

SPESA & CASA



MERCATO

DOLCI DONI DEL BOSCO

**EDIMBURGO
CHE INCANTO**

**RICETTE ESTIVE
IDEE SFIZIOSE**



SUPER-VITTORIO

LA SUA MISSIONE?
SE SOLO SE LA RICORDASSE!

CON SELEX SIAMO TUTTI SUPEREROI

SCOPRI DI PIU'



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



NUMERO 4
LUGLIO/AGOSTO 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,
Natacchia Disperati

FOTO: Simonetta Chiarugi,

Natacchia Disperati, Shutterstock

Per suggerimenti, commenti
e richieste scrivete a

redazione@pulsapublishing.it

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

I doni del bosco: allegri, gustosi e colorati,
i piccoli frutti sono benvenuti a tavola

10 CURIOSO & BUONO

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

12 MANGIARE BENE

Servire freddo un menù fresco, leggero
e ricco di gusto, ideale per affrontare il caldo

18 LA TUA RICETTA SELEX

Spaghetti di zucchine al pesto con gamberi alla griglia

20 DEGUSTAZIONE BIRRA

Guida per gustarla al meglio

22 IL VINO GIUSTO

Per l'estate: vero o falso

Germinal
BIO

**BIOLOGICO,
BUONO
PER NATURA.**

The advertisement features a photograph of a box of 'Sfogliatina Mirtillo' (blueberry pastries) by Germinal. The box is white with orange and green accents and includes the text: 'Sfogliatina Mirtillo', 'con grano KAMUT®', 'marchio di grano khorasan', 'Organic Pastry Blueberry & Wheat', and 'Senza lievito | Yeast free'. A 'BIO' logo is visible on the box. In the foreground, several golden-brown pastries are arranged on a wooden surface. A glass of beer is partially visible on the right. The background is a light-colored wooden table. The Germinal logo and 'BIO' text are overlaid on the right side of the image. A large orange and white text box at the bottom contains the slogan 'BIOLOGICO, BUONO PER NATURA.'

4



12



26



22

24 CONSIGLI GREEN

Patate, non solo fritte!

26 IL TOUR

Edimburgo, la città che ti incanta: tra castelli, colline e atmosfere gotiche

31 NEWS ECOSOSTENIBILI

Buone notizie per il futuro del nostro pianeta

32 NELL'ARIA C'È...

Per farci ispirare da nuove idee curiose e attuali

33 IL VERDE

Piante grasse, bellezza e semplicità

36 SPAZIO PER SÉ

Fattore sole: scopri qual è il tuo capitale solare

39 NATURA CHE PASSIONE

Vacanze separate: come regolarsi se mamma e papà non possono staccare dal lavoro insieme

42 TEMPO LIBERO

Pranzo per la piscina da mettere nella lunch box

36



Podcast

cerca il simbolo **Click**
clicca e scopri



Frutti di bosco

VISTI DA VICINO

I DONI DEL BOSCO

Allegri, gustosi e colorati,
i piccoli frutti portano
in tavola nelle calde
giornate estive il piacere
delle passeggiate per prati
e declivi



Crescono spontanei in quasi tutto il mondo nelle zone montane tra i 500 e i 2mila metri d'altitudine. Ma oggi i frutti di bosco sono anche oggetto di **colture intensive, che nulla tolgono al valore nutrizionale** e ci permettono di gustarli tutto l'anno. Nel loro mix più classico comprendono **lamponi, mirtilli, more, ribes e fragoline**.

COME CONSUMARLI

Si consumano al naturale con zucchero, succo di limone o arancia, vino. L'abbinamento più gustoso ed elegante? Con la panna fluida o con una nuvola di panna montata con poco zucchero a velo.

Sono frutti ideali per la preparazione di torte di frutta, crostate, tartellette, macedonie, gelati, salse, gelatine e confetture. Una prima colazione arricchita da una manciata di frutti di bosco, con yogurt e muesli, garantisce un ottimo apporto di elementi basilari per tutta la giornata. Il **succo**, preparato frullandoli e setacciandoli, con o senza zucchero, è una semplice salsa molto elegante da servire su **gelato, panna cotta, crema pasticcera o crêpes**.

Se si vuole prendere per la gola gli ospiti, basta immergere i frutti di bosco, singolarmente, in **cioccolato sciolto**, scolandoli su una gratella, oppure offrirli con biscotti e altri frutti insieme a una ricca *fondue au chocolat*.

Cheesecake al cioccolato bianco e lamponi



Facile



20 min
+ 3 ore di riposo

4

Porzioni

INGREDIENTI

- 4 biscotti secchi • 1 noce di burro fuso (oppure 1 cucchiaino di miele)
- 100 g di cioccolato bianco • 160 g di formaggio spalmabile • 1 cucchiaino di zucchero a velo • 1 manciata di lamponi (più altri per guarnire)

PREPARAZIONE

Sbriciolare i biscotti secchi e mescolarli con il burro fuso (oppure con il miele) fino a ottenere un composto omogeneo. Fondere il cioccolato bianco a bagnomaria, togliere dal fuoco e lasciare intiepidire per circa 5 minuti. Nel frattempo, frullare una manciata di lamponi fino a ottenere un succo denso. In una ciotola, lavorare il formaggio spalmabile con una forchetta, poi unire il cioccolato fuso, lo zucchero a velo e il succo dei lamponi. Mescolare fino a ottenere una crema liscia e uniforme. Foderare una teglia da 16 cm con una striscia di acetato e distribuire il composto di biscotti sul fondo, compattando bene con un cucchiaio. Versare sopra la crema e livellare. Lasciare riposare in frigorifero per almeno 3 ore. Prima di servire, guarnire con lamponi freschi.

COME CONSERVARLI

I sistemi principali di conservazione dei frutti di bosco:

SPREMITI Schiacciate le bacche, filtrate e raccogliete il succo in bottiglie di vetro con tappo a corona. Chiudete con la tappatrice e sterilizzate per 20 minuti dall'ebollizione.

Salsa di mirtilli e ribes



Facile



15 min

2

Porzioni

INGREDIENTI

- 70 g di mirtilli • 30 g di ribes • 50 ml di acqua • 3 cucchiaini di vino rosso • 4 cucchiaini di brodo • 20 g di burro • qualche bacca intera per decorare

PREPARAZIONE

Cuocere i mirtilli e i ribes in acqua per circa dieci minuti e setacciare la frutta per ottenere una purea liscia. Scaldare il vino rosso con il brodo e lasciar ridurre di un quarto. Aggiungere la purea di frutti rossi e il burro, quindi mescolare con cura fino a ottenere una salsa omogenea. Servire la salsa calda, decorando con alcune bacche intere. Ottima in abbinamento a un filetto di manzo.

PERFETTO EQUILIBRIO

I **ribes**, soprattutto quelli rossi, hanno un perfetto equilibrio tra acidità e dolcezza, motivo per cui vengono spesso usati nelle salse per piatti salati.

Nella cucina francese, per esempio, sono protagonisti della celebre *sauce groseille*, servita con selvaggina o anatra.



Lasciate raffreddare nell'acqua. Il succo può essere consumato puro o diluito.

CONGELATI Pulite le bacche, senza lavarle. Tenete solo quelle intere. Allargate i frutti in un unico strato su un vassoio, senza avvicinarli tra loro.





Mettete in freezer per 1 ora e, quando saranno induriti, riponeteli nei sacchetti da freezer.

SCIROPATI Mettete le bacche intere in vasi di vetro (250 o 500 g). Unite 30-50 g di zucchero secondo i casi, premete leggermente, chiudete, avvolgete in teli e sterilizzate per 20 minuti dall'ebollizione. Lasciate raffreddare nell'acqua.

ALLO ZUCCHERO Riempite con strati alterni di bacche e zucchero vasi a chiusura ermetica. Chiudete, esponete al sole per un paio di mesi finché lo zucchero sarà completamente sciolto. Dopo che sarà sciolto almeno per metà, scuotete ogni tanto il vaso.

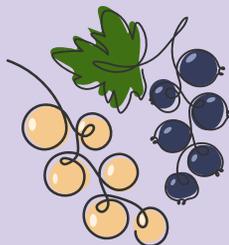
SMOOTHIE AI FRUTTI DI BOSCO

INGREDIENTI

- 80 g di mirtilli
- 80 g di more
- 80 g di ribes rosso
- 80 g di lamponi
- 100 g di ghiaccio
- 50 g di latte
- un cucchiaino di zucchero
- qualche fogliolina di menta

PREPARAZIONE

Lavare bene i frutti di bosco, metterli nel mixer con i cubetti di ghiaccio, aggiungere il latte e lo zucchero e frullare fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Versare il frappè nei bicchieri e decorare con qualche foglia di menta. Per una variante vegan, sostituire il latte intero con latte vegetale (mandorla, avena o soia); per una versione più cremosa, aggiungere una banana matura.



LAMPONI

Il lampone (*Rubus idaeus*) fa parte della famiglia delle Rosacee, la stessa delle more. I lamponi si gustano per lo più freschi, al naturale. È meglio non lavarli sotto acqua corrente: se necessario, fatelo velocemente e asciugateli bene con carta da cucina.

Lo **sciropo** si prepara facendo bollire 100 g di lamponi freschi in 1 litro d'acqua per 15 minuti. Aggiungete 150 g di zucchero dopo avere filtrato il liquido e fatelo sciogliere nel succo a fuoco bassissimo.

RIBES

Sono molti gli arbusti delle Saxifragaceae identificati come ribes, tra i quali il più noto è il ribes rosso. I frutti, consumati freschi al naturale, sono molto apprezzati per decorare dolci e piatti di cacciagione, per la produzione di sciroppi, gelatine, confetture, bevande leggere e rinfrescanti.

Per preparare la **gelatina**, cuocete le bacche a fuoco basso, mescolando, finché le bucce non siano tutte scoppiate. Setacciate usando uno schiacciapastate, poi cuocete il liquido con pari peso di zucchero per non più di 20 minuti.

MORE

Il rovo delle more è una pianta rampicante, spinosa, che cresce ovunque, nelle campagne, nei luoghi incolti, lungo i muri, nei boschi. I frutti si consumano al naturale, con zucchero, panna o vino, limone o arancia. Si può fare una gelatina con lo stesso procedimento usato per i ribes. Da provare le more in insalata con indivia belga e gherigli di noce, condita con una vinaigrette e arricchita con senape rustica.

Per la classica **crostata**, cuocete "in bianco" per 15-18 minuti a 200°C una base di pasta frolla in una tortiera. Quando è fredda, disponetevi sopra uno strato di more e, a scelta, panna montata o zucchero a velo.

MIRTILLI

Il mirtillo in Italia cresce dalle Alpi agli Appennini abruzzesi. La varietà più diffusa è il mirtillo nero, che produce bacche nero-violee. Ha le dimensioni di un pisello, ma coltivato può essere grande il doppio. I mirtilli si consumano al naturale oppure con zucchero e si servono con panna, liquida o montata, succo d'arancia o limone. Sopportano bene la surgelazione e anche la cottura, per preparare biscotti, muffin e altri dolci. Per il loro buon contenuto di pectina, si possono abbinare a frutti che ne sono poveri, come fragole, ciliegie o pesche, per preparare confetture più dense.

Lo **sciropo** si prepara schiacciando i frutti e aggiungendo 180 g di zucchero ogni 100 g di liquido filtrato. Fate sobbollire per 20 minuti circa e invasate. Per ottenere una bevanda dissetante, al momento dell'uso diluite con acqua.



CON
OLIO EXTRA
VERGINE
DI OLIVA

Germinal

BIO

BUONI
PER NATURA

AL FARRO

organic rusks spelt

SENZA

ZUCCHERI
AGGIUNTI



**BIOLOGICO,
SENZA
ZUCCHERI
AGGIUNTI.**

germinalbio.it

Germinal

BIO



Scopri il piacere celestiale.



**Estremamente succosa,
straordinariamente croccante e
con un perfetto equilibrio tra dolce
e acido: una delizia che ispira.**

**Concedetevi il piacere celestiale
di Cosmic Crisp® - La mela giusta
per ogni momento della giornata.**



**Estremamente
succosa**



**Straordinariamente
croccante**

Seguici su Instagram



cosmiccrisp.eu

1 FRESCA BONTÀ

Fragole, more, lamponi, mirtilli neri:
Saper di Sapori Selex Dessert 5 Bontà con Cheesecake al Lampone e Crumble (300 g) è un dessert con gelato al formaggio spalmabile, sorbetto al lampone, strati di crumble e salsa di frutti bosco.



Il lampone di vetro

Un tocco fresco per un outfit estivo: un grazioso lampone in vetro e un fiore in madreperla su una catena dorata lucida con chiusura frontale. Lunghezza regolabile (Wolf&Badger).

2



FRUTTI DI BOSCO IN THE AIR

Selex Diffusore di Fragranza con Bastoncini Frutti di Bosco è un diffusore di profumo per ambiente con bacchette. Note di testa: fragola, ciliegia; note di cuore: mora, lampone; note di fondo: floreali e fruttate.

2



More su lino

Un disegno ad acquerello con soggetto more stampato su lino 100% stonewash per questo canovaccio ad alto potere di assorbimento (Simple Day).



MIRTILLI ROSSI

Per avere a disposizione tutto l'anno la bontà e i benefici dei mirtilli rossi: Selex Mirtilli Rossi Essiccati Biologici (150 g), con zucchero di canna. Perfetti per una colazione all'insegna del benessere.



Bella scoperta

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



SPINACI DI MALABAR

Lo **spinacio di Malabar** (*Basella alba*) è una pianta rampicante tropicale con foglie carnose, di colore verde brillante, e fusti che possono variare dal verde al porpora. Originario dell'Asia meridionale, è ricco di vitamina A, vitamina C, ferro e calcio. A differenza dello spinacio comune, cresce bene in climi caldi e umidi ed è molto resistente.

Le foglie e i giovani germogli si consumano cotti, poiché crudi possono risultare mucillaginosi. Hanno un sapore leggermente terroso e si utilizzano in zuppe, **curry e piatti saltati in padella**. In India e Sud-est asiatico, lo spinacio di Malabar è un ingrediente tipico delle cucine locali, soprattutto come sostituto dello spinacio tradizionale durante la stagione calda.

È RICCO DI VITAMINA C E ANTIOSSIDANTI

Il **longan** (*Dimocarpus longan*) è un frutto tropicale appartenente alla famiglia delle Sapindacee, la stessa dei litchi. Originario della Cina meridionale, si presenta come una piccola bacca rotonda con buccia sottile e marroncina. All'interno, la polpa bianca e traslucida è dolce, succosa e racchiude un grosso seme scuro.

Viene consumato fresco, essiccato o scioppato. Il longan essiccato è un ingrediente comune nelle tisane tradizionali cinesi, mentre quello fresco si gusta in **macedonie o dessert**. Il suo aroma delicato e il gusto mielato lo rendono adatto anche alla preparazione di **salse dolci e agrodolci** nella cucina asiatica.



LONGAN



MANIOCA

QUESTA RADICE È UNA DELLE FONTI
PIÙ SANE DI CARBOIDRATI

Il **jackfruit** (*Artocarpus heterophyllus*) è il frutto più grande al mondo che cresce su un albero. Originario dell'India e diffuso in tutto il Sud-est asiatico, può raggiungere i 40 kg di peso. La buccia è spessa e spinosa, mentre l'interno è composto da spicchi gialli dolci o da fibre carnose, a seconda del grado di maturazione. È ricco di potassio, fibre e vitamine.

Da acerbo ha una consistenza simile alla **carne sfilacciata** e viene usato come alternativa vegetale nei piatti salati, soprattutto in **curry e sandwich**. Maturo, invece, si consuma come frutto **fresco o in dessert**. Il jackfruit è molto versatile e apprezzato nella cucina vegana per la sua capacità di assorbire condimenti e aromi, regalando sapori e consistenze simili alla carne.



JACKFRUIT

La **manioca** (*Manihot esculenta*), nota anche come cassava o yuca, è una radice tuberosa originaria del Sud America, oggi ampiamente coltivata anche in Africa e Asia. È una pianta perenne che produce radici ricche di amido, alimento base per milioni di persone nei paesi tropicali. Esistono due varietà principali: dolce e amara, quest'ultima richiede trattamenti come lunghe cotture per eliminare sostanze tossiche.

In cucina, la manioca si consuma cotta, fritta o bollita. È utilizzata per preparare la **tapioca**, una farina priva di glutine, e altri derivati come **chips e purè**. In Brasile è ingrediente tipico della farofa, contorno molto diffuso, in Africa viene usata per il fufu, un morbido impasto di radici. Le foglie giovani, previa lunga cottura, sono anch'esse commestibili e nutrienti.

PINOLI SIBERIANI SGUSCIATI SELEX (70 G)
VENGONO DALLA TAIGA, SONO RICCHI DI ACIDI GRASSI INSATURI,
PROTEINE, VITAMINA E E MINERALI, SONO MOLTO NUTRIENTI E HANNO
PROPRIETÀ ANTINFIAMMATORIE.



selex

Mangiare

BENE

Servire freddo

Un menù fresco, leggero e ricco di gusto,
ideale per affrontare il caldo con creatività.
Cinque ricette a prova di afa, perfette per un pranzo
all'aperto, un picnic o una cena estiva senza stress

Foto e ricette di Natascia Disperati

CAVIALE DI ZUCCHINE



PREPARAZIONE

- 1 Tagliare a metà i pomodorini, cuocerli per 5 minuti in un tegame con 1 cucchiaino di olio, sale e zucchero, finché risultino lucidi e caramellati.
- 2 Tagliare le zucchine a rondelle. Tritare lo scalogno e rosolarlo in padella con 2 cucchiaini di olio, quindi aggiungere le zucchine e cuocere coperto per 10 minuti. Profumare con il timo. Frullare le zucchine nel robot per pochi secondi, il tempo necessario perché risultino sminuzzate ma ancora sode.
- 3 In una ciotola, lavorare la ricotta con la panna (o yogurt) fino a ottenere una crema.
- 4 Distribuire le zucchine nei bicchierini fino a 2/3, coprire con la crema di formaggio e decorare con i pomodorini e le erbe fresche.

4

porzioni



30 min



facile

INGREDIENTI

• 3 zucchine • 1 scalogno • 50 ml di panna fresca o yogurt greco • 150 g di ricotta fresca • 200 g di pomodorini ciliegini • 1 cucchiaino di zucchero • 3 cucchiaini di olio evo • timo fresco qb • sale qb • pepe qb

CANNOLI SALATI



4

porzioni



50 min



media

INGREDIENTI

- 2 fette di pane da tramezzino (rettangolari, senza bordo)
- 400 g di pesce bianco (baccalà dissalato o platessa)
- 50 g di panna fresca liquida o panna acida
- 1 uovo
- olio di arachidi o girasole per friggere
- erbe fresche di stagione

PREPARAZIONE

- 1 Cuocere il pesce a vapore per circa 10 minuti, o finché si sfaldi facilmente con una forchetta. Eliminare la pelle, sminuzzare la polpa e frullare con la panna e le erbe aromatiche, fino a ottenere una crema omogenea. Lasciare raffreddare.
- 2 Preparare i gusci: passare il pane nella sfogliatrice per la pasta fresca per ottenere fette sottili di circa 1 mm, tagliare in quadrati di 10 cm e avvolgere in obliquo attorno a cilindri per cannoli. Sigillare con l'uovo sbattuto.
- 3 Scaldare l'olio a 150°C e friggere i cannoli, un paio per volta, in completa immersione fino a doratura, quindi scolare su carta assorbente. Lasciare raffreddare prima di sfilare i cilindri.
- 4 Riempire i cannoli con la mousse utilizzando una sacca da pasticciere. Completare con erbe fresche.

TRONCHETTI DI CETRIOLI ALLA FRUTTA

INGREDIENTI

- 2 cetrioli
- 100 ml di aceto balsamico
- 80 ml di acqua
- 40 g di sciroppo d'acero
- 1 mango (circa 300 g di polpa)
- 100 g di ceci cotti
- 35 g di tahina o 20 g di olio evo
- 1 cucchiaino di sale
- 50 g di ciliegie
- erbe fresche per decorare



4

porzioni



40 min



facile

PREPARAZIONE

1 Preparare la salsa: unire in un pentolino antiaderente 80 ml di aceto, l'acqua e lo sciroppo d'acero. Cuocere a fiamma medio-bassa per 7-10 minuti, controllando e mescolando, fino a ottenere una consistenza sciropposa. Togliere dal fuoco, aggiungere i restanti 20 ml di aceto e mescolare. Il risultato dovrà essere un composto appiccicoso ma semi liquido, una volta raffreddato.

2 Preparare il ripieno: denocciolare il mango e frullarne la polpa con i ceci scolati e sciacquati, la tahina (o l'olio), un pizzico di sale e le erbe fino a ottenere una crema liscia.

3 Pelare i cetrioli, affettarli longitudinalmente con una mandolina. Spennellare ogni fetta con lo sciroppo al balsamico, distribuire un cucchiaino di crema di mango, quindi arrotolare.

4 Sistemare i tronchetti in verticale, decorare con ciliegie ed erbe fresche.

PESCHE RIPIENE CON SALSA DI CILIEGIE



4

porzioni



20 min *



facile

* + tempo di raffreddamento

INGREDIENTI

- 2 pesche noci
- 250 g di robiola o caprino
- 10 g di granella di pistacchi
- 1 cucchiaino di olio evo
- 1 pizzico di sale fino
- 150 g di ciliegie
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 25 g di zucchero
- 1 peperoncino fresco
- ciliegie per decorare

PREPARAZIONE

- 1 Per prima cosa, preparare la salsa. Lavare le ciliegie, privarle del nocciolo e del picciolo, tagliarle a metà. Tagliare a tocchetti anche il peperoncino fresco e metterlo con tutti i suoi semi in un pentolino, insieme alle ciliegie. Aggiungere lo zucchero. Mescolare e fare sobbollire a fuoco basso per circa 10 minuti. Spegnerne, frullare la salsa, filtrarla con un colino, metterla in frigorifero a raffreddare per almeno un paio d'ore.
- 2 Nel frattempo, prendere le pesche, tagliarle a metà lungo la costola, eliminare i noccioli. In una ciotolina unire l'olio e il sale e spennellare l'emulsione sulla parte tagliata delle pesche. Scaldare una piastra, grigliare le pesche dal lato tagliato, per 3-4 minuti. Tenere da parte.
- 3 Prendere il formaggio, lavorarlo con una forchetta per renderlo cremoso, utilizzare un porzionatore da gelato per formare delle palline con cui riempire le mezze pesche.
- 4 Irrorare le pesche con la salsa piccante, completare con le ciliegie fresche e servire.

ASPIC DI FRUTTA



4/6

porzioni



60 min *



medio
alta

* + tempo di raffreddamento

INGREDIENTI

- 1 cestino di lamponi
- 1 cestino di more e mirtilli
- 1 cestino di ribes
- foglie di menta fresca
- 500 ml di vino Moscato
- qualche fiore di fragola
- 10 g di agar agar

PREPARAZIONE

- 1 Lavare la frutta e le foglie di menta.
- 2 Preparare la gelatina: sciogliere l'agar agar nel Moscato in una pentola, portare a ebollizione mescolando per evitare grumi.
- 3 Disporre la frutta a strati negli stampini alternandola con foglie di menta e fiori di fragola. Versare la gelatina a strati, lasciando solidificare in frigorifero tra uno strato e l'altro. Terminare il riempimento e raffreddare in frigo per 4-5 ore, fino a che la gelatina non si sarà completamente solidificata.
- 4 Per sformare, immergere la base dello stampino per pochi secondi in acqua calda. Decorare con frutti freschi ed erbe a piacere.



La tua ricetta last minute proposta da Selex

Spaghetti di zucchine al pesto con gamberi alla griglia



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



SAPER di SAPORI

Con basilico genovese D.O.P.

per un sapore autentico

Selex Saper di Sapori Pesto alla Genovese D.O.P.

INGREDIENTI

- 2 zucchine grandi
- 10 gamberi sgusciati e puliti
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- sale e pepe q.b.
- scorza di limone (facoltativa)
- 3-4 cucchiai di **Selex Saper di Sapori Pesto alla Genovese D.O.P.** (circa 80-100 g)
- qualche foglia di basilico
- pinoli tostati o granella di pistacchi per guarnire (facoltativi)

2

porzioni



15 min



facile

PREPARAZIONE

1 Preparare gli spaghetti di zucchine: lavare le zucchine e tagliarle a forma di spaghetti utilizzando uno spiralizzatore o un pelapatate a julienne. In alternativa, si possono tagliare a striscioline sottili con un coltello affilato.

2 Cuocere i gamberi: scaldare una padella antiaderente con un cucchiaio di olio e lo spicchio d'aglio. Aggiungere i gamberi e cuocerli per circa 2 minuti per lato, finché non risultano dorati e succosi. Aggiustare di sale e pepe e, se gradito, aggiungere una grattugiata di scorza di limone per un tocco di freschezza.

3 Saltare gli spaghetti di zucchine: in un'altra padella, scaldare un cucchiaio di olio e saltare gli spaghetti di zucchine per un minuto a fuoco medio, giusto il tempo di ammorbidirli leggermente senza perdere la loro croccantezza.

4 Condire con il pesto: spegnere il fuoco, aggiungere il pesto e mescolare bene per distribuire il condimento in modo uniforme. Se il pesto risulta troppo denso, si può aggiungere un cucchiaio di acqua per renderlo più fluido.

5 Impiattare: disporre gli spaghetti di zucchine conditi nei piatti e completare con i gamberi alla griglia. Per un tocco finale, aggiungere un filo d'olio a crudo, qualche foglia di basilico e, se si vuole, qualche pinolo tostato o granella di pistacchi per una nota croccante.



CONSUMARE PREFERIBILMENTE IN BUONA COMPAGNIA



PROVA A VINCERE

UNO DEI 1000 SET DA 2 PIATTI
PIZZA OGNI 4€ DI BIRRA MORETTI



SCOPRI DI PIÙ SU
WWW.BIRRAMORETTI.IT

CONCORSO A PREMI INSTANT WIN "IN BUONA COMPAGNIA CON BIRRA MORETTI" VALIDO DAL 1/04 AL 30/09/2025. RISERVATO A MAGGIORENNI RESIDENTI O DOMICILIATI IN ITALIA. REGOLAMENTO COMPLETO SU WWW.BIRRAMORETTI.IT. PROMOZIONE NON CUMULABILE CON ALTRE IN CORSO.

BIRRA MORETTI

INSIEME DAL 1859

BIRRA

GUIDA PER GUSTARLA AL MEGLIO

È UN PICCOLO RITO: DAL BICCHIERE ALLA TEMPERATURA,
DALL'ABBINAMENTO AL MOMENTO GIUSTO PER ASSAPORARLA



Non è solo una bevanda rinfrescante: la birra è un mondo da scoprire. Per apprezzarla davvero non basta stapparla e berla fredda. Ogni tipologia ha caratteristiche uniche, e per gustarla al meglio serve attenzione nella scelta, nel servizio, nella temperatura e negli abbinamenti. Alla scoperta della birra - da come riconoscerla a come servirla - per trasformare ogni sorso in un'esperienza.

UNA SEMPLICITÀ SOLO APPARENTE

La birra è fatta di quattro ingredienti naturali: **acqua, cereali (in genere orzo), luppolo e lievito**. Ma da questa semplicità nascono infinite sfumature. L'acqua, che rappresenta oltre il 90% del contenuto, influisce sul gusto in modo determinante. I cereali danno struttura e colore. Il luppolo regala l'amaro caratteristico e agisce da conservante naturale. I lieviti, infine, sono fondamentali per la fermentazione e per definire il profilo aromatico della birra: ogni produttore custodisce gelosamente i suoi ceppi, che rendono ogni birra unica.

LE TIPOLOGIE: UN UNIVERSO DA ESPLORARE

Ogni stile birrario ha una sua personalità, che si esprime attraverso colore, profumo, corpo, grado alcolico e abbinamento ideale. Ecco le principali tipologie da conoscere:

- **Lager:** è la più diffusa e accessibile. Colore giallo chiaro, gusto fresco e facile. Ideale con piatti leggeri, antipasti, pesce o verdure. Va servita fredda, tra 5 e 6°C.
- **Pils:** variante più amara e aromatica della lager, grazie all'uso abbondante di luppolo. Perfetta con frittiture, pizza bianca, focacce e salumi.
- **Weizen:** birra di frumento dal gusto leggermente acidulo e fruttato. Si abbina a piatti saporiti ma non troppo strutturati come salsicce, tartine di pesce e pollo al forno.
- **Ale:** birra ad alta fermentazione, corposa e profumata, con note fruttate e un gusto più pieno. Si sposa con piatti ricchi come risotti, carni bianche e pizza tradizionale.
- **Abbazia:** birra forte, strutturata, con aroma intenso e colore scuro. Da abbinare a formaggi stagionati, arrostiti e piatti saporiti.
- **Bianche:** birra chiara e torbida, speziata con coriandolo e scorze di agrumi. Ottima per l'estate e ideale con insalate di mare o piatti freddi.
- **Bock:** tedesca, a bassa fermentazione, ambrata e decisa. In Italia è spesso la "doppio malto". Si accompagna bene a piatti dal gusto intenso, come carni rosse o pesci saporiti.
- **Analcolica:** conserva il piacere della birra senza alcol. Adatta a piatti leggeri, verdure e zuppe.



LA TEMPERATURA FA LA DIFFERENZA

Molti pensano che la birra debba essere "ghiacciata". In realtà, ogni stile ha la sua temperatura ideale. Raffreddarla troppo può bloccare gli aromi e alterarne il gusto.

- **Birre leggere** (lager, bianche): 5-6°C
- **Birre più strutturate** (ale, abbazia, bock): 8-12°C
- **Birre da meditazione:** anche fino a 14°C

Mai berla calda, mai congelata. Il freddo deve essere calibrato per esaltare le sue qualità.

IL BICCHIERE GIUSTO ESALTA L'ESPERIENZA

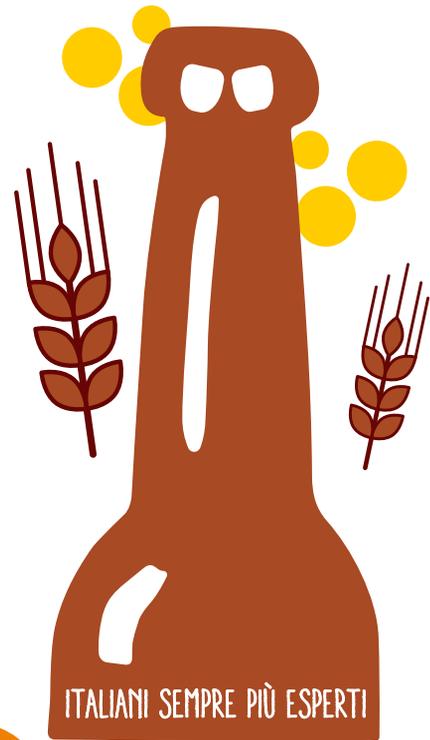
La birra si gusta anche con gli occhi e con il naso. Per questo il bicchiere ha un ruolo fondamentale. Scegliere quello giusto permette di esprimere meglio aromi, temperatura e persistenza della schiuma.

- **Boccale:** con manico, trattiene bene la temperatura. Perfetto per lager e ale.
- **Tulipano:** a bocca svasata, ideale per le birre aromatiche.
- **Balloon:** pancia larga, ottimo per birre corpose e complesse.
- **Pinta:** a cono rovesciato, classico dei pub, adatta a molte birre.
- **Flûte:** perfetta per pils e birre con molta schiuma.
- **Stivale:** scenografico ma versatile, adatto per ogni tipo di birra.

QUANDO E COME BERLA

La birra non è solo un aperitivo: è perfetta durante i pasti, dove aiuta anche la digestione grazie alle bollicine e al leggero amaro. È però sconsigliato consumarla in ambienti molto caldi o sotto il sole diretto, perché aumenta il rischio di disidratazione. Meglio gustarla a tavola o all'ombra, come parte di un momento conviviale.

BIRRA



SEMPRE PIÙ ITALIANI SCELGONO LA BIRRA CON ATTENZIONE. SECONDO UNA RICERCA GPF, 4,5 MILIONI DI ITALIANI (IL 17% TRA I 25 E I 54 ANNI) LA PREFERISCONO A OGNI ALTRA BEVANDA. UOMINI, MA ANCHE MOLTE DONNE, ATTENTI ALLA QUALITÀ, CURIOSI DI PROVARE STILI DIVERSI, INFORMATI SU INGREDIENTI E PROVENIENZA.



Le Vie del Luppolo è il marchio specialistico dedicato alle birre artigianali di alta gamma. Una selezione di birre artigianali rifermentate in bottiglia e non pastorizzate: **Blonde Ale, IPA e Red Ale.**



L'ESTATE: vero o falso

L'estate, con le sue temperature alte e spesso la sua afa, fa venire voglia di cose fresche e dissetanti. Per questo motivo, normalmente i vini preferiti per questo periodo dell'anno sono i bianchi, come per esempio un Lugana o un Pinot Grigio, oppure i **rosati e le bollicine**, che si abbinano molto bene alle preparazioni più leggere tipiche di questa stagione, come paste fredde, insalate, pesce e carni bianche. Vietato il **vino rosso**? No, anzi, certe tipologie sono perfette per l'estate, a patto che vengano servite fresche (attorno ai 12-13 °C), che siano vini di un'annata recente (i vini giovani offrono note primarie di frutto integro e croccante), non affinati in legno e non particolarmente tannici. Qualche esempio? Un Frappato, un Negroamaro, un Gamay.

Di certo, può essere utile una guida per orientarsi tra falsi miti e vecchie convinzioni popolari: ecco una guida al vino d'estate, per stabile con chiarezza che cosa è vero e che cosa è falso.

• **Vino d'inverno e birra d'estate: FALSO.** Lo sappiamo bene, sia il vino sia la birra vanno bene in tutte le stagioni. Certo, l'estate da sempre rappresenta l'allegria, la voglia di evadere, la libertà, il divertimento: le motivazioni che ci portano a bere una bionda ghiacciata possono trasferirsi anche al vino. Puntiamo perciò su **vini briosi, leggeri ma avvolgenti e dinamici**. Ideali, quindi, per romantiche cene vista mare spumanti, Champagne, vini bianchi freschi e giovani.

Bianco, rosso o rosato?
Ghiacciato o a temperatura ambiente?

Negli usi e costumi popolari,
ci sono un po' di falsi miti da sfatare
sul tema del consumo del vino nei mesi più caldi



- **Vietato il vino rosso in estate: FALSO.** Il vino rosso può essere assolutamente protagonista dell'estate, basta tenere presente qualche piccolo accorgimento. Anzitutto, va scelta bene la **tipologia**, optando per vini rossi poco tannici, di un corpo medio-basso e possibilmente con una gradazione alcolica più bassa; **l'annata** (giovane); **i calici**, che non devono

essere troppo ampi poiché aumenterebbero le dispersioni del freddo e di conseguenza farebbero alzare velocemente la temperatura del vino.

- **Il vino rosso si può bere freddo: VERO.** Esistono diverse tipologie di rossi che possono essere serviti **persino a una temperatura di 8 °C**, come per esempio la Schiava dell'Alto Adige, un vino vivace, fruttato e leggero che, grazie alla sua bevibilità versatile, è perfetto in tutte le stagioni e soprattutto in estate perché si accompagna molto piacevolmente a piatti di pesce. Altri esempi di vino rosso da "frigo" sono il Dolcetto D'Alba, la Freisa, la Lacrima di Morro o il Frappato, che hanno il giusto mix tra note vinoso e fruttate, spezie dolci, componenti acide e dinamismo, tutti elementi che li rendono ottimi da gustare freddi. Anche il Pinot Nero è un vino che chiede di essere servito fresco, anche d'inverno: la sua temperatura di servizio ideale è attorno ai 15 °C, cosa che lo rende perfetto anche per le cene estive.

Utilizzando semplicemente il frigorifero di casa, si può portare il vino alla corretta temperatura; solo in caso di indisponibilità del frigo, è possibile utilizzare un secchiello del ghiaccio come per i bianchi, magari con una quantità minore di ghiaccio.

CURIOSITÀ

Il vino rosato in Italia ha un luogo e una data di nascita precisi: Salice Salentino, terra della cantina Leone de Castris, dove nel 1943 fu imbottigliato il primo rosé italiano dal nome americano, il Five Roses, uno dei rosati più conosciuti nel nostro Paese e all'estero.

- **Rosati protagonisti dell'estate: VERO.** A malincuore, aggiungerei... In Italia, infatti, il consumo di vino rosato fermo è per lo più legato ai mesi caldi, mentre all'estero, come in Francia ad esempio, esso è il vino da aperitivo (e non solo) in tutte le stagioni. Per la categoria dei fermi, sono grandi esempi i rosati pugliesi, soprattutto quelli a base di Negroamaro, i rosati del Garda, e non ultime le versioni rosate di alcuni Aglianico, che non hanno nulla da invidiare ai famosi rosati di Provenza.

- **Temperature di servizio diverse a seconda di dove si gusta il vino: VERO.** In generale e per tutte le tipologie di vino, in estate sono necessari molti accorgimenti, soprattutto se si serve il vino di giorno, magari in spiaggia in riva al mare: in questo caso bisogna tenere presente che le alte temperature esterne innalzeranno molto velocemente la temperatura del vino, quindi meglio partire sempre con qualche grado in meno rispetto alla media.

ROSATO SALENTO I.G.P. LE VIE DELL'UVA

Il Rosato Salento IGP si ottiene da uve Negroamaro e Malvasia Nera. È un vino che profuma di frutta, molto tipico, con intense note di ciliegia, rosa e melagrana che al sorso risulta morbido e avvolgente, fresco e sapido, succoso, ben strutturato, croccante, con un bel finale.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Predilige zuppe di pesce, crostacei, frutti di mare crudi, guazzetti di pesce e formaggi freschi. Da provare anche con la pizza margherita, il sushi e tutti i piatti a base di verdure.

TEMPERATURA DI SERVIZIO

8-10 °C



Le Vie dell'Uva

PA TA TE

Non solo fritte!

ANTISCIVOLO PER LE SCARPE

Basta strofinare una patata sbucciata sulla suola delle scarpe: l'amido creerà una patina antiscivolo che permetterà alle calzature di aderire meglio al suolo.

PER IL BENESSERE

- CONTRO BORSE E OCCHIAIE

Basterà applicare delle fettine sottili di patata nelle zone interessate

- MASCHERA PER IL VISO EMOLLIENTE

Si prepara mescolando una patata lessata e schiacciata con una forchetta con un cucchiaino di succo di limone.

- CONTRO PICCOLE SCOTTATURE

Bucce e fette di patate applicate sulla scottatura avranno un effetto calmante e lenitivo dei rossori e dei bruciori.



STAMPINI DECORATIVI

Un'idea semplicissima per realizzare degli stampini decorativi che i bambini possono utilizzare per i lavoretti. Si tratta semplicemente di suddividere una patata a metà e di intagliare delle forme geometriche nella sua polpa. La patata verrà immersa nei colori a tempera ed utilizzata come se si trattasse di uno stampino.



PATATE GERMOGLIATE?

Approfittane!

Una volta germogliate, puoi piantare le tue patate, anche in vaso.

Posiziona le patate al centro del vaso mantenendo il germoglio verso l'alto;

Interra le patate di circa 10 cm.

Innaffia con costanza avendo cura di tenere umido il terreno.

Colloca il vaso in un luogo soleggiato.

IN FIORE

Se hai deciso di decorare la tavola con dei fiori recisi a stelo lungo, se non hai a disposizione la spugna usata dai fioristi in cui fissare gli steli in modo che i fiori rimangano nella posizione desiderata, sostituisci il tutto con una patata tagliata a metà da utilizzare come base.



BUCCE COME CONCIME

Fai a pezzettini le bucce delle patate e posizionale nel terreno attorno alle radici. Cresceranno belle e forti.



A TUTTO GUSTO

Versatili e gustose, le patate sono le regine in tante preparazioni.

Si possono fare:

- FRITTE • LESSATE • GRATINATE
- CHIPS • PURÈ • AL FORNO • SALTATE IN PADELLA

o le puoi usare per tante preparazioni:

- CROCCHETTE • FRITTATE
- PATATE A FISARMONICA
- ROSTI DI PATATE
- GNOCCHI • INSALATA DI POLPO E PATATE
- PATATE RIPIENE • PIZZOCCHERI
- TORTE SALATE • PASTA PATATE E PROVOLA
- SALSICCIA E PATATE

e nei dolci.....

- PANCAKE DI PATATE
- MUFFIN • BISCOTTI
- GRAFFE • BOMBOLONI

EDIMBURGO, LA CITTÀ CHE TI INCANTA



Centro città © Forever Edinburgh

Tra castelli, colline ventose e atmosfere gotiche, la capitale della Scozia sorprende con il suo mix di tradizione e creatività contemporanea

Incastonata tra il Mare del Nord e le dolci colline scozzesi, Edimburgo è una città che unisce il fascino della storia alla vitalità della cultura moderna. Capitale della Scozia, è famosa per il suo centro medievale perfettamente conservato, il profilo fiabesco del Castello e un'energia creativa che la rende una delle città più dinamiche del Regno Unito.

Il ritmo della vita qui è rilassato ma mai noioso: bastano pochi passi per passare dai vicoli antichi della Old Town agli spazi eleganti della New Town, tra gallerie d'arte, pub storici, boutique indipendenti e giardini che sembrano usciti da un romanzo. Non serve l'auto per scoprirla: è una città a misura d'uomo, perfetta da girare a piedi. Tra un tè caldo e una raffica di vento, Edimburgo regala esperienze uniche in ogni stagione, ma è soprattutto d'estate - con i suoi festival e i tramonti lunghissimi - che la

città sprigiona tutta la sua magia.

Scopriamo cosa vedere, dove dormire e mangiare, e alcune chicche da veri insider.

COSA VEDERE A EDIMBURGO

• Castello di Edimburgo

Simbolo indiscusso della città, domina la skyline da un promontorio roccioso. Ospita i **Gioielli della Corona scozzese** (la corona, lo scettro e la spada usati nelle cerimonie reali) e la **Stone of Destiny** (la Pietra del Destino, antica reliquia su cui venivano incoronati i sovrani scozzesi), oltre a offrire un panorama mozzafiato sulla città e sul **Firth of Forth** (l'estuario del fiume Forth che si apre sul Mare del Nord).

• Royal Mile

La via più iconica della città collega il Castello al **Palazzo**



Ascolta

Click



The Proclaimers

Streets of Edinburgh



Monumento a Donald Stewart, vista verso il castello
© Forever Edinburgh



di Holyroodhouse, residenza ufficiale della monarchia. Ricca di pub storici, negozi artigianali e musei, è il cuore pulsante della Old Town.

- **National Museum of Scotland**

Un museo eclettico e coinvolgente, con sezioni dedicate alla storia scozzese, alla scienza, alla moda e al design. L'ingresso è **gratuito** e la terrazza panoramica vale la visita.

- **Victoria Street e Grassmarket**

Colorata e sinuosa, Victoria Street è **una delle vie più fotografate della città** (si dice abbia ispirato Diagon Alley di Harry Potter). Da qui si scende verso Grassmarket, piazza vivace con pub storici e mercatini.

- **Calton Hill**

Perfetta per ammirare l'alba o scattare foto panoramiche, regala scorci perfetti sulla città e sul mare.



Vista di Grassmarket verso il castello © Forever Edinburgh



A metà strada di Victoria Street © Forever Edinburgh



Qui sorgono monumenti neoclassici come il **National Monument e il Dugald Stewart**.

• **Arthur's Seat**

Un'antica collina vulcanica nel **parco di Holyrood**: salire in cima (poco più di un'ora) assicura una vista impareggiabile su tutta Edimburgo. Ideale per una passeggiata al tramonto o un picnic nei giorni di sole.

• **Dean Village**

Un angolo incantato poco distante dal centro, con casette in pietra, mulini storici e il fiume **Water of Leith** che scorre tranquillo. Sembra di uscire dalla città per entrare in una fiaba.

SULLE TRACCE DI HARRY POTTER

Edimburgo è la città dove J.K. Rowling ha scritto gran parte della saga. Un piccolo tour include il **The Elephant House Café** (attualmente chiuso, ma da monitorare), il **Greyfriars Kirkyard**, dove alcune lapidi avrebbero ispirato i nomi di personaggi come Tom Riddle e McGonagall, la **George Heriot's School** (da cui si dice sia nata l'idea di Hogwarts), e la già citata **Victoria Street**, probabile modello per Diagon Alley. Un'esperienza magica, anche per chi non è un fan.

FESTIVAL E CULTURA TUTTO L'ANNO

Edimburgo è la capitale mondiale dei festival:

- **Edinburgh International Festival** (agosto): teatro, danza, musica classica
- **Fringe Festival** (agosto): il più grande festival di arti performative del mondo
- **Edinburgh Book Festival** (agosto): letteratura da tutto il mondo

- **Hogmanay** (capodanno scozzese): fuochi d'artificio, concerti e sfilate
- **Beltane Fire Festival** (30 aprile): antica celebrazione celtica con fuoco e danza

SPAZI CULTURALI DA NON PERDERE:

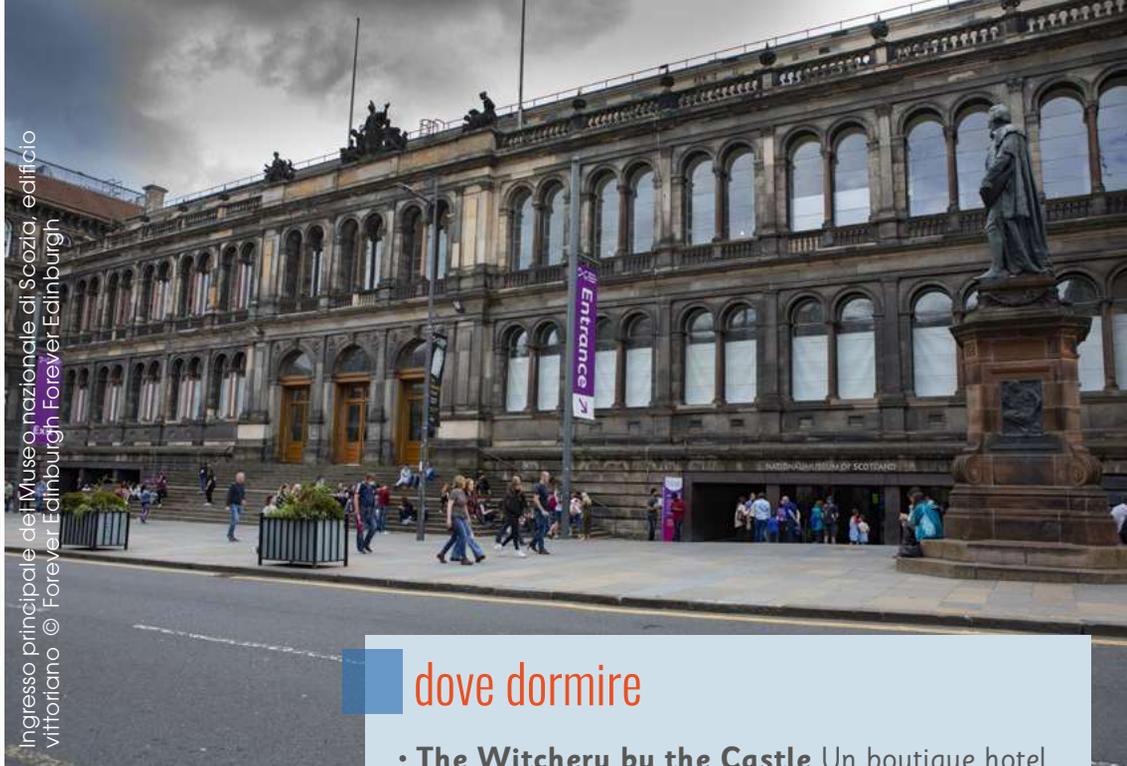
- **Summerhall**, ex scuola veterinaria, oggi centro di arte contemporanea
- **The Fruitmarket Gallery**, tra arte visiva e incontri culturali
- **The Scottish Storytelling Centre**, per immergersi nella tradizione orale scozzese
- **Traverse Theatre**, per il teatro contemporaneo più sperimentale

dove mangiare

- **The Gardener's Cottage**: cucina stagionale in un ex cottage, atmosfera intima e creativa.
- **Dishoom**: un'interpretazione moderna delle caffetterie indiane di Bombay.
- **The Scran & Scallie**: gastro-pub raffinato con piatti scozzesi rivisitati.
- **Oink**: perfetto per un panino al pulled pork con salsa apple & haggis.
- **The Lookout by Gardener's Cottage**: ristorante panoramico con vista strepitosa su tutta la città.



Beltane Samhuinn Fire Parade 2021 danzatori del fuoco © Forever Edinburgh



Ingresso principale del Museo nazionale di Scozia, edificio vittoriano © Forever Edinburgh

LA BUONA CUCINA

La scena gastronomica di Edimburgo è in fermento, tra tradizione scozzese e influenze internazionali.

Haggis, neeps and tatties è il piatto nazionale: insaccato speziato con purè di rape e patate. Da provare anche nella versione vegetariana.

Cullen skink, una zuppa cremosa di merluzzo affumicato e patate.

Smoked salmon scozzese, servito su pane nero con burro e limone.

Cranachan, dessert con lamponi, panna, avena e whisky.

Shortbread, biscotti al burro semplici ma deliziosi. E per i più curiosi: **deep fried Mars bar**, una specialità scozzese di strada ad alta gradazione calorica: una barra di cioccolato Mars, di solito passata in pastella, e quindi fritta in olio caldo.

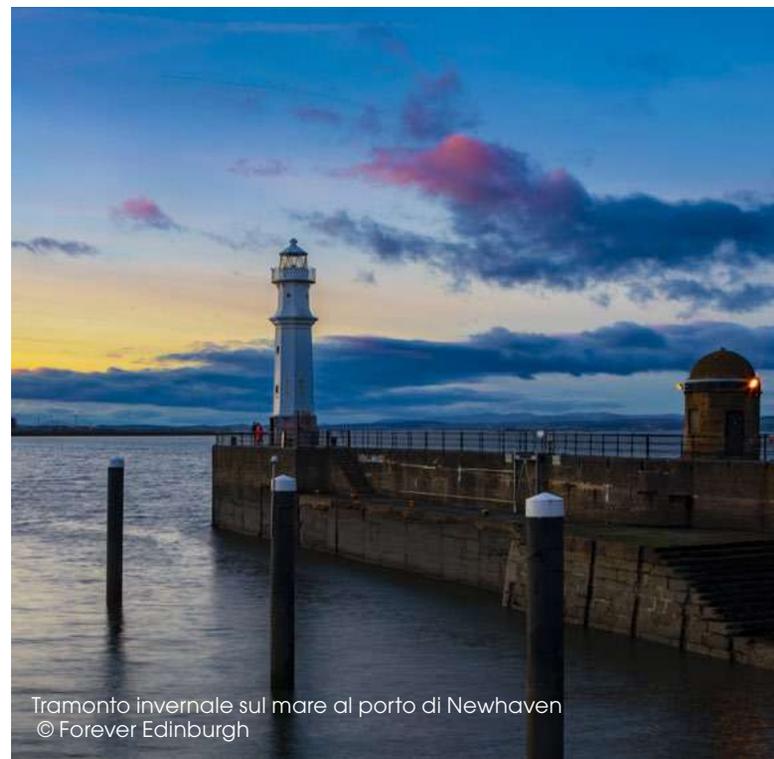
info&app

- www.visitscotland.com/it-it/places-to-go/edinburgh
- www.edinburgh.org
- **Edinburgh SmartGuide**
- Guida Edimburgo **Civitatis.com**



dove dormire

- **The Witchery by the Castle** Un boutique hotel con camere teatrali e barocche con vista sul castello www.thewitchery.com
- **Eden Locke** Appartamenti moderni e luminosi, perfetti per un soggiorno indipendente www.lockeliving.com/en/edinburgh
- **Code Pod Hostels - The Court** Un ostello di design situato sulla Royal Mile, ospitato in un ex tribunale del XVII secolo, unisce fascino storico e comfort moderni. Offre capsule "pod" private in dormitori condivisi e camere private, ideali per viaggiatori che cercano stile e praticità www.codehostels.com/hostels/the-court.



Tramonto invernale sul mare al porto di Newhaven © Forever Edinburgh

CHICCHE DA VERI LOCAL



La vecchia torre dell'orologio di Stockbridge
© Forever Edinburgh

STOCKBRIDGE: UN QUARTIERE FUORI DAL TEMPO

Appena a nord del centro, Stockbridge è un villaggio nella città, con mercatini di produttori, caffè indipendenti, gallerie e librerie. La domenica si anima con il mercato artigianale, ma è sempre un luogo perfetto per passeggiare lungo il fiume Water of Leith o curiosare tra negozi e fiorai.

LEITH: IL PORTO CHE RINASCE

Un tempo zona industriale, oggi Leith è una delle aree più vivaci di Edimburgo, tra ristoranti stellati (come The Kitchin), birrifici artigianali, gallerie indipendenti e passeggiate sul lungomare.

Qui si respira un'atmosfera autentica e cosmopolita, ideale per chi cerca il lato più contemporaneo della città.



Studenti che si rilassano a Leith © Forever Edinburgh



Scultura a Jupiter Artland © Forever Edinburgh

JUPITER ARTLAND: ARTE NELLA NATURA

A circa mezz'ora dal centro, Jupiter Artland è un parco di sculture contemporanee immerso nel verde. Un museo a cielo aperto dove si passeggia tra opere spettacolari, installazioni interattive e boschi incantati. Perfetto per una gita fuori porta tra arte e paesaggio.

DR NEIL'S GARDEN: UN GIARDINO SEGRETO

Poco conosciuto anche dai locali, questo piccolo giardino botanico si affaccia sul lago di Duddingston, vicino ad Arthur's Seat. Curato da volontari, è un'oasi di pace dove sedersi a leggere o semplicemente ascoltare il rumore dell'acqua. Un rifugio romantico e silenzioso, fuori dalle rotte turistiche.



Queste chicche sono state segnalate da:
Giulia Caneva, che vive da quasi 5 anni a Edimburgo,
dove lavora e studia Fashion Design

Novità!

NEWS ecosostenibili

BUONE NOTIZIE

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

ADOTTA UN ULIVO

In Toscana, ci sono **milioni di ulivi abbandonati**: la startup agricola Ager Oliva si occupa di recuperarli, curarli e rimetterli in produzione, permettendo a cittadini e aziende di "adottare" simbolicamente una pianta e riceverne l'olio extravergine (ageroliva.com). È un'iniziativa che restituisce valore ai terreni inutilizzati e rafforza il legame con il territorio. Progetti come questo, sempre più diffusi in Italia, trasformano aree incolte in risorse sostenibili, non solo migliorando la qualità dell'aria e la biodiversità urbana, ma offrendo anche nuove opportunità economiche e sociali per le comunità locali.



FLASH

Ciclovia del Sole: l'Italia pedala

La Ciclovia del Sole è un grande progetto di **mobilità dolce**, parte della rete europea EuroVelo 7, che collegherà il Brennero a Palermo, attraversando l'Italia da nord a sud per oltre 3.000 km. Per ora si arriva dal Brennero fino al centro di Bologna e l'obiettivo è promuovere il cicloturismo sostenibile, valorizzando i territori e offrendo un'alternativa ai mezzi di trasporto inquinanti.

AZZORRE: OCEANO PROTETTO

Nell'arcipelago delle Azzorre, nel cuore dell'Atlantico, è stata creata **la più grande area marina protetta d'Europa**: ben 287.000 km² di oceano sotto tutela. Oltre la metà di questa superficie è completamente off limits per pesca, trivellazioni e altre attività industriali. Qui vivono balene che migrano ogni anno, banchi di delfini, squali in pericolo, tartarughe marine e coralli profondi che crescono lentissimi, centinaia di metri sotto la superficie. Grazie a questa misura, **specie rare e fragili potranno finalmente prosperare in un ambiente sicuro**. Le nuove regole non vietano il turismo, ma lo indirizzano verso forme più rispettose e sostenibili, come l'osservazione guidata dei cetacei. È un segnale forte: proteggere il mare non è solo un gesto simbolico, ma una scelta concreta per il futuro del pianeta.



Novità!

Nell'aria c'è...

Idee che colgono lo spirito del tempo, da cui farsi ispirare: dalla tendenza zero alcol della generazione Z alla settimana lavorativa corta, alle vacanze nella propria città. Più il podcast del momento!

ZERO ALCOL: IL NUOVO TREND DELLA GEN Z

Sempre più giovani scelgono di dire no agli alcolici. Secondo un'indagine Deloitte (2023), il 20% della Gen Z (quella dei nati tra il 1997 e il 2012, cresciuti con internet, social media e tecnologia digitale) **evita l'alcol, preferendo stili di vita più sani e consapevoli**. Una tendenza che spinge il mercato a puntare su cocktail analcolici e alternative low-ABV (Low-Alcohol By Volume = a basso contenuto alcolico). Sobrietà e socialità non sono più in contrasto...



Selex

L'Aperitivo Analcolico Bitter (biondo o rosso)



TENDENZA STAYCATION: VACANZE IN CITTÀ

Restare a casa è il nuovo partire. Sempre più italiani scelgono la staycation – vacanze vissute nella propria città – per risparmiare e rallentare. Secondo un report ENIT (2023), il turismo di prossimità è cresciuto del 18%: tra le cause, senz'altro la necessità di far quadrare il bilancio, ma anche la voglia di evitare spiagge sovraffollate nei periodi di punta. **Visite a musei, picnic nei parchi, tour in bicicletta o brunch nei locali del quartiere** possono essere modi perfetti per vivere la città con occhi da turista, per rilassarsi senza fare le valigie.

LAVORARE 4 GIORNI: LA SETTIMANA CORTA CONVINCINE

Meno ore, più vita. La **settimana lavorativa di 4 giorni** non è più un'utopia: si lavora **dal lunedì al giovedì**, si guadagna come prima e si ottiene più tempo per sé. Islanda, Regno Unito, Spagna e Belgio sono tra i paesi che l'hanno già sperimentata con successo e anche in Italia alcune aziende ci stanno provando. I risultati? **Meno stress, più motivazione e produttività**. C'è chi ne approfitta per studiare, viaggiare, fare sport o semplicemente respirare. Chi ci ha provato, non vuole più tornare indietro.



Chiedilo a Barbero è il podcast in cui lo storico Alessandro Barbero ogni settimana risponde alle domande degli ascoltatori, esplorando eventi, personaggi e curiosità di ogni epoca. Un viaggio brillante e accessibile nella Storia, arricchito da consigli su libri, film, luoghi e musica.



Succulente

IL VERDE

PIANTE GRASSE: BELLEZZA E SEMPLICITÀ



Il fascino discreto delle succulente:
crea una composizione originale fai
da te con vasetti di terracotta

di **Simonetta Chiarugi** www.aboutgarden.it



Le piante succulente – comunemente chiamate “grasse” – sono tra le più affascinanti del mondo vegetale. Nonostante ciò, sono ancora troppo poco valorizzate nelle composizioni ornamentali. Eppure, alcune varietà presentano forme scultoree e colori tanto sorprendenti da competere in bellezza con i fiori più appariscenti. Un’occasione da non perdere, soprattutto per chi ama decorare con il verde in modo originale e a bassa manutenzione.

PICCOLE MERAVIGLIE NATURALI

Le succulente sono spesso la porta d’ingresso al mondo del giardinaggio. Chi non ha mai ceduto al fascino di quei piccoli vasetti che, ordinati in fila sui banchi dei garden center, offrono un caleidoscopio di forme e colori? Tuttavia, **il primo acquisto è quasi sempre impulsivo**, accompagnato da vaghe indicazioni (“non serve molta acqua”, “ha bisogno di luce”) che spesso conducono all’insuccesso.

Tra le specie più note e facilmente reperibili ci sono le *Echeverie*, i *Sedum*, e i *Graptopetalum*. Queste piante, oltre ad avere un alto valore estetico, sono **praticamente perenni** e si prestano benissimo a creazioni vegetali suggestive. A seconda dello spazio disponibile – che sia un angolo della casa, un terrazzo o un giardino – si può scegliere la varietà più adatta in base a dimensioni, luce e temperature.

TRE PIANTE PERFETTE PER COMINCIARE

Per chi è alle prime armi, conviene partire da specie semplici e adattabili. Un ottimo inizio sono le **Haworthia**, perfette per la coltivazione indoor: in natura crescono all’ombra di altre piante e tollerano bene anche la penombra. Chi ha un terrazzo può orientarsi verso le **Echeverie**, che sviluppano rosette affascinanti dai colori cangianti: dal verde-azzurro al rosato, fino al viola.

Se invece si preferiscono varietà più spinose, un’opzione interessante è l’**Opuntia** (comunemente nota come fico d’India), disponibile anche in versioni compatte.

Una regola fondamentale, soprattutto all’inizio, è **evitare di annaffiare troppo**. Le piante succulente temono più l’eccesso d’acqua che la siccità. Non esiste una quantità d’acqua standard: molto dipende dalle condizioni ambientali. In generale, è bene bagnare solo quando il substrato è completamente asciutto, evitando che l’acqua ristagni alla base.

UN SUCCULENTO CENTROTAVOLA

Con un tocco di creatività, le succulente possono trasformarsi in un’elegante centrotavola o in una decorazione originale per balconi e davanzali. Ecco un’idea semplice ma d’effetto, perfetta anche come regalo green.

OCCORRENTE:

- ▼ Circa dieci vasetti in terracotta di piccole dimensioni
- ▼ Colla a caldo
- ▼ Substrato per piante succulente (leggero, con sabbia o pietrisco)
- ▼ Piante grasse a scelta
- ▼ Una candela (tradizionale o a led)

PROCEDIMENTO:

- 1 Scegli le piante da inserire nei vasetti, preferendo varietà compatte. Travasale con cura nei nuovi contenitori, aggiungendo terriccio specifico per succulente.
- 2 Disponi i vasetti in cerchio come se formassero una corolla.





3 Incollali tra loro con la colla a caldo.

4 È fondamentale eseguire l'operazione direttamente sulla superficie dove si vuole posizionare la composizione definitiva (es. un'alzatina o una base rigida), poiché in seguito sarà difficile spostarla senza danneggiarla.

5 Al centro del cerchio, inserisci una candela: l'effetto scenografico è garantito, soprattutto di sera. Se desideri evitare il rischio legato alla fiamma, esistono ottime alternative a led.

Questa composizione ha un grande impatto visivo e può essere personalizzata in mille modi: alternando i colori dei vasetti, scegliendo succulente dai toni differenti o decorando i bordi con piccoli sassi bianchi o sabbia colorata.



FATTORE
SOLE

Per non esagerare con l'abbronzatura e garantirsi una tintarella perfetta, bisogna sapere qual è il nostro capitale solare, e imparare a gestirlo bene, a ogni età

Parola d'ordine: proteggere il capitale. Non è il consiglio di un consulente finanziario, ma dei dermatologi che ci aiutano a mantenere una pelle bella, giovane ed elastica anche sotto l'ombrellone. **Ognuno di noi, infatti, nasce con un proprio "capitale sole" scritto nel Dna**, ovvero una potenzialità limitata della pelle nel reagire ai raggi UV. Che cosa significa? Che la tanto ricercata abbronzatura non è infinita: per sfruttarne al massimo i benefici senza far invecchiare precocemente la pelle o peggio, senza conseguenze più gravi per la salute, bisogna affrontarla con una strategia precisa. Che varia a seconda dell'età.

PER NON SBAGLIARE

- **0-15** Protezione totale, senza profumi, antiallergenica.
- **15-30** Protezione alta, leggera esfoliazione, doposole idratante e autoabbronzante.
- **30-50** Protezione alta e antimacchia, esfoliazione professionale, prodotti viso nutrienti e autoabbronzanti.



0-15 ANNI

Prevenire le rughe nella culla? Non vi sembri esagerato. È infatti proprio nei primissimi anni della nostra vita che ci giochiamo gran parte del nostro capitale solare e che gettiamo le basi per una pelle sana e forte in futuro. La pelle del viso che si scotta e si spella da giovanissimi non limita i suoi effetti negativi sulla salute al momento, ma **predispone una sensibilità futura più elevata**, soprattutto quando certi incidenti avvengono nei primi anni di vita. Via libera quindi a

protezioni totali per i più piccoli, studiate per le pelli particolarmente delicate: prive di profumi e con ingredienti il più possibile naturali e antiallergenici. L'esposizione, poi dev'essere limitata alle ore meno calde del giorno, quando i raggi solari sono filtrati dalla maggiore inclinazione rispetto all'atmosfera. E ricordate: sotto l'ombrellone ci si scotta comunque!



15-30 ANNI

Fino ai trent'anni l'abbronzatura è una sorta di diritto acquisito, ma il segreto per non bruciare il capitale solare è utilizzare una protezione adeguata, alta, e applicarla più volte dopo il bagno e lo sport. Ricordate: **più lentamente ci si abbronzava, più a lungo si rimane abbronzati**. In questo periodo della nostra vita, il viso è in primo piano: per evitare la comparsa precoce di inestetismi e rughe, dobbiamo preparare la pelle all'esposizione con esfoliazioni delicate e utilizzare solari ad alto potere idratante. La sera, dopo la doccia con un olio detergente, può essere utile nutrire la pelle con un doposole che contenga anche qualche percentuale di autoabbronzante: questo ci permetterà di avere un'abbronzatura più intensa e ci darà la soddisfazione del risultato senza pericolosi eccessi.

30-50 ANNI

A questo punto, è il viso che diventa protagonista delle principali strategie antiage: creme specifiche per pelli con primi segni d'invecchiamento sono fondamentali per consentire la migliore protezione e nutrizione. **L'esfoliazione pre-esposizione è importante**: elimina le cellule morte ed evita l'ispessimento cutaneo: ricordiamoci che le rughe sono anche il risultato di una pelle indurita in alcune zone critiche. Il sole serve a farci sentire meglio, ma la protezione è d'obbligo, scelta però in base alle proprietà non solo schermanti ma anche nutrienti. In aggiunta, non dimentichiamoci che in questa fase della vita cominciano a proliferare le tanto temute macchie solari, specialmente durante la gravidanza. La pelle del viso tende a pigmentarsi in modo eccessivo, perciò va adeguatamente protetta da un prodotto non solo schermante, ma anche antimacchia.



Armonia & Benessere Crema Solare
Protezione Molto Alta SPF 50+ 200 ml

SCOPRI IL NUOVO **SPRITZ ITALIANO**

VENTUROTM

APERITIVO MEDITERRANEO

Ispirato dai profumi della brezza mediterranea e dai colori del nostro mare



ROSMARINO



SALE MARINO



CAMOMILLA BLU



LIMONE DI SICILIA



PREPARA IL PERFETTO VENTURO SPRITZ

Mezza bordatura
di sale marino
-
1/3 VENTURO
-
1/3 PROSECCO
-
1/3 SODA
-
ghiaccio

Munirsi di un calice e fare una mezza bordatura di sale su metà bicchiere, aggiungere Venturo, il Prosecco (brut o extra brut), il ghiaccio e mescolare delicatamente. Finire con Soda e gustare a pieno i sapori dell'aperitivo italiano!

VACANZE SEPARATE

Come regolarsi se mamma e papà non possono staccare dal lavoro nello stesso periodo?
Basta fare squadra con chi resta a casa

Ecco un classico esempio in cui 2+2 non fa 4. Due genitori, due figli (piccoli) e... ferie sfalsate. Per necessità, ma anche per scelta. Vincoli aziendali, differenza di costi tra alta e bassa stagione, struttura d'appoggio (albergo, campeggio, casa, camper) e anche, perché no, gusti diversi: sono tutti motivi che

possono far optare per **una vacanza a genitori alterni**. Spesso per garantire ai pargoli un periodo più lungo di svago. Per esempio 10 giorni al mare con la mamma e 10 in montagna con il papà, anziché 10 tutti insieme... al lago.

GIOCARE VIAGGIANDO

Il sito www.quantomanca.com propone una marea di spunti per intrattenere e fare divertire i bambini con giochi vecchi e nuovi, già durante il viaggio verso la meta delle vacanze. Un altro sito con tante informazioni utili? www.bimboinviaggio.com

SCELTE RESPONSABILI

Però, ricorda la psicoterapeuta Paola Scalari, «il tempo della vacanza rappresenta per i bambini la full immersion nel rapporto con i genitori che, spesso, e per tanti motivi, nel resto dell'anno può essere un po' trascurato». La vacanza, dunque, «è il momento del fare insieme, della scoperta delle avventure, di qualcosa che resti nella memoria dei piccoli». Come conciliare, allora, le diverse esigenze? Fin dalla preparazione del viaggio, **l'organizzazione dev'essere un motivo di condivisione tra i genitori**. Basta un regalo da parte di chi resta a casa - il cagnolino, la tenda, la racchetta da tennis - e già il bambino sentirà che il genitore che non parte con lui c'è, ci sarà, è interessato alla vita e alle scoperte ed esperienze nuove che farà. Non solo. «Una volta in vacanza, il genitore assente dev'essere in qualche modo coinvolto, diventare una presenza, anche se fisicamente non c'è. In questo caso, occorre fare in modo che il bambino possa condividere le sue esperienze, le sue emozioni attraverso video call e scambi di foto, insomma, coinvolgendo anche il genitore lontano in ciò che accade attorno a lui».

POCO MA BUONO

E se le circostanze obbligano a una scelta ancora più radicale: o con mamma o con papà? Sottolinea Scalari: «Se non è possibile passare le vacanze con entrambi i genitori, sia pure in momenti diversi, chi rimane escluso dovrebbe ritagliarsi **almeno tre o quattro giorni**



SE NON SI VIVE PIÙ INSIEME...

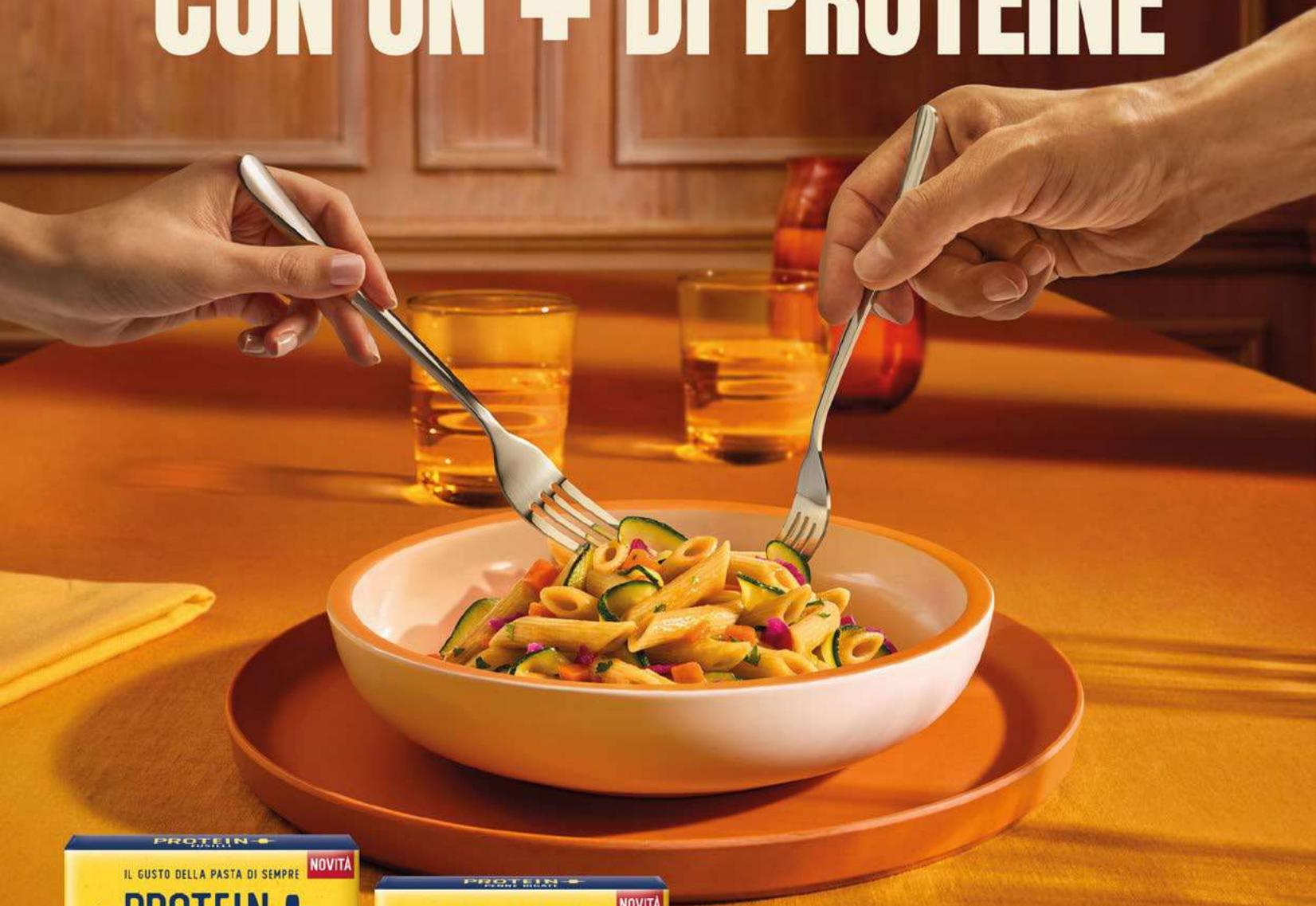
E nel caso di genitori separati? «Assolutamente obbligatorio, in **una gestione dei figli psicologicamente corretta**, che ognuno dei due ritagli un certo periodo per la prole», spiega Scalari. Quindi, una parte di vacanze da single o con fidanzato/fidanzata, il resto con i bambini. «Spesso, a causa di rancori tra la coppia, ciascuno, anche in vacanza, tende a sminuire l'altro genitore. Oppure ci si mette in una sorta di gara, all'insegna del "con me ti divertirai cento volte di più". Sono atteggiamenti da evitare. Il regalo più bello per i nostri figli è fare loro percepire che **l'affetto familiare esiste**, anche se non in modo convenzionale».

da passare con i figli». Per esempio, se il bambino va al mare con la mamma due settimane, il papà potrebbe organizzare anche solo un weekend. Basta poco per sentirsi insieme in una vacanza, che potrà essere ricordata comunque come mitica».

UN TEMPO PER SÉ

Il genitore che va in vacanza da solo con i figli potrebbe avvertire questa incombenza come un vincolo: «Avrò qualche ora per me stesso? Dovrò passare tutto il tempo a correre dietro all'uno o all'altro?». Per ovviare, oggi sempre più alberghi e strutture turistiche si attrezzano anche per i single con prole. Con strumenti utili a **rendere piacevole la vacanza a tutti**, dagli orari dei pasti, che possono variare a seconda del bisogno, all'assistenza pediatrica, all'animazione, in modo che anche il genitore possa regalarsi qualche ora tutta per sé. Gli alberghi del consorzio Italy Family Hotels (www.italyfamilyhotels.it) offrono questo tipo di servizi sia al mare, sia in montagna.

IL GUSTO DELLA PASTA DI SEMPRE CON UN + DI PROTEINE



INQUADRA
E SCOPRI
LE RICETTE



PRANZO PER LA PISCINA

Un pasto leggero e completo da mettere nella pratica lunch box: perfetto per una giornata in piscina, con un tocco di affetto in più grazie a un bigliettino speciale



Crackers e frutta secca... per dare energia

Verdure fresche e frutta, per colorare la giornata

Sandwich e biscotti con gocce di cioccolato per recuperare le energie

Ricordati di inserire un bigliettino con un pensiero per il tuo bambino

È SEMPRE L'ORA DEI
Pavesini

**LIMITED
EDITION**

ALPHA

PROVA IL NUOVO GUSTO

