Viviclub

elite supermercati

www.superelite.it

Anno XVII • Numero 3 Maggio/Giugno 2023 Autorizzazione del Tribunale di Milano n.718 del 15/11/2007

CILENTO BENVENUTI AL SUD

PEPERONE JOLLY DI STAGIONE

RICETTE FRESCHE IDEE IN TAVOLA

con link interattivi all'interno

2999 1617

NUMERO 3
MAGGIO/GIUGNO 2023

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

DIRETTORE RESPONSABILE
Guido Gabrielli

REDAZIONE E PROGETTO GRAFICO
PULSA SRL

STAMPA
COPTIP INDUSTRIE GRAFICHE
via Gran Bretagna, 50 - 41122 Modena,
tel. 059 3162511

HANNO COLLABORATO:
Simona Acquistapace, Auro Bernardi, Simonetta Chiarugi, Francesca Negri, Natascia Disperati, Dora Ramondino,

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

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO
Jolly di stagione, il peperone è capace di dare grinta e freschezza a tanti piatti

9 PRODOTTI NEL CARRELLO
Maggio Giugno: che cosa non deve mancare

11 EDUCAZIONE ALIMENTARE
Spreco alimentare, come combatterlo a scuola. Su comemangio.it

12 MANGIARE BENE
Fresche idee in tavola: aspettando l'estate, il menù cambia forma e contenuto

18 LA TUA RICETTA SELEX
Lemon curd (crema al limone)

20 LA SCHEDA VINO
Franciacorta, fior di bollicine: tra i migliori spumanti d'Italia

23 CONSIGLI ECO
Consumi green, 3 idee all'insegna della sostenibilità

26 IL TOUR
L'altra faccia del Tirreno: Cilento e Vallo di Diano, costa ed entroterra straordinari

30 IN FAMIGLIA
L'arte della flessibilità: sei una mamma rigida o elastica?

34 IL VERDE
Coltivare il nasturzio. Pianta dalle mille virtù, tiene a bada le erbe indesiderate

38 RICICLO
La borsa? Sale! Idee per shopping bag fai da te con materiali di recupero

40 SPAZIO PER SÉ
Calma piatta: una pancia in forma

42 CREATIVITÀ
Coccole & Co per vivere meglio

Per suggerimenti, commenti e richieste scrivete a

redazione@pulsapublishing.it

Click

cerca il simbolo clicca e scopri

JOLLY DI STAGIONE

Il peperone è un autentico must della cucina dei mesi più caldi, capace di dare personalità e freschezza a mille preparazioni

Ortaggi di stagione dal gusto stuzzicante e sapido e dai colori sgargianti, i peperoni sono versatili alleati in cucina. Che siano protagonisti o semplici comparse, conferiscono freschezza ai piatti dell'estate.

IN CUCINA

Al momento dell'acquisto, scegliete i peperoni con la buccia lucida e ben tesa, con la polpa soda al tatto, senza rugosità e ammaccature, con il taglio del peduncolo abbastanza fresco. Se non li utilizzate subito, potete conservarli nella parte bassa del frigorifero anche per una settimana.

I semini bianchi interni vanno eliminati, così come le costole, più fibrose. Se la buccia è spessa, eliminatela con un pelapatate: i peperoni risulteranno **più digeribili**. Un altro metodo è di metterli sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e abbrustolirli (180°) per 40 minuti circa, girandoli spesso. Fateli raffreddare, poi pelateli: otterrete falde perfette e ben cotte.

PER TUTTE LE PORTATE

Ortaggio principe della cosiddetta dieta dei 5 colori, i peperoni si prestano alla preparazione di tantissimi **antipasti**.

• Un trito di mezzo peperone giallo o rosso darà colore e gusto a una **crema di formaggio caprino**, condita con un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe macinato, da spalmare su crostini di pane integrale o per farcire involtini di bresaola. Sempre a crudo, ma tagliati a dadini, i peperoni conferiscono **croccantezza all'insalata russa o a quella di riso**.

• Grigliati e privati della pelle, possono guarnire **quiche ripiene** di una dadolata di formaggio feta, olive snocciolate, uovo sbattuto, origano, un filo d'olio d'oliva, sale e pepe.

• Privati della calotta, riutilizzabile come coperchio una volta eliminati i semi e i filamenti bianchi interni, i peperoni quadrati di medie dimensioni sono **ideali per servire un'insalata fredda**

Terrina di caprino ai tre peperoni

Facile | 30 min | 4 Porzioni

INGREDIENTI

• 1 peperone giallo • 1 peperone rosso • 1 peperone verde • 250 g di formaggio caprino • erba cipollina qb • olio extravergine di oliva qb • sale e pepe qb

PREPARAZIONE

Foderare una terrina con le falde dei peperoni grigliate e private della pelle. Riempirla a metà con 125 g di formaggio caprino condito con olio, sale, pepe al mulinello ed erba cipollina sminuzzata. Fare un nuovo strato di falde di peperoni grigliati, riempire con la crema di caprino restante e ricoprire il tutto ancora con i peperoni. Fare riposare in frigo per un'ora, quindi rovesciare su un piatto da portata guarnendo con dei fili d'erba cipollina e una julienne di peperoni crudi.

Muhammara (crema di peperoni e noci)

Facile | 30 min | 4 Porzioni

INGREDIENTI

• 2 peperoni rossi grandi • 80 g di noci sgusciate • 2 spicchi di aglio • 4 cucchiai di pangrattato • 3 cucchiai di olio extravergine di oliva • ½ cucchiaino di cumino pestato • 1 cucchiaino di maggiorana • sale e peperoncino qb

PREPARAZIONE

Pulire i peperoni, privandoli dei semi e delle nervature bianche, ridurli a falde e infornarli a 190° finché non sono morbidi. Farli raffreddare e, se si preferisce, sbucciarli. Tenere da parte una falda e fare a pezzi le restanti. Metterle nel mixer con l'aglio sbucciato e affettato, il cumino, la maggiorana, il pangrattato, l'olio, il sale, il peperoncino e le noci spezzettate (conservando una manciata di gherigli interi). Frullare il tutto, aggiungendo acqua tiepida se necessario per ottenere un composto morbido. Trasferire in una ciotola, guarnendo con le noci rimaste e la falda di peperone tagliata a striscioline. Lasciare riposare 30 minuti circa prima di servire.

Da sapere

Quando si cucinano i peperoni con la buccia, come nella peperonata, c'è un fiore capace di renderli digeribili: è la camomilla. Basta sbriciolare un solo fiore quasi a fine cottura: la camomilla assorbirà il grasso rilasciato dai peperoni, rendendone più facile la digestione.

di pasta o di riso. O per essere passati in forno farciti **con un ripieno di carne e mortadella tritate** (o in alternativa con del tonno sott'olio e qualche alicetta), pane e formaggio grattugiato, uovo sbattuto, aglio e prezzemolo sminuzzati e una spolverata di sale e pepe macinato.

I peperoni sono protagonisti anche di appetitosi **piatti unici**. Un esempio gustoso può essere un'insalatona con falde di peperoni rossi e gialli e cipolla tagliate a listarelle sottili, diverse varietà di legumi lessi e **insalatina fresca**. Il tutto condito con un'emulsione d'olio extravergine d'oliva, limone, pepe e sale. Perché sia ancor più saporita potete prepararla qualche ora prima e farla riposare in frigo fino a mezz'ora prima di servirla. In questo caso l'insalatina andrà aggiunta all'ultimo minuto, per evitare che appassisca.

Fuori dagli schemi, ma fresca e stuzzicante sarà anche **un'insalata di pollo con julienne di peperoni rossi** e di ananas fresco e fettine di kiwi tagliate a mezzaluna. Condita con un'emulsione d'olio extravergine d'oliva e sale o con una salsina a base di yogurt. Potete presentarla guarnita con fettine sottili di lime.

Saltati in padella, i peperoni diventano ancora più gustosi. Fritti, i peperoni verdi dolci (detti anche **friggitelli**) sono un ottimo contorno. Spadellati, in parte interi in parte a pezzetti, possono accompagnare una sautée di vongole veraci. Tagliati a pezzetti e passati in padella con olio d'oliva, uno spicchio d'aglio, gamberi sgusciati e un cucchiaio di salsa di soia, diventano **un gustoso sughetto** per condire del riso pilaf aromatizzato alla birra. Ad anellini, fatti saltare in padella con dell'olio, uno spicchio d'aglio e acciughe fresche tagliate in pezzetti, **danno sapore ai fusilli**, che potrete servire sia caldi sia freddi.

DI TUTTE LE FORME E I COLORI

Fra i **peperoni** dolci da tavola, dalle dimensioni e fogge diverse (quadrangolari, triangolari, a corno, a cuore), quelli **gialli**, in assoluto i più dolci, e quelli **rossi**, i più ricchi di nutrienti, sono perfetti per il consumo a crudo, in pinzimonio o in insalata, così da preservarne l'elevato contenuto di preziosa vitamina C. Sono però gustosi anche cotti: alla griglia, al forno o in padella. Quelli **verdi**, che altro non sono se non peperoni rossi o gialli ancora acerbi, sono ottimi fritti o per le conserve sott'aceto, avendo gusto deciso, più acidulo. I peperoncini piccanti, in piccole quantità, conferiscono sapidità a salse, sughi, minestroni e secondi di carne o di pesce.

TRA I PEPERONI "VIP" ECCO I PIÙ FAMOSI

- **Quadrato d'Asti:** rosso o giallo, con polpa molto carnosa e dolce, si riconosce per la forma, con **quattro lobi alla base**. Per questo è un "cestino" ideale per ripieni di riso o di carne, da cuocere **al forno**.
- **Peperone di Carmagnola:** coltivato nei territori della provincia di Torino e di Cuneo, ha diverse tipologie, ma le più diffuse sono il "Corno" o "Lungo" e il "Quadrato", entrambi gialli o rossi, **da gustare a crudo**, ma ottimi anche arrostiti al forno.
- **Peperone di Pontecorvo Dop:** coltivato nella provincia di Frosinone, ha forma allungata e colore rosso brillante, ma può avere striature verdi fino al 40% della sua superficie: di sapore intenso e leggermente piccante, è caratterizzato dalla buccia sottile, che lo rende **più digeribile**.
- **Friggitello:** piccolo (circa 10 cm), di colore verde intenso e affusolato, è prodotto principalmente in Campania, oltre che in Puglia e Basilicata. Caratterizzato da un sapore dolce, può essere utilizzato a crudo nelle insalate miste, o nella classica peperonata. Tradizionalmente, nella cucina napoletana viene **fritto in padella** (da cui il nome): quelli giovani, particolarmente dolci, si possono friggere interi, senza eliminare semi e peduncolo.
- **Cornelio:** prodotto in Sicilia, è una varietà recente di peperone, selezionata dalla tradizionale "corna di toro", con la quale ha in comune la forma allungata e il colore intenso e brillante: giallo, rosso o rosso con striature verdi. La buccia è **sottilissima**, tanto che non è necessario pelarlo, la polpa è carnosa, croccante e molto dolce. Caratteristiche che lo rendono ideale sia per il consumo a crudo, per la maggiore digeribilità, sia in cucina, per la semplicità di preparazione.

1

PRONTI ALL'USO

Per preparazioni last minute, i **Peperoni Grigliati Selex (250 g)** sono pronti da gustare, basta scaldarli in padella o al microonde.

2

In tavola

La tovaglia di cotone è più allegra con una colorata stampa di peperoni cruschi. (Le tele di Margi)

5

In tazza

Una tazza con una scritta divertente per illustrare i vantaggi di coltivare i peperoni nell'orto. (Etsy)

5

IN AGRODOLCE

Preparati da raccolto fresco, i **Peperoni Giallo Rossi in Agrodolce Selex (300 g)** sono l'ideale per un gustoso antipasto o contorno.

2

Per i piccoli lettori

Un peperone giallo tra tanti peperoni rossi: un racconto sulla diversità come ricchezza, dai 3 anni. In viaggio con Peperone, di Chiara Mugetti. (Libreria Geografica)

NOVITÀ

MULINO BIANCO

Pinsa

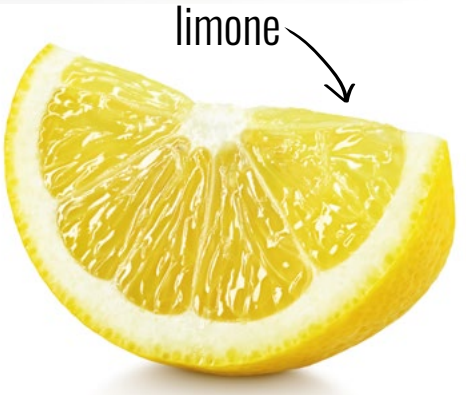
Stesa a mano - con lievito madre

con vassoio da forno

Maggio Giugno

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione

CROISSANT SALATO



macedonia

scrub viso e corpo

ACQUA TONICA

LA REGINA DELLA PAUSA

LA SERIE

SCOPRI UNA NUOVA STAGIONE DI INSALATONE

Insalatone pronte DimmidiSì in tante ricette gustosissime. Verdure fresche selezionate e tanti ingredienti di alta qualità per una pausa pranzo sempre unica. E nelle insalatone golose, anche salse sfiziose per un tocco speciale.

Dimmidisì

dimmidisi.it

Il gusto delle cose fatte buone.

COME MANGIO

Il portale che promuove l'educazione alimentare

comemangio.it

Spreco alimentare: come combatterlo a scuola

Il tema della lotta allo spreco alimentare è di primaria importanza e va promosso coinvolgendo i bambini per educare gli adulti di domani. Un approfondimento su comemangio.it, il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica

Secondo le stime indicate nel Food Waste Index Report dell'ONU, **nel 2019 sono state sprecate nel mondo 931 milioni di tonnellate di cibo**, di cui il **61% tra le mura domestiche e il 26% a livello dei servizi ristorativi.** Rapportando questi dati alla produzione alimentare, si presume che circa il **17% di tutto il cibo prodotto venga sprecato**, in primis in famiglia (11%), cui seguono i servizi di ristorazione (5%) e la distribuzione (2%).

LA SITUAZIONE IN ITALIA

Se la fase pandemica si era accompagnata a una riduzione dello spreco di cibo, il fenomeno torna ora a crescere, come documenta il rapporto "Il caso Italia" 2022 di Waste Watcher International (https://www.ipsos.com/it-it/giornata-nazionale-contro-spreco-alimentare-italia-torna-salire-spreco-cibo), promosso, tra gli altri, dall'Università di Bologna. Si stima uno spreco domestico annuale a livello nazionale di 1.866.000 tonnellate di cibo, il 15% in più rispetto all'indagine riferita al 2021, a cui si associa un costo economico che supera i 7 miliardi di euro.

LO SPRECO ALIMENTARE A SCUOLA

La scuola può rappresentare un luogo importante da cui partire per ridurre lo spreco della filiera agroalimentare. Una sperimentazione (https://www.strength2food.eu/2019/02/28/evaluation-of-the-nutritional-impact-of-different-models-of-psfp-in-a-school-context/) condotta nelle mense delle scuole primarie del Comune di Parma prima della pandemia ha permesso di raccogliere e quantificare lo scarto alimentare generato dagli alunni. Lo studio ha portato alla luce un quadro che non può essere ignorato: considerando le giornate di indagine, è stato servito un quantitativo di alimenti pari a 2100 kg di peso, di cui **540 kg sono stati sprecati, ossia il 26%**. In particolare, gli alimenti maggiormente sprecati appartenevano alle categorie di frutta e verdura, con uno spreco complessivo rispettivamente del 30% e 37% circa in rapporto a quanto servito.

LO SAI CHE

Lo sai che… Meno del 50% del campione intervistato dichiara di mettere in atto accortezze anti-spreco programmando l'acquisto di alimenti in base alla durata di conservazione dei prodotti.

Scopri di più su: comemangio.it

CLICK

Fresche idee in tavola

Aspettando l'estate, il menù cambia forma e contenuto: dal toast al dolce, gli ingredienti si arrotolano, svelando gustose farciture e delicate salse di accompagnamento. Con il piacevole tocco rinfrescante di agrumi ed erbe aromatiche

Foto e ricette di Natascia Disperati

LIMONI

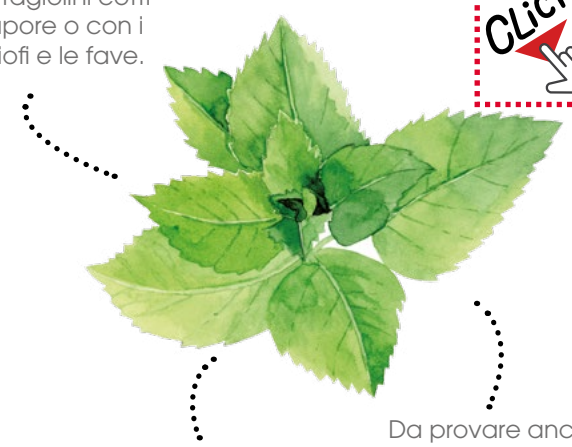
I limoni primo fiore si raccolgono da novembre a maggio, i bianchetti a maggio-giugno.

Il succo è ricco di vitamina C ed è disinfettante e antibatterico, la buccia ha proprietà digestive.

Se si utilizza la scorza, bisogna scegliere frutti non trattati. Vanno conservati in frigo, nel cassetto in basso.

MENTA

In cucina sta bene con tutti gli ortaggi e anche con i legumi: perfetta con i fagiolini cotti al vapore o con i carciofi e le fave.



Ricca di sali minerali come potassio, magnesio e fosforo e anche di vitamine B, C e D, è un ottimo digestivo naturale a fine pasto.

Da provare anche in abbinamento con il pesce e con alcune carni molto saporite, come l'agnello.

Rotolini al formaggio fresco

Gnudi alle erbette con salsa al limone

Involtini fioriti

Arrosticini di totano

Dolce rotolo ai sapori di stagione

Rotolini al formaggio fresco

facile | 30 min | 4 porzioni

INGREDIENTI • 200 g di formaggio fresco • 1 tuorlo d'uovo • 1 cucchiaio di briciole di pane secco • ½ scorza di pompelmo grattugiata • 20 g di mandorle abbrustolite tritate • sale qb • pepe qb • 8 fette di pane in cassetta • 2 cucchiai di olio extravergine di oliva • erbe fresche per servire

PREPARAZIONE

1. Preparare il ripieno. Mescolare il formaggio con le mandorle, incorporare il tuorlo, aggiungere la scorza del pompelmo e il pane grattugiato. Condire con olio (se necessario per ammorbidire l'impasto), versare in una tasca da pasticcere.
2. Prendere le fette di pane e stenderle più sottilmente possibile aiutandosi con un mattarello.
3. Stendere una striscia di crema di formaggio sul terzo inferiore di ogni fetta, arrotolare e fissare con stuzzicadenti o con dello spago da cucina.
4. Spennellare gli involtini con l'olio e farli rosolare da tutte le parti per 2 o 3 minuti in una padella antiaderente.
5. Servire i rotoli caldi, decorando con erbe fresche e con qualche fetta di pompelmo.

Gnudi alle erbette con salsa al limone

media | 40 minuti | 4 porzioni

INGREDIENTI

- 300 g di patate • 100 g di farina
- 500 g di erbette • 1 uovo
- 1 spicchio di aglio vestito
- olio extravergine d'oliva qb
- sale qb • pepe qb

per il condimento

- 1 limone • ½ bicchiere di brandy
- peperoncino in polvere
- ½ cucchiaino di zucchero di canna
- 1 cucchiaio di panna
- foglie di menta qb

PREPARAZIONE

1. Bollire le patate con la buccia, pelarle calde e passarle al setaccio o con lo schiacciapatate.
2. Lavare le erbette, lessarle in acqua salata, scolare e lasciare raffreddare. Rosolarle in una padella antiaderente con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio vestito a fiamma moderata. Eliminare l'aglio, strizzare bene le erbette, tagliarle finemente con un coltello, poi versarle in una ciotola.
3. Amalgamare alle erbette le patate, la farina e l'uovo. Impastare il tutto fino a ottenere un composto omogeneo, aggiustare di sale. Qualora l'impasto risultasse troppo morbido, aggiungere altra farina.
4. Realizzare con l'impasto dei cilindri lunghi, tagliare a tronchetti di 3 cm, arrotolarli con le mani per ottenere gli gnudi: dovranno essere un po' più grossi nella parte centrale e allungati nelle estremità. Spostarli su un vassoio infarinato in modo che non si attacchino.
5. Preparare il condimento. Lavare il limone, ricavare delle striscioline dalla scorza con un pelapatate o un coltellino e tenerle da parte. Spremere e filtrare il succo, metterlo in un pentolino con il brandy e lo zucchero. Lasciare ridurre della metà il volume, aggiungere una spolverata di peperoncino, quindi incorporare la panna.
6. Versare gli gnudi in abbondante acqua salata, scolarli appena salgono a galla. Condirli con la salsa al limone e profumare con le foglioline di menta fresca e le scorze di limone.

Involtini fioriti

INGREDIENTI

• 200 g di carote • scorza d'arancia grattugiata
• 200 g di rapa o barbabietola rossa • 50 g di daikon
• 4 cucchiai di aceto di riso • 2 cucchiaini di zucchero
• 2 cucchiai di olio di sesamo • 4 fogli di carta di riso
• fiori edibili qb • qualche rapanello

PREPARAZIONE

1. Lavare e mondare le carote, tagliarle a julienne. Preparare un'emulsione con due cucchiai di aceto, 1 cucchiaio di olio e 1 di zucchero e condire le carote, aggiungendo la scorza d'arancia.
2. Pulire la rapa dalla parte terrosa, eliminare la buccia, grattugiare grossolanamente. Fare la stessa cosa con il daikon. Preparare in un'altra ciotola la stessa emulsione con gli ingredienti rimasti, aggiungere le verdure grattugiate. Lasciare riposare entrambe le insalate per almeno un'ora.
3. Prendere i fogli di carta di riso, passarli per pochi istanti in acqua fredda, porli su carta assorbente e aspettare che si gonfino, per pochi minuti. Distribuire al centro di ogni foglio i fiori, adagiarvi sopra una manciata di ogni insalata di verdure e avvolgere. Ripiegare la carta di riso ai lati e sigillare.
4. Disporre gli involtini nei piatti, guarnire con rapanelli e fiori e condire a piacere con vinaigrette.

Arrosticini di totano

INGREDIENTI

• 800 g di totani • 2 uova • farina 00 qb
• farina di mais qb • 1 cucchiaio raso di peperoncino macinato • olio leggero per frittura • limoni per accompagnare

PREPARAZIONE

1. Pulire i totani, sciacquarli sotto l'acqua corrente, eliminare i tentacoli. Asportare la cartilagine interna, sciacquare ancora, eliminare la pelle. Tagliare le sacche a metà nel senso della lunghezza. Infilare i molluschi su degli spiedini di legno, come se fossero dei nastri.
2. Preparare la panatura. Mettere le due farine in due piatti, sbattere leggermente le uova in un altro recipiente. Incorporare il peperoncino alla farina di mais. Passare gli spiedini prima nella farina bianca, poi nell'uovo e quindi nel mais aromatizzato.
3. In una padella dal fondo spesso scaldare l'olio, in quantità sufficiente per ricoprire il fondo della pentola. Appena sarà caldo, cuocere gli spiedini pochi alla volta.
4. Lasciarli asciugare su carta da cucina, salare e servire caldi, con fette di limone ed erbe fresche.

Dolce rotolo ai sapori di stagione

media | 30 minuti | 4 porzioni

INGREDIENTI

• 4 uova grandi • 100 g di zucchero • 30 g di farina • 20 g di fecola • 50 g di olio di semi • semi di vaniglia o scorza di limone qb • un pizzico di sale • marmellata e frutta di stagione per guarnire • zucchero a velo per decorare

PREPARAZIONE

1. Scaldare a 180°C il forno statico.
2. Prendere le uova, separare gli albumi dai tuorli, montare con le fruste elettriche gli albumi con lo zucchero e un pizzico di sale. Profumare a piacere con della scorza di limone grattugiata o dei semi di vaniglia. Aggiungere i tuorli uno alla volta al composto, mescolando sempre con le fruste elettriche per qualche secondo fino a incorporarli.
3. Setacciare e aggiungere farina e fecola, mescolare delicatamente a mano, con una spatola, dall'alto verso il basso. Unire l'olio di semi e mescolare sempre delicatamente a mano.
4. Fare aderire un foglio di carta forno, tagliato su misura, sul fondo di una teglia rettangolare di 20x30 cm circa. Versare il composto, distribuendolo in modo uniforme. Cuocere nel forno caldo a 180° per circa 7 minuti, sul ripiano in mezzo.
5. Sfornare il dolce sopra un canovaccio pulito e inumidito, eliminare la carta forno, coprire con pellicola trasparente. Lasciare raffreddare per 5-10 minuti. Togliere la pellicola e il panno umido, trasferire la pasta biscotto su un foglio di carta forno, pronta per essere farcita e arrotolata.
6. Stendere uno strato abbondante di marmellata, arrotolare e lasciare raffreddare.
7. Spolverizzare con zucchero a velo, unire i frutti di stagione, asportare le estremità e servire.

Lemon curd (crema al limone)

INGREDIENTI

- **4-5 limoni Primofiore Natura Chiama Selex**
- 180 g di zucchero
- 80 g di burro freddo di frigorifero
- 4 uova

PREPARAZIONE

1. Spremere i limoni e ricavarne 180 g di succo. Filtrarlo con un colino a maglie strette.
2. Versare lo zucchero in una pentola dal fondo spesso.
3. Unire le uova e mescolare con una frusta. Aggiungere il succo di limone.
4. Mettere sul fuoco. Non appena il composto accennerà a bollire, togliere la pentola dai fornelli e unire il burro freddo tagliato a cubetti, continuando a mescolare finché non si scioglie.
5. Trasferire la lemon curd in una ciotola e lasciare raffreddare completamente.

facile | 30 minuti | 6 porzioni

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

CLICK

Limoni Primofiore Natura Chiama Selex

Perfetti per questa ricetta, i **Limoni Primofiore Natura Chiama Selex (750 g) da filiera controllata.** Sono coltivati in zone vocate con tecniche di produzione integrata, volte a ridurre al minimo l'uso di sostanze chimiche di sintesi e a razionalizzare la fertilizzazione e le pratiche agronomiche per un'agricoltura sostenibile, a salvaguardia dell'ambiente.

Da sapere

La lemon curd è una crema al limone tipica dei paesi anglosassoni dove si gusta all'ora del tè, di solito in accompagnamento agli scones. In alternativa, si può spalmare sul pane a colazione, oppure utilizzare per farcire crostate o altre torte. È ottima anche da sola, da gustare al cucchiaio, meglio se con una manciata di lamponi freschi.

SENTIRSI LIBERI DENTRO È SEMPLICE COME BERE UN BICCHIERE D'ACQUA, ANZI DUE.

Sapevi che l'intestino funziona bene se il fegato funziona bene?

Povera di sodio e ricca di solfati e magnesio, **Fonte Essenziale** è l'acqua minerale naturale dalle Terme di Boario. Aiuta a depurare il fegato e a stimolare l'intestino facilitando una corretta evacuazione. E quando il fegato e l'intestino lavorano bene, ne beneficiano anche il senso di pesantezza e il gonfiore.

Prendi la buona abitudine di berne due bicchieri tutti i giorni prima di colazione!

Due bicchieri

Prima di colazione

Tutti i giorni

Numero Verde
800-013984

VISITA fonteessenziale.it

Franciacorta, fior di bollicine

Spumante tra i migliori d'Italia, fresco ed elegante. Da provare anche nella morbida versione Satèn

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

La genesi di quello che oggi è conosciuto come Franciacorta va ricercata nel lontano 1961, quando 11 produttori, con 29 ettari di vigneto, diedero inizio alla vinificazione con Metodo Classico di un vino spumante chiamato **Pinot di Franciacorta**. **Oggi il Franciacorta si produce in 19 Comuni, tra il Lago d'Iseo e Brescia**, conta su 3.229 ettari vitati ed è considerato tra le migliori bollicine d'Italia.

Il Franciacorta è prodotto a partire da Chardonnay, Pinot Nero, Pinot Bianco ed Erbamat, un antico vitigno del bresciano; come prevede il disciplinare, l'unico sistema di produzione è il Metodo Classico, qui chiamato Metodo Franciacorta: per la presa di spuma si fa la rifermentazione in bottiglia, utilizzata da tre secoli in Champagne.

I Franciacorta Docg si distinguono per la loro eleganza e freschezza. In linea di massima, un Franciacorta è di colore giallo paglierino con riflessi dorati o verdognoli (mentre la versione Franciacorta Rosé è di colore rosa più o meno intenso), l'odore è delicato, armonico con sentori di agrumi, frutta secca e crosta di pane e il sapore è secco, sapido, corposo ed elegante. Il perlage è fine, intenso e persistente, e la spuma molto ricca.

Il Satèn, che può essere prodotto solo nel dosaggio Brut, è caratterizzato da una minore pressione in bottiglia (massimo 5 atmosfere). Si distingue per il suo perlage finissimo e persistente, quasi cremoso. Al naso presenta profumi di frutta matura accompagnati da delicate note di fiori bianchi e di frutta secca. Sapidità e freschezza si uniscono a una peculiare morbidezza che ricorda le sensazioni delicate della seta. Da qui il nome.

curiosità

La Franciacorta deve il suo nome alla dicitura latina "francae curtae" cioè "corti" (nel senso di corti monastiche), "franche", ovvero esenti dai tributi vescovili.

FRANCIACORTA D.O.C.G. SATEN 750 ML
LE VIE DELL'UVA

Vino bianco dal perlage molto fine e persistente, dal bouquet con sentori di frutta secca come mandorla e nocciola accompagnati da gradevoli profumi floreali.

CLICK

ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Dalle occasioni importanti agli aperitivi in compagnia, le bollicine di Franciacorta possono essere abbinate a fritture, salumi, carni bianche, pesce crudo e preparazioni di pesce in generale, nonché a formaggi a pasta molle.

TEMPERATURA DI SERVIZIO

8°C

le Vie dell'Uva

Cocktail LE REGOLE

**La qualità del Franciacorta alza il livello di qualsiasi drink.
Ma attenzione: mai shakerare le bollicine!**

I puristi vi direbbero che è un delitto utilizzare il Franciacorta in un cocktail, tanto quanto uno Champagne. Ma, indiscutibilmente, la qualità di questo vino alza anche la qualità di qualsiasi preparazione di mixology. E gli sparkling cocktail, si sa, sono i protagonisti dell'estate ormai alle porte. Con una regola fondamentale: nel comporre il drink, vanno inseriti prima i superalcolici, poi la frutta, infine le bollicine che non si shakerano mai (altrimenti perderebbero il perlage!)

BASIL 75

Uno dei cocktail più intriganti con il Franciacorta è il Basil 75. Creato dal barman Riccardo Martellucci, è una rivisitazione del French 75, perfetto per il food pairing: l'aroma dolce e floreale del Roku Gin si sposa in maniera perfetta con la freschezza del bergamotto e del basilico, dando vita a un cocktail fresco e piacevole al palato, con il Franciacorta pronto a donare una nota di brio ed effervescenza.
Per farlo vi serviranno 6 cl di Roku Gin, 3 cl di succo di limone, 2 cl di sciroppo di bergamotto, 6 foglie di basilico, un albume: il tutto da shakerare, versare nel calice e quindi finire con Franciacorta Brut. Per decorare, una foglia di basilico e una rondella di lime essiccata.

PINO

Il Pino è un cocktail di nuova generazione dalla nascita rocambolesca, quasi fortuita: si sa che molti cocktail, come il Negroni Sbagliato, sono nati da errori o sviste di miscelazione, e poi sono diventati immortali.
Gli ingredienti sono: 8 cl di Franciacorta, 1 cl di Bénédictine, una goccia di Angostura, 0,5 cl di gin, soda q.b., una fetta di lime, menta in foglie per decorare. Riempite un calice con del ghiaccio e fate scivolare una fetta di lime, quindi versate una goccia di Angostura, il Bénédictine e il gin, infine, aggiungete lo spumante e un po' di soda per colmare il calice, mettete una cannuccia e mescolate delicatamente.

PROVA LE NOVITÀ

Kraft

FETTINE
Classiche
-CREMOSE E GUSTOSE-

Senza polifosfati e conservanti aggiunti

Senza glutine

Cremosità e Gusto
PER PIATTI IRRESISTIBILI

KRAFT is a registered trademark owned by Kraft Foods and is used under license

-DAL 1882-
Galbani
Santa Lucia

Nuvola
Spalmabile fresco alla Ricotta

Dalla consistenza Soffice e Leggera

-30% di grassi*

...e dal 05 Giugno troverai anche Nuvola Santa Lucia nel banco frigo

*Rispetto alla media degli spalmabili più venduti. Vai su galbani.it

3 consumi green

Piccoli trucchi per rispettare l'ambiente

Con la bella stagione, la nostra pelle sente la necessità di una maggiore idratazione: perché non accontentarla sfruttando gli scarti della cucina? **Semi di melone e mele farinose** possono apportare nutrimento, vitamine e minerali alla cute, grazie a semplici ricette eco-logiche: da mangiare o applicare sul viso. Con il caldo, aumenta anche il nostro bisogno di consumare acqua: è sempre bene uscire di casa alla mattina con una piccola scorta, meglio se in una **borraccia riciclabile** per risparmiare nella produzione di plastica.

MELE FOREVER

Le mele in dispensa sono diventate ormai farinose? Non vanno buttate, possono servire per preparare una **maschera idratante**: basta amalgamare una mela grattugiata, un cucchiaio di yogurt e un cucchiaio di miele; applicare il composto ottenuto sul viso per venti minuti e asportarlo con acqua tiepida. In alternativa, fare bollire una mela a fette nel latte. Quando sarà morbida, spegnere il fuoco, schiacciarla con la forchetta e applicare sul viso per 30 minuti. Risciacquare con acqua fredda.

BORRACCIA IGIENIZZATA

Lo sai come lavare e disinfettare la borraccia che usi per evitare la plastica? Non basta sciacquarla! L'acqua e l'umidità sono infatti un vero e proprio paradiso per invisibili alghe, funghi, muffe, batteri, spore e altro, quindi la borraccia va lavata con cura e, soprattutto, tutti i giorni. Se hai una **borraccia in acciaio inossidabile**, riempila per metà con aceto bianco e acqua, lascia agire tutta la notte e poi sciacqua bene il mattino dopo. Stesso procedimento mettendo un cucchiaio di bicarbonato invece dell'aceto. Se la **borraccia è in alluminio**, meglio non pulire con sostanze acide e nemmeno con il bicarbonato, opta per acqua calda e una goccia di detersivo per piatti e **usa uno scovolino per bottiglie** per raggiungere il fondo.

MELONE, NON SI BUTTA NULLA

Si avvicina la stagione del melone, da sfruttare in ogni sua parte. Oltre alla sua dolce polpa, approfittiamo dei **benefici effetti dei suoi semi**, ricchi di **zinco**, che mantiene tonica la pelle. Bisogna sciacquarli, tamponarli con un panno, farli asciugare su carta da forno a 170°C per 4 minuti, poi tostarli sotto il grill per 2-3 minuti. Una volta freddi, sono perfetti da aggiungere all'insalata. Le **bucce**, invece, vanno lavate con acqua e aceto e fatte bollire per venti minuti. Si scolano, si asciugano, si mettono in un barattolo di vetro con uno spicchio d'aglio e un pezzetto di peperoncino e si coprono con olio evo. Si lascia riposare per una settimana e poi si usa questo condimento su verdure cotte o crude.

semi da gustare

sensofreddo®

CAFFÈ 100% ARABICA

la granita siciliana

PRONTA DA GELARE

CIOCCOLATO

Lasciati conquistare dai nuovi SENSI

sublimi, avvolgenti e seducenti

Dolfin, industria dolciaria leader nei pronti da gelare, è da sempre attenta alle esigenze e ai desideri dei consumatori, Ogni giorno con passione, innovazione, creatività e con lo sguardo verso un futuro sostenibile, crea prodotti con ingredienti selezionati e di alta qualità.
Con quest'obiettivo, amplia la linea della granita siciliana del brand **sensofreddo**, proponendo due

un'esperienza unica per il tuo palato

Un piacere lungo un'estate

in ogni momento della giornata

nuovi gusti premium, l'intenso caffè arabica 100% e il goloso cioccolato. Il sapore ricco e la cremosità avvolgente di queste intriganti proposte regalano un'esperienza unica per il palato, una pausa di assoluto relax, una coccola "tutta mia". Per chi non rinuncia a concedersi momenti di piacere e piccoli peccati di gola.

RICETTA SICILIANA

solo ingredienti di qualità

senza conservanti senza glutine

comode e pratiche pronte da gelare

Ancora oggi, la granita siciliana **sensofreddo**, creata secondo la tradizione, è preparata solo con l'acqua oligominerale dell'Etna, unica e purissima.
(fonte C.da Cavagrande).

Leggera, senza conservanti e senza glutine, è facile da gelare e assaporare.
Pochi gesti per consumarla al meglio: si agita la confezione, si capovolge e si mette in freezer per circa 4 ore. Dopo averla estratta dal freezer attendere 10 minuti prima di gustarla.

sensofreddo è un brand che regala sempre emozioni, anche fruttate.

Le nuove referenze si affiancano alla linea fruttata.
Tutta la passione mediterranea, pronta da assaporare nei quattro freschissimi e succosi gusti: la classica Mandorla, la siciliana Arancia Rossa di Sicilia IGP, la rinfrescante Menta e la golosa Fragola.
Una piacevolissima sensazione di benessere lunga un'estate!

dolfin dal 1914

dolfin.it

Ascolta
CLICK

Cilento Mia, canta il rapper Kill Drama

L'altra faccia del Tirreno

Cilento e Vallo di Diano: una costa spettacolare e un entroterra ricchissimo di testimonianze storico-artistiche. Oltre che di sapori unici, culla della dieta mediterranea

di Auro Bernardi

Certosa di Padula

Un'eccezionale varietà di ecosistemi e testimonianze artistiche uniche al mondo. Siamo in Cilento e nel Vallo di Diano, la propaggine più meridionale della Campania. Per quanto riguarda il paesaggio, si va da una delle coste più belle e incontaminate del Tirreno a cime che oltrepassano i 1700 metri. Quindi da ambienti marini (in gran parte protetti) alla macchia mediterranea, a vigne, orti e oliveti, al bosco di media montagna. La storia e la cultura coprono un arco di migliaia di anni: dall'antichità greco-romana alla barocca **Certosa di Padula**, la più grande d'Italia, equivalente religioso della reggia di Caserta quanto a vastità e ricchezza architettonica, al **Pacc** (Percorso d'arte contemporanea): un work in progress di museo diffuso a cielo aperto, con oltre 40 opere previste disseminate in sette comuni collegati da itinerari slow (www.fondazionedestefano.it).

I TEMPLI DELLA MAGNA GRECIA

Da secoli i resti delle città greche di **Paestum** e **Velia** incantano i viaggiatori con la loro austera ed enigmatica bellezza. Porta d'ingresso e biglietto da visita del Cilento, i rispettivi parchi archeologici (https://museopaestum.cultura.gov.it/) sono uno scrigno di suggestioni. Da godersi magari al tramonto, lungo il percorso illuminato, che esalta ancora di più l'architettura dorica dei templi di Hera Argiva, Cerere e Poseidone. Con loro, da 24 anni, dialoga il **Cavallo di sabbia** di Mimmo Paladino, scultura di un grande artista contemporaneo che riproduce in forme concettuali l'animale sacro al dio del mare. Imperdibile anche il museo con le metope (formelle) del tempio di Hera e un unicum della pittura antica: la **Tomba del tuffatore**.

Paestum

dove mangiare e dormire

- **Tenuta Duca Marigliano** Capaccio www.tenutaducamarigliano.it: boutique hotel a due passi dal mare e dagli scavi di Paestum. Con ottimo ristorante.
- **Locanda Badia** Castellabate www.locandabadia.it: suggestivo B&B nel centro storico del paese, ossia nel set di Benvenuti al Sud.
- **La Cantinaccia** Santa Maria di Castellabate, tel. 3386399533: per piatti tipici della cucina cilentana.

il Porto di Acciaroli

Velia

info/app

- Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni: **www.cilentoediano.it**
- **Cilento Mobile,** App nata per i Cilentani, ideale per i Turisti.

L'EREDITÀ DEL SINDACO-PESCATORE

Per gli appassionati del mare le località balneari di questo tratto di costa sono tra le più rinomate del Tirreno. Da **Agropoli** a **Sapri**, passando per **Castellabate**, **Palinuro**, **Marina di Camerota** e numerosi altri centri minori. Tutte attrezzate per rendere indimenticabile il soggiorno di coppie, famiglie con bambini, persone anziane o gruppi. Di particolare interesse il **Porto di Acciaroli**, frazione marina del comune di Pollica. I pescatori del posto sono disponibili a mostrare e insegnare le arti marinare, così come faceva il sindaco-pescatore Angelo Vassallo, caduto per mano della criminalità organizzata. Tra le tante eredità di Vassallo (www.fondazionevassallo.it) c'è anche il Centro Studi per la Dieta Mediterranea che ha sede nel castello dei principi Capano di Pollica. Perché, anche se si chiama, genericamente, "mediterranea" la culla di questo patrimonio immateriale dell'Unesco è proprio qui, nella cucina e nei sapori del Cilento.

TRA GROTTE E TORRENTI

Lasciata la costa, non vengono meno le occasioni di immergersi in una natura rigogliosa. La primavera è stagione ideale per escursioni, trekking e anche per sport più impegnativi, comunque alla portata di chiunque sia in buone condizioni fisiche, grazie al supporto di guide esperte. Come la facile ma emozionante discesa in **rafting** del torrente **Calore** o di altri corsi d'acqua (www.freedone.it) o gli itinerari speleologici nelle **Grotte di Castelcivita** (www.grottedicastelcivita.com). Con possibilità di scelta, a seconda dell'interesse e delle capacità, tra percorso Turistico, Amatoriale o Geoesperienziale.

MOZZARELLA E DINTORNI

Se la costiera cilentana è il paradiso della cucina (dieta) mediterranea a base di pesce, le zone interne e, in particolare, il Vallo di Diano sono il nirvana del buongustaio in cerca di sapori autentici di un'antica tradizione contadina. Da assaggiare e acquistare presso i numerosi produttori locali. A cominciare dall'**oliva salella ammaccata**, presidio slowfood, ottenuta dai frutti selezionati di una cultivar autoctona e lavorata secondo una tradizione secolare. Ci sono poi i due grandi comparti, quello caseario e quello suinicolo, con altrettante eccellenze. **Mozzarella di bufala dop**, treccia, bocconcini, provole affumicate, scamorza, ricotta, caciocavallo, cacioricotta del Cilento, caci affumicati e aromatizzati… C'è solo l'imbarazzo della scelta. Tra gli indirizzi utili: Caseificio Chirico (www.tenutachirico.it) ad Ascea, presso Velia, e Caseificio Polito (www.caseificiopolito.it) ad Agropoli. Particolarissimi **i salumi**: salsiccia cilentana e soppressata del Vallo di Diano (anche nella variante rossa, dolce o piccante), capicollo, caciosalsiccia (o cacio dell'emigrante) con il salume racchiuso in una forma di formaggio: da Dianosalumi (www.dianosalumi.it) a Monte San Giacomo, nei pressi di Padula. Nel comparto enologico, spicca la **doc Cilento** che comprende vini ottenuti dai vitigni Aglianico, Fiano, Piedirosso, Primitivo, Sangiovese, Trebbiano toscano, Greco e Malvasia bianca.

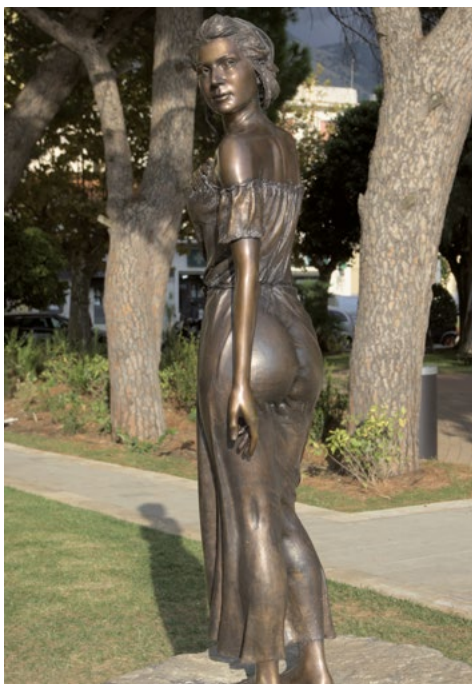
Chicche da non perdere

A zonzo sul set

Il turismo cinematografico non è certo una novità. Dal 2010, ossia dopo il grande successo al botteghino di **Benvenuti al Sud**, Castellabate è entrato anche in questo particolare circuito. Una cartellonistica dettagliata segnala luoghi e taglio delle riprese cinematografiche della commedia con Claudio Bisio nei panni di un funzionario brianzolo delle poste "sbattuto" nel Meridione. Così il viaggiatore può davvero calarsi nella parte degli interpreti del film per le foto di rito.

In fondo al mare... a piedi asciutti

Come osservare la ricchezza dei fondali marini, per esempio, di Punta Licosa, dell'isola Licosa, di Punta Tresino o del parco marino di Castellabate senza avere il brevetto di sub? Muoversi tra resti archeologici sommersi, falesie, grotte, risorgive sottomarine, praterie di posidonia senza nemmeno bagnarsi i piedi? A **Ogliastro Marina** e in altri centri, alcuni operatori specializzati (per esempio Marina Boat Service, www.marinaboatservice.it) effettuano escursioni in barche con il fondo trasparente. Da cui ammirare senza sforzo la ricchissima flora e fauna di un litorale tra i più belli e incontaminati d'Italia.



Le due Spigolatrici

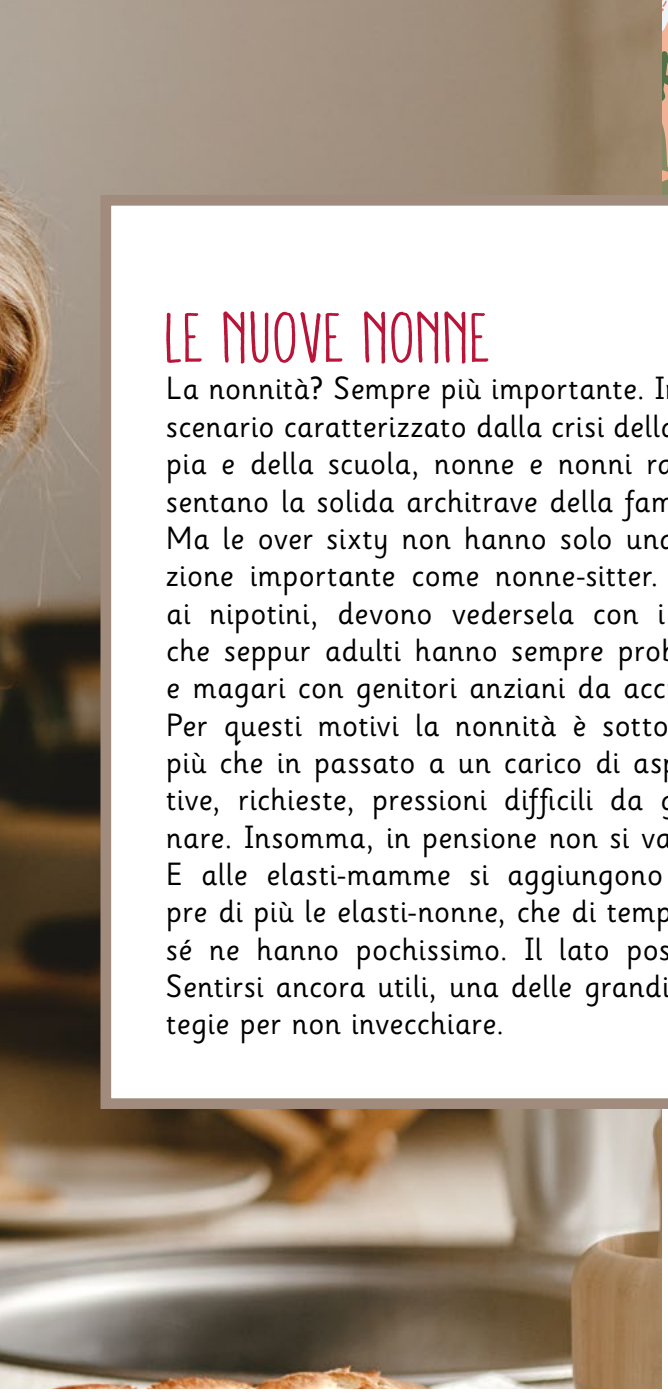
Immaginata da Luigi Mercantini nella sua celebre poesia del 1858, la **Spigolatrice di Sapri** ha oggi due statue che la celebrano. Una, inaugurata due anni fa, oggetto di aspre polemiche per le sue forme, l'altra bersaglio di critiche per la collocazione poco visibile e raggiungibile solo in barca. Per vedere la prima basta percorrere il Lungomare della città. Per la seconda, collocata sullo Scoglio dello Scialandro, con magnifica vista sul Golfo di Policastro, conviene percorrere il **Sentiero Apprezzami l'Asino**. Un bel percorso di media difficoltà, lungo 10 km (percorribili in 6 ore con soste) da Sapri a Maratea (Pz) attraverso scogliere, cale, valloni e macchia mediterranea.

L'arte della flessibilità

Le mamme? Sempre più elastiche, devono organizzarsi in modo da essere presenti in famiglia e con i figli. Senza rinunciare a sé stesse e al lavoro, con un pizzico d'ironia

Le mamme elastiche riescono a sintonizzarsi sul compromesso, sul fatto che non si può sempre dare il massimo, contemporaneamente, su troppi fronti. Per la propria sopravvivenza, **meglio accettare le proprie imperfezioni**, un modo di essere che si può riassumere così: non sono un robot, ma un essere umano.

Un modello di madre alla resa? Macchè! Una madre che combatte cercando di risolvere tutti gli intoppi, i piccoli drammi di un faticoso menage. Come? Con più flessibilità, soprattutto con meno perfezionismo. Altrimenti l'elastico, prima o poi, si spezza. Addio alle wonder-mothers, quelle che mettevano il turbo per tenere tutto sotto controllo, salvo poi un bel momento bloccarsi precipitando a volte perfino nella depressione. Benvenute madri duttili, flessibili ed elastiche.



LE NUOVE NONNE

La nonnità? Sempre più importante. In uno scenario caratterizzato dalla crisi della coppia e della scuola, nonne e nonni rappresentano la solida architrave della famiglia. Ma le over sixty non hanno solo una funzione importante come nonne-sitter. Oltre ai nipotini, devono vedersela con i figli, che seppur adulti hanno sempre problemi, e magari con genitori anziani da accudire. Per questi motivi la nonnità è sottoposta più che in passato a un carico di aspettative, richieste, pressioni difficili da governare. Insomma, in pensione non si va mai. E alle elasti-mamme si aggiungono sempre di più le elasti-nonne, che di tempo per sé ne hanno pochissimo. Il lato positivo? Sentirsi ancora utili, una delle grandi strategie per non invecchiare.

MENO PERFEZIONISMO

La mamma perfetta non può esistere. Esistono le mamme, certamente un po' acrobate, che non si fossilizzano sul senso di colpa del "non sono all'altezza", perché si arriva tardi dal lavoro, o perché invece di preparare l'arrosto si butta qualcosa nel microonde per tutta la famiglia. Non solo: **meglio fare pace con la propria incompetenza iniziale nell'allevare i bambini**. Mamme non si nasce, ma si diventa e, partendo da questo concetto, è più facile mettersi in discussione e chiedere aiuto. A parenti, nonni, amiche e ovviamente ai partner, nell'accudire-seguire i figli, facendo a meno del vecchio ruolo di madre unica e insostituibile. Un bel passo avanti. Che, inoltre, facilita la coesione della coppia, più unita nel crescere la prole. Questo porta anche a una maggiore ricerca di spazi da vivere insieme.

COMPROMESSI? SÌ, GRAZIE

Anche questo è un concetto importante. L'arte del compromesso, della mediazione, è una forma mentis che rende la vita di una madre di famiglia più distesa, meno ansiogena. Volere tenere tutto sotto controllo è immolarsi continuamente al sacrificio, alla stanchezza perenne, all'insoddisfazione. Essere un'elasti-mamma significa invece dare delle priorità. Per esempio, se il bambino piange mentre stiamo sistemando la cucina, pazienza se sul tavolo resteranno i piatti sporchi: non è un dramma, non crolla la casa. Un po' di polvere in giro? Non ha mai ammazzato nessuno. Un meritato riposo sul divano, o un bagno caldo, infischiandosene del pulviscolo, paga molto di più in termini di serenità. **Non solo per le mamme, ma per tutta la famiglia**.

Rigida o elastica?

1 Una tua amica ti chiama per fare shopping

A Rinunci. Non puoi lasciare il bambino a tuo marito.

B Rinunci, ma fai pesare a tuo marito l'occasione persa.

C Dici a tuo marito che esci perché hai bisogno di distrarti.

2 Un'amica ti dice che suo figlio frequenta 5 corsi extrascolastici alla settimana

A Ti viene il senso di colpa perché il tuo fa solo nuoto.

B Lo iscrivi immediatamente ad altri quattro corsi.

C Pensi alla tua amica come a un'infelice mamma taxista.

3 In campo professionale ti si presenta una grande sfida

A Dai forfait, hai famiglia.

B Non accetti, ma pensi che era la tua grande occasione.

C Accetti e ti organizzi con nonni, baby sitter e surgelati in quantità.

4 Tuo marito ti invita per un weekend fuori città

A Non ci vai, devi stare con i bambini.

B Ci vai e ti porti dietro i bambini.

C Non ci vai perché sei stata poco con i bambini, ma ti prenoti per la prossima volta.

5 Tua suocera riesce a placare i pianti di tuo figlio neonato

A Non accetti il suo aiuto, non vuoi darle soddisfazione.

B Le affibbi il bambino per tutto il giorno.

C Accetti l'aiuto e cerchi di fare tue le sue tecniche.

6 Rientri esausta dopo il lavoro e la casa è un disastro

A Rinunci alla tv e ti metti a lustrare fino a mezzanotte.

B Fai una scenata ai bambini per le briciole sul tappeto.

C Metti in ordine il grosso e poi ti metti a guardare la tv.

7 Alle tre di notte tuo figlio piange disperatamente

A Ti alzi e vai a calmarlo, tuo marito non ne è capace.

B Ti alzi e lo porti nel lettone.

C Ti alzi, ma dici a tuo marito che domani toccherà a lui.

8 Torni a casa dal lavoro dimenticandoti che il frigo è semivuoto

A Anche se sei distrutta, torni al supermercato prima che chiuda.

B Discuti con il partner su chi avrebbe dovuto fare la spesa.

C Ordini delle pizze per tutti.

PUNTEGGI

Calcola 1 punto per ogni risposta A. 3 punti per ogni risposta B. 5 punti per ogni risposta C

FINO A 12 PUNTI

Urge un cambiamento. Sei troppo rigida: ti fai prendere dai sensi di colpa e non ti ritieni all'altezza. Sii meno perfezionista e vedrai aumentare il tuo tasso di felicità.

DA 13 A 24 PUNTI

Sei già sulla buona strada, ma hai ancora qualche impuntata d'orgoglio. Lascia correre di più, tollera, adattati. Che non vuole dire transigere sui principi base.

OLTRE 25 PUNTI

Sei una vera elasti-mamma. Sai essere duttile, sai adattarti alle situazioni venendo incontro ai bisogni della tua famiglia, ma salvaguardando anche te stessa.

La sostenibilità che fa sorridere.

Nuovi tubetti 100% riciclabili
e senza astuccio in carta, per essere
ancora più amici del Pianeta.

RICICLABILE • CONFEZIONE 100%

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.

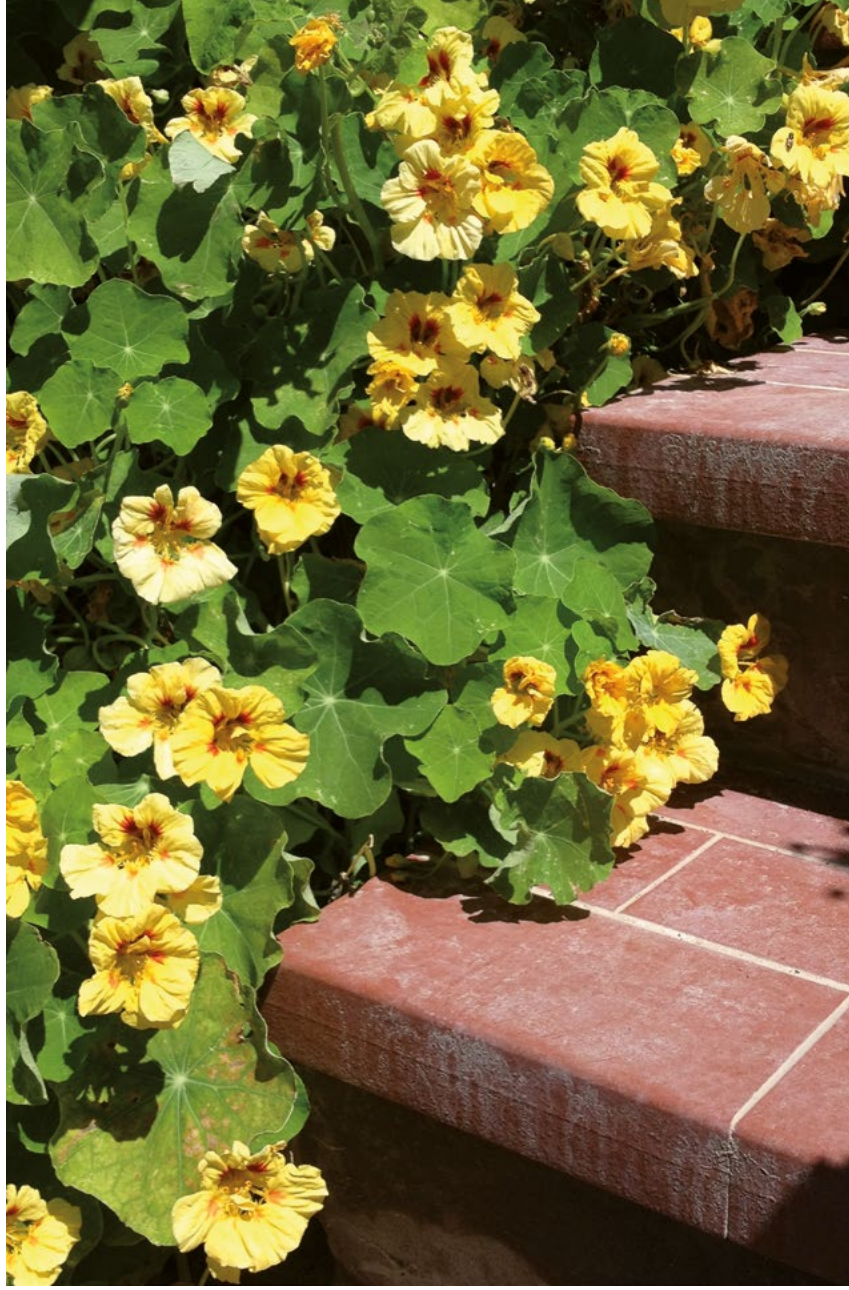
prodottiselex.it

CLICK

COLTIVARE IL NASTURZIO

Pianta dalle molte virtù, germina senza difficoltà in vaso o in piena terra. Ideale per tenere a bada le erbe indesiderate

di Simonetta Chiarugi www.aboutgarden.it



Il nasturzio è una pianta dalle molte virtù, facilissima da coltivare a partire dal seme: messo direttamente nel terriccio di un vaso oppure in piena terra, **germina senza difficoltà**. Non solo: è utilissima nella difesa biologica, perché **in grado di attrarre e distrarre gli afidi** in modo sorprendente (e così le altre piante ne sono risparmiate) e inoltre i suoi fiori **attirano gli insetti impollinatori**, così da favorire la moltiplicazione delle specie. Infine, il suo portamento strisciante ne fa **un'ottima tappezzante**, ideale per tenere a bada la crescita delle erbe indesiderate!

DA MANGIARE... NON SOLO CON GLI OCCHI!

Il nasturzio fu importato in Europa nel 1580 dal Perù dai conquistadores olandesi. Coltivato dapprima nei giardini dei monasteri, fu apprezzato come pianta aromatica e officinale e solo in seguito come ornamentale. È una pianta edule di cui si possono consumare fiori, foglie, boccioli e semi, è ricca di vitamina C e le sue foglie sono utilizzate per disinfettare le ferite per le loro proprietà antibiotiche, antimicrobiche, antimicotiche. Non abbiate paura a prelevare fiori e foglie per arricchire le vostre misticanze o per realizzare decorazioni floreali, in quanto il ricambio è generoso e costante. La fioritura si protrae per tutta l'estate a partire dal mese di marzo e si fa notare per le vivaci tonalità di giallo, arancione o rosso. Se preferite le tinte più tenui e rosate, optate per la varietà *Tropaeolum majus* 'Purple Emperor'.

CONSIGLI PER LA SEMINA

Difficile trovare in commercio la pianta adulta, se volete coltivare il *Tropaeolum majus* (questo il nome latino del nasturzio) cercatene i semi e affidateli alla terra quando la temperatura minima è di almeno 16°. Dopo averli immersi in un bicchiere di **camomilla fredda** (ha proprietà emollienti e disinfettanti) per tutta la notte per ammorbidirli e favorire così la germinazione, seminateli in un terriccio universale di buona qualità a una profondità di 1,5-2 centimetri. Mantenete umido il substrato

e ponete il vaso in ombra leggera: in poco tempo nascerà una piantina che, raggiunti i 10 cm di altezza, potrete spostare in pieno sole.
A partire dal mese di giugno/luglio inizieranno a cadere i semi giunti a maturazione, raccogliete **quelli prodotti dai fiori più belli**, lasciateli seccare in un contenitore aperto posto in luogo fresco e al riparo dalla luce. Potranno tornare utili il prossimo anno!
Coltivate il nasturzio in vasi sospesi, anche appoggiati a un tavolino o al balcone, per accompagnare il suo portamento ricadente. Questa pianta **richiede luoghi assolati** e non gradisce di essere strapazzata dai venti, perché il gambo principale è morbido e a rischio di facili rotture. Dovesse rompersi, potete sempre fare una talea: inserite la parte inferiore del ramo, per almeno 8 centimetri, direttamente a dimora nel terreno; assicurando la giusta umidità, dopo circa una settimana appariranno le prime radici.

BOCCIOLI SOTT'ACETO

Le foglie e i fiori del nasturzio possono essere mangiati in insalata. E i boccioli? **Provateli come se fossero capperi!**

Raccogliete al mattino presto i fiori di nasturzio ancora in boccio e perfettamente chiusi, trasferiteli in una terrina e cospargeteli di sale grosso, lasciandoli così per 24 ore. Quindi rimuovete il sale sciacquandoli con l'aceto. Inseriteli in vasetti di vetro puliti e asciutti, aggiungendo a piacere rametti di dragoncello e grani di pepe. Coprite ora con altro aceto, premendo leggermente per fare uscire tutta l'aria. Ripetete questa operazione un paio di volte, quindi chiudete.
I boccioli di nasturzio conservati nell'aceto si utilizzano nelle insalate in sostituzione dei capperi. A tale scopo potete utilizzare **anche i semi**, che si preparano all'incirca allo stesso modo. Andranno però bolliti al passaggio con l'aceto per ammorbidirli: fate raffreddare prima di chiuderli nel vasetto di vetro e consumateli dopo un mese dalla preparazione (si conserveranno per 6 mesi). A piacere, potete unire una foglia di alloro, due grani di pepe o del dragoncello.

Novità

MULINO BIANCO

Baiocchi

Pistacchio

LA BORSA? SALE!

Mai più senza: avere sempre a portata di mano una shopping bag è il segreto per contenere acquisti dell'ultimo minuto e oggetti vari. Meglio ancora se è fatta con le nostre mani e con materiali di riciclo

Nella rete

Vecchie magliette, nuove shopping bag? Realizzarle è facile e regala grandi soddisfazioni. Si prende **una t-shirt**, si gira al rovescio, si tagliano via collo e maniche e si cuce sul fondo. Ora bisogna disegnare con matita e righello delle linee sulla parte inferiore della "borsa", che aiuteranno a ritagliare **piccole fessure con la punta delle forbici**. Questi tagli renderanno la borsa a rete ed elastica. Sulla parte superiore della borsa va eseguito un solo grande taglio orizzontale, che serve a creare i manici. Se siete brave con la macchina da cucire, potete rifinire con cuciture a zig zag. La vostra shopping bag è pronta!

CLICK

La borsa origami

Soprattutto d'estate, c'è bisogno di borse grandi, allegre e colorate. Il progetto per realizzare questa borsa si basa sulla antica **tecnica dell'origami**. Bisogna realizzare un lungo rettangolo di tessuto, magari riciclato da un vecchio copriletto, o da una tenda. Le più brave lo fodereranno, per un risultato perfetto. I due terzi esterni del rettangolo verranno quindi piegati a triangolo e sovrapposti al centro, così da formare la parte anteriore della borsa e anche i manici. Con del gros grain e una fibbia si completerà il lavoro. Il progetto completo si trova qui:

CLICK

TUTTO PER FARLI SENTIRE DEI SUPEREROI? Amico Mio Selex.

LA SCELTA GIUSTA
È ANCHE LA PIÙ SEMPLICE.

prodottiselex.it

CLICK

Amico Mio
SELEX

LA SCELTA GIUSTA.

CALMA PIATTA

Una pancia in forma è causa-effetto della salute di corpo e mente. Come raggiungere l'obiettivo con una corretta alimentazione e una respirazione adeguata

Viene definito il secondo cervello, perché risponde a stimoli interni ed esterni. **È l'addome, sede di emozioni consce e inconsce**. Dotato, quasi, di un'intelligenza autonoma, il centro del corpo comunica con noi attraverso segnali precisi. Gonfiori, nausee, costipazioni o dissenterie sono solo alcune delle manifestazioni che la pancia utilizza per costringerci a prestarle l'attenzione che merita. «L'addome», spiega il dottor Corrado D'Agostini, medico psichiatra esperto di disturbi

alimentari, «è il luogo in cui si scaricano le emozioni inconsapevoli. Vengono somatizzati cioè tutti i disturbi legati a stress, ansia e depressione. Le conseguenze? Stitichezza, aerofagia, intolleranze». Se nonostante la dieta o un'attività sportiva intensa il gonfiore persiste, la colpa potrebbe essere della **tensione nervosa**. «È necessario diventare consapevoli del nostro disagio», continua l'esperto. «Se il dolore persiste, occorre parlarne sia con il medico di base, sia con uno psicoterapeuta». In questi casi, la comunicazione è il primo passo per liberarci dal peso che chiude lo stomaco.

LA SALUTE VIEN MANGIANDO

Se il fattore emotivo gioca un ruolo importante nel mal funzionamento dell'apparato digestivo e intestinale, quasi sicuramente si avranno effetti anche sul primo cervello. Il primo passo è la scelta di un'alimentazione sana. «Nutrirsi», avverte D'Agostini, «è un gesto primitivo, carico di simboli, e come tale rispecchia il nostro stato d'animo o il modo in cui pensiamo. Una dieta completa si ripercuote positivamente sul nostro equilibrio psicologico». Una pancia forte e in buona salute è una sicurezza contro alcune malattie. Differenti studi hanno rilevato che l'addome produce circa l'85% delle cellule immunitarie che ci proteggono da batteri e virus. Tale scudo è più potente se la nostra alimentazione è corretta. L'osteopata e dietologo Pierre Pallardy sottolinea come dalla scelta del cibo dipende non soltanto l'equilibrio fisico, ma anche la nostra attività mentale e il comportamento. Anche a tavola, quindi, bisogna **puntare all'armonia tra i due cervelli** attraverso l'assunzione equilibrata di frutta, verdura, pasta, pane e riso (meglio se integrali), proteine (legumi, pesce, carne, latticini), grassi buoni.

LA DANZA DEL VENTRE

Per liberare le tensioni accumulate nella zona dell'addome può essere utile anche un corso di danza del ventre. «I benefici», spiega Jamila Zaki, insegnante di danze orientali, «si riflettono nella distensione di tutta la zona addominale, nell'allungamento muscolare, nel massaggio interno degli organi grazie al tipo di respirazione. Non solo: questa danza regala alle donne maggiore consapevolezza della propria femminilità».

UNA BOCCATA D'ARIA

Il lavoro, la frenesia tipica dei ritmi contemporanei e gli impegni quotidiani sono una minaccia costante alla tranquillità interiore e alla bellezza esteriore. La precarietà, anche economica, e i piccoli conflitti relazionali si riflettono sul respiro che si blocca, diventa corto e coinvolge solo la parte alta del corpo. Una respirazione rilassata e lenta, invece, è indispensabile: la pancia senza un apporto corretto di ossigeno deperisce e anche la mente si offusca. La digestione diventa difficoltosa e l'intestino capriccioso. Nei casi più gravi, inoltre, la mancanza d'aria si trasforma in stanchezza cronica e insonnia. Pierre Palladry suggerisce una **respirazione addominale**, da praticare anche più volte durante la giornata. Il metodo è semplice: si appoggiano le mani sul ventre e sul petto, poi s'inspira lentamente dal naso cercando di gonfiare la pancia e si espira svuotando prima il ventre e poi il petto. Quando l'espirazione è finita si contrae la pancia, assorbendo l'ombelico verso la colonna vertebrale. E poi si rilascia e si ricomincia da capo.

COCCOLE & CO

Spunti di benessere, citazioni ispiratrici e consigli per vivere meglio: ritaglia le proposte del mese e lasciati incantare dalla loro energia

MAGGIO

Ispirazione

È MEGLIO
ACCENDERE
UNA CANDELA
CHE MALEDIRE
L'OSCURITÀ.

(proverbio cinese)

La lista dei piccoli piaceri

- Ascolta qualcosa di bello
- Impara qualcosa di nuovo
- Dai via qualcosa che non usi più
- Finisci un progetto
(fatto è meglio di perfetto)
- Fai una golosa pausa té

Concentrati

Se devi fare un lavoro che richiede precisione, prima guarda foto di cagnolini o gattini. Una ricerca giapponese mostra che i cuccioli attivano un istinto radicato di cura, che ci rende più precisi e attenti ai dettagli.

GIUGNO

Ispirazione

DIETRO LA FACCIA
DI UNO SCONOSCIUTO,
POTREBBE ESSERCI
UN AMICO IN ATTESA

Maya Angelou

Esercizio

Oggi, quando esci di casa, cerca di notare 5 cose nuove. Se incontri un amico, prova a notare 5 cose nuove su di lui/lei. In questo modo i più semplici dettagli quotidiani prendono vita.

Gusta

"Cheese" burger
In una ciotola, mescola 240 g di parmigiano grattugiato con 60 g di prezzemolo tritato e 50 g di pangrattato (possibilmente fresco). Aggiungi 2 uova, sale e pepe q.b. e mescola bene. Forma 4 burger e friggili in 2 cucchiai di olio d'oliva (5 minuti su ogni lato). Poggia su carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso.

UN RISULTATO DI UN CERTO PESO.

Ad oggi abbiamo **ridotto**
l'impatto ambientale delle nostre confezioni
di ben **1.389 tonnellate.**

Così siamo più leggeri sulla natura.

Scopri di più.

SELEX

prodottiselex.it CLICK

LE SCELTE GIUSTE PER IL PIANETA.

SPESA DIFESA®
È TORNATO!

CON IL MIO SCUDO IL POTERE D'ACQUISTO È AL SICURO.

È PROPRIO VERO, SELEX NON RACCONTA STORIE.

Scopri di più su **prodottiselex.it**

CLICK

SELEX

LA SCELTA GIUSTA.