

# Primizieclub



www.supermercatipan.it

Anno XVII • Numero 2 Marzo/Aprile 2024 Autorizzazione del Tribunale di Milano n.715 del 15/11/2007



**FIOR DI  
CARCIOFO**

**UMBRIA  
IL TOUR DI PASQUA**

**RICETTE  
CHE FESTA!**

con link interattivi  
all'interno



# QUALITÀ DIFESA

GARANTISCE PRODOTTI BUONI, SOSTENIBILI E SEMPRE CONVENIENTI!!



**È PROPRIO VERO, SELEX NON RACCONTA STORIE.**

Scopri di più su [prodottiselex.it](http://prodottiselex.it)



**SELEX**

**LA SCELTA GIUSTA.**

NUMERO 2  
MARZO/APRILE 2024

**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

**Fior di carciofo:** un delizioso cuore nascosto sotto dure scaglie, da preparare in mille modi

## 10 CURIOSO & BUONO

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

## 12 MANGIARE BENE

**Kids party:** una festa per i bambini con piatti semplici, sani e golosi

## 18 LA TUA RICETTA SELEX

**Torta di Pasqua** con ricotta e asparagi

## 20 DEGUSTAZIONE VINO

**Dai Colli Bolognesi con amore:** il Pignoletto, fresco e leggero, è un simbolo del territorio

## 23 LIQUORI & CO

**Gin:** il re dei long drink

# Birre artigianali tutte da sorseggiare.



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

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





## 25 CONSIGLI ECO

**Consumi green**, 3 idee all'insegna della sostenibilità

## 26 IL TOUR

**Tra santi e ghiottoni**: il territorio ternano coniuga luoghi dello spirito e alta gastronomia

## 32 IL VERDE

**Violette di primavera**, dall'aspetto delicato ma resistenti, sono la gioia dei giardinieri inesperti

## 36 SPAZIO PER SÉ

**Indecisi!** difetto o virtù?

## 39 FIGLI IN FAMIGLIA

**Ritratto di famiglia con bebè**: i cambiamenti nella coppia con l'arrivo di uno (o più) figli

## 42 ANGOLO IDEE

**I tuoi basic** per la primavera



Per suggerimenti, commenti e richieste scrivete a

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

cerca il simbolo **Click**  
clicca e scopri

*Carciofi*

VISTI DA VICINO

# Fior di carciofo

Un delizioso cuore  
nascosto sotto dure  
scaglie, da preparare  
in mille modi gustosi,  
esaltando le sue virtù  
salutari



**U**n pugno spinoso che difende un cuore tenero. Può apparire così il carciofo nella sua versione originaria quando, da selvatico, deve difendersi dai predatori naturali. Ora parecchie varietà di carciofi, da tempo coltivati, hanno perso le spine e vengono chiamati inermi, anche se continuano a racchiudere un tesoro di sapori.

### PRIMAVERA E AUTUNNO

Il nostro paese ne vanta una grande produzione, tra le principali a livello mondiale, soprattutto in **Sicilia**, **Puglia** e **Sardegna**, ma quasi tutte le regioni hanno le loro varietà, che si possono classificare in due grandi gruppi, autunnali e primaverili.

I carciofi che appartengono al primo gruppo hanno il capolino, ovvero quello che il consumatore considera il vero carciofo, di dimensioni ridotte, sono pronti in autunno e poi, dopo la stasi invernale, rifioriscono verso aprile-maggio. Una gran parte di essi viene usata dall'industria conserviera, per farne surgelati o gli squisiti carciofini sottolio.

La produzione del secondo gruppo, i primaverili, **comincia a febbraio e prosegue fino a maggio**. Si trovano anche nel **periodo pasquale**, e infatti i carciofi sono un ingrediente tipico della torta Pasqualina, che tradizionalmente si cucina in Liguria. In quasi tutte le preparazioni culinarie, li si spoglia delle foglie esterne, troppo dure. In realtà non sono foglie, ma brattee, così le definiscono i botanici, che racchiudono la parte edibile. Le vere foglie sono quelle che spuntano dal gambo e che vengono utilizzate in fitoterapia per preparare tisane e decotti.



### Torta Pasqualina



Media



90 min



Porzioni

#### INGREDIENTI

**Per la pasta sfoglia:** • 150 ml di acqua a temperatura ambiente • 125 g di farina 00 • 125 g di farina manitoba • 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva • sale qb

**Per il ripieno:** • 6 carciofi • 6 uova • 250 g di ricotta • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 1 cipolla piccola • olio extravergine di oliva • sale qb • maggiorana qb

#### PREPARAZIONE

Versare in una ciotola le farine, aggiungere olio e sale e pian piano l'acqua. Lavorare con le mani fino a ottenere un panetto liscio. Coprire e tenere da parte. Intanto, pulire i carciofi eliminando le foglie esterne e la barbetta interna. In una padella soffriggere la cipolla tritata, aggiungere i carciofi tagliati sottili e poca acqua. Cuocere per 15 minuti con coperchio, poi regolare di sale. In una ciotola, mescolare ricotta, maggiorana tritata, parmigiano e due uova. Aggiungere i carciofi una volta freddi e amalgamare bene.

Dividere la pasta in due parti e stenderle con il matterello. Adagiare una sfoglia sulla base di una tortiera da 24 cm e riempire con ricotta e carciofi. Fare 4 incavi nel ripieno e versare dentro 4 uova intere. Coprire con la seconda sfoglia e chiudere i bordi. Spennellare con poco latte e cuocere in forno statico caldo a 180° per 40 minuti.

#### IN CUCINA

Prima di cucinarli o di servirli a tavola, i carciofi vanno mondati. Bisogna tagliare quasi tutto il gambo, se presente, nonché le brattee e più esterne e le punte di tutte le altre, anche quando non hanno



### Tagliatelle ai carciofi



Facile



20 min



Porzioni

#### INGREDIENTI

• 4 cuori di carciofi • 2 cucchiaini di vino bianco • 3-4 rametti di prezzemolo • 100 ml circa di brodo vegetale • 2 spicchi d'aglio • 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva • 140 g di pancetta affumicata a dadini • sale qb • pepe qb • 160 g di tagliatelle all'uovo

#### PREPARAZIONE

Fare imbiondire l'aglio in una padella antiaderente con l'olio. Aggiungere i cuori dei carciofi tagliati in 4, sale e pepe e sfumare con il vino bianco. In un'altra padella antiaderente fare rosolare la pancetta, aggiungerla ai carciofi, abbassare il fuoco, unire il brodo, sale, pepe, prezzemolo tritato, coprire e proseguire la cottura a fiamma media, per 10-15 minuti circa. Cuocere la pasta in acqua bollente salata, poco prima di scolarla aggiungere un mestolo di acqua di cottura nel tegame di carciofi, quindi scolare le tagliatelle e saltarle nel condimento a fiamma vivace per qualche minuto, mescolando per amalgamare bene tutti gli ingredienti.

### Come fiori

I carciofi si possono conservare in frigorifero per un paio di giorni. Se hanno il gambo ancora lungo, dopo averlo accorciato di un centimetro, li si può immergere in un vaso con dell'acqua, come se si trattasse di un mazzo di fiori.



spine. Bisogna asportare la peluria dal cuore. Subito dopo, interi o a fettine, vanno immersi in **acqua e succo di limone**, per evitare che anneriscano. Per pulirsi le mani che, a contatto con questo vegetale, tendono ad annerirsi è sufficiente mezzo limone. Gli scarti, lessati e sminuzzati nel passaverdure servono per insaporire minestre, salse, ripieni, soufflé e torte salate.

### POCHE CALORIE

Il carciofo crudo contiene molta acqua e poche calorie, solo 23 per 100 grammi. È ricco di sostanze nutritive, minerali fondamentali come il ferro, il magnesio, il calcio e il fosforo, nonché la vitamina A. Da sempre è considerato uno stimolante dell'attività del fegato e delle secrezioni biliari.

## CARCIOFO A TUTTO PASTO

### • ENTRÉE

L'antipasto può essere a base di carciofo crudo in pinzimonio. Lo si può sfogliare e mangiare con le mani brattea a brattea, dopo averle intinte in una miscela d'olio, limone e sale. Arrivati al cuore, si usano le posate.

### • INSALATA

Crudi, tagliati a fettine molto sottili, conditi con olio, sale e limone, con aggiunta di scaglie di formaggio grana o Parmigiano Reggiano. A piacere si possono utilizzare altri ingredienti: dalle olive alle foglioline di menta.

### • COTTI

Le fettine soffritte, eventualmente con uno spicchio d'aglio, si possono usare per condire la pasta o da unire al risotto. Le fettine soffritte con aglio e prezzemolo, cotte molto a lungo a fuoco basso, possono essere poi frullate per farne un paté per condire la pasta. Cotti interi, appoggiati sul loro fondo e con le brattee un po' aperte, con olio d'oliva e un po' d'acqua, e conditi a piacere - ma i loro sapori preferiti sono il prezzemolo e l'aglio - in casseruola o al forno, sono perfetti in una delle tante ricette classiche, come nella ricetta romana alla giudia.

### • FRITTI

Vanno tagliati a spicchi e passati più volte nella pastella di farina e uova. Da soli o con altre verdure e bocconcini di mozzarella, tutti fritti e croccanti. Attenzione: il sale va messo alla fine, nel piatto di portata.

### • IN FRITTATA

Si cuociono in fettine sottili e poi ci si versano sopra le uova sbattute.

## LE VARIETÀ

Tra le numerosissime varietà di carciofo, la principale diversità è rappresentata dalla presenza o meno delle spine. In generale gli spinosi sono più adatti per essere consumati crudi. Hanno ottenuto la Igp (Indicazione Geografica Protetta) il carciofo di Paestum e il Romanesco del Lazio.



### MORELLO

Munito di spine, ha dei riflessi violacei. Si consuma sia cotto sia crudo.

### ROMANESCO

Anche questa varietà è priva di spine e ha una forma quasi a cuore. Dev'essere cucinato.



### SPINOSO DI SARDEGNA

Come dice il nome, ha le spine, è di color verde, carnoso, si può mangiare anche crudo.



### VIOLETTO

Privo di spine, ha un cuore particolarmente tenero, molto adatto per il consumo a crudo.



# Tante varietà di riso italiano.



**Riso Selex.**

Nelle nuove confezioni sostenibili senza cartoncino.



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



**LA SCELTA GIUSTA.**



# Goditi la vita anche senza glutine.



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

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



**Vivì  
Bene**  
SENZA GLUTINE

1

## CUORI BIO

Selex Natura Chiama Cuori di Carciofo biologici in Olio di semi di girasole: 280 g di bontà pronta da gustare in deliziosi antipasti o in qualunque ricetta suggerisca la tua fantasia.



## Melograni & carciofi

Ricette e ricordi di un viaggio dall'Iran all'Italia (illustrato, SlowFood), di Saghar Setareh, affermata fotografa e autrice gastronomica: un libro di **ricette iraniane, mediorientali e italiane**.



5



## EFFETTO DETOX

Le virtù del carciofo non interessano solo il nostro palato, ma anche il nostro benessere: per sfruttare la sua capacità di depurare l'organismo, ecco **Selex Vivi Bene Tisana Detox con Estratto di Carciofo** (20 Filtri 34 g).



5



## IL VINO GIUSTO

Dato il loro sapore, amaro e quasi metallico, non è facile abbinare il vino ai carciofi, specie se crudi. Ma quelli cotti si sposano molto bene con il **Vermentino di Sardegna D.O.C. Le Vie Dell'Uva**, di buona acidità e freschezza.

2



## Ortaggi da parati

La **tappezzeria** è tornata di gran moda, soprattutto se usata con gusto e ironia: e cosa c'è di meglio di un soggetto che viene dall'orto, come questi carciofi declinati in azzurro, rosa e carbone? (Ailanto).



# Bella scoperta

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



PAK CHOI



Detto anche cavolo cinese, **il Pak Choi è uno dei cibi più ricchi di nutrienti.**

Dal sapore simile al cavolo nostrano, è un vero superfood, ottima fonte di vitamina A, C e K e ricco anche di vitamina B6, folati, calcio e manganese.

I suoi gambi, croccanti, sono perfetti in insalata. Le foglie, invece, sono ottime cotte, sia lessate o al vapore, sia saltate in padella o in umido.

SIMILE A UNA GRANDE  
CAROTA BIANCA, È PIÙ PROTEICA

Da noi è poco conosciuta, ma nei paesi anglosassoni **la Pastinaca è una star**: eccellente fonte di fibre, povera di calorie, è ideale per chi vuole perdere peso conservando le energie e mantenendo sano l'intestino.

Ha un buon sapore fresco, acidulo, che ricorda un mix di carota e sedano.

Si lessa e si frulla per preparare creme e zuppe, oppure si taglia a chips e si frigge. O si fa a fettine, si cosparge di sale e olio e si cuoce sotto il grill per 15 minuti.

PASTINACA



# KISSABEL



Rossa fuori, rossa dentro: **Kissabel è una mela nuova**, che sorprende per il colore intenso della sua polpa. Energetica e ricca di antiossidanti, è originale anche nel gusto, perché unisce al sapore della mela note di frutti di bosco.

In cucina, può essere usata per colorare di rosso la classica crostata di mele, oppure in originali insalate: da provare per esempio con finocchi e noci, oppure con misticanza e scaglie di formaggio stagionato.

NASCE DALL'INCROCIO  
DI MELE SELVATICHE  
DALLA POLPA ROSSA CON MELE  
DI ALTA QUALITÀ

Utilizzate da migliaia di anni dalla medicina cinese tradizionale, oggi spopolano anche in Occidente: **le Bacche di Goji hanno potere energizzante**, idratante e contrastano i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento.

Si possono mangiare da sole, come caramelle naturali, oppure aggiunte allo yogurt a colazione: 2-3 cucchiaini al giorno per mantenersi giovani e forti.

# BACCHE DI GOJI



● SELEX BACCHE DI GOJI ESSICcate  
BIOLOGICHE (100 G)



# KIDS PARTY



Una festa per i bambini in casa, magari approfittando delle vacanze di Pasqua? Può essere un'occasione per coinvolgerli nella preparazione di piatti semplici, sani e golosi, insegnando loro a mettere le mani in pasta

Foto e ricette di Natascia Disperati

## BURGER SENZA CARNE



facile



60 min

4

panini

**INGREDIENTI** • 35 g di pane grattugiato grossolanamente • 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro • ¼ cucchiaio di cipolla tritata • 2 carote grosse grattugiate • 2 cucchiaini di aceto di mele • 450 g di fagioli cannellini in scatola (scolati) • 1 uovo • olio evo qb • sale qb • pepe qb • 4 panini da hamburger

**Per farcire:** • maionese qb • insalata e pomodori a piacere • formaggio a fette a piacere

### PREPARAZIONE

**1** Scaldare una padella antiaderente, unire 1 cucchiaio di olio, fare dorare la cipolla. Unire il concentrato di pomodoro, salare e aggiungere le carote, lasciare asciugare per circa 5 minuti. Sfumare con l'aceto, lasciare evaporare e aggiungere il pane grattugiato precedentemente tostato in padella. Spegnerne e togliere dal fuoco.

**2** Incorporare i cannellini, schiacciarli con una forchetta, amalgamare l'impasto. Sbattere in una ciotola l'uovo, aggiun-

gerlo al composto, regolare di sale e con le mani umide formare 4 hamburger.

**3** Tagliare a metà i panini, spalmare la maionese, lavare e affettare i pomodori, preparare l'insalata. Scaldare nuovamente la padella, cuocere qualche minuto per lato i burger vegetali, lasciarli dorare.

**4** Trasferire i burger nei panini, completare a piacere con insalata, pomodori o altro, richiudere e servire.

## PANINI A SORPRESA



facile



15 min +  
cottura

4

panini

**INGREDIENTI** • 4 panini rotondi • 4 uova di quaglia • 30 g di burro • sale qb • prosciutto qb • formaggio qb • verdure a piacere (zucchine o spinaci, per esempio)

### PREPARAZIONE

**1** Tagliare i panini con un coltello seghettato, togliendo le calotte superiori. Svuotarli della mollica nella parte centrale. Spennellarli con il burro fuso, insaporire con un pizzico di sale, riempire la cavità con gli ingredienti a piacere: prosciutto cotto, crudo, speck o formaggio a fette. Completare con delle verdure: per esempio, dalle zucchine ricavare dei nastri da disporre come un nido all'interno del panino, oppure rivestire la cavità con delle foglie di spinaci.

**2** Sgusciare un uovo di quaglia al centro di ciascun panino e spolverizzare con un pizzico di sale. Disporre i panini in una teglia foderata con un foglio di carta da forno e chiuderli con le calottine.

**3** Cuocere i panini in forno già caldo a 180° per 10 minuti, poi coprirli con un foglio di carta da forno e proseguire la cottura per altri 10 minuti. Servire i panini con un cucchiaino.

# SUSHI E SASHIMI DI FRUTTA

## INGREDIENTI

- 250 g di riso per sushi
- 310 ml di acqua
- 2 cucchiaini di miele
- 50 ml di latte di cocco
- Frutta a piacere: fragole, kiwi, mango, melone, frutti di bosco, prugne, a seconda della stagione

## PREPARAZIONE

- 1 Sciacquare abbondantemente il riso per eliminare l'amido in eccesso. Trasferirlo in una pentola con l'acqua, portare a ebollizione, ridurre al minimo la fiamma e cuocere per 15 minuti: dovrà assorbirsi completamente tutta l'acqua. Coprire e lasciare riposare a fuoco spento per altri 10 minuti. Togliere il coperchio, versare il latte e il miele, mescolare bene.
- 2 Quando si sarà raffreddato, iniziare a preparare il sushi. Inumidire le mani, prendere una cucchiainata di riso e formare piccoli cilindri, rettangolini e quadrati. Porre le diverse forme su una teglia rivestita con carta da forno.
- 3 Preparare la frutta: ne servirà poca per ogni pezzo di sushi. Lavare e affettare finemente e/o tagliare a piccoli cubetti i frutti prescelti. Disporre la frutta a fettine sui pezzi ovali e quella a dadini al centro dei cilindri. Completare con delle strisce di frutta, fasciando i cilindri. Ritagliare a misura altra frutta per creare a piacere il sushi. Lasciare riposare al fresco e servire.



facile



30 min

15

pezzi



# FOCACCINE LUMACHINE



medio  
bassa



30 min +  
lievitazione



10  
focaccine

**INGREDIENTI** • 150 g di farina manitoba • 150 g di farina 00 • 50 g di burro a temperatura ambiente • 100 g di latte intero  
• 1 uovo + 1 tuorlo • 5 g di lievito di birra disidratato • 5 g di sale • 1 tuorlo d'uovo e un po' di latte per spennellare

## PREPARAZIONE

**1** In un robot da cucina, unire le due farine con il lievito e lo zucchero. A parte emulsionare il latte, le uova e infine il sale. Azionare il robot a una velocità bassa e versare a filo il composto liquido. Una volta che l'impasto è "incordato" (ovvero elastico e non appiccicoso), sempre a una velocità bassa aggiungere poco alla volta il burro, lasciandolo assorbire completamente, fino a esaurimento. Lavorare ancora l'impasto, quando si staccherà dalle pareti trasferirlo in una ciotola infarinata, coprire e lasciare lievitare nel forno spento per due ore.

**2** Trascorso il tempo di lievitazione, prendere l'impasto e dividerlo in parti uguali da circa 110 g l'una. Su un piano di lavoro infarinato, stendere ciascun panetto con le mani, formando delle

strisce di 20 cm di lunghezza e 7 cm di larghezza circa. Dividere ciascuna striscia in due per lungo, ottenendo strisce lunghe 20 cm e larghe 3,5 cm circa. Arrotolarle su se stesse, tranne per i 5 cm finali. Trasferire le chioccioline in una teglia coperta con carta da forno, appoggiando la parte piatta, quindi praticare un'incisione a metà per il lungo nella parte finale non arrotolata. Separare le due strisce, pizzicandole con le dita per renderle appuntite: saranno le antenne della chiocciola.

**3** Lasciare riposare per un'altra mezz'ora nel forno spento. Trascorso il tempo, spennellare con del tuorlo diluito nel latte, infornare in forno caldo a 175° per 15 minuti. Sfnare e lasciare raffreddare.

# NIDI DI CIOCCOLATO

## INGREDIENTI

- 100 g di cioccolato fondente
- 80 g di corn flakes
- 12 ovetti cioccolato confettato (si possono anche utilizzare degli smarties)

## Per la crema:

- 200 g di ricotta
- 70 g di zucchero a velo

## PREPARAZIONE

**1** Spezzettare il cioccolato fondente, farlo sciogliere a bagnomaria. Mescolare con un cucchiaino fino a quando non sarà completamente sciolto. Sbriciolare grossolanamente i corn flakes in una ciotola capiente, versare il cioccolato, ricoprirli completamente rigirandoli con un cucchiaino.

**2** Ungere uno stampo da mini muffin, oppure rivestire con della pellicola trasparente ogni forma. Prima che si raffreddi, prelevare una cucchiata d'impasto di corn flakes al cioccolato: aiutandosi con un cucchiaino, formate dei nidi, premendo negli incavi dello stampo la base per creare una sorta di cestino. Mettere lo stampo a solidificare in frigorifero per circa 30 minuti.

**3** Nel frattempo, preparare la crema di ricotta, lavorando il formaggio con abbondante zucchero a velo fino a renderlo cremoso e morbido. Inserirlo in una sac à poche, tenere da parte, facendo riposare qualche istante in frigorifero.

**4** Trascorso il tempo necessario, quando il cioccolato si sarà solidificato, prendere lo stampo dal frigo ed estrarre delicatamente i nidi di cioccolato: aiutarsi con la punta di un coltellino per staccare i bordi. Farcire ciascun nido con la crema e con un ovetto confettato (oppure con gli smarties).

## Il consiglio

Se si preferisce una crema più golosa, si può sostituire lo zucchero a velo con un cucchiaino abbondante di crema pasticcera.



facile



20 min +  
30 di riposo

12

pezzi



La tua ricetta proposta da Selex

# Torta di Pasqua

## INGREDIENTI

### Per la pasta:

- 180 g di farina
- 100 g di olio extravergine di oliva
- 2 uova
- 1 cucchiaio di latte
- mezzo cucchiaino di sale
- burro per imbrattare la teglia

### Per il ripieno:

- **250 g di ricotta Selex**
- 200 g di asparagi
- 100 g di piselli
- scorza di limone bio
- sale qb • pepe qb
- foglie di menta a piacere
- fiori di erba cipollina (facoltativi)

## PREPARAZIONE

- 1 Sbattere le uova con il sale, aggiungere il latte, l'olio e infine la farina setacciata. Lavorare l'impasto fino a ottenere un panetto liscio, avvolgerlo nella pellicola trasparente e farlo riposare in frigo per un'ora circa. Scaldare il forno ventilato a 175°.
- 2 Lavare gli asparagi, tamponarli, con un coltello eliminare la parte finale più legnosa. Scottare in acqua bollente gli asparagi e i piselli per 5 minuti circa, poi scolarli.
- 3 In una ciotola, lavorare la ricotta con la scorza di limone grattugiata e una manciata di foglioline di menta tritate, aggiustando di sale e pepe.
- 4 Prendere la pasta dal frigo, stenderla con il matterello e foderare uno stampo imbrattato di 20 cm di diametro. Versare la ricotta, stenderla in modo uniforme e infornare per 25 minuti, quindi togliere dal forno e distribuire sulla superficie gli asparagi e i piselli.
- 5 Infornare ancora per altri 10 minuti. Sfnare e decorare con foglie di menta e fiori di erba cipollina.



media



60 minuti

4

porzioni



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



## Ricotta Selex

250 g di ottima ricotta da latte 100% italiano: la Ricotta Selex è perfetta per tutte le tue ricette.

**Latte 100% italiano**

# Trattiene il sugo, esalta il sapore.



**Pasta Selex  
trafilata al bronzo.**

Abbraccia i sughi ed esalta  
il sapore dei primi piatti.

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



**LA SCELTA GIUSTA.**

# VINI ITALIANI SELEZIONATI

## Le Vie dell'Uva.



Vini bianchi, rossi, rosati, spumanti  
e proseccchi, la scelta giusta  
dalle migliori cantine d'Italia.

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



*Le Vie dell'Uva*

# Dai Colli Bolognesi con amore

**Il Pignoletto è un vino fresco e leggero, simbolo del suo territorio. Da provare fermo, frizzante, spumante e passito**

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

Vitigno a bacca bianca simbolo dei Colli Bolognesi, il Pignoletto era già conosciuto all'epoca dei Romani. Oggi le altre zone di produzione sono l'area del comune modenese di Savignano sul Panaro, i Colli di Imola e i Colli di Rimini, dove il Pignoletto prende il nome di Rebola e dove l'influsso del mare sul vino conferisce sapidità e profumi iodati a un vitigno già di per sé **molto aromatico**. Il Pignoletto è un'uva estremamente versatile, capace di perfetta simbiosi con il territorio in cui viene coltivato. Lo dimostrano in primis le diverse possibilità di vinificazione e le differenti caratteristiche che questa conferisce alle varie tipologie: **fermo** nella versione Superiore e Classico Superiore, **frizzante, spumante e passito**. A oggi, il riconoscimento più prestigioso conferito a vini bianchi di questo tipo è il marchio DOCG del Pignoletto Classico dei Colli Bolognesi e la DOC concessa ai Pignoletto prodotti nelle zone Colli di Imola, Modena e Reno.

## CARATTERISTICHE

Giallo paglierino con leggere sfumature verdognole, in generale il Pignoletto **profuma di pesca bianca**, pompelmo, zenzero, mugugno, gelsomino, glicine, camomilla, cedro, ananas e basilico. Al sorso è **leggero, fresco, sapido**, con sentori di mandorle e agrumi. Nella versione frizzante è floreale, fruttato e fragrante, in quella passita profuma di frutta secca, canditi e spezie, mentre al sorso è fresco e persistente.

## curiosità

Il nome Pignoletto pare derivi dalla forma a pigna del grappolo. Recenti indagini genetiche indicano che Pignoletto e Grechetto di Todi abbiano lo stesso DNA: questo suggerisce che anche il vitigno romagnolo potrebbe provenire dalla Grecia, grazie ai primi coloni che arrivarono nell'Italia del Sud.

## PIGNOLETTO DI MODENA FRIZZANTE D.O.C. LE VIE DELL'UVA

Di colore giallo paglierino chiaro, dal perlage fine e persistente, profuma di mela e acacia. Al palato presenta un sapore asciutto e armonico. Piacevole compagno di aperitivi e spuntini.

## ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Il Pignoletto è un vino versatile, ottimo a tutto pasto. Consigliata la versione frizzante come aperitivo, perfetto anche con gli antipasti in generale e in particolare con le tipiche crescentine accompagnate da salumi misti.

La versione ferma è perfetta con portate a base di pesce, carni bianche e formaggi freschi. Il Pignoletto passito, infine, si abbina bene a creme, dolci alla frutta e biscotti. Da provare con i formaggi erborinati.



TEMPERATURA DI SERVIZIO  
**8°-10°C**

*Le Vie dell'Uva*

Liquori & Co

GIN

# Gin, il re

# dei long drink

Nato come medicinale,  
oggi si gusta liscio come  
aperitivo o in celebri cocktail  
come il classico Gin&Tonic

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

Il Gin è un distillato di grano e segale nel quale sono messe a macerare erbe, piante, bacche, spezie e radici (dette botaniche), in un mix e in quantità variabili. Il nome Gin viene dalle bacche di ginepro, ingrediente obbligatorio per legge che caratterizza in modo particolare questo spirit.

## I MAGNIFICI QUATTRO

L'Unione Europea identifica ufficialmente quattro tipologie di Gin: il Gin classico, il Gin Distillato, il London Dry Gin e gli spirits aromatizzati al ginepro.

Il **Gin Classico** si ottiene aggiungendo le botaniche direttamente allo spirito neutro con almeno il 96% di alcol; il risultato finale è un distillato con una gradazione alcolica superiore al 37,5%.

Il **Gin Distillato** viene realizzato invece attraverso una seconda distillazione dopo l'aggiunta delle botaniche, mantenendo una concentrazione alcolica superiore ai 37,5 %, ma prima di finire in bottiglia si può diluire con acqua o spirito rettificato.

Nonostante il nome, il **London Gin** può essere prodotto ovunque, è come un Gin distillato ma non prevede

l'aggiunta di aromi: la sua preparazione risponde a un regolamento molto rigido secondo il quale le botaniche devono macerare nell'alcol di base per non più di 24 ore, per poi procedere a una nuova distillazione in alambicchi tradizionali. Per poter essere definito dry si devono aggiungere appena 0,1 g/l di dolcificante.

Gli **spirits aromatizzati**, infine, sono tutti i Gin prodotti aggiungendo bacche di Ginepro, o simili, e imbottigliati con una gradazione alcolica del 30%.

## CARATTERISTICHE

Il sapore del **ginepro** deve essere dominante in ogni bottiglia di Gin che si rispetti. La seconda botanica più importante sono i **semi di coriandolo**, responsabili dei sentori più speziati, a volte floreali e piccanti. Seguono poi le radici di **angelica**, grazie alle quali il Gin acquista in secchezza e note legnose; l'**iris germanica**, che dona al distillato note di viola e di foglie; la **scorza di agrumi** che, però, non si trova in tutti i Gin. I distillatori, poi, possono aggiungere altre botaniche, come il cetriolo, il basilico, il lampone e qualsiasi altro ingrediente volto a dare la peculiarità al prodotto.

## curiosità

Per trovare l'antenato del Gin bisogna andare a Salerno, dove i primi a sperimentare la distillazione di alcol base insieme al Ginepro furono i monaci della Scuola Medica Salernitana, con lo scopo di beneficiare delle sue proprietà antinfiammatorie.

La formula originaria del Gin fu poi modificata verso la metà del Seicento da Francisco Della Boe, un medico dei Paesi Bassi, nel tentativo di trovare un rimedio per curare i soldati olandesi che si ammalavano di febbre nelle Indie orientali.

Da qui il Gin si diffuse sempre più in Inghilterra, dove diventò la più popolare bevanda alcolica del Paese, usato addirittura come parte del salario degli operai.



## ABBINAMENTI CONSIGLIATI

Si va dai piatti di cacciagione e pesce affumicato, come anatra e salmone, al più comune arancino con carne fino agli aperitivi a base di salumi, formaggi e panature varie.



## MIXOLOGY

Il Gin è perfetto anche liscio, come aperitivo, ma è certamente nella mixology che si esprime al meglio come base di moltissimi long drink: fra i più diffusi spiccano il **Negroni**, il celebre **Vesper Martini** sorseggiato da James Bond e il popolarissimo **Gin&Tonic**.



# Per il benessere quotidiano.



La scelta giusta per sentirsi al meglio.

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

Click 

Vivì Bene

selex

# 3 consumi green

Piccoli trucchi  
per rispettare  
l'ambiente

La sempre maggiore attenzione nei confronti della **lotta allo spreco** e della salute del nostro pianeta porta tante persone a vendere e scambiare le cose che non servono più. Spesso e volentieri, gli oggetti del passato – in particolar modo l'abbigliamento – sono di qualità superiore, specie se paragonati

a quelli della cosiddetta **fast fashion**, la moda che passa troppo velocemente e che ha un impatto ambientale molto negativo. Ecco qualche indirizzo online per vendere, acquistare, scambiare abbigliamento, arredamento, capi e accessori per bambini.



**IL FASCINO DEL VINTAGE**  
Conveniente, ecologico, **il vintage ha anche un fascino unico**. Qualche indirizzo sicuro online? Vinted è il più famoso portale di vendita di usato tra privati, dall'abbigliamento all'oggettistica: non prevede costi per chi vende, le basse spese di spedizione sono a carico di chi compra. Su Depop si può vendere e comprare capi di abbigliamento, scarpe e accessori, ma anche oggettistica vintage e fumetti, libri, musica, illustrazioni... Dedicato all'alta moda è Vestiaire Collective, che verifica l'autenticità dei capi a garanzia dell'acquirente. Greenchic si occupa di ritirare gratis capi in ottime condizioni, che garantiscono l'accredito di stelline, valide per acquistare altri vestiti e rinnovare così il proprio guardaroba.



## È IL RICICLO, BABY

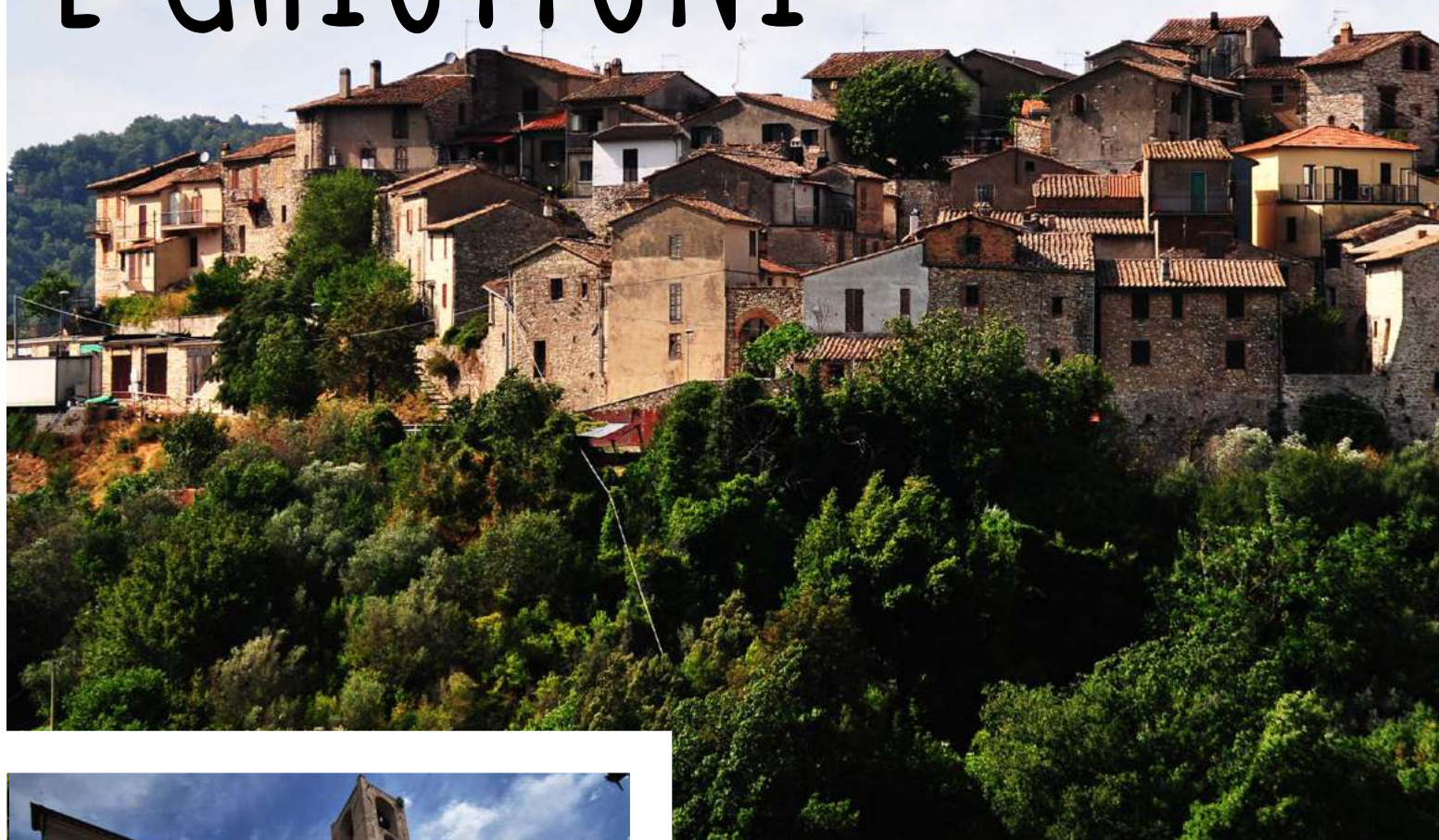
I piccoli crescono e, **per evitare sprechi e risparmiare tempo e denaro**, si possono vendere comprare vestiti, giocattoli, accessori: online c'è tutto. Su Hipmums le mamme e i papà di tutta Italia possono vendere e vestiti per bambini, ma anche accessori per la prima infanzia, come lettini, culle, passeggini purché i prodotti siano in ottimo stato. Babybazar offre la possibilità di vendere abbigliamento di ogni tipo, per bambini e bambine da 0 a 12 anni, e ancora giocattoli, libri e dvd. Su Babyvez c'è di tutto, la registrazione è gratuita e la vendita e lo scambio avvengono senza intermediazione e senza che vengano trattenute percentuali.

## IL DIVANO? AFFITALO!

I mobili? Non sempre è necessario comprarli, si possono trovare anche **usati, a noleggio e in affitto**. Li offrono le reti dei mercatini, i gruppi social "Te lo regalo se vieni a prenderlo" e piattaforme come Freecycle (freecycle.org), che dona, o quasi, oggetti che possono essere riutilizzati, tra cui divani, tavoli, credenze. Rivalutiamola.it dà invece la possibilità di affittare mobili, accessori, elettrodomestici, arredi per il terrazzo: si possono tenere da una settimana a un anno e, se piacciono, decidere di riscattarli e acquistarli.



# TRA SANTI E GHIOTTONI



**Il territorio ternano con la Cascata delle Marmore, Narni, Sangemini e moltissimi altri paesi immersi in una natura incontaminata: sono luoghi dello spirito, dove una terra generosa offre anche prodotti di alta gastronomia**

testo e foto di Auro Bernardi



Ascolta  
**CLICK**

La colonna sonora di  
**La vita è bella**

(1997, Roberto Benigni) composta da Nicola Piovani. Il film è stato girato in gran parte in una fabbrica dismessa di Papigno, sobborgo di Terni, diventata poi Umbria Studios



**S**iamo alla **Cascata delle Marmore**, uno dei siti più suggestivi e iconici del territorio ternano. Una panchina/scultura, con sopra un mantello e un libro aperto sulla scritta *The roar of waters* (il rombo delle acque), ricorda George Gordon Byron, lo scrittore inglese dell'800 che nel suo Grand Tour italiano si è fermato qui, ammirato dallo spettacolo della natura. Poco più in là, un bel gruppo di ragazzi in tenuta da **rafting** aspetta con



impazienza il momento di lanciarsi nelle rapide del fiume Nera, per un'esperienza ad alto tasso adrenalinico. In assoluta sicurezza grazie alle esperte guide di Rafting Marmore ([www.raftingmarmore.com](http://www.raftingmarmore.com)).

#### **IL PASTORE E LA NINFA**

Il "rombo delle acque" che cadono da 160 metri sopra le nostre teste unisce leggenda, storia e tecnologia. Il **Velino** è un fiume che accumula, il **Nera** è un fiume che erode: in epoca preistorica scorrevano più o meno alla stessa quota e il Velino confluiva nel Nera lungo un fronte di circa un km con centinaia di gocciolatoi, come un bacile che tracima. Nel III secolo a.C., per rendere coltivabile la piana di Rieti, sul bordo del "bacile" i romani scavarono un'apertura perché l'acqua defluisse in un unico punto, liberando i terreni circostanti e dando vita alle Cascate delle Marmore. Ma i sognatori possono sempre pensare all'amore contrastato tra il pastore Velino e la ninfa Nera: gelosa del giovane, Giunone trasformò Nera in un fiume, ma per non separarsi da lei l'innamorato si gettò nelle sue acque, dando così origine alla cascata.



Stifone

## UN PAESE SOTTOSOPRA

Tra i luoghi del ternano più suggestivi, ricchi di storia e arte, ma anche vocati alle vacanze attive, spicca **Narni**. Ma non tutti sanno che c'è anche un'altra Narni, nascosta e suggestiva, tutta da scoprire: la Narni underground ([www.narnisottterranea.it](http://www.narnisottterranea.it)). Si parte nell'ex convento di San Domenico per immergersi nel sottosuolo, in un percorso che culmina nei locali dove operava il tribunale dell'Inquisizione: una cella ricoperta di graffiti con nomi, numeri, parole, disegni racconta i patimenti dei prigionieri... Anche dopo 250 anni, una realtà che inquieta ed emoziona.

Narni e la sua campagna sono luoghi ideali per vacanze (o weekend) a tutta natura, con attività che vanno dal parapendio alla mountainbike al più semplice trekking urbano. La pista ciclopedonale Narni-Terni è in via di ultimazione con molti km già percorribili. Per quanto riguarda invece l'outdoor a pelo d'acqua, da non perdere le escursioni a **Stifone** e alle gole del Nera ([www.stifone.it](http://www.stifone.it)). Associazioni e gruppi sportivi del territorio sono attrezzati e organizzati per rendere indimenticabile l'esperienza.

## PAESAGGI... DA GUSTARE

Il paesaggio rurale del territorio ternano ha una bellezza austera: geometrie verdi e marroni screziate dal giallo dei girasoli, serpentine bianche di strade fiancheggiate dal verde

scuro di cipressi, casali color ocra tra il verde argentato degli olivi. E, sparsi lungo le antiche vie, paesini medievali incastonati come gemme sulle colline che fanno da corona alla piana dove sorge il capoluogo. **Stroncone, Calvi, Cesi, Sangemini** sono luoghi dello spirito, ma dove il corpo trova ristoro in una gastronomia tra le più ricche dell'Italia centrale. D'obbligo cominciare da una **Torta al Testo**: farina bianca, olio, sale, formaggio grana, un po' di latte e lievito sono gli ingredienti base. Il segreto sta nel Testo, ossia nella piastra - di ghisa, pietra o cotto

info&app

• Turismo Terni

tel. 0744423047 [www.turismo.comune.terni.it](http://www.turismo.comune.terni.it)

• Turismo Narni

tel. 0744747277 [www.turisonarni.it](http://www.turisonarni.it)

• **App Scopri Terni**: promuove il centro storico della città, facendo emergere il tessuto urbano nelle varie epoche.



- su cui la massa viene fatta cuocere in modo che non sia né troppo secca, né troppo morbida. Ottenuta così una specie di focaccia, la si farcisce con i condimenti più diversi: la tradizione vuole spinaci, cicoria e bietola oppure prosciutto o salsicce, ma le varianti sono pressoché infinite. La primavera è poi sinonimo di **asparago selvatico**, da utilizzare anch'esso in mille preparazioni. E poi l'immane **porchetta**, il **tartufo** della Val Nerina e i tanti **pecorini** (dalla ricotta ai freschi agli stagionati), con il loro inconfondibile gusto dovuto alla varietà delle erbe primaverili di cui si nutrono gli animali. Da gustare con il tipico **pane di Terni** (sciapo), condito con **olio** extravergine **Umbria dop**. E da annaffiare con classici **vini** del territorio, dai rossi ai bianchi doc di **Orvieto** al **Narni** igt. E, per finire, una bella fetta di **Torcolo**, una specie di ciambella a forma di serpente che, in passato, veniva preparata per annunciare il fidanzamento tra due giovani, ma che oggi si trova in ogni occasione.

### SULLE TRACCE DI FRANCESCO

A pochi km da Narni, sulla sommità di un colle, sorge il paesino di Sant'Urbano: una cinquantina di anime e una bellezza senza tempo. Nei suoi pressi si trova l'**Eremo di Sant'Urbano** (o Sacro speco), uno dei più suggestivi luoghi della spiritualità francescana. La grotta (lo speco, appunto) è dove il Poverello si ritirava a pregare, la cella in cui riposava e dove, secondo la leggenda, fu consolato da un angelo mentre era malato; in mezzo alla radura, si trova il secolare castagno che la tradizione vuole germogliato dal suo bastone.

Altro luogo legato a san Francesco è la **Romita di Cesi** ([www.la-romita.org](http://www.la-romita.org)). Fondata dall'assiate e abitata da comunità monastiche nel corso dei secoli, nell'800 è stata abbandonata e ridotta a un cumulo di rovine, attorno a un centenario esemplare di cedro del Libano. Nel 1991 fra' Bernardino, morto nel 2022, ne comincia la ricostruzione (non è ancora ultimata), facendola diventare un luogo aperto a tutti coloro, credenti e atei, giovani e anziani, famiglie e single, che vogliono vivere un'esperienza di vita comunitaria in un contesto di natura incontaminata, senza elettricità. Per un giorno, una settimana o il tempo che si vuole. Offrendo quello che si può. Anche in termini di lavoro. Un'esperienza che può solo giovare.



Sangemini



Calvi



Torta al Testo

## dove mangiare e dormire

- HOTEL DEI PRIORI

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

Nel cuore del centro storico di Narni, con ottimo ristorante. Base ideale per esplorare il territorio ternano.

- ANTICA TRATTORIA LU FRATE

tel. 3462137531

Nei sobborghi del capoluogo, al 193 di via Narni, con cucina tipica umbra.

# CHICCHE DA NON PERDERE



## CAMMINACAMMINA 1

Il territorio ternano è ricco di percorsi pedonali (trekking), alla portata di tutte le gambe (ma anche di mountainbike o cavallo) da provare anche solo per alcuni tratti.

Sono tutti segnalati e con punti di appoggio per i pernottamenti. La primavera è la stagione ideale. Ecco i più suggestivi. **Cammino di san Valentino** ([www.camminodisanvalentino.it](http://www.camminodisanvalentino.it)). Il santo degli innamorati è il patrono di Terni e in 10 tappe, con partenza e arrivo nella "città dell'acciaio" si toccano borghi medievali e gioielli nascosti spostandosi su sentieri immersi nella natura. Stroncone, il lago di Pediluco, le Marmore, Ferentillo sono le tappe più iconiche. Sempre con partenza e arrivo a Terni un altro percorso ad anello è il **Cammino dei protomartiri francescani**

([www.camminoprotomartiri.it](http://www.camminoprotomartiri.it)). Sei tappe che toccano i suggestivi paesi di Stroncone, Bastia Umbra, Narni, Sangemini, Cesi. Anche alcune tappe della **Via di Francesco** ([www.viadifrancesco.it](http://www.viadifrancesco.it)), che dalla Verna, in Toscana, porta a Roma, si snodano nel territorio ternano toccando Arrone, Piediluco, Terni e Stroncone.

## CAMMINACAMMINA 2

Percorso "laico" è invece il Cammino dei borghi silenti ([camminodeiborghisilenti.it](http://camminodeiborghisilenti.it)), forse il più impegnativo. Con partenza e arrivo a Tenaglie, si attraversano i comuni di Montecchio, Guardea, Avigliano Umbro e Baschi. Luoghi senza tempo di smisurata bellezza. Esistono anche percorsi lineari di una o mezza giornata come il Sentiero Cai 637 da Vasciano alla Croce san Valentino passando per il Sacro speco di Narni. Oppure da Narni a Narni passando per l'abbazia di san Cassiano ([www.turismonarni.it](http://www.turismonarni.it))



## MEDIOEVO DA (RI)VIVERE

Il 3 maggio Narni festeggia il suo patrono, san Giovenale. Dal 24 aprile al 12 maggio, in città e nei dintorni è un susseguirsi di iniziative e manifestazioni che coinvolgono tutti gli abitanti. Cortei in costume, rievocazioni storiche, mostre, gastronomia a tema scandiscono i giorni che culminano nella prova di abilità equestre tra i cavalieri dei Terzieri cittadini chiamata Corsa all'anello. ([www.corsallanello.it](http://www.corsallanello.it)).



# Solo il meglio per la tua tavola.



La scelta giusta  
che porta in tavola  
le migliori specialità  
alimentari.

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



# SAPER DI SAPORI

IL MEGLIO DI 



# Violette di primavera



Hanno un aspetto delicato, ma rivelano un'insospettabile resistenza: fioriscono all'arrivo della bella stagione e regalano soddisfazioni anche ai giardinieri più inesperti

di **Simonetta Chiarugi** [www.aboutgarden.it](http://www.aboutgarden.it)



**S**i trovano talvolta ai limiti del bosco, oppure nelle zone ombrose dei giardini; altre invece amano luoghi dove possano ricevere più luce solare: sono migliaia le varietà di violette spontanee, da imparare a conoscere per godere della loro timida bellezza in giardino, oppure sul balcone di casa.

### PRECOCI E TARDIVE

La prima a fiorire è **Viola odorata**, comunemente conosciuta come mammola: anticipa di qualche mese la primavera e nelle zone più calde può dischiudere i suoi petali a fine gennaio. Si riconosce facilmente per il suo soave profumo e il colore scuro dei petali. Molto apprezzata, nei secoli ha incantato pittori e artisti che l'hanno ritratta e decantata.

Quasi in contemporanea fiorisce la comune **Viola canina** dai petali blu pallido, così come la diffusa **Viola alba**, conosciuta anche come bianca per il colore dei suoi fiori.

Una bella collezione potrebbe includere **Violetta 'Coeur d'Alsace'**, dai petali rosa e la bellissima **Viola 'Labradorica Rivinana Purpurea'**

dal caratteristico fogliame scuro: ne faceva largo uso come coprisuolo Vita Sackville-West, apprezzata scrittrice e abile giardiniera di inizio secolo, che la apprezzava per la grande capacità di propagazione stolonifera: gli stoloni sono i lunghi rami sottili che nascono alla base del fusto delle violette (ma anche delle fragole) e strisciano sul terreno.

Più tardiva è la particolare **Viola 'Freckles'** (Sororia), dalle caratteristiche infiorescenze viola spruzzate di bianco, e la **Violetta 'rubra'** (Sororia), con petali color ciclamino.



### UN TRUCCO PER RINFORZARLE

Impossibile resistere al richiamo di queste piccole piantine perenni così poco appariscenti, che contribuiscono a donare fascino e bellezza ad alcuni angoli dei nostri giardini. Se volete introdurre particolari varietà, le trovate da vivaisti specializzati. Al momento dell'acquisto, accertatevi delle **diverse esigenze di luce**: per esempio 'Coeur d'Alsace' e 'Labradorica' amano posizioni meno ombreggiate.

La coltivazione è piuttosto facile: viole e violette formeranno in poco tempo ampie colonie grazie alla loro capacità di propagazione. L'importante è tenere lontane e separate le diverse varietà, per non avvantaggiare l'ibridazione naturale. Altro trucco: la signora Mirella Collavini, che coltiva viole in Friuli da tanti anni, suggerisce di **passare a fine stagione il tagliarba sui cespi di violette**, in modo da rinforzarne il vigore vegetativo.

### COLTIVARLE IN VASO

Per crescere con forza, le viole in vaso **richiedono un terreno simile a quello dei boschi**: miscelate in parti uguali terriccio da fiori, terra di foglie e sabbia. Servono contenitori bassi, tipo ciotola, da collocare in una posizione calda e illuminata a primavera, per poi spostarle all'ombra e al fresco quando arriva il caldo dell'estate. Le viole in vaso hanno **bisogno di acqua**: non così tanta da infradiciare il terreno, ma spesso, almeno ogni giorno, e nelle piante poste al sole o in giornate molto calde anche due volte al fine di mantenere il terreno fresco con umidità costante.

Ultima avvertenza: ricordarsi di **rimuovere i fiori sfioriti, togliendoli con le mani**.



## BOUQUET ALL'ANTICA

Con le viole mammole si può creare un romantico bouquet, proprio come si usava fare nell'800, quando ai fiori era spesso associato un significato simbolico: regalare un bouquet di violette (simbolo di modestia, timidezza e pudore) era come dichiarare il proprio amore segreto.

Raccogliete i fiori con i gambi più lunghi e le foglie più belle e componete il bouquet avvolgendo gli steli per tutta la lunghezza con del filo di cotone verde. Infine, ricoprite i gambi con il nastro di guttaperca (si trova in vendita dai fioristi oppure on-line).



# Zucchero alla violetta



Per catturare il sapore e il profumo della violetta, potete mescolarne qualche manciata ai cristalli dello zucchero: addolcirà un tè, insaporirà un dolce e potrà diventare un originale regalo per gli amici. La ricetta è semplicissima: servono **80 grammi di zucchero e 15 grammi di violette**.

Tritate finemente nel mixer i petali dei fiori di violetta (fate attenzione a eliminare il calice, che rilascia un forte sapore di erba) insieme a una parte dello zucchero. Aggiungete quindi lo zucchero rimanente.

Stendete il composto in un piatto e lasciate asciugare per un'ora, oppure mettetelo in una teglia e infornate per qualche minuto con sportello aperto. Lo zucchero tenderà a rapprendersi, attendete che si raffreddi per rompere i cristalli pestandoli con un pestello.

Mescolate bene e invasetate in un barattolo di vetro. Conservate in luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce. Dopo qualche mese il colore tenderà a modificarsi, ma non il sapore!



**PIÙ PLASTICA  
RICICLATA**  
*nelle nostre confezioni*  
**PIÙ LEGGERI**  
*sulla natura.*

**Stiamo utilizzando confezioni riciclate** per preservare le risorse del pianeta.

La scelta giusta è quella che facciamo insieme.



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



**LE SCELTE GIUSTE PER IL PIANETA.**





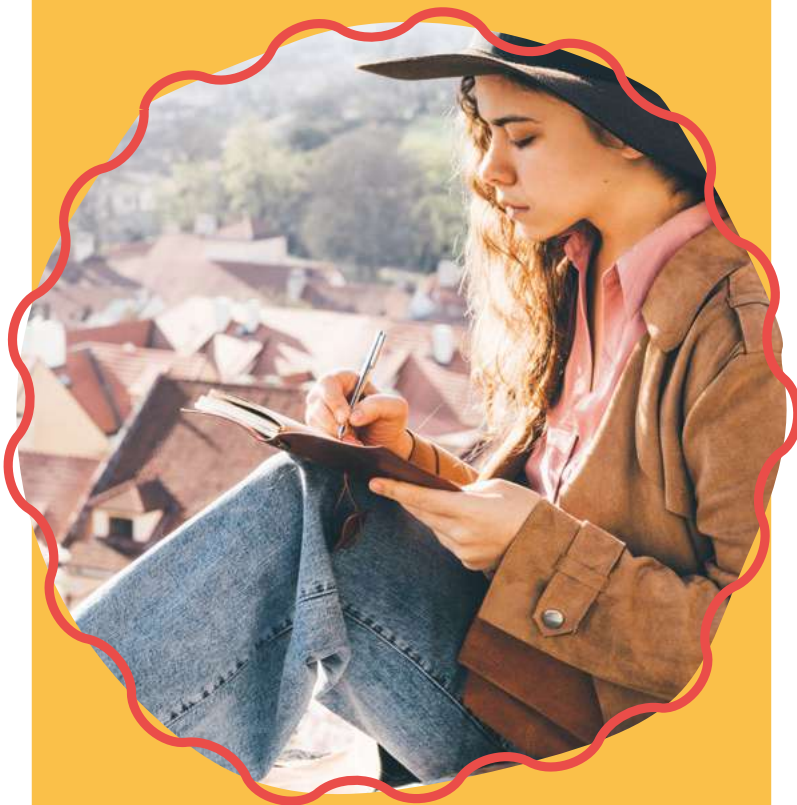
# INDECISI A TUTTO?

Fai fatica a scegliere? Non è detto che sia un difetto. Raramente la realtà è bianca o nera, più spesso si presenta nei toni del grigio. E così se sai riflettere, anche a rischio di apparire incerto, potresti più degli altri prendere la decisione giusta

**A**l ristorante, davanti al menù, non sai mai quale piatto scegliere, mentre tutti ti mettono fretta? Se ti chiedono a bruciapelo qual è il tuo film preferito, annaspi incapace di dire un solo titolo? Preferisci rimandare fino all'ultimo qualsiasi scelta da fare? In tempi veloci come i nostri, l'indecisione non gode buona fama e chi non mette il turbo teme di essere tagliato fuori.

### UNA CARATTERISTICA DA RIVALUTARE

Ma è proprio vero che l'indecisione sia un difetto? «Prima di tutto stabiliamo la sua genesi: nasce nel momento in cui si presentano problemi a cui non si sa dare una risposta certa e immediata», dice Nicolao Bonini, dell'università di Trento. «Quanto più alta è l'indecisione, tanto maggiore è il conflitto tra sé e sé». I motivi dell'incertezza possono essere differenti. Tra i più comuni, Bonini cita la somiglianza tra i soggetti da scegliere, ovvero quando due opzioni si presentano in maniera simmetrica: due oggetti simili, due persone che piacciono in uguale misura... «Ma c'è un altro caso, un classico di totale incertezza, che è quello descritto da Marcel Proust nella sua Recherche. Venezia, lui seduto in gondola. Una canzone romantica nell'aria. Situazione di una bellezza struggente. Lasciare Venezia, come dovrebbe, o restare, come vorrebbe? Non sa decidere. Vuole solo sentire le note e godere del momento e del luogo. Questo è un esempio di chi sceglie di non decidere, **una non-decisione utile al proprio benessere**».



## IL LIFE JOURNEY

La paura di sbagliare, di non essere all'altezza o di esporsi non dev'essere negata, ma compresa e gestita con strategie e stratagemmi mirati, in grado di trasformarla da possibile handicap ad arma vincente. Ecco un esercizio per superare la confusione e ritrovare lucidità, per esempio se si è indecisi tra accettare una nuova offerta di lavoro o mantenere il vecchio impiego. Si chiama life journey, viaggio della vita, ed è una sorta di diario di bordo degli obiettivi che ci si pone e delle emozioni che essi suscitano in noi.

Per cominciare, **prenditi del tempo e chiediti come ti immagini tra un paio d'anni.** Quali sogni vorresti vedere realizzati? Quale pensi sia la strada da intraprendere per raggiungere quegli obiettivi? Quali le priorità? Che cosa potrebbe sostenerti nel percorso? Come fare per mantenere viva la tua motivazione? Perché quegli obiettivi sono importanti per te?

Ora **metti nero su bianco il tuo life journey**, scrivendo le prossime tappe che vuoi raggiungere e provando a immaginare quanto tempo ti servirà per arrivarci.

Non ti resta poi che **passare all'azione**, facendo le cose concrete per arrivare alla prima tappa che ti sei prefissata. Per poi proseguire con le altre. Imparerai a guidare le tue azioni nella direzione dei tuoi bisogni, senza più bisogno di mettere in discussione le tue scelte.

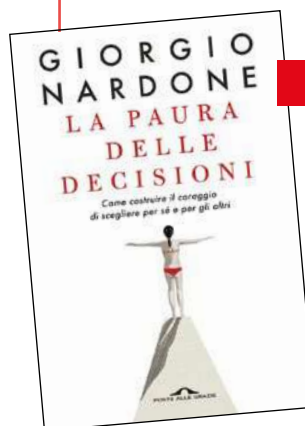
## L'INDECISIONE È DONNA

Anche per Daniela Marafante, psicoterapeuta e condirettore del mensile Riza Psicosomatica, «essere indecisi è un pregio. Il decisionista, in realtà, è un insicuro che indossa una maschera da duro. E spesso va a sbattere il naso». Ma tra donne e uomini c'è differenza? «Sostanzialmente no, tranne che in amore, dove il sesso femminile si rivela più incerto nelle scelte, specie se dolorose, perché più vulnerabile, per educazione plurisecolare». Le donne, poi, sono spesso indecise nei camerini dei negozi d'abbigliamento. Ma non è mancanza di determinazione, sta solo a significare che in ogni donna abitano sempre tutte le dee della mitologia e che la scelta passa attraverso il desiderio di dare la forma migliore al proprio lato più femminile. **Chi sto vestendo oggi? Venere, Giunone o Atena?**

## VIZI E VIRTÙ

Dunque l'indeciso riesce a vedere la realtà non in bianco e nero, ma con tutte le sfumature del grigio, **un indice di capacità cognitiva e di apertura percettiva.** «L'indecisione è un deterrente all'impulsività», spiega ancora Bonini, un invito alla pazienza. Aspetti che si rivelano utilissimi nella quotidianità per evitare danni. Insomma, conclude l'esperto, «se la titubanza diventa un ostacolo, allora va messa sotto il segno meno. Se, al contrario, è sinonimo di meditazione, diventa virtù». Perché dall'atto cognitivo nascono sempre alternative interessanti, sinonimo di creatività.

## Da leggere



Giorgio Nardone  
**La paura delle decisioni.  
Come costruire il coraggio  
di scegliere per sé  
e per gli altri**  
Ponte alle Grazie

Nicolao Bonini

**Il sesto senso. Emozione e razionalità  
nella decisione quotidiana**  
Il Sole-24 Ore Ed.

# Senza lattosio ma con piacere.



La scelta giusta  
per vivere ogni giorno  
il piacere della tavola.

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

CLICK  


**Vivì Bene**  
selex SENZA LATTOSIO\*

# RITRATTO DI FAMIGLIA CON BEBÈ



Ecco i cambiamenti a cui va incontro la vita di coppia quando si profila il primo bimbo. Ma anche il secondo, o addirittura il terzo

Come sarà la vita con un bambino? Uno sconvolgimento totale. Cambiamenti radicali delle abitudini di vita e di coppia, certamente, ma i trucchi per sopravvivere al neonato ci sono. Utilissimi soprattutto per chi decide di ripetere l'esperienza, mettendone in cantiere un secondo. O addirittura un terzo.



## QUANDO ARRIVA IL PRIMO

# 1

### LA COPPIA

Il primo figlio rappresenta la prima significativa esperienza di scissione nella coppia. Spesso anche i padri più entusiasti vengono colti da un'improvvisa gelosia nei confronti del binomio bambino-madre e farebbero carte false per ritornare ai bei tempi, quando lei era tutta per lui. Soluzione? Per responsabilizzarli coinvolgiamoli dolcemente, lasciandoli soli per un po' con il piccolo, senza il filtro materno. Non solo. La genitorialità non deve escludere l'intimità, anzi se mai va utilizzata come ulteriore elemento di attaccamento reciproco attraverso il neonato.

### IL BAMBINO

Il primo figlio resta anche l'unico? Attenzione a non caricarlo di troppe aspettative. E a farlo socializzare. Fin da piccolissimo deve entrare in contatto con altri bambini, e non vivere sotto una campana di vetro.

### LA STRATEGIA

**Saper delegare** Ai nonni, alle zie, alle sorelle, alla vicina di casa fidata, alle babysitter. Non pretendere da sé la perfezione. Perché, alla fine, si crolla.

**Coltivare il proprio aspetto** Ossia non lasciatevi andare: essere mamma non significa trasformarsi in una balia di campagna primi Ottocento.

**Con gli amici** Evitate coppie singole che vi faranno invidiare le loro vacanze esotiche. Meglio frequentare altri amici con figli piccoli.

## LA SFIDA DEL RADDOPPIO

# 2

### LA COPPIA

Si sa già a che cosa si va incontro: anche sul piano pratico si è più veloci, meno ansiosi. Ma il background affettivo della coppia e la decisione del raddoppio deve essere condivisa. Attenzione se il padre per esempio si è mostrato abbastanza latitante con il primo: il suo aiuto, il suo supporto emotivo psicologico è fondamentale.

### I BAMBINI

In certi momenti si vorrebbe fortemente disporre di quattro braccia, quattro orecchie e altrettanti occhi. Ma niente panico: concentratevi piuttosto sul miraggio-obiettivo finale dei vostri bambini che, giocando insieme, si cureranno a vicenda. Aspetto psicologico da non sottovalutare? La gelosia del primogenito. Che però si tranquillizza automaticamente se gli lasciamo la possibilità di esternare i suoi sentimenti negativi, senza che i genitori si scandalizzino.

### LA STRATEGIA

**Occhio alla vostra intimità** Non portatevi la culla del neonato in camera per lasciare dormire tranquillo il primogenito. Facilmente ve lo ritroverete ben piazzato in mezzo al lettone. Soluzione? Mantenere il più possibile il principio delle pari opportunità.

**Invece di uscire, ricevete** Per un certo periodo non avrete molta mobilità sociale. Perciò, una volta ogni tanto, organizzatevi per invitare gli amici.

**Sempre un piano B** Perché due non è come uno: meglio sempre avere in tasca una soluzione alternativa. Allertare una nonna o una babysitter in più riduce sensibilmente gli stati d'ansia.





## RICOMINCIO DA TRE

### LA COPPIA

Sembra impossibile, eppure le difficoltà diminuiscono. Anche a livello di paure: se prima chiamavate il pediatra al primo starnuto, con il terzo figlio aspetterete fino a quando ha la febbre alta. I problemi, semmai, riguardano la redistribuzione degli spazi casalinghi e una buona flessibilità mentale, per far fronte ai problemi di tre bambini di età diverse.

.....

### I FIGLI

Attenzione a quello di mezzo. Che dopo aver lottato per inserirsi nella triade mamma papà primogenito, ora si ritrova a rischiare di perdere in un colpo tutto quello che si era conquistato. Altro suggerimento: stimolare nei maggiori una specie di alleanza, non contro il neonato, ma a favore della loro crescita, assicurandoli concretamente che la loro vita va avanti, anche se di là c'è una culla in più.

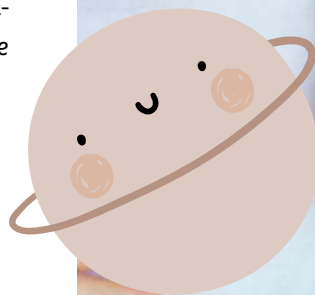
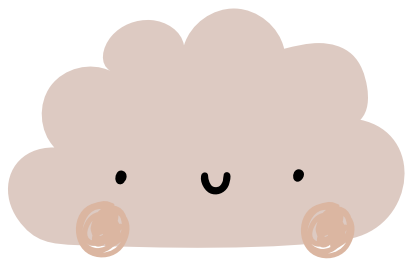
.....

### LA STRATEGIA

**Puntate sul consorte** In caso di tre pargoli si può fare: i due più grandi al cinema o alle giostre con il papà, il piccolino con la mamma. Non si sentiranno emarginati, poiché sono in due.

**Coccole per i maggiori** Saranno di nuovo richieste dai più grandicelli. E non scandalizzatevi se rivogliono l'orso o le bambole finite in solaio.

**Pensate in anticipo** Anzi molto in anticipo. Alle vacanze, ai ponti, per fare in modo che nessuno venga sacrificato. E poi perché il last minute non funziona per cinque prenotazioni.



# I TUOI BASIC PER LA PRIMAVERA



Per rinfrescare il guardaroba, punta su pochi capi classici in 3 colori neutri e, con l'aiuto degli accessori, crea mix per ogni occasione



giubbino di jeans



orecchini dorati



felpa con cappuccio



blush

blazer oversize



jeans



occhiali da sole



maglietta bianca



mini bag

pantaloni palazzo



camicia bianca



maxi bag



sneakers bianche



mocassini



décolleté nude

# TUTTO PER LA CURA E LA BELLEZZA DEL CORPO.



Armonia & Benessere è una linea completa di prodotti per la cura personale, frutto della ricerca più innovativa. Efficacia e piacere che nascono dall'incontro di principi attivi e aromi naturali.

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

