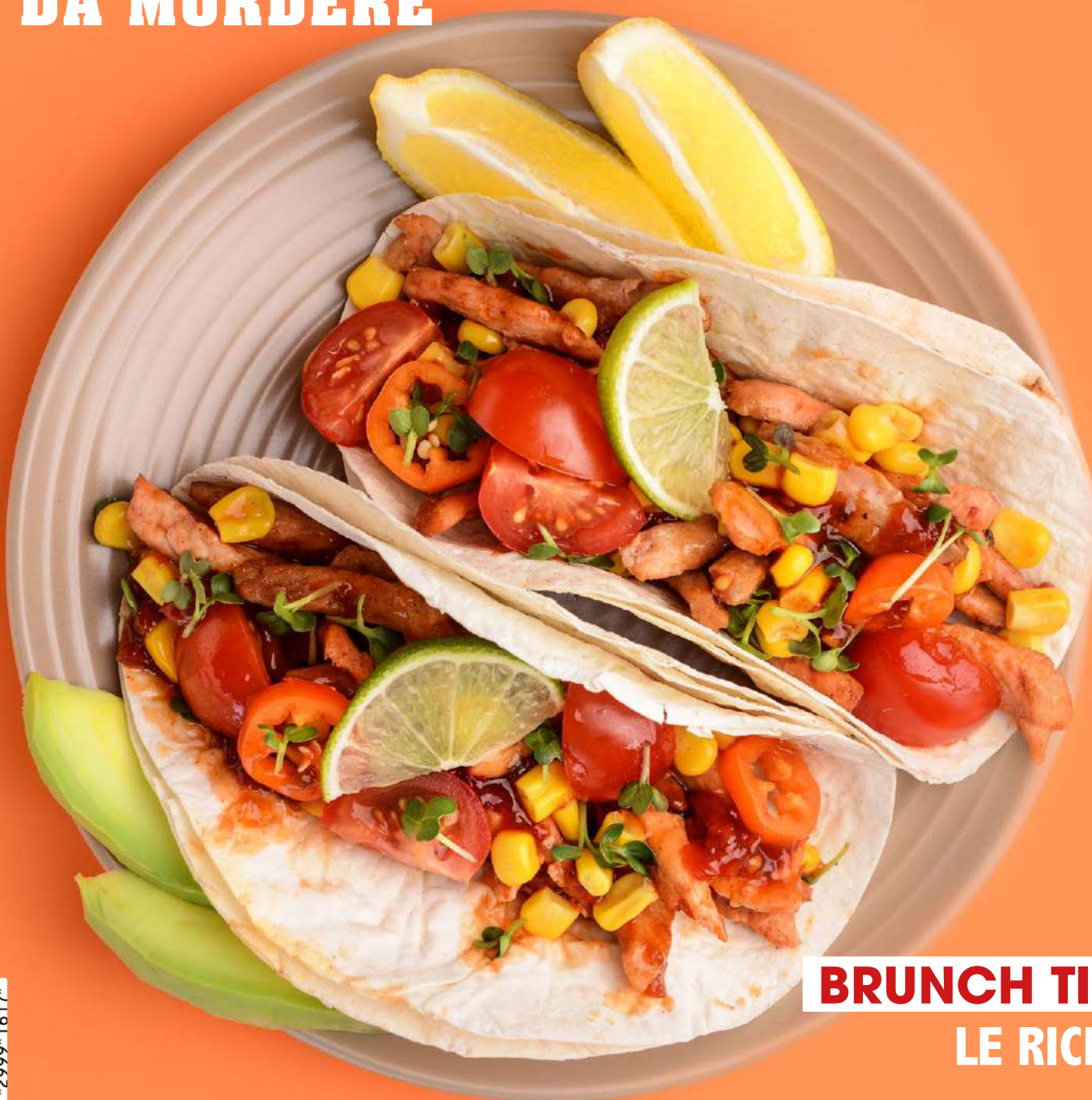


SPESA & CASA



MERCATO

MESSICO DA MORDERE



BRUNCH TIME:
LE RICETTE





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



NUMERO 1
GENNAIO/FEBBRAIO 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

IN QUESTO NUMERO

CLICCA SULLA FOTO E VAI ALL'ARTICOLO



VISTI DA VICINO
BANANA MANIA



A CASA COME LÌ...



BRUNCH TIME:
IL RITO DEL WEEKEND



SUPER-PAPÀ

LA SUA FORZA?
SOPPORTARE UNA FIGLIA
FESTAIOLO!

CON SELEX SIAMO TUTTI
SUPEREROI

RICETTA SELEX



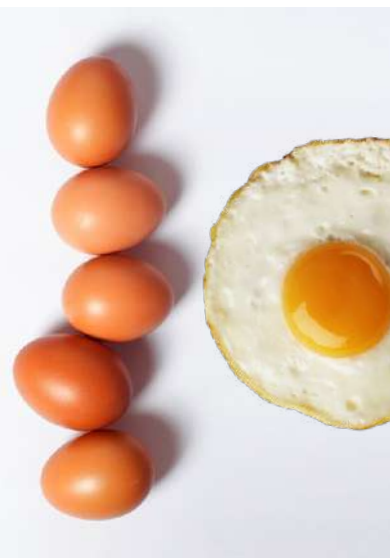
DEGUSTAZIONE
RITO REGGIANO



VINO GIUSTO
PER OGNI OCCASIONE



GREEN IN CUCINA
UOVA A TUTTO TONDO



NEWS
ECOSOSTENIBILI



NELL'ARIA C'È



MARIMO
L'ALGA DOMESTICA



TOUR BERGAMO



OROSCOPO 2026



ANIMALI
ASPETTANDO PRIMAVERA



SEGNA IN AGENDA



Banana Mania

Coltivate ovunque
ci sia un clima caldo
(e oggi anche in Italia), le banane
sono il frutto esotico più noto
e consumato: disponibili
tutto l'anno,
subito pronte per macedonie
e ricette di ogni tipo

Disponibili praticamente 365 giorni all'anno e così presenti a tavola (9 kg l'anno a testa), le banane hanno fatto dimenticare di essere un frutto esotico. Rappresentano invece oltre un terzo di tutta la frutta importata in Italia e arrivano principalmente da America Latina (Ecuador, Colombia, Costa Rica), Africa (Costa d'Avorio) e dai paesi del Pacifico. Le banane sono coltivate anche alle Canarie (Spagna), alle Azzorre e Madeira (Portogallo) e, in piccole quantità, a Cipro, in Grecia e nel Portogallo continentale. Ma oggi - grazie all'evoluzione climatica e a nuove sperimentazioni agricole - la loro coltivazione arriva anche in Italia: in Sicilia è stato avviato un progetto per piantare migliaia di banani biologici, i primi frutti "made in Italy" potrebbero comparire già nel 2026.

IN GIRO PER IL MONDO

L'origine di questi dolcissimi frutti è lontana dal Vecchio Continente. Il primo habitat delle banane furono le giungle del **Sudest asiatico**, in particolare la penisola malese. Da qui, circa 2500 anni fa, si sono diffuse in India, dove Alessandro Magno le gustò per la prima volta. Il viaggio di questi frutti era solo all'inizio. Dall'India sono state portate in **Africa** e nelle isole **Canarie**, mentre a farle sbarcare in America fu, nel 1516, un monaco spagnolo che portò con sé alcune radici di banana da piantare nei fertili terreni dei **Caraibi**. Dunque, seguendo le rotte dei grandi commerci marittimi, le banane hanno fatto il giro del mondo, arrivando a conquistare tutti e cinque i continenti.

LA COLTIVAZIONE

Se le banane si sono così ampiamente diffuse (vengono coltivate in oltre 150 paesi) è innanzitutto merito dell'elevata capacità di adattamento di questa pianta. Il banano, che appartiene alla famiglia delle *Musaceae*, non è un albero, ma una pianta erbacea che cresce da un bulbo-tubero e con grandi foglie dalla forma allungata, che può raggiungere i 6-7 metri d'altezza. Dopo la fruttificazione, il fusto muore ma sviluppa polloni laterali da cui nascono i nuovi alberi. In media, **da una sola pianta si ottengono circa 300 frutti l'anno**, in specie di grappoli chiamati caschi.

Le banane vengono raccolte quando sono ancora verdi e fatte maturare in apposite celle riscaldate mediante etilene, un gas prodotto dagli stessi frutti.

SPIEDINI VEGETARIANI

INGREDIENTI

- 4 banane • 4 patate dolci • 1 peperone verde
- 250 g di zucca • olio per friggere • sale qb
- 1 rametto di rosmarino



PREPARAZIONE

Lavare i peperoni e tagliarli a pezzi medi. Versare un po' d'olio in una padella e iniziare a cuocere i peperoni, salarli in modo da far perdere i liquidi. A metà cottura toglierli e metterli in un piatto. Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a dadoni. Metterle in padella aggiungendo un po' d'olio con un pizzico di sale e rosmarino. A metà cottura toglierle dal fuoco e metterle nel piatto insieme ai peperoni. Stesso procedimento anche per i pezzi di zucca. Tagliare le banane a dadoni. Per evitare che gli spiedini di legno anneriscano durante la cottura, immergerli per 15 minuti in una ciotola d'acqua fredda. Infilzare quindi tutti gli ingredienti alternandoli e ultimare la cottura passando gli spiedini in padella per 5-7 minuti.

!!! LE PIÙ AMATE DAI TENNISTI

Le banane sono uno snack molto amato dai tennisti durante le partite, nelle pause tra un gioco e l'altro: ricche di potassio e zuccheri naturali, aiutano a contrastare i crampi e a reintegrare rapidamente le energie. A renderle celebri fu Michael Chang durante il mitico match del Roland Garros 1989 contro Ivan Lendl: stremato dai crampi, il giovane statunitense di origini taiwanesi si alimentò con tante banane tra un cambio campo e l'altro, riuscendo incredibilmente a rimontare e vincere la partita. Da allora, quel gesto è diventato un rituale per molti giocatori del circuito.



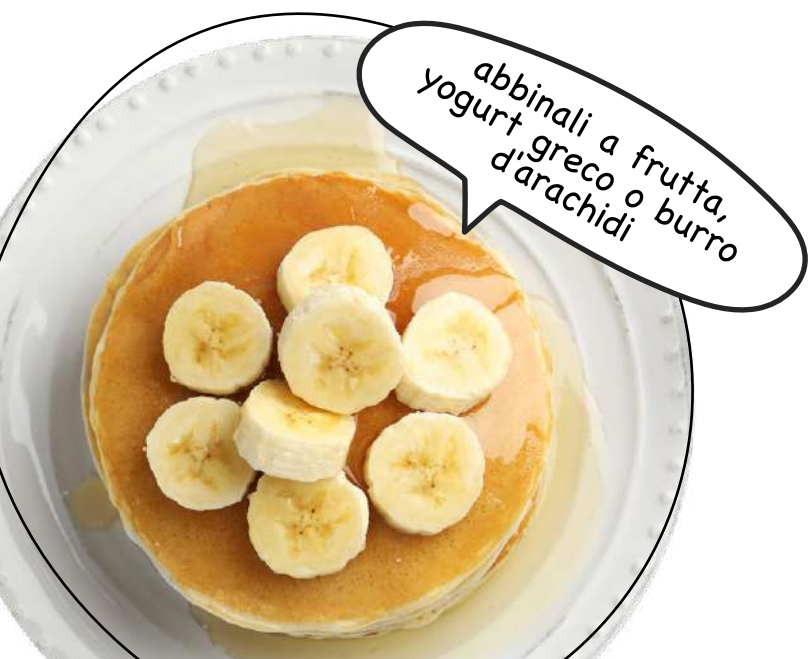
Questo processo dura diversi giorni, finché le banane diventano gialle: il cambio di colore è l'indice della trasformazione dell'amido in zucchero ed è il segnale che sono pronte per il consumo.

LE VARIETÀ

La specie di banana più diffusa e coltivata è la **Cavendish**. I suoi punti di forza sono la polpa altamente zuccherina e la buccia sottile. Della famiglia fa parte anche il **Bananito**, di dimensioni più piccole, ma dal sapore spiccatamente dolce.

COME SCEGLIERE

La buccia tigrata o punteggiata di nero è indice di maturità: le banane con queste caratteristiche sono dolci al punto giusto. Le **macchioline** scure sono dovute agli zuccheri naturali che emergono in superficie. Se la banana è di un bel colore giallo, con la sola punta ancora verde, significa che, entro 2-3 giorni a temperatura ambiente, sarà pronta da mangiare. Per accelerarne la maturazione basta metterla in un **sacchetto di carta**, magari vicini



IN CUCINA

Tradizionalmente la banana è un componente mancabile per la più classica delle **macedonie**, anche se con questo frutto in cucina si può fare molto di più. Per esempio, usarla come ingrediente base per un goloso **pane dolce** da servire a colazione, oppure cucinarla **flambé** al rum con una spolverata di scorzette d'arancia o, ancora, tagliarla a fette sottili e farla friggere, come si usa ai Caraibi. D'altronde, proprio la cucina etnica è una miniera di ricette a base di banane: come gli spiedini, d'ispirazione indiana, che vedono bocconcini di pollo al curry alternati a fette di banana e ravanelli accompagnati da una purea di fave, oppure il **riso condito con banana**, mango, peperoni verdi e profumato con curcuma.

Nella **cucina vegana**, la polpa della banana diventa un vero e proprio jolly: matura e schiacciata può sostituire le uova nei dolci, fungere da legante nelle preparazioni di **muffin, torte e biscotti**, e apportare dolcezza naturale senza ricorrere a zuccheri aggiunti. Inoltre, la polpa può essere frullata insieme a una bevanda vegetale e a sciroppo d'acero per ottenere uno **smoothie** denso e cremoso, oppure congelata e frullata per preparare un delizioso **gelato** vegan. La versatilità della banana la rende perfetta anche come base per **pancake o waffle** all'insegna del benessere: la polpa schiacciata assicura umidità e dolcezza, riducendo la necessità di ingredienti raffinati.

na a una mela. Frutta e ortaggi sviluppano infatti un gas, l'etilene, che velocizza la maturazione della banana. Ma può anche farla deteriorare più rapidamente se è già molto matura.

LO SNACK PERFETTO

La banana è un **perfetto snack**, già pronto per il consumo e comodo da mettere in borsa o nello zaino. I classici 100 g di polpa forniscono 65 kcal, che provengono quasi totalmente dagli zuccheri, e un mix ben equilibrato di vitamine, tra cui spiccano la A, la C, la E e quelle del gruppo B. La banana è ricca di sali minerali, soprattutto **potassio, magnesio e ferro**. Il contenuto di zuccheri, vitamine e sali minerali fa di questo frutto un ottimo trattamento di bellezza per la pelle. Le maschere preparate con la sua polpa sono infatti particolarmente nutrienti, emollienti e rimineralizzanti.

DAL 1827
Buitoni

Prova la Bella Napoli Buitoni

ISPIRATA ALLA TRADIZIONE NAPOLETANA, CON CORNICIONE ALTO.
VERO PIACERE, FACILE E VELOCE!



**FAI LIEVITARE
IL DIVERTIMENTO**
IN REGALO 1 MESE DI

Paramount+

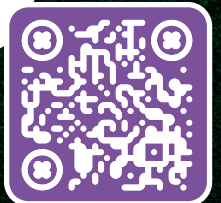


SCOPRI
COME



per gustare la nuova stagione de **I Racconti delle Tartarughe Ninja**

*Offerta Paramount+: Riservata ai maggiorenni residenti in Italia e San Marino. Promozione valida dal 01/12/2025 al 31/05/2026, con l'acquisto di 2 confezioni di pizza Bella Napoli aderenti all'iniziativa, da fare in un'unica transazione. Solo per nuovi o ex abbonati Paramount+. Solo un codice per persona. Vai sul sito www.buitonifailievitareildivertimento.it e scarica lo scontrino dell'acquisto e inserisci i dettagli. Entro 14 giorni, i partecipanti validi riceveranno un codice promozionale da usare su www.paramountplus.com. Per ottenere 1 mese di Paramount+ offerto da noi, è necessario aderire ad un Abbonamento Mensile Standard. Dopo il primo mese l'abbonamento si rinnoverà automaticamente al prezzo mensile standard applicabile in quel momento salvo recesso. Alla data di stampa, il prezzo è di € 7,99/mese. Il codice deve essere attivato entro il 31/07/2026. Sono necessari dispositivi compatibili, accesso internet e indirizzo email valido. Si applicano i Termini e condizioni interamente consultabili su www.buitonifailievitareildivertimento.it. Promotore: European Pizza Group SpA.



Solo il meglio per la tua tavola.



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

f i | prodottiselex.it



SAPER^{DI} SAPORI

IL MEGLIO DI **selex**

1

BANANA

Banane Selex (800 g): dolci, nutrienti e naturalmente ricche di potassio.

selex

Click

**Banana power**

La stampa con soggetto banana (30X40cm) assicura energia e buonumore in ogni stanza. Linee essenziali e colori vivaci per un dettaglio d'arredo che sa farsi notare, con un sorriso (H&M).

Regina del salotto

Una pianta di banana regala un angolo esotico e rigoglioso anche negli ambienti domestici. Con le sue grandi foglie verdi e la crescita rapida, porta luce, freschezza e un'aria di vacanza tutto l'anno (www.leserregarden.it).

SNACK GOLOSO

Le Chips di Banana Fritta e Zuccherata Selex (90 g) regalano un tocco esotico e irresistibile a ogni pausa. Dorate, leggere e dolcemente caramellate, sono perfette come snack goloso o per dare croccantezza a yogurt e dessert.

**selex**

Click

Dal frutto al filo

I filati e tessuti in fibra di banana uniscono innovazione e sostenibilità: questa fibra naturale, resistente e biodegradabile, si ottiene riciclando gli steli del banana (Bananatex).



A casa come lì...

MESSICO: CHE GUSTO!



Con pochi ingredienti base - mais, peperoncini, fagioli, lime, coriandolo - puoi ricreare facilmente a casa tua l'atmosfera calda e conviviale delle tavole messicane. Tacos, quesadillas e fajitas sono piatti facili da preparare e perfetti per un menu tutto da condividere



FAJITAS

Taglia pollo o manzo a listarelle, condiscili con lime, paprika, cumino e un filo d'olio, poi lascia insaporire. Cuoci la carne a fiamma viva con peperoni e cipolle affettati fini, finché tutto non diventa morbido e un po' caramellato. Porta in tavola con tortillas calde e lascia che ognuno componga la propria.

TACOS



Sono il simbolo dello street food messicano: una tortilla farcita con carne speziata, pesce croccante, fagioli neri o verdure grigliate. Completa con cipolla tritata, coriandolo fresco, qualche goccia di lime e un po' di guacamole, preparato schiacciando avocado con sale, lime e pomodoro a cubetti.

QUESADILLAS



La base sono le tortillas, che puoi preparare in casa mescolando farina di mais e acqua tiepida: impasta, poi forma dei dischi sottili e cuocili su una piastra rovente. Ora prendine due e farciscile con formaggio filante (tipo cheddar o mozzarella), aggiungendo ingredienti a piacere come funghi, pollo sfilacciato o peperoncini. Chiudi e scalda in padella finché il formaggio non si scioglie.

IMMANCABILI

Jalapeño



Guacamole



Click

selex

Tortilla Selex (200 g)



Un vino aromatico:
Gewürztraminer
Le Vie dell'Uva
(750 ml)

le Vie dell'Uva

Click

Mangiare

BENE

Brunch Time:

IL RITO DEL WEEKEND

Il primo pasto della giornata è importante, meglio ancora se prevede piatti gustosi e nutrienti, anche salati: qualche ricetta per coccolarsi nel fine settimana, quando si ha più tempo

Foto e ricette di Natascia Disperati

UOVA ALLA BENEDICT



INGREDIENTI

• 4 uova • 10 g di aceto bianco • acqua qb • 4 fette di pane a scelta • Insalata per guarnire

PER LA SALSA OLANDESE: • 125 g di burro (meglio chiarificato) • 20 g di acqua • 2 tuorli

• il succo di ½ limone • 10 g di aceto bianco • sale qb • pepe nero qb

PREPARAZIONE

1 Preparare per prima cosa la salsa olandese: prendere il burro, scioglierlo in un pentolino o nel microonde e tenerlo da parte. In un pentolino versare l'aceto, l'acqua, il pepe in grani e portare a bollore il composto. Filtrare il liquido ottenuto, trasferirlo in una casseruola a bagnomaria. Aggiungere i tuorli nella stessa casseruola, sbattere con una frusta il composto a fuoco moderato; salare e continuare costantemente a sbattere fino a che le uova non si saranno addensate. Versare a filo il burro fuso, incorporando delicatamente per ottenere una salsa montata. Togliere dal fuoco, aggiungere il succo di limone, mescolare e tenere al caldo.

2 Cuocere le uova: in una pentola versare l'acqua e l'aceto, scaldarla e nel frattempo rompere l'uovo in una ciotolina a parte, facendo attenzione a non rompere il tuorlo. Ad acqua in ebollizione mescolarla con un cucchiaino di legno per creare un vortice, versare al centro l'uovo intero aiutandosi con un cucchiaino e girare delicatamente l'albume intorno all'uovo stesso. Aspettare un paio di minuti: quando l'albume da trasparente sarà diventato bianco, prelevare con una schiumarola e metterlo su un piatto. Ripetere la stessa operazione con le altre uova.

3 Scaldare e tostare il pane, posizionare l'uovo in camicia al centro, decorare con insalata fresca ed erbe a piacere. Completare irrorando generosamente con la salsa olandese, quindi incidere l'albume con un coltellino affilato e servire subito.

RÖSTI CON SALMONE

INGREDIENTI

- 150 g di patate
- burro per la cottura
- 100 g di spinacini novelli
- 150 g di salmone affumicato a fette
- 1 confezione di crème fraîche
- sale qb
- pepe qb

PREPARAZIONE

1 Sbucciare e grattugiare le patate. Strizzare con un canovaccio da cucina per eliminare il più possibile il liquido in eccesso. Mescolarle in una ciotola, aggiungere sale e pepe e, a scelta, anche qualche erba aromatica a piacere.

2 Prendere una padella antiaderente, scaldare una noce di burro, prelevare con un cucchiaino un po' dell'impasto di patate e posizionare nel tegame, schiacciando delicatamente per creare un dischetto della dimensione di circa 10 centimetri.

3 Cuocere a fuoco basso fino a quando i rösti non sono dorati su entrambi i lati (circa 6-8 minuti), fino a esaurimento dell'impasto. Tenere al caldo.

4 Lavare gli spinacini e asciugarli, farli saltare per pochissimi istanti in una padella antiaderente, prelevarli subito, tenere da parte.

5 Comporre il piatto, mettendo su ciascun röstì una fetta di salmone, una cucchiata di crème fraîche al centro e completando con gli spinacini tiepidi.



SODA BREAD



INGREDIENTI

- 250 g di farina integrale
- 250 g di farina bianca
- 8 g di sale
- 20 g di bicarbonato di sodio
- 50 g di zucchero di canna
- 50 g di avena in fiocchi
- 1 cucchiaino di semi misti (girasole, lino ecc.)
- 300 g di latticello (si può sostituire con panna acida)

PREPARAZIONE

1 In una ciotola capiente, iniziare a mescolare le due farine, il bicarbonato e il sale. Unire i fiocchi e i semi, continuare a mescolare, incorporare lo zucchero. Attenzione: gli ingredienti vanno solo mescolati e NON impastati, meno si lavorano meglio è. Unire al composto di farine il latticello, mescolando a mano fino a ottenere un impasto umido.

2 Versare in uno stampo a cassetta: questo impasto non ha bisogno dei tempi di lievitazione, quindi infornare in forno caldo a 160°C e cuocere per 50-60 minuti. Controllate l'interno con uno stecchino: a cottura ultimata, dovrà risultare asciutto, altrimenti prolungare la cottura per qualche minuto.

3 Togliere il pane dallo stampo, lasciarlo raffreddare su una griglia. Servire con marmellate a piacere e formaggi.

4/6
porzioni

20 min
+ cottura

facile

PANCAKES ZUCCA E SALSICCIA



PREPARAZIONE

1 Mettere in una ciotola l'uovo intero insieme allo zucchero e sbatterli con una forchetta oppure con una frusta a mano. Aggiungere il latte a temperatura ambiente, continuando a incorporare. Poco alla volta unire tutta la farina setacciata con il lievito e mescolare con una frusta fino ad amalgamare bene tutti gli ingredienti. Non importa se l'impasto avrà dei piccoli grumi.

2 Scaldare un padellino antiaderente, spennellare la superficie con pochissimo burro, quando sarà ben calda mettere al centro un mestolo d'impasto e cuocere per circa 4 minuti, fino a quando sopra si formeranno delle bollicine. Girare il pancake dall'altro lato, cuocere sempre a fiamma bassa per altri 3 minuti.

3 Prendere la zucca pulita, tagliarla a piccoli pezzi per ridurre il tempo di cottura. Preparare un cestello a vapore all'interno di una casseruola, aggiungere l'acqua necessaria per la cottura a vapore, mettere la zucca nel cestello, coprire con un coperchio e cuocere circa 10 minuti: dovrà risultare ancora soda. Prelevarla e frullarla per ottenere una crema, regolando di sale e se necessario allungando con poca acqua calda.

4 Eliminare la pelle dalla salsiccia, ridurla in piccoli pezzi, cuocere pochi minuti in una padella antiaderente, quando inizia ad abbrustolire schiacciarla con una forchetta per sbriciolarla.

5 Servire i pancakes caldi con una cucchiata abbondante di zucca, la salsiccia sbriciolata ed erbe fresche a piacere.

4/5
pancakes

30 min

facile

INGREDIENTI

• 250 ml di latte • 200 g di farina 00 • 65 g di zucchero • 1 uovo • burro per la cottura • 1 cucchiaino di lievito in polvere per dolci • 200 g di zucca già pulita • 100 g di salsiccia • sale qb

FRENCH TOAST DI PANETTONE

INGREDIENTI

- 4 fette spesse di panettone
- 2 uova
- 2 cucchiaini di latte
- 60 g di burro

PER LA CREMA:

- 400 g di mascarpone
- 3 uova
- 6 cucchiaini di zucchero
- 3 cucchiaini di rum

PREPARAZIONE

1 Per i french toast: con una forchetta, sbattere le uova con il latte. Tagliare il panettone per ricavare delle fette tipo pane a cassetta, immergerle una alla volta nel mix di uova da entrambi i lati, evitando di inzupparle eccessivamente.

2 Sciogliere il burro in una padella antiaderente, porre le fette inzuppate, lasciare rosolare per circa 2 minuti per lato o comunque fino a quando saranno croccanti e dorate. Scolarle e asciugarle su carta assorbente, tenere da parte al caldo.

3 Preparare la crema: montare gli albumi a neve ferma con uno sbattitore. Montare quindi i tuorli con lo zucchero; una volta ottenuto un composto denso e spumoso, aggiungere il rum e il mascarpone. Incorporare infine con delicatezza gli albumi montati.

4 Lasciare riposare la crema in frigorifero per almeno un'ora e servire per accompagnare i french toast.

Da sapere:
per montare correttamente a neve gli albumi, le uova non devono essere fredde ma a temperatura ambiente: vanno tolte dal frigorifero almeno un'ora prima di utilizzarle.

4

porzioni



20 min*
+ riposo



facile

* + un'ora di riposo crema



La tua ricetta tradizionale proposta da Selex

GNOCCHI ALLA SORRENTINA



4
porzioni

50 min

media

PROCEDIMENTO

- 1 Lessare le patate con la buccia in abbondante acqua per circa 35-40 minuti. Scolarle, pelarle ancora calde e schiacciarle con lo schiacciapatate su una spianatoia. Unire l'uovo, un pizzico di sale e la farina poco alla volta. Impastare delicatamente fino a ottenere un composto morbido ma non appiccicoso.
- 2 Dividere l'impasto in filoncini e tagliare gli gnocchi. Passarli su un riga gnocchi o sui rebbi di una forchetta per dare la classica rigatura. Disporli su un vassoio infarinato.
- 3 In una padella capiente scaldare l'olio con lo spicchio d'aglio. Versare la passata di pomodoro, salare e cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti. A fine cottura aggiungere il basilico fresco.
- 4 Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata. Quando salgono a galla, scolarli con una schiumarola e trasferirli nella padella con il sugo. Mescolare con cura per amalgamare bene.
- 5 Tagliare la mozzarella a cubetti e unirne metà agli gnocchi insieme a parte del Parmigiano. Trasferire il tutto in una pirofila leggermente unta, coprire con la restante mozzarella e completare con il Parmigiano.
- 6 Infornare a 200°C (statico) per circa 10 minuti, fino a ottenere una superficie dorata e filante.

INGREDIENTI

Per gli gnocchi fatti in casa

- 1 kg di patate a pasta gialla
- 300 g circa di farina 00
- 1 uovo medio • sale qb

Per il condimento

- 500 ml di passata di pomodoro
- 250 g di mozzarella fiordilatte
- 60 g di **Parmigiano Reggiano D.O.P. Saper di Saperi Selex grattugiato**
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio
- basilico fresco qb
- sale fino qb
- pepe nero qb

CONSIGLI

- Usa patate a pasta bianca e "vecchie", meno acquose, per ottenere gnocchi più asciutti.
- Non lavorare troppo l'impasto per evitare gnocchi duri.
 - Lascia scolare bene la mozzarella prima dell'utilizzo.



SAPER DI SAPORI



Stagionato oltre 30 mesi!
Parmigiano Reggiano D.O.P.
Saper di Saperi Selex

Trattiene il sugo, esalta il sapore.



**Pasta Selex
trafilata al bronzo.**

Abbraccia i sughi ed esalta
il sapore dei primi piatti.

f |  | prodottiselex.it



LA SCELTA GIUSTA.

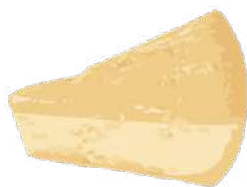
RITO REGGIANO

Il Parmigiano Reggiano è molto più di un formaggio: è un pezzo di cultura italiana che porta con sé tradizione, gusto e il piacere dello stare insieme. Degustarlo a casa può diventare

un piccolo rito, un'occasione per scoprire sfumature nuove e vivere un'esperienza sensoriale ricca e divertente, senza bisogno di essere esperti assaggiatori.

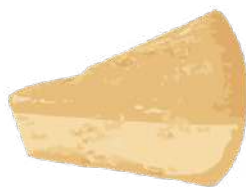
SCEGLIERE LE STAGIONATURE

Il primo passo per una degustazione completa è scegliere diverse stagionature. Il Parmigiano Reggiano, infatti, cambia profondamente nel tempo:



12-18 MESI:

sapore più dolce e lattico, con sentori di yogurt e burro. Perfetto per i bambini o per chi preferisce gusti delicati.



24 MESI:

il punto d'equilibrio, con aromi più complessi che richiamano frutta secca e brodo di carne.



30-36 MESI:

struttura più asciutta e granulosa, gusto marcato e persistente, ideale per chi ama i sapori più intensi.



OLTRE 40 MESI:

esplode in note speziate, quasi piccanti, con una ricchezza aromatica che merita un assaggio lento e attento.

TEMPERATURA E TAGLIO

Un accorgimento fondamentale: il Parmigiano Reggiano va degustato a **temperatura ambiente**. Tirarlo fuori dal frigorifero almeno un'ora prima permette agli aromi di aprirsi e alla pasta di raggiungere la consistenza ideale. Servirlo troppo freddo significa percepire solo una parte del suo vero profilo aromatico.

Il formaggio va **rotto, non tagliato**. Tradizionalmente si usa il **coltello a mandorla**, che permette di ottenere scaglie irregolari. Questa tecnica aiuta a rispettare la naturale struttura granulare.

ABBINAMENTI SEMPLICI E PERFETTI

Non servono ricette elaborate: per una degustazione conviviale bastano piccoli abbinamenti ben pensati.

Frutta fresca:

pere e mele croccanti
per i 24 mesi;
fichi e uva per
stagionature più lunghe.

I VINI PER IL PARMIGIANO REGGIANO

L'ANALISI SENSORIALE PASSO PER PASSO

Degustare significa usare tutti i sensi.



1 VISTA: osservare il colore, che va dal paglierino chiaro al dorato. Le scaglie devono risultare asciutte e ben strutturate.



2 TATTO: spezzare il formaggio tra le dita fa percepire la granulosità e la friabilità, indicatori di buona stagionatura.



3 OL FATTO: avvicinare il naso per cogliere note di latte, burro, frutta secca, brodo, spezie. Sono più intense nelle stagionature lunghe.



4 GUSTO: lasciare sciogliere il formaggio in bocca, senza masticare subito. Il sapore evolve in pochi secondi, passando dal dolce al sapido fino a una chiusura più aromatica.

Stagionature giovani (12–18 mesi)

Preferire bianchi freschi e vivaci, come Pignoletto frizzante o Prosecco: la loro acidità bilancia la dolcezza del formaggio.

24 mesi

È il più versatile: ottimo con Chardonnay leggero o rossi morbidi come Lambrusco secco o Bonarda.

30–36 mesi e oltre

Servono vini più strutturati: Chianti, Lagrein o, per stagionature molto lunghe, passiti come Recioto o Vin Santo.

Un trucco casalingo:

servire il vino leggermente più fresco del solito, soprattutto nel caso dei rossi, aiuta a equilibrare la sapidità spiccata del formaggio e a rendere più piacevole la degustazione.

Pane: meglio quello semplice, a lievitazione naturale, per non coprire il gusto del formaggio.

Frutta secca:

noci, mandorle, nocciole, perfette per potenziare le note aromatiche.

Confetture:

fichi, ciliegie, o mostarda dolce per contrastare la sapidità naturale.

Goditi la vita anche senza glutine.



La scelta giusta per
eliminare il glutine,
non il sapore.

f i | prodottiselex.it



**Vivì
Bene**
SENZA GLUTINE



Ogni occasione

Anche se non siete dei provetti wine lover, è bene tenere sempre in casa qualche bottiglia, per essere pronti a ogni evenienza last minute, dall'aperitivo improvvisato a un invito a cena inaspettato

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

I fattori determinanti per la vostra piccola scorta personale sono il gusto, lo spazio disponibile e, naturalmente, il budget che avete a disposizione.

Prima di passare alla scelta, poi, bisogna **porsi qualche domanda**: quante bottiglie di vino consumate in media a casa ogni anno? Con quale frequenza vi capita di avere ospiti? Quante volte vi concedete il piacere di stappare una bottiglia anche se siete da soli? Una volta che avrete risposto a queste domande, sarete in grado di scegliere, tenendo conto che di sicuro non potranno mai mancare **un vino bianco, un vino rosso e una bollicina**. Opzionali, invece, **un vino rosato e uno da dessert**. Se la vostra scorta deve essere essenziale, cercate di scegliere vini trasversali: per i bianchi uno **Chardonnay, oppure un Friulano o un Riesling**; per i rossi un **Chianti Classico** è la scelta più mainstream che potrete fare, ma se non è di vostro gusto potete optare per un **Cabernet**

Sauvignon o un Merlot; per le bollicine, **Franciacorta, Trentodoc, Champagne o Prosecco**, a vostra scelta in base alle preferenze del vostro palato.

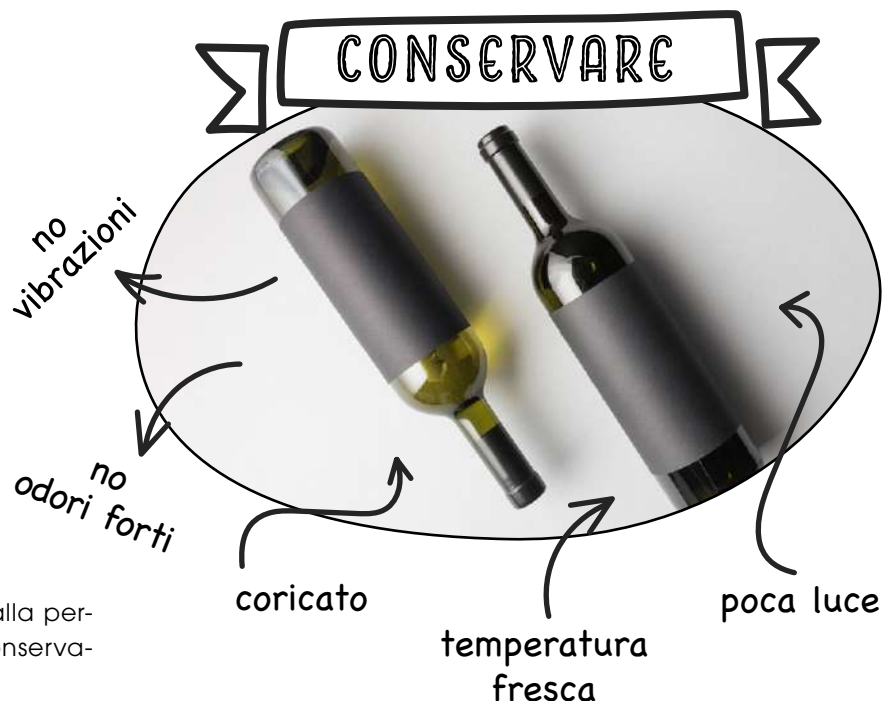
COME SI CONSERVA UNA BOTTIGLIA DI VINO

Ancora più importante della scelta del vino, è la sua conservazione. Non c'è bisogno di avere una cantinetta frigo o grandi spazi di stoccaggio: stiamo parlando di qualche bottiglia passepartout, da conservare in ogni caso nel modo giusto. Bastano pochi accorgimenti e anche tra le mura di casa le vostre bottiglie saranno al sicuro, conservate alla perfezione. Le regole da seguire per una buona conservazione sono quattro:

- La zona da destinare deve essere **fresca** (possibilmente intorno ai 16 °C, massimo 18 °C), pulita, lontana il più possibile da fonti di calore (camini, fornelli, termosifoni). Vanno evitati soprattutto gli sbalzi termici da caldo a freddo o viceversa, poiché danneggiano il tappo (se di sughero) e il vino.
- Attenzione anche alla **luce**, perché l'irraggiamento non è affatto gradito al nettare di Bacco. L'esposizione alla luce naturale, ma anche a quella artificiale, innescava processi ossidativi sgraditi ed è quindi necessario evitare quella diretta ai raggi solari, perché sottopone il vino a un notevole calore che lo degrada molto rapidamente. Uno stratagemma? Avvolgere le bottiglie nella carta, oppure lasciarle chiuse nella loro confezione, se presente.

- Anche le **vibrazioni** causate da forti rumori o dal traffico stradale danneggiano il vino; cerca un punto silenzioso della casa, magari lontano da televisione, lavatrice e lavastoviglie.

- Tenete il vino lontano da prodotti con **forti odori**, come per esempio detersivi, solventi, detersivi e vernici: questi sentori potrebbero trasmettersi in qualche modo alle vostre bottiglie.



VERTICALE O ORIZZONTALE?

Un'ultima cosa. Il vino va conservato **coricato**: questa posizione facilita il contatto tra vino e tappo, mantenendo il sughero umido, ben aderente al collo della bottiglia. In questo modo si evita che il tappo si secchi, cosa che consentirebbe all'aria di penetrare all'interno della bottiglia e di causare ossidazione. Non preoccupatevi, non è il contatto con il sughero a provocare il cosiddetto "difetto di tappo" ma la presenza, imprevedibile e (a oggi) ancora ineluttabile, di composti organici derivanti da muffe e funghi nel sughero.

CHARDONNAY TREVENEZIE I.G.T. LE VIE DELL'UVA

È un vino da tenere sempre a portata di mano perché è davvero un campione di versatilità. Alla vista si presenta di un bel giallo paglierino chiaro, mentre al naso conquista con sentori di banana e fiori di acacia. Al sorso è piacevolmente armonico e fresco, con un piacevole finale ammandorlato.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Perfetto per accompagnare un aperitivo, ma anche piatti di pesce e o di carne bianca, formaggi freschi, insalate.

TEMPERATURA DI SERVIZIO

10 °



le Vie dell'Uva



più proteine

per ogni momento della giornata



Più Pro offre tanti prodotti ad alto contenuto proteico.
La giusta energia per ogni momento della tua giornata.



Uova a tutto tondo

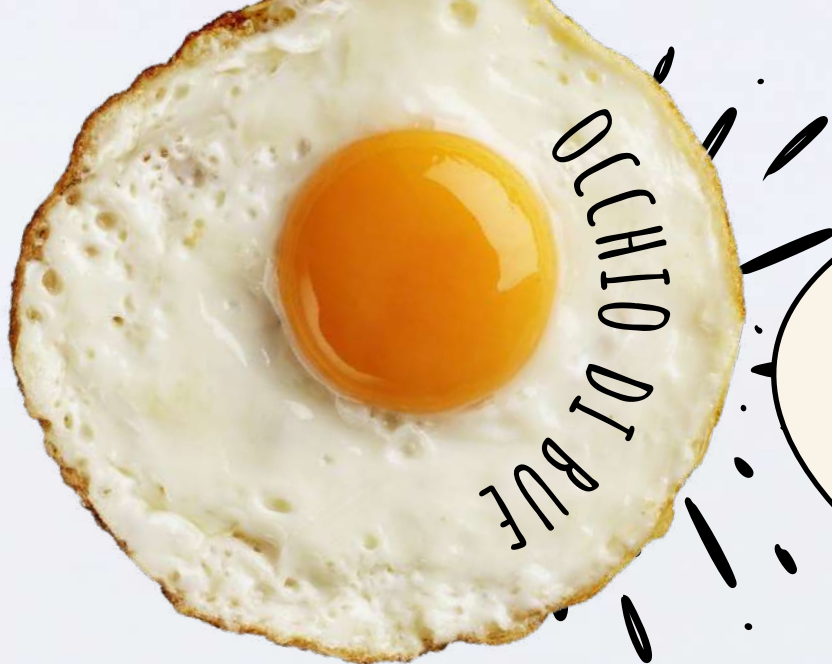
Sembrano fragili, ma sono una risorsa
preziosa non solo in cucina

NO SPRECO

SE AVANZA L'ALBUME?

Meringhe • Angel cake
• Chiffon cake • Biscotti proteici •
Pancake alleggeriti • Frittata di soli
albumi • Uova strapazzate bianche
• Omelette proteiche

COLLA NATURALE PER CARTA:
mescola albume e un po' di
zucchero, è perfetta per piccoli
lavoretti o collage artistici.



IN CUCINA

Colazioni e dolci: frittate, omelette, pancake, torte, creme, biscotti e meringhe.

Piatti salati: carbonara, polpette, pasticcini, impanature e salse come la maionese.

Legante naturale: perfette per tenere insieme impasti o gratinature.

Per chiarificare i brodi: l'albume cattura le impurità per un brodo limpido.

BELLEZZA

L'uovo dà il meglio di sé anche nella cura della persona.

Il tuorlo, ricco di grassi e proteine, è un ottimo impacco per capelli secchi o spenti, mentre **l'albume** diventa una maschera viso naturale, capace di rassodare e illuminare la pelle in pochi minuti.

LINGUE DI GATTO



È IL GUSCIO?

Sbriciolato, diventa un concime naturale che rinforza il terreno e aiuta le piante a crescere più forti.

Distribuiti attorno ai vasi, i frammenti di guscio sono anche un efficace repellente per lumache e parassiti, che preferiscono starne alla larga.

Nel compost domestico, invece, contribuiscono a bilanciare il pH e a migliorare la qualità del terreno.

CREATIVITÀ

Mini candele fai-da-te

Lava e asciuga bene i gusci tagliati a metà. Versa all'interno cera fusa (anche riciclata da vecchie candele) e inserisci uno stoppino al centro. Quando la cera si solidifica, avrai candele mini e naturali, perfette come segnaposto o idea regalo.

Quadri e mosaici di guscio

Rompi i gusci in piccoli frammenti. Incollali su cartoncino o tela creando motivi geometrici, fiori o paesaggi. Una volta asciutti, puoi dipingerli o lasciarli bianchi per un effetto rilievo elegante. Ottima idea per laboratori artistici o decorazioni murali originali!



NEWS

ecosostenibili



BUONE NOTIZIE

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



5 PIANTE A RISCHIO ESTINZIONE DA METTERE SUL BALCONE

Anche un piccolo balcone può diventare un presidio di biodiversità: esistono specie vegetali sempre più rare che possiamo coltivare in vaso, contribuendo alla conservazione della natura. Tra queste: il **fiordaliso** (una erbacea dai fiori azzurri, un tempo frequente nei margini dei campi), il **giglio rosso** (o Giglio di San Giovanni, che ama sole diretto), l'**erica** (specie la varietà pugliese, rara a causa della raccolta selvaggia), lo **zafferano** (il fiore azzurro-viola che nasce da bulbi) e la **Mammillaria** (un cactus tondeggianti che cresce lentamente ma richiede poca acqua). Come fare? Acquista semi o bulbi da vivai autorizzati, evita di prelevare piante in natura, opta per substrati naturali e fertilizzazioni organiche. In questo modo, anche un vaso sul balcone diventa un contributo concreto alla tutela del patrimonio naturale.

FLASH

PIÙ SOSTENIBILI, PIÙ FELICI

L'Happy Planet Index (HPI) misura la «felicità equa» delle nazioni combinando tre indicatori: aspettativa di vita, benessere auto-riferito e impronta ambientale. Ebbene, le nazioni più sostenibili tendono a essere anche più felici. Al top della classifica troviamo **Vanuatu** (un arcipelago dell'Oceania), seguita da **Svezia e Costa Rica**.

L'Italia si colloca al 18° posto: gode di un'ottima aspettativa di vita, ma ha ancora margini di miglioramento nella riduzione dell'impronta ecologica.

INVESTIMENTI MARINI



L'Italia sta mettendo in atto azioni concrete per il ripristino degli ambienti marini. Il progetto PNRR MER - Marine Ecosystem Restoration, coordinato da ISPRA e finanziato con circa **400 milioni di euro** dal Piano nazionale di ripresa e resilienza (2022-2026), prevede la mappatura della quasi totalità delle coste italiane, il recupero di banchi di ostrica europea nei mari adriatici e la bonifica di reti abbandonate sul fondale. Parallelamente, parte il progetto REDRESS - Restoration of Deep sea Habitats to Rebuild European Seas (coordinato dall'Università Politecnica delle Marche) che, con circa 10 milioni di euro di finanziamento UE, ha l'obiettivo di intervenire sui fondali profondi degradati, mappando habitat vulnerabili e sperimentando tecnologie di ripristino per coralli, spugne e praterie profonde. Queste iniziative fanno dell'Italia un riferimento europeo per la restaurazione attiva degli ecosistemi marini, pubblici e profondi.



Senza lattosio ma con piacere.



La scelta giusta
per vivere ogni giorno
il piacere della tavola.

  | prodottiselex.it



Vivì Bene
selex SENZA LATTOSIO*

Bergamo, CHE SMART!

Tra antiche mura veneziane e startup creative, Bergamo spicca oggi per dinamismo e iniziative all'insegna della sostenibilità

Eletta più volte tra i comuni più "smart" d'Italia per qualità dei servizi, sostenibilità e innovazione digitale, la città orobica unisce storia e futuro in un equilibrio raro: quello di chi sa innovare senza dimenticare la propria identità.

Nel 2023, insieme a Brescia, è stata **Capitale Italiana della Cultura**, ma il fermento non si è esaurito. Anzi, da quell'esperienza è nato un nuovo modo di vivere la città: più partecipato, verde e connesso. Passeggiare tra le strade di Bergamo oggi significa attraversare secoli di architettura e idee, tra mura rinascimentali e spazi industriali rinati a nuova vita.

DUE CITTÀ, UN'UNICA ANIMA

Bergamo si sviluppa su due livelli, come due personalità complementari. In **Città Alta**, protetta dalle mura veneziane Patrimonio Unesco, il tempo sembra essersi fermato: vicoli acciottolati, torri medievali, antichi caffè. In **Città Bassa**, invece, si respira innovazione: spazi rigenerati, piste ciclabili, coworking e ristoranti contemporanei. La funicolare, che da più di un secolo collega i due cuori della



Torre Civica

città, non è solo un mezzo di trasporto ma un simbolo perfetto della sua doppia natura, antica e moderna.

I LUOGHI IMPERDIBILI

Bergamo è una città da vivere a due velocità: lenta e contemplativa in Città Alta, dinamica e contemporanea in Città Bassa. Il percorso ideale comincia in alto, tra le mura veneziane, per poi scendere nella città moderna.

CITTÀ ALTA

1. Piazza Vecchia: il salotto rinascimentale

Definita da Le Corbusier "una delle piazze più belle del mondo", è l'anima elegante e misurata della città antica. Circondata da edifici armoniosi, tra cui il **Palazzo della Ragione** e la **Torre Civica** (il "Campanone"), offre una scena perfetta di bellezza rinascimentale lombarda. Ogni sera alle 22 in punto, la campana suona cento rintocchi, come avveniva secoli fa per segnalare la chiusura delle porte cittadine: un rito che ancora oggi emoziona residenti e visitatori.

Sulla piazza si affaccia anche la **Biblioteca Angelo Mai**, un piccolo scrigno di manoscritti miniati e antichi incuna-



boli, perfetta per chi ama la quiete e la storia.

Una sosta d'obbligo è il **Caffè del Tasso**, aperto nel 1476, dove il tempo sembra essersi fermato tra boiserie, tazzine di porcellana e tavolini d'epoca.

2. Basilica di Santa Maria Maggiore e Cappella Colleoni: arte e spiritualità

Pochi passi da Piazza Vecchia bastano per trovarsi davanti a due capolavori assoluti. La **Basilica di Santa Maria Maggiore**, con la sua facciata romanica, custodisce un interno sontuoso, tra stucchi dorati, affreschi barocchi e il maestoso coro ligneo intarsiato su disegni di Lorenzo Lotto. Accanto, la **Cappella Colleoni** è un inno al Rinascimento lombardo: marmi policromi, simboli araldici e una luce che filtra morbida dalle bifore. È il mausoleo di Bartolomeo Colleoni, condottiero bergamasco che volle lasciare alla città un segno eterno della sua grandezza.

All'uscita, in pochi passi si può raggiungere la **Pasticceria Nessi**, celebre per la "polenta e osei", dolce simbolo di Bergamo.

3. Rocca e Mura Veneziane: panorami e passeggiate sospese

Dal cuore medievale, una breve camminata porta alla Rocca, fortificazione trecentesca oggi sede del Museo dell'Ottocento. Dalle terrazze si apre una delle viste più spettacolari sulla pianura e sulle Alpi Orobie.

Da qui si può imboccare il **Cammino delle Mura Veneziane**, 6 chilometri di passeggiata Patrimonio Unesco che abbraccia l'intero colle: un percorso tra bastioni, baluardi e scorci mozzafiato, soprattutto al tramonto, quando il sole illumina i tetti di Città Bassa.

4. Via Gombito e la Torre del Gombito: il cuore verticale

È la spina dorsale di Città Alta, un susseguirsi di botteghe, profumi e vetrine artigiane.

All'altezza della **Torre del Gombito**, alta oltre 50 metri, si trova il punto informativo VisitBergamo: salendo fino in ci-



DOVE MANGIARE

• Circolino di Città Alta

Cucina bergamasca autentica in un ambiente accogliente www.ilcircolinocittaalta.it

• Da Mimmo

A conduzione familiare, dentro la Casazza, un palazzo del 1357, antica sede del servizio postale Veneziano



• Il Coccio (Città Bassa)

Osteria genuina e accogliente dove gustare piatti tradizionali.

www.instagram.com/ilcoccio_trattoriabg

ma si gode una suggestiva vista panoramica. Qui si scopre il volto autentico della città: piccole osterie, laboratori di ceramica e negozi di design locale. Fermati da **Il Fornaio**, storico panificio con le sue focacce fragranti e dolci alle nocciole, ideali per un break "a vista mura".

CITTÀ BASSA

Dalla funicolare si scende verso la Bergamo contemporanea, dove palazzi liberty, parchi e musei convivono con spazi rigenerati e pulsanti di creatività.

5. Sentierone e Teatro Donizetti: il cuore elegante

Il **Sentierone** è il grande viale porticato che rappresenta la Bergamo borghese e raffinata. Qui si passeggia tra boutique, caffè storici e mercatini, in un'atmosfera che unisce eleganza ottocentesca e vivacità cittadina.

Dominante sulla piazza è il **Teatro Donizetti**, intitolato al celebre compositore bergamasco. Dopo un restauro hi-tech, è tornato a essere uno dei teatri più moderni e acusticamente perfetti d'Italia.

Per una pausa dolce, nulla batte la **Pasticceria Balzer**, simbolo liberty del Sentierone: da quasi due secoli serve pasticcini e cappuccini perfetti, tra marmi, specchi e arredi d'epoca.

6. Accademia Carrara e GAMeC: due anime dell'arte

Poco distante, lungo via San Tomaso, si incontrano due musei gemelli e complementari.

L'**Accademia Carrara**, fondata nel 1796, custodisce una collezione d'arte tra le più importanti d'Italia, con capolavori di Pisanello, Bellini, Botticelli, Raffaello e Lotto. Ogni sala è un viaggio nel tempo, dall'Umanesimo al Neoclassicismo.

Di fronte, la **GAMeC - Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea** è il volto della Bergamo creativa: installazioni, fotografia, arte digitale e performance si alternano in un dialogo continuo tra passato e futuro.

Spesso i due musei organizzano mostre congiunte, offrendo al visitatore un itinerario unico nella storia dell'arte.

7. Daste e Spalenga Innovation District: la fabbrica del futuro

Un tempo centrale termoelettrica, oggi è uno dei luoghi simbolo della Bergamo che cambia.

Il **Daste e Spalenga Innovation District** è un hub per startup, arti digitali e imprese creative, con spazi coworking, ristoranti, cinema e sale per eventi.

Qui si tengono festival dedicati all'innovazione sociale, alla musica elettronica e alla sostenibilità. Gli spazi industriali sono stati restaurati con materiali riciclati e impianti fotovoltaici, trasformando un ex simbolo del consumo in un faro di energia pulita e idee nuove.

8. Porta Nuova e i parchi urbani: la città che respira

L'area di **Porta Nuova** rappresenta il punto d'incontro tra la città ottocentesca e quella moderna. Grandi viali alberati, edifici in stile liberty e spazi verdi come il **Parco Suardi**



rendono questa zona perfetta per una passeggiata rilassante.

Durante l'estate, i giardini si animano con eventi open air, cinema sotto le stelle e mercatini sostenibili. Da qui partono anche i nuovi percorsi ciclabili che collegano la Città Bassa con il **Parco della Trucca** e il quartiere di Longuelo, simbolo della rigenerazione urbana verde.

SAPORI AUTENTICI

La cucina bergamasca è un racconto di terra, montagna e tradizione contadina: piatti robusti, ingredienti poveri e sapori che sanno di casa. Ogni ricetta nasce dal legame profondo tra la città e le sue valli (Val Brembana, Val Seriana, Val Imagna) che per secoli hanno fornito materie prime di qualità.

Il simbolo assoluto sono i **casoncelli alla bergamasca**, piccoli ravioli di pasta fresca ripieni di carne, pangrattato, amaretti e spezie, conditi con burro fuso, pancetta croccante e salvia. Ne esiste anche una versione di magro, gli scarpinocc, ripieni di pane, formaggio e spezie.

Altra protagonista è la **polenta taragna**, regina delle tavole d'inverno, preparata con farina di mais e grano saraceno e arricchita da formaggi fusi come il **Branzi**. La si

DOVE DORMIRE

• Relais San Lorenzo (Città Alta)

Hotel 5 stelle ricavato tra resti romani e mura veneziane, dal design contemporaneo.

• Gombithotel (Città Alta)

Un boutique hotel dentro una torre medievale, tra arte e comfort hi-tech. www.gombithotel.it

• Academia Resort

Un rifugio accogliente nella via della prestigiosa Accademia Carrara e della GAMeC.

www.academia-resort.com/it



serve morbida, con salumi o selvaggina.

Tra i formaggi, la provincia di Bergamo è un vero paradiso: ben **nove DOP** - tra cui il Formai de Mut, lo Strachitunt, il Taleggio e il Gorgonzola - testimoni di una tradizione casearia antica e ancora viva. In città, molte botteghe e ristoranti li propongono in degustazione, spesso accompagnati da miele e confetture di montagna.

Nei secondi, spiccano le **carni in umido, i brasati al Valcalepio** (il vino rosso locale) e le lumache di Borgo Canale, specialità di origine ottocentesca.

E per chiudere in dolcezza, nessun bergamasco rinuncia a una fetta di **polenta e osei**, "imitazione" dolce del

tradizionale piatto a base di selvaggina, che è in realtà uno zuccotto di pan di Spagna e crema al burro ricoperto da pasta di mandorle gialla e decorato con uccellini di cioccolato.



casoncelli



INFO&APP

• **Bergamo Smart City** App per mobilità, parcheggi e informazioni ambientali in tempo reale.

• **VisitBergamo**, itinerari tematici e audioguide in realtà aumentata.

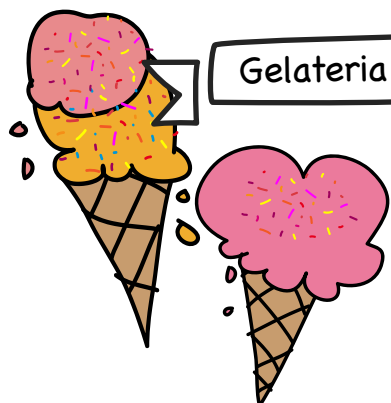
CHICCHE DA VERI LOCAL

San Vigilio e il "mare di nebbia"

In inverno, molti bergamaschi salgono al castello di **San Vigilio** per osservare il fenomeno del **mare di nebbia**, molto frequente nelle giornate di inversione termica. Quando Bergamo Bassa è coperta da uno strato compatto di nebbia, dalla zona del castello e dai punti panoramici circostanti si può vedere chiaramente la pianura scomparire sotto una coltre bianca, mentre Città Alta e i Colli rimangono al sole. Si può raggiungere San Vigilio a piedi, in auto o con la funicolare. Il momento migliore è la mattina o il tardo pomeriggio, quando la differenza tra quota alta e bassa è più marcata.



Gelateria Cherubino



All'incrocio tra via Colleoni e Piazza Mascheroni, la **Gelateria Cherubino** è rinomata per il suo gelato artigianale realizzato con ingredienti naturali di alta qualità. Dai grandi classici come la stracciatella (per cui questa gelateria ha vinto più volte il titolo di migliore di Bergamo) a proposte stagionali più originali come pera e cannella o lavanda e camomilla, Cherubino è un vero paradiso per gli amanti del gelato.



La Bergamo romana

Quello della **Bergamo romana (Bergomum)** è un percorso poco frequentato che permette di scoprire l'antica città romana oggi nascosta sotto Città Alta. La visita parte dal **Civico Museo Archeologico in Piazza della Cittadella 9**, ospitato nel palazzo della Cittadella Viscontea, dove sono esposte lapidi, mosaici, oggetti d'uso e materiali provenienti dalle domus e dagli edifici pubblici dell'epoca romana. Da qui si può proseguire lungo la via principale di Città Alta seguendo l'itinerario dedicato: il **portico a grandi colonne** rinvenuto in via Colleoni, il mosaico romano visibile tra via Colleoni e vicolo Sant'Agata e l'area del **foro romano** sotto l'attuale Piazza Vecchia, cuore amministrativo della Bergomum antica.



Queste "chicche" sono state segnalate da Letizia, studentessa universitaria, e dalla sua mamma.

QUASAR[®]
Efficacia Professionale

NUOVA TECNOLOGIA SCUDO ANTISPORCO

PER UNA CASA PIÙ PULITA,
PIÙ A LUNGO!



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

Scopri le novità su



Birre artigianali tutte da sorseggiare.



Le vie del Luppolo.
Rifermentate in bottiglia
e non pastorizzate.
Scegli la tua preferita.



prodottiselex.it



Nell'aria c'è...

Idee che colgono lo spirito del tempo, da cui farsi ispirare:
dal meme più virale alle nuove tendenze per il tempo libero.
Più il podcast del momento!

SIX-SEVEN: COSA VUOL DIRE?

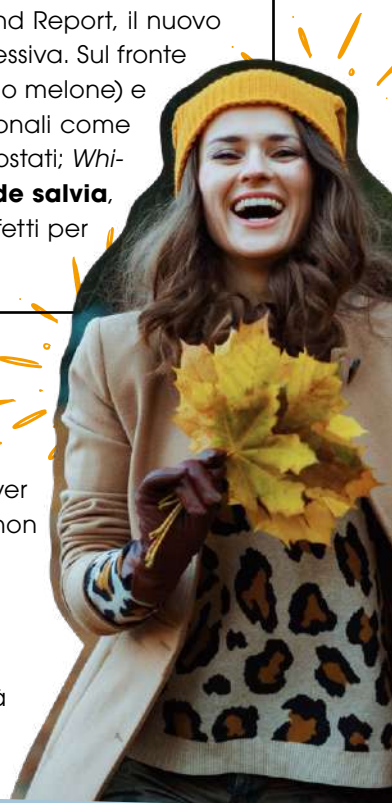
Hai già sentito qualcuno urlare "six-seven"? Non è un codice segreto: è il meme del momento che dagli USA si sta diffondendo anche nelle scuole italiane. "Six-seven" nasce da un brano del 2024, Doot Doot (6 7) del rapper Skrilla, ma ha preso il volo grazie ai video virali con il giocatore della NBA LaMelo Ball (alto proprio 6 piedi e 7 pollici). Nel corso del 2025 la frase ha invaso TikTok e Instagram, diventando un "riempitivo" da corridoio scolastico: **non significa nulla di preciso, ma è un segnale collettivo per essere "dentro" il gioco**. In breve: quando senti "six-seven", sorridi. Non è questione di capire il senso, ma di riconoscersi in una battuta globale che funziona senza un perché.

I colori 2026

Il 2026 nasce all'insegna di una palette davvero ricca: secondo il Pantone Fashion Color Trend Report, il nuovo anno propone un **mix tra tonalità tranquille e shock cromatici**, spingendo alla libertà espressiva. Sul fronte delle nuance più forti troviamo: *Acacia* (giallo calore), *Marina* (blu vivido), *Muskmelon* (arancio melone) e *Alexandrite* (verde-blu intenso) tra le altre. A questi colori intensi fanno da base i neutri stagionali come *Coffee Bean*, un **marrone molto scuro**, caldo e profondo, simile al colore dei chicchi di caffè tostati; *White Onyx*, un **bianco morbido**, non glaciale, che ricorda la pietra onice; e *Sage Green* un **verde salvia**, tenue e rilassante con una punta grigia, molto usato nel design e nella moda. Tutti e tre perfetti per bilanciare gli accenti più audaci.

ESPERIENZE? SÌ MA BREVI

Parlando di tempo libero, si sta affermando il trend delle **micro-esperienze**: non vacanze, non weekend organizzati, ma piccoli "stacchi" da 1 a 3 ore che spezzano la routine, senza dover pianificare troppo. È il nuovo modo di vivere il tempo: frammentato, leggero, immediato - ma non per forza digitale. Si vede ovunque: la gente ha meno pazienza per attività lunghe e cerca ricariche veloci. E l'offerta italiana si sta adattando. Qualche esempio? Ci sono le **micro-gite low cost** di Discovera fuori porta, raggiungibili in meno di un'ora di treno. Le guide di Italo dedicate agli itinerari "in un giorno", perfette per una fuga urbana dalla mattina alla sera. E le **UBANmissions**, escape game all'aperto che durano un paio d'ore e trasformano la città in un'avventura tascabile. Piccole esperienze, grande effetto reset.



One More Time, condotto da **Luca Casadei**, racconta storie di persone che hanno superato momenti difficili; storie vere di cadute e ripartenze, raccontate senza filtri e con grande umanità.
www.youtube.com/@OneMoreTimePodcast



Marimo

L'ALGA DOMESTICA



Simile a una pallina di muschio, in Giappone
è considerato un portafortuna: ecco come coltivarlo
in casa, in un semplice vaso di acqua

Testo e foto di Simonetta Chiarugi - www.aboutgarden.it

Se amate la texture del muschio, il Marimo potrebbe diventare il vostro piccolo talismano domestico: in Giappone, infatti, quest'alga spesso viene associata a sentimenti positivi e a buona fortuna.

Si tratta di **un'alga d'acqua dolce** (*Aegagropila linnaei*) che si presenta in forma sferica e morbida al tatto. La sua struttura tondeggiante si sviluppa naturalmente grazie al movimento lento delle correnti lacustri; in casa, diventa un elemento decorativo discreto, che introduce nell'ambiente domestico una nota di natura semplice ed essenziale.

COLTIVARE IL MARIMO

La sua gestione è facile, ma richiede regolarità. Il marimo va conservato in un contenitore di vetro trasparente con **acqua pulita a temperatura ambiente**, lontano dalla luce solare diretta e dal calore eccessivo. Bisogna cambiare l'acqua ogni 10-15 giorni: durante questa operazione si consiglia di strizzare leggermente il marimo e di farlo rotolare tra le mani, così da

simulare il lavoro che fanno in natura le correnti in acqua, per mantenere la forma sferica e favorire l'ossigenazione della massa vegetale.

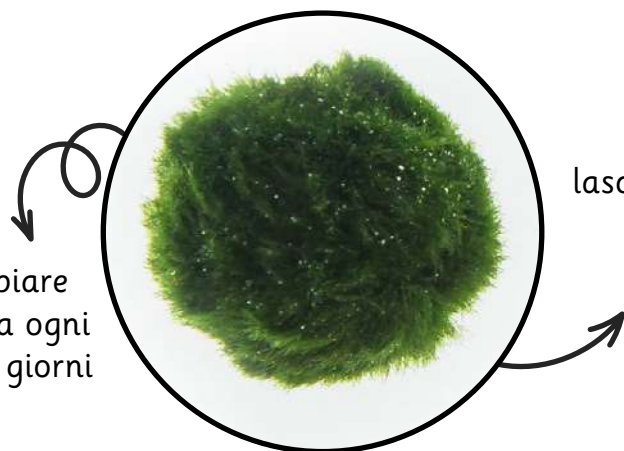
Sistematelo in un ambiente luminoso ma non troppo riscaldato: se la sua tonalità dovesse tendere al giallo o al grigio, è probabile che l'acqua sia diventata troppo calda, in questo caso va sostituita subito. Quando invece il colore si presenta di un verde brillante, uniforme e profondo, significa che l'alga è in buona salute.

Per valorizzarne la presenza e rendere l'ambiente di crescita più naturale, è possibile aggiungere al contenitore **ghiaia, sabbia o piccoli ciottoli**, creando una suggestiva scenografia acquatica.

Coltivare il Marimo richiede pazienza, infatti cresce lentamente, pochi millimetri l'anno, ma proprio per questo si presta a diventare un oggetto di osservazione silenziosa, un dettaglio naturale che invita alla cura, senza richiedere eccessive attenzioni.



conservare in un contenitore di vetro trasparente con acqua pulita a temperatura ambiente



cambiare l'acqua ogni 10-15 giorni

lasciare sempre immerso in acqua



CUOR D'ULIVO



Una semplice gruccia si può trasformare in un cuore di fronde d'ulivo, per una decorazione romantica dal sapore mediterraneo, ideale per il giorno di San Valentino.

Imprimendo un po' di forza con le mani, fate assumere alla gruccia di fil di ferro una forma a cerchio, utilizzando la pinza per eliminare le irregolarità. Successivamente, create un cuore e inserite su questa base le fronde di ulivo che dovrete fissare con fil di ferro sottile. Aggiungete rami di ulivo fino a coprire tutto il contorno del cuore.

Le foglie, seccando, tenderanno a cadere, la base invece resisterà, pronta ad accogliere nuovi rami e fiori secondo le stagioni: lavanda d'estate, bacche d'inverno, piccoli germogli di primavera.

Una presenza lieve che rinnova la casa con poesia.



2026

★ IL BENESSERE SEGNO PER SEGNO ★

Dal punto di vista astrologico, il 2026 si annuncia come l'anno del **riequilibrio**: le stelle parlano di ritorno ai ritmi naturali e alla cura autentica di sé. Giove, transitando tra Cancro e Leone, accende fiducia e vitalità; Saturno, tra **Ariete e Pesci**, insegna la costanza e la disciplina dolce; mentre Plutone in Acquario rivoluziona le abitudini, spingendoci verso un benessere più consapevole. Non si tratta più di "fare di più", ma di **fare meglio**: dormire bene, mangiare con calma, muoversi per piacere e non per dovere. Ecco come ogni segno potrà vivere il 2026 al meglio, nel corpo e nella mente.



La forza della regolarità

Il 2026 ti insegna a canalizzare la tua energia. Non serve correre, serve continuità.

Benessere: Saturno nel segno premia la disciplina quotidiana. Allenamenti brevi ma costanti e più ore di sonno faranno miracoli.

Alimentazione: cibi anti-infiammatori e leggeri: pesce, verdure a foglia verde, cereali integrali. Evita zuccheri e snack impulsivi.

Consiglio: una tisana allo zenzero la sera aiuta a scaricare la tensione.

Alimento totem: quinoa

Superfood: zenzero fresco

Colore del benessere: rosso corallo, per ravvivare senza agitare



Nutrimento e leggerezza

Il 2026 porta un'energia più mobile: il tuo corpo chiede leggerezza senza rinunciare al piacere.

Benessere: cammina ogni giorno, anche poco; il movimento regolare è il tuo miglior antistress.

Alimentazione: riduci grassi e latticini, aumenta fibre e verdure di stagione.

Consiglio: mangiare lentamente, con consapevolezza, è già una forma di meditazione.

Alimento totem: riso integrale

Superfood: avocado

Colore del benessere: verde oliva, simbolo di equilibrio e calma



Mente lucida, corpo presente

La sfida del 2026 è rallentare. Il corpo chiede ciò che la mente dimentica: regolarità.

Benessere: alterna attività mentali a momenti di puro movimento: danza, bici, passeggiate.

Alimentazione: tre pasti veri, uno spuntino sano. Bowl colorate, cereali, legumi e pesce.

Consiglio: evita di mangiare davanti allo schermo: la tua mente è già fin troppo stimolata.

Alimento totem: lenticchie

Superfood: semi di chia

Colore del benessere: giallo miele, per concentrazione e leggerezza



Il gusto di sentirsi bene

Giove nel segno amplifica serenità e appetito. Ti coccoli e fai bene, ma occhio agli eccessi.

Benessere: privilegia attività dolci e rilassanti, come nuoto o yoga.

Alimentazione: minestre, cereali, piatti casalinghi; evita sale e dolci complessi.

Consiglio: il cibo è affetto, cucinare per chi ami ti fa rifiorire.

Alimento totem: zuppa di verdure

Superfood: fiocchi d'avena

Colore del benessere: bianco perla, simbolo di protezione e purezza



Energia con misura

Il 2026 ti illumina, ma serve saper dosare la fiamma.

Benessere: cura idratazione e pause vere; alterna giornate intense a momenti di relax.

Alimentazione: verdure amare (cicoria, carciofi), frutta fresca, pochi alcolici.

Consiglio: il sole ti ricarica, ma anche lo stare fermo può essere rigenerante.

Alimento totem: carciofo

Superfood: curcuma

Colore del benessere: oro caldo, per vitalità e autostima



Cura senza ossessione

Nel 2026 impari che la salute non si misura in perfezione, ma in ascolto.

Benessere: rallenta il pensiero e respira. Le tensioni intestinali si sciolgono con calma e regolarità.

Alimentazione: fibre morbide, probiotici, verdure cotte al vapore. Poco caffè, niente sensi di colpa.

Consiglio: la dolcezza è la tua vera medicina.

Alimento totem: kefir

Superfood: semi di lino

Colore del benessere: beige chiaro, per centratura e serenità



Il corpo come specchio dell'armonia

Ritrovi l'equilibrio solo se ti concedi tempo per te.

Benessere: alterna relazioni e spazi personali; la quiete è essenziale.

Alimentazione: piatti leggeri, poco alcol, molta acqua. I pasti condivisi restano il tuo elisir.

Consiglio: il movimento deve essere elegante: danza, pilates, yoga.

Alimento totem: insalata mista con semi e frutta

Superfood: mandorle

Colore del benessere: rosa cipria, per armonia e gentilezza

Liberare per rinascere

Anno di metamorfosi fisica ed emotiva.

Benessere: scarica tensioni con sport intensi seguiti da relax profondo.

Alimentazione: prediligi cotture lente, legumi e verdure dolci; limita sale e piccante.

Consiglio: un bagno caldo o una meditazione serale rinnovano l'energia.

Alimento totem: zucca

Superfood: cacao amaro

Colore del benessere: bordeaux, per forza interiore e sensualità





La costanza come libertà

Per te, la vera avventura del 2026 è la stabilità.

Benessere: struttura la giornata, dormi meglio, rallenta.

Alimentazione: colazioni nutrienti, pranzi bilanciati, meno alcol.

Consiglio: l'equilibrio non toglie libertà: la rende possibile.

Alimento totem: avena

Superfood: mirtilli

Colore del benessere: blu oltremare, per fiducia e orizzonti aperti



Rallentare per rinforzarsi

Il corpo non è un dovere: è la tua casa.

Benessere: concediti pause vere, non solo strategiche.

Alimentazione: carboidrati integrali, tanta acqua, pasti regolari.

Consiglio: un check-up di inizio anno ti aiuterà a consolidare la forma.

Alimento totem: orzo perlato

Superfood: noci

Colore del benessere: grigio chiaro, simbolo di stabilità e sobrietà



Sperimentare con consapevolezza

Il 2026 è la tua rivoluzione quotidiana.

Benessere: cambia abitudini, ma con misura.

Alimentazione: legumi, cereali antichi, piatti semplici. Evita eccessi "salutari" modaiole.

Consiglio: mangiare senza distrazioni digitali è il tuo nuovo detox.

Alimento totem: farro

Superfood: spirulina

Colore del benessere: turchese, per chiarezza e innovazione

PESCI



Ritrovare dolcezza e fluidità

Anno di calma e ascolto interiore.

Benessere: il tuo corpo parla sottovoce: ascoltalo.

Alimentazione: pesce leggero, verdure cotte e crude, cereali integrali, tisane.

Consiglio: L'acqua ti ricarica: nuota, cammina vicino al mare o regalati bagni aromatici.

Alimento totem: riso basmati

Superfood: alga kombu

Colore del benessere: acquamarina, per intuizione e pace interiore



IL FILO DORATO DEL 2026

Il nuovo anno non premia la prestazione, ma la **presenza**. È l'anno in cui la salute diventa un gesto d'amore quotidiano: cucinare con calma, dormire bene, muoversi per sentirsi vivi. Ogni segno, a suo modo, scopre che il benessere non è un traguardo, ma un dialogo continuo con il proprio corpo.

Il messaggio delle stelle è semplice e potente: **nutri ciò che ti fa stare bene e lascia andare ciò che ti pesa**. Solo così il 2026 potrà diventare il tuo anno più luminoso, dentro e fuori.



DAL 1827
Buitoni

PROVA
LA
NOVITÀ

PRESENTA

CREAZIONE



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

Disponibile in 3 GUSTOSE VARIANTI:

Margherita, con fiordilatte,

Caprese, con pomodorini, fiordilatte e pesto alla genovese,

Salame, con salsiccia piccante, provolone e cipolla.

ISPIRATA ALL'ARTE DEI PIZZAIOLI CONTEMPORANEI

ASPETTANDO **primavera**



Per gli uccelli e gli animali selvatici, la stagione fredda può essere un problema. Come aiutarli, senza commettere errori, fino a quando il clima si fa più mite

Neve, nebbia, piogge sferzanti: l'inverno può essere un tormento per uccelli, scoiattoli, volpi & Co., costretti a resistere alle intemperie. A volte, per superare incolumi la brutta stagione, possono avere bisogno di un piccolo aiuto. Che può addirittura salvare loro la vita, se viene dato nel modo giusto.

CIBO E RIPARO

Per quanto possano sembrare indifesi e fragili, gli animali selvatici sono comunque abituati a trovare cibo e riparo anche nelle situazioni difficili. Tuttavia, non disdegnano un semplice regalo, preziosissimo d'inverno: **un riparo con cibo abbondante**. Costruirne uno è piuttosto facile: bastano una scatola di legno e una corda robusta per legare saldamente (deve resistere al vento!) il nido artificiale al ramo di un albero. È l'aiuto migliore che si possa dare a un animale d'inverno. Con un'unica attenzione: **evitare di controllare ogni giorno** che qualcuno frequenti la casetta appena costruita. I nuovi ospiti, infatti, potrebbero spaventarsi e fuggire, se fossero oggetto di eccessivo interesse da parte degli esseri umani.

casette realizzate con tavole di legno, possono aiutare i ricci



PREVENZIONE E AZIONE

Dalla prevenzione (del freddo!) all'azione. Tane artificiali, realizzate con tavole di legno, possono aiutare **i ricci più giovani** e meno sviluppati, al risveglio dal letargo, ad affrontare le notti ancora fredde. Magari con qualche caloria in più a disposizione, fornita da spicchi di mela o pezzetti di carne fresca. Senza esagerare, però. E non utilizzando gli avanzi dei nostri pasti o alimenti troppo complessi come biscotti o cioccolato che, pur apprezzatissimi, per qualcuno (come le **volpi**) potrebbero rivelarsi indigesti. Sempre da evitare il latte vaccino. Gli animali selvatici hanno abitudini alimentari particolari, che non devono essere alterate.

RIFUGI IN CITTÀ

È possibile fare qualcosa di particolarmente utile per gli animali anche senza spostarsi da casa. Specialmente se si ha un giardino. Lì, infatti, si può costruire un piccolo rifugio per gli uccelli e provvedere loro di cibo (vedi box). Si può anche predisporre una **vaschetta** dove gli uccelli possono dissetarsi e, con la bella stagione, fare anche il bagno. L'importante è garantire il regolare ricambio d'acqua.



UN AIUTO AL VOLO

Collochiamo la **mangiatoia con il cibo per gli uccelli** in campagna, nei parchi o nei giardini, ma va bene anche il balcone di casa. Va appesa in posizione tranquilla e luminosa, (alberi, pali, tralicci, edifici) ad altezza variabile (fino a 6 metri), fuori dalla portata di gatti e altri predatori. Le mangiatoie più semplici sono le **collane di frutta secca** (per esempio arachidi) infilate su uno spago o filo di ferro. Molti uccelli sono ghiotti di noce di cocco: prendiamo la metà di un cocco fresco, fissiamola a un cordino e agganciamola a un ramo. Per fornire energia ai pennuti vanno bene **frutta secca, frutta** (perfette mele e pere tagliate a metà o a spicchi; raramente gli uccelli mangiano frutti interi) **e semi** (miglio, avena, girasole). Riforniamo di cibo le mangiatoie al mattino (non dopo le 9), e a metà pomeriggio (verso le 16). È bene anche essere costanti e garantire il cibo fino a marzo.

PER SAPERNE DI PIÙ

Lega Italiana Protezione Uccelli www.lipu.it
Ente Nazionale Protezione Animali www.enpa.it
www.hobbyuccelli.it

Segna in Agenda

Idee, stimoli e appuntamenti da segnare in calendario
per iniziare il 2026 con il piede giusto

IL LIBRO

IL TEMPO DEL BOSCO
MARIO CALABRESI

In uscita il **20 gennaio 2026** per Mondadori, *Il tempo del bosco* è un libro che nasce da un'esperienza reale: Calabresi attraversa foreste italiane e **incontra persone che hanno scelto di rallentare**, vivere a contatto con la natura, cambiare ritmo. Racconta storie di guardaboschi, studiosi, famiglie che hanno lasciato la città, ma espone anche riflessioni personali su lavoro, fragilità, silenzio e ascolto. Non è un saggio tecnico né un romanzo: è un racconto accessibile che parla di tempo, scelte quotidiane e rapporto con l'ambiente. Un testo adatto a lettori di età diverse, capace di aprire riflessioni profonde sul nostro modo di vivere.



LA MOSTRA

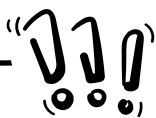
ANSELM KIEFER. LE ALCHEMISTE
PALAZZO REALE, MILANO

Dal **7 febbraio 2026** Palazzo Reale ospita la mostra *Anselm Kiefer. Le Alchimiste*, progetto speciale dedicato a uno degli artisti contemporanei più riconoscibili al mondo. Kiefer è già molto noto al pubblico italiano per l'imponente installazione permanente *I Sette Palazzi Celesti* al Pirelli Hangar Bicocca, sette torri monumentali che evocano rovine, memoria e spiritualità.

Nell'esposizione "Le Alchimiste", l'artista concentra il suo sguardo sulle figure femminili legate all'alchimia e al sapere antico: donne che studiavano, sperimentavano, cercavano di comprendere la natura e trasformare la materia. Le opere, realizzate appositamente per la **Sala delle**

Cariatidi di Palazzo Reale, utilizzano materiali ruvidi come piombo, cenere, terra e paglia, creando superfici dense e stratificate.

La mostra permette di capire da vicino il metodo di Kiefer: unire arte, storia e materia per raccontare il rapporto tra conoscenza, potere e memoria.

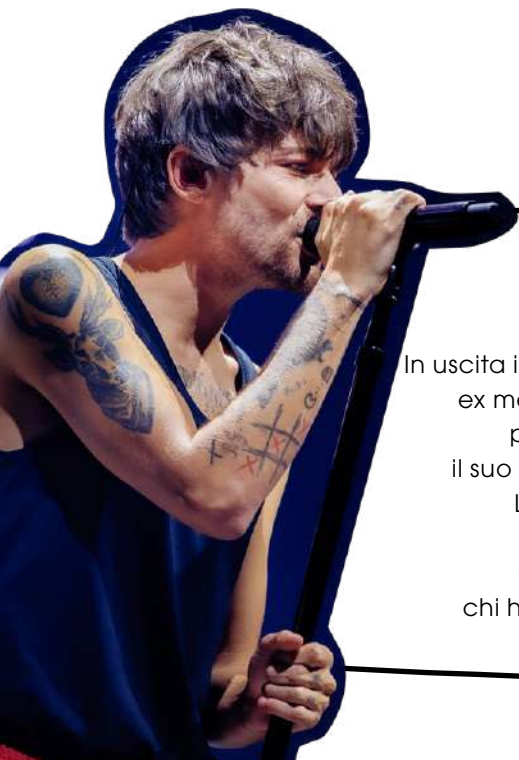


IL DISCO

HOW DID I GET HERE? - LOUIS TOMLINSON

In uscita il **23 gennaio 2026**, *How Did I Get Here?* è il nuovo album di Louis Tomlinson, ex membro degli One Direction, oggi artista solista con un'identità più matura e personale. Dopo il successo planetario della band, Tomlinson prosegue il suo percorso raccontando la **transizione tra celebrità precoce e vita adulta**.

Le canzoni parlano di crescita, pressione mediatica, relazioni e ricerca di equilibrio. Il sound resta pop ma con maggiore presenza di chitarre e arrangiamenti più essenziali. L'album si rivolge a un pubblico ampio: chi ha seguito la boyband e chi cerca una musica leggera ma curata, lontana da logiche effimere da tormentone.



germinalbio.it

Tortino

Limone **BIO**
farro

Organic Mini cake
Spelt & Lemon

altre@mercato

Germinal



COM
AM
DEL

con
FARRO

BIOLOGICO

BUONO

PER TUTTI.

con zucchero di canna dal commercio
equo e solidale.

Germinal

BIO