscele e tostature specifiche per quella che è una specie di bibita, più che un concentrato di sprint. E dopo cena?

I caffè **decaffeinati** permettono di godere del caffè anche prima di andare a dormire. Lo volete profumato? Quando lo preparate, unite un paio di bacche di cardamomo alla miscela in polvere.

#### LA SIGNORA DELL'INVERNO

Solo a pensare alla cioccolata, viene l'acquolina in bocca. Al mattino, come colazione, può essere più leggera, anche solo qualche cucchiaino di cacao aggiunto al latte caldo. Ma a merenda, quando ce la si concede, deve davvero soddisfare la gola. Per questo, a partire dalla ricetta nel box, **i tempi di cottura possono variare in base al grado di densità** che si desidera raggiungere (più cuoce, più si raddensa), così come il cioccolato fondente può essere sostituito da cacao amaro in polvere, o da un mix di cacao e cioccolato fondente spezzettato. Senza dimenticare i preparati, per una cioccolata cremosa a prova di errore. E, in base ai gusti, la perfezione si può esaltare con panna montata, o un pizzico di cannella, o un trito di amaretti.

SENZA  
ZUCCHERI  
AGGIUNTI



BUONI  
PER  
NATURA



Germinal

BIO



# LENTICCHIE

SE LE CONOSCI LE AMI

LA PROTEINA IDEALE PER TUTTI!  
VEGANI, VEGETARIANI E NON...

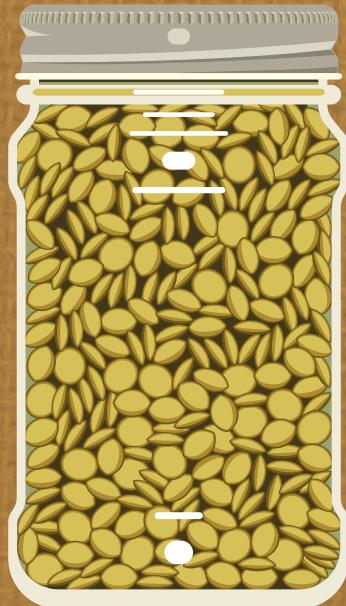


LE LENTICCHIE SONO LEGUMI,  
I FRUTTI SONO BACCELLI  
CHE CONTENGONO  
I SEMI, OVVERO  
LE LENTICCHIE.

SONO UN INGREDIENTE VERSATILE, UTILIZZATE IN ZUPPE, MINESTRE, PASSATI, INSALATE, BURGER VEGETALI E PRIMI PIATTI.

NIENTE GLUTINE!  
L'ASSENZA DI GLUTINE  
IN QUESTO LEGUME LO RENDE  
PERFETTO PER CHI SOFFRE  
DI INTOLLERANZA  
AL GLUTINE.

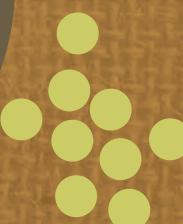
LA PIANTA, UN'ANNUALE ERBACEA ORIGINARIA DELL'ASIA, È MOLTO RESISTENTE, TANTO CHE SI ADATTA FACILMENTE A TERRENI E CLIMI MOLTO DIVERSI TRA LORO. E COME BEN SAPRAI NE ESISTONO DAVVERO TANTISSIME VARIETÀ.



## LENTICCHIE DI CASTELLUCCIO

- PICCOLE DIMENSIONI
- RICCHE DI PROTEINE, FIBRE, FERRO
- BUCCIA SOTTILE, COTTURA RAPIDA
- CERTIFICATE IGP

perfette per:  
ZUPPE, CREME, BURGER VEGETALI,  
POLPETTE, INSALATE FREDDE





## LENTICCHIE BELUGA

- PICCOLE DIMENSIONI
- COLORE NERO LUCIDO
- SAPORE DELICATO
- RICCHE DI PROTEINE, FIBRE, FERRO, POTASSIO
- PREPARAZIONE RAPIDA

perfette per:

ZUPPE, RISOTTI, HAMBURGER VEGETALI,  
CONTORNI, OTTIME CON IL PESCE



## LENTICCHIE ROSSE

- COLORE ROSSO-ARANCIO
- SOLITAMENTE DECORTICATE
- COTTURA RAPIDA
- RICCHE DI PROTEINE, FIBRE, FERRO, VITAMINE DEL GRUPPO B

perfette per:

VELLUTATE, ZUPPE CREMOSE, STUFATI, SONO IDEALI  
COME CONTORNO E POSSONO ESSERE USATE COME  
ADDENSANTE PER SUGHI E MINESTRE

MOLTO USATE NELLA FASE  
DI SVEZZAMENTO DEI BAMBINI



## LENTICCHIE PUY

- ORIGINARIE DELLA CITTADINA FRANCESE DI LE PUY, NELL'ALTA LOIRA
- HANNO UN COLORE SCREZIATO VERDE SCURO CON SFUMATURE TENDENTI AL BLU NERO
- CONSISTENZA CREMOSA
- RIMANGONO COMPATTE DOPO LA COTTURA
- SAPORE INTENSO LEGGERMENTE PEPATO
- RICCHE DI MINERALI E BUONI CARBOIDRATI

perfette per:

PASTA, MINESTRE, CON UOVA SODE E PANCETTA,  
CARNI E PESCE

# Ariosto: il tuo cuoco in cucina.



Ariosto, con i suoi Insaporitori 100% naturali, da oltre 60 anni nobilita i piatti della tradizione culinaria italiana.

Oggi con una novità: il nuovo look delle confezioni. Naturalmente senza aver modificato i famosi prodotti.

Ariosto è anche IMPAN, l'impanatura pronta con uovo, ideale per realizzare gustosi preparati di carne, pesce o verdure.

Scopri la gamma completa e le esclusive ricette su [www.ariosto.it](http://www.ariosto.it).



Dal 1962 una storia di bontà.





# MALTA IN INVERNO? YES, PLEASE

Tanti ci vengono per studiare l'inglese, ma quest'isola offre una vacanza perfetta, a base di storia, cultura e una vivace vita notturna. Anche d'inverno

**A** due ore di volo da Milano, meno ancora da Roma, si possono raggiungere in ogni periodo dell'anno luoghi dove i profumi del Mediterraneo trionfano e il clima rimane sempre mite. Siamo nelle isole di Malta e Gozo, arcipelago che intreccia ricchezze naturali e storiche da millenni e che regala scorci mozzafiato e inaspettate esperienze. Anche in inverno, quando gran parte d'Europa si stringe nel freddo, qui le giornate di sole permettono

di passeggiare all'aperto, sorseggiare un caffè in piazza o fare trekking lungo scogliere selvagge. Malta è l'isola madre, un mosaico di influenze: greche, romane, arabe, normanne e, dal XIX secolo, britanniche. Camminare per le vie della capitale, **La Valletta**, fondata dal Gran Maestro Jean de la Vallette, è come attraversare un museo a cielo aperto. Non a caso, l'intera città è Patrimonio dell'Unesco.

## TESORI DI ARTE E STORIA

Per gli amanti di una vacanza culturale, ci sono tappe obbligate. La più importante testimonianza dei Cavalieri di San Giovanni è la **Co-Cattedrale di San Giovanni** (XVI secolo): austera e semplice all'esterno, sfarzosa e barocca all'interno, con pareti ricoperte da marmi policromi e soffitti dorati. All'interno dell'Oratorio si trovano due opere di Caravaggio: il **San Girolamo scrivente** e soprattutto **la Decollazione di San Giovanni Battista**, l'unica tela firmata dall'artista e l'unica ancora esposta nel luogo per cui fu realizzata.

Un'altra tappa è il **Museo Archeologico Nazionale**, all'interno dell'Auberge de Provence, che custodisce reperti fenici, punici e romani.

Il pezzo più celebre è la cosiddetta **Venere Dormiente**, o Venere di Malta, testimonianza del culto della Madre Terra.

Perdersi tra i bastioni e i belvedere di Valletta regala emozioni uniche: dal Grand Harbour, il porto più scenografico del Mediterraneo, la vista dall'**Upper Barrakka Garden** diventa ancora più suggestiva quando il colpo del cannone annuncia l'ora, nella migliore tradizione "british".

Durante l'inverno, Valletta si veste di luci con il **Christmas Festival**, che tra dicembre e inizio gennaio anima piazze e strade con mercatini, presepi viventi e concerti.

## CAPITALE DELL'ACCOGLIENZA

Passeggiando tra le viuzze della capitale, lo sguardo si perde sulle facciate barocche ornate e sulle tipiche **gallarija**, balconi verandati in legno dai colori accesi. Questi piccoli palchi sospesi, chiusi da vetrine, erano un tempo lo spazio riservato alle dame di buona famiglia, che potevano osservare la vita di strada senza essere viste. Ancora oggi le gallarija sono simbolo dell'architettura maltese, tanto da diventare soggetto prediletto per fotografie e cartoline.

D'obbligo una sosta allo storico **Caffé Cordina** (fondato nel 1837), per assaggiare dolci tipici e sentirsi parte della tradizione. Un'opzione più giovane e internazionale è offerta da **Coffee Circus**, che ha diverse sedi nell'isola (<https://www.coffeecircus.com.mt/>): speciality coffee e atmosfera cosmopolita.

Malta conquista anche per la sua vivace vita culturale e notturna: Valletta pullula di wine bar



Christmas Festival

e ristorantini, mentre St. Julian's resta il centro del divertimento fino a notte fonda.

## PICCOLA, GRANDE GOZO

Per chi desidera un ritmo più lento, **Gozo** è la risposta. Si raggiunge con il traghetto da Qirkewwa o, più comodamente, con i catamarani veloci da Valletta. L'isola, legata al mito di Ulisse e Calypso, ha un'anima

**★ NOVITÀ ★**

*Voiello*

OGNI FORMATO  
UN PIACERE

ECCEZIONALE



**SPAGHETTONE  
INNAMORATO**



**PACCARIELLO  
CAPRICCIOSO**



# Mangia sano, vivi Snello®

**ROVAGNATI**



**DISPONIBILE ANCHE  
AFFETTATO AL MOMENTO  
AL BANCO GASTRONOMIA**



Petto di Pollo  
arrosto



Fesa di Tacchino  
arrosto



GranCotto



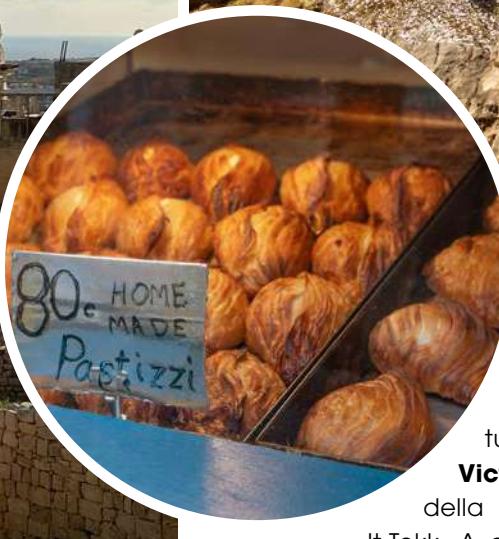
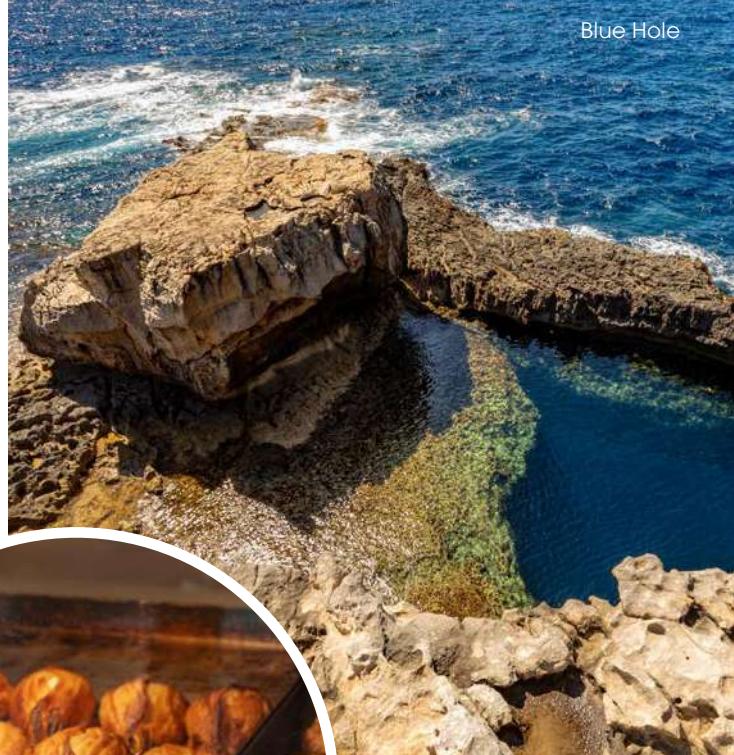
rurale e discreta: immense valli coltivate a vigneti e uliveti, muretti a secco che ricamano il paesaggio, villaggi raccolti intorno a campanili barocchi.

Le coste alternano falesie scoscese a spiagge sabbiose e piccole baie animate dai **luzzu**, le tipiche imbarcazioni colorate con l'occhio di Osiride dipinto sulla prua. Gozo è meta ideale per sportivi e amanti della natura: trekking, climbing, mountain bike e immersioni subacquee.

### UNA FINESTRA SUL BLU

Uno dei luoghi più spettacolari è ancora oggi **Dwejra Bay**. Qui si trova il famoso **Blue Hole**, una piscina naturale di 25 metri di profondità, accesso diretto a fondali popolati da coralli e relitti. L'**Azure Window**, l'arco di roccia crollato nel 2017, non esiste più, ma la baia conserva intatto il suo fascino con l'**Inland Sea** e la più remota **Wied il-Mielah Window**, nuovo punto di riferimento per i fotografi.

Dopo le escursioni, meritano una visita il santuario



di **Ta' Pinu**, luogo di pellegrinaggio e spiritualità, e la cittadina di **Victoria**, con la sua Cittadella e il vivace mercato di It-Tokk. A dicembre, Victoria si accende con presepi viventi e rappresentazioni natalizie che coinvolgono tutta la comunità locale. E per un brindisi a fine giornata, il piccolo **Gleneagles Bar** al porticciolo di Mgarr è un'istituzione: sorseggiare un drink davanti al mare punteggiato dai luzzu è un rito che sa di autenticità.

### SAPORI INTERNAZIONALI

La cucina maltese è lo specchio della sua storia: un mosaico di influenze mediterranee, arabe e britanniche che si intrecciano nei piatti di ogni giorno. Non si tratta di una gastronomia elaborata, ma di una cu-

### dove mangiare

- **Rampila** (Valletta): cucina mediterranea raffinata in un'antica fortificazione.
- **Ta' Kris** (Sliema): piatti tipici in un'atmosfera casalinga.
- **Tmun Restaurant Wine Bar** (Victoria, Gozo): uno dei migliori indirizzi gastronomici dell'isola, perfetto per una serata romantica e gourmet.



cina schietta, fatta di ingredienti locali e ricette tramandate da secoli.

Un simbolo dell'isola sono i **pastizzi**, fragranti sfoglie di pasta sottile ripiene di ricotta o purea di piselli, che si trovano ovunque, dalle pasticcerie storiche alle bancarelle di strada. Sono lo spuntino preferito dei maltesi, perfetti per una colazione veloce o una merenda in giro per Valletta.

Nei villaggi costieri domina il pesce. Il **lampuki**, o lampuga, è il protagonista dell'autunno: viene pescato tra settembre e dicembre e cucinato in umido o racchiuso nella **Lampuki Pie**, una torta salata che racchiude tutta la tradizione di mare maltese. A Marsaxlokk, il villaggio dei luzzu colorati, i ristoranti offrono ogni giorno il pescato fresco: calamari, orate, cernie e frutti di mare.

Non può mancare la **fenkata**, il piatto nazionale: coniglio cucinato lentamente con vino rosso, aglio e erbe aromatiche. È il piatto delle grandi tavolate familiari, spesso preparato anche in campagna, accompagnato da patate al forno e verdure locali.

Malta è anche terra di pane e olio: la **ftira**, dichiarata patrimonio UNESCO, è un pane basso e croccante che si gusta ripieno di tonno, pomodori, cipolle e capperi, perfetto da portare in spiaggia o durante un'escursione a Gozo. L'olio d'oliva, prodotto soprattutto sull'isola sorella, è oggi uno degli orgogli del nuovo movimento agricolo maltese.

Infine i dolci: nel periodo invernale è d'obbligo as-

saggiare i **qagħaq tal-għasel**, ciambelle ripiene di miele scuro e melassa, vendute nei mercatini natalizi e nelle pasticcerie tradizionali. Accanto, un bicchiere di **ħulepp tal-ħarrub**, lo scirop di carrube che i maltesi bevono caldo nelle giornate più fresche.

## dove dormire

- **Iniala Harbour House** (Valletta): boutique hotel di lusso con vista spettacolare sul porto.
- **Casa Rocca Piccola B&B** (Valletta): per pernottare in una residenza storica ancora abitata da nobili maltesi.
- **Kempinski Hotel San Lawrenz** (Gozo): resort con spa e trattamenti benessere immerso nel verde.

## info&app

<https://www.visitmalta.com/it/>  
<https://www.scoprimalta.it>

**VisitMalta+**: l'app mobile con tutto quello che serve per godersi le isole maltesi come un abitante del luogo



Schär

GLUTEN-FREE

con il  
meglio  
di noi

**gusta il meglio  
della morbidezza  
senza glutine.**

Scopri il sapore e la consistenza unici del pane senza glutine Schär, fatto solo con il meglio di ingredienti selezionati, naturalmente privi di glutine e di altissima qualità.

Dalla morbidezza del **Tramezzino**, senza crosta e perfetto per ogni ricetta, alla iconicità della linea **Mastro Panettiere – Classico e Cereale** – il pane a fette senza glutine più amato.



# CHICCHE DA INSIDER



## SOUVENIR CHE NON FANNO SCHIFO

Nel cuore della capitale, a pochi passi dalla Co-Cattedrale di San Giovanni, c'è un negozio che ha rivoluzionato l'idea di souvenir: Souvenirs That Don't Suck (83, St. John Street, Valletta). Niente magneti banali o conchiglie kitsch: qui si trovano t-shirt grafiche, poster d'autore, libri illustrati e oggetti di design ispirati alla storia e all'architettura maltese. È il posto perfetto per chi vuole portare a casa un ricordo autentico e contemporaneo, amato anche dagli stessi maltesi.  
[www.souvenirsthadtontsuck.mt](http://www.souvenirsthadtontsuck.mt)

## IL SANTUARIO AL TRAMONTO

Sul promontorio di San Lawrenz, a ovest di Gozo, si nasconde un luogo che pochi visitatori conoscono: il santuario fenicio di Ras il-Wardija. Dalla scogliera lo sguardo spazia sul mare aperto, mentre tra la roccia emergono altari, vasche rituali e resti di un culto antico dedicato probabilmente ad Astarte. Non ci sono cartelli turistici, ma il fascino è intatto: raggiungibile in auto fino alla zona di Dwejra e poi con una breve camminata, è un posto che restituisce l'anima più misteriosa di Gozo, soprattutto al tramonto.



## COMINO E LA BLUE LAGOON

Piccola e quasi disabitata, l'isola di Comino, tra Malta e Gozo, è famosa per la sua Blue Lagoon, un'insenatura dalle acque turchesi che attirano folle di visitatori. Il trucco è arrivare molto presto la mattina o restare nel tardo pomeriggio, quando la maggior parte delle barche dei tour se ne sono già andate. In questi momenti la laguna torna silenziosa e sembra un paradiso privato. Per chi vuole ancora più tranquillità, si possono esplorare in kayak le calette laterali e le grotte, lontane dalla folla. Si raggiunge in barca da Qirkewwa (Malta) o da Mgarr (Gozo), con traghetti e taxi boat.

## VICTORIA E IL MERCATO DI IT-TOKK

Nel cuore di Victoria, la capitale di Gozo, c'è una piazza che ogni mattina si riempie di colori e voci: It-Tokk, l'Independence Square. Qui si svolge il mercato quotidiano dove i gozitani fanno la spesa tra bancarelle di frutta e verdura appena raccolte, pani fragranti, erbe aromatiche, miele locale e oggetti di artigianato. Attorno alla piazza si affacciano la Basilica di San Giorgio, caffè storici e piccoli negozi: in inverno, quando l'aria è più frizzante e l'atmosfera raccolta, un caffè caldo o un pastizz gustato qui regala la sensazione di far parte, per un attimo, della quotidianità gozitana.



Queste chicche sono state segnalate da Isaac, referente locale per gli studenti internazionali dell'Università di Malta

# Sprechi sotto zero°

Findus

Partecipa al concorso  
e prova a vincere!

Scopri come su [sprechisottozero.it](http://sprechisottozero.it)

Un Frigorifero  
smart al mese\*.  
**SAMSUNG**



E un Kit in vetro per la  
conservazione sottovuoto  
a settimana\*.

## Fai più spazio alla natura senza spreco alimentare



Acquista almeno 1 dei prodotti in promozione della gamma Findus Vegetali\* - Conserva lo scontrino e gioca su [www.sprechisottozero.it](http://www.sprechisottozero.it). Periodo di validità acquisto prodotti dal 01/07/2025 al 12/02/2026. Periodo di registrazione al sito e partecipazione dal 15/08/2025 al 12/02/2026. Eventuale estrazione a recupero dei premi residui/non assegnati della fase Instant Win entro il 31/03/2026 Montepremi totale stimato Euro 20.567,88 iva esclusa. \*Prodotti in promozione, modalità di partecipazione, periodi mensili e settimanali di assegnazione premi, limitazioni e Regolamento integrale su [www.sprechisottozero.it](http://www.sprechisottozero.it).

\*\*Immagine a scopo illustrativo



Dal **18.11.25** al **06.01.26**



# ACQUISTA CORAYA e PARTECIPA al CONCORSO

# 50 GIORNI 50 KODAK



Fotocamera istantanea C210

**CONCORSO VALIDO**  
dal 18/11/2025 al 10/01/2026.

Montepremi:  
7.495 euro (IVA inc.).

Regolamento su:  
[www.concorsocoraya.it](http://www.concorsocoraya.it)

**SCOPRI DI PIÙ**



Per ogni  
confezione di  
**Coraya Bastoncini**  
di Mare 180g,  
conserva lo  
scontrino e partecipa  
all'estrazione finale.





# LE GIOIE DELL'ACQUARIO

Ogni acquario è un piccolo ecosistema.  
Il più ecologico? Quello che ospita esemplari  
non catturati in natura

**C**hiaramo bene un concetto base: l'acquario non è un parallelepipedo di vetro contenente delle belle cose colorate che si muovono, ma **un piccolo ecosistema che ospita delicati esseri viventi**. L'acqua, le piante, gli animali, e persino i sassi, devono essere adatti gli uni agli altri. Perciò, prima di attrezzare un acquario, bisogna informarsi

bene. A cominciare dai pesci che si vogliono inserire. Poi le dimensioni: la misura minima consigliata è 100 litri. Sembra tanto, in realtà bastano a riempire una vasca di 70x30x45 cm. Che va collocata su un piano stabile, in uno spazio della casa tranquillo e lontano dalla luce diretta. Una volta posizionato, l'acquario non dev'essere più spostato.



## UN AMICO DI NOME OSCAR

Oscar, nome scientifico

*Astronotus ocellatus*,

è un pesce particolarmente socievole

con gli umani. Questi esemplari, se ben trattati, riconoscono il padrone, fanno le feste e mangiano dalla mano. Vivono anche 15-18 anni e crescono, arrivando a 30-40 cm di lunghezza e a più di un chilo di peso.

Per un solo esemplare, ci vuole un acquario da 300 litri, 500 litri per una coppia. Con loro non vanno messi altri pesci.



## LE DIFFERENZE

Tra i pesci ci sono migliaia di specie molto diverse tra loro: ci sono i vegetariani e i carnivori, i solitari e quelli di gruppo, chi vive in acqua acida e chi in acqua basica, i pacifici e quelli aggressivi, e molti altri tipi ancora. **I pesci non sono ornamenti da scegliere in base al colore, ma animali con esigenze fisiologiche ed etologiche che bisogna conoscere.** Per esempio, è importante sapere che molti pesci, considerati e venduti come d'acquario, crescono fino a superare il mezzo metro di lunghezza e possono vivere anche oltre trent'anni.

La maggior parte dei pesci destinati agli acquari, sia d'acqua dolce sia marina, sono selvatici, e dunque catturati in natura, a volte con mezzi che distruggono l'habitat. Molti di loro, inoltre, muoiono durante il trasporto. Chi desidera dotarsi di un acquario, non deve incentivare questo rischio. Dunque, **la cosa migliore è adottare pesci allevati**, nati nell'acquario di un conoscente, o esemplari che qualcuno non vuole più. È sicuramente la scelta più etica.

## COLORI ARTIFICIALI

E non è tutto: purtroppo molti pesci da acquario vengono colorati artificialmente, iniettando loro sottopelle prodotti tossici. Il principale rappresentante di questa sfortunata categoria è il Chanda ranga, un piccolo pesce orientale venduto spesso come Chanda color, ma il problema esiste per molte altre specie. Ancora una volta, prima di acquistare, informarsi. Anche perché i pesci colorati vivono poco.

## VARIETÀ SOTTO VETRO

### • Mediterraneo

Potrebbe essere **considerato l'acquario più ecologico**, dato che ospita pesci avanzati dalla pesca professionale. Si può ottenere un buon livello di biodiversità con gamberetti, pomodori di mare, paguri e pesci come i Gobidi, le Bavose o i Succhiasoglio (*Lepadogaster*) e i Tripterygion, fino agli scorfani.

### • Barriera corallina

È il **più complesso da realizzare** ed è anche molto costoso. Riproduce i fondali dei Mari del Sud e contiene molti invertebrati e pochi pesci, oltre, naturalmente, alle alghe.

### • Acqua dolce

Negli acquari di questo tipo ci devono essere **pochi pesci e molte piante**. Attenzione però: l'acqua del rubinetto raramente va bene. Dev'essere prodotta tramite osmosi inversa, procedimento di filtrazione ottenuto da semplici apparecchiature che si trovano in commercio.

### • Mari tropicali

**Non bisogna mettervi piante**, ma una piccola quantità di rocce vive che aiutano a creare un mini-ambiente. Il più classico è quello che ospita il pesce pagliaccio, che deve vivere in simbiosi con gli anemoni di mare.



## CHI PULISCE PIÙ DI CHANTECLAIR?



## SCOPRI I DETERSIVI LAVATRICE

Dalla forza dello Sgrassatore Chanteclair, scopri i detersivi lavatrice: formule potenziate contro le macchie più ostinate ed efficaci già a basse temperature per un bucato extra pulito, ad ogni lavaggio.

# Nell'aria c'è...

Novità!

Idee che colgono lo spirito del tempo, da cui farsi ispirare: dai prodotti culturali più premiati del 2025 alle abitudini alimentari che cambiano. Più il podcast del momento!



## I FRUTTI TROPICALI? SONO SICILIANI

Mango, avocado, papaya: non siamo ai tropici, ma in Sicilia. Negli ultimi anni l'isola è diventata **terreno fertile per le coltivazioni esotiche**, grazie all'aumento delle temperature e a microclimi favorevoli soprattutto lungo le coste e alle pendici dell'Etna. Sempre più agricoltori scelgono di affiancare o sostituire agrumi e ulivi con varietà tropicali, spesso riunendosi in progetti di filiera come *Tropicali di Sicilia*. Una scommessa che apre nuovi mercati e rende più resiliente l'agricoltura, ma che porta con sé anche sfide: servono terreni adatti, acqua costante e protezione dalle gelate improvvise. Tra opportunità e rischi, la Sicilia si candida a diventare la "nuova frontiera" della frutta tropicale europea.



## IL MEGLIO DEL 2025

2025

Con l'anno agli sgoccioli, ecco i protagonisti che hanno segnato il 2025 grazie ai riconoscimenti più prestigiosi. In letteratura, il **Premio Strega** ha incoronato Andrea Bajani con *L'anniversario*, mentre il **Premio Italo Calvino** ha premiato *Crack* di Andrea Pauletto come miglior opera prima. Sul piccolo schermo, i **Nastri d'Argento - Grandi di Serie** hanno scelto *M - Il figlio del secolo* (Sky) come Serie dell'anno. Nel mondo audio, agli **Italian Podcast Awards - Il Pod** il titolo di Podcast dell'Anno è andato a *Borena - la terra senza pioggia* di Valerio Nicolosi.

Il cinema ha avuto i suoi due momenti clou: ai **David di Donatello** ha trionfato *Vermiglio* di Maura Delpero, mentre alla **Mostra del Cinema di Venezia** il **Leone d'Oro** è stato assegnato a *Father Mother Sister Brother* di Jim Jarmusch. La musica italiana è stata celebrata ai **TIM Music Awards 2025**, dove **Marco Mengoni** ha conquistato il prestigioso **Premio Live Diamante** per il suo tour da record, **Laura Pausini** ha ricevuto un **Premio Speciale** per aver superato i 6 miliardi di streaming globali e **Olly** è stato il più premiato con sei riconoscimenti tra singoli e album.

## C'È FERMENTO IN CUCINA

I fermentati sono la tendenza del momento: dai ristoranti gourmet alle cucine di casa, stanno conquistando sempre più spazio nei piatti degli italiani. Ma cosa sono? **Alimenti trasformati dall'azione di batteri o lieviti**, che ne arricchiscono il gusto e li rendono più digeribili. Non solo **yogurt e crauti, ma anche kefir, tante verdure fermentate, miso, kimchi, kombucha**, capaci di unire tradizione e innovazione.

Il fenomeno cresce a vista d'occhio: il mercato globale dei fermentati, stimato in oltre 57 miliardi di euro nel 2025, è destinato a raddoppiare nel prossimo decennio. In Italia spicca il boom della kombucha, bevanda fermentata a base di tè zuccherato e colture di lieviti/batteri, leggermente frizzante, che nel 2024 ha fatturato 66 milioni di euro, mentre ristoranti stellati propongono cavoli, carciofi e perfino fiori fermentati come contorni e salse creative.



**Supernova** è il podcast di **Alessandro Cattelan** che trasforma le interviste in conversazioni vive e informali: dagli aneddoti più quotidiani alle domande più grandi sul senso della vita. Ogni episodio con ospiti straordinari, disponibile su Chora o su Spotify.

1896

# RODOLFI

POMODORO A PARMA



Pomodoro  
100% italiano

UN'AZIENDA DI FAMIGLIA  
*Rodolfi*  
OLTRE 125 ANNI DI QUALITÀ



UNA STORIA DI POMODORO LUNGA 130 ANNI

*Scopri la gamma Rodolfi!*

[RODOLFI.COM](http://RODOLFI.COM)



# Scotti

APRI SCALDA  
*e gusta  
come vuoi!*



BUONI E PRONTI IN 1 MINUTO !

# ROSA CANINA

## LA RISERVA DI COLORE DELL'INVERNO

Come coltivarla e usarla per decorazioni invernali,  
ma anche per preparare tisane ricche di vitamina C

Testo e foto di Simonetta Chiarugi - [www.aboutgarden.it](http://www.aboutgarden.it)

Durante la stagione autunnale ed invernale, passeggiando nei boschi o nei giardini lo sguardo è spesso attratto dalle accese tonalità delle bacche: sono preziosi regali che la natura offre in un momento così avaro di colore. Molte bacche appartengono alle rose, sono falsi frutti che contengono i semi, il loro nome corretto è cinorodi o cinorodonti e possono variare di forma, colore e dimensione a seconda della varietà. Non tutte le rose però presentano cinorodi degni di nota: **i più interessanti sono prodotti dalle specie spontanee o selvatiche come la rosa canina**, si possono riconoscere per la forma ovoidale e sono lisci, di colore arancio che a maturazione si tingono di rosso e sono lunghi da 1 a 3 centimetri.

### DAL FIORE ALLA BACCA

La Rosa canina è la specie di **rosa spontanea** più comune, molto diffusa nelle siepi e ai margini dei boschi. Presenta lunghi rami arcuati ricoperti di robuste spine su cui sbocciano a maggio/giugno i fiori a corolla semplice con 5 petali bilobati, tendenti al rosa. Le foglie sono piccole, ovali con i margini dentati. Se vicino all'orto o nel giardino avete spazio in abbondanza, piantate un arbusto di Rosa canina. In terrazzo

dovrete riservare a questa specie un vaso capiente, perché è molto vigorosa e produce abbondanti polli. Coltivate la normale terra da giardino: lo sviluppo ottimale si ottiene in posizione soleggiata, ma si adatta anche alla mezz'ombra. Se in piena terra, si accontenterà dell'acqua piovana. Un arbusto di rosa canina potrà fornire **fiori profumati a primavera** e deliziare con i suoi **frutti in autunno-inverno**, tanto salutari per l'alta concentrazione di vitamina C quanto preziosi da utilizzare per le decorazioni. E poi le bacche di Rosa canina sono simbolo di speranza per una vita migliore e più serena!

### PER LA FARMACIA DI CASA

Fate scorta di cinorodi da consumare al momento del bisogno in caso di influenza, o semplicemente per il loro delizioso sapore leggermente agrumato. Dovrete aspettare la piena maturazione e dopo le prime gelate, quando il freddo avrà reso morbida la polpa, potrete preparare salutari marmellate o sciropi. Oppure raccolgete le bacche a fine estate, privatele dei semi e fattele essiccare al sole: conservatele in un luogo asciutto in recipienti di vetro, saranno utili per fare infusi, tisane o per i decotti. Oltre a combattere i malanni tipici della stagione fredda grazie alla loro riserva di vitamina C, hanno anche proprietà diuretiche e sono efficaci per combattere i disturbi dell'apparato genito-urinario.



**INFUSO** L'infuso si prepara con la parte tenera della pianta. Si versa dell'acqua bollente sui frutti freschi di rosa canina, precedentemente privati dei semi e peli irritanti. Coprite e fate riposare per 10/15 minuti evitando di lasciare troppo in infusione la pianta in quanto un'eccessiva macerazione porterebbe a deteriorarne il principio attivo. Filtrate prima di bere.

**TISANA** Mettete una manciata di cinorodi in mezzo litro d'acqua e fate bollire per 10 minuti.

**DECOTTO** Mettete direttamente i cinorodi interi nell'acqua bollente e continuate la cottura per una decina di minuti, con un coperchio. Spegnete il fuoco e filtrate. Il decotto si utilizza per estrarre il principio attivo dalle parti dure della pianta. La vitamina C è sensibile all'acqua bollente, è quindi consigliato di preparare un'infusione a freddo, scaldando l'acqua a temperatura corporea (36-37°) e lasciando l'infusione a riposo 6-8 ore; preparatela la sera e poi la mattina filtrate e conservate in frigo, se volete, prima di berla, potete riportarla a temperatura corporea. In genere la dose di preparazione è di 1 cucchiaio raso di bacche di rosa canina per 1 tazza d'acqua, oppure per farne scorta da bere durante il giorno una manciata in mezzo litro d'acqua. Dolcificate a piacere.

## SEGNAPOSTI DI MUSCHIO E BACCHE

Basta la luce della candela per creare una calda atmosfera: meglio ancora se è accompagnata da qualche bacca colorata.

Cosa occorre: bacche di rosa canina; muschio nordico stabilizzato; formine di metallo monoporzione.

Come fossero delle piccole quiches, dentro alle formine di metallo monoporzione aggiungete un morbido ripieno di muschio nordico stabilizzato, ponete al centro una candela e spargete in ordine casuale tante bacche lucide e scarlate di rosa canina.



### PER LE DECORAZIONI

Per creare decorazioni, raccogliete le bacche di rosa canina **quando sono rosse, ancora immature e hanno una consistenza dura**. Con un po' di manualità e in combinazione ad altri elementi naturali, possono fornire ottimo materiale a costo zero per abbellire la casa o per realizzare qualche piccolo regalo. Anche solo qualche ramo disposto con grazia in una brocca dona un sapore particolare a ogni ambiente.

# Dolfin accende la Magia del Natale!



9  
Befanine  
soggetti assortiti



SONIC  
THE HEDGEHOG  
CON DOPPIA SORPRESA  
Le dolci golosità Dolfin



DRAGON BALL SUPER



Mr CONIGROTO  
CON DOPPIA SORPRESA  
dolci golosità Dolfin



4  
Squishy Xmas  
soggetti assortiti



Bing  
CON DOPPIA SORPRESA  
dolfin

voooosh!

Bluey



OVO SAURO  
IL REGNO DEL COLORATO



5  
Addobbo Natalizio  
soggetti assortiti

dolfin  
dal 1914

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

# 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

Padre 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.

# Regali agrumati



Due idee facili e originali  
che portano il sole di arance  
e mandarini sotto l'albero  
di Natale

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

**G**li agrumi portano con sé il calore del sole anche in inverno e diventano protagonisti di creazioni semplici, profumate e sostenibili, perfette per i tuoi doni di Natale. Un detergente naturale e una ghirlandina chiudi pacco: idee semplici e sostenibili per trasformare gli agrumi in regali unici.

## DETERGENTE NATURALE ALL'ARANCIA

La natura regala tutto ciò che occorre anche per prendersi cura della casa in modo naturale. Con bucce d'arancia o di altri agrumi puoi ottenere un detergente ecologico ed economico per la pulizia domestica. Un gesto che riduce gli sprechi e trasforma ciò che normalmente butteresti in una risorsa preziosa, perfetta da mettere in un bel flacone spray e impacchettare per un gradito regalo fai da te.

### INGREDIENTI

- ✓ 5/6 arance non trattate (o altri agrumi a piacere)
- ✓ 250 g di aceto di alcool
- ✓ 10 gocce di olio essenziale di arancio o cannella (oppure metà e metà)

### PROCEDIMENTO

Taglia le bucce degli agrumi e ponile in un barattolo a chiusura ermetica con l'aceto. Lascia in infusione per circa un mese, mescolando di tanto in tanto: l'aceto catturerà gli oli essenziali delle scorze, arricchendosi del loro potere sgrassante e della fragranza agrumata. Trascorso il tempo di riposo, filtra e travasa il liquido in un flacone spray. Otterrai un detergente efficace per pulire e igienizzare le superfici, che lascerà la casa fresca e piacevolmente profumata.

## PACCHETTI BELLI E PROFUMATI

Per rendere unico un pacchetto regalo basta poco. Semplici bucce di mandarino si possono trasformare in una piccola ghirlanda che diventa una decorazione preziosa. È un'idea facile da realizzare e di grande effetto, che trasforma un dono in qualcosa di davvero speciale.

### INGREDIENTI

- ✓ Bucce di 4/5 mandarini
- ✓ Fil di ferro
- ✓ Carta da forno

### PROCEDIMENTO

Spezza le scorze dei mandarini in frammenti irregolari di circa 2 cm e infilali centralmente in un pezzetto di fil di ferro lungo 15/20 cm, dopo aver creato un occhiello a una delle due estremità. Usa molte bucce, ben serrate, perché con l'essiccazione perderanno volume: invece così la decorazione risulterà piena e compatta. Chiudi il cerchio inserendo nel cappio l'altro capo del filo e piegalo.

Lascia asciugare all'aria per un giorno la ghirlandina prima di utilizzarla. Per completare l'incarto, usa la carta da forno per fasciare il tuo regalo, fermata con qualche punto di colla stick, e un nastri verde. Il risultato sarà un pacchetto sostenibile, elegante e profumatissimo: un vero regalo nel regalo.



# DAI GRANDI CLASSICI ITALIANI AI SAPORI D'ORIENTE.



## UN MONDO IN CUCINA.

segueci su:

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

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



Vuol dire fiducia.®

LA QUALITÀ HA UN NUOVO LOOK





# LETARGO? NO GRAZIE

Strategie semplici e quotidiane  
per ricaricare corpo e mente quando  
le giornate si accorciano

L'inverno ha il suo fascino: il profumo delle castagne, le sciarpe che avvolgono, il piacere di un film guardato sotto le coperte. Ma insieme a questa cornice romantica arriva anche il lato meno poetico: il buio che scende presto, il freddo che spinge a rimandare qualsiasi uscita, quella voglia crescente di divano che sembra inghiottire energie e motivazione. Se ti riconosci in questo mood, sappi che è del tutto normale. Il nostro corpo reagisce naturalmente alle ore di luce ridotte, e il senso di stanchezza è comune a molte persone. Ma non è inevitabile scivolare in un "letargo" psicofisico: ci sono piccoli trucchi quotidiani per rimane-

re vitali e di buonumore. Ecco cinque strategie pratiche e facilmente attuabili per sentirti più energica, anche quando fuori sembra regnare la notte.

## 1 LA FORZA DELLA LUCE

La luce non è solo un dettaglio: regola i ritmi circadiani, influisce sugli ormoni del sonno e sull'umore. Tre idee per sfruttarla al meglio:

- **Passeggiata tattica:** esci al mattino con un obiettivo concreto – andare a comprare il pane prima di recarti al lavoro, fare due commissioni a piedi, portare un thermos di caffè e berlo al parco. Così la passeggiata non

## IL TUO KIT ANTI-LETARGO

L'inverno non è solo fatica: è anche l'occasione per rallentare e coltivare nuove abitudini. Non serve stravolgere la routine, basta inserire piccoli gesti di luce, energia e motivazione. Sperimenta, scegli quello che funziona per te e costruisci il tuo kit personale anti-letargo.

Il sole tornerà a splendere, ma intanto possiamo brillare di luce nostra.



è un dovere, ma un rituale che "accende" la giornata.

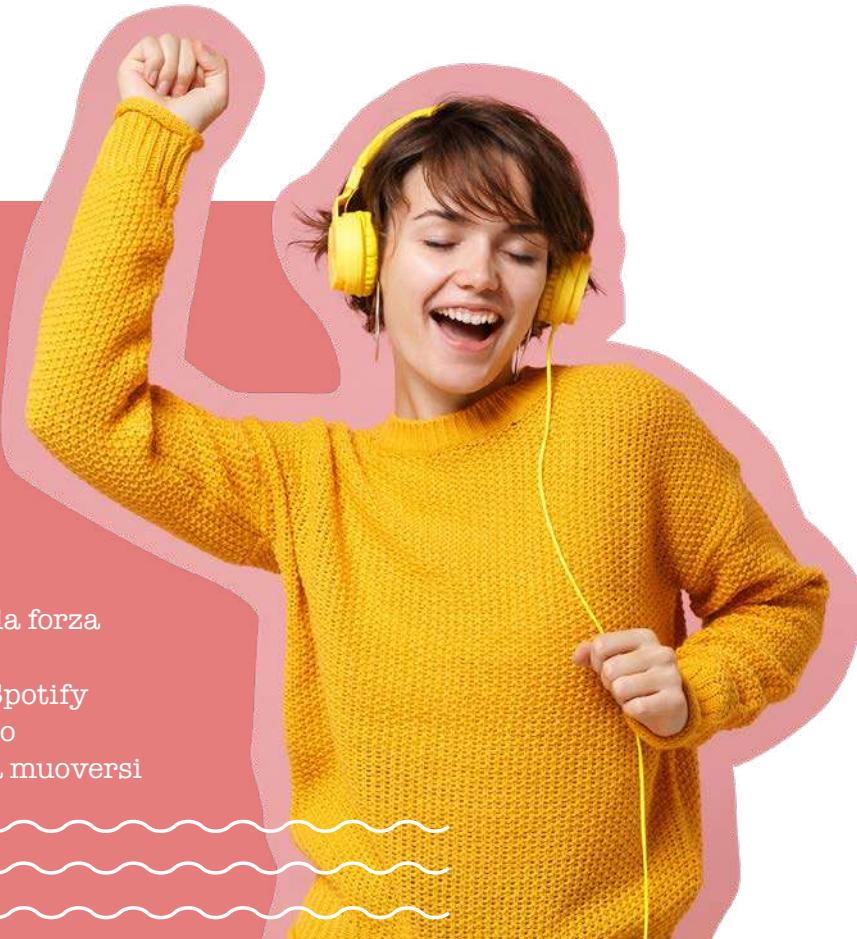
• **Scrivania strategica:** sposta il tavolo di lavoro davanti alla finestra, oppure crea un piccolo angolo lettura vicino al punto più luminoso della casa.

• **Lampada a luce diurna:** è un tipo di lampada con una luce bianca intensa (5000-6500 K, non è una semplice lampadina fredda) che imita quella naturale del sole, aiutando a regolare i ritmi circadiani e l'umore. Può essere usata 20-30 minuti al giorno per contrastare stanchezza e cali di energia tipici dell'inverno. Accendila mentre fai attività che richiedono concentrazione - come leggere, cucinare o allenarti. Non solo simula il sole, ma associa la luce ad azioni piacevoli.

## 2 ENERGIA A TAVOLA

In inverno il cibo diventa ancora più importante: ci scalda, ci conforta e può davvero darci la carica giusta.

• **Piatti colorati:** prepara insalate tiepide con cereali integrali (farro, orzo) e verdure arrostiti. I colori vivaci nel piatto hanno anche un effetto psicologico positivo.



## 3 SCINTILLE INFALLIBILI

Se cerchi una scintilla immediata, prova uno di questi stimoli culturali che scaldano più di una coperta:

• **Libro:** La magia del riordino di Marie Kondo. Non parla solo di casa, ma di energia vitale: riorganizzare lo spazio libera anche la mente.

• **Film:** Piccole donne (di Greta Gerwig). Colori caldi, sorellanza, resilienza: un inno alla forza femminile anche nei momenti più bui.

• **Musica:** la playlist Morning Motivation su Spotify (o creane una personale con brani che ti danno ritmo). Pochi minuti di ascolto e il corpo vorrà muoversi da solo.



ASSAPORA  
L'IRRESISTIBILE GUSTO DI BACI® PERUGINA®  
IN TUTTE LE SUE VARIANTI

★NOVITÀ★



LIMITED EDITION  
CON CRISTALLI  
ALL'ARANCIA



Il tuo  
coffee shop  
a casa



- **Spuntini “salva-energie”:** invece della solita mela, prova un mix veloce di yogurt greco con semi di chia e miele, oppure una barretta fatta in casa con fiocchi d’avena e frutta secca. Ti sostengono senza appesantire.

- **Acqua e infusi mirati:** oltre a tisane rilassanti, prova quelle con zenzero e limone per un boost energizzante o con menta piperita se ti serve freschezza mentale.

## 3 MUOVERSI PER RISVEGLIARE IL CORPO

Allenarsi non significa per forza infilarsi in palestra quando fuori fa freddo. Muovere il corpo può diventare un momento creativo e divertente.

- **Allenamenti lampo:** scarica un’app con esercizi a corpo libero da 10-15 minuti, da fare mentre aspetti che la cena sia pronta.

- **Ballare in coppia:** invita un’amica e organizzate una mini-sfida su una playlist anni ’90: ballare libera endorfine e, con la giusta musica, vi ritroverete a ridere senza accorgervi della fatica.

- **Camminata consapevole:** invece della solita corsa contro il tempo, scegli un percorso nuovo, magari guardando le decorazioni invernali o ascoltando un podcast che ti stimola.

## 4 COCCOLE PER LA MENTE

La mente ha bisogno di calore quanto il corpo. Creare piccoli rituali dà struttura e conforta.

- **Journaling mirato:** invece di un diario generico, scrivi ogni sera tre momenti di luce della tua giornata, anche piccoli: un sorriso ricevuto, un caffè caldo al bar, una



frase che ti ha colpito.

- **Igiene del sonno:** spegni gli schermi mezz’ora prima di dormire e leggi qualche pagina di un libro piacevole. Il cervello ringrazia con un sonno più profondo.

- **Self-care creativo:** trasforma la cura della pelle in un mini-rituale sensoriale: musica soft, una crema con una profumazione che ti fa stare bene, magari una candela accesa. Non è solo bellezza, è un messaggio al cervello: “sto bene con me stessa”.

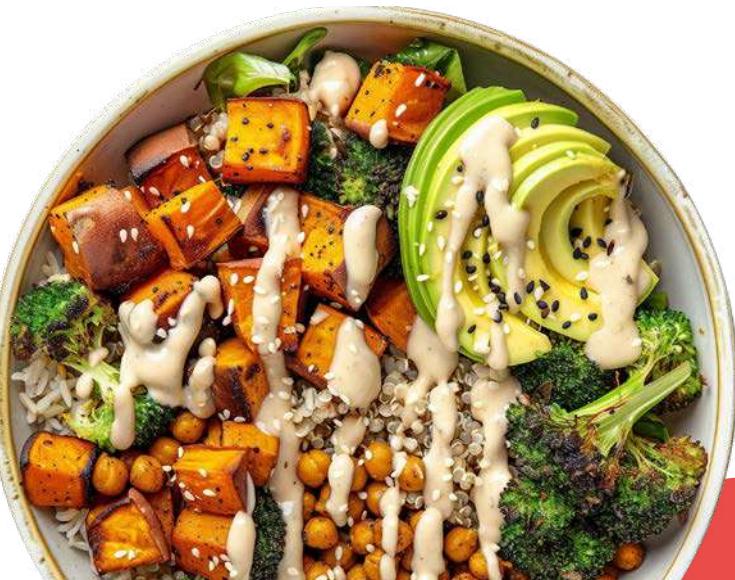
## 5 RITUALI DI MOTIVAZIONE

Per non soccombere al buio, serve una prospettiva positiva.

- **Micro-obiettivi con premio:** scrivi tre compiti semplici per la settimana e abbina un piccolo regalo a ciascuno (una serata cinema, un dolce speciale, un accessorio che desideri).

- **Rituali serali “di fuoco e tè”:** accendi una candela o il camino, prepara una tisana speziata e considera questo gesto come lo spartiacque tra doveri e piaceri.

- **Attività a due:** invece della solita telefonata all’amica, proponile un “club dell’energia”: vedetevi una volta a settimana per provare insieme una cosa nuova – una lezione di danza, una ricetta diversa, un laboratorio creativo. Non solo rafforzerete il legame, ma vi stimolerete a vicenda.



# Buitoni

DAL 1827

## Pasticceria

...per un tocco più dolce  
per i tuoi momenti condivisi!



### NOVITÀ



Prova la nuova Frolla al Cacao,  
per un sapore intenso e avvolgente!



CREARE DOLCI NON È MAI STATO COSÌ SEMPLICE!

SCANNERIZZA IL QR CODE E LASCIATI ISPIRARE DA TANTE DELIZIOSE RICETTE.

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





# E TU, QUALE SCEGLI PER IL TUO GATTO?

## NOVITÀ! UMIDO COMPLETO

Il nuovo ADoC Complete soddisfa tutti i fabbisogni di mantenimento del gatto. Può essere offerto anche da solo (3 lattine al giorno) ed è formulato con ingredienti naturali, vitamine, minerali e taurina aggiunti.



## UMIDO COMPLEMENTARE

Un'ampia **varietà di gusti** a base di tonnetto in gelatina, arricchiti da **deliziosi topping**. L'umido complementare **aggiunge** l'idratazione necessaria agli alimenti secchi, per offrire un **mix feeding** ricco di **gusto e nutrienti**.

IN BRODO

IN GELATINA



INGREDIENTI  
NATURALI



MINIMAMENTE  
LAVORATO



SENZA COLORANTI  
NÈ CONSERVANTI





È una scelta delicata che riguarda salute, comportamento e gestione quotidiana. Tra falsi miti e consigli pratici, ecco cosa sapere per decidere con consapevolezza

## STERILIZZAZIONE: FACCIAMO CHIAREZZA

Ogni proprietario di un cane, prima o poi, si trova davanti a una scelta delicata: lasciare l'animale intero o ricorrere alla sterilizzazione (per le femmine) o alla castrazione (per i maschi).

In mezzo ci sono dubbi, paure, credenze popolari ("una cucciola fa bene") e domande pratiche ("quando è meglio sterilizzare?").

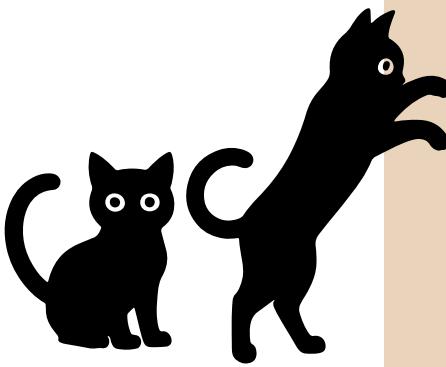
Proviamo a fare ordine, con l'aiuto di **Silvia Bianco, educatore cinofilo e istruttore riabilitatore**, che permette: «La decisione di sterilizzare o castrare va presa con consapevolezza, valutando se e quando farlo, sia per motivi di salute, sia per esigenze gestionali e

comportamentali. I nostri cani vivono infatti in una società ricca di stimoli, dove non possono comunque esprimere del tutto ciò per cui la natura li ha programmati».

### CHE COS'È IL CALORE

Il calore è il periodo fertile della femmina, durante il quale diventa recettiva all'accoppiamento.

- Nelle cagne arriva di solito tra i 6 e i 12 mesi (più tardi nelle razze grandi) e si ripete ogni 6-8 mesi.
- I segnali tipici sono vulva gonfia, perdite ematiche, maggiore affettuosità o irrequietezza.
- In questo periodo la cagna attira i maschi con i



feromoni: il rischio accoppiamenti indesiderati è alto. **Convivere con una cagna in calore significa sorveglianza continua e gestione complessa**, soprattutto se in zona ci sono maschi liberi. «Attenzione, quando le perdite sono finite, la cagna è pronta ad accettare il maschio, quindi se ci sono cani liberi il rischio gravidanze è concreto», spiega Silvia Bianco, che consiglia: «Meglio non entrare in area cani durante tutto il periodo del calore e magari avere l'accortezza di evitare parchi molto frequentati».

#### LA GRAVIDANZA NEI CANI: COSA COMPORTA

La gravidanza dura circa 61-65 giorni. Non sempre si riconosce subito: i segnali sono cambiamenti di appetito, aumento di peso e addome più voluminoso, ma solo l'ecografia può confermarla.

**Una gravidanza non è una passeggiata:** comporta rischi di parto difficile, taglio cesareo, mastiti e infezioni uterine. «Soprattutto, ricordiamoci che non siamo allevatori: con una cucciola "improvvisata" rischiamo di portare avanti geni non sani o trasmettere tratti comportamentali errati nella selezione del cane», mette in guardia l'educatrice.



#### STERILIZZAZIONE NELLE FEMMINE: SALUTE E BENESSERE

La sterilizzazione chirurgica (ovarectomia o ovarioisterecomia) è l'intervento più sicuro ed efficace per prevenire gravidanze indesiderate e problemi di salute.

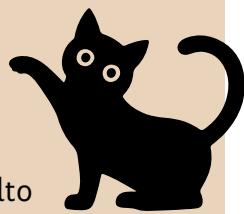
##### Benefici principali:

- Protegge dalla piometra, una patologia grave e potenzialmente letale che colpisce molte femmine non sterilizzate, e dai tumori ovarici.
- Riduce drasticamente il rischio di tumore mammario.
- Evita i disagi del calore e i comportamenti associati (attenzioni dei maschi, ansia).

## E PER I GATTI?

In generale, i gatti hanno molto da guadagnare dalla sterilizzazione:

- **Gatte:** vanno in calore già a 5-6 mesi, spesso più volte l'anno. La sterilizzazione precoce riduce quasi a zero il rischio di tumori mammari e previene la piometra.
- **Gatti maschi:** la castrazione diminuisce le marcature urinarie, riduce fughe e lotte (con rischio di morsi e malattie come FIV e FeLV, due patologie virali, causate da retrovirus, che indeboliscono il sistema immunitario dei gatti, rendendoli più vulnerabili ad altre infezioni e malattie).
- **Randagismo:** una gatta intera può avere decine di cuccioli nella sua vita. La sterilizzazione è quindi anche un atto di responsabilità collettiva per contenere il randagismo e migliorare il benessere felino.



##### Dubbi frequenti:

- "Meglio dopo una gravidanza?"  
No: è un mito. Non esiste alcun beneficio documentato di una cucciolata sulla salute della cagna.
- "Meglio prima o dopo il primo calore?": qui la questione si fa complessa. Dal punto di vista fisico: Nelle razze piccole (barboncino, jack russell): conviene intervenire prima del primo calore, attorno ai 6-8 mesi, per massima protezione oncologica.  
Nelle razze grandi (labrador, pastore tedesco): è preferibile aspettare dopo il primo calore, verso i 12-15 mesi, per ridurre i rischi ortopedici (come la displasia dell'anca).

SUPER-SIMO

IL SUO ETERNO AVVERSARIO?  
L'INVINCIBILE PANCETTA!

CON SELEX SIAMO TUTTI  
**SUPEREROI**

SCOPRI DI PIÙ



CLICK



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





Dal punto di vista comportamentale, invece, «io consiglio di sterilizzare la cagna solo dopo almeno un calore, così da permetterle di completare il proprio sviluppo psico-fisico, indipendentemente da razza, taglia o età. Se la sterilizzazione avviene prima del primo calore, infatti, il rischio è che il cane resti “infantile” nei comportamenti, con possibili conseguenze legate a immaturità emotiva e cognitiva. In generale, quindi, è preferibile aspettare almeno un calore. Decidere quando intervenire dopo il primo dipende invece dal singolo cane e dal suo livello di maturità: capacità apprese, stabilità emotiva, gestione delle difficoltà, socialità con

altri cani. Se questi aspetti risultano ancora fragili, può essere utile aspettare anche un secondo o terzo calore, così che gli ormoni femminili, insieme a esperienze corrette e graduali, contribuiscano alla stabilizzazione della situazione», sottolinea Silvia Bianco.

### **CASTRAZIONE NEI MASCHI: PERCHÉ SÌ, PERCHÉ NO**

La castrazione consiste nella rimozione dei testicoli e ha effetti sia medici, sia comportamentali.

#### **Vantaggi:**

- Elimina il rischio di tumori testicolari.
- Riduce i problemi prostatici nei maschi anziani.
- Attenua comportamenti indesiderati legati agli ormoni: fughe per inseguire femmine in calore, marcature urinarie insistenti, aggressività verso altri maschi.

#### **Svantaggi:**

- Può favorire un aumento di peso, ma si controlla con dieta ed esercizio.
- Se effettuata troppo presto in razze grandi, può aumentare il rischio di problemi ortopedici e di alcuni tumori ossei.

«Per quanto riguarda i comportamenti, la castrazione può aiutare a ridurre la conflittualità (se presente) e limitare le marcature inappropriate, per esempio in casa, ma occorre dire che non è una soluzione definitiva. Se i problemi nascono da difficoltà relazionali con la famiglia, da scarsa socializzazione o dal fatto che il cane non sia mai stato abituato a sporcare fuori, la castrazione può solo attenuare la situazione o addirittura non avere alcun effetto. Pensare che questa operazione risolva automaticamente i problemi comportamentali è un’idea piuttosto superata. Anzi, se praticata su soggetti timidi o paurosi, può peggiorare le cose: il testosterone spesso li aiuta a sentirsi più sicuri e, togliendolo, resterebbero solo le paure. Così come nelle femmine, poi, anche nei maschi una castrazione troppo precoce può ostacolare la maturità, lasciando il cane in uno stato di perenne “infantilismo”. Infine, se la castrazione viene effettuata su cani adulti, alcuni comportamenti ormai consolidati potrebbero non modificarsi più, rendendo l’intervento poco utile. Ricordiamoci che esiste anche la castrazione chimica, utile per capire come cambierebbe il cane con una castrazione definitiva e valutare se davvero possa portare benefici», conclude Silvia Bianco.



## IL BENESSERE *si vede* DAL MATTINO

Il latte è fonte di Calcio necessario per il mantenimento di ossa e denti normali.  
Parmalat ti ricorda l'importanza di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.

ACQUISTA ALMENO UN PRODOTTO CHEF

**PROVA A VINCERE  
UNO DEI PREMI\***



**IN PALIO OGNI GIORNO**



\*Marmitta Evolution

**CONSERVA IL DOCUMENTO D'ACQUISTO**

**SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO SU [CHEFTIPREMIA.IT](http://CHEFTIPREMIA.IT)**

**CHEF**

**GODITELA TUTTA!**



**Novità**



# NEWS ecosostenibili

## BUONE NOTIZIE

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



### BOLOGNA, LA BIBLIOTECA DEGLI OGGETTI

Non solo libri. La città emiliana ospita la prima biblioteca degli oggetti in Italia, un progetto che permette ai cittadini di **prendere in prestito strumenti di uso sporadico**, come trapani, pentole a pressione, tende da campeggio, strumenti da cucina o da bricolage, senza doverli acquistare. L'idea nasce per ridurre sprechi e consumi, **promuovere la cultura della condivisione e favorire una maggiore attenzione all'ambiente**. Ci si iscrive, si consulta un catalogo online e si prenotano gli oggetti desiderati. Dopo l'uso, gli oggetti si restituiscono, pronti per un nuovo prestito. Il progetto, già attivo da alcuni anni, è in crescita e continua ad attrarre curiosità e adesioni, tanto che viene citato come modello replicabile in altre città: [leila-bologna.it](http://leila-bologna.it).

### FLASH

#### Foreste digitali contro i disastri

Foremyc è una startup italiana nata nel 2015 dall'idea di alcuni ragazzi dell'IED di Milano, che ha vinto il James Dyson Award Italia. Cosa fa Foremyc? Sviluppa **sensori ambientali permanenti installati in foreste alpine**, che misurano temperatura, umidità, salute del suolo, presenza di insetti invasivi. I dati raccolti formano un "gemello digitale" dell'ecosistema, utile sia per la **prevenzione degli eventi climatici estremi** che per il monitoraggio della biodiversità nel lungo termine. Obiettivo: non solo "osservare la natura", ma darle strumenti per proteggersi, anticipare i rischi e reagire.

### TARIP: LA TASSA RIFIUTI CHE MIGLIORA LE ABITUDINI

Ridurre i rifiuti conviene davvero, anche in bolletta. È questo il principio alla base della Tarip (Tariffa Puntuale), un modello di tariffazione che sostituisce la tradizionale TARI e che sta prendendo piede in sempre più Comuni italiani. La logica è semplice: **si paga in base alla quantità effettiva di rifiuto indifferenziato prodotto**. In pratica, più si differenzia e meno si spende. I vantaggi sono concreti: i dati mostrano che nei territori dove la Tarip è attiva si registra una diminuzione del rifiuto indifferenziato fino al 40% e un netto aumento della raccolta differenziata, con benefici ambientali immediati e misurabili. Sono già oltre 300 i Comuni italiani che hanno adottato il sistema, tra cui grandi città e piccole realtà virtuose.





# MANDORLE TOSTATE IN BARATTOLLO

Vuoi preparare un regalino originale?  
Confeziona gli ingredienti che servono  
e unisci il biglietto con le istruzioni



## PROCEDIMENTO

Lava il barattolo di vetro e asciugalo bene. Ora inserisci gli ingredienti uno alla volta, come nella foto, e chiudi ermeticamente.

Avvolgi il tappo del barattolo con carta da pacchi e chiudi con un nastro. Accomagna il regalo con un bigliettino con le istruzioni per preparare delle deliziose mandorle tostate.

Ecco cosa puoi scrivere:  
Versa il contenuto del vasetto in un pentolino con circa 50 ml di acqua e porta a ebollizione.  
Cuoci, mescolando continuamente, finché l'acqua non si asciuga.  
Ora abbassa la fiamma e continua a mescolare fino a che lo zucchero non si è completamente sciolto. Versa le mandorle caramellate su una teglia foderata con carta da forno, distribuiscile con delicatezza e lasciale raffreddare.

**Deliziose!**

# i Calendari dell'Avvento

## Kinder® e nutella®



**OGNI GIORNO È UNA SORPRESA!**

# Per i tuoi momenti speciali



FERRERO  
ROCHER



Pocket  
Coffee  
espresso



MON  
CHÉRI®