

## TUTTO SUL SUSHI



**RICETTE**  
**MENÙ GREEN**



con link interattivi  
all'interno



# Goditi la vita anche senza glutine.



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

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



Click 

**Vivì  
Bene**  
SENZA GLUTINE

NUMERO 3  
MAGGIO/GIUGNO 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

**Sushi, mai più senza:** come fare a meno di questi deliziosi bocconcini?

## 10 CURIOSI & BUONI

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

## 12 MANGIARE BENE

**Menù green:** le ricette che puntano sui vegetali con brio

## 18 LA TUA RICETTA SELEX

**Spiedini di pollo** con verdure

## 19 DEGUSTAZIONE BIRRA

**Le birre artigianali:** non pastorizzate, non microfiltrate e rifermentate in bottiglia

## 22 COCKTAIL

**A tutta birra:** i drink sempre più amati

**SUPER CONCORSO** dal 15 MAGGIO al 30 SETTEMBRE 2024



©Polaretti. Tutti i diritti riservati.

scopri come su  
oppure  
scansiona  
il qr code

[vinciconipolaretti.it](http://vinciconipolaretti.it)



Zaino  
cm 37x27x10



Maxi Peluche  
H. cm 55



Materassino  
cm 76x183



[polaretti.it](https://www.polaretti.it)

Concorso valido dal 15/05/2024 al 30/09/2024 Estrazione finale entro il 15/10/2024 Montepremi in palio € 26.096,83 Regolamento integrale disponibile al sito [vinciconipolaretti.it](http://vinciconipolaretti.it)





4



12



16



26



36

## 24 CONSIGLIECO

**Green a tavola**, non si butta nulla

## 26 IL TOUR

**Di castello in castello:** in Valle d'Aosta tra fioriture di primavera, festival e sagre

## 32 IL VERDE

**Iris istruzioni per l'uso:** come coltivare queste piante ornamentali perenni

## 36 SPAZIO PER SÉ

**Pilates per tutti**

## 39 ANIMALI CHE PASSIONE

**Capire i pappagalli:** estroversi e affettuosi, si esprimono anche senza le parole

## 42 ANGOLO IDEE

**Il gioco del tris** ecologico e divertente

39



Per suggerimenti, commenti e richieste scrivete a

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

cerca il simbolo **Click**  
clicca e scopri





Sushi

VISTI DA VICINO

# Sushi

mai più  
senza

Sushi, sashimi,  
hosomaki, uramaki...  
Ormai non possiamo  
fare a meno di questi  
deliziosi bocconcini  
di riso e pesce, dalle  
molteplici varianti



La cucina giapponese è arrivata in Italia negli anni Ottanta e si è diffusa negli anni Novanta, conquistandosi una vasta schiera di estimatori. Al punto che il sushi è uno dei cibi più apprezzati e facili da reperire non solo nelle grandi città, ma anche nelle piccole province, dove non manca mai un ristorante giapponese o un sushi bar. Questo piatto, costituito da **bocconcini di riso aromatizzato all'aceto su cui viene adagiato del pesce crudo**, è il più rappresentativo della cucina giapponese, perché è composto dai prodotti che per secoli sono stati l'unico sostentamento di questa popolazione. Da sempre, infatti, il mare ha fornito ai giapponesi pesce e crostacei in abbondanza, mentre le pianure fertili dell'interno hanno assicurato abbondanza di riso.

### TOKYO O OSAKA?

Se per noi sushi è sinonimo di pesce crudo, in Giappone con questo vocabolo s'intende una svariata gamma di piatti preparati partendo da un unico ingrediente: il **riso sushi**. Si tratta di un riso bianco, dolce e a grano corto, che viene cotto con aceto di riso, sakè, zucchero e sale, e che viene usato solo dopo che si è raffreddato. Esistono numerose varianti regionali nella preparazione del riso sushi e ogni chef ha il suo metodo. Sul riso sushi bollito, insaporito con poco aceto dolce, manipolato e lavorato in modo da formare delle piccole polpettine, vengono posti un pizzico di rafano grattugiato e una fettina di pesce crudo, ma anche crostacei e molluschi.



### Sushi italiano



Facile



1 ora

6

Porzioni

#### INGREDIENTI

• 300 g di riso originario • 3 uova • 3 filetti di acciuga sott'olio • 50 g di farina • 20 g di capperi • 1 cipollotto • 100 g di pinoli • mandorle tritate qb • uvetta qb • 100 g di code di gamberetti lessate • 1 bustina di zafferano • 1 limone • 50 g di burro • pangrattato qb • prezzemolo qb • olio per friggere • sale qb

#### PREPARAZIONE

Lessare il riso in acqua salata. Scolarlo e condirlo con il burro. Unire 2 uova e la farina. Mescolare e dividerlo in 3 tazze. Tritare i filetti di acciuga e i capperi. Grattugiare la buccia di mezzo limone e mescolare a una porzione di riso. Tritare il cipollotto, rosolarlo con un cucchiaino di olio. Tritare sommarariamente pinoli e uvetta. Insaporirli nella cipolla, unendo anche le mandorle tritate. Togliere dal fuoco, condire con il succo di mezzo limone, mescolare e unire a una seconda porzione di riso. Tritare i gamberetti e un ciuffo di prezzemolo. Unire alla terza porzione di riso aggiungendo lo zafferano e il succo dell'altra metà di limone. Formare con i tre composti delle palline grosse come uova di quaglia. Battere un uovo in una fondina, salare e bagnarvi le palline. Farle rotolare nel pangrattato e friggere in abbondante olio caldo.

#### QUALI PESCI

Tra i molti prodotti ittici utilizzati comunemente in Giappone per il sushi ci sono:

• **Tonno:** è uno dei pesci più amati dai giapponesi e uno dei più usati nella preparazione di sushi e sashimi. Quello di migliore qualità (toro) è un taglio grasso e marmorizzato.



### Sushi al salmone affumicato



Facile



1 ora

4

Porzioni

#### INGREDIENTI

• 200 g di riso a chicchi piccoli • 150 g di salmone affumicato • 4 foglie di alga in scatola • mezzo avocado • 2 cucchiaini di aceto di riso • 3 cucchiaini di zucchero • sale qb • salsa di soia qb • wasabi qb

#### PREPARAZIONE

Tagliare il salmone a bastoncini. Sciogliere lo zucchero e un pizzico di sale con l'aceto di riso a fiamma dolce e fare raffreddare. Lavare il riso, lessarlo e, appena scolato, condirlo con la miscela di aceto. Quando è freddo distribuirlo lungo il bordo di ogni alga, al centro inserire per tutta la lunghezza il salmone e mezzo avocado a bastoncini, arrotolare e tagliare a tronchetti. Servire il sushi con salsa di soia e wasabi.

### I giusti abbinamenti

Qualunque sia il tipo di sushi prescelto, lo si gusta accompagnato con salsa di soia o wasabi, un condimento composto da salsa di soia e cren verde giapponese, molto piccante.

Solitamente i giapponesi accompagnano questo piatto con il sakè, ma per abbinarlo a un gusto più occidentale si può scegliere un vino bianco fruttato o uno spumante brut.







- **Salmone:** quello crudo (sake) viene usato nel tamaki-zushi e nelle insalate. La versione affumicata viene impiegata per i sushi, come farcitura o come guarnizione, o sostituisce il nori nei sushi arrotolati.
- **Pesce spada:** la sua carne tanto gustosa è molto richiesta per il sashimi. Per la preparazione dell'insalata "kajiki no tataki" viene tagliato in senso opposto alla fibra.
- **Ombrina:** ha carni molto delicate, considerate particolarmente pregiate per il sushi.
- **Gambero:** i grossi gamberi imperiali (ebi) sono apprezzati sia per la forma che per il sapore. Vengono consumati crudi ma anche bolliti fino a farli diventare rossi. Vengono spesso infilati su degli spiedini per "raddrizzarli".

## COME SI SERVE

Lo stile giapponese è inconfondibile. I servizi da tavola hanno forme geometriche elementari e semplici.

Piattini squadrati leggermente concavi e ciotole basse di diverse dimensioni, in porcellana molto sottile, sono il supporto ideale per cibi tradizionali giapponesi come il sushi o il riso, oppure per condimenti come la salsa di soia o il miso. Immane le bacchette (hashi) e il portabacchette. Il modo migliore per servire il sushi agli amici è disporlo in un vassoio, lasciando libere le parti terminali per deporvi due piccole ciotoline con dentro la salsa di soia e il wasabi, e porlo al centro della tavola. In Giappone ci si serve con le bacchette, ma è ammesso anche usare le mani.



## IL DIZIONARIO DEL SUSHI

### CON ALGA

- **HOSOMAKI** I classici rotolini di pesce (di un solo tipo!) e riso avvolti in un foglio di alga nori e poi tagliati in cilindri di piccole dimensioni.
- **FUTOMAKI** Sottili rispetto ai primi, ma più larghi: il ripieno può essere anche di tre o quattro ingredienti, di solito pesce e verdura.
- **URAMAKI** Il riso è all'esterno e l'alga nori all'interno, dove circonda il ripieno (di solito pesce e verdura); semi di sesamo bianchi e neri fanno da guarnizione esterna.
- **GUNKAN** Cestini di alga nori avvolgono una polpettina di riso e sono sormontati da uova di pesce o tartare di salmone.
- **TEMAKI** Un cono di riso avvolto in alga nori, all'interno possono essere inseriti moltissimi ingredienti; si può mangiare direttamente con le mani!
- **ONIGIRI** Un triangolo di riso con un ripieno nascosto di pesce e una strisciolina di alga nori.

### SENZ'ALGA

- **NIGIRI** La classica pallina di riso sormontata da una striscia di pesce crudo.
- **CHIRASHI** In questo caso il riso è contenuto dentro una ciotolina e il pesce è adagiato sopra, così che si possa scegliere la quantità boccone per boccone.
- **CALIFORNIA ROLL** Nati negli USA per assecondare gusti più occidentali, hanno ingredienti come formaggi freschi o frittate.

### SENZA RISO

- **SASHIMI** Pesce crudo misto, sfilettato con precisione per esaltarne forma e colore, viene servito con diversi tipi di salse.

### VARIANTI

Il sushi non è sempre solo pesce crudo, infatti sono nate molte varianti contenenti pesce scottato, oppure cotto in tempura, avvolto in una leggera pastella e fritto come per la verdura. Non dimentichiamo poi le innumerevoli versioni vegetariane ormai presenti in ogni ristorante.





# Dimmidisi

# WRAP?

# LA FAME HA UN NUOVO BRO.



## Senti come wrappa il gusto dei nuovi Wrap Kit.

Ancora la solita piadina? Cambia e wrappa con i nuovi Wrap Dimmidisi! Morbide tortillas di mais da arrotolare, con una farcitura golosa e leggera accompagnata da insalata fresca. Per uno sfizio ricco di gusto, ogni volta che vuoi. Nelle tre irresistibili varianti American, Italian & Veggie. Scoprite nel banco frigo del reparto ortofrutta.







# Tanto gusto, pochissime calorie!



Se vuoi ridurre la tua assunzione giornaliera di zuccheri senza rinunciare al gusto, prova la nostra linea di confetture e barrette Hero Light. **Con pochissime calorie a porzione, Hero Light offre prodotti con l'apporto calorico più basso del mercato.**

SCOPRI TUTTI I PRODOTTI E I GUSTI DELLA LINEA HERO LIGHT, SCANNERIZZA IL QR CODE O VISITA IL SITO WWW.HERO.IT

*Troverai anche tutte le informazioni nutrizionali!*





# 1



## IL RISO GIUSTO

Per preparare il sushi, il riso nishiki, dalla grana media e poco amidoso, è sicuramente il più adatto. Ma un ottimo sostituto è l'Originario (Selex Riso originario, 1 kg), tondo e piccolo: in Italia si usa per i minestrini, ma è perfetto anche per il sushi.

## Sushi illustrato

Per imparare a conoscere e cucinare giapponese attraverso ricette, tecniche, strumenti, ingredienti, aneddoti, storie, La cucina giapponese illustrata di Laure Kié, Slow Food Editore.



# 2

# 3



## SET COMPLETO

Un set sushi in ceramica per 2 persone, per gustare al meglio i piatti tradizionali giapponesi e cinesi con le tipiche bacchette e ciotoline per salse, riso e sushi (Kasanova).



# 4

## Pick a sushi

Un'allegria maglietta color menta piena di dettagli illustrati per gli appassionati di sushi. Si chiama Pick a sushi tee, non ne manca nemmeno un pezzetto! (Zalando).



## ABBINAMENTO DOC

Cosa bere con il sushi? Un vino fruttato, come Gewürztraminer Trentino D.O.C. Le Vie Dell'Uva (750 ml). Di colore giallo intenso, profuma di rosa, pesca e noce moscata, al palato è pieno, caratteristico, rotondo e di lunga persistenza.





# Bella scoperta<sup>!</sup>

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



DAIKON

Detto anche ravanello cinese, arriva a 30 cm di lunghezza e sembra una grossa carota bianca, ma appartiene alla famiglia di verze e cavoli. **Favorisce la digestione**, soprattutto dopo pasti pesanti e grassi.

Ha un gusto **dolce** nella parte superiore e diventa **piccante** e pungente nella parte più sottile. L'equilibrio tra questi due sapori lo si raggiunge **grattugiandolo** e mangiandolo in insalata, magari abbinato a uno stufato di cui alleggerisce la digestione. Può anche essere cotto al vapore, oppure al forno, meglio se gratinato con una spolverata di formaggio grattugiato.

È UNO DEI POCHI FRUTTI  
IN NATURA  
CHE CONTIENE FERRO

Noto anche come **dragon fruit**, è un bellissimo e gustoso prodotto delle terre tropicali. La polpa è dolce e cremosa, il suo sapore si colloca tra kiwi, pera e anguria. **Ricco di antiossidanti, vitamine (soprattutto C), minerali e fibre.**

Pulire la pitaya è molto facile: si taglia in due e si raccoglie la polpa interna con un cucchiaino. Si può gustare da sola o in macedonia, ma è anche un ingrediente perfetto per **piatti a base di pesce**: si sposa bene con merluzzo e tonno, per esempio in una ciotola di Poke.



PITAYA



# CARAMBOLA



SI CONSUMA MATURA,  
QUANDO MOSTRA CRESTE MARRONI

La carambola è un frutto tropicale originario del sud-est asiatico che si riconosce per la forma a stella. **Questo frutto è adatto a ogni dieta per la sua scarsità di zuccheri e calorie** e l'elevato contenuto di vitamina C.

Rinfrescante, succulenta, dal sapore leggermente aspro, una volta matura la carambola si può mangiare in tutte le sue parti, buccia compresa. Viene spesso utilizzata **per guarnire** insalate, dolci e cocktail dai gusti esotici.

I fiocchi d'avena sono come una **piccola centrale di energia**: sono carboidrati dal basso indice glicemico, quindi fanno sentire sazi a lungo e sono anche un alimento ideale per chi fa sport, grazie al loro apporto di proteine.

Si possono mangiare a colazione in una ciotola **con yogurt** e frutta secca, oppure dopo averli lasciati in **ammollo nel latte** (anche vegetale) durante la notte, con l'aggiunta della frutta preferita.

# AVENA



● SELEX NATURA CHIAMA  
CRUNCHY CRISPY AVENA BIO (375 G)





Mangiare

BENE

# Menù Green

**Leggere e intelligenti, queste ricette puntano tutto sui vegetali: dalle zucchine ai pomodori alle erbe aromatiche, come portare in tavola piatti freschi e sani che fanno venire l'acquolina in bocca. Per concludere con una mousse di soli due ingredienti: banane e cioccolato**

Foto e ricette di Natascia Disperati



## CAPPUCCINO DI POMODORO CON CREMA DI RICOTTA

### INGREDIENTI

- 1 kg di pomodori maturi
- 200 g di ricotta di pecora
- 50 g di yogurt greco
- basilico (10 foglie circa)
- menta (5 foglioline)
- sale qb

### PREPARAZIONE

**1** Incidere i pomodori, tuffarli in acqua bollente per un minuto, scolare e fare raffreddare in acqua ghiacciata. Scolarli, eliminare la buccia, tagliarli a metà, privarli dei semi, tagliare la polpa a dadini. Mettere in un colino sopra a una ciotola, salare e lasciare riposare per un'ora, così da eliminare tutto il succo.

**2** Prendere la dadolata di pomodoro, frullarla fino a ottenere una purea, salare quanto basta. Dividere il composto in quattro bicchieri trasparenti, trasferire in frigorifero e lasciare riposare.

**3** Setacciare la ricotta insieme allo yogurt, unire le foglie di basilico e menta lavate e asciugate. Frullare per ottenere un composto omogeneo e cremoso.

**4** Completare i bicchieri di pomodoro con la crema al formaggio, guarnire a piacere con erbe fresche e servire.

### Il consiglio

Si può accompagnare il cappuccino di pomodoro con grissini, crackers o pane tostato.



medio  
bassa



20 min +  
riposo

4

porzioni



# LASAGNA DI ZUCCHINE



facile



60 min

4/6

porzioni

## INGREDIENTI

- 6 zucchine grandi • 300 g di formaggio spalmabile • 40 g di farina di riso • erbe fresche • 100 g di yogurt greco
- 2 uova • olio evo qb • sale qb • pepe qb • parmigiano grattugiato a piacere

## PREPARAZIONE

- 1 Preriscaldare il forno a 190°.
- 2 Frullare il formaggio insieme alle uova, alla farina e allo yogurt, fino a ottenere una pastella densa. Lavare le zucchine, ridurle a nastro con l'aiuto di un pelapatate.
- 3 Prendere una pirofila, ungere la base oppure rivestirla con della carta forno. Iniziare a stendere gli strati della lasagna: versare un primo mestolo di pastella sul fondo, formare uno strato con i nastri di zucchini senza sovrapporli, versare altra crema di

formaggio stendendola con il dorso di un cucchiaio per coprire bene le zucchine. Proseguire con un secondo strato fino ad esaurimento degli ingredienti.

- 4 Cuocere in forno per 30 minuti circa, fino a quando la lasagna risulterà dorata.

### Il consiglio

Per ottenere una bella crosticina basta grattugiare del parmigiano sulla superficie prima di infornare.



# FORMAGGIO VEGETALE



facile



30 min  
+ riposo

4/6

porzioni

## INGREDIENTI

- 150 g di anacardi al naturale • 70 g di latte di soia o avena (non dolce) • 1 cucchiaino colmo di amido di mais
- 1 cucchiaino di farina di ceci • 2 cucchiai di lievito essiccato • il succo di ½ limone • 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di mandorle • 1 cucchiaio di frutti rossi essiccati • 1 cucchiaio di semi di girasole • sale qb • pepe qb

## PREPARAZIONE

**1** Ammollare gli anacardi in acqua calda per almeno un paio di ore (una notte intera sarebbe l'ideale). Scolarli e asciugarli bene, trasferirli in un tritatutto; aggiungere l'amido di mais, la farina di ceci, il lievito alimentare, il succo di limone e la senape. Frullare fino a ottenere un composto perfettamente liscio, regolare di sale, incorporare infine il latte di soia.

**2** In un pentolino antiaderente, mettere il composto a cuocere per una decina di minuti a fiamma bassa, avendo cura di mescolare continuamente in modo che non attacchi. Deve diventare una palla compatta.

**3** Prendere uno stampo cilindrico oppure un coppapasta, ungerne i bordi e trasferire all'interno l'impasto, premendo bene in modo da non lasciare bolle d'aria. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente, quindi trasferirlo in frigorifero per una notte.

**4** Trascorso il tempo necessario, prelevare la formaggella di anacardi dal frigorifero, preparare un trito fine di semi di girasole, frutti rossi e mandorle e utilizzarlo per rivestire tutti i lati. Servire a fettine.

### Il consiglio

In alternativa al trito di frutti rossi e mandorle, si può passare la formaggella in un trito di erbe aromatiche.

# TARTARE DI VERDURE DI STAGIONE



facile



20 min  
+ riposo

4/6

porzioni

## INGREDIENTI

• 300 g di pomodori rossi, gialli e verdi • 1 cetriolo • rucola (un mazzetto) • piselli freschi (qualche baccello) • 20 g menta (una vaschetta) • qualche foglia di basilico • olio evo qb • sale qb • pepe qb • 2 cucchiaini di aceto di mele • germogli o erbe fresche per guarnire

## PREPARAZIONE

**1** Preparare l'emulsione alla menta: lavare e asciugare le foglie di menta e basilico. Frullarle in un mixer con due cucchiaini di acqua calda, poco sale e l'aceto. Incorporare a filo l'olio fino a ottenere una salsa omogenea: non deve risultare troppo densa, eventualmente aggiungere ancora dell'acqua calda.

**2** Pulire le verdure, tagliare i pomodori a dadini, posizionarli in un colino sopra a una ciotola, salare e lasciare riposare per 30 minuti, raccogliendo ed eliminando l'acqua che perderanno. Tagliare nello stesso modo il cetriolo e sgranare i piselli.

**3** Ungere un coppapasta, rivestirlo con le foglie più tenere della rucola precedentemente lavata ed asciugata. Radunare e condire con un cucchiaino di emulsione tutte le verdure. Riempire l'anello con una parte del mix di pomodori e verdure, pressare bene con il dorso di un cucchiaio, sfilare con cura l'anello. Completare con altra salsa.

**4** Ripetere l'operazione nei restanti piatti. Servire con erbe fresche o germogli.



# MOUSSE DI BANANA E CIOCCOLATO



4

porzioni



20 min  
+ riposo



facile

**INGREDIENTI** • 120 g di cioccolato fondente • 1 banana

## PREPARAZIONE

- 1 Sbucciare la banana, tagliarla a pezzetti. Tritare grossolanamente il cioccolato e poi farlo fondere a bagnomaria. Inserire la banana nel bicchiere di un mixer, versare il cioccolato fuso, iniziare a frullare.
- 2 Preparare quattro stampini monoporzionamento per muffin,

meglio se di silicone, unguendo leggermente le pareti. Versare il composto, lasciare raffreddare e riporre in frigorifero per almeno 3 ore, meglio ancora per una notte.

- 3 Prelevare gli stampini, sformare il dolce e servire, decorando a piacere con erbe o fiori commestibili.



La tua ricetta proposta da Selex

## Spiedini di pollo



### INGREDIENTI

- 400 g di petto di pollo
- 3 peperoni misti
- olio di oliva qb
- sale qb
- alloro qb

### PREPARAZIONE

- 1 Per prima cosa preparare le verdure: lavare i peperoni, togliere i piccioli, i semi e i filamenti bianchi presenti all'interno. Tagliarli a pezzetti.
- 2 Prendere il petto di pollo, **Selex Natura Chiama**, eliminare gli eventuali residui di grasso presenti, poi tagliare la carne a cubetti.
- 3 Trasferire il pollo e le verdure in una terrina e condire con olio, sale e alloro spezzettato. Mescolare, coprire con la pellicola trasparente e fare riposare in frigorifero per 2 ore, per fare insaporire carne e verdure.
- 4 Trascorso il tempo di riposo, assemblare gli spiedini alternando i peperoni al pollo.
- 5 Fare cuocere sulla griglia ben calda fino quando gli spiedini non risulteranno dorati. Servire con spicchi di limone.



facile



1 ora +  
riposo

4

porzioni



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



**Senza antibiotici**

### Petto di pollo Selex

Da **Selex Natura chiama, Controfiletto di Petto di Pollo** allevato senza uso di antibiotici, con alimentazione vegetale no OGM, Fillera Qualità Controllata, prodotto italiano.

**Click**



### Un'idea in più:

per rendere gli spiedini ancora più saporiti, aggiungere oltre ai peperoni, anche pomodorini, zucchine, spicchi di scalogno o di cipolla e guarnire con erba cipollina.



# LE BIRRE ARTIGIANALI

**Non pastorizzate, non microfiltrate e rifermentate in bottiglia: le craft beer sono sempre più apprezzate dal consumatore**

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



Tutti ne parlano, ma sappiamo davvero cos'è? Per fare chiarezza, andiamo per le vie ufficiali, visto che **nel 2016 in Italia è stata varata una legge sulla birra artigianale**, che recita così: «Si definisce birra artigianale la birra prodotta da piccoli birrifici indipendenti e non sottoposta, durante la fase di produzione, a processi di pastorizzazione e di microfiltrazione».

La produzione dei microbirrifici italiani presenta una varietà notevolissima, con birre ispirate ai più diversi stili internazionali, ma anche con l'utilizzo di ingredienti inusuali sia come materia fermentabile sia come aromatizzazioni.

## CARATTERISTICHE

Difficile poter dare le caratteristiche organolettiche di tutte le tipologie di birra artigianale presenti in Italia, ma possiamo definire i tre stili più comuni.

La **Blonde Ale**, storica birra nata nei monasteri medievali, è una birra dal colore giallo chiaro e dalla schiuma compatta, cremosa e aderente: al naso presenta aromi floreali e al palato esprime un gusto fresco e persistente.

L'**IPA**, acronimo di India Pale Ale, è una birra ad alta fermentazione dal colore chiaro e dalla schiuma compatta e cremosa, che al naso presenta aromi erbacei e al palato un gusto intenso, secco e tendenzialmente amaro.

Infine, la **Red Ale**, nome che deriva dalle sue colorazioni principalmente rosse, è una birra ad alta fermentazione dal colore ambrato che profuma di aromi caramellati e al sorso risulta intensa, secca e leggermente amara.

## curiosità

Il fenomeno dei birrifici artigianali rinasce a partire dagli anni Ottanta negli Stati Uniti: deriva da qui il termine, poi diffusosi nel mondo, di craft beer che designa la birra artigianale (to craft significa fare a mano).



## BLONDE ALE, IPA E RED ALE LE VIE DEL LUPPOLO

La linea di birre artigianali non pastorizzate e rifermentate in bottiglia, per un piacere senza filtri: tre birre diverse, tutte dall'aroma e dal gusto unico

## ABBINAMENTI CONSIGLIATI

La Blonde Ale è perfetta con la pizza o con antipasti e formaggi delicati, ma è da provare anche con crudi di carne o di pesce.

La IPA, invece, dà il meglio con risotti, secondi di carne bianca, pollo, selvaggina e verdure grigliate. Infine, la Red Ale è da abbinare a piatti a base di carne, salumi e formaggi stagionati.



## TEMPERATURA DI SERVIZIO

**Blonde Ale e IPA: 6-8°C**  
**Red Ale: 16-18°C**





# POLARETTI



Il jingle Polaretti ha attraversato intere generazioni travolgendole con la sua allegria. È conosciuto, amato e cantato da milioni di bambini e genitori e oggi rappresenta un mondo di positività, serenità e spensieratezza.

I Polaretti nascono nel 1992, **32 anni di bontà**. Inizia così la scalata al successo che conduce Polaretti alla leadership di una nuova categoria di prodotto, gli innovativi e divertenti ghiaccioli pronti da gelare fatti solo con ingredienti naturali e tanto succo di frutta. Polaretti è un brand che ha conquistato il mondo e viene venduto in 52 paesi. Il successo ha trasformato Polaretti in brand iconico, dal fortissimo valore evocativo basato principalmente su

MAGIA

FRESCHEZZA

FRUTTA

GIOCO



PO. PO. PO  
PO. PO.  
POLARETTI.

**Polaretti Fruit:** l'originale ghiacciolo pronto da gelare con tanto succo di frutta che accompagna le pause estive dei più piccoli, negli iconici gusti fragola, amarena, arancia, limone.



DAL 15 MAGGIO  
AL 30 SETTEMBRE 2024

**SUPER CONCORSO**

© Polaretti. Tutti i diritti riservati.



**OGNI GIORNO  
FANTASTICI PREMI!**

L'“instant win” che premia tutta la famiglia. Ogni giorno subito originali premi. Al termine del concorso, tutti i partecipanti prenderanno parte all'estrazione finale di un viaggio a Polarettilandia, la fantastica fabbrica di ghiaccioli.



scopri come su

[vinciconipolaretti.it](http://vinciconipolaretti.it)

oppure scansiona il qr code



Zaino  
cm 37x27x10



Maxi Peluche  
H. cm 55



Materassino  
cm 76x183

**FORMATO  
FAMIGLIA  
30 PZ.**

**SUN & FUN**

**EDIZIONE LIMITATA**



con esclusivi  
gadget, firmati  
Polaretti,  
da condividere  
nelle giornate  
estive.

**5 ESCLUSIVI  
GADGET  
PERSONALIZZATI**  
uno in ogni confezione

**SCARICA LA  
MIA APP**



**Polarettilandia  
by Polaretti**



**giocare  
insieme  
sarà magico!**

Arriva la nuovissima APP dei Polaretti. Pensata per i più piccoli e che offrirà un'esperienza di gioco interattiva, unica e coinvolgente. Una “porta magica” per il mondo straordinario di Polarettilandia. Gioca con Mister Polaretto e porta a termine la missione ecologica!





# Cocktail a tutta birra



Per alcuni potrebbe suonare strano, ma in realtà i drink a base di birra stanno prendendo sempre più piede nel mondo dell'arte della mixology

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

**S**pritz? Sì, ma con la birra. E così anche per il Mojito, preparato con la Bock, e il Moscow Mule con la Weiss. I cocktail a base di birra possono essere moltissimi: il mix può essere con vino, con superalcolici oppure con ingredienti analcolici, tutti capaci di esaltarne i sapori e di regalare sensazioni rinfrescanti: vediamo alcune idee.

### I CLASSICI RIVISITATI

Dall'**Hugo** (fatto con birra Lager, sciroppo di fiori di sambuco, soda) allo **Spritz** alla birra (birra Blanche, Aperol, soda) fino ad arrivare alla **Sangria** (birra Lager, vodka, zenzero, zucchero e noce moscata): tantissime le proposte davvero versatili, da sorseggiare in tutte le stagioni e in qualsiasi momento della giornata, sia per l'aperitivo sia per il dopocena, ma anche per accompagnare i pasti.

### BOLLICINE PIÙ BOLLICINE

La birra può essere utilizzata per realizzare quei cocktail che tradizionalmente hanno come ingrediente base lo Champagne o il Prosecco, in sostituzione o in abbinamento.



Un esempio? **Birra e Champagne**: a metà tra il fresco e lo chic, il risultato è una sorta di cocktail Mimosa dove l'effetto sparkling è ancora più accentuato. Non occorre altro che miscelare delicatamente all'interno di una flûte una birra scura e dello Champagne. Perfetto come aperitivo!

### CON IL GIN

Birra e gin è un altro degli abbinamenti più frequenti, una combinazione immediata e rinfrescante dove il distillato e il fermentato si esaltano a vicenda. **La proporzione di birra deve essere maggiore rispetto a quella del gin**, con l'aggiunta di succo fresco di limone per rendere questo cocktail ancora più intrigante.

### CON IL SUCCO

Birra e succo di frutta o verdura: le declinazioni possono essere moltissime, ma particolarmente intrigante è il **Bloody Beer**, cocktail che ricorda, appunto il **Bloody Mary**: è fatto con birra Lager, succo di pomodoro, succo di lime, Tabasco, salsa Worcester e un pizzico di sale. Abbinatelo con i pinchos (gli stuzzichini spagnoli) e non ve ne pentirete!



Sangria alla birra

## green a tavola

Piccoli suggerimenti  
anti spreco

### PANE: NON SI BUTTA NIENTE

Il pane fresco è delizioso con salse e sughi,  
da raccogliere direttamente nel piatto.

Il pane raffermo è magico, può diventare  
il salvatore delle zuppe, l'ingrediente  
speciale dei pudding, il maestro  
delle pause pranzo. Non si butta  
nemmeno una briciola.

### PANGRATTATO

- Con pane vecchio di pochi giorni:  
frullatelo e usatelo subito o conservatelo  
in freezer in un sacchetto.

- Con pane più secco:  
fate asciugare e dorare il pane in forno,  
frullatelo e conservatelo a temperatura  
ambiente in un contenitore  
ben chiuso.



## ZUPPE

Sotto forma di crostini, come addensante o ingrediente principale, il pane è un'ottima aggiunta nelle zuppe.

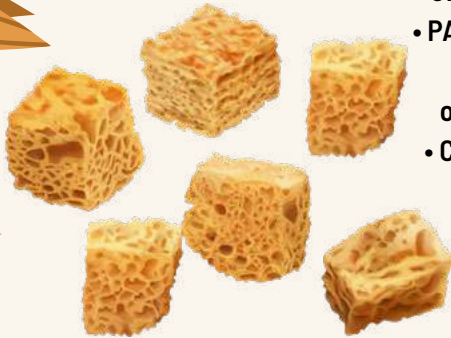
- GAZPACHO (pane, pomodoro, cetriolo, aglio, servito freddo)
- PAPPALOMODORO (pane, pomodoro, aglio)
- ZUPPA DI CIPOLLE FRANCESE (cipolle dorate, guarnita con un crostone spalmato di formaggio)

## INSALATE

Il binomio perfetto sono dei crostini croccanti con l'insalata.

Un'idea sfiziosa che potete usare in questa stagione!

- PANZANELLA (pane raffermo, pomodori, cipolla rossa, cetrioli, peperoni, basilico, olio extravergine di oliva, capperi, acciughe, aceto)
- CAESAR SALAD (pane tostato, lattuga romana, aglio, olio extravergine di oliva, parmigiano, acciughe)



## SE NON SEI SAZIO!

Qualche altra idea, in caso di necessità.

- PANADE (teglia di pane a strati con bietole, cipolle, brodo)
- CIALDE DI TORTILLA O PITA (a fette, cotte al forno)

## INGREDIENTE JOLLY

- LEGANTE

per polpette, burger vegetali e polpettoni

- ADDENSANTE

in salse e stufati

- COPERTURA

per polpette di pesce, cotolette e torta di riso

- NEI RIPIENI

indispensabile nei Canederli.





# DI CASTELLO IN CASTELLO

**Magnifici esempi di architettura militare e civile nella regione di confine, specchio di un territorio da esplorare tra le fioriture di primavera, i festival, le sagre**

testo e foto di Auro Bernardi





Ascolta

CLICK



# IL CASTELLO

Roberto Vecchioni



Castello di Fénis - foto Enrico Romanzi



Forte di Bard - foto archivio Regione Autonoma Valle d'Aosta

**U**n tempo, avere le chiavi della Valle d'Aosta significava avere le chiavi dell'Italia. Ed è per questo che la valle è disseminata di castelli, forti, fortezze e altre strutture militari: per controllare (o impedire) il transito di carovane ed eserciti e per riscuotere i pedaggi. Ma col passare dei secoli alcuni di questi edifici hanno cambiato scopo, si sono, per così dire, ingentiliti. Sono diventati dimore signorili, case di caccia o di soggiorno per nobili e sovrani.

Oppure, e siamo ai nostri giorni, centri culturali, musei, sede di mostre. Legati però sempre al territorio di una valle ricca di eccellenze gastronomiche: dalla **fontina** al **gene-py**, dal **lardo** di Arnad ai **funghi**, ai prelibati **frutti di bosco**. Visitiamo allora alcuni di questi castelli e i loro dintorni. Le sorprese non mancheranno.

## BARD-NAPOLEONE E CAVOUR

Porta d'ingresso della valle, **Bard** è un baluardo inespugnabile. Un incubo per tutti i generali al punto che perfino un certo Napoleone Bonaparte passa solo con l'inganno: di notte, sotto un temporale, coprendo di paglia il lastricato della strada per attutire il rumore delle ruote dei cannoni. E quando governa l'Europa, ne ordina la demolizione. Ma anche gli imperatori cadono e così, nel 1831, i Savoia lo fanno ricostruire e a sovrintendere i lavori mandano un altro personaggio destinato alla storia: Camillo Benso conte di Cavour.

Dopo un lungo declino, da alcuni anni il forte è stato interamente restaurato e recuperato. Oggi ospita mostre



Castello Issogne affreschi - foto Enrico Romanzi



Castello di Fénis - foto Enrico Romanzi



temporanee e il **Museo delle Alpi**, un percorso multimediale e interattivo per scoprire l'ambiente montano. In un'ala è stato ricavato un albergo, l'**Hotel Cavour**, ottimo punto di partenza per **escursioni a piedi e in e.bike** ([www.fortedibard.it](http://www.fortedibard.it)).

### ISSOGNE/VERRÈS-LE BOTTEGHE RINASCIMENTALI

Due facce della stessa medaglia a pochissima distanza uno dall'altro. **Issogne e Verrès** sono antitetici da tutti i punti di vista: architettonico, strutturale, funzionale. Appollaiato su uno sperone, Verrès mostra l'aspetto guerriero e militare del Medioevo. In fondo valle, Issogne ci riporta invece alle raffinatezze del Rinascimento. Uno straordinario spaccato di vita quotidiana del '400, mostrato negli affreschi del portico con le botteghe straripanti di prodotti, grazie al buon governo dei feudatari. Il farmacista, il sarto, il macellaio, il fornaio esibiscono le loro merci tra cui spiccano le inconfondibili forme di **fontina**, il principe dei formaggi valdostani: eccellenza del territorio prodotta da secoli allo stesso modo. E nel centro del cortile la **fontana del melograno** simbolo a sua volta di prosperità.

A metà strada **fra Bard e Issogne**, in comune di **Arnad** (località Champagnolaz), sosta d'obbligo nel punto vendita della **Maison Bertolin** ([www.bertolin.it](http://www.bertolin.it)), un concentrato di delizie gastronomiche: dal lardo di Arnad, naturalmente, agli insaccati, alla fromagerie. Non mancano specialità assolutamente uniche tra cui i ragù di camoscio e cervo, l'aceto di more o mirtilli e anche molti prodotti per il benessere. Prenotando è possibile anche visitare lo stabilimento di produzione.

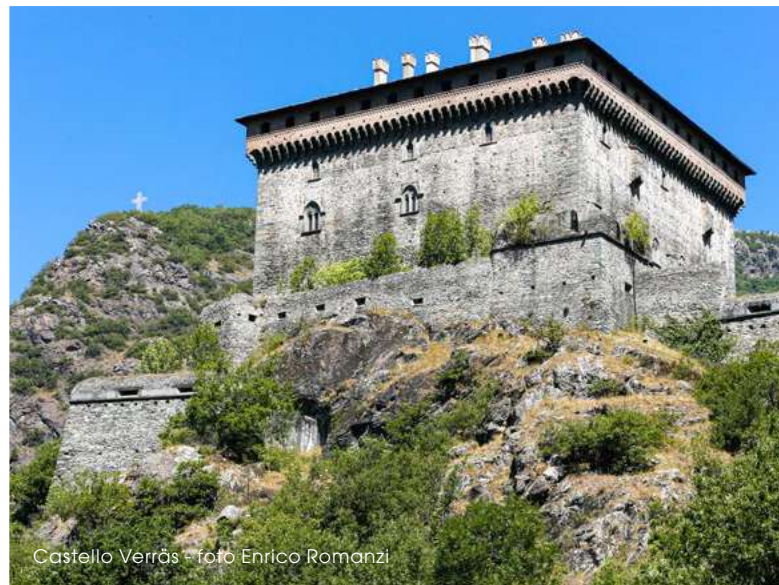
### FÉNIS-LE ERBE DELLA SALUTE

È il più famoso, fotografato e visitato, perfetta location anche di film e fiction. Una vocazione scenografica che risale alla sua origine: a dispetto di mura, merli e torri, Fénis non è mai stata una fortezza, bensì la sede di rappresentanza degli Challant, feudatari del luogo. Il loro status symbol. Di rappresentanza anche gli affreschi del cortile dove, come in un'enciclopedia illustrata, si mischiano i saperi: Oriente





Castello di Sarre - foto Enrico Romanzi



Castello Verràs - foto Enrico Romanzi

info&app



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

Valle d'Aosta Events è l'APP che segnala gli eventi in Valle d'Aosta.

di **Jovençan** ([www.anciensremedesjovencan.it](http://www.anciensremedesjovencan.it)) con un orto etno-botanico unico nel suo genere.

### SARRE-IL RE CACCIATORE

Umberto I di Savoia ne aveva fatto il padiglione di caccia per le battute sul **Gran Paradiso**, all'epoca riserva venatoria regia e non ancora Parco Nazionale. E la caratteristica principale degli ambienti del castello di Sarre, soprattutto il corridoio e il grande salone dei trofei, al primo piano, è proprio questa: la decorazione realizzata con le corna degli stambecchi e dei camosci abbattuti. Un gusto che oggi appare un po' macabro, ma che rispondeva alla (non certo acuta) "sensibilità ecologica" dell'epoca. Sarre conosce il suo apogeo con la moglie di Umberto II, Maria José, che ne fa la base per le sue imprese sportive. Ed ecco infatti, in una interessante galleria fotografica nei saloni del pianterreno, la principessa con gli sci, in tenuta da arrampicata, con i figli per la merenda sotto la pergola del giardino e così via. La dimensione domestica, quasi "borghese", della vita privata di una casa regnante. Il tour storico-gastronomico può a sua volta concludersi nella vicina **Aymavilles** con lo shopping all'**Azienda Agricola Les Cretes** ([www.lescrettes.it](http://www.lescrettes.it)). Un viaggio sensoriale con degustazioni dei magnifici vini della valle. Per un brindisi alla salute... dell'Italia repubblicana.



Castello di Sarre - foto Enrico Romanzi

e Occidente, cultura alta e sapienza rurale. Tanto che nel prato, ai piedi delle figure che rappresentano i sapienti (tra cui, forse, l'arabo Averroè), vengono dipinte minuziosamente centinaia di **erbe ed essenze officinali** che crescono nella valle.

**Tra il 15 e il 19 maggio** c'è l'occasione di sperimentare di persona l'uso di tali erbe nella gastronomia locale partecipando agli appuntamenti della **Sagra della sarieula** (tel. 3276869572) nella vicina località di **Verrayes**. La sarieula altro non è che il timo selvatico che qui cresce spontaneo in abbondanza dato il microclima favorevole. Per chi non potesse presenziare alla sagra, ma è interessato all'argomento, resta sempre la visita, in ogni periodo dell'anno, alla **Maison des anciens remèdes**



# CHICCHE DA NON PERDERE

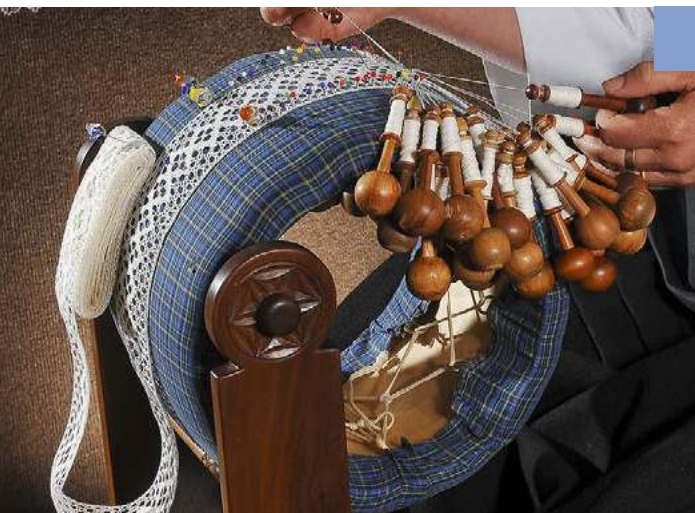


## I ♥ PROSCIUTTO

Non lontano da Fénis, il comune di **Saint Marcel** nel weekend dal 14 al 16 giugno ospita la rassegna gastronomica **Prosciuttiamo** ([www.prosciuttiamo.it](http://www.prosciuttiamo.it)), dedicata allo squisito prodotto della norcineria locale sapientemente stagionato con erbe di montagna. Oltre alle degustazioni, si possono prenotare anche escursioni sul territorio per conoscere meglio l'origine di questa specialità.

## MUSICA&TEATRO

Due giorni di full immersion musicale e teatrale: è quanto aspetta i visitatori nella piazza principale di **Chamois** il 22 e il 23 giugno, primi giorni dell'estate. È **MusicAbilmente** ([www.insiemeachamois.it](http://www.insiemeachamois.it)), rassegna in cui musicisti e attori, tra cui persone disabili, danno vita a una kermesse che unisce esperienze artistiche e dimensione sociale. Cui il pubblico può (anzi: deve) prendere parte. Chamois, paesino dove non sono ammesse le auto, è raggiungibile o in funivia da Buisson o a piedi (o in bici) da La Magdeleine con facile passeggiata in piano di un'ora.



## DI PUNTO IN BIANCO

Salendo da Sarre verso il Gran Paradiso si arriva a **Cogne**. Dove esiste la Cooperativa **Les Dentellières de Cogne** ([www.lesdentellieresdecogne.com](http://www.lesdentellieresdecogne.com)) che riunisce alcune decine di ricamatrici (*dentellières* in francese) che eseguono al tombolo ricami tradizionali in lino. L'origine della manifattura risale a metà del '600, quando alcune suore francesi cluniacensi si stabilirono a Saint Nicholas portando con loro i "segreti" di questa vera e propria arte. Nell'Ottocento, una donna di Cogne imparò la tecnica dalle monache e la trasmise poi alle sue compaesane. Per tessere 10 centimetri di ricamo occorrono non meno di due ore. Senza alcuna traccia disegnata e con oltre 250 varianti dovute al numero dei fuselli impiegati: da 4 o 5 fino a 80 contemporaneamente.



# Trattiene il sugo, esalta il sapore.



**Pasta Selex  
trafilata al bronzo.**

Abbraccia i sughi ed esalta  
il sapore dei primi piatti.



**LA SCELTA GIUSTA.**

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

Click



Fiori

IL VERDE



# IRIS, ISTRUZIONI PER L'USO



Piante ornamentali perenni tra le più amate, regalano tante soddisfazioni anche ai giardinieri meno esperti. Ecco come coltivarle  
di **Simonetta Chiarugi** [www.aboutgarden.it](http://www.aboutgarden.it)

**A**pprezzate per la bellezza della loro fioritura e per la facilità di coltivazione, le iris necessitano di pochissime cure e sono capaci di riprodursi autonomamente e con grande rapidità. Alcune specie sono anche profumate e rifiorenti.

### DUE CATEGORIE, TANTI COLORI

L'iris, una pianta antica e versatile, originaria delle regioni a clima temperato dell'emisfero nord, ha trovato casa nei giardini d'Europa fin dal Medioevo. Cresce in una vasta gamma di habitat, dalle zone paludose alle montagne e può adattarsi anche a condizioni di siccità.

Esistono oltre 200 specie di Iris, suddivise principalmente in due categorie: **rizomatose e bulbose**, a seconda se la pianta si sviluppa da un rizoma strisciante o da un bulbo. Le Iris rizomatose hanno steli spessi che crescono orizzontalmente nel sottosuolo e foglie lunghe a forma di spada. A seconda della varietà, possono fiorire tutto l'anno, ma è più comune in primavera o estate. I fiori hanno petali che si separano per formare delle ali, e molti sono profumati.

Le iris sono caratterizzate da una vasta gamma di colori, tra cui **blu, giallo, rosa, rosso, viola, bianco, arancione e nero**, e variano anche nell'altezza, che può essere da quindici centimetri a oltre un metro e ottanta.



Il loro nome è declinato al femminile, quindi si dice le iris, non gli iris...

### DOVE

Le iris vanno coltivate per lo più **in pieno sole**, fatta eccezione per *barbate nane*, *Iris sibirica* e *Iris ensata* che possono vivere anche a mezz'ombra. Al momento dell'impianto, è indispensabile provvedere a **un buon drenaggio** della buca di coltivazione e migliorare i terreni pesanti e argillosi con sabbia o altro materiale inerte, predisponendo se necessario un'aiuola rialzata nei terreni troppo compatti.

### COME

Le **iris bulbose** sono dotate di bulbo sotterraneo e devono essere dunque trattate come tutte le piante bulbose: vanno piantate a una distanza di 20 centimetri e a una profondità pari al doppio della loro altezza in terreno ben drenato e in pieno sole. Dopo la fioritura necessitano di concimazioni a base di potassio per incoraggiare lo sviluppo del bulbo e prepararlo alla fioritura dell'anno seguente. Le **iris rizomatose** devono essere piantate in terreno soffice e ben drenato appena al di sotto della superficie, basta adagiare i rizomi a filo del suolo e poi rincaltarli: amano infatti essere scaldati dai raggi solari, si dice che vogliono sentire il suono delle campane! La distanza d'impianto dei rizomi dovrà essere di almeno 30 centimetri (meno se



Iris barbata

piantati in vaso), bisogna infatti prevedere la crescita del rizoma che se costretto sarà meno prolifico di fioriture. Nel momento dell'impianto, la parte fogliare deve essere recisa con un taglio netto e obliquo a circa 10-15 cm dal colletto, in modo che non offra resistenza ai venti che potrebbero scalzare o smuovere i rizomi dal terreno.

Anche se le iris sono resistenti alla siccità, nei primi mesi dopo l'impianto hanno necessità di essere **bagnate con regolarità**, senza esagerare. Hanno bisogno di poco concime a lenta cessione, granulare, da applicare in un'unica soluzione a inizio primavera.

#### QUANDO

Il periodo della messa a dimora coincide con la **fine dell'estate e l'inizio dell'autunno**. Qualche tempo prima, il terreno va preparato vangandolo, liberandolo dalle erbacce e concimandolo con letame ben maturo. Sia le iris bulbose che quelle rizomatose possono essere piantate fino a ottobre, si anticipa l'operazione nei climi ad inverno rigido.

Ogni circa tre o quattro anni, occorre procedere **alla divisione dei cespi** e alla frammentazione del rizoma che darà origine a piante più rigogliose favorendo al contempo la fioritura. L'operazione si esegue dopo che la pianta ha finito la sua fioritura ed è a riposo vegetativo, il periodo coincide con l'estate, fino a tutto settembre.



Iris pallida

### CURIOSITÀ: PROFUMO DI VIOLETTA

L'Iris pallida dalmatica è un'iris rusticissima che forma una ceppaia longeva, ideale per popolare le scarpate e le zone più secche del giardino. Ha un fiore viola pallido molto profumato, tanto che il suo rizoma veniva utilizzato per aromatizzare il Chianti. Oggi come un tempo, dopo essere stato essiccato e polverizzato, viene usato nell'alta profumeria per il piacevole aroma alla violetta che rilascia.







# 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.





# PILATES PER TUTTI

Questo metodo si basa sul controllo della muscolatura da parte della mente e serve a riportare in equilibrio il tono generale, correggendo asimmetrie e armonizzando la figura

«**D**opo 10 lezioni senti la differenza, dopo 20 la vedrai, dopo 30 avrai un corpo nuovo»: questa è la promessa di Joseph Hubertus Pilates, che nei primi anni del '900 ha messo a punto il metodo che ancora oggi porta il suo nome. E che ha sempre più successo, soprattutto tra le donne, che l'hanno eletto disciplina perfetta per stare bene e mantenersi in forma.

## LE ORIGINI

Figlio di un ginnasta e di una naturopata, sofferente di asma, rachitismo e febbre reumatica, Pilates inseguì la salute in modo ossessivo. Si ispirò ad antiche discipline orientali, come lo yoga, **lavorò sulla postura e sulla respirazione e diede vita a un programma di esercizi** che battezzò *Contrology*, in riferimento al controllo della mente sulla muscolatura. Concentrandosi in particolare sui muscoli posturali del *core*, supporto alla colonna vertebrale, Pilates vinse le sue fragilità e diventò un atleta.

## COME UNA POESIA

Il metodo si basa su un repertorio di circa 500 esercizi finalizzati a sviluppare e rinforzare quella che Pilates chiamava la *power house* del corpo (casa del potere o centro della forza), ossia tutti i muscoli connessi al tronco: addominali, glutei, schiena e muscoli profondi della postura che supportano la struttura scheletrica. Con ripetizioni limitate e coordinate alla respirazione, il metodo Pilates **guarda al corpo nella sua interezza per riportare equilibrio e tono muscolare** attraverso la correzione di asimmetrie e debolezze croniche ed è anche un eccellente sistema riabilitativo per schiena, ginocchia, anche, spalle e traumi da stress. Il Pilates non è solo un insieme di esercizi, bensì una nuova consapevolezza del corpo. Nella sua forma più perfetta, dice chi lo pratica, è "poesia in movimento".

## TANTI STILI

I principi base del Pilates cambiano leggermente da scuola a scuola, visto che il metodo è stato perfezionato,



## ISTRUZIONI PER L'USO

Il Pilates è ideale per tonificare e definire i muscoli, a patto di praticarlo con costanza almeno **due volte alla settimana**. Si consiglia di cominciare con **una lezione individuale**, con un'analisi posturale per focalizzare i principi base e valutare eventuali problematiche. Così l'insegnante potrà decidere se proporre una serie di sedute *one to one*, oppure un corso. Per **le lezioni di gruppo**, è meglio che non ci siano più di 8-10 persone, perché l'insegnante possa seguire ciascuno e consigliare eventuali correzioni individuali. Spesso si eseguono movimenti minimi, per allineare collo, torace, bacino e stabilizzare le scapole, per cui occorre il controllo dell'esperto, perché non sono di immediata comprensione.

negli anni, da insegnanti diversi. Ogni istruttore può personalizzare il metodo secondo il proprio stile nel rispetto dei sei principi basilari: **Respirazione, Baricentro, Precisione, Concentrazione, Controllo, Fluidità**.

L'attenzione per la **respirazione** è comune a tutti gli insegnamenti: durante gli esercizi, ci si concentra sull'espansione della cassa toracica attraverso l'inspirazione, facendo arrivare il respiro sin nella parte inferiore dei polmoni, per poi comprimere le costole e rilassare l'addome durante l'espirazione. Altro punto fondamentale è **l'allineamento corporeo**: la colonna vertebrale si mobilita dalla nuca all'osso sacro, lavorando sulla percezione delle curve naturali della schiena e coinvolgendo intensamente bacino, addominali, glutei e muscoli lombari. In questo modo si lavora a costruire una postura corretta e ben bilanciata.

### TANTI ATTREZZI

Gli esercizi possono essere eseguiti a terra su speciali **materassi**, distesi, in piedi, seduti o in quadrupedia. Si lavora anche con **piccoli attrezzi** come la banda elastica, il ring (un cerchio leggero con impugnature), il rullo, i manubri, le palle di diverse dimensioni, l'arc barrel (una piattaforma arcuata per sostenere la colonna) e l'edge, una sorta di triangolo cui appoggiarsi per modificare l'angolazione di alcuni esercizi.

In alternativa o in aggiunta si lavora sulle **grandi macchine** specifiche per il Pilates.

Il **Reformer** è forse la più conosciuta: è composto di una base mobile che, come un carrello, scivola su delle rotaie, cui vengono agganciate delle molle regolabili che



creano resistenza. Muovendosi, sollecita la muscolatura profonda e permette un lavoro di tonificazione molto efficace.

La **Cadillac**, invece, somiglia a un letto con baldacchino: attrezzo poliedrico, sempre con molle regolabili, permette di adattare al meglio gli esercizi ai diversi livelli di elasticità e forma fisica.

La **Chair** è una specie di poltroncina con pedana mobile nella parte inferiore, la cui resistenza può essere regolata sempre con le molle.

La **Barrel** è una sorta di botte affiancata da una piccola spalliera, perfetta per la mobilitazione della colonna.

# Birre artigianali tutte da sorseggiare.



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

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







# CAPIRE I PAPPAGALLI

Sono comunicativi, espressivi ed estroversi, capaci di chiedere coccole, manifestare felicità e persino ira. Impariamo a interpretarne segni e linguaggio

**A**ra, cacatua, parrocchetti, cocoriti, ovvero i più diffusi pappagalli domestici, sono animali intelligentissimi, vivaci, curiosi, che si esprimono attraverso la voce e il linguaggio del corpo. Imparare a leggere questo linguaggio è sicuramente una fonte preziosa per arrivare a dialogare con loro. E, una volta compreso il lessico, si può rafforzare il legame e arrivare a capirli anche solo con uno sguardo. Ovviamente, ogni specie ha le proprie peculiarità, ma ci sono posture e atteggiamenti comuni. Vediamo quali.



Cocorite

### TESTA

Osservare i movimenti della **testa** è importante. In questi animali è molto mobile e viene usata non solo per bilanciare il peso corporeo, ma anche per esprimere lo stato emotivo. Quando la cocorita ci guarda con la testa reclinata e gonfia leggermente le penne sul collo e sul capo, ci sta chiedendo **coccole e carezze**. Se invece viene verso di noi tenendo la testa dritta e le penne composte, è **in cerca di un contatto** e di nuove relazioni. Stiamo attenti a non confondere questo atteggiamento curioso e amichevole con quello aggressivo di quando il pappagallo muove verso qualcuno tenendo la testa bassa e il piumaggio rigonfia: in questo caso vuole **impaurire** e far allontanare la persona indesiderata.

### ALI

Il movimento delle **ali** riveste un ruolo importante nella comunicazione. Quando le apre, potrebbe essere in un momento di **relax** in cui si dedica allo stretching, oppure potrebbe essere **arrabbiato** (in questo caso il piumaggio è rigonfia). Se alza una sola ala, manifesta **stupore**, contentezza o richiesta di attenzione. Se sbatte entrambe le ali, proprio come se stesse mimando il volo, è per esercitarsi, per esprimere **piacere** o per richiamare attenzione.



Capita spesso di vederlo con una zampa alzata, magari con la testa volta indietro appoggiata tra le ali: in questa posizione, il pappagallo dorme oppure si rilassa.

### CODA

Altra parte del corpo fortemente comunicativa è la **coda**. Il pappagallo l'apre e la chiude velocemente quando è **felice** di vedere qualcuno, oppure quando gli propongono qualcosa che gli piace. Se invece le penne della coda sono a ventaglio, stiamo attenti: spesso assume questa forma per esprimere **gelosia** e possesso.

### PENNE

Perché un pappagallo alza la cresta e rigonfia le **penne** sul corpo? In questi casi è meglio lasciarlo in pace: è **irritato** e sta cercando di allontanarci. Se a questi atteggiamenti si aggiunge l'apertura delle ali e il soffio, la sua **ira** è arrivata al culmine: evitiamo di importunarlo e proviamo a ripassare più tardi.



Cenerino



## CURIOSITÀ

Un pappagallo Cenerino domestico fuggito in Giappone è stato restituito alla sua famiglia dopo aver ripetuto il nome e l'indirizzo del proprietario.



Ara

### QUELLI CHE PARLANO

Molte specie di pappagallo tra cui parrocchetti, cacatua e diversi appartenenti al genere Ara, insieme a poche altre specie di uccelli come corvi, merli, ghian-daie e gazze, sono capaci di memorizzare e ripetere frasi umane quando vivono a stretto contatto con le persone. Alcune specie riescono a padroneggiare più di duemila vocaboli. Questi intelligentissimi animali riescono certe volte anche ad associare le parole a determinati stimoli o a domande, generando una sorta di dialogo con i propri compagni umani.

**Il pappagallo cenerino** è una delle specie di pappagallo parlante più diffusa al mondo. Originario delle foreste equatoriali africane, misura circa 30 centimetri per 400 grammi di peso e può vivere per 40-60 anni in cattività. I cenerini sono famosi per imitare i rumori che si sentono nel loro ambiente e per usarli instancabilmente.

Altro gruppo diffusissimo di pappagalli domestici è quello dei **cacatua**, dalla caratteristica cresta piumata. Il resto del piumaggio è generalmente meno colorato di quello di altri pappagalli, essendo principalmente bianchi, grigi o neri con leggere sfumature pastello, ma spesso hanno tratti colorati nella cresta, nelle guance o nella coda. Sono



Cacatua

lungi dai 30 ai 60 centimetri, con alcune specie che arrivano a pesare fino a 1,2 chili. Sono pappagalli molto longevi: alcuni esemplari cresciuti in cattività superano i 60 anni. In alcune specie è stato dimostrato che i cacatua apprendono nuove abilità attraverso l'interazione sociale.

I pappagalli noti come **Amazzoni** sono di taglia media (di solito più grandi dei cenerini) e hanno la coda corta. La maggior parte delle amazzoni è verde, con colorazioni molto accese che dipendono dalla specie. Si nutrono principalmente di semi, noci e frutti e, se curati a dovere, possono superare i 50 anni di età in cattività. Molte amazzoni hanno la capacità di imitare il linguaggio umano e altri suoni: per questo sono popolari come animali domestici o pappagalli da compagnia.

I pappagalli del genere **Ara** sono uccelli tropicali di grandi dimensioni che possono arrivare a 95 centimetri di lunghezza per 1,7 chili. Diffusi dal Messico all'Argentina, sono i più longevi tra i pappagalli parlanti: alcuni esemplari vissuti in cattività hanno superato i 70 anni di vita. Il genere Ara comprende otto specie viventi, tra cui la famosissima ara scarlatta. Formano coppie monogame per tutta la vita e si riuniscono spesso in rumorosi stormi di decine di individui.



Amazzoni



# IL GIOCO DEL TRIS ECOLOGICO E DIVERTENTE!

Se non hai a disposizione  
i sassi, puoi usare  
dei tappi di bottiglia!

## TI SERVE:

- 10 sassi
- tempere
- pennarello indelebile nero
- sacchettino di tela riciclato

## COME FARE:

- colora a tuo piacimento i sassi e lasciali asciugare
- traccia le righe sul sacchettino

Il tris  
è pronto!



Buon divertimento!







# Solo il meglio del Sole



I Solari Armonia & Benessere sono studiati per ogni tipo di pelle. Una linea completa di creme, con fattore di protezione da 6 a 50+, la pratica acqua abbronzante e il doposole idratante.

