

# Primizie club

seo.it

**A&O**

**GOLOSA  
FRESCHEZZA**



**NAPOLI  
DA GUSTARE**



**RICETTE:  
PROFUMI  
DELL'ORTO**



# Solo il meglio per la tua tavola.



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

f |  | [prodottiselex.it](http://prodottiselex.it)



# SAPER DI SAPORI

IL MEGLIO DI 

NUMERO 3  
MAGGIO/GIUGNO 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,  
Natascia Disperati

**FOTO:** Simonetta Chiarugi, WelldoneAgency,  
Natascia 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  
PESCE AZZURRO



A CASA COME LÌ...



PROFUMI  
DELL'ORTO



# BUONI PER NATURA!



# BIO



GERMINALBIO.IT

RICETTA SELEX



DEGUSTAZIONE BIRRA



UN VINO UN FILM



CONSIGLI GREEN IL CETRIOLO



NEWS ECOSOSTENIBILI



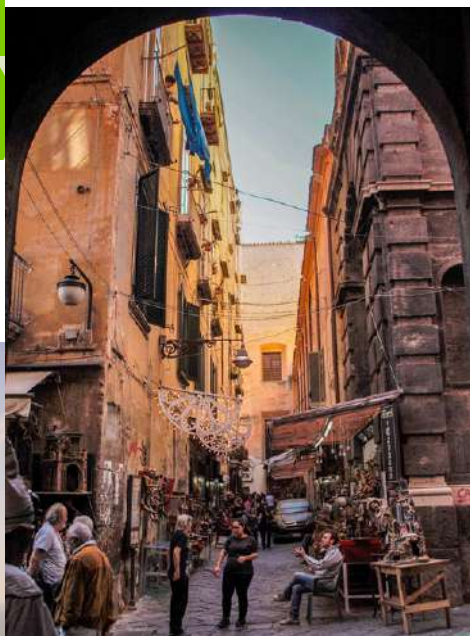
NELL'ARIA C'È



PROFUMI TRA CASA E GIARDINO



TOUR NAPOLI



SPAZIO PER SÉ SALUTO AL SOLE



ANIMALI LE CAREZZE OK



SEGNA IN AGENDA



# Sciogliti NEL PIACERE



Le temperature salgono e cresce la voglia di qualcosa di fresco e goloso. I gelati Selex sono la risposta perfetta: cremosi, irresistibili e pronti a regalarti una pausa tutta da gustare. Ogni cucchiaino è un mix di consistenze e sapori che sorprendono, tra variegature avvolgenti e cuori morbidi da scoprire. Ideali per rinfrescare le tue giornate con un tocco di dolcezza in più.



SCOPRI QUI

**selex**

## CARAMELLOSO, IL CONTRASTO CHE SORPRENDE

Il "Caramelloso" Selex conquista al primo assaggio grazie all'incontro tra il gusto pieno del caramello e la nota intrigante della crema spalmabile al caramello salato.

Un equilibrio perfetto tra dolce e sapido che rende questo gelato originale e sorprendente.

Ideale per chi cerca qualcosa di diverso

Per regalarsi una pausa intensa e appagante

## PISTACCHIOSO, ABBRACCIO CREMOSO

Il "Pistacchioso" Selex è dedicato a chi non sa resistere al fascino del pistacchio. Il gelato a questo gusto è reso ancora più ricco da una vellutata crema spalmabile al pistacchio che amplifica il piacere di ogni cucchiaino.

## NOCCIOLOSO, PURA GOLOSITÀ

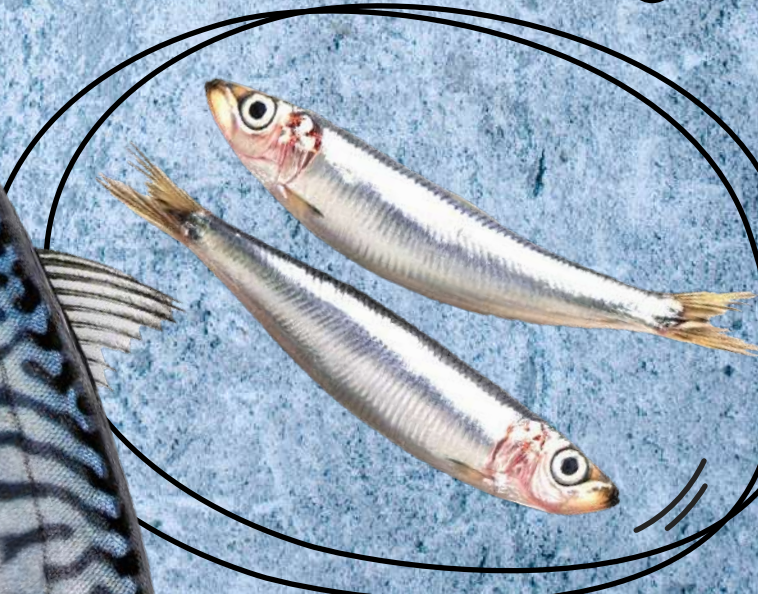
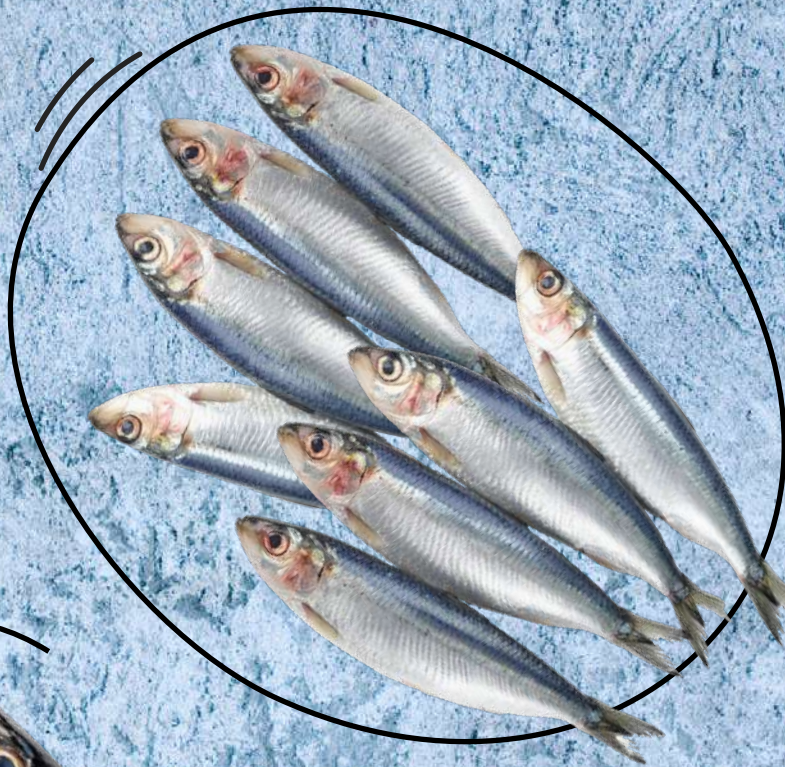
Per chi ama i sapori intensi e avvolgenti, il "Noccioloso" Selex è la scelta ideale. Il gelato alla nocciola si arricchisce di una golosa variegatura di crema spalmabile alla nocciola e cacao, creando un equilibrio perfetto tra dolcezza e carattere.

Per una coccola irresistibile da gustare a occhi chiusi

## ♥ I GUSTI PREFERITI DAGLI ITALIANI

Trionfano sempre i grandi classici: il cioccolato resta il gusto più amato, scelto dal 27% degli italiani, seguito da pistacchio 14% e nocciola 11%. ♥

# Pesce azzurro tesoro del mare



Una guida pratica  
per conoscere le varie tipologie,  
le loro proprietà nutrizionali  
e i metodi migliori per cucinarle,  
per una scelta consapevole  
tra gusto, salute  
e sostenibilità

## ACCIUGHE ALLA PIZZAIOLA

### INGREDIENTI

- 500 g di acciughe • 250 g di pomodorini
- origano qb • olio extravergine d'oliva qb
- sale qb



### PREPARAZIONE

Pulire le acciughe e aprirle a libro. Disporre uno strato in una teglia unta, salare leggermente e aggiungere pomodorini tagliati, origano e un filo d'olio. Ripetere gli strati e cuocere in forno a 220 °C per circa 20 minuti. Lasciare riposare qualche minuto prima di servire.

**P**esce povero solo di nome: il pesce azzurro è una delle risorse più preziose della nostra cucina. Economico, veloce da preparare e ricco di nutrienti, mette d'accordo nutrizionisti e buongustai. Diffuso in tutti i mari italiani, è sinonimo di freschezza e rappresenta una scelta sana e accessibile tutto l'anno.

### UNA GRANDE FAMIGLIA

Non esiste una vera classificazione scientifica del pesce azzurro: è una definizione generica che comprende diverse specie, generalmente di piccole dimensioni, caratterizzate dal dorso bluastro e dal ventre argenteo.

Tra le più diffuse troviamo **acciughe, sardine, sgombri**, ma anche alacce, aguglie, aringhe, sugarelli, lanzardi e papaline.

Questi pesci condividono anche alcune caratteristiche comportamentali:

- sono **gregari**, vivono in branchi
- sono **pelagici**, cioè abitano il mare aperto
- sono **migratori**, si spostano periodicamente

La loro abbondanza e diffusione li rende facilmente reperibili e sempre freschi.

### A TUTTA SALUTE

Ad accomunare tutte queste specie ittiche non sono solo il colore o le dimensioni ridotte, ma anche le carni pregiate e gustose, dalle ottime capacità nutritive. Il pesce azzurro è una buona fonte di **proteine di elevata qualità**, di **minerali** (come il calcio, il fosforo, il ferro e lo iodio), e soprattutto fornisce **gli acidi grassi polinsaturi Omega 3**, che proteggono cuore e arterie. Inoltre è molto digeribile e leggero: 100 grammi di acciughe forniscono solo 96 kcal, le sarde arrivano a 129 e gli sgombri a 170. Infine, si tratta di un alimento davvero sano, in quanto a **basso rischio di contaminazione**, perché le specie più piccole accumulano meno metalli pesanti di quelle di maggiori dimensioni come tonno e pesce spada.

**“SANO COME UN PESCE”**

Un detto che oggi vale soprattutto per il pesce azzurro: selvatico, vitale e ricco di omega 3, lontano dalle criticità degli allevamenti intensivi.

### IN SCATOLA

Pratico e sempre disponibile, il pesce azzurro in scatola è una valida alternativa al prodotto fresco, soprattutto quando si ha poco tempo o non si ha accesso al mercato del pesce. **Dal punto di vista nutrizionale**, mantiene gran parte dei benefici del pesce azzurro: è ricco di proteine e Omega 3, anche se può risultare più calorico quando conservato in olio.

#### Le opzioni più comuni sono:

- sgombro al naturale o sott'olio
- sardine in scatola • filetti di alici

#### Come sceglierlo:

- preferire prodotti con **ingredienti semplici** (pesce, olio, sale)
- valutare il tipo di conservazione (meglio **olio extravergine d'oliva** o al naturale)
- controllare la provenienza e i metodi di pesca

#### In cucina è estremamente versatile:

- perfetto per condire pasta e insalate
- ideale per bruschette e piatti veloci
- ottimo per arricchire sughi e preparazioni fredde

# LE VARIETÀ

Il pesce azzurro comprende numerose specie, ma tre dominano per diffusione, consumo e versatilità in cucina: acciughe, sardine e sgombri. Accanto a queste, esiste un'ampia famiglia di pesci meno conosciuti ma facilmente reperibili sui banchi del pesce, soprattutto lungo le coste italiane.

## ACCIUGA

Chiamata anche **alice** o, localmente, *arcia*, *sardon*, *paranzoli*, *rundina*. È il pesce azzurro più amato e acquistato dagli italiani, che possono scegliere tra il fresco e le preparazioni salate, sott'olio e in salsa. In Italia le acciughe sono pescate soprattutto nell'Adriatico, ma anche nel Canale di Sicilia, nel mar Ligure e nel Tirreno. Piccola, affusolata e sottile, questa specie è una buona fonte di proteine (16%) e apporta solo il 4% di grassi. Inoltre ha carne bianca e gustosa, che si presta per cotture alla griglia e frittute.

## SARDINA

Piccola (misura da 12 a 20 cm), di forma affusolata e panciuta, è il pesce azzurro più diffuso nei nostri mari, ma anche in tutto l'Atlantico, dall'Islanda al Senegal. La sardina è un pesce semigrasso (5-6% di lipidi) discretamente digeribile, che si caratterizza per le carni saporite. Ottime fritte, in tortiera, alla griglia, nei sughi per pasta e riso.

## SGOMBRO

Comune in tutto il Mediterraneo e nel Mar Nero, è diffuso lungo le coste italiane, soprattutto nel basso Adriatico, nel Tirreno e nei mari di Sicilia. Di medie dimensioni (è lungo da 20 a 40 cm) è un pesce abbastanza grasso (11% di lipidi) con un

notevole contenuto di vitamine (A e B) e sali minerali (calcio, ferro e fosforo). Per le sue carni compatte, polpose e saporite è ottimo cucinato alla griglia e in forno.

## ALTRI PESCI AZZURRI

Esiste una vasta gamma di specie meno conosciute ma molto diffuse e interessanti, presenti sui mercati locali.

Tra i più comuni:

- **Alaccia:** simile alla sardina, ma leggermente più grande e dal gusto più deciso
- **Sugarello (suro):** di media dimensione, con carne saporita ma meno grassa dello sgombro
- **Lanzardo:** affine allo sgombro, ma più snello e delicato
- **Aguglia:** lunga e sottile, ricca di Omega 3, ottima alla griglia
- **Cicerello e papalina (spratto):** piccoli pesci ideali per la frittura
- **Costardella:** simile all'aguglia, meno diffusa ma apprezzata nelle cucine costiere
- **Aringa:** pesce azzurro tipico dei mari del Nord, ha carni saporite e ricche di Omega 3, spesso consumate affumicate o conservate.

## COME SCEGLIERLO

Il pesce azzurro ha carni molto delicate, che si alterano presto.

La causa? Le squame che si staccano facilmente, lasciando il pesce esposto all'azione degli agenti esterni, e il contenuto di grassi, che a contatto con l'aria si possono alterare. Per questo il pesce azzurro va consumato freschissimo.

La freschezza è evidenziata dal **profumo** d'alga o di mare, dalla lucentezza e dalla vivacità dei colori (argenteo sul ventre, verde sul dorso), dalla buona rigidità e dalla scivolosità. L'occhio dev'essere brillante, chiaro trasparente, convesso, sodo e la pupilla nera.

Le **branchie** di colore rosso vivo, pulite, umide e prive di muco. Le **pinne** devono essere integre, le **squame** brillanti e aderenti.

Una volta acquistato, il pesce azzurro va consumato al più presto e conservato in frigorifero alla temperatura di 0/2°C.

## COME SI PULISCE E SI CUOCE

La cottura alla **griglia** è perfetta, a patto di rispettare alcune regole: il pesce va pulito senza squamarlo e va lasciato riposare almeno mezz'ora in una marinata d'olio, erbe aromatiche, aceto o fette di limone. Va asciugato con cura prima di essere grigliato. Quando la griglia è ben calda, la si passa con un panno unto prima di adagiarvi il pesce. La **frittura** esalta soprattutto alici e sarde. Il pesce si può preparare passandolo in una pastella d'acqua, farina e albume montato a neve o impanandolo con farina, uovo sbattuto, sale e pangrattato. Va poi messo in padella quando l'olio è molto caldo. Il sale va aggiunto alla fine. La cottura al **cartoccio in forno** è perfetta per lo sgombro: basta sfilettarlo, lasciarlo riposare 2 ore in una marinata d'olio, succo di limone e spezie e poi infilarlo su uno spiedo di legno. Avvolti in carta da forno e fatti cuocere a 180°C, gli sgombri sono pronti in 10 minuti. Da accompagnare con una salsa di olive verdi, origano, limone, capperi, aglio, pepe e olio.

# 1

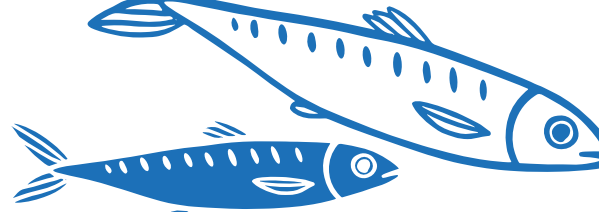
**selex**

## AL NATURALE

Selex Filetti di Sgombro  
al Naturale (125 g): solo filetti  
di sgombro, acqua  
e sale, perfetti per mille ricette  
fantasiose.



Click



## Stile Mondrian



# 2

Lo strofinaccio **Pesci Mondrian** è realizzato  
in puro cotone ed è decorato da una stampa  
serigrafica con pesci e geometrie colorate.  
(<https://coloridelsole.com>)

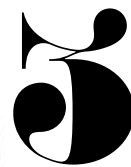
## Sardine girl summer

Staudines è una borsetta decorata  
a mano con perline, ha chiusura  
magnetica e tasca posteriore.  
(<https://staud.clothing>)



## Stampa sardine

T-shirt ampia  
con stampa sardine su fondo  
bianco ottico, 100 per cento  
cotone.  
(Terranova su Zalando)



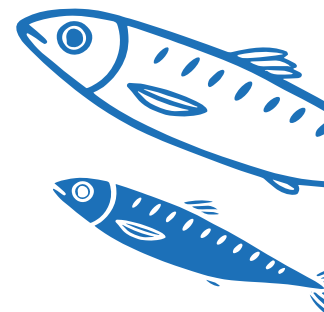
**selex**

## VERSATILI

Un sugo di pesce last minute?  
Un crostino sfizioso? Un'insalata che  
diventa un piatto completo? Facile con  
Selex Sardine in Olio di Oliva (120 g).

# 2

Click



# A casa come lì...

MAGHREB: CHE MAGIA



La cucina maghrebina si basa su ingredienti semplici, arricchiti da spezie come cumino, paprika e curcuma, e su tecniche di cottura lenta che esaltano i sapori. I suoi piatti sono saporiti e adatti alla condivisione e si possono ricreare anche a casa.



## TAJINE

Si tratta di uno **stufato** cotto lentamente in un recipiente di terracotta conico, la tajine, che trattiene i vapori e concentra i sapori. Si può preparare con **carne (pollo, agnello), pesce o verdure e legumi, arricchendo con spezie** come curcuma, zenzero e cannella, oltre che con olive, limone confit e frutta secca.



## SHAKSHOUKA

In una padella capiente, cucina un sugo di **pomodoro speziato con aglio, paprika e cumino**. Quando è ben caldo, crea degli incavi nella salsa e rompi le uova all'interno. Cuoci finché gli albumi sono rassodati ma i tuorli ancora morbidi. Completa con prezzemolo fresco e servi con pane per raccogliere il sugo.



## COUS COUS

Si prepara con **semola di grano duro lavorata a vapore**. Per farlo a casa, versa acqua calda salata sulla semola, lasciala gonfiare e sgranala con una forchetta.

Condisci con un filo d'olio e servi **con verdure, ceci, carne o pesce, accompagnando con brodo caldo**.

## IMMANCABILI



Ceci



Carote



Cumino



Selex Cous Cous Biologico 500 g



Selex Natura Chiama Infuso di Zenzero, Melissa, Liquirizia, Scorze Limone, Citronella Bio, 20 Filtri 40 g

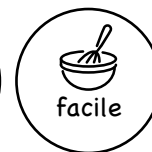


# Profumi DELL'ORTO

Menù alle erbe aromatiche:  
dalla millefoglie salata alla menta  
fino alla panna cotta al basilico, un percorso  
dall'antipasto al dolce con ricette semplici  
e fresche che portano in tavola i sapori  
e i profumi della natura

**Foto e ricette di Natascia Disperati**

# MILLEFOGLIE SALATA



## PREPARAZIONE

- 1 Stendere la pasta sfoglia con la sua carta forno e tagliarla in 8 rettangoli uguali. Bucherellare la superficie con i rebbi di una forchetta, trasferire su una teglia e cuocere in forno preriscaldato a 200°C per circa 15 minuti, fino a doratura. Sfnare e lasciare raffreddare.
- 2 Preparare la mousse: raccogliere nel mixer il formaggio spalmabile, la menta e le erbe aromatiche lavate e sminuzate, un filo di olio e un pizzico di sale. Frullare fino a ottenere una crema omogenea e trasferirla in una sac-à-poches con bocchetta liscia.
- 3 Assemblare: disporre un rettangolo di sfoglia sul piatto, distribuire la crema formando ciuffi o cordoni fino a coprire tutta la superficie. Sovrapporre un secondo rettangolo e ripetere l'operazione. Formare 4 millefoglie e conservare in frigorifero fino al momento di servire.
- 4 Lavare la zucchini e ricavare dei nastri con un pelapatate. Sbollentarli per pochi istanti a vapore e tenerli da parte.
- 5 Completare le millefoglie con i nastri di zucchini, i pomodori secchi ben sgocciolati, i pinoli e qualche erba aromatica. Servire.

## INGREDIENTI

- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare • 600 g di formaggio spalmabile (tipo Philadelphia) • 1 zucchini • 1 mazzetto di menta
- 2 cucchiaini di pinoli • 4-5 pomodori secchi sott'olio • olio extravergine di oliva qb • sale qb • erbe aromatiche a piacere

# PASTA CON FIORI DI ZUCCA E ALICI



## INGREDIENTI

- 240 g di bavette o altra pasta lunga
- 8 fiori di zucca
- 8 filetti di alici sott'olio
- 1 limone non trattato
- 1 spicchio di aglio
- timo o basilico qb
- olio extravergine di oliva
- sale qb
- pepe qb

## PREPARAZIONE

- 1 Pulire i fiori di zucca, eliminare il pistillo e ridurli in petali.
- 2 Scolare le alici dall'olio e tamponarle con carta assorbente.
- 3 Scaldare un filo di olio in una padella larga, unire lo spicchio d'aglio e la scorza di limone tagliata a filetti (senza la parte bianca). Aggiungere metà delle alici e lasciarle sciogliere a fuoco basso.
- 4 Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e scolarla al dente, conservando un po' di acqua di cottura.
- 5 Trasferire la pasta nella padella, unire le restanti alici e i fiori di zucca. Mescolare e, se necessario, aggiungere poca acqua di cottura.
- 6 Completare con le erbe aromatiche e altra scorza di limone. Servire caldo.



# BOCCONCINI DI PERSICO ALLE ERBE



## PREPARAZIONE

- 1 Preparare la panatura: tagliare il pane secco a pezzi e frullarlo nel mixer con le erbe aromatiche lavate e asciugate. Aggiungere sale e un paio di cucchiaini di olio e frullare fino a ottenere briciole fini. Trasferire in una ciotola.
- 2 Tagliare i filetti di persico in bocconi regolari, asciugarli bene e passarli nella panatura, ricoprendoli su tutti i lati.
- 3 Scaldare un paio di cucchiai di olio in una padella antiaderente e rosolare il pesce a fiamma vivace per circa 7 minuti, girandolo.
- 4 Quando sarà dorato, sfumare con il vino bianco, lasciare evaporare l'alcol a fiamma alta, poi coprire e proseguire la cottura per pochi minuti a fuoco dolce.
- 5 Servire caldo con qualche goccia di limone e una grattugiata di scorza.

4

porzioni



20 min



facile

## INGREDIENTI

- 800 g di filetto di pesce persico • 50 g di pane secco • un mazzetto di erbe aromatiche (prezzemolo, menta, maggiorana, timo)
- 1 bicchiere di vino bianco • 1 limone non trattato • olio extravergine di oliva qb • sale qb • pepe qb

# CIPOLLE GRIGLIATE



## INGREDIENTI

- 3 cipolle rosse
- sale qb
- pepe qb
- aceto balsamico a piacere
- olio extravergine di oliva
- erba cipollina qb

## PREPARAZIONE

- 1 Eliminare le estremità e la buccia delle cipolle, quindi tagliarle a fette spesse circa 1 cm.
- 2 Per renderle più digeribili, metterle in ammollo in acqua fredda per 10-30 minuti (fino a un'ora).
- 3 Spennellare le fette con olio su entrambi i lati, salare e pepare. A piacere aggiungere qualche goccia di aceto balsamico.
- 4 Scaldare una griglia o una bisticchiera e cuocere le cipolle per circa 8 minuti, finché risultano tenere e ben segnate.
- 5 Disporle su un piatto da portata e completare con un filo di olio a crudo, qualche pezzettino di erba cipollina e, se gradito, altro aceto balsamico.

4

porzioni



15 min



facile

# PANNA COTTA AL BASILICO



## INGREDIENTI

- 500 g di panna
- 5 g di basilico-lime (limoncina)
- 5 fogli di colla di pesce (8 g)
- 50 g di zucchero
- 1 limone non trattato

## PER LA GELATINA VERDE

- 1 cucchiaino di sciroppo di menta
- 2 fogli di colla di pesce

## PREPARAZIONE

- 1 Mettere il basilico nella panna e lasciare in infusione per 24 ore.
- 2 Filtrare la panna, versarla in un pentolino e scaldarla a fuoco basso, aggiungendo lo zucchero.
- 3 Ammollare la gelatina in acqua fredda; quando sarà morbida, scolarla senza strizzarla troppo e unirla alla panna calda. Mescolare fino a completo scioglimento.
- 4 Versare il composto in uno stampo unico rettangolare o in stampini monoporzione e lasciare rassodare in frigorifero per almeno 5 ore.
- 5 Preparare la gelatina: ammollare la colla di pesce, quindi scioglierla in un pentolino con lo sciroppo di menta diluito in 100 ml di acqua. Versare nei piattini o nel piatto da portata e far solidificare in frigorifero.
- 6 Sformare la panna cotta immergendo brevemente lo stampo in acqua calda (oppure, se lo stampo è in silicone, estrarla direttamente) e adagiarla sulla gelatina.
- 7 Servire con erbe fresche a piacere.

4  
porzioni

15 min\*  
15 min\*

media  
media

\*+ 24 ore di infusione  
e 5 ore di riposo



La tua ricetta golosa proposta da Selex

## GELATINE AL MANGO



4  
porzioni

10 min  
+ riposo

facile

### INGREDIENTI

- 200 ml di purea di mango maturo
- 50 ml di succo di limone
- 80 g di zucchero di canna
- 10 g di gelatina in fogli
- Zucchero semolato qb
- Amido di mais qb

### PROCEDIMENTO

- 1 Mettere in ammollo la gelatina in fogli in acqua fredda per circa 10 minuti.
- 2 Scaldare la purea di mango con lo zucchero e il succo di limone senza portare a ebollizione.
- 3 Strizzare la gelatina e unirla al composto caldo, mescolando fino a completo scioglimento.
- 4 Versare il composto in uno stampo basso rivestito con carta forno e lasciare raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore.
- 5 Tagliare a cubetti e passare le gelatine nello zucchero semolato mescolato con un pizzico di amido di mais prima di servire.

### IL CONSIGLIO

In alternativa alla gelatina in fogli, si può utilizzare agar agar, seguendo le dosi indicate sulla confezione. Per un gusto ancora più intenso, aggiungere qualche goccia di succo di lime.

### SAPER di SAPORI

#### Dal Brasile con sapore

Da un'attenta selezione delle migliori varietà dalle zone più vocate, Mango Selex Saper di Sapori



CLICK

Da agricoltura Bio  
Selex Natura Chiama  
Zucchero di Canna Grezzo  
Biologico (500 g)

**BUONI  
PER  
NATURA!**



**BIO**

# SORSI CONSAPEVOLI

BREVE PERCORSO PER IMPARARE A DEGUSTARE LA BIRRA, A RICONOSCERNE AROMI E STILI E A VALORIZZARLA AL MEGLIO



La birra è una delle bevande più diffuse, ma spesso viene bevuta senza attenzione, solo per dissetarsi. Eppure basta poco per cambiarne completamente la percezione: scegliere stili diversi, servirla alla giusta temperatura e assaggiarla con calma. Anche a casa, senza strumenti particolari, è possibile trasformare un semplice bicchiere in un'esperienza più ricca e consapevole.

## DA DOVE PARTIRE: GLI STILI

Per rendere interessante la degustazione, è utile mettere a confronto birre diverse tra loro. Non serve essere tecnici: è sufficiente variare intensità e caratteristiche. Se le si assaggia in sequenza, è possibile cogliere con facilità le differenze.

## BIRRE CHIARE E LEGGERE (LAGER)

Scorrevoli, rinfrescanti, con amaro delicato. Ottime per iniziare.

**Pils** Più decise sul luppolo, con finale secco e pulito.

**Ale** Struttura più piena, profumi che ricordano frutta e spezie.

**Birre di frumento (weizen)** Morbide, leggermente acidule, con aromi particolari e riconoscibili.

**Birre ambrate e scure** Più intense, con richiami tostati, caramellati o talvolta quasi cioccolatosi.

## TEMPERATURA E SERVIZIO

Uno degli errori più comuni è bere la birra troppo fredda. Le basse temperature attenuano i profumi e rendono il gusto meno espressivo.

- Birre leggere: **intorno ai 5-6°C**
- Birre più strutturate: **tra 10 e 14°C**

Anche il contenitore incide sull'esperienza. Non è solo una questione estetica:

- bicchieri ampi aiutano gli aromi a svilupparsi
- forme slanciate valorizzano la schiuma
- quelli più chiusi concentrano i profumi

Usare il bicchiere giusto cambia davvero la percezione.

## COSA C'È DENTRO (E PERCHÉ CONTA)

La semplicità è uno dei punti di forza della birra: nasce da acqua, cereali, luppolo e lievito.

Eppure, proprio questi elementi determinano differenze enormi: l'acqua incide sull'equilibrio, i cereali definiscono corpo e colore, il luppolo regala amaro e profumi, mentre i lieviti sono responsabili di gran parte del carattere aromatico.

È l'equilibrio tra questi fattori a rendere ogni birra unica.

# BIRRA



## COME DEGUSTARLA

Per apprezzare una birra basta rallentare e seguire pochi passaggi.



### Osservare

Colore, limpidezza e schiuma danno già molte informazioni.



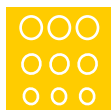
### Annusare

I profumi possono ricordare pane, cereali, frutta, spezie o tostature.



### Assaggiare

Meglio un sorso iniziale e uno più attento subito dopo. Il gusto evolve rapidamente.



### Percepire la struttura

Le bollicine e la "pienezza" in bocca contribuiscono alla sensazione complessiva.

Con un minimo di attenzione, ogni birra racconta qualcosa di diverso.

## ABBINAMENTI FACILI

Non serve costruire menu complessi: bastano accostamenti semplici ma ben pensati.

### Piatti leggeri e vegetali

Insalate, verdure, pizze semplici: ideali con birre fresche e poco strutturate.

### Cucina quotidiana

Paste, risotti, carni bianche: funzionano bene con ale e birre più morbide.

### Sapori intensi

Arrosti, formaggi stagionati: richiedono birre più corpose.

### Aperitivo

Fritti, salumi, snack: perfetti con birre aromatiche e luppolate.



## PICCOLI ACCORGIMENTI CHE FANNO LA DIFFERENZA

- VERSARE LA BIRRA INCLINANDO IL BICCHIERE, POI RADDRIZZARLO PER CREARE LA SCHIUMA
- NON SERVIRLA GHIACCIATA
- EVITARE BICCHIERI CALDI O APPENA LAVATI SENZA ASCIUGARLI
- PRENDERSI IL TEMPO: LA BIRRA CAMBIA MENTRE SI SCALDA LEGGERMENTE

UN DETTAGLIO SPESSO SOTTOVALUTATO: ASPETTARE QUALCHE ISTANCE PRIMA DI BERE PERMETTE AI PROFUMI DI EMERGERE MEGLIO E RENDE L'ASSAGGIO PIÙ RICCO.



**LE VIE DEL LUPPOLO**



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



# 4 Insalate verticali

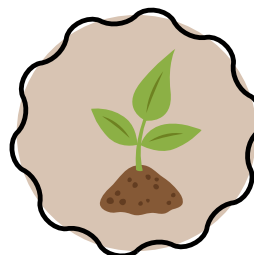
Le Insalate Saper di Sapori sono coltivate con agricoltura verticale: crescono in ambienti controllati che garantiscono perfetta fotosintesi, zero pesticidi ed enorme risparmio di acqua e suolo. Una tecnica sostenibile per insalate fresche e croccanti più a lungo

## RISPARMIARE RISORSE PREZIOSE

Con l'agricoltura verticale si alza la qualità e si risparmiano risorse preziose: fino al 95% di acqua in meno e fino al 98% di utilizzo di suolo rispetto ai metodi tradizionali.



CONSUMO  
DI ACQUA  
-95%



UTILIZZO  
DEL SUOLO  
-98%



0  
PESTICIDI



## FRESCHEZZA CHE DURA, SENZA SPRECHI

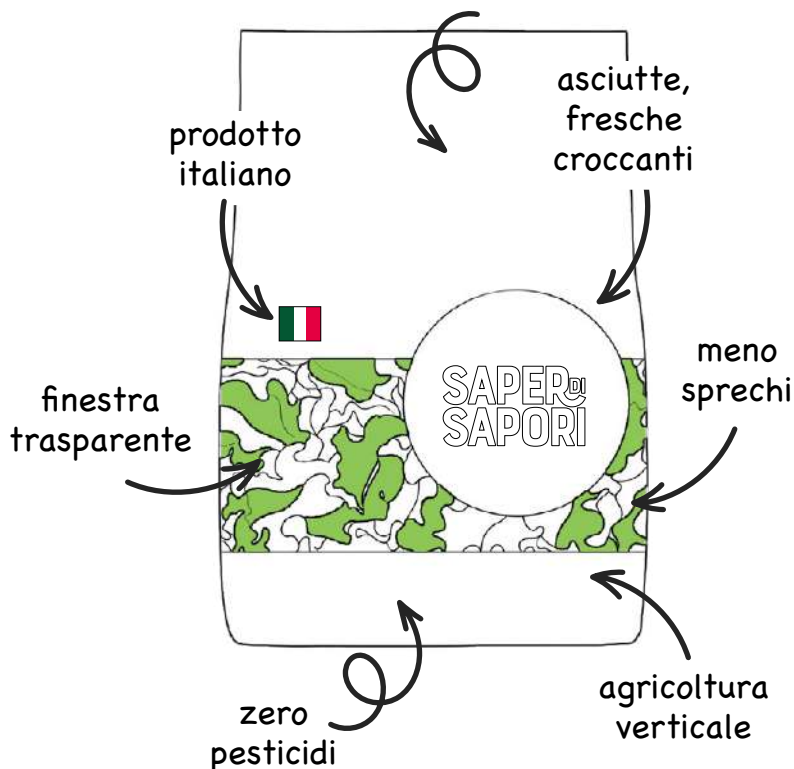
Misticanza, Lattughino Biondo, Lattuga Romana e Lattuga Riccia: le **Insalate Saper di Saperi** da **agricoltura verticale** sono raccolte e confezionate entro due minuti dal taglio. Restano così asciutte, fresche, croccanti e buone più a lungo: la loro shelf-life (durata di conservazione) si estende fino a 13 giorni, con **meno sprechi** sia sugli scaffali del supermercato, sia a casa, perché il prodotto mantiene una **freschezza prolungata** in frigorifero.



## BUONE 365 GIORNI ALL'ANNO

La loro **bontà è costante tutto l'anno**, senza dipendere da clima e stagioni. Sono perfette da sole o in abbinamenti creativi: tienile in frigo, apri il sacchetto e porta subito in tavola la freschezza, per fare il pieno di fibre e di tutti i benefici delle verdure in foglia.

disponibile  
365 gioni l'anno



## UNA FINESTRA SUL VERDE

Il **pack** delle **Insalate Saper di Saperi** punta sul **valore della trasparenza**: la confezione infatti lascia un ampio spazio per vedere l'insalata all'interno, così il consumatore può verificare con i suoi occhi la freschezza del prodotto.



SCOPRI QUI  
**SAPER@  
SAPORI**

# Cetriolo

Così fresco,  
così versatile

## IN CUCINA

### ZUPPE FREDE

Simile al gazpacho, ma con cetriolo, yogurt, erbe e limone.

### CETRIOLI MARINATI

Sottaceto tipo pickle con aceto, zucchero, aneto o peperoncino.

Ottimi con **panini, hamburger** o piatti di **carne**.

### RIPIENI

Tagliati a metà e svuotati possono diventare delle barchette ripiene con tonno, formaggio fresco o hummus.

### SPAGHETTI DI CETRIOLO

Ci sono strumenti appositi, simili a temperamatite, che producono molti spaghetti in poco tempo. Puoi condirli con pomodorini, feta, olive nere, olio extravergine e origano.

## ANTI-STRESS

### "aromaterapia improvvisata"

L'odore fresco del cetriolo può avere un leggero effetto calmante, usato spesso in spa.

## BUCCE

Chips di bucce di cetriolo  
Brodo vegetale  
Acqua aromatizzata  
Frullati verdi



# BELLEZZA

## CURA DELLA PELLE

**Contro le occhiaie:** le classiche fettine sugli occhi aiutano a ridurre il gonfiore grazie all'alto contenuto d'acqua.

**Maschera viso idratante:** frullato con yogurt o miele aiuta a rinfrescare la pelle.

**Lenitivo per scottature leggere:** applicato sulla pelle può dare sollievo temporaneo.

**Calmante dopo la rasatura:** passare una fetta sulla pelle può ridurre irritazione e rossore.

**Alito fresco:** tenere una fetta in bocca per 30-60 secondi può neutralizzare alcuni batteri che causano cattivo odore.



# GIN TONIC

# BEVANDE

## ACQUA AROMATIZZATA

- Acqua con cetriolo, limone e menta

## COCKTAIL

- Gin tonic con fettine di cetriolo al posto del limone

## SMOOTHIE FRESCHI

- Cetriolo + mela verde + limone + zenzero

## SUCCO DETOX

- Cetriolo, sedano, limone e prezzemolo

## LIMONATA AL CETRIOLO

- Limonata classica frullata con cetriolo per un gusto molto più fresco



# CUCINA NEL MONDO

## MIZERIA (POLONIA)

**Insalata semplice ma molto amata:**

- cetrioli a fettine sottili • panna acida • aneto • sale e pepe

## SUNOMONO (GIAPPONE)

**Insalata leggera con:**

- cetriolo • aceto di riso • zucchero • salsa di soia • semi di sesamo

## RAITA (INDIA)

**Salsa o contorno con:**

- yogurt • cetriolo • cumino • coriandolo

## ACHAT (SUD-EST ASIATICO)

**Cetrioli sottaceto con:**

- aceto • zucchero • peperoncino • arachidi

## OI MUCHIM (COREA)

**Insalata piccante coreana:**

- cetriolo • aglio • peperoncino coreano • olio di sesamo • aceto

# CURIOSITÀ:

il cetriolo è composto per circa il **95% di acqua**, per questo è così rinfrescante e versatile.



# Calici e pellicole



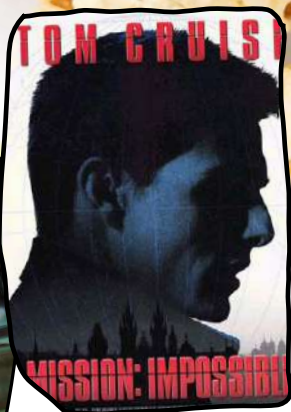
L'abbinamento vino-cinema è un gioco intrigante: ci si può fare ispirare dalla trama, oppure basarsi sull'emozione suscitata dalla visione del film, scegliendo l'etichetta che amplifica l'esperienza

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

**E** se il vino fosse un film, oppure viceversa? O se, più semplicemente, si volesse scegliere un vino da abbinare alla visione di un film, comodamente seduti in poltrona di fronte al televisore? Proviamo a giocare con gli abbinamenti, potrebbe essere interessante.

## A PARTIRE DAL FILM....

Se siete appassionati di **film d'azione e di avventura**, potete stappare un Cabernet Sauvignon, audace e strutturato, capace di sostenere tutti i colpi di scena di film come *Mission Impossible* ma anche *Indiana Jones*. I **film drammatici**, invece, si accompagnano bene a vini rassicuranti come un **Barolo** o un **Ripasso della Valpolicella**: l'adrenalina mescolata alle lacrime di *Taxi Driver* o la storia sofferta dal finale straziante di *A star is born* troveranno consolazione in un calice rosso morbido e avvolgente. Un vino frizzante e gioioso è la scelta giusta se in tv avete scelto di guardare **una commedia** stile *Tutti pazzi per Mary* o *Una poltrona per due*, mentre se amate le **storie d'amore** stile *Le pagine della nostra vita*, oppure le più struggenti e indimenticabili come



quella di *Lezioni di piano*, il vino giusto è un fortificato Pedro Ximenez. Un rosso scuro e speziato, come un Syrah o un Carménère, si abbina alla perfezione all'atmosfera intensa, piena di suspense, dei **film thriller** tipo *Il collezionista di ossa* o *Copycat*, mentre i rosati fermi sono la combo perfetta con film come *La rivincita delle bionde* o *Miss Detective*. Le **saghe fantasy** sono la vostra passione? Stappate un Riesling oppure un Chianti Classico.

### A PARTIRE DAL VINO...

Facciamo qualche altro esempio. **La Barbera d'Asti** potrebbe essere perfetta con un film drammatico ma anche di denuncia, una fiction tratta da una storia vera, con un finale che però lasci intravedere un senso di giustizia e lieto fine. Un **Brachetto d'Aqui** si abbina alla perfezione con film come *Harry ti presento Sally*, storia d'amore molto effervescente, dolce e frizzante, proprio come questo vino. A un **Pinot Nero** e a un **Merlot** non si può non abbinare un grande classico della cinematografia enologica, ovvero *Sideways*, mentre un grande vino di **Bordeaux** o comunque un bordolese anche italiano si abbina bene al *James Bond di Casino Royale*, anche se sappiamo bene che lo 007 più amato di tutti i tempi beveva Champagne... L'eleganza e i toni a tratti nostalgici di un **Etna Rosso** o di un **Nero d'Avola** saranno gli abbinamenti perfetti per gli amanti dei film d'epoca come *Il Gattopardo*. Infine, un **Porto**, uno **Chardonnay barricato** o a una vecchia annata del vostro vino preferito si sposerà bene con i film storici.



## PANE E TULIPANI €... LAMBRUSCO

Vino frizzante dall'evidente colorazione rossa, ben strutturato e con grande pienezza di corpo, il **Lambrusco Grasparossa di Castelvetro D.O.C. Biologico Le Vie Dell'Uva** (750 ml) al sorso regala grande piacevolezza, grazie ai suoi aromi di frutta rossa e a un'acidità perfettamente bilanciata con la morbidezza. Versatilissimo, si abbina ai grandi classici della cucina dell'Emilia-Romagna, dalle tagliatelle al ragù allo strolghino di Langhirano, ma anche a tanti altri piatti, come pizza, pasta al pomodoro, cucina asiatica speziata e anche con la zuppa di pesce.

Un film con cui stapparlo?

**Pane e tulipani**, storia di una casalinga depressa e trascurata che viene dimenticata in un autogrill: coglie così la possibilità di staccarsi da famiglia e doveri per godersi la vita lavorando in un negozio di fiori a Venezia. Un film spensierato ma anche profondo, come il Lambrusco.

*le Vie dell'Uva*



# Napoli

## SENZA CLICHÉ

Tra palazzi barocchi, street art e quartieri in rinascita, Napoli oggi sorprende per energia creativa e nuove forme di rigenerazione urbana

Per secoli raccontata attraverso stereotipi e contraddizioni, Napoli sta vivendo una stagione diversa. Il cambiamento non è improvviso ma diffuso: nasce dai quartieri, da nuove imprese creative, da progetti culturali e da chi la città la vive ogni giorno. Negli ultimi anni **Napoli è diventata una delle mete urbane più dinamiche d'Europa**. Turismo internazionale, rigenerazione urbana e nuovi spazi culturali stanno ridisegnando il volto della città, senza cancellarne l'identità.

Qui il futuro convive con secoli di storia: una bottega artigiana può trovarsi accanto a un laboratorio di design o a una galleria di arte contemporanea.

### UNA CITTÀ, MILLE IDENTITÀ

Napoli è un mosaico di quartieri diversi tra loro.

Il **centro storico**, patrimonio UNESCO e tra i più grandi d'Europa, è un labirinto di vicoli, chiese e palazzi dove tradizione e vita quotidiana convivono da secoli. Sul lungomare si apre invece la Napoli più luminosa e mediterranea, con eleganti passeggiate affacciate sul Golfo.

Negli ultimi anni anche quartieri come la **Sanità e Materdei** sono diventati simboli di rinascita urbana grazie a cooperative culturali, turismo responsabile e nuovi progetti sociali.

È proprio questa stratificazione - tra passato e futuro - a raccontare la Napoli contemporanea.



## NAPOLI SOTTERRANEA

La Cappella Sansevero e Napoli Sotterranea raccontano due dimensioni diverse della città: la bellezza artistica e le sue profondità storiche



### CENTRO STORICO

#### Spaccanapoli: il cuore della città

Spaccanapoli attraversa il centro storico tagliandolo idealmente in due. In realtà è una sequenza di vicoli pieni di botteghe artigiane, librerie indipendenti e piccole chiese. Da qui si raggiunge **San Gregorio Armeno**, la celebre via dei presepi, dove gli artigiani realizzano statuine che mescolano tradizione e attualità.

#### Napoli Sotterranea

Sotto le strade del centro storico si estende **una città parallela** fatta di gallerie, cisterne e antichi acquedotti. Le visite guidate permettono di scoprire oltre duemila anni di storia, dalle cave di tufo greche ai rifugi antiaerei della Seconda guerra mondiale.

#### Cappella Sansevero

Tra i luoghi più affascinanti della città, la Cappella Sansevero custodisce il celebre **Cristo Velato**, capolavoro di Giuseppe Sanmartino. La scultura è famosa per il velo di marmo che sembra quasi trasparente.

#### Quartieri Spagnoli

Un tempo considerati difficili, oggi i **Quartieri Spagnoli** sono uno dei luoghi più autentici di Napoli. Tra vicoli stretti, scooter e panni stesi si trova il celebre murale di Maradona, diventato simbolo del quartiere.



## QUARTIERI SPAGNOLI

presepi



## SAPORI VERACI

La cucina napoletana è uno dei patrimoni gastronomici più celebri al mondo e racconta la storia della città attraverso piatti semplici, nati dalla tradizione popolare e dalla creatività di chi ha saputo trasformare ingredienti quotidiani in specialità iconiche. Il simbolo universale è naturalmente la **pizza napoletana**, patrimonio UNESCO come arte del pizzaiuolo: impasto soffice, cornicione alto e ingredienti essenziali. Le versioni più classiche restano la **Margherita**, con pomodoro San Marzano, mozzarella di bufala e basilico, e la **Marinara**, ancora più essenziale, con pomodoro, aglio e origano.

Accanto alla pizza esiste una cucina domestica fatta di ricette lente e conviviali. Tra i piatti più rappresentativi ci sono la **genovese**, sugo ricco di cipolle e carne cotta per ore, e il **ragù napoletano**, preparato lentamente e protagonista dei pranzi della domenica. Il legame con il mare emerge invece in piatti come gli **spaghetti alle vongole**, insieme a frittiture di pesce, polpi e alici.

Nei vicoli del centro storico domina anche lo **street food**: cuoppi di fritti, pizza fritta e la celebre **frittatina di pasta**.

Capitolo dolci: impossibile resistere alla sfogliatella, al babà al rum e alla pastiera, simboli di una tradizione pasticceria che ogni quartiere custodisce con orgoglio.



## DOVE MANGIARE

### • Pizzeria Da Michele

Una delle pizzerie più famose della città, con un menu essenziale e una tradizione centenaria.

[www.damichele.net](http://www.damichele.net)

### • Concettina ai Tre Santi

Pizza contemporanea nel cuore del Rione Sanità.

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

### • Trattoria Nennella

Locale storico dei Quartieri Spagnoli, famoso per l'atmosfera vivace e la cucina tradizionale.

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



## PANORAMI E PASSEGGIATE

### Lungomare Caracciolo

Il Lungomare Caracciolo è uno dei più suggestivi d'Europa. La passeggiata tra **Castel dell'Ovo** e **Piazza Vittoria** offre una vista spettacolare sul Vesuvio e sul Golfo, soprattutto al tramonto.

### Museo Madre

Il Museo Madre rappresenta il cuore dell'**arte contemporanea** napoletana. Ospita opere di artisti internazionali e mostre temporanee che raccontano la scena artistica del presente.



## INFO&APP

### • Napoli Official App

Informazioni turistiche, eventi e itinerari culturali.

### • Unico Campania App

Per muoversi tra metro, bus e funicolari con biglietti digitali.



## DOVE DORMIRE

- **Grand Hotel Vesuvio** Storico hotel di lusso affacciato sul lungomare. [www.vesuvio.it](http://www.vesuvio.it)
- **Hotel Piazza Bellini** Boutique hotel nel cuore del centro storico. [www.hotelpiazzabellini.com](http://www.hotelpiazzabellini.com)
- **Costantinopoli 104** Elegante dimora storica con giardino e piscina nel centro città. [www.costantinopoli104.com](http://www.costantinopoli104.com)



RIONE SANITÀ

### Rione Sanità

Un tempo quartiere difficile, oggi è uno degli esempi più interessanti di rigenerazione urbana. Qui cooperative di giovani hanno riaperto monumenti come le **Catacombe di San Gennaro**, trasformando la zona in un importante polo culturale.

### Parco Virgiliano

Nel quartiere di **Posillipo**, il Parco Virgiliano è una terrazza panoramica sul Golfo da cui si vedono Capri, Ischia e Procida. Uno dei luoghi preferiti dai napoletani per guardare il tramonto.



CASTEL DELL'OVO



CUOPPO

# CHICCHE DA VERI LOCAL .....



## Il culto di Maradona nei Quartieri Spagnoli

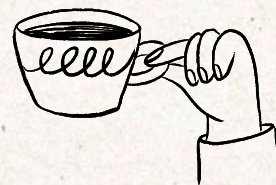
Per capire davvero il rapporto tra Napoli e il calcio basta entrare nei Quartieri Spagnoli e fermarsi davanti al celebre **murale dedicato a Diego Armando Maradona**.

Qui il campione argentino è diventato molto più di un calciatore: una figura quasi mitologica, simbolo di riscatto e orgoglio cittadino. Nato negli anni Novanta, il murale è oggi meta di pellegrinaggio per tifosi e visitatori: sciarpe, maglie e fotografie lasciate dai fan trasformano il vicolo in un piccolo museo a cielo aperto.



## Il rito del caffè sospeso

Il caffè a Napoli è molto più di una bevanda: è un gesto sociale. La tradizione del caffè sospeso consiste nel pagare due caffè ma berne uno solo, **lasciando l'altro a chi non può permetterselo**. Un piccolo gesto di solidarietà che racconta bene lo spirito generoso della città.



## Il panorama segreto di Castel Sant'Elmo



Molti visitatori raggiungono il Vomero per fare shopping, ma pochi salgono fino alla terrazza panoramica di **Castel Sant'Elmo**. La fortezza domina la città dall'alto e offre una vista spettacolare sul centro storico, sul Vesuvio e sull'intero Golfo di Napoli. È uno dei luoghi preferiti dai napoletani, soprattutto al tramonto.

## Il mercato della Pignasecca



Tra Montesanto e i Quartieri Spagnoli si trova uno dei **mercati storici più vivaci di Napoli**.

Tra banchi di pesce fresco, frutta e street food si respira la vita quotidiana della città, con le voci dei venditori e i profumi della cucina popolare.



# AMANDO

CREMOSO COME L'ESTATE  
E BUONO COME LE MANDORLE DI SICILIA.  
E COSÌ, CON LEGGEREZZA

# LO STAI GIÀ AMANDO

100%  
INGREDIENTI  
VEGETALI



SENZA  
GLUTINE





# NEWS

## ecosostenibili



BUONE NOTIZIE

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



### DA MOZZICONI AD ACCESSORI DI DESIGN

Una startup innovativa nata in Trentino sta cambiando il destino di uno dei rifiuti più diffusi al mondo: **i mozziconi di sigaretta**. Si chiama **RE-CIG®** ([www.re-cig.it](http://www.re-cig.it)) ed è un esempio concreto di economia circolare. Attraverso speciali contenitori urbani chiamati Smokers Point, i mozziconi vengono raccolti, puliti e trasformati in **acetato di cellulosa**, un materiale plastico riutilizzabile. Questo processo permette di creare nuovi oggetti - dagli accessori di design alle componenti tecniche - evitando che le cicche finiscano in natura, dove possono impiegare anni per degradarsi. Il sistema è già diffuso in molte città italiane e ha permesso di recuperare **oltre 10 milioni di mozziconi**, dimostrando come anche un piccolo rifiuto quotidiano possa diventare una risorsa e contribuendo alla salvaguardia del pianeta.

FLASH

### TRAGUARDO STORICO

Nel 2025 l'Unione Europea ha raggiunto un traguardo storico: per la prima volta, eolico e solare hanno prodotto più elettricità dei combustibili fossili. Secondo il report **European Electricity Review 2025** del think tank energetico **Ember**, le due fonti rinnovabili hanno coperto il **30%** della produzione elettrica europea, contro il **29%** di carbone, petrolio e gas. Un segnale concreto che la transizione energetica sta avanzando davvero, tra innovazione, investimenti e minori emissioni.

### IL CIBO "BRUTTO" È UNA RISORSA: IL PROGETTO BELLA DENTRO



In Italia c'è chi combatte lo **sprego alimentare** partendo da un'idea semplice: anche la frutta e la verdura "imperfetta" sono buonissime. È il caso di **Bella Dentro** ([www.belladentro.com](http://www.belladentro.com)), startup milanese che recupera prodotti scartati dalla grande distribuzione per motivi estetici - troppo piccoli, storti o fuori standard - e li rimette sul mercato attraverso negozi, box e collaborazioni con aziende. In questo modo si riduce lo spreco lungo tutta la filiera e si valorizza il lavoro degli agricoltori, evitando che tonnellate di cibo vengano buttate. Sostenibilità può significare anche **cambiare il nostro sguardo sulle cose**: non si tratta solo di recuperare prodotti, ma di diffondere una cultura più consapevole e meno legata all'apparenza.

# Nell'aria c'è...

Idee che colgono lo spirito del tempo, da cui farsi ispirare: dalle verdure che diventano protagoniste, al sonno che guida le scelte alimentari, fino all'ossessione per il ghiaccio. Più il podcast del momento!

## LE VERDURE SI PRENDONO IL CENTRO DEL PIATTO

Non basta mangiarne di più: oggi le verdure si cucinano meglio e diventano protagoniste, uscendo dal **ruolo di contorno per diventare piatti principali**, anche nei ristoranti non vegetariani. Cavolfiori arrostiti, carote glassate, zucchine lavorate in più consistenze: tecniche e attenzione tipiche dei piatti a base di carne o pesce si applicano alla cucina vegetale, con risultati gourmet. A guidare il cambiamento è la nutrizione, che spinge verso modelli plant-forward: più vegetali, più varietà, meno ultra-processati. La tendenza? Verdure non come alternativa, ma come scelta desiderabile.



## Il ghiaccio? Non è più un dettaglio

Trasparente, compatto, studiato per sciogliersi lentamente: il ghiaccio diventa segnale di qualità. Dalla mixology - dove si parla di *ice program* - **la cura per il ghiaccio si estende anche alle bevande quotidiane**. Sui social spopolano clear ice, stampi professionali, versioni aromatizzate con agrumi o erbe. Non è solo estetica: è attenzione a un elemento che cambia davvero il risultato nel bicchiere.



## MANGIARE (ANCHE) PER DORMIRE MEGLIO

Il sonno è un parametro quotidiano di benessere. Sono diffusissime ormai le app che lo monitorano, rendendolo misurabile; di conseguenza **crece l'attenzione a ciò che lo influenza**: cene più leggere, meno zuccheri e alcol la sera, orari più regolari. Parallelamente, si diffondono tisane, ingredienti ricchi di magnesio e routine serali dedicate. La ricerca conferma il legame tra alimentazione e qualità del sonno. E culturalmente cambia la prospettiva: dormire bene è parte attiva della cura di sé.




**DOI – Denominazione di Origine Inventata** di Alberto Grandi, storico dell'alimentazione, è tra i podcast food più discussi. Smonta miti e certezze della cucina italiana con uno sguardo storico e provocatorio, aprendo un dibattito ampio su tradizione e identità. Il podcast è disponibile gratuitamente sulle principali piattaforme di streaming audio.

# Profumi

TRA CASA E GIARDINO

Le specie più aromatiche  
per accompagnare l'anno  
con fragranze che cambiano  
mese dopo mese

Testo e foto di Simonetta Chiarugi -  
[www.aboutgarden.it](http://www.aboutgarden.it)

  
Coelogyme  
cristata

**U**n giardino, un terrazzo, un balcone, un angolo verde della casa: la magia delle piante non è fatta solo di colori e forme: è anche una questione di profumi. Basta scegliere le varietà giuste per trasformare uno spazio verde in un'esperienza che cambia con le stagioni, dal primo fiore d'inverno fino alle serate estive. Alcune essenze sorprendono per intensità, altre per delicatezza, ma tutte contribuiscono a creare un'atmosfera unica e memorabile.



Glicine

### Il calendario olfattivo

L'anno olfattivo si apre con il **Calicanto** (*Chimonanthus praecox*), arbusto resiliente che sfida il gelo di gennaio sprigionando note mielate dai suoi fiori cerosi. Il consiglio è di coltivarlo, anche in vaso, ponendolo vicino all'ingresso di casa per goderne il profumo.

Con l'avvicinarsi della **primavera**, il testimone passa al *Viburnum carlesii*, arbusto prezioso che vuole un po' di spazio per svilupparsi al meglio: è apprezzato per le infiorescenze che diffondono un aroma di vaniglia. Diamo il benvenuto anche alla *Daphne*, piccola gemma botanica, un arbusto dalla potenza aromatica sorprendente.

Il vero trionfo primaverile esplose però con il **Glicine** (*Wisteria sinensis*), che satura l'aria con i suoi iconici grappoli ricadenti dall'anima dolce, e con il **Lillà** (*Syringa vulgaris*), classica presenza dei giardini d'antan, dall'essenza cipriata e romantica, fondamentale per creare quinte fiorite dal sapore retrò e ottimo anche come arbusto da siepe.

Per chi dispone di **grandi spazi**, *Magnolia grandiflora* è una presenza imprescindibile: le sue monumentali corolle bianche emanano un profumo agrumato e cremoso. Tra i rampicanti, *Trachelospermum jasminoides* (falso gelsomino) garantisce una copertura



Calicanto



Viburnum carlesii



Lilla



Rosa Mme Isaac Pereire

fitta e una fioritura bianchissima dal profumo travolgente, mentre *Jasminum officinalis* (gelsomino comune) è il re indiscusso delle **sere d'estate**. Per i collezionisti, la scelta più aristocratica è un altro gelsomino, *Jasminum sambac* 'Gran Duca di Toscana', dai fiori doppi.

Incomparabile è poi l'incanto degli **agrumi** con la fioritura delle zagare di limoni e aranci che diffondono una fragranza inconfondibile, fresca e allo stesso tempo dolciastra, con note mielate. È una delle essenze più nobili in profumeria (nota come neroli quando è estratta dai fiori dell'arancio amaro). In un giardino profumato, la zagara rappresenta l'anima del Mediterraneo, basta una pianta in una conca di terracotta per profumare un intero patio.

Nel cuore della stagione, le **rose** dominano la scena. Varietà come la rosa inglese R. 'Gertrude Jekyll', con il suo aroma di rosa antica, o l'antica R. 'Mme Issac Pereire', dalle note di frutti di bosco, rappresentano l'apice della selezione olfattiva.

L'esperienza si completa le **erbe aromatiche**: la Lavanda con le sue proprietà rilassanti, i Timi nelle varietà al Limone o all'Arancio, e i Pelargonium odoroso (gerani odorosi) che liberano oli essenziali al semplice tocco delle foglie.

**E IN CASA?**

Anche gli spazi indoor possono essere impreziositi da **orchidee profumate**:

- **Zygopetalum**: nota per i petali marmorizzati, emana una fragranza che ricorda il giacinto e il pepe.
- **Oncidium 'Sharry Baby'**: apprezzata per i suoi fiori che diffondono una nota decisa di cioccolato e vaniglia.
- **Coelogyme cristata**: si riconosce per i grandi fiori frastagliati e molto profumati; adatta a essere coltivata dai più esperti, ha bisogno di qualche accortezza in più.

**Il consiglio:** per massimizzare la fragranza, mantenere un'umidità costante del 60-80 per cento ed evitare correnti d'aria secca o fonti di calore dirette.



Zygopetalum

*piccoli gesti*  
**GRANDI RISULTATI**



Le creme viso Armonia & Benessere  
sono efficaci per tutte le età e per ogni tipo di pelle. Anche la tua.

**AB**  
ARMONIA &  
BENESSERE



# FAI IL PIENO DI ENERGIA CON IL SALUTO AL SOLE

Bastano pochi minuti al giorno per trasformare questa sequenza in un vero rituale di energia: il corpo si risveglia, la mente si calma e tu riparti con una marcia in più

Vuoi iniziare la giornata con più energia, sciogliere il corpo e ritrovare concentrazione? **Il Saluto al Sole** è una sequenza semplice ma potente che attiva muscoli, respiro e mente in pochi minuti. Non è solo movimento: ogni gesto segue un ritmo che richiama il ciclo naturale del giorno, alternando apertura e raccoglimento, proprio come il sole che sorge e tramonta. Un piccolo rituale quotidiano che ricarica il corpo e ti rimette in sintonia con il tuo ritmo.

## UNA SEQUENZA CHE METTE IN MOTO TUTTO IL CORPO

Il Saluto al Sole è composto da **12 posizioni fluide**, collegate tra loro dal respiro. Non serve essere esperti: bastano pochi gesti per sentire il corpo più attivo e presente. È una pratica completa perché unisce forza, allungamento e coordinazione, accompagnando il movimento con una respirazione consapevole.

### LE 12 POSIZIONI, PASSO DOPO PASSO



1

#### SI PARTE IN PIEDI

Il corpo è attivo ma raccolto. È il momento per fermarsi un attimo, lasciare andare le tensioni e portare l'attenzione al respiro.



2

#### APERTURA VERSO L'ALTO

Inspirando, braccia e petto si aprono. Il corpo si estende e si "accende", pronto a ricevere energia.



3

#### PIEGAMENTO IN AVANTI

Si scende verso le gambe. La schiena si allunga e il corpo si raccoglie, come in un momento di pausa.



4

#### AFFONDO CON APERTURA DEL PETTO

Una gamba va indietro, l'altra resta avanti. Il busto si apre e lo sguardo sale: si crea spazio nel corpo.



5

#### POSIZIONE DI FORZA (PLANK)

Il corpo si allinea in una linea retta. Qui entrano in gioco stabilità e determinazione.



6

#### CANE A TESTA IN GIÙ

Il bacino sale verso l'alto. Si allungano schiena e gambe, sciogliendo le tensioni.



### 7 DISCESA CONTROLLATA

Si porta il corpo verso terra con attenzione. È un passaggio che richiede presenza e controllo.



### 8 COBRA

Il busto si solleva. Il petto si apre e la schiena si attiva: una posizione energizzante.



### 9 DI NUOVO CANE A TESTA IN GIÙ

Si torna alla posizione precedente, ritrovando equilibrio e allungamento.



### 10 AFFONDO DALL'ALTRO LATO

La gamba opposta va in avanti. Il movimento si riequilibra su entrambi i lati del corpo.



### 11 PIEGAMENTO IN AVANTI

Si ritorna verso le gambe. Il corpo si rilassa e si raccoglie ancora.



### 12 RITORNO IN PIEDI

Si risale lentamente, srotolando la schiena. Il ciclo si chiude, pronti per ricominciare.

## PERCHÉ TI FA SENTIRE SUBITO MEGLIO

Il Saluto al Sole funziona perché alterna movimenti diversi in modo armonico: apertura e chiusura, slancio e stabilità.

#### Praticato con costanza:

- riscalda muscoli e articolazioni
- migliora flessibilità e postura
- stimola il respiro
- aumenta energia e concentrazione

È come una ricarica naturale, che coinvolge tutto il corpo.



## IL RUOLO DEL RESPIRO

Il respiro è il filo che unisce tutta la sequenza. Ogni movimento segue un'inspirazione o un'espirazione. Non serve forzare: l'importante è mantenere un ritmo fluido e naturale. Anche fermarsi qualche respiro in ogni posizione è un ottimo modo per iniziare.

### SEGUI IL TUO RITMO

Non esiste un modo "perfetto" di fare il Saluto al Sole. Puoi adattarlo alle tue esigenze: piegare le ginocchia, rallentare, semplificare i passaggi. L'obiettivo non è la performance, ma la sensazione di fluidità e benessere.

# 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.



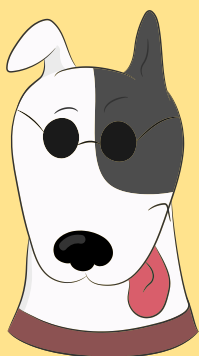
**AB**  
ARMONIA &  
BENESSERE

# CANE E GATTO, LE CAREZZE SÌ E QUELLE NO

Dove e come toccare i tuoi animali per farli sentire davvero a loro agio e non rischiare tensioni o reazioni negative

Accarezzare un cane o un gatto sembra un gesto naturale e spontaneo, ma non è sempre così semplice come può sembrare. Gli animali hanno preferenze ben precise e, soprattutto, **zone del**

**corpo più sensibili o addirittura "off-limits"**. Rispettare questi segnali è fondamentale per costruire un rapporto basato sulla fiducia e sul benessere reciproco.



## COCCOLE CANINE

Il cane vive il contatto fisico come parte integrante della relazione sociale: attraverso le carezze interpreta intenzioni, gerarchie e livello di fiducia. In generale, tende ad apprezzare tocchi decisi ma non invadenti, soprattutto nelle aree meno vulnerabili del corpo. Tuttavia, la risposta può variare molto in base a età, esperienze passate e temperamento: un cane socievole cercherà il contatto, mentre uno più insicuro potrebbe tollerarlo solo in determinate condizioni.



### LE ZONE PREFERITE

#### COLLO E SOTTO IL MENTO

Questa è una delle aree più amate dai cani. Accarezzare delicatamente sotto il mento o ai lati del collo trasmette sicurezza e relax. È un gesto che molti cani associano a fiducia.

#### PETTO

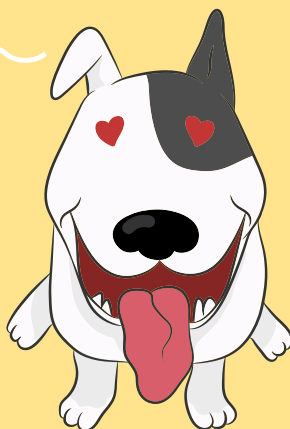
Il petto è una zona sicura e piacevole, soprattutto con cani che non conosci bene. È meno invasiva rispetto alla testa e permette un contatto graduale.

#### SPALLE E DORSO

Le carezze lungo le spalle e la schiena sono generalmente ben accette. Movimenti lenti e costanti aiutano a calmare il cane.

#### BASE DELLA CODA

Molti cani adorano essere grattati alla base della coda. Spesso reagiscono con entusiasmo, mostrando segni evidenti di piacere.



### LE ZONE DA EVITARE

#### TESTA (SOPRATTUTTO DALL'ALTO)

Avvicinare la mano dall'alto verso la testa può essere

percepito come minaccioso, specialmente da cani sconosciuti.

#### MUSO E NASO

Il muso è una zona molto sensibile. Toccarlo può infastidire o mettere a disagio il cane.

#### ZAMPE

Molti cani non amano che vengano toccate le zampe, a meno che non siano abituati fin da piccoli.

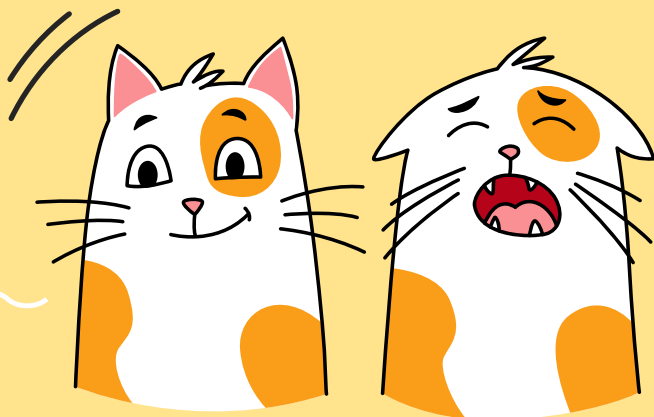
#### CODA

Tirare o manipolare la coda è sgradevole e può provocare reazioni difensive.

## COCCOLE FELINE



Il gatto, a differenza del cane, è molto più selettivo nel contatto fisico e decide lui quando e come interagire. Interpreta le carezze non solo come un gesto affettivo, ma anche come un modo per scambiare odori e segnali. Predilige stimoli brevi e mirati nelle zone ricche di ghiandole, mentre può infastidirsi rapidamente se il contatto diventa eccessivo o riguarda aree sensibili. Rispettare i suoi tempi è fondamentale per evitare reazioni improvvise.



### LE ZONE PREFERITE

#### SOTTO IL MENTO

I gatti adorano le carezze sotto il mento. Questa zona stimola ghiandole odorifere e li fa sentire a proprio agio.

#### DIETRO LE ORECCHIE

Un leggero massaggio dietro le orecchie è spesso molto gradito e rilassante.

#### GUANCE

Le guance sono un'altra zona ricca di ghiandole: strofinarsi è un segno di affetto, e le carezze lì sono ben accette.

#### BASE DELLA CODA

Simile ai cani, anche molti gatti apprezzano essere accarezzati alla base della coda.

### LE ZONE DA EVITARE

#### PANCIA

Anche se alcuni gatti la mostrano, non significa sempre che vogliano essere toccati. È una zona vulnerabile e spesso off-limits.

#### ZAMPE

Le zampe sono molto sensibili. Toccarle può infastidire e causare reazioni rapide.

#### CODA

La coda è fondamentale per l'equilibrio e il linguaggio del gatto: manipolarla non è consigliato.

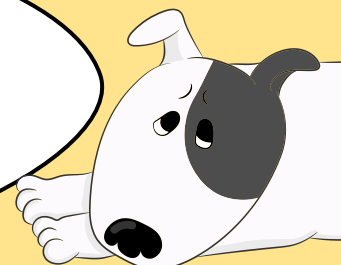
#### SCHIENA BASSA (IN ALCUNI CASI)

Alcuni gatti non gradiscono carezze troppo insistenti nella parte bassa della schiena.

### Imparare a leggere i segnali

Ogni animale è diverso, quindi è fondamentale osservare il comportamento:

- **Segnali positivi:** occhi rilassati, fusa (nel gatto), coda morbida, postura rilassata
  - **Segnali negativi:** orecchie indietro, coda rigida o che si muove velocemente, ringhi o soffi
- Rispettare questi segnali è la chiave per costruire un rapporto sereno.



# Segna in Agenda

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

LA NOTTE NEL CUORE  
NATHACHA APPANAH  
Pubblicato in Italia **ad aprile da Einaudi**,

*La notte nel cuore* arriva preceduto da premi e attenzione critica: è stato uno dei libri più importanti del 2025 in Francia, vincitore di riconoscimenti come il Prix Femina e il Goncourt des Lycéens. Il romanzo intreccia tre storie di donne segnate dalla violenza domestica, tra racconto personale e indagine narrativa. Appanah scrive in modo diretto, senza compiacimenti, costruendo un testo che è insieme letteratura e testimonianza.



MARINA ABRAMOVIĆ.  
TRANSFORMING ENERGY  
Venezia, Gallerie dell'Accademia  
**Dal 6 maggio al 19 ottobre**,

Venezia dedica una grande mostra a Marina Abramović, tra le figure chiave dell'arte contemporanea, famosa per usare il corpo e la presenza come strumenti. Il percorso alterna lavori storici e nuove opere: tra questi, rielaborazioni e video di performance iconiche come *The Artist is Present*, dove il pubblico è invitato a sedersi e sostenere uno sguardo prolungato con l'artista.



Ravenna



RAVENNA FESTIVAL 2026  
RAVENNA

Dal **21 maggio all'11 luglio** torna uno dei festival più eleganti del panorama italiano, capace di mescolare musica classica, teatro e danza in scenari unici. Il concerto inaugurale, con Anne Sophie-Mutter solista accanto alla Royal Philharmonic Orchestra è uno degli appuntamenti più attesi, ma il vero plus resta l'atmosfera: concerti al tramonto, spettacoli tra chioschi e mosaici, e quella sensazione di vivere la cultura fuori dai luoghi convenzionali.

Info: [ravennafestival.org](http://ravennafestival.org)

IL  
DISCO



THE BOYS OF DUNGEON LANE  
PAUL MCCARTNEY

Dopo quasi sei anni di silenzio, Paul McCartney torna con un nuovo album **in uscita il 29 maggio 2026**, costruito come un viaggio nei suoi ricordi d'infanzia a Liverpool. The Boys of Dungeon Lane prende il titolo dalla strada dove è cresciuto e raccoglie canzoni intime e narrative. Il primo brano, Days We Left Behind, è una ballata essenziale - voce, piano e chitarra - che rievoca i primi anni con John Lennon e la vita prima dei Beatles. Un disco personale e diretto, più vicino a un racconto che a una celebrazione.



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

f i | [prodottiselex.it](http://prodottiselex.it)

