

# SPESA & CASA



**MERCATO**

www.mymercato.it

Anno XI • Numero 2 Marzo/Aprile 2025 Autorizzazione del Tribunale di Milano n.127 del 8/4/2014

**OLIO  
CHE GUSTO!**

**IN TAVOLA**

**IL VERDE  
È CHIC**

**AGLIO  
SUPERSTAR**



**SUPER-SIMO**

IL SUO ETERNO AVVERSARIO?  
L'INVINCIBILE PANCETTA!

CON SELEX SIAMO TUTTI  
**SUPEREROI**

SCOPRI DI PIÙ



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



NUMERO 2  
MARZO/APRILE 2025

**EDITORE**

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

**DIRETTORE RESPONSABILE**

Guido Gabrielli

**REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO**

PULSA SRL

**HANNO COLLABORATO:**

Simona Acquistapace, Dora Ramondino,  
Simonetta Chiarugi, Francesca Negri,  
Natascia Disperati, Margherita Leonardi

**FOTO:** Simonetta Chiarugi,

Natascia Disperati, Shutterstock

Per suggerimenti, commenti e  
richieste scrivete a

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

# IN QUESTO NUMERO

## 4 VISTI DA VICINO

**Aglio superstar** Con il suo sapore deciso dona carattere anche ai piatti più semplici

## 10 CURIOSO & BUONO

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

## 12 MANGIARE BENE

**Punta sul verde** Gioca con gli ingredienti di stagione per mettere in tavola piatti primaverili

## 18 LA TUA RICETTA ANTISPRECO

**Torta di crêpes, cioccolato e nocciole**

## 19 SPECIALE OLIO DEGUSTAZIONE

**Per apprezzare** le sue caratteristiche uniche

## 20 VINO DEGUSTAZIONE

**Il rito dell'aperitivo** Celebrare questo momento con il vino giusto

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 **setex**



4



12



26



20

### 23 NELL'ARIA C'É...

**Per farci ispirare** da nuove idee curiose e attuali

### 24 CONSIGLI GREEN

**Erbe aromatiche** Come dove e perchè

### 26 IL TOUR

**Lisbona quante sorprese!** É una città dinamica, moderna e sorprendente

### 31 NEWS ECOSOSTENIBILI

**Buone notizie** per il futuro del pianeta

### 33 IL VERDE

**Il piacere della semina** Tanti trucchi

### 36 SPORT

**Arrampicata:** è più facile di quanto sembri

### 39 FIGLI

**Dieci luoghi da fiaba** per grandi e piccini

### 42 TEMPO LIBERO

**Creatività** Scopri il flower pounding



39



**Podcast!**

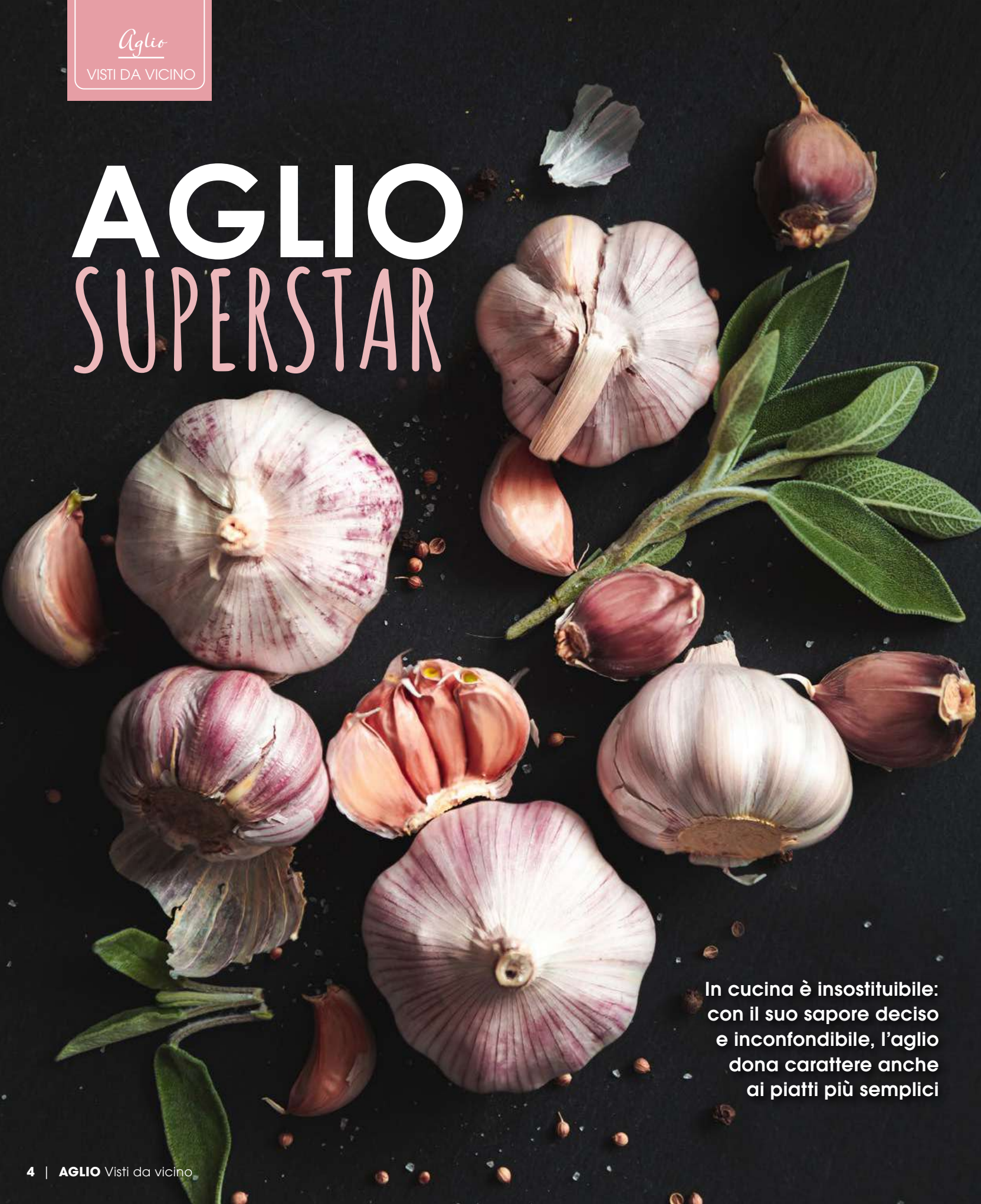
cerca il simbolo **Click**  
clicca e scopri



*Aglione*

VISTI DA VICINO

# AGLIO SUPERSTAR



In cucina è insostituibile:  
con il suo sapore deciso  
e inconfondibile, l'aglio  
dona carattere anche  
ai piatti più semplici



**S**e c'è un ingrediente che non passa inosservato, è l'aglio. Aromatico, versatile e dall'intenso carattere, è una vera icona della cucina italiana e mediterranea. Amato o temuto per il suo sapore pungente, l'aglio è il protagonista di molte ricette tradizionali, capace di trasformare ogni piatto in un'esplosione di gusto.

Appartiene alla famiglia delle Liliacee e si presenta in diverse varietà, tra cui l'aglio bianco, il più diffuso, dal sapore deciso e classico; l'aglio rosa, più delicato, perfetto per chi cerca un gusto meno pungente; l'aglio rosso, dal sapore più intenso, spesso utilizzato nei piatti rustici e saporiti.

Ma l'aglio non è solo un ingrediente: è anche una pianta dalle molte virtù, celebrata sin dall'antichità per le sue proprietà medicinali. Ecco perché è considerato non solo un alleato in cucina, ma anche un vero toccasana per la salute.

### PROPRIETÀ NUTRIZIONALI E BENEFICI

L'aglio è un alimento funzionale. Ricco di composti solforati come l'allicina, è un potente antibiotico naturale. Tra i suoi benefici:

- ✓ **riduzione della pressione sanguigna:** favorisce la dilatazione dei vasi sanguigni e migliora la circolazione.
- ✓ **azione antibatterica e antimicotica:** utile per rafforzare il sistema immunitario.
- ✓ **proprietà anticoagulanti:** contribuisce a prevenire i disturbi cardiovascolari.

Un consumo regolare di aglio, preferibilmente crudo, permette di godere appieno di queste virtù salutari.

### Pesto ligure



Facile



15 min

4

Porzioni

Un grande classico della cucina italiana, ideale con trofie, linguine o gnocchi.

#### INGREDIENTI

- 30 g di basilico fresco • 40 g di olio extravergine di oliva • 50 g di parmigiano reggiano grattugiato • 30 g di pecorino romano grattugiato • 20 g di pinoli • 2 spicchi di aglio

#### PREPARAZIONE

Frullare le foglie di basilico con l'aglio, i pinoli e l'olio d'oliva fino a ottenere una crema. Aggiungere i formaggi grattugiati e amalgamare bene.

#### IN CUCINA

L'aglio è uno degli ingredienti più versatili della cucina mondiale. Grazie al suo sapore intenso e inconfondibile, può essere impiegato in molteplici modi, per esaltare qualsiasi piatto.

#### CRUDO

- ✓ **Condimenti:** tritato finemente o schiacciato, è un ingrediente base per vinaigrette, pesti e salse.
- ✓ **Insalate:** aggiunge una nota aromatica alle insalate di verdure fresche o alle insalate di pasta e legumi.

#### SOFFRITTO

- ✓ **Basi per cotture:** usato in soffritti con olio o burro, l'aglio è indispensabile per iniziare molti piatti, dai sughi alle zuppe.
- Attenzione: non farlo mai bruciare, perché assume un sapore amaro.

#### ARROSTITO

- ✓ **Aglio intero al forno:** arrostito un bulbo intero lo rende cremoso e dolce,

### Pesto trapanese



Facile



15 min

4

Porzioni

Una variante regionale, dal carattere mediterraneo.

#### INGREDIENTI

- 30 g di basilico fresco • 40 g di olio extravergine di oliva • 70 g di mandorle sgusciate • 2 spicchi di aglio • 4 pomodori maturi • sale e pepe

#### PREPARAZIONE

Frullare il basilico con l'aglio, le mandorle, l'olio e i pomodori sbucciati e privati dei semi. Salare e pepare a piacere.

### TRUCCHI PER DOMARLO

L'aglio è amatissimo, ma la sua esuberanza può risultare... invasiva. Per addolcirne il sapore e renderlo più digeribile, meglio:

- Cuocerlo con la buccia per un gusto più delicato.
- Eliminare l'anima centrale (il germoglio verde) per ridurre l'intensità.
- Masticare chicchi di caffè, semi di finocchio o foglie di prezzemolo per rinfrescare l'alito dopo averlo gustato.

perfetto per essere spalmato su crostini o aggiunto a creme e purè.

- ✓ **Carni e pesce:** l'aglio aggiunge un aroma irresistibile a polli arrosto, bistecche e pesci al cartoccio.

#### IN MARINATURE E SALSE

- ✓ **Marinature:** usato in marinature per carni, pesce o verdure, dona un sapore ricco e complesso.
- ✓ **Salse:** essenziale per aioli, hummus e tzatziki.



## FERMENTATO O SOTT'OLIO

✓ **Conserva:** l'aglio sott'olio o fermentato è una delizia che può essere servita come antipasto o usata per insaporire piatti.

✓ **Salamoia:** si usa anche in sottaceti e conserve.

## IN POLVERE

✓ **Spezie:** l'aglio essiccato e ridotto in polvere è una pratica alternativa per insaporire piatti velocemente.

## NEI PRODOTTI DA FORNO

✓ **Pane all'aglio:** un classico che abbina il gusto intenso dell'aglio alla croccantezza del pane.

✓ **Focacce e pizze:** l'aglio è ideale per aromatizzare l'impasto o la superficie.

## NELLE RICETTE REGIONALI ITALIANE

✓ **Pesto ligure:** la celebre salsa di basilico e pinoli non sarebbe la stessa senza aglio.

✓ **Bagna cauda piemontese:** un intingolo robusto a base di aglio e acciughe, perfetto per verdure crude.

✓ **Spaghetti aglio, olio e peperoncino:** un classico intramontabile, semplice e irresistibile.

✓ **Bruschette e pizza alla marinara:** piatto povero ma di grande carattere, grazie all'aglio che ne esalta il sapore.

✓ **Zuppe:** immancabile in zuppe di pesce e minestre rustiche.



# Tutte le varietà

L'aglio, pur sembrando un alimento semplice e comune, presenta un'ampia varietà di tipologie che si differenziano per sapore, colore, forma e utilizzo.

## AGLIO BIANCO COMUNE

**Caratteristiche:** la varietà più diffusa e utilizzata in Italia e nel Mediterraneo. Ha un bulbo di colore bianco puro, con spicchi compatti e un sapore deciso.

**Varietà famose:** l'aglio bianco polesano Doc si distingue per la sua forma regolare e compatta, il colore bianco lucente, il profumo delicato e l'aroma intenso, non pungente.

**Usi in cucina:** ottimo per soffritti, arrosti e piatti di pesce.

## AGLIO ROSA

**Caratteristiche:** presenta una buccia dalle sfumature rosate e un sapore più delicato rispetto all'aglio bianco.

**Varietà famose:** l'aglio rosa di Lautrec (Francia), protetto da un'indicazione geografica protetta (IGP).

**Usi in cucina:** ideale per ricette che richiedono un aroma più tenue, come verdure grigliate o insalate gourmet.



## AGLIO ROSSO

**Caratteristiche:** questo aglio ha una buccia rossastra e un sapore particolarmente intenso e piccante. È noto per la sua lunga conservabilità.

**Varietà famose:** l'aglio rosso di Sulmona, una specialità abruzzese apprezzata per la sua qualità.

**Usi in cucina:** perfetto per ricette rustiche, stufati, zuppe e salse robuste.



## AGLIO NERO

**Caratteristiche:** ottenuto tramite una fermentazione naturale che conferisce agli spicchi una consistenza morbida e un sapore dolce e umami.

**Usi in cucina:** perfetto per preparazioni gourmet, creme spalmabili e condimenti per carni o risotti.

## AGLIO SELVATICO (O AGLIO ORSINO)

**Caratteristiche:** ha foglie lunghe e tenere che emanano un delicato aroma di aglio. È meno pungente rispetto all'aglio tradizionale.

**Usi in cucina:** ideale per insalate, pesti e frittate.

## AGLIO DI VOGHIERA DOP

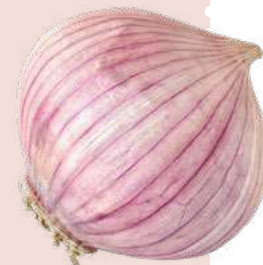
**Caratteristiche:** coltivato nelle terre fertili della provincia di Ferrara, è un prodotto italiano a Denominazione di Origine Protetta. Il suo sapore è equilibrato e aromatico.

**Usi in cucina:** versatile, è perfetto per ogni tipo di preparazione.

## AGLIO GIGANTE (O AGLIO ELEFANTE)

**Caratteristiche:** ha bulbi molto grandi e un sapore più delicato rispetto alle varietà tradizionali.

**Usi in cucina:** ottimo per essere arrostito intero o per piatti in cui il gusto dell'aglio deve essere discreto.



# Trattiene il sugo, esalta il sapore.



**Pasta Selex  
trafilata al bronzo.**

Abbraccia i sughi ed esalta  
il sapore dei primi piatti.

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



**LA SCELTA GIUSTA.**





# Per il benessere quotidiano.



La scelta giusta per sentirsi al meglio.

Vivì Bene

selex

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





# 1

## ORO BIANCO

L'aglio polesano è conosciuto come l'oro bianco del Polesine: la sua elevata conservabilità non ha paragoni. Prova **Selex Saper di Saperi Aglio Bianco Polesano D.O.P. (150 g).**

Click



## In fiore

L'aglio gigante (*Allium Giganteum*) è una pianta perenne che cresce fino all'altezza di 80-150 cm: è molto decorativa per i suoi fiori, che hanno l'aspetto di sfere dense di color rosa-viola che arrivano fino a 20 cm di diametro (Amazon.it).

# 2



Click

## IN CUCINA

Perfetto per spremere il succo dagli spicchi d'aglio: Spremiaglio **Arte della Tavola Selex** ha il manico realizzato con impugnatura ergonomica, per una presa sicura anche con le mani bagnate



Click



## SEMPRE PRONTO

Vuoi insaporire velocemente i tuoi piatti? Tieni in dispensa l'aglio essiccato e ridotto in polvere, come **Aglio Macinato Selex (40 g).**

# 2



## Sulle pareti

Cerchi una carta da parati davvero originale, magari per un muro della tua cucina? Questa con tema Fiori d'Aglio soddisfa il tuo desiderio. Si applica facilmente (Collezione Casa).



# Bella scoperta

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



CHAYOTE

Il **chayote**, noto anche come zuccina spinosa o sechio, è un ortaggio tropicale originario dell'America Centrale, diffuso oggi in molte cucine del mondo. Ha una forma ovale, una buccia sottile (spesso rugosa o spinosa) di colore verde chiaro, e una polpa bianca e croccante dal sapore delicato, simile a quello della zuccina. Ricco di vitamine, fibre e antiossidanti, è ideale per chi segue un'alimentazione leggera e salutare.

In cucina, è davvero versatile: si può consumare crudo in insalate, tagliato a fettine sottili, oppure cotto in zuppe, stufati e gratin. È delizioso saltato in padella con aglio e olio o utilizzato come ripieno in torte salate.

## PIÙ CHE LA POLPA, SI USANO FOGLIE E SCORZA

Nota anche come lime kaffir, la **combava** (*Citrus hystrix*) è un agrume originario del Sud-est asiatico.

Ha una buccia verde rugosa e un aroma intenso e fresco, simile al lime ma con note erbacee.

La polpa è acida, ma sono le foglie e la scorza a essere particolarmente apprezzate in cucina.

È un ingrediente chiave in molte ricette thailandesi, vietnamite e indonesiane. Le foglie, fresche o essiccate, insaporiscono zuppe, curry e piatti di pesce. La scorza grattugiata, dal sapore pungente, si usa per marinare carne o pesce e per aromatizzare dessert e cocktail.



COMBAVA



## GRANADILLA

RICCA DI VITAMINE,  
È ANCHE UN OTTIMO SNACK SALUTARE

La **granadilla** (*Passiflora ligularis*) è un frutto tropicale originario del Sud America, parente del frutto della passione. Ha una buccia arancione liscia e resistente, che protegge una polpa gelatinosa e profumata, ricca di piccoli semi croccanti.

Dal sapore dolce e delicato, con note floreali e agrumate, è ideale da gustare fresca, semplicemente tagliata a metà e mangiata con un cucchiaino. In cucina, si usa per arricchire macedonie, yogurt, gelati e dessert. La polpa può essere frullata per preparare succhi, cocktail o salse dolci da abbinare a torte e panna cotta.

Il **lemongrass**, o citronella, è una pianta aromatica tropicale dalle lunghe foglie verdi e sottili, con un intenso profumo di limone. È apprezzato per le sue proprietà digestive e antibatteriche.

Ingrediente chiave della cucina asiatica, si usa per insaporire zuppe, curry, tè e marinature. Ideale anche per tisane rilassanti e cocktail. La parte bianca del gambo, più tenera, viene tritata o pestata per rilasciare il suo aroma fresco e agrumato.

## LEMONGRASS



DA AGRICOLTURA BIOLOGICA  
BEVANDA LIME E ZENZERO BIOLOGICA  
SELEX NATURA CHIAMA (500 ML)



Mangiare

BENE

# PUNTA SUL VERDE

**Spinaci, piselli, bietole, fave, zucchine: il menù di primavera, perfetto anche per Pasqua, gioca con gli ingredienti di stagione per mettere in tavola piatti sani, ottimi da gustare, belli da vedere**

Foto e ricette di Natascia Disperati

# TRAMEZZINO MIMOSA



4  
porzioni

30 min

facile

## INGREDIENTI

- 6 fette di pane in cassetta ai cereali • 150 g di formaggio di capra morbido
- 100 g di bietoline • 1 manciata di fave fresche/8 baccelli di fave • 2 uova
- olio evo qb • 1 mazzetto di maggiorana o erbe a piacere • 2 cucchiai di maionese
- sale qb • pepe qb

## PREPARAZIONE

**1** Lessare le uova per 9 minuti in acqua bollente, scolarle, metterle sotto l'acqua fredda corrente, lasciarle raffreddare. Sbucciarle, prelevare i tuorli sodi e tenerli da parte.

**2** Ammorbidire il formaggio, lavorandolo con una forchetta per ottenere una consistenza più cremosa, pulire le erbe aromatiche, sminuzzarle grossolanamente, incorporarle al formaggio.

**3** Lavare le bietoline, eliminare eventuali gambi, sciacquarle e scottarle per pochi istanti in acqua bollente leggermente salata. Strizzarle bene, tagliarle senza sminuzzarle, condire con olio e sale.

**4** Prelevare le fave dai baccelli, tuffarle per pochi istanti in un pentolino di acqua bollente. Scolare, lasciare raffreddare e sgusciare, eliminando la pellicina che le riveste.

**5** Prendere il pane, spalmare il formaggio su una prima fetta, aggiungere le fave spezzettate, appoggiare una seconda fetta, aggiungere le bietoline. Appoggiare la terza fetta di pane, spalmare la superficie con un cucchiaino di maionese, quindi sbriciolare il tuorlo d'uovo sodo con l'aiuto di un colino a maglie larghe. Ripetere con le altre 3 fette di pane, quindi tagliare in quattro i due sandwich, fermando ogni quarto con uno stecco.

## Il consiglio antispreco

Gli albumi sodi inutilizzati in questa ricetta possono essere riciclati in insalate e polpette.

# GNOCCHI VERDI ALLA ROMANA



## INGREDIENTI

- 150g di semolino
- ½ litro di latte scremato
- 1 noce di burro + burro per la pirofila
- 1 zuccina piccola/novella
- 50 g di spinacini freschi
- 1 presa di sale
- parmigiano reggiano per condire
- maggiorana fresca o erbe a piacere

## PREPARAZIONE

**1** Pulire e sciacquare le verdure. Tagliare a piccoli pezzi la zuccina, farla saltare in una padella con poco olio, aggiungere dopo 5 minuti gli spinaci, sfumare con acqua calda per poco tempo. Appena la zuccina sarà morbida, spegnere il fuoco. Ridurre in purea con un mixer e tenere da parte.

**2** Preparare il semolino: portare a ebollizione il latte con il sale, versare a pioggia la semola e, sempre mescolando, continuare la cottura. Aggiungere gradualmente la purea di verdure, continuare a mescolare per incorporare bene il composto, cuocere per una decina di minuti. Lasciare intiepidire e aggiungere il burro, mescolando ancora. Versare il semolino verde in una teglia, spalmare il composto con una spatola per livellare e ottenere uno spessore di circa 1 cm. Lasciare raffreddare. Con uno stampino rotondo ricavare tanti dischetti.

**3** Disporre gli gnocchi alla romana in una teglia imburata, spolverizzarli con scaglie di parmigiano, cuocere in forno per 15 minuti a 180°. Completare con erbe fresche.

4

porzioni



20 min +  
riposo



media

# CESTINI DI LATTUGA



## INGREDIENTI

- 8 foglie di lattuga cappuccina (foglie medie)
- 100 g di zucchine chiare
- 100 g di piselli
- 8 foglie di menta
- olio evo qb
- erba cipollina qb
- 100 g di yogurt greco
- 1 cucchiaino di panna
- 1 pizzico di sale

## PREPARAZIONE

**1** Lavare e spuntare le zucchine, tagliarle a pezzetti piccoli e sbollentarle in acqua calda salata per qualche minuto: devono rimanere croccanti, scolare e tenere da parte. Fare la stessa cosa con i piselli, poi radunarli in una terrina insieme alle zucchine, condire con un filo di olio e con la menta pulita e tagliata con le mani.

**2** Preparare la salsa: lavare lo yogurt con una frusta, rendendolo più fluido con l'aggiunta della panna. Regolare di sale.

**3** Selezionare 8 foglie di lattuga circa della stessa dimensione, lavarle accuratamente senza romperle. Appoggiare su ogni foglia un cucchiaino di farcitura, irrorare con la salsa, chiudere le foglie fermanole con un filo di erba cipollina. Condire con altra salsa se necessaria e decorare con qualche ciuffetto di menta fresca.

4

porzioni



20 min



facile



# SCOTTADITO DI AGNELLO ALLE ERBE



## INGREDIENTI

- 8 costolette di agnello
- 1 albume
- 150 g di pangrattato
- finocchietto selvatico e basilico qb
- sale qb
- pepe qb
- 50 g di formaggio di capra

## PREPARAZIONE

**1** Preparare le costolette di agnello eliminando eventuale grassopulire bene le ossa che fuoriescono dalle costolette, rimuovendo possibili schegge. Sbattere l'albume con un pizzico di sale e pepe, passare la carne e lasciare colare l'uovo in eccesso. Praticare una piccola incisione sul lato della costina e infilare un pezzetto di formaggio, premendo leggermente con le dita per richiudere la carne. Passare le costolette nel pangrattato mischiato alle erbe precedentemente pulite e tritate, facendolo aderire bene per rivestirle completamente.

**2** Ricoprire le ossa con della carta di alluminio e disporle su una teglia. Irrorare con un filo d'olio e infornare per 15 minuti nel forno preriscaldato a 180°.

**3** Preparare delle strisce con della carta da forno per rivestire le ossa degli scottadito. Lasciare intiepidire, completare con foglioline di finocchietto fresco e con i "turbanis" di carta da forno.

4

porzioni



40 min



media

# CASSATINE DECORATE



## INGREDIENTI

- pan di spagna già pronto

### Per la crema:

- 300 g di ricotta di pecora
- 80 g di zucchero semolato finissimo
- bagnadolci qb

### Per la pasta reale:

- 125 g di farina di mandorla
- 125 g di zucchero a velo
- 20 g di glucosio
- 15 ml di acqua
- ½ bustina di vanillina
- colorante alimentare verde qb

### Per la glassa:

- 150 g di zucchero a velo
- 90 ml di acqua
- 20 g di fiori essiccati eduli (5 g circa cad.)

4

cassatine



1 ora +  
riposo



medio  
alta

## PREPARAZIONE

1 Preparare la crema: setacciare con un colino a maglie larghe la ricotta, mescolare con lo zucchero, lavorarlo con una frusta e lasciare riposare in frigorifero per qualche ora.

2 Preparare la glassa reale. Innanzitutto, sciogliere il colorante nell'acqua e tenere da parte. In una ciotola, versare la farina di mandorle, lo zucchero a velo e il glucosio. Unire l'acqua con il colorante, aggiungere la vanillina. Lavorare con le mani nella ciotola, schiacciando bene il composto, fino a fare fuoriuscire l'olio (ma non troppo!) dalla farina di mandorla. Piano piano, inizierà a prendere forma un panetto: spostarsi quindi sul piano di lavoro e lavorare ancora fino a ottenere un panetto liscio e morbido. Avvolgere con della pellicola trasparente e mettere in frigo.

3 Prendere 4 stampini monoporzione lisci di circa 5-7 cm di diametro e rivestirli con pellicola trasparente. Ritagliare il pan

di spagna a fette dello spessore di un centimetro e usarle per rivestire i bordi e il fondo degli stampini. Bagnare con lo sciroppo (bagnadolci). Spalmare la crema di ricotta e coprire con altro pan di spagna. Bagnare, richiudere con la pellicola, trasferire in frigorifero per qualche ora.

4 Stendere con un mattarello la pasta reale, se necessario spolverizzando di zucchero a velo il piano di lavorazione, tagliare delle strisce alte due centimetri. Prendere le cassatine dal frigorifero, liberarle dalla pellicola e ricoprire i lati con le strisce di pasta reale, tagliandole in misura della circonferenza.

5 Lavorare lo zucchero a velo con un frustino, versare a filo l'acqua per ottenere una glassa, incorporare delicatamente i fiori essiccati. Stendere la glassa sulla superficie delle cassatine con l'aiuto di una spatola o con il dorso di un cucchiaio.



La tua ricetta antispreco proposta da Selex

# Torta di crêpes, cioccolato e nocciole

Utilizza le uova di Pasqua avanzate!



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

## INGREDIENTI

### per le crêpes

- 650 ml di latte
- 4 uova
- 270 g di farina
- 20 g di zucchero
- 1 pizzico di sale

### per la mousse

- 500 ml di panna fresca
- 200 g di cioccolato fondente (perfetto quello avanzato delle uova di Pasqua)
- 100 ml di latte

### per completare

- 250 g di crema spalmabile alla nocciola
- 1 manciata di **Nocciole sgusciate tostate Selex**
- 1 manciata di **Noci sgusciate Selex**



## PREPARAZIONE

- 1 Preparare le crêpes: in una ciotola rompere le uova, aggiungere un pizzico di sale, lo zucchero e amalgamare bene con una frusta. Versare alternando la farina e il latte per evitare di formare grumi, poi unire il burro fuso. Lasciare riposare il composto per 20 minuti, quindi ungerne leggermente una padella antiaderente piatta e versare a fiamma media la pastella necessaria per creare una crêpe di circa 20 cm di diametro. Lasciare dorare, poi girare. Proseguire disponendo le crêpes una sopra l'altra in un piatto, quindi copparle con l'aiuto di un piatto e un coltello o di un coppapasta.
- 2 Preparare la mousse: fare fondere il cioccolato in una ciotola assieme al latte, a bagnomaria oppure nel microonde. Dopo avere ottenuto una crema omogenea, aggiungere la panna fresca e montare con la frusta fino a ottenere un composto spumoso.
- 3 Assemblare la torta disponendo su un piatto da portata una crêpe, poi uno strato di crema di nocciole leggermente scaldata in microonde perché risulti un po' più fluida. Procedere in questo modo concludendo con una crêpe, quindi versare la mousse. Decorare la superficie con le nocciole e le noci spezzettate.



## Noci e nocciole

Questa ricetta è realizzata con **Nocciole sgusciate tostate Selex** e **Noci sgusciate Selex**



# ALLA SCOPERTA DELL'OLIO

LA DEGUSTAZIONE DELL'OLIO  
EXTRAVERGINE D'OLIVA  
È UN'ARTE  
CHE PERMETTE DI SCOPRIRE  
E APPREZZARE LE SUE  
CARATTERISTICHE UNICHE

DEGUSTARE UN OLIO  
NON È SOLO UN PIACERE,  
MA ANCHE UN MODO  
PER RICONOSCERNE  
LA QUALITÀ E IL SUO LEGAME  
CON IL TERRITORIO. SEGUENDO  
POCHI, SEMPLICI PASSI, POTRAI  
APPREZZARE OGNI SFUMATURA,  
PROFUMO, SAPORE DELL'OLIO  
EXTRAVERGINE E SCOPRIRE  
IL PIACERE DI RICONOSCERNE  
I PREGI E LE PECULIARITÀ.

## STEP BY STEP

Il momento ideale per una degustazione è **al mattino**, lontano dai pasti e senza profumi o cibi forti che potrebbero alterare i tuoi sensi.

- Inizia versando una piccola quantità di olio (circa 15 ml) in un bicchierino di vetro, preferibilmente scuro. Copri il bicchiere con una mano e riscaldalo con l'altra, facendolo roteare leggermente: il calore aiuterà a liberare i profumi. Una volta raggiunta una temperatura intorno ai 28°C, scopri il bicchiere e **annusa** l'olio con brevi e ripetute inspirazioni. Cerca di riconoscere note fruttate, erbacee o sentori di mandorla e carciofo: un buon olio si distingue per aromi freschi e invitanti.

- Passa poi all'**assaggio**. Prendi una piccola quantità di olio in bocca e distribuiscilo su tutta la lingua, aspirando un po' d'aria per esaltarne i sapori. Questo metodo, chiamato "**strippaggio**", ti permetterà di percepire l'amaro e il piccante, due caratteristiche tipiche di un extravergine di qualità. Dopo qualche secondo, espelli l'olio **senza ingerirlo**, concentrandoti sulle sensazioni che lascia, come la fluidità e la persistenza aromatica.

- Tra un assaggio e l'altro, aspetta qualche minuto e **pulisci il palato** masticando un pezzetto di mela o pane per evitare che i sapori si sovrappongano.

## LE TRE CARATTERISTICHE PRINCIPALI DELL'OLIO EXTRAVERGINE

FRUTTATO

AMARO  
non  
troppo

SPEZIATO



## Olio extra vergine di oliva

Saper di Saperi: olio extra vergine di oliva D.O.P. Terre di Bari

Natura Chiama Selex: olio extra vergine di oliva biologico italiano.

Di categoria superiore ottenuti direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici. Prodotto italiano





# IL RITO deLL'APERITIVO

Non solo cocktail: è ormai sempre più frequente celebrare questo momento con un calice di vino. Ecco come sceglierlo

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

L'abitudine più consolidata è quella di scegliere **un vino bianco fresco** e immediato, non troppo corposo, come un Soave oppure uno Chardonnay, spaziando tra Erbaluce, Vermentino, Malvasia, Pecorino, Trebbiano, fino ai grandi classici Prosecco, Trentodoc, Alta Langa e Franciacorta, rigorosamente Satén per l'aperitivo.



**E i vini rossi?** Molti considerano una forzatura berli prima di cena, ma non è così: **annate più giovani o novelli**, che in bocca sono fragranti e leggermente acidi, saranno perfetti. Per accompagnare invece un tagliere di salumi o di formaggi, l'ideale è un Lambrusco o un "mosso" dell'Oltrepò Pavese.

### L'ARTE DELL'APERITIVO

L'arte di organizzare l'aperitivo perfetto risiede nella scelta accurata dei vini in base all'occasione: se si tratta di un momento informale, per divertirsi tra amici, si può optare per un **bianco fresco** (come Custoza, Passerina, Pinot Grigio), **un rosato fruttato** o una **bollicina leggera** (un Metodo Charmat o Ancestrale, per esempio); se l'aperitivo è un'occasione più formale, magari in concomitanza con un evento speciale o prima di una cena sofisticata,

la scelta va indirizzata verso uno **spumante più complesso** (un Metodo Classico, per esempio), un bianco strutturato o persino un rosso, se gli ospiti lo gradiscono e se la stagione lo consente.

Se invece la scelta del vino è legata al cibo che si vuole proporre, ci vorrà **un bianco per preparazioni a**

**base di pesce, un rosato e un rosso se invece si offrono salumi e formaggi**, mentre le **bollicine** potranno spoparsi con entrambe le ipotesi e anche con i **fritti**, molto amati per l'aperitivo.

### LA STAGIONE E L'ORA

Nella scelta del vino giusto per l'aperitivo, conta anche la stagione. In primavera si possono preferire vini bianchi con bella acidità e da consumare freschi, in estate via libera a bollicine, bianchi o rosati, durante l'autunno e in inverno, quando le temperature si abbassano, le bollicine possono essere più complesse, i bianchi più importanti, i rosati e i vini rossi robusti e corposi.

L'orario perfetto per l'aperitivo? Secondo il *Galateo* è tra le **18 e le 20**, momento perfetto per spiluccare qualcosa prima di cena. Il bon ton prevede anche che non si attenda l'arrivo di tutti gli ospiti per iniziare a servire l'aperitivo, ma che si inizi all'arrivo del primo astante, e che sia vietato abbuffarsi.

### SOAVE DOC LE VIE DELL'UVA

Da uve Garganega, è un vino di colore giallo paglierino brillante, con profumo floreale fruttato e un sapore che coniuga freschezza con un finale ammandorlato.

### ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Piatti a base di pesce e verdure, ma anche carni bianche con condimenti delicati e sushi. Tradizionale l'abbinamento con la sopressa.

### TEMPERATURA DI SERVIZIO

10-12°C



*Le Vie dell'Uva*



*piccoli gesti*  
**GRANDI RISULTATI**



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

Novità!

# Nell'aria c'è...

Una nuova rubrica per farci ispirare da idee che colgono lo spirito del tempo: dal linguaggio giovanile da decifrare, al buio che ci fa bene, fino alle migliori mete turistiche del 2025 secondo *Lonely Planet*. Più il podcast del momento

## UN BAGNO DI BUIO TI RIGENERA!

Si pensa sempre che la luce faccia bene, ed è vero. Ma anche il buio non scherza! **L'oscurità naturale favorisce il sonno, la riparazione del DNA e il benessere mentale**, ma l'inquinamento luminoso minaccia questo equilibrio! Cerca di dormire in una stanza completamente oscurata, senza fonti luminose, aiutandoti con maschere per il sonno e tende oscuranti. E concediti ogni tanto una notte in un luogo dove l'unica luce è quella del cielo stellato!



blessare  
cursare

## PICCOLA GUIDA PER NON "CRINGIARE"

Dissare, blessare, chillare, cursare, cringiare: il linguaggio dei giovani è un mix di creatività e influenze digitali. Vuoi capirci qualcosa? **Dissare** significa deridere qualcuno e deriva dal "dissing" delle canzoni hip-hop, in cui gli artisti attaccano verbalmente i rivali. **Blessare**, invece, viene dall'inglese "bless" (benedire) e indica un'approvazione, spesso ironica o esagerata. **Cursare** significa criticare aspramente, quasi come lanciare una maledizione, mentre **cringiare** descrive momenti così imbarazzanti da provocare disagio fisico. Per evitare gaffe, meglio rilassarsi... o, per dirla come loro, **chillare!**

chillare  
dissare



## GENOVA TRA MIGLIORI METE DI VIAGGIO PER IL 2025

*Lonely Planet* ha pubblicato la guida "Best in Travel 2025", selezionando 30 destinazioni tra Paesi, città e regioni da non perdere quest'anno. Tra le città, spicca **Genova**, unica italiana in classifica, riconosciuta per la sua capacità di fondere storia e innovazione. Nella categoria Paesi, il **Camerun** conquista il primo posto grazie alle sue spiagge incontaminate e alle vivaci città come Yaoundé. Per le regioni, il primato va alla **Lowcountry della Carolina del Sud** e alla costa della **Georgia** negli Stati Uniti, apprezzate per la loro ricchezza storica e culinaria.

momento  
**Podcast!**

Profondo e insieme leggero, *The Essential* di **Mia Ceran** ti racconta ogni mattina l'attualità politica, economica e culturale: in cinque minuti!





# ERBE AROMATICHE

Non solo in cucina. Come, dove e perchè!

## SALVIA

- Ideale nei ripieni di carne
- Fritta nel burro risulta sfiziosa e croccante
- Si addolcisce nell'abbinamento perfetto con zucca e barbabietola

## ALLEATA DI BELLEZZA

- L'olio essenziale di salvia contrasta la caduta dei capelli.
- Stop alla pelle grassa! L'olio di salvia è un buon rimedio per regolare la produzione di sebo.

## DA BERE

- L'infuso va realizzato immergendo le foglie nell'acqua bollente.
- Il decotto di salvia prevede la cottura della salvia con l'acqua bollente. Il risultato è una bevanda molto più forte e nutriente.

## AMICA DELL'ORTO

- Le foglie profumate della salvia tengono lontane lumache e chioccioline dall'insalata (lattuga, lollo, catalogna).
- Nell'orto non ama stare vicino al rosmarino.



## ROSMARINO

- Si può utilizzare per tutto: carne, pesce, formaggi, verdure (predilige quelle al forno).
- Sia fresco che secco, regala un aroma unico a brodi e minestre. I suoi fiori si possono aggiungere alle insalate.

## SI DICE...

che il rosmarino sia la "pianta del ricordo", perché pare che aiuti a mantenere viva la memoria. L'olio di questa pianta migliora e aumenta la lucidità mentale, serve per combattere lo stress, riduce le tensioni e l'ansia, migliorando lo stato d'animo.

## MENTA

- Facilissima da coltivare
- È un abbinamento ideale per cibo e bevande.



menta

### CHE PROFUMO

- Essicata e messa in un sacchettino di stoffa è un fresco ed energizzante profumatore per armadi.

### DA BERE

- Le foglioline fresche sono perfette per fare il classico mojito, la mousse al mojito oppure i ghiaccioni.
- Perfetta per preparare tisane fredde e acqua detox.

### DA GUSTARE

Perfetta per condire insalate, sughi e molti altri piatti riducendo il consumo di sale senza rinunciare al gusto.

## TIMO

Il timo, ideale per essere essiccato, funziona dappertutto, dalla pasta al pollo, e non disdegna i dolci.



timo

### DOLCEZZA

- La sua nota floreale è gustosissima nelle torte al limone e mandorle: se vuoi accentuare il sapore, usa il timo limone.

### A TUTTA SALUTE

Stimola le difese, contrasta i radicali liberi e l'invecchiamento, favorisce la digestione, aiuta in caso di ritenzione idrica, è efficace contro l'acne.

## BASILICO

- È un'erba delicata che si annerisce facilmente, meglio mangiarlo fresco e tagliato al coltello da aggiungere alle pietanze a crudo.



basilico

### IN COPPIA

- Perfetto per le insalate, irresistibile con il pomodoro e la mozzarella, è l'ingrediente di base del pesto. In Francia si usa nel "pistou", una salsa a base di aglio e pomodoro, ma senza pinoli, che si aggiunge alle zuppe.

### ALLEATO DI BELLEZZA

- Il basilico può essere l'ingrediente di base di un ottimo sapone fatto in casa estremamente ricco e nutriente per la pelle.



# LISBONA, QUANTE SORPRESE!

È una capitale che mescola passato e presente con naturalezza: le sue strade acciottolate raccontano storie di re e navigatori, mentre le sue piazze vivono al ritmo di una città giovane e allegra, tutta da scoprire  
**di Margherita Leonardi**

Lisbona è una città che ti accoglie con i suoi colori, i profumi, il sole caldo d'inverno e la brezza fresca nelle sere d'estate, merito della vicinanza della foce del fiume Tago e dell'oceano Atlantico. Con le sue sette colline, i tram gialli che si arrampicano faticosamente sui pendii e i tetti rossi delle case decorate con azulejos, Lisbona è una destinazione perfetta per chi cerca bellezza, storia e natura. Ma non è solo questo: è una città dinamica, moderna e ricca di sorprese, pronta a stupire anche i viaggiatori più esperti.

## I QUARTIERI IMPERDIBILI

### 1 Alfama: l'anima antica della città

Alfama è, insieme a Mouraria, uno dei quartieri storici di Lisbona. Qui, le stradine tortuose scendono fino alla riva del fiume, in un labirinto di casette, negozi e caffè che inaspettatamente si apre concedendo scorci e vedute stupefacenti. Alfama è anche la culla del fado, la struggente musica tradizionale portoghese.

#### Cosa vedere

- **Castello di São Jorge:** questa imponente fortezza domina la città dall'alto. Dai suoi bastioni puoi godere di una vista spettacolare su Lisbona e il Tago.
- **Sé de Lisboa:** la cattedrale romanica della città è un luogo di grande fascino, con i suoi interni austeri e le vetrate colorate.
- **Miradouro de Santa Luzia:** questo belvedere è uno dei luoghi più fotografati di Lisbona, grazie alla vista mozzafiato sui tetti di Alfama e sul fiume.

## 2 Baixa e Rossio: il cuore commerciale

La Baixa è il centro geometrico e commerciale di Lisbona, un quartiere pianeggiante progettato nel XVIII secolo dopo il devastante terremoto del 1755. Le eleganti strade convergono su Rossio, una imponente piazza dall'atmosfera vivace, che ospita rinomati negozi, bar e ristoranti.

### Cosa vedere

- **Praça do Comércio:** la maestosa piazza sul fiume è il simbolo della ricostruzione post-terremoto. L'arco trionfale e gli edifici gialli creano uno scenario perfetto per suggestive fotografie.
- **Elevador de Santa Justa:** questo ascensore neogotico in ferro collega la Baixa al quartiere del Chiado e offre una vista incredibile sulla città.
- **Praça do Rossio:** con la sua pavimentazione ondulata in bianco e nero, questa piazza è il cuore sociale della città, circondata da caffè storici e teatri.

## 3 Belém: un viaggio tra storia e sapori

Belém è il quartiere che celebra l'età delle scoperte portoghesi, quando i navigatori salpavano verso terre sconosciute. Facilmente raggiungibile dal centro grazie a un tram, questo è il luogo dove la storia incontra la golosità, grazie ai famosi pastéis de nata, deliziosi dolcetti a base di crema all'uovo.

### Cosa vedere

- **Monastero dos Jerónimos:** capolavoro dello stile manuelino e Patrimonio UNESCO, è un monumento alla gloria delle esplorazioni marittime.
- **Torre di Belém:** simbolo di Lisbona, questa torre fortificata sul Tago è un esempio unico di architettura difensiva.



Torre di Belém



Alfama



Castello di São Jorge



Parque das Nações:



Pastéis de Belém

- **Monumento alle Scoperte:** una struttura moderna che celebra i grandi esploratori portoghesi, con una terrazza panoramica da non perdere.
- **Museo delle Carrozze:** sorprendente e inaspettato, questo museo raccoglie la più grande collezione di carrozze d'Europa. Un modo originale di scoprire la storia del Portogallo, tramite l'evoluzione e le vicissitudini delle sue vetture.

#### 4 Bairro Alto e Chiado: la Lisbona bohémien

Il Bairro Alto è il quartiere della vita notturna e della creatività, con i suoi locali alla moda, le strade vivaci e i murales. Il Chiado, invece, è più elegante e intellettuale, ricco di librerie, teatri e caffè storici.

#### Cosa vedere

- **Convento do Carmo:** le rovine di questo monastero gotico, distrutto dal terremoto, sono uno dei luoghi più suggestivi di Lisbona.
- **Libreria Bertrand:** la più antica libreria del mondo ancora in attività, un vero paradiso per gli amanti dei libri.
- **Miradouro de São Pedro de Alcântara:** un altro belvedere spettacolare, perfetto per godersi il tramonto.

#### 5 Parque das Nações: la Lisbona futuristica

Costruito per l'Expo 1998, questo quartiere moderno è una sorpresa per chi associa Lisbona solo al passato. Qui puoi trovare grattacieli, spazi verdi e attrazioni perfette per famiglie.

#### Cosa vedere

- **Oceanário de Lisboa:** uno degli acquari più grandi d'Europa, con oltre 8.000 creature marine.
- **Ponte Vasco da Gama:** con i suoi 17 km, è il ponte più lungo d'Europa e un simbolo della modernità di Lisbona.
- **Teleférico:** una funivia che offre una vista panoramica sul Tago e sul quartiere.

## dove dormire



### • LOW BUDGET:

**Goodnight Hostel** - Un ostello accogliente e centrale, perfetto per famiglie con budget ridotto. [www.goodnighthostellisbon.com](http://www.goodnighthostellisbon.com)

### • FASCIA MEDIA:

**Hotel Lisboa Plaza** - Un hotel boutique dal fascino vintage, vicino all'Avenida da Liberdade. <http://lisbonheritagehotels.com/it/hotel-lisboa-plaza/>

### • LUSO:

**Pousada de Lisboa** - Un hotel di charme in Praça do Comércio, con una vista mozzafiato. [www.pousadas.pt/en/hotel/pousada-lisboa](http://www.pousadas.pt/en/hotel/pousada-lisboa)

## UN VIAGGIO NEI SAPORI AUTENTICI

Lisbona è un paradiso per i buongustai, ogni angolo racconta una storia di sapori e tradizioni. Dai piatti di mare ai dolci irresistibili, ecco una guida alle specialità gastronomiche e dolciarie imperdibili e dove gustarle al meglio.

### • Il pesce fresco è il re: il Bacalhau

Il baccalà, o **bacalhau**, è il piatto simbolo del Portogallo, preparato in infinite varianti. La leggenda dice che ci siano più di 365 ricette, una per ogni giorno dell'anno. A Lisbona, una delle versioni più amate è il **Bacalhau à Brás**, con baccalà sfilacciato, patate fritte e uova strapazzate.

#### Dove provarlo:

**Restaurante Laurentina o Rei do Bacalhau:** un ristorante tradizionale, un po' fuori dal centro, perfetto per sperimentare il Bacalhau in tutte le salse. Il menù infatti conta più di 10 ricette differenti. Imperdibile anche il Pastel de



Ginjinha



Manteigaria

Bachalau - una crocchetta di baccalà - come antipasto. Avenida Conde de Valbom 71 A, <https://www.restauran telaurentina.com/>

• **Caldo Verde: la zuppa dell'anima**

Il **Caldo Verde** è una zuppa semplice ma deliziosa, a base di patate, cavolo nero e chouriço (salsiccia affumicata). Ideale per le serate fresche, è un piatto confortante e autentico.

**Dove provarlo:**

**A Taberna da Rua das Flores:** con un tocco moderno, qui il Caldo Verde è rivisitato ma mantiene il suo carattere tradizionale. Rua das Flores 103.

• **Sardinhas Assadas: le regine delle grigliate**

Le **sardine grigliate** sono un must, soprattutto durante le celebrazioni di Santo António a giugno. Servite con pane e un bicchiere di vino, sono l'essenza della cucina semplice e gustosa di Lisbona.

**Dove provarle:**

Pateo 13 (Alfama): un'osteria rustica con un'atmosfera informale e sardine da leccarsi i baffi. Calçadinha de Santo Estêvão N°13 Mouraria.

• **Dolci da sogno: i Pastéis de Nata**

Impossibile parlare di Lisbona senza menzionare i **Pastéis de Nata**, i famosi dolcetti di pasta sfoglia ripieni di crema all'uovo. Appena sfornati e spolverati con cannella o zucchero a velo, sono una tentazione a cui cedere senza rimpianti.

**Dove trovarli:**

• **Pastéis de Belém:** la patria originale di questi dolcetti, preparati secondo una ricetta segreta del 1837. <https://pasteisdebelem.pt/en/>

• **Manteigaria:** un'alternativa moderna e altrettanto amata, famosa per il gusto intenso e la sfoglia croccante. <https://manteigaria.com/>

• **Queijadas e Travesseiros: dolci da Sintra**

Se c'è il tempo per una gita fuori porta, visita Sintra per assaggiare i **Travesseiros** (dolci ripieni di crema di mandorle) e le **Queijadas** (piccoli dolci al formaggio).

**Dove trovarli:**

**Casa Piriquita (Sintra):** un'istituzione per i dolci tradizionali. Hanno diverse sedi nel raggio di pochi metri, meglio cercare la meno affollata! <https://piriquita.pt/>

• **Ginjinha: il liquore della tradizione**

Non un piatto ma un'esperienza da non perdere: la **Ginjinha**, un liquore a base di amarene, servito in piccoli bicchierini, è un classico di Lisbona.

**Dove sorseggiarla:**

**A Ginjinha (Rossio):** il bar più famoso della città, perfetto per un brindisi al gusto di tradizione. <https://ginjinhaespinheira.com/>

## dove mangiare

• **LOW BUDGET:**

**O Trevo** - Questo spartano bar con cucina nel cuore del Chiado è famoso per la sua Bifana - un panino simile al Prego no pão, ma a base di maiale - a prezzi economicissimi. Perfetto per la pausa pranzo. Praça Luís de Camões 48, 1200-283 Lisboa

• **FASCIA MEDIA:**

**Parreirinha de Alfama** - Ristorante portoghese storico, piccolo e semplice, con piatti tradizionali di pesce alla griglia accompagnati una delle migliori esibizioni di fado della città. Beco do Espírito Santo 1,

• **LUSO:**

**Feitoria** - Un ristorante stellato Michelin, specializzato in cucina contemporanea con ingredienti locali. Doca do Bom Sucesso Altis Belém Hotel & Spa, <https://www.restaurantefeitoria.com/>



# CHICCHE DA VERI LOCAL

## SOUVENIR PARTICOLARI

**1 Feira da Ladra:** il mercato delle pulci di Lisbona, dove trovare il martedì e il sabato pezzi vintage e artigianato locale. Campo de Santa Clara, 1100-472 Lisbona

**2 LX Factory:** un'ex area industriale trasformata in uno spazio creativo, con negozi di design e gallerie d'arte. R. Rodrigues de Faria 103, 1300-501 Lisbona, <https://www.lxfactory.com/>

**3 8 Marvilla:** oggetti di design e prodotti artigianali, perfetti per un regalo unico. Questo spazio, meno conosciuto di LX Factory e più frequentato dai portoghesi, diventa ancora più interessante se visitato durante uno dei tanti mercatini che vengono qui organizzati. Praça David Leandro da Silva 8, 1950-064 Lisbona



## DOVE BERE IL MIGLIOR APERITIVO

**1 Jardim do Alto de Santa Catarina e il quiosque Adamastor:** un chioschetto e uno slargo dove gli abitanti di Lisbona e i turisti si radunano per vedere il sole tramontare dietro al Ponte 25 Aprile. Il luogo ideale dove godersi una cerveja gelata e una vista mozzafiato, accompagnate da un via vai di musicisti di strada. R. de Santa Catarina.

**2 Javá Rooftop:** un ottimo posto per un aperitivo grazie alla vista panoramica, l'atmosfera elegante e i cocktail ben curati. Praça Dom Luís I 30. <https://reservation.umai.io/en/widget/Java>

**3 Secret Garden LX:** un bar con giardino che si nasconde subito sotto il Miradouro da Senhora do Monte, il punto più alto della città. La vista spettacolare e l'allegria del posto lo rendono un'ottima scelta. Largo Monte, 1170-253



## LA NATURA ALLE PORTE DI LISBONA

Il **Parco di Monsanto** è un parco naturale che si estende a ovest della città, un vero e proprio bosco in città dove è possibile andare a camminare ed evadere dal fermento cittadino. Se invece si preferisce il mare, basta prendere il treno da Cais do Sodre per raggiungere uno dei villaggi lungo la *linha*, il tratto di costa che si estende dalla foce del Tago fino a Cascais. Qui troverete un susseguirsi di spiagge dove trascorrere una giornata in riva all'oceano. Qualche esempio di cose da fare? Rilassarsi a **Estoril**, provare a surfare a **Carcavelos**, oppure scendere all'ultima fermata e godersi la villeggiatura a **Cascais**, la Beverly Hills di Lisbona.



Novità!

# NEWS ecosostenibili BUONE NOTIZIE

Da questo numero, una nuova rassegna di news che raccontano esempi positivi e fanno ben sperare per il futuro del nostro pianeta

## ITALIA CAMPIONESSA DI RICICLO

Diciamo la verità: non ci capita spesso di essere i primi della classe! Ma in tema di riciclo, l'Italia batte tutti e si conferma campione europeo con un impressionante **85,6% dei rifiuti trattati riciclati**, ben al di sopra della media UE del 40,8%. Nel 2023, il nostro Paese ha utilizzato 137 milioni di tonnellate di materiali riciclati, un incremento significativo che riflette l'impegno verso la sostenibilità. Settori come carta, vetro e alluminio superano i target europei, con il vetro che, per esempio, raggiunge un tasso di riciclo del 77%. E non è tutto: aziende innovative trasformano la plastica riciclata in nuovi prodotti, come tessuti e scarpe, e ci sono iniziative che utilizzano materiali riciclati per costruire strade e edifici. Anche il riciclo dei rifiuti d'imballaggio ha raggiunto il 75,3%. Resta da migliorare il riciclo dei rifiuti urbani, con l'obiettivo di superare il 55% entro il 2025. Un passo importante verso un futuro più verde!

## CON IL SOLE, FAI IL PIENO!



In Germania, un impianto futuristico **trasforma la luce del sole in carburante a zero emissioni!** Non è fantascienza, è tutto vero: il progetto DAWN, sviluppato dalla svizzera Synhelion, utilizza un esercito di specchi per concentrare i raggi solari su una torre di 60 metri, generando vapore che alimenta un reattore capace di convertire acqua e anidride carbonica in combustibili sintetici. Questa innovazione potrebbe **rivoluzionare i trasporti più inquinanti, come aerei e navi**, portando il mondo un passo più vicino a un futuro sostenibile. Il sole non scalda solo i cuori, ma anche i motori!

## FLASH

Lo sai che... ci sono i **mattoni "mangiasmog"**?

Esistono mattoni speciali, chiamati biomattoni, che **assorbono l'inquinamento atmosferico!** Realizzati con batteri e materiali naturali come la canapa, trasformano sostanze nocive in composti innocui, purificando l'aria intorno a loro. Un'innovazione sostenibile per costruire città più pulite!





GRANDE EFFICACIA IN PICCOLE DOSI



## AMMORBIDENTI CONCENTRATI



## PROFUMA BIANCHERIA

Prenditi cura del tuo bucato con **iConcentrati** Chanteclair. Prova gli Ammorbidenti, formula arricchita con perle di profumo che rilasciano gradualmente la loro fragranza donando una sensazione di freschezza prolungata ai tuoi capi.

Per un profumo intenso e persistente abbinare ad ogni lavaggio il Profuma Biancheria così da regalare al tuo bucato una profumata morbidezza tutta da indossare!

# IL PIACERE DELLA SEMINA



**N**on è necessario possedere una serra, la germinazione avviene facilmente anche in casa purché si pongano i semenzai in un luogo luminoso (per esempio, il davanzale interno di una finestra) e si mantenga costantemente umido il substrato di coltivazione vaporizzando l'acqua con l'apposito spruzzino: questa idratazione "gentile" è perfetta per non disturbare i semi nella delicata fase di crescita. Si può anche creare un "effetto serra" coprendo i contenitori con pellicole trasparenti o inserendoli in sacchetti di nylon per garantire umidità costante. Sono **molteplici i contenitori che si possono riciclare e utilizzare per la semina**, ecco qualche esempio.

È il momento di avviare i lavori per godere delle prossime fioriture e gioire del raccolto. Per la germinazione, sono perfetti dei fantasiosi contenitori di riciclo

di **Simonetta Chiarugi** [www.aboutgarden.it](http://www.aboutgarden.it)

SAPEVI CHE...

## IL TULIPANO SELVATICO

Le informazioni che testimoniano l'introduzione del tulipano in Europa sono scarse e imprecise. Si sa solo che i primi tulipani sono arrivati in Olanda inviati in regalo da un mercante turco a un suo cliente di Anversa, che trovò con sorpresa dei bulbi in mezzo alle stoffe acquistate. Non conoscendoli, il mercante ne cucinò una parte. Giudicatili poco appetibili, piantò gli altri nell'orto e nella primavera del 1563 questi fiori sconosciuti sbocciarono nel letame. Stupito, il mercante invitò a vedere quei fiori un uomo d'affari che si interessava di orticoltura ed era amico di Carolus Clusius, botanico eccezionalmente capace. Questi, capita l'importanza della scoperta, diffuse il tulipano in tutta Europa.

*Tulipa sylvestris* è oggi piuttosto comune e nella forma spontanea è presente in molteplici zone di campagna. La sua coltivazione è di sicura riuscita perché è una specie che naturalizza facilmente. Il suo fiore giallo oro è caratterizzato da un soave sentore di miele e dai particolari petali che terminano a punta.



### GUSCI DELLE UOVA

I **gusci vuoti delle uova** sono davvero comodi come semenzai. Inizia per tempo a conservarli per averne a sufficienza e poi rompili nella parte superiore: non serve forarli per il drenaggio, in quanto il terriccio dovrà essere mantenuto solo umido in superfi-

cie. Lavali per eliminare tracce di uovo e riempi con terriccio da semina (terra, torba e sabbia o perlite). Inumidisci il substrato, inserisci i semi e copri con un velo di terriccio. Mantieni **umido ma non bagnato** e, quando il germoglio avrà formato le prime foglie vere, trasferisci in piena terra. Prima di affidare la piantina alla terra, sgretola tra le mani il guscio dell'uovo.



### VASCHEE DI PLASTICA

Sono perfette come semenzai anche le **vaschette di plastica** che si trovano al supermercato e che contengono frutta o verdura. **Ideali quelle con il coperchio**, che assolve la funzione di serra. Ok anche i contenitori in polistirolo (come quelli utilizzati dai pescivendoli).

### ROTOLE DELLA CARTA IGIENICA

I semi possono trovare giusta collocazione all'interno dei **cilindri di cartone** che trovi quando finisce la carta igienica. Disponili in verticale su un vassoio di plastica e fai attenzione a mantenere più umido il substrato, in quanto il cartone assorbe molto l'acqua. I rotoli offrono inoltre il vantaggio di decomporsi facilmente una volta messi in piena terra.

### SACCHETTI PER CONGELARE

Hai presente i sacchetti per congelare gli alimenti? Sono ideali per avviare le semine. Riempili per metà di apposito terriccio, adagiali su un vassoio, bagna, semina e richiudi per creare **una sorta di mini-serra!** Non dimenticare di appuntare con il pennarello indelebile il nome della pianta nell'apposito spazio presente sul sacchetto.

### TRUCCHI

#### Seminare i semi piccoli

Per i semi piccoli prepara un buon letto, riempi il contenitore prescelto con terriccio leggero composto da un miscuglio di torbe e concime organico che serve da starter. Puoi aggiungere qualche manciata di perlite per garantire aerazione e drenaggio ottimali. Compatta, bagna bene e spargi i semi distanziandoli. Spolvera con altro terriccio



### NON SOLO FIORI...

Qualche idea per decidere che cosa seminare nelle mini-serre di recupero in questa stagione?

Tra i semi piccoli, via libera a papaveri, nigella, ma anche a lattughe, prezzemolo o basilico.

Tra i semi grandi, perfetti piselli odorosi, ipomoa, tropeolo oppure, per quanto riguarda l'orto, piselli e fagioli.



e riponi il tutto in un posto luminoso e al caldo, vaporizzando acqua ogni tanto per mantenere umido il substrato. Puoi coprire con un film plastico trasparente per creare un effetto serra.

#### Seminare i semi grandi

Idrata i semi grandi mettendoli una notte nella camomilla, ben nota per le sue proprietà emollienti e antibatteriche. Prepara nel frattempo i vasi di semina, riempi con terriccio leggero da semina, bagna bene e con pazienza aspetta che la natura faccia il suo corso.



# C'È CHI SALE...

L'arrampicata sportiva è sempre più praticata dalle donne. Perché scolpisce il corpo, migliora coordinazione e concentrazione, rinsalda perfino i legami d'amicizia. Ed è più facile di quanto sembri. Istruzioni per chi vuole iniziare

**Q**ui non c'è bisogno di quote rosa: ormai le donne sono numerose quanto gli uomini e il sorpasso è dietro l'angolo. Sì, perché a dispetto di quello che si potrebbe pensare, **l'arrampicata sportiva non è uno sport estremo**, per gente fuori dal comune. Per scalare una parete di roccia ci vuole certo una tecnica specifica e un minimo di preparazione, ma i benefici compensano ampiamente la fatica. E moltissime donne l'hanno capito.

## PARETI DEMOCRATICHE

Arrampicare è uno sport completo, fa bene a tutta la muscolatura e scolpisce il corpo. Andare su e giù per le pareti tonifica e rassoda, ma aiuta anche a

migliorare coordinazione e concentrazione e spesso riesce a fare emergere risorse fisiche e psicologiche che nemmeno pensavamo di avere. Secondo lo scrittore (e alpinista) Erri De Luca, l'arrampicata è un'attività democratica, in cui tutte le parti del corpo e la mente hanno la stessa importanza. Prendere confidenza con la dimensione verticale, infatti, aiuta a superare alcune paure, fa diventare molto più sicuri di sé. E **insegna a fidarsi degli altri**. Perché di solito si arrampica in due: uno sale e l'altro «fa sicurezza», cioè manovra la corda che impedisce le cadute. In questo modo, s'impara ad affidarsi nelle mani di un'altra persona, senza correre alcun pericolo. Anche perché i ruoli si scambiano in ogni nuova salita.

## L'ATTREZZATURA

Per iniziare con l'arrampicata sportiva occorrono alcuni attrezzi-base che ai principianti sono forniti, a noleggio, nelle palestre.

**Scarpette** Dette anche ballerine. Devono fasciare bene il piede. Hanno suola e parte della tomaia di gomma morbida, adatta anche su appoggi molto piccoli.

**Imbragatura** Racchiude il bacino e la parte superiore delle cosce. Vi si fissa la corda di sicurezza.

**Corda** In materiale sintetico ed elastico, serve a evitare le cadute e a scendere quando si è raggiunta la sommità della parete.

Il diametro varia da 9 a 11 mm, la lunghezza tra i 40 e i 70 metri.

**Click-up o Gri-gri** Strumenti per la sicurezza dinamica. Servono a fare scorrere o bloccare la corda, in base alle necessità.

**Moschettone** Anello di metallo con apertura di sicurezza.

Si usa in combinazione con la corda e i "freni".

**Magnesite** (Carbonato di magnesio) Polvere che assicura una presa migliore alle mani. Si tiene in un'apposita sacchetta fissata all'imbragatura.

**Caschetto** Indispensabile in ambiente esterno, utile anche indoor.



## UNO SGUARDO SUL MONDO

Altro mito da sfatare: per arrampicare non ci vogliono braccia da scaricatore di porto, né fisico da fachiro. E proprio la leggerezza delle donne, in parete, ne è la prova. Alla base, serve ovviamente una preparazione tecnica, che **s'impara facilmente con poche lezioni, tenute da istruttori specializzati**. Il segreto è nei movimenti, fare lavorare in maniera coordinata gambe e braccia. La difficoltà principale, per chi non è abituato, è vincere la naturale paura dell'altezza, almeno le prime volte. Ma si fa in fretta a superarla. E guardare il mondo dalla cima di una montagna, o il mare dalla sommità di una falesia, è una sensazione difficile da raccontare.

Che l'arrampicata si declini sempre più al femminile lo dimostra anche l'interesse delle grandi marche di attrezzatura e abbigliamento sportivo, che hanno messo sul mercato capi e accessori sempre più belli (oltre che pratici), utili in parete, eleganti anche per altre occasioni. Magliette, pantaloncini, pantaloni, scarpe, felpe in linee coordinate, dal design pulito e accattivante. Per non perdere femminilità perfino in parete.

## IN NATURA E IN PALESTRA

L'arrampicata sportiva è davvero alla portata di tutti, si può praticare 365 giorni l'anno. Quando il tempo lo permette, in mezzo alla natura, nei suoi angoli più belli; quando il meteo fa le bizzze e nei mesi invernali nelle

**strutture indoor con pareti artificiali di ogni difficoltà**, assolutamente sicure. Le palestre servono per apprendere i rudimenti della tecnica, imparare i movimenti base e le manovre con la corda in condizioni di assoluta sicurezza. Per poi affrontare l'ambiente esterno in tutta tranquillità. Come le palestre normali, anche queste specializzate servono per mantenersi in forma, in maniera più divertente che su panche e attrezzi. Perché arrampicare è un atto creativo e sulla stessa parete non si sale mai allo stesso modo.

## 3x1

**Arrampicata** È la tecnica tradizionale. Può essere libera (senza attrezzatura) o con la corda: una persona scala, l'altra fa sicurezza.

**Bouldering** Dall'inglese boulder=masso: è l'arrampicata libera su blocchi di roccia alti pochi metri. Disciplina a sé, può anche servire come allenamento alle scalate. Per la sicurezza si usa il crash pad, un materassone che assorbe le cadute.

**Traversi** Una variante del bouldering. Consiste nel seguire un tracciato predeterminato lungo percorsi per lo più in orizzontale.

## SUPER-PAPÀ

LA SUA FORZA?  
SOPPORTARE UNA FIGLIA  
FESTAIOLA!

# CON SELEX SIAMO TUTTI SUPEREROI

SCOPRI DI PIÙ



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



L'Italia è un paese ricco di luoghi incantevoli che sembrano usciti direttamente dalle fiabe, perfetti per affascinare grandi e piccini. Ecco una selezione di dieci destinazioni da sogno (più una) da visitare con i bambini, dove la magia prende vita

# 10 LUOGHI DA FIABA IN ITALIA



Queste destinazioni offrono esperienze uniche e magiche e possono trasformare una semplice gita in famiglia in un viaggio nel mondo delle fiabe, dove ogni angolo nasconde una nuova avventura da vivere insieme.

## 1 IL BOSCO DEGLI GNOMI E LE PIRAMIDI DI ZONE (LOMBARDIA)

Nelle vicinanze del Lago d'Iseo, in provincia di Brescia, si trova il suggestivo Bosco degli Gnomi. Percorrendo il sentiero 227 verso il Monte Guglielmo, dopo circa 20 minuti di cammino in salita, si incontrano figure immaginarie





che popolano il bosco, rendendo l'escursione un'avventura fiabesca per i bambini. Nella stessa area, le Piramidi di Zone, formazioni rocciose note come "camini delle fate", offrono un paesaggio incantato da esplorare.

## 2 IL SENTIERO DELLE FIABE DI SELVINO (LOMBARDIA)

Questo percorso tematico a misura di bambino racconta attraverso installazioni artistiche le fiabe più amate, come Cappuccetto Rosso e Hansel e Gretel, regalando un'esperienza indimenticabile nel cuore delle Prealpi Orobieche.

## 3 GLI GNOMI DI MONDRONE (PIEMONTE)

A Mondrone, in Val d'Ala, esiste un percorso incantato dove i bambini possono incontrare 26 gnomi in legno, ognuno con una personalità unica. Il sentiero, che dal Ponte del Cresto sale a Pian Airal, è immerso nel bosco e offre una passeggiata facile e affascinante per tutta la famiglia.

## 4 PARCO DELLA FANTASIA GIANNI RODARI (PIEMONTE)

Omegna, città natale di Gianni Rodari, ospita il Parco della Fantasia dedicato al celebre scrittore per l'infanzia. Il parco offre attività ludico-pedagogiche ispirate alle sue opere, con laboratori creativi e percorsi interattivi che stimolano l'immaginazione dei bambini.

## 5 IL VILLAGGIO DEGLI GNOMI A ASIAGO (VENETO)

Nel cuore dell'Altopiano di Asiago, il Villaggio degli Gnomi è un percorso tematico immerso nel bosco, dove i bambini possono scoprire le casette degli gnomi e partecipare a laboratori creativi. Un'avventura magica che stimola la fantasia e il contatto con la natura.

## 6 ABBAZIA DI SAN GALGANO E LA SPADA NELLA ROCCIA (TOSCANA)

Nei pressi di Siena, l'Abbazia di San Galgano e l'Eremo di Montesiepi custodiscono una vera spada nella roccia, legata alla leggenda di San Galgano. Questo luogo suggestivo richiama alla mente le storie di Re Artù, offrendo un'esperienza affascinante per tutta la famiglia.

## 7 IL GIARDINO DEI TAROCCHI (TOSCANA)

Situato a Capalbio, il Giardino dei Tarocchi è un parco artistico ideato dall'artista Niki de Saint Phalle. Le imponenti sculture ispirate alle carte dei tarocchi creano un ambiente surreale e fiabesco, dove i bambini possono esplorare e lasciarsi incantare dai colori e dalle forme.





### 8 SACRO BOSCO DI BOMARZO (LAZIO)

Conosciuto anche come Parco dei Mostri, il Sacro Bosco di Bomarzo è un giardino popolato da sculture enigmatiche e creature fantastiche. I bambini rimarranno affascinati dalle figure scolpite nella pietra, che rendono il parco un luogo fiabesco e misterioso.

### 9 SANT'ANGELO DI ROCCALVECCE - IL PAESE DELLE FIABE (LAZIO)

Questo piccolo borgo in provincia di Viterbo è diventato un vero e proprio museo a cielo aperto, grazie ai murales ispirati alle fiabe che adornano le sue strade. Passeggiando per il paese, grandi e piccini possono immergersi nelle storie di personaggi come Alice nel Paese delle Meraviglie e Pinocchio.

### 10 LA CASA DELLE FARFALLE (SICILIA)

A Modica, in provincia di Ragusa, esiste una struttura che ospita centinaia di farfalle provenienti da tutto il mondo. Camminare in questa serra tropicale circondati da ali variopinte fa sentire grandi e piccini in un mondo incantato.

## IL CASTELLO DI GROPPARELLO



Situato tra le dolci colline piacentine, il **Castello di Gropparello**

è una destinazione imperdibile per le famiglie che vogliono far vivere ai propri bambini un'autentica esperienza medievale. Costruito su uno sperone di roccia, il castello sembra uscito da un libro di fiabe, con le sue torri, i merli e i panorami mozzafiato sulla vallata sottostante.

Il Castello di Gropparello ospita il **Parco delle Fiabe**, un luogo magico dove i bambini possono immergersi in avventure ispirate al Medioevo e alla fantasia. Qui, i più piccoli diventano cavalieri e dame, prendendo parte a giochi di ruolo in costume, guidati da animatori professionisti.

Nel parco, i bambini affrontano prove di coraggio, come sfide contro temibili draghi o streghe malvagie, imparano a maneggiare spade (di legno) e si lasciano incantare dai racconti di maghi e fate.

### Eventi Tematici

Il Castello di Gropparello organizza durante l'anno eventi tematici che attraggono visitatori di tutte le età:

- **Feste di Primavera**, con cacce alle uova e spettacoli teatrali all'aperto.
- **Halloween Medievale**, dove il castello si trasforma in uno scenario da brivido con streghe e fantasmi.
- **Giornate dell'Assedio**, con ricostruzioni storiche di battaglie medievali.



# SACCHETTINI IN FIORE

Scopri il flower pounding

È una tecnica che permette di trasferire i pigmenti naturali dei fiori direttamente su tessuto (oppure su carta), creando decorazioni uniche e naturali

OCCORRENTE:



Posiziona il sacchetto di lino su una superficie liscia e resistente, disponi sul tessuto un fiore fresco nella posizione che desideri e appoggia sopra due strati di carta forno.



Con il martelletto batti delicatamente sul fiore coperto dalla carta, trasferendo così i pigmenti naturali sul tessuto. Rimuovi piano la carta e i residui del fiore.



Puoi ripetere l'operazione più volte, con altri fiori, secondo il disegno che desideri, anche su più sacchetti.





# 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.

