

Viviclub famila

**GOLOSO
CIOCCOLATO**

**BAROLO,
CHE ARMONIA**

RICETTE
**FESTA
IN TAVOLA**

www.famila.it

Anno XVI • Numero 6 Novembre/Dicembre 2023 Autorizzazione del Tribunale di Milano n.718 del 15/11/2007



Goditi la vita anche senza glutine.



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

f |  | prodottiselex.it



NUMERO 6
NOVEMBRE/DICEMBRE 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

Guida al cioccolato: paragonato al cibo degli dei, è sempre un piacere

9 PRODOTTI NEL CARRELLO

Novembre Dicembre: che cosa non deve mancare

11 EDUCAZIONE ALIMENTARE

Sopravvivere ai banchetti natalizi

Su comemangio.it

12 MANGIARE BENE

Il menù per le feste da mangiare anche con gli occhi, in stile contemporaneo

20 LA SCHEDA VINO

Barolo, ricco e armonioso: apprezzato ovunque e da sempre per la sua eleganza

Birre artigianali tutte da sorseggiare.



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

f @ | prodottiselex.it





4



12



18



24



34



41

23 CONSIGLI ECO

Consumi green, 3 idee all'insegna della sostenibilità

24 IL TOUR

Una ceramica per Natale: perfetta per un regalo, da scegliere nei borghi italiani famosi per quest'arte

30 IL VERDE

Un bosco in miniatura: alternative ecologiche al classico abete reciso

34 SPAZIO PER SÉ

Sferruzzare ti fa bene: il lavoro a maglia funziona come una terapia, anche contro l'insonnia

38 FIGLI IN FAMIGLIA

Babbo Natale esiste? Che cosa rispondere per non deludere i più piccoli

41 CREATIVITÀ

Sguardo glamour per Capodanno

42 RICICLO

Salviette da salvare: usi e riusi dei vecchi asciugamani

Per suggerimenti, commenti e richieste scrivete a

redazione@pulsapublishing.it

cerca il simbolo
clicca e scopri

Click



GUIDA AL CIOCCOLATO



Tanto buono da essere paragonato al cibo degli dei, il cioccolato è sempre un piacere. Ecco perché gratifichiamo il palato con i cru, regaliamo ai bambini quello dolce e scegliamo l'amarissimo per restare in forma

Gli americani hanno coniato il termine *chocoloholic*, ad indicare una vera e propria dipendenza dal cioccolato. Perché il suo piacere miete vittime di ogni età, sesso e cultura. Oltre a coinvolgere il palato, ha effetti sull'umore (che migliora), sulla psiche (subito più rilassata) e sul fisico (che si ricarica all'istante). Insomma, un dessert sempre di moda.

AL SOLE DEI TROPICI

Esistono 13mila varietà di cacao, ma le principali sono tre: il **Criollo** dell'America Centrale e dell'Asia, dai frutti pregiati; il **Forastero** d'Africa e Brasile, il più diffuso per la sua robustezza e resa; il **Trinitario**, coltivato soprattutto a Trinidad, oltre che in America Centrale e Asia. Si tratta di un ibrido degli altri due che garantisce perciò sia buona resa sia aromi pregiati.

Dalla varietà delle fave dipende la metà della qualità del cacao; il 10% dal territorio, il 20% dall'essiccazione sul campo e il 20% dalla tostatura.

LA SAPIENZA DELLA MISCELA

La maggior parte dei prodotti viene ottenuta attraverso il taglio di diverse cultivar, chiamato *blend* o *cuvée*. Dopo **la fermentazione, l'essiccazione e la tostatura**, le fave di cacao vengono macinate a elevate pressioni fino a ottenere



Coppa di cioccolato e marroni



Facile



15 min

4

Porzioni

INGREDIENTI

- 100 g di cioccolato fondente all'85% di cacao
- 100 g di crema di marroni
- 4 tazzine di caffè ristretto
- 40 ml di Grand Marnier
- 8 meringhette
- 200 ml di panna da montare
- lingue di gatto per servire

PREPARAZIONE

Fondere il cioccolato a bagnomaria e spegnere il fuoco quando comincia a sciogliersi. In quattro bicchieri distribuire nell'ordine: una cucchiata di crema di marroni, una cucchiata di cioccolato fuso, una tazzina di caffè caldissimo, un cucchiaino di liquore, due meringhette spezzettate, un bel ciuffo di panna montata. Servire subito accompagnando con lingue di gatto.

la **pasta di cacao**, densa e con un grande contenuto di grasso. Inserita in apposite presse, la pasta viene a sua volta separata in una parte più grassa (**il burro di cacao**) e una parte secca (**il cacao in polvere**). Pasta di cacao e burro di cacao sono i due ingredienti base che, opportunamente lavorati, danno vita al cioccolato che tutti conosciamo.

Per il cioccolato solido, dopo la macinatura, alla pasta di cacao si aggiunge zucchero e burro di cacao, aromatizzato con vaniglia o latte in polvere.



Fonduta al cioccolato



Facile



15 min

4/6

Porzioni

INGREDIENTI

- 225 g di cioccolato fondente
- 225 g di cioccolato al latte
- 225 ml di panna (1 tazza)
- 3 cucchiaini di liquore al cioccolato
- frutta di stagione

PREPARAZIONE

Tagliare il cioccolato a pezzetti piccolissimi e metterlo in un fornello per fonduta. Unire la panna e fare fondere a fiamma bassissima, mescolando continuamente. Al momento di servire, profumare la fonduta con il liquore. Portarla in tavola calda, direttamente nel fornello. A parte servire della frutta a pezzetti da intingere nella fonduta.

.. Combinazioni perfette ..

Matrimonio felicissimo? Quello con la **frutta**, da gustare in una golosa fonduta o in sfiziosi spiedini, composti da pezzetti di ananas, banana, mela e spicchi d'arancia che vengono passati nello zucchero. Poi caramellati per 5 minuti in forno caldo e quindi cosparsi di cioccolato fondente fuso a bagnomaria. Felice unione anche tra il cioccolato e il **caffè**, come il moka del Brasile, della Giamaica e dell'Etiopia. È finito anche il tabù del **vino**: si può accompagnare il cioccolato al latte con un Moscato passito, mentre Sauternes o Recioto sono adatti per i dessert. Con il fondente sono indicati Sherry, Porto, Madeira, Whisky, Cognac. **L'acqua?** Rigorosamente con bollicine.





Poi si passa al **concaggio**, che è una lunga lavorazione della pasta di cacao, in contenitori riscaldati a 60-80°C, per rendere il cioccolato vellutato. A seguire si unisce un emulsionante come la lecitina di soia, quindi si procede al **temperaggio**: attraverso il passaggio a diverse temperature si prepara il cioccolato liquido a cristallizzare nel modo corretto. Per finire con il modellaggio nello stampo e il raffreddamento.

GRANDI CRU

I cru sono i tipi di cacao più pregiati, che spesso prendono il nome della piantagione di provenienza. Alcuni addirittura sono confezionati in tavolette numerate. Tra le origini: **Giava** (colore chiaro, gusto dolce, aroma di tabacco), **Costa Rica** (molto scuro e particolarmente aromatico), **Ecuador** (fresco, con aroma di fiori, miele e agrumi), **Trinidad** (corposo e profumato, aroma di castagne),

Madagascar (aroma dolce, fruttato, di mandorla), **Ghana** (amaro e robusto), **Sao Tomé** (tostato, aroma di erbe e liquirizia), **Santo Domingo** (liquirizia, frutti di bosco, olive), **Papuasiasia** (delicato, con aroma di banane verdi), **Valle**

Rio Apurimac (delicato, con note di fiori, caramello, crema di latte).



SULLO SCAFFALE

- **FONDENTE** Si ottiene mescolando pasta di cacao, zucchero, burro di cacao, lecitina di soia e vaniglia. La percentuale di cacao va dal 43% (extra), al 50% (surfin), al 60% (extra-bitter) al 70% (amarissimo). A concentrazioni più elevate, il cioccolato diventa molto astringente ed è apprezzato soprattutto dagli estimatori.

- **AL LATTE** Preferito dai bambini, è il più venduto al mondo: pasta di cacao, zucchero, latte o derivati. Deve contenere almeno il 25% di cacao e il 14% di latte e grassi complessivi per il 25%. Molto usato in pasticceria.

- **BIANCO** Molto dolce, non contiene cacao, ma solo burro di cacao (fra il 20 e il 45%), zucchero, latte o derivati (almeno il 14%). È frequentemente usato per decorare i dessert.

- **DI COPERTURA** Il più usato in pasticceria, deve contenere almeno il 35% di cacao di cui minimo 31% di burro di cacao. È brillante e malleabile, può essere fondente, al latte, bianco, mono-varietà. I prodotti più fluidi sono usati per le uova di Pasqua.

- **GIANDUIA** Specialità piemontese dove nel cioccolato, al latte o fondente, vengono aggiunte nocciole del tipo Tonda gentile delle Langhe macinate, che coprono fra il 20 e il 40% del totale. È consentita l'aggiunta di mandorle e noci, mentre latte e derivati sono limitati al 5%. Più cremoso del pralinato, confezionato con mandorle.

- **RIPIENO** È un guscio di cioccolato fondente, al latte o bianco, farcito con una glassa di sostanze morbide e fluide. Lo strato di cioccolato deve rappresentare almeno il 25% del peso totale.

- **CIOCCOLATINO/PRALINA** Il primo è un pezzetto di cioccolato con o senza ripieno (crema, liquore, frutta secca o scioppata). La seconda, per lo più artigianale, è una noce di ripieno (caramello, panna, nougat a base di albumi, zucchero, miele e frutta secca, pralinato, marzapane, gianduia, frutti rossi) ricoperta di cioccolato.

- **CACAO IN POLVERE** Deve contenere almeno il 20% di burro di cacao. La percentuale di burro di cacao sarà inferiore per quello definito magro. In versione solubile viene sottoposto a trattamenti con vapore acqueo e carbonati. Se è zuccherato contiene saccarosio.

1

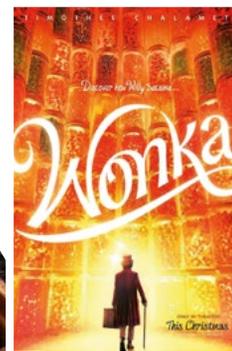
QUALITÀ AL TOP

Il Criollo è una varietà di cacao che vanta cremosità, rotondità e dolcezza uniche: **Cioccolato Fondente Cacao 70% Criollo di Selex Saperi di Saperi** (70 g) ha note esaltanti di frutta secca, crema di latte e crosta di pane.



Un giovane cioccolataio

Esce in Italia il 14 dicembre **Wonka**, film prequel di *Willy Wonka & la fabbrica di cioccolato*, di Mel Stuart del 1971, adattamento dell'omonimo romanzo di Roald Dahl. Dopo Gene Wilder e Johnny Depp, **il cioccolataio più famoso** della letteratura e del cinema è oggi interpretato da Timothée Chalamet.



The Chocolate Guy

Maestro pasticcere e artista del cioccolato, il francese Amaury Guichon è uno degli influencer più seguiti al mondo. Le sue **sculture di cioccolato** e i suoi tutorial vengono condivisi da migliaia di persone ogni giorno.

www.instagram.com/amauryguichon/



Cioccolato in festa a Modica

Dal 7 al 10 dicembre torna **ChocoModica**, la manifestazione che celebra il cioccolato della cittadina ragusana che di recente ha ricevuto l'ambito bollino IGP. Tante le iniziative dedicate ai golosi del cioccolato.



COSÌ GOLOSO...

Un panettone che, al posto di uvetta e scorze di agrumi canditi, ha golose gocce di cioccolato ed è farcito con crema al cioccolato: **Panettone con Gocce Cioccolato con Farcitura di Le Bontà del Pasticciere** (750 g).



FERRERO

SEMPRE LA SCELTA GIUSTA



UN RAFFINATO ASSORTIMENTO
DI PREGIATE SPECIALITÀ

Novembre Dicembre

Cosa non deve mancare in casa per vivere felicemente questa stagione



Click

CARCIOFINI

sciarpa



granola

cime di rapa



pancake



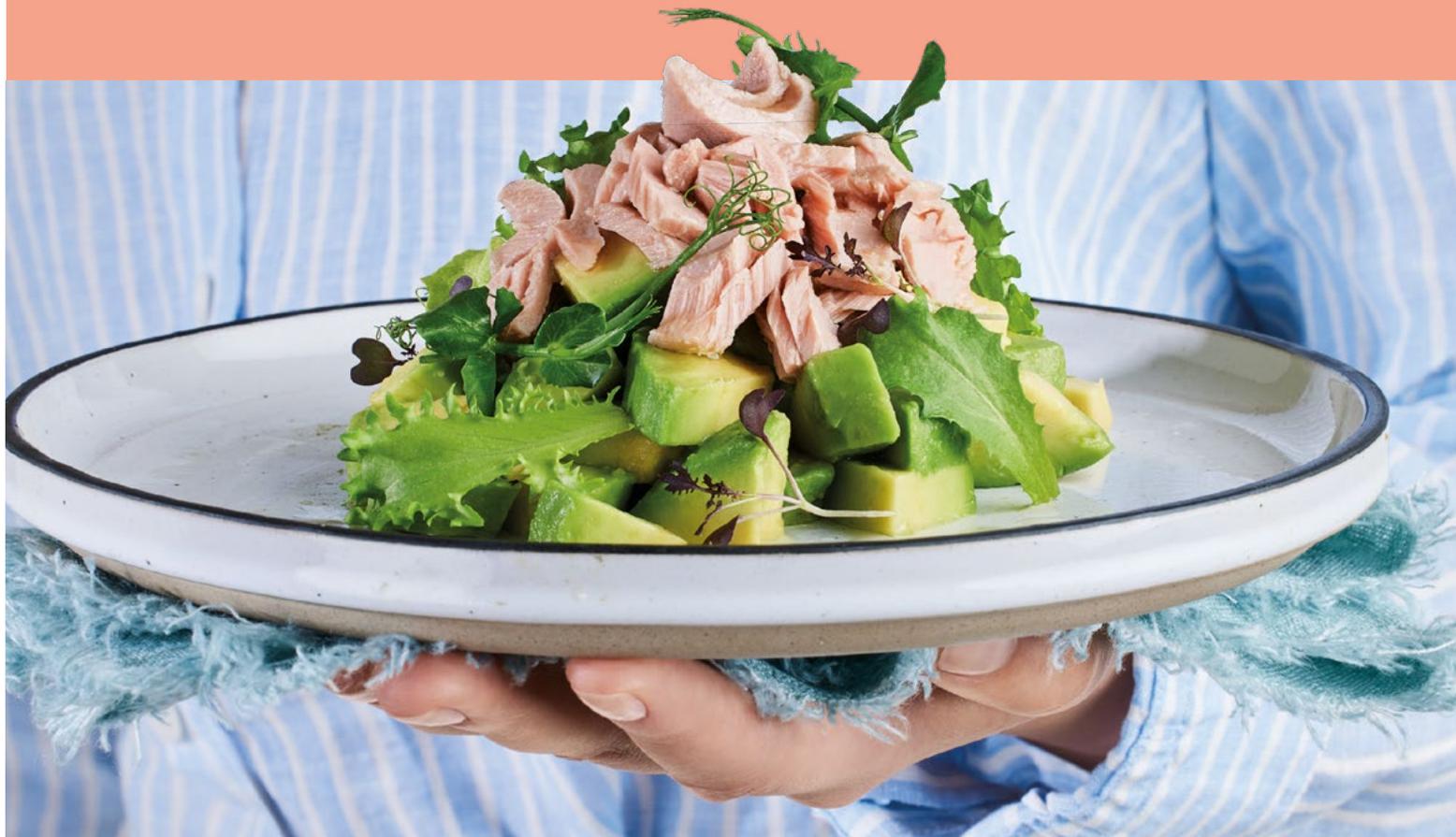
pompelmo



Click



LATTE



IL PESCE FA BENE



Scopri in punto vendita i prodotti e il concorso

Concorso "Rio Mare Il pesce fa bene - settima edizione" valido dall'11/09/2023 al 03/12/2023, tutti i giorni dalle ore 9.00 alle ore 21.00. Estrazione dei premi non assegnati entro il 05/02/2024. Montepremi pari a € 12.598,80 IVA inclusa. Regolamento completo e privacy policy su www.riomare.it

COME MANGIO

Il portale che promuove
l'educazione alimentare



Sopravvivere ai banchetti natalizi

Come garantire una buona qualità della dieta durante il periodo natalizio, quando aumentano le occasioni per mangiare fuori casa? Scopirlo su comemangio.it, il portale di educazione alimentare dell'Università Cattolica, dove puoi approfondire questo tema

Mai come in questo periodo dell'anno, **ogni momento è buono per ritrovarsi attorno a un tavolo**, che sia del bar, del ristorante o della casa di parenti e amici.

Numerosi studi hanno dimostrato che **mangiare fuori casa (non solo durante le feste) non ci aiuta a seguire una dieta bilanciata**: pare infatti essere associato a un maggiore apporto energetico, un minor consumo di frutta e verdura, una peggiore qualità della dieta dal punto di vista sia degli alimenti consumati sia dei nutrienti, con meno fibra alimentare e più grassi e sale. È stato inoltre evidenziato un maggiore consumo di dolci, bevande alcoliche e zuccherate. L'etichetta nutrizionale o le informazioni nutrizionali riportate nel menù rappresentano validi strumenti per guidare le scelte alimentari, anche se diversi studi evidenziano come il consumatore sia spesso maggiormente guidato da altri fattori, quali il prezzo o il gusto. Purtroppo, non esistono incantesimi o formule magiche, ma anche in questo periodo di feste si può provare a rispettare alcune semplici regole che potrebbero aiutarci a vivere con più serenità il periodo dei banchetti natalizi.



I CONSIGLI DA SEGUIRE

- Scegliere un primo, un secondo e un contorno di verdure
- Come secondi preferire alimenti fonte di proteine come legumi, pesce, carni bianche, uova e formaggi magri
- Evitare fritti e alimenti preconfezionati ricchi di sale o grassi
- Puntare su piatti a base di pasta integrale o cereali in chicco con condimenti leggeri, di verdure o al pomodoro, oppure trasformare il primo piatto in un piatto unico, con legumi, pesce, carne bianca, uova insieme alle verdure
- Prediligere l'olio extravergine di oliva, ponendo sempre attenzione alla quantità consumata
- Completare il pasto con frutta fresca, oppure consumarla come spuntino.



Dopo banchetti molto ricchi, è bene prediligere pasti più leggeri e, se possibile, non abbandonare l'attività sportiva. Per quanto riguarda i dolci, meglio riservarli al solo giorno di festa.

Scopri di più su: comemangio.it



Mangiare

BENE

Il menù per le feste

Da mangiare
anche con gli occhi,
sei piatti semplici e originali
per una tavola che celebra
il Natale con stile
contemporaneo.
Non resta che accendere
il forno...

Foto e ricette
di Natascia Disperati





IL VINO "DI SETA" A TUTTO PASTO

Per accompagnare tutte le portate, perfette le bollicine del Franciacorta Satèn, caratterizzato da sapidità e freschezza accompagnate da una peculiare morbidezza che ricorda le sensazioni delicate della seta (da qui il nome).

Franciacorta D.O.C.G. Satèn 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. Perlage finissimo e persistente, quasi cremoso.
Temperatura di servizio: 8°C



Centrotavola commestibile



media



40 min +
lievitazione



4/6
porzioni

INGREDIENTI

- 500 g di farina 00
- 50 g di burro
- 20 g di lievito di birra fresco
- 1 uovo
- sale qb
- 1 cucchiaino raso di zucchero
- 250 g di formaggio tipo Montasio
- semi di girasole o altri a piacere
- salvia ed erba cipollina

PREPARAZIONE

- 1 Preparare l'impasto: mettere in una ciotola capiente la farina, sciogliere il lievito in acqua tiepida in una ciotolina. Aggiungerlo alla farina, unire lo zucchero e il sale. Iniziare a impastare a mano oppure con una planetaria. Incorporare il burro a temperatura ambiente fino a ottenere un impasto morbido e non appiccicoso. Coprire e lasciare lievitare per circa 1 ora, fino a che raddoppia il volume.
- 2 Tagliare il formaggio a piccoli cubetti. Prendere l'impasto, dividerlo in palline da circa 60 g l'una, farcirle con qualche cubetto di formaggio, arrotolarle sulla mano con cura e adagiarle in uno stampo a ciambella (del diametro di 24 cm), precedentemente oliato. Coprire con un panno, lasciare riposare per un'altra ora.
- 3 Trascorso il tempo necessario, spennellare con l'uovo sbattuto la superficie, decorarla con i semi oleosi, infornare a 200° per 15 minuti.
- 4 Controllare la cottura con uno stecchino, quindi sfornare e lasciare raffreddare completamente nello stampo prima di rimuovere la corona. Metterla su un piatto di portata, decorandola con foglie di salvia e fili di erba cipollina. Collocare al centro della tavola.

Risotto pistacchi e gamberi

INGREDIENTI

- 320 g di riso Carnaroli
- 100 g di pesto di pistacchi
- 1 cucchiaino di granella di pistacchi
- 200 g di tartare di gambero
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 mazzetto di erbe aromatiche
- 1 bicchiere vino bianco
- 50 g di burro
- sale qb
- pepe qb

PREPARAZIONE

1 Preparare il brodo vegetale: pulire la cipolla, sbucciarla, tagliarla a metà, affettarla e farla rosolare in una padella con un filo d'olio. Pulire le altre verdure, tagliarle e trasferirle tutte, carote comprese, in una pentola con 1,5 litri d'acqua fredda salata, portare a bollore e cuocere per 45 minuti circa. Trascorso questo tempo, filtrare il brodo.

2 Tostare il riso nel soffritto di cipolla, sfumare con il vino, versare il brodo vegetale necessario poco alla volta mescolando e portare a cottura (18 minuti).

3 Nel frattempo, condire la tartare di gamberi con poco olio, sale e una macinata di pepe e lasciare insaporire.

4 Spegner il riso, aggiungere il pesto di pistacchi, mescolare accuratamente e mantecare con il burro.

5 Distribuire il risotto nei piatti, disporre una striscia di tartare sopra ogni piatto, completare con la granella di pistacchio. Profumare con erbe fresche e servire.



facile



35 minuti

4

porzioni

Terrina di maiale al Calvados



media



60 minuti

4/6

porzioni

INGREDIENTI

- 500 g di trita di maiale
- 200 g di filetto di maiale
- 100 g di salsiccia
- 1 uovo
- 1 bicchierino di Calvados
- 80 g di lardo a fette
- 200 g di castagne precotte
- 2 cucchiari di miele
- alloro qb
- noce moscata qb
- sale qb
- pepe qb

PREPARAZIONE

- 1 Tagliare a pezzetti il filetto, come fosse una tartare al coltello, salare e pepare.
- 2 Riunire la carne macinata e la salsiccia in una capiente ciotola, aggiungere l'uovo, poco sale, una macinata di pepe e una grattatina di noce moscata. Amalgamare bene tutti gli ingredienti.
- 3 Fare rinvenire le castagne nel Calvados, scolarle e tenere da parte (controllare la consistenza, se necessario unire qualche cucchiaino di liquore).
- 4 Prendere uno stampo a cassetta o una terrina, rivestire il fondo e i bordi con le fette di lardo, sovrapponendole leggermente. Iniziare a riempire lo stampo con la macinata condita, alternare con il filetto tagliato al coltello e con qualche castagna (tenendone qualcuna da parte per servire); proseguire fino a esaurimento degli ingredienti. Ripiegare al centro le fette di lardo e richiudere.
- 5 Cuocere per 30 minuti nel forno precedentemente scaldato a 180°C.
- 6 Fare sciogliere il miele con le foglie di alloro in un pentolino, aggiungere alcune castagne. Sformare la terrina, servirla a fette, accompagnare con il miele e qualche castagna.

Cavolo rosso in dolcezza

INGREDIENTI

- 500 g di cavolo rosso • 2 mele
- 80 g di chicchi di melagrana
- 1 arancia (succo) • ½ limone
- 50 g di mandorle spellate
- aceto balsamico qb
- olio evo qb • sale qb • pepe qb

PREPARAZIONE

- 1 Prendere il cavolo, eliminare il torsolo e le foglie esterne. Affettarlo sottilmente, infine lavarlo e asciugarlo in una centrifuga per insalate. Lavare le mele, eliminare il torsolo, tagliarle a spicchi sottili e spruzzarle con succo di limone.
- 2 Scaldare una padella antiaderente con un filo d'olio, fare saltare velocemente il cavolo: dovrà ammorbidirsi e rimanere croccante. Unire le mele per pochi istanti, spegnere il fuoco.
- 3 Preparare un'emulsione con il succo d'arancia, un cucchiaino di aceto balsamico e l'olio. Regolare di sale e condire l'insalata, aggiungere i chicchi di melagrana e le mandorle spezzettate.
- 4 Suddividere nei piatti e servire.



facile



30 minuti

4

porzioni

Meringhe porta fortuna

INGREDIENTI

- 140 g di albumi • 280 g di zucchero extrafine
- 10 g di succo di limone • 8 g di amido di mais

PREPARAZIONE

- 1 Mettere gli albumi in una ciotola perfettamente pulita e asciutta, iniziare a montare con un frullino elettrico a bassa velocità. Aggiungere lo zucchero un cucchiaino alla volta. Continuare fino a esaurimento dello zucchero, avendo cura di incorporare gradatamente ogni singolo cucchiaino.
- 2 Il composto inizierà a diventare lucido e sodo. Aggiungere il limone e l'amido. Montare ancora qualche istante, aumentando la velocità.
- 3 Preriscaldare il forno in modalità statico a 110°C. Prendere della carta forno, disegnare con la matita dei cerchi di circa 8 cm di diametro, per formare delle coroncine.
- 4 Mettere la meringa in una sac à poche, seguire i disegni per tracciare le coroncine.
- 5 Abbassare il forno a 90°C, infornare e cuocere le meringhe per 90 minuti. Quando il tempo di cottura sarà terminato, aprire lo sportello del forno e lasciare che le meringhe perdano calore, tenendole all'interno il tempo necessario finché saranno fredde.
- 6 Staccarle dalla carta: si possono conservare sopra un vassoio o in un barattolo (si mantengono per 5 giorni).



media



120 minuti +
raffreddamento

18

coroncine



Ciambella di Natale



media



50 min

4/6

porzioni

INGREDIENTI

- 170 g di zucchero
- 150 g di farina
- 75 g di burro
- 6 uova
- 1 cucchiaino di vanillina
- 1 cucchiaio di lievito
- 100 g di zucchero a velo
- acqua per la glassa
- decorazioni a piacere

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola molto capiente, montare le uova con lo zucchero. Sciogliere il burro a bagnomaria, tenerlo da parte e lasciarlo diventare tiepido. Setacciare la farina con il lievito, aggiungerla gradualmente al composto di uova, incorporare con cura. Aggiungere la vanillina e il burro fuso, sempre avendo cura di incorporare bene gli ingredienti al composto.
- 2 Preriscaldare il forno in modalità statico a 180°C. Imburrare e infarinare uno stampo a ciambella del diametro di 24 cm. Versare il composto nello stampo e infornare per 25 minuti. Controllare la cottura con uno stecchino di legno.
- 3 Lasciare raffreddare la ciambella a temperatura ambiente, nel frattempo preparare la glassa. Setacciare lo zucchero a velo in una ciotola, aggiungere pochissima acqua, poca per volta. Ogni volta che si aggiunge l'acqua, mescolare con una frusta a mano. Verificare la consistenza, potrebbe servire più o meno acqua: si dovrà ottenere una glassa di consistenza media, non troppo compatta.
- 4 Quando la ciambella si sarà completamente raffreddata, versare la glassa con l'aiuto di un cucchiaio sulla superficie, lasciandola scendere lungo le pareti per avere un effetto naturale.
- 5 Guarnire a piacere la ciambella con frutta candita e/o decorazioni di zucchero.

OGNI GIORNO
— È UNA —
SORPRESA!



Calendario
dell'Avvento



Barolo,

RICCO E ARMONIOSO

Il rosso iconico delle Langhe è amato da sempre e apprezzato ovunque per la sua eleganza e la lunga potenzialità di invecchiamento

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Nasce nel cuore delle colline di Langa, a pochi chilometri a sud della città di Alba, in un suggestivo itinerario di colline, cesellate dalla mano esperta dell'uomo e sorvegliate da imponenti castelli medioevali, fra cui proprio quello di Barolo, che ha dato il nome a questo vino oggi celebre in tutto il mondo.

Il Nebbiolo, il suo vitigno, viene coltivato da queste parti da tempo immemorabile, ma è grazie alla caparbia di Camillo Benso Conte di Cavour e di Giulia Colbert Falletti, ultima marchesa di Barolo, che si cominciò a produrre, a metà dell'Ottocento, un vino eccezionalmente ricco e armonioso, destinato a diventare l'ambasciatore del Piemonte dei Savoia nelle corti di tutta Europa.

CARATTERISTICHE AVVOLGENTI

È un vino austero, sontuoso e avvolgente. Alla vista, il colore è rosso granato con riflessi aranciati. Al naso, il bouquet è sicuramente complesso, dove spiccano gli inconfondibili profumi dell'uva Nebbiolo, di rosa e confettura di frutta rossa che si accompagnano a quelli boisés dati dal passaggio in legno, richiamando piacevoli note calde di tostato, vaniglia e tabacco. Viola e noce moscata sono due delle note olfattive che non dovrebbero mai mancare.

Al palato, le giovani annate esprimono un tannino molto vigoroso, base della struttura che saldamente perdurerà negli anni. Un'intensa freschezza di frutta molto matura, quasi cotta, con aromi di menta e di sottobosco si trasformano in un finale dai retrogusti caldi e imperiosi. Un vino complesso, che richiede un palato già smaltiziato

● curiosità

I primi riconoscimenti al Barolo arrivarono a partire dal 1873, con ben 7 medaglie d'oro vinte al concorso di Vienna, che confermarono che il Barolo era un vino adatto all'invecchiamento. Da allora il successo non si è mai fermato.

BAROLO D.O.C.G. LE VIE DELL'UVA

Vino rosso di colore rosso granato con riflessi aranciati, profuma di viola e noce moscata. Corpo importante di ottima ed equilibrata struttura tannica, chiude con un magnifico retrogusto di rosa canina.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Piatti a base di carne, come arrostiti, brasati, selvaggina di pelo, capretto e agnello, ma anche con formaggi forti dalla lunga stagionatura, come il Bra duro e il Castelmagno. Si sposa bene anche con il cioccolato amaro e con alcuni dolci tipici, come le bugie, le paste di meliga e i marrons glacés.

TEMPERATURA DI SERVIZIO

18°C, in calici ampi e aperti



Le Vie dell'Uva

gran biscotto®

ROVAGNATI

Il prosciutto cotto Gran Biscotto di sempre
nella sua ricetta invariata da 40 anni:
100% italiano, gusto classico,
cotto lentamente a vapore.
Gran Biscotto Classico nella linea
Gastronomia propone il massimo
del prosciutto cotto, da
gustare fresco appena affettato!



i Firmati

Paola Rovagnati

ROVAGNATI

Affettati in vaschetta freschi
e come appena tagliati.
Gli affettati della linea i Firmati Rovagnati
sono salumi di alta qualità dal gusto,
dal profumo e dalla morbidezza unici,
senza glutine e derivati del latte.



Vinci!!!

ROVAGNATI



**IN PALIO
NUOVA 500,
100% ELETTRICA**

**E OGNI
GIORNO FINO A 500€***

ACQUISTA ALMENO 1 PRODOTTO ROVAGNATI
O 100G AL BANCO GASTRONOMIA,
CONSERVA LO SCONTRINO
E VAI SUL SITO **WWW.ROVAGNATI.IT**

* in buoni spesa fino al 31/12/2023. In palio: n.10 da 500€, n.25 da 250€, n.73 da 100€. Concorso valido dal 15/09/2023 al 03/03/2024. Estrazione finale entro il 28/05/2024, in palio n.1 Nuova 500. Montepremi massimo € 53.004 IVA inclusa. Regolamento su rovagnati.it

QUALITÀ PREGIATA E RESPONSABILE



NOVITÀ

Pesti al Tonno



Reinventano il gusto.

3 consumi green

Piccoli trucchi
per rispettare
l'ambiente

Click



La base di partenza di scelte sostenibili è il rispetto della regola delle 5R: rifiutare, ridurre, riutilizzare, riciclare e raccogliere. **Rifiutare**, ovvero dire no a tutti i prodotti monouso. **Ridurre** il consumo di imballaggi in plastica o cartone. **Riutilizzare**, cioè sfruttare al massi-

mo ciò che si acquista. **Riciclare**: se si producono scarti, è importante smaltirli in modo differenziato. **Raccogliere** in modo alternativo, per esempio creando, con i rifiuti biodegradabili, composti per le piante e il giardino. Ecco 3 idee per iniziare.

ALBUME A DISPOSIZIONE

Hai preparato la pasta frolla o la crema pasticcera, con tanti tuorli d'uovo? Non buttare gli albumi che ti sono rimasti, ma conservali bene: una volta che l'albume fresco è stato separato dal tuorlo, va conservato in frigo, chiuso ermeticamente, per un **massimo di 2 giorni**. In alternativa, puoi **congelare gli albumi per mantenerli commestibili fino a 3 mesi**: versali nella vaschetta del ghiaccio per averli già porzionati in cubetti e pronti all'occorrenza. Qualche esempio? Una volta sciolti, li potrai usare per preparare meringhe e *macarons*, fare una frittata leggera, aggiungere all'impasto del soufflé...



"TINTA" AI GUSCI DI NOCE

Non proprio una tintura, ma un aiuto per rendere **più scuri e meno appariscenti i capelli bianchi**: prova questo decotto, che ha come protagonisti i **gusci di noce**, scartati dopo avere sgranocchiato i deliziosi frutti. Mettine due manciate in una pentola con due bicchieri di acqua e porta a ebollizione. Dopo circa mezz'ora spegni, filtra e lascia intiepidire. Usa questo liquido per frizionare i capelli lavati, ancora umidi. Lascia in posa per circa trenta minuti e termina l'asciugatura. Trattamento dopo trattamento, i capelli bianchi si noteranno sempre meno.

LUCI SOLARI PER NATALE

Le luci natalizie a energia solare sono le più ecologiche, perfette per l'esterno della tua casa, senza bisogno di prese. Sono alimentate al 100% da energia solare grazie al pannello fotovoltaico (di solito fissato a terra tramite picchetto) che ricarica le batterie interne, le quali **rilasciano energia per far accendere automaticamente le luci al tramonto del sole**. Sì, funzionano perfettamente anche se d'inverno c'è poco sole, basta accertarsi che il pannello fotovoltaico sia orientato in modo diretto verso la luce diurna.



UNA CERAMICA PER NATALE

La lavorazione dell'argilla è tra le più antiche attività umane e nel nostro paese ha raggiunto qualità e varietà incredibili. Perfetta per un regalo, da scegliere nei borghi più famosi per quest'arte

di Auro Bernardi



Un sottile filo rosso lega numerose località sparse in tutto il paese: un filo di argilla rossa, ma anche di molti altri colori. Sono i colori delle **Città Italiane della Ceramica** (www.buongiornoceramica.it).

Nel nostro paese la lavorazione dell'argilla vanta numerosi primati e quasi ogni regione ha una sua "capitale" di questo artigianato. Perfetto per un'idea regalo di Natale, oggi che on-line si possono effettuare acquisti ovunque, o direttamente dalle botteghe di artigiani e artisti, perché un viaggio sul posto offre senza dubbio emozioni più intense. A cominciare dalle numerose manifestazioni che ogni centro propone per la festa più importante dell'anno e dalle ghiotte occasioni di gustare prodotti tipici locali.



Corrado Carmello

ALBISSOLA MARINA (SV)

Questa località della Riviera Ligure di Ponente è luogo privilegiato di incontri artistici, grazie all'infaticabile attività del **Circolo degli Artisti di Pozzo Garitta**, il luogo più iconico della ceramica albissolese. Di qui sono passati i più grandi maestri del '900, tutti ben rappresentati nel **Muda** (www.museodiffusoalbisola.it) che, dal Lungomare degli Artisti ai carrugi del centro, raccoglie centinaia di opere d'arte. Nell'antica fornace **Alba Docilia** (tel. 3470594646) alcuni volontari spiegano i segreti della ceramica in un luogo rimasto intatto da secoli, accanto a un enorme murales in ceramica. Da non perdere la **Manifattura Mazzotti** e la **Casa Museo Jorn** (www.amicidicasajorn.it),

abitazione e studio dello scultore e ceramista danese Asger Jorn. Ma è il contatto diretto con gli artisti in attività che fa di Albissola Marina un luogo unico. In Pozzo Garitta, l'italo-argentino Aldo Pagliaro; accanto ad Alba Docilia Ivano Calcagno, ceramista e cantautore, e poi, giù, in via Isola, al Circolo "N. Poggi" con le sue collezioni, e nei carrugi vicini è, un susseguirsi di vetrine e gallerie. E per la pausa conviviale, la classica **farinata di ceci** o un bel piatto di **pansotti** (ravioli) al sugo di noci. L'immancabile coniglio alla ligure oppure la **buridda** di pesce. Da preparare in una casseruola rigorosamente di terracotta.

Ceramica di Natale-Circolo Artisti



Pozzo Garitta

APPUNTAMENTI

Dal 2 al 17 dicembre, **Ceramiche di Natale** al Circolo degli Artisti. Pezzi unici a prezzi incredibilmente accessibili. Per un regalo d'autore.

INFO

Tel. 01940029280

www.visitalbissola.com

FAENZA (RA)

La recente alluvione può essere il motivo che spinge il visitatore a dare supporto agli artigiani di questa città della ceramica ricca di oltre 50 botteghe. Aperte e accoglienti, ciascuna con il suo stile, classico o moderno, innovativo o tradizionale. Particolari le collezioni di Mirco Denicolò (www.mircodenicolo.it) e di Mirta Morigi (www.mirtamorigi.it). Se non si ha tempo per una visita accurata, nella centralissima piazza Nenni esiste il punto vendita che riunisce quasi tutte le botteghe. Dal locale all'internazionale ed eccoci al **Mic** (www.micfaenza.org), ovvero alle collezioni che documentano l'arte della ceramica in ogni tempo e in ogni angolo del mondo. Molto interessante anche scoprire, in giro per la città, le installazioni del **Museo all'Aperto** di opere d'arte contemporanea, molte delle quali, ovviamente, in ceramica, gres o maiolica.

Parlare di gastronomia in Romagna è come sfondare una porta aperta. **Tagliatelle, lasagne, garganelli, orecchioni cappelletti e passatelli.** Il capitolo salumi meriterebbe un volume a sé mentre tra i formaggi è da citare lo **squaquerone**, a pasta molle, simile allo stracchino.

DERUTA (PG)

Prima di arrivare nella capitale umbra della ceramica vale la pena fermarsi al **Santuario della Madonna del Bagno**. Qui tutti gli ex voto fissati alle pareti, dal '600 a oggi, sono in ceramica. Fotogrammi di vita impressi nell'argilla smaltata: un libro illustrato lungo cinque secoli. Dal particolare all'internazionale ed eccoci al **Museo Regionale della Ceramica**, ricavato nell'ex convento di San Francesco. E poi, su e giù per le scalinate del borgo, uno dei più belli e meglio conservati dell'Umbria, in cerca di botteghe e laboratori i cui manufatti sono apprezzati per la qualità e la fedeltà alla tradizione. Come la **vasella**, il boccale tradizionale umbro, dall'inconfondibile becco a pellicano. Un pezzo unico che non si fabbrica in serie, oggi come cento, o cinquecento anni fa. Ne sa qualcosa la famiglia Grazia che, con le sue **Ceramiche Grazia** (www.ubaldograzia.com) è in attività dal XVI secolo. Oggi fuori paese, ma nel centro storico resta l'antica fornace ristrutturata e destinata a museo, spazio espositivo e infopoint turistico. E per un attimo di sosta tra un acquisto e l'altro, nei giardini pubblici ci si può sedere sulla **panchina degli innamorati**, realizzata ovviamente in ceramica.

Per la gastronomia umbra la stagione fredda è una festa: torta al testo, focaccia farcita con verdure di stagione, prosciutto o salsicce, bandiera (stufato di verdure), **maccheroni dolci**, rigatoni con ripieno di noci, cacao,



Faenza

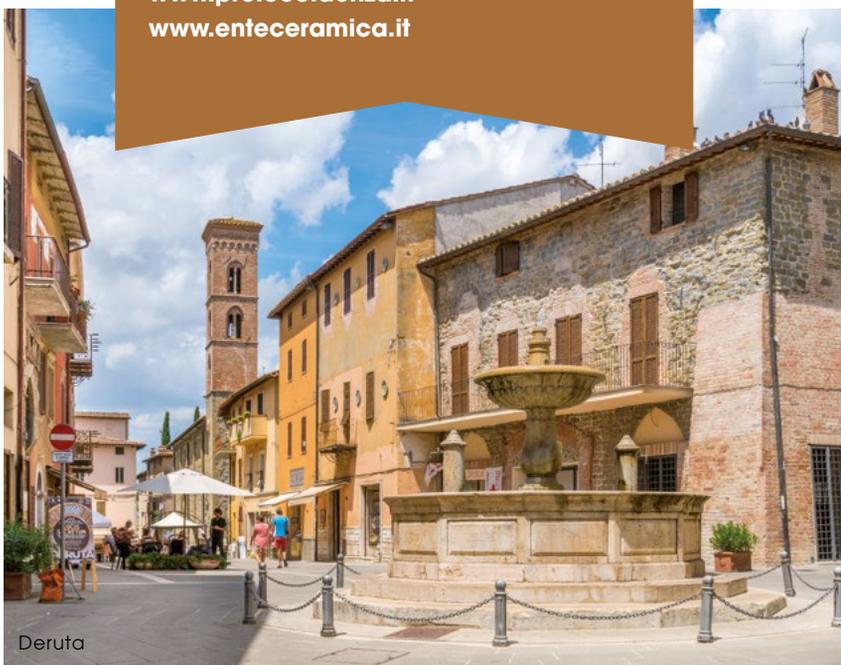
APPUNTAMENTI

La **Notte del Bisò** si celebra il 5 gennaio, vigilia dell'Epifania.

Bisò ovvero "su, bevi!" perché in giro per la città la fanno da padrone i gotti, i tipici boccali in ceramica dove gustare il vin brulè che per l'occasione scorre a fiumi.

INFO

www.prolocofaenza.it
www.enteceramica.it



Deruta

cannella, sono i pezzi forti. Immane la **porchetta** e le numerose varietà di **pecorino**. E per dessert: **nociata**, dolce natalizio a base di noci, miele, albumi, o **torciglione**, così chiamato per la sua forma a spirale.



Deruta

CALTAGIRONE (CT)

In questo angolo di Sicilia sono 7mila anni che si lavora l'argilla. Difficile trovare una maggiore continuità storica, anche se la stagione d'oro è e resta il barocco. Del resto siamo nella **val di Noto**, la capitale siciliana di questo elaborato stile artistico. E Caltagirone non è da meno con il suo centro storico patrimonio Unesco. A cominciare dalla scenografica scalinata seicentesca di **Santa Maria del Monte**, ovviamente rivestita di maioliche. I classicissimi della ceramica calatina sono le coloratissime **pi-gne** portafortuna e le cosiddette **teste di moro**, vasi antropomorfi anch'essi caratterizzati da smalti sgargianti. E poi le **quartane** (brocche alte), servizi da cucina e gli intramontabili vasi da farmacia. Non mancano però artisti che hanno elaborato stili e soggetti più attuali. Nella centralissima piazza Umberto un grande showroom dell'associazione dei maiolicari offre una panoramica quasi completa delle decine di botteghe e laboratori presenti in città. Infine il **Museo Regionale della Ceramica** (tel. 093358418) documenta, con migliaia di pezzi, i famosi 7mila anni di produzione locale.



APPUNTAMENTI

Sono quasi una ventina i **presepi** disseminati in città, la maggior parte in terracotta, ciascuno con le sue caratteristiche (tradizionali, moderni...). Durante l'Avvento e le feste natalizie una serie di iniziative valorizza questo patrimonio davvero unico. Accanto alla produzione corrente, le botteghe propongono a loro volta particolarissimi decori e palline per l'albero di Natale,

INFO

Tel. 09331931177

www.comune.caltagirone.ct.it

APPUNTAMENTI

Sabato 25 novembre è la festa di **Santa Caterina d'Alessandria**, patrona dei ceramisti, e **San Simplicio**, patrono della città.

In calendario due giorni di mostre, concerti, eventi culturali e gastronomici. L'8 dicembre, in piazza Consoli, si accende l'**albero di Natale** in ceramica più grande al mondo e, nell'Antica Fornace Grazia, si inaugura una mostra su Ugo Tognazzi.

INFO

Tel. 0759728612

www.visitderuta.com



Teste di moro



Coraya



Cialde da aperitivo

con Bastoncini
di mare
Coraya

Pronto in 25 minuti

Ingredienti
per 4 persone



Preparazione:
25 minuti



Preparazione
delle cialde



Preparazione
dei condimenti



- 1 Confezione di Bastoncini di Mare Coraya
- 2 carote
- 16 pomodorini
- 230g di patate bollite
- 1 cetriolo
- 60g di farina
- 50g yogurt greco
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di latte
- 30g di Groviera
- 2 cucchiaini di olio di colza
- 20g di maionese
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1/2 bustina di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di pepe
- 2 rametti di aneto

- In una ciotola, schiacciare le patate.
- Aggiungere farina, lievito, olio di colza, latte, uova, groviera, pepe, quindi mescolare.
- Riscaldare la macchina per i waffle.
- Mettere 2 cucchiaini di pasta per waffle.
- Cuocere, da 3 a 4 minuti.
- Tagliare a strisce.

Farcitura 1:

- Tagliare i bastoncini di mare Coraya a metà.
- Metti un tocco di maionese sulla cialda e poi il Surimi Coraya.

Farcitura 2:

- In una ciotola, unire lo yogurt greco, 1 cucchiaino di olio d'oliva, limone e aneto tritato.

Farcitura 3:

- Tagliare finemente il cetriolo.
- In una ciotola, unire il cetriolo con un cucchiaino di olio d'oliva e il pepe, secondo i tuoi gusti.

Posizionare i ripieni sulle cialde.

AMIAMO LA NATURA

Noi di **CORAYA** ci impegniamo da sempre a preservare le risorse marine proponendo prodotti ittici provenienti esclusivamente dalla **pesca responsabile**, come i nostri Bastoncini di Mare!

Sono preparati con pesce che rientra nel programma MSC, perché la nostra esigenza di qualità va di pari passo con il benessere degli Oceani.

MSC è una organizzazione no profit indipendente con un programma di certificazione a livello mondiale, la cui finalità è verificare il rispetto di pratiche di pesca ecosostenibili assegnando un marchio blu **MSC ecolabel** a chi rispetta tali criteri.

www.msc.org/it



INQUADRA
IL QR CODE
E DIVENTA
NOSTRO
FOLLOWER

www.coraya.it

Natale

IL VERDE



UN BOSCO
IN MINIATURA



Alternative ecologiche al classico abete reciso: dagli alberelli in vaso alle fronde recuperate dalle potature, idee rispettose del verde per decorare la casa delle feste

di Simonetta Chiarugi www.aboutgarden.it

La tradizione dell'albero di Natale risale al XVI secolo e fu importata dalla Germania: in origine prevedeva che l'albero, inizialmente scelto tra varietà da frutto e poi sostituito con l'abete, venisse preparato **il giorno della vigilia di Natale**. Nel tempo si è largamente diffusa la tendenza ad anticipare i tempi e così l'albero riccamente addobbato è presente in molte case già dall'inizio di dicembre.

La nuova coscienza ecologica suggerisce di ricorrere ad alberi artificiali, da riciclare di anno in anno, oppure ad alberi con le radici se si ha la possibilità poi di piantarli in terreno aperto. In alternativa, ecco come è possibile decorare la casa **con elementi green, nel rispetto della natura**.

LA MINI FORESTA

Per una soluzione adatta a piccoli spazi o per chi ama il minimalismo, il consiglio è di **creare una mini foresta accostando tre alberini** di *Picea abies* (il classico abete rosso) oppure di *Cupressus macrocarpa*, ovvero il cipresso con le foglie che emanano un gradevole profumo di limone, adatto anche a essere coltivato in casa.

Scegliete piante di dimensione contenuta, dotate di radici in grado di garantire alla pianta lunga vita anche finite le feste. Travasate in un bel vaso di terracotta riempito di terriccio ricco e leggero, leggermente acido, e sistemate il tutto accostando le piante in una zona luminosa della casa, lontano da fonti di calore e correnti d'aria. **La vicinanza tra le piante crea un microclima che le aiuta nella crescita**. Ricordate di mantenere umido il substrato, concimate durante il periodo vegetativo e appena possibile trasferite all'aperto.

Come decorazioni romantiche e chic usate delle vecchie palline in vetro scovate nei mercatini e un filo di luci al led.

QUALI FRONDE E COME

La scelta delle fronde degli alberi per decorare la casa deve essere fatta con grande attenzione: non tutte le specie e le varietà di pino o abete (*Pinus* o *Abies*) sono adatte per essere utilizzate nella decorazione e in questo periodo molte conifere rischiano inutili potature. Occorre scegliere per



IL CESTINO DAL BOSCO

Se non avete voglia o tempo da dedicare alla cura di un albero, per fare Natale può bastare un semplice cestino con un misto di fronde di conifere profumate, qualche pigna e l'immane filo di lucine al led. Un suggerimento: acquistate luci a temperatura calda, se volete un effetto più rilassante.



le decorazioni le fronde delle piante che presentano **aghi o foglie che persistono sul ramo reciso per lungo tempo**.

Per esempio, alcune varietà di abete come *Abies nobilis*, con aghi lunghi da 1 a 3,5 cm, a sezione piatta, di colore glauco, blu-verde, e *Abies nordmanniana*, con aghi lunghi circa 13-30 mm, apice arrotondato e caratteristica pagina superiore lucida, di colore verde scuro.

Molto decorative e durature anche le fronde con tipiche

foglie modificate e ridotte a squame della tuja *Thuja*, oppure quelle del cipresso, in particolare la varietà ornamentale *Cupressus arizonica*, di colorazione blu/verde. Fanno massa e riempiono bene soprattutto se utilizzate per la **realizzazione delle ghirlande**. Se ne possono inoltre usare anche i frutti, chiamati comunemente **coccole**, sia come elemento decorativo nella composizione, sia sparse nelle librerie, per tenere lontani i cosiddetti pesciolini d'argento (*Lepisma saccharina*), che si annidano nei libri e si nutrono della carta.



PIGNE ALLA CANNELLA

Fare scorta di pigne è sempre una buona idea, perché sono utili per decorare la casa delle feste e servono anche per realizzare degli ottimi profumatori per ambiente.

È necessario che le brattee delle pigne siano bene aperte, se non lo sono bisogna metterle su un termosifone o in forno a una temperatura bassissima per qualche minuto.

Estraetele e fate raffreddare, quindi mettetele in un sacchetto di plastica e spruzzate con un vaporizzatore un po' d'acqua, nella quale avrete aggiunto alcune gocce di olio essenziale di cannella. Chiudete il sacchetto e lasciate riposare per circa un mese prima di tirarle fuori e adoperarle per profumare la casa.

UN TRUCCO: per intensificare l'aroma, aggiungete nel sacchetto qualche stecca di cannella e ogni settimana vaporizzate con altro olio essenziale.

DOVE TROVARLE

A meno che non vogliate sacrificare gli eventuali esemplari coltivati con tanta passione in giardino, potete più semplicemente acquistare dal fiorista di fiducia (o meglio ancora al mercato dei fiori della vostra città) **le fronde più adatte prelevate da alberi appositamente allevati allo scopo**.

Un altro sistema utile, economico e rispettoso dell'ambiente per procurarsi materiale vegetale consiste nel prendere accordi con amici giardinieri che spesso devono potare le piante entro i primi freddi.



abete rosso



pino

PINO O ABETE?

Pini e abeti si distinguono principalmente per la disposizione degli aghi. Nell'abete gli aghi sono molto corti e sono disposti uno a uno direttamente sul ramo, mentre nel pino sono lunghi e raccolti a coppie o in ciuffi.





MULINO BIANCO

Gran Bauletto
alla Segale

NOVITÀ



MULINO BIANCO

Gran Bauletto

Fette
spesse



alla Segale
con segale maltata





SFERRUZZARE TI FA BENE

Per combattere stress e tensioni, niente di meglio di un gomito di lana e un paio di ferri: il lavoro a maglia in certi casi può funzionare come una terapia, anche contro l'insonnia

Sei irritabile e soffri d'insonnia? Una bella sciarpa è la cura giusta per te. Non quella che tieni nel cassetto, ma quella che ti farai da te mettendoti a sferruzzare tutte le sere prima di andare a dormire, almeno per un'oretta. Se non sei una veterana del lavoro a maglia, ti basterà un buon manuale per principianti per imparare rapidamente. Il risultato? Secondo medici e psichiatri: **mente sgombra, tensioni nervose e muscolari allentate, addirittura pressione in discesa.**

DIPANARE I PENSIERI

Anche se di primo impatto la cosa può far sorridere, è invece così seria che è nata la *knitting therapy* (da *to knit*, fare la maglia), con tanto di appassionati che si scambiano schemi di realizzazione e consigli su internet, ma anche veri e propri gruppi di sostegno per donne (e tantissimi uomini!) che nelle grandi città si ritrovano a **sferruzzare in compagnia**. Finendo per parlare, magari, dei propri problemi.

Ma quali sono i presupposti della *knitting therapy*? Secondo gli esperti, seguire il ritmo dei ferri da calza, lasciando scorrere la lana tra le dita, farebbe bene perché **rallenterebbe il battito cardiaco e abbasserebbe il livello di stress**. Più in generale, i lavori manuali, soprattutto quelli ripetitivi, mettono in condizione di **vivere il presente in maniera positiva e propositiva**. Contemporaneamente, mentre si dipana il lavoro, si dipanano anche i pensieri.



The Knitting Song

di Bill Oddie

Scritta negli anni Sessanta, ha il tipico beat e sound di quell'epoca: molto rock 'n roll, molto KNIT!

AIUTI PER IMPARARE

- Per trovare modelli e tutorial: www.weareknitters.it
- Per le principianti: **Knit, knit, knit! Guida a fumetti per lavorare a maglia** (Feltrinelli Comics), di Sara Menetti e Giulia Boari
- Per farsi ispirare da un campione: **Made with Love: Get hooked with 30 knitting and crochet patterns** (Dey Street Books), di Tom Daley
- Per ripercorrere la storia del lavoro a maglia dal 6000 avanti Cristo a oggi: **Sul filo di lana. Come riconnetterci gli uni con gli altri** (Mondadori), di Loretta Napoleoni



DAI CONVENTI A HOLLYWOOD

Gli esperti paragonano questo tipo di attività (insieme con il ricamo, per esempio) a **una sorta di meditazione**. Non è un caso che questi lavori tradizionalmente femminili siano da sempre stati l'occupazione principale di molte donne, in collegio o in convento, dove il tempo a disposizione avrebbe potuto generare pensieri ansiogeni dovuti all'obbligo di restare in un luogo chiuso. Ma dal convento di ieri alla Hollywood di oggi, la maglia-terapia ha contagiato anche molte **star del cinema**: Cara Delevingne,

Uma Thurman, Catherine Zeta Jones, Sarah Jessica Parker, Julia Roberts sono solo alcune delle attrici che, soprattutto sul set, tra un ciak e l'altro si estraniavano dal caos della lavorazione di un film lavorando ai ferri. Julia Roberts ha addirittura portato proprio sullo schermo questa sua passione con il film *The Friday Evening Knitting Club* (Il club del lavoro a maglia del venerdì sera), commedia romantica e brillante ispirata alla moda degli incontri serali tra appassionati dello sferruzzare.



PER BAMBINI E CAMPIONI

Per le sue implicazioni positive, il knitting è entrato in molte scuole (soprattutto la steineriana) come parte delle attività educative dei più piccoli. Alla Oakland Steiner School di New York **è una vera e propria materia** che viene inserita nel programma scolastico perché utile alla coordinazione mente-corpo.

Oltre ai più piccoli, sono anche gli uomini a essere conquistati da questa attività e oggi occuparsi di dritto e rovescio al di fuori del tennis non è più un tabù per i maschi. Qualche esempio? Russel Crowe (sì, il gladiatore) fin da giovane fa la maglia per rilassarsi, mentre Ryan Gosling, dopo avere imparato a sferruzzare da un gruppo di anziane signore sul set di un film, dichiara: «Nella mia giornata ideale non potrebbe mancare il knitting». E hanno fatto il giro del mondo le immagini di Tom Daley, campione britannico di tuffi, impegnato a lavorare ai ferri sugli spalti delle piscine olimpioniche. Con risultati così notevoli da avere scritto addirittura un manuale di knitting con gli schemi per realizzare le sue fantasiose creazioni.



ANCHE IN OSPEDALE

Secondo uno studio dell'Istituto neurologico Besta di Milano, promosso da *Gomitolorosa onlus* (un'organizzazione che da 10 anni propone la "lanaterapia" in dieci ospedali, da Messina a Milano), e in collaborazione con il Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Reading, Uk, lavorare a maglia distrae dalle preoccupazioni, fa percepire meno il dolore, agevola i processi di socializzazione e migliora l'autostima perché implica un obiettivo e il suo raggiungimento.

Il progetto del Besta si fonda sull'ipotesi che il lavoro a maglia influisca sull'attenzione in modo simile alla meditazione, migliorando salute mentale e benessere personale, e si propone di utilizzare i lavori ripetitivi come la maglia per sviluppare misure efficaci di riabilitazione fisica e cognitiva.



Mangia sano, vivi
Snello[®]

ROVAGNATI



Vinciii
ROVAGNATI

**IN PALIO
NUOVA 500,
100% ELETTRICA**

**E OGNI
GIORNO FINO A 500€***



ACQUISTA ALMENO 1 PRODOTTO ROVAGNATI
O 100G AL BANCO GASTRONOMIA,
CONSERVA LO SCONTRINO
E VAI SUL SITO WWW.ROVAGNATI.IT

* in buoni spesa fino al 31/12/2023. In palio: n.10 da 500€, n.25 da 250€, n.73 da 100€.
Concorso valido dal 15/09/2023 al 03/03/2024.
Estrazione finale entro il 28/05/2024, in palio n.1 Nuova 500.
Montepremi massimo € 53.004 IVA inclusa. Regolamento su rovagnati.it

Babbo Natale esiste?

Come tanti sogni dell'infanzia, anche Santa Claus prima o poi è destinato a svanire. Ma quando? Ecco come comportarsi, caso per caso, per non deludere i più piccoli

Secondo un sondaggio effettuato dal settimanale britannico *New Scientist*, 86 adulti su 100 da bambini hanno creduto a Babbo Natale, cominciando ad avere dei dubbi intorno ai sei anni. Oggi, in un'epoca in cui praticamente i bambini sanno tutto, il mito di Babbo Natale resiste molto più a lungo, fino almeno ai dieci anni. Un paradosso? Non tanto, spiegano gli psicologi: quasi sempre, verso i nove anni i bambini sanno perfettamente che Babbo Natale non esiste, ma **restano attaccati alla favola** proprio per il timore di distruggere la propria infanzia e di entrare a far parte nel mondo degli adulti. Insomma: Babbo Natale resiste proprio perché in un mondo che obbliga i ragazzi a crescere presto, **la sua favola è ancora un modo per sognare**, almeno una volta all'anno. Quindi, avvertono sempre gli esperti,

meglio evitare, senza sensi di colpa, la sincerità a tutti i costi. Con l'accortezza e la sensibilità di capire quando è venuto il momento giusto per dire la verità, confermando i loro sospetti.

CAPIRE QUANDO C'È ANCORA BISOGNO DI SOGNARE

Attenzione a come nostro figlio ci pone la domanda. Quando vuole essere assecondato nel suo credere a Babbo Natale, si rivolgerà a noi dicendo: «Vero che Babbo Natale esiste?». In questo caso, certamente è **meglio proseguire nel confermarli che sì, Babbo Natale esiste**. Significa che ha ancora bisogno di sognare, che non è ancora venuto il momento di privarlo dei suoi sogni.

IL REGALO PIÙ BELLO

Uno spunto su cui riflettere per il Natale che sta arrivando: il più grande desiderio dei bambini non riguarda tanto i regali, quanto la possibilità di potere giocare con i genitori. Dunque, si possono evitare le spese folli e non è necessario sommergere di doni nostro figlio: meglio un regalo in meno e ritagliare invece un momento della giornata da dedicare tutto a lui. Non solo quando apre le sorprese, ma anche dopo, per giocare insieme ogni giorno, senza distrazioni.



da leggere

NON NEGARE DAVANTI ALL'EVIDENZA

Quando il bambino vuole sapere davvero come stanno le cose e non si accontenta di delucidazioni superficiali, mentire non è più possibile. Spesso tenta di metterci con le spalle al muro, magari dicendo la classica frase: «Ho visto che dentro l'armadio ci sono i regali». Il momento è arrivato, ed è proprio a questo punto che **negare la sua scoperta ci farebbe sembrare subito dei genitori bugiardi e, quindi, poco affidabili.**

LE PAROLE PER DIRLO

Una volta intuito che nostro figlio è pronto, non bisogna liquidare il tutto con un: «Hai ragione, Babbo Natale non esiste, finalmente l'hai capito». Per quanto sia stato lui a insistere per avere una conferma definitiva, teniamo presente che si tratta sempre di un giro di boa, una tappa molto delicata nella sua crescita. Quindi, cerchiamo di rassicurarlo sul fatto che anche se la favola è finita, **rimarrà comunque un bellissimo ricordo per lui.** Non solo. Tutti i riti possono continuare anche se Babbo Natale non esiste. A partire dalla letterina: da mandare ai genitori, invece che al Polo Nord. E naturalmente la sorpresa dei doni sotto l'albero: è un momento comunque emozionante, anche se chi li ha portati non è sceso dal camino o ha viaggiato su una slitta tirata dalle renne.

Elvezia Benini, Giancarlo Malombra
Le fiabe per affrontare i distacchi della vita

Franco Angeli

Annalisa D'Errico
Babbo Natale, dimmi chi è, dimmi chi è...

Planet Book

DA VEDERE

- **Miracolo nella 34ª strada** di Less Mayfield con Richard Attenborough, Elizabeth Perkins
Quando il vecchietto assunto come Babbo Natale stagionale in un grande magazzino risulta essere Santa Claus in persona.

- **Polar Express** di Robert Zemeckis con Tom Hanks, Peter Scolari
Un ragazzino che non crede all'esistenza di Babbo Natale viene fatto salire su un treno magico che lo porta dritto alla fabbrica dei giocattoli del Polo Nord.

Sì per cena ho tutto. Sorrisi inclusi.



TANTE ZUPPE FRESCHE PRONTE DA GUSTARE.

Verdure selezionate e cottura lenta per esaltare ogni ingrediente: le Zuppe Fresche DimmidiSi sono preparate per chi ama il benessere in ogni stagione. Come te.

In confezione riciclabile, le trovi nel banco frigo dell'ortofrutta!



DimmidiSi

Il gusto delle cose fatte buone.



dimmidisi.it   

SGUARDO GLAMOUR PER CAPODANNO

Un make up occhi per brillare nelle sere di festa: che cosa serve?
Eyeliner e due ombretti scintillanti (più un pennellino e tanto mascara)



Per prima cosa, traccia con il pennellino dell'**eyeliner** una linea lungo la rima palpebrale superiore. Prosegui disegnando una «V» rovesciata nella parte esterna dell'occhio, aumentando la pressione del pennello.



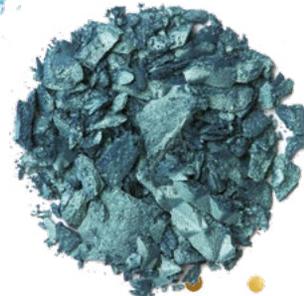
Ora sfuma la coda dell'eyeliner verso l'interno con l'aiuto di un **pennellino da sfumatura** asciutto, così da ammorbidire il tratto: lo sguardo si intensificherà.



Ti serve ora un **ombretto satinato verde (più precisamente ottanio)**. Con il pennellino stendilo in maniera più leggera a definire la piega della palpebra e più intensa a scurire la parte esterna.



Tocca all'ombretto di un **bell'oro vibrante!** Applicalo con il polpastrello dell'indice, per riempire il resto della palpebra, in modo da avere una bella luce su tutto l'occhio!



Completa il make up con abbondante mascara sulle ciglia.



SALVIETTE DA SALVARE

Vecchi asciugamani da buttare? No, meglio regalare loro nuova vita, inventando usi inaspettati di tessuti ancora buoni. Esempi? I dischetti struccanti, oppure il turbante per i capelli dopo la piscina...



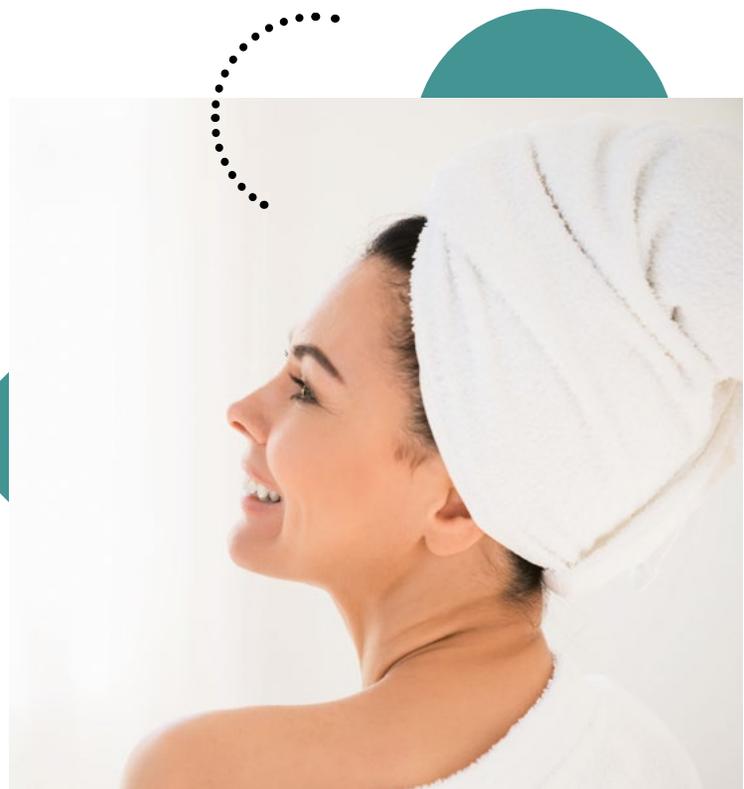
Dischetti ecologici

Perfetti per struccarsi, ma anche da regalare, questi **dischetti ecologici** si lavano in lavatrice, evitando di aumentare il carico di rifiuti quotidiani. Sono **facili da realizzare**: prendi un vecchio asciugamani e disegnaci sopra con la matita tanti cerchi, aiutandoti con un oggetto circolare per tracciare il segno. Ritagliali, quindi disegna altrettanti cerchi della stessa dimensione su avanzi di tessuti che hai in casa, meglio se belli colorati. Appoggia un cerchio di tessuto (con la parte colorata all'interno) a un cerchio di spugna, poi fai una cucitura lungo i bordi, a mano o a macchina. Lascia uno spazio per potere rivoltare il dischetto, quindi fissa con un altro paio di punti. E voilà!



Turbo turbante

Capelli all'asciutto senza che la salvietta cada dalla testa? Per realizzare questo **intelligente turbante** bastano pochi minuti, un vecchio asciugamano, un bottone, 10 cm di elastico e 1 cucitura! Piega la salvietta a metà, lungo il lato lungo. Ritaglia una forma semicircolare, simile a un mezzo cuore. Posiziona l'elastico piegato a metà all'interno della parte a punta e cucilo. Fissa il bottone a metà circa della parte circolare. Non ti resta che indossare il turbante, posizionando la parte con il bottone al centro della nuca e agganciando la punta dell'asciugamano con l'elastico.



Novità



Tartelle Cacao

con CONFETTURA
di ALBICOCCHES



Kinder KINDERINI

LA COLAZIONE CAMBIA FACCIA!

★ NOVITÀ! 



GOLOSI FROLLINI AL LATTE E CACAO CON
TANTE ESPRESSIONI TUTTE DA SCOPRIRE!

RENDI LA COLAZIONE UN MOMENTO
ANCORA PIÙ DIVERTENTE PER TUTTA
LA FAMIGLIA!