

Viviclub

famila

www.famila.it

Anno XVIII • Numero 5 Settembre/Ottobre 2024 Autorizzazione del Tribunale di Milano n.718 del 15/11/2007

RICETTE
COLORI
E SAPORI

**CON LA TUA SPESA
SOSTIENI LO SPORT ITALIANO**
tuttincampo.it

MEDIA PARTNER

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita

Termini e condizioni iniziativa "Tutti in Campo 2024" su www.tuttincampo.it o richiedibili scrivendo a info@pragmatica.plus



con link interattivi
all'interno



armonia e benessere

IL RISULTATO CHE TI ASPETTI



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



NUMERO 5
SETTEMBRE/OTTOBRE 2024

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, Auro Bernardi,
Simonetta Chiarugi, Francesca Negri,
Nataschia Disperati, Dora Ramondino

FOTO: Auro Bernardi, Simonetta Chiarugi,
Nataschia Disperati, Shutterstock

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

Frutti di stagione Cachi, castagne, marroni, melagrane e fichi: un mix di bontà

10 CURIOSO & BUONO

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

12 MANGIARE BENE

Colori d'autunno Prodotti dai toni vivaci come barbabietole, uva, zucca e fichi celebrano la stagione con gusto

18 LA TUA RICETTA SELEX

Tortine di Halloween mostruosamente golose

21 DEGUSTAZIONE VINO

Prosecco Treviso, dal Veneto nel mondo

22 CONOSCERE IL VINO

Alla scoperta del vino biologico



PIÙ PRO

Click 

Più Pro offre tanti prodotti ad alto contenuto proteico. Dalla colazione alla cena, dagli spuntini fino ai dessert, con Più Pro c'è sempre la giusta energia per ogni momento della tua giornata.

più proteine
per ogni momento della giornata

PIÙ PRO 30% PROTEINE SEDANI
PIÙ PRO 21% PROTEINE FIOCCHI DI AVENA
PIÙ PRO 23% PROTEINE BARRIETTE CROFALLI INTEGRALI CON MIRTILLA ROSSI E SEMI
PIÙ PRO 16% PROTEINE KEAKE



4



12



26



36

24 CONSIGLIECO

Parmigiano, Grana & Co mille utilizzi preziosi

26 IL TOUR

Una città spumeggiante: Asti, naturalmente, capitale italiana delle bollicine

33 IL VERDE

Il prato alternativo Addio al solito prato all'inglese: ecco le soluzioni più attuali ed ecologiche

36 BENESSERE

Cambio di stagione soft:

5 facili consigli per affrontare al meglio l'autunno

41 FIGLI

Il galateo al ristorante

44 CREATIVITÀ

Di che colore sei? Bionda, rossa, bruna... Ecco come scegliere la nuance giusta.



41

Per suggerimenti, commenti e richieste scrivete a

redazione@pulsapublishing.it

cerca il simbolo **Click**
clicca e scopri



GOLOSI FRUTTI DI STAGIONE

Cachi, castagne, marroni, melagrane e fichi: un mix di bontà stagionali che portano allegria in tavola e mettono d'accordo gusto e salute. I loro contenuti benefici, a cominciare dalla vitamina C, preparano infatti l'organismo ai rigori dell'inverno



MELAGRANE

Impossibile non riconoscerle a colpo d'occhio: la loro forma tonda, con una spessa buccia gialla e sfumature rosso-arancio che racchiude **grani polposi, rossi e lucidi**, è davvero particolare. Oggi le melagrane si trovano da novembre a gennaio. Possono arrivare **dall'Italia, dalla Spagna, dalla Turchia, da Israele o dall'Iran**.

• In cucina

Sapore acidulo e aroma intenso, **si gustano a crudo**, sgranate, ma vengono usate anche per preparare gelatine, sciroppi, succhi, marmellate, gelati e sorbetti. Entrano poi nella composizione di salse da abbinare ai pesci o per aromatizzare piatti di carne di tacchino o faraona. Ottime anche per **impreziosire una semplice insalata**, un piatto di carne o di pesce lessato.

• Virtù

Le melagrane sono **un perfetto integratore alimentare** perché apportano sali minerali (in particolare potassio, calcio e fosforo), vitamine (A e C e una buona dose di vitamine del complesso B) e oligoelementi (ferro, zinco, manganese e rame).

CACHI

Hanno un colore arancio brillante e buccia liscia e lucida, che diventa fragile quando il frutto è maturo. La polpa è molto dolce e morbida quando il frutto è ben maturo, mentre prima è allappante, dà cioè la sensazione di legare i denti. La cau-



Antipasto di fichi



Facile



10 min

4

Porzioni

INGREDIENTI

• 8 fichi freschi • 100 g di formaggio di capra morbido • 8 fette di prosciutto crudo • 4 noci • miele qb • pepe nero qb • foglie di menta fresca per guarnire

PREPARAZIONE

Lavare delicatamente i fichi e asciugarli con cura. Con un coltello affilato, fare un'incisione a croce sulla parte superiore di ciascun fico, senza tagliare completamente fino in fondo. Aprire leggermente i fichi e riempirli con una piccola quantità di formaggio di capra, poi aggiungere un cucchiaino di noci tritate. Avvolgere ciascun fico con una fetta di prosciutto crudo, fissando con uno stuzzicadenti se necessario. Disporre i fichi su un piatto da portata. Prima di servire, cospargere con un filo di miele e una spolverata di pepe nero. Guarnire con foglie di menta fresca, se desiderato.

sa sono i numerosi tannini, che hanno un effetto astringente sulle mucose della bocca ma che, durante la maturazione del frutto, si riducono, mentre aumentano gli zuccheri. In vendita si trovano da ottobre a dicembre, di provenienza nazionale o estera. Dalla Romagna arriva il **caco classico**, quello della varietà Loto, di colore giallo aranciato, dalla forma tonda e dalla polpa consistente. In Campania, invece, è diffuso il **caco Vaniglia**, dalla polpa delicatamente fragrante e succosa, croccante come quella delle mele, e dal particolare sapore leggermente vanigliato.



Insalata di arance e cachi



Facile



15 min

4

Porzioni

INGREDIENTI

• 1 porro • 2 finocchi • 2 arance • 1 mazzetto di rucola • 2 cachi vaniglia

per la vinaigrette: • 80 ml di olio evo • 100 ml di succo di arancia • 2 cucchiaini di aceto di mele • 2 rametti di finocchietto • 1 ciuffo di erba cipollina • peperoncino • sale qb

PREPARAZIONE

Tagliare a fettine il porro, compresa la parte verde, e i finocchi. Trasferirli in una insalatiera, poi unire la rucola spezzata e i cachi vaniglia tagliati a spicchi sottili. Tagliare a vivo le arance recuperando il succo in una ciotola e unire gli spicchi di arancia alle verdure. Ripulire dalla parte bianca la buccia di 1 arancia e tagliarla a julienne. In una ciotola preparare la vinaigrette: emulsionare l'olio, il succo di arancia filtrato, l'aceto di mele, il peperoncino e una presa di sale. Unire il finocchietto, l'erba cipollina tagliuzzata e la buccia di arancia a julienne. Condire l'insalata con un poco della vinaigrette, mescolare e portare in tavola con la vinaigrette rimasta.

Si stanno diffondendo sempre più anche in Italia le tipologie a polpa dura, provenienti soprattutto dalla Spagna.

• In cucina

Il modo migliore per gustarli è tagliarli a metà e mangiarli **con il cucchiaino**. Ma con i cachi si fanno anche creme e confetture e, cuocendoli, si preparano salse e coulis.

• **Virtù**

Questi frutti sono un condensato di zuccheri e forniscono energia subito disponibile. Essendo ricchi di minerali e di vitamine, sono adatti dopo l'attività fisica o nei periodi di stress psicofisico, anche perché **stimolano le difese immunitarie**.

CASTAGNE E MARRONI

La pianta del castagno è diffusa in gran parte d'Italia. Le prime **castagne** italiane a essere mature, già nella prima decade di settembre, sono le **Tempestive**, primizie che arrivano dal Casertano, perfette per farne caldarroste. Arrivano poi quelle dei **Monti Cimini**, nel Viterbese: grandi, lucide e dolci, da provare nelle minestre di legumi, come quella di ceci. Infine ci sono le castagne di **Cuneo**, che hanno ottenuto la Igp, usate per gnocchi e tortelli di ricotta.

Mentre le castagne vengono da alberi selvatici, i **marroni** sono il frutto di alberi coltivati e selezionati dall'uomo: per le dimensioni, la pellicola interna facilmente asportabile e il sapore dolce e delicato, sono considerati più pregiati e costosi rispetto alle castagne. In Italia, il marrone Igp del **Mugello** è medio-grande, con polpa bianca e gradevole sapore dolce. Sempre in Toscana, un'altra area famosa è quella del **Monte Amiata**, mentre dal **cuneese** provengono la maggior parte dei marroni dalla polpa dolce e friabile. Tipiche **dell'Appennino Tosco-Romagnolo** altre gustose varietà come: Marradi, Caprese, Michelangelo e Castel del Rio.

• **In cucina**

Si va dalle preparazioni più semplici (come le castagne bollite o le caldarroste) alle ricette più raffinate, come il famoso **Montebianco**. Ma con le castagne si fanno anche creme, marmellate, torte, frittelle e ripieni, sia dolci sia salati, e le si può usare anche come contorno alla cacciagione, con l'arista o con il pollo arrosto. La farina di castagne, poi, viene usata per preparare anche minestre e creme, pasta, gnocchi e polente.

I marroni si usano soprattutto **in pasticceria** per ricette come i marron glacé, la confettura, il gelato, i marroni allo scioppo, i cuneesi al marrone o la torta Cuneo.



• **Virtù**

Castagne e marroni hanno un **alto valore nutrizionale**: sono ricchi di zuccheri e fibre e apportano proteine. E sono una miniera di potassio (ne contengono più che le banane).

FICHI

Originario del Medio Oriente, il fico oggi è coltivato in molte regioni del Mediterraneo e in altre parti del mondo con climi simili. I **fichi neri**, come il "Mission", hanno una buccia scura e polpa dolce. I **fichi verdi**, come il "Kadota", sono meno dolci e spesso usati per conserve. Il fico "Calimyrna", originario della Turchia, è grande, **dorato** e con un sapore intenso. Infine, i fichi "Adriatic" hanno una buccia verde chiaro e polpa rossa, ideali per essiccazione e dolci.

• **In cucina**

I fichi sono deliziosi da soli o **abbinati a formaggi, prosciutto crudo e noci** per un antipasto raffinato. Possono essere aggiunti alle insalate per un tocco di dolcezza e complessità, oppure utilizzati come ingrediente in piatti principali, come i petti di pollo ripieni di fichi e formaggio. Nei dolci, sono protagonisti di torte, crostate e biscotti, spesso combinati con miele, mandorle e spezie per esaltarne il sapore.

• **Virtù**

I fichi sono noti per le loro proprietà **antiossidanti**, che aiutano a combattere i radicali liberi e a proteggere le cellule dai danni ossidativi. Inoltre, hanno effetti benefici sul sistema cardiovascolare grazie al loro contenuto di potassio, che contribuisce a mantenere la pressione sanguigna sotto controllo.



QUALITÀ PREGIATA E RESPONSABILE



Pesti al Tonno



Reinventano il gusto.



MSC-C-59169

WIZARDING
WORLD

Harry Potter

L'ARTE ITALIANA DEL CIOCCOLATO

WITOR'S
CREMONA 1959

Scopri le novità 2024...

PRALINA **BOCCINO D'ORO**



BISCOTTI **CACAO E CARMELLO**

...e la magica gamma di Harry Potter



BARRETTA **CAPPELLO PARLANTE**



SNACK **BISCOTTO**

TAVOLETTE **CASATE**



TAVOLETTA **CIOCCORANE**





LA CREMA PIÙ GOLOSA

Una cucchiata di felicità: la **Crema di Marroni Selex** (340 g) si può gustare da sola, spalmata sul pane o per preparare deliziosi dolci.

Click



1

Ricette di stagione

Alla scoperta dei piaceri tipicamente autunnali, con tante idee e ricette: **Autunno. Vita e cucina di stagione**, a cura di **Federica Vizioli**, Slow Food Editore.

2



Click



3

FRUTTA DA BERE

Un sorso di autunno in un mix perfetto di frutti di stagione: che delizia il **Succo di Melagrana, Mela, Uva e Ribes Nero Biologico Natura Chiama Selex** (500 ml)!



5



Click



LO YOGURT D'AUTUNNO

La formula del benessere? **Yogurt con Bifidus, Fichi e Semi Vivì Bene Selex** (2x125 g) fa bene anche al palato!

2



Ritratto d'artista

Il pittore milanese del Cinquecento noto come l'**Arcimboldo** celebra L'autunno con un ritratto realizzato combinando castagne, melagrane, fichi...



Bella scoperta[!]

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



La rutabaga, nota anche come **rapa svedese**, è un ortaggio a radice originario della Scandinavia. È una specie di incrocio tra cavolo e rapa, riconoscibile per la sua **buccia viola e la polpa giallastra**. Ricca di vitamina C, fibre e potassio, è nutriente e offre numerosi benefici per la salute.

In cucina è molto versatile: puoi utilizzarla in **zuppe, purè, stufati o semplicemente arrostita**, per un contorno dal gusto dolce e leggermente terroso. Provala in un gratin con formaggio o in una vellutata cremosa: ricorda che c'è molto scarto, quando la peli il suo peso quasi si dimezza!

È SIMILE ALLA PATATA,
MA È PIÙ DIGERIBILE

Il taro, conosciuto scientificamente come **Colocasia esculenta**, è un tubero originario delle regioni tropicali dell'Asia, apprezzato per il suo sapore delicato e la consistenza cremosa.

Prima di essere consumato, **deve essere cotto** per eliminare le sostanze irritanti. Questo tubero è una fonte di fibre, vitamine e minerali.

Il taro si presta a numerose preparazioni: bollito, fritto, ridotto in purè o nelle zuppe; ma è anche protagonista di un goloso gelato! Nella **cucina hawaiana**, è l'ingrediente principale del poi, una pasta fermentata.

TARO



ANNONA



Alcuni la chiamano **cherimoya**, è un frutto tropicale dal caratteristico dolce sapore. Originaria delle Ande, ha una polpa bianca e succosa, ricca di vitamine C e B6, fibre e antiossidanti. La sua buccia verde e scagliosa nasconde un cuore delizioso che ricorda una combinazione di banana, ananas e fragola.

Ideale da **gustare al naturale**, l'annona è perfetta anche per **frullati, gelati e dolci**. Aggiungila alle tue ricette per un tocco esotico.

TAGLIA IL FRUTTO A METÀ
E CON UN CUCCHIAINO ELIMINA I SEMI,
CHE NON SONO COMMESTIBILI

Frutto tropicale dal sapore dolce e leggermente acidulo, ha una polpa che varia dal bianco al rosa intenso ed è **ricca di vitamina C**, fibre antiossidanti. La sua buccia sottile è commestibile.

La guava può essere gustata fresca, aggiunta a **macedonie**, trasformata in **succhi o frullati** o utilizzata per preparare **marmellate**: in Brasile viene offerta come cibo di strada, con un tocco di peperoncino.

GUAVA



● DA GUSTARE A COLAZIONE
CON CAFFÈ IN CAPSULE ESPRESSO 100%
ARABICA BRASILE SELEX SAPER DI SAPORI



Mangiare

BENE

COLORI D'AUTUNNO

**Ingredienti
dai sapori intensi
e dai toni vivaci
come barbabietole,
uva, zucca e fichi
invogliano a celebrare
la stagione con
gusto e originalità,
con l'aiuto di queste
ricette facili e creative**

Foto e ricette di Natascia Disperati

TERRINA DI BARBABIETOLE



PREPARAZIONE

1 Spennellare con poco olio uno stampo rettangolare o da plumcake, rivestirlo con pellicola trasparente, lasciandola sbordare ai lati (servirà per sigillare la terrina). In una ciotola unire il formaggio cremoso al formaggio di capra, mescolare energicamente per renderli morbidi, aggiustare di sale, insaporire con le erbe a piacere. Lasciare riposare al fresco.

2 Prendere le barbabietole, privarle della buccia esterna e con l'aiuto di una mandolina affettarle sottilmente. In alternativa, si può utilizzare un coltello affilato.

3 Iniziare a comporre gli strati. Adagiare sul fondo un primo strato di barbabietola sovrapponendo leggermente le fette, tagliando eventuali parti in eccedenza sui lati. Continuare con uno strato di formaggio, coprendo bene tutta la superficie, proseguire fino a esaurimento degli ingredienti e terminare con le barbabietole. Richiudere con la pellicola, pressare con un peso sulla superficie, lasciare riposare in frigorifero qualche ora, meglio una notte.

4 Trascorso il tempo necessario, prelevare la terrina dallo stampo, completare con erbe fresche, tagliare a fette e servire.

4/6
porzioni



30 min
+ riposo



facile

INGREDIENTI

• 500 g di barbabietole cotte • 300 g di formaggio morbido di capra • 100 g di formaggio cremoso • erbe a piacere • sale qb • olio per lo stampo

CIALDE DI ZUCCA



PREPARAZIONE

1 Pulire la zucca e tagliarla a julienne, fare la stessa cosa con metà della cipolla. Riporre il tutto in un colapasta, lasciare riposare per mezz'ora, poi strizzare bene tra le mani.

2 Prendere i legumi (a piacere cannellini o altro), schiacciarli e incorporarli alla julienne di verdura. Unire l'uovo, la paprika e il pangrattato. Trasferire in un mixer e tritare grossolanamente, regolare di sale. Il composto dovrà essere omogeneo ma non molle, eventualmente aggiungere pangrattato. Lasciare riposare in un luogo fresco per mezz'ora circa.

3 Togliere il composto dal frigorifero, inumidire leggermente le mani e formare con l'impasto delle palline di circa 4 cm di diametro, schiacciarle leggermente, spolverizzarle con altro pangrattato, disporle su una teglia rivestita con carta da forno. Irrorare con un filo d'olio, cuocere per 15/20 minuti in forno caldo a 200°.

4 Servire calde, accompagnandole a piacere con yogurt greco oppure con della senape.

4

porzioni



30 min
+ riposo



facile

INGREDIENTI • 200 g di zucca (già pulita) • 100 g di legumi precotti scolati (tipo fagioli cannellini)
• 1 cipolla rossa • 1 uovo • 1 cucchiaio abbondante di pangrattato • 1 cucchiaio di paprika
• olio evo qb • sale qb • pepe qb • yogurt greco o senape qb

PACCHERI CON FICHI E GUANCIALE



PREPARAZIONE

- 1** Preparare la pasta, lessandola in acqua bollente salata. Intanto, pulire e affettare la cipolla, farla appassire con poco olio a fuoco lento in una padella capiente. Appena si sarà imbiandita, aggiungere il guanciale precedentemente tagliato a listarelle, sfumare con il vino, se necessario aggiungere qualche cucchiaino di brodo vegetale.
- 2** Pulire i fichi e tagliarli a fette spesse. Unirli al guanciale insieme alle noci, lasciare insaporire qualche istante.
- 3** Scolare la pasta, tenendo da parte un po' dell'acqua di cottura. Mettere i paccheri nella padella con il sugo precedentemente preparato, unire poca acqua di cottura se necessario, insaporire per pochi istanti.
- 4** Completare con scaglie di pecorino e una macinata di pepe. Servire calda.

4

porzioni



20 min



facile

INGREDIENTI

- 320 g di paccheri • ½ cipolla di Tropea • 4 fichi medi • 100 g di guanciale • 50 g di noci sgusciate e spezzettate • ½ bicchiere di vino bianco secco • pecorino stagionato qb • brodo vegetale qb • olio evo qb • sale qb • pepe qb

LONZA ARROTOLATA



4

porzioni



45 min



media

INGREDIENTI • 800 g di lonza di maiale aperta a libro • 80 g di prosciutto crudo toscano • 8 fichi neri piccoli
• ½ bicchiere di vino bianco • 50 g di mandorle pelate • 4 cucchiari di olio evo • maggiorana e salvia qb • sale qb • pepe qb

PREPARAZIONE

1 Preriscaldare il forno a 180°. Lavare i fichi, privarli della buccia, asciugarli delicatamente con della carta assorbente.
2 Disporre la lonza aperta a libro tra due fogli di carta da forno, batterla per renderla più sottile. Eliminare la carta sulla superficie della carne, insaporire con una presa di sale, aggiungere le mandorle tagliate grossolanamente a scaglie, rivestire con le fette di prosciutto e la metà dei fichi tagliati e affettati spessi. Arrotolare la carne aiutandosi con la carta da forno, legare con lo spago da cucina.

3 Scaldare l'olio in una padella, rosolare la carne rigirandola su tutti i lati, bagnarla con il vino e trasferire il tutto in una teglia da forno. Mettere la carne a cuocere in forno per 30 minuti. Trascorso il tempo indicato, aggiungere i restanti fichi e proseguire la cottura per altri 10 minuti.

4 Togliere l'arrosto dal forno, lasciare riposare prima di servirlo e tagliarlo. Servire a fette, aggiungendo erbe fresche a piacere.

UVA GOLOSA AL CIOCCOLATO



PREPARAZIONE

- 1 Lavare sotto l'acqua corrente il grappolo d'uva, asciugare bene, asportare gli acini. Infilarli negli spiedini, suddividendoli in modo uniforme.
- 2 Sciogliere 100 g di cioccolato a bagnomaria e trasferirlo ancora caldo in una ciotolina. Immergere gli spiedini, facendo ruotare rapidamente gli acini nel cioccolato e cercando di ricoprirli interamente.
- 3 Adagiare gli stecchi su una gratella posta sopra una ciotola, in modo da raccogliere il cioccolato in eccedenza. Lasciare solidificare il tempo necessario, ci vorrà almeno un'ora.
- 4 Sciogliere il restante cioccolato, metterlo in un conetto fatto con della carta forno, oppure utilizzare una piccola sac à poche. Decorare a piacere gli acini, lasciare solidificare nuovamente e servire freddi.

4/6

porzioni



30 min
+ riposo



facile

INGREDIENTI • circa 20/30 acini di uva senza semi • 150 g di cioccolato fondente • spiedini di legno



La tua ricetta proposta da Selex

Tortine di Halloween



Altra idea



INGREDIENTI

Per la pasta brisée:

- 300 g di farina • 150 g di burro
- acqua fredda • un pizzico di sale

Per la farcia:

- 250 g di purea di zucca cotta
- 70 g di zucchero di canna • 2 uova
- 80 ml di panna fresca • cannella in polvere
- noce moscata in polvere
- 1 tuorlo per spennellare
- una noce di burro per imbrattare gli stampini

PREPARAZIONE

1 Per prima cosa, preparare la pasta brisée: mettere il burro freddo a pezzetti nel mixer insieme alla farina, al sale e a due cucchiaini di acqua fredda. Azionare a più riprese, fino a ottenere un impasto amalgamato. Formare una palla, chiuderla nella pellicola e lasciarla riposare in frigorifero per un'ora circa.

2 Nel frattempo, preparare il ripieno: mettere nel mixer la polpa di zucca (o della confettura di frutta) con le uova, lo zucchero di canna, la panna fresca non montata e le spezie; azionare il mixer fino a ottenere un composto omogeneo.

3 Prendere la pasta brisée dal frigorifero e dividere il panetto a metà, una metà rimetterla in frigo, l'altra porla fra due fogli di carta da forno e appiattirla con il matterello, girandola più volte, fino ad arrivare a uno spessore di 3-4 millimetri. Con un coppapasta o con un bicchiere ricavare 6 dischi di pasta, con cui foderare 6 stampini precedentemente imbrattati, in modo da ricoprire sia la base che i bordi. Bucherellare la base, rimuovere la pasta in eccesso e farcire con il ripieno alla zucca.

4 Stendere con lo stesso metodo il secondo panetto di pasta brisée e ricavarne altri 6 dischi. Disporli in ciascuno stampino sopra al ripieno alla zucca, facendo pressione lungo i bordi in modo da saldarli. Con un cottellino intagliare gli occhi, il naso e una bocca. Spennellare con il tuorlo sbattuto e cuocere nel forno già caldo a 180° per 15-20 minuti o fino a doratura della pasta.

6

porzioni



30 min
+ riposo



media



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



Spezie Selex

Per queste tortine deliziosamente profumate, le spezie perfette sono la **Cannella macinata Selex** e la **Noce Moscata macinata Selex**.



Essiccate e macinate

QUALITÀ PREGIATA E RESPONSABILE



NOVITÀ

Trancetti di Tonno

**Teneri e succosi,
naturalmente.**



Una nuova esperienza da scoprire.

LE BIRBE le

GUSTO E SFIZIO:
non c'è due senza tre!

PRONTE IN
3
MINUTI



POPS

Classiche

Rings

LA GAMMA DE LE BIRBE SI FA SEMPRE PIÙ STUZZICANTE!

Con la grande novità de **Le Birbe Rings**, anelli di pollo avvolti in una croccante panatura di cornflakes e dal sapore rotondo di cipolla e formaggio, porti in tavola un'esplosione di gusto da leccarsi le dita. Insieme a **Le Birbe Classiche** e a **Le Birbe Pops**, hai un tris vincente per incontrare sempre di più la voglia di gusto e convivialità.

www.amadori.it



amadori



amadori.official

Amadori

FINO AL 17 NOVEMBRE 2024

TUTTI IN  CAMPO



**CON LA TUA SPESA
SOSTIENI LO SPORT ITALIANO**

TUTTI IN CAMPO

Scopri la seconda edizione dell'iniziativa volta a **sostenere** le **Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche** del tuo cuore.

SPARGI LA VOCE 1

Sei un'Associazione o Società Sportiva Dilettantistica, ne frequenti una o ne hai una del cuore? Allora coinvolgila nell'operazione **Tutti in Campo 2024.**

Ogni Associazione e Società Sportiva Dilettantistica potrà iscriversi gratuitamente su **tuttincampo.it**





2 COSA C'È IN GIOCO

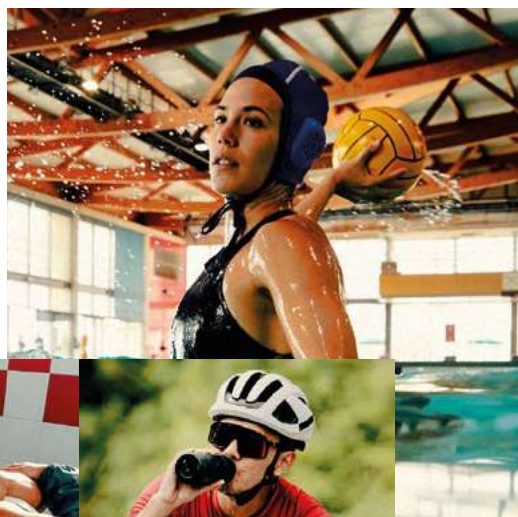


Da Settembre, grazie ai **Codici Sport** raccolti e donati dai clienti con carta fedeltà degli oltre **1.800 supermercati aderenti**, le Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche iscritte all'iniziativa potranno richiedere e **ricevere gratuitamente nuove attrezzature sportive**, direttamente presso la propria sede.

IL CATALOGO PER GLI SPORTIVI 3

Sono circa **200** gli **articoli** sul **catalogo dedicato** fra i quali le Associazioni e le Società Sportive Dilettantistiche potranno scegliere.

Gli articoli sono dedicati sia a discipline sportive specifiche che trasversali a **tutti gli sport**.



FINO AL 17 NOVEMBRE 2024

TUTTI IN  CAMPO
2024

RISERVATA AI TITOLARI DI CARTA FEDELTA'

GRANDE RACCOLTA

pininfarina

KITCHEN DESIGN



Le immagini fotografiche sono rappresentative dei premi e le descrizioni possono non equivalere a causa di errori tipografici.

Ricordati che, oltre ai bollini per la **Grande Raccolta Pininfarina Kitchen Design**, su ogni tagliando **Tutti in Campo** è riportato il **Codice Sport** che potrai assegnare alla tua **Associazione o Società Sportiva Dilettantistica** preferita, permettendole di ottenere **gratuitamente prodotti e/o attrezzature sportive** utili all'esercizio delle proprie attività.

PROSECCO TREVISO, dal Veneto nel mondo

Richiestissimo anche all'estero, questo vino ha conquistato moltissimi consumatori grazie a un sapore che rappresenta il perfetto equilibrio tra dolcezza e acidità

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Sempre presente nelle carte dei vini dei ristoranti e sulle tavole degli estimatori, il Prosecco Treviso è una delle maggiori espressioni enologiche del Veneto. Prodotto principalmente con uve Glera, **questo tipo di Prosecco è uno dei vini più esportati nel mondo e dal 2009 vanta la denominazione di origine controllata**, simbolo dell'eccellenza di questo vino con raccolta dell'uva, vinificazione e imbottigliamento esclusivamente nei comuni trevigiani.

Con Prosecco DOC si intende tutta la zona di produzione del Prosecco, che comprende gran parte del Veneto e tutto il Friuli - Venezia Giulia. Quest'area è composta da 9 province, Treviso, Venezia, Vicenza, Padova, Belluno, Gorizia, Pordenone, Trieste e Udine, province che raggruppano 556 comuni. In particolare, nella provincia di Treviso, si distingue l'area del **Prosecco Treviso Doc**, che comprende 95 comuni.

CARATTERISTICHE

Con un sapore che rappresenta il perfetto equilibrio tra dolcezza e acidità, il Prosecco di Treviso è uno spumante **molto versatile, delicato e raffinato**, che porta con sé allegria e briosità. Inconfondibili all'olfatto le note di mela Golden, pera, frutta a pasta bianca e fiori di glicine. Al gusto risulta equilibrato, tra acidità e morbidezza.



curiosità

Il Prosecco è il vino italiano più esportato all'estero e per il suo straordinario successo è anche molto imitato: Kressecco e Semisecco sono alcuni dei nomi bizzarri più utilizzati al di fuori dell'Italia, che richiamano palesemente il nostro vino Doc.

PROSECCO TREVISO MILLESIMATO DOC BIOLOGICO LE VIE DELL'UVA

Vino bianco biologico extra dry dal colore brillante ed elegante perlage, al naso presenta un intenso profumo di pera con una marcata nota di fiori di acacia.
Buona acidità ed equilibrio al palato.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Ottimo come aperitivo, accompagnato da verdure in pastella, paste fredde, formaggi freschi e pesce crudo, in particolare ostriche e scampi.

TEMPERATURA DI SERVIZIO

6° - 8°C

le Vie dell'Uva



Conoscere

IL VINO

IL VINO BIOLOGICO

Alla scoperta di una
categoria di vino in costante
crescita e sempre più
apprezzata dai consumatori
di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Negli ultimi anni la sostenibilità ambientale ha conquistato tanti aspetti delle nostre vite e anche i vini si sono adeguati a questa nuova sensibilità da parte dei consumatori: la produzione di vini green è infatti cresciuta a dismisura. Ma cosa significa che un vino è biologico? Scopriamolo insieme.

LE REGOLE

La definizione di vino biologico è ufficiale dal 2012, quando è entrato in vigore il regolamento CE 203/2012 che sancisce che si possa parlare di vino biologico, e non più solo di vino "proveniente da uve biologiche", grazie alla possibilità di certificare come biologico l'intero processo di vinificazione e di trasformazione delle uve.

Un vino è detto biologico quando proviene da uve 100% biologiche coltivate senza l'utilizzo di agenti chimici di sintesi in vigna e la cui vinificazione in cantina è avvenuta grazie all'utilizzo di prodotti enologici certificati biologici e di un quantitativo limitato di solfiti.

Per spiegare meglio, nella fertilizzazione dei terreni vengono impiegati **concimi organici** e per la difesa delle coltivazioni da parassiti si può **agire preventivamente** rinforzando le piante (per esempio con concimazioni equilibrate), oppure in modo diretto tramite trattamenti antiparassitari di origine naturale (per esempio rame, zolfo, estratti di piante ecc.) o impiegando la lotta biologica (uso di organismi viventi antagonisti dei parassiti).

Allo stesso modo, **anche in cantina sussistono delle regole ferree**, infatti la vinificazione deve avvenire con l'utilizzo limitato di solfiti e la preferenza di prodotti enologici certificati biologici.

COME RICONOSCERE IL BIO

Come si riconosce un vino biologico? In primis, bisogna guardare l'etichetta. Molte cantine scelgono di riportarvi il logo europeo creato ad hoc, un vero marchio di garanzia che indica che il prodotto è stato realizzato in modo biologico. È una certificazione che si ottiene solo se si rispettano svariati parametri, assegnata da aziende a loro volta certificate dall'ente autorizzato MIPAAF (Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali).



Attenzione, però, perché ci sono cantine che lavorano in regime biologico ma scelgono di non certificarsi per svariate ragioni, a partire da quella dei costi, ma non solo. È bene, quindi, prima di discriminare un prodotto, informarsi sul produttore e sulla sua filosofia.

OLTRE IL BIOLOGICO

Oltre che di vino biologico, può capitare di sentire parlare anche di vino biodinamico. Pur non essendo ancora riconosciuta a livello legislativo, questa nicchia dell'agricoltura è regolamentata dall'associazione Demeter: oltre a bandire completamente la chimica e a ridurre al minimo l'uso di macchinari, l'agricoltura biodinamica si basa sul rispetto del corso naturale della natura - in particolare delle fasi lunari - e delle sue risorse, oltre che sull'utilizzo di preparati biodinamici (compost naturali) in determinate fasi dell'anno. Il risultato sono piante naturalmente sane, di alta qualità e in grado di difendersi autonomamente dai parassiti. Così come il vino biologico, anche il vino biodinamico non azzera i solfiti ma li limita ulteriormente: 70 mg/l nei vini rossi, 90 mg/l nei vini bianchi e 60 mg/l in quelli frizzanti.

C'è poi un'altra categoria di vini green ancora poco nota. A Genova, infatti, nel 2003 Luca Gargano ha fondato il Movimento Triple A: Agricoltori, Artigiani, Artisti, nato per opporsi alla standardizzazione del vino delle multinazionali e per favorire l'unicità dei vini italiani e la loro naturalità. Il movimento ha stilato il decalogo portato avanti dai produttori associati che sancisce che i vini Triple A possano nascere solo da una selezione manuale delle future viti, per una vera selezione massale; da produttori agricoltori che coltivano i vigneti senza

QUALCHE NUMERO

Le superfici biologiche coltivate a vite continuano a crescere in Italia, anche se il volume del vino bio ha un peso complessivo ancora marginale. L'interesse però è forte, come dimostra il Report Ismea **“Vino biologico: i numeri della filiera aggiornati al 2022”**, secondo il quale in totale il biologico in Italia copre una superficie agricola utilizzata di quasi 2,4 milioni di ettari (pari al 18,7% nell'Unione Europea), per poco meno di 93.000 operatori. La superficie biologica del vigneto del Belpaese pesa per oltre 133.000 ettari (+6%, pari a un incremento di 7.540 ettari sul 2021), dei quali il 76,5% risulta convertito.

Un'estensione che abbraccia in lungo e in largo l'Italia e che vede la Sicilia (36.937 ettari) e la Toscana (22.802 ettari) come le regioni più “green”.

Dal 2010 la superficie biologica a vite è cresciuta in Italia del 163% (82.577 ettari), un trend che non si è arenato negli ultimi anni se consideriamo che dal 2020 al 2022 il vigneto Italia bio conta 18.124 ettari in più. In Sicilia, Toscana, Puglia e Veneto si concentra oltre il 65% della superficie vitivinicola biologica certificata.

utilizzare sostanze chimiche di sintesi rispettando la vite e i suoi cicli naturali; da uve raccolte a maturazione fisiologica e perfettamente sane; da mosti ai quali non venga aggiunta né anidride solforosa né altri additivi; utilizzando solo lieviti indigeni ed escludendo i lieviti selezionati; senza interventi chimici o fisici prima e durante la fermentazione alcolica diversi dal semplice controllo delle temperature; maturando sulle proprie fecce fini fino all'imbottigliamento; non correggendo nessun parametro chimico; non chiarificando e filtrando prima dell'imbottigliamento.



green a tavola

Piccoli suggerimenti
anti spreco

GRANA, PARMIGIANO, E CO.

La cucina italiana non può rinunciare a questo
tipo di formaggio che esalta ogni ricetta.

Scopri come sfruttarlo fino all'ultima briciola

COME CONSERVARLO

Ovviamente in frigorifero!

Tienilo nella parte meno fredda.

Avvolgilo in un panno di lino
o cotone inumidito e inodore.

Per gustarlo al meglio, togliilo
dal frigo mezz'ora prima
di consumarlo.

SCHEGGIATO E NON TAGLIATO

Questo formaggio viene apprezzato di più se viene
scheggiato con l'apposito coltello a goccia,
così da non alterare la struttura.

ABBINAMENTI

Perfetto con le confetture,
con le mostarde di frutta,
con il miele,
con l'aceto balsamico,
con il carpaccio di pesce,
con il roast beef,
con zuppe, paste, vellutate.
Si abbina perfettamente
anche ai cocktail.



CROSTA

- Aggiungila alle zuppe e agli stufati
- **Usala nel risotto:** aggiungila al riso mentre cuoce e lascia insaporire per qualche minuto
- **Alla piastra:** scalda la piastra a fuoco moderato, e appoggia le croste dalla parte più dura. Dopo pochi secondi inizieranno a gonfiarsi leggermente: a questo punto girale, sempre per una manciata di secondi.



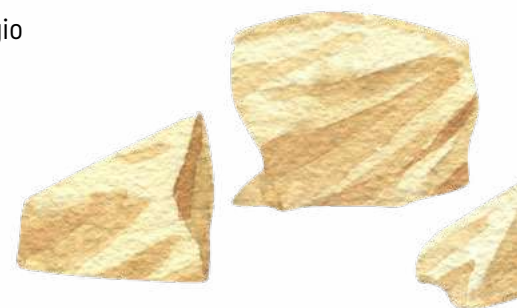
come pulirla

- **Lavala** sotto l'acqua fredda.
- **Asciugala** con carta assorbente e infine grattala in superficie utilizzando un coltello, così da rimuovere la parte più superficiale, che è entrata in contatto con l'ambiente esterno.



QUANDO È UN PO' VECCHIO

- **Aggiungilo** alle uova strapazzate per ottenere un tocco in più di sapore
- **Cospargilo** sulle verdure arrostiti per ottenere una crosticina croccante al formaggio
- **Mescolalo** in cottura al sugo per la pasta per dare più sapore e per ottenere una mantecatura perfetta



APERITIVO

- **Bruschette** di grana, indivia e aceto balsamico
- **Biscotti** al grana
- **Crocchette**
- **Cestini** di pasta brisè con crema di grana, fichi, noci e prosciutto crudo
- **Frittatine** di zucchine e grana

CONTENITORE

Questo tipo di formaggio si presta anche ad essere un saporitissimo contenitore.

Si possono fare gustosi

- **Cestini croccanti**
- **Risotti mantecati** direttamente nella forma





UNA CITTÀ SPUMEGGIANTE

Asti, naturalmente, capitale italiana delle bollicine. Da visitare nei mesi dedicati al buon bere e alla buona tavola con una serie di appuntamenti enogastronomici da non perdere

testo di Auro Bernardi



Ascolta
Click

It's wonderful

Paolo Conte
è un illustre cittadino di Asti.
Per visitarla, quale migliore colonna
sonora della sua "Via con me"?



plazza S. Secondo, palazzo civico e collegiata

Meno famoso di quello di Siena, ma non meno impegnativo ed emozionante. E più antico. È il **Palio di Asti**, che si corre la prima domenica di settembre. Se non bastasse, nella città piemontese i mesi di fine estate e inizio autunno sono dedicati al buon bere e alla buona tavola con un calendario fitto di eventi. Né potrebbe essere diversamente nella capitale italiana delle bollicine:



torre comentina

Asti Spumante è infatti un binomio (e un patrimonio "made in Italy") noto e apprezzato in tutto il mondo.

BUON CIBO BEN INNAFFIATO

Dal secondo al terzo weekend (6-15 settembre) in diversi palazzi storici del centro si svolge la **Douja d'Or** (www.doujador.it), concorso enologico e manifestazione gastronomica. Intanto il nome: la parola douja significa brocca, ovvero il recipiente che in ogni casa, ricca o povera che fosse, serviva per conservare il vino. Tanto che la maschera piemontese della commedia dell'arte, il torinese Gianduja, in realtà è nato ad Asti sotto il nome di **Gian d'la duja**, ovvero Giovanni della Brocca. E il nettare di Bacco è appunto il centro della manifestazione che si articola in incontri, seminari, degustazioni, masterclass destinati sia a specialisti sia a un pubblico più vasto in presenza di noti chef e sommelier che introducono all'universo di saperi, arti

e sapori che compongono l'enologia italiana d'eccellenza. A cotè, mostre d'arte e proiezioni cinematografiche sempre a tema. Il 13 e il 14 settembre alcuni ristoranti e locali del centro storico ospitano **Wine Street Tasting** (www.winestreetasting.com). Organizzata dall'associazione no profit Cre(at)ive, capeggiata da sei donne, la manifestazione promuove la gastronomia astigiana. Nei menu proposti, a prezzi decisamente popolari, piatti tipici tra cui la **salsiccia di Bra**, la **bagna cauda**, la **fonduta**, le **nocciole** Piemonte, il **tartufo**, gli **agnolotti** di Asti, la **battuta** di Fassano, la **salamella** di Fassano, l'**agliata** del Monferrato e tante altre specialità. Disponibili anche menu per vegetariani.



CONTADINI E ARTIGIANI IN PARATA

Piazza Alfieri è invece lo spazio urbano che ospita, sabato 7 e domenica 8 settembre, il **Festival delle Sagre Astigiane**, arrivato quest'anno all'edizione numero 50. In sostanza, si tratta del più grande ristorante all'aperto d'Italia. La piazza ospita un vero e proprio villaggio gastronomico, con chiesa, posta, municipio e casette, ciascuna gestita dalle diverse pro loco del territorio dove viene servito un menu con specialità tipiche. Si comincia sabato sera dalle 18,30 alle 23,30, mentre domenica il villaggio è aperto dalle 11,30 alle 22. È l'occasione giusta per provare **tajarin** e **agnolotti**, **polenta**, **stufato d'asino**, **salsiccia**, **vitello tonnato**, **crostoni con "bagnet"** e altro ancora. Previste anche postazioni dedicate alle eccellenze enologiche. Alle 9,30 di domenica si tiene invece la sfilata per le vie del centro con decine di figuranti in abiti tradizionali e con autentici attrezzi agricoli usati in campagna in epoca prein-



dustriale. Un vero e proprio museo vivente della civiltà contadina.

Il weekend del 21 e 22 settembre in corso Alfieri, sotto la Torre Rossa, dove nel medioevo esisteva la prima cinta muraria urbana, si tiene la manifestazione chiamata **Arti e Mercanti**. Anche qui centinaia di figuranti riportano indietro nel passato, a quel XIV secolo che segnò l'apice delle fortune comunali di Asti e della sua potenza economica. La bottega del fabbro, del vasai, del tessitore, del maniscalco si alternano a giullari,

dove dormire

Hotel Palio www.hotelpalio.com

Un 4* in posizione strategica, vicino alla stazione e al centro storico



chiesa s. Martino

info&app



www.visit.asti.it

Municipium è l'app ufficiale della Provincia di Asti e di oltre 60 Comuni dell'Astigiano: un facile accesso a comunicazioni, segnalazioni, mappe.

UN TUFFO NELLA PREISTORIA

Indipendentemente dal fitto calendario di manifestazioni, Asti merita comunque un viaggio in quanto è una delle città piemontesi più ricche di storia e testimonianze artistiche. Dall'epoca romana a oggi. Al passato più remoto ci portano la Torre

Rossa e il lapidario romano. All'alto medioevo risale invece la Cripta di sant'Anastasio, raro esempio di arte protoromanica, mentre all'epoca comunale risalgono alcuni dei più importanti palazzi e case-torri come palazzo Zoia, la Torre Comentina e le due chiese più importanti: la Collegiata di san Secondo e il grandioso Duomo, testimone, nella sua maestosità, della ricchezza prodotta qui da mercanti e artigiani. Importanti anche le vestigia dei secoli più vicini a noi: da palazzo Alfieri alla chiesa barocca di san Martino, da palazzo Mazzetti, con museo e pinacoteca, a palazzo del Michelerio che ospita il Museo Paleontologico. Qui si conservano i resti fossili di una balenottera, memoria di quando, milioni di anni fa, la Pianura Padana era un immenso golfo di mare cosparso di isole.

E il Palio? Archiviata l'edizione 2024, si pensa già a quella del 2025 (6 settembre) che sarà epocale in quanto porta il numero 750. La prima corsa documentata risale infatti al 1275, cosa che fa del Palio d'Asti il più antico d'Italia. Come tutti gli anni si comincia a maggio, in occasione della festa patronale di san Secondo con la sfilata storica e la cosiddetta **stima del palio**, ovvero la presentazione del drappo che andrà al rione vincitore, esposto nella Cappella del Palio della Collegiata. In alternativa nella vicina città di Alba il 6 ottobre si corre il più goliardico, ma non meno entusiasmante **Palio degli asini**. Altro equino e altra storia, identica passione.



giocolieri, musicisti, dame e cavalieri tra bancarelle dove si può acquistare di tutto, dalle specialità culinarie del passato a oggetti e prodotti di ogni genere: abiti, pelletteria, metallo, cuoio, legno e pietre. Rigorosamente ambientati nell'età di mezzo. Cioè non troveremo piatti a base di patate, pomodori, mais e cioccolato, tutti arrivati in Europa dopo la scoperta delle Americhe, ma altre specialità non meno prelibate: arrostiticini, agnolotti, pesce, sidro, birre, idromele...

CHICCHE DA NON PERDERE



LE TRE TORTE

Ha già tagliato il nastro del secolo. La Pasticceria Giordanino 1912 è uno dei negozi storici di Asti. Arredi originali stile liberty, è una vera e propria istituzione. Prodotto tipico è la torta chiamata Polentina delle 3 mandorle composta di uova, zucchero, farina, burro, mandorle, maraschino e uva sultanina. Creata nel 1928 è la più antica specialità dolciaria astigiana ancora in produzione. A settembre l'alternativa è certamente la Torta del Palio la cui ricetta risale al 1938: pasta margherita aromatizzata all'amaretto e ricoperta di cioccolato. In omaggio a Giovanni Pastrone i cinefili possono invece assaggiare la Torta Cabiria al cioccolato fondente.

QUATTRO PASSI NEL ROMANICO

Il territorio astigiano è attraversato da un tratto della Via Francigena, il grande itinerario medievale percorso da chi, partendo dal Nordeuropa, si recava in pellegrinaggio a Roma. Costellato di chiese e pievi rurali di epoca romanica che fungevano da altrettanti punti di sosta. Vale la pena percorrere un breve tratto della Francigena partendo dal centro città verso nord. Dopo l'Ospedale Cardinal Massaia si raggiunge la località di Viatosto e la chiesa di S.M. di Riparupta (tel. 0141419908), con sculture e affreschi dal XIII al XVI sec. Sono pochi km molto frequentati dagli astigiani per passeggiate, jogging o semplicemente per godere del panorama sui filari pronti per la vendemmia.



PIONIERE DEL CINEMA

Vittorio Alfieri e Paolo Conte sono i personaggi più noti tra coloro che sono nati ad Asti. Ma tra le glorie locali figura anche Giovanni Pastrone (1882-1959). Pioniere dell'arte cinematografica, fu il produttore e regista, nel 1914, di Cabiria, caposaldo della storia del cinema. Kolossal dal successo planetario, influenzò molti grandi autori, da David W. Griffith a Eizenstejn a Dreyer. La città lo ricorda con una targa sulla casa natale, nel Museo del Cinema di Torino, all'interno della Mole Antonelliana, è conservato l'enorme Moloch che faceva parte delle sontuose scenografie.

Un pretesto per vedere (o rivedere) le sfolgoranti immagini del film e i suoi indimenticabili personaggi. A cominciare da Maciste, il primo forzuto dello schermo, interpretato da Bartolomeo Pagano, che prima di diventare attore era un camallo (scaricatore) del porto di Genova.



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!

BS-24-07

Gran Cereale

NOVITÀ

NUOVI GUSTI, NUOVI FORMATI.



IL PRATO ALTERNATIVO

Addio al solito prato all'inglese, che richiede troppa acqua e manutenzione: ecco le soluzioni più attuali ed ecologiche per avere un manto erboso bello e rigoglioso

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

Bella stagione, vita all'aria aperta, un giardino: ed è subito voglia di distendersi su un prato.

Un manto erboso sano rende più attraente qualsiasi spazio verde ma, con le temperature estive in aumento e la conseguente siccità, il prato a scopo ornamentale è sempre più un miraggio e soprattutto risulta ben poco sostenibile in termini idrici e di manutenzione.

Per essere bello e rigoglioso, il prato richiede infatti un continuo apporto di acqua e molto lavoro durante quasi tutto l'arco dell'anno. A partire dal taglio, che nel periodo primaverile deve essere effettuato con frequenza; è poi importante il controllo delle infestanti, la risemina delle

parti danneggiate, la rimozione del feltro e la concimazione. Sono solo alcune tra le operazioni necessarie che possono dissuadere anche i giardinieri più zelanti. Ma per fortuna esistono alternative più facili e sostenibili.

LE XEROFILE, LE PIÙ RESISTENTI

Nell'ottica di creare un prato che necessita di poche operazioni e che è in grado di adattarsi alle nuove esigenze climatiche, **si possono utilizzare specie Xerofile**, capaci di resistere alla scarsità o alla mancanza di acqua, di reggere il calpestio, di permettere di risparmiare sull'irrigazione e sulla manutenzione.





Alcune simulano il classico manto d'erba, come per esempio ***Zoysia tenuifolia***, nota come **erba coreana**: crea un soffice tappeto erboso denso e compatto, è resistente alla siccità e richiede poca manutenzione. Circa due tagli all'anno possono bastare, la pianta andrà a riposo nel periodo invernale mutando l'aspetto.

Altre sono di natura tappezzante, in grado di coprire con efficacia l'area da destinare al prato come *Frankenia laevis*, *Lippia nodiflora*, *Verbena hybrida* e *Achillea crithmifolia*: richiedono di essere coltivate in pieno sole e lo sviluppo in altezza è minimo, così da non avere necessità di essere tagliate.

COME FARE

La manutenzione di un prato da dry garden è più contenuta rispetto a quella necessaria al manto tradizionale, le piante cresceranno in situazione molto naturale con la conseguenza che saranno più robuste e meno dipendenti da interventi dell'uomo.

Il periodo giusto per realizzare il prato è **a primavera oppure a inizio autunno**.

Le piante sono solitamente disponibili in zolle. Dovrà essere eseguita una prima lavorazione profonda del terreno nel sito d'impianto che, oltre a decompattarne la struttura, farà sì che le radici delle piante messe a dimora possano svilupparsi in profondità, per reperire acqua nei periodi più siccitosi.

Si piantano le zolle a una distanza di circa 10/15 centimetri tra loro. Occorre irrigare solo per il primo periodo, in caso di siccità. In territori particolarmente aridi si può tuttavia intervenire con una subirrigazione efficiente, che prevede l'uso di ala gocciolante localizzata interrata a 15 cm, che permette agli apparati radicali di crescere in profondità.



HEALING GARDEN

Il prato gioca un ruolo importante nell'Healing Garden: detto anche giardino terapeutico, è un giardino o spazio verde che utilizza il potere terapeutico del verde per apportare benessere ed è progettato per promuovere la salute fisica e mentale dell'uomo attraverso l'ambiente costruito. È ormai noto quanto l'immersione nella natura, la vicinanza di una pianta, l'ascolto del vento, del canto degli uccelli o il rumore dell'acqua che scorre, possano essere benefici e apportare significativi miglioramenti su alcune patologie. In particolare, gli Healing Gardens nascono dalla necessità, di ospedali e centri di riabilitazione, di offrire un ambiente sereno e benefico per i pazienti, con potere terapeutico attivo, che possa integrarsi con le cure tradizionali per migliorare il benessere generale di chi vi accede.

Il giardino terapeutico può essere esteso anche ad ambiti extra ospedalieri e può rappresentare un'ottima opportunità di fruizione da parte di bambini, quindi nelle aree adiacenti le scuole, oppure per gli anziani.



FORZA & IGIENE

**LA NUOVA GAMMA
PER TUTTA LA TUA CASA**



Dall'esperienza di Chanteclair nasce la linea Forza&Igiene, i detergenti nati per garantire **massima efficacia pulente e igiene** per le piccole superfici di casa tua.

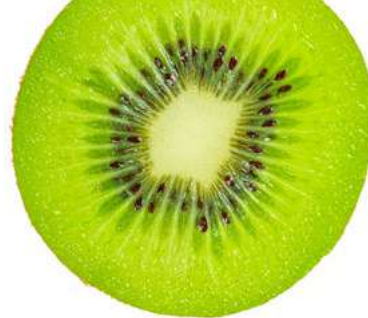
Le loro speciali formule assicurano un **pulito brillante** aiutando inoltre a **rimuovere germi e batteri***.

Scopri tutti i prodotti della gamma: Multiuso Igienizzante, Anticalcare Universale, Sgrassatore con Candeggina, Bagno e Wc spray.

CAMBIO DI STAGIONE SOFT



5 facili consigli
per non perdere il benefico
effetto-vacanze e affrontare
al meglio l'autunno



Lestate è finita. Tutti ricordiamo quella sensazione di leggera malinconia che sin da bambini ci ha accompagnato al ritorno dalle vacanze, alle prime foglie sparse sul viale. Ma prepararsi al fatidico cambio di stagione è la migliore soluzione per ripartire con nuova energia. A tavola, in casa, nel tempo libero, ecco i cinque consigli chiave per affrontare l'autunno alle porte.

1. A TAVOLA

Pasti regolari. Rispettate gli orari di pranzo e cena, dedicando ai due pasti principali tutto il tempo necessario: il cambio di stagione influisce sulla digestione, le condizioni climatiche variabili infatti modificano la flora batterica e aumentano le secrezioni gastriche acide. Per evitare di prendere i primi raffreddori, cominciate a mettere a tavola una buona dose di vitamina C, dalle forti proprietà immunostimolanti. La più concentrata si trova **nelle arance, nei mirtilli, nelle more, nei kiwi, nella rucola, nel crescione e nel cavolo cappuccio**. Un organismo forte è anche purificato. Mettete a tavola cereali integrali invece di quelli raffinati, dalla pasta al pane, al riso, privilegiando frutta e verdura biologica. Ricordate che è la stagione dell'uva: sin dall'antichità le proprietà disintossicanti di questo frutto sono riconosciute e applicate in vere e proprie terapie. La natura ci viene in aiuto per affrontare i cambiamenti climatici, con estratti fitoterapici ad hoc per i primi freddi. Ecco dunque **l'Echinacea**, che rinforza il sistema immunitario insieme alla **Rosa Canina** e al **ribes Nigrum** (ottimo anche come antinfiammatorio), **Pino ed Eucalipto** in caso di primi sintomi di malesseri alle vie respiratorie.

2. ARMADI

Quando nel vostro guardaroba cominciano a convivere parei e maglioni per i primi freddi, è l'ora di prendere il coraggio a quattro mani e, durante uno dei primi weekend d'autunno, affrontare il fatidico cambio di stagione. Ecco allora qualche consiglio per non farsi prendere dal panico e ritrovarsi con un guardaroba da dieci e lode.

- **Lavate e riparate** (bottoni mancanti, orli scuciti) tutti gli indumenti estivi da mettere via.

- Dividete i capi per **colore e tipo**. Così, quando la prossima primavera i negozi rimetteranno in vetrina le collezioni estive, eviterete di comprare l'ennesima maglietta viola.

- Quando riponete giacche, scamiciati e camicie, utilizzate sempre **grucce della misura adeguata** e spalle arrotondate, abbottonando tutti i bottoni per permettere che rimangano in forma.

- Utilizzate scatole, **preferibilmente di cartone**, per conservare i capi più piccoli, avendo cura di inserire un pacchetto di stoffa contenente alcune palline di legno intrise di essenze naturali. Non mettete nell'armadio petali di fiori o altre sostanze organiche, potrebbero macchiare le stoffe.

- Per le scarpe: lavatele, spazzolatele, riempite le punte di carta velina e infilatele in scatole di cartone uguali tra di loro: solo **una piccola foto**, stampata dal digitale, vi ricorderà quale modello è conservato all'interno. Tutto sarà in ordine perfetto, senza antiestetici muri di scatole dalla dimensione e dal colore diversi.

3. BEAUTY CASE

Dopo il guardaroba, è il momento di affrontare il beauty case, ancora segnato da resti di creme solari e sabbia. Cominciamo con **pettine e spazzola**: per pulirli da tracce di lacca, gel e oli immergeteli in acqua calda, sapone e una goccia di ammoniacca, risciacquateli e asciugateli all'aria.

Anche i **pennelli da trucco** vanno lavati con acqua calda, sapone di Marsiglia e pochissimo balsamo, senza lasciarli in ammollo per evitare che si scollino dal loro manico. Fateli quindi asciugare mettendoli in orizzontale, dopo averli strizzati bene, e con le dita cercate di modellare e separare le setole.

Forbicine, pinzette e limetta per le unghie vanno invece disinfettate, se non sono perfettamente pulite possono causare infezioni.





4. PELLE

Dopo un'estate trascorsa al sole, il cambiamento climatico lascia la pelle di tutto il corpo più secca e sensibile. Oltre a trattamenti specifici (scrub, creme e oli), possiamo ovviare al problema preparando da noi la maschera più adatta, utilizzando ingredienti semplici che teniamo addirittura in dispensa. I due più efficaci sono il miele e, vista la stagione, l'uva. Ecco alcune soluzioni golose.

- **Maschera di miele e crusca**

Amalgamate mezza tazza di crusca con miele, preferibilmente fluido, fino a ottenere una crema morbida. Applicare la maschera ottenuta sul viso e lasciatela agire per circa 20 minuti. Risciacquate con acqua tiepida. Lo stesso composto può essere utilizzato per gambe, braccia, mani.

- **Maschera idratante all'uva**

Mischiate due cucchiaini di succo di uva, 2 di olio di mandorle e uno di farina di riso. Applicare sul viso e sul collo, lasciando agire per 15 minuti.

- **Impacco per capelli all'uva**

Frullate gli acini di un grappolo d'uva e applicate direttamente sul cuoio capelluto e sui capelli. Massaggiate delicatamente e lasciate riposare per mezz'ora. Lavate come al solito.

DA LEGGERE

Autunno, di Ester Tomè e Giulia Dragone, ed. Sassi, Scoprire la magia dell'alternarsi delle stagioni attraverso questo libro illustrato con dettagli iridescenti. Età di lettura: dai 5 anni.



5. LA NATURA È VICINA

Non lasciate che i vostri bambini associno l'autunno solo al ritorno a scuola e alla tristezza per la fine dell'estate e dei giochi all'aperto. Insegnate loro che è una stagione di tutto rispetto, con i suoi colori e il suo fascino. Per farlo, **approfittate delle ultime giornate dal clima mite per organizzare gite fuori porta in bicicletta, in cui i più piccoli potranno toccare da vicino e respirare il cambiamento della natura**, in un'esperienza utile anche per noi per apprezzare questo periodo dell'anno. Un esempio? Alle porte di Milano, un itinerario può essere quello nel parco dell'Adda. Qui sono ancora molte le zone di vegetazione densa e interessante. Ma il fiume e il territorio circostante sono ricchi anche di testimonianze storiche, dai ponti romani ai castelli medievali di Brivio, Trezzo e Cassano, che con il Castello di Lecco e del Lavello costituiscono le opere principali del sistema fortificato dell'Adda. Il tratto di fiume fra Brivio e Trezzo si ritrova anche nel celebre Codice Atlantico di Leonardo. L'itinerario ciclabile parte e si conclude a Cassano d'Adda. Il percorso in bici è di 20 chilometri ed è pianeggiante, bene ombreggiato, agevole e quasi interamente su strade sterrate.



Vert

EFFICACIA E RISPETTO PER TE E L'AMBIENTE



Dalla perfetta unione tra Efficacia e Rispetto nasce Vert, la gamma di Ecodetergenti per la cura del bucato e la pulizia di casa creati grazie all'esperienza di Chanteclair nel rispetto di te e l'ambiente. Le loro formule concentrate con il 100% di tensioattivi di origine vegetale, sono ipoallergeniche e metal tested* per essere delicate sulla tua pelle. Non testati su animali, gli Ecodetergenti Vert sono inoltre confezionati in imballi 100% riciclabili o in pratiche Ecoricariche per minimizzare gli sprechi e l'impatto ambientale.

vertdichanteclair.it - seguici su  



Fisarmoniche

*La colazione ha
una nuova forma*



*con 8 cereali e crema
al malto d'orzo e cacao*



IL GALATEO AL RISTORANTE

Se un tempo portare i bambini a mangiar fuori era un problema, oggi le cose sono cambiate. Sarà l'esempio che arriva da altri Paesi?

Sicuramente sono stati i fast food a rompere una sorta di tabù: fino a qualche anno fa, andare al ristorante con i bambini era sempre un'impresa. Ci si sentiva a disagio, in un certo senso tollerati. Non solo. Niente menù per gli under ten, molto raramente seggioloni per piccoli di pochi anni. Adesso, per fortuna, le cose sono cambiate: molti locali si stanno attrezzando, anche con piatti semplici, dalla cotolettina alla paillard, alle adorabili patatine fritte. E la pizza, non dappertutto, ma abbastanza di frequente, viene proposta anche in versione baby, ossia con un diametro ragionevole. Ovvio, l'alta ristorazione non prevede questi optional: in generale, esiste uno scarso interesse e altrettanto scarsa attenzione per i piccoli clienti, cosa che in molti locali stellati all'estero non succede.

Quindi, **il consiglio è di evitare il locale fashion e puntare su quelli dove sappiamo-pensiamo di trovare un'accoglienza gradevole e cibi adatti anche per loro.** Al di là del problema della mancanza di attrezzature per i bambini, vale comunque la pena insegnare ai nostri figli - soprattutto ai più grandicelli - qualche minima regola di bon ton: bastano 4 semplici regole.



4 REGOLE FONDAMENTALI

1 Insegniamo ai nostri figli, anche con l'esempio, a **non urlare**: tenere il tono della voce basso al ristorante è buona educazione, e se proprio qualche urlo ci scappa, cerchiamo di fare finta di niente per non aumentare il disagio acustico ai vicini di tavola.

2 Devono imparare ad avere un **atteggiamento gradevole con il personale**: i bambini, forse sentendosi serviti e riveriti come dei principini, a volte assumano un'aria un po' sprezzante con chi sta facendo il proprio lavoro. Su questo punto non bisogna transigere: massima cortesia e riguardo.

3 Non avere gli occhi più grandi della bocca. È un vecchio proverbio, ma sempre validissimo, quindi invitiamo i ragazzini a **non ordinare un sacco di cose** e poi avanzare cibo nel piatto. Meglio un poco di tutto e semmai fare il bis.

4 Non scambiare il ristorante per un parco giochi. Ossia, girare o correre fra i tavoli mentre si mangia o si aspetta il conto, mettere le dita nel carrello dei dolci, disturbare gli altri commensali. Piuttosto, se effettivamente la situazione diventa insostenibile - magari per la lentezza del servizio - uno dei genitori dovrebbe alzarsi e accompagnare i piccoli fuori, a sgranchirsi le gambe per qualche minuto.

LOCALI A MISURA DI BAMBINO

Gli apripista sono stati soprattutto Olanda e Germania, Paesi nei quali la mini clientela nei ristoranti è da molti anni iper-coccolata. Oltre alle posate a misura di bambino, è possibile trovare **children-menù studiati non solo a livello di porzioni inferiori, ma anche di presentazione**: un piatto di verdure che formano, per esempio, la faccina di un pupazzo incanta anche il bambino che gli ortaggi a casa non li ha mai assaggiati. Insomma, grande attenzione e grande comprensione. Anche per il dopo-pranzo: moltissimi ristoranti sono dotati di **spazi gioco e aree di intrattenimento**, così quando i bambini hanno finito, invece di annoiarsi possono divertirsi senza disturbare nessuno. E i genitori, a loro volta, tirano il fiato. Non mancano ovviamente seggioloni e bagni per piccoli, fasciatoi per chi porta il neonato, addirittura dotati di tutto il necessario per il cambio.

Anche in Italia, per fortuna, oggi esistono molti locali a misura di bimbi. Per agevolare i genitori nella scelta del posto giusto per loro, c'è **la guida ai ristoranti italiani "Family Friendly"**, disponibile in formato cartaceo, sul sito web www.ristorantifamilyfriendly.it e tramite APP Ristoranti Family Friendly scaricabile da App Store e Play Store. **300 ristoranti a misura di bambino**, tra cui trovare facilmente il ristorante Family Friendly perfetto e più vicino alle esigenze di famiglia, ma soprattutto dei bambini e neonati.

Gran Pavesi

NUOVI SNACK. NUOVI GUSTI.
TANTO CRISP. TANTO CRUNCH.



📱 @GRANPAVESI
🖱️ GRANPAVESI.IT



DI CHE COLORE SEI?

Bionde, rosse, brune... Cambiare tinta ai capelli piace sempre. Ecco come scegliere la nuance giusta. Senza rischi per la propria immagine e per la salute

QUALE SCEGLIERE?

Chi vuole coprire piccole ciocche di capelli bianchi o dare un nuovo riflesso al proprio colore, può scegliere le tinture temporanee, come l'hen-né che si deposita semplicemente sul fusto e si elimina con qualche lavaggio. Se i capelli bianchi superano il 50%, sono più adatte le tinture semipermanenti, che scuriscono o aggiungono dei riflessi rossi e durano da 6 a 10 lavaggi. Le tinture permanenti o a ossidazione, infine, coprono anche i capelli totalmente bianchi o trasformano quelli scuri in biondo platino e viceversa. Per penetrare nel fusto queste sostanze aprono le squame della cuticola attaccando la cheratina della corticale. Il prezzo da pagare per questa operazione, che assicura risultati duraturi, è però un certo indebolimento della struttura del capello.

IL COLORE GIUSTO

Il segreto è puntare sulle stesse nuances di occhi e pelle. Ecco come scegliere una tinta che doni.

1 Carnagione color pesca o beige dorato accompagnata da occhi verdi o blu chiari e capelli chiari: rosso-biondo o biondo-rame. Sono perfette le mèche dorate e color miele.

2 Carnagione rosata o beige con occhi blu, verdi e capelli biondo-marrone o cenere: da evitare le tonalità ramate e le sfumature rosse, meglio puntare su mèche platino, biondo o cenere.

3 Capelli e occhi scuri con carnagione olivastra: per valorizzare il fascino mediterraneo si possono aggiungere ciocche rosso-mogano o color prugna.

4 Capelli su toni rossi e carnagione avorio con lentiggini dorate, occhi marroni, verdi o ambrati: in questi casi si possono scegliere riflessi tra ramato scuro, biondo ramato e miele dorato scuro.



OCCHIO ALLE REAZIONI ALLERGICHE

Per evitare sgradevoli effetti collaterali, bisogna proteggere le mani con i guanti e non contaminare la pelle del viso con il prodotto. La prima volta che si fa una tintura, è meglio applicarne una piccolissima quantità sulla pelle, per esempio all'interno del gomito o sulla nuca, controllando che non compaiano prurito o rossori.

La tintura va risciacquata accuratamente, anche con due o tre lavaggi. Mal di testa, gonfiore agli occhi, prurito e arrossamento del cuoio capelluto nelle ore successive alla tintura sono sintomi di una reazione allergica.

Consigliabile, in questo caso, sottoporsi ai test allergologici per la scelta del prodotto più adatto in futuro.



Certificazione



Corporation



con
FARRO

BIOLOGICO

BUONO

PER TUTTI.



BIO

germinalbio.it