



VéGé

PER VOI

È PER RINASCERE CHE SIAMO NATI.

(Pablo Neruda)

Quando la primavera
del benessere sposa
la voglia di stare bene

BUONO COME IL PANE

*Il lievito madre è tornato.
Una tradizione antica capace
di creare il sapore del futuro*

LI CONOSCETE I LUOGHI DEL FAI?

*Cosa sono, dove sono
e quali storie raccontano*


NOI CHE SIAMO I SUPERFOOD

*Ne mangeremo sempre di più.
Ma li conosciamo?*

VéGé Per Voi

Apr/Mag/Giu 2022

www.gruppovege.it



Articolo 9: La Repubblica promuove lo sviluppo della cultura e la ricerca scientifica e tecnica. Tutela il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della Nazione. Tutela l'ambiente, la biodiversità e gli ecosistemi, anche nell'interesse delle future generazioni. La legge dello Stato disciplina i modi e le forme di tutela degli animali

Articolo 9 della Costituzione Italiana

SCOPRI L'AMPIA GAMMA

DEI PANI MORBIDI **VeGé**



SCOPRI DI PIÙ SU
WWW.GRUPPOVEGE.IT

Editoriale

"È per rinascere che siamo nati"

Abbiamo scelto questo bellissimo verso di Pablo Neruda per la copertina del numero primaverile di VéGé per Voi. Abbiamo bisogno della Primavera. Ci serve per colorare questo nostro tempo grigio e incerto.

La guerra, la crisi energetica, l'inflazione, l'uscita lenta dalla pandemia mettono a dura prova la nostra serenità e la nostra capacità di resilienza.



di **Giorgio Santambrogio**

In queste settimane ci siamo arrabbiati. Contro la pazzia di una guerra senza senso, la speculazione, il costo impazzito delle materie prime, l'aumento del carburante mentre paghiamo ancora le accise per la guerra in Etiopia.

Ma abbiamo resistito mettendo sempre le persone "al centro", tutelando i loro risparmi, ascoltando i loro bisogni.

La primavera per fortuna arriva e ci insegna ad avere fiducia nella natura, e la natura ci aiuta ad avere fiducia in noi stessi. Guardiamo fuori dalla finestra e respiriamo. La storia ha ancora bisogno di noi, della nostra capacità di costruire contro chi esercita la volontà di distruggere.

E noi abbiamo bisogno della fiducia. Perché avere fiducia significa credere nel futuro.

Se abbiamo fiducia, non abbiamo paura.

Una buona notizia che profuma di Primavera intanto è arrivata. La tutela dell'ambiente e la lotta contro la crisi climatica sono entrati nella nostra Costituzione. Questo ci sprona a fare sempre di più e sempre meglio per tornare finalmente a rispettare la Terra che ci ospita. I Diritti, i Doveri e i Valori che dicono chi siamo e chi vogliamo essere hanno una tutela in più. Per il nostro Paese si tratta di una grande traguardo, per la nostra Costituzione la conferma di essere bellissima.

Come Gruppo VéGé abbiamo deciso di raggiungere un altro traguardo: vincere la battaglia contro lo spreco alimentare. Il tema è centrale, definisce chi siamo e la nostra responsabilità sociale d'impresa. Ma è decisivo per tutti, perché tutti noi siamo chiamati a vincere ogni giorno questa battaglia, partendo dalle nostre case.

Il Banco Alimentare ci ha informato che il costo medio dello spreco domestico in Italia è di 250 euro a famiglia ogni anno. E sta salendo.

Chiediamoci cosa può fare ognuno di noi in più rispetto a quello che sta già facendo per trasformare l'eccedenza "da spreco in risorsa". "Imparare è un'esperienza: tutto il resto è informazione".

Mi permetto di citare Albert Einstein perché tutti, aziende e cittadini, dobbiamo imparare che questa è una battaglia che non possiamo più permetterci di perdere.

L'atto della donazione è un fattore competitivo importante per un'impresa che vuole ascoltare davvero i bisogni della sua comunità. Non sprecare è prima di tutto un atto di responsabilità che ci rende tutti più felici. Perché fare bene fa bene.

A primavera si riparte. Noi ripartiamo da qua.

OGNI GIORNO *in cucina*



Molto più che pomodoro



VéGé Per Voi

Numero 07 Apr-Mag-Giu 2022

Registrazione Tribunale di Firenze
n. 4964 del 15/05/2000

Periodico di proprietà di VéGé Retail s.r.l.
Edito da Mediaformat Comunicazione s.r.l.

Direttore Responsabile
Paolo Marcesini

COMITATO DI REDAZIONE

Giorgio Santambrogio, Francesca Repossi,
Eleonora Matteucci.

Coordinamento editoriale per VéGé Retail s.r.l.
Eleonora Matteucci

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Andrea Begnini (redazione), Claudia Ceccarelli
(redazione), Simona Renata Fassone,
Giovanni Franchini (redazione)
Sirio Fusani (graphic design),
Claudio Gatti, Silvia Governo, Irene Ivoi,
Davide Vivaldi (redazione).

Tutti i crediti ove richiesti, sono segnalati
accanto alle immagini

PER LA PUBBLICITÀ SU QUESTE PAGINE:

Gruppo VéGé Soc. Coop.
Via Lomellina 10, 20133 Milano
tel. 02/752961

STAMPA

Arti Grafiche Boccia S.p.A.
Via Tiberio Claudio Felice, 7 - 84131 Salerno (Italy)
+39 089 303311 | info@artigraficheboccia.com

CONTATTI

Al telefono: N° Verde VéGé 800137030
dal lunedì al venerdì 9:00-13:00 / 14:00-18:00

Sul web: www.gruppovege.it
Su Facebook e Instagram:

Gruppo VéGé Supermercati

SOMMARIO

LA PRIMAVERA DEL NOSTRO BENESSERE 5 di Claudia Ceccarelli	FORMIDABILE QUEL CIOCCOLATO 29 di Giovanni Franchini
BUONO COME IL PANE 14 di Giovanni Franchini	LI CONOSCETE I LUOGHI DEL FAI? 32 di Giovanni Franchini
NOI CHE SIAMO I SUPERFOOD! 19 di Antonia Pietragra	PICCOLE PERLE VERDI 40 di Giulia Mochi
VEGETALE, NATURALE E SOSTENIBILE: LA DIETA PLANT-BASED È SERVITA 22 di Andrea Begnini	BENVENUTE FRAGOLE 42 di Claudia Ceccarelli
ECCO PERCHÈ A PASQUA NON POSSIAMO FARNE A MENO 24 di Andrea Begnini	IL PIÙ BEL LUNEDÌ DELL'ANNO 44 di Antonia Pietragra
	OHI VITA 46
	RUBRICHE47



ESPRESSO

PELLINI

Scopri l'eccellenza dell'espresso Pellini nelle nuove Capsule Compostabili Autoprotette



Capsule compatibili con macchine Nespresso®*.



Compostabili: realizzate in materiale vegetale. Si smaltiscono nel umido. Certificate da OK Compost.



Autoprotette: barrierate e capaci di conservare tutta la fragranza e il gusto del caffè.



www.pellinicaffe.com



LA PRIMAVERA DEL NOSTRO BENESSERE

Rinnovamento, consapevolezza e sostenibilità
per una *rinascita in armonia con la Natura* che si risveglia.

di **Claudia Ceccarelli**

Si chiama *Great Life Refresh* (grande rigenerazione della vita) e secondo il *Report Top 10 Global Consumer Trends 2022*, annuale appuntamento di Euromonitor International che registra e comunica le principali tendenze di mercato, è uno degli effetti più macroscopici della pandemia. Benessere e crescita personale diventano il centro di una ricerca che muove da una diversa gerarchia di priorità, fatta di passioni, desideri e traguardi soggettivi da raggiungere. Una ricerca che, secondo il recente studio pubblicato

da Google Trend, si fonda su un vero e proprio “green mindset”, in cui la salute psico-fisica di ciascuno viene collegata all'adozione di stili di vita sostenibili all'insegna della naturalità del mangiare, dell'abitare, del viaggiare e del prendersi cura di sé. E la primavera, con la sua valenza di rinascita e risveglio della Natura, è sicuramente la stagione più adatta per passare dalle parole ai fatti.

Insieme alla sostenibilità, diventano fondamentali per il benessere della nostra vita anche i valori della qualità,



della semplicità, della relazione, dell'unicità, del risparmio di risorse e del contrasto attivo agli sprechi di ogni tipo di materia, dall'acqua, al cibo, all'energia, valori che di volta in volta si declinano all'insegna del recupero di un'alleanza e di un dialogo con la natura, il territorio, le tradizioni e la coesione con la comunità. Vediamo dunque le cinque tendenze principali di questa nostra nuova primavera.

Un'alimentazione sana per stare in salute, riducendo l'impatto ambientale

Tre Italiani su quattro indicano nella buona forma fisica uno degli obiettivi della bella stagione, da raggiungere in primo luogo grazie a una alimentazione sicura, genuina e ricca sotto il profilo nutrizionale. E, quando si parla di cibo di qualità, possiamo ritenerci fortunati, perché la nostra Dieta Mediterranea è stata eletta migliore al mondo anche per il 2022. A conferire il riconoscimento, per il quinto anno consecutivo è l'*U.S. News & World Report*, che stila una classifica di tutte le diete esistenti.

Al secondo posto a pari merito, troviamo la Dash, vantaggiosa per l'ipertensione poiché riduce il consumo di sale, e la Flexatariana, che promuove un approccio vegetariano, pur lasciando spazio a prodotti di origine animale. Si tratta di diete tutte *plant based* (fondate soprattutto sul consumo di alimenti vegetali), che offrono "varietà, flessibilità e poche regole, se non nessuna", come ha commentato Gretel Schueller, caporedattore della salute per *US News & World Report*. In comune hanno il fatto che promuovono il benessere intestinale (nel 2021 le ricerche su Google circa la salute dell'intestino sono aumentate dell'83%) e il rafforzamento del sistema immunitario, altro trend *topic* che ereditiamo dal periodo pandemico.

Nella scelta dei cibi, le variabili sempre più decisive per i consumatori sono: stagionalità, origine e tracciabilità del prodotto, produzione nel rispetto dell'ambiente e del benessere animale. "I dati di ricerca indicano che i consumatori si stanno allontanando dalla fase di apprendimento verso quella di azione", avvertono i ricercatori di Google Trend, perché si orientano



verso prodotti che concretamente li supportino nelle abitudini virtuose che intendono adottare. Va in questo senso anche "il crescente interesse per l'agricoltura rigenerativa, che si riferisce a pratiche agricole che promuovono la fertilità del suolo e che possono aiutare a invertire il cambiamento climatico", indicato dalla rivista *Forbes* come un altro trend emergente.

Il movimento nel verde e le piante negli ambienti domestici

"Sedersi all'ombra, in una bella giornata, e guardare in alto verso le verdi colline lussureggianti, è il miglior riposo", scriveva Jane Austen, raccontando l'effetto benefico che la natura esercita su corpo e spirito. Nella nostra primavera ogni momento libero rappresenterà una buona occasione per trascorrere un po' di tempo nel verde. Che sia una passeggiata al parco o una gita fuori porta, uno dei trend della bella stagione è proprio la ricerca del contatto con la natura, in campagna come in città. Stare nel verde aiuta a ridurre ansia e stress, accresce l'attenzione, favorisce la creatività e la nostra predisposizione al *problem solving*.

E se può essere sufficiente una mezz'ora alla settimana, ricavabile anche dai più impegnati, gli

esperti raccomandano quattro o cinque "esposizione" a settimana. Un consiglio utile in chiave di *digital detox*? Spegnerlo *smartphone* e disconnettersi per tutto il tempo della passeggiata. E, a proposito di ritmi naturali, è importante individuare il nostro cronotipo per scegliere il momento migliore da dedicare al movimento fisico: siamo allodole mattiniere o gufi tiratardi?

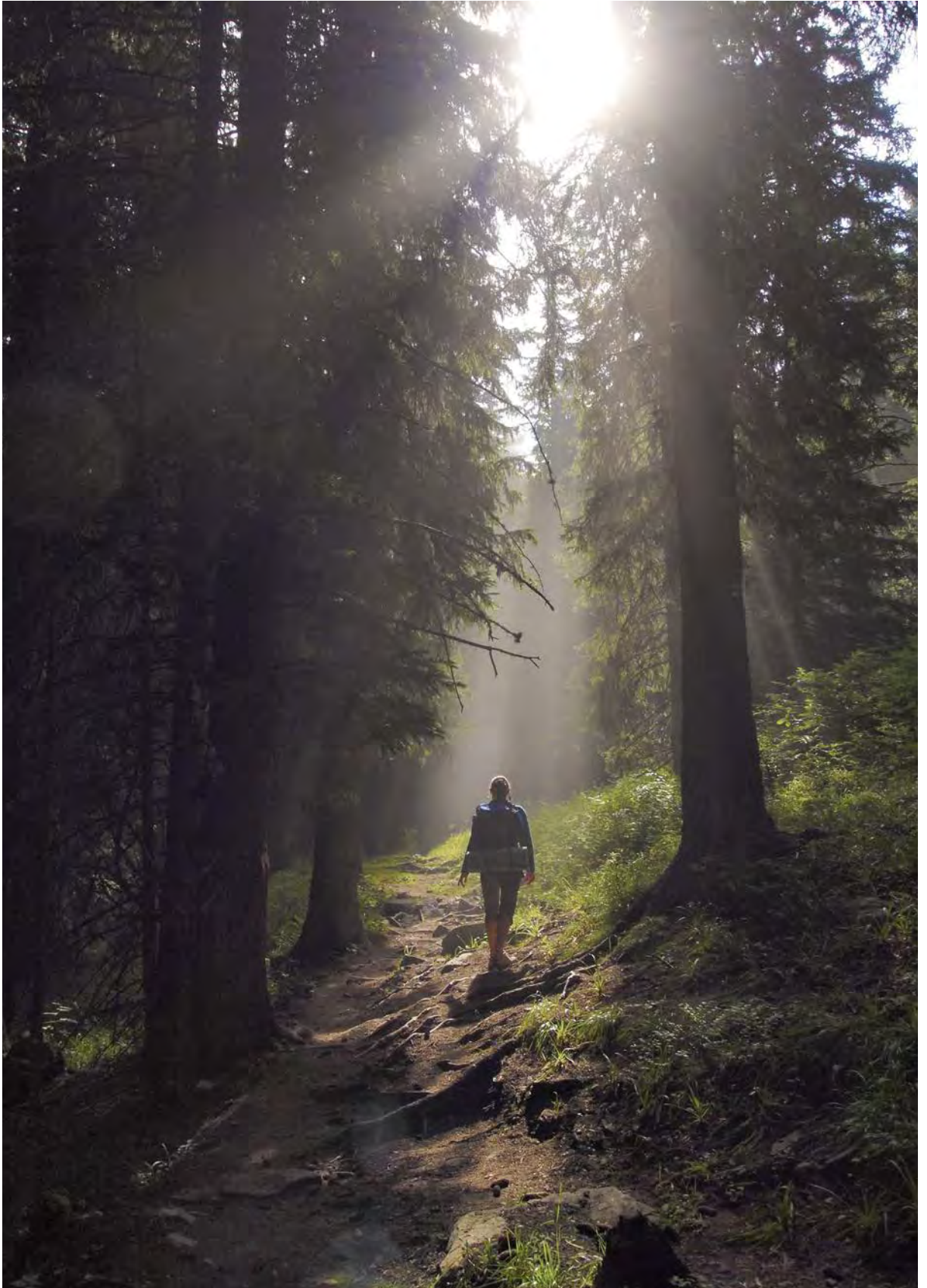
“ *Stare nel verde aiuta a ridurre ansia e stress, accresce l'attenzione, favorisce la creatività e la nostra predisposizione al problem solving.* ”

È anche l'aspetto di relazione a dare sostanza al nuovo desiderio di verde e di natura. Nel frequentare i parchi cittadini si esprime la necessità di aprirsi all'incontro con altre persone, rafforzare i rapporti sociali e rinsaldare il senso di appartenenza alla comunità. Numerose ricerche scientifiche

hanno inoltre rivelato come, grazie alle attività nel verde, bambini e ragazzi migliorino il livello di autostima e, di conseguenza, le loro capacità sociali. Un aiuto prezioso dopo questo difficile periodo pandemico, anche in una logica di prevenzione di fenomeni di bullismo.

La natura entra in casa, con il trionfo dei materiali della tradizione

Legno, meglio se certificato, marmo, pietre naturali,



ma anche sughero, lino, canapa e cotone. Il 2022 è l'anno che vede l'affermazione decisa dei materiali che, portando la natura nel nostro spazio di vita, diventano garanzia di benessere e comfort abitativo. Addirittura, secondo il *Catawiki 2022 Trends Report*, una tendenza in continua crescita è la ricerca di fossili, visti come un pezzo di "storia naturale" che possiamo collocare nella nostra casa.

La riscoperta dei materiali naturali corrisponde a un desiderio sempre più accentuato di *homefullness*, secondo la definizione di Tiffany Watt Smith, che declina il concetto di *mindfulness* (consapevolezza) nell'abitare. Al materiale naturale si associano infatti la salubrità, la riduzione delle emissioni inquinanti, la durabilità e la possibilità di recupero e riciclo nel segno della sostenibilità.

Un'equazione che sta investendo anche le case di vacanza con l'hashtag *#zerowaste* che ha totalizzato 1,6 miliardi di visualizzazioni globali su TikTok e su Airbnb, nella richiesta di abitazioni sostenibili che garantiscano arredi naturali, risparmio energetico e una buona efficienza.

“ *Al materiale naturale
si associano la salubrità,
la riduzione delle emissioni inquinanti,
la durabilità e la possibilità
di recupero e riciclo
nel segno della sostenibilità.* ”

Agli spazi che abitiamo, diventati in questi anni pandemici spazi polifunzionali, spesso con qualche fatica, chiediamo ora serenità e relax. Da qui anche l'affermarsi di un gusto che privilegia le forme morbide e tondeggianti, e anche il ritorno rassicurante dei pizzi, dei tessuti e delle tappezzerie floreali o con *foliage*, secondo quella tendenza chiamata *#grandmillennial*, sintesi tra "grandma" (nonna) e "millennial" (i diciottenni del 2000), che reinterpreta in chiave contemporanea lo stile delle case delle nonne.

Cure naturali e bio-cosmesi, nel segno dell'armonia

Il settore della bellezza, della cosmesi e della cura di sé è considerato tra quelli in cui è più marcata la tendenza dello "switch eco sostenibile", che trova nei Millennial e nella Generazione Z i fattori più convinti.

Perciò si affermano quei prodotti multifunzionali che





impiegando principi attivi naturali, possono vantare ingredienti di provenienza etica, con il rispetto del benessere dei lavoratori, e che hanno un imballaggio sostenibile, perché riciclabile o ricaricabile. Obiettivo dichiarato: stare in forma in armonia con la natura e in modo sostenibile. Parole d'ordine: fortificare, purificare, rigenerare.

Rientra in questa tendenza la sempre maggiore diffusione degli olii essenziali, dei prodotti termali, degli olii vegetali, in modo particolare l'olio di canapa, o il nuovo interesse per la cenere lavica che, così come rende fertili i terreni, può svolgere un'azione nutriente e rigenerante anche per il nostro corpo. Ma al primo posto tra i trend emergenti di questo 2022, secondo gli esperti, si trova la clorofilla, la linfa vitale delle piante considerata, sotto forma di integratore alimentare o di principio attivo, un prezioso alleato per la nostra salute.

A essere ricercate sono le sue proprietà depurative, antinfiammatorie, antiossidanti, ossigenanti e cicatrizzanti. A favore della nostra rinascita primaverile.

L'eleganza del recupero e del riciclo come contrasto allo spreco

In un momento di carenza di materie prime, aumento dell'inflazione e crisi energetica come l'attuale, il contrasto allo spreco di risorse è diventato un fattore etico, oltre che estetico. Da qui il trend in continua crescita dello *shopping* di seconda mano e dei mercati *peer-to-peer* che in questo 2022 prosperano grazie alla ricerca di articoli unici, convenienti e di recupero. Il *vintage* è letteralmente esploso (un'attenzione crescente va agli anni Novanta) per la possibilità di dare una seconda vita a oggetti rari, belli e percepiti di buona qualità, che vengono reinventati nell'uso con

“ *Il vintage è letteralmente esploso (un’attenzione crescente va agli anni Novanta), per la possibilità di dare una seconda vita a oggetti rari, belli e percepiti di buona qualità.* ”

scopi completamente nuovi e per dare un’impronta personale e sofisticata agli ambienti.

Una tendenza confermata da *Catawiki 2022 Trends Report*, con il 61% degli esperti che la individua come una delle predominanti. Perciò largo a lampade, soprammobili, poltrone *pre-loved* (già appartenuti ad altri), ma anche tessuti recuperati, soprattutto se naturali, e curiosi oggetti di design, in una sorta di risposta al consumismo sfrenato e alla massificazione dello stile *fast*. Approfittando delle belle giornate di primavera, non c’è che l’imbarazzo della scelta per visitare mercati e fiere alla ricerca di pezzi originali e buone occasioni.

E se troveremo tavoli di bistrò o vecchie insegne nella casa di qualche nostro amico o parente, oppure in un ufficio o in uno studio privato, beh, saremo sicuri di essere in un luogo veramente trendy.



L’ITALIA È IL PAESE DELLE TERME

L’Italia è il Paese europeo che vanta il maggior numero di stabilimenti termali con oltre **320 stabilimenti** per la maggior parte distribuiti nel Nord. Le regioni con il più alto numero di stabilimenti termali sono la Campania (114) e il Veneto (110), seguite nell’ordine dall’Emilia-Romagna (24), dalla Toscana (22), dal Lazio (18) e dalla Lombardia (16).

Nonostante sia la Campania ad avere il maggior numero di stabilimenti termali, è al Nord che il giro d’affari è maggiore, così come l’afflusso di turisti.

Accanto ai centri più moderni e innovativi, come le **Terme di Merano**, quelle di **Pré-Saint-Didier** – scenograficamente posta ai piedi del monte Bianco – e i **Bagni Nuovi di Bormio**, l’Italia vanta anche storici centri termali che hanno reso la loro storia parte integrante dei rispettivi percorsi curativi e dedicati al benessere.

Ad esempio le **Terme Preistoriche di Montegrotto** sfruttano ancora oggi le loro sorgenti ipertermali conosciute addirittura sin dall’Età del Ferro. Nel corso dei secoli, i pellegrini accorrevano da ogni parte d’Italia e d’Europa per curarsi alle loro fonti, dalle quali l’acqua sgorga quasi a una temperatura di 90°C.

O come le Terme dei Papi di Viterbo, che nascono nel Quattrocento per volere di papa Niccolò V, pontefice che per primo volle sfruttare le virtù delle acque termali della millenaria fonte del Bullicame – che si dice creata da Ercole –, facendo così erigere quello che fu chiamato il Bagno del Papa. Completano il quadro italiano le terme libere e gratuite, all’aperto, spesso situate in scenari naturali unici. In Toscana ce ne sono ben tre a poca distanza l’una dall’altra: le **Terme di Saturnia** nella maremma Grossetana, immerse nell’incanto naturale della Maremma; le **Cascate del Mulino**, un complesso di piscine calcaree terrazzate e cascatelle unico al mondo, entro il quale scorre una preziosa acqua sulfurea (37°C), ideale per chi cerca la pace e il relax; i **Bagni San Filippo**, in Val d’Orcia.

Da non dimenticare anche lo **Specchio di Venere** a Pantelleria, un laghetto di forma ovale formatosi sopra alla caldera di un vulcano ormai spento, alimentato da una sorgente ipertermale (50-60°C).

Sì, l’Italia è proprio il Paese delle terme.



RITORNA LA NOSTRA INIZIATIVA A SOSTEGNO DELLE SCUOLE!



DAL 9 MARZO AL 29 MAGGIO 2022

RICEVI UN QR CODE
OGNI 15 EURO DI SPESA E MULTIPLI E ALTRI IN AGGIUNTA
CON L'ACQUISTO DEI PRODOTTI SPONSOR

SCARICA L'APP "NOI AMIAMO LA SCUOLA" E INQUADRA IL QR CODE
HAI TEMPO FINO AL 17 LUGLIO 2022 PER ASSEGNARE I CODICI ALLA TUA SCUOLA
E DONARE ATTREZZATURE E MATERIALE DIDATTICO.

WWW.NOIAMIAMOLASCUOLA.IT



**GIOCA E ACCELERA LA RACCOLTA CODICI PER LA TUA SCUOLA!
INQUADRA IL QR CODE E DIVERTITI CON SUPER Végé RUN**

GRUPPO
Végé

in collaborazione con





Foto © Gabriele Bonci

BUONO COME IL PANE

IL LIEVITO MADRE È TORNATO. AUMENTA DI GIORNO IN GIORNO IL NUMERO DEI *PANIFICI*, DELLE *PIZZERIE* E DEI *RISTORANTI* CHE LO PROPONGONO. E SONO TANTI QUELLI CHE LO PREPARANO IN CASA PER IL LORO *CONSUMO FAMILIARE*, SECONDO UNA TECNICA APPARENTEMENTE SEMPLICE MA FIGLIA DI UNA TRADIZIONE ANTICA, CHE SI SPOSA CON IL RISPETTO E LA CURA. INTANTO **LA PASTA MADRE STA ENTRANDO IN PASTICCERIA**, GRAZIE A UNA RILETTURA IN CHIAVE ORIGINALE DELLE PIÙ CLASSICHE PRELIBATEZZE DA FORNO.

di Giovanni Franchini



Foto © Gabriele Bonci

È un segreto ma lo conoscono tutti. Perché la bontà e la salute abitano nelle cose semplici. E il lievito madre è l'ingrediente più semplice di tutti. Farina e acqua che si mescolano tra loro e favoriscono il formarsi di batteri lattici che provengono dalla farina e che vanno "attivati" da un innesco. Ma è anche il più complicato. Perché il lievito va curato, nutrito, rinnovato, rispettato. E soprattutto amato, come lo amiamo noi in Italia, al punto da dedicargli studi, approfondimenti, focus scientifici, e soprattutto celebrazioni.

Anzitutto è necessario fare chiarezza sui nomi: il lievito madre è il "sapore dell'antico", mentre il lievito di birra ha i connotati della "perfida modernità". Il lievito madre ha bisogno di tempo per compiere il miracolo che fa lievitare gli impasti. Il lievito di birra è più frettoloso.

Il lievito madre è la "pasta madre".

In Thirty years of knowledge on sourdough fermentation: A systematic review, Marco Gobbetti,

microbiologo degli alimenti alla Facoltà di Scienza e Tecnologia di Bolzano, uno dei massimi esperti di lievito madre in campo scientifico, ha riunito la prima e unica biblioteca universale dei lieviti naturali che ha finora totalizzato oltre 100 tipologie diverse di lievito madre.

In Europa ne esistono infinite varietà, ma è l'Italia a guidare la classifica dei prodotti a base di lievito madre, con oltre 30 varietà tradizionali con moltissime proprietà nutrizionali e nutraceutiche grazie alla disponibilità di minerali (zinco, calcio, ferro, sodio e magnesio) mentre l'aggiunta di fibre abbassa l'indice glicemico del pane da "alto" a "moderato" e ne aumenta la digeribilità.

Sarà quindi per le sue eccezionali proprietà, unitamente al mai sopito amore per le materie prime capaci di rigenerarsi, genuine e naturali che il lievito



Foto © Gabriele Bonci

madre è sempre più considerato un “must have”, una superstar delle cucine e un brand di qualità da esibire dovunque, specialmente dagli chef e dai cultori della materia prima più prima che c'è. Ci sono panettieri e fornai che lo tengono in cassaforte, lo tramandano di generazione in generazione, lo considerano un elemento vitale e sacro della loro identità.

Ezio Marinato, uno dei maestri panettieri più quotati, trent'anni da artista del lievito, vincitore dei Campionati europei dei panificatori nel 2002 e dei mondiali nel 2007, autore del Pan Polenta realizzato con pasta acida solida, lo ha descritto così: “Un prodotto dalla crosta friabile non troppo spessa, una mollica morbida e umida con un lieve sentore acidulo che lo rende ancora più piacevole”. Per Marinato lavorare con il lievito madre significa sperimentare e riuscire a dare un tocco unico di personalizzazione capace di “firmare” il pane che esce dal forno.

Riconoscibile e inconfondibile come quello di **Gabriele Bonci**, pizzaiolo e panettiere romano e oggi anche agricoltore alla ricerca di tradizioni e sapori perduti della terra. Le sue pizze in teglia sono prese d'assalto a Roma dal 2003, anno di apertura di Pizzarium, ma ora sono anche a Chicago e Miami. Il panificatore romano preferisce lavorare con il lievito liquido sviluppato dopo anni di sperimentazioni, partendo da una farina a base di monococco, un cereale 100% italiano: “L'ho sempre trovato



Marco Avidano © Accademia Maestri del Lievito Madre

più comodo nella gestione e interessante nella lavorazione, quello solido lo uso in pasticceria per i grandi lievitati”.

Non solo pane, comunque: da tempo il lievito madre è entrato anche in pasticceria. È il caso dell'Accademia dei Maestri del Lievito Madre e del Panettone Italiano, l'associazione che raccoglie i Maestri della pasta madre, pasticceri dalle “comprovate capacità” come **Denis Dianin**, Pastry Star a livello mondiale, docente all'Università del Gusto e consulente per Molino Dallagiovanna, o **Marco Avidano**, Maestro Pasticciere a Torino alla Caffetteria della Scuola Holden di Alessandro Baricco e **Vincenzo Tiri**, pluripremiato per il miglior panettone italiano per tre anni dal 2014 al 2017 e poi nel 2020. Capitanati da **Claudio Gatti**, Maestro Pasticciere di Parma, girano l'Italia a diffondere il verbo e il sapore della “madre”.

Il lievito madre è anche un brand. L'ultima apertura con “Lievito madre” nell'insegna è del pizzaiolo-brand napoletano, **Gino Sorbillo**, che ha voluto così intitolare la pizzeria aperta a Milano al Duomo. E nelle panetterie di Eataly il lievito madre si può acquistare (anche se la tradizione ci dice che andrebbe sempre regalato e mai venduto) prodotto a base della farina biologica macinata a pietra del Mulino Marino.

Insomma, siamo un popolo di navigatori, santi e poeti. E creatori di lievito madre.



Denis Dianin © Accademia Maestri del Lievito Madre

QUEL LIEVITO SIAMO NOI

ABBIAMO INCONTRATO CLAUDIO GATTI, PRESIDENTE DELL'ACCADEMIA DEI MAESTRI DEL LIEVITO MADRE E DEL PANETTONE ITALIANO

Dal 2019 Claudio Gatti, pasticcere da quasi cinquant'anni, titolare della pasticceria Tabiano a Parma, è Presidente dell'Accademia Maestri del Lievito Madre e del Panettone Italiano, gruppo di eccellenti pasticceri che gira l'Italia per promuovere l'utilizzo del lievito madre come unico ingrediente base per realizzare prodotti naturali e ad alto tasso di qualità.

Gatti, cos'è che piace tanto del lievito madre, lei lo ha capito?

Quello che affascina è che si tratta di un prodotto completamente naturale, senza alcun additivo industriale e chimico, che va nutrito periodicamente, quindi tenuto come un componente della famiglia, oltre al fatto che da sempre il lievito è tradizione, lavorazione antica, tramandata da generazioni, ha a che fare con la nostra storia, con la nostra identità più profonda.

E invece agli artigiani come lei, perché piace tanto?

Perché anche se lo conosci a fondo, anche se hai esperienza, metodo, competenza, manualità, alla fine neanche tu pasticciere saprai cosa verrà fuori dalla tua lavorazione. Devi saperlo lavorare, certo, ma alla fine il lievito prende la sua strada, e ti darà un prodotto che volevi, ma non esattamente come lo volevi, e magari con un profumo, un sapore, una consistenza che non avevi previsto, ti avrà fatto una sorpresa. Il lievito madre è vivo, ci devi dialogare ogni giorno.

Panettieri, pasticceri, artigiani dei prodotti da forno, tutti hanno un loro modo di approcciarsi al lievito, si fanno molte sperimentazioni. Cosa c'è da scoprire ancora sul lievito madre?

Sulla creazione del lievito, sarebbe meglio dire nascita, non c'è altro da scoprire, il lievito ha solo tre modi per venire al mondo: in sacco, legato in acqua e in liquido. Sulle lavorazioni del prodotto, dalla farina alle temperature di lievitazioni, invece, c'è ancora un mondo da scoprire e di esperimenti se ne fanno continuamente.

Guardando un pane o un dolce c'è modo di scoprire se è fatto con il lievito madre?

Un pane lo riconosci per le alveolature all'interno, molto ampie. In pasticceria devi riconoscerne il profumo e il gusto intenso. Il lievito madre non teme concorrenti. Appena lo assaggi te ne rendi conto.

Quali consigli possiamo dare a chi vuole farselo in casa?

Non è difficile crearlo in casa. Ci vuole molta attenzione e un po' di esperienza nei risvegli con l'acqua e nei dosaggi con la farina. Ma una volta presa la mano, il lievito nasce e cresce, e farlo morire è davvero difficile. Bisogna essere proprio degli sciagurati. Per cominciare consiglio di andare in una panetteria o pasticceria e farsene regalare un po'. Anche perché così controlliamo se davvero usano il lievito madre e non invece un prodotto che si chiama così ma che non ha niente di questo straordinario ingrediente.



© Accademia Maestri del Lievito Madre

RED HOT EDITION

al peperoncino
piccante
calabrese

GUSTALO
GHIACCIATO A
-20°
DA FREEZER



Spritz Calabro

6 cl Vecchio Amaro del Capo
Red Hot Edition
5 cl Acqua tonica
5 cl Prosecco DOC brut
Ghiaccio, una scorza di limone,
un peperoncino.



anno consecutivo il miglior regime alimentare al mondo. Perciò senza rinunciare al fascino sempre stimolante della novità, con alghe, moringa, bacche di goji e avocado, per fare qualche esempio di alimenti giustamente individuati come ricchi sotto il profilo nutrizionale, non dimentichiamo che al made in Italy della nostra tradizione produttiva e gastronomica appartengono alcuni tra i più efficaci e benefici superfood. Ve li raccontiamo.

Alcuni superfood della tradizione mediterranea

Mandorle, nocciole e noci sono energetiche, ricche di minerali, grassi omega 3 e omega 6 e vitamina E. Sono indicate in caso di stanchezza fisica e mentale, ma vanno consumate con moderazione visto l'elevato contenuto calorico.

I **semi oleosi** (di zucca, di canapa, di lino, di girasole ecc.), in quanto ottime fonti di proteine e fibre vegetali,

vitamine e Sali minerali, Omega 3 e Omega 6, sono un concentrato di energia e un prezioso sostegno alle funzioni metaboliche del nostro organismo. Anche in questo caso, non bisogna eccedere nelle quantità perché sono molto calorici.

Tutta la famiglia dei **cavoli**, e in particolare il cavolo nero, il cavolo riccio e quello rosso, insieme alle verze, sono ricchi di potassio e vitamine K, importanti per proteggere la salute cardiovascolare; di vitamine del gruppo B, che agiscono positivamente sul metabolismo; di calcio, fluoro, magnesio e ferro, essenziali per i nostri tessuti.

I **mirtilli** sono considerati superfood per la straordinaria ricchezza in antocianine, flavonoidi che contribuiscono a migliorare il microcircolo e la vista, proteggendo l'apparato cardiocircolatorio ed esercitando un'azione antinfiammatoria.

La **melagrana** contiene una importante quantità di



provitamina A e di vitamina C, antiossidanti utili nel promuovere il buon funzionamento del sistema immunitario e la salute dei tessuti. Come ottima fonte di potassio, aiuta anche a modulare la pressione sanguigna.

Fagioli, lenticchie, ceci, soia, fave, lupini e tutti gli altri legumi sono alimenti vegetali ricchi di fibre e proteine, che ci mantengono in forma e pieni di energia, oltre a proteggerci da numerose patologie.

Le **barbabietole**, ricche di vitamine del gruppo B, vitamina C e acido folico, devono il loro colore intenso alla betanina, una sostanza dallo straordinario effetto antiossidante, antinfiammatorio e detox.

L'**olio extravergine di oliva**, fonte di vitamina A, B, C, E e sali minerali, è un superfood dall'azione antiossidante, anche per l'alto contenuto di polifenoli, composti bioattivi che possiamo considerare veri e propri alleati del nostro organismo.

Il **miglio** è un cereale molto versatile in cucina ed è una buona fonte di minerali e vitamina A, oltre che di acido silicico, utile per promuovere la crescita e il rinnovamento di pelle, capelli e unghie. Indicato anche nelle diete senza glutine, poiché non ne contiene.

Ora non resta che metterci alla prova per trovare ricette sempre più stuzzicanti per i nostri superfood, con l'avvertenza che una dieta può ritenersi davvero salutare solo se è equilibrata e varia, fatta di inserimenti di qualità e nella giusta quantità, piuttosto che di rinunce. Come non esistono cibi "proibiti", così non ci sono cibi "miracolosi", ma soltanto più benefici, e per questo da privilegiare nella nostra alimentazione.

I semi oleosi della linea Ohi Vita. Superfood che parlano la lingua della sostenibilità

Ottime fonti di nutrienti, sono un vero e proprio concentrato di energia e di benessere. E se si traccia un bilancio tra le risorse necessarie per produrli e la loro ricchezza nutrizionale si vede come siano vantaggiosi in termini di risparmio di energia, suolo e acqua necessari per coltivarli. Per questo scegliere i semi oleosi significa scegliere dei superfood gustosi e sostenibili oggi e per il nostro futuro. Molto versatili in cucina, con una manciata di semi possiamo arricchire in modo semplice e goloso le nostre ricette calde e fredde, rendendole ancora più nutrienti, complete e salutari.

Ohi Vita, linea dedicata a una alimentazione naturale e attenta al benessere, propone un'ampia scelta di semi oleosi: i semi di lino, di zucca, di sesamo, di papavero, di girasole, di chia e un misto semi (di girasole, lino e zucca). Sono tutti prodotti biologici, certificati e contrassegnati dal logo Euro leaf, che derivano da coltivazioni che non impiegano sostanze chimiche di sintesi né OGM, garantendo così la più elevata sicurezza alimentare.





Vegetale, naturale e sostenibile: la dieta plant-based è servita

ZERO CARNE O QUASI, VERDURE DI STAGIONE, FRESCHE E A KM0, UNA SPICCATA SENSIBILITÀ VERSO LA PROVENIENZA DEGLI ALIMENTI. TUTTI I PERCHÉ DI UNA DEFINIZIONE DI SUCCESSO CHE SEMPRE PIÙ PERSONE SCELGONO PER IL CARRELLO DELLA SPESA.

di **Andrea Begnini**

Mangiare meno carne, prediligere una dieta vegetale, seguire stagionalità e sostenibilità delle produzioni: ormai sono piccoli/grandi principi all'ordine del giorno anche nella nostra spesa quotidiana. A volte, abbiamo bisogno di seguire regole e principi che fanno sì che le nostre scelte alimentari si traducano in veri e propri orientamenti di vita.

Cosa significa, allora, "basato sulle piante"? Si tratta

di un sistema alimentare e, assieme, di un approccio alla vita che predilige il consumo di prodotti vegetali, non processati industrialmente, che non derivano dallo sfruttamento delle risorse naturali e, possibilmente, a km zero. La dieta plant-based comincia, quindi, dal consumo consapevole di alimenti vegetali e naturali, mettendo sotto lo stesso tetto tanto la salute quanto la componente etica delle proprie scelte.

Ed ecco, allora, qualcosa di meno estremo di un vegano ma, comunque, dalla forte vocazione salutista e green. Un grande ambiente di pensiero con varie sfumature che confinano con il veganesimo, fino a comprendere le tante persone che cominciano a orientare le proprie abitudini alimentari limitando la carne, magari a una o due volte la settimana, meglio se biologica, e a ridurre anche il consumo dei prodotti di derivazione animale come uova e latticini, valutandone al contempo la filiera tracciata e la provenienza.

Quello che conta è che gli alimenti siano freschi, non lavorati e ricchi di nutrienti essenziali nel rispetto della sostenibilità. Si tratta sicuramente di una filosofia alimentare attenta alla biodiversità e alla valorizzazione delle tradizioni e delle produzioni locali.

Spazio quindi ai cereali, meglio se integrali, ai legumi, ai semi, alle verdure fresche di zona e di stagione, qualche volta a carne, uova e latticini purché rispettosi del benessere degli animali. E ai dolci, sicuramente, ma preparati con materie prime controllate: pochi ingredienti semplici, non raffinati, meglio se di origine vegetale, sostituendo ad esempio al latte i prodotti a base di soia o riso e alle uova addensanti naturali come i semi di lino. E grande attenzione alla tracciabilità dei circuiti della distribuzione con rispetto, trasparenza e consapevolezza. Al di là della dieta, che va congegnata e seguita con rispetto, trasparenza e consapevolezza.

Al di là della dieta, che va congegnata e seguita con una certa attenzione, si tratta di un approccio al cibo con molteplici aspetti di buon senso a cui possiamo in qualche modo ispirarci tutti quanti. Perché consumare cibi freschi significa seguire la stagionalità e ottenere il meglio, in termini di salute e benessere, da tutti gli alimenti. Un'attitudine a seguire il ritmo della natura che scandisce anche il ritmo della nostra alimentazione e quello dell'ambiente che ci circonda. Plant-Based significa prima di tutto mangiare con "impegno".



COPPA AVENA, BANANA E NOCCIOLE

Ingredienti (per 4 persone)

2 banane di medie dimensioni (per un'alternativa più stagionale si possono usare due kiwi)

120 gr di avena essiccata

20 nocciole sgusciate (o 10 nocciole e 10 anacardi)

3 cucchiaini di cannella in polvere

500 ml di latte scremato

Mescolare l'avena con il latte dividendo il composto in 4 coppe. Completare decorando la superficie con nocciole, anacardi, fettine di banana o di kiwi e la cannella.



IL BOOM DEL CIBO VERDE

Secondo un report realizzato dall'Area Studi Mediobanca, entro il 2027 il settore supererà quota 700 miliardi con un tasso di crescita del +6,9% annuo.

Secondo il Food Industry Monitor, l'osservatorio per il settore food italiano condotto ogni anno dall'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, il 2022 sarà un anno decisivo per la commercializzazione e la vendita di prodotti vegetali

e derivati. Ciò che emerge è un quadro sempre più green anche nel cibo: stiamo parlando di una nicchia di mercato che in Italia promette di crescere velocemente in modo esponenziale nei prossimi anni.

A spingere verso il cambiamento sono anche le politiche di riduzione dell'impatto sull'ambiente: frutta, ortaggi e legumi sono molto meno impattanti rispetto alla carne. Un team di ricercatori

dell'University of Leeds ha dimostrato come le diete a base non-vegetale producano circa il 60% di emissioni in più di quelle plant-based e come il maggior impatto ambientale spetti alla componente maschile dell'umanità, proprio perché portata a un maggior consumo di carne. Inoltre, chi mangia a base vegetale mangia meno dolci perché, in generale, compie scelte alimentari mediamente più sane.



Ecco perché a Pasqua non possiamo farne a meno

I BAMBINI LO APRONO PER LE SORPRESE, A TUTTI PIACE MANGIARLO. L'ABITUDINE A SCAMBIARSI LE UOVA È UNA TRADIZIONE ANTICA A CUI SOLO RECENTEMENTE SI È AGGIUNTO IL GUSTO DEL CIOCCOLATO.

di **Andrea Beghini**



Le uova di Pasqua sono una piacevole abitudine a cui nessuno vuole rinunciare. Ma, prima del cioccolato, è l'uovo stesso nel corso della storia ad aver rappresentato un messaggio di fortuna e fertilità. Soprattutto a primavera. I romani, ad esempio, usavano mettere un uovo dipinto di rosso sottoterra nei campi coltivati così da rendere propizio il raccolto. Fu, poi, il Cristianesimo a ereditarne la simbologia di rinascita sovrapponendola alla Resurrezione pasquale: l'uovo, che contiene una nuova esistenza

al suo interno, torna alla vita abbandonando il guscio vuoto. Nasce l'usanza di benedire le uova e donarle ai fedeli durante la Messa. Bisogna invece andare in Germania per la tradizione di colorare le uova sode. Ma l'idea vincente è stata senza dubbio quella di chiudere all'interno delle uova di cioccolato le sorprese. Per questo colpo di genio bisogna attendere l'Ottocento quando, alla corte degli zar di Russia, l'orafo Peter Carl Fabergé cominciò, su incarico di Alessandro III, a progettare e realizzare in oro,



platino e preziosi delle meravigliose uova decorate al cui interno venivano racchiusi incredibili doni per la zarina. Il cioccolato arriverà più tardi, grazie a nomi come quello di Rodolphe Lindt, figlio di un farmacista di Berna, o quello del chimico e cioccolataio olandese Coenraad Johannes van Houten. Senza dimenticare la tradizione dell'origine sabauda dell'uovo di Pasqua: sembra che già nel 1725, a Torino, la signora Giambone, titolare di una bottega in via Roma, riempisse gusci vuoti delle uova di gallina con del cioccolato fuso. Quel che è certo è che i primi a produrle su scala

industriale furono gli inglesi con l'azienda dolciaria Cadbury: nel 1875 realizzò delle uova di cioccolato con all'interno una sorpresa e, nel 1905, propose l'uovo di cioccolato al latte riscuotendo ancora più successo. In Italia, l'uovo come simbolo pasquale attraversa la storia e il tempo e viene ancora oggi accompagnato dalla tradizionale colomba che, in qualche modo, ne costituisce il completamento perché, come dice il detto popolare, è difficile dire se venga prima l'uovo o la colomba.



E tu, quale uovo preferisci?

Al latte, fondente, bianco, alle nocciole, vegano o per intolleranti: c'è un uovo di Pasqua per ogni gusto, basta sapere scegliere.

Il cioccolato è decisamente l'ingrediente in grado di mettere d'accordo tutti. Ma non è detto che un uovo di Pasqua sia sempre realizzato a regola d'arte. Alcuni particolari come la superficie lucente e quel sonoro schiocco che si verifica alla rottura del cioccolato raccontano la storia di un corretto processo di lavorazione. I tre ingredienti di base sono la pasta di cacao, il burro di cacao che garantisce morbidezza e lo zucchero. La normativa europea stabilisce che l'uovo di cioccolato al latte debba

contenere almeno il 25% di cacao; per il fondente, un prodotto di buona qualità ne contiene almeno il 45%. Il cioccolato bianco, pur non contenendo pasta di cacao, è realizzato con almeno il 20% di burro di cacao; quello con le nocciole viene invece preparato con un quantitativo di questi piccoli frutti variabile tra i 20 e i 40 grammi per etto di prodotto. Il fondente può essere consumato anche da intolleranti al lattosio e da vegani, visto che la ricetta non prevede l'utilizzo di latte, anche se è sempre opportuno cercare la dicitura "senza lattosio" o "vegan" perché spesso i dolci vengono lavorati negli stessi stabilimenti in cui si utilizza il latte.



QUANDO LO METTIAMO AL CENTRO DEL DISCORSO

Di Colombo, con il pelo, nel paniere o simbolo di pienezza: l'uovo entra in tante e colorite espressioni italiane che raccontano la nostra grande propensione alla creatività.

1. *L'uovo di Colombo: risolvere con semplicità un problema considerato da tutti difficile.*
2. *Pieno come un uovo: avere mangiato troppo.*
3. *Romperle le uova nel paniere: rovinare un piano o un progetto di qualcuno.*
4. *Camminare sulle uova: essere in una situazione difficile o delicata.*
5. *Cercare il pelo nell'uovo: essere pignoli.*
6. *Meglio un uovo oggi che una gallina domani: accontentarsi di quello che si ha piuttosto che rischiare.*
7. *Non si può far la frittata senza rompere le uova: per ottenere quel che si vuole c'è sempre un prezzo da pagare.*
8. *Mangiar l'uovo in corpo alla gallina: precorrere i tempi.*



Iniziativa valida dal 9 marzo al 29 maggio 2022.
Termini e condizioni di partecipazione
su www.noiamiamolascuola.it

Accelera la raccolta codici per la tua scuola!

INQUADRA IL QR CODE
E GIOCA CON NOI!





Formidabile quel cioccolato

QUELLO DI MODICA È *"DI INARRIVABILE SAPORE"*, UN PATRIMONIO DEL GUSTO SICILIANO E ITALIANO. NE PRODUCIAMO **OLTRE 200 TONNELLATE L'ANNO** DISTRIBUITE IN TUTTO IL MONDO, ANCHE GRAZIE A UN RIGOROSO DISCIPLINARE CHE NE PROTEGGE L'AUTENTICITÀ.

Non sono ammesse eccezioni.

Forma a parallelepipedo quadrato o rettangolare. E in quest'ultimo caso, i lati sono rastremati (ridotti di sezione) a tronco di piramide. Peso non superiore a 100 gr. Gusti: al peperoncino, agli agrumi (arancia, limone, mandarino), al pistacchio di Bronte, alla mandorla di Avola, al Moscato di Noto, alla carruba al sale di Trapani.

Leonardo Sciascia lo definiva così: "Da mangiare in tocchi o da sciogliere in tazza, esso è di inarrivabile sapore, sicché a chi lo gusta sembra di essere arrivato all'archetipo, all'assoluto, e che il cioccolato altrove prodotto, sia pure il più celebrato, ne sia l'adulterazione, la corruzione".

Il cioccolato di Modica è una storia seria.

Ha attraversato i secoli intatto nel suo rigore degli ingredienti, nel suo disciplinare di preparazione (IGP dal 2018, primo e unico cioccolato al mondo a ottenere questa certificazione), nelle sue caratteristiche "obbligatorie" per potersi fregiare del nome.

I primi cioccolatieri sono attivi a Modica già dal Settecento. *Giuseppe Scivoletto* nel 1746, *Antonino Lo Castro* e suo figlio *Angelo* nel 1753, *Giuseppe Melita* e *Giacinto Scapellato* nel 1785 prendono a lavorare un cioccolato secondo metodi di lavorazione e abilità mutuati dagli Spagnoli durante i secoli della dominazione sull'isola. Sono i tempi in cui il cioccolato è appannaggio esclusivo dei nobili, da degustare sotto forma di bevanda calda nei saloni affrescati dei palazzi barocchi di Modica, tra un ballo e un pettegolezzo, durante serate di festa. Per l'occasione le famiglie sfoggiavano le cioccolatiere d'argento più belle, in una gara di vanità e ricchezza. Dopo l'abolizione dei feudi, la tradizione della cioccolata non solo resiste, ma conquista nuovi ceti sociali, soprattutto l'emergente classe borghese, in concomitanza con la nascita dei primi Caffè del Novecento.

Oggi quel cioccolato, è rigorosamente tutelato dal Consorzio che ne prescrive la genesi attraverso apposito disciplinare e ne protegge la provenienza, prima di mandarlo in giro per il mondo.

E in giro per ci va eccome: la commercializzazione attuale, 200 tonnellate, pari a un valore di 3.3 milioni di euro, è ripartita per il 30% alla grande distribuzione, il 20% ai negozi specializzati, il restante 50% alle cioccolaterie/caffetterie; la distribuzione è in Sicilia





“
I primi cioccolatieri sono attivi a Modica già dal Settecento. Giuseppe Scivoletto nel 1746, Antonino Lo Castro e suo figlio Angelo nel 1753, Giuseppe Melita e Giacinto Scapellato nel 1785 prendono a lavorare un cioccolato secondo metodi di lavorazione e abilità mutuati dagli Spagnoli durante i secoli della dominazione sull'isola. ”

per il 40%, nel resto d'Italia per il 35% e per l'export per il 25%. La quota dell'export interessa maggiormente i Paesi europei, l'America, il Giappone e, recentemente, Cina ed Emirati Arabi Uniti.

L'attenzione alla tutela del prodotto è totale: il *Cioccolato di Modica IGP* è infatti il primo prodotto a Indicazione Geografica a dotarsi del Passaporto Digitale, la tecnologia evoluta con contrassegno di sicurezza e app a garanzia dell'origine realizzata dal Poligrafico e Zecca dello Stato con la supervisione di CSQA Certificazioni e Fondazione Qualivita.

Sì, il cioccolato di Modica è davvero una storia seria.

cioccolatodimodica.it





LI CONOSCETE I LUOGHI DEL FAI?

La nostra Costituzione recita: *“La Repubblica tutela il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della Nazione”*.

E uno dei modi in cui lo fa è attraverso il **FAI – Fondo Ambiente Italiano**, fondazione nata nel 1975 per salvaguardare e sottrarre al degrado e all’abbandono i tanti tesori italiani che fanno del nostro, il Paese più ricco di patrimoni universali tutelati dall’*UNESCO*. Non potevamo citarli tutti e per questo abbiamo scelto gli *“imperdibili da visitare”*.



Per dimostrare la sua tesi, il professor Enzo Grossi, medico chirurgo e docente all'università IULM di Milano, portò cento volontari ad ammirare i magnifici affreschi della cupola ellittica settecentesca della basilica di Vicoforte, vicino a Cuneo. Successivamente li sottopose a un test salivare confrontandolo con quello che aveva preso prima della visita. Il risultato evidenziò una drastica caduta dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, sceso mediamente del 60% in tutti i partecipanti. Il professore ne fu entusiasta e concluse: "il bello, l'arte, la natura ci fanno stare meglio. Al pari di una dieta equilibrata e al sano movimento quotidiano, anche un tempo libero di qualità e l'esposizione alla bellezza concorrono a custodire e a favorire un buono stato di salute".

Se questo è vero, noi italiani siamo destinati a essere più sani di tutti. Sede del maggior numero di siti dell'UNESCO, l'Italia è considerata dai tempi del Grand Tour "il Paese più bello del mondo", un territorio unico per stratificazione di civiltà, testimonianze storico-artistiche, varietà di paesaggi, capolavori architettonici. Un ecosistema giunto più o meno

intatto fino alla Seconda Guerra Mondiale. Più che i disastri della guerra, fu la rapidissima ricostruzione senza regole a rischiare di rovinare il volto del nostro Paese. E gli scempi non tardarono a manifestarsi.

Qualcuno cominciò a reagire: grazie all'associazione Italia Nostra, nata a Roma nel 1955, si conobbero Giulia Maria Crespi e Renato Bazzoni i quali, con la collaborazione di Antonio Cederna, organizzarono la mostra itinerante Italia da salvare (1967) che, per la prima volta, sensibilizzò l'opinione pubblica su questi temi. Erano e restarono una minoranza ma, dopo un primo tentativo abortito, la Crespi e Bazzoni fondarono nel 1975, insieme ad Alberto Predieri e Franco Russoli, il FAI - Fondo Ambiente Italiano che, sul modello del National Trust inglese, come fondazione privata cominciò ad acquisire - a mezzo di acquisti, donazioni, concessioni - i beni che rischiavano di deperire o che necessitavano di tutela e attenzione. Un processo di valorizzazione che ha coinvolto, citando solo alcuni tra i numerosi recuperi: il Monastero di Torba, San Fruttuoso, il Castello della Manta, la Villa del Balbianello, il Castello di Masino e Villa Panza.

Oggi il FAI conta oltre 200.000 iscritti, più di sessanta Beni salvati e una crescita che prosegue costante con obiettivi sempre più ambiziosi. La primavera è sempre la stagione migliore per visitare uno dei beni del FAI e riconciliare spirito, mente e corpo.

Eccone una selezione da Nord a Sud che vi consigliamo di visitare per conoscerne la storia, perché dietro ogni capolavoro, c'è sempre una storia da raccontare.

CASTELLO E PARCO DI MASINO, CARAVINO (TO)

Cosa succede quando la guerra lascia il posto alla pace? Ad esempio che una antica fortezza, costruita per dare e ricevere battaglia, diventi poi un'oasi del bello, capace di stupire e rasserenare anche il cuore più duro e insensibile. Il Castello di Masino da oltre mille anni domina la vasta piana del Canavese vicino Ivrea. Del vecchio castello bellico non c'è più niente ma al suo posto, dal Settecento in poi, sono nati una incantevole residenza di campagna con saloni affrescati e arredati con sfarzo, le camere per gli ambasciatori, gli appartamenti privati, i salotti, le terrazze panoramiche e la preziosa biblioteca che conserva più di 25 mila volumi antichi.

E all'esterno il monumentale parco romantico con uno dei più grandi labirinti d'Italia, un maestoso

viale alberato, ampie radure e angoli scenografici che a primavera si inondano di eccezionali fioriture. Periodicamente apre per visite guidate ed eventi. Non perdetevi l'occasione.

VILLA E COLLEZIONE PANZA, VARESE

C'era un tempo in cui i nobili erano il faro della cultura di un territorio. Villa Panza risale agli inizi del Settecento come residenza del marchese Paolo Antonio Menafoglio e oggi è nota in tutto il mondo come centro d'arte contemporanea. Al suo interno è presente una collezione d'arte del XX secolo con oltre 150 opere di artisti americani, ispirate ai temi della luce e del colore, che convivono in armonia con gli ambienti antichi, gli arredi rinascimentali e le preziose raccolte di arte africana e precolombiana.

Sede di mostre dal respiro internazionale, Villa Panza offre un'esperienza sensoriale anche per i più piccoli, con un calendario di attività dedicate. Qui è possibile trascorrere un'intera giornata immersi nell'arte, tra i 33.000 mq di parco arricchito da opere di Land Art. All'interno di Villa Panza hanno sede anche una caffetteria e il ristorante Luce, che propone piatti alla carta (spesa media sui 35 € a testa), ripagati dalla splendida vista sul giardino, per un pranzo da veri nobili.



Sopra: Villa Panza, Varese. arenaimmagini.it.2013 © FAI - Fondo Ambiente Italiano
A sinistra: Castello di Caravino, sala. © Dario Fusaro...2009

ABBAZIA DI SAN FRUTTUOSO, CAMOGLI (GE)

I santi sono tali anche per i sogni che fanno. Secondo la leggenda il martire Fruttuoso apparve in sogno al vescovo di Tarragona, Prospero, in fuga dagli arabi che avevano invaso la Spagna, e lo guidò verso una piccola insenatura tra la terra e i boschi del monte di Portofino e il mare della Liguria di Levante.

In questo angolo di paradiso oggi sorge il monastero, con il suo chiostro e le tombe Doria, la chiesa primitiva e la parrocchiale, i reperti archeologici e il piccolo borgo non raggiungibile da alcuna arteria stradale.

Per accedervi, soltanto via mare oppure percorrendo due panoramici sentieri: uno che scende dal soprastante monte di Portofino e l'altro che percorre la costa partendo dalla baia di Portofino. Valgono una visita sia il complesso architettonico sia la stupenda spiaggia bagnata da un mare cristallino.



Abbazia di San Fruttuoso, Camogli (GE) - © Dino Zanolin_2016

VILLA DEI VESCOVI, LUVIGLIANO DI TORREGLIA (PD)

Ancora nobili illuminati.

Questa volta il nobiluomo Alvise Cornaro dal Vescovo che agli inizi del Cinquecento, nel verde della campagna veneta, scelse di edificare un "circolo intellettuale" per uomini dedicati al pensiero elevato, elementi indispensabili, a suo parere, per governare bene (siamo completamente d'accordo).

Il risultato è una delle prime ville venete che introduce in queste terre il gusto per la classicità e gli echi rinascimentali romani, anticipando così l'estetica del Palladio. Oggi la villa è un raffinato esperimento della cultura umanista in cui architettura, arte e paesaggio giocano fra loro in continui rimandi visivi negli spazi delle logge e delle terrazze.



Villa dei Vescovi - Luvigliano di Torreglia (PD) - Fabio Santagiuliana, 2013 © FAI - Fondo Ambiente Italiano

CASTELLO DI AVIO, SABBIONARA D'AVIO (TN)

L'unica guerra che ci può piacere è quella riguardante le battaglie dei cavalieri del Trecento dipinte nei meravigliosi quadri e affreschi che adornano il Castello di Avio, arroccato da oltre dieci secoli su uno sperone del Monte Vignola, che domina la Val Lagarina solcata dal fiume Adige.

Ancora oggi la fortezza è visibile nel perimetro di mura merlate e torrioni che oggi cingono un rigoglioso giardino di viti e cipressi.

Avio è un luogo di inaspettati contrasti, ideale anche per i più piccoli che, attraverso il coinvolgimento di percorsi-gioco, possono divertirsi a conoscere le storie e i personaggi che lo hanno animato nei secoli.



Castello di Avio - Sabbionara d'Avio (TN) - Martina Vanzo_2017_@ FAI - Fondo Ambiente Italiano



Castello di Avio - Sabbiadoro d'Avio (TN) - Martina Vanzo_2017_@ FAI - Fondo Ambiente Italiano

TORRE E CASA CAMPATELLI, SAN GIMIGNANO (SI)

Un viaggio nel tempo, sullo sfondo di una storia lunga più di mille anni. Delle 72 antiche torri che hanno reso celebre San Gimignano (patrimonio UNESCO), solo 14 sono sopravvissute fino ai giorni nostri a connotare l'inconfondibile profilo del più celebre borgo medievale italiano. Una di queste, incorporata in un palazzo settecentesco, rievoca la vita della borghesia toscana di fine Ottocento, quella dei Campatelli, imprenditori e proprietari terrieri fiorentini che fecero della torre una dimora alto-borghese giunta a noi intatta nell'aspetto e nell'atmosfera.

La dimora è ricchissima di spunti narrativi che spaziano dalla storia della città medievale alla ricostruzione delle vicende di una famiglia altolocata nella società toscana tra Otto e Novecento, tra tradizione e modernità. Meraviglioso il piano nobile, arredato con oggetti originali: fotografie, memorie private, oggetti d'arte e collezioni tra cui spiccano le ceramiche di Montelupo e i quadri di Guido Peyron.

BOSCO DI SAN FRANCESCO, ASSISI (PG)

Attraverso un portone nel muro di cinta del piazzale davanti alla Basilica Superiore di Assisi, si imbecca uno stretto sentiero che porta all'interno di 64 ettari di natura, tra terreni boschivi e campi coltivati, per poi raggiungere il letto del torrente Tescio e, lì accanto, le testimonianze di un microcosmo abitato da monache benedettine tra '200 e '300: un monastero, la chiesa romanica di Santa Croce, un mulino attivo fino ai primi del '900 (ora ospita una trattoria dove ristorarsi), i resti di un ospedale che assisteva malati e pellegrini e, poco più avanti, un'antica torre trecentesca eretta a difesa di un opificio.

Salendo sulla sua cima, ecco la sorpresa: la possibilità di ammirare appieno il "Terzo Paradiso" del Maestro Michelangelo Pistoletto: 121 ulivi disposti a doppio filare a formare tre ampi elementi circolari tra loro tangenti, di cui uno maggiore al centro e con un'asta alta 12 metri a simboleggiare l'unione tra cielo e terra.



Torre e casa Campatelli - San Gimignano (SI) - Lucio Lazzara_2018 © FAI - Fondo Ambiente Italiano



Parco Villa Gregoriana - Tivoli (RM) Massimo Siragusa 2005 © FAI



Bosco di San Francesco-Assisi (PG) - Andrea Angelucci 013 © FAI - Fondo Ambiente Italiano



Abbazia di Santa Maria di Cerrate - Filippo Poli, 25-10-2018 © FAI - Fondo Ambiente Italiano

PARCO VILLA GREGORIANA, TIVOLI (RM)

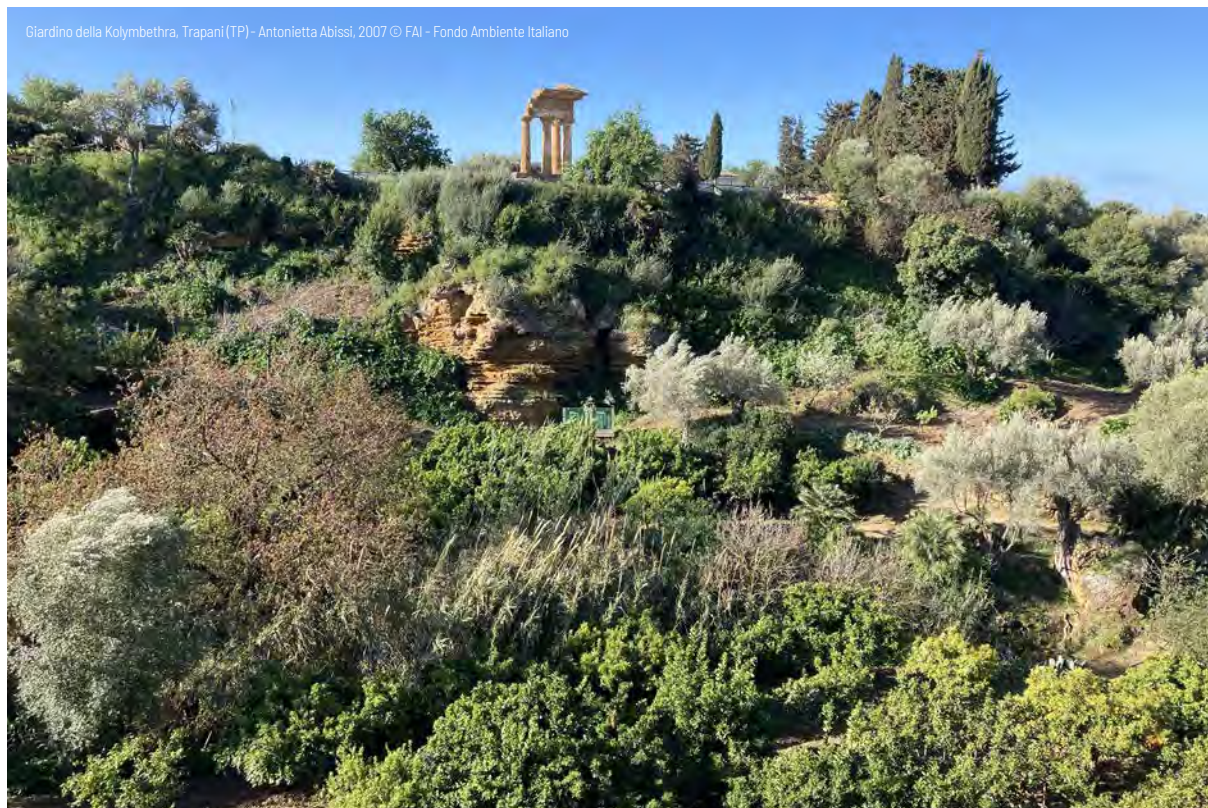
Entriamo nello Stato della Chiesa e nello splendore dei papi. A mezz'ora da Roma, nel Parco di Villa Gregoriana, natura, storia, archeologia e artificio si fondono in modo seducente al punto da diventare a metà Ottocento meta obbligata del Grand Tour. Nel 1832 papa Gregorio XVI promosse una grandiosa opera di ingegneria idraulica per contenere le continue esondazioni dell'Aniene, incanalando le sue acque in un doppio traforo scavato nel monte Catillo e ingrossandole poi artificialmente, dando così vita ai 120 metri di salto della nuova Cascata Grande, seconda in Italia dopo le Marmore. Compiuta l'opera, il Papa creò il Parco che porta il suo nome e che, per oltre un secolo, fu meta di artisti, letterati e uomini di cultura che ne raccontarono al mondo la bellezza. Dopo anni di incuria il FAI lo ha restaurato e aperto, permettendo a ogni visitatore di sentirsi un viaggiatore dell'Ottocento, percorrendo gli antichi sentieri liberati dai rovi, annusando i profumi delle settantaquattro specie arboree presenti e scoprendo i resti della Villa

del console romano Manlio Vopisco e, sull'acropoli, i templi romani tra cui quello celebratissimo di Vesta.

ABBAZIA DI SANTA MARIA DI CERRATE, LECCE

Leggenda vuole che l'Abbazia sia stata fondata in seguito a una visione da parte del re Tancredi d'Altavilla, conte di Lecce, a cui apparve l'immagine della Madonna, dopo aver inseguito una cerbiatta in una grotta. Immersa in un meraviglioso paesaggio di uliveti, alberi da frutto e aree coltivate, l'abbazia fu costruita tra la fine dell'XI e gli inizi del XII secolo, quando Boemondo d'Altavilla - figlio di Roberto il Guiscardo - insediò una comunità di monaci greci, seguaci della regola di San Basilio Magno, che ripararono in Salento per sfuggire alle persecuzioni iconoclaste di Bisanzio. Dopo secoli di incuria e abbandono, un complesso intervento di restauro l'ha resa nuovamente visitabile e rappresenta uno splendido esempio di architettura romanica pugliese impreziosita da importanti affreschi che ne fanno un unicum nel mondo bizantino.

Giardino della Kolymbethra, Trapani (TP) - Antonietta Abissi, 2007 © FAI - Fondo Ambiente Italiano



GIARDINO DELLA KOLYMBETHRA, VALLE DEI TEMPLI DI AGRIGENTO

L'abbiamo vista ultimamente in TV nella prima puntata della seconda serie di Makari. La Kolymbethra è un capolavoro all'interno di una meraviglia, un angolo di paradiso dove ulivi secolari regalano ombra dalla calura e gli agrumi inondano la Valle dei Templi con i loro profumi. I suoi reperti e i suoi ipogei, scavati 2.500 anni fa, tramandano a noi la storia dell'antica Akragas, la città fondata dai Greci nel VI secolo a.C. La storia della fondazione non può che perdersi nella leggenda: Diodoro Siculo, autore della monumentale Bibliotheca Historica scritta tra il 60 e il 30 a.C. narra del tiranno

Terone il quale, per approvvigionare d'acqua la città, fece progettare una rete di gallerie che si concludeva ai piedi dell'urbe in una grande vasca detta Kolymbethra "del perimetro di sette stadi", presto adattata a vivaio di pesci e frequentata da cigni e volatili, ma soprattutto capace di trasformare l'arida terra siciliana in un giardino fiorente di piante mediterranee. Oggi il Giardino è il degno completamento alle emozioni del vicino Parco Archeologico, una totale delizia per i cinque sensi: dal profumo delle zagare al sapore delle mandorle, dall'argento degli ulivi all'umido della terra, fino al lieve rumore di sottofondo dell'acqua che scorre costante.



I numeri del FAI dal 1975 a oggi

68 beni salvati, gestiti e valorizzati, pari a circa 72.000 metri quadrati di edifici storici tutelati, di cui 16.500 metri quadrati di superfici decorate e affreschi restaurati.

52 beni monumentali e naturalistici regolarmente aperti al pubblico e 16 in restauro.

6 beni promossi dai volontari e 2 beni patrocinati.

11.000.000 di visitatori

7.500.000 metri quadrati di paesaggio protetto

372.000 metri quadrati di terreni agricoli produttivi salvati (oliveti, agrumeti, vigneti...)

2.946.000 metri quadrati di boschi tutelati

1.250.000 metri quadrati di pascoli di montagna

488.000 metri quadrati di giardini e parchi storici valorizzati

Oltre 2.500 esemplari arborei di pregio conservati

4.280 ulivi conservati in tutta Italia

40.000 libri antichi tutelati

28.000 arredi e oggetti d'arte catalogati e protetti

175.457 iscritti attivi.

138,5 milioni di euro raccolti e investiti in restauri a servizio della collettività

3.228.000 studenti coinvolti.

Saline Conti Vecchi - Assemini (CA) - Andrea Mariniello, 2017 © FAI - Fondo Ambiente Italiano



SALINE CONTI VECCHI, ASSEMINI (CA)

Abbiamo parlato di nobili, cavalieri, papi, perfino tiranni, e adesso è il turno degli imprenditori illuminati. Sono i primi anni Venti del Novecento, quando l'ingegner Luigi Conti Vecchi realizza sui 2700 ettari dello stagno di Santa Gilla un ambizioso progetto di bonifica dell'area per impiantarvi una colossale salina allo scopo di sviluppare una zona depressa ai margini della città. Ne nacque una realtà industriale florida, virtuosa e all'avanguardia: un impianto produttivo eco-sostenibile e autosufficiente intorno al quale orbitava una "comunità del sale" dotata di case, scuole e strutture ricreative per le famiglie di proprietari, dirigenti e

operai che convivevano nel villaggio di Macchiareddu. Dal 1977 sono protette dalla convenzione di Ramsar, che comprende circa 2.200 zone umide di importanza strategica internazionale per il mantenimento della biodiversità mondiale. Visitarla oggi significa fare un salto all'indietro nel tempo grazie anche a videoproiezioni nell'Officina e nell'ex-Falegnameria, dedicate alla storia e al funzionamento delle Saline e al loro paesaggio nel quale, infine, ci si addentra a bordo di un apposito convoglio, lungo un itinerario che si snoda tra vasche salanti e candide montagne di sale, immersi in un inconsueto e memorabile scenario popolato da centinaia di fenicotteri rosa.



Piccole perle verdi

LA PRINCIPESSA DELLA FIABA DI ANDERSEN TROVA SCOMODO DORMIRCI SOPRA, IL BIOLOGO JOHANN MENDEL A FINE OTTOCENTO SCEGLIE LE SUA PIANTE PER STUDIARE LE *LEGGI DELL'EREDITARIETÀ*, MA È A PRIMAVERA CHE I PISELLI VENGONO CELEBRATI DAL GESTO ANTICO DI SGRANARNE I BACCELLI.

di **Giulia Mochi**

Lo avete mai fatto? Sgranare i piselli freschi, un compito che una volta veniva affidato alla manualità di tutta la famiglia, bambini compresi. Un piccolo gesto che lo scrittore francese Philippe Delerm racconta così: "Una pressione del pollice sulla costola del baccello e quello si apre, docile, offerto. Alcuni, meno maturi, sono più recalcitranti: un'incisione dell'unghia permette allora di lacerare il verde e di sentire l'umidità e la polpa densa, appena sotto la buccia falsamente scabrosa. Poi si fanno scivolar giù le palline con un solo dito. L'ultima è davvero minuscola".

Una sensazione intima, connessa a gesti antichi, che ci fa scoprire che non sono solo surgelati, anche se i piselli per migliaia di anni non sono stati mangiati freschi, piuttosto si preferiva essicarli dopo la raccolta per la loro grande capacità di conservazione che ha permesso

di apprezzarne le qualità nutritive e il gusto anche fin dentro le stagioni fredde. La pianta di pisello è sempre stata simbolo di fortuna e di prosperità, e anche i suoi fiori bianchi e gialli che s'intrecciano in ghirlande sono considerate un ottimo augurio per le spose. Le piccole sfere verdi, invece, sono fra i legumi coltivati e consumati da più tempo dall'uomo: sembra che in Asia Minore se ne conoscessero le qualità già 6mila anni prima di Cristo e sicuramente sono stati un alimento privilegiato da Greci, Etruschi e Romani.

Si tratta di una fantastica leguminosa che conta oltre 250 varietà con nomi decisamente curiosi come "telefono rampicante", "mangiatutto" e "meraviglia d'estate", ognuna delle quali in grado di sprigionare qualità e proprietà alimentari particolarmente nutrienti che apportano al nostro organismo proteine, vitamine e

sali minerali in grande quantità.

Qualità che nella tradizione gastronomica italiana non sono certo passate inosservate. Basta pensare alle seppie, all'agnello campano o all'ossobuco con contorno di piselli per comprendere come da sempre siano protagonisti di eccellenza delle ricette tradizionali del nostro Paese, soprattutto durante la Pasqua. Nella Serenissima Repubblica, durante il 25 aprile, quando si festeggiava il patrono San Marco, il Doge usava presentarsi al balcone di Palazzo Ducale mostrando un piatto di risi e bisì (riso e piselli) per augurare al popolo fortuna e fertilità. Una caratteristica, quella della fertilità di questa pianta, apprezzata anche dal biologo Gregor Mendel che tutti abbiamo studiato a scuola per i suoi esperimenti sull'ereditarietà dei caratteri.

Insomma, perché non recuperare con tutta la famiglia questa attività semplice e antica di sgranare i piselli freschi? I bambini imparano da dove vengono e apprendono una preziosa lezione sulla provenienza del cibo. Anche perché il bello dei piselli è che, di loro, si mangia tutto: oltre alle perle verdi, anche i baccelli, ben puliti ed epurati dal filamento centrale, si possono lessare in abbondante acqua salata per 30 minuti e poi friggere, passati in pastella. Sono più gustosi delle patate. Provateli.



RISO E PISELLI

Ingredienti (per 4 persone)

1 litro di brodo vegetale

240 gr di riso Carnaroli

120 gr di piselli sgranati

50 gr di cipolla pulita e tritata finemente

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di prezzemolo pulito e tritato finemente

Scaldare il brodo vegetale. Rosolare nell'olio la cipolla tritata per un minuto, unire i piselli sgranati, lasciarli insaporire per un altro minuto e poi bagnarli con un cucchiaino di brodo caldo. 5 minuti di cottura a fuoco dolce, poi inserire anche il riso e proseguire aggiungendo, piano piano, il restante brodo bollente. In circa 18 minuti il risotto sarà pronto. Servire con un pizzico di prezzemolo tritato sopra ogni piatto.



I PISELLI DOLCI BIO OHI VITA

LEGGERI E DIGERIBILI, OTTIMI SIA COME CONTORNO CHE NELLE RICETTE REGIONALI DELLA NOSTRA TRADIZIONE, CON IL LORO GUSTO DOLCE SONO BUONI E FANNO BENE.

I piselli dolci della linea Ohi Vita sono coltivati senza l'impiego di concimi chimici, diserbanti, anticrittogamici, insetticidi, pesticidi e OGM, contribuendo in questo modo alla tutela della fertilità dei suoli. Certificati con il marchio logo Euro leaf, che dal 2010 identifica i prodotti che corrispondono agli standard europei per il settore bio, sono ricchi di sostanze antiossidanti.

L'estrema versatilità in cucina di questi piselli consente di utilizzarli in moltissime ricette, nei primi piatti a base di pasta o riso, nelle salse e ragù, come contorno di pesce e carne, in torte di verdure e sformati. Se non li consumiamo tutti in una volta, i piselli possono rivelarsi come preziosa aggiunta nelle più diverse preparazioni: la tradizione bolognese ci insegna, per esempio, come aggiungerli al ragù avanzato per ravvivarlo.

Per saperne di più www.ohivita.it





Benvenute fragole

DOLCI, SUCCOSE E PROFUMATE, COLORANO LA NOSTRA TAVOLA
COME SIMBOLO DELLA BELLA STAGIONE E DELL'AMORE.

di **Claudia Ceccarelli**

Dissetanti, diuretiche, antinfiammatorie. E ancora, astringenti, rinfrescanti, depurative. Ma anche ipocaloriche (100 grammi contengono solo 27 calorie), digestive e, secondo alcuni studi scientifici, anticancerogene. Le fragole, chiamate "frutto cuore" per la loro forma e il colore rosso intenso – ne esistono però varietà bianche e verdi – sono ricche di proprietà benefiche. Le stesse foglie possiedono interessanti virtù antiemorragiche e cicatrizzanti.

William Shakespeare, che pare ne fosse ghiotto, le chiamava "il cibo delle fate". E sapere che in realtà sono

un falso frutto, poiché i frutti veri e propri sono i semi che si trovano sulla superficie del "ricettacolo" succoso, non toglie nulla al loro fascino fragrante e profumato (il nome fragola deriva dal latino **fragans**). Il mito racconta che le fragole derivano dalle lacrime versate a terra da Venere per la morte dell'amato Adone, ucciso dal cinghiale scatenatogli contro da Marte. E non a caso proprio con delle fragole era ricamato il fazzoletto di Desdemona, che suscitò la folle gelosia di Otello. Ma questo frutto così delicato, che spunta quasi nascosto nei boschi, oltre all'amore simboleggia anche la magia degli inizi, delle illusioni, della giovinezza ricca di

promesse, alle volte non mantenute, come nel celebre film *Il posto delle fragole* di Ingmar Bergman.

Bisogna però fare attenzione, perché purtroppo non sono tutte fragole quelle che rosseggiano nei boschi: delle dolci fragoline esiste infatti anche una versione "matta" (*Duchesnea indica*, il suo nome botanico) che ha un sapore amarissimo, per quanto sia commestibile, e che si distingue per il portamento eretto - e non a campanellina -, le dimensioni più grosse e il colore molto più intenso e brillante.

Dopo il 1500, le fragole vennero trapiantate nei giardini e coltivate negli orti per essere consumate come frutto prelibato, tipicamente primaverile (maturano da maggio a luglio). Ma quelle che conosciamo oggi nascono da una molteplicità di incroci: dalla *Fragaria chiloensis*, importata dal Cile ai primi del 1700 da Amedée Frezier, un ingegnere militare ed esploratore francese, che si è poi unita alla *Fragaria virginiana*, originaria del Nord America, dando infine origine alla

“ *Il mito racconta che le fragole derivano dalle lacrime versate a terra da Venere per la morte dell'amato Adone, ucciso dal cinghiale scatenatogli contro da Marte. E non a caso proprio con delle fragole era ricamato il fazzoletto di Desdemona,* ”
che suscitò la folle gelosia di Otello.

Fragaria x ananassa, molto più grossa e dolce.

L'Italia, con poco più di 130 000 tonnellate, è il quarto Paese produttore a livello europeo, dopo Spagna, Polonia e Germania. E quella italiana può essere considerata una produzione di qualità, perché sempre di più viene condotta secondo le linee guida dell'agricoltura integrata, che prevedono una riduzione delle sostanze chimiche nel campo, o delle tecniche della produzione biologica, che le escludono totalmente.

Per il profumo e il sapore fresco e dolce, le fragole sono un frutto molto apprezzato (nel 2018, l'83% delle famiglie italiane ha acquistato almeno una volta fragole) oltretutto molto salutare.

In virtù delle loro innumerevoli proprietà, il grande



naturalista svedese Linneo le ha definite "un dono di Dio". Le fragole contengono pochi zuccheri, risultando indicate anche per i diabetici; sono ricche di potassio, calcio e fosforo, magnesio, iodio e bromo, utili per un buon metabolismo; e ricchissime di vitamina C, preziosa per il nostro sistema immunitario.

Basti pensare che, per il contenuto record in sostanze antiossidanti importanti per la salute, sono state inserite tra i super cibi anti età. Toniche e mineralizzanti, le fragole sono anche una buona fonte naturale di xilitolo, una sostanza dolce che previene la formazione della placca dentale e contrasta l'alitosi. Unica avvertenza, per il contenuto di acido acetilsalicilico, potrebbero essere responsabili di effetti allergenici per coloro che sono sensibili a questa sostanza.

Infine, una curiosità su come si mangiano le fragole, secondo il galateo: se sono grosse e servite intere su un vassoio, si prendono con due dita, se invece sono piccole e in coppetta si mangiano con il cucchiaino.



Il più bel lunedì dell'anno

LA PASQUETTA DEGLI ITALIANI TRA GITE FUORI PORTA, GRIGLIATE E PICNIC PER UNA GIORNATA SPECIALE A CONTATTO CON I COLORI E I PROFUMI DELLA PRIMAVERA.

di **Antonia Pietragrua**

Dopo la Pasqua con chi vuoi, arriva la Pasquetta dove vuoi: al mare o in montagna, al lago o al fiume, in campagna o al parco, in una città d'arte o nel piccolo borgo caratteristico. L'importante è festeggiare all'aperto e, complice il bel tempo, organizzare un picnic o una grigliata, godendosi il primo sole tiepido e i profumi delle fioriture primaverili, in quello che è di sicuro il lunedì più bello dell'anno. Istituito come festa civile nel 1947 per dare un giorno in più di riposo ai lavoratori, il Lunedì dell'Angelo celebra appunto l'apparizione dell'Angelo alle tre donne che si recavano al sepolcro di Gesù, per annunciare la sua resurrezione. Se la gita fuori porta è un classico della Pasquetta, per organizzare un picnic, divertente e goloso, bisognerà pensare a un menu fatto di pietanze leggere, da preparare magari il giorno prima e da consumare al sacco. Partendo

innanzitutto dagli avanzi del ricco pranzo del giorno prima, che possono essere reimpiegati per confezionare deliziosi panini, polpettine o frittate. Naturalmente non devono mancare le uova, che della tradizione pasquale sono il simbolo, così come i salumi, i formaggi, le torte di verdura, le cotolette impanate, e ancora macedonie e dolci tipici. Ciò che conta è che siano sempre cibi stuzzicanti e gustosi, facili da trasportare, conservare e consumare, anche in modalità *finger food*. E per un tocco di stile basta procurarsi una robusta tovaglia a quadretti e un *hamper*, il tipico cestino inglese di vimini con gli scompartimenti separati per riporre tutto in modo ordinato. Ricordando sempre di non lasciare niente dietro di noi al momento di tornare a casa.

TORTA PASQUALINA

Tipica della cucina ligure, la torta pasqualina è una torta salata con un involucro di pasta sfoglia e un ripieno a base di spinaci, ricotta, formaggio e uova intere. La tradizione racconta che le donne genovesi tiravano la pasta in 33 sfoglie, il numero degli anni di Cristo, prima di aggiungere il ripieno.

Ingredienti per 4 persone: 350 gr di pasta sfoglia; 500 gr di spinaci; 250 gr di ricotta; 100 gr di grana grattugiato; 6 uova; 1 tuorlo; sale e pepe q.b.

Dopo aver lavato gli spinaci, sbollentarli in acqua salata. Una volta scolati, tritarli finemente con un coltello e riunirli in una terrina con la ricotta, 2 uova, il formaggio grattugiato, una presa di sale e una macinata di pepe. Rassodare le rimanenti uova, facendole cuocere per circa 8 minuti, quindi sgusciarle e metterle da parte. Stendere la pasta sfoglia, avendo cura di tenerne da parte un po' per le decorazioni, in due dischi, e con il primo foderare uno stampo a cerniera del diametro di 22-24 cm, rivestito di carta da forno. Farcire la torta con il composto, praticando nella farcia quattro fossette in cui adagiare le uova sode. Coprire con il secondo disco di sfoglia, sigillando bene i bordi e decorando con la pasta sfoglia avanzata. Spennellare con il tuorlo d'uovo, leggermente sbattuto, e cuocere in forno a 190 C° per 45 minuti.



PASTIERA NAPOLETANA

Si racconta che la pastiera napoletana sia nata in qualche monastero silenzioso nei dintorni di Napoli, dalla sapienza di una suora che volle unire il profumo dei fiori d'arancio a quello del grano che ogni anno germoglia dal terreno come simbolo della resurrezione. È un dolce che richiede una preparazione lenta e accurata, a partire dalla cottura del grano. Ne proponiamo qui una versione più semplice con grano già lessato.

Ingredienti per 6 persone: 450 gr di pasta frolla; 200 gr di grano lessato per pastiera; 20 gr di burro; 350 gr di ricotta; 150 gr di zucchero semolato; 3 albumi; 2 tuorli; 2,5 dl di latte; 20 gr di acqua di fiori d'arancio; 60 gr di canditi misti; 1 pizzico di cannella in polvere; 1 limone non trattato; mezza bustina di vaniglia; 2 cucchiaini di zucchero a velo; burro e farina per lo stampo.

Porre il grano lessato in una casseruola insieme con il burro e il latte, e cuocere a fiamma dolce fino a ottenere un composto cremoso. Montare gli albumi a neve fermissima. Lavorare a crema la ricotta insieme con lo zucchero, i tuorli, la vaniglia, la cannella e i canditi, l'acqua di fiori d'arancio e la buccia del limone grattugiata. Unire il composto di grano e incorporare gli albumi mescolando sempre dal basso verso l'alto, con delicatezza. Scaldare il forno a 180° C. Imburrare uno stampo del diametro di 20-22 cm e stendere la pasta frolla (dello spessore di circa 5 mm), riempire con il composto e, dopo averlo livellato, adagiare sopra la pasta rimasta ridotta a striscioline per formare un motivo a griglia. Infornare per 1 ora e 30 minuti circa. Una volta raffreddata, spolverizzare con lo zucchero a velo. La pastiera è ancora più gustosa se consumata qualche giorno dopo. Per questo, la tradizione napoletana vuole che venga preparata il venerdì santo o anche il giovedì. Si conserva fuori dal frigorifero, coperta da un panno bianco di lino, per almeno 4 giorni.



OHI VITA | Aceto di mele bio

**BUONA, SOSTENIBILE, EQUILIBRATA.
I PRODOTTI DELLA LINEA OHI VITA SONO
PENSATI PER CHI PREFERISCE ALIMENTI
NEL SEGNO DEL BENESSERE E DEL RISPETTO
DELL'AMBIENTE, SENZA RINUNCIARE
ALLA QUALITÀ E AL GIUSTO PREZZO.**



FARRO PERLATO BIO

Un cereale ricco di proprietà, dal sapore delicato simile a quello della nocciola, e con un elevato contenuto di proteine, fibre vegetali, vitamine e sali minerali. Il farro è buono, come contorno e nelle ricette della tradizione, e fa straordinariamente bene, oltre a risultare facilmente digeribile. Il farro perlato della linea Ohi Vita proviene da coltivazioni biologiche certificate. Una garanzia di gusto e benessere.



Ecco perché il nostro aceto di mele bio fa bene

Con il suo gusto dolce e delicato, l'aceto biologico di mele 100% italiane della linea Ohi Vita è la scelta giusta per valorizzare al meglio il sapore di tante insalate e ricette calde e fredde. Senza dimenticare le sue proprietà remineralizzanti e antinfiammatorie che lo rendono un ottimo alleato per una dieta equilibrata e salutare. Grazie al suo limitato apporto calorico e per il suo elevato potere saziante, legato alla presenza di pectina, si rivela un **condimento perfetto per le diete a basso regime calorico. Inoltre, non contenendo colesterolo, può essere consumato senza alcuna controindicazione cardiovascolare.** È infine una fonte di minerali, quali potassio, sodio, calcio e magnesio, preziosi per sostenere il buon funzionamento metabolico del nostro organismo e promuovere la salute di denti, capelli, unghie e articolazioni.

Nel suo trattato dedicato all'aceto di mele, dal titolo *Cider Vinegar*, il compositore Cyril Scott sostiene che: *"L'aceto di mele è, tra i vari tipi di aceto, quello più ritenuto efficace per mantenersi in salute. Tale proprietà gli deriva dalla mela che è ricca di effetti benefici. Questi effetti sono potenziati dal processo di fermentazione acetica che purifica il prodotto e lo concentra... Per questo è un efficace ricostituente naturale."*

L'aceto di mele bio della linea Ohi Vita è un prodotto italiano, certificato dal logo Euro leaf che ne attesta la provenienza da coltivazioni che escludono l'impiego di sostanze chimiche di sintesi e garantiscono l'assenza di additivi nel prodotto finale.

INFUSO BIO DI ZENZERO E LIMONE

L'aroma dello zenzero e la freschezza del limone incontrano una combinazione di radice di liquirizia, cardamomo e lemongrass per offrire un'esperienza benefica dal profumo intenso e dal gusto speziato. Una buona abitudine quotidiana per fare il pieno di energia e preziosi antiossidanti, utili per la loro azione rinfrescante e stimolante. Tutti gli ingredienti sono biologici.





ECO CHEF | di **Andrea Beghini**

Ecco il contest che premia le migliori ricette antispreco

L'EDIZIONE SPECIALE DI "RICIBIAMO" HA SELEZIONATO LE BUONE PRATICHE PER CONTRASTARE LO SPRECO ALIMENTARE IN CUCINA E IN SALA.

Al posto degli chef, questa volta parlano le ricette. Quelle del concorso di cucina RicibiAMO, organizzato, come ormai da cinque anni, dall'associazione PiaceCiboSano APS in collaborazione con Centro di Ricerca per lo sviluppo sostenibile OPERA - Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza. L'intento, come racconta Miriam Bisagni, Presidente PiaceCiboSano, è quello di proseguire il percorso di disseminazione e formazione iniziato nel 2013, l'anno europeo contro lo spreco di cibo: il progetto di condivisione ed educazione territoriale *RicibiAMO*.

Chi AMA il cibo non lo spreca punta, infatti, alla creazione di una rete nazionale di ristoratori responsabili e sostenibili che si impegnano ad adottare buone pratiche per contrastare lo spreco alimentare in cucina e in sala.

Cuore del contest è la competizione sul tema delle ricette antispreco, facili da conservare e utili per l'asporto. Alla fine sono stati premiati: nella categoria riservata agli chef professionisti "un benvenuto sostenibile" con Dimitri Harding, che ridona vita a parti di prodotti che solitamente vengono scartate e, tramite un'attenta conservazione, ne riduce gli impatti ambientali del 20%. Come chef di casa il successo è andato a "un dolce freddo ai cachi" di Angela Bellinzona, e una coppia di giovani studenti dello IAL di Piacenza, Gabriele Giverti e Kevin Baraero, si aggiudica con la ricetta "cannolo ricotta e spinaci" il premio nella categoria dei futuri chef. Perché essere proattivi e sostenibili si può.



IL "BENVENUTO SOSTENIBILE" DI DIMITRI HARDING

Alcune delle semplici e gustose ricette del vincitore del premio nella categoria chef professionisti.

Chips di Pane vecchio: 400 gr pane vecchio, 1 cipolla grande, 10 gr olio semi, acqua, 6 gr sale, pepe, 250 gr amido di tapioca. Cuocere la cipolla in casseruola fino a che non è traslucida, aggiungere il pane secco tostato e fare ammolare. Mettere il tutto nel thermomix, aggiungere la tapioca e impostare la temperatura a 90'. Una volta che la tapioca ha legato l'acqua stendere il composto su dei silpat e fare essiccare per 3 ore a 80 gradi. Una volta essiccato, friggere per 2 secondi a 220 gradi.

Yogurt e Latticello: 11 latte fresco intero, 1% Latticello. Fermentare per 13 ore a 33 gradi e raffreddare in frigo per la notte. Filtrare in una etamina: la parte nella etamina sarà lo yogurt e la parte nella ciotola sarà il latticello. Condire con olio evo, sale e pepe a gusto.

Agrodolce per carote, gambi finocchio, sedano rapa: 11 aceto bianco, 11 di acqua, 1 kg zucchero, 25 gr sale. Portare a bollire e poi lasciare raffreddare. Mettere nei vasetti la zucca, il sedano rapa tagliato a dischetti e i gambi di finocchio tagliati di misura. Sterilizzare i vasetti a 100' vapore per 10 minuti.



PAROLA DI FOOD BLOGGER | di **Maria Grazia Manzi**

Mangiar bene restando in forma. Fate come le Fit Food Blogger

HANNO CONQUISTATO LA RETE CONCILIANDO GUSTO E FORMA FISICA, CREANDO PIATTI E PREPARAZIONI ADATTI PER CHI NON VUOL RINUNCIARE ALLA BUONA TAVOLA E ALLO STILE DI VITA SPORTIVO. ECCO CHI SONO E COSA PROPONGONO.

Chi ha detto che non si può combinare la forma fisica con il gusto? Non è mica vero che una alimentazione sana debba per forza scontrarsi con privazioni, rinunce e diete impossibili. Eppure questa era la credenza comune, almeno fino a quando dalla rete non è venuta fuori la soluzione, proposta dalle **Fit Food Blogger**. Chi sono? Blogger che uniscono forma fisica e gastronomia di qualità.

E così **Valeria Airoidi** di Fitfood.it, blogger in cima ai risultati di Google, racconta che "sport, fitness, movimento sono la chiave del benessere. Il wellness ha anche un suo lato food, individuato nella Zona, la strategia alimentare bilanciata per eccellenza". Sul suo blog Valeria offre un intero ricettario di sua invenzione incentrato sull'abbinamento di preparazioni gustose e pochissime calorie. "La regola del piatto è dividerlo in 4 parti, 2 con carboidrati colorati (ovvero verdura e frutta), 1 con cereali integrali, 1 con proteine magre e condiamo tutto con un po' di grassi buoni (un cucchiaino di olio extravergine d'oliva). E il gioco è fatto".

L'assenza di zucchero (e i metodi per sostituirlo) sono invece il "sale" di **Claudia Cecere**, di fitbackery.it, 113 mila follower su Instagram, che oltre al sito e ai social ha anche un negozio fisico di prelibatezze pensate per chi cerca gusto senza appesantirsi: "La gente sta capendo che mangiare sano è il miglior modo di prendersi cura di se stessi, è il miglior modo di amarsi e amare il proprio corpo".

E chi meglio di un'atleta sa conciliare food e vita sportiva? Dalle piste di pattinaggio ai fornelli, **Federica Costantini** ha sempre vissuto lo sport con passione, e ora la stessa passione la mette nel suo sito (dolcisenzaburro.it) dedicato agli sportivi che possono scaricare i suoi ebook per trovare "ricette senza burro da gustare senza sensi di colpa, facili e veloci da preparare e possono essere anche senza glutine, lattosio o uova per rispettare uno stile di vita sano ed equilibrato".

Insomma, buon appetito e buon allenamento!

LA CUCINA E I SUOI OGGETTI | di Giancarlo Sammartino

Usatelo! Ma solo in cucina



A FARE L'IMPASTO SON BUONI TUTTI. IN TEORIA, MA TIRARE LA SFOGLIA COME VA TIRATA, UTILIZZANDO IL MATTARELLO NEL MODO GIUSTO, È UN'ARTE. I MANUALI DI CUCINA INSEGNANO LA TECNICA DEL MOVIMENTO: "GESTO AMPIO, PRESSIONE COSTANTE E UNIFORME, SCHIACCIARE E TIRARE, PREMERE CON BRACCIO E DITA".

Conosciuto come *"fistola"* ai tempi dei Latini e come *"mattero"* tra le popolazioni celtiche dell'Est Europa, il mattarello era già usato ai tempi degli Etruschi, come dimostra la Tomba dei Rilievi di Cerveteri, dove ne sono stati trovati diversi. Fino al Rinascimento lo usavano solo in grandi e attrezzate cucine delle residenze aristocratiche e in quelle dei monasteri. Poi si è diffuso tra tutti gli appassionati di pasta fatta in casa e di pasticceria.

Col mattarello non si improvvisa. Deve avere delle misure precise: un cilindro di legno tornito con un diametro di 5-8 centimetri circa e può essere di varia lunghezza, in genere dai 50-70 cm e ha sempre due pomoli o due

manici alle sue estremità. Esistono matterelli in marmo, acciaio, alluminio o materiale plastico antiaderente. È indispensabile per molte preparazioni come la pizza, la sfoglia per le lasagne, le tagliatelle, le fettuccine, i ravioli, oltre a essere usato anche per spianare impasti per dolci come le crostate.

Ogni cucina regionale lo chiama a modo suo: nel grossetano è il lansagnolo, in Abruzzo lu stennamass, in Sicilia lasagnaturi. In romanesco è usualmente chiamato stennarello o stennerello, dal verbo "stènnere". Da non confondere con lo stendere il marito quando viene ricorso dalla moglie con il mattarello. Quelle sono altre questioni in cui non vogliamo entrare.

IL TEMPO DELL'ITALIA | di Giancarlo Sammartino



Nasce in Sicilia il primo Parco dedicato allo Stile di Vita Mediterraneo

IL PATRIMONIO CULTURALE, PAESAGGISTICO E CULINARIO DELL'ISOLA DIVENTA LUOGO E SIMBOLO DEL VIVERE BENE E IN ARMONIA CON I CINQUE SENSI.

Un progetto enorme, che riguarda l'intero territorio della Sicilia centrale, racconterà lo stile di vita mediterraneo dal punto di vista culturale, ambientale, culinario. Si chiamerà **Parco dello stile di vita Mediterraneo** che ha già avuto il battesimo formale il 3 marzo 2020 al Comune di Caltanissetta.

La Dieta Mediterranea diventa così, nella sua accezione di Stile di Vita, un luogo simbolico così come descritto dalle Dichiarazioni UNESCO del 2010 e del 2013.

Il progetto prevede sette percorsi tematici.

La rete dei Camminamenti lenti: mobilità dolce dei cammini e delle vie di Sicilia, percorsi a piedi, a cavallo e in bicicletta (per fede, svago, sport, etc.).

La rete dei Paesaggi Mediterranei: sono stati censiti più di 250 paesaggi locali presenti, così come definiti dalle Soprintendenze, che verranno ripresi con i droni e inseriti in video e progetti digitali. La rete delle Cucine Mediterranee: per ogni Comune dell'area del Parco è prevista l'assegnazione di una tipologia di cucina dello

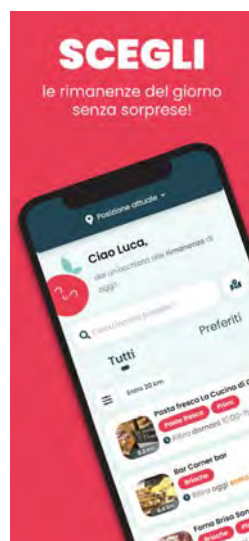
stile di vita mediterraneo, con il coinvolgimento di home restaurant, masserie e agriturismi.

La rete delle Ludoteche Mediterranee: spazi gioco dedicati ai ragazzi all'interno di spazi naturalistici come riserve, parchi, aree verdi, fruibile a tutte le disabilità.

La rete dei Borghi e dei Castelli: pensati non solo come luoghi di cultura e visita, ma come un vero circuito commerciale (anche ecommerce) per la promozione e la vendita dei panieri che contengono i prodotti locali a base dello stile di vita mediterraneo. La rete della Biodiversità Mediterranea: censimento e valorizzazione di tutta la filiera agricola, agroalimentare ed enogastronomica e dei turismi, esperienziali, relazionali, valoriali e di prossimità.

La rete delle Mediateche Mediterranee: prevede la messa a sistema di tutte le biblioteche ed emeroteche già presenti nell'area del Parco con contenuti di letteratura, linguistica, semiotica, teatro, storia dell'arte (siciliana e mediterranea), patrimonio culturale classico, medioevale, moderno e contemporaneo.

PER NON SPRECARE | di Giulia Mochi



Squiseat: il cibo ha più gusto se costa meno ed evita gli sprechi

UNA PIATTAFORMA CREATA DA UN GRUPPO DI STUDENTI DI BOLOGNA CONSENTE DI ACQUISTARE PRODOTTI ALIMENTARI IN ECCEDEXZA AL 50% DEL LORO PREZZO DI LISTINO.

Squiseat nasce a Bologna nel 2019 da un gruppo di amici: Alberto Drusiani, Luca Morosini, Gabriele Calarota e Ossama Gana. I quattro, all'epoca studenti presso l'Università di Bologna, partecipano allo StartUp Day organizzato in collaborazione con Almacube, l'incubatore di start up e imprese dell'Università, presentando la loro idea per risolvere il problema dello spreco alimentare nella ristorazione. L'idea piace. Da quel momento, l'attività si sviluppa a Bologna, prima in un gruppo WhatsApp e poi su Telegram, fino al lancio dell'app anti spreco che a oggi conta una media di 10mila download con l'obiettivo di espandersi nelle principali città italiane entro il 2023.

Come funziona? Gli utenti registrati possono utilizzare la geolocalizzazione per visualizzare, entro un raggio di 30 km, le attività affiliate e i prodotti disponibili, che si possono scegliere e acquistare direttamente tramite app e ritirare in loco.

Squiseat valorizza le eccedenze alimentari garantendo vantaggi sia per i clienti, che possono prenotare e acquistare cibo di alta qualità a un prezzo scontato, che per le aziende alimentari affiliate, che hanno la possibilità di ridurre il rischio di perdite economiche e di pianificare con maggiore precisione e lungimiranza le proprie attività. Ma cosa s'intende per eccedenza alimentare? Può essere un qualsiasi tipo di prodotto che rimane invenduto a fine giornata, e in quanto tale, rischia di essere gettato via nonostante sia ancora in ottimo stato. Oltre a contrastare lo spreco alimentare, contribuisce a ridurre l'impatto ambientale grazie a una riduzione delle emissioni di CO2 nell'atmosfera. Inoltre, il servizio contribuisce alla sensibilizzazione dei cittadini sulle tematiche di sostenibilità ambientale generando un impatto positivo sulle loro abitudini di consumo.

Squiseat in numeri

- Oltre 80 attività affiliate (solo a Bologna)
- Oltre 1.000 clienti attivi
- Oltre 10.000 porzioni salvate e rivendute
- Oltre 4.000 ordini effettuati (con una media di 500 ordini al mese)
- Oltre 30.000,00 € di materie prime recuperate



squiseat

BEAUTY | di Ludovica Fratta

Il fard colora la primavera del viso



IN POLVERE, IN CREMA OPPURE IN GEL, DA METTERE SOPRA O SOTTO IL FONDOTINTA, TUTTI I SEGRETI PER UN COLORITO FRESCO E LUMINOSO.

Come cacciare via il pallore dell'inverno e conquistare quel colorito luminoso e rosato che, in un attimo, segna la svolta dall'aspetto stanco a quello attraente e *bonne mine*? Il *fard* o *blush*, secondo il termine più attuale e professionale, è sicuramente il nostro miglior alleato. Una ricerca di mercato dell'Istituto americano NPD lo ha addirittura definito «l'improbabile eroe del trucco» di questi anni, con vendite che nel 2021 hanno registrato un incremento del 39% e un trend in ulteriore crescita.

In effetti, che cosa c'è di meglio del *fard* per regalarci un'aria più sana, giovane e curata? A riscuotere consensi sono soprattutto le nuove formule in *stick* e in crema, più facili da applicare senza creare macchie, e indicate per la innovativa tecnica dell'*underpainting*, che consiste nella applicazione del *blush* prima del fondotinta e non dopo, per ottenere un effetto più leggero e naturale. Una tecnica perfetta anche per le più giovani, che così possono intensificare il colore della prima abbronzatura, concentrandosi sulla parte centrale del viso (per un risultato *sunkissed*).

Come al solito, l'importante è scegliere il prodotto più giusto per il proprio tipo di pelle: per le pelli a tendenza grassa sono perfetti i *fard* classici in polvere e opachi, che si applicano con il pennello e richiedono una certa sapienza per scongiurare l'effetto macchia; le pelli normali o secche vengono invece valorizzate dai *fard* perlescenti, che sono più adatti a camuffare rughetta e segni di espressione.

L'offerta di *texture* in commercio è così ampia che c'è soltanto l'imbarazzo della scelta: dalle tradizionali formule in polvere compatta, a quelle cremose, che si applicano con i polpastrelli; da quelle liquide, da stendere con un pennellino spugnoso, ai gel da utilizzare magari dopo un

primer per un effetto leggero e naturale; per finire con gli *stick*, pratici da portare in borsa anche per un ritocco veloce. E nel decidere il colore, teniamo presente che con i toni rosati non si sbaglia mai: dal color pesca per chi ha la carnagione molto chiara, con qualche sfumatura color malva o che vira verso l'arancio per l'incarnato olivastro. Se si mette anche il rossetto, l'importante è che le *nuances* del *make up* siano sempre in armonia.

Anche la forma del viso influisce sull'applicazione del *fard*. Un viso dalla forma tondeggianta richiede un'applicazione esterna rispetto alla guancia sotto la linea dello zigomo, per un effetto di assottigliamento; per mettere, invece, in risalto un viso dalle geometrie definite, occorrerà sfumare il *fard* appena sotto lo zigomo per creare un effetto di arrotondamento. Il *blush* può essere utilizzato anche come *contouring* per scolpire il viso e ottenere un *lift* visivo, in questo caso è necessario utilizzarlo insieme a una terra (più scura) e a un illuminante (più chiaro).

Ma solo una pelle liscia e idratata è un'ottima base naturale per un *make up* perfetto, che si conquista anche a tavola, con una dieta equilibrata e completa. Per fare il pieno di vitamine preziose per ritardare l'invecchiamento e promuovere la buona salute della nostra pelle, non facciamoci mai mancare: tutta la frutta e verdura color arancione, come carote, albicocche, zucca e peperoni, per il betacarotene, precursore della vitamina A; i frutti rossi, come mirtilli, lamponi, ribes, more e fragole, ricchi di vitamina C; mandorle e noci, ottime fonti di vitamina E.

Come diceva Helena Rubinstein, "Non esistono donne brutte, ma solo donne pigre". La primavera è la stagione giusta per rivelare la nostra bellezza.

IL TEMPO DEI BAMBINI | di **Luciana Fratta**

Per mangiare la minestra guardando fuori dalla finestra

IL MAGICO MONDO DELLE VERDURE E DEI LORO SUPER-POTERI NON AVRÀ PIÙ SEGRETI PER I PICCOLI LETTORI DI **VEGGIE POWER**, CONDOTTI PER MANO DA ILLUSTRAZIONI FIABESCHE E ANEDDOTI DIVERTENTI E CURIOSI.

Quanto può essere bello, colorato e affascinante il mondo delle verdure? Ce lo racconta il libro *Veggie Power. La magia naturale delle verdure* (ed. Rizzoli), in libreria in questi giorni, grazie alle illustrazioni dell'artista e pittore tedesco **Holaf Hajek** e ai testi di **Annette Roeder**, autrice di numerosi romanzi per bambini. Un libro avvincente, che può introdurre i lettori più piccoli, che purtroppo raramente amano mangiarli, a una conoscenza allegra e giocosa degli ortaggi.

Ma siamo poi così sicuri di saper distinguere un frutto da una verdura? Zucchine, peperoni e zucche, per esempio, sono in realtà frutti di piante annuali, pur venendo abitualmente trattati come verdure. *Veggie Power* è una vera e propria miniera di informazioni, curiosità e aneddoti come questi. Perché "la cosa più entusiasmante della frutta e della verdura è l'infinità di cose che puoi farci", scrive Roeder nella presentazione del testo. "Le verdure possono esser usate per molti scopi, oltre che nelle zuppe. Svolgono un ruolo nella moda e nella musica, nella produzione di energia e nell'arte".

Le illustrazioni colorate e fiabesche di Hajek, che si era già misurato con il mondo dei fiori in *Flower Power*, uscito lo scorso anno, e presto affronterà quello della frutta con *Olaf Hajek's Fantastic Fruits*, riescono a raccontare un mondo pieno e affollato di meraviglie, di personaggi, di oggetti, di azioni e suggestioni di cui ogni ortaggio può essere il protagonista. "Illustrare originariamente veniva usato con il significato di 'rendere splendente, famoso, glorioso'", ed è proprio questo che Olaf Hajek intende fare con le sue opere.

Perciò, ecco ventisei verdure, scelte tra le più diffuse, che dispiegano le loro radici storiche, gli aneddoti e le leggende, le virtù nutrizionali e gli approdi fantastici. Dall'aglio ai broccoli, dalla patata al pomodoro, dall'asparago alla melanzana, nessun ortaggio avrà più segreti per i piccoli lettori che scopriranno mille notizie curiose e sorprendenti tra le pagine di questo libro. Per esempio, che nell'antica Grecia gli atleti consumavano aglio e cipolle in gran quantità per prepararsi alle

Olimpiadi. Oppure che in Germania si disputa una gara di velocità nel mangiare i broccoli. O ancora che in passato si credeva che il finocchio potesse curare il morso del serpente. Poi che la barbabietola è stata portata nello spazio, e che nel Medioevo erano convinti che la melanzana rendesse tristi e per questo se ne tenevano alla larga.

La storia delle verdure è anche la storia del nostro modo di vedere il mondo, delle sapienze antiche e delle credenze, della ricerca di benessere e – perché no? – di bellezza, di forza e di qualche portafortuna. È questo intreccio che *Veggie Power* vuole restituirci, dicendoci che i superpoteri delle verdure alla fine possono essere anche i nostri. Basta crederci e volerlo un po' di più, dimostrandoci disposti a correre qualche rischio. Anche quello di mangiare il minestrone della nonna.

Non potremo che apprendere con un filo di soddisfazione che il made in Italy trionfa anche qui, visto che per tutte le verdure raccontate tra le varietà più gustose figurano sempre quelle di produzione italiana, come il finocchio romanesco, la barbabietola di Chioggia, il cavolfiore di Jesi, il radicchio Rosso di Treviso e altre ancora.

Forse dopo aver letto il libro, una buona idea potrebbe essere cercarle, cucinarle insieme e mangiare queste verdure sulle ali del gusto, della conoscenza e della fantasia.



Olaf Hajek e Annette Roeder
Veggie Power, la magia naturale delle verdure
Milano, Rizzoli
2022

IL TEMPO DELL' ARTE | di **Davide Vivaldi**

Robert Capa, oltre la guerra

UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLA PRODUZIONE MENO NOTA DEL GRANDE FOTOGRAFO DI GUERRA UNGHERESE NATURALIZZATO STATUNITENSE. UNO SGUARDO CAPACE DI RACCONTARE **LA CULTURA, IL CINEMA E LA SOCIETÀ** DELLA SUA EPOCA CON LA STESSA CARICA DI UMANITÀ ED EMPATIA.



Ingrid Bergman in a scene from "Arch of Triumph" Hollywood, USA, 1946 © **Robert Capa** © International Center of Photography / Magnum Photos



Robert Capa photographed by **Ruth Orkin**. Paris, France, 1951 © Ruth Orkin, courtesy Magnum Photos



Henri Matisse in his studio, Nice, France, August 1949 © **Robert Capa** © International Center of Photography / Magnum Photos

Robert Capa è considerato uno dei più importanti fotografi di guerra del Ventesimo secolo. La sua attività di reportage testimonia cinque diversi conflitti armati: la guerra civile spagnola, la seconda guerra sino-giapponese, la seconda guerra mondiale, la guerra arabo-israeliana e la prima guerra d'Indocina, durante la quale morì sul campo nel 1954, a soli 40 anni, ucciso da una mina antiuomo.

Il suo lavoro non si limitò però soltanto alla testimonianza di eventi drammatici, ma spaziò anche in altre dimensioni, estranee alla sofferenza della guerra. Ed è a questa produzione che è dedicata la mostra **Robert Capa. Fotografie oltre la guerra**, curata da Marco Minuz e promossa dal Comune di Abano Terme a Villa Bassi Rathgeb dal 15 gennaio al 5 giugno 2022.

Fin dal titolo, questo progetto intende raccontare, attraverso un centinaio di opere esposte, parti del lavoro di questo leggendario fotografo ancora relativamente poco conosciute. Si esplora così il rapporto di Capa con il mondo della cultura dell'epoca, attraverso ritratti di celebri personaggi come Pablo Picasso, Henri Matisse ed Ernest Hemingway.

Affascinante la sezione dedicata ai reportage cinematografici, attività iniziata come fotografo di scena sul set di **Notorious** di Alfred Hitchcock, dove fu introdotto dalla protagonista Ingrid Bergman. Nell'arco

di pochi anni Capa si confrontò con mostri sacri del calibro di Humphrey Bogart e John Huston, immortalò la bellezza di Gina Lollobrigida e l'intensità di Anna Magnani, per poi misurarsi con il neorealismo italiano, così congeniale alla sua sensibilità e all'oggetto preferito della sua ricerca artistica: straordinarie in questo senso le immagini colte sul set di **Riso amaro**, con ritratti delle protagoniste Silvana Mangano e Doris Dowling.

Completano il percorso una serie di fotografie realizzate in Francia nel 1938 in occasione del Tour de France di quell'anno, il reportage sulla nascita dello Stato di Israele (1948) e la sezione dedicata alla collaborazione con John Steinbeck, che diede vita al progetto **Diario russo**: nel 1947 il fotografo e lo scrittore partirono insieme per un viaggio alla scoperta di quel nemico che era stato alleato nella seconda guerra mondiale, l'Unione Sovietica. Ne emerse un resoconto di vita quotidiana di gente comune pieno di umanità ed empatia, che ci ricorda l'importanza di conoscere concretamente luoghi e persone per superare pregiudizi e ignoranza.

Robert Capa. Fotografie oltre la guerra

15 gennaio - 5 giugno 2022

Abano Terme (Pd), Villa Bassi Rathgeb

Via Appia Monterosso 52

Per info e biglietti: <http://www.museovillabassiabano.it/>

#IoSonoVéGé | di Irene Ivoi

Vi racconto il NUDGE, la spinta gentile verso il cambiamento

Una delle parole più ricorrenti in tempi di transizione è “cambiamento”. Sembra quasi una magnifica ossessione, come se, più o meno all'improvviso, fossimo tutti affetti da febbre del mutamento.

Le sensibilità di oggi, che la pandemia ha esasperato e complicato, rendono in particolare il terreno ambientale uno dei privilegiati campi di gioco che chiede cambiamenti.

In realtà, chi gode di memoria lunga, e si occupa di questi temi da tempo, sa benissimo che l'ambiente chiede cambi di registro da molti anni.

Ed è da molti anni che pezzi di società civile si cimentano nell'introdurre e concretizzare azioni più rispettose e degne di futuro. La differenza sta nel fatto che oggi sono ben di più coloro che hanno capito e sono disposti a cambiare nei fatti, e non solo a parole, il proprio impegno teso a salvaguardare noi, e di conseguenza l'ambiente.

Il cambiamento è quindi attualissimo! Come concretizzarlo?

Uno degli strumenti più preziosi e meno noti, almeno in Italia, è la spinta gentile, che gli anglosassoni hanno battezzato “nudge”.

Il nudge viene consacrato e definito nel libro “La spinta gentile” di Richard H. Thaler e Cass R. Sunstein come “qualsiasi aspetto dell'architettura delle scelte che altera il comportamento degli individui in maniera prevedibile, senza proibire alcuna opzione o modificare in misura significativa gli incentivi economici”.

Significa in concreto riuscire a determinare un cambio di comportamento proponendo suggerimenti a cui è difficile resistere.

Quindi gentili e dolci spinte, fondate sulle teorie dell'economia comportamentale che, osservando il funzionamento del cervello, hanno determinato la salienza delle emozioni che ci guidano nel prendere decisioni.

Ecco quindi il nudge!

E uno dei motivi per cui funziona risiede nel fatto che non è mai obbligato. Le spinte gentili non sono norme, quindi non si basano sull'uso di regole e sanzioni e non coincidono neppure con gli incentivi economici. Costituiscono di fatto delle opzioni aggiuntive che ci vengono offerte per disegnare nuovi comportamenti, che in sostanza sono l'unica cosa che conta.

Nelle politiche pubbliche, e in particolare nelle città che oggi chiedono sempre più di cambiare pelle, i nudge possono trovare spazi utili.

Ho iniziato a studiare tutto ciò da pochi anni, scoprendo quanto le mie attività del passato, tese da sempre a rendere la sostenibilità democratica e POP, siano aderenti alla nudge theory.

Ed è con questa consapevolezza che oggi parlo, scrivo e offro formazione e progettazione di spinte gentili. Vengo da studi che mi hanno aiutato a esprimere il pensiero creativo e renderlo funzionale agli obiettivi, e ritengo che per progettare nudge bisogna abbandonare i tecnicismi e navigare orizzontalmente, mettendo a sistema saperi diversi.



IRENE IVOI

Laureata in industrial design, crede da tempo in un ruolo del designer più attento a processi e servizi (non solo prodotti) in chiave green.

Si occupa di ricerca e comunicazione di politiche di prodotto e strategie di prevenzione impatti ambientali per consorzi di filiera, enti pubblici e imprese. L'importanza di riprogettare i comportamenti l'ha condotta verso la nudge theory per applicarla nelle policy pubbliche e private.

SANGEMINI acqua alimento



Un alimento così importante, non si mangia: si beve.

Sangemini idrata i muscoli, la pelle, i capelli, reintegra i Sali Minerali persi durante la giornata, e nutre l'organismo con il Calcio biodisponibile, i Bicarbonati e i Sali Minerali di cui è ricca.

Sangemini idrata, reintegra, nutre.

È una Fonte di Acque Minerali d'Italia S.p.A.

SCOPRI LE NOVITÀ



IO SCELGO
Ohi Vita
PER BENE

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.OHIVITA.IT

