

# Viviclub

**famila**

## L'ALTRO VOLTO DEL BASILICO



**OSLO, LUCE  
DEL NORD**

**RICETTE:**  
**SAPORI  
IN VIAGGIO**



# armonia e benessere

IL RISULTATO CHE TI ASPETTI



Armonia & Benessere è la nostra linea di prodotti per la bellezza e la cura del corpo con l'efficacia dei principi attivi più all'avanguardia e degli aromi naturali.



NUMERO 4  
LUGLIO/AGOSTO 2026

**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,  
Nataschia Disperati

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

Per suggerimenti, commenti  
e richieste scrivete a

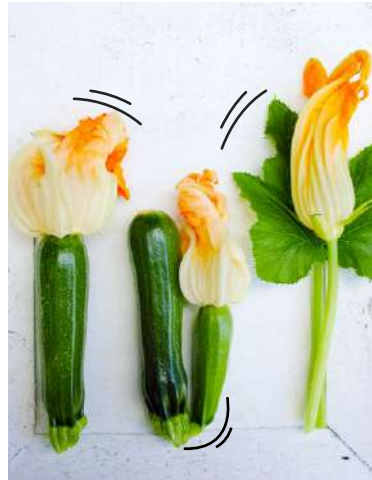
[redazione@pulsapublishing.it](mailto:redazione@pulsapublishing.it)

# IN QUESTO NUMERO

CLICCA SULLA FOTO E VAI ALL'ARTICOLO



VISTI DA VICINO  
ZUCCHINE



A CASA COME LÌ...



SAPORI  
IN VIAGGIO



 **come  
mangio**

In collaborazione con  
**ALTIS advisory**  
Sprout dell'Università Cattolica del Sacro Cuore



## L'educazione alimentare, dal carrello alla tavola.

Come mangio® è l'editoriale online in cui puoi trovare curiosità,  
informazioni e consigli per uno stile di vita sano e sostenibile.

 | Scopri di più



RICETTA SELEX



DEGUSTAZIONE ACETO



CONSIGLI GREEN IL BASILICO



UN VINO UN DISCO



NEWS ECOSOSTENIBILI



NELL'ARIA C'È



POTATURA DELLA LAVANDA



TOUR OSLO



SPAZIO PER SÉ LA CAMMINATA MINDFUL



BAMBINI SGRIDARE SENZA FERIRE



SEGNA IN AGENDA





# SOLE, SOLO IL MEGLIO

## Con i solari Armonia & Benessere, tutti i benefici dei raggi senza rischi

Del sole vale la pena tenere solo il meglio: per questo, **Armonia & Benessere** ha creato una linea completa di prodotti per proteggere, idratare e coccolare la pelle durante tutta l'estate. Lo fa in ogni momento dell'esposizione al sole e anche a casa, dopo la doccia, **grazie a formule pensate per ridurre al minimo il rischio di allergie ed eritemi**, così da aiutare la pelle a godere dei benefici del sole in tutta sicurezza. Perché una bella abbronzatura è ancora più bella quando si prende cura della pelle.

Amica della pelle



## PROTEZIONE TOP

Le più premurose della famiglia. La **Crema Solare Protezione Molto Alta SPF 50+** è indicata per le pelli molto chiare e sensibili, per i bambini e per le prime esposizioni al sole; la **Crema Solare Protezione Alta SPF 30** è pensata per le pelli chiare e già abbronzate. Entrambe aiutano a proteggere dalle scottature e dal foto-invecchiamento grazie a filtri di ultima generazione e a Burro di Karité, Estratto di Carota e Vitamina E che contribuiscono a nutrire e proteggere la pelle. Resistenti all'acqua.

Pronta per ogni raggio



SCOPRI QUI  
TUTTI I  
PRODOTTI

Il sole  
su misura

## TINTARELLA SICURA

Per chi ha già conquistato i primi colori dell'estate. La **Crema Solare Protezione Media SPF 15** è ideale per le pelli più scure o già abbronzate e accompagna l'esposizione al sole con una protezione equilibrata. Per chi ha pelle scura o già abbronzata e desidera valorizzare una tintarella intensa, c'è la **Crema Solare Protezione Bassa SPF 6**.

Burro di Karité, Estratto di Carota e Vitamina E aiutano a mantenere la pelle morbida e nutrita. Resistenti all'acqua.

Coccole  
al tramonto

## DOPOSOLE LENITIVO & IDRATANTE

Dopo una giornata all'aria aperta, la pelle ha voglia di ristoro. Aloe Vera, Menta Acquatica e Burro di Karité aiutano a lenire, rinfrescare e nutrire la pelle, donando comfort, morbidezza e idratazione.

Baciata  
dal sole

## FRESCHEZZA SPRAY

Una nuvola di freschezza da vaporizzare quando il sole si fa sentire. L'**Acqua Abbronzante senza filtri solari** è leggera e piacevolmente profumata, dona sollievo alla pelle durante l'esposizione ed elimina la fastidiosa sensazione del sale sulla pelle. Grazie all'attivatore di abbronzatura, favorisce un colorito uniforme, intenso e naturalmente luminoso.

Un tuffo  
di freschezza

Zucchine

VISTI DA VICINO

# L'estate in fiore

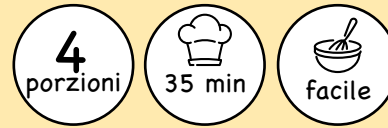


Zucchine e fiori  
di zucca portano colore  
e leggerezza in cucina,  
tra piatti semplici,  
ricette sfiziose  
e specialità da Nord  
a Sud

## FIORI DI ZUCCA RIPIENI

### INGREDIENTI

- 12 fiori di zucca • 200 g di ricotta • 6 filetti di acciuga • 40 g di parmigiano grattugiato • 1 uovo
- basilico • olio extravergine d'oliva • sale • pepe



### PREPARAZIONE

Pulire delicatamente i fiori eliminando il pistillo interno. Passarli rapidamente sotto un filo d'acqua fresca solo se necessario e asciugarli subito tamponandoli con carta da cucina. In una ciotola mescolare la ricotta con il parmigiano, l'uovo, qualche foglia di basilico tritata, sale e pepe. Farcire ogni fiore con il composto aggiungendo mezzo filetto di acciuga. Disporre i fiori in una pirofila leggermente oliata, irrorare con un filo d'olio e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti.

Servire tiepidi.

**V**erdi, striate, tonde o gialle, le zucchine sono tra gli ortaggi simbolo dell'estate, amate dagli italiani per la loro grande versatilità in cucina e per il gusto delicato che si abbina praticamente a tutto. Presenti sui banchi del mercato dalla tarda primavera fino all'inizio dell'autunno, si consumano crude, grigliate, ripiene o fritte, mentre i loro delicati fiori sono protagonisti di ricette tradizionali amate in tutta la Penisola.

### UNA GRANDE FAMIGLIA

Appartenenti alla famiglia delle Cucurbitacee, la stessa di zucche e cetrioli, le zucchine vengono raccolte immature, **quando la polpa è ancora tenera e i semi quasi impercettibili**.

In Italia se ne coltivano numerose varietà regionali: **dalle classiche verdi scure alle romanesche rigate, fino alle zucchine tonde ideali da farcire**.

Accanto ai frutti, anche i fiori di zucca sono molto apprezzati: grandi, dal colore giallo intenso e dal sapore delicato, si raccolgono prestissimo al mattino, quando sono ancora ben aperti grazie all'umidità della notte. Con il caldo del giorno tendono infatti a richiudersi e ad appassire rapidamente. Per questo i migliori arrivano al mercato **nelle prime ore del mattino** e vanno consumati in giornata.

### IN GIRO PER IL MONDO

Originarie dell'America Centrale, le zucchine discendono dalle antiche zucche coltivate già migliaia di anni fa dalle popolazioni precolombiane. Furono gli esploratori europei a portarne i semi nel Vecchio Continente dopo il Cinquecento. Inizialmente venivano consumate soprattutto le zucche mature, mentre **l'abitudine di raccogliere i frutti ancora piccoli e teneri nacque proprio in Italia**, dove si svilupparono le prime vere varietà di zucca moderna.

Oggi le zucchine vengono coltivate in tutto il bacino del Mediterraneo, ma anche in America, Asia e Nord Africa. In cucina hanno conquistato ricette molto diverse tra loro: **dalle ratatouille francesi alle torte salate greche, fino alle preparazioni mediorientali con yogurt ed erbe aromatiche**.

### IL SEGRETO DEL FIORE FRITTO

Per ottenere fiori di zucca fritti leggeri e croccanti, la tradizione vuole una pastella freddissima: lo shock termico con l'olio bollente crea una frittura asciutta e dorata.

### LA COLTIVAZIONE

Le zucchine hanno una **crescita velocissima**: in piena estate possono aumentare di diversi centimetri nel giro di una sola notte. Basta dimenticarne una nell'orto per ritrovarsi il giorno dopo con un ortaggio gigante. La raccolta avviene perciò quotidianamente, perché le zucchine devono essere colte giovani per mantenere consistenza compatta e sapore delicato. Anche i fiori di zucca sono molto delicati: tendono ad appassire rapidamente e per questo vengono raccolti e venduti nel giro di poche ore.

### LE VARIETÀ

Tra le più note ci sono le **zucchine verdi scure**, dalla forma allungata e regolare, perfette per mille preparazioni. Molto amate anche le **romanesche**, rigate e leggermente costolute, dal gusto intenso e floreale. Le zucchine **tonde** sono ideali da riempire e cuocere al forno, mentre quelle **gialle** hanno una polpa più dolce e delicata. Tra le varietà più particolari ci sono anche le **zucchine trombetta**, tipiche della Liguria: lunghe e ricurve, con forma simile a una tromba, hanno una polpa compatta, pochi semi e un gusto delicato che le rende perfette per sughi e ripieni. In Sicilia è molto diffusa la **zucchina lunga siciliana**, di colore verde chiaro e dalla forma allungata e leggermente curva, apprezzata per la polpa tenera e dolce.



## ZUCCHINE ALLA SCAPECE

### INGREDIENTI

- 500 g di zucchini • aceto di vino bianco
- olio extravergine d'oliva • 1 spicchio d'aglio
- menta fresca • sale



### PREPARAZIONE

Lavare le zucchini e tagliarle a rondelle sottili.

Friggerle in abbondante olio caldo fino a doratura, scolarle e lasciarle asciugare su carta assorbente. Sistemarle in una ciotola e condirle con un'emulsione preparata con aceto, olio, aglio tritato e foglie di menta spezzettate. Lasciare riposare almeno un'ora prima di servire: il sapore sarà ancora più intenso.

### COME SCEGLIERE

Le zucchini migliori sono **piccole o medie**, compatte e con la buccia lucida. Quelle troppo grandi possono risultare più acquose e ricche di semi. I fiori di zucca più ricercati sono grandi, sodi e di colore brillante: devono presentarsi aperti e senza parti annerite o appassite. Per conservarli, meglio riporre zucchini e fiori in frigorifero, ma consumare questi ultimi il più presto possibile.

### IN CUCINA

Le zucchini sono incredibilmente versatili e si prestano a ricette di ogni tipo, dagli antipasti ai primi piatti, ai contorni. Le più piccole e tenere si possono consumare crude **in insalata**, tagliate a nastri sottili e condite con limone, olio extravergine e menta fresca. Molto amate anche **grigliate** oppure **trifolate** in padella con aglio e basilico.

Tra i primi piatti più diffusi ci sono la **pasta** con zucchini e gamberi, le trofie condite con zucchini trombetta liguri e maggiorana, oppure le linguine con zucchini fritte e provolone, tipiche della cucina campana. **Nei risotti**, le zucchini si sposano bene con ingredienti delicati come robiola, zafferano o scorza di limone. Le zucchini **tonde** sono perfette ripiene di carne, riso o cous cous, mentre quelle più grandi vengono spesso utilizzate per vellutate, sformati e torte salate.

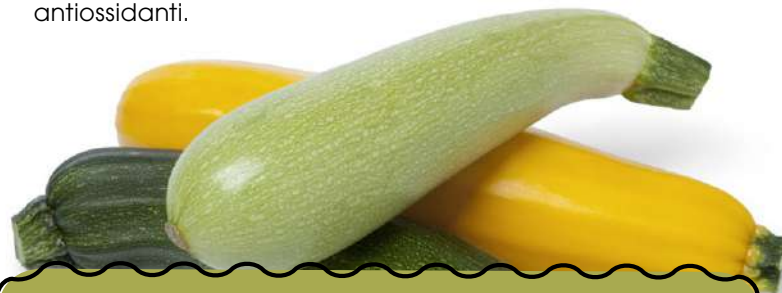
Nelle preparazioni vegane, poi, le zucchini possono sostituire la pasta all'uovo nelle lasagne oppure essere trasformate in "spaghetti" vegetali. Le zucchini sono anche molto apprezzate nella **moderna pasticceria**: grazie alla polpa morbida possono sostituire parte del burro negli impasti dolci, rendendo plumcake e muffin soffici.



I fiori di zucca sono protagonisti di molte ricette tradizionali italiane: **fritti in pastella, farciti con mozzarella e acciughe** oppure aggiunti a frittate, pizze bianche e torte salate. Tra le preparazioni più apprezzate ci sono il risotto ai fiori di zucca e zafferano e quello mantecato con ricotta o stracchino.

### POCHE CALORIE, TANTO BENESSERE

Le zucchini sono composte per oltre il 90% d'acqua e apportano pochissime calorie: circa 15 kcal per 100 grammi. Contengono potassio, vitamina C e carotenoidi, mentre i fiori di zucca sono ricchi di vitamina A e pigmenti antiossidanti.



## REGIONE CHE VAI...

### Lazio

I celebri fiori di zucca fritti alla romana vengono farciti con mozzarella e acciughe, poi immersi in una pastella leggera preparata con farina e acqua frizzante molto fredda (a volte anche con un po' di lievito o birra), che in cottura diventa sottilissima e croccante. Dopo la frittura, devono risultare dorati fuori e morbidi all'interno.

### Campania

Le zucchini alla scapece, condite con aceto e menta, sono uno dei contorni estivi più tipici della tradizione napoletana.

### Liguria

Nel Ponente ligure le zucchini trombetta, dalla polpa dolce e compatta, diventano protagoniste di torte salate, paste condite con erbe aromatiche e contorni trifolati all'olio d'oliva.

### Sicilia

Le zucchini lunghe siciliane vengono spesso cucinate in agrodolce con aceto, zucchero e basilico fresco.

### Toscana

Nelle campagne toscane i fiori di zucca finiscono spesso in frittate rustiche e torte salate di verdure, preparate con uova, formaggi e erbe aromatiche di campo.

# 1

## GRIGLIATE

Prova le Zucchine Selex cotte alla griglia, pronte da gustare (250 g): il massimo della comodità!

**selex**



## Monografia



# 2

L'ennesima zucchina di Anna Fracassi è un'intera raccolta dedicata alle zucchine: ricette con le zucchine facili e veloci per ogni occasione.

## Capolavoro della natura

Da appendere in cucina, per chi adora questo ortaggio, un'autentica opera d'arte della natura ([www.ixxi.com](http://www.ixxi.com)).

# 3



# 3

## Spaghetti vegetali

Uno spiralizer, ovvero un taglia verdure a spaghetti per gli amanti della cucina vegetale (Ibergrif M522, su Amazon).



# 2

## FIORI IN PASTELLA

Per godere del piacere dei fiori di zucca tutto l'anno: Fiori di zucca in pastella Selex, prefritti e surgelati



Cose Buone

DAL MONDO

# A casa come lì...

DALLA GRECIA CON AMORE



La cucina greca profuma di erbe aromatiche, olio extravergine d'oliva e ingredienti genuini. Tra sfoglie croccanti, feta, frutta e verdure, le sue ricette tramandate da generazioni sono perfette da preparare e condividere anche a casa



## SPANAKOPITA

La spanakopita è una torta salata della tradizione greca realizzata con **pasta fillo croccante, spinaci, feta ed erbe aromatiche**. Si prepara disponendo a strati la pasta fillo e il ripieno, poi si cuoce in forno finché la superficie è dorata e fragrante. Gustosa e versatile, è perfetta in ogni occasione, dalla cena informale all'aperitivo.



## BAKLAVA

Tra i dolci più amati della cucina greca, il baklava è composto da sottili strati di pasta fillo farciti con **noci tritate e profumati con miele e cannella**. Croccante fuori e morbido all'interno, conquista al primo assaggio. Da gustare con un tè caldo o un caffè greco...



## DOLMADES

I dolmades sono deliziosi **involtini di foglie di vite ripieni di riso, erbe aromatiche e talvolta carne macinata**. Si gustano sia caldi che freddi, accompagnati da salsa allo yogurt e una spruzzata di limone. Per prepararli si utilizzano foglie di vite in salamoia, farcite con il ripieno e cotte a lungo fino a diventare morbide e profumate.

## IMMANCABILI

Miele



Menta



Noci



Prezzenolo



Selex Pasta Fillo  
Fresca 300 g



SAPER DI SAPORI

Selex Saper di Saperi  
Formaggio Feta Greca  
D.O.P. 200 g



Mangiare

BENE

# Sapori in viaggio

La freschezza  
della cucina mediterranea  
tra Italia e Grecia, le spezie del Marocco,  
i sapori orientali e un dolce canadese  
amatissimo: piatti tradizionali e reinterpretazioni  
contemporanee per viaggiare attraverso culture  
e tradizioni gastronomiche diverse

**Foto e ricette di Natascia Disperati**



## PREPARAZIONE

- 1 Portare a bollire un pentolino di acqua. Incidere i pomodori con un taglio a croce sulla buccia, immergerli per 2 minuti nell'acqua calda, quindi scolarli e spellarli.
- 2 Tagliare i pomodori a fette, eliminare la parte centrale più dura e trasferirli nel bicchiere del mixer. Condire con olio, sale e pepe, quindi frullare fino a ottenere una crema liscia.
- 3 Spezzettare le friselle in una ciotola, unire una decina di foglie di basilico e irrorare con un filo generoso di olio. Mescolare delicatamente: dovranno ammorbidirsi leggermente ma restare croccanti.
- 4 Scolare i bocconcini (o la mozzarella) dal liquido di conservazione. Distribuire la crema di pomodoro sul fondo dei piatti, completare con le friselle e i bocconcini (oppure con le fette di mozzarella) alternandoli tra loro. Aggiungere basilico fresco, una macinata di pepe e un filo di olio extravergine.
- 5 Servire subito.

4  
porzioni

20 min

facile

## INGREDIENTI

- 4 pomodori maturi • 2 friselle • 1 mozzarella di bufala oppure bocconcini (270 g)
- olio extravergine d'oliva • sale qb • pepe qb • basilico fresco qb

# NOODLES CON VERDURE E GAMBERI • GIAPPONE



## INGREDIENTI

- 240 g di noodles
- 2 carote
- 2 zucchine
- 1 cipollotto
- 100 g di gamberi lessati e sgusciati
- 30 g di anacardi non salati
- salsa di soia a ridotto contenuto di sale qb
- brodo vegetale qb
- olio extravergine d'oliva qb
- sale qb
- pepe qb

## PREPARAZIONE

**1** Lavare le verdure e pelare le carote. Ridurle a julienne con l'apposito attrezzo.

**2** Portare a ebollizione una pentola di acqua. Immergere i noodles, spegnere il fuoco, coprire e lasciare cuocere per circa 4 minuti, seguendo comunque le indicazioni riportate sulla confezione.

**3** Unire le verdure nell'ultimo minuto di cottura, quindi scolare tutto insieme e trasferire in un wok o in una padella capiente.

**4** Saltare rapidamente con un filo di olio e salsa di soia. Aggiungere i gamberi e amalgamare delicatamente. Se necessario, unire poco brodo vegetale per mantenere il condimento morbido ed evitare che la pasta si asciughi troppo.

**5** Tritare grossolanamente gli anacardi e tostarli in un padellino antiaderente. Affettare finemente il cipollotto.

**6** Distribuire i noodles nei piatti, completare con anacardi e cipollotto e servire con le bacchette.

4

porzioni



15 min  
+ cottura



facile

# TAJINE DI POLLO • MAROCCO



## PREPARAZIONE

- 1** Pulire il pollo, eliminare la pelle, disossarlo e tagliarlo a pezzi.
- 2** Trasferirlo in una ciotola con 1 cucchiaio di curcuma, mezzo cucchiaino di zenzero, sale e pepe. Mescolare e lasciare insaporire per qualche minuto.
- 3** Scaldare 2 cucchiai di olio in una tajine oppure in una casseruola con coperchio. Rosolare il pollo a fiamma vivace su tutti i lati.
- 4** Unire la cipolla affettata e versare il brodo caldo. Coprire e lasciare cuocere per circa 20 minuti, controllando che ci sia sempre del liquido per la cottura.
- 5** Aggiungere il limone lavato e tagliato a fette spesse e le olive verdi. Proseguire la cottura per altri 10 minuti, sempre con il coperchio.
- 6** Completare con prezzemolo fresco tritato e servire caldo direttamente nella tajine oppure in un piatto di coccio.



## INGREDIENTI

- 1 kg di pollo • 250 g di olive verdi • 1 grossa cipolla • 1 limone • curcuma in polvere qb • zenzero in polvere qb
- prezzemolo fresco qb • circa 500 ml di brodo di pollo • olio extravergine d'oliva qb • sale qb • pepe qb

## INSALATA FETA E PATATE • GRECIA



### INGREDIENTI

- 300 g di patate
- 1/2 cipolla rossa
- 200 g di olive nere snocciate
- 200 g di pomodorini datterini
- 200 g di feta
- olio extravergine d'oliva qb
- erbe fresche a piacere
- sale qb

### PREPARAZIONE

- 1** Pelare le patate e lessarle in abbondante acqua salata per circa 15 minuti. Verificare la cottura con uno stecchino, quindi scolarle, raffreddarle sotto l'acqua corrente e tagliarle a pezzi regolari.
- 2** Trasferire le patate in una capiente insalatiera.
- 3** Affettare sottilmente la cipolla e unirla alle patate insieme alle olive nere.
- 4** Lavare e asciugare i pomodorini, dividerli a metà e aggiungerli all'insalata. Tagliare anche la feta a cubetti e unirla agli altri ingredienti.
- 5** Preparare un'emulsione con olio, sale ed erbe aromatiche fresche. Condire l'insalata, amalgamare delicatamente e lasciare riposare qualche minuto prima di servire.
- 6** Ottima sia tiepida sia fredda.

4  
porzioni

15 min

facile

## NANAIMO • CANADA



\*+ raffreddamento

### INGREDIENTI

PER LA BASE • 115 g di burro • 40 g di zucchero • 30 g di cacao amaro • 1 uovo  
• 100 g di biscotti tipo Digestive • 80 g di cocco rapè • 70 g di noci pecan tritate

PER LA CREMA • 120 g di burro morbido • 90 g di zucchero a velo • 100 g di panna fresca

PER LA GLASSA • 170 g di cioccolato fondente • 40 g di panna fresca

### PREPARAZIONE

- 1 Frullare i biscotti in un mixer fino a ridurli in polvere.
- 2 Sciogliere a bagnomaria il burro con lo zucchero e il cacao. Aggiungere l'uovo sbattuto e mescolare con una spatola fino a ottenere un composto omogeneo.
- 3 Incorporare i biscotti frullati, il cocco rapè e le noci pecan tritate grossolanamente.
- 4 Rivestire uno stampo quadrato da circa 20 x 20 cm con carta forno. Distribuire il composto sul fondo, livellarlo bene e lasciarlo riposare in frigorifero per 30 minuti.
- 5 Preparare la crema: lavorare il burro morbido con lo zucchero a velo usando le fruste elettriche. Aggiungere poco alla volta la panna fresca fino a ottenere una crema liscia.
- 6 Versare la crema sulla base ormai fredda, livellare con una spatola e lasciare rassodare in frigorifero per almeno 15 minuti.
- 7 Per la glassa, sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente con la panna fresca fino a ottenere una consistenza lucida e uniforme.
- 8 Distribuire la glassa sulla crema e riporre nuovamente in frigorifero per almeno 4 ore.
- 9 Eliminare lo stampo, tagliare il dolce a cubotti e conservare in frigorifero fino al momento di servire.

### CURIOSITÀ

Il Nanaimo bar è uno dei dolci simbolo del Canada: prende il nome dalla città di Nanaimo, nella British Columbia, ed è famoso per i suoi tre strati golosi senza cottura in forno.

VUOI CONTINUARE  
IL VIAGGIO IN CUCINA?

viaggio  in CUCINA





## IL GUSTO DELL'ASIA CON CORAYA

### Kani Salad

*L'originale e rinfrescante insalata giapponese a base di Surimi Coraya*

#### Per 4 persone

- 1 confezione di Coraya Bastoncini di Mare
- 3 carote tagliate a Julienne
- 1 cetriolo, tagliato a rondelle
- 1 mango, pelato e tagliato a cubetti
- 1 cucchiaino di salsa a scelta (Sriracha/Tabasco/soia)
- 1 cucchiaino di aceto di riso o di mele
- 1/2 cucchiaino di zucchero
- 1/4 cucchiaino di sale
- 2 cucchiari di panko (o taralli sbriciolati)
- 1 cipollotto
- 2 cucchiari di sesamo nero

Mettere il surimi, le carote, il cetriolo e il mango in una ciotola capiente. Mescolare in un'altra ciotolina la salsa a scelta, l'aceto, zucchero e il sale. Versare il condimento sull'insalata. Cospargere con panko o taralli sbriciolati, sesamo e cipollotti.



Scopri tutte le ricette su **GialloZafferano**

**TROVI I BASTONCINI DI MARE CORAYA  
AL BANCO FRIGO  
DEI NOSTRI SUPERMERCATI**



Scegliere Coraya significa portare in tavola la bontà nel rispetto del mare.

I nostri prodotti sono certificati secondo lo standard ambientale per la **pesca sostenibile MSC** e premiati dai consumatori con il **Quality Award 2026** per il loro gusto delicato, amato da tutta la famiglia.



La tua ricetta alla frutta proposta da Selex

## TORTA ROVESCIAIA DI ALBICOCCHES



8  
porzioni

60 min

facile

### INGREDIENTI

PER IL FONDO: • 8-9 albicocche • 55 g di burro fuso  
• 110 g di zucchero di canna • 1 pizzico di cannella

PER L'IMPASTO: • 130 g di farina 00 • 60 g di farina di mandorle • 80 g di burro morbido • 130 g di zucchero di canna • 2 uova • 120 ml di latte • 1 cucchiaino di lievito • mandorle a lamelle qb

### PROCEDIMENTO

- 1 Accendere il forno statico e regolarlo a 190 °C. Mescolare burro fuso (portato a temperatura ambiente), 110 g di zucchero di canna, cannella e un pizzico di sale; distribuire il composto sul fondo di uno stampo imburato e foderato con carta forno.
- 2 Lavare le albicocche, tagliarle a metà, eliminare il nocciolo e sistemarle nello stampo con il lato tagliato verso l'alto.
- 3 Montare il burro morbido con 130 g di zucchero di canna, unire le uova e lavorare fino a ottenere un composto omogeneo.
- 4 Incorporare farina, lievito, farina di mandorle e sale alternandoli con il latte fino a ottenere un composto liquido e liscio, quindi versarlo sulle albicocche.
- 5 Infornare a 190° e cuocere per 35-40 minuti. Lasciare riposare, capovolgere la torta, rimuovere la carta da forno e completare con lamelle di mandorle prima di servire.

### IL CONSIGLIO

Lascia riposare la torta 10 minuti dopo la cottura, poi capovolgila ancora tiepida: il fondo caramellato resterà compatto e la carta forno si staccherà facilmente senza rovinare le albicocche.



Click

Da agricoltura biologica  
Selex Natura Chiama Burro  
Biologico (200 g)



Click

selex

A lunga conservazione  
Selex Latte Uht Intero (1l)

# GOCCE CHE FANNO LA DIFFERENZA

BREVE PERCORSO PER CONOSCERE MEGLIO L'ACETO, LE SUE TIPOLOGIE E IL MODO GIUSTO DI USARLO IN CUCINA

L'aceto è uno di quei prodotti che tutti hanno in casa, ma che spesso viene usato senza pensarci troppo. Basta invece confrontarne tipi diversi per accorgersi di quanto possano cambiare profumi, intensità e utilizzi. Conoscerlo meglio aiuta non solo a usarlo bene, ma anche a rendere più equilibrati e interessanti molti piatti quotidiani.

## PICCOLI ACCORGIMENTI DA VERI INTENDITORI

- Nei condimenti, l'aceto va aggiunto **prima dell'olio**: si distribuisce meglio e il sapore risulta più equilibrato
- In cucina, è importante **usarlo a fine preparazione**: mantiene più vivi profumi
- Qualche goccia di aceto in **acqua di cottura** può aiutare alcune verdure a mantenere il colore
- Usare l'aceto a **temperatura ambiente** aiuta a percepirne meglio gli aromi
- Nelle marinature con aceto, i contenitori in metallo possono alterare il sapore: meglio **vetro o ceramica**
- Il balsamico non andrebbe **mai versato direttamente su cibi caldi**: il calore attenua la parte aromatica

## COME NASCE L'ACETO

L'aceto nasce dalla trasformazione di una sostanza alcolica (vino, sidro) grazie all'azione dei **batteri acetici**, che, in un processo chiamato **acetificazione**, danno all'aceto il suo gusto caratteristico.

Il **balsamico** segue un percorso diverso. Nel caso dell'**Aceto Balsamico Tradizionale**, si parte da mosto d'uva cotto che viene fatto invecchiare in botti di legni differenti. Durante il tempo di affinamento il prodotto si concentra e sviluppa densità, equilibrio e complessità aromatica. L'**Aceto Balsamico di Modena IGP** prevede un disciplinare produttivo differente, basato sull'impiego di mosto d'uva e aceto di vino, con caratteristiche e tempi di affinamento diversi rispetto al Tradizionale.

Anche il **metodo di lavorazione** incide sul risultato finale: fermentazioni e maturazioni più lente permettono di ottenere aceti più armonici e complessi, mentre processi più rapidi producono profili aromatici più pungenti.

## TIPOLOGIE E ABBINAMENTI

L'aceto aggiunge acidità, freschezza e contrasto, ma deve integrarsi con gli altri ingredienti. Per questo il tipo di aceto scelto cambia molto il risultato finale.

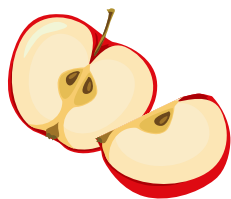
## ACETO DI VINO BIANCO

Ha un gusto netto e fresco, con acidità evidente ma poco invasiva. È tra i più versatili e viene spesso usato quando serve freschezza senza modificare troppo il piatto. Funziona bene con insalate, verdure crude e pesce perché aggiunge acidità senza alterare colore e sapore degli ingredienti.



## ACETO DI VINO ROSSO

Più intenso e aromatico, mantiene note vinose evidenti e una struttura generalmente più marcata. Si abbina bene a carni, marinature e preparazioni saporite, dove la componente acetica deve restare ben percepibile.



## ACETO DI MELE

Nasce dal sidro e, rispetto agli aceti di vino, ha generalmente un'acidità più morbida e aromi più fruttati. Si adatta bene a verdure cotte, insalate miste e piatti delicati.

## ACETO BALSAMICO

Più denso e complesso, combina componente acida e morbidezza aromatica. Le caratteristiche cambiano molto in base al tipo di produzione e all'affinamento. Va usato in piccole quantità e preferibilmente a fine preparazione. Ottimo con parmigiano, fragole, carne alla griglia o verdure grigliate, dove aggiunge morbidezza aromatica oltre all'acidità.



## ACETI AROMATIZZATI

Preparati con erbe e/o spezie, vengono usati soprattutto per aggiungere profumi particolari e personalizzare preparazioni semplici, come verdure e carni bianche. Quelli alla frutta servono invece soprattutto per dare freschezza a insalate e preparazioni estive.



**selex**

Selex Aceto Balsamico di Modena I.G.P.



Click



DEGUSTARE IL BALSAMICO

Tra tutti gli aceti, il balsamico è quello che più si presta anche a **un piccolo assaggio "in purezza"**,

utile per capirne equilibrio e complessità.

Il primo passaggio è **osservarlo**. Facendolo scendere lentamente lungo un cucchiaino o sulle pareti di un piccolo bicchiere si può capire se è più fluido oppure concentrato: i prodotti più maturi tendono generalmente a essere più densi e scuri.

Poi si passa al **profumo**. Avvicinandolo al naso emergono aromi che possono ricordare mosto cotto, frutta matura, legno o spezie. Nei balsamici più giovani la componente acetica risulta spesso più evidente e pungente.

Solo dopo arriva l'**assaggio**, meglio in piccole quantità. Un buon balsamico non deve colpire soltanto per intensità: la parte acida deve restare equilibrata con morbidezza, aromaticità e persistenza.

Per coglierne meglio le sfumature, molti preferiscono provarlo **su un pezzetto di Parmigiano**, che aiuta a percepire più chiaramente il rapporto tra acidità e dolcezza.

L'altro volto del



## CURIOSITÀ

Il basilico cambia sapore con il taglio  
**Foglie spezzate a mano = aroma più delicato**  
**Coltello = ossidazione più rapida**

# Basilico

## TOCCO GOURMET

Idee per essiccare il basilico e trasformarlo in condimento:

- **SALE AL BASILICO** per popcorn, patate, burrata
- **ZUCCHERO AL BASILICO** per cocktail e dolci
- **POLVERE DI BASILICO** da usare come finishing gourmet sui piatti



**COCKTAIL  
NON SOLO MOJITO**  
GIN TONIC CON BASILICO E PEPE ROSA  
MARGARITA AL BASILICO  
GIN BASIL SMASH  
SPRITZ CON BASILICO E CETRIOLO

## EFFETTO WOW

**FOGLIE PASSATE POCHE SECONDI IN OLIO CALDO:**  
diventano croccanti e quasi trasparenti. Decorazione spettacolare per risotti, ramen, tartare.

### BURRO E OLI AROMATICI

**Burro al basilico** su pesce o pane tostato.  
**Olio infuso al basilico** per finishing di zuppe fredde e carpacci.



# A TUTTO PESTO

- PESTO DI BASILICO THAI + ARACHIDI
- PESTO BASILICO E MISO
- PESTO CON BASILICO E AVOCADO
- PESTO DOLCE PER DESSERT  
(basilico + mandorle + miele)



## ACQUA AROMATICA

- BASILICO + PESCA BIANCA
- BASILICO + FRAGOLE
- BASILICO + ANANAS

## BELLEZZA

- **SCRUB** zucchero + basilico (molto delicato)
- **IMPACCHI AROMATICI** da usare come lozione rinfrescante o come tonico per pelli grasse.  
Metti in infusione una manciata di foglie di basilico fresco in 200 ml di acqua bollente per 15 minuti. Lascia raffreddare completamente. Immergi dei dischetti di cotone nell'infuso freddo, strizzali leggermente e applicali sul viso o sulle zone irritate per 10 minuti.
- **SAUNA FACCIALE "SPA KITCHEN"** Fai bollire dell'acqua, versala in una bacinella, aggiungi foglie di basilico e posiziona il viso sopra il vapore emanato, coprendo la testa con un asciugamano per non disperdere il calore.

## NEI DESSERT

- GELATO BASILICO-LIMONE
  - SORBETTO FRAGOLE E BASILICO
  - GANACHE AL CIOCCOLATO BIANCO E BASILICO
  - PANNA COTTA AL BASILICO CON PESCA GRIGLIATA
  - SCIROPPO AL BASILICO PER MACEDONIE
- ## A COLAZIONE
- YOGURT GRECO, MIELE E BASILICO TRITATO
  - TOAST RICOTTA, FICHI E BASILICO
  - SMOOTHIE VERDE CON MELA E BASILICO

## PROFUMO VERDE

### PROFUMATORE NATURALE PER AMBIENTI

Metti le foglie fresche in una ciotola o crea piccoli sacchetti con foglie essiccate per armadi e cassette: il basilico regala un aroma fresco, un po' speziato.

### POT-POURRI O COMPOSIZIONI ESSICcate

Una volta essiccato, puoi mescolarlo con lavanda, agrumi secchi o menta per creare miscele profumate.

## VARIETÀ

Esistono molte varietà:

- **basilico genovese** dolce, morbido
- **thai basil** liquirizia/anice
- **lemon basil** agrumato
- **purple basil** speziato, scenografico

PURPLE BASIL



THAI BASIL

LEMON BASIL



# Musica nel bicchiere



Dal jazz per i rossi importanti alle sonorità pop per i bianchi estivi: la scelta della musica giusta può trasformare una semplice degustazione in un'esperienza multisensoriale completa

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

Che rapporto c'è tra musica e vino? Molto più stretto di quanto si pensi. Numerosi studi dimostrano infatti che i suoni influenzano davvero il modo in cui percepiamo sapori e profumi. Un rumore troppo forte o fastidioso può ridurre la capacità di apprezzare un cibo o una bevanda, mentre **una musica scelta con cura può esaltarne le caratteristiche e rendere l'esperienza più coinvolgente.**

Uno degli esempi più celebri arriva dal ristorante *The Fat Duck* dello chef Heston Blumenthal, alle porte di Londra, dove alcuni piatti vengono serviti con cuffie e suoni studiati appositamente per amplificare le sensazioni gustative, soprattutto quelle legate al mare.

Anche nel mondo del vino la musica sta diventando sempre più importante. Suoni intensi e potenti fanno sembrare un vino più corposo, mentre ritmi leggeri e armoniosi ne mettono in risalto freschezza ed eleganza.

Non solo: **alcune cantine sperimentano persino l'utilizzo della musica durante la fermentazione del vino**, nel tentativo di influenzarne l'evoluzione aromatica e rendere ancora più forte il legame tra vino e percezione sensoriale.



- **Contrasto creativo:** anche gli opposti possono funzionare. Un vino dolce accompagnato da rock deciso, oppure un vino ossidato con musica romantica, possono creare combinazioni sorprendenti.

### ALCUNI ESEMPI DA PROVARE

- Un Vermentino fresco con brani estivi e solari come *Surfin' USA* dei The Beach Boys.
- Uno Chardonnay elegante con atmosfere raffinate come *Strawberry Fields Forever* dei The Beatles.
- Un Barolo con il jazz di Miles Davis o con il blues classico.
- Un Cabernet Sauvignon con il rock dei The Rolling Stones o l'R&B di Amy Winehouse.

### GLI ABBINAMENTI TRA VINO E MUSICA

Ogni vino può avere la sua "colonna sonora".

I **bianchi freschi e aromatici**, come il Vermentino, si sposano bene con il **jazz leggero** o con il **pop solare** dei The Beach Boys. I **grandi rossi strutturati**, come Barolo, Brunello o Cabernet Sauvignon, richiamano invece atmosfere **blues, jazz o R&B**, ideali per accompagnare vini intensi e da meditazione.

Le **bollicine Metodo Charmat** trovano un buon equilibrio con musica **pop vivace** o **ritmi latinoamericani**, mentre un **Metodo Classico** può essere valorizzato da sonorità **soul, bossa nova** o **rock raffinato**. Anche i vini dolci si prestano a suggestioni musicali: **blues morbido, lounge** o **jazz rilassato** possono amplificarne la sensualità e la dolcezza.

### TRE REGOLE PER SPERIMENTARE

Chi vuole divertirsi a creare abbinamenti tra vino e musica può partire da tre semplici principi:

- **Armonia:** cercare una corrispondenza tra le caratteristiche del vino e quelle della musica. Un vino intenso richiede sonorità profonde; uno fresco e leggero preferisce ritmi dinamici e luminosi.
- **Influenza sensoriale:** la musica modifica davvero la percezione del gusto. Brani energici possono accentuare acidità e vivacità, mentre melodie morbide fanno percepire maggiore dolcezza.

## SOAVI PROMESSE

Per un aperitivo elegante al tramonto, il **Le Vie dell'Uva Soave DOC** è un bianco perfetto per la stagione estiva: fresco, floreale, con note fruttate e un finale leggermente mandorlato, ideale con pesce, sushi e piatti delicati.

Ad accompagnarlo, più che una semplice canzone, serve un'atmosfera. L'abbinamento raffinato è con **Promises, il disco del 2021** firmato da **Floating Points, Pharoah Sanders** e dalla **London Symphony Orchestra**: jazz contemporaneo, minimalismo e sonorità orchestrali che si muovono con la stessa eleganza e leggerezza del vino.

*Le Vie dell'Uva*





# FIORDI, DESIGN E LUCE DEL NORD

Tra musei iconici, quartieri creativi e saune galleggianti, Oslo è una capitale a misura d'uomo dove natura, architettura contemporanea e tradizioni nordiche convivono in perfetto equilibrio

Capitale della Norvegia e una delle città più vivibili d'Europa, Oslo sorprende per il suo ritmo rilassato e la capacità di alternare modernità e paesaggi incontaminati. Qui il mare entra in città grazie all'Oslofjord, i tram attraversano quartieri residenziali silenziosi e basta prendere una metropolitana per ritrovarsi immersi nei boschi. **Oslo si visita facilmente in un weekend lungo**, lasciandosi guidare tra musei d'avanguardia, caffetterie minimaliste e scorci che cambiano luce continuamente.

## TRA FIORDO E COLLINE, UNA CITTÀ IN MOVIMENTO

Oslo si sviluppa lungo il suo fiordo, che ne definisce identità e atmosfera. Il lungomare moderno di **Bjørvika** rappresenta il volto più contemporaneo della città, mentre i

quartieri storici come **Grünerløkka** e **Frogner** raccontano un'anima più intima e quotidiana. **Grünerløkka**, in particolare, è stato oggetto di una interessante riqualificazione e ora è il quartiere creativo e alternativo di Oslo, tra street art, negozi vintage, caffè alla moda e passeggiate lungo il fiume Akerselva con le sue suggestive cascate urbane. Intorno, colline e foreste fanno parte della vita urbana tanto quanto piazze e musei. I trasporti pubblici sono efficienti e puntuali: tram, battelli e metro permettono di spostarsi facilmente e di vivere Oslo senza fretta.

## BJØRVIKA, IL NUOVO VOLTO DELLA CAPITALE

Ex area portuale trasformata in quartiere futuristico, Bjørvika è oggi il simbolo della Oslo contemporanea. Passeggiare lungo il waterfront significa attraversare e-



BJØRVIKA

Ex area portuale trasformata in quartiere futuristico

**"TAKE ON ME"**  
 dei norvegesi a-ha è l'iconica canzone che, con il suo celebre video tra animazione e realtà, fa da perfetta colonna sonora per scoprire Oslo

ASCOLTA

Click

difici di vetro, spazi pubblici affacciati sull'acqua e opere di architettura che sembrano emergere direttamente dal fiordo.

• **Opera House: il tetto da cui guardare il fiordo**

Il monumento più rappresentativo della città è l'Opera House, progettata dallo studio Snøhetta. La struttura in marmo bianco si può letteralmente camminare: il tetto inclinato diventa una piazza panoramica aperta a tutti, da cui osservare il porto e lo skyline cittadino.

**ARTE, MUSEI E ARCHITETTURA**

Oslo dedica grande spazio alla cultura e all'arte contemporanea. **Il nuovo MUNCH Museum** custodisce le opere più celebri di Edvard Munch, incluso "L'Urlo" (che si dice fu ispirato proprio dal paesaggio del molo, dove ora sorge il Munch Museum), mentre il **Museo Nazionale** raccoglie capolavori norvegesi e internazionali in uno spazio moderno e luminoso. A pochi minuti dal centro, il **Parco Vigeland** è uno dei luoghi più particolari della città: oltre duecento sculture in bronzo e granito raccontano emozioni, relazioni e fragilità umane attraverso figure intense e monumentali.

DA SAPERE

La Oslo Pass permette di utilizzare gratuitamente i mezzi pubblici, entrare in molti musei cittadini e ottenere sconti su attrazioni e attività. È disponibile in diverse formule da 24 a 72 ore ed è particolarmente conveniente per chi vuole visitare più musei in pochi giorni.

INFO&APP

- **Visit Oslo:** eventi, itinerari e informazioni pratiche sulla città.
- **Ruter App:** trasporti pubblici, orari e biglietti digitali.



Munch Museum



## SAPORI DEL NORD

La cucina di Oslo riflette perfettamente lo stile di vita norvegese: essenziale, stagionale e profondamente legata alla natura. Qui il **protagonista è il prodotto**, lavorato il meno possibile e valorizzato attraverso tecniche semplici e ingredienti di altissima qualità. Pesce, selvaggina, frutti di bosco ed erbe spontanee raccontano il legame fortissimo tra città e territorio.

Negli ultimi anni Oslo è diventata anche una delle capitali della **nuova cucina nordica**: ristoranti contemporanei e bistrot creativi reinterpretano la tradizione con un approccio sostenibile e minimalista, spesso utilizzando ingredienti raccolti nei boschi o pescati nei fiordi.

Tra i piatti simbolo da provare:

- **Laks**, il salmone norvegese servito affumicato, marinato o appena scottato
- **Reinsdyr**, carne di renna dal sapore intenso, spesso accompagnata da salsa ai frutti rossi
- **Fiskesuppe**, cremosa zuppa di pesce molto diffusa lungo la costa
- **Brunost**, il celebre formaggio norvegese color caramello dal gusto dolce e particolare

Capitolo dolci: oltre agli immancabili cinnamon rolls (**Kanelbolle**), nelle bakery cittadine si trovano spesso dessert ai mirtilli nordici, cardamomo e mele speziate, perfetti per accompagnare il rituale del caffè, molto sentito dagli abitanti di Oslo.

## DOVE MANGIARE

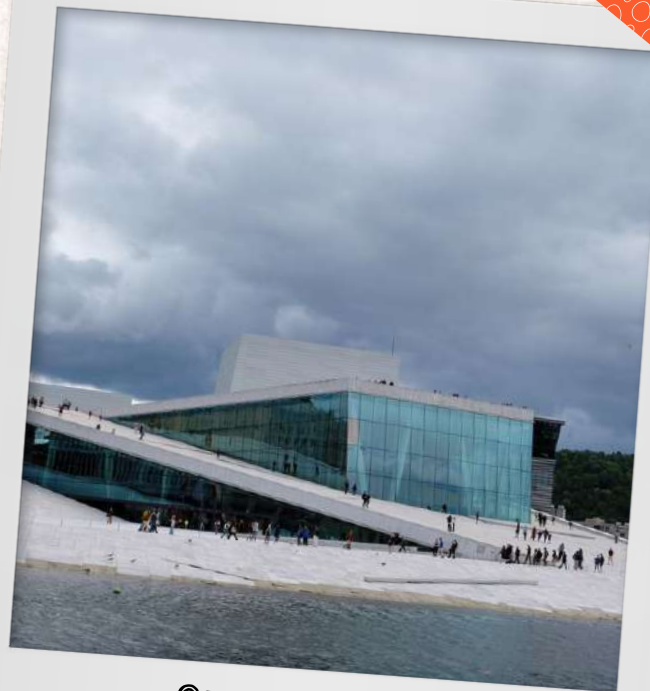
Molti locali puntano su prodotti stagionali, pesce freschissimo e cucina nordica contemporanea.

- **Maaemo**: il ristorante più celebre della città, premiato con tre stelle Michelin, propone un'esperienza gastronomica profondamente legata al territorio norvegese [maaemo.no](http://maaemo.no)
- **Mathallen Oslo**: mercato coperto perfetto per assaggiare specialità locali, street food nordico e prodotti artigianali [mathallenoslo.no/en/](http://mathallenoslo.no/en/)
- **Kaffebrenneriet**: storica catena di caffetterie amata dagli abitanti di Oslo [kaffebrenneriet.no](http://kaffebrenneriet.no)
- **Syverkiosken**: chiosco storico con ottimi hot dog a Grünerløkka, a prezzi molto convenienti rispetto alla media di Oslo  
[instagram.com/syverkiosken](https://www.instagram.com/syverkiosken)

In Norvegia mangiare fuori può essere costoso, ma la qualità degli ingredienti è altissima



FIORDO



OPERA HOUSE

## DOVE DORMIRE

- **Amerikalinjen (centro):** storico edificio trasformato in boutique hotel vicino alla stazione centrale [amerikalinjen.com](http://amerikalinjen.com)
- **Scandic Vulkan:** se si vuole stare vicino a Grünerløkka e Mathallen, in un quartiere autentico e vivace [scandichotels.com/en/hotels/scandic-vulkan](http://scandichotels.com/en/hotels/scandic-vulkan)
- **Citybox Oslo:** perfetta per chi vuole esplorare la città spendendo meno [cityboxhotels.com/hotels/oslo/citybox-oslo](http://cityboxhotels.com/hotels/oslo/citybox-oslo)

### TAPPA IMPERDIBILE!

Per vivere davvero il rapporto tra Oslo e il mare, vale la pena prendere uno dei battelli pubblici che collegano **le piccole isole del fiordo**. In estate molte persone si spostano qui per nuotare, prendere il sole o fare barbecue vista acqua.



PARCO VIGELAND

### DA NON PERDERE

#### IL FIORDO IN CITTÀ

Il rapporto con l'acqua è fondamentale: moli, passerelle e saune rendono il fiordo uno degli spazi più vissuti di Oslo, soprattutto nelle giornate di sole. Ma anche quando le temperature sono basse, capita di vedere persone tuffarsi direttamente dal lungomare.

### GRÜNERLØKKA CREATIVA

Ex quartiere operaio, Grünerløkka è oggi il lato più creativo di Oslo. Qui si trovano librerie indipendenti, negozi vintage, caffetterie minimaliste e murali nascosti tra le vie laterali. È il posto giusto per capire come vivono davvero i giovani norvegesi.



# CHICCHE DA VERI LOCAL .....

## In metro verso i boschi



Molti visitatori si fermano al centro città, ma i local prendono **la metro fino a Frognerseteren** per camminare nei boschi di Nordmarka. In inverno si trovano piste da sci di fondo, mentre in estate sentieri e laghi diventano perfetti per una pausa immersa nella natura. In metro si arriva anche al **lago Sognsvann**, ideale per bagni di acqua e di sole e per barbecue.



## Le casette colorate di Damstredet

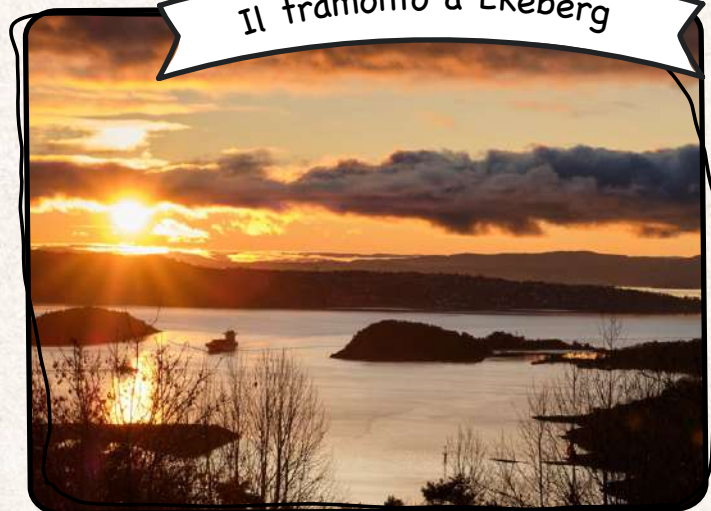
A pochi minuti dal centro esiste una **Oslo più silenziosa e quasi rurale**: Damstredet è una piccola strada in salita con casette di legno colorate, giardini curati e un'atmosfera che sembra lontanissima dalla capitale moderna.

## Le saune galleggianti meno turistiche



Nel **quartiere di Sørenga** ci sono diverse saune affacciate sul fiordo frequentate soprattutto dagli abitanti della città. Alcune si prenotano online, altre funzionano quasi come piccoli club di quartiere, con atmosfera rilassata e tramonti spettacolari.

## Il tramonto a Ekeberg



A pochi minuti di tram dal centro di Oslo, in collina, si trova l'**Ekebergparken**. Il parco combina storia millenaria, **natura meravigliosa**, vista mozzafiato, giochi di luci, sculture contemporanee uniche e interessanti. Aperto 24 ore su 24 tutto l'anno, è gratuito.



Queste chicche sono state segnalate da Marcello, studente Erasmus



**CHI PULISCE PIÙ DI CHANTECLAIR?**



## SCOPRI I DETERSIVI LAVATRICE

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



# NEWS

## ecosostenibili



BUONE NOTIZIE

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

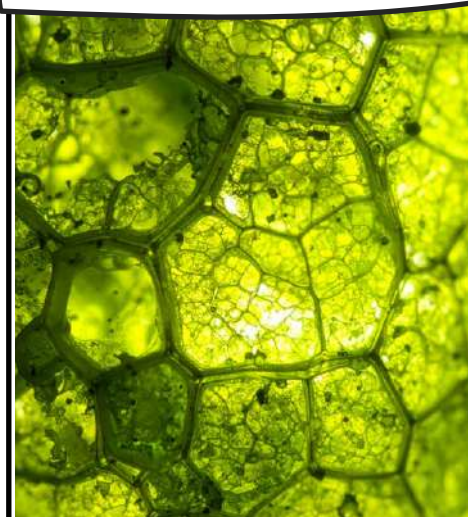


### DRONI E BARCHE INTELLIGENTI CONTRO LA PLASTICA IN MARE

In Italia la tecnologia sta diventando un'alleata sempre più importante nella lotta all'inquinamento marino. Nel 2026 il progetto **"Sea Trace"**, sviluppato dalla startup Innovation Sea insieme ai **pescatori di Termoli**, ha già permesso di recuperare una tonnellata di rifiuti dal mare (RAP, rifiuti accidentalmente pescati) in appena quindici giorni di attività. Grazie a droni, app di monitoraggio e sistemi digitali di tracciamento, i rifiuti raccolti vengono censiti e recuperati in modo più rapido ed efficace.

Anche il progetto **"Bat Net Mar"**, coordinato dal CNR, punta a ripulire il Mediterraneo con imbarcazioni intelligenti capaci di individuare e raccogliere plastica e rifiuti dai fondali marini attraverso sistemi di aspirazione, sensori e intelligenza artificiale. Innovazioni che aiutano a proteggere ecosistemi marini e biodiversità, soprattutto nei mesi estivi quando il turismo aumenta la pressione sulle coste.

### LE MICROALGHE CHE AIUTANO A RIDURRE LA CO<sub>2</sub>



Le microalghe potrebbero diventare una risorsa chiave nella lotta ai cambiamenti climatici. In Italia, Eni sta sviluppando progetti sperimentali per **catturare la CO<sub>2</sub>** attraverso la fotosintesi delle alghe e trasformarla in prodotti utili come bio-olio e biomassa per bioraffinerie.

A **Novara** è attivo un impianto pilota con fotobioreattori illuminati da LED, dove le microalghe assorbono anidride carbonica e producono biomassa e bio-olio. A **Ragusa**, invece, Eni lavora sulla produzione di bio-olio algale per la bioraffineria di Gela e per biocarburanti di nuova generazione.

La tecnologia è ancora in fase sperimentale, ma potrebbe contribuire in futuro alla riduzione delle emissioni e allo sviluppo dell'economia circolare.

FLASH

### FESTIVAL GREEN

Sempre più eventi estivi scelgono di ridurre il proprio impatto ambientale. Un esempio?

**In Liguria il Posidonia Green Festival** unisce musica, arte e divulgazione scientifica adottando pratiche concrete di sostenibilità: eliminazione della plastica monouso, raccolta differenziata, materiali recuperati dalle pulizie delle spiagge e utilizzo di energia rinnovabile.



# LA PROTEZIONE QUOTIDIANA PER IL TUO BENESSERE INTIMO



ODOR PROTECTION  
TECHNOLOGY



GINECOLOGICAMENTE  
TESTATO



SENZA SLES  
E COLORANTI

**NOVITÀ**

SCOPRI LA **NUOVA LINEA** DI **DETERGENTI INTIMI SAUBER**,  
PENSATA PER IL BENESSERE INTIMO QUOTIDIANO, COMBINA **DELICATEZZA**  
E **PROTEZIONE** PER IL RISPETTO DEL TUO EQUILIBRIO NATURALE

Formula a base di tensioattivi di origine vegetale, **senza SLES e parabeni**, deterge con estrema delicatezza, rispettando il pH fisiologico. **Ginecologicamente testata**, aiuta a neutralizzare i cattivi odori grazie all'**Odor Protection Technology**, per una sensazione di freschezza e comfort che dura a lungo.

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

L'ARTE DELLA POTATURA DELLA

# LAVANDA

La lavanda conquista per il suo profumo intenso, la lunga fioritura e quella naturale eleganza un po' selvatica che illumina giardini e terrazzi. Tuttavia, per mantenerla sana e ordinata, è fondamentale poterla e farlo nel modo corretto. Senza questo intervento, la pianta tende a "svuotarsi" e a diventare legnosa alla base, perdendo la sua caratteristica forma a cuscino e riducendo drasticamente la fioritura.

Due tagli  
l'anno, pochi gesti  
mirati e questa deliziosa pianta  
profumata resta compatta, sana  
e ricca di fiori stagione  
dopo stagione

Testo e foto di Simonetta Chiarugi

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

## I DUE APPUNTAMENTI ANNUALI

Per una manutenzione ottimale, la lavanda richiede due interventi di potatura specifici durante l'anno.

### 1 Fine inverno / Inizio primavera (marzo)

Questo è il momento della potatura di formazione.

Si interviene in modo più energico per stimolare i nuovi getti laterali e dare alla pianta una forma armoniosa e arrotondata. È il segreto per evitare che il centro della pianta diventi un ammasso di rami secchi e privi di foglie.

### Fine estate (agosto/settembre)

2 Una volta terminata la fioritura, si procede con una potatura di riordino. Si rimuovono gli steli sfioriti, accorciando circa 2-3 cm sotto il fiore, fino alle prime foglioline verdi. Questo intervento serve a preparare la pianta al riposo invernale, proteggendola da eventuali ristagni di umidità tra i rami secchi.

## LA REGOLA D'ORO: OCCHIO AL LEGNO

Il segreto principale della potatura risiede nel punto di taglio. Bisogna sempre tagliare sopra i nuovi germogli, evitando accuratamente di intaccare la parte legnosa vecchia. Il legno vecchio della lavanda, infatti, ha una capacità di rigetto molto bassa: se tagliate troppo in profondità, dove non ci sono più foglie o gemme visibili, quel ramo difficilmente tornerà a vegetare, lasciando dei "buchi" antiestetici nella chioma.

## IL MOMENTO DELLA RACCOLTA

Il momento perfetto per recidere gli steli dipende dalla destinazione d'uso.

- **Per decorazioni floreali** Se l'obiettivo è creare mazzolini freschi o decorativi, taglia quando i boccioli hanno appena iniziato ad aprirsi e mostrano un viola intenso. In questa fase il colore è al massimo della brillantezza.

- **Per profumare la biancheria** Se desideri riempire i classici sacchetti per l'armadio, aspetta che la fioritura sia avanzata. È un gesto di rispetto verso la natura: attendi che bombi e farfalle abbiano finito di nutrirsi del polline. Anche se il fiore appare meno bello, manterrà intatto tutto il suo olio essenziale.

In entrambi i casi, utilizza cesoie ben affilate e taglia alla base dello stelo, appena sotto il primo nodo.

## ESSICCAZIONE E CONSERVAZIONE

Per preservare al meglio il profumo e la forma, i mazzolini raccolti vanno legati e appesi a testa in giù. Il luogo ideale deve essere fresco, ombreggiato e ben aerato: il buio aiuterà a mantenere il colore dei fiori, mentre la circolazione d'aria eviterà la formazione di muffe, regalandovi un profumo d'estate che durerà per tutto l'inverno.

### IDEA CREATIVA: I TRADIZIONALI FUSI DI LAVANDA

Con la lavanda essiccata, oltre a riempire sacchetti di lino da sistemare nei cassetti della biancheria, i più abili possono creare dei fusi di lavanda.

Li conosci? In Provenza sono un must...

Per realizzarli, si procede preparando un mazzetto, si avvolge bene con dei nastri colorati sotto alle infiorescenze, si piegano poi i gambi in su fino a coprire tutti i fiori e si passa il nastro tra i gambi come per intrecciare un canestro.



# Nell'aria c'è...

Idee che colgono lo spirito del tempo, da cui farsi ispirare: dalle vacanze più consapevoli, ai metodi per fare una spesa equilibrata, fino alla bevanda funzionale che spopola nel mondo dello sport. Più il podcast del momento!

## LA WHYCATION: PARTIRE CON UN PERCHÉ

Non basta più scegliere una destinazione: oggi si parte con un'intenzione precisa. Si chiama whycation ed è **il trend che trasforma il viaggio in un'esperienza costruita attorno a un obiettivo personale**. C'è chi sceglie retreat senza telefono per fare digital detox, chi prenota soggiorni immersi nella natura per dormire meglio o hotel specializzati in mindfulness, yoga e benessere mentale. Crescono anche vacanze dedicate a passioni specifiche — dal trekking alla cucina locale — dove conta più l'esperienza della destinazione stessa. Dopo anni di turismo "da checklist", la vacanza cerca meno performance e più significato.



## Il metodo 5-4-3-2-1 per una spesa più semplice

Liste infinite e carrelli pieni lasciano spazio a un approccio più pratico e bilanciato. Il metodo 5-4-3-2-1 propone una formula facile per organizzare la spesa settimanale: **5 verdure, 4 frutti, 3 fonti proteiche, 2 cereali e 1 sfizio**. Un sistema intuitivo che aiuta a comprare in modo più consapevole, riducendo sprechi e improvvisazione. Piace perché semplifica senza rigidità e si adatta facilmente alla vita quotidiana. In un momento in cui si cerca equilibrio tra salute, tempo e budget, anche la spesa diventa più essenziale.



## IL SUCCO DI CETRIOLO CONQUISTA SPORTIVI E SOCIAL

Più che una bevanda, quasi uno "shot" funzionale: **il succo dei cetriolini sottaceto entra nelle abitudini di sportivi e runner come rimedio anti-crampi**. Il motivo non è solo il contenuto di sali minerali: secondo gli studi, il sapore acido di questo succo attiva un riflesso nervoso nella bocca e nella gola che interrompe il segnale responsabile del crampo, con un effetto rapidissimo. Per questo spesso viene sorbito in piccole quantità e sputato subito dopo (lo si vede fare da Jannik Sinner durante match particolarmente intensi). Dai campi sportivi ai social il passo è stato breve: oggi il pickle juice compare in shot ready-to-drink, ricette homemade e video wellness virali.

**Hacking Creativity** è il podcast creato da Lorenzo Paletti, autore e creativo digitale, e Niccolò Maria Pagani, regista e content creator. In ogni episodio intervistano artisti, designer, scrittori, imprenditori e professionisti della comunicazione per capire come le persone creative pensano, lavorano e sviluppano nuove idee. Disponibile sulle principali piattaforme di streaming audio. [www.hacking-creativity.com](http://www.hacking-creativity.com)



NOVITÀ



# PER LA PULIZIA DI TUTTA LA TUA CASA



Scegli l'efficacia Chanteclair per tutte le superfici di casa.  
Formule speciali per un pulito profondo e brillante.

Scopri la nuova linea



# LA CAMMINATA MINDFUL SULLA SPIAGGIA



Come ritrovare presenza e leggerezza,  
passo dopo passo

**C**amminare sulla spiaggia può diventare molto più di un semplice esercizio fisico o di una passeggiata rilassante. Quando il passo si unisce al respiro e l'attenzione si posa sulle sensazioni del corpo, nasce **una pratica meditativa semplice e potente**: la camminata mindful.

Ispirata agli insegnamenti del maestro zen Thich Nhat Hanh, questa pratica trasforma ogni passo in un ritorno al presente. La sabbia sotto i piedi, il rumore ritmico delle onde, il vento sulla pelle e la luce del mare diventano ancora naturali della consapevolezza.

Non si cammina per arrivare da qualche parte: si cammina per essere pienamente presenti, qui e ora.

## LA MINDFULNESS IN ACQUA

La pratica può continuare anche entrando piano in mare.

Cammina nell'acqua bassa con estrema lentezza, sentendo:

- la pressione dell'acqua sulle gambe;
- il cambiamento di temperatura;
- il movimento delle onde;
- il contatto dei piedi con il fondale: sabbia, ciottoli o rocce levigate.

Lascia che il respiro segua il ritmo dell'acqua. Non è necessario "fare" qualcosa: basta percepire. L'acqua ha un forte effetto regolatore sul sistema nervoso e amplifica la sensazione di presenza corporea. Molte pratiche meditative contemporanee utilizzano infatti il contatto con elementi naturali per facilitare stati di calma e attenzione aperta. Puoi fermarti qualche istante a occhi socchiusi, ascoltando soltanto il mare.

### Perché praticarla in spiaggia

La spiaggia è uno degli ambienti più adatti alla mindfulness in movimento. Il contatto diretto con gli elementi naturali aiuta il sistema nervoso a rallentare spontaneamente e favorisce uno **stato di calma vigile**.

La sabbia morbida invita a rallentare il passo. Il rumore dell'acqua crea un ritmo naturale che accompagna il respiro. L'orizzonte aperto aiuta la mente ad alleggerirsi dai pensieri ripetitivi.


Camminare lentamente vicino al mare permette di:

- **sciogliere tensioni fisiche e mentali;**
- **migliorare la percezione del corpo;**
- **calmare il flusso dei pensieri;**
- **sviluppare presenza mentale;**
- **ritrovare una sensazione di libertà.**

Secondo molte pratiche mindfulness contemporanee, il movimento consapevole favorisce la regolazione emotiva e riduce i livelli di stress, soprattutto quando viene svolto in ambienti naturali.

### Come si fa

Inizia scegliendo un tratto tranquillo di spiaggia, meglio se nelle prime ore del mattino o al tramonto, quando c'è meno confusione.



«LA PACE  
NON È UNA META LONTANA:  
PUÒ ESISTERE DENTRO  
UN SINGOLO PASSO»

Fermati per qualche istante in piedi, in silenzio. Porta attenzione al respiro. Senti il peso del corpo distribuirsi sui piedi. Poi comincia a camminare lentamente. Non serve forzare il ritmo: lascia che sia il corpo a trovare una velocità naturale, più lenta del solito. Porta attenzione alle sensazioni:

- **il contatto dei piedi con il terreno;**
- **la sabbia che cambia consistenza: umida compatta vicino all'acqua, più soffice nella parte asciutta;**
- **la temperatura dell'aria;**
- **il suono delle onde;**
- **il movimento del respiro.**

Quando la mente si distrae, torna semplicemente al passo successivo.

Puoi anche sincronizzare il cammino con il respiro:

- **inspira per due o tre passi;**
- **espira per due o tre passi.**

Oppure puoi aiutarti a darti il ritmo del respiro coordinandolo con semplici pensieri, come suggeriva Thich Nhat Hanh:

**“Calma” mentre inspiri,**  
**“Lascio andare” mentre espiro.**

La camminata mindful non richiede esperienza né condizioni particolari. Bastano pochi minuti praticati con continuità.

# SGRIDARE SENZA FERIRE

## 10 CONSIGLI

URLARE NON SERVE: ECCO COME CORREGGERE UN BAMBINO CON CALMA, EMPATIA E FERMEZZA

Rimproverare un bambino è normale e utile, ma farlo nel modo sbagliato può lasciare paura, rabbia e insicurezza. Urlare o umiliare spesso non insegna nulla: i bambini hanno bisogno di regole chiare, ma anche di sentirsi ascoltati e amati. Ecco 10 semplici regole per una sgridata efficace e senza traumi.

### Criticare il gesto, non il bambino

Mai dire:

- "Sei cattivo"
- "Sei impossibile"

Meglio:

- "Hai sbagliato"
- "Questo comportamento non va bene"

Il bambino deve capire che sbagliare non significa essere sbagliato.

1



### Niente urla

Urlare spaventa, ma non educa. Parlare con calma e fermezza aiuta molto di più.

Spesso un tono basso funziona meglio di una voce alta.

2

### Poche parole

Le prediche infinite non servono.

Basta spiegare:

- cosa è successo;
- perché è sbagliato;
- cosa fare la prossima volta.

Messaggi semplici = messaggi efficaci.

3

### Ascoltare prima di giudicare

Dietro un capriccio può esserci stanchezza, rabbia o gelosia.

Chiedere:

- "Cosa è successo?"
- "Perché eri arrabbiato?"

aiuta il bambino a sentirsi capito.

4



## Spiegare le conseguenze

Le minacce generano solo paura. Meglio spiegare cosa succede davvero.

Per esempio:

- "Se spingi, l'altro bambino si fa male."
- "Se rompi un gioco, poi non puoi usarlo."

5



## Insegnare un'alternativa

Non basta dire "no".  
Bisogna mostrare cosa fare al posto del comportamento sbagliato.

Per esempio:

- parlare invece di urlare;
- respirare invece di lanciare oggetti.

6

## Riparare agli errori

Se sporca, può aiutare a pulire.  
Se mette in disordine, può riordinare.  
Riparare insegna responsabilità molto più di una punizione.

7

## Non obbligare alle scuse

Le scuse forzate servono a poco. Meglio aspettare che il bambino si calmi e capisca davvero. Solo così il "mi dispiace" sarà sincero.

8

## Dare il buon esempio

I bambini imitano gli adulti. Se un genitore urla sempre, il bambino farà lo stesso. La calma insegna calma.



9

## Finire con un gesto d'affetto

Dopo la sgridata, il bambino deve sentirsi ancora amato. Una frase semplice può fare molto:

- "Ti voglio bene anche se hai sbagliato."
- "So che puoi fare meglio."

10

## IN PRATICA

### Capricci al supermercato, che fare

Urla, pianti e scenate pubbliche mettono in difficoltà molti genitori. In questi casi, perdere la calma peggiora solo la situazione.



#### Ecco cosa può aiutare:

- mantenere un tono tranquillo;
- abbassarsi alla sua altezza;
- spiegare con poche parole perché non può avere ciò che chiede;
- non cedere solo per farlo smettere;
- proporre una piccola alternativa.

#### Per esempio:

"Capisco che vuoi quel dolcetto, ma oggi non lo compriamo. Puoi aiutarmi a scegliere la frutta."

Quando il bambino si calma, è importante riconoscere il suo sforzo: "Bravo, sei riuscito a tranquillizzarti."

In questo modo il bambino impara a gestire la frustrazione senza sentirsi umiliato.

# Segna in Agenda

Idee, stimoli e appuntamenti da appuntare in calendario per essere sempre sul pezzo

## IL LIBRO

ED È UN POCO LA NOTTE  
E UN POCO L'ALBA

**Ilaria Tuti**

Dopo il successo dei suoi thriller, **Ilaria Tuti** torna in libreria con un romanzo storico ambientato nella Carnia degli ultimi mesi della Seconda guerra mondiale. *Ed è un poco la notte e un poco l'alba* (Longanesi) racconta un confine attraversato da eserciti, con fughe e identità che si mescolano, seguendo la storia di Serafina in un paesaggio duro e bellissimo insieme. Il punto forte del libro è soprattutto l'atmosfera: boschi, montagne, villaggi isolati e una tensione continua tra paura e possibilità di rinascita.



## LA MOSTRA

MATERIE VIVENTI

**Milano, Palazzo Reale**

**Dal 10 luglio al 30 agosto.**

Palazzo Reale ospita *Materie viventi*, il progetto espositivo di **Maria Cristina Carlini**, tra le figure più autorevoli della scultura italiana contemporanea, realizzato in occasione di SUART 2026 – Sustainable Art. Nel Cortile d'Onore e nel Giardino trovano spazio due opere monumentali - *Bosco e Filemone* e *Bauci* - costruite con materiali naturali e di recupero, in un dialogo diretto con l'architettura e gli spazi aperti del palazzo. Ingresso libero.



## L'EVENTO

UMBRIA JAZZ 2026

**Perugia**

**Dal 3 al 12 luglio** si rinnova

l'appuntamento con uno dei festival musicali più riconoscibili dell'estate italiana, capace di tenere insieme grandi nomi internazionali e concerti diffusi nel centro storico di Perugia. I live all'Arena Santa Giuliana restano il cuore del programma (un esempio? Laurie Anderson il 7 luglio), ma il vero fascino di Umbria Jazz continua a essere l'atmosfera: jam session notturne, piazze piene fino a tardi e musica che invade l'intera città.



## IL DISCO

PETAL

**Ariana Grande**

Previsto per il **31 luglio**, *Petal* è uno degli album pop più attesi dell'estate 2026.

Dopo gli ultimi anni divisi tra musica e cinema, **Ariana Grande** presenta un

**progetto più personale e minimale** rispetto ai lavori precedenti. I primi

teaser parlano di un disco costruito su arrangiamenti essenziali e voce in primo piano, lontano dall'estetica spettacolare degli ultimi tour.



# Gran Cereale



**100% INGREDIENTI VEGETALI\***

\*Può contenere tracce di altra frutta a guscio e latte.

NOVITÀ

NOVITÀ

x6  
PACK

COTTE  
AL FORNO

COTTE  
AL FORNO

Gran  
**Pavesi**

SFOGLINE  
GUSTO PIZZA

PROVALE PER IL TUO

APERITIVO

CROC  
CANTE