www.famila.it

Viviclub famila



LA FESTA È NELL'ARIA

SPECIALE RICETTE
BLACK&WHITE VERY CHIC

BOLLICINE PER TUTTI

Anno XVIII • Numero 6 Novembre/Dicembre 2024 Autorizzazione del Tribunale di Milano n.718 del 15/11/2007

2999 1617


CON SELEX SIAMO TUTTI
SUPEREROI
SELEX TI DÀ IL SUPERPOTERE DI FARE UNA SPESA DI QUALITÀ
RISPARMIANDO, CON TUTTA LA SCELTA CHE VUOI.
selex
SCOPRI DI PIÙ
PRODOTTISELEX.IT
selex

NUMERO 6
NOVEMBRE/DICEMBRE 2024

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

DIRETTORE RESPONSABILE
Guido Gabrielli

REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO
PULSA SRL

HANNO COLLABORATO:
Simona Acquistapace, Auro Bernardi, Simonetta Chiarugi, Francesca Negri, Natascia Disperati, Dora Ramondino

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

IN QUESTO NUMERO

5 VISTI DA VICINO
Mandarini, uno tira l'altro: risorsa per l'inverno e classici portafortuna per le feste

12 CURIOSO & BUONO
Bella scoperta: cibi nuovi o ancora poco noti da imparare a valorizzare

14 MANGIARE BENE
Black&white in tavola: menù bicolor per il pranzo di festa o per una cena elegante

27 DEGUSTAZIONE VINO
Bollicine in festa: da sempre le migliori amiche delle grandi serate

31 DEGUSTAZIONE WHISKY
Come sceglierlo e gustarlo

36 BEVANDE IN TAZZA
Il rito del tè e le sue regole d'oro













39 FASE PER FASE
Arance al cioccolato, per un dessert goloso

43 CONSIGLI ECO
Green a tavola, piccoli suggerimenti anti spreco

47 IL TOUR
Bobbio, borgo incantato da visitare nella magica atmosfera natalizia

52 IL VERDE
Creare con amore: tre progetti legati al giardinaggio da fare per sé o regalare

56 SPAZIO PER SÉ
Bella con i vapori di erbe: un trattamento tradizionale per pulire a fondo la pelle

61 ANIMALI CHE PASSIONE
Animali da favola: le storie che li vedono protagonisti hanno un fondo di verità

66 IDEE ANNO NUOVO
Biscotti della fortuna da fare in casa

Per suggerimenti, commenti e richieste scrivete a

redazione@pulsapublishing.it

Click

cerca il simbolo
clicca e scopri

a Natale regala la Magia kinder®



MANDARINI
UNO TIRA L'ALTRO



Dolci e delicati, portano le sfumature del sole nei nostri piatti e sono una risorsa preziosa per i mesi invernali, oltre che classici portafortuna del Natale





Piccolo, rotondo, leggermente appiattito, con foglie sottili e profumate: il mandarino, o Citrus Nobilis, è il terzo agrume in ordine di importanza dopo arancia e limone. Coltivato nelle regioni del Sud, soprattutto in Sicilia e Calabria, è conosciuto nel nostro Paese nelle sue varietà principali: **l'Avana e il Tardivo di Ciaculli**. La prima, disponibile già a dicembre, è il cosiddetto mandarino comune: ha buccia tendente al giallo, semi piuttosto numerosi ed è molto aromatico. Il Tardivo di Ciaculli, su banchi e scaffali da metà gennaio, è originario dell'omonima frazione di Palermo e deriva da una mutazione spontanea dell'Avana: ha polpa fine, succosa e pochi semi.
Al momento dell'acquisto, il mandarino deve essere abbastanza pesante rispetto alle sue dimensioni, **con buccia lucida ed elastica** non del tutto aderente agli spicchi. Si conserva per qualche giorno a temperatura ambiente e fino a dieci giorni in frigorifero.

SAPORE FRESCO E DELICATO

Il mandarino ha caratteristiche e peculiarità che lo rendono unico in cucina. Ricoperto da una scorza profumata e sottile, che si separa facilmente dagli spicchi, ha polpa dal sapore fresco, dolce e delicato, e rappresenta un ingrediente di gran pregio in molte preparazioni, soprattutto di pasticceria.
Del mandarino si utilizza tutto. Gli **spicchi** si usano per decorare crostate, budini e sorbetti, arricchire insalate, fare marmellate o dolci frittelle, da mettere sotto grappa, caramellare o creare golose improvvisazioni, magari ricoprendoli di cioccolato. La **buccia**, ricca di avvolgenti oli essenziali, può essere candita e aggiunta all'impasto del panettone, oppure, grattugiata o tagliata a striscioline, usata per dare carattere a qualsiasi piatto, perfino intingoli, sughi e minestre. Macerata nell'alcol produce un inebriante liquore. Il **succo**, oltre che per frullati, cocktail e sciroppi, si impiega per la preparazione di sorbetti, salse, crêpe e semifreddi, come anche per irrorare pietanze salate. Insomma, il mandarino è un'irresistibile tentazione. Che per fortuna fa anche

Mandarini al caramello

Facile | 15 min | 4 Porzioni

INGREDIENTI

• 10 mandarini (o meglio clementine) • 100 g di zucchero di canna • 1 cucchiaio d'acqua

PREPARAZIONE

Sbucciare 8 mandarini lasciandoli interi: togliere bene anche i filamenti bianchi con un coltello appuntito. Spolverizzarli con un cucchiaio di zucchero e metterli nel forno preriscaldato a 200° per qualche minuto. Preparare intanto il caramello: scaldare per qualche minuto lo zucchero rimasto, poi aggiungere il succo ricavato spremendo gli ultimi due mandarini e miscelato con l'acqua. Mescolare bene fino a ottenere un composto abbastanza denso e scuro. Servire i mandarini cosparsi di caramello e guarniti con filamenti di scorza.

Tortini di quinoa e mandarino

Facile | 30 min | 4 Porzioni

INGREDIENTI

• 1 bicchiere e ½ di quinoa o altro cereale in chicco • 3 mandarini • 100 g di seitan • 1 cipolla • 1 carota • 1 gambo di sedano bianco • 1 zucchina • 1 peperone rosso • vino bianco • olio evo

PREPARAZIONE

Tostare in un tegame antiaderente la quinoa, precedentemente lavata e scolata. Poi aggiungere 3 bicchieri di acqua e fare cuocere finché il liquido non si sarà asciugato. Lasciare appassire in poco olio una dadolata di cipolla, carota e sedano bianco. Aggiungere zucchina, peperone e seitan, tutti tagliati a cubetti. Sfumare con vino bianco, salare, pepare. Unire le verdure alla quinoa e irrorare con il succo dei mandarini, mescolare. Riempire, pigiando bene, alcuni piccoli stampini oliati. Rigirare i tortini nei piatti, guarnendo con spicchi di mandarino e carote julienne.

di buon auspicio



Simbolo di prestigio i mandarini sono considerati portafortuna per la loro forma tonda che, oltre a ricordare i soldi, richiama l'eternità.




-DAL 1882-
Galbani
Santa Lucia
Ricotta
SENZA CONSERVANTI
250g
DA SEMPRE SENZA SALE AGGIUNTO
CONSISTENZA LIGIA E MORBIDA
TANTO GUSTO
E FRESCHEZZA
GUSTO DOLCE e INTENSO
Grazie alla storica lavorazione Galbani
MASCARPONE
SENZA CONSERVANTI
• IL PREFERITO •
DI
DAMIANO CARRARA



bene. Perché non contiene solo vitamina C, di cui è possibile beneficiare consumandolo crudo, ma anche calcio, potassio, magnesio, selenio e fibre. Un concentrato ideale per rinforzare l'organismo nei mesi freddi e combattere i sintomi influenzali.

DOLCE...

Il mandarino è un **classico della pasticceria**. I piccoli spicchi arancioni, che rallegrano torte e dolcetti, sono spesso alternati a frutti di colore contrastante come kiwi o uva nera, in una perfetta combinazione di gusto. Eccellente il connubio con pera e vaniglia, ma anche cacao amaro e cannella. Sta bene con la frutta secca, soprattutto pistacchi e mandorle, come pure accostato ad altri agrumi: ne ammorbidisce il sapore più acre. La consistenza leggera di dessert quali mousse e gelatine si addice particolarmente alla sua fragranza garbata.

... E SALATO

È il gusto delicato a dare **spazio al mandarino nelle preparazioni salate**, cui cede una nota zuccherina e leggermente asprigna. Si sposa bene con verdure crude, insalate, molluschi, creme di legumi, cereali in chicco come quinoa, riso, farro o bulgur, che possono essere conditi in tanti modi e serviti direttamente nelle calotte. Il succo è ottimo nell'intingolo del pinzimonio. Sotto forma di composta accompagna formaggi freschi come robiola o ricotta. La scorza grattugiata, invece, aromatizza sformati, primi piatti o minestre. Da provare in un risotto al basilico o in una vellutata di cavolo.





I MANDARINI E... GLI ALTRI

Spesso il mandarino viene confuso con i suoi incroci, come il **mandarancio, la clementina o il mapo**. Vediamo quali sono le differenze tra questi diversi tipi di agrumi.

MANDARINI

I mandarini sono tra gli agrumi più antichi e provengono originariamente dall'Asia, in particolare dalla Cina e dall'India. Hanno una buccia sottile e rugosa, di colore arancio intenso, che è facile da sbucciare. Questo li rende ideali per essere consumati freschi. Il loro sapore è dolce ma leggermente acidulo, e la polpa può contenere semi, il che talvolta li rende meno pratici rispetto ad altri agrumi.

CLEMENTINE

Le clementine sono un ibrido tra il mandarino e l'arancia amara, creato alla fine del XIX secolo. Si distinguono per la loro buccia liscia, di colore arancio brillante, e per l'assenza di semi, che le rende molto apprezzate come frutto da tavola. Le clementine hanno un sapore dolce e delicato, più zuccherino rispetto ai mandarini, e una polpa succosa, ideale da mangiare fresca.

MANDARANCI

I mandaranci, conosciuti anche come tangerini o tangor, sono un altro ibrido, questa volta tra il mandarino e l'arancia dolce. Sono più grandi delle clementine e hanno una buccia più spessa, che può essere leggermente più difficile da sbucciare. Il loro sapore è un mix tra l'acidità dell'arancia e la dolcezza del mandarino, rendendoli particolarmente interessanti per chi ama un gusto agrumato bilanciato.

MAPO

Il mapo è un agrume ibrido ottenuto dall'incrocio tra il mandarino e il pompelmo, creato in Italia negli anni '50. Ha una buccia verde o giallo-verdastra anche a maturazione e una forma che ricorda quella del mandarino, ma con dimensioni leggermente più grandi. Il suo sapore è particolarmente interessante, in quanto unisce la dolcezza del mandarino alla nota amarognola del pompelmo, offrendo un gusto fresco e leggermente acidulo. Il Mapo è noto per la sua succosità e per l'alto contenuto di vitamina C, che lo rende ideale da consumare fresco.



NOVITÀ

-DAL 1882- Galbani Santa Lucia



Voglia di un dolce perfetto?



CON *Tiramisù Perfetto* CREMA AL MASCARPONE E *Cheesecake Perfetta* CREMA ALLA RICOTTA, CREARE DOLCI BUONI COME QUELLI FATTI IN CASA NON È MAI STATO COSÌ *facile e veloce*!

NOVITÀ

-DAL 1882- Galbani

Certosa

Crema alla Crescenza

Preparata con YOGURT alla GRECA



Da oggi la Certosa si gusta anche al cucchiaio!

Suggerimento di presentazione

RIO mare



IL PESCE FA BENE

ACQUISTA ALMENO **7€ DI PRODOTTI RIO MARE**,
CONSERVA LO SCONTRINO E VAI SU **RIOMARE.IT**

PUOI VINCERE SUBITO IL MULTICOOKER TURBO CUISINE MOULINEX

100 PREMI IN PALIO



Concorso "Rio Mare il pesce fa bene – ottava edizione" valido dal 09/09/2024 al 01/12/2024, tutti i giorni dalle ore 09:00 alle 21:00. Conservare lo scontrino parlante fino al 01/05/2025. Montepremi pari a € 17.999 IVA inclusa. Regolamento completo e privacy policy su www.riomare.it



1

SCORTA DI BONTÀ

Mai più senza: fai scorta di bontà e benessere con la **confezione da 1,5 kg di Clementine affogliate di Natura Chiama Selex**.

CLick

Sotto l'albero

Non c'è odore più gioioso del mandarino: **Hermes Eau de Mandarine Ambrée** è un profumo unisex, regalo ideale per rallegrare l'inverno.

2







5

Decorazioni a gogò

I mandarini sono spesso utilizzati come decorazioni per donare un tocco di colore e freschezza alle feste, infilzati con chiodi di garofano sull'albero, in **centrotavola o ghirlande**. (thegreenrevolution.it)



5

In punta di dita

Per una manicure a tutta energia, **Smart Nail Lacquer di Kiko Milano** è uno smalto ad asciugatura rapida: punta sulla tonalità Mandarino!



2

CLick

DRINK AGLI AGRUMI

Selex Vivi Bene Ac Drink Agrumi con Vitamine B6 e vitamina D è un latte parzialmente scremato fermentato agli agrumi con succo d'arancia, di limone e di mandarino.

Bella scoperta

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

KIWANO



Conosciuto anche come **melone cornuto o cetriolo africano**, è un frutto originario dell'Africa subsahariana, ma coltivato oggi in varie parti del mondo, inclusa l'Italia. Si riconosce per la sua buccia gialla o arancione ricoperta di spine appuntite. La polpa interna è verde brillante e gelatinosa, punteggiata da piccoli semi bianchi. Ricco di acqua e povero di calorie, è una buona fonte di vitamina C, vitamina A e antiossidanti.

Il sapore è un mix intrigante di diversi frutti: richiama la freschezza del cetriolo, la dolcezza della banana e l'acidità del kiwi. Si può consumare al naturale, **tagliato a metà e gustato con un cucchiaio**, oppure utilizzare per decorare piatti e cocktail.

I FRUTTI DELLE FESTE

Il **litchi** è un esotico portafortuna per le feste di fine anno, dal sapore dolce e floreale. Avvolto in una **buccia che è come un prezioso scrigno**, ha una polpa bianca e succosa, ideale per dessert, cocktail e insalate.

L'**alchechengi** è un frutto dal gusto dolce-acidulo, contenuto in un **involucro simile a una lanterna**. È apprezzato sia per il suo sapore unico sia per l'aspetto decorativo, spesso sfruttato per guarnire dolci e cocktail.

La **carambola**, con la sua **forma a stella**, è perfetta come frutto delle feste. Dal sapore leggermente acidulo, si può usare per decorare torte e dessert natalizi. Tagliata a fette, aggiunge un tocco esotico e festivo a ogni piatto.

LITCHI

ALCHECHENGI





CARAMBOLA



ALGA KOMBU

È un'alga marina molto utilizzata nella cucina giapponese, soprattutto come ingrediente base per il brodo *dashi*, che regala un sapore caratteristico ai piatti. Ricca di minerali come **iodio, calcio e magnesio**, ha proprietà digestive, grazie all'acido glutammico, che aiuta a intenerire gli alimenti.

Oltre che nel *dashi*, viene spesso utilizzata per insaporire zuppe, stufati e legumi, **rendendoli più gustosi e nutrienti**.

AIUTA A INTENERIRE GLI ALIMENTI DURANTE LA COTTURA, RENDENDOLI PIÙ DIGERIBILI



ZENZERO

È una radice originaria dell'Asia, apprezzata per il suo **sapore piccante** e per le proprietà benefiche. In tisane e rimedi naturali, allevia disturbi digestivi, nausea e raffreddore.

In cucina, lo zenzero è versatile: fresco grattugiato in salse e marinature, **essiccato in polvere** per biscotti o torte, e candito come snack. È ottimo anche per insaporire tè e zuppe.



DA SELEX, ZENZERO CANDITO BIOLOGICO A CUBETTI (150 G)





Noi di Mielizia ci siamo presi un impegno con la natura. Da sempre difendiamo le api, l'ambiente e la biodiversità, consapevoli del ruolo fondamentale dell'apicoltura nell'ecosistema. Siamo l'unica filiera del miele in Italia e, con oltre 600 apicoltori e 110.000 alveari, coltiviamo la biodiversità del territorio italiano e garantiamo prodotti buoni, tracciati e di alta qualità. Crediamo in quello che facciamo e proponiamo un nuovo modo di alimentarsi e di vivere, che guardi al futuro. Perché in ogni vasetto di Mielizia c'è tutto il nostro impegno, e si sente.

Mielizia

INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ

dbadvertising.com

I CUSTODI DELLE API: GLI APICOLTORI

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

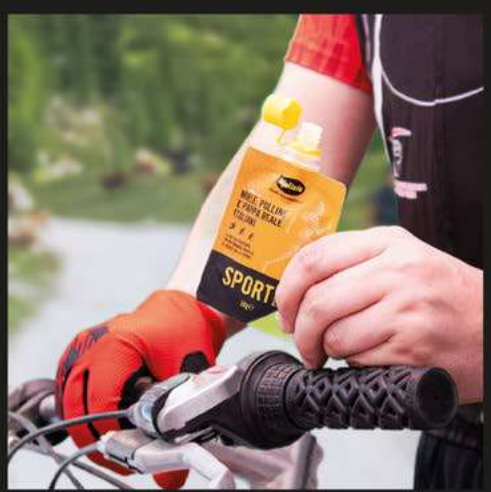
IL NOSTRO MIELE: L'ESSENZA DELLA BIODIVERSITÀ

Il miele è un prodotto naturale, costituito da **due zuccheri semplici e naturali**, fruttosio e glucosio, che vengono rapidamente assimilati e trasformati in **energia**. Contiene sostanze preziose per il nostro organismo, tra cui enzimi, vitamine e sali minerali.
Non esiste un solo miele, ma tanti mieli quanti sono i fiori dei diversi territori italiani. Ogni miele è l'essenza della biodiversità dei meravigliosi territori della nostra penisola è ha un gusto, un aroma e un colore propri e caratteristici, riconoscibili e apprezzabili nella loro unicità. Il miele è un prodotto versatile e i diversi formati della nostra gamma esprimono le sue infinite possibilità di utilizzo e occasioni d'uso. Il nostro miele **non viene pastorizzato**, ma lavorato a **basse temperature** che raggiungono al massimo i 38°C, la temperatura che troviamo anche nell'alveare, per garantire il massimo rispetto del prodotto.

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



- Il miele di acacia Mielizia è naturalmente liquido, ha un colore chiaro, quasi trasparente, un profumo delicato, che ricorda i fiori, un gusto "setoso", dolce e con note di vaniglia e mandorla.
- Il millefiori Mielizia è cremoso, ha un profumo avvolgente e un gusto intenso che ricorda i fiori, con sfumature fruttate.



SportPocket Mielizia
è il miele 100% italiano in formato doypack, ideale per chi pratica sport e da portare con sé fuori casa per allenamenti outdoor e indoor o per i tuo break.

Mielizia

INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ

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

BLACK & WHITE in tavola

Per il pranzo di festa o per una cena elegante, il menù bicolor che gioca su ingredienti chiari e scuri per un risultato ad effetto: puoi servire tutte le portate, oppure alternare un piatto bianco e uno nero…

Foto e ricette di Natascia Disperati





Tartufi bianchi

INGREDIENTI

- 150 g di formaggio di capra morbido
- 1 cucchiaio di mollica di pane frullata
- 2 cucchiai di ricotta • 100 g di anacardi
- sale qb • pepe bianco a piacere



PREPARAZIONE

1. Lavorare i formaggi in una terrina con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere la mollica sbriciolata (si può frullare per avere una consistenza più fine) e lavorare l'impasto per amalgamare bene il composto. Regolare di sale, aggiungere il pepe macinato, lavorare ancora. Lasciare riposare 5 minuti in frigorifero.
2. Nel frattempo, ridurre gli anacardi in una granella sottile e metterla in un piatto: servirà per rivestire i tartufi.
3. Prendere l'impasto dal frigo e, con l'aiuto di un cucchiaio, formare delle palline della dimensione desiderata. Farle roteare sulla mano e passarle nella granella, avendo cura di ricoprirle completamente.

Il consiglio:

si può variare la scelta della frutta secca e utilizzare mandorle, macadamia o arachidi.

Tartufi neri

INGREDIENTI

• 250 g di fagioli neri già cotti • 1 patata lessata
• 1 spicchio di aglio • pangrattato qb • sale qb
• pepe qb • semi di sesamo nero qb



4 porzioni

20 min + riposo

facile

PREPARAZIONE

1. Scolare i legumi, metterli in una padella con l'aglio, lasciare insaporire. Trasferirli in un mixer, frullarli, incorporare anche la patata lessata e continuare fino a ridurre il tutto in una purea dalla consistenza non troppo morbida (se necessario, aggiungere un po' di pangrattato). Regolare di sale e pepe.
2. Trasferire il composto in una ciotola e lasciarlo riposare in fresco per qualche minuto. Intanto, versare in un piatto i semi di sesamo.
3. Prendere l'impasto dal frigo; con un cucchiaio prelevare una dose, passarla tra le mani inumidite per formare una pallina.
4. Rotolare ciascun tartufo nella granella, ricoprendo completamente.

Bavette chic

INGREDIENTI

- 320 g pasta formato bavette
- 250 g di topinambur
- 1 scalogno
- mostarda di pere (una pera)
- 100 g di stracchino
- brodo vegetale qb
- olio evo qb • sale qb
- pepe qb • erbe a piacere



4 porzioni | 30 min | medio facile

PREPARAZIONE

1. Pelare i topinambur, eliminando la buccia esterna, poi tagliarli a pezzetti. Pulire, affettare e stufare lo scalogno con due cucchiai di olio, unire il topinambur e ricoprire a filo con il brodo vegetale. Lasciare cuocere per circa 20 minuti. Togliere dal fuoco, salare e frullare fino a ottenere una crema fluida. Tenere da parte.
2. Portare ad ebollizione una pentola capiente con abbondante acqua salata. Nel frattempo, scolare la mostarda di frutta, eliminare lo sciroppo in eccesso, tagliare la pera a fette sottili.
3. Lessare la pasta per il tempo indicato, scolare al dente e trasferire le bavette nella padella con il condimento di topinambur. Mescolare delicatamente, aggiungere lo stracchino a pezzetti.
4. Dividere la pasta in quattro piatti, completare con la mostarda di pere. Servire calda.

Spaghetti al nero, pesce e porcini



INGREDIENTI

- 280 g di spaghetti al nero di seppia
- 400 g di funghi porcini
- 2 filetti di branzino
- salsa teriyaki per marinare qb
- 1 spicchio di aglio
- olio evo • sale qb
- pepe bianco qb

4 porzioni | 45 min | media

PREPARAZIONE

1. Grattare con l'aiuto di un coltellino il gambo dei funghi, passare la cappella con un pezzo di carta umida per togliere i residui di terra. Tagliare i gambi a cubetti, le cappelle a fette spesse.
2. Eliminare dal pesce eventuali lische e, con l'aiuto di un coltello affilato, affettarlo a carpaccio, partendo dalla coda e incidendo gli strati di polpa fino ad arrivare alla pelle.
3. In una ciotola, emulsionare la salsa teriyaki con un cucchiaio di olio. Immergere il carpaccio di pesce e lasciarlo marinare in luogo fresco per 30 minuti.
4. Scaldare un filo d'olio in una padella, aggiungere l'aglio, unire i cubetti di porcini, farli rosolare bene per 5 minuti, salare e aggiungere un cucchiaio di acqua. Unire i funghi tagliati a fettine, fare stufare pochi istanti. Spegnere e aggiungere il pesce prelevato dalla marinata. Lasciare insaporire qualche minuto.
5. Nel frattempo lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e tenere da parte dell'acqua di cottura. Unire la pasta al sugo, fare amalgamare a fiamma alta, se necessario mantecare con un po' di acqua di cottura per rendere il tutto cremoso. Completare con un filo d'olio e servire.

Merluzzo al profumo di finocchio



INGREDIENTI

• 800 g di merluzzo • 2 finocchi • 50 ml di vino bianco • scorza di un limone biologico
• 1 cucchiaio di noci macadamia • pepe qb • sale qb • olio evo qb

PREPARAZIONE

1. Emulsionare in una ciotola 2 cucchiai di olio con il vino e il pepe, aggiungere la scorza di limone grattugiata. Irrorare il trancio di merluzzo con questa emulsione. Mettere il pesce in una teglia rivestita con carta forno, irrorarlo nuovamente e infornare in forno ventilato a 180° per 10 minuti.
2. Nel frattempo lavare i finocchi, eliminare le parti più dure, affettarli grossolanamente, poi ridurli a pezzetti. Sbollentare in acqua bollente leggermente salata per pochi istanti. Scolare, condire con olio e pepe, aggiungere le noci tritate e mescolare bene.
3. Togliere il pesce dal forno 5 minuti prima della fine della cottura, spalmare la superficie con la gremolada di finocchio, infornare e togliere dal forno il trancio prima che inizi a gratinare.
4. Servire caldo, accompagnato con veli di finocchi e qualche erba aromatica fresca.



Tagliata al tè nero

4 porzioni

30 min + riposo

facile

INGREDIENTI

• 800 g di tagliata di manzo • 4 cucchiai di tè nero affumicato in foglie • ½ cucchiaio di coriandolo in grani pestati • ½ cucchiaio di aglio in polvere • sale qb • pepe nero macinato qb

PREPARAZIONE

1. In una ciotola, mescolare tè, aglio, coriandolo, sale e pepe. Prendere la carne, ricoprirla uniformemente su entrambi i lati con la miscela al tè e spezie, strofinando e massaggiando. Avvolgere la carne nella pellicola per alimenti e lasciare riposare in un luogo fresco per 30/60 minuti.
2. Riscaldare una bistecchiera in ghisa o una padella antiaderente. Cuocere la carne da entrambi i lati a fuoco vivace per 1-2 minuti, poi abbassare la fiamma e continuare a cuocere per 3-4 minuti da ogni lato (si può controllare la temperatura con il termometro da cucina: per una carne al sangue la temperatura sarà di 48-50°C, mentre per la cottura media 54-57°C).
3. Terminata la cottura, avvolgere la carne per qualche istante in un foglio di alluminio (servirà a mantenere la morbidezza della tagliata). Liberare la carne, affettare e servire calda.

Mandorlato



1 mandorlato

30 min + riposo

media

INGREDIENTI

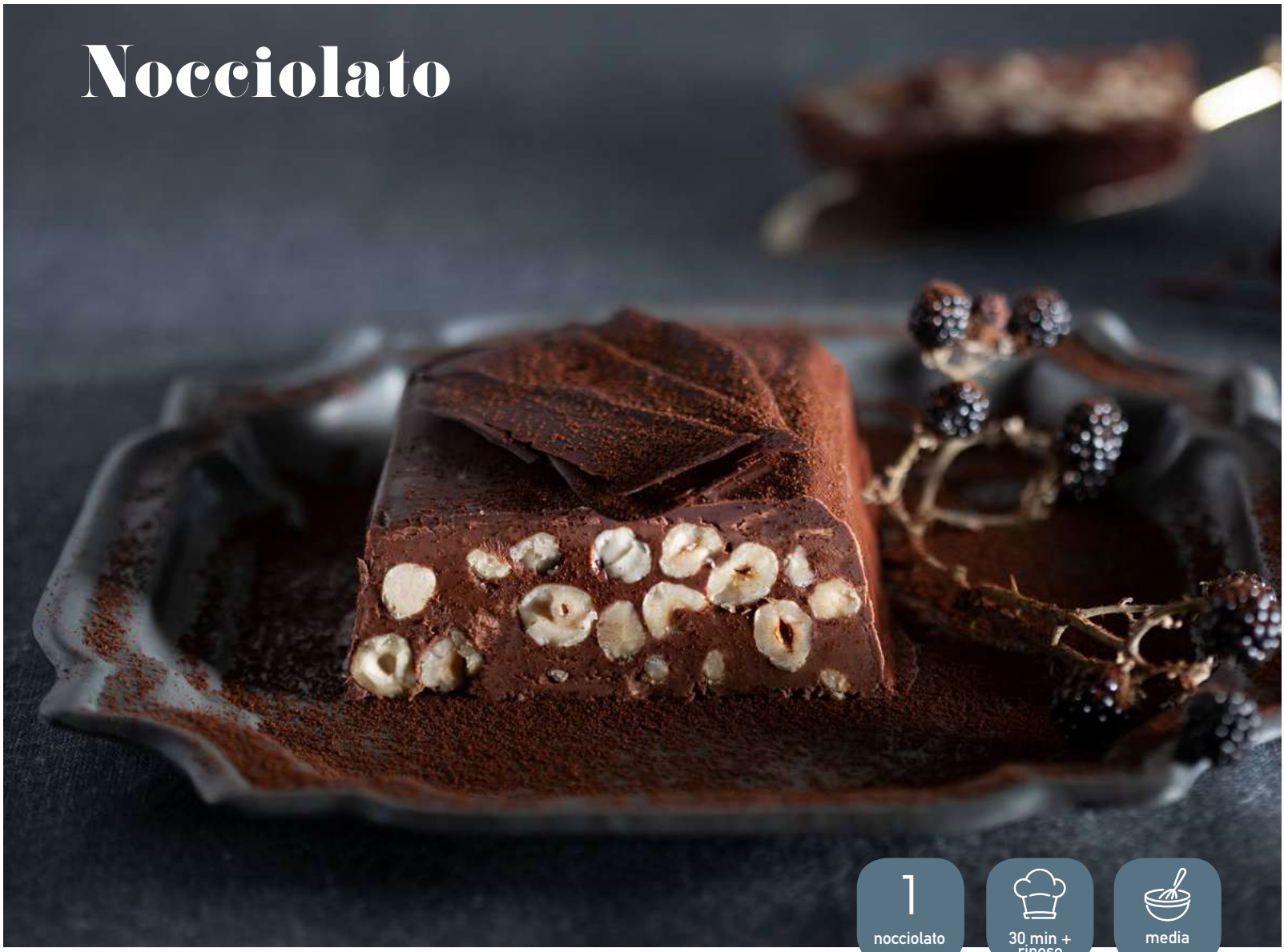
• 75 g di cioccolato bianco • 150 g di crema spalmabile bianca • 150 g di cioccolato al latte • 125 g di mandorle sgusciate

Nota: è indispensabile utilizzare una vaschetta per alimenti in alluminio monouso della capacità di 430ml.

PREPARAZIONE

1. Spezzettare grossolanamente il cioccolato bianco. Preparare due pentolini per il bagnomaria. Mettere il cioccolato a sciogliere, facendo attenzione che l'acqua non tocchi il cioccolato: nemmeno una goccia. Utilizzare un cucchiaio di legno e poi una spatola per prelevarlo dal pentolino.
2. Prendere lo stampo monouso, foderare il fondo e i bordi con il cioccolato fuso, roteando la vaschetta per ricoprire interamente tutta la superficie. Una volta che il cioccolato sarà ben distribuito mettere lo stampo in frigorifero e attendere che si solidifichi.
3. Nel frattempo, utilizzando sempre lo stesso pentolino senza lavarlo, sciogliere anche il cioccolato al latte spezzettato. Appena sarà fuso, aggiungere la crema spalmabile bianca e, con un cucchiaio di legno, girare delicatamente, incorporando bene le due creme. Togliere il pentolino dal bagnomaria, avendo sempre cura di stare lontani dalle gocce di acqua, e lasciare riposare per 5 minuti. Quindi unire le mandorle.
4. Prelevare lo stampo dal frigorifero e versarvi dentro il composto. Livellare con cura e rimettere in frigo a solidificare per almeno 3 ore: meglio per una notte intera, se c'è tempo.
5. Prendere il mandorlato ed eliminare lo stampo in alluminio: incidere con una forbice gli angoli per liberare il dolce dall'involucro con facilità. Mettere su un vassoio e servire a temperatura ambiente.

Nocciolato



1 nocciolato

30 min + riposo

media

INGREDIENTI

• 75 g di cioccolato fondente • 150 g di crema spalmabile al cioccolato • 150 g di cioccolato al latte
• 100 g di nocciole sgusciate

Nota: è indispensabile utilizzare una vaschetta per alimenti in alluminio monouso della capacità di 430ml.

PREPARAZIONE

1. Spezzettare il cioccolato fondente grossolanamente. Preparare due pentolini per il bagnomaria. Mettere il cioccolato a sciogliere, facendo attenzione che l'acqua non tocchi il cioccolato: nemmeno una goccia. Utilizzare un cucchiaio di legno e poi una spatola per prelevarlo dal pentolino.
2. Prendere lo stampo monouso, con il cioccolato fuso foderare il fondo e i bordi, roteando la vaschetta per ricoprire interamente tutta la superficie. Una volta che il cioccolato sarà ben distribuito, mettere lo stampo in frigorifero e attendere che si solidifichi.
3. Nel frattempo, utilizzando sempre lo stesso pentolino senza lavarlo, sciogliere anche il cioccolato al latte spezzettato. Appena sarà fuso, aggiungere la crema spalmabile e, con un cucchiaio di legno, girare delicatamente, incorporando bene le due creme. Togliere il pentolino dal bagnomaria, avendo sempre cura di stare lontani dalle gocce di acqua, e lasciare riposare per 5 minuti. Quindi unire le nocciole.
4. Prelevare lo stampo dal frigorifero e versarvi dentro il composto di cioccolato bianco, crema spalmabile e nocciole. Livellare con cura e rimettere in frigo a solidificare per almeno 3 ore: meglio per una notte intera, se c'è tempo.
5. Prendere il nocciolato ed eliminare lo stampo in alluminio: incidere con una forbice gli angoli per liberare il dolce dall'involucro con facilità. Mettere su un vassoio e servire a temperatura ambiente.

DALL'1 NOVE

GRANDE CO
"VINCI K

Acquista 1 confezione di
Coraya Bastoncini di Mare 180g,
conserva lo scontrino
e partecipa all'estrazione finale.



Concorso valido dal 01/11/24 al 10/01/25. Montepremi 10.74

MBRE AL 30 DICEMBRE

NCORSO CORAYA
itchenAid”

VINCI KitchenAid
60 GIORNI
60 PREMI
A2902253

Puoi vincere
60 FRULLATORI
AD IMMERSIONE KITCHENAID GO



SCOPRI DI PIÙ

0 euro (IVA inc.). Regolamento su www.concorsocoraya.it

FONTE essenziale DALLE TERME DI BOARIO

INTESTINO PIGRO, SENSO di PESANTEZZA e PANCIA GONFIA?

PROVA

Tutti i giorni



ACQUA MINERALE NATURALE

fonteessenziale.it



BOLLICINE IN FESTA

Sono da sempre le migliori amiche delle grandi serate: ma attenzione, per avere un risultato ottimale e fare bella figura, bisogna sapere come abbinarle

di Francesca Negri www geishagourmet.it

Si avvicinano le feste e con esse le occasioni per brindare. Protagoniste assolute sono le bollicine: stappare una bottiglia di spumante è un rito conviviale che mette tutti d'accordo. Ma non tutte le bollicine sono uguali: ecco una guida per orientarsi sul vino frizzante ideale, dall'aperitivo al dolce.

SECCHI O DOLCI?

A seconda del metodo di elaborazione (Classico o Charmat) e del contenuto zuccherino del vino spumante, ci sono diverse possibilità di abbinamento. Gli **spumanti secchi**, per esempio sono solitamente vini detti "a tutto pasto" perché si possono accompagnare a tutte le portate, escluso il dessert che va rigorosamente abbinato a uno **spumante dolce**, per la regola della concordanza.

I CLASSICI

Come dicevamo, le bollicine si dividono poi in Metodo Classico e Metodo Charmat (detto anche Martinotti). Il Metodo Classico comporta la rifermentazione in bottiglia di un vino base mediante l'aggiunta di una miscela (liqueur) di zucchero e lieviti, seguito da una lunga

(da 6 mesi fino a molti anni) permanenza sui lieviti e successiva separazione delle fecce. Il risultato? Vini di una certa struttura e di un certo pregio, che sono quasi esclusivamente secchi. Questi spumanti sono **perfetti per accompagnare tutto il pasto ad esclusione del dessert** e di alcuni piatti molto elaborati, come per esempio pietanze a base di selvaggina, oppure particolarmente aromatiche, che si sposano male con un vino spumante.
Gli spumanti Metodo classico si accompagnano molto bene con aperitivi o con pietanze a base di pesce, carne bianca in tutte le sue sfaccettature, ma anche rossa, soprattutto nella versione rosé o in casi di sboccature tardive (spumanti che restano sui lieviti per molti anni, anche 10 o più).
Tra i Metodo Classico italiani rientra anche il Franciacorta: i nostri **Satèn e Brut Le Vie Dell'Uva** sono bollicine versatili, ideali (in particolare il Satèn) per accompagnare un aperitivo ricercato a base di salumi pregiati come il culatello, oppure da abbinare a formaggi cremosi, verdure, fritture e anche alle ostriche. A tutto pasto, il Brut si sposa perfettamente con il pesce, dall'aragosta agli scampi, dal pesce spada alla capasanta, ma anche con carni bianche pregiate, risotti e piatti a base di tartufo. Per risultati più sorprendenti, da provare l'abbinamento con arancine, panzerotti e lampredotto.

IL PROSECCO, RE DEGLI CHARMAT

Veniamo ora al Metodo Charmat, che prevede una rifermentazione in autoclave anziché in bottiglia. Il periodo di permanenza sui lieviti varia, ma si tratta solitamente di pochi mesi (un anno circa per lo Charmat lungo). Questo sistema è più adatto per la produzione di **vini spumanti immediati, freschi e più o meno aromatici**, che si prestano a diverse possibilità di abbinamento. **Il re degli Charmat è il Prosecco**, ideale come aperitivo oppure da abbinare a canapè, stuzzichini e piatti a base di pesce molto delicati. Il **Prosecco Millesimato Treviso Doc biologico Le Vie Dell'Uva** è la scelta ideale per feste e grandi occasioni e può essere abbinato anche a tutto pasto: ideale con i crostacei, è perfetto anche per accompagnare focacce e torte salate.

BOLLICINE IN ROSSO

Una partita a parte la gioca il Lambrusco, la bollicina più al passo con i tempi e più pop di sempre: effervescente, spensierato, conviviale, dalla contenuta gradazione alcolica che può variare dai 7,5 ai 12 gradi, porta con sé l'animo solare dell'Emilia - Romagna da cui proviene; il prezzo, veramente abbordabile, fa il resto. Un Lambrusco secco come il **Lambrusco di Modena Secco Doc Le vie Dell'Uva** si gusta al meglio se abbinato a piatti di pasta fresca emiliana come tagliatelle, tortelloni, agnolotti, cappelletti e lasagne, rigorosamente conditi con sfiziosi sughi al ragù, al pesto o ai funghi porcini.
La cucina emiliana prevede che questo vino possa accompagnare anche risotti e pasta in brodo e, naturalmente, gnocco fritto e tigelle con i salumi. Un Lambrusco frizzante e deciso come il **Lambrusco Grasparossa di Castelvetro Doc Biologico Le Vie Dell'Uva** si sposa al meglio con piatti di carne rossa: filetto di vitello, stracotti di cavallo e di manzo, cotechino e zampone, ma funziona anche l'abbinamento con arrosti di carne bianca e bolliti misti. Per chi ama sperimentare, con il Lambrusco si possono gustare anche piatti di pesce strutturati, come il caciucco.

FINIRE IN DOLCEZZA

Eccoci quindi arrivati al capitolo dolci. Se si punta su lievitati o dessert a base di creme, la scelta è tra **l'Asti spumante dolce Docg o il Moscato d'Asti Docg Le Vie Dell'Uva**, due bollicine dolci da provare anche abbinate ai formaggi di fine pasto, a maggior ragione se accompagnati da miele e confetture. Se invece si punta su dessert a base di cioccolato, dal salame di cioccolato ai panettoni farciti, il **Brachetto d'Acqui dolce Docg Le Vie Dell'Uva** è la bollicina perfetta.



RODOLFI

1 8 9 6

POMODORO A PARMA

Pomodoro
100% italiano

UN'AZIENDA DI FAMIGLIA
Rodolfi
OLTRE 125 ANNI DI QUALITÀ



UN NUOVO CAPITOLO
DI UNA LUNGA STORIA DI POMODORO.

Scopri la nuova immagine Rodolfi!

rodolfi.com

LI TROVI
NEL BANCO
SURGELATI
O NEL FRIGO
NUTELLA

Il buongiorno si vede con Nutella®

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





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



WHISKY: SCEGLIERLO E GUSTARLO

In Scozia e in Canada lo chiamano whisky, in Irlanda e negli Stati Uniti whiskey, ma la sostanza è la stessa: un distillato famoso in tutto il mondo, perfetto da assaporare o regalare

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Le materie prime principali per produrre il whisky sono: **acqua, cereali (tra i più utilizzati segale, grano, mais e orzo) e lievito**. La preparazione prevede diversi processi, tra cui macerazione, fermentazione e distillazione, ma **è durante la maturazione che si "forma il carattere" del distillato**. A seconda delle diverse leggi, il whisky viene fatto maturare per alcuni anni (da 2 a circa 20) in botti di legno di rovere. Il risultato finale, infatti, dipenderà anche e soprattutto dal tipo di rovere utilizzato e da ciò che conteneva in precedenza la botte. Negli ultimi anni si sta sperimentando la pratica dell'uso di botti che in precedenza avevano contenuto vino o altri liquori, facendo assumere al whisky ulteriori aromi e sapori.

LE CARATTERISTICHE

Tra i diversi tipi di whisky esistono molte differenze. Il whisky **torbato**, per esempio, è caratterizzato da un aroma affumicato e leggermente amaro. Questo tipo di whisky viene prodotto utilizzando malti di orzo essiccati con torba, un combustibile naturale tipico della zona di produzione del whisky. Il risultato è un whisky che ha un sapore intenso e deciso, con un finale persistente.

Altri whisky invece non sono torbati e hanno un gusto più morbido e delicato. Sono prodotti utilizzando malti di orzo essiccati in **forni a calore diretto**, il che conferisce loro un aroma dolce e fruttato. Un'altra importante differenza tra i whisky è la **regione** in cui viene prodotto. In Scozia, per esempio, ci sono cinque regioni di produzione di whisky, ciascuna con il suo stile unico. Il whisky delle Highlands, per esempio, ha un sapore intenso e speziato, mentre il whisky delle Lowlands ha un gusto più leggero e delicato.

Come per il vino, anche per il whisky **l'invecchiamento** ha un impatto significativo sul suo sapore e sulla sua consistenza: per esempio, il whisky invecchiato in botti di rovere americano ha un sapore dolce e vanigliato, mentre il whisky invecchiato in botti di rovere europee ha un sapore più ricco e speziato.



curiosità

Non esistono testimonianze storiche certe sulla data della prima distillazione del whisky e non si sa se sia avvenuta in Scozia o Irlanda.

Di sicuro c'è una forte rivalità tra questi due Paesi nel rivendicare la paternità del whisky, che oggi è il distillato più prodotto e consumato al mondo, grazie anche a un mercato in continua evoluzione.

LA DEGUSTAZIONE

Il whisky può essere gustato **liscio**, ma per i neofiti la sua alta gradazione alcolica (minimo 40°) può risultare un po' fastidiosa, finendo per anestetizzare gusto e olfatto. Servirlo **con ghiaccio** è naturalmente la più classica delle alternative, anche se gli esperti ritengono possa annacquarlo e raffreddarlo troppo. Una soluzione potrebbe essere quello di diluirlo con **un po' di acqua corrente**: così facendo, infatti, il distillato offre tutto il bouquet aromatico che la gradazione alcolica tende a sovrastare.

Il bicchiere ideale per il whisky è il tumbler, un bicchiere basso con una base pesante e larga, perfetto per servire il distillato con o senza ghiaccio. Poiché la maturazione del whisky avviene in botti, è necessario attendere un po' di tempo affinché gli aromi possano liberarsi, motivo per il quale va gustato senza avere fretta.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Nel Regno Unito, in America e in India non è raro pasteggiare con il whisky allungato con l'acqua.

Volendo provare a suggerire degli abbinamenti, i sentori di affumicato del whisky possono sposarsi bene con lo **speck** dell'Alto Adige o con il **salmone scozzese** accompagnato da pane nero e burro. Ok anche con un **formaggio stagionato, erborinato o con leggera affumicatura**. Da provare anche l'abbinamento con un pollo speziato cotto nel forno tandoori.



MIXOLOGY

Il whisky è la base di alcuni famosi cocktail: **Old Fashioned, Irish Coffee, Whiskey Sour, GodFather e Manhattan**.





Schär GLUTEN-FREE

con il meglio di noi

senza glutine non senza hmmm.



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

Il rito del tè



Il tè delle cinque
è una tradizione che nacque
in Inghilterra il giorno dell'incoronazione
della regina Vittoria, il 20 giugno 1837.
Il "rito" è ancora immutato e queste
sono le sue regole d'oro.

- Usare **sempre acqua freschissima**, meglio minerale.
- Scaldare la teiera **sciacquandola** con un goccio di acqua bollente.
- Per il **tè nero**, usare solo **acqua appena bollita** e non fatta bollire troppo a lungo.
- Per il **tè verde**, usare **acqua appena bollente**.
- La **quantità giusta è un cucchiaino di tè** per persona e uno per la teiera, ma è possibile usare quantità maggiori o minori per un tè più forte o più leggero.
- Lasciare in **infusione per 2,5-3 minuti le bustine, da 5 a 7 minuti il tè sciolto**.
- Un **copriteiera allunga il tempo di infusione** e può rendere **amaro** e troppo carico il tè. Un infusore rimovibile o le bustine possono aiutare a risolvere questo problema.
- I puristi suggeriscono lo **zucchero di canna** o, in alternativa, miele. Oggi, esistono in commercio dei bastoncini con zucchero di canna cristallizzato a una estremità.
- E nel piattino accanto? **Scones** (biscottini) alla panna, fette di **plumcake** o **sandwich al cetriolo e prosciutto affumicato** se siamo a Londra o dintorni. **Pasticcini**, una fetta di **crostata** o di **ciambellone** se siamo in Italia.

IL TÈ SFUSO È MIGLIORE RISPETTO ALLE BUSTINE?

Entrambi i tipi di tè presentano dei vantaggi. Per molte persone il rituale della preparazione del tè è esso stesso appagante e quindi contribuisce al piacere; d'altra parte le bustine sono più comode. La dimensione delle foglie è diversa, ma la qualità nella tazza è la medesima.

Gabriele Pensabene Design

Ariosto:
il tuo cuoco in cucina.



NUOVA IMMAGINE!

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.

ariosto
dal 1962

Dal 1962 una storia di bontà.

PERUGINA Baci

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





NESCAFÉ Dolce Gusto

Il tuo coffee shop a casa





ARANCE AL CIOCCOLATO

Sono i frutti più presenti sulle nostre tavole d'inverno. Scegliendoli di origine biologica, si possono realizzare delle golose fette caramellate intinte nel fondente

1



Procuratevi delle arance da coltivazione biologica, perché in questa preparazione si utilizzeranno anche le bucce delle arance. Sceglietele con la scorza non troppo spessa. Lavatele e asciugatele bene, poi con un coltellino affilato tagliatele a fette sottili (circa 8), tutte del medesimo spessore.

2



In una pentola, mescolate acqua e zucchero: calcolate 200 ml di acqua e 150 g di zucchero per due arance, quindi 16 fettine. Immergete le fette, in modo che siano tutte ben coperte dal mix di acqua e zucchero.

3



Portate a bollore e lasciate cuocere fino a che l'acqua comincia ad evaporare e lo zucchero prende colore. Spegnete, lasciate raffreddare, quindi riportate a bollore per 3 minuti. Spegnete, lasciate raffreddare e togliete le fette di arancia dalla soluzione, aiutandovi con una forchetta.

4



Preparate una placca da forno ricoprendola con un foglio di carta da forno. Disponete le fette di arancia in ordine, in modo che non si sovrappongano. Infornate in forno caldo a 80°-90° e lasciate essiccare per un paio d'ore.

5



Sciogliete a bagnomaria 100 g di cioccolato fondente. Immergete le fettine di arancia ad una ad una nel cioccolato fuso, lasciando una metà coperta e l'altra metà scoperta, senza cioccolato.

6



Man mano che le immergete nel cioccolato, disponetele nuovamente su un foglio di carta da forno. Attendete che il cioccolato si indurisca e si fissi all'arancia prima di servire.



TRUCCO DI DOLCEZZA

Le arance, preparate con la buccia, potrebbero risultare leggermente amarognole. Se non amate questo sapore, basta mettere le fette in una pentola con abbondante acqua fredda e poi portare a bollore l'acqua un paio di volte, cambiandola ogni volta. Procedete come è indicato nella ricetta.


Certificazione
B
Corporation
Germinal
BIO
Biscotti
Integrali
Avena
Organic Wholemeal
Oat Biscuits
con
BETA
GLUCANI
Vegan
Con beta-glucani | With beta-glucans
Con olio extra vergine di oliva | With extra virgin olive oil
BIOLOGICO
BUONO
PER TUTTI.
Germinal
BIO
germinalbio.it

Mangia sano, vivi

Snello®

ROVAGNATI





PROVA LE NOVITÀ



Petto di Pollo arrosto



Fesa di Tacchino arrosto



GranCotto



Straccetti di Pollo e di Tacchino

green a tavola

Piccoli suggerimenti anti spreco



BANANA FOREVER

Questo frutto esotico, così comune sulle nostre tavole, è ideale come spuntino o come ingrediente in preparazioni dolci o salate. E non si butta via nemmeno la buccia...

DOLCI

Nei tuoi dolci è perfetta, pensa a...

- **Torte, plumcake e muffin**
- **Biscotti**
- **Creme • Gelato • Frullati**



IDEALE A COLAZIONE

Al mattino, la banana è ideale per la colazione. Ricca di fibre, carboidrati complessi e acqua, rappresenta una carica energetica graduale perfetta per iniziare la giornata.

SPUNTINO SERALE

Le banane sono anche fonti di potassio, che può migliorare la qualità del sonno.



ABBINAMENTI INASPETTATI

Gamberetti saltati con banana
Pollo al curry con banane e spinaci
Risotto banana e curry
Gnocchi di banana
Liquore alla banana



DOLCIFICANTE NATURALE

Le banane sono un ottimo sostituto dello zucchero. Puoi mettere due cucchiai di purea di banane per ogni cucchiaio di zucchero che decidi di non aggiungere alla ricetta.

Inoltre, la purea di banane mature può essere impiegata come sostituto dei grassi (burro o olio) nelle ricette.

TROPPO MATURE? PROVALE COSÌ

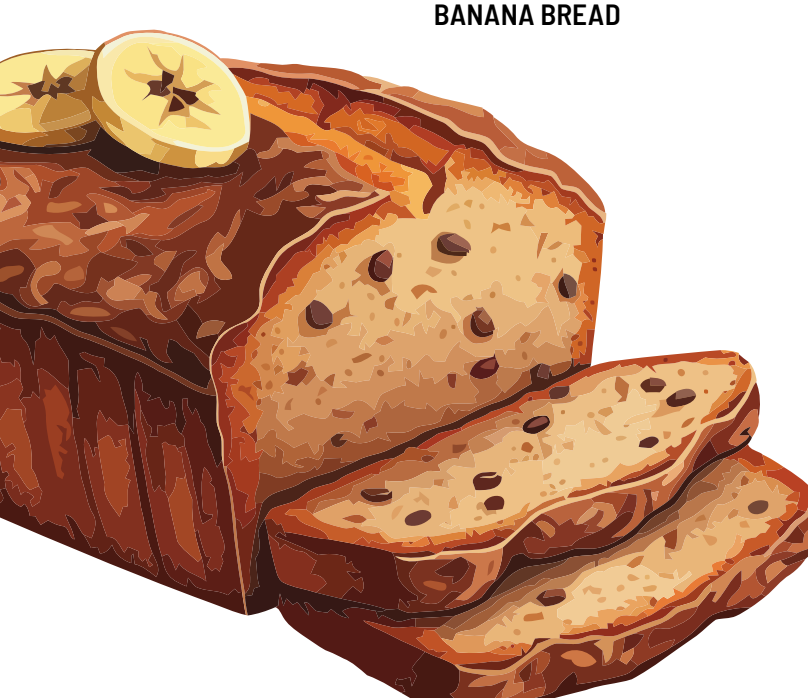
BANANE GRIGLIATE
fatte a spiedino e cotte su una piastra calda

BANANE CARAMELLATE CON GELATO
in padella con zucchero e burro

BANANE AL FORNO
farcisci una banana tagliata a metà
con cioccolato e marshmallows e cuoci a 180 in forno

PANCAKES DUE INGREDIENTI
mescola due banane con due uova
e cuoci su padella antiaderente

BANANA BREAD



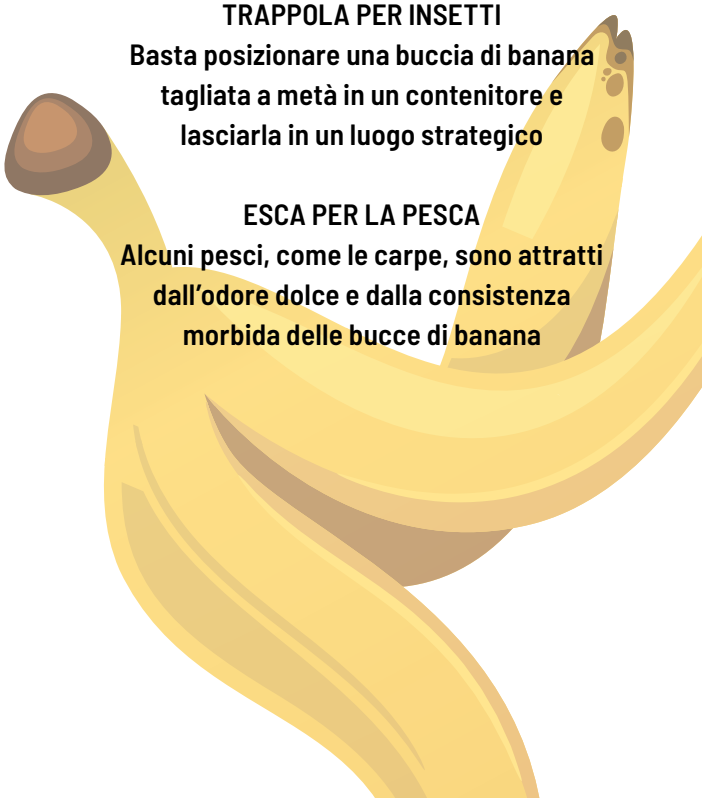
E LE BUCCE?

FERTILIZZANTE NATURALE
Tagliale a pezzetti e interrale direttamente nel terreno

MASCHERA VISO IDRATANTE ANTIRUGHE
Schiaccia una buccia di banana matura e applicala sul viso come una maschera

TRAPPOLA PER INSETTI
Basta posizionare una buccia di banana tagliata a metà in un contenitore e lasciarla in un luogo strategico

ESCA PER LA PESCA
Alcuni pesci, come le carpe, sono attratti dall'odore dolce e dalla consistenza morbida delle bucce di banana



NOVITÀ

nutella® PLANT-BASED

Goditi l'esperienza inconfondibile di Nutella® da oggi con ingredienti di origine vegetale



Da oltre 60 anni Nutella® regala sorrisi ai suoi consumatori grazie alla sua ricetta unica, ora disponibile anche in versione vegetale. Adatta ai vegani e senza lattosio*.

* Può contenere LATTE poichè il prodotto è fabbricato in uno stabilimento che utilizza latte.
Non adatta a chi è allergico alle proteine del LATTE.

Vegetarian Society Vegan APPROVED

NOVITÀ

MULINO BIANCO

Puccia

Scalda, farcisci e gusta!

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

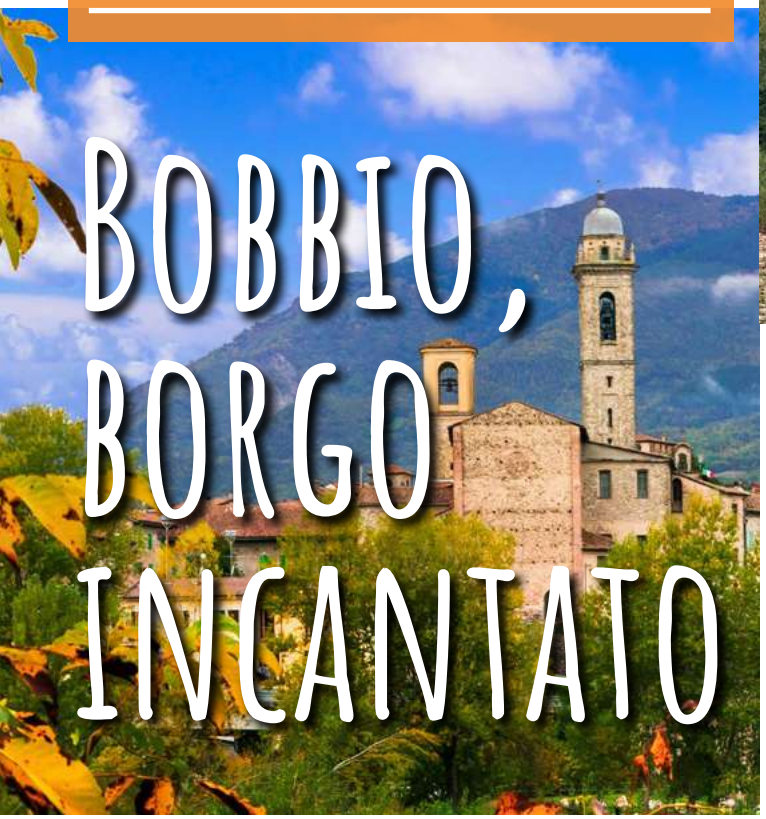




Ascolta

CLick

Nothing Else Matters
dei Metallica,
nella versione di Scala & Kolacny Brothers, è il leit motiv del film Sangue del mio sangue di Marco Bellocchio, ambientato a Bobbio.



BOBBIO, BORGO INCANTATO


Bobbio ponte Gobbo

In Valtrebbia, ha un grande passato e un presente ricco di piatti e prodotti tipici, da gustare immersi nell'atmosfera natalizia, tra mercatini e presepi

di Auro Bernardi

Deco sta per **Denominazione Comunale di Origine** e designa prodotti e preparazioni gastronomiche tipiche ed esclusive di un territorio molto limitato. Ebbene, Bobbio, il centro più importante della Valtrebbia, nell'Appennino piacentino, ne vanta addirittura cinque: maccheroni al sugo di stracotto, lumache in umido alla bobbiese, bracchettone, croccante e torta alle mandorle. Vale la pena conoscere meglio queste specialità, anche perché **tra novembre e dicembre ci sono in calendario numerosi appuntamenti a tema**, che offrono il destro per più di una degustazione. Magari accompagnata da un calice di Trebbiano o Colli piacentini Doc.

DI FESTA IN FESTA

I **maccheroni** sono il piatto tradizionale che si prepara per la festa del patrono, san Colombano, il 23 novembre. Farina (grano tenero e duro al 50%), uova (3 intere e un tuorlo), olio e acqua sono gli ingredienti della base mentre ben più complicata è la preparazione del **sugo di stracotto** (carne di manzo e cipolle) che guarnisce il piatto. Anche il **bracchettone** (*ar bragtòn* in dialetto) appartiene alla tradizione natalizia. È a base di carne di maiale (spalla) disossata, speziata, cucita nella sua cotenna e fatta stagionare tra due tavole di legno. Si può gustare caldo, in fette piuttosto spesse accompagnate da verdure, o freddo, affettato come un normale salume. Il clou gastronomico, ovvero il piatto della vigilia di Natale, sono **le lumache in umido** alla bobbiese. I molluschi vengono raccolti durante il letargo (quindi non in periodo riproduttivo) e sono "opercolati" cioè con il guscio chiuso da una membrana. L'8 dicembre si tiene la Sagra della lumaca in concomitanza con il Mercato Agricolo e il Mercato di Campagna Amica. Lo stesso giorno iniziano anche i Mercatini di Natale. Sempre al periodo natalizio si legano anche i due prodotti dolciari Deco: **il croccante bobbiese** e la **torta di pasta frolla con ripieno alle mandorle**. Oltre a quelli citati, negli ultimi due mesi dell'anno Bobbio ospita numerosi altri eventi. Il 23 e 24 novembre si tiene il **Circuito delle Valli Piacentine**, gara di regolarità per auto storiche, che richiama sempre un gran nume-





castello Malaspina-Dal Verme



Abbazia di san Colombano



Antica Forneria Bobbiese

ro di appassionati delle ruote classiche. Infine, dal 24 dicembre al 6 gennaio 2025, **Presepi in mostra**, allestiti nelle vie del centro storico con possibilità di visite guidate.

IN GIRO PER NEGOZI

In ogni caso Bobbio merita un viaggio anche per la sua storia e i suoi monumenti. È nell'elenco dei borghi più belli d'Italia e bandiera arancione Tci. Da vedere **il castello Malaspina-Dal Verme**, alla sommità della collina che domina il paese. Scendendo, un magnifico scorcio lo offre **la strada del Castellaro** con una serie di case porticate di epoca medievale. Da piazza del Duomo (sosta d'obbligo nella storica **pasticceria Davico**) vale la pena percorrere **contrada dell'Ospedale** animata di locali, negozi, bar tra cui il **Ristorante-enoteca San Nicola** ricavato in una chiesa sconsacrata. Con B&B. Per tisane e preparati di bellezza tappa all'**Erboristeria san Colombano**, mentre l'arte è di casa nell'atelier del pittore **Andrea Arcaini**. Particolare anche la **Libreria**

info&app

IAT Bobbio: tel. 0523962815
www.comune.bobbio.pc.it
bobbio mon amour è la nuova app su cui trovare info, eventi, escursioni in città e nei dintorni

mangiare e dormire

• **Albergo Ristorante Nobile www.albergonobile.it**
Restaurato di recente, con cucina tradizionale e innovativa

A' L'abri di Riccardo Mozzi: il titolare è geologo, guida e autore del libro ***Shamrock-Petali irlandesi in Val Trebbia***, con itinerari escursionistici intorno a Bobbio (www.shamrocktour.it).

MONACI PER LA PELLE

Autentiche icone del borgo sono l'**Abbazia di san Colombano**, nel cuore del centro storico, e il singolarissimo **Ponte Gobbo**, con le sue undici arcate asimmetriche e l'andamento sinuoso sul greto del Trebbia (anzi, della Trebbia, al femminile, come dicono qui). Nei locali dell'ex monastero sono stati ricavati due spazi culturali: **il Museo dell'Abbazia** e il **Museo Collezione Mazzolini**. Il primo conserva importanti pezzi dall'antichità al Rinascimento tra cui il vaso d'avorio con Orfeo che ammansisce gli animali. Il secondo ha quadri e sculture di arte moderna con nomi da De Chirico a De Pisis, Fontana, Pomodoro e altri. Visitabili su prenotazione mediante Cooltour (www.cooltour.it). Del resto Bobbio non sarebbe Bobbio se non fosse proprio per san Colombano. Partito dall'Irlanda nel VII sec., viaggiò per mezza Europa fondando monasteri prima di approdare sulle rive del Trebbia, diretto a Roma. Dove non arrivò mai perché morì poco dopo aver fondato l'abbazia che nel corso del medioevo divenne uno dei maggiori centri di cultura, famosa per il laboratorio di copiatura dei codici e la relativa biblioteca che arrivò a contare oltre 700 volumi. Un'enormità per l'epoca. Tanto che nei possedimenti del monastero si allevavano pecore e capre non per la carne o il latte, ma per la pelle. Da trasformare in pergamena per il lavoro degli amanuensi.

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



ROVAGNATI

i Firmati

Paolo 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.



CHICCHE DA NON PERDERE



IN CAMMINO CON GLI ABATI

Per gli appassionati di trekking, Bobbio e le sue colline offrono possibilità anche nella stagione fredda dato che i percorsi non raggiungono mai quote elevate. Dal borgo passa la **Via degli Abati** (www.viadegliabati.com) che si snoda da Pavia a Pontremoli, in Lunigiana. Era parte del percorso compiuto dai monaci di san Colombano per recarsi a Roma, dal papa, oppure a Pavia, capitale del regno Longobardo. Una variante del precedente è **il Cammino di San Colombano** che, nel progetto, dovrebbe arrivare all'Irlanda lungo il percorsocompiuto dal monaco e dai suoi seguaci.



BRUGNELLO: CAMPANILE E SPIAGGIA

Una manciata di case attorno al campanile e un pugno di abitanti: Brugnello è un **borgo incantato** a pochi km da Bobbio da cui si può godere di una vista spettacolare sui meandri del Trebbia, tra i pochi fiumi totalmente balneabili d'Italia. Le sue bellissime bianche spiagge ne fanno d'estate una meta "caraibica" a un'ora d'auto da Milano. Proprio sotto lo sperone roccioso su cui sorge Brugnello, c'è la spiaggia La Chiesetta affacciata su acque cristalline, ma si segnalano anche Dorba, San Salvatore, Della Fragolina e Berlina Beach, proprio nei pressi di Bobbio. E la spiaggia naturista del Secchiello.





SUL SET CON MARCO BELLOCCHIO

Per preparare un viaggio a Bobbio sarebbe utile vedere in che modo il paese è stato utilizzato dal regista come set per alcuni suoi film. A cominciare da ***I pugni in tasca*** (1965), opera prima girata nella casa di famiglia un poco fuori dal borgo, sulla via per il Monte Penice. Altri titoli sono il documentario ***Vacanze in Valtrebbia*** (1980), ***Sorelle Mai*** (2010) e i due recenti cortometraggi della serie ***Se posso permettermi*** (2021-24), il secondo dei quali presentato all'ultimo Festival di Venezia. Tuttavia il film che è più intriso di atmosfere bobbiesi e dove, anzi, il borgo e la sua gente diventano metafora dell'intero universo, è ***Sangue del mio sangue*** (2015) girato nel complesso delle Carceri, ex convento nel cuore del centro storico.

CURTIRISO®

riso Flora



CREARE CON AMORE

Tre progetti di bricolage legati al giardinaggio per realizzare originali decorazioni, perfette da mettere in mostra o regalare alle persone care

di Simonetta Chiarugi
www.aboutgarden.it

Le giornate sono più corte e il tempo invoglia a stare in casa: per renderla più accogliente, anche in vista delle feste, basta creare qualche piccola e originale decorazione da realizzare in poco tempo, magari facendosi aiutare dai bambini. Una tisana calda e qualche candela profumata completeranno l'atmosfera.

Un vaso vestito di nuovo

Rinnova i classici vasi di terracotta con un volo di farfalle che si posano in superficie, oppure con delle stelle o dei cuori. O con tutto quello che la tua fantasia può suggerirti.



Occorrente

- vaso di terracotta
- pasta sintetica per modellare, color terracotta
- colla a caldo
- formina
- stecchino in legno da spiedino



Come fare

- Stendi uniformemente la pasta modellabile terracotta con un mattarello. Ritaglia le figure con la formina preferita.

- Attendi che la pasta sia bene asciutta: se eventualmente nell'essiccatura noti qualche imperfezione, applicane ancora un po' diluita con acqua fino a rendere la superficie omogenea e ben levigata.

- Con l'aiuto di una pistola per colla a caldo, attacca le figure sulla superficie del vaso.

Dipingere con le piante

Non occorre essere grandi artisti per questo progetto: con i materiali giusti è possibile creare piacevoli disegni, giocare con i colori e divertirsi con accostamenti e sovrapposizioni ramage per un effetto raffinato e di grande fascino. Il risultato sarà un'opera che porta la tua firma e ritrae il tuo soggetto vegetale preferito, da appendere alla parete o appoggiare sopra un mobile o una mensola, in singola copia o accompagnata da altri quadri nei quali utilizzare combinazioni differenti tra colori e fogliame.



Occorrente

- tela da pittore di misura a scelta
- vernice acrilica all'acqua
- bomboletta di vernice spray
- rami con fogliame di varietà a piacere

Come fare

- Scegli la pianta in relazione alla grandezza del quadro: per tele di piccole dimensioni andranno bene foglie di menta, di mirto, di rosmarino o di piccole rose, per tele più grandi invece si possono utilizzare rami di alloro, agrifoglio o del bellissimo ginkgo biloba.



- Dipingi la tela del colore acrilico che preferisci: stendi uniformemente la pittura incrociando le pennellate con pennello a setole piatte per un effetto coprente, omogeneo e liscio alla vista. Lascia asciugare per circa un'ora.

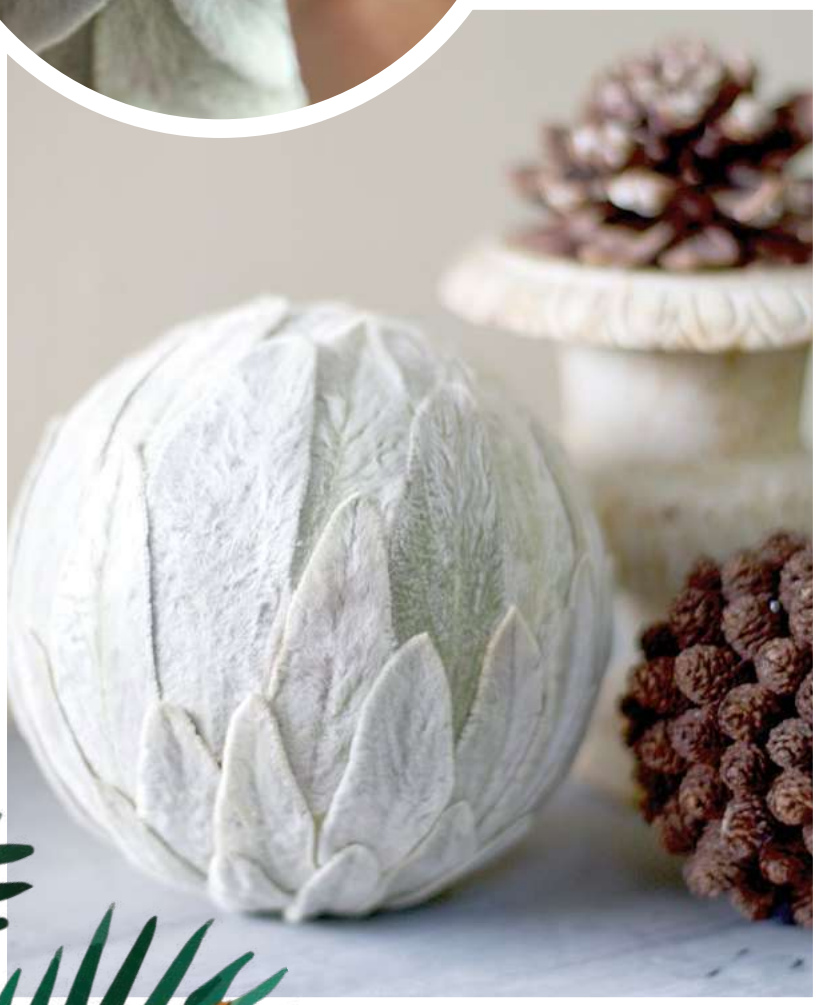
- Posiziona i rami con le foglie sul quadro, cercando di creare un disegno piacevole. Per una migliore riuscita, si consiglia di porre precedentemente il ramo sotto un peso o tra le pagine di un libro, per appiattire la parte fogliare.

- Vernicia tutta la superficie del quadro con la bomboletta spray, con mano ferma e facendola scorrere con movimento regolare a destra e sinistra. Effettua l'operazione preferibilmente in luogo ben areato, coprendo il pavimento o il piano su cui lavori con vecchi giornali. Agita la bomboletta per un minuto circa prima di iniziare a spruzzare, cercando di non esagerare con l'erogazione della vernice per evitare antiestetici addensamenti di colore.

Stachys lanata ball

Stachys lanata o byzantina è una pianta molto apprezzata per le sue foglie grigio-argento morbide e lanose dall'effetto vellutato, che dagli inglesi vengono chiamate Lamb's Ear (orecchio d'agnello). Si presta a essere utilizzata per alcune decorazioni floreali: prima del riposo invernale, puoi prelevare le sue belle foglie per creare questa sfera ornamentale.





Occorrente

- foglie fresche e bene asciutte di Stachys lanata
- sfere di polistirolo o altro materiale, di circa 10/12 centimetri di diametro
- colla a caldo

Come fare

- Utilizza la colla a caldo per far aderire le foglie alla sfera prescelta. Attendi qualche istante per posizionare la foglia sulla colla appena stesa, in quanto il calore potrebbe cuocerla. Eventualmente, puoi utilizzare la specifica colla a freddo per fioristi, per evitare possibili bruciature.

- Fai attenzione ad accavallare bene le foglie, affinché con l'essicazione non si creino antiestetici vuoti formati dal fisiologico ritiro del materiale vegetale.

- Seccando, la creazione perderà il colore originale, mantenendo comunque il suo fascino. La durata è limitata nel tempo e il prossimo anno potrai prepararne una nuova.

CHANTECLAIR

EXTRA POWER

Per un bucato extrapulito al 1° lavaggio



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

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

www.chanteclair.it



BELLA CON I VAPORI DI ERBE

Prova questo trattamento tradizionale di bellezza per pulire a fondo la pelle e curarla, grazie a calore, umidità e benefici dei principi attivi vegetali



I classici suffumigi della nonna? Non servono solo a liberare le vie aeree in caso di tosse e raffreddore, possono essere anche un trattamento estetico per la pelle, uno dei metodi tradizionali più antichi per pulirla in profondità. Prova questi bagni di vapore arricchiti con mix di erbe specifici per i vari tipi di epidermide: sono una coccola di bellezza e benessere.

A COSA SERVONO

Esporre il viso al vapore acqueo ha diversi effetti benefici. Innanzitutto, l'umidità ammorbidisce le cellule morte dell'epidermide, facilitandone quindi la rimozione, così da lasciare la pelle più fresca e rinnovata. Il calore, poi, stimola la circolazione sanguigna del viso, apre i pori e attiva le ghiandole sebacee, portando in superficie sporco, impurità e tossine corporee e favorendone così la pulizia.

COME SI FANNO

La preparazione del bagno di vapore alle erbe è semplice. Riscalda circa un litro di acqua in una pentola abbastanza larga, fino a portarla a ebollizione. Aggiungi **due manciate dei mix di erbe** descritti nel paragrafo successivo, scelti in base alle caratteristiche della tua pelle, quindi spegni il fornello, copri con un coperchio e lascia in infusione per almeno due minuti. Trascorso questo tempo, posiziona la pentola su un tavolo e siediti di fronte, in modo da stare comodamente con il viso sopra al recipiente. Togli il coperchio e aggiungi **dieci gocce degli oli essenziali** giusti per il tuo tipo di pelle (vedi paragrafo successivo). A questo punto, dopo avere legato i capelli, esponi il viso a una distanza di circa 30-40 cm dalla superficie del liquido, coprendo la testa e il recipiente con un asciugamano, in modo da creare una piccola tenda di vapore. L'esposizione dovrà durare da un minimo di cinque a un massimo di dieci minuti.





QUALI ERBE UTILIZZARE

Per i bagni di vapore si utilizzano vari tipi di erbe, con funzioni differenti: quelle che favoriscono la circolazione, attirandola verso la superficie della pelle (come l'alloro); quelle che eliminano le impurità (come la liquirizia), quelle dalle qualità lenitive e medicamentose. In più, si sfrutta l'aroma degli oli essenziali, che attivano i centri cerebrali, soddisfano la mente e rilassano il corpo. **Sia per le erbe, sia per gli oli essenziali, rivolgiti in erboristeria**.



L'ALTERNATIVA: LA COMPRESSA ALLE ERBE

In alternativa ai bagni di vapore ci sono le compresse, consigliate soprattutto in caso di pelle secca e/o sensibile, per non stressarla troppo. Prepara un decotto con un litro d'acqua portata a bollore con un mix di consolida, sambuco, lavanda, fiori di tiglio, rosa, rosmarino, sandalo e achillea. Filtra e immergi nel liquido un piccolo asciugamano. Strizzalo, ripeti con un altro piccolo asciugamano e applicane uno su occhi, naso e guance, l'altro su mento e mascelle, così da lasciare libera la bocca. Lascia in posa circa cinque minuti: la pelle diventerà morbida e più ricettiva ad altri trattamenti.

PER COMPLETARE LA PULIZIA

Al termine del trattamento con il vapore o le compresse, può essere utile completare la pulizia passando un dischetto di cotone imbevuto di un **tonico rinfrescante**. In generale, è consigliata un'acqua di rose di buona qualità, ideale soprattutto in caso di pelle secca e/o matura. Se la pelle è normale, ottima anche l'acqua di amamelide, mentre se la pelle è untuosa si consiglia di combinare l'acqua di amamelide con pari quantità di decotto di foglie di coriandolo, finocchio, ortica o achillea.



• **Per le pelli normali**, aggiungi a un litro d'acqua due manciate di un mix di liquirizia, rosa, sandalo, timo, foglie di alloro, camomilla, chiodi di garofano, consolida, finocchio, lavanda, alchemilla, altea, più dieci gocce di oli essenziali a scelta tra lavanda, geranio, bergamotto o sandalo.

• **Per le pelli untuose**, in un litro d'acqua versa due manciate di una combinazione di foglie di alloro, liquirizia, citronella, scorza di limone, cedrina, consolida, finocchio, lavanda, melissa, rosa, rosmarino, sandalo, più tre gocce ciascuno di olio essenziale di ginepro, limone e cipresso.





• **Per la pelle matura**, in un litro d'acqua aggiungi due manciate di un misto di alloro, liquirizia, anice, cannella, chiodi di garofano, eucalipto, finocchio, zenzero, menta, ortica, scorza di arancio e pino, più cinque gocce di olio essenziale di rosmarino e cinque di salvia.

• **Per la pelle secca**, in un litro d'acqua miscela due manciate di una combinazione di foglie di alloro, liquirizia, camomilla, consolida, tarassaco, rosa, sandalo, altea, buccia di arancia. Niente oli essenziali, questo bagno di vapore alle erbe è consigliato massimo una volta al mese.

QUANDO FARLI

La frequenza dei vapori alle erbe dipende dal tuo tipo di pelle. In caso di pelle normale o untuosa, va bene una volta alla settimana. Se è matura e secca, meglio applicare il vapore solo una volta ogni due settimane.





DA LEGGERE

Melanie Sachs,
La scienza ayurvedica della bellezza naturale,
Edizioni Il punto d'incontro

GRANDE EFFICACIA IN PICCOLE DOSI



AMMORBIDENTI CONCENTRATI



PROFUMA BIANCHERIA

Prenditi cura del tuo bucato con *i Concentrati* Chanteclair.
Prova gli Ammorbidenti, formula arricchita con perle di profumo
che rilasciano gradualmente la loro fragranza donando
una sensazione di freschezza prolungata ai tuoi capi.
Per un profumo intenso e persistente abbina ad ogni lavaggio
il Profuma Biancheria così da regalare al tuo bucato una profumata
morbidezza tutta da indossare!


Novità
CON PIÙ MANDORLE
DAL 1791
Colussi
BONTÀ DI CASA
Tondorle
CON MANDORLE CARAMELLATE E MIELE
FARINA ITALIANA DI GRANO TENERO TIPO "2"
Novità
CON PIÙ CEREALI
DAL 1791
Colussi
BONTÀ DI CASA
Cranole
INTEGRALI CON CEREALI CROCCANTI
FARINA ITALIANA DI GRANO TENERO TIPO "2"
Novità
CON PIÙ CIOCCOLATO
DAL 1791
Colussi
BONTÀ DI CASA
CioccoRe
CON PEZZETTONI DI CIOCCOLATO
FARINA ITALIANA DI GRANO TENERO TIPO "2"
Autentici come te.



ANIMALI DA FAVOLA

Le storie che vedono protagonisti lepri, tartarughe, cicale, formiche, gatti sono amate dai bambini e spesso hanno un fondo di verità confermato dall'etologia. Per esempio, le renne di Babbo Natale…

Leggere favole con animali ai bambini è importante per il loro sviluppo emotivo, cognitivo e sociale. Le storie con protagonisti animali, infatti, combinano elementi di fantasia con insegnamenti morali in modo semplice e coinvolgente. Attraverso la narrazione, i bambini imparano lezioni su concetti come l'onestà, la generosità, il rispetto e l'umiltà. Per esempio, favole come *La lepre e la tartaruga* insegnano l'importanza della





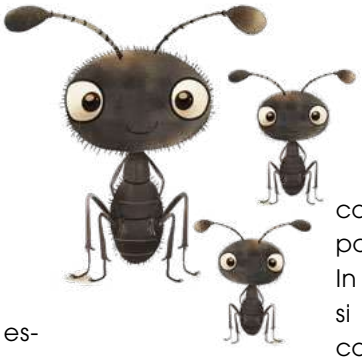
perseveranza e della pazienza, mentre *Il leone e il topo* parla di come anche i più piccoli e deboli possano essere utili e preziosi.

Gli animali nelle favole spesso impersonano caratteristiche o emozioni umane, in modo semplificato e accessibile per i bambini: un leone può rappresentare il coraggio, una volpe la furbizia, una pecora la timidezza. Questo aiuta i bambini a identificare e comprendere emozioni complesse attraverso figure riconoscibili. È più facile per loro vedere come le diverse emozioni si manifestano attraverso gli animali e imparare a gestire le proprie.

Ma le qualità caratteristiche che le favole attribuiscono ai loro protagonisti (il gufo saggio, il gatto furbo, la cicala pigra…) davvero corrispondono alla loro natura e sono confermate dall'etologia, la scienza che studia i comportamenti degli animali? Vediamolo insieme.

UN FONDO DI VERITÀ

Gli animali compaiono nei papiri egizi, nelle pagine di libri antichi e moderni, nelle pellicole cinematografiche. Nelle favole di **Esopo, Fedro e La Fontaine** le bestiole sono uomini mascherati da animali; gli autori assegnano loro inclinazioni e qualità umane, facendone tipi rappresentativi di vizi e virtù. Anche nei cartoni animati gli animali parlano, camminano e indossano abiti. Persino nei detti popolari si trovano espressioni che ricorrono ad animali per indicare comportamenti umani: essere una civetta o un allocco, cantare come un usignolo o fare il pavone.



In effetti, queste metafore e similitudini si basano su particolari caratteristiche comportamentali o fisiche degli animali e hanno un fondo di verità. La **civetta**, per esempio, usa una tecnica di caccia particolare, mediante la quale riesce ad attirare attorno a sé molti animali, compresi altri uccelli di piccola taglia. Ecco spiegata l'allusione agli atteggiamenti femminili tesi a colpire l'attenzione. L'**allocco**, tutt'altro che stupido, ha grandi occhi rotondi, fissi e vacui, che gli conferiscono un'espressione sciocca, soprattutto se esposti alla luce. Il **pavone** è uno dei galliformi più spettacolari per la livrea e il lungo strascico di piume a ventaglio: mette in mostra i suoi colori con il preciso intento di corteggiare la femmina. Da qui l'idea che ne ha fatto simbolo di vanità e superbia sin dalle favole più antiche.

VIZI E VIRTÙ

Animali sociali, le **formiche** vivono in colonie divise in caste, a ciascuna delle quali è affidato un compito specifico. Se le si osserva, le si vede sempre impegnate e organizzate. Le **cicale**, invece, le si ricorda non certo per l'operosità, bensì per il canto, e non è un caso: sono tra gli insetti più rumorosi, il loro frinire si ode entro un raggio di 1,5 chilometri. Da qui la favola di Esopo, ripresa poi da La Fontaine, in cui mentre la formica fa provvista di viveri per l'inverno, la cicala passa le giornate a cantare.



DOTI NATU- RALI

Nella favola 352, Esopo narra della **lepre** che perde una gara di corsa contro la tartaruga perché, certa delle proprie doti naturali, preferisce riposarsi dando così un vantaggio alla rivale. La lepre è davvero uno degli





MAI DIRE GATTO

Il Gatto con gli stivali (sia nella versione classica di Charles Perrault, sia nel film *Shrek*) rappresenta l'astuzia, un tratto che riflette anche le caratteristiche reali dei **gatti** secondo l'etologia. I felini mostrano ingegno nella caccia, avvicinandosi furtivamente alle prede, come uccelli o topi, e scattando al momento giusto per catturarli; adattabilità all'ambiente (i gatti randagi trovano rifugio e cibo in ambienti urbani, sfruttando spazi nascosti come tetti o cantine); capacità di problem solving (possono imparare ad aprire porte o contenitori per raggiungere cibo nascosto); comunicazione efficace con gli umani: miagolano in modi specifici per attirare la nostra attenzione, simulando suoni simili al pianto di un neonato per ottenere ciò che vogliono. Insomma, niente di strano se un gatto riesce a fare arricchire con l'astuzia il suo padrone o se sfodera a comando la sua espressione da "gattino tenero" per ingannare gli avversari.

animali più agili e scattanti: le lunghe zampe posteriori le permettono di correre a gran velocità (può raggiungere i 56 chilometri orari). I tratti fisici della lepre riflettono il bisogno di avvertire in tempo il pericolo e di sfuggire ai predatori: oltre alle zampe, le grandi orecchie le garantiscono un udito eccellente e gli occhi posti ai lati del capo forniscono una visione a 360 gradi.

Il **gufo**, a cui si assegna la parte del saggio in favole e cartoni animati, ha indubbiamente caratteristiche che lo rendono credibile in questo ruolo, tra la vista molto sviluppata, efficace tanto alla luce quanto nell'oscurità, e l'udito finissimo, grazie al quale percepisce i rumori più lievi. Come l'uomo saggio, quindi, che vede e sente anche nel buio dell'ignoranza.





CLick

DA LEGGERE

Marta Zanzi
Rudolph, la renna dal naso rosso
Youcanprint
Un racconto per tutti i bambini che ogni anno si chiedono chi sia quella renna dal naso rosso di cui tanto si parla.

RISPOSTE ORIGINALI

Accanto a modi di dire e favole morali si trovano altri tipi di storie, le favole cosiddette eziologiche, ossia quelle che spiegano (fantasiosamente) l'origine delle caratteristiche fisiche o comportamentali delle varie specie. Tra le pagine di questi racconti non è possibile trovare risposte a curiosità scientifiche, ma suggestioni creative. Perché la tigre ha il pelo screziato? Perché le scimmie vivono sugli alberi? Un'antica storia coreana racconta di una tigre che ruba una pipa a un anziano e, dopo essersi sdraiata a fumare, si addormenta facendola cadere sull'erba secca e appiccando il fuoco: da quel momento, la sua pelliccia assume i caratteristici colori a causa delle bruciature. Una leggenda africana, invece, narra di una scimmia che, dopo aver fatto un dispetto al gatto selvatico (legandolo a un albero per la coda), non può più scendere a terra perché teme la sua vendetta.

RENNE, INSTANCABILI MARATONETE

Nel dicembre del 1823, un'anonima poesia dal titolo The Night Before Christmas (pubblicata sul quotidiano statunitense The Troy Sentinel) cita come aiutanti di Babbo Natale le renne. Da quel momento, questi mammiferi dalle lunghe corna diventano tradizionalmente il motore della slitta di Santa Claus. E non a caso: le renne sono in grado di percorrere dai 15 ai 65 chilometri ogni giorno e le loro migrazioni alla ricerca del cibo possono arrivare a 1200 chilometri, due volte l'anno. Le instancabili maratonete sono quindi perfette per trainare la slitta con i doni.



ADOC®

RENDE FELICI
I TUOI AMICI PET!



LAVORATO A MANO

INGREDIENTI NATURALI

SENZA COLORANTI NÈ CONSERVANTI

BISCOTTI DELLA FORTUNA

Di origine giapponese, ma tipici dei ristoranti cinesi, si possono fare in casa e regalare come buon augurio



Una simpatica idea regalo

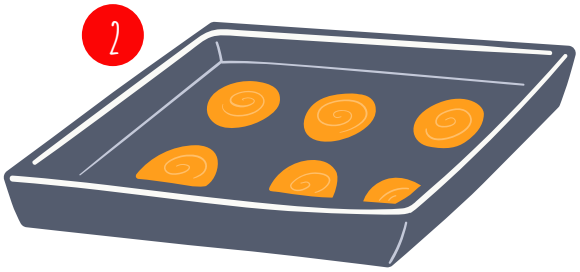
INGREDIENTI PER 15 BISCOTTI

• 110 g di zucchero • 75 g di farina 00 • 13 g di maizena (Amido di Mais)
• 75 g di albumi • 20 g di farina di riso • 15 g di olio extravergine d'oliva
• 1 goccia di acqua • 1 goccia di estratto di vaniglia



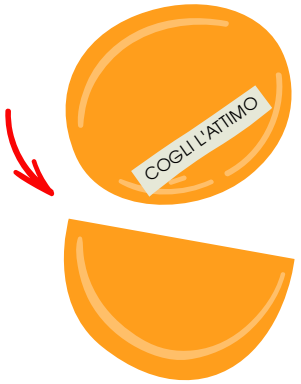
1

Amalgama gli albumi con lo zucchero, aggiungi l'olio e l'estratto di vaniglia, poi le polveri setacciate. In ultimo unisci l'acqua e mescola per ottenere una pastella liscia e densa. Preriscalda il forno a 170° in modalità statica e fodera una teglia con la carta forno.



2

Versa un cucchiaio di impasto e stendilo in modo da ottenere un cerchio sottile di pastella, di circa 8 cm. Continua così fino a fine impasto. Cuoci in forno per circa 10 minuti.



3

Una volta ben dorati, sfornali e colloca un bigliettino nella parte inferiore di ciascun cerchio, chiudendolo a metà.



4

Poi piegalo dall'altro lato (quello arrotondato) e posiziona sul bordo di una tazza. Fai così con tutti i biscotti, poi lasciali raffreddare del tutto, perché mantengano la forma.

Qualche frase per te!



CONCEDITI QUALCHE FOLLIA, SARÀ LA TUA MEDICINA.

CHI NON RIDE MAI NON È UNA PERSONA SERIA.

I NOSTRI SOGNI E DESIDERI CAMBIANO IL MONDO.

A TE COS'È CHE TI FA STAR BENE?

L'UNICO MODO PER AVERE UN AMICO È ESSERE UN AMICO.

PRENDI UN ALTRO BISCOTTO.

GRANDE NOVITÀ

Buitoni Pasticceria

LASCIATI ISPIRARE E DAI SPAZIO ALLA CREATIVITÀ!











CREARE DOLCI NON È MAI STATO COSÌ SEMPLICE!

SCANNERIZZA IL QR CODE, SCOPRI I CINNAMON ROLLS
E LASCIATI ISPIRARE DA ALTRE DELIZIOSE RICETTE!

Più pulito, più a lungo con Quasar



Scopri la nuova tecnologia Scudo Antisporco Quasar

Quasar da oggi è ancora più efficace: la sua formula, potenziata con la nuova tecnologia, crea uno scudo che rallenta l'accumulo di sporco e polvere su tutte le superfici. **Per una casa più pulita, più a lungo!**

quasardetergenti.it