



VéGé

PER VOI

"C'È UN SOLO MODO DI DIMENTICARE IL TEMPO: IMPIEGARLO".

(Charles Baudelaire)

TEMPO DI SPORT

*Perché fa bene.
Perché è necessario.
Perché ci piace.
Perché unisce le famiglie.*

TEMPO DI AUTUNNO

*Funghi, castagne, noci, cachi.
Perché non possiamo farne a meno
e perché ci fanno bene.*

TEMPO DI UN CAFFÈ

*Ogni giorno nel mondo ne beviamo
2,5 miliardi di tazze. Come facciamo
a capire se è davvero buono?*

TEMPO PER NON SPRECCARE

*Un manuale per risparmiare energia in cucina
all'insegna del buon senso. Ecco cosa fare.*

VéGé Per Voi

Ott/Nov/Dic 2022

www.gruppovege.it

La vita è una scatola di biscotti. Hai presente quelle scatole di latta con i biscotti assortiti? Ci sono sempre quelli che ti piacciono e quelli che no. Quando cominci a prendere subito tutti quelli buoni, poi rimangono solo quelli che non ti piacciono. È quello che penso sempre io nei momenti di crisi. Meglio che mi tolgo questi cattivi di mezzo, poi tutto andrà bene. Perciò la vita è una scatola di biscotti.

Haruki Murakami

SCOPRI LA LINEA DI TISANE

IO SCELGO
Oh! Vita
PER BENE



SCOPRI DI PIÙ SU WWW.OHIVITA.IT



Editoriale

È TORNATO IL NOSTRO TEMPO

di Giorgio Santambrogio



“L’unica cosa che ci appartiene è il tempo”, ha scritto Seneca. E allora riprendiamoci il nostro tempo. Veniamo da anni bui, pieni di preoccupazioni, di difficoltà, di paure e angosce. In queste settimane la crisi energetica sta colpendo le famiglie, le imprese, il nostro potere d’acquisto.

Il tempo che ci circonda sembra essere diventato un nostro nemico. Sempre Seneca scrive che troppo spesso si usa il tempo senza risparmio, “quasi non costasse nulla”. Invece è prezioso, è nostro, è l’unico che abbiamo.

Per questo è arrivato “il tempo” di riprendere il controllo del nostro tempo. Solo se sappiamo vivere il presente con consapevolezza possiamo costruire un futuro migliore.

Questo numero di *VéGé per Voi* lo dedichiamo proprio a questo. Vi consigliamo di trovare il tempo per fare sport, mangiare bene, passeggiare in un bosco per raccogliere castagne, prendere un treno per guardare paesaggi pieni di mille colori, incontrare gli alberi che hanno un sacco di storie da raccontare, prendere un caffè con un amico, visitare una mostra, cucinare una zuppa calda, imparare a non sprecare in cucina perché viviamo un tempo in cui non ci si può permettere il lusso di buttare via nulla.

La cover story è dedicata al tempo dello sport. “I valori dello sport sono valori di universalità e armonia”, ha dichiarato Audrey Azoulay, la Direttrice generale dell’UNESCO. E ancora: “Lo sport contribuisce allo sviluppo e alla realizzazione degli individui senza distinzione di età, sesso, origini, credenze e opinioni”.

Per noi di Gruppo VéGé, la salute e l’alimentazione dei cittadini italiani, contestualmente a un’educazione nutrizionale che aiuti la lotta all’obesità, non rappresentano un concetto astratto o un claim alla moda quanto, piuttosto, un modo di essere delle nostre imprese associate, che sono realmente parte integrante delle comunità in cui operano e ne ascoltano e conoscono le esigenze. Per questo abbiamo deciso di “amare lo sport” e di promuovere la pratica sportiva dando una mano alle società sportive dilettantistiche che, con pochissimi mezzi, si impegnano ad avvicinare soprattutto, ma non solo, bambini e giovanissimi allo sport.

È un altro modo di ripagare il rapporto fiduciario con i nostri clienti occupandoci non soltanto di garantire la massima convenienza. Per Gruppo VéGé lo sport è di famiglia, e con questa iniziativa vogliamo dimostrarlo.

BE- KIND™



1° ingrediente frutta secca

la tua dose giornaliera di
frutta secca in uno snack

BE-KIND, provalo!™

SOMMARIO



VéGé Per Voi

Numero 09 Ott-Nov-Dic 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 Reposi,
Eleonora Matteucci.

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

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Andrea Begnini (redazione), Claudia Ceccarelli (redazione),
Giovanni Franchini (redazione), Sirio Fusani (graphic
design), Silvia Governo, 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

TEMPO DI SPORT 5

di Claudia Ceccarelli

BENVENUTO AUTUNNO 11

di Andrea Begnini

È TEMPO DI NON SPRECCARE 15

di Giovanni Franchini

IL TEMPO DI UN CAFFÈ..... 19

di Claudia Ceccarelli

IL TEMPO DELL'ARTE 23

di Giancarlo Sammartino

IL TEMPO DEGLI ALBERI.....27

di Andrea Begnini

QUEI TRENI PANORAMICI CHE CI FANNO TORNARE BAMBINI..... 33

di Giovanni Franchini

IL TEMPO DELLE ZUPPE37

di Pandora Garzillo

A PRANZO E A CENA, MA NON A MERENDA: BENVENUTI CAVOLI! 41

di Antonia Pietragrua

OHI VITA44

RUBRICHE.....47





N°1
SIERO
IN EUROPA*



NIVEA LUMINOUS 630° Siero Anti-macchie contiene la più alta concentrazione dell'ingrediente brevettato Luminous 630° che agisce efficacemente contro le macchie con una doppia azione: schiarisce e riduce le macchie esistenti e previene la formazione di macchie future.

Dopo 4 settimane**, le macchie risultano visibilmente schiarite. Dopo 8 settimane**, l'intensità delle macchie è ridotta del 50%. Con l'uso costante del prodotto, i risultati migliorano: la pelle è più liscia, più uniforme e riacquista la sua naturale luminosità.

-50% INTENSITÀ DELLE MACCHIE**
DOPO 8 SETTIMANE

NUOVA ROUTINE ANTI-MACCHIE



CREMA GIORNO SPF50
TRIPLA PROTEZIONE



FLUIDO
PERFEZIONANTE SPF20
DOPPIA CORREZIONE



CREMA NOTTE
RIGENERANTE



CONTORNO OCCHI
ANTI-OCCHIAIE



* Dati Nielsen 2022, totale mercato al dettaglio europeo nella categoria Sieri Viso (definita da NIVEA) per un periodo di 12 mesi terminante a Febbraio 2022 (Copy © 2022, Nielsen)
 ** Studio di 12 settimane con il Siero Trattamento Avanzato



TEMPO DI SPORT

Salute, benessere psico-fisico, rispetto e cooperazione, educazione e valori: la **sostenibilità** abbraccia l'**attività fisica** e la trasforma in **patrimonio universale** e immateriale dell'umanità.

di **Claudia Ceccarelli**

Accomuna popoli, culture e generi e promuove valori fondamentali come il rispetto, la comprensione, l'integrazione e il dialogo. Lo sport è divertimento, benessere, impegno, salute e incontro. E molto altro ancora. Lo sport è formazione ed educazione: dal gioco nei cortili e nei parchi cittadini alla pratica dilettantistica, fino alla competizione agonistica ai massimi livelli, contribuisce in modo unico e insostituibile allo sviluppo delle relazioni e della società umana. E proprio per il suo essere "un linguaggio potente e diretto" le Nazioni Unite lo hanno indicato come un fattore cruciale di sostenibilità, nelle sue tre dimensioni economica, sociale e ambientale, oltre che come un diritto fondamentale dell'individuo.

Lo sport, infatti, è l'attività dell'uomo che riesce a

incrociare il maggior numero di Obiettivi dell'Agenda 2030 dell'ONU, in quanto è capace di garantire una vita sana e il benessere di tutti a tutte le età, di favorire l'istruzione di qualità e l'uguaglianza di genere, di promuovere la crescita economica e il lavoro dignitoso, di ridurre le disuguaglianze tra i Paesi, di rendere le città resilienti, sicure e sostenibili e di rappresentare un'occasione di scambio e di cooperazione pacifica tra le comunità, favorendo processi di inclusione e coesione.

Certo, stiamo parlando di attività sportiva "di qualità", secondo la definizione globale che ne dà la *Carta Internazionale per l'Educazione Fisica, l'Attività Fisica e lo Sport* dell'UNESCO e che include "il gioco fisico-motorio, la ricreazione, la danza, i giochi organizzati, casuali, competitivi, tradizionali e indigeni". Perché



è soltanto nell'associazione con il gioco che lo sport può esplicitare davvero il proprio essere un'attività formativa per l'individuo e il gruppo, e un fattore di conoscenza e rispetto di sé e degli altri.

“Ogni filosofo o sociologo o storico o teorico che voglia definire il gioco sa che esso ha bisogno di regole e di ordine (...). Il gioco è disciplina”, scrive il filosofo Alfonso Maurizio Iacono nel suo ultimo lavoro *Socrate a cavallo di un bastone*, perché “i bambini si divertono con grande serietà”. E spiega che quando i bambini e i ragazzi diventeranno adulti sarà importante quanto hanno appreso con i giochi.

Del resto, è nei principi del *fair play*, che vuol dire “gioco corretto”, che sta il valore più profondo dello sport come modello di comportamento, secondo la *Carta del Fair Play*, introdotta nel 1975 dal C.I.F.P. (Comitato Internazionale Fair Play). Rispettare l'avversario, l'arbitro e le regole, accettare la sconfitta con dignità e godersi la vittoria con semplicità, prestare aiuto se necessario, fare di ogni incontro sportivo un momento privilegiato di festa: a questo codice di condotta sono chiamati tutti coloro che si accostano a qualunque titolo allo sport, sia pure nel ruolo di spettatori.

Senza dimenticare l'importanza del senso del limite proprio e altrui, come ci racconta con auto-ironia Eduardo Galeano in *Splendori e miserie del gioco del calcio*: “Come tutti gli uruguayi, avrei voluto essere un calciatore. Giocavo benissimo, ero un fenomeno, ma soltanto di notte, mentre dormivo; durante il giorno ero il peggior scarpone che sia comparso nei campetti del mio paese.”

Sulla base dell'universalità, del benessere e della sostenibilità dello sport come patrimonio immateriale dell'umanità, nel 2017 l'UNESCO ha deciso di adottare il Piano di Kazan, un accordo globale per dare corpo e sostanza all'incontro delle politiche sportive con i diversi Obiettivi di Sviluppo sostenibile e, insieme,

delineare le azioni che possono essere messe in campo a più livelli, dalla cooperazione internazionale fra gli Stati per passare alla dimensione nazionale e poi locale. Lo scopo è costruire, grazie alla pratica sportiva, un modello di educazione e di convivenza, nel segno del rispetto della persona, della comunità e dell'ambiente.

“I valori dello sport sono valori di universalità e armonia - ha dichiarato Audrey Azoulay, Direttrice generale dell'UNESCO -. Lo sport contribuisce allo sviluppo e alla realizzazione degli individui senza distinzione di età, sesso, origini, credenze e opinioni. È un forum unico per l'azione e la riflessione per trasformare le nostre società”.

Come afferma la Carta, lo sport, oltre a irrobustire il fisico e a prevenire disturbi e malattie, può “migliorare la salute mentale, il benessere psicologico e le abilità complesse d'azione”, perché aumenta “la percezione positiva del proprio corpo, l'autostima, l'auto-efficacia, attraverso la riduzione di stress, ansia e depressione”. E può anche promuovere “la funzione cognitiva”, nel suo favorire lo sviluppo di competenze e qualità come “la cooperazione, la comunicazione, la leadership, la disciplina, il lavoro di gruppo”, esercitando effetti positivi sulla qualità dell'apprendimento di ciascuno. In un momento in cui sta rivelandosi in tutta la sua portata il disagio diffuso tra bambini e adolescenti dopo gli eventi pandemici, si tratta di benefici preziosi da porre al servizio di un generale e necessario miglioramento della qualità di vita del mondo giovanile.

Galeano ricorda che, quando alla teologa tedesca Dorothee Solle venne chiesto come avrebbe spiegato la felicità a un bambino, lei rispose: “Non glielo spiegherei. Gli darei un pallone per farlo giocare”.



Il nostro segreto è nelle olive.



Graphidea 2 Bari

Una famiglia che lavora fianco a fianco e che da sempre tramanda gli aromi e i sapori della nostra tradizione creando, da decenni, un prodotto di altissima qualità che rispecchia la serietà e la professionalità dell'azienda.

www.oliodesantis.it

META' VERSO. E META' GUSTO.



Il vino più venduto in Italia è una realtà. La realtà aumentata è quando lo assaggiate.

Gruppo VéGé e Decathlon: al via il progetto nazionale di sostenibilità nutrizionale che premia le associazioni sportive

Dal 21 settembre all'11 dicembre Gruppo VéGé e Decathlon sono impegnati in partnership in una campagna a sostegno della pratica sportiva portata avanti dalle oltre 2500 associazioni sportive dilettantistiche italiane. Lo scopo è contribuire a promuovere i valori positivi dello sport, della sostenibilità nutrizionale, dell'educazione alimentare, della salute, dell'inclusione sociale e del rispetto delle regole.

Partecipano all'iniziativa le 28 imprese al dettaglio di Gruppo VéGé, con circa 2.200 punti vendita distribuiti su tutto il territorio nazionale, e l'intera rete dei 136 punti vendita Decathlon in Italia. Quattro le declinazioni dell'iniziativa, a seconda delle insegne aderenti: **Noi amiamo lo Sport, Tutti uniti per lo Sport, Fai Vincere lo Sport e Sosteniamo lo Sport.**

Come si partecipa? I clienti riceveranno un codice per ogni 15€ di spesa e multipli, oltre a codici aggiuntivi in caso di acquisto di prodotti acceleratori come quelli Ohi Vita, la linea del Gruppo VéGé dedicata al benessere e alla sostenibilità nutrizionale, e altri prodotti sponsor.

I qr code così raccolti, tramite una app dedicata, potranno essere conferiti nel "borsellino virtuale" di una delle associazioni sportive dilettantistiche, che si sono candidate compilando l'apposito form di

iscrizione. I premi consistono in Digital gift card Decathlon del valore di 1.000 o 500 € per l'acquisto di attrezzature e pack da 500 € per articoli sportivi personalizzati.

"Gruppo VéGé vuole essere vicino ai bisogni degli italiani e del territorio in cui è presente - ha dichiarato **Francesca Reposi, Responsabile Marketing di Gruppo VéGé** -. Amare lo sport significa realizzare a pieno la propria responsabilità sociale di impresa, ascoltando la comunità e aiutando le famiglie italiane a riconquistare il proprio benessere, lottando contro l'obesità e i disturbi alimentari attraverso la sana pratica sportiva."

Grazie a questa campagna, si stima di investire sulla salute e il benessere delle famiglie italiane circa 2 milioni di euro.

"Per Gruppo VéGé lo sport è di famiglia e con questa iniziativa vogliamo dimostrarlo", ha commentato **Giorgio Santambrogio, Amministratore Delegato di Gruppo VéGé**.



SPORT E ALIMENTAZIONE: 5 CONSIGLI DA SEGUIRE

Mantenere una corretta idratazione, bevendo frequentemente e senza arrivare mai ad avere sete, segno che il corpo è già disidratato;

Consumare molta frutta e verdura, preferibilmente a crudo, per ricevere il necessario apporto di vitamine e oligoelementi;

Variare le fonti proteiche, orientandosi soprattutto verso

carne bianca (pollo e tacchino), pesce, uova, latticini, legumi e cereali integrali;

Frazionare i pasti, rispettando le giuste combinazioni alimentari, per facilitare la digestione e velocizzare i tempi di assimilazione;

Contenere il consumo di alcol e bevande eccitanti.

Regalati un buongiorno delizioso con AdeZ

VEGETALE
FENOMENALE



Fonte di fibre e proteine

Senza zuccheri aggiunti*

*Contiene naturalmente zuccheri. ©2022 The Coca-Cola Company. ADEZ è un marchio registrato della The Coca-Cola Company.



GUSTA UNO SMOOTHIE AL MANGO PREPARATO CON ADEZ

PER 2 BICCHIERI

Tempo di preparazione: 5 minuti

INGREDIENTI:

1 mango

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

20-30 cl di AdeZ Mandorla (a seconda della consistenza desiderata)

PREPARAZIONE:

- Sbucciare, togliere il nocciolo e tagliare il mango a pezzetti. Mettere i pezzetti di frutta nel frullatore, aggiungere AdeZ Mandorla ben fresco e la vaniglia.
- Frullare il tutto per circa 30 secondi, non dovrebbero più esserci pezzetti.
- **Opzionale:** aggiungere qualche cubetto di ghiaccio nel frullatore se si desidera una bevanda particolarmente fresca.
- Versare in un bicchiere grande o in un vasetto e **SORSEGGIARE!**



BENVENUTO AUTUNNO

FUNGHI, CASTAGNE, NOCI, BACCHE E CACHI: IL **FOLIAGE** PRODUCE TRASFORMAZIONI MERAVIGLIOSE TRA LE CHIOME DEGLI ALBERI E LO *SCRIGNO DEL SOTTOBOSCO* SVELA PRELIBATEZZE CHE MERITANO DI ESSERE RACCOLTE E SCOPERTE.

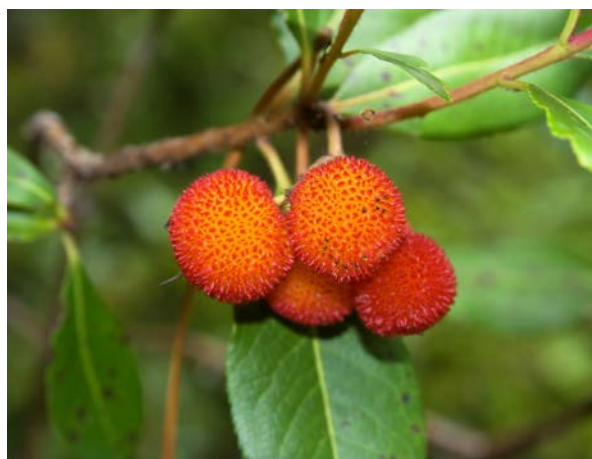
di **Andrea Beghini**

È arrivato l'autunno. La stagione più colorata dell'anno per chi si avventura nel bosco. Colorata e piena di sorprese: le foglie degli alberi trasformano ogni giorno la scenografia del paesaggio con i loro toni caldi e il sottobosco offre il meglio di sé con meravigliosi (e buonissimi) prodotti di stagione come funghi, castagne, frutti e bacche che accompagnano la natura mentre scivola piano piano verso l'inverno.

Entrare in un bosco d'autunno è già di per sé un'esperienza di grande pace interiore, ma, con un po' di attenzione,

grazie all'umidità maggiore e all'aria fresca e frizzante di questa stagione, il viaggio può anche riservare la sorpresa di piccoli, gustosi e piacevoli incontri. È la stagione, infatti, in cui si sviluppano abbondanti nei nostri territori varietà pregiate di funghi come i porcini, gli ovoli, i prataioli o i gallinacci. Tutte qualità di grande tradizione gastronomica che, spesso, crescono ancora meglio accanto a quel frutto dolce e pastoso che si apre al cuore di una scorza di spine: la castagna. Quest'ultima, un tempo, veniva considerata il sostegno

dei contadini perché garantiva sopravvivenza durante l'inverno e durante le carestie, offrendo i suoi carboidrati e le sue vitamine come sostituti del pane di grano. Oggi, castagne e marroni emergono dai loro ricci nei boschi colorati di tutto il Paese per rendere la nostra passeggiata ancora più soddisfacente: dalle castagne IGP di Cuneo, del Monte Amiata, di Montella, Combai e Val di Susa fino alla DOP di Vallerano; dai marroni IGP del Monfenera, del Mugello, di Castel del Rio, Roccadaspide e Serino alle DOP di San Zeno e Caprese Michelangelo. Tutte varietà che, nei mesi autunnali, entrano nelle grandi preparazioni di piatti dolci e salati della tradizione o come cibo da strada con le classiche caldarroste. Senza dimenticare le noci che cadono silenziose e spontanee nei boschi, ottime per torte e salse cremose. O i cachi, una delle più antiche coltivazioni del mondo, che trova la sua zona di origine nella Cina centro-meridionale più di 2000 anni fa. Un frutto stagionale con numerose proprietà e benefici per il nostro organismo, a partire dal suo alto contenuto di zucchero che lo rende particolarmente energetico, molto utile per contrastare la stanchezza sia fisica che mentale.



Bacche e corbezzoli: le altre meraviglie del sottobosco, a volte dimenticate

Tra i frutti del bosco autunnale meno noti ci sono anche bacche di ginepro o di rosa canina, sorbe e corbezzoli.

Le bacche di ginepro possono essere essiccate e usate per arricchire arrosti di carne e pesce, ma anche per preparare in casa liquori, distillati o macerati. Le bacche di rosa canina, invece, vengono spesso impiegate per creare composizioni autunnali e natalizie, ma sono anche una ricca fonte naturale di vitamina C e di vitamine del gruppo B. Per questo, possono essere aggiunte anche fresche a estratti, macedonie o frullati, dopo avere avuto cura di togliere i semi interni.

Tra gli altri frutti a volte dimenticati della nostra tradizione, le sorbe vengono solitamente raccolte a metà maturazione, quando sono di un colore giallo-arancio, e lasciate maturare in casa. Quando raggiungono un bel colore bruno si possono impiegare per marmellate o liquori. I corbezzoli, invece, possono essere consumati freschi, appena colti dall'albero, per il loro sapore leggermente acidulo ma molto interessante.

RISOTTO AI FUNGHI

Ingredienti (per 4 persone)

300 g di riso Carnaroli o Vialone Nano, 4 porcini freschi, 1 scalogno, 250 cl di brodo vegetale, 1/2 bicchiere di vino bianco, 50 g di burro, 100 g di Parmigiano Reggiano grattato, prezzemolo pulito e tritato finemente, olio extravergine d'oliva, pepe

Pulire i funghi porcini senza lavarli, raschiando con un coltello il gambo ed eliminando

le parti più legnose. Con un pennello togliere con cura la terra da tutta la superficie.

Tritare lo scalogno e soffriggerlo in poco olio. Aggiungere il riso e lasciare tostare per qualche minuto, poi sfumare con il vino bianco a fiamma alta mescolando con un cucchiaino di legno fino a quando non sarà assorbito.

Bagnare il riso con il brodo poco alla volta fino a cottura,

aggiungendo subito i gambi dei funghi tagliati a cubetti.

Tagliare a lamelle i cappelli dei porcini e aggiungere al riso quando è quasi cotto.

Spegnere il fuoco, aggiungere il burro e il formaggio grattugiato. Aggiungere anche il prezzemolo, mescolare e lasciare riposare per qualche minuto.

Completare il risotto nel piatto con una spolverata di pepe nero.



ZAROTTI

Pescato
da una storia
vera

tunnelstudios



#AmbasciatoridelMare

zarotti.it



*Carapelli.
Dedicato agli artisti della buona tavola.*



Oro Verde, Il Nobile, Bio e Rustico Non Filtrato celebrano l'arte olearia di Carapelli e la grande qualità della produzione italiana.

Oli extravergine d'oliva 100% italiani e tracciati, gusti unici e distintivi per ispirare i consumatori più esigenti, gli artisti della buona tavola.





È TEMPO DI NON SPRECCARE

L'INVERNO PIÙ DIFFICILE PER LA CRISI ENERGETICA DIVENTA UN MANUALE PER RISPARMIARE IN CUCINA, ALL'INSEGNA DEL BUON SENSO. DIECI CONSIGLI ANTI SPRECO PER OTTIMIZZARE SPESA E CONSUMI.

di **Giovanni Franchini**

Fino a qualche anno fa, lo spreco alimentare era un "non tema", ma negli ultimi anni le cose sono cambiate. Oggi l'attenzione dei consumatori è più che raddoppiata, complici l'aumento dei prezzi dei prodotti alimentari, i problemi della filiera, le preoccupazioni relative alla crisi energetica. Per questo gli italiani si informano soprattutto sull'aumento della durabilità del cibo per il consumo domestico, e su come ottimizzare il consumo e gli ingredienti in cucina. Intanto, da più parti, istituzioni e organizzazioni moltiplicano gli appelli a non sprecare il cibo.

VéGé per voi ha riunito tutte le raccomandazioni anti spreco in cucina in dieci principali consigli.

#1 Lista della spesa intelligente | Separiamo la lista gli alimenti a lunga conservazione da quella dei freschi: due liste separate aiutano a capire di quali alimenti possiamo fare scorta, acquistandoli in grandi quantità e magari in offerta, e quali, invece, vanno comprati di frequente. Prevediamo poi le quantità da acquistare per ogni singolo prodotto, in modo da non esagerare.



#2 Attenzione alla data di scadenza | Oltre a privilegiare prodotti con scadenze più lunghe, ricordiamoci che la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" non significa che il giorno dopo il prodotto non sia più consumabile, ma solo che quell'alimento potrà iniziare a perdere progressivamente alcune proprietà organolettiche (gusto, profumo, etc.).

#3 Check-up del frigo | Il frigo è il nostro alleato nella conservazione e ottimizzazione dei cibi. Va tenuto in ordine e controllato periodicamente: guarnizioni e scaffali vanno puliti di frequente e gli alimenti disposti in modo ordinato, per poterli osservare tutti in un solo colpo d'occhio, evitando così di comprare doppioni nascosti alla nostra vista.

#4 Parola d'ordine: turnazione | Ordiniamo in cucina gli alimenti sui ripiani in base alla scadenza. In questo modo consumeremo tutto per tempo e non ci capiterà di trovare in fondo dei "residuati bellici".

#5 Il bis consapevole | Anche a tavola, moderazione. Non è necessario sforzarsi per terminare tutti i cibi, meglio lasciare che qualcosa avanzi e lasciarlo in teglia o in pentola e non nel piatto: in questo modo sarà più facile riscaldare l' avanzo successivamente oppure riutilizzarlo l'indomani, ad esempio per la pausa pranzo al lavoro.



#6 Ri-cucinare gli avanzi | In cucina non si butta mai via nulla. Tutto si può riciclare e trasformare in un nuovo piatto buono e nutriente. Gli scarti delle verdure, ad esempio, si potranno trasformare in brodo, minestra o zuppa, mentre se si ha pasta in avanzo si potrà trasformare in frittata. Se invece si ha riso in avanzo si potrà trasformare in palle di riso e, ancora, se avanza pane si potrà trasformare, con l'aggiunta di carne, melanzane o ceci, in gustose polpette.

#7 Non è mai troppo poco | Se avete solo delle piccole quantità di un prodotto, fatelo diventare l'ingrediente per una ricetta più articolata: se le verdure non bastano per i contorni, potranno diventare il ripieno di una torta rustica o, magari, il condimento di una pasta.

#8 Regala il cibo | Se vi accorgete di avere in casa qualcosa che non mangerete mai, nemmeno sotto tortura, meglio regalarlo ad amici, parenti, vicini di casa o a persone che ne hanno bisogno.

#9 Brutto ma buono | Non buttate via il cibo troppo maturo o ammaccato, può essere usato per fare dolci, frullati o zuppe.

#10 Al ristorante | Anche al ristorante si può evitare di sprecare chiedendo la doggy bag e portando a casa quel che è avanzato. Adesso chiederla va anche di moda.



Le parole da conoscere

La crisi energetica ci ha sottoposto nuove parole e nuovi concetti da conoscere o da ripassare dopo anni di non uso.

Gasivoro. Si riferisce alle imprese che fanno largo uso di gas per la produzione.

TTF Gas. Title Transfer Facility è un mercato virtuale per lo scambio del gas naturale con sede in Olanda. Attraverso questa piattaforma avviene la compravendita del gas tra i più grandi operatori e trader di settore, produttori e fornitori, che rispettivamente vendono e acquistano il gas metano.

Transizione energetica. Indica il passaggio da un set di fonti di energia incentrato sui combustibili fossili (petrolio, gas e carbone) a uno a basse o a zero emissioni di carbonio, basato sulle fonti rinnovabili (solare, eolico, geotermico, idroelettrico, biomassa).

Inflazione. Dal passaggio all'euro, sembrava una parola dimenticata, e invece è tornata prepotentemente di moda. Con questo termine si indica l'aumento costante e generalizzato dei prezzi al consumo, fenomeno che aumenta il costo della vita, svaluta la moneta e intacca il valore di stipendi e risparmi.



Lago
1968

Plaisir Chocolate

**SCEGLI
IL TUO PIACERE!**

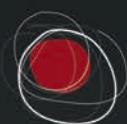


NUOVO LOOK, STESSA BONTÀ!

Con la linea di prodotti Plaisir *Chocolate* scegli il piacere avvolgente del cioccolato per vivere un'esperienza di intensa golosità.

Lago 1968. Cuore artigiano.





CALDIROLA®

1897
L'ITALIA DEI VINI

VIVI FRIZZANTE



LA CACCIATORA®

www.caldirola.it



Il tempo di un caffè

UN PIACERE PERSONALE, UN RITO SOCIALE E UN GESTO DI BENESSERE. VI RACCONTIAMO IL BUONO E IL SANO DI UN'ABITUDINE IRRINUNCIABILE CHE ACCOMPAGNA LE NOSTRE GIORNATE.

di **Claudia Ceccarelli**

Con circa 2,5 miliardi di tazze consumate ogni giorno a livello globale, il caffè è la seconda bevanda più bevuta al mondo, dopo l'acqua. Irrinunciabile per gli italiani, che per quasi il 95% lo bevono abitualmente, con una spesa media annua pro-capite di 260 euro, in cui trovano spazio il consumo domestico (92%) e quello al bar (72%). Ma il caffè non è soltanto una bevanda. Fin dal suo apparire in Europa, tra '600 e '700, il gusto aromatico e intenso del caffè si è da subito intrecciato con il piacere della conversazione e dell'incontro, con la nascita, sulla scorta della tradizione turca, di Botteghe frequentate da persone di classi sociali anche diverse. Secondo Coffee Monitor, Osservatorio social

monitoring di Nomisma, il caffè espresso continua a evocare nell'immaginario dei consumatori momenti di relax (53%), un piacere (47%), e al contempo un rito sociale e una tradizione (37%). Ed è un dato riconducibile all'esperienza di ciascuno che davanti a una tazzina di caffè si possano delineare accordi, soluzioni e nuove prospettive, molto più spesso che non in situazioni più codificate e formali.

Il caffè rappresenta una delle primarie fonti di ricchezza per i Paesi che lo coltivano, tutti compresi in quella fascia tropicale equatoriale chiamata Coffee belt (cintura del caffè). Racchiusa tra il Tropico del Cancro e il Tropico del Capricorno, ne fanno parte

Paesi come Brasile, Etiopia, Guatemala, Colombia, Costa Rica, Salvador, Perù, Messico, Galapagos, India, Giamaica, Kenya, Papua Nuova Guinea, Portorico, Indonesia, Panama, Cuba, Honduras, Nicaragua, S. Elena, Tanzania, India, Uganda e Giava. Nel complesso sono più di 120 milioni le persone che traggono sostentamento dalla coltivazione, lavorazione e distribuzione del caffè.

Non mancano le criticità, legate soprattutto alla tutela dei diritti dei lavoratori, spesso donne e spesso sottopagate, e a pratiche agronomiche che mettono a rischio l'ambiente e le risorse naturali, soprattutto idriche. La crisi climatica, la carenza di acqua e la tutela della biodiversità e fertilità dei suoli, minacciati dalle monoculture intensive e da metodi di coltivazione troppo aggressivi, sono fattori che rappresentano altrettante sfide cruciali per l'intero mondo del caffè, a cui le aziende più avvertite e sensibili stanno rispondendo con la garanzia di una tracciabilità certificata sul piano della sostenibilità ambientale e sociale della produzione, oltre che della qualità.

Esistono diversi tipi di caffè, ma due sono le varietà principali: quella Arabica, detta anche caffè di montagna, più delicata e aromatica, e quella Robusta, più corposa e dalla resa produttiva maggiore. Tranne i pregiati 100% Arabica, il mercato offre soprattutto miscele tra le due varietà in proporzioni variabili per raggiungere differenti risultati di corpo e gusto.

Ma soprattutto un caffè deve essere di buona qualità, sia perché così costituisce un'esperienza gratificante del palato sia perché, se consumato nella giusta quantità, può diventare una fonte di benessere. All'elevata qualità della miscela utilizzata per prepararlo corrisponde, infatti, una minore quantità di caffeina, dell'ordine anche del 60% di meno nell'Arabica rispetto alla varietà Robusta.

Per esplicitare i suoi benefici per l'organismo, la caffeina non deve superare in media i 400 milligrammi al giorno



(in una tazzina di espresso ne troviamo dai 50 ai 70 mg, in una di caffè moka fino a 120). In questo modo, il suo effetto sarà stimolante, tonico, energetico, digestivo e saziante. In quantità eccessiva, invece, potrebbe provocare bruciore di stomaco, ipertensione, insonnia, o interferire con l'assorbimento di ferro dagli alimenti. E circa la controversa questione dello zucchero nel caffè? Una risposta definitiva è difficile da dare. Innanzitutto, nel caffè c'è già una piccola quota di zucchero, ed è proprio questa che "caramellizzandosi" durante la tostatura conferisce il caratteristico colore bruno al chicco. Sta alla bravura del mastro torrefattore individuare la temperatura in cui il caffè può rivelare tutta la sua ricchezza e la dolcezza aromatica. "Perché, quella, poi, è la cosa più difficile: indovinare il punto giusto di cottura, il colore... A manto di monaco... Color manto di monaco", dice Eduardo de Filippo, nel famoso monologo sul caffè della commedia *Questi fantasmi*. Se la scelta di zuccherare il caffè corrisponde al gusto personale, il consiglio è quello di riservarsi sempre la possibilità di assaggiarne un sorso senza zucchero. Un modo per imparare a cogliere il profilo sensoriale più autentico del caffè che si gusta.



A CIASCUNO IL SUO CAFFÈ: ALCUNI METODI DI ESTRAZIONE ALTERNATIVI

La Moka, l'Espresso al bar e le cialde costituiscono i modi più diffusi per preparare il caffè in Italia. Ma negli ultimi anni si stanno affermando anche altre tecniche per preparare il caffè, legate alle abitudini di consumo di altri Paesi.

Caffè filtro: l'acqua calda viene versata su un filtro di carta contenente il caffè e per percolazione si ottiene una bevanda delicata, molto diffusa in particolare negli Stati Uniti e nel Nord Europa.

French press: sistema per infusione, in cui il caffè viene posto in acqua bollente all'interno di una cafetière francese, costituita da un bricco di vetro in cima al quale si trova uno stantuffo che, scendendo, filtra l'infuso separandolo dal fondo.

Cold drip: di tradizione giapponese, è una tecnica di estrazione a freddo grazie a una specie di alambicco di distillazione che richiede fino a 12 ore di preparazione, per una bevanda molto dolce e quasi priva di acidità.



Alta qualità De Cecco. Non è un segreto: è un Metodo.



In De Cecco non abbiamo segreti. Quando chiedono come facciamo a fare una pasta così buona, raccontiamo il nostro metodo, che seguiamo da più di 130 anni.

Usiamo solo i migliori grani duri d'Italia e di tutto il mondo, severamente controllati, che devono risultare assolutamente salubri.

Li maciniamo, nel nostro mulino, a "grana grossa", preservando l'integrità del glutine, per una pasta sempre al dente.

Impastiamo con acqua fredda di montagna, a una temperatura inferiore ai 15°C, per una perfetta tenuta in cottura.

Utilizziamo le tradizionali trafile ruvide, che danno alla pasta la porosità ideale per catturare i condimenti.

Infine, l'essiccazione lenta a bassa temperatura rispetta la pasta e ne preserva al meglio tutte le virtù organolettiche e nutrizionali. Con il profumo e il sapore del grano che arrivano intatti sulla vostra tavola.



Per saperne di più
www.dececco.com

di De Cecco ce n'è una sola.





LATTI IN POLVERE DI PROSEGUIMENTO E DI CRESCITA

con l'esclusivo processo che utilizza
FERMENTI di ORIGINE NATURALE¹



1. Latti Proseguimento e Crescita 3 in polvere

IMPORTANTE: il latte materno è l'alimento ideale per il lattante. Si raccomanda come alimento esclusivo nei primi 6 mesi e di prolungare l'utilizzo fino a quando è possibile, durante lo svezzamento e anche dopo l'anno. Se manca o è insufficiente, dopo il 6° mese, all'interno di un'alimentazione diversificata, si può utilizzare un latte di proseguimento su consiglio del Pediatra. Mellin 2 e Mellin Latte Crescita 3 e 4 non possono essere assunti come unica fonte nutritiva, ma devono essere inseriti in una dieta varia e bilanciata e uno stile di vita sano. Lo svezzamento deve iniziare su indicazione del Pediatra.



Umberto Boccioni Meriggio. Officine a Porta Romana, 1910 olio su tela, 75 x 145 cm Collezione Intesa Sanpaolo Gallerie d'Italia - Piazza Scala, Milano

IL TEMPO DELL'ARTE

Mai come questa volta, *l'Italia riparte dalla cultura*: musei, esposizioni e celebrazioni di un autunno di bellezze artistiche da non perdere. Ecco *sei mostre davvero imperdibili*.

di **Giancarlo Sammartino**

RUBENS

Genova - 6 ottobre 2022 - 22 gennaio 2023

Rubens soggiornò in diverse occasioni a Genova tra il 1600 e il 1607, visitandola anche al seguito del Duca di Mantova, Vincenzo I Gonzaga, presso cui ricopriva il ruolo di pittore di corte. Ebbe così modo di intrattenere rapporti diretti, e in alcuni casi molto stretti, con i più ricchi e influenti aristocratici dell'oligarchia cittadina. Palazzo Ducale ospita una straordinaria esposizione per raccontare la grandezza di Peter Paul Rubens e il suo rapporto con la città. Oltre venti dipinti, provenienti da musei e collezioni europee e italiane che, sommati a quelli già presenti in città, raggiungono un numero come non vi era a Genova dalla fine del Settecento; da quando, cioè, la crisi dell'aristocrazia, con i contraccolpi della Rivoluzione Francese, diede avvio a un'inesorabile diaspora di capolavori verso le collezioni del mondo.

palazzoducale.genova.it/mostra/rubens-a-genova/

FUTURISMO. LA NASCITA DELL'AVANGUARDIA

Padova - 1 ottobre 2022 - 26 febbraio 2023

"Futurismo. La nascita dell'avanguardia 1910-1915", allestita nelle sale di Palazzo Zabarella a Padova con oltre 100 opere, ripercorre le origini del movimento, offrendo una visione nuova e originale di una realtà artistica fino a ora poco svelata.

Oltre 100 le opere in mostra di artisti della prima generazione di futuristi - Umberto Boccioni, in primis, e poi Carlo Carrà, Luigi Russolo, Antonio Sant'Elia, Giacomo Balla e Gino Severini.

zabarella.it/mostre/futurismo

MAX ERNST

Milano - 4 ottobre 2022 - 26 febbraio 2023

La prima retrospettiva in Italia dedicata a Max Ernst (1891-1976), pittore, scultore, poeta e teorico dell'arte tedesco, poi naturalizzato americano e francese. Oltre 400 sono le opere tra dipinti, sculture, disegni,

collages, gioielli e libri illustrati provenienti da musei, fondazioni e collezioni private, in Italia e all'estero.

palazzorealemilano.it/mostre/max-ernst

I MACCHIAIOLI

Pisa – 8 ottobre 2022 – 26 febbraio 2023

L'entusiasmante evoluzione e insieme rivoluzione dei Macchiaioli, che hanno dato vita a una delle più originali avanguardie nell'Europa della seconda metà del XIX secolo, va in mostra a Palazzo Blu di Pisa in una retrospettiva di oltre 130 opere, per lo più capolavori provenienti da collezioni private, solitamente inaccessibili, e da importanti istituzioni museali.

palazzoblu.it/mostra/i-macchiaioli/

ANDY WARHOL. LA PUBBLICITÀ DELLA FORMA

Milano – 22 ottobre 2022 – 26 marzo 2023

Andy Warhol torna in mostra a Milano raccontato in una maniera del tutto inedita con oltre 300 opere a cura di Achille Bonito Oliva. L'esposizione mira a ricostruire tutti i periodi storici in cui l'artista, attraverso la sua rivoluzione creativa, è stato in grado di innovare la storia dell'arte del Novecento, cimentandosi in diversi ambiti anche molto diversi tra loro, come la moda, la musica e l'imprenditoria. Esposte opere uniche, dipinti originali, serigrafie storiche, disegni, polaroid, fotografie e altri veri e propri cimeli come le cover originali disegnate e autografate da Warhol.

fabbricadelvapora.org/-/andy-warhol-la-pubblicita-della-forma



VAN GOGH

Roma – 8 ottobre 2022 – 26 marzo 2023

Alla vigilia dei 170 anni dalla sua nascita, dall'8 ottobre 2022 Palazzo Bonaparte ospita la più grande e più attesa mostra dell'anno dedicata al genio di Van Gogh. Attraverso le sue opere più celebri – tra le quali il famosissimo Autoritratto (1887) – sarà raccontata la storia dell'artista più conosciuto al mondo. Oltre 50 le opere in mostra per un percorso espositivo ordinato in senso cronologico e che fa riferimento ai periodi e ai luoghi dove il pittore visse: da quello olandese, al soggiorno parigino, a quello ad Arles, fino a St. Remy e Auvers-Sur-Oise, dove mise fine alla sua tormentata vita.

mostrepalazzobonaparte.it/mostra-van-gogh.php



Dall'alto: *Jules Schmalzigaug* Sviluppo di un ritmo: Luce elettrica + 2 danzatrici, 1914 olio su tela, 81 x 65 cm FIBAC Antwerp | *Leonardo Dudreville* Vetrina di fioraio, 1915 pastello su carta, 70 x 90 cm Museo del Novecento, Milano. Sopra: *Umberto Boccioni* Testa femminile, 1911 olio su tela, 64 x 66 cm Bacon Trust | A sinistra: *Vincent van Gogh* Il seminatore Giugno 1888 Olio su tela, 64,2x80,3 cm © Kröller-Müller Museum, Otterlo, The Netherlands

**NUOVE BUSTE
RICICLABILI NELLA RACCOLTA CARTA**



**• NUOVA GAMMA.
DA GUSTARE**

NUOVO PACK DA RICICLARE

La Drogheria 1880 continua il percorso per ridurre la plastica superflua e **migliorare il proprio impatto ambientale con il lancio di 18 prodotti confezionati in buste riciclabili nella carta.**

Un'intera gamma di erbe e spezie singole e di mix innovativi pronti all'utilizzo, in cui l'eccellenza dei sapori incontra la sostenibilità.

Seguici su: @ladrogheria1880
www.drogheria.com



— GLI SPECIALISTI DELLE SPEZIE —

HARIBO



Haribo è la bontà che si gusta ad ogni età!





Il tempo degli alberi

SONO VERI *MONUMENTI DELLA BELLEZZA* CHE MERITANO PIÙ DI OGNI ALTRO LA NOSTRA CURA, SOPRATTUTTO QUANDO ARRIVA NATALE. GLI ALBERI MONUMENTALI D'ITALIA HANNO SUPERATO LA SOGLIA DEI *QUATTROMILA ESEMPLARI* RICONOSCIUTI DAL MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE, ALIMENTARI E FORESTALI. UN PANORAMA DI CULTURA, TRADIZIONE E STORIA CHE CI FA RISCOPRIRE L'INCREDIBILE VARIETÀ E FRAGILITÀ DEL NOSTRO ECOSISTEMA.

di **Andrea Beghini**

Rappresentano un patrimonio da tutelare e valorizzare, con esemplari che si contraddistinguono per caratteristiche uniche. Che vanno dall'elevato valore biologico ed ecologico per età, dimensioni e morfologia alla rarità della specie. Dall'habitat unico che offrono ad alcune specie animali all'importanza storica, culturale e religiosa che rivestono sul territorio,

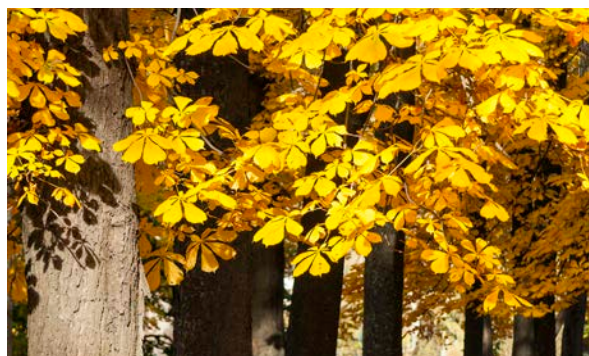
fino alla capacità di caratterizzare il paesaggio, sia in termini estetici che identitari. Stiamo parlando degli alberi monumentali, piante resistenti ai cambiamenti e molto longeve, esemplari che spesso diventano delle vere e proprie attrazioni turistiche sul territorio, di fronte alle quali possiamo avvertire tutta la maestosità della natura e l'intensità dell'esperienza umana. Esseri



Abete di Natale: la tradizione si fa ecosostenibile

Meglio vero, con illuminazioni a led e decorazioni di recupero. E, dopo Natale, va portato negli appositi centri di raccolta per la messa a dimora.

Secondo una recente ricerca del Dipartimento di scienze forestali dell'Università di Firenze, l'acquisto di alberi naturali è più sostenibile rispetto a quello di alberi in plastica, sia dal punto di vista delle emissioni sia per i migliori effetti che si possono generare su scala locale. Dallo studio emerge che "Per pareggiare l'impatto, l'albero di Natale artificiale andrebbe riutilizzato per 37 anni". Per scegliere un abete o, comunque, un albero di Natale vero, occorre fare riferimento a quel circa 90% proveniente da coltivazioni vivaistiche specializzate, mentre il restante 10% è rappresentato dalle punte di abete cimate nella normale pratica forestale. Sono circa 3,5 milioni le famiglie italiane che scelgono un albero vero, meglio se a km 0 e collocato in un luogo luminoso e fresco, lontano da fonti di calore come caloriferi e camini. Per decorarlo in modo ecosostenibile, prima di tutto occorre pensare all'illuminazione: se non è possibile evitarla, meglio ricorrere a led per dare un taglio non solo alle emissioni collegate alla produzione di energia, ma anche alle spese. Gli addobbi? Meglio leggeri e con materiali di recupero, come ritagli di stoffe, lana di vecchi maglioni o cartone. Terminato il periodo natalizio, occorre portarlo negli appositi centri di raccolta dove, se in buona salute, si provvederà alla sua messa a dimora in luoghi adatti.



viventi a cui Pino Petruzzelli ha dedicato il suo ultimo spettacolo *La via degli alberi*: "Ho viaggiato dal Nord al Sud d'Italia ascoltando la voce degli alberi incontrati sulla via. Mi sussurravano di loro, di me e di una trama che andava ritessuta".

Una trama che ogni anno viene raccolta e schedata anche dal Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali che stila un elenco degli alberi monumentali, ormai giunto a oltre quattromila esemplari in tutto il Paese. Tra le nuove iscrizioni di quest'anno, spiccano i cedri, le querce, i platani e i faggi, mentre fanno la loro prima comparsa nell'elenco alcune specie come l'acero palmato rosso, la camelia e l'anagiride.

L'elenco è frutto di un'intensa attività di catalogazione realizzata in modo coordinato e sinergico da Ministero, Regioni e Province autonome e Comuni.

Un aggiornamento costante, regione per regione, che quest'anno ha visto la Sardegna come il territorio che detiene il più alto numero di alberi monumentali in Italia, il 10% del totale censito nello Stivale. Tra i 401 nuovi arrivati, ve ne sono di molto grandi come il castagno del Maso Maggner a Renon (Bolzano), con una pancia di 862 cm di circonferenza, le roverelle di Brindisi Montagna (Potenza), in Basilicata, con tronchi di 730 e 760 cm di circonferenza, e l'olivo di Varopodio (Reggio Calabria). Tra gli alberi monumentali del Trentino, quello forse più noto e conosciuto è l'abete bianco di malga Laghetto, in comune di Lavarone, noto come *Avez del Prinzep*: con la sua statura di oltre 50 metri, avrebbe potuto a tutti gli effetti essere anche considerato il più grande albero di Natale d'Italia. Ma una tempesta di vento nell'autunno del 2017 lo ha abbattuto e, purtroppo, è uscito dall'elenco, anche se il suo ricordo è ancora vivo.



IL GIN A MODO NOSTRO

Malfy è prodotto in Italia utilizzando la distillazione sottovuoto, anche denominata distillazione a freddo. Questo particolare processo garantisce un'evaporazione che non altera le caratteristiche delle botaniche, mantenendo così tutta la loro essenza e freschezza. Tutti i Gin Malfy portano con orgoglio il marchio G.Q.D.I.: Il nostro marchio di qualità e autenticità.

Inoltre, nessun luogo racchiude lo spirito italiano come la costiera amalfitana. In questa elegante e soleggiata enclave, la vita si muove a un ritmo diverso...

Ispirato da questo stile di vita amalfitano, Malfy Gin incarna l'essenza della "Dolce Vita" e ti invita a sederti e goderti ogni sorso.

MALFY
G.Q.D.I.
GIN
CON ROSA



MALFY
G.Q.D.I.
GIN
CON LIMONE



MALFY
G.Q.D.I.
GIN
ORIGINALE



MALFY
G.Q.D.I.
GIN
CON ARANCIA



I NOSTRI COCKTAIL

GIN TONIC CON MALFY GIN ROSA

50 ml di Malfy Gin Rosa,
150 ml di acqua tonica, una rondella di pompelmo rosa e un rametto di rosmarino.



GIN TONIC MALFY GIN CON LIMONE

50 ml di Malfy Gin con Limone,
150 ml di acqua tonica, una rondella di limone.



GIN TONIC CON MALFY GIN ORIGINALE

50 ml di Malfy Gin Originale,
150 ml di acqua tonica, una rondella di lime.



GIN TONIC MALFY GIN CON ARANCIA

50 ml di Malfy con Arancia,
150 ml di acqua tonica, una rondella di arancia.



SCOPRI TUTTE LE RICETTE



malfygin.com/it-it

[@malfygin.it](https://www.instagram.com/malfygin.it)

[f Malfy Gin Italia](https://www.facebook.com/MalfyGinItalia)

BEVI MALFY RESPONSABILMENTE



Il giro d'Italia in 10 alberi che hanno fatto la nostra storia

Antiche e maestose, le piante più longeve del nostro Paese sono considerate veri monumenti, testimoni di storie e leggende, simboli di un patrimonio naturale e culturale da scoprire.

Si parte dall'olivo di San Baltolu di Luras, sulle sponde del lago Liscia in provincia di Sassari, l'albero più antico d'Italia: supera i 4mila anni d'età e ancora oggi ospita sotto i suoi rami e la sua immensa chioma centinaia di pecore al pascolo. Ecco, poi, il castagno dei Cento Cavalli: patrimonio dell'UNESCO, si erge nel parco dell'Etna, nel comune di Sant'Alfio in provincia di Catania. Le sue dimensioni sono da record: 22 metri di circonferenza del tronco e altrettanti di altezza. Il cipresso di Vernazza è, invece, l'albero più vecchio della Liguria, e veglia come un campanile sul santuario di Nostra Signora di Reggio a Vernazza, in provincia di La Spezia. Il fico più antico d'Italia sorge nel comune di Lesignano de' Bagni, in provincia di

Parma: è una pianta ultracentenaria con una chioma di 50 metri di diametro e 7 d'altezza. Mentre la quercia delle Checche è un'imponente roverella, una quercia comune di 370 anni, che domina la Val d'Orcia nei pressi di Pienza. L'olivo di Canneto Sabino, in provincia di Rieti, è alto 15 metri con una circonferenza del tronco di 7,2, mentre il pino del Parco Nazionale del Pollino si chiama Italus, ha 1230 anni e svetta a quasi 2mila metri d'altezza tra i costoni rocciosi del Parco in Calabria. E, ancora, il pino di Lenne, a pochi chilometri da Taranto, è il pino d'Aleppo più antico d'Europa, essendo stato messo a dimora più di 300 anni fa. Infine, i larici: quelli della

Val d'Ultimo, nel Parco Nazionale dello Stelvio, che svettano da oltre 2.200 anni, e quelli della Valmalenco, nel cuore della Valtellina, in cui è stato creato il "sentiero del larice millenario" che conduce a quota 2.160 metri, dove svetta il vecchio albero, tra le conifere più datate d'Europa.

Autentica dolcezza, fetta dopo fetta.

In ogni fetta di Prosciutto di Parma ritrovi il sapore autentico di un metodo secolare, nel pieno rispetto di una tradizione antica. Da generazioni, lavoriamo ogni giorno con passione per offrirti un'esperienza di gusto unica e inconfondibile.

Non è crudo, è di Parma.



FESTEGGIA IL NATALE
COI TUOI AMICI A 4 ZAMPE!



PEDIGREE®
Ranchos



PEDIGREE®
Dentastix™
Medium



PEDIGREE®
Schmackos



PEDIGREE®
Rodeo



PEDIGREE®
Ranchos Wrap

Buon
Natale



CATISFACTIONS®
Snack
gusti e formati assortiti





photo by WikimAGES

QUEI TRENI PANORAMICI CHE CI FANNO TORNARE BAMBINI

Dal *Lago Maggiore* all'*Alto Adige*, dall'*Abruzzo* dei parchi ai boschi incontaminati della *Sila*, sono i mezzi migliori per *(ri)scoprire il fascino dei convogli storici* che ci portano nella natura più bella mentre viaggiamo indietro nel tempo.

Locomotive a vapore, carrozze storiche, linee dismesse tornate operative per un nuovo tipo di turismo "ferroviario" che è anche un avventuroso e magico viaggio indietro nel tempo attraverso valli, colline, montagne. I treni storici e panoramici da qualche anno si sono moltiplicati, molte linee dismesse sono tornate operative e hanno rivisto

sulle loro rotaie treni, locomotive e vagoni d'epoca, splendidamente restaurati per accogliere generazioni di italiani che non li hanno mai visti.

Ecco la lista dei treni e delle linee da non perdere per un viaggio nella natura, nei mille colori del foliage d'autunno.

di **Giovanni Franchini**

IL TRENO DEL FOLIAGE

Per ammirare tutti i colori dell'autunno la regola è andare a piedi. Ma per chi volesse restare comodamente seduto, c'è un treno che permette di ammirare il bosco dal finestrino (anzi dai finestrini). È la ferrovia Vigezzina Centovalli, una delle linee turistiche più belle d'Italia, che collega Domodossola e la Val d'Ossola a Locarno e al Lago Maggiore sul versante svizzero. Lungo un tracciato di 52 chilometri, attraversando valli e montagne, passando dentro 31 gallerie e su 83 ponti, arriva fino a Locarno in territorio elvetico. All'interno, dalle grandi vetrate del treno, si ammira lo stupendo panorama delle valli e delle Alpi, intervallato da cascate, corsi d'acqua e boschi dai colori incredibili, per un viaggio davvero immersi nella natura. Ovviamente ogni fermata può essere il punto di partenza per un itinerario.

vigezzinacentovalli.com

TRENINO DEL RENON

Non solo una linea d'epoca, ma anche un treno d'epoca. Il trenino a scartamento ridotto del Renon, oggi l'ultimo del suo genere in tutto l'Alto Adige, collega Soprabolzano e Collalbo con alcuni vagoni d'epoca mescolati ad altri più moderni. Salirci per un viaggio vale il prezzo del viaggio, non fosse altro per la vista panoramica mozzafiato sulle cime delle Dolomiti lungo il tracciato. Dalle fermate partono inoltre numerosi sentieri per indimenticabili escursioni nel verde.

ritten.com/it/altipiano/highlight/treno-del-renon.html

LA TRANSIBERIANA D'ITALIA

L'hanno chiamata così perché d'inverno, con tutto il paesaggio innevato, sembra di essere in Siberia. La Ferrovia dei Parchi gira attorno alle montagne d'Abruzzo e attraversa territori ancora incontaminati, borghi e parchi naturali a bordo di treni storici che sferragliano lungo linee dismesse e ora tornate a nuova vita. Le linee sono cinque, si va da Sulmona a Isernia e a L'Aquila, da Avellino a Rocchetta S.A e da Termoli a Campobasso. Paesaggi mozzafiato.

transiberianaditalia.com



I TRENI STORICI DELLE FERROVIE DELLO STATO

Binari senza Tempo è il progetto della Fondazione FS pensato per dare una nuova vita a dieci linee ferroviarie che attraversano la provincia italiana, creando una formula innovativa di turismo ferroviario.

Sono circa 600 i km di strada ferrata caduti in disuso per il traffico regolare e ora tornati in attività per il turismo storico e ferroviario: percorrendo il loro tracciato si possono ammirare panorami unici, in zone d'Italia da riscoprire e aprire al turismo diffuso dei piccoli borghi e dei gioielli paesaggistici italiani.

Info e tratte: fondazionefs.it

TRENO DELLA SILA

Il fischio dell'arrivo in stazione, il vapore che si alza in mezzo ai boschi, la magia di un antico viaggio che rivive dopo tanti anni: il Treno della Sila porta i viaggiatori sulle carrozze d'epoca di Ferrovie della Calabria a scartamento ridotto (950 mm), in uno straordinario itinerario che attraversa le più belle località turistiche del Parco Nazionale della Sila.

Un viaggio che va da Moccone a San Nicola Silvana Mansio, passando per Camigliatello Silano, a bordo di un treno a vapore degli inizi del secolo scorso, attraversando meravigliosi paesaggi, suggestive valli e panorami mozzafiato.

trenodellasila.it



Sopra: photo by Alessandra Barbieri
A sinistra: photo by David Mark

Gemma
di mare

COMPAGNIA ITALIANA SALI

NOVITÀ

Bicarbonato di sodio

ALIMENTARE

Puro, unico e tradizionale...

◆ semplicemente geniale! ◆

QUANTITÀ SOTTO CONTROLLO
con pratico **TAPPO DOSATORE**
e colonnina di **GRADUAZIONE**.

ASTUCCIO
IN CARTONE
500g e 1kg

per impasti
più soffici

SCATOLA DA
20 BUSTINE
MONODOSE
da 10g

BARATTOLO
DA 600G

per lavare
frutta e verdura

per igienizzare
le mani fuori
casa

RICHIEDILO AL TUO SUPERMERCATO

Scopri tutti gli usi su
www.gemmabicarbonato.it





Acquista 6 € di prodotti
e prova a vincere la linea
100% naturale *Busatti*

La magia ti premia con Qubi

in palio dal 28.09.22 al 09.01.23

200 Set da impasto



Mani in pasta



Il tempo delle zuppe

QUEI BUONI PIATTI CALDI DELLA NOSTRA *TRADIZIONE* CHE SCALDANO IL CUORE E LE SERATE IN FAMIGLIA. DAL NORD AL SUD RISPESCHIANO *GUSTI E SAPORI* DEI PAESI CHE ATTRAVERSANO E RACCONTANO TUTTE LE MERAVIGLIOSE VARIETÀ *GASTRONOMICHE* DEL NOSTRO PAESE.

di Pandora Garzillo

Saporite e nutrienti, le zuppe sono tra i piatti più amati della tradizione italiana per combattere il freddo dell'inverno con gusto e benessere. Fumanti, profumate, preparate solitamente con ingredienti poveri come legumi e verdure, ma anche ricche e preziose, sono la pietanza ideale per dare tepore alle serate in famiglia. Con la grande varietà che contraddistingue da sempre la nostra cucina regionale. Prendiamo, per esempio, la zuppa di trippe in brodo, piatto tipico della tradizione contadina veneta: è sostanziosa e proteica, aggiunge infatti alla trippa il lardo o la pancetta a fine cottura. Mentre in Abruzzo, il brodetto alla vastese si prepara realizzando una delicata

salsa con pomodori e brodo per cuocervi dentro pesci e crostacei. A Matera si prepara la craniata, una zuppa di legumi e cereali che ha origini così antiche da risalire agli antichi romani. In Calabria va forte la licurdia, i cui ingredienti principali sono la cipolla rossa di Tropea, le patate della Sila e, ovviamente, un spolverata di peperoncino. In Toscana, uno dei grandi classici è senz'altro la ribollita, che viene preparata con il cavolo nero, i fagioli e il tipico pane senza sale per essere, appunto, "ribollita" almeno due volte. La tradizione campana sposa la minestra maritata, preparata soprattutto durante il periodo delle festività natalizie: il nome deriva dalla presenza di carne e verdure che,

all'interno del piatto, si sposano alla perfezione. In Sardegna, la zuppa gallurese si prepara con strati di pane raffermo bagnati con brodo di carne vaccina e di pecora, alternati con formaggio fresco vaccino e con il pecorino stagionato. La jota friulana, invece, è diffusa in tutto il Friuli in diverse varianti: a Trieste si prepara con crauti, fagioli e patate, ingolosita poi con costine o altri tagli di maiale. Nel Lazio, la minestra revotata è una zuppa tipica della Ciociaria, realizzata con fette di pane raffermo ricoperte con verdure del luogo; in Liguria, la mesciua porta con sé i sapori antichi dei legumi e dei cereali che, dopo essere stati ammorbiditi in acqua, vengono cotti con tempi diversi e poi uniti in un'unica preparazione con un filo d'olio. Infine, in Lombardia, la zuppa alla pavese è preparata con pane raffermo, formaggio e un uovo fresco al centro.

LA RICETTA | Zuppa vellutata di zucca e carota

Ingredienti (per 4 persone)

Carote 400 gr, Zucca 1 kg, Acqua 1 l, Scalogno 60 gr, Panna acida 100 gr, Sale e pepe nero, Olio extravergine d'oliva, 1 rametto di salvia, uno di timo, 1 di rosmarino e 1 di prezzemolo, semi a piacere

Eliminare la buccia e i semi interni della zucca, poi tagliarla a cubetti. Pulire e tagliare a rondelle le carote. Soffriggere in una padella con l'olio lo scalogno pulito e tagliato a fette sottili e le erbe aromatiche (salvia, timo e rosmarino). Dopo alcuni minuti levare le erbe e aggiungere sia la zucca che le carote. Regolare di sale e cuocere per 5 minuti mescolando di tanto in tanto. Versare l'acqua, coprire con un coperchio e cuocere per almeno 30 minuti. Spegner e frullare con un mixer a immersione per ottenere una crema liscia e omogenea.

Versare la zuppa nei piatti di servizio e decorare con un po' di panna acida, il pepe nero e il prezzemolo lavato e asciugato.



LA RICETTA | Zuppa di mais

Ingredienti (per 4 persone)

Mais dolce in scatola 500 gr, Patate 2, Carote 2, Porri 2, Brodo vegetale 1 l, Prezzemolo e peperoncino puliti e asciugati

Olio extravergine di oliva, sale e pepe Pulire le carote, le patate e i porri. Tritarli e metterli a rosolare con l'olio in una casseruola dai bordi alti. Dopo alcuni minuti, aggiungere il brodo e lasciare cuocere per circa 10 minuti. Aggiungere il mais scolato e proseguire la cottura per altri dieci minuti.

Frullare una parte della zuppa con il mixer a immersione per ottenere una crema fluida conservando una parte di verdure ancora integre. Aggiustare di sale e di pepe. Completare con un giro d'olio extravergine di oliva a crudo, del peperoncino e del prezzemolo tritati.

La Zuppa con farro bio Ohi Vita, caldo e gustoso benessere

Fagioli cannellini, fagioli neri e farro perlato si uniscono nel segno della tradizione gastronomica italiana per una zuppa ricca di proteine vegetali, antiossidanti e con un alto contenuto di fibre.

Fagioli e farro insieme costituiscono un abbinamento ideale completandosi a vicenda sotto il profilo proteico per apportare nutrienti preziosi in una dieta variata e ipocalorica. I fagioli sono legumi ricchi di fibre, carboidrati e proteine e svolgono un'importante funzione energetica e nutritiva. L'elevato contenuto in fibre del farro contribuisce, invece, al corretto funzionamento dell'intestino, favorendo anche il senso di sazietà. Gli ingredienti che compongono la Zuppa con farro 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. Certificata con il marchio logo Euro leaf, che dal 2010 identifica i prodotti che corrispondono agli standard europei per il settore bio, questa zuppa è preparata con ingredienti che provengono da filiere controllate e certificate e sono selezionati, puliti e confezionati in atmosfera protettiva per preservare la qualità e le caratteristiche nutrizionali dell'alimento.





CONCEDITI UN EXTRA.

Da oltre 60 anni, solo i migliori diventano Select



Prima e unica azienda di legumi secchi
in Italia a ricevere il riconoscimento
di Marchio Storico, istituito dal
Ministero dello Sviluppo Economico
per tutelare le eccellenze italiane
con oltre 50 anni di attività.



legumiselect.it



A pranzo e a cena, ma non a merenda: benvenuti cavoli!

RICCIO O ROMANO, ROSSO O NERO, RAPA O BROCCOLO, COL FREDDO RITORNA SULLA NOSTRA TAVOLA IL *PROTAGONISTA INVERNALE* DI TANTE RICETTE DELLA TRADIZIONE POPOLARE.

Nominato troppo spesso in intercalari poco gentili o dall'intenzione sminuente, il cavolo ha invece tutte le carte in regola per reclamare a buon diritto *un'ottima fama*.

Sotto il profilo nutrizionale, rappresenta infatti uno degli ortaggi più ricchi di *proprietà salutari* e *benefici* che la Natura ci possa mettere a disposizione nella *stagione fredda*.

Si fa presto a dire cavolo. In realtà, si nomina una famiglia intera, quella delle Crucifere, fatta di tantissime varietà: il cavolo nero e quello rosso, il cavolo riccio e quello cappuccio, il cavolo rapa e quello broccolo, il cavolo romano, la verza e i cavolfiori.

Ognuno con un profilo di gusto e nutrizionale specifico, ma tutti ricchi di fibre vegetali, di sali minerali, come potassio, fosforo, zolfo, selenio, calcio e magnesio, e di vitamine C, K e del gruppo B. Per questo, i cavoli possono svolgere una funzione depurante, detossinante, antiinfiammatoria e di contrasto ai radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento.

Si possono consumare cotti o crudi, dopo averli ben lavati. E quanto alle ricette, ogni Paese ha le sue preparazioni tradizionali a base di cavolo, una coltivazione resistente al freddo e di poche pretese che, da sempre, ha sfamato le classi popolari, soprattutto in Europa.

Ecco tre ricette che esaltano il gusto di questo ortaggio saporito.



CAVOLFIORE FRITTO

Ingredienti: 100 gr di farina; un cavolfiore; un uovo; vino bianco secco; sale; pepe; olio per friggere.

Scegliere un cavolfiore dalla consistenza soda e senza macchie scure, lavarlo accuratamente, dopo aver tolto le foglie verdi. Sbollentarlo per qualche minuto in una pentola con acqua leggermente salata, avendo cura di scolarlo molto al dente. Preparare la pastella, unendo la farina setacciata con l'uovo, il sale e il vino bianco necessario per ottenere un composto liscio e denso. Staccare i ciuffetti di cavolfiore, asciugarli e immergerli nella pastella in modo da rivestirli completamente. Quindi friggere in una padella con olio abbondante. Servire ben caldi, dopo averli stesi su una carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso.



INVOLTINI DI CAVOLO

Ingredienti: 6 foglie di verza; 300 gr di macinato di manzo; 1 salsiccia; 1 uovo; pan grattato; 3 cucchiaini di parmigiano reggiano; olio extravergine di oliva; sale e pepe.

Sbollentare le foglie di verza ben lavate per qualche minuto, quindi scolarle, avendo cura di non romperle. In un recipiente preparare il ripieno, mescolando bene la carne macinata con la salsiccia, l'uovo, il pangrattato e il parmigiano reggiano. Stendere le foglie di verza, mettere al centro un cucchiaino di ripieno e con attenzione richiudere per creare un involtino. Porre in una teglia leggermente oleata e cuocere in forno per 30 minuti a 180°.



STUFATO DI CAVOLO CON LENTICCHIE E SALSICCE

Ingredienti: mezzo cavolo riccio (ma si può scegliere anche il cavolo nero per un sapore più deciso); sedano, carota e cipolla per il soffritto; 400 gr di salsicce; 250 gr di lenticchie secche; olio extravergine di oliva; sale e pepe.

Ricordarsi di mettere a mollo le lenticchie 12 ore prima di procedere alla preparazione del piatto, dopo averle ben sciacquate. Procedere soffriggendo il trito di sedano, carota e cipolla con due cucchiaini di olio extravergine di oliva in un tegame dai bordi alti. Aggiungere le lenticchie, dopo averle scolate, il cavolo tagliato a listarelle e le salsicce tagliate a pezzetti. Far cuocere per circa un'ora e mezza a fuoco dolce, aggiungendo dell'acqua quando necessario. Aggiustare di sale e servire con una macinata di pepe, se gradito.



FANTASIE ALLE ERBE

FANTASIE AL SALMONE



CREA IL TUO APERITIVO

CREA IL TUO APERITIVO

• ————— •
• ————— •
• ————— •
**DAI PIÙ GUSTO
AL TUO NATALE**
• ————— •



OHI VITA | Tris di riso integrale

**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.**



PATATE BIO

Protagoniste di moltissime ricette della nostra tradizione e ingrediente immancabile in una dieta varia ed equilibrata, le patate sono un alimento amico dello stomaco e molto digeribile. Le patate biologiche della linea Ohi Vita sono coltivate senza l'uso di pesticidi e sostanze chimiche di sintesi. Per questo fanno bene a chi le sceglie e al pianeta, nel segno di una qualità tracciata e certificata.



FETTINE DI FORMAGGIO FUSO LIGHT

Tutto il gusto del latte rende le Fettine di formaggio fuso Ohi Vita light l'ingrediente semplice e veloce per preparare ricette e spuntini sfiziosi per tutte le età e le esigenze. Con 9 grammi di grassi per 100 grammi di prodotto, le Fettine Light Ohi Vita contengono infatti il 50% di grassi in meno rispetto alla media dei prodotti similari più venduti.



Tris di riso integrale

Se lo lanciamo agli sposi, subito dopo il matrimonio, il riso è per noi un augurio di felicità e fecondità. In Oriente sta a rappresentare la vita e l'abbondanza. Presso tutte le culture e a tutte le latitudini, parlare di riso vuol dire parlare di un cibo fondamentale per nutrirsi in modo sano e bilanciato.

Digeribile e dall'elevato potere nutritivo, il riso, per le molte sue virtù nutrizionali, rientra a pieno titolo tra i cibi che ci aiutano a stare in forma. Soprattutto se integrale e nelle varietà pigmentate, che sempre più stanno incontrando il favore degli esperti della nutrizione e dei consumatori.

La linea Ohi Vita propone il Tris di riso integrale, dato dall'unione di riso nero, riso rosso e riso lungo, un vero concentrato di fibre e un toccasana nella nostra dieta. Il riso integrale, infatti, è un alimento nutriente e depurante insieme: l'elevato contenuto di fibre insolubili aiuta il buon funzionamento dell'intestino, mentre la presenza di fibre solubili favorisce la circolazione del sangue. Le vitamine del gruppo B agevolano il nostro metabolismo, e lo scarso contenuto di sodio rende il riso integrale un valido alleato per chi soffre di pressione alta.

La selezione delle migliori materie prime, tutte provenienti da filiere controllate nelle diverse fasi produttive, insieme a una lavorazione ridotta al minimo necessario, garantiscono la pienezza delle qualità nutrizionali del Tris di riso integrale Ohi Vita. E il suo gusto genuino.

STEVIA

Con un potere edulcorante superiore allo zucchero, il dolcificante della linea Ohi Vita è un prodotto naturale che nasce dalla combinazione dell'estratto delle foglie di stevia, una pianta originaria del Sud America, insieme all'eritritolo, un alcol zuccherino derivato dai vegetali e dalla frutta. Prezioso alleato delle diete dimagranti e a ridotto contenuto di zuccheri, conferisce a bevande calde e fredde, yogurt e prodotti da forno il gusto dolce desiderato senza apportare carboidrati.



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

LEGUMI *Select*

dal 1957

SELEZIONI DALL'ITALIA Naturalmente sostenibili

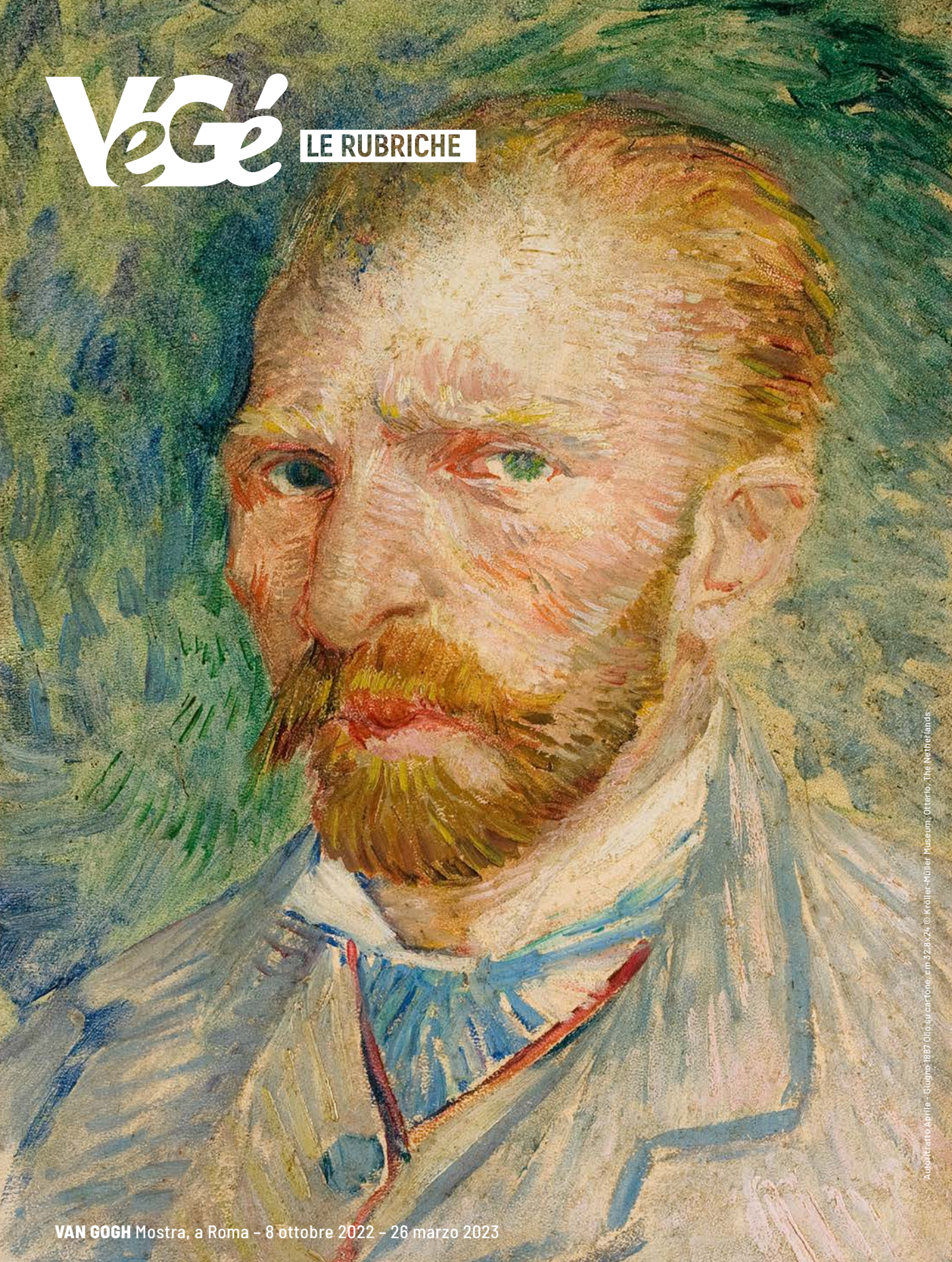


Select da oltre 60 anni seleziona solo le migliori coltivazioni per offrire prodotti di alta qualità, nel rispetto della sostenibilità ambientale:

- ECO PACK: incarto amico dell'ambiente, certificato da TUV Austria, realizzato con un innovativo materiale compostabile riciclabile nella raccolta differenziata dell'organico.
- Prodotti da filiera 100% italiana, selezionati nelle zone di coltivazione maggiormente vocate, da aziende agricole che condividono la nostra stessa cura e attenzione per ottenere prodotti eccellenti.



VeGé LE RUBRICHE



VAN GOGH Mostra, a Roma - 8 ottobre 2022 - 26 marzo 2023

Autografo Aprile - Giugno 1887. Olio su cartone, cm 32,8x24. © Kroller-Holler Museum, Otterlo, The Netherlands

Eco Chef **CHEF E BARATTOLI** | *La cucina e i suoi oggetti*
LA GRATTUGIA | *Per non sprecare* **LO SPRECO ALIMENTARE DOMESTICO**

ECO CHEF | di Giancarlo Sammartino

Tutto il buono in un barattolo

NON È PIÙ NECESSARIO ANDARE AL RISTORANTE STELLATO PER PROVARE LE *RICETTE D'AUTORE*. OGGI LO CHEF LE CUCINA E LE CONSERVA IN UN VASO CHE PUOI SCALDARE E *CONSUMARE ALL'ISTANTE A CASA*.

È un metodo a metà strada tra le conserve della nonna e "il pacco da giù", il cesto pieno di primizie che gli universitari del Sud si fanno arrivare a Milano o Torino dai loro genitori. Solo che, in questo caso, barattoli e vasetti non arrivano dai genitori, ma da grandi e rinomati chef i quali, una volta cucinate le loro primizie, infilano tutto in un barattolo e via alla vendita in e-commerce dal proprio sito o in botteghe specializzate, sempre online.

Ad esempio, Luca Marchini, chef modenese, una stella Michelin, anima del ristorante l'Erba del Re a Modena, ha aperto sul sito del ristorante la sezione Bottega del Re, dove vende le sue "storie in barattolo", ricette della tradizione emiliana e prodotti selezionati da altre regioni italiane, fino a nuovi gusti che esplorano il palato e le sue diverse sensibilità. Si va dalla passata di pomodori datterino, al ragù emiliano, alla guancia di manzo brasata e a tante altre prelibatezze.

Lo stesso fa Moreno Cedroni, due stelle Michelin e tre ristoranti che portano la sua firma nel menù, che attraverso lo shop sul suo sito, propone le sue rinomate conserve di pesce, dal polpo con patate e prezzemolo, alle seppie con piselli, fino alla trippa di coda di rospo in umido. E non solo pesce: si possono acquistare anche



salse agrodolci, confetture di marmellate e conserve di amatriciana di pesce o il classico pomodoro e basilico.

Non poteva mancare in questa rassegna un mito come Carlo Cracco: dal suo sito, si acquista, in una confezione che sembra quella di un gioielliere, il kit per la preparazione della pasta al pomodoro, con la salsa preparata dallo chef direttamente in vasetto. Ma la specialità della casa, qui, sono dolci: la crema spalmabile alle nocciole e la confettura di albicocche Vistamare.



Guido Berlucchi

BERLUCCHI

FRANCIACORTA



UNA STORIA CHE INIZIA OGNI GIORNO

#berlucchimoments #berlucchifranciacorta



@berlucchiwine

OGGETTI IN CUCINA | di Giancarlo Sammartino

Provateci voi senza grattugia !



LA USAVANO GLI ETRUSCHI, I ROMANI, I GRECI. UMBERTO ECO LA INSERISCE NELL'ELENCO DEGLI "OGGETTI PERFETTI". APPARE IN UN TRATTATO SULL'ARTE DEL CUCINARE GIÀ NEL 1500, E DOPO 12 SECOLI CONTINUIAMO A NON POTERNE FARE A MENO.

Il reperto numero 72 al Museo nazionale etrusco di Valle Giulia a Roma è una grattugia in bronzo datata 600 avanti Cristo. La sua forma è praticamente uguale a una grattugia tuttora in vendita su Amazon, questo per dire che aveva ragione Umberto Eco quando definiva e catalogava gli oggetti dalla "tecnologia perfetta" annoverando anche una grattugia. Se dopo 12 secoli, più o meno, ma quasi sicuramente più, la forma di un oggetto è ancora quella, vuol dire che non c'è modo di farla meglio, o almeno noi umani non ne siamo capaci.

Per vedere la prima grattugia riprodotta in un libro bisogna aspettare il 1570, quando viene dato alle stampe a Venezia il trattato di Bartolomeo Scappi *L'arte di cucinare*, nel quale appare un disegno di una grattugia composta da una lamina trapezoidale di ferro, leggermente incurvata, su cui è stata praticata con un chiodo una serie di fori; le irregolarità dei fori, sporgenti sulla parte convessa, permettono di grattare il formaggio.

Il Museo del Parmigiano Reggiano, molto ferrato sull'argomento, ci informa che "Le grattugie più antiche

venivano realizzate in bronzo o in lamiera di ferro forata con chiodi a sezione quadrata che nell'aprire i fori sollevavano i denti di metallo utili per frantumare il formaggio. Esistono grattugie in metallo (bronzo, argento, ferro, acciaio), vetro, porcellana, gres, materie plastiche e con fori (detti occhi) e dentellature di dimensioni e forme differenti".

In tempi più recenti il moltiplicarsi delle esigenze in cucina ha reso necessario l'uso molteplice della grattugia in varie operazioni adatte a differenti tipologie di alimenti: pane, formaggio, verdure riunite in un unico attrezzo.

Nella seconda metà del Novecento la grattugia, al pari di altri utensili da cucina, come le posate, le pentole, lo scolapasta, è stata al centro dell'attenzione di design e progettisti, che ne hanno diversificato in maniera esponenziale le forme e le specializzazioni, aggiungendo elementi di servizio (cassetti, erogatori, manici) per agevolarne l'impiego ed evocando forme ironiche spesso mutuata dalla realtà.

NOVITÀ



GREEN

LA QUALITÀ AMICA
DELL'AMBIENTE.



USIAMO SOLO
ENERGIA VERDE



RIUTILIZZO E RICICLO
DELL'ACQUA



CAMPI VICINO
AGLI STABILIMENTI



-83% DI CO2
RISPETTO AD ALTRE
CONFEZIONI*



86% DI VETRO
RICICLATO

VALFRUTTA GREEN è la nuova linea in confezioni ecosostenibili a basso impatto ambientale: vetro riciclato per la nuova passata biologica e tetrapack per la nuova polpa fine. Una qualità 100% filiera italiana sempre più attenta all'ambiente.

*STUDIO LCA - MERCATO ITALIA. CONFRONTO CON VASETTO VETRO/LATTINA. PER DETTAGLI WWW.TETRAPAK.COM/IT/SUSTAINABILITY/GOOD-CHOICE

PER NON SPRECARE | di Matteo Mochi

La cucina come palestra per evitare gli sprechi alimentari. Con consapevolezza

OGNI ANNO FINISCE NELLA SPAZZATURA CIRCA UN TERZO DI TUTTO QUELLO CHE VIENE PRODOTTO. PER **SPRECARE DI MENO** BISOGNA DIVENTARE PIÙ BRAVI CON GLI ACQUISTI E **UTILIZZARE TUTTI GLI AVANZI**.

In termini di spreco alimentare c'è ancora tanto da fare, soprattutto fra le mura domestiche, oltre che nella ristorazione. Secondo il Food Waste Index Report 2021 lo spreco alimentare ammonta a 931 milioni di tonnellate ogni anno, il 61% si origina tra le mura domestiche, ed è responsabile del 8-10% delle emissioni di gas serra a livello globale. Per ridurre gli sprechi è necessario agire sui due livelli in cui questi si originano. Da una parte ci sono le perdite alimentari (*food loss*), ovvero gli sprechi che avvengono lungo i primi anelli della catena (produzione, raccolta, stoccaggio e lavorazione), e dall'altra invece quelli che sono definiti come i veri e propri sprechi (*food waste*), originati a seguito della distribuzione ai consumatori e ai commercianti. L'indagine 2022 Waste Watcher spiega che nella hit degli alimenti più spesso sprecati svetta la frutta fresca (27%), seguita da cipolle, aglio e tuberi (17%), pane fresco (16%), verdure (16%) e insalata (15%). E qual è la prima conseguenza dello spreco alimentare, secondo i consumatori italiani? Al top lo spreco di denaro, vissuto come aspetto più grave da oltre 8 italiani su 10 (83%). La gestione oculata del cibo va quindi di pari passo con quella del bilancio familiare, ma si riflette anche sull'effetto diseducativo per i giovani (83%), sull'immoralità intrinseca dello spreco alimentare (80%) e delle risorse (78%) e sull'inquinamento ambientale (76%). Perché sprechiamo nelle nostre case? Un italiano su 2 (47%) ammette di scordare spesso il cibo acquistato, uno su 3 (30%) confessa di calcolare male le quantità di cibo che occorrono in casa, ma anche di essere preoccupato di non avere abbastanza cibo, quindi di esagerare negli acquisti. Per sprecare di meno bisogna perciò diventare più bravi con gli acquisti, fare meno provviste. E poi utilizzare gli avanzi anziché buttarli.



16 ottobre: Giornata Mondiale dell'Alimentazione

Il World Food Day 2022 si celebra in un anno caratterizzato da molte sfide globali, tra cui pandemia, conflitti armati, cambiamento climatico e rincaro dei prezzi, che hanno ripercussioni anche sulla sicurezza alimentare globale.

“L'azione collettiva in 150 Paesi del mondo è ciò che rende la Giornata Mondiale dell'Alimentazione uno dei giorni più celebrati del calendario ONU”. Centinaia di eventi e attività divulgative riuniscono governi, aziende, organizzazioni della società civile, media, pubblico in generale e giovani per promuovere consapevolezza e azione a livello mondiale “per tutti coloro che soffrono la fame e per la necessità di garantire un'alimentazione corretta per tutti, senza lasciare indietro nessuno”. Il mondo globalizzato di oggi è un luogo in cui le nostre economie, culture e popolazioni sono sempre più interconnesse. “La nostra vulnerabilità può dipendere da fattori personali o geografici, ma in realtà tutti siamo fragili. Lasciando indietro qualcuno, l'anello della catena si spezza e le conseguenze si riflettono non solo sulla vita di quella persona, ma anche sulla nostra”. Nel contesto delle crisi globali, sono più che mai necessarie soluzioni globali: mirando a una produzione migliore, una nutrizione migliore, un ambiente migliore e una vita migliore, “possiamo trasformare i sistemi agroalimentari implementando soluzioni sostenibili e olistiche che tengano conto dello sviluppo a lungo termine, della crescita economica inclusiva e di una maggiore resilienza”.

FUORI CASA

QUANDO
NON C'È
LO SPAZZOLINO C'È

Daygum



DAYGUM È UN VALIDO AIUTO PER L'IGIENE ORALE

CHEWING GUM SENZA ZUCCHERO AIUTA A NEUTRALIZZARE GLI ACIDI DELLA PLACCA, UNO DEI FATTORI DI RISCHIO DELLA CARIE

GRANA PADANO DOP

UN INTERVALLO DI GUSTO E SALUTE

PER I NOSTRI BAMBINI L'INTERVALLO E LA MERENDA SONO MOMENTI MOLTO GRADITI PERCHÉ RAPPRESENTANO UNA PAUSA DALLE ATTIVITÀ SCOLASTICHE. LO SNACK DI METÀ MATTINA SERVE PERÒ ANCHE DA "RICARICA ENERGETICA" E DOVREBBE ESSERE UNA SANA ABITUDINE CHE PERMETTE DI AFFRONTARE AL MEGLIO GLI IMPEGNI FINO ALL'ORA DI PRANZO.

La scuola e l'apprendimento richiedono tanta energia, per questo è necessario che lo spuntino dei bambini a metà mattinata sia sano e apporti tutti i nutrienti di cui hanno bisogno.

La carica giusta per affrontare la scuola

La colazione del mattino è il primo pasto della giornata dopo un lungo digiuno dovuto alle otto o più ore di sonno. Se i bambini fanno una colazione adeguata in calorie e nutrienti potranno sostenere tutte le attività scolastiche fino alle 11 e fare la ricreazione mangiando la merenda che li porterà fino all'ora di pranzo senza essere affamati. Di solito però lo snack che si consuma durante l'intervallo non ha le proprietà di una buona merenda (spesso è troppo ricco di grassi, carboidrati e zuccheri raffinati) è bene quindi insegnare ai bambini a evitare le merendine confezionate ricche di zuccheri e grassi. Per variare dalla merenda dolce e al tempo stesso mangiare frutta e proteine di alto valore biologico si può preparare un sano e pratico spuntino composto da: 30 grammi di pane, meglio se integrale, 15 grammi di Grana Padano Dop e una pera da 150 grammi, per un totale di 177 Kcal.

Questa merenda ha i nutrienti giusti per la metà mattina o pomeriggio perché contiene gli zuccheri semplici della frutta prontamente disponibili e le fibre, i carboidrati complessi del pane assimilabili più lentamente insieme a proteine, tante vitamine e sali minerali contenuti nel Grana Padano che è un concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione. Questa merenda, inoltre, è molto digeribile, quindi non impegna l'apparato gastroenterico di bambini e ragazzi in una lenta digestione che rallenterebbe la loro efficienza.



Naturalmente privo di lattosio

Il Grana Padano Dop è un concentrato di nutrienti del latte. In particolare sono presenti tutti i macronutrienti (carboidrati, lipidi e proteine) e i micronutrienti (minerali e vitamine che il nostro organismo non può produrre ed è indispensabile assumere con l'alimentazione) del latte a esclusione del lattosio. Durante la fermentazione lattica, infatti, il lattosio rinviene nel siero che viene separato dal formaggio e il poco che rimane nella cagliata è successivamente metabolizzato dalla microflora lattica. Ecco perché è indicato anche per chi è intollerante a questo zucchero del latte. È, inoltre, privo di glutine e nel corso del suo processo produttivo non sussiste rischio di eventuale contaminazione, pertanto può essere inserito nella dieta di coloro che soffrono di celiachia.

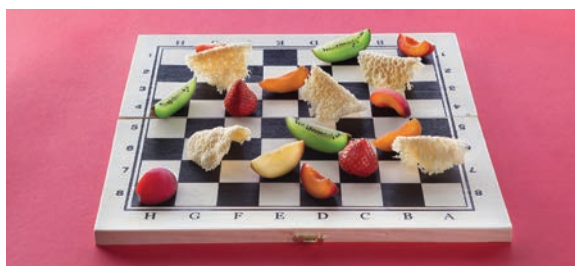
Scacco matto alla frutta

Ingredienti per 4 persone: 100 g di fragole, 100 g di pesche, 100 g di kiwi, 100 g di prugne, 80 g di Grana Padano oltre i 16 mesi

Grattugiare il Grana Padano; con l'aiuto di un coppapasta da 8 cm di diametro formare dei cerchietti di formaggio su un foglio di carta da forno e farli cuocere in microonde per 1 minuto e lasciare raffreddare.

Sbucciare la frutta, privarla dei noccioli, tagliarla a spicchi.

Disporre la frutta nei piatti di portata e servire con le cialde di Grana Padano.





RISULTATI PROFESSIONALI A CASA TUA

Detergente piatti concentrato



LIMONE

DELICATO MANI

ACETO

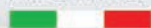
BICARBONATO

ALOE E MELOGRANO

AGRUMI

ECOGREEN

MADE IN ITALY



L'eccellenza di sempre

IN UNA NUOVA FORMA

BEVI RESPONSABILMENTE



NARDINI.IT

17 (S) 79

NARDINI

DISTILLERIA A VAPORE

BASSANO DEL GRAPPA - ITALIA

S  st

Sosteniamo le associazioni sportive dilettantistiche che promuovono valori positivi di inclusione sociale e rispetto delle regole.

e  ni

Sosteniamo la promozione di uno stile di vita sano, basato su una corretta alimentazione e sull'attività sportiva.

a  m

Sosteniamo le squadre dilettantistiche di tutta Italia che, tra mille difficoltà, contribuiscono a migliorare la crescita psicofisica di milioni di ragazzi di tutte le età.

DAL 21 SETTEMBRE, SOSTERREMO CONCRETAMENTE PIÙ DI 2.500 ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE IN TUTTA ITALIA.



