

# SPESA & CASA



MERCATO'

## ESTATE A COLORI

AZZURRO  
MARINO

LE RICETTE  
IN ROSA



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.



NUMERO 3  
MAGGIO/GIUGNO 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

**Il tempo delle fragole** Sono tra i frutti più amati della primavera: come sceglierle e gustarle al meglio

## 10 CURIOSO & BUONO

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

## 12 MANGIARE BENE

**Menù in rosa** Cinque ricette raffinate per cinque portate caratterizzate dal rosa

## 18 LA TUA RICETTA LAST MINUTE

**Orecchiette** al salmone, piselli e aneto

## 19 DEGUSTAZIONE CAFFÉ

Degustarlo è un vero e proprio rituale

## 21 VINO

**Uscita tra amiche** Come scegliere il calice ok, in base all'occasione

**Per il benessere quotidiano.**

**Vivi Bene**

**La scelta giusta per sentirsi al meglio.**

f | [prodottiselex.it](https://prodottiselex.it) | Click

**selex**

4



12



26

## 23 NELL'ARIA C'É...

Per farci ispirare da nuove idee curiose e attuali

## 24 CONSIGLI GREEN

**Cipolla** Non solo in cucina. Come, dove e perché!

## 26 IL TOUR

**Cagliari** città dal ritmo lento e rilassato ma culturalmente dinamica ed eclettica

## 31 NEWS ECOSOSTENIBILI

**Buone notizie** per il futuro del pianeta

## 33 IL VERDE

**Rose** Come sceglierle

## 36 SPORT

**Nuotare:** è un toccasana per muscoli, cuore, polmoni.

## 39 NATURA CHE PASSIONE

**I tesori** dei nostri mari

## 42 TEMPO LIBERO

**Gioca e ricicla**



21



36

FoDcast!

Click

cerca il simbolo  
clicca e scopri

*Fragole*

VISTI DA VICINO

# IL TEMPO DELLE fragole



Con il loro colore vivace  
e il sapore dolce e succoso,  
sono tra i frutti più amati  
della primavera: come  
sceglierle e gustarle  
al meglio



Primavera, tempo di fragole. Così invitanti e irresistibili da essere state votate, in un recente sondaggio Bva-Doxa, come il **frutto preferito dagli italiani**. Piccole e profumate, oppure grandi e polpose; dolci e delicate, ma anche gustose e acidule: le fragole sanno attrarre i consumatori più esigenti, a cominciare dai bambini. Una curiosità: le fragole sono falsi frutti. In realtà, infatti, i frutti sono gli acheni, i semi che ne punteggiano la superficie.

### NEL BOSCO DELLE ORIGINI

Quella delle fragole è una pianta perenne dai fiori bianchi, che appartiene al genere delle Rosacee e cresce spontanea in tutte le zone di montagna fino a 1.500 metri di altezza. Dunque, **in origine esistevano solo fragole di bosco** da cui, tramite incroci e selezioni, sono state ottenute le varietà che si consumano oggi e che vengono coltivate anche in pianura. Benché la fragola fosse conosciuta fin dai tempi antichi, si deve attendere il Settecento per trovarla negli orti e nei giardini. La fragola moderna nasce ufficialmente in Francia, nel 1766, come incrocio tra due qualità selvatiche americane, la *Fragaria Virginiana* degli Stati Uniti orientali e la *Fragaria Chiloensis* della costa del Pacifico.

### Fragole sott'aceto



Facile



20 min



Porzioni

#### INGREDIENTI

- 250 g di fragole • 250 ml di aceto bianco • 1 pizzico di sale • 2 cucchiaini di pepe nero in grani

#### PREPARAZIONE

Portare a bollire in un pentolino l'aceto con l'acqua, il sale e i grani di pepe. Aggiungere le fragole intere, lavate e private del picciolo. Cuocere per 5 minuti. Versare nei vasi di conserva le fragole con il liquido di cottura, fare raffreddare, chiudere ermeticamente e sterilizzare. Per servire, mettere una fragola in un bicchierino da liquore e ricoprirla con l'aceto di cottura.

### Mini soufflé alle fragole



Facile



20 min



Porzioni

#### INGREDIENTI

- 300 g di fragole • 150 g di zucchero • 2 tuorli • 5 albumi • il succo di un limone • un bicchierino di kirsch • 20 g di burro

#### PREPARAZIONE

Frullare 200 g di fragole con 120 g di zucchero, il succo di limone e il kirsch e incorporare al frullato i tuorli. Imburcare 4 cocotte individuali e spolverizzarle con lo zucchero. Montare a neve gli albumi e incorporarli al composto preparato. Unire le fragole rimaste, tagliate a pezzettini. Suddividere il composto nelle cocottine e cuocere in forno caldo a 210°C per 10 minuti. Servire caldo.

### DA PROVARE CON...

Per il loro basso contenuto di zuccheri, le fragole sono adatte anche per i diabetici. E sono un gustoso peccato di gola concesso a tutti, anche a chi è a dieta: un etto di fragole fornisce solo 27 calorie, il 40% meno delle rivali rosse per eccellenza, le ciliegie. E se è vero che un cucchiaino di **zucchero** e una spruzzata di **limone** alzano un po' questi valori, è altrettanto vero che le fragole guadagnano in sapore, trasformandosi in un gustoso dessert.

Diventano raffinate e sensuali se accompagnate con **vino dolce**, **sommante** o **champagne**. Irresistibili con il **cioccolato** e con l'**aceto balsamico**, rivelano poi insolite doti gastronomiche se vengono cotte in forno al cartoccio oppure aggiunte nei risotti. Un abbinamento gustoso e nutrizionalmente bilanciato è quello

Se la banana e la pesca prevalgono tra i Millennials e i Gen Z (44% e 38%), è la fragola la regina della tavola degli italiani di tutte le età: ottiene quasi la metà delle preferenze (40%).



tra fragole e **formaggio spalmabile**, oppure tra **riso al latte** e fragole, o ancora, tra fragole e **mango**.

### CONSUMO VELOCE

Tutto perfetto, allora, con le fragole? A ben vedere il loro unico limite è la deperibilità. Per questo, vanno conservate in frigorifero per **non più di 3-4 giorni**, dopo averle tolte



## UN PRESIDIO ANTI-AGE

Quando si parla di vitamina C, di solito si pensa alle arance, ma anche le fragole ne sono molto ricche: 100 g contengono ben 54 mg di questo antiossidante, che aiuta a rinforzare le difese immunitarie, a mantenere il tono dei tessuti e a fissare il ferro nel sangue. Il loro potere d'assorbire i radicali liberi è tanto elevato che compaiono, con mirtilli e spinaci, in cima alla classifica degli alimenti antiossidanti. Non solo: la concentrazione di vitamina C, unita con le tracce di acido chinico e di acido acetilsalicilico, fa delle fragole una sorta di **aspirina naturale**. Tutt'altro che trascurabile anche il contenuto di betacarotene e di vitamina B9, di fibre e di acidi organici. Grazie a questo profilo nutrizionale, le fragole hanno proprietà depurative e rinfrescanti; svolgono inoltre un blando effetto diuretico e lassativo, dovuto alla ricchezza di acqua e di fibre, e al variegato ventaglio di sali minerali.

dalle vaschette di plastica in cui vengono vendute, e trasferite in un contenitore largo ed ermetico, dove rimarranno al riparo dagli odori degli altri alimenti. Altro accorgimento importante: lavarle a fondo appena prima di consumarle, senza togliere il picciolo per non "annacquarle".

## VARIETÀ E RARITÀ

In Italia le fragole si coltivano quasi ovunque, dal Trentino al Veneto, dal Piemonte all'Emilia-Romagna fino a Lazio, Campania, Basilicata, Calabria e Sicilia. La produzione italiana matura da aprile a settembre-ottobre e include vere rarità come le **fragoline di Ribera**, nell'agrentino, o la **fragola di Tortona**. Ma ad aprire la stagione sono le fragole prodotte in serra, oppure quelle d'importazione, in particolare provenienti da Spagna, Egitto e Marocco, che spesso sono di grosse dimensioni.

### Le magnifiche quattro

Esistono moltissime varietà di fragole: alle originarie, si sono aggiunte quelle frutto d'incroci e selezioni recenti, precoci o tardive, che hanno portato a una straordinaria varietà di dimensioni, profumi e sapori.

Viene coltivata in Spagna, Basilicata, Campania e Calabria la cultivar **Camarosa**, regina dei consumi italiani. La si riconosce dalla dimensione medio-grande, dal profumo spiccatamente dolce e dal colore intenso. Le prime ad arrivare sul mercato, all'inizio della primavera, vengono dalla Spagna, mentre in seguito si commercializza la produzione nazionale.

Ad aprire la stagione è anche la cultivar **Can-donga**, che arriva dalle stesse zone di produzione della Camarosa, e che si caratterizza per l'equilibrato rapporto fra sapore dolce e acido, e per l'aroma intenso.

Spicca per il colore rosso omogeneo, per la bella forma conica allungata e per la pelle lucida, la cultivar **Darsellect**, di origine francese, ma oggi molto diffusa anche in Veneto, nel veronese in particolare. Si tratta di una fragola spiccatamente dolce e con una polpa consistente. Molto apprezzata anche la **Elsanta**, di forma tondeggiante, leggermente a cuore, e con un colore rosso brillante, coltivata soprattutto in Trentino. La Elsanta è di media pezzatura, con una polpa soda e succosa, molto aromatica e dolce, dal profumo delicato e inconfondibile.



SUPER-VITTORIO

LA SUA MISSIONE?  
SE SOLO SE LA RICORDASSE!

CON SELEX SIAMO TUTTI  
**SUPEREROI**

SCOPRI DI PIÙ



CLICK



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



# DimmidiSì

Il gusto di stupirti con un sì.



**Quando le uova italiane dicono di sì al tonno pinna gialla,  
nasce l'insalatona Tonno e Uova DammidiSì.**

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



## PER LABBRA IDRATATE

Il Balsamo per labbra

**Fragola Ego Selex**

con fattore di protezione  
solare SPF 15

è dermatologicamente  
testato e, grazie al suo aroma  
fruttato, lascia le labbra  
profumate. Contiene estratto  
di fragola e burro di karité  
per un'azione idratante.



1

**Click**



## In tazza

5

Aggiunge un tocco  
giocoso alla cucina  
questa vivace tazza  
a forma di fragola,  
che regala allegria  
alla routine quotidiana.

Ha una capacità  
di 400 ml. (flyingtiger)



**Click**

## FRAGOLE IN FERMENTO

Selex Vivi Bene Bifidus Drink Fragola (200 g) è un latte  
fermentato alla fragola con Bifidobacterium BB-12,  
che è resistente all'azione dei succhi gastrici  
e arriva vivo e vitale nel tratto digestivo in quantità  
tale da persistere e moltiplicarsi nell'intestino.



## Pantone energetico

Il colore rosso fragola è una tonalità vivace e fresca,  
che si trova tra il rosso e il rosa, con una leggera  
sfumatura di arancio: molto apprezzata soprattutto  
negli smalti per le unghie.

2



3



## Dolce fragola

Una t shirt  
di cotone con  
scollatura rotonda,  
di colore bluette con  
scritte a contrasto  
e grande stampa sul retro  
a tema fragole: perfetta  
per la bella stagione!  
(pullandbear)



# Bella scopertä

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



L'**uva spina** (*Ribes uva-crispa*) è un piccolo frutto originario dell'Europa e dell'Asia. Ricca di vitamina C e antiossidanti, è nutriente e benefica per la salute. Cresce su arbusti spinosi e si presenta in bacche rotonde o ovali, di colore verde, giallo o rossastro a seconda della varietà. Il sapore varia dal dolce all'acidulo, in base al grado di maturazione.

Si può consumare fresca, da sola o in macedonie, ma è molto apprezzata anche in cucina per la preparazione di **marmellate**, **salse** e **dolci**. L'uva spina accompagna bene piatti di carne e pesce, grazie al suo gusto leggermente acidulo.

**È RICCO DI FIBRE  
E DI SOSTANZE ANTISSIDANTI**

Noto anche come melanzana africana, il **Diakhatou** è un ortaggio coltivato in paesi come Senegal, Nigeria e Ghana. Appartenente alla famiglia delle Solanacee, ha una forma rotondeggiante o leggermente allungata e può variare di colore dal verde al rosso intenso quando maturo. Ha un sapore leggermente amaro e una consistenza spugnosa, simile a quella della melanzana comune.

In cucina, il Diakhatou si consuma sia crudo che cotto: viene spesso bollito, stufato o aggiunto a zuppe e salse, come il famoso **sugo di arachidi**. Può essere anche essiccato e ridotto in polvere per insaporire vari piatti.



**DIAKHATOU**



SI DISTINGUE DAL POMODORO TRADIZIONALE  
PER IL SUO SAPORE AGRUMATO

Il **tomatillo** (*Physalis philadelphica*) è un frutto originario del Messico e dell'America Centrale. Simile a un piccolo pomodoro verde, è avvolto in un sottile involucro cartaceo che si secca a maturazione. Ha un sapore acidulo e fresco, con una consistenza soda e succosa.

In cucina, il tomatillo è un ingrediente essenziale della **salsa verde messicana**, spesso arrostito o frullato con peperoncini e spezie. Può essere utilizzato anche in zuppe, guacamole o stufati: aggiunge una nota agrumata ai piatti. Ricco di vitamine e antiossidanti, è un alimento sano e molto versatile nella gastronomia latinoamericana.

Il **platano** è un frutto tropicale originario del Sud-est asiatico, oggi diffuso in Africa, America Latina e Caraibi. Simile alla banana, ha una buccia più spessa e una polpa meno dolce, ricca di amido. Può essere consumato sia verde, quando ha un sapore neutro e farinaceo, sia maturo, quando diventa più dolce.

In cucina, si frigge, si cuoce al forno o si bollisce, per accompagnare piatti di carne e pesce. È l'ingrediente base di ricette come i **tostones** (platani verdi fritti e saporiti) e i **maduros** (sempre platani fritti, ma maturi).



MATURO AL PUNTO GIUSTO:  
MANGO SELEX SAPER DI SAPORI (380 G)

SAPER  
DI  
SAPORI



# Menù in rosa

**Cinque ricette raffinate  
per cinque portate  
caratterizzate da  
un delicato colore che stupirà  
i commensali: per un'occasione  
speciale, per esempio  
per le prime cene sul terrazzo  
o in giardino...**

Foto e ricette di Natascia Disperati

# BUCATINI IN ROSA AL LIMONE

4  
porzioni

30 min

facile



## PREPARAZIONE

1 Rosolare l'aglio a fiamma medio-bassa in una padella con un po' d'olio, lasciare insaporire per alcuni minuti, aggiungere il succo di limone filtrato, cuocere per due o tre minuti. Unire la panna, la scorza di limone grattugiata, aggiustare di sale. Tenere da parte.

2 Per tingere in modo naturale la pasta, mettere il cavolo (lavato e tagliato in quattro parti) in una pentola piena di acqua, quindi fare bollire per 20 minuti. Togliere il cavolo con una schiumarola, salare l'acqua e cuocervi la pasta, quindi scolare al dente.

3 Trasferire la pasta nella padella con la salsa preparata in precedenza: l'acido del limone reagirà dando alla pasta una tonalità rosa. Mantecare per qualche minuto e servire con germogli, erbe fresche e la scorza di limone.

## INGREDIENTI

- 320 g di bucatini (o linguine) • 1 spicchio d'aglio • 1 limone bio (succo e scorza)
- 100 ml di panna da cucina • 1 cavolo rosso • olio extravergine d'oliva qb
- sale qb • scorza di limone bio per guarnire

# PINK EGGS



4

porzioni



40 min +  
riposo



media

## INGREDIENTI

- 4 uova
- 1 barbabietola cotta
- 160 g di aceto di mele
- 1 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di zucchero semolato
- acqua qb

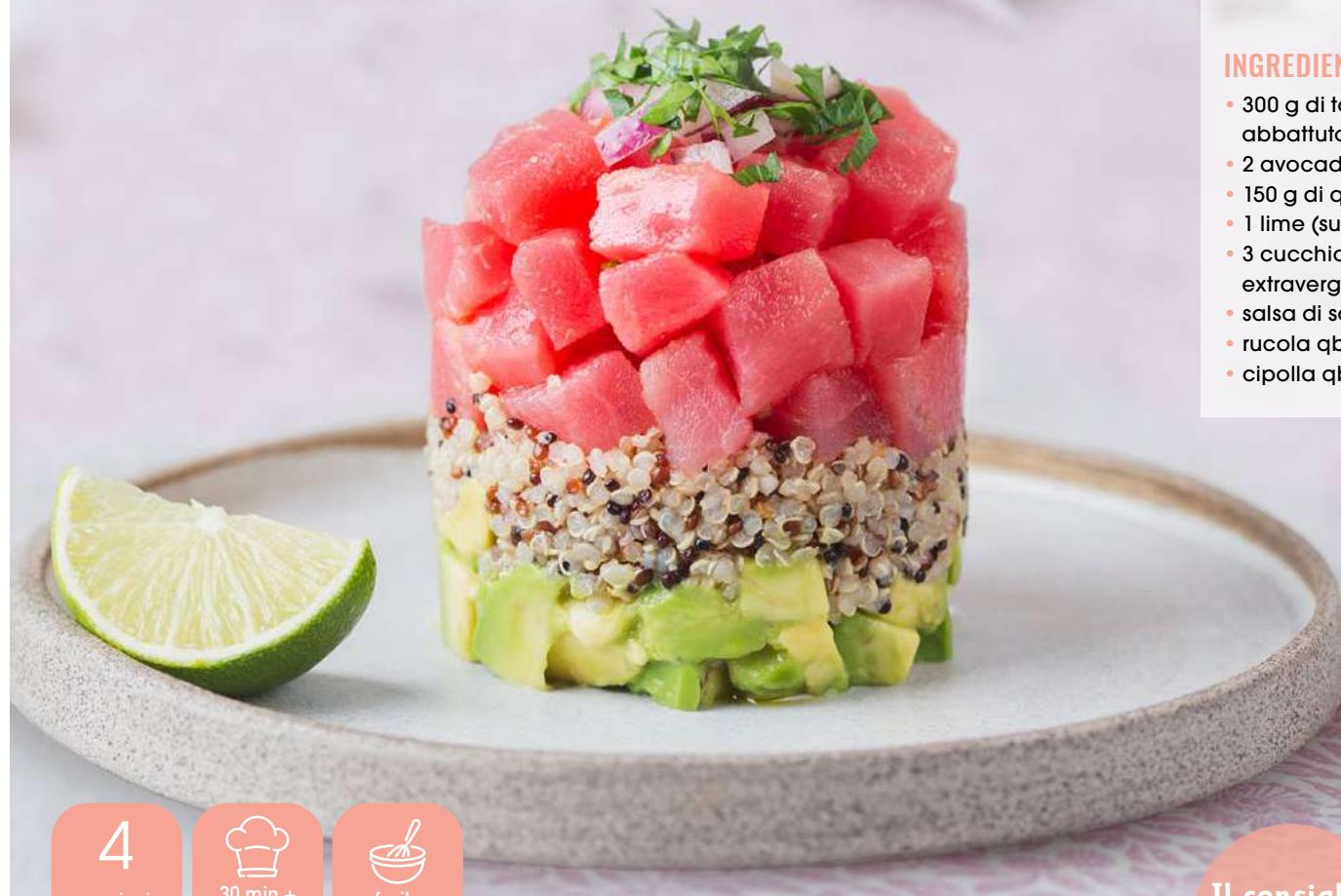
## Per la salsa:

- 50 g di maionese
- 1 cucchiaino di senape di Dijione
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- erbe fresche o germogli qb
- pepe rosa qb

## PREPARAZIONE

- 1 Mettere le uova in una casseruola con acqua fredda, portare a bollore, abbassare la fiamma e proseguire la cottura per 9 minuti. Scolarle e farle raffreddare completamente lasciandole in una ciotola con acqua e ghiaccio.
- 2 Nel frattempo, sbucciare la barbabietola e tagliarla a dadini, metterli in una casseruola con 700 ml di acqua, l'aceto di mele, il sale e lo zucchero. Mescolare e porre sul fuoco, portare a bollore, togliere dal fuoco e lasciare raffreddare completamente, quindi filtrare.
- 3 Sgusciare le uova, coprirle con l'acqua alla barbabietola. Sigillare con una pellicola per alimenti e lasciare riposare in frigorifero per una notte. A questo punto asciugare delicatamente le uova, tagliarle a metà, raccogliere i tuorli in un mixer insieme alla maionese, alla senape e all'aceto di vino bianco, aggiungere una macinata di pepe, frullare per ottenere una crema liscia.
- 4 Sistemare gli albumi sodi sul piatto da portata e utilizzare una sac-à-poche per riempire gli incavi con la salsa. Cospargere con erbe fresche a piacere e una spolverizzata di pepe rosa.

# TARTARE DI TONNO CON QUINOA E AVOCADO



## INGREDIENTI

- 300 g di tonno fresco abbattuto
- 2 avocado maturi
- 150 g di quinoa
- 1 lime (succo e scorza)
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- salsa di soia qb
- rucola qb
- cipolla qb

4

porzioni



30 min +  
15 riposo



facile

## Il consiglio

Al posto della cipolla, si possono aggiungere cubetti di pompelmo rosa per regalare freschezza.

## PREPARAZIONE

1 Lavare accuratamente la quinoa sotto l'acqua corrente per eliminare eventuali impurità. Cuocere in una pentola con il doppio del suo volume in acqua salata fino a ebollizione. Abbassare la fiamma e lasciare cuocere per circa 15 minuti, finché l'acqua sarà completamente assorbita. Scolare e lasciare raffreddare.

2 Tagliare il tonno fresco a cubetti di circa 1 cm di lato con un coltello affilato. Dividere gli avocado a metà, eliminare il nocciolo e rimuovere la buccia. Tagliare a cubetti all'incirca della stessa dimensione del tonno.

3 In una ciotola capiente, mescolare il succo e la scorza del lime, l'olio extravergine d'oliva e la salsa di soia. Se gradito, aggiungere un pizzico di peperoncino fresco tritato. Unire i cubetti di tonno alla marinatura e mescolare delicatamente. Lasciare riposare in frigorifero per circa 10-15 minuti.

4 Per l'assemblaggio, disporre gli ingredienti a strati utilizzando un anello da cucina: creare prima uno strato di avocado, poi uno di quinoa e infine uno di tonno marinato. Ripetere per 4 porzioni. Guarnire con rucola e cipolla tritata e servire.

# RAPANELLI E FRAGOLE AL BALSAMICO



## INGREDIENTI

- 400 g di fragole
- 200 g di rapanelli
- 1 cipollotto di Tropea

## Per la vinaigrette:

- 6 cucchiai di olio evo (90 ml)
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di pepe macinato fresco
- 2 cucchiai di aceto balsamico (30ml)

## PREPARAZIONE

1 Preparare la vinaigrette all'aceto balsamico: mettere tutti gli ingredienti in un vasetto a chiusura ermetica, richiudere e sbattere energicamente, lasciare insaporire per 1 ora circa, sbattere nuovamente prima di versare sull'insalata. In alternativa, mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e utilizzare il frustino per amalgamare bene i liquidi.

2 Lavare le fragole e tagliarle a seconda della dimensione in 2 o 4 parti.

Affettate i rapanelli con una mandolina per ottenere un effetto più sottile, tipo carpaccio, dopo averli lavati ed asciugati; tenerne da parte un paio, da sbollentare in acqua calda per una decina di minuti. Mondare e affettare il cipollotto di Tropea.

3 Suddividere gli ingredienti in quattro piatti, irrorare con la vinaigrette e completare a piacere con erbe fresche o germogli.

4  
porzioni

20 min

facile

# TORTA CON CREMA E PETALI DI ROSA



6  
porzioni

45 min +  
riposo

media  
alta

## INGREDIENTI

### Per la pasta frolla:

- 300 g di farina • 3 tuorli
- 150 g di burro
- 100 g di zucchero semolato superfino
- 1 pizzico di sale
- scorza di  $\frac{1}{2}$  limone bio
- una bustina di vanillina

### Per la crema:

- 3 tuorli • 300 ml di latte
- 3 cucchiai rasi di zucchero
- $\frac{1}{2}$  stecca di vaniglia
- 2 cucchiai di panna acida
- 2 cucchiai di liquore alle fragole o alchermes

### Per i petali di rosa:

- 2 rose edibili • 1 albumine
- zucchero semolato qb

## PREPARAZIONE

**1** Per prima cosa, candire i petali di rosa. In una ciotola, montare l'albumine fino a quando sarà spumoso. Lavare ed asciugare i petali dopo averli separati dallo stelo. Spennellarli con l'albumine e cospargerli con lo zucchero sino a ricoprirli completamente. Metterli su una gratella per una notte in un luogo fresco e farli asciugare finché diventano croccanti.

**2** Preparare la pasta frolla. Lavorare brevemente il burro freddo tagliato a cubetti con lo zucchero, utilizzando una frusta a foglia della planetaria oppure un mixer. Una volta ottenuto un composto briciole, aggiungere i tuorli uno alla volta, unire il pizzico di sale, la vanillina, la scorza del limone e la farina setacciata. Impastare il tanto che basta a ottenere una palla omogenea, controllando che il burro si sia incorporato bene. In alternativa, impastare a mano utilizzando una capiente ciotola. Formare un panetto, avvolgerlo e lasciare riposare in frigorifero per 30 minuti.

**3** Stendere ora la pasta frolla con il matterello a uno spessore di circa 5 mm. Adagiarla a ricoprire base e bordi di uno stampo da crostata di 22 cm di diametro, precedentemente imburrato e infarinato. Rifilare i bordi con il mattarello e bucherellare il fondo con i rebbi di una forchetta. Cuocere in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti circa. Sfornare e lasciare raffreddare.

**4** Preparare la crema. Riscaldare il latte con la mezza stecca di vaniglia, lasciare intiepidire. Montare con le fruste i tuorli con lo zucchero, quando saranno bianchi e spumosi diluirli con il latte filtrato. Mettere la crema sul fuoco a bagnomaria, cuocere finché sarà abbastanza densa da velare il dorso del cucchiaino. Togliere dal fuoco, profumarla con il liquore, lasciare raffreddare mescolando ogni tanto. Passare la crema al setaccio e incorporare la panna acida. Riempire il guscio della torta con la crema quando sarà ben fredda.

**5** Completare la torta, cospargendo tutta la superficie con i petali canditi.



La tua ricetta last minute proposta da Selex

## Orecchiette al salmone con piselli e aneto



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

### INGREDIENTI

- una confezione di **Orecchiette integrali biologiche Natura Chiama Selex (250 g)**
- 1 busta di **Salmone Norvegese biologico affumicato Natura Chiama Selex (70 g)**
- 150 g di piselli in scatola, scolati
- 100 g di formaggio cremoso
- 1/2 cipolla bianca
- aneto qb
- olio extravergine di oliva qb
- sale qb
- pepe nero qb

2

porzioni



15 min



facile

### PREPARAZIONE

- 1 Mettere a bollire una pentola di abbondante acqua salata.
- 2 In una padella con un filo di olio extra vergine di oliva, mettere a soffriggere la cipolla affettata finemente. Unire i piselli scolati, lasciare insaporire, poi aggiungere il salmone tagliato a pezzetti. Aggiustare con sale e pepe nero.
- 3 Fare cuocere le orecchiette per un tempo inferiore di un paio di minuti a quello consigliato sulla confezione. Con l'aiuto di un mestolo forato, scolare le orecchiette e unirle man mano in padella, aggiungendo l'aneto a ciuffetti e il formaggio cremoso. Mantecare aggiungendo qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta e poi servire ben caldo.



### Ingredienti bio

per una ricetta, senza panna  
**Orecchiette integrali biologiche**  
**Salmone Norvegese biologico affumicato**  
**Natura Chiama Selex**



# IL CAFFÈ: UN'ESPERIENZA SENSORIALE

BERE IL CAFFÈ È UN GESTO QUOTIDIANO, MA PUÒ DIVENTARE UN VERO E PROPRIO RITUALE CHE COINVOLGE TUTTI I SENSI. BASTA SEGUIRE alcune semplici regole di preparazione e degustazione

## LA BASE DI UN BUON CAFFÈ



- 1 Scegliere il caffè giusto: opta per caffè in grani di qualità. È sempre preferibile avere un macinino a casa per consumare il caffè macinato fresco: in questo modo le sue caratteristiche restano integre.
- 2 La macinatura: adatta la granulometria alla tua metodologia di estrazione (più fine per l'espresso, media per la moka, più grossa per il filtro).
- 3 L'acqua: usa acqua di qualità, povera di cloro e impurità, per non alterare il sapore del caffè.
- 4 La preparazione: rispetta i tempi di estrazione e le dosi consigliate per evitare amaro eccessivo o debolezza aromatica.
- 5 La conservazione: conserva in un luogo asciutto ed al riparo dal sole, assolutamente non in frigo; una volta aperta la confezione, meglio consumare il caffè entro tre mesi, soprattutto se è macinato.

## LE REGOLE PER LA MOKA

- 1 Utilizza acqua tiepida (45°) o a temperatura ambiente.
- 2 L'acqua deve arrivare appena sotto la valvola.
- 3 Evita montagnette e pressature: il quantitativo di caffè deve arrivare appena sotto il bordo superiore del filtro.
- 4 Puoi aiutarti con la bilancia: per la moka da 3 usa 15 g di caffè per 160 g di acqua.
- 5 Accendi la fiamma (non deve superare la circonferenza della base della moka) o l'induzione a temperatura alta e resta sempre vicino alla tua moka!
- 6 Con il coperchio aperto aspetta che il caffè cominci a uscire. A quel punto abbassa la fiamma o l'induzione quasi al minimo.
- 7 Appena il caffè arriva a metà, puoi chiudere il coperchio e spegnere: la moka finirà da sola l'estrazione.
- 8 Con un cucchiaino dai un bel giro per amalgamare al meglio il tuo caffè.

## DEGUSTAZIONE

### UN VIAGGIO TRA AROMI E SAPORI



#### OSSERVA:

analizza il colore e la consistenza della crema (per l'espresso) o il corpo del caffè.



#### ANNUSA:

prima di assaggiare, percepisci i profumi.  
Puoi riconoscere note floreali, fruttate,  
speziate o tostate.



#### ASSAPORA:

sorsò dopo sorsò, lascia che il caffè si diffonda in bocca. Valuta l'equilibrio tra acidità, dolcezza e amarezza.



#### RETROGUSTO:

dopo averlo bevuto, soffermati sulle sensazioni che lascia. Un buon caffè persiste a lungo e regala piacevoli sfumature aromatiche.

#### SPECIALTY COFFEE: IL CULTO DELLA QUALITÀ

Negli ultimi anni, il mondo del caffè ha vissuto una vera e propria rivoluzione grazie allo specialty coffee, un concetto che pone l'accento sulla qualità della materia prima, sulla sostenibilità e sulle tecniche di estrazione avanzate.

Lo specialty coffee è un caffè di alta qualità, selezionato con cura dalla piantagione fino alla tazza. Deve ottenere un punteggio superiore a 80/100 secondo gli standard della Specialty Coffee Association (SCA). Questi caffè sono spesso coltivati in micro-lotti, lavorati artigianalmente e presentano un profilo aromatico complesso e unico.



**selex**

#### Caffè Classico in Grani

Miscela di caffè, intensa e robusta. Dà la giusta carica, con note persistenti di tostato, cacao amaro e spezie.



**SAPER DI SAPORI**

#### Espresso Colombia 100% Arabica:

Caffè in capsule compatibili  
Nespresso (10 pezzi). Intensità: 4/5.



# Un'uscita TRA AMICHE

Sfatiamo i miti sui vini "da donna": come scegliere il calice ok, in base ai gusti delle vostre compagne di serata e all'occasione

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

**A**nche se ormai abbondano studi e ricerche che sfatano il luogo comune dei "vini da donna", c'è ancora molta gente che insiste nel dire che il genere femminile preferisce i vini bianchi, le bollicine rosé e i vini dolci. Non solo, ogni tanto capita ancora di sentire qualcuno che definisce un vino "femminile" in senso dispregiativo, ossia

in caso di vini assai inconsistenti per sapore, colore e persistenza. La verità è che non c'è una regola e, anzi, molte ragazze consumano quasi esclusivamente vini rossi. Per un'uscita con le amiche, quindi, quale può essere il vino giusto? Una risposta univoca non c'è, dipende dai gusti delle vostre compagne di serata e dall'occasione.



## PER COMINCIARE

Si può iniziare con una bollicina come aperitivo, specie se si festeggia un compleanno: se non siete delle super esperte, sarà perfetto un Metodo Charmat, come per esempio un **Prosecco o un Oltrepò pavese**. Se invece siete delle appassionate di Metodo Classico, potrete scegliere tra un **Trentodoc, un Franciacorta, un Alta Langa**; oppure, optare per qualcosa di ancora più originale, come **un metodo champenoise fatto con uve autoctone italiane**, a base per esempio di uve Sangiovese oppure Bombino Bianco.

Se siete appassionate di vini rossi, la serata può prendere il via con un vino giovane e fresco, come un **Dolcetto, un Valpolicella o una Schiava**, per poi proseguire con qualcosa di più strutturato e invecchiato: chi ama i vini possenti può optare per un **Nero d'Avola, un Cannonau o un Bordolese**; chi preferisce l'eleganza potrà scegliere un grande classico, il **Pinot Nero**.

Se la spensieratezza è il mood della serata, magari perché c'è una delle amiche da consolare, un vino bianco potrebbe fare al caso vostro: qui c'è l'imbarazzo della scelta tra **Lugana, Vermentino, Pinot Grigio, Chardonnay o un bel Fiano d'Avellino**.

## PER METTERE TUTTE D'ACCORDO

Siete un gruppo eterogeneo in merito alle preferenze sul vino? In questo caso, un **rosato fermo o una bollicina rosé** potranno essere la scelta giusta per mettere tutte d'accordo, perché la versione en rose dei vini riassume in sé la freschezza

## CURIOSITÀ

Si dice che il vitigno Pecorino fosse particolarmente apprezzato dalle pecore che, durante la transumanza – ovvero il rientro dai pascoli alla stalla –, si lasciavano tentare dal sapore delle sue uve. Un'altra ipotesi suggerisce che il nome possa derivare dalla forma del grappolo, che ricorda vagamente la testa di una pecora. Quello che è certo è che il nome Pecorino ha un legame profondo con il territorio e la cultura agropastorale delle regioni in cui il vitigno è maggiormente coltivato, ossia il sud delle Marche, nelle zone di Ascoli Piceno e Offida.

e l'acidità di un vino bianco con il corpo e il carattere di un rosso, aiutandovi anche con gli abbinamenti food. Un rosato, infatti, si sposa bene sia con il pesce sia con la carne, sia con preparazioni a base di verdure sia con piatti salsati al pomodoro.

Insomma, non c'è un vino solo per una serata con le amiche: la cosa importante è stare assieme e godersi la compagnia, brindando all'amicizia con un calice di vino, naturalmente!

## PECORINO TERRE DI CHIETI I.G.T. BIOLOGICO LE VIE DELL'UVA

Vino di colore giallo paglierino con sentori di agrumi, pesca e pera con note balsamiche, salvia e mentuccia selvatica. Al palato il Pecorino è minerale, con una struttura ampia e un'acidità bilanciata da una certa morbidezza, che rende il sorso armonioso e piacevolmente persistente.



## ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Perfecto come aperitivo abbinato a formaggi freschi e finger food, si può servire anche a tutto pasto con piatti di mare, carni bianche e preparazioni vegetariane.

## TEMPERATURA DI SERVIZIO

10-12°C

*Le Vie dell'Uva*

# Nell'aria c'è...

Novità!

Idee che colgono lo spirito del tempo, da cui farsi ispirare: dal boom della skincare coreana, al confine tra Gorizia e Nova Gorica che diventa un ponte culturale, fino al successo internazionale del maritozzo.

Più il podcast del momento!

## K-BEAUTY MANIA: IL BOOM DELLA SKINCARE COREANA

La skincare coreana sta conquistando sempre più spazio in Italia, complice il successo virale sui social. Da TikTok a Instagram, beauty influencer e appassionati celebrano il metodo del *layering*, ovvero la stratificazione di prodotti per una pelle luminosa ed equilibrata. Brand come Cosrx, Beauty of Joseon e Laneige spopolano grazie a formulazioni innovative, tra cui **la bava di lumaca e le essenze fermentate**.

Il fascino della glass skin è tra noi!



Armonia&Benessere  
**Maschera Viso  
Hydrogel con Bava  
di Lumaca**

## GORIZIA E NOVA GORICA: CAPITALE EUROPEA DELLA CULTURA 2025

Per Gorizia e Nova Gorica, unite dal progetto **GO! 2025**, essere **Capitale Europea della Cultura** significa accendere i riflettori su una città (o, come in questo caso, due!) con eventi, spettacoli e iniziative che ne valorizzano storia e identità, trasformando il confine in un ponte culturale tra Italia e Slovenia.

Tra concerti, mostre e festival, il cuore pulsante è **Piazza Transalpina** che ospita **EPICenter**, un grande spazio culturale aperto. Da non perdere: il **Castello di Gorizia**, le **cantine del Collio** per un brindisi DOC e una passeggiata sul fiume **Isonzo**. Un viaggio tra culture che si intrecciano!



## TUTTI PAZZI PER IL MARITOZZO!

I maritozzi sono un soffice panino dolce, tagliato a metà e farcito con abbondante panna montata. Nato a **Roma** come colazione golosa, oggi è diventato un fenomeno globale! A **Milano**, Iginio Massari lo ha reso un'icona gourmet (con un **cuore cremoso** ben celato sotto la panna montata) con il suo Maritz, la prima "maritorzzeria" interamente dedicata all'irresistibile dolce, aperta a febbraio 2025. E in **Giappone**? Spopola con varianti al matcha e yuzu. Anche **Londra** e **New York** non resistono al fascino del maritozzo e lo chiamano "italian cream bun" (il "panino alla panna italiano"): tutti in fila per postare una foto mentre addentano questa delizia nostrana.



Ogni giorno, **Orazio di Matteo Caccia** racconta due o tre storie che insieme aiutano a capire meglio un'altra storia, di attualità, e a considerarla da una prospettiva diversa. Da ascoltare a bocca aperta!

# CIPOLLA

**Non solo in cucina. Come, dove e perchè!**

## VUOI COLORARE UN TESSUTO IN MODO NATURALE?

Basta fare riscaldare il tessuto che si vuole tingere nell'acqua insieme alle cipolle, per trasferire il colore ottenendo nuance naturali e inaspettate. Si possono tingere tessuti naturali come la lana, il lino, il cotone, invece meglio non utilizzare tessuti sintetici. Otterrai delle sfumature delicate, tutte da sperimentare.

## PER IL BENESSERE

Questo bulbo vanta anche usi legati al benessere.

Utilizzala:

- CONTRO LE PUNTURE DI INSETTI
- PER LA PELLE SECCA E SCREPOLATA
  - CONTRO LE SCOTTATURE
- PER MIGLIORARE LA DIGESTIONE
  - COME RIMEDIO PER I CAPELLI GRASSI

## A TUTTA CIPOLLA

Estremamente versatile, la cipolla è un ingrediente indispensabile in cucina, si può usare per tantissime ricette, sia come protagonista, sia per aromatizzare i piatti.

Qualche esempio:

- MARMELLATE E COMPOSTE
- ZUPPE • FOCACCE • TARTE TATIN • FRITTELLE
- FRITTATE • SOFFRITTI • INFUSI
  - CARAMELLATA
- FRITTA IN PASTELLA
- CON LA CARNE

## USI CHE NON TI ASPETTI

Della cipolla non si butta via niente.

I suoi utilizzi più insoliti:

- PULIRE LE SCARPE
- ELIMINARE L'ODORE DI PittURA
- RIMUOVERE LA RUGGINE DAI METALLI
- ALLONTANARE GLI INSETTI
  - LUCIDARE IL LEGNO
- RIMUOVERE LE MACCHIE DAI TESSUTI
- PULIRE GRIGLIE E PADELLE

## INSAPORIRE LE PIETANZE CON LA BUCCIA

Cuoci le bucce della cipolla in forno a circa 120° fin quando non saranno "friabili". Falle raffreddare e sbriciolale con le mani o con un mixer.

Oterrai una polvere con la quale condire i tuoi piatti preferiti.

Perfetta per:

- ZUPPE
- PATATE AL FORNO
- INSALATE DI LEGUMI

## CONTRO IL MAL BIANCO DELLE PIANTE

L'oidio, detto anche mal bianco, è quel fungo che ricopre di muffa le foglie, i germogli e i boccioli delle piante conferendo loro un aspetto malaticcio e alcune volte rischiando di farle seccare. Solitamente compare tra maggio e giugno e può durare fino all'autunno.

Per liberare la pianta si può spruzzare un decotto a base di bucce di cipolla e infuso di aglio. Per prepararlo, mettere in infusione in un litro d'acqua 15 bucce di cipolla e 5 spicchi d'aglio e far bollire per almeno 20 minuti.

# CAGLIARI, LA RINASCITA

Il capoluogo della Sardegna è una città dove il ritmo lento e rilassato della vita si unisce a una scena culturale dinamica ed eclettica

**R**ecentemente riconosciuta tra le città italiane con la migliore qualità di vita, (e il miglior clima), Cagliari è animata dalla **presenza forte della natura**: il mare cristallino del **Poetto** e di **Cala-mosca**, spiagge cittadine facilmente raggiungibili dal centro, il cielo azzurro smalto, i fenicotteri che sorvolano in stormo la città passando da uno stagno all'altro, le stradine con i balconi fioriti del centro storico... tutto regala una sensazione di pace e benessere. È una città a dimensione umana, che consente di spostarsi senza bisogno dell'automobile, apprezzando la sua indole "meditativa": farsi una semplice camminata al Poetto, anche in inverno, è **un'esperienza rigenerante**, ma ci si può anche dedicare allo sport grazie alla pista ciclabile, amata da cittadini e turisti. Oppure andare a Buoncammino, lunga via sopra Castello, da cui ammirare il mare,

tranquillamente seduti su una panchina.

Negli ultimi anni, Cagliari ha vissuto una rinascita urbanistica e culturale, riqualificando dal degrado i suoi quartieri più antichi senza snaturarli e trasformandosi in un vivace centro di eventi, arte e spettacoli: festival come il **Marina Café Noir** e il **Danza Find Festival** animano la città, mentre spazi culturali come l'**Exma** e **Sa Manifatura** ospitano mostre, concerti e spettacoli teatrali. Scopriamo cosa vedere, dove alloggiare e mangiare, e alcune chicche nascoste per vivere la città come dei veri insider.

## COSA VEDERE A CAGLIARI

**1 Castello:** il quartiere storico più suggestivo della città, arroccato su una collina e ricco di vicoli pittoreschi, palazzi storici e bastioni panoramici con vista mozzafiato



Ascolta  
CLICK

# Come è profondo il mare

Mahmood  
con i Tenores di Bitti:  
(live audio Sanremo 2024)

Bastione di Saint Remy



Castello veduta - Cagliari. Credits: stefano garau/shutterstock.com



sulla città. Passeggiando tra le sue stradine medievali, si possono ammirare edifici di grande valore come la Cattedrale di Santa Maria (dove c'è una cripta stupenda, che sembra fatta di pizzo), il Palazzo di Città con il museo che propone spesso mostre d'arte e di fotografia, e il Palazzo Regio. A Castello c'è anche la Cittadella dei Musei, dove si trova il Museo Archeologico che custodisce una straordinaria collezione di reperti nuragici, tra cui le celebri statue dei Giganti di Mont'e Prama, oltre a testimonianze fenicie, puniche e romane che raccontano la storia millenaria dell'isola. Meno conosciuti ma preziosi: il piccolo Museo d'Arte Siamese, con rarità orientali, e la Collezione delle Cere Anatomiche.

**2 Bastione di Saint Remy:** sempre nel quartiere Castello, uno dei simboli di Cagliari, costruito tra la fine del

XIX e l'inizio del XX secolo sulle antiche mura spagnole. La sua terrazza panoramica, la Terrazza Umberto I, è un punto di ritrovo per cittadini e turisti che vogliono godersi un tramonto spettacolare con vista sul golfo di Cagliari.

**3 Villanova:** è il quartiere del centro storico ai piedi di Castello, con le casette colorate basse delle vie San Domenico, San Giacomo e San Giovanni, ricche di baretti e vinerie. Da non perdere la via Piccioni, piena di piante e fiori che gli abitanti curano con amore. Centro vitale del quartiere è piazza San Domenico, frequentata alla sera da turisti e residenti di tutte le età e spesso anche da artisti di strada. È la piazzetta dove ci si trova per bere qualcosa in uno dei tanti baretti e enoteche, tra cui lo storico bar Florio e la vineria Villanova.



Stampace



Terrazza Umberto I

Suggeritivo il chiostro della chiesa di San Domenico, con ingresso dalla piazza.

**4 Poetto:** la spiaggia cittadina lunga otto chilometri, caratterizzata da sabbia fine e bianca e da un mare cristallino. Perfetta per passeggiate sul lungomare, per sport acquatici come windsurf e kitesurf, o semplicemente per rilassarsi nei tanti chioschi che offrono aperitivi e musica dal vivo.

**5 Marina e Stampace:** due quartieri storici di Cagliari ricchi di fascino. Marina, situato vicino al porto, è un vivace centro di ristoranti e locali, mentre Stampace conserva ancora l'anima autentica della città con le sue chiese storiche e le caratteristiche stradine lastionate.

**6 Parco di Molentargius:** un'area naturale protetta che si estende tra Cagliari e Quartu Sant'Elena, famosa per la presenza di colonie di fenicotteri rosa. Il parco offre percorsi ciclabili e pedonali, tour in barca e la possibilità di osservare numerose specie di uccelli in un ambiente unico fatto di lagune e saline dismesse.

**7 Orto Botanico di Cagliari:** un'oasi verde nel cuore della città, con oltre 2.000 specie di piante mediterranee, tropicali e succulente. Un luogo perfetto per una passeggiata rilassante tra alberi secolari, grotte e antiche cisterne romane.

**8 Torre dell'Elefante e Torre di San Pancrazio:** due imponenti torri pisane costruite nel XIV secolo per difendere la città. La Torre dell'Elefante, così chiamata per la piccola statua di elefante scolpita su uno dei suoi lati, offre una delle migliori vedute panoramiche di Cagliari.

**9 I festival che animano la città in ogni stagione:** il Poetto Fest Villaggio Musicale con la sua grande musica dal vivo sul mare (29 aprile- 1 maggio, [www.poetofest.com](http://www.poetofest.com)); il Marina Cafè Noir è un Festival di letterature e saperi, cinema e teatro, musica e arti visive (20, 21, 22 giugno 2025, [www.marinacafe-noir.it](http://www.marinacafe-noir.it)); il Danza Find Festival (ottobre-novembre 2025, [www.findfestival.org/news](http://www.findfestival.org/news)); il Festival internazionale di arte di strada Sa Ruga, nella seconda metà di ottobre nel quartiere di Stampace ([www.sarugafestival.com](http://www.sarugafestival.com)).

**10 Luoghi vivaci per iniziative culturali:** Exma (ex macello), ovvero il Centro Comunale d'Arte e Cultura, con un grande spazio all'aperto più varie sale per mostre, concerti jazz, teatro, più un bar per aperitivi e dopocena ([www.exmacagliari.com](http://www.exmacagliari.com)); Sa Manifattura (ex manifattura tabacchi), una sorta di hub con vari laboratori e studi, dove d'estate c'è il cinema

## dove mangiare



all'aperto e spesso, durante l'anno, spettacoli di teatro, danza ecc. Qui si trova il laboratorio di Is Mascareddas, compagnia di burattini: un luogo magico, a disposizione per una visita, anche con i bambini; spesso concerti di jazz in locali come il Bflat e il Jazzino o al Teatro Massimo.

### LA BUONA CUCINA

Cagliari, con la sua storia millenaria e il suo affaccio sul Mediterraneo, è un vero paradiso per gli amanti della buona cucina. Tra sapori di mare e profumi della terra, la tradizione enogastronomica del capoluogo sardo regala esperienze uniche.

**Fregola con arselle** – Piccole sfere di pasta di semola, tostate e cucinate con arselle fresche, zafferano e prezemolo.

**Burrida a sa casteddaia** – Un saporito piatto di gattuccio di mare marinato con noci e aceto.

## dove dormire

**Casa Clat:** un boutique hotel con camere raffinate e un'atmosfera intima, ideale per un soggiorno romantico [www.casaclat.it](http://www.casaclat.it).

**B&B Villanova:** per un'esperienza autentica, nel quartiere più vivace della città [villanova4rooms.my.canva.site](http://villanova4rooms.my.canva.site).

**Casa Marina Affittacamere:** nel quartiere super centrale di Marina [www.casamarinacagliari.it](http://www.casamarinacagliari.it); il proprietario offre giri turistici nel centro storico in apecar [www.apelisettacagliari.com](http://www.apelisettacagliari.com)

• **Pani e Casu:** a Castello, con vista stupenda, cucina di terra, sui 25/30 euro, ottimi tutti gli antipasti. 070 0985103, via Santa Croce 51.

• **Trattoria Da Serafino:** nel cuore della Marina, pesce buono e fresco e prezzi onesti. 070 651795, via Lepanto 6.

• **Babeuf:** a Villanova, bistrot letterario in stile vintage, vini naturali e anche piatti vegani. 389 069 6616, via Giardini 147a.

• **Panefratteria Cagliari:** a Stampace, tutti piatti a base di pane frattau. 070 1525 0214, via Azuni.

• **Antica Enoteca La Cambusa:** enoteca e bottega di quartiere, per aperitivi o per mangiare, con gastronomia e specialità sarde in vendita al banco. 348 792 5044, piazza Yenne 8.

• **Al Poetto,** fra i vari chioschi si segnalano:

**La Lanterna Rossa**, semplice e accogliente, con calamari fritti, spaghetti arselle e bottarga, zuppa di cozze, ottimo anche per una colazione alla mattina davanti al mare (340 183 8459, viale Poetto 312); **Otium**, ottima frittura: da prenotare prima, bellissima la parte terrazzata con vista sul mare (348 759 7737, viale Poetto, 128).

**Sa Cassola** – Zuppa di pesce ricca, consoriano, razza, cozze e gamberi, insaporita da pomodoro e spezie locali.

**Pani frattau** – Sottili strati di pane carasau, ammollati e conditi con sugo di pomodoro, pecorino e un uovo in camicia.

**Sa Cordula** – Intreccio di interiora di agnello, cotto lentamente fino a diventare croccante fuori e morbido dentro.

info&app **CLICK**



**Cagliari Official App:** applicazione ufficiale dell'Assessorato al Turismo del Comune di Cagliari

# CHICCHE DA VERI LOCAL



## MERCATO DI SAN BENEDETTO

Il più grande mercato coperto d'Italia, dove scoprire i **sapori autentici della Sardegna** e acquistare prodotti freschissimi. Tra le specialità da non perdere ci sono il **pecorino sardo, la bottarga di muggine, i culurgiones fatti a mano, il miele di macchia mediterranea e i dolci tipici come le sebadas**. Un luogo imperdibile per chi vuole immergersi nei profumi e nei colori della tradizione culinaria isolana. A causa di lavori in corso, è attualmente trasferito nella struttura temporanea in piazza Nazzari.

## I MERCATINI DELLA DOMENICA MATTINA

I Cagliaritani amano molto fare il giro dei mercati di domenica, è un piccolo rito urbano. Sono tre: il **mercatino dell'antiquariato in piazza del Carmine** (vicino alla Stazione e a via Roma, centrale); il mercato Cuore di Sant'Elia è un mercato delle pulci, con bancarelle alimentari di produttori locali molto interessanti, dal centro ci si può arrivare a piedi facendo una bellissima passeggiata sul mare a Su Siccu; il **Mercatino delle Pulci e della Creatività** in piazza Giovanni XXIII.



## ORTO DEI CAPPUCINI

Una piccola **isola di verde e di pace dove fare una piacevole passeggiata**. Recentemente restaurato, offre sentieri ombreggiati, aiuole curate e una varietà di piante mediterranee ed esotiche. Tra gli angoli più suggestivi ci sono le antiche cisterne romane e le terrazze panoramiche. Si accede da viale Merello, dove si susseguono belle residenze anni Venti, alcune in stile liberty.

## ESCURSIONI MOZZAFIATO

**Sella del Diavolo al tramonto:** un'escursione panoramica che regala una vista incredibile sul golfo e sulla città, soprattutto al calar del sole; il percorso non è troppo impegnativo e permette di scoprire antichi insediamenti e fortificazioni militari lungo il cammino.

**Grotte di Sant'Elia:** un piccolo gioiello nascosto vicino alla spiaggia di Calamosca. Le grotte, poco conosciute anche dagli stessi abitanti, offrono scorci suggestivi e un'esperienza unica per gli amanti dell'esplorazione.

**Giardino Sonoro:** a San Sperate, a 20 km da Cagliari, nelle Saline Conti Vecchi (bene FAI) un museo a cielo aperto dove le pietre cantano, nel luogo utilizzato da Pinuccio Sciola fin dagli anni '60 come laboratorio, divenuto ora sito espositivo. Un orizzonte di pietre megalitiche all'interno di un agrumeto, dove basalto e calcare producono suggestivi suoni arcaici, ancestrali e mistici. ([www.psmuseum.it](http://www.psmuseum.it))



Queste chicche sono state segnalate da:  
Valeria Cristofani, che si è trasferita  
qualche anno fa da Milano a Cagliari, felicemente.

# NEWS ecosostenibili

## BUONE NOTIZIE

Novità!

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



### LO SAI CHE LA CITTÀ PIÙ VERDE D'ITALIA È ANCHE LA MIGLIORE D'EUROPA?

Si tratta di Treviso, che ha vinto l'**European Green Leaf Award 2025**, il premio della Commissione Europea per le città che si distinguono per la sostenibilità. Non solo è la più green d'Italia, ma ha battuto le concorrenti europee tra le città sotto i 100.000 abitanti, diventando il modello da seguire!

Come? Con un **piano ambientale ambizioso**: 18 nuovi parchi urbani, migliaia di alberi piantati, incentivi per chi usa la bici con "Bike To Work" e il primato italiano nella raccolta differenziata (86,8%). A permettere a Treviso di vincere è stato soprattutto **il suo approccio intergenerazionale e creativo alla sostenibilità**. Un successo italiano che brilla in tutta Europa!



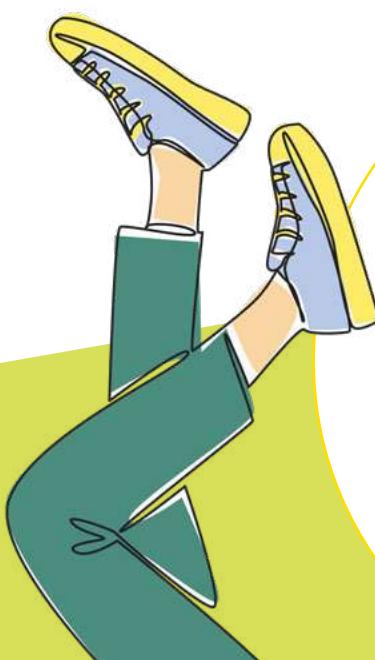
### PROFESSIONISTI DELLA SOSTENIBILITÀ: SEMPRE PIÙ RICHIESTI!

Le aziende vogliono essere più sostenibili, e per farlo hanno bisogno di veri esperti! Il **CSR Manager (Corporate Social Responsibility)** è il professionista che guida le imprese verso un futuro green, integrando etica, innovazione e impatto ambientale nei loro modelli di business. Per diventare CSR Manager in Italia serve una laurea in **Economia, Scienze Ambientali, Giurisprudenza o Scienze Politiche**, seguita da un **Master in Sostenibilità e CSR**. La domanda di questi professionisti è in forte crescita: secondo una ricerca dell'European Association of Sustainability Professionals, negli ultimi 5 anni il numero di CSR Manager è quadruplicato.

### FLASH

#### Le tue scarpe fanno strada!

Lo sai che le tue vecchie scarpe da ginnastica, invece che rifiuti, possono diventare una preziosa risorsa? Grazie al progetto **ESOsport**, vecchie sneakers, palline da tennis e altri materiali sportivi vengono raccolti e trasformati in pavimentazioni per piste di atletica e parchi giochi. Porta le tue scarpe usate nei punti di raccolta (<https://www.instagram.com/esosport/?hl=it>) e falle continuare a correre! Un piccolo gesto per te, un grande passo per l'ambiente!

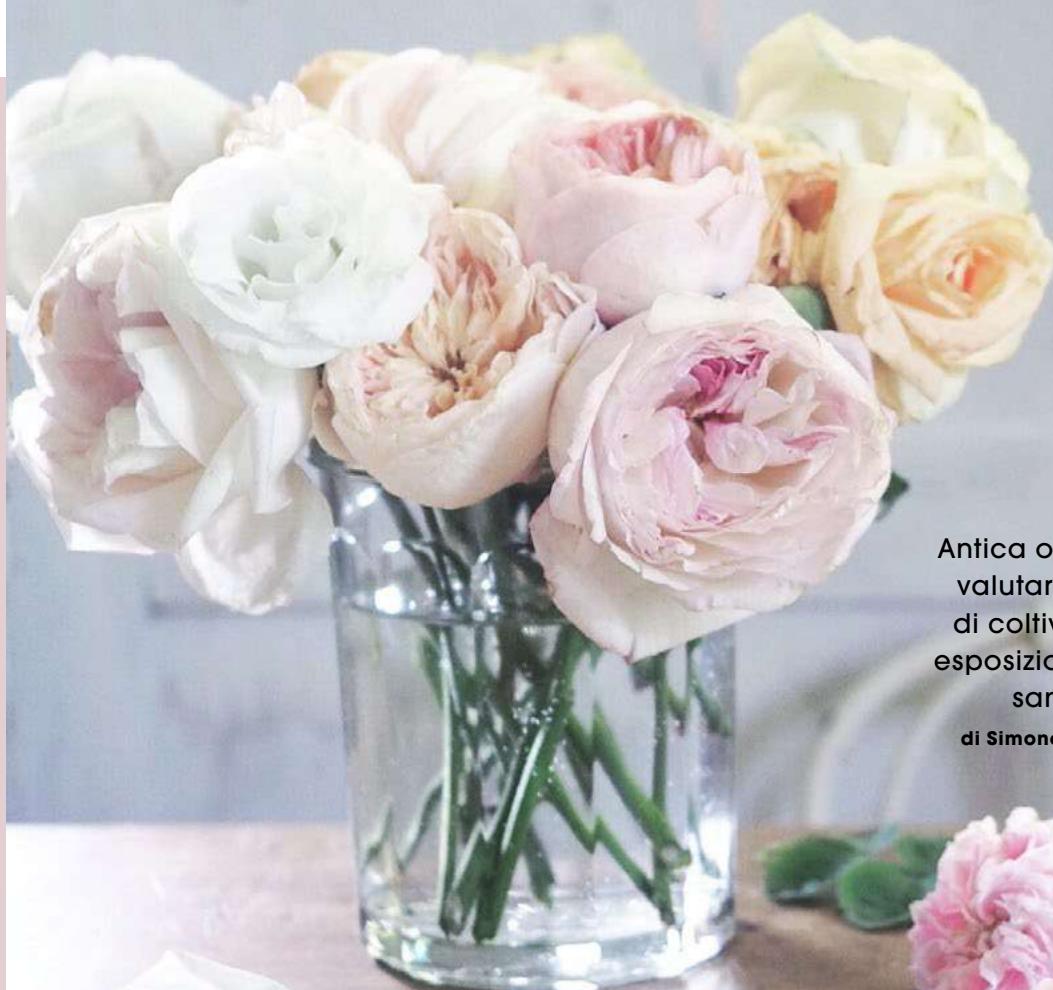


# Solo il meglio per la tua tavola.



La scelta giusta  
che porta in tavola  
le migliori specialità  
alimentari.

# COME SCEGLIERE UNA ROSA



Rose inglesi

Rifiorente, rampicante  
o compatta?  
Antica o inglese? È fondamentale  
valutarne la salute e le esigenze  
di coltivazione: con una corretta  
esposizione e cura, la pianta sarà  
sana e rigogliosa nel tempo

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





**S**cegliere una rosa potrebbe sembrare semplice, ma per chi è alle prime armi con il giardinaggio è facile lasciarsi guidare solo dal gusto personale, scegliendo la pianta in base al colore del fiore. Questo può essere un buon punto di partenza, perché ogni pianta richiede cure e dedizione, ed è più facile prendersene cura se la si ama. Tuttavia, il colore da solo non basta!

### REGOLE GENERALI

Partiamo dalle regole generali: quando acquisti una pianta, è fondamentale osservare come è coltivata in vaso. Controlla le **radici**: devono essere bianche e sane, non marroni o marce. Se noti un'eccessiva fuoriuscita di radici dai fori di drenaggio e il terriccio attorno al colletto risulta particolarmente compattato, è meglio evitare l'acquisto. Questo potrebbe indicare infatti che la pianta è in vaso da troppo tempo, con conseguenti difficoltà nella crescita a causa di strategie di auto-limitazione già messe in atto.

Presta attenzione anche alle **foglie**, che devono essere di un verde intenso, prive di macchie o ingiallimenti. Verifica che sugli **steli** non ci siano segni di malattie o parassiti.

Scegli sempre piante sane e fresche e, tra le molte varietà disponibili, cerca di avere ben chiaro cosa ti aspetti dalla tua rosa.

Le rose necessitano di almeno 6-8 ore di luce al giorno. Valuta attentamente la posizione in giardino o sul terrazzo, assicurandoti che sia sufficientemente luminosa. Se decidi di coltivare la rosa in vaso, sceglie uno **alto**, poiché le radici si sviluppano in profondità, e utilizza un terriccio ben drenato. Se invece la pianti in piena terra e il suolo è pesante o argilloso, migliora la struttura del terreno aggiungendo compost maturo o sabbia per favorire una crescita ottimale.



Rose antiche

### A OGNUNO LA SUA ROSA

Fatte le dovute premesse, la scelta della rosa deve adattarsi alle tue esigenze. Valuta se preferisci **una rosa rifiorenente o a fioritura unica**, come accade per molte rose antiche. Ti piacciono le rose profumate, come la maggior parte delle varietà antiche, oppure il profumo non è una tua priorità?

Se ami sia il profumo che la rifiorenza, le **rose inglesi** fanno al caso tuo. Nate negli anni '80 grazie all'ibridatore David Austin, combinano le migliori qualità delle rose classiche. Tra le più amate ci sono "Claire Austin", "Abraham Darby" e "Gertrude Jekyll".





Rose a fiore semplice inglesi



È fondamentale anche capire se desideri coltivare **un'arbustiva**: se hai intenzione di piantarla in vaso, scegli varietà "patio", pensate per gli spazi ridotti e che generalmente non superano i 50 cm di altezza, come "Lilly Rose", con fiori rosa, o "Sweet Dream", dai delicati toni albicocca.

Se invece ami le **rose selvatiche**, sappi che hanno bisogno di molto spazio e fioriscono una sola volta l'anno. Tuttavia, sono tra le più rustiche e resistenti, richiedono poca manutenzione e si adattano bene a giardini naturali. Ottime alternative sono anche le **rose rugose**, che in autunno e inverno regalano splendidi cinorodi, le bacche rosse delle rose. Se desideri una **rosa rampicante**, sceglila in base allo spazio a disposizione. Esistono varietà compatte, che raggiungono i 2,5-3 metri, come la classica e profumatissima Rosa "Sally Holmes", quasi priva di spine.

Altre, invece, possono scalare muri fino a oltre 10 metri, come *Rosa banksiae* "Alba Plena", anch'essa priva di spine e versione a fiore bianco della più nota "Lutea", dai petali giallo crema. Se il tuo giardino riceve poche ore di luce, opta per *Rosa* "Mme Alfred Carrière", che si adatta bene alla mezz'ombra e regala comunque abbondanti fioriture.

Puoi anche scegliere le **rose a fiore semplice**, come la splendida *Rosa complicata*, che, a dispetto del nome, ha un fiore con soli cinque petali, o la particolare "Astronomia", rosa chiaro con suggestivi stami rossi al centro.

Se invece ami le **rose a fiore pieno e stradopio**, le rose inglesi sono imbattibili, con campioni di bellezza come "Golden Celebration" o "Geoff Hamilton", quest'ultima con una tipica forma quartata (con il centro suddiviso in quattro parti). Tra le **rose antiche**, degne di nota sono "Queen of Denmark" e "Roxburghii Plena".

Questi sono solo alcuni suggerimenti.

Prima di acquistare la tua rosa, esplora il web, sfoglia cataloghi e libri specializzati. Con le giuste cure, le tue rose fioriranno magnificamente, portando bellezza e profumo nel tuo spazio verde per molti anni a venire.

**Buona scelta!**



Fare un po' di vasche  
in piscina almeno un paio  
di volte la settimana  
è un toccasana per muscoli,  
cuore, polmoni.  
E con l'acquagym, forma  
(e linea) assicurate!  
Mentre i ragazzini imparano  
a crescere con l'acquagol

# SÌ, NUOTARE

**L**a diminuzione della forza di gravità e il lavoro simultaneo dei muscoli antagonisti: basterebbero queste due sole caratteristiche a rendere il nuoto uno sport completo e utile a tutti. Ma nuotare contribuisce anche all'allungamento osseo, al rafforzamento di tutto l'apparato muscolare, al buon funzionamento di cuore e polmoni. E si può praticare a tutte le età. Inoltre, **gli schemi motori che ci permettono di nuotare sono già iscritti nel nostro Dna, proprio**

**come camminare, correre e saltare.** L'unico deterrente, per qualcuno, può essere l'irrazionale paura dell'acqua, che però si vince facilmente. Con i bambini, gli istruttori usano appropriate tecniche psicologiche (soprattutto di premio), mentre per gli adulti funziona un approccio più diretto: le piscine sono luoghi confortevoli, l'acqua in vasca è sempre a una temperatura attorno ai 27-28°C, la profondità è minima. Chiunque può prendere confidenza gradualmente e senza traumi: lo stare bene in acqua deve in ogni caso venire prima del sapere nuotare.

## IMPARARE NON HA ETÀ

Imparare a nuotare da adulti può sembrare una sfida, ma con il giusto approccio è assolutamente fattibile.

Innanzitutto, meglio iniziare in piscina o al mare? La piscina è ideale per chi è alle prime armi: acqua calma, profondità controllata e temperatura piacevole.

Al mare, invece, è indispensabile scegliere giornate senza onde e, ovviamente, rimanere vicino alla riva.

Un buon istruttore è fondamentale: meglio un professionista con esperienza nell'insegnamento agli adulti, capace di adattare le lezioni alle esigenze e alle difficoltà di chi comincia non più giovanissimo. Di solito si inizia con esercizi di respirazione e galleggiamento, usando supporti come tavolette e procedendo gradualmente. Con costanza e tranquillità, è possibile imparare a nuotare in sicurezza e con piacere a ogni età.

## SENZA GRAVITÀ

E per chi ha già acquisito una minima esperienza, ci sono tutte le varianti del caso: dalla ginnacqua all'acquagym, all'aerobica in acqua all'acquabike. Tutte pratiche molto richieste specialmente dalle donne, che ai benefici del nuoto aggiungono l'attività aerobica, che consente un dimagrimento controllato e aiuta a mantenere una linea invidiabile. Alla base ci sono esercizi di ginnastica in acqua d'intensità variabile, facilitati appunto dalla riduzione della gravità. Per i ragazzini c'è invece l'**acquagol**, una sorta di pallanuoto semplificata e basata sull'aspetto ludico. È un ottimo sport per canalizzare la loro naturale aggressività. E come tutti gli sport di squadra, insegna il rispetto delle regole, dei compagni e dell'avversario. Aiuta anche a gestire le emozioni e a imparare a perdere.

## A TUTTE LE ETÀ

Il nuoto può accompagnare tutta la vita. Anzi, da prima ancora. L'attività in acqua è infatti **molto utile per le gestanti**, i cui movimenti sono agevolati dalla spinta idrica. In piscina le future mamme possono alternare

nuotate a camminate e galleggiamenti, che tonificano la muscolatura facilitando così, in prospettiva, anche il parto.

Perfino i piccolissimi possono imparare a nuotare, prima ancora che a camminare. Si chiamano **corsi di acquaticità** quelli rivolti ai bambini da 6-8 mesi che, accompagnati dai genitori, prendono confidenza con l'acqua. È importante che tutto si svolga con uno spirito di gioco. La presenza di mamma o papà serve per il contatto epidermico. Così in acqua s'instaura una profonda complicità fra genitori e figlio. Che aiuta la crescita del bambino in senso generale.

Infine, la terza età. **Alcuni imparano il piacere dell'acqua già avanti negli anni**. Sono contenti di provare a stare in immersione con gli occhi aperti, di controllare la respirazione. Quando cominciano a nuotare, apprezzano subito una migliore mobilità articolare. E frequentare una piscina diventa inoltre un momento importante di socialità.

## QUESTIONE DI STILE

### A chi è consigliato?

A tutti. Bambini, adulti, anziani, maschi e femmine. È raccomandato da pediatri e da medici. Ci sono diverse modalità per cominciare: corsi di gruppo e lezioni individuali.

In piscine olimpioniche con vasche lunghe 50 metri e profonde 1.60 m, oppure in piscine di 25 metri, profonde 1.30 m.

### Lo stile più adatto?

Dipende dalla persona. Ai corsi s'insegnano gli stili classici: libero, dorso, rana. L'importante è eseguire bene la sequenza dei movimenti del singolo stile e le fasi della respirazione. In un secondo momento, si possono alternare gli stili con una vasca percorsa a libero e una a dorso e così via.

### L'alimentazione corretta prima di nuotare?

Per affrontare 40-50 minuti di nuoto basta mangiare un frutto, un pacchetto di cracker o un paio di fette biscottate con miele. Dopo la nuotata, invece, si può fare una buona merenda, oppure si pranza o si cena.



# INTESTINO PIGRO, SENSO di PESANTEZZA e PANCIA GONFIA?



Sapevi che l'intestino funziona bene se il fegato funziona bene?

Povera di sodio e ricca di solfati e magnesio, **Fonte Essenziale** è l'acqua minerale naturale dalle Terme di Boario. Aiuta a depurare il fegato e a stimolare l'intestino facilitando una corretta evacuazione. E quando il fegato e l'intestino lavorano bene, ne beneficiano anche il senso di pesantezza e il gonfiore.

**Prendi la buona abitudine di berne due bicchieri tutti i giorni prima di colazione!**



Due  
bicchieri



Prima di  
colazione



Tutti  
i giorni



Numero Verde  
**800-013984**

VISITA [fonteessenziale.it](http://fonteessenziale.it)

# I TESORI DEI NOSTRI magici

margherite di mare



Fare snorkeling nei fondali a due passi da riva, per osservare la fauna marina: un mondo da scoprire, non meno affascinante dei tropici

**U**n mondo affascinante e tutto da scoprire: i fondali marini. Per regalarci esperienze uniche alla scoperta del mondo sommerso, non è necessario raggiungere mari lontani. Le acque che circondano l'Italia nascondono bellezze naturali e numerose specie di animali.

## GIARDINI MARINI E I LORI ABITANTI

Durante le immersioni nel Mediterraneo possiamo imbatterci in pareti ricoperte da colori vivaci di **gorgonie, spugne e marga-**

**gherie di mare.** I rami di **gorgonia** sono formati da colonie di polipi che filtrano plankton con i loro tentacoli. Il colore dominante della specie è il rosso carminio, ma è possibile ammirarne esemplari bianchi e gialli. In alcuni luoghi (per esempio in Sardegna, alla Secca del Papa, o alle isole Tremiti, a Punta Secca, a Capraia) troviamo le rare gorgonie bicolore: rami rossi con le estremità gialle intense.

Le **spugne di mare** in Italia sono comuni nei fondali rocciosi, soprattutto lungo le coste della Sicilia, della Sardegna e nelle aree marine protette come l'Arcipelago Toscano e le Tremiti. Crescono su scogli, grotte sommerse e praterie di posidonia, dai bassi fondali fino a profondità elevate. Tra le specie più diffuse ci sono *Spongia officinalis* (spugna da bagno) e *Petrosia ficiformis*.

Le **margherite di mare** tappezzano le pareti verticali di giallo brillante: le possiamo avvistare a partire da un metro di profondità in zone poco illuminate, per esempio all'entrata di grotte.

Tra gli scogli si può scorgere anche uno degli abitanti tipici del Mediterraneo: la **murena**, pesce serpentiforme dal colore scuro, screziato di macchie gialle o biancastre. Amante dei fondali rocciosi è anche l'**aragosta**, il corpo rivestito da una spessa corazza rosso-viola, che nuota a ritroso, come i gamberi.

#### LE PERLE DI VENERE

Le isole dell'arcipelago toscano sono dette le *Sette perle di Venere*, ma solo Elba, Giglio, Giannutri e Capraia sono aperte al turismo. Qui il mare è profondo e ricco di biodiversità e ci offre punti magnifici per lo snorkeling. A Capo di Fonza (isola d'Elba) si può avvistare il **Pesce San Pietro**, dal corpo ovoidale e compresso lateralmente. I tratti distintivi per riconoscerlo sono la macchia tondeggiante di colore blu sul fianco e le lunghe appendici filamentose sul dorso. Davanti alla spiaggia della baia di Giglio Porto (isola del Giglio) possiamo invece ammirare tra la posidonia (pianta

#### GLI AMICI DI MOBY DICK

Il tratto di mare compreso tra Pointe Escampobariou, in Costa Azzurra, Fosso Chiarone, in Toscana, Capo Falcone e Capo Ferro, in Sardegna, costituisce il cosiddetto Santuario dei Cetacei ovvero la zona del Mediterraneo che è l'habitat naturale di **stenelle, delfini, tursiopi, globicefali, balene e capodogli**: le principali specie di cetacei, i mammiferi marini. Per osservare questi animali non si può ovviamente immergersi, ma appoggiarsi a società di navigazione, presenti nei principali approdi della Toscana e della Liguria, che effettuano *whale watching*. Alternativa più appassionante è imbarcarsi come volontari dell'Istituto Tethys ([www.tethys.org](http://www.tethys.org)) per le ricerche in mare aperto.

marina da fiore) i **nudibranchi**, gasteropodi appartenenti alla famiglia dei molluschi. Nonostante le loro dimensioni ridotte (pochi centimetri), non passano inosservati per la varietà di colori e disegni che sfoggiano. Questi animaletti, oltre a **cernie, murene, polpi**, si trovano anche nei fondali dell'isola della Gallinara (Sv).

#### DIAVOLI E TARTARUGHE

Chi ama le emozioni forti e i grossi pesci, a sud della Sardegna ha la possibilità di nuotare vicino a **mante, tonni e pesci spada**.

nudibranchi



polpo





La **manta**, che può superare i 5 metri, ha il dorso nero con sfumature bluastre e brune. Le enormi pinne pettorali, simili ad ali, e le pinne cefaliche, che ricordano delle corna, hanno fatto sì che le si attribuisse il nome di *Diavolo di mare*, nonostante un'indole pacifica e inoffensiva.

Il **tonno** è tra i più potenti predatori: può raggiungere una lunghezza di oltre due metri per una circonferenza di oltre mezzo metro. È un nuotatore velocissimo ed è l'unico pesce a sangue caldo. Ha una colorazione blu nerastra sul dorso, azzurragnola con macchie argenteate sui fianchi e completamente argentea sul ventre.

Il **pesce spada** è diffuso nei mari italiani, in particolare nel Mar Tirreno, nel Mar Ionio e nello Stretto di Messina. Predilige acque profonde e temperate, ma può avvicinarsi alla costa durante la stagione riproduttiva, tra primavera ed estate. È un nuotatore solitario e veloce, spesso avvistato dai pescatori e dai sub esperti.

In Sicilia, oltre a grandi pesci come **ricciole, dentici, leccie, pesci luna e pesci pappagallo**, è possibile l'incontro con qualche **tartaruga marina**.

## SNORKELING, L'ABC

Per iniziare a fare snorkeling in sicurezza, è importante scegliere zone con acque calme e fondali poco profondi, ideali per i principianti. È consigliabile utilizzare un'attrezzatura adeguata: una maschera ben aderente, un boccaglio di qualità e pinne adatte per migliorare il galleggiamento e la propulsione. Prima di entrare in acqua, è utile testare l'attrezzatura in una zona sicura e prendere confidenza con la respirazione attraverso il boccaglio. Inoltre, è sempre meglio fare snorkeling in compagnia, per sicurezza e per condividere l'esperienza. Indossare una muta leggera o un giubbetto galleggiante può essere utile per protezione e maggiore comfort. Infine, rispettare l'ambiente marino è fondamentale: evitare di toccare coralli e pesci e non raccogliere souvenir naturali aiuta a preservare la bellezza dei fondali.



manta



pesce luna

# IL GRANCHIETTO ECO

Un piccolo lavoretto da fare con i bambini riciclando con creatività la scatola delle uova: per divertirsi e imparare il valore della sostenibilità

GIOCA E RICICLA!

OCCORRENTE:

- PORTA UOVA IN CARTONE • CARTONCINO NERO • CARTONCINO BIANCO
- CARTONCINO ARANCIONE • TEMPERA ARANCIONE • COLLA • FORBICI • PENNELLO • PENNARELLO NERO

1



Colora il porta uova con la tempera arancione e lascia asciugare

2



Disegna sul cartoncino arancione le chele, le 6 zampette e gli occhi, poi ritagliale

3



Ritaglia due cerchietti dal cartoncino nero e due cerchietti più grandi dal cartoncino bianco e incollali per completare gli occhi

4



Dopo aver colorato le estremità delle chele con un pennarello nero, incolla chele e zampette sui lati del porta uova

5



Ora inserisci e incolla nei buchi del porta uova gli occhi precedentemente montati



ECCO FATTO!



# MULINO BIANCO

## Sono arrivati i Frollini del Piccolo Mugnaio

## PROVALI SUBITO

## in Edizione Limitata!



Acquista 2 prodotti Mulino Bianco\*

**VINCI OGNI  
GIORNO**  
**uno dei 50 premi in palio**

Inquadra il QR code  
e prova a vincerli tutti



il Fornetto Sfornabontà  
scalda e cuoce, in collaborazione con  
**Ariete**



il Pancesti  
fatto a mano e in ceramica,  
in collaborazione con  
**stiffi**



la MulinoSveglia  
una riedizione del  
passato ora con  
cassa bluetooth,  
in collaborazione con  
**CELLY**

\* in unica spesa, conserva lo scontrino. Le immagini dei premi sono a scopo illustrativo. Partecipa su [www.mulinobianco.it](http://www.mulinobianco.it) o chiama il 02 49962450 se giochi via web partecipi anche all'estrazione settimanale. Concorso valido in Italia dal 14.12.2025 all'8.12.2025, dalle 10 alle 22. Termine richiesta premi: 15.12.2025. Montepremi concorso € 1.494.412,00 IVA compresa. Orari di partecipazione e dettaglio premi nel regolamento completo su [www.mulinobianco.it](http://www.mulinobianco.it)