

viviclub

famila

SPICCHI DI SOLE

RICETTE

**IL MARE
IN TAVOLA**

con link interattivi
all'interno



Anno XVIII • Numero 4 Luglio/Agosto 2024 • Autorizzazione del Tribunale di Milano n.718 del 15/11/2007

www.famila.it



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.



NUMERO 4
LUGLIO/AGOSTO 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,
Natascia Disperati, Dora Ramondino

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

IN QUESTO NUMERO

4 VISTI DA VICINO

Tutto sulle pesche I frutti tra i più amati e salutarì della bella stagione

10 CURIOSO & BUONO

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

12 MANGIARE BENE

Il mare in tavola Un menù semplice e raffinato, da provare subito!

18 LA TUA RICETTA SELEX

Frappè di frutti di bosco con granola

21 DEGUSTAZIONE VINO

Grillo, sapore di Sicilia: fresco e profumato, evoca tutte le caratteristiche dell'isola da cui proviene

22 COCKTAIL

I 5 drink più freschi per l'estate



Click 



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



più proteine
per ogni momento della giornata



4



IL MARE
in
TAVOLA

12



26



38

24 CONSIGLIECO

Green a tavola, del limone non si butta nulla

26 IL TOUR

Calabria un mare di storia: una magnifica destinazione turistica ricca di tesori

32 IL VERDE

Basilico: pochi semplici accorgimenti per ottenere piantine meravigliose

38 SPAZIO PER SÉ

Come scegliere il costume: guida alle proporzioni giuste

42 FIGLI

Gli esami non finiscono mai: come trasformare un insuccesso scolastico in un'opportunità di crescita

44 CONSAPEVOLEZZA

E tu di che fototipo sei? Proteggi la salute della pelle



42

Per suggerimenti, commenti e richieste scrivete a redazione@pulsapublishing.it

cerca il simbolo **Click**
clicca e scopri



Tutto sulle pesche

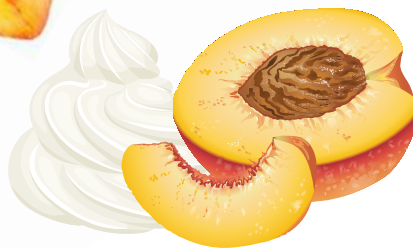
Gialle, bianche o rosate;
liscie o vellutate; morbide o sode.
Comunque e sempre profumate
e succulente.

Ecco al microscopio i frutti
tra i più amati e salutari
della bella stagione

Sono una delle tante cose buone che, nel corso dei secoli, ci sono arrivate dall'Estremo Oriente. Pare infatti che le pesche siano originarie della Cina e che a noi siano giunte attraverso la Persia. Qualcuno dice che fu Alessandro Magno ad assaporarle per primo, tra una battaglia e l'altra contro i Persiani. Le portò in Grecia, da dove si sono diffuse in tutta l'area mediterranea. La pianta, appartenente alla famiglia delle rosacee (il genere è detto persica, forse in omaggio alla provenienza), a seconda della varietà e dell'area di coltivazione, può esibire la nuvola rosa dei suoi fiori **dagli inizi di primavera fino ad autunno**. Vi sono, infatti, varietà di pesche che maturano precocemente, nel mese di **maggio**, e altre tardivamente, a **settembre-ottobre**. Nei periodi in cui quelle nostrane non sono ancora mature, troviamo sui banchi le pesche raccolte in Spagna e in alcuni Paesi del Nordafrica.

DOLCI MA NON CALORICHE

La pesca, specialmente quella comune, bianca o gialla che sia, è un frutto salutare. Composta d'acqua per oltre il 90%, apporta 1,6 g di fibra per ogni etto di polpa. L'acqua è preziosa per l'organismo, specialmente quando la temperatura estiva ci disidrata e la fibra, "spazzina" intestinale, è un altro elemento indispensabile a depurarci. Il contenuto zuccherino dipende dal grado di maturazione del frutto, ma è sempre modesto. Questo autorizza a scorpacciate senza paura di calorie in eccesso.



Gelato alla pesca



Facile



15 min + 3 ore
di riposo

6

Porzioni

INGREDIENTI

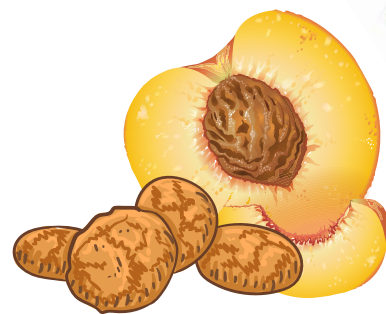
• 500 g di pesche • 200 ml di panna da montare • 2 cucchiaini di zucchero

PREPARAZIONE

Lavare le pesche, eliminare la buccia e i noccioli. Tagliare la polpa a dadini in una ciotola e mettere nel freezer, lasciando congelare completamente per 3 ore. Una volta ben ghiacciata, mettere nel bicchiere del frullatore e aggiungere la panna già zuccherata e fredda di frigorifero. Azionare le lame e frullare il tutto, creando una crema omogenea. Versare il gelato alla pesca dentro un contenitore adatto al congelatore e lasciare raffreddare per 30 minuti. Servire a palline con pezzettini di pesca freschi e foglioline di menta per guarnire.

Mediamente una pesca vale 27 kcal ogni etto di polpa. Infine, un consiglio. **I principali nutrienti delle pesche sono nella buccia.** Per questo è meglio consumarle integre, dopo averle lavate molto bene, per eliminare qualsiasi residuo di trattamento antiparassitario. Per eliminare anche la lanugine, basta strofinarle con delicatezza, ma accuratamente.

Si possono aggiungere fette di pesche a un infuso di fiori, insieme a qualche rametto di lavanda fresca: fare raffreddare, filtrare e servire con tanti cubetti di ghiaccio e menta fresca.



Pesche alla piemontese (persi pieni)



Facile



20 min + mezz'ora
di cottura

6

Porzioni

INGREDIENTI

• 3 pesche gialle (mature e sode, che si aprono) • 5 g di cacao • 80 g di amaretti • 1 cucchiaino di marsala • 1 tuorlo d'uovo • 30 g di zucchero • fiocchi di burro da mettere in superficie

PREPARAZIONE

Accendere il forno a 180°C. Svuotare le pesche aprendole a metà e togliendo una parte di polpa attorno alla sede del nocciolo. Schiacciare la polpa prelevata, unire gli amaretti sbriciolati, il tuorlo d'uovo sbattuto con lo zucchero, il cacao e infine il marsala. Disporre le mezze pesche in una teglia rivestita di carta da forno e su ognuna versare una cucchiaiata di ripieno, in modo che siano ben farcite. Sulla superficie del ripieno di ogni pesca mettere un fiocchetto di burro e infornare per circa 30-40 minuti. Servire tiepide (ma sono ottime anche fredde).

bevanda
fai da te





SCEGLIERLE E CONSERVARLE

L'ideale è scegliere quelle **mature e ancora so-**
de e consumarle nel giro di un paio di giorni senza metterle in frigorifero.

Nel caso si faccia invece la scorta per un periodo più lungo e si ripongano i frutti in **frigo**, bisogna sapere che questo comporta una certa disidratazione e, se si superano i tre giorni, si produce l'effetto della buccia raggrinzita. Per gustarle al meglio, le pesche vanno comunque tolte dal frigorifero almeno un'ora prima di mangiarle.

Se si acquistano frutti non ancora maturi, è **consigliabile conservarli a temperatura ambiente** per due o tre giorni chiusi in un **sacchetto di carta** che permette di trattenere all'interno la giusta quantità di etilene, il gas emesso dalle pesche, favorendo una maturazione naturale e controllare la maturazione verificando la morbidezza e il profumo. **No invece ai sacchetti di plastica** perché, trattenendo tutto l'etilene e tutta l'umidità, provocano una maturazione troppo veloce e quindi la frutta rischia di marcire in fretta.



LE VARIETÀ

• **PESCA GIALLA:** ha una polpa molto succosa e profumata e la buccia vellutata; tra le più diffuse, ci sono la Springcrest, Royal Gem, Royal Glory e Flavor Crest. È ottima per la preparazione di crostate, confetture, conserve e frutta sciropata. E di rigore per preparare il tradizionale dessert Pesche alla piemontese (vedi ricetta).

• **PESCA BIANCA:** ha una polpa di colore molto chiaro e, tendenzialmente, più filamentosa rispetto a quella gialla; tra le denominazioni più diffuse, Paola Cavicchi, Maria Delizia, K2, Michelini e Duchessa d'Este. Si usa per la preparazione di macedonie, bavaresi, sorbetti e budini. E nel famoso aperitivo Bellini: la si frulla, si unisce a prosecco ghiacciato e... si brinda!

• **PESCA NETTARINA, DETTA PESCA NOCE:** può avere polpa gialla o bianca e la sua caratteristica principale è quella di avere una buccia liscia, senza peluria; è stata ottenuta grazie a una serie di incroci e, nel corso del tempo, ha conquistato il mercato arrivando, in Italia, quasi al 30% sul totale delle pesche vendute. Tra le denominazioni più conosciute, Big Top, Venus, Rita Star, Maria Laura, Adriana, Caldesi. Adatta alla preparazione di tutti i tipi di dolce.

• **PESCA SATURNINA, DETTA PESCA TABACCHIERA:** di dimensioni medio-piccole, ha una forma schiacciata che ricorda Saturno con i suoi anelli oppure una vecchia tabacchiera; si coltiva soprattutto in Sicilia e in genere nell'Italia del Sud. È ottima per la preparazione di gelati e granite.

• **PERCOCA:** può essere gialla o bianca e ha una polpa molto compatta che rimane attaccata al nocciolo; si usa spesso nell'industria per ottenere i derivati dalla pesca, come succhi e nettari. Tra le denominazioni più conosciute, Romea, Andross, Babygold. In Campania viene consumata con vino zuccherato. Le percoche sono anche l'ideale per preparare una dissetante sangría: non si sfaldano nel vino e anzi, secondo alcuni, ne assorbono l'aroma meglio delle altre varietà.

• **MERENDILLA:** ha buccia liscia con striature bianche e verdi, polpa carnosa e un profumo intenso; si coltiva soprattutto in Calabria. È ottima per la preparazione dei dolci.

• **SPACCARELLA** (o spiccagnola) e **DURACINA:** questi termini riguardano le caratteristiche organolettiche. Nel primo caso si sottolinea la proprietà della polpa di separarsi facilmente dal nocciolo, mentre la parola duracina indica il contrario, e cioè la pesca in cui nocciolo e polpa aderiscono fortemente.

Certificazione



Corporation

Fiocchi
Avena

Organic Oat Flakes

Germinal
BIO

*Nutri la tua salute
...con gusto*

con
BETA
GLUCANI

glucani | With beta-glucans
Rich in fibre
Source of protein

BIOLOGICO

BUONO

PER TUTTI.

Germinal

BIO

germinalbio.it

PROTEIN

Un mix esclusivo, **RICCO DI PROTEINE VEGETALI** che contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare, nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano.

**PROTEINE
E GUSTO**



È NATA LA LINEA MISURA[®] PROTEIN

UN'ESPLOSIONE CROCCANTE E PIENA DI ENERGIA

Dall'esperienza e dall'**alta specializzazione** nel mondo del **benessere** e della **nutrizione** di **Misura**, nasce **Protein**, la nuova linea che abbraccia tutte le categorie core del brand. La gamma è caratterizzata dall'elevata presenza di **proteine vegetali** e dal **gusto** unico dato da combinazioni golose, elementi che rendono i prodotti Protein irrinunciabili, soprattutto per chi è abituato a uno stile di vita dinamico.

Fette Biscottate, Crackers, Pancake, Barrette, Cereali prima colazione, e due varianti di Biscotti: con la nuova linea, Misura ha pensato a tutti i momenti di consumo e alle diverse esigenze individuali.

I nuovi Misura Protein sono facili da portare con sé grazie alle comode **monoporzioni salva-fragranza**. L'ideale per un consumo on-the-go e per chi vive il benessere come connubio tra gusto e autenticità.



Le due golose versioni, **Mandorle con Focchi di Avena** e **Gocce di Cioccolato con Focchi di Avena**, sono realizzate interamente in carta FSC, per una gestione responsabile delle foreste e degli ecosistemi.



A Misura d'Ambiente è il collettore di grandi azioni concrete che testimoniano l'impegno del brand nella salvaguardia del pianeta e la sua promozione di una nuova cultura della sostenibilità. Dalle confezioni esterne e interne realizzate in **carta FSC**, alla scelta di **Farina proveniente esclusivamente da Filiera Italiana**, Misura continua a fare passi green importanti. Fra i più recenti, la **compensazione di CO₂**: tramite il metodo LCA, Misura calcola le emissioni di alcuni suoi prodotti e le compensa promuovendo progetti di **sostenibilità internazionali**.

Scopri di più



www.misura.it



DA PESCHE BIO

Solo pesche da coltivazione biologica per la **Composta Biologica di Pesca di Natura Chiama Selex** (250 g) con zucchero di canna. Da gustare a colazione o come ingrediente per i tuoi dolci.



Baby peach

Allegro e comodissimo il **pigiama bianco** con stampa e motivo pesche per neonata, in cotone. Taglie da 3 a 24 mesi (Dpam).



Pantone 2024

Il colore Pantone dell'anno 2024 è **Peach Fuzz 13-1023**.

Il Color Institute ha scelto una delicatissima sfumatura di rosa-arancio, una *"tonalità di pesca il cui spirito avvolgente arricchisce mente, corpo e anima"*.



Noccioli addio

Lo strumento per **snocciolare le pesche**, in acciaio inossidabile, consente di rimuovere velocemente i noccioli: utilissimo soprattutto quando si preparano le conserve (Amazon).



YOGURT + PESCA

Yogurt colato magro con preparazione alla pesca in pezzi: lo **Yogurt Greco Pesca 0% grassi di Selex** è perfetto per dolci momenti di pausa all'insegna della leggerezza.



Bella scoperta

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



AMPALAYA

RICCO DI AMIDO, ZUCCHERI, PROTEINE,
VITAMINA C E FIBRE

L'olluco è una pianta erbacea delle Ande del **Sud America**. Il colore varia dal bianco al rossiccio, fino al verde, fuxia, rosa, arancia e verde. La pelle è fine, morbida e una volta cotta diventa molto delicata.

Le ricette tradizionali in cui compare richiedono generalmente **una lunga cottura**, come zuppe o creme.

A crudo si trova spesso **tagliato a strisce sottilissime** nelle insalate. Unito a carne, sugo di pomodoro, cipolla, arachidi e altri tuberi compare in piatti tradizionali colombiani come il cocido boyacense.

Detto anche **bitter melon**, si potrebbe definire un cugino del cetriolo di origine asiatica (ma si trova anche in Africa). Ha una buccia croccante e una consistenza acquosa. È sempre più facile trovarlo nei nostri mercati ma attenzione, a causa del suo sapore amaro, meglio **non mangiarlo crudo!**

Per prepararlo, elimina le estremità e taglialo a metà per il lungo. **Non va sbucciato**: la pelle è commestibile, scenografica e croccante. Rimuovi i semi e la parte bianca dal centro con un cucchiaino. Taglia a fettine diagonali, sottili circa 4mm, sbollenta per due o tre minuti finché non si intenerisce e scola. È pronto per essere cucinato stufato o saltato in padella con spezie come il curry.

OLLUCO



SALAK



LA PELLICOLA TRA BUCCIA E POLPA
CONTIENE ENZIMI CHE LO RENDONO
PIÙ DIGERIBILE

Diffuso nelle zone montuose dell'**Eurasia**,
il ribes nero viene utilizzato in medicina
naturale e fitoterapia per alleviare i
sintomi delle **allergie** e dell'**influenza**, per
combattere dolori articolari e **fragilità
capillare** e per migliorare la visione.

In cucina, è impiegato per preparare torte,
confetture, marmellate, budini, **centrifugati**,
succhi e gelatine.

Originario dell'Indonesia, è conosciuto
anche come **frutto del serpente**
per la sua buccia marrone, simile alle
scaglie di un rettile, soda
e friabile. **Antiossidante**, contrasta
l'invecchiamento, l'**anemia**, i problemi
alla vista e la diarrea.

Piacevole e gustoso, è dolce con un
retrogusto aspro. Ha anche vari usi in
cucina: la polpa può essere **essicata**,
bollita, **fritta**, **caramellata**, **trasformata
in chutney**.



RIBES NERO

● DA SELEX NATURA CHIAMA, IL SUCCO
DI MELAGRANA, MELA, UVA E RIBES NERO
BIOLOGICO (500 ML)



Mangiare

BENE

IL MARE *in* TAVOLA

Un menù semplice
e raffinato a base
di cozze, seppie
e polpo,
con una fresca insalata
e un freschissimo
dessert.

Da provare subito!

Foto e ricette di Natascia Disperati

BICCHIERINI DI COZZE



4

porzioni



30/40 min



medio
bassa

INGREDIENTI

• 500 g di patate • 500 g di cozze • 125 ml di fondo di cottura delle cozze filtrato • 1 spicchio d'aglio • 1 bicchiere di vino bianco • olio evo qb • 80 g di gelatina di mele cotogne • erbe a piacere • sale qb • pepe nero qb

PREPARAZIONE

1 Pulire le cozze, grattare via le impurità con una paglietta nuova, sciacquarle accuratamente. Scaldare una pentola capiente, mettere lo spicchio d'aglio vestito, il vino bianco e pochissimo olio evo. Unire le cozze, coprire con un coperchio e lasciare schiudere completamente; ogni tanto, agitare la pentola per rimestare. Ci vorranno 3-4 minuti. Togliere il coperchio, filtrare il fondo di cottura, tenerlo da parte.

2 Preparare il purè di patate. Lavare le patate, trasferirle in una pentola con abbondante acqua fredda. Portare a ebollizione, unire una presa di sale grosso e cuocerle per circa 30

minuti. Verificare la cottura con uno stecchino di legno. Scolarle e sbucciarle mentre sono ancora calde, schiacciarle subito con uno schiacciapatate, fare cadere la purea in una casseruola. Versare poco alla volta il fondo di cottura delle cozze, mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Cuocere il purè su fiamma bassissima per 3-4 minuti, regolare di sale.

3 Suddividere il purè in 4 bicchieri trasparenti. Aggiungere le cozze precedentemente preparate, eliminando qualche valva. Servire con cubetti di mela cotogna, pepe nero ed erbe a piacere.

TAGLIATELLE DI SEPIE IN ROSSO



4

porzioni



30/40 min



medio
alta

INGREDIENTI

- 4 seppie grandi (500 g circa) • 500 g di pelati • 5 g di aceto • 10 g di sale • 8 g di zucchero • 1 spicchio di aglio
- 7 g di capperi • olive taggiasche a piacere • 4 filetti di acciuga per decorare • olio evo qb • maggiorana fresca qb

PREPARAZIONE

1 Pulire le seppie, sciacquarle bene sotto l'acqua corrente. Cuocerle a vapore a bassa temperatura (circa 55°) per 15 minuti. Tagliarle orizzontalmente, ricavando due sfoglie da ogni seppia. Con un coltello molto affilato, ritagliare delle strisce lunghe, simili a tagliatelle. Tenerle al caldo.

2 Durante la cottura delle seppie, preparare il sugo. Mettere in una padella un filo d'olio e l'aglio, lasciare insa-

porire. Aggiungere i pomodori pelati spezzettati, i capperi dissalati e lo zucchero con l'aceto. Togliere lo spicchio d'aglio, fare cuocere per 20 minuti fino a quando la salsa si sarà ristretta, regolando di sale se necessario.

3 Setacciare il sugo, suddividerlo caldo in quattro fondine, posizionare un nido di tagliatelle di seppia al centro, completare con le olive taggiasche e un filetto di acciuga. Decorare con maggiorana fresca.

POLPO CAMELLATO CON KETCHUP DI CAROTE



4

porzioni



2 ore



medio
alta

INGREDIENTI

• 600/700 g di polpo • 1 mazzetto di erbe aromatiche • 1 kg di carote • 100 g di cipolla bianca • 100 g di aceto bianco
• 100 g di miele • sale qb

per la glassa:

• 150 g di brodo di pesce • 5 g di burro • 80 g di miele • 40 g di vino cotto o sciroppo al carrubo

PREPARAZIONE

1 Preparare il polpo, riempire di acqua fredda una pentola, aggiungere un cucchiaino di sale e le erbe aromatiche. Immergere il polpo completamente nell'acqua, portare a ebollizione. Coprire con un coperchio e cuocere per 30/40 minuti. Spegnerne il fuoco e proseguire la cottura del polpo nell'acqua calda. Per ottenere un polpo morbido ci vorranno circa 50 minuti in tutto. Lasciare raffreddare il polpo nella sua acqua, quindi trasferirlo su un tagliere. Ridurre i tentacoli in porzioni, tenere da parte.

2 Durante la cottura del polpo, preparare il ketchup di carote. Pulire e lavare le carote, lessarle per circa 15 minuti in acqua bollente, scolare e frullare, riducendole in una purea liscia. Trasferire la purea in un pentolino dal fondo spesso, aggiungere la cipolla

tritata, l'aceto e il miele; continuare la cottura per un'ora circa. Frullare nuovamente e restringere il composto a fiamma bassissima sul fuoco.

3 Realizzare la glassa per caramellare il polpo. Versare il miele, il burro e il vino cotto (o lo sciroppo) in un pentolino, cuocere a fiamma moderata, unire infine il brodo di pesce e proseguire per circa 20 minuti per ottenere una consistenza sciropposa.

4 Spennellare ripetutamente la superficie dei tentacoli del polpo con la glassa, quindi infornare per 5 minuti a 180°. A cottura ultimata, spennellarli nuovamente con la glassa, disporre le porzioni nei piatti, decorare con la salsa al ketchup di carote e completare con erbe fresche.

INSALATA DI AGRUMI E RAPE



PREPARAZIONE

1 Sbucciare le arance a vivo, tagliarle a fette, pulire le barbabietole e affettarle, fare la stessa cosa con i ravanelli. Eliminare la parte esterna del cetriolo, quindi affettarlo. Eliminare i filamenti dal sedano, lavarlo, tagliarlo e tenere da parte le foglie. Riporre tutte le verdure in un'insalatiera.

2 Preparare la salsina per condire. Prendere la scorza grattugiata e il succo di ½ limone, unire l'olio, il sale e il pepe, aggiungere anche il succo di arancia ed emulsionare bene.

3 Versare la salsa sull'insalata, mescolare bene, completare con le foglie di sedano, erbe a piacere e mandorle a filetti (o semi).

4

porzioni



30 min



facile

INGREDIENTI • 3 arance rosse + il succo di ½ arancia • 2 barbabietole rosse crude raschiate o pelate • 5-6 ravanelli mondati • 1 cetriolo carosello • 1 sedano con le foglie • la scorza grattugiata e il succo di 1/2 limone • 2 cucchiaini di olio evo • mandorle o semi a piacere • sale qb • pepe qb

GHIACCIOLI DI YOGURT, MIELE E LAMPONI



4

porzioni



15 min



facile

INGREDIENTI • 150 g di lamponi (+ 50 g per decorare) • 180 ml di yogurt greco • 60 ml di latte • 15 g di zucchero
• 15 g di miele

PREPARAZIONE

- 1 Lavare i lamponi passandoli sotto l'acqua, asciugarli delicatamente con della carta assorbente. Frullarli e passare il composto attraverso un colino a maglie fini, avendo cura di eliminare i semi.
- 2 Versare in un mixer il composto filtrato di lamponi, lo yogurt, il latte, lo zucchero, il miele. Azionare il tempo necessario per ottenere un composto omogeneo.

- 3 Versare il composto in 4 stampini da ghiaccioli (in alternativa si possono utilizzare dei bicchierini dello yogurt) e farli ghiacciare in freezer per alcune ore, meglio se per una notte.
- 4 Per servire, immergere rapidamente gli stampi in acqua tiepida e sfornare i ghiaccioli. Servire a piacere in ciotoline con lamponi e erbe aromatiche.

N.B.: se si utilizzano degli stampi di silicone, non è necessario immergerli in acqua per porzionarli.

Frappè di frutti di bosco con granola

INGREDIENTI

- 200 g di fiocchi d'avena
- 120 g di frutta secca (mandorle, noci, nocciole...)
- 60 g di sciroppo d'acero o miele
- 30 g di olio di semi di mais
- 60 g d'acqua
- cioccolato fondente qb
- 400 ml di latte di cocco
- 300 g di frutti di bosco
- 100 g di lamponi e 50 g di mirtilli per decorare

PREPARAZIONE

- 1 Per prima cosa, preparare la granola: sciogliere a fiamma bassa lo sciroppo o il miele con un bicchiere di acqua. Togliere la pentola dal fuoco e aggiungere i fiocchi di avena. Unire la frutta secca e i pezzetti di cioccolato e mescolare bene con un cucchiaino. Distribuire la granola su una teglia foderata con carta forno e infornare a 180°C in modalità statica per circa 15 minuti. La granola è pronta, basta per circa 8 dosi e si conserva in un barattolo di vetro per 2 settimane.
- 2 Intanto, preparare il frappè: lavare i frutti di bosco, versarli nel bicchiere del frullatore con il latte di cocco: volendo si possono aggiungere un paio di cubetti di ghiaccio. Azionare il frullatore fino a ottenere la consistenza del frappè.
- 3 Per la decorazione, brinare i lamponi: basta passarli nello sciroppo d'acero e poi cospargerli di zucchero a velo, lasciandoli asciugare su una griglia o su un piatto.
- 4 Preparare la colazione: distribuire in due ciotole il frappè, aggiungere un paio di cucchiaini di granola, decorare con mirtilli e i lamponi brinati.



facile



30 min

2

porzioni



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



Granola Frutta Secca Bio Selex Natura Chiama

In alternativa alla granola preparata in casa, la **Granola Frutta Secca Bio di Selex Natura Chiama** è una miscela di cereali, quinoa, miglio e semi di chia con frutta secca biologica.

Solo ingredienti bio



 **Ichnusa**

TI REGALA 2 BICCHIERI
FATTI CON 85% DI VETRO RICICLATO



DAL 1 LUGLIO AL 31 AGOSTO 2024

1

**ACQUISTA
ALMENO 10 € DI
BIRRA ICHNUSA**

2

CARICA ENTRO 5 GIORNI LO SCONTRINO SU
WWW.INOSTRIBICCHIERI.BIRRAICHNUSA.IT
O INVIA UN MESSAGGIO WHATSAPP
AL NUMERO 320 2041945

3

RICEVI DUE BICCHIERI ICHNUSA
FATTI CON 85% DI VETRO RICICLATO



L'amore, quello vero.

L'amore ha molte forme.
Una di queste è l'amore che Garofalo mette nella sua pasta.
Un amore autentico, profondo e dalla tenuta perfetta.
Un amore che dura dal 1789 e che, ancora oggi,
non smette di emozionare.



GRILLO, sapore di Sicilia

Fresco e intensamente profumato, evoca per aromi e sapidità tutte le caratteristiche dell'isola da cui proviene

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Come la gastronomia della Sicilia è frutto di una tradizione "contaminata" dai tanti popoli che qui hanno dimorato per brevi e per lunghi periodi, anche il suo Grillo può essere definito un vitigno contaminato.

Tipico della Sicilia occidentale, diffuso soprattutto nel trapanese, questo vitigno a bacca bianca non è infatti una specie "pura", bensì di un incrocio tra **due vitigni autoctoni, il Catarratto e lo Zibibbo**. Il Grillo mantiene la vigoria del Catarratto, che gli consente di resistere al caldo e alla siccità raggiungendo un'elevata concentrazione zuccherina, e insieme conserva l'aromaticità dello Zibibbo, che gli permette di generare vini intensamente profumati, subito riconoscibili per le sensazioni olfattive che riescono a evocare. Con una certezza: dal Grillo nasce un vino in grado di racchiudere in sé i sapori della Sicilia.

CARATTERISTICHE

Il Grillo è la varietà eletta per la produzione del famoso Marsala ma, vinificato in purezza, produce vini bianchi di grande spessore organolettico, **sapidi, profumati, freschi** e potenzialmente molto longevi. Il suo bouquet è variegato e spazia dalla **macchia mediterranea** a tutti i fiori di questa splendida isola, con note di pera, melone, tè, foglie di ortica e zagara. Il sottofondo è piacevolmente agrumato e rivela sfumature di fiori secchi. Al sorso è d'impatto, vigoroso, morbido, con aromi freschi e agrumati e una sapidità che ricorda il mare.

curiosità

Il nome Grillo fu coniato dai viticoltori locali quando il vitigno era già affermato e diffuso. La scelta di questo nome viene fatta risalire all'associazione con il frinire dei grilli: il loro canto nelle notti d'estate sarebbe piacevole proprio come i vini che si ricavano da questo vitigno.

GRILLO SICILIA D.O.C. BIOLOGICO LE VIE DELL'UVA

Vino di colore giallo paglierino con riflessi verdognoli, presenta un bouquet di frutti tropicali e agrumi mediterranei. Al palato è fresco e di buona acidità, con sentori di melone giallo e frutti tropicali.

ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Ottimo come aperitivo, perfetto con i molluschi, i piatti a base di pesce e verdure, i crostacei alla griglia, ma si sposa bene anche con preparazioni a base di uova, carni bianche e cucina orientale.



Le Vie dell'Uva



TEMPERATURA DI SERVIZIO

8°-10°C

Birra
COCKTAIL

I CINQUE COCKTAIL

PIÙ FRESCHI PER



L'ESTATE

Come per i piatti serviti a tavola, anche i long drinks possono seguire le stagionalità: ce ne sono alcuni che sono perfetti per la stagione più calda

di Francesca Negri www.geishagourmet.it

Quando arriva la bella stagione, le abitudini di consumo cambiano e chi ama il bere miscelato inizia a richiedere cocktail più freschi e beverini, che difficilmente vengono richiesti durante l'inverno. I nostri preferiti sono cinque e ve li proponiamo qui.

INTRAMONTABILE GIN TONIC

La moda del Gin Tonic ormai dilaga 365 giorni l'anno ma, si sa, questo è il cocktail principe dell'estate. La ricetta è semplice da realizzare e risale al Settecento, precisamente all'epoca coloniale, quando i soldati inglesi consumavano l'Indian Tonic Water, contenente il terapeutico chinino, per difendersi dall'arsura e dalle malattie tropicali come la malaria. Per rendere il consumo più piacevole, e smorzare il sapore amaro, i soldati unirono l'acqua tonica al loro distillato principe, il gin, trasportato via nave in tutte le colonie. Nacque così il **Gin Tonic: aperitivo per eccellenza nel mondo anglosassone e celebre in tutto il mondo**. Sulle dosi del gin e della tonica da impiegare non c'è un pensiero unanime: si va dal rapporto 1:1 per chi ha voglia di rilassarsi molto e si arriva a un più morigerato 1/3 di gin e 2/3 di acqua tonica. Dipende tutto dall'orario e dalla funzione del cocktail. Se sono le quattro del pomeriggio, un goccio di gin è permesso per aromatizzare una bibita, ma con l'arrivo della sera si può osare con una dose più corposa.

JOHN COLLINS, IL FRESCO LONG DRINK

Ricorda il Gin Tonic e fa parte della categoria dei long drinks, ovvero delle miscele beverine e rinfrescanti incluse tra i migliori cocktail estivi: stiamo parlando del **John Collins**, che si serve e si prepara direttamente all'interno di un bicchiere alto (highball o tumbler) colmo di ghiaccio, versando 45 ml di gin, 30 ml di succo di limone fresco e 15 ml di sciroppo di zucchero, mescolando delicatamente e poi aggiungendo 60 ml di soda.



DAIQUIRI, IL CUBANO

Tra i cocktail estivi più celebri, il **Daiquiri è sempre nella top ten**. Sarà per le sue origini cubane o per il distillato caraibico con cui viene preparato, fatto sta che, se creato a regola d'arte, è tra le miscele più goderecce per le calde serate estive (parola di Ernest Hemingway). Per prepararlo servono 60 ml di Rum cubano bianco, 20 ml di succo di lime fresco e due bar spoon di zucchero, da inserire nello shaker insieme al ghiaccio. Poi, non resta che agitare e quindi filtrare all'interno di una coppetta ben fredda.

SEA BREEZE: 60 O 90?

Passiamo ora al Sea Breeze: solamente il nome basta a inserirlo di diritto nella classifica dei cocktail estivi da conoscere e degustare quando le temperature iniziano a salire. **È un long drink salito alla ribalta negli anni Novanta**, ma le sue origini sembrano radicate negli anni '60. La cosa certa, invece, è la sua ricetta: si costruisce direttamente all'interno di un bicchiere alto colmo di ghiaccio con 40 ml di vodka, 120 ml di succo di mirtillo e 30 ml di succo di pompelmo fresco.

PALOMA, MEXICAN STYLE

Non ce ne voglia il Margarita, ma **il drink più celebre del Messico è senza ombra di dubbio il Paloma** ed è questo l'ultimo drink che ci piace per l'estate. Fresco e beverino, è perfetto all'ora dell'aperitivo e, perché no, per accompagnare un brunch in tipico mexican style. Si tratta di un long drink semplicissimo e veloce da preparare, basta munirsi di un bicchiere alto (tumbler), ricoprirne metà bordo con del sale e poi versare 50 ml di tequila e 5 ml di succo di lime fresco. A questo punto si aggiunge il ghiaccio e si riempie il bicchiere con della soda al pompelmo rosa. Si mescola delicatamente con un bar spoon e infine si decora con una fettina di lime. Servite con i pinchos (gli stuzzichini spagnoli) e non ve ne pentirete!



green a tavola

Piccoli suggerimenti
anti spreco

LIMONE MAI PIÙ SENZA

Crudo ci fa fare le smorfie,
ma è un grande alleato in cucina, ideale nelle ricette
sia dolci che salate.

Succo fresco e dissetante e scorza profumata:
non si butta quasi nulla, solo la parte bianca
e amarognola.

GUARNIZIONI

- Una fetta nel tuo gin tonic e ti sentirai in vacanza
- Scorza candita, sapore di mare
- Scenografico uno spicchetto in un cubetto di ghiaccio



DOLCI

- Nei tuoi dolci è perfetto, pensa a...
 - Biscotti
- Torte, ciambelle e muffin
 - Mousse
- Sorbetti e granite
 - Cheesecake
 - Lemon curd



UOVA PERFETTE

Preparare uova sode perfette
è facile aggiungendo
nell'acqua di bollitura mezzo limone spremuto.

Le uova in cottura non si romperanno
e sarà molto semplice rimuovere
il guscio una volta cotte.

ABBINAMENTO PERFETTO!

Si accompagna con:

- Mandorle • Capperi • Pollo
- Olive • Carciofi • Finocchi
- Lamponi • Mirtilli • Miele
- Uova • Pesce • Frutti di mare

PULIZIE

- DEODORANTE
per frigorifero e stoviglie
- BRILLANTANTE
per padelle in alluminio

CONDIMENTI

Per rendere le tue insalate ancora più gustose:

- CITRONETTE (limone, sale, olio evo, pepe)
- MARINATURA (olio evo, succo di limone, trito di erbe aromatiche, aglio, miele, paprika)
- OLIO AROMATIZZATO AL LIMONE
(con una spolverata di scorza di limone BIO)

TRUCCHETTI SCIENTIFICI!

Qualche altra idea geniale:

- RALLENTA L'OSSIDAZIONE (mantiene i colori)
- INTENERISCE la carne
- CUOCE (il pesce e le carni crude)

GIOCHIAMO

Il limone può trasformarsi in un divertente gioco.
Hai mai sentito parlare dell'inchiostro simpatico?
È uno speciale inchiostro invisibile. Intingi la punta di uno stuzzicadenti nel succo di limone e scrivi su un foglio bianco, all'apparenza il foglio sembrerà bianco, ma basterà metterlo in controluce ed ecco che magicamente apparirà la tua scritta.



UN MARE DI STORIA

Crotone, città di origini greche, è affacciata su una delle più belle coste joniche. Una magnifica destinazione turistica ricca di tesori e tutelata da due riserve naturali

testo di Auro Bernardi



Ascolta
CLICK


L'armata Brancaleone

Le Castella, un'icona della regione,
è anche set di decine di film tra cui
L'armata Brancaleone di Monicelli,
con la celebre colonna sonora
di Carlo Rustichelli

Le Castella



Capo Colonna

Siamo a **Le Castella**, strategico baluardo proteso nel mare Jonio a guardia della costa di Capo Rizzuto: un muro greco nelle fondamenta testimonia l'antichità dell'insediamento, la cui forma attuale risale al dominio aragonese (XV sec.). Oggi, al posto dei pirati saraceni, deve difendersi solamente dall'assalto di migliaia di turisti che ne fanno una meta imprescindibile delle loro

vacanze su una delle più belle coste calabresi. Proprio il litorale attorno a **Capo Rizzuto** è infatti area marina protetta (www.riservamarinacaporizzuto.it). Con partenza dal porticciolo di Le Castella, numerose possibilità di escursioni: da un'ora all'intera giornata, su piccole barche con fondo trasparente per ammirare i fondali o su golette con pranzo a bordo. In paese esistono anche centri diving con guide specializzate per incontri ravvicinati con la fauna marina (delfini, pesci pappagallo, cernie, murene, tartarughe caretta...) in un magnifico contesto di scogliere, grotte, cale e spiagge incontaminate. Pochi km più a nord, luogo di iconica bellezza senza tempo su un promontorio a picco sul mare, l'area archeologica di **Capo Colonna** ci ricorda la secolare presenza degli antichi greci che qui hanno lasciato tracce indelebili della loro civiltà. A cominciare dal centro più importante, Crotone. Colonia degli Achei, l'antica Kroton ha vissuto secoli di splendore culminati con



la presenza in città del matematico Pitagora e della sua scuola.

DA ACROPOLI A CASTELLO

Se a sud di Crotona le ultime propaggini della Sila creano un ambiente marino misto di spiaggia e scoglio, verso nord, fino a **Cirò Marina**, la costa è invece un susseguirsi ininterrotto di lidi e spiagge di sabbia bianca dove sorgono moderne località balneari per una vacanza a tutto sole-e-mare. Ma non solo. A **Zigari**, poco fuori dall'abitato, i praticanti di kitesurf hanno un loro santuario mentre oltre la foce del fiume Neto (zona umida fra le più importanti della regione e riserva naturale), centri come **Marina di Strongoli, Tronca, Torre Melissa** offrono tutte le infrastrutture necessarie per una vacanza al top per famiglie, coppie o gruppi. D'obbligo naturalmente una visita al centro storico del capoluogo, raccolto attorno al maestoso **Castello di Carlo V**, una delle più vaste fortezze del Meridione. Motivo della sua ampiezza è il fatto che non sorge "sopra" un'altura, ma la ingloba. Il castello infatti ricalca l'intero perimetro dell'acropoli greca. L'interno ospita servizi comunali,



mangiare e dormire

- **Palazzo Foti Hotel** www.palazzofoti.it

Un 4 stelle in posizione strategica, sul lungomare a ridosso del centro storico e con spiaggia riservata.

- **Ristorante da Ercole** www.ristorantedaercole.com

Specializzato in pesce e cucina locale reinterpretata con i criteri della moderna gastronomia.

- **Albergo e Ristorante Dattilo** www.dattilo.it

A Strongoli, in un'antica azienda agricola tra mare e collina, per un'esperienza sensoriale.



info&app



Turismo Crotona
www.visit.crotone.it

Dal sito www.comune.crotone.it ci si può connettere all'app **Community Comune Di Crotona** per ricevere in tempo reale info e altre notizie utili per il soggiorno o la vacanza in città e provincia.



IL TRIONFO DELLA TAVOLA

Di prim'ordine la gastronomia crotonese, con piatti tipici che la differenziano da quella, pur sontuosa, della regione. Si comincia con la **sardella**, salsina da spalmare sul pane come antipasto a base di sarde tritate, peperoncino e finocchio selvatico. Primi piatti tipici sono i **cavatelli**, gnocchetti di pasta fresca conditi solitamente con ragù di suino, e la **chjna**, rigatoni al forno con ripieno di provola e salsiccia locale. Tra i secondi, il **soffritto** alla crotonese con interiora di maiale, cipolla e peperoncino. Il **pane** è quello di Cutro, a base di farina di grano duro. Tra i prodotti caseari spiccano il **pecorino** crotonese, la **ricotta** affumicata e il **caciocavallo** silano. Negli insaccati la **salsiccia** fatta con carne tritata fine, sale e pepe rosso. Nel comparto enologico spiccano il **Cirò Melissa doc**, il **Sant'Anna** di Isola di Capo Rizzuto e il **Val di Neto Igt** anche in versione mosso e passito. E, a fine pasto, **fichi secchi** farciti con scorze di agrumi, mandorle o noci.

biblioteche e il Museo Civico mentre a pochi passi, sempre nel centro storico, la cattedrale, numerosi palazzi nobiliari e il ricco **Museo Archeologico**, con straordinari reperti greci e bizantini, mostrano la millenaria stratificazione urbana che caratterizza questa antichissima città.

CHICCHE DA NON PERDERE



A TUTTO JAZZ

Grande appuntamento dell'estate è il **Kroton Jazz Festival**, dall'8 all'11 agosto, presso la Villa Comunale, con accesso gratuito agli eventi. Anteprema il 7 con il concerto (a pagamento) di **Tosca**. Tra gli ospiti il trio di **Peppe Servillo** con musiche dedicate a **Lucio Dalla**, il crooner **Walter Ricci** e il sax di **Stefano Di Battista** che esegue musiche di **Ennio Morricone**. Interessanti le presenze femminili: **Eleonora Strino**, astro nascente della chitarra jazz, la pianista e vocalist franco-cubana **Jany Mc Pherson** e il quartetto di **Barbara Casini**. Conclusione affidata ai **Quintorigo**, con concerto dedicato a **Charles Mingus**, **Jimi Hendrix** e **Frank Zappa**, e al batterista **Roberto Gatto**.



LA GIOIA DELLO SHOPPING

L'arte orafa è una delle eccellenze tradizionali crotonesi, manifattura risalente alle colonie greche e al dominio bizantino. A questa grande tradizione si sono rifatti due artigiani orafi con laboratorio in città: **Gerardo Sacco** (www.gerardosacco.com), attivo da oltre 60 anni, e **Michele Affidato** (micheleaffidato.it). Il primo, noto come l'orafa delle dive, ha lavorato anche per il cinema e il teatro con i più grandi registi e attori, il secondo è l'artefice dei preziosi premi assegnati nel Festival di Sanremo e in altre manifestazioni come i Nastro d'Argento e il Filmfest di Taormina. Entrambi con produzioni non irraggiungibili anche per i "comuni mortali".



ARREMBAGGIO ALLA NAVE DI PIETRA

Nell'immediato entroterra crotonese, d'obbligo un'escursione a **Santa Severina**, iconico paesino inserito nell'elenco dei borghi più belli d'Italia e chiamato "la nave di pietra" per la sua posizione su uno sperone roccioso a picco sulla valle del fiume Neto. Con vista magnifica sulla costiera. Tanto potente nell'alto medioevo da estendere il proprio dominio alla città di Gallipoli, nella penisola Salentina, sull'altra sponda del Golfo di Taranto. Da visitare il battistero bizantino, il castello normanno e l'insieme del centro storico rimasto inalterato nel corso dei secoli.

BASILICO: COME COLTIVARLO



Le sue foglie completano i più famosi piatti italiani, dalla pizza alla caprese. Bastano pochi semplici accorgimenti per coltivarlo in casa con successo

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

Molto apprezzato in cucina, il basilico è una piantina aromatica tra le più coltivate. Tutti gli italiani ne hanno una piantina in casa o sul balcone ma, ahimè, gli insuccessi sono dietro l'angolo. Bastano però poche semplici nozioni e qualche accortezza per potere **raccogliere foglioline fresche per buona parte dell'anno**.

Si può seminare a primavera, fino a fine maggio, per avere piante pronte dopo poche settimane, perché la germinazione è piuttosto veloce. Occorre poi mantenere la nuova plantula leggermente ombreggiata affinché le foglie rimangano tenere, per poi gradatamente scoprirla e lasciarla in pieno sole una volta che sarà diventata grande. Più facile è **comperare piantine già pronte**, costano davvero poco e sono spesso disponibili anche nei supermercati.

CONSIGLI PER L'ACQUISTO

Acquistate dal supermercato o da vivaisti locali, le piantine di basilico quasi sempre sono vendute avvolte da plastica trasparente: è necessario rimuoverla subito, perché **fa ristagnare l'umidità sulla pianta**.

Le piante vanno poi travasate in un vaso di terracotta poco più grande per far respirare meglio il terriccio. Il consiglio è di acquistare un vaso ancora più grande, capace di ospitare tante piantine, e poi **dividere il basilico**: separate delicatamente il pane di terra cercando di non rompere le radici di ogni singolo stelo e ripiantate subito nel vaso in cui aggiungerete un fondo drenante. Completate innasando con buona terra. Bagnate quando il terriccio



è bene asciutto: la maggior parte dei problemi con la coltivazione del basilico, infatti, risiede proprio nel dare troppa acqua da bere alla pianta.

DOVE COLLOCARLO

Se coltivate il basilico in appartamento, sistemate la piantina nel **posto più luminoso della casa**, se invece lo coltivate nell'orto o in piena terra cercate un posto **in pieno sole al mattino e leggera ombra al pomeriggio**. Ricordate che il basilico è una pianta aromatica annuale, concluso il suo ciclo vitale è normale che muoia.

MOLTIPLICAZIONE

Per rinnovare le piante di basilico, prelevate delle porzioni di circa 10 centimetri, eliminate le foglie basali e **inseritele in una bottiglietta con un po' di acqua**. In brevissimo tempo, da una a due settimane, emetteranno le radici: inserite le nuove piante in un vaso con buon terriccio addizionato da sabbia o specifico per semine e ricominciate la coltivazione.





COME SI RACCOGLIE

Per utilizzarlo nelle preparazioni culinarie, il basilico va raccolto a mano: non utilizzate forbici o cesoie, ma **pizzicate con le dita le foglie apicali**. Prelevate gli apici al di sopra di un nodo da dove nasceranno nuove foglie. Spuntate le cime regolarmente per stimolare lo sviluppo laterale dei germogli.

IL SEGRETO DEL PESTO GENOVESE

Per preparare un pesto perfetto il segreto è nella stagionatura dei formaggi utilizzati: un mix di pecorino stagionato 48 mesi e parmigiano reggiano stagionato 36 mesi. Perché? Perché altrimenti, con il calore della pasta, formaggi meno stagionati tenderebbero a sciogliersi, rovinando il condimento.

Ecco la ricetta: frulla uno spicchio d'aglio, 30 g di pinoli, 50 g di pecorino stagionato 48 mesi e 50 g di parmigiano reggiano 36 mesi. Aggiungi poi 50 g di foglie di basilico e frulla pochi secondi per volta per non scaldare le lame, versando a filo l'olio extravergine di oliva (circa 100 ml).

Aggiusta di sale.

Se vuoi conservare il pesto inseriscilo in un vasetto di vetro e copri con un dito di olio.



SCOPRI IL NUOVO **SPRITZ ITALIANO**

VENTURO™

APERITIVO MEDITERRANEO

Ispirato dai profumi della brezza mediterranea e dai colori del nostro mare



ROSMARINO



SALE MARINO



CAMOMILLA BLU



LIMONE DI SICILIA



PREPARA IL PERFETTO VENTURO SPRITZ

Mezza bordatura
di sale marino
-
1/3 VENTURO
-
1/3 PROSECCO
-
1/3 SODA
-
ghiaccio

Munirsi di un calice e fare una mezza bordatura di sale su metà bicchiere, aggiungere Venturo, il Prosecco (brut o extra brut), il ghiaccio e mescolare delicatamente. Finire con Soda e gustare a pieno i sapori dell'aperitivo italiano!



Bowl di insalata

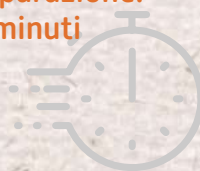
**con Bastoncini
di mare
Coraya**

Pronto in 15 minuti

**Ingredienti
per 4 persone**



**Preparazione:
15 minuti**



**Preparazione
del farro**



**Preparazione
dei condimenti**



- 1 Confezione di Bastoncini di Mare Coraya
- 1 cetriolo
- 13 pomodorini
- 150g di farro
- 125g di insalata romana
- 80g di formaggio di capra
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 1/2 limone
- 1 cucchiaio di senape
- 1 spicchio d'aglio
- 20g di maionese
- 1 cucchiaino di pepe

Fase 1: Prepariamo la base

- Cuocere il farro in acqua bollente, quindi scolarlo e lasciarlo raffreddare.
- Tagliare i pomodorini a metà.
- Tagliare il formaggio di capra a pezzi.
- Tagliare il cetriolo a fette sottili.
- Tagliare i bastoncini di mare Coraya in quattro.
- Affettare grossolanamente l'insalata romana.

Fase 2: Vinaigrette al limone

- Tritare lo spicchio d'aglio.
- Spremere il succo di limone.
- In una piccola ciotola, unire aglio tritato, senape, 1/2 succo di limone e olio d'oliva.
- Pepe a piacere.

Fase 3: Impiattamento

- Posizionare il farro sul fondo di una ciotola.
- Disporre gli altri ingredienti sopra al farro.
- Irrrorare con la vinaigrette.

AMIAMO LA NATURA

Noi di **CORAYA** ci impegnamo 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

COME SCEGLIERE IL COSTUME

Guida alle proporzioni per valorizzare al meglio la propria unicità, anche in spiaggia

La scelta del costume da bagno è una di quelle che creano più ansia, perché è un po' come mettersi a nudo. Per molte persone è fonte di stress, soprattutto per chi di solito utilizza gli abiti non come un gioco, ma solo per nascondere il proprio corpo. Nella maggior parte dei casi non si tratta di timidezza, ma di vera e propria paura di mostrare il proprio corpo e quelle normali caratteristiche che invece si considerano difetti. Per trovare il costume giusto, la prima cosa da fare è cominciare a pensare che **siamo nel corpo giusto, e cioè il nostro**. Esistono poi dei trucchetti per bilanciare e valorizzare ciascuna figura, senza complessi.

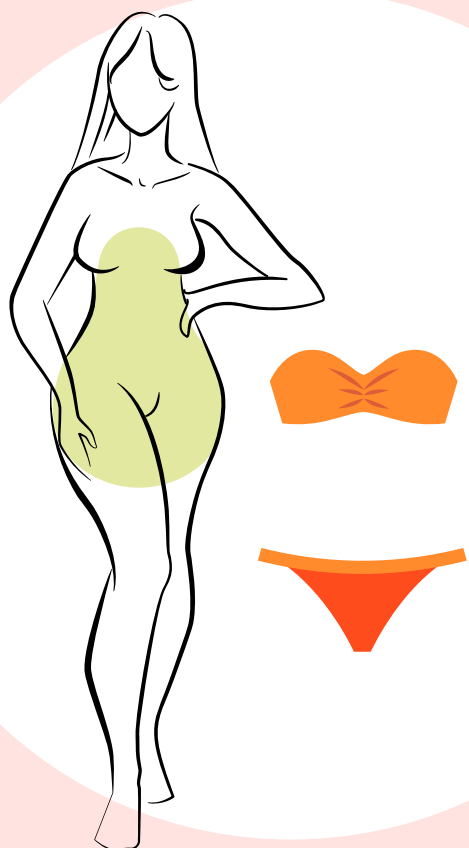


FIGURA A PERA: BIKINI A FASCIA

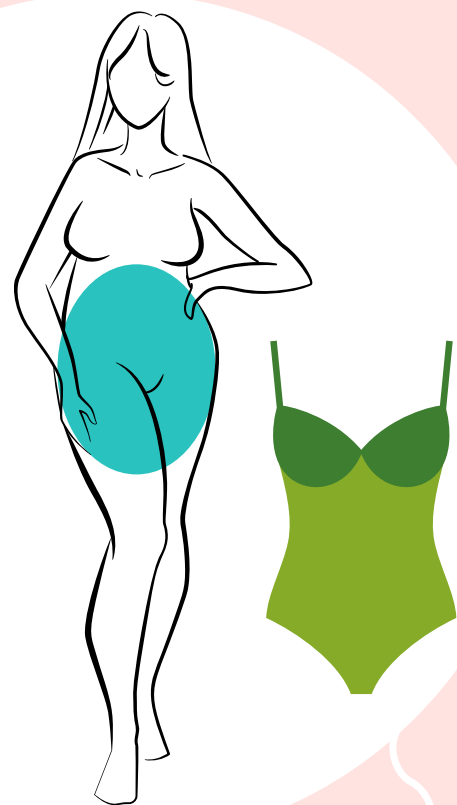
Se l'obiettivo è allargare spalle e busto e bilanciare i fianchi, i costumi ideali sono quelli con linee o tagli orizzontali, come ad esempio i **reggiseni senza spalline o i modelli a balconcino**. Viceversa, le allacciature dietro al collo o gli scollati all'americana creano linee verso l'interno del busto quindi otticamente restringono le spalle.

I due pezzi sono più valorizzanti nel complesso delle proporzioni del corpo rispetto al costume intero. Eventualmente si possono abbinare slip e reggiseno di colore e stampa diversa: la parte bassa può essere più liscia e scura.

FIGURA MELA: COSTUME INTERO

Se la figura è più forte nella parte superiore del corpo, con spalle e petto abbondanti e fianchi e gambe più sottili, ok a **reggiseni con bretelle medio-larghe**, sia per bilanciare le proporzioni sia per una questione di sostegno. Anche gli scollati all'americana funzionano molto bene, tuttavia occorre fare attenzione alle allacciature dietro al collo perché, se il seno è particolarmente generoso, dopo un po' se ne sente il peso.

Il costume intero è più strategico rispetto ai due pezzi, perché allunga il busto scaricando i volumi del seno e valorizzando le gambe sottili. Qualche leggera goffatura o fantasie più dense saranno un piccolo segreto per chi vuole minimizzare la naturale linea dell'addome. Via libera a tagli incrociati e scollati a V che allungano il busto, ridimensionando il seno in proporzione.



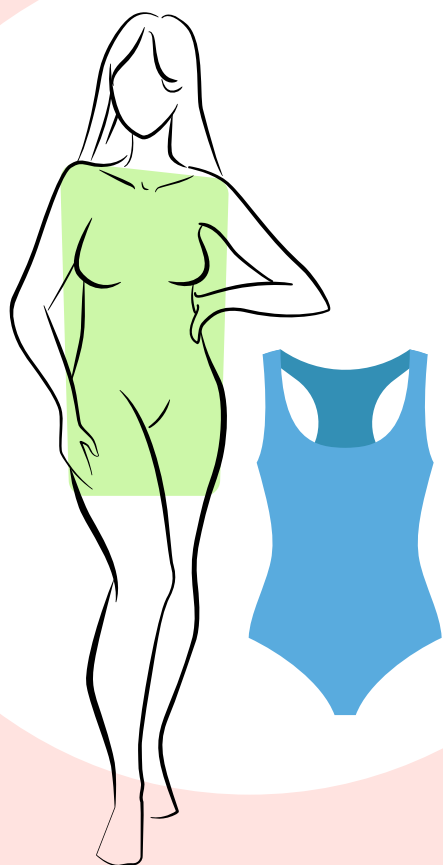


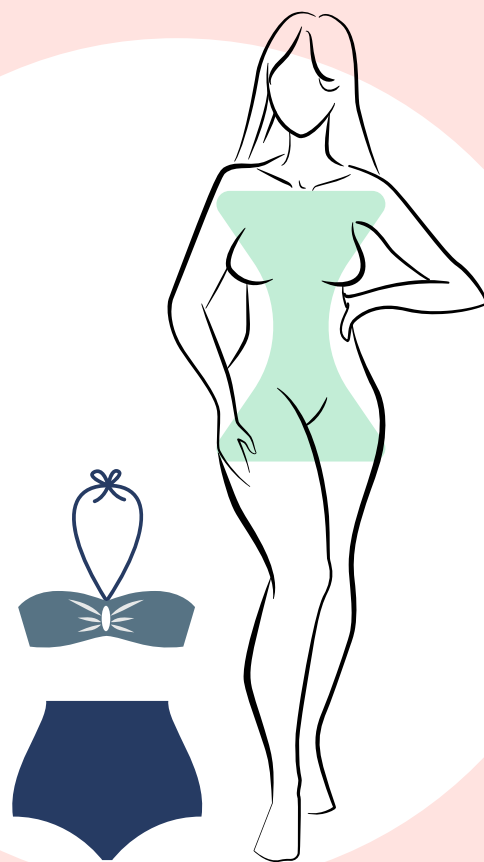
FIGURA A RETTANGOLO: EFFETTO SHAPING

Le silhouette *rettangolo* hanno il punto vita poco segnato: la loro struttura un po' androgina si presta perfettamente ai modelli più sportivi, ma anche a quelli asimmetrici, anche nel disegno, come i monospalla o i costumi con tagli laterali. Le linee orizzontali, che si tratti di una stampa o di una cintura, segnalano all'occhio che il punto vita è appena accennato o del tutto assente, quindi funzionano meglio sui due pezzi che non sul costume intero, mentre ci sono dei bellissimi costumi interi in color block, che sagomano bene il busto, creando un **effetto *shaping* molto femminile**.

FIGURA A CLESSIDRA: DUE PEZZI RETRÒ

La silhouette *clessidra* è per sua natura molto bilanciata tra parte alta e parte bassa del corpo e ha un punto vita decisamente sottile in proporzione. **Il bikini è l'ideale** per mostrare con orgoglio la silhouette, che sia più o meno morbida. Particolarmente d'effetto sono i completi in stile rétro con le culotte alte che si stringono in vita e i reggiseni conformati che sostengono ed enfatizzano spalle e seno. Quanto agli slip, più sono piccoli e più arrotondano le natiche; più sono fascianti (sempre un po' sgambati però) e più le proporzionano.

Se invece preferite qualcosa di più coprente, il costume intero resta una valida alternativa: assicuratevi di **sottolineare sempre il punto vita**, con una cintura per le donne clessidra più sottili o con drappaggi e linee diagonali per quelle dal profilo più morbido.



DA LEGGERE

Forme. La guida alle proporzioni per imparare a valorizzare e finalmente amare la nostra unicità, di Rosella Migliaccio, Vallardi Editore





➤ Per la tua *colazione*, prova i *biscotti* Mulino Bianco *Armonia* ➤

Cinque *deliziosi* frollini

Senza zuccheri aggiunti

Senza latte e uova in ricetta



preparati con ingredienti ricchi di gusto e di proprietà benefiche.
La Bontà che ti fa sentire bene

Scopri tutta la gamma su www.mulinobianco.it/armonia





GLI ESAMI NON FINISCONO MAI

Ricominciare da una bocciatura si può, anzi si deve: i consigli degli esperti per trasformare un insuccesso scolastico in un'opportunità di crescita



Ragazzi che rimediano una bocciatura a giugno? Lo scorso anno sono stati quasi il 6 per cento degli studenti italiani. Molto elevato anche il numero di allievi che hanno rimediato i famosi debiti: il 18% del totale. E di questi, uno su dodici è poi stato bocciato a settembre. Insomma: l'insuccesso scolastico, non soltanto di media entità ossia il debito formativo, ma anche quello secco, da bocciatura, è purtroppo un evento piuttosto diffuso.

UNA CONQUISTA DIFFICILE

Per evitare scelte definitive (sono quasi 100mila ogni anno i ragazzi che abbandonano gli studi), quali sono le strategie da adottare per trasformare la bocciatura di nostro figlio in una nuova opportunità? Ecco i consigli di Paola Scalari, psicoterapeuta dell'età evolutiva: «Di certo la bocciatura rappresenta, non solo per i figli ma anche per la famiglia, un momento difficile: si prova un senso di ingiustizia, spesso si pensa che i professori non abbiano capito il ragazzo. Insomma: si cercano capri espiatori di ogni genere. In realtà, forse nessuno è colpevole. Nel passaggio dalle medie alle superiori, le cause dell'insuccesso sono da ricercare soprattutto nel fatto che nostro figlio è passato da un ciclo scolastico che metteva al centro le problematiche degli allievi, a una scuola che pone invece come tema centrale l'apprendimento e il rendimento». Dunque, in primo luogo **la bocciatura va vista come uno stop all'abitudine degli alunni di essere sempre compresi-giustificati e di avere tutto garantito**. «In tal senso, il messaggio da passare a nostro figlio è questo: le cose nella vita vanno conquistate e non esistono trucchi, furbizie o magie per aggirare gli ostacoli», spiega l'esperta.

PUNIRE NON SERVE

Altra questione: spesso, a caldo, i genitori partono in quarta con castighi e punizioni di vario genere: dal sequestro del motorino, a una minore libertà di uscita. «Punizioni di questo tipo servono a poco. Bisogna, invece, fare in modo che i ragazzi arrivino a capire che, per andare avanti, è necessario investire ancora di più». Tradotto in altri termini, significa che **durante le vacanze dovranno impegnarsi e studiare**. «Cosa che non sempre avviene. Erroneamente, infatti, si pensa che, dal momento che nostro figlio ripeterà l'anno, partirà comunque un pochino più avvantaggiato». In realtà è proprio questo l'errore. «Bisogna impegnarsi, anche facendo qualche sacrificio economico e mandando nostro figlio a ripetizione». Per quanto? «Dalla metà dell'estate fino all'inizio della scuola. In questo modo, attraverso un programma di studio serio, potrà colmare non soltanto le lacune, ma imparare il **giusto metodo di studio**, che è forse la causa principale di tante bocciature». Non solo. «Invece di punire, noi genitori, cerchiamo di esserci. E di controllare, soprattutto. Verificando se ha fatto i compiti, rinunciando

MA QUANTO MI COSTI?

Secondo un recente studio del *Codacons*, il costo di una lezione di un professore nei capoluoghi italiani si aggira in media sui 35 euro all'ora. Per chi poi deve recuperare materie classiche, come latino o greco, a Milano si arriva addirittura a 50-60 euro. Meno dispendiosi i neo-laureati. Che per una lezione di italiano, lingue, matematica, o latino chiedono in media intorno ai 20 euro orari. Può funzionare benissimo però anche lo studente universitario (magari figlio di amici): qui si spende davvero poco, ossia sui 10-15 euro per lezione. Le materie che necessitano più ripetizioni? Matematica (con 44% di studenti con il debito), lingue straniere (32%) e italiano (14%).

magari al weekend lungo programmato a settembre, perché deve impegnarsi. Senza minacce. Senza fare del terrorismo. Ma con fermezza. In fondo passare qualche ora sui libri, il 15 di agosto, è già una discreta punizione».



DA LEGGERE

Matteo Rampin, Farida Monduzzi

Come non farsi bocciare a scuola. Trucchi e astuzie per studenti, genitori e insegnanti

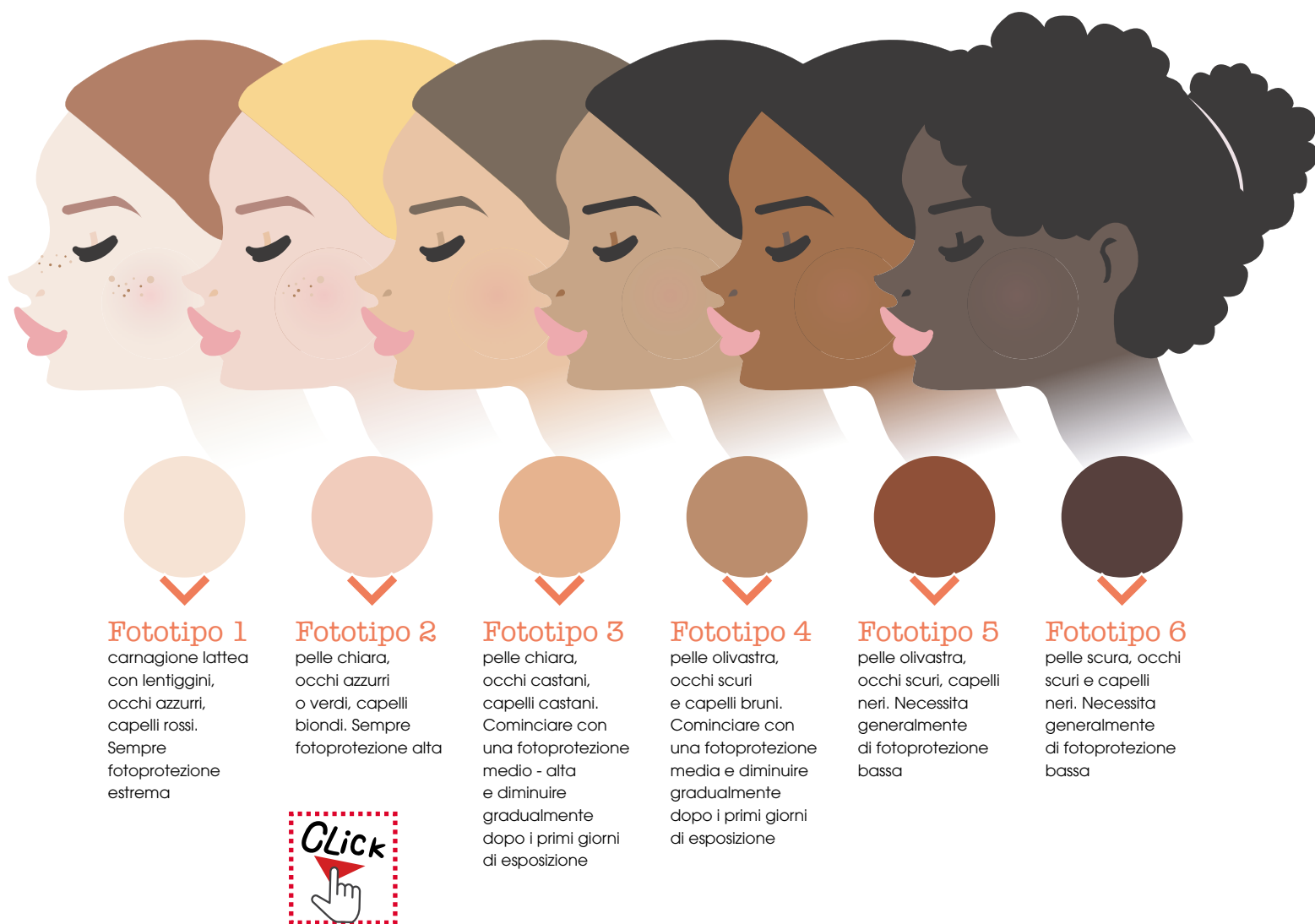
Salani Editore

E TU DI CHE FOTOTIPO SEI?

Sei tipologie di persone diverse, sei modi per stare al sole in sicurezza: conoscere il proprio fototipo aiuta a proteggere la salute della pelle

Occhi, incarnato e capelli possono dirci molto del nostro livello di fragilità al **sole**. In base a queste variabili, infatti, si possono identificare sei **fototipi**. Tanto più alto è il fototipo, maggiore è il tempo consentito di esposizione al sole prima che insorgano effetti indesiderati come **eritema** e **ustioni solari**.

In base, dunque, al proprio livello di **rischio**, è bene scegliere le modalità di protezione più opportune, come ridurre l'esposizione al sole, evitarla nelle ore centrali della giornata, utilizzare protezioni come cappelli, occhiali, indumenti e creme solari. (fonte: *fondazioneveronesi.it*).



NOVITÀ



*Cuor di Pane
Rustico*



con semi di girasole e lino



CATTURA IL SUGO FINO ALL'ULTIMA GOCCIA

