

VéGé

PER VOI

VOLGI LO SGUARDO AL SOLE E NON VEDRAI MAI OMBRE

(Helen Keller)

VOGLIA DI UN'ESTATE ITALIANA

*10 eventi da non perdere, 10 luoghi da scoprire,
10 ricette da gustare.*

TU CHIAMALI, SE VUOI, FUNZIONALI

*Una tendenza che sta mettendo d'accordo
benessere, salute e tradizione.*

PEDALARE SENZA FRETTA

*La bicicletta è tornata di moda.
La usiamo per il nostro benessere
e per la sostenibilità del Pianeta.*

IL RITORNO DEL GELATO

*Perché è buono e perché
non possiamo farne a meno.*

VéGé Per Voi

Lug/Ago/Set 2022

www.gruppovege.it

Dovete muovervi avendo sempre a mente che le risorse del pianeta sono finite e che la terra – la vostra, la nostra madre terra – è già in grande sofferenza. Il gastronomo deve essere ambientalista e gli ambientalisti che non sono amanti della gastronomia sono tristi. E così non deve essere, perché la gastronomia etica è un cammino verso la liberazione.

Carlo (Carlin) Petrini. Presidente di Slow Food



VeGé

NE ABBIAMO PER

TUTTI I GUSTI



Editoriale

PERCHÉ LE ESTATI VOLANO, GLI INVERNI CAMMINANO

di Giorgio Santambrogio



Omar Khayyām era un astronomo, un matematico e un poeta. Era persiano e di lui non conosciamo quasi nulla. Sappiamo solo che nacque attorno al 1130 dopo Cristo e che era dedito alla scrittura. Quello che ha scritto, in qualche modo avventuroso e controverso, è arrivato sino a noi.

Una sua frase la voglio ricordare, perché ogni estate accompagna il mio più grande desiderio, quello di partire, perché: *“La vita è un viaggio e chi viaggia vive due volte”*.

Perché il viaggio è un'esperienza, un incontro, uno scambio di storie, un arrivederci. E poi ci sono le domande. Perché viaggiando ne incontrerai tante. Il fine ultimo del viaggio è tornare a casa con lo zaino più pesante perché solo così saprai di aver trovato le risposte che stavi cercando, oppure più leggero perché avrai finalmente lasciato per strada alcune domande che ti appesantivano il cammino.

In entrambi i casi, sarà valsa la pena.

E allora viagi.

Ogni viaggio lo vivi quando lo prepari, quando lo fai e soprattutto quando lo ricordi.

Ma i viaggi, quelli veri, non li fai solo in vacanza. Il viaggiatore non è un turista. Fate una prova. Cercate su Google delle belle citazioni sul viaggio, ne troverete migliaia. Fatelo con la parola turista, non ne troverete. Il viaggio è un'attitudine, un modo di avvicinarsi alla verità della vita. Si viaggia anche dentro un'idea; non importa che sia giusta o sbagliata, spesso dentro una contraddizione o un paradosso, certe volte cercando senza sapere cosa troverai. E poi sono viaggi gli incontri, avere dei figli, l'affetto dei nostri genitori, un caffè al bar, tutto quello che abbiamo imparato dal primo giorno di scuola fino a ieri sera prima di andare a letto.

E poi si viaggia viaggiando, su un treno, un aereo, un traghetto o semplicemente camminando, leggendo un libro, ascoltando una canzone, davanti a un quadro, durante un concerto, cercando il sapore delle cose antiche, un gesto perduto della nostra memoria, annusando la bellezza della verità.

Si viaggia ogni volta che si prova un'emozione.

Quest'estate, quindi, viaggiate. Perché, come diceva Charles M. Schulz, il papà dei Peanuts:

“Le estati volano, gli inverni camminano”.

Heineken®  SILVER

Una nuova birra dal gusto EXTRA RINFRESCANTE!

Il processo di MATURAZIONE A -1°C
ne esalta il gusto e contribuisce
a renderla una birra freschissima
con un retrogusto morbido, piacevole
e delicato.

Realizzata con puro MALTO D'ORZO
DA AGRICOLTURA SOSTENIBILE,
acqua e l'esclusivo Lievito A.

Stile birraio	Premium Lager
Gradazione	4% Vol.

NEW



Heineken®



VéGé Per Voi

Numero 08 Lug-Ago-Set 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), Luca Casonato,
Claudia Ceccarelli (redazione), Giovanni Franchini
(redazione), Sirio Fusani (graphic design), Silvia Governo,
Valentina Petri, 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

METTI L'ESTATE IN AGENDA 5

di Giovanni Franchini

TU CHIAMALI, SE VUOI, FUNZIONALI 14

di Antonia Pietragrua

BUONO, SANO, RINFRESCANTE. LA LUNGA ESTATE DEL GELATO 19

di Andrea Begnini

PEDALANDO SENZA FRETTA 23

di Giovanni Franchini

FERIE D'AGOSTO 28

di Claudia Ceccarelli

PIÙ BELLO DEL SALENTO

C'È SOLO QUELLO

CHE IL SALENTO SA FARE 32

di Paolo Marcesini

BENVENUTI ALL'ACQUARIO DI GENOVA DOVE PUOI SCOPRIRE TUTTI I SEGRETI DEGLI ABITANTI DEL MARE 36

di Giovanni Franchini

BENVENUTI FICHI 40

di Claudia Ceccarelli

PEPERONI E PEPERONATE 42

di Andrea Begnini

OHI VITA 46

RUBRICHE..... 47



FACCIAMO TUTTO ALLA LUCE DEL SOLE



COLLABORAZIONE

Relazioni solide con i nostri agricoltori



IMPEGNO

Miglioramento continuo della qualità



CURA

*Selezione dei migliori pomodori
100% Italiani*



RISPETTO

*Raccolta 100% meccanica,
no lavoro manuale*



Molto più che pomodoro



METTI L'ESTATE IN AGENDA

Dieci eventi per dieci luoghi per dieci piatti significa ***vedere, sentire, toccare, assaggiare, annusare*** il meglio dell'Italia. Dalla Biennale di Venezia al Festival Letteratura di Mantova, dai Suoni delle Dolomiti alla Notte della Taranta, dal David di Donatello al Palio di Siena, ecco dove andremo a celebrare il nostro ritorno sotto le stelle.

di Giovanni Franchini

A PROCIDA CAPITALE ITALIANA DELLA CULTURA

Con oltre 40 mila turisti solo nel primo mese di programmazione, Procida capitale italiana della cultura si conferma un polo di attrazione per tutto il Paese. Per tutta l'estate saranno coinvolti 350 artisti provenienti da 45 Paesi di tutto il mondo che realizzeranno e metteranno in scena 44 progetti culturali diversi (di cui 34 originali) e 150 eventi, partecipando alla rigenerazione di 7 luoghi simbolo dell'isola.

Nei mesi estivi in programma mostre, rassegne ed eventi, come *I Greci prima dei Greci* (giugno-settembre) dedicato al ruolo centrale della cultura ellenica nello sviluppo socio-economico e culturale della Campania e dell'intero Meridione. Si prosegue con *Procida Racconta* con gli scrittori protagonisti assoluti, **Emanuele Trevi, Giulia Caminito, Paolo Nori, Gavin Francis, Donatella Di Pietrantonio e Fabio Genovesi**. A seguire *Artecinema* (1-3 luglio), con documentari dedicati a **Banksy, Jan Fabre, Pablo Picasso, Marina Abramovic e Renzo Piano**. Il cinema vedrà la partecipazione di registi come **Gabriele Mainetti, Carlo Verdone e Marco Bellocchio** nella rassegna *Il Vento del Cinema* che affronta il tema degli immaginari futuri.

Info: procida2022.com

LA RICETTA | L'Insalata di limoni alla procidana

Procida è terra di limoni e per avvertire il sapore e il profumo intenso di questi agrumi che crescono in tutta l'isola il modo migliore è preparare l'insalata procidana, con i limoni che vengono conditi con aglio, cipolla, olio extravergine d'oliva, menta, peperoncino e sale. Da mangiare da sola per accompagnare piatti di pesce o carne. La provate una volta, non potrete più farne a meno.



A PERUGIA PER UMBRIA JAZZ

"Se hai bisogno di chiedere cos'è il jazz, non lo saprai mai", diceva Louis Armstrong. Umbria Jazz non ha certo bisogno di presentazioni e non cerca di dare nessuna risposta. La kermesse principale dell'estate dell'Umbria e dell'Italia molto semplicemente è il jazz che ritrova finalmente la sua meravigliosa, naturale e tradizionale soundtrack dall'8 al 25 luglio. Saranno 260 eventi e concerti in dieci giorni che si svolgeranno in undici diverse location (non contando il centro storico percorso dalla marching band), con la partecipazione di 90 band per un totale di circa 500 musicisti. I nomi di quest'anno sono di assoluto rilievo: **Herbie Hancock, Diana Krall, Jeff Beck, Dee Dee Bridgewater, Incognito, Christone "Kingfish" Ingram, Gilberto Gil, Joss Stone, Cory Wang, Tom Jones** e tanti altri.

Info: umbriajazz.it

LA RICETTA | Latterini fritti del Trasimeno

Il latterino fritto e servito nel cono di carta è un tipico street food umbro ed è diffusissimo d'estate in ristoranti e chioschi attorno al Lago Trasimeno. La ricetta è ovviamente semplice come tutte le frittiture. Si puliscono i latterini lavandoli e asciugandoli, senza eviscerarli. Si passano in farina, rimuovendo quella in eccesso, e si immergono in olio abbondante. Quando il pesce ha raggiunto la giusta doratura, si estrae con la schiumarola e si adagia sulla carta da cucina, asciugando l'olio in eccesso. Salateli a piacere.



Sopra: Umbria Jazz
A sinistra: Porto di Procida



A MILANO PER LA TRIENNALE

La stagione estiva della Triennale di Milano presenta numerosi eventi tra arte, musica, design, mostre, performance. La mostra principale *Unknown Unknowns*. An Introduction to *Mysteries* affronta il tema dell'ignoto cercando di rispondere a una serie di domande su quello che ancora "non sappiamo di non sapere" in diversi ambiti: dall'evoluzione della città agli oceani, dalla genetica all'astrofisica. Un'esperienza profonda che, coinvolgendo designer, architetti, artisti, drammaturghi e musicisti, ci darà la possibilità di rovesciare la nostra idea di mondo e futuro. La mostra riunisce numerosi progetti, 400 artisti, designer, architetti, provenienti da più di 40 Paesi; oltre 600 opere; 22 partecipazioni internazionali.

Info: triennale.org

LA RICETTA | La cotoletta alla milanese estiva

Ecco una versione colorata e "comoda" della classica cotoletta alla milanese. In estate, la si guarnisce con pomodorini freschi e, perché no, la si serve in un bel panino. Utilizziamo delle fettine di vitello, schiacciamole al batticarne, poi passiamole prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Friggiamole in padella in olio bollente, asciughiamole e ricopriamole di pomodorini freschi a cui abbiamo tolto i semi. Saliamo il tutto e poi se proprio fa caldo, serviamola in un panino e il pranzo estivo è pronto.



Sopra: Palio di Siena
A sinistra: Triennale di Milano

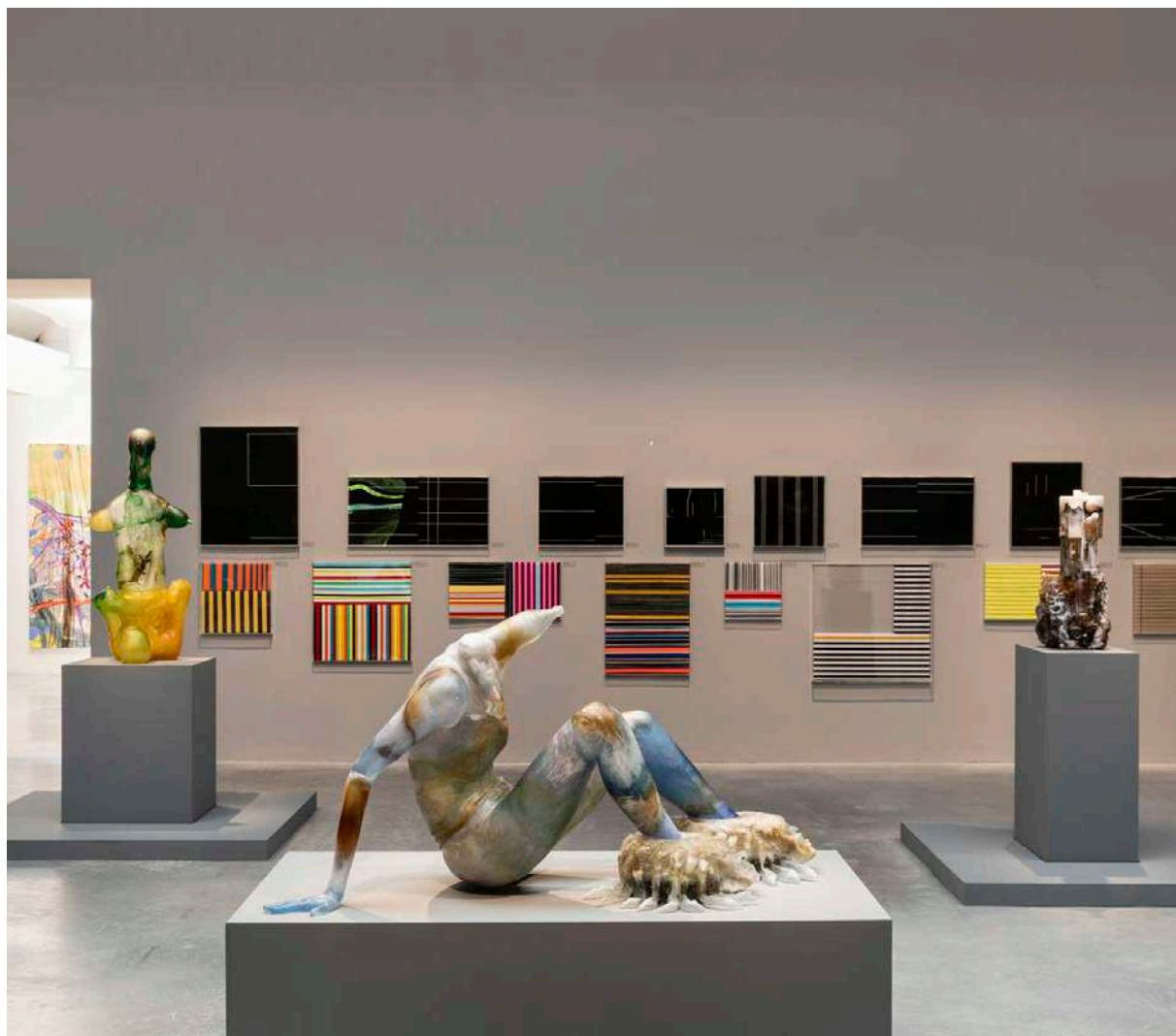
A SIENA PER IL PALIO

Del Palio di Siena si hanno notizie già dal 1300: "Molti corrono il Palio, ma uno è quello che 'l prende", scriveva Dante Alighieri nel 1305. Dopo due anni di stop forzato, torna finalmente il Palio di Siena, la mitica corsa di cavalli che il 2 luglio e il 16 agosto si svolge sul tufo steso appositamente su Piazza del Campo. Grazie all'estrazione avvenuta domenica 29 maggio, le sei Contrade sorteggiate, ovvero Drago, Bruco, Chiocciola, Civetta, Pantera e Torre, se la vedranno con quelle che corrono di diritto, che sono Valdimontone, Istrice, Leocorno e Lupa. Le origini del Palio come lo conosciamo oggi, che è molto diverso da quello cantato da Dante, risalgono al 1633, con la prima edizione "alla tonda" in Piazza del Campo, erede delle corse di cavalli che attraversavano la città terminando di solito in Piazza del Duomo. Finora si ha notizia di 385 palii corsi nel Campo aventi per protagoniste le Contrade che, ancora oggi, si contendono il prestigioso e ambito trofeo, il cosiddetto "Drappellone", ovvero una tela disegnata ogni volta da un artista diverso, che la Contrada vincitrice esporrà nel proprio museo.

Info: ilpalio.org

LA RICETTA | Pici con le briciole

I pici con le briciole sono semplicissimi da preparare e sono un piatto tipico senese diffusissimo anche nei giorni del Palio. In una padella con l'olio d'oliva si fanno soffriggere peperoncino tritato, un'acciuga e dell'aglio schiacciato, successivamente si aggiungono le briciole di pane per farle tostare, ripassando poi il tutto con la pasta appena scolata. Più semplici di così...



A VENEZIA PER LA BIENNALE

La 59esima Esposizione Internazionale d'Arte di Venezia resterà aperta sino al 27 novembre 2022. *Il Latte dei Sogni* è il titolo di questa edizione, curata per la prima volta da un'italiana, **Cecilia Alemani**. La Mostra si articola tra il Padiglione Centrale ai Giardini e l'Arsenale e vede la partecipazione di 213 artiste e artisti provenienti da 58 nazioni. Sono 26 le artiste e gli artisti italiani, 180 le prime partecipazioni nella Mostra Internazionale, 1433 le opere e gli oggetti esposti, 80 le nuove produzioni. Nei mesi estivi, sempre a Venezia, riflettori puntati sul *Festival Internazionale di Danza Contemporanea* diretto da **Wayne McGregor** (dal 22 al 31 luglio), sulla *Mostra Internazionale d'Arte Cinematografica* diretta da **Alberto Barbera** (dal 31 agosto al 10 settembre) e sul *Festival Internazionale di Musica Contemporanea* diretto da **Lucia Ronchetti** (dal 14 al 25 settembre).

Info: labiennale.org

LA RICETTA | Bigoli alla Veneziana

Detti anche Bigoli in salsa, sono un primo piatto tipico di Venezia e del Veneto in generale. Si mettono i bigoli, spaghetti doppi tipo i tonnarelli o i pici toscani, a bollire in acqua salata. Intanto si puliscono le acciughe si sciacquano e si lasciano asciugare. Si affetta una cipolla e si fa appassire in padella con 5 cucchiaini di olio per 7-8 minuti. Poi aggiungiamo 5 cucchiaini di vino e 5 di acqua calda. Mettiamo il coperchio e lasciamo a fuoco lento per circa 20 minuti, fin quando le cipolle diventeranno una crema. Aggiungiamo le acciughe, profumiamo col pepe e completiamo con prezzemolo tritato. Uniamo la pasta in padella e saltiamo il tutto.



SULLE DOLOMITI PER UN FESTIVAL DI MUSICA E NATURA

I Suoni delle Dolomiti è un festival di musica in natura e proprio come dice il nome i concerti si tengono lassù in alto, sulle bellissime Dolomiti del Trentino, fra rocce e pascoli, guglie e laghi di montagna. Obiettivo del festival è coniugare in maniera rispettosa e sostenibile gli aspetti artistici con quelli naturali e mettere sotto lo stesso cartellone concerti che abbracciano diversi generi musicali, dal jazz alla musica classica, passando per la world music, accogliendo qualche cantautore e senza tralasciare qualche incursione nel pop. Quest'anno, dal 22 agosto al 23 settembre, si alterneranno sui vari palchi artisti come **Radiodervish, Marco Paolini, Gevorg Dabaghyan, Elio, Alberto Tafuri, Martino Malacrida, Pietro Martinelli, Sophia Tomelleri, Giulio Tullio Regia** e **Giorgio Gallione**.

visittrentino.info/it/isuonidelledolomiti/programma

LA RICETTA | I Cajoncie al burro

Se non li avete mai assaggiati, fatelo! I Cajoncie sono dei ravioli tradizionali delle Dolomiti fatti con la pasta di patate farcita con spinaci e saltati col burro. La preparazione è semplice: bisogna lessare e schiacciare le patate e aggiungere farina, uovo e sale. Tirate la pasta col mattarello e tagliatela in quadrati di circa 10 cm per lato. Intanto mettete per pochi minuti gli spinaci a cuocere in acqua bollente, asciugateli e rosolateli nel burro prima di disporli sui quadrati di pasta. Poi chiudete i ravioli premendo sui lato e lessateli per pochi minuti in acqua salata prima di ripassarli nel burro fuso.



Sopra: La notte della Taranta. PH brunosergio

A sinistra: Musica sulle Dolomiti. PH Federico Modica

A MELPIGNANO PER LA NOTTE DELLA TARANTA

La Notte della Taranta è il più grande festival d'Italia e una delle più significative manifestazioni sulla cultura popolare in Europa. Si svolge in Salento ed è dedicata alla riscoperta e alla valorizzazione della musica tradizionale salentina e alla sua fusione con altri linguaggi musicali, dalla world music al rock, dal jazz alla musica sinfonica. La formula del festival, che culmina nel Concertone finale di Melpignano in provincia di Lecce, è capace di coinvolgere da sola ormai circa centocinquantomila spettatori e si caratterizza in maniera del tutto originale e innovativa per la presenza di un Maestro Concertatore, invitato a reinterpretare i "classici" della tradizione musicale locale avvalendosi di un gruppo di circa trenta tra i migliori musicisti di riproposta del Salento, assieme a ospiti eccezionali della scena nazionale e internazionale. L'edizione di quest'anno si svolge il 27 agosto 2022.

Info: lanottedellataranta.it

LA RICETTA | Fave e cicorie

Una ricetta povera tipica della tradizione contadina, ma ricca di nutrienti, che negli ultimi anni è entrata nei menù di molti chef. Ecco la preparazione. Lasciamo le fave decorticate in ammollo per una notte intera. Successivamente le lessiamo per un paio d'ore con qualche foglia di alloro fino a ottenere una purea. Cuociamo a parte per 15 minuti le cicorie. Intanto tagliamo alcune fette di pane di Altamura e le disponiamo in una parte del piatto, mentre nell'altra parte disponiamo la purea e le cicorie aggiungendo un paio di peperoncini saltati in precedenza in padella, dei tocchetti di pane fritto e, per finire, tre acini d'uva sul purè che rendono perfetto l'incrocio tra dolce e salato.

JUST FOR MEN®

Leader mondiale nella colorazione maschile

SCEGLI IL PRODOTTO CHE FA PER TE

NOVITÀ

CONTROL GX
Shampoo

RIDUCE IL GRIGIO
AD OGNI SHAMPOO



**COLORANTE
IN GEL**

RIDONA COLORE
AI TUOI CAPELLI



**EFFETTO
BRIZZOLATO**

PER UN LOOK
BRIZZOLATO
NATURALE



BARBA & BAFFI

PER UN LOOK
PIÙ INTENSO
E FOLTO



SENZA AMMONIACA,
DELICATI SUI CAPELLI

APPLICAZIONE FACILE
E VELOCE IN SOLI 5 MINUTI



it.justformen.com



A MANTOVA PER IL FESTIVAL LETTERATURA

Dal 1997, *Festivaletteratura* è uno degli appuntamenti culturali italiani più attesi dell'anno, una cinque giorni di incontri dedicati al libro con autori, reading, percorsi guidati, spettacoli, concerti grazie alla partecipazione di artisti provenienti da tutto il mondo. Numerosi incontri, spettacoli e laboratori sono pensati solo per i ragazzi o per adulti e ragazzi insieme. Il tutto a Mantova, una perla del Rinascimento, riconosciuta dall'Unesco patrimonio mondiale dell'umanità, dove la dimensione raccolta della città avvicina autori e lettori, permettendo a tutti di spostarsi facilmente a piedi da un appuntamento all'altro. L'edizione di quest'anno è in programma dal 1 all'11 settembre 2022.

Info: festivaletteratura.it

LA RICETTA | Il Luccio in salsa

Il luccio è il pesce che si trova più di frequente nei corsi d'acqua dolce e grazie al suo sapore molto marcato e deciso è da sempre uno degli ingredienti principali della cucina mantovana. In estate viene bollito e insaporito da una salsa a base di vino, capperi e verdure. Il luccio si può cucinare, inoltre, con i bigoli (molto utilizzati nella cucina mantovana), un tipo di pasta fresca lunga e spessa. Tra un libro e l'altro.



A TORINO PER TERRA MADRE SALONE DEL GUSTO

Terra Madre Salone del Gusto è l'evento mondiale dedicato al cibo buono, pulito e giusto e alle politiche alimentari sostenibili. A Parco Dora, Torino, da giovedì 22 a lunedì 26 settembre 2022, oltre 600 produttori italiani e internazionali mettono "in mostra" il meglio della produzione di food del nostro Paese. Ma non solo. Interverranno contadini, pastori, pescatori, cuochi, insegnanti, giovani di tutte le nazionalità per presentare e far conoscere, toccare, annusare, assaggiare pani, formaggi, salumi, ortaggi, frutti, dolci, vini, birre provenienti da ogni angolo del mondo, cibi prodotti proteggendo la dignità di chi li fa, della terra che li produce e dei contadini che la lavorano nel rispetto della biodiversità e della rigenerazione ambientale.

Info: 2022.terramadresalonedelgusto.com

LA RICETTA | La Battuta al coltello di Fassona

La battuta al coltello è il modo con cui gli appassionati di carne piemontese preferiscono gustare la carne di Fassona di razza piemontese, magra, tenera e succosa. Si chiama "battuta" perché, a differenza di quella macinata, questa carne viene sminuzzata a colpi di coltello. Dopo aver tolto la carne dal frigorifero mettiamola in una ciotola per 10 minuti condita con un filo d'olio, succo di limone, un pizzico di sale e di pepe. Amalgamiamo il condimento per fare insaporire la carne. Infine battiamo la carne con un coltello molto affilato in modo da conservarne i succhi e serviamo in tavola. Trattandosi in sostanza di carne cruda, la qualità della carne è fondamentale. E da queste parti la Fassona è sinonimo di qualità assoluta.



Sopra: Terra Madre Salone del Gusto 2018, Ph. Francesca Cirilli
A sinistra: Mantova



In 'alto: Allestimenti mostra. A sinistra: ©photoElaBialkowskaOKN0studio
Qui sopra: Palazzo Strozzi. PH Giuseppe Masci

A FIRENZE PER DONATELLO

Fino al 31 luglio 2022 la Fondazione Palazzo Strozzi e Musei del Bargello presentano *Donatello, il Rinascimento*, una mostra storica e irripetibile che mira a ricostruire lo straordinario percorso di uno dei maestri più importanti e influenti dell'arte italiana di tutti i tempi, a confronto con capolavori di artisti come **Brunelleschi, Masaccio, Andrea Mantegna, Giovanni Bellini, Raffaello e Michelangelo**. La mostra ricostruisce l'itinerario artistico di **Donatello** attraverso cento capolavori quali il David in marmo e l'*Amore-Attis* del Bargello, gli *Spiritelli* del Pergamo del Duomo di Prato, i bronzi dell'altare maggiore della Basilica di Sant'Antonio a Padova, oltre a numerose opere in prestito dai più importanti musei del mondo come il Louvre di Parigi o il Metropolitan Museum di New York. Per la prima volta nella storia, escono dal loro contesto originario opere come il celebre Convito di Erode del Fonte battesimale di Siena e le straordinarie *porte della Sagrestia Vecchia* di San Lorenzo a Firenze.

Info: palazzostrozzi.org

LA RICETTA | La fettunta

Un antipasto, vero e proprio classico della tavola toscana, è la fettunta (cioè la "fetta unta"). Si tratta di una semplice fetta di pane tostato, strofinata con un pizzico di aglio fresco e inaffiata da olio extravergine di oliva. Come si prepara: tagliate una fetta di pane dello spessore di circa due centimetri, adagiatela su una griglia bollente e fatela abbrustolire per due minuti per lato. Una volta grigliata su entrambi i lati, prendiamo uno spicchio di aglio e spalmiamolo su entrambi i lati e uniamo sale e pepe con un filo di olio extravergine di oliva. A questo punto la scelta su cosa altro abbinare alla fettunta, se salumi o formaggi o pomodori, è aperta!

I COTTI A VAPORE

FATEVI UN SACCO DI BENE



MAX INFORMATION



La Natura di Prima Mano.

I Cotti a Vapore. Più gusto al tuo benessere.

Assapora tutta la naturale e corposa bontà delle verdure, dei legumi e dei cereali Valfrutta, grazie alla delicata cottura a vapore. Pratici e versatili, sono subito pronti: basta aprirli per gustarli. **Borlotti - Cannellini - Piselli - Ceci - Lenticchie - Mais - Soia Mix Mediterraneo - Farro - Quinoa.**

www.valfrutta.it





TU CHIAMALI, SE VUOI, FUNZIONALI

CONSUMATI CON REGOLARITÀ, SONO ALIMENTI CHE PROMUOVONO
LA NOSTRA SALUTE E IL NOSTRO BENESSERE PSICOFISICO
PER LA RICCHEZZA DI *PRINCIPI ATTIVI NATURALI*.

di **Antonia Pietragrua**



“Il medico del futuro non prescriverà medicine, invece motiverà i suoi pazienti a prendersi cura del proprio corpo con una corretta alimentazione”, sosteneva Thomas A. Edison, che di progresso scientifico e innovazione se ne intendeva.

Si può dire che una larga fetta della popolazione mondiale stia impegnandosi affinché quel futuro non sia soltanto dietro l'angolo, ma sia proprio ora. Lo rivela una recente indagine realizzata da Innova Market Insights, società specializzata nel marketing dei settori food&beverage e della cura della persona, che nell'aumentata preoccupazione circa la salute del proprio sistema immunitario, registrata soprattutto tra i millennial e la Generazione X, ha rintracciato le ragioni di una rinnovata attenzione alla qualità della alimentazione.

Conseguenza di un approccio sempre più olistico da parte dei consumatori, che hanno compreso come

mangiare cibi salubri, insieme al dormire a sufficienza e fare movimento, rappresenti un atteggiamento proattivo a favore del proprio benessere psico-fisico. In base a questa visione, il cibo non è più da ritenere soltanto una fonte di energia, ma soprattutto un fattore di equilibrio (o squilibrio) di quel complesso sistema fisiologico che è il nostro corpo.

Tra tutti gli alimenti, in questa operazione di benessere sistemico legato anche alla dieta, spiccano come particolarmente interessanti i cibi chiamati **“funzionali”**. E se l'attenzione a cibi e bevande utili al buon funzionamento del sistema immunitario era già in crescita a partire dal 2016, l'esperienza pandemica non ha fatto che rafforzarla secondo una tendenza che promette di essere di lunga durata, quanto più il mercato saprà offrire prodotti nutrizionali da inserire facilmente nella quotidianità.

Del resto, lo diceva già Ippocrate: *“Lascia che il cibo sia*



la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo", istituendo la più stretta relazione tra alimentazione e salute, tra cibo e cura. Una relazione che va interpretata alla luce della nostra cultura alimentare, che in Italia ha radici storiche e produttive ben salde, e che oggi può avvalersi anche dell'integrazione derivante dalla ricerca scientifica applicata.

La domanda di salute che oggi rivolgiamo al cibo si articola infatti lungo due direttrici fondamentali. La prima è la (ri)scoperta delle proprietà benefiche di alcuni alimenti, per i vantaggi che apportano in termini di prevenzione di disturbi e patologie; la seconda consiste nell'intensificare e concentrare, laddove possibile, le virtù di alcuni alimenti, con l'aggiunta di determinati principi attivi. Funzionali, appunto.

Ma esattamente che cosa vuol dire "alimento funzionale"? Secondo la Commissione sulla Scienza degli Alimenti Funzionali in Europa (FUFOS), si definisce così un alimento che, oltre al suo valore nutrizionale, contiene sostanze utili a promuovere una o più funzioni dell'organismo, risultando così significativo per il miglioramento dello stato di salute o per prevenire il rischio di sviluppare una malattia. Un requisito che può essere attribuito solo in seguito a risultati scientifici documentabili, ripetibili e verificabili a seguito di un consumo regolare.

Per fare un esempio concreto, sono alimenti funzionali tutti quelli che contengono un'elevata quantità di fibre, ovvero quelle parti dei cibi che non vengono digerite, quindi propriamente non "nutrono", ma che esplicano comunque numerosi effetti benefici: regolarizzano il transito intestinale, riducono i picchi glicemici, prolungano il senso di sazietà, oltre a proteggere il nostro intestino dal rischio di sviluppare gravi patologie nel lungo periodo. Con 30 grammi di fibre al giorno, che corrispondono al consumo quotidiano delle 5 porzioni di frutta e verdura consigliate, insieme alle due di pasta/pane/riso integrali, noi possiamo trarre grandi benefici per la nostra salute.

Sempre parlando di fibre, l'avena contiene inoltre un tipo particolare di fibra, chiamata betaglucano, capace di favorire il buon funzionamento del nostro sistema immunitario, di ridurre l'infiammazione, di sostenere il muscolo cardiaco.

Tra gli alimenti con caratteristiche funzionali, non possiamo non citare poi quelli che contengono i probiotici, batteri vivi che esplicano un'azione benefica di bilanciamento della nostra flora intestinale e che si trovano, per esempio, nel Kefir. Per citarne altri, che possono essere ogni giorno

presenti sulla nostra tavola, sono considerati alimenti funzionali: la **frutta**, come mirtilli, arance, fragole, fichi; le **verdure**, come spinaci, broccoli, cavoli; i **semi oleosi**, come semi di zucca, di chia, di sesamo; la **frutta a guscio non salata**, come noci, mandorle, pistacchi; i **legumi**, come fagioli, ceci, lenticchie; l'**olio extravergine di oliva**; le **erbe aromatiche** e le **spezie**, come curcuma, origano, peperoncino; il **pesce**, come il salmone, le acciughe, lo sgombero. Tutti cibi che inseriti con regolarità in una dieta varia e bilanciata – e in questo senso la Dieta Mediterranea è considerata la migliore a livello globale – ci possono davvero aiutare a stare in forma.

Oltre a quelli naturali, poi, sono considerati funzionali anche quegli alimenti che sono pensati e preparati per corrispondere a specifiche esigenze di salute. Si tratta di cibi in cui è stata aumentata la concentrazione di un particolare componente (per esempio lo yogurt con fitosteroli, che permettono

di ridurre il colesterolo cattivo); oppure in cui sono stati aggiunti componenti non presenti come, per esempio, succhi di frutta con una maggiore quantità di antiossidanti, o prodotti arricchiti con fibre, o ancora yogurt con l'aggiunta di probiotici. Secondo alcuni, sono da considerare funzionali anche quegli alimenti in cui alcune sostanze sono state ridotte o eliminate, come il latte senza lattosio o il formaggio a ridotto contenuto di grassi.

“Mangiare nel modo giusto non solo previene la malattia, ma genera anche la salute e un senso di benessere fisico e mentale”, sostiene da tempo e con convinzione T. Colin Campbell, biochimico statunitense, nutrizionista e professore emerito di Nutrizione e Biochimica alla Cornell University. Conoscere tutte le potenzialità benefiche dei cibi da portare in tavola è l'inizio, poi la parola passa alla creatività e alla sapienza culinarie per trasformare la nostra dieta quotidiana in una salutare avventura del gusto.



Colgate®

NUOVO

FEEL THE POWER DENTI PIÙ BIANCHI IN 3 GIORNI*

CLINICAMENTE PROVATO



*Rimuove le macchie causate da cibi e bevande



Buono, sano, rinfrescante: la lunga estate del gelato

DI SICURO NON AVANZA MAI. OGNI ITALIANO NE CONSUMA IN MEDIA 2,8 CHILI ALL'ANNO. E IL 2022 SI APPRESTA A MIGLIORARE ANCHE I NUMERI DEL 2021, QUANDO LA FILIERA EUROPEA HA TOCCATO UN GIRO D'AFFARI COMPLESSIVO DI 8,7 MILIARDI DI EURO. IL GUSTO DA PROVARE QUEST'ANNO? IL CARMELLO SALATO.

di **Andrea Begnini**



È l'occasione giusta per una pausa o lo possiamo scegliere per un pranzo leggero passeggiando con gli amici. Di sicuro è un momento atteso di cura del sé e, quando è buono e artigianale, è anche un'eccellenza gastronomica. Nel 2020, complice la pandemia, il consumo di gelato artigianale era sceso del 35%, secondo l'Osservatorio del Salone internazionale gelateria, pasticceria, panificazione (Sigep). Il 2021 ha invertito pienamente la tendenza segnando, in Europa, un +25%, con i suoi 65mila punti di vendita e 300mila addetti, e il 2022 preannuncia risultati ancora migliori. L'Italia è la regina indiscussa del mercato fatturando 2,3 miliardi, sempre nel 2021, con 36mila tra gelaterie, pasticcerie e bar.

La storia del gelato parte da lontano: nel Medioevo furono gli Arabi a usare il ghiaccio per preparare un composto freddo a base di frutta, zucchero e fiori. Ovvero quel sorbetto che prese presto la strada della

Sicilia fino a diventare una vera e propria moda in tutta Europa sotto la spinta di Caterina de' Medici. Secondo un'altra tradizione, nell'antica Cina si usava preparare un misto di latte, spezie e riso stracotto che veniva poi immerso nella neve per farlo solidificare. Sempre in Cina, ma tra il 1200 e il 1300, si diffuse anche l'abitudine di cucinare dolci a base di frutta e latte ghiacciati che arrivò poi in Italia grazie a Marco Polo.

Quello che è certo è che nel 1686 il siciliano Francesco Procopio dei Coltelli aprì a Parigi il Café Procope, spesso considerato come la prima gelateria del mondo. Bisogna invece attendere gli ultimi anni dell'800 per assistere, grazie all'italoamericano Italo Marchioni, all'invenzione dei gelati da passeggio con la creazione del primo cono. Da quel momento il successo fu inarrestabile e, oggi più che mai, le gelaterie artigianali sfornano ogni estate e lungo tutto l'anno i grandi classici come crema, cioccolato, pistacchio, fiordilatte



Italia, regina indiscussa del gelato artigianale

Secondo l'osservatorio Sigep, il nostro Paese è anche il principale mercato di riferimento per gli ingredienti, i semilavorati e i macchinari da produzione.

La maggiore concentrazione delle oltre 30mila gelaterie e punti vendita in Italia si registra in Lombardia (11,2% sul totale), Toscana (9,3%), Sicilia ed Emilia-Romagna (8,4%).

L'Italia ha dalla sua anche 65 imprese che producono gli ingredienti base del gelato e i semilavorati con un fatturato

pari a 1,8 miliardi di euro. Una produzione che coinvolge, per esempio, 220mila tonnellate di latte, 64mila di zucchero, 50mila di frutta (fresca e secca), 1.500 di pistacchio di Bronte e 1.800 di nocciole piemontesi.

Secondo l'Associazione nazionale costruttori macchine, arredamenti, attrezzature per gelato, il 2021 ha prodotto anche un giro d'affari di 500 milioni di euro, con oltre il 70% di export, per quanto riguarda la produzione di macchine per la lavorazione del gelato.

e tutti i gusti alla frutta. Ma si lanciano anche nelle più ardite creazioni che vanno dal gelato alla ricotta di pecora come al prosecco, fino ai gusti salati come il gelato al prosciutto o al gorgonzola. Tra i più apprezzati nell'estate di quest'anno ci sono senz'altro il gusto tiramisù, il croccante e, soprattutto, il caramello salato.

A ognuno i suoi gusti. In ogni caso, il gelato resta un alimento genuino e nutriente, anche grazie anche alla nuova dimensione della sostenibilità. In questi ultimi anni, infatti, i maestri di uno dei simboli del made in Italy più amati in tutto il mondo stanno puntando alla ricerca di prodotti sempre più ricercati, a chilometro 0 e in grado di soddisfare i gusti e le richieste di un pubblico sempre più attento ai contenuti del benessere nutrizionale. Un pubblico informato sull'origine degli ingredienti e interessato anche alle opzioni di gelato senza zucchero, senza lattosio e senza uova, insomma a tutte quelle varianti studiate e lavorate con cura anche per chi è costretto a delle rinunce.

Il tutto, nel segno di un consumo consapevole e nelle giuste quantità. Perché mangiando un gelato si introducono proteine di alto valore biologico, grassi di qualità, glucidi a rapido assorbimento e a pronta disponibilità energetica. Il gelato fa bene, prima di tutto perché dà piacere per il suo gusto dolce, la fresca temperatura e la cremosità. Insomma, appartiene ai più tradizionali comportamenti dell'uomo, in quanto cibo buono e, soprattutto, edonistico.



Tutti pazzi per il gelato, anche confezionato. Meglio se al cioccolato

Il 94% degli italiani dichiara di consumarlo regolarmente, nei vari formati disponibili. Un risultato confermato anche da una recente ricerca Doxa.

Secondo l'indagine, che ha interessato consumatori di età compresa tra i 18 e i 74 anni, da Nord a Sud, il legame con la stagione estiva, pur rimanendo molto forte, nel corso del tempo sta assumendo una connotazione più dinamica. Gli ice cream lovers amano il gelato sempre, non solo tra la primavera e l'estate (43%), ma durante tutto l'anno, compresi i mesi più freddi (31%).

A farla da padrone, è il cono, icona gastronomica tra le più conosciute ed esportate al mondo, con il 53% di preferenze. Inventato da Italo Marchioni e poi brevettato negli Stati Uniti, nel corso dei secoli è entrato nel cuore degli italiani. Il cono, insomma, mette tutti d'accordo, battendo le vaschette (37%), lo stecco (36%) e il biscotto (33%). Il gusto di gelato più amato degli italiani? Il cioccolato con il 27% delle preferenze, seguono pistacchio (14%) e nocciola (11%). Tra i gusti, invece, più inusuali che vorrebbero assaggiare, il 43% del campione è incuriosito dal panettone, seguito da zenzero (21%) e peperoncino (11%).

Gelato alla vaniglia

Senza gelateria

INGREDIENTI PER CIRCA 800 GR DI PRODOTTO	Per preparare a parte il latte condensato
500 gr di panna da montare	200 gr di latte intero
400 gr di latte condensato	200 gr di zucchero a velo
1 bustina di vanillina	50 gr di burro
2 cucchiaini di Gran Marnier	1 bustina di vanillina

Preparare il latte condensato inserendo latte, zucchero a velo, burro e vanillina in un pentolino sul fuoco dolce. Portate a ebollizione mescolando in continuazione per almeno dieci minuti fino a ottenere una crema fluida e liscia, poi lasciare raffreddare a fuoco spento.

Mescolare assieme la vanillina e il latte condensato freddo, aggiungere il liquore e la panna montata a neve ferma mescolando delicatamente dal basso verso l'alto fino a ottenere un composto cremoso.

Trasferire in uno stampo, coprire con carta argentata e lasciare riposare in freezer per almeno due ore prima di servire.





DORTMUNDER
KELLERBIER

CRUDA NON FILTRATA

1868

*Un ritorno
alle origini*



BIRRA CRUDA

NON FILTRATA

come la prima
ricetta originale!

5,6% VOL



QUALITYBEERACADEMY.IT

#BEREMENOBEREMEGLIO

Seguici su:



**QUALITY
BEER
ACADEMY**

by RADEBERGER GRUPPE ITALIA



PEDALANDO SENZA FRETTA

LA CRESCITA DELL'ECONOMIA DELLA BICICLETTA NEL NOSTRO PAESE NON CONOSCE PAUSE. **PIÙ 20% NEL 2021 E SI STIMA ALTRETTANTO ANCHE NEL 2022.** I MOTIVI DEL RITORNO AL SUCCESSO DELLE DUE RUOTE A PEDALI SONO TANTI, DA **UNA NUOVA CONSAPEVOLEZZA PER UNA MOBILITÀ PIÙ SOSTENIBILE E A MISURA D'UOMO**, ALLE POTENZIALITÀ DELLE CICLOVIE COME FATTORE DI *RISCOPERTA DI TERRITORI E DI ESPERIENZE TURISTICHE E CULTURALI* ALL'INSEGNA DEL BENESSERE E DEL RISPETTO PER L'AMBIENTE.



Se c'è una cosa che la pandemia ha cambiato definitivamente è la concezione della bicicletta come mezzo di spostamento ideale all'interno delle città e come esperienza turistica irrinunciabile per scoprire la verità dei nostri paesaggi. Quella della bicicletta – come testimoniato anche dal grande successo della prima edizione della Fiera del Cicloturismo 2022 tenutasi a Milano e organizzata da Bikeitalia e Bikenomics – non è una semplice moda. L'impennata del settore coincisa con il picco della pandemia ha accelerato un processo ormai in corso da anni: la crescita della bicicletta come alternativa credibile di mobilità sostenibile e la sua definitiva esplosione come esperienza centrale nella proposta di prodotti turistici dedicati a destinazioni grandi e piccole.

Alla fine del 2021 la domanda mondiale di biciclette era aumentata del 20% e ben il 48% delle aziende produttrici di biciclette ritiene che i ricavi aumenteranno ancora per tutto il 2022.

Si può quindi parlare di vera e propria bikeconomy, un

termine usato per definire l'economia della bicicletta e che rappresenta una filiera che spazia dai produttori di macchinari e attrezzature fino ai distributori, i produttori di componentistica, i noleggiatori, le aziende specializzate in abbigliamento sportivo.

Ma la bikeconomy non riguarda esclusivamente la produzione e vendita di biciclette. La mobilità dolce – ovvero tutte le forme di mobilità non auto/motociclistiche – è infatti strettamente legata anche al settore del cicloturismo, che da solo muove oltre 50 miliardi di euro nel mondo, di cui quasi un decimo, 4,6 miliardi secondo l'analisi Banca Ifis, solo in Italia. L'indotto turistico delle due ruote passa anche attraverso la valorizzazione dei territori e lo sviluppo di forme di turismo lento ed esperienziale, diventando un'opportunità di rilancio per diverse economie territoriali che offrono ai cicloturisti vacanze memorabili tra splendidi panorami e uno sconfinato patrimonio culturale.



Una delle chiavi del successo della bicicletta è rappresentato dalle ciclovie. Nonostante venga spontaneo pensare alle piste ciclabili, esistono in realtà molte tipologie di percorsi per la bicicletta, e il termine ciclovie unisce e comprende tutti i percorsi adatti al ciclista capaci di garantire un certo livello di sicurezza e rendere la sua percorrenza più agevole.

Su tutto il territorio italiano ed europeo esistono moltissime ciclovie, ma alcune spiccano sulle altre per un insieme di criteri di eccellenza, come la viabilità, il rispetto dell'ambiente e la valorizzazione turistica del territorio che attraversano.

Quali sono e come si misurano i vantaggi di una ciclovie? I fattori da considerare sono molteplici, ma i macro-indicatori sono già eloquenti. Secondo i dati del report *The Benefits of Cycling* dell'ECF (European Cyclists' Federation) un maggiore utilizzo della bicicletta condurrebbe a un risparmio in spese sanitarie fino a 110 miliardi di euro e di 3 miliardi di litri

di carburante annui e altrettanti grazie alla riduzione di inquinamento ambientale e acustico. Le ciclovie decongestionano anche le strade trafficate, con un risparmio stimabile in 6,8 miliardi di euro l'anno.

A questo si affianca il tema del marketing territoriale, che nel caso del cicloturismo va a coinvolgere non solo le destinazioni più blasonate, ma favorisce lo sviluppo anche di aree meno frequentate. Secondo le stime FIAB, ogni euro investito in ciclovie ne restituisce 3,5 al territorio, e a progetto ultimato ogni chilometro di percorso genera un indotto annuo sulla zona attraversata di 110.000 euro.

Una rete strutturata e ben diffusa di ciclovie potrebbe portare, sempre secondo FIAB, almeno due miliardi di euro annui nelle casse italiane. Di esempi in questo senso non mancano, per fortuna, anche in Italia, che ha già cinque ciclovie citate e premiate dal Green Road Award 2021.



CONOSCETE LE PIÙ BELLE CICLOVIE ITALIANE?

Green Road dell'Acqua in Trentino Alto Adige – 143 km

Vincitrice del Green Road Award 2021, si tratta di una rete ciclabile asfaltata che si snoda lungo diversi corsi d'acqua, costeggiando vigneti e bellissimi panorami. È stata realizzata convertendo argini fluviali, ferrovie e strade dismesse e offre al ciclista una segnaletica visibile e riconoscibile lungo tutto il percorso.

Ciclovia dei Parchi in Calabria – 540 km

È un percorso che attraversa l'entroterra calabrese e che collega 4 aree protette, interessando 350 ettari di patrimonio paesaggistico naturale. La segnaletica e i numerosi servizi lungo il tragitto (dai bike center alle strutture ricettive attrezzate) hanno fatto vincere alla ciclovia calabrese il primo posto a pari merito del Green Road Award 2021.

Ciclovia del Sole in Emilia Romagna – 64 km

Realizzato sul percorso dell'ex ferrovia Bologna-Verona, questo itinerario interamente pedalabile fa parte dell'Eurovelo 7 e attrae ogni anno cicloturisti italiani ed europei. La ciclovia è

molto ben segnalata ed è perfettamente interconnessa con la viabilità locale esistente per agevolare anche gli spostamenti dei residenti lungo tutto il tragitto.

GABA – Grande Anello dei Borghi Ascolani nelle Marche – 100 km

È un percorso ciclopedonale con pavimentazione mista, che alterna strade bianche, sterrato, sentieri e tratti asfaltati. Merita di essere menzionata per la capacità che ha avuto la Regione di aver messo in rete alcune tra le più significative realtà storico-artistiche del territorio, in un'ottica di turismo lento e sostenibile.

Ciclovia Alpe Adria Radweg in Friuli Venezia Giulia – 180 km (415 km tot.)

Con 180 km sul suolo italiano, la ciclovia attraversa ferrovie dismesse e riconvertite e offre soluzioni intermodali sull'intero tratto. Oltrepasate le Alpi, arriva fino a Salisburgo, offrendo lungo il percorso numerose esperienze culturali e gastronomiche.

SE È L'EROICA, SCRIVILO BENE ANCHE CON LA SEGNALETICA STRADALE

Nata da un'idea di Giancarlo Brocci nel 1997, l'Eroica si svolge in provincia di Siena, nel Chianti. Si parte da Gaiole e si arriva a Montalcino, dopo circa 200 km, oppure dopo 75, 112 e 135 km (il percorso della cicloturistica più accessibile è di soli 46 km) gran parte dei quali corsi sulle cosiddette strade bianche, le meravigliose e faticosissime strade sterrate che impreziosiscono il paesaggio da cartolina di tutta quella zona. La partenza è alla francese, ovvero libera. Tutti i partecipanti hanno un road book che devono far vidimare ai controlli disseminati lungo tutto il percorso. Non è semplicemente una gara sportiva, ma un modo di intendere lo sport che richiama circa settemila partecipanti a edizione provenienti da cinquanta nazioni diverse. Al via ci si presenta con un abbigliamento d'epoca ed equipaggiamenti volutamente vintage e decisamente non tecnologici.

Non a caso il **diploma di Eroico** viene consegnato solo a chi passa il traguardo con biciclette tutt'altro che moderne, con ruote che hanno un minimo di 32 raggi, fili dei freni che escono dal manubrio e leva del cambio appoggiata sul tubo obliquo del mezzo e non sul manubrio. Non è solo una corsa, ma la vetrina di un territorio che si è votato alla salvaguardia del suo paesaggio: il **Parco ciclistico del Chianti** è una rete di quasi 400 km di strade asfaltate o sterrate da percorrere in sella alla propria bicicletta con tanto di segnaletica specifica a facilitare il percorso. Rendere la segnaletica permanente lungo tutto il suo percorso è stato un punto di svolta per valorizzare il percorso e i centri che attraversa. Da un lato la segnaletica è diventata uno strumento di notorietà e ha permesso un rafforzamento del brand di destinazione, dall'altro gli indotti derivati dal cicloturismo hanno rappresentato un forte slancio economico, garantendo una maggiore tutela e valorizzazione delle strade bianche.





Mino delle Site, *Eté en Italie*, 1952.

Ferie d'agosto

UNA VACANZA ALLA RISCOPERTA DEI TANTI PIACERI DELLA VITA, PER UN'ESTATE FATTA DI RELAZIONI, ESPERIENZE, NATURA, BELLEZZA. IN COMPAGNIA DELLA NOSTRA TRADIZIONE ENOGASTRONOMICA.

di **Claudia Ceccarelli** | photo courtesy: **ENIT, Agenzia nazionale del Turismo**

La parola d'ordine di questa nostra lunga estate calda? È **rivincita**. Sconfitti 1 a 0 dalle recenti vicende, arriviamo a queste vacanze fermamente decisi a riprenderci, almeno in parte e per quello che è possibile, quanto ci è stato tolto negli ultimi due difficilissimi anni. Questa è l'estate del *"revenge travel"*. E se, nella lingua inglese *"revenge"* può avere il senso aspro della *"vendetta"*,

nella nostra può tradursi nel più calzante e giocoso *"rivincita"*, in tutti i significati estivi che possiamo attribuirgli.

Recuperare ad alta intensità il tempo e la qualità della vita, legati al piacere di conoscere, condividere, mettersi alla prova, sperimentare: la nostra estate 2022 passa da qui, dal fare esperienza con tutti e



Giuseppe Riccobaldi Del Bava, Mantova, 1948.



Carlo Dradi, En Italie dans les stations balnéaires, 1953.

cinque i sensi delle infinite possibilità di bellezza di cui possiamo godere. Del resto, nel nostro Paese, non possiamo che ritenerci fortunati, trovandoci tutti a vivere in prossimità di luoghi naturali, architettonici e artistici, che rappresentano attrazioni turistiche affascinanti a livello internazionale.

Che sia un bagno nelle acque fresche del mare o di un fiume o di un lago, una passeggiata in campagna, un'escursione ad alta quota, uno spettacolo teatrale, un film all'arena estiva, la visita a un museo e a una città d'arte, un concerto, la compagnia delle persone amate, l'incontro con tradizioni sconosciute o una tranquilla villeggiatura nei luoghi della nostra infanzia... Oggi ci troviamo a desiderare con forza tutto ciò che ci piace e che la vita può offrirci. **L'uomo è un "animale sociale", come diceva Aristotele, ed evidentemente desidera continuare a esserlo.**

"Nel 2022 il motto di chi ama viaggiare sarà 'cogli

l'attimo'. In molti vorranno recuperare il tempo perduto e fare le vacanze a lungo rimandate", rivela un'indagine condotta da *Booking.com*, evidenziando come per il 79% degli intervistati la scelta si orienterà verso quelle situazioni che promuovono il benessere mentale ed emotivo. Proprio nel solco della tradizione

“L'agosto della nostra rivincita sarà fatto soprattutto di questo, della materialità carica di natura, tradizione e storia che intesse la nostra vita e di cui ora abbiamo voglia di riappropriarci.

e del significato più profondi che hanno sempre avuto le ferie d'agosto, come momento di meritata rigenerazione, da quando nel 18 a.C. l'imperatore Ottaviano Augusto le aveva istituite, perché il mese a lui intitolato fosse interamente dedicato al riposo, al divertimento e ai festeggiamenti, in vista delle nuove fatiche dell'autunno.

Quando si parla di benessere, in Italia, non si può non parlare anche di cibo, che nelle vacanze estive, e soprattutto nella giornata di Ferragosto, trova da tradizione la sua celebrazione più trionfale. L'estate del 2022 registra infatti "il prepotente ritorno della



Piero Cantini, Viareggio, Forte dei Marmi, Lido di Camaiore, Marina di Pietrasanta, 1948.

Il turismo è l'emozione della nostra memoria condivisa

Le foto dei manifesti storici che ospitiamo in questo articolo vengono dall'archivio di Enit, l'Agenzia Nazionale del Turismo, che opera nella promozione dell'offerta turistica dell'Italia. Nella fase di restyling in corso, Enit ha avviato anche la digitalizzazione del suo archivio storico ricco di migliaia di reperti culturali. "Questa importante iniziativa permetterà di creare una memoria condivisa in un settore che da sempre è prioritario per il nostro Paese. Comprendere la sue radici, la sua evoluzione nel tempo, ci permetterà di vederlo con occhi rinnovati e di valorizzarlo non solo per quello che oggi sa offrire, ma anche per ciò che rappresenta. Tradizioni, cultura locale, senso di appartenenza, emozioni", ha dichiarato Roberta Garibaldi, Ad Enit.



Sin: Aldo Cigheri, Pesaro, 1954. Des: Erberto Carboni, Venezia 1952, 1952.

convivialità con il superamento delle restrizioni anti Covid", con Coldiretti che prevede che sarà destinato alla tavola ben 1/3 della spesa turistica, tanto da costituire una delle voci portanti del budget vacanziero degli Italiani. Anche in termini di orientamento nella scelta delle destinazioni: accanto ai luoghi più gettonati per le ferie estive, si assiste alla riscoperta di quei piccoli borghi, dove, secondo un'indagine Coldiretti e Fondazione Symbola, nasce il 92% delle produzioni tipiche nazionali e dove si può conoscere e assaporare la ricchezza e la qualità della nostra straordinaria tradizione agricola ed enogastronomica.

"Il consumo di pasti in ristoranti, pizzerie, trattorie o agriturismi, ma anche l'acquisto di souvenir o specialità enogastronomiche, è per molti turisti - ha evidenziato

Coldiretti - la principale motivazione del viaggio in un Paese come l'Italia, che è l'unico al mondo che può contare sui primati nella qualità, nella sostenibilità ambientale e nella sicurezza della propria produzione agroalimentare".

L'agosto della nostra rivincita sarà fatto soprattutto di questo, della materialità carica di natura, tradizione e storia che intesse la nostra vita e di cui ora, con ravvivata consapevolezza, abbiamo voglia di riappropriarci. A partire dalla scelta, la ricerca e la sorpresa legate a quel che mangiamo. Perché, come diceva Virginia Woolf, **"uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se prima non ha mangiato bene"**.

Costruiamo

Costruiamo un futuro che vincerà la battaglia contro ogni forma di spreco alimentare perché nulla di quello che produciamo con le risorse della Terra può diventare un rifiuto.

Costruiamo un futuro che rispetterà la salute dei più piccoli. Perché combattere i disturbi alimentari dei giovani è il modo migliore per aiutarli a crescere meglio.

Costruiamo un futuro dove tutto quello che mangiamo dovrà rispettare l'equilibrio della terra che abitiamo.

Costruiamo un futuro che supporterà l'attività sportiva. Perché amare lo sport significa anche imparare a nutrire il nostro benessere.

Costruiamo un futuro in cui la Sostenibilità Nutrizionale indicherà la strada verso il benessere delle persone, degli animali, dell'ambiente.

INSIEME PER GUARDARE AL FUTURO NELL'UNICO MODO POSSIBILE: COSTRUIENDOLO.

GRUPPO
VeGé





Palazzo Protonobilissimo Risolo, Specchia

PIÙ BELLO DEL SALENTO C'È SOLO QUELLO CHE IL SALENTO SA FARE

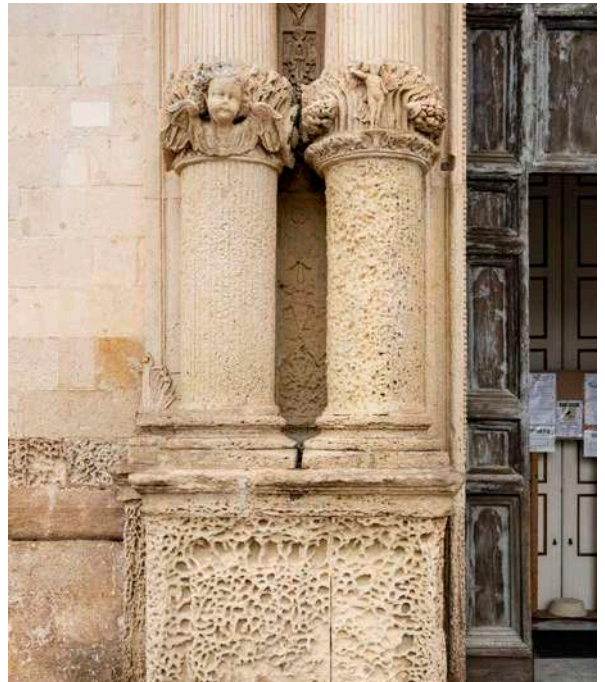
Viaggio alla scoperta di *un autentico patrimonio*
spesso invisibile al turista poco attento: il saper fare artigiano
che sposa la tradizione con l'innovazione, la bellezza
e l'attitudine alla sostenibilità.

Più bello del Salento c'è solo quello che il Salento sa fare. Poi è vero che il Salento è mare, natura, accoglienza, gioia di vivere, mangiar bene, arte, cultura. Ma questa frase ha iniziato a tormentarmi mentre rientravo da uno splendido viaggio alla scoperta della Puglia che non ti aspetti. Ospite del Tour dell'Abitare, accolto con sapienza dall'Agenzia del Turismo Pugliapromozione per vedere e raccontare una terra autentica e contemporanea attraverso un tour proposto e ideato dall'Associazione datoriale Confartigianato Imprese Lecce, ho scoperto un autentico patrimonio spesso invisibile al turista poco attento. È il patrimonio del saper fare artigiano che sposa la tradizione con l'innovazione e l'attitudine alla sostenibilità. Perché da queste parti il saper fare è soprattutto una questione di rispetto che si deve a chi c'era prima di noi e a chi verrà dopo. In mezzo c'è il lavoro e il senso di gratitudine verso la bellezza che solo quella terra riesce a donarti. Ho chiesto spesso se potevano fare le cose che facevano da qualche altra parte. Tutti mi hanno risposto di no. La qualità è anche una questione di appartenenza.

Trovi lo stesso sentimento diffuso nelle più significative botteghe storiche salentine e dentro le più recenti esperienze di design artistico: dall'arte delle luminarie che creano le cosiddette "Cattedrali della Luce" a Taurisano, e che hanno ridotto del 90 per cento il consumo di energia senza rinunciare allo splendore della luce che illumina di meraviglia le piazze, fino ai Maestri della cartapesta di Gallipoli, che lavorano la cartapesta per scrivere pezzi di storia colorata del loro carnevale, e soffrono un po' la crisi dell'editoria perché giornali da recuperare ce ne sono sempre meno e la carta spesso devi comprarla al macero. E i piccoli mosaici che recuperano anche le pietre più piccole, le schegge, la polvere. Perché nell'infinitamente piccolo c'è l'infinitamente bello. E nulla deve essere sprecato. E cosa dire della lavorazione del legno e dell'arte antica dei mosaici a Parabita dove, in pochi metri, scopri generazioni diverse che hanno interpretato i mille linguaggi del legno, che quando diventa immensamente sottile si trasforma in colore, espressione, racconto, luce e vita. Poi mi sono fermato a guardare con ammirazione e gratitudine l'esperienza del laboratorio di cotone, seta, lino, cashmere de Le Costantine, dove centinaia di donne hanno superato la fragilità del loro destino attraverso la dignità di un lavoro e una fondazione che le accoglie, e le ceramiche a Cutrofiano



Museo del giunco palustre, Presicce-Acquarica



Chiesa Madre dei Santi Pietro e Paolo, Galatina

che, malgrado il costo del gasolio, non hanno speso i loro forni per costruire oggetti in terracotta da offrire ai visitatori i quali, prima di partire, vogliono portarsi a casa un pezzo di paesaggio.

Ovunque vedi la pietra leccese che viene estratta nel pieno rispetto del paesaggio, pensando alla rigenerazione della cava, trasportando materia dalla terra alla luce per il benessere del vivere e dell'abitare in tutte le manifestazioni creative storiche del costruito dall'uomo, dallo splendore barocco leccese del centro storico alle pajare, che trovate un po' ovunque in campagna, le antiche costruzioni contadine usate per far essiccare il raccolto, trovare riparo nelle ore più calde dal sole cocente, dormire quando il lavoro dei campi obbligava a restare fuori casa. Perché anche la bellezza di quella pietra è, prima di tutto, un linguaggio da imparare che racconta la gioia di vivere una terra che devi scoprire in punta di piedi. Quando vieni qua, devi dimenticare la tua identità, non puoi essere solo un turista, diventi un vicino di casa temporaneo, un ospite gradito che diventa parte della comunità. Il Salento lo devi vivere così, altrimenti rimane nascosto.

Come nel Comune di Presicce - Acquarica, ad Acquarica, quando ho visitato il Museo del Giunco gestito dalla Pro Loco Acquarica. La costa più vicina

qua è quella ionica. Veronica mi racconta con passione la storia dei giunchi tagliati nelle paludi di quel mare da uomini antichi e lavorati dal sorriso e dalle mani di donne ritratte in bianco e nero. Venivano bolliti, essiccati, lavorati. Poi tornavano in mano agli uomini che li andavano a vendere in spiaggia. Era un lavoro di tanti. Una di quelle donne è sua nonna. Me la fa vedere in una vecchia foto. Sorridente come lei.

Intorno a me ceste, borse, vassoi, sacche, portapane, una fustella per fare il primo sale. Intanto fuori Anna sta intrecciando un sole. Lei è tornata dalla Germania per dare forza alla sua idea di moda accompagnata dagli accessori in giunco: "Un omaggio alle tante donne che hanno creato bellezza senza saperlo e senza che nessuno dicesse loro grazie". Non so perché mi viene in mente Simenon. A chi lo andava a trovare a Ginevra regalava spesso una sua firma dove disegnava un grande sole giallo.

Prendo con gratitudine il sole tessuto dalle mani di Anna. Di sicuro troverò il modo di metterlo nel trolley con estrema cura. La lingua della sostenibilità parla anche il vocabolario di un giunco di palude che le mani di una donna hanno trasformato in sorriso.

Anche questo è il Salento.



In alto: Maestro ceramista al tornio, Fratelli Coli, Cutrofiano.
Qui sopra: Fratelli Coli, Cutrofiano



Museo del giunco palustre, Presicce-Acquarica

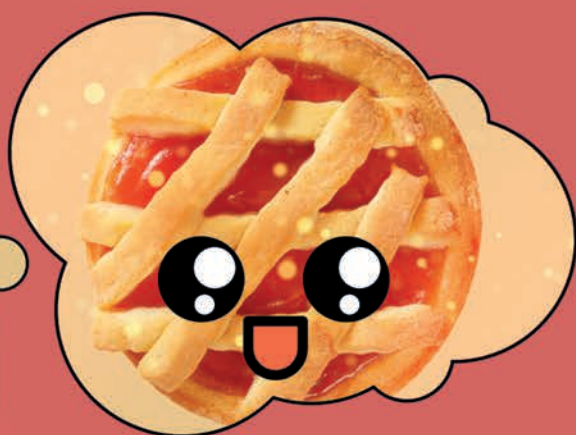
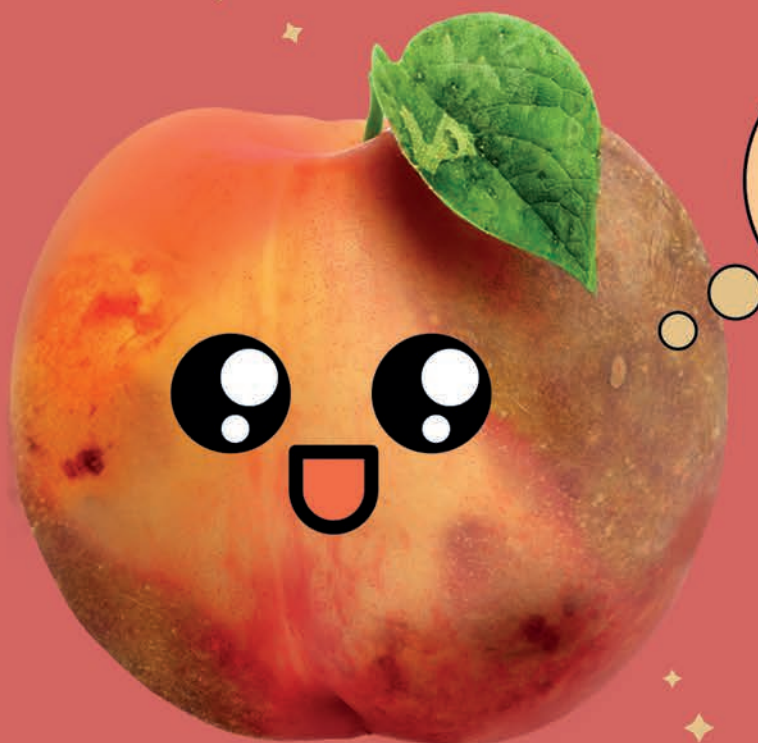
* Luca Casonato (1977), dopo la laurea, completa la sua formazione come assistente di Gabriele Basilico. Affianca all'attività di fotografo professionista una costante ricerca artistica rivolta alla rappresentazione del frammentato paesaggio contemporaneo e all'estetica dell'ingegneria.



Fruttapec

SENSI DI POLPA

**DONA ALLA FRUTTA BRUTTA
UN DESTINO PIU' DOLCE.
TRASFORMALA IN CONFETTURA.**



**PARTECIPA ANCHE TU
ALL'INIZIATIVA SU
WWW.SENSIDIPOLPA.CAMEO.IT**



Grazie a Fruttapec puoi preparare una confettura fatta in casa in modo facile e veloce, allo stesso tempo puoi compiere un'azione sostenibile salvando la frutta, anche se imperfetta!



La qualità è la miglior ricetta.



Benvenuti all'Acquario di Genova dove puoi scoprire tutti i segreti degli abitanti del mare

È IL PIÙ GRANDE D'EUROPA. IN *SETTANTA VASCHE VIVONO OLTRE 10 MILA ANIMALI* TRA MAMMIFERI MARINI, UCCELLI, RETTILI E INVERTEBRATI. QUI SI POSSONO VEDERE DA VICINO DELFINI, SQUALI, FOCHE, LEONI MARINI, PINGUINI PER "UN'IMMERSIONE" COMPLETA NELLA FAUNA MARINA.



Fin dalla sua fondazione, nel 1992, la mission dell'Acquario è sempre stata *informare e sensibilizzare il pubblico alla conservazione, la gestione e l'uso sostenibile degli ambienti acquatici per promuovere comportamenti positivi e responsabili*. Mission che viene confermata anche dalle attività in programma questa estate, tutte mirate all'informazione e alla sensibilizzazione del rispetto delle specie, dell'habitat e degli ambienti marini. In alcune vasche il visitatore può immergere le mani e toccare direttamente i pesci (vasche tattili). Non vi sono solo specie marine, ma anche animali di foreste pluviali o di acqua dolce.

Una delle attività più significative in questo senso, e da non lasciarsi scappare specie se si è con bambini al seguito, è il percorso guidato "Dietro le quinte dell'Acquario", previsto tutti i giorni a orari scaglionati. L'esperienza, della durata di 50 minuti, permette di

conoscere le attività necessarie al mantenimento delle vasche e alla cura e allevamento dei pesci e tante curiosità.

Altra attività è "L'esperto con te" - disponibile su prenotazione tutti i giorni - visita guidata esclusiva di 2 ore per un massimo di dieci persone che comprende l'osservazione delle vasche espositive e l'accesso ad alcune aree tecniche. È possibile scegliere il giorno, l'ora e anche il tema della visita.

"A tu per tu con i delfini" è un irrinunciabile esperienza, fruibile dai 5 anni di età, per far vivere l'emozione dell'incontro con questi splendidi animali. Accompagnati da un esperto, si ha l'opportunità di conoscere gli addestratori che hanno cura dei delfini e di scoprire come si svolge il loro lavoro anche attraverso la partecipazione ad alcune loro attività quotidiane.

È disponibile su prenotazione tutti i giorni, compresi i festivi, tranne il lunedì e il venerdì, per un gruppo ristretto di massimo 5 persone.

E ancora: "A tu per tu con i pinguini" è una speciale esperienza su prenotazione per gruppi monofamiliari di massimo 4 persone che, guidati da un biologo marino, scoprono le attività relative alla gestione e alla cura delle due specie di pinguino ospiti dell'Acquario, assistendo alla distribuzione del cibo da parte dello staff. Disponibile su prenotazione tutti i giorni tranne martedì e mercoledì. Anche le tartarughe vengono aidate. L'Acquario

interviene per aiutare le tartarughe marine in difficoltà dal 1994 e dal 2009 è referente istituzionale per la Regione Liguria per l'ospedalizzazione delle tartarughe marine della specie Caretta. Gli esemplari di tartaruga marina che vengono rinvenuti in grave difficoltà vengono trasportati all'Acquario dove vengono accuditi e curati.

Negli anni sono stati circa 150 gli esemplari ricoverati presso la struttura. Una volta ricevute le cure necessarie, le tartarughe vengono rilasciate in mare, generalmente all'interno dell'Area Marina Protetta di Portofino.



ACQUARIO IN NUMERI

- 10.000 gli animali ospitati nelle vasche dell'Acquario di Genova
- oltre 400 le specie animali presenti
- 2 cm, il Vertebrato più piccolo, la Mantella dorata (Mantella aurantiaca)
- 5 millimetri, l'animale più piccolo, il polipo della Medusa quadrifoglio (Aurelia aurita)
- 3 metri, l'animale più grande, il Lamantino (Trichechus manatus)
- 40.000 kg all'anno la verdura consumata, in particolare dai lamantini
- 26.000 kg all'anno il pesce surgelato consumato dagli animali, di cui circa 20.000 kg solo per delfini, foche e pinguini
- -1 °C, la temperatura più bassa delle vasche (Antartide)
- +28 °C, la temperatura più alta delle vasche (Lamantini)
- 2 ore e mezza, la durata media della visita
- 3.200.000 litri, l'acqua contenuta nella vasca più grande, il nuovo

Padiglione Cetacei

- 11.000.000 litri, l'acqua contenuta in tutte le vasche dell'Acquario
- 330 metri, la lunghezza totale della struttura
- 94 metri la lunghezza del nuovo Padiglione Cetacei
- 100 metri, la lunghezza della Grande Nave Blu
- 27.000 metri quadrati, la superficie complessiva dell'Acquario di Genova
- 7.700 metri quadrati, il percorso espositivo complessivo dell'Acquario di Genova
- 500 metri quadrati, dedicati alla ricostruzione della foresta del Madagascar
- 100 metri quadrati, la superficie della vasca tattile (50 metri di perimetro)
- 30 centimetri, lo spessore massimo degli acrilici delle vasche
- 160 km, la lunghezza dei tubi che portano acqua a tutte le vasche
- 250, le persone che lavorano all'Acquario, di cui 40 dedicati alla cura, alla gestione e al benessere degli animali.

OGNI BOLLATA UN SORRISO

Stappa Bosca,
sostieni Telethon!



FONDAZIONE



Per ogni bottiglia che acquisti Bosca devolve 0,25 € a Fondazione Telethon per la cura delle malattie genetiche rare.

BOSCA
BOLLICINE CONTROCORRENTE DAL 1831



Benvenuti fichi

MORBIDI, ZUCCHERINI E PROFUMATI, “FIORONI” A GIUGNO E “FICHI VERI” A SETTEMBRE, DA SEMPRE SONO I FRUTTI SIMBOLO DELL'ABBONDANZA, DELLA PACE E DELLA FECONDITÀ.

di **Claudia Ceccarelli**

Cresceva nel giardino dell'Eden, ricco di dolcissimi frutti succulenti, e ad Adamo ed Eva fornì il primo vestito della storia, con le lisce foglie palmate a coprire la vergogna della improvvisa nudità. Diede anche riparo alla lupa che allattava Romolo e Remo, mentre *“nell'ombra della casa, sulle rive soleggiate del fiume, all'ombra del fico crebbe Siddharta”*, racconta Hermann Hesse. Nelle diverse culture dell'antichità, il fico è sempre stato considerato una pianta carica di simboli bene auguranti, protettivi e amichevoli.

Forse perché è un albero che cresce facilmente con poche pretese, o perché sparge intorno a sé un profumo fresco e tipico dell'estate, o ancora perché i suoi frutti sono straordinariamente energetici, oltre che buonissimi, ed essiccati per l'inverno diventano una miniera corroborante di preziosi nutrienti, o magari per l'insieme di tutti questi motivi, il fico, con l'olivo e la vite, sta a rappresentare l'abbondanza, la fecondità e il benessere.

Lo “stare seduti sotto l'albero di fichi”, simbolismo

frequente nella Bibbia, indica una situazione di pace, di terra promessa e di prosperità, al contrario l'immagine del fico spoglio rimanda alla rottura di un patto, alla carestia e alla guerra: *"Essi hanno rigettato la parola del Signore... non c'è più uva nella vigna né frutti sui fichi; anche le foglie sono avvizzite"*.

Omero racconta che è grazie al lattice di fico che il ciclope Polifemo produceva formaggi, mentre "mangiatore di fichi" era addirittura il soprannome del filosofo Platone, che ne era ghiotto e li consigliava a tutti come eccellente nutrimento dell'intelligenza. D'altra parte, alcuni esegeti sostengono che il frutto della conoscenza biblico fosse proprio un fico, e non una mela. Anche nella religione induista e per i buddisti, questo frutto sta a simboleggiare la conoscenza e la verità.

Certo è che il fico – che è poi un falso frutto, un'infiorescenza che contiene i veri frutti, ovvero gli acheni, quei più di seicento semi che si trovano in ciascun siconio – è davvero un prodigio naturale

“ *Il fico – che è poi un falso frutto, un'infiorescenza che contiene i veri frutti, ovvero gli acheni, quei più di seicento semi che si trovano in ciascun siconio – è davvero un prodigio naturale di proprietà nutrizionali e terapeutiche.* ”

di proprietà nutrizionali e terapeutiche. Carnoso, morbido, zuccherino, di colore bianco, viola, verde o nero, nonostante la straordinaria dolcezza, il fico non è molto calorico: con 47 kcal per 100 grammi, può essere inserito anche in regimi ipocalorici, poiché la sua ricchezza in fibre aiuta a mantenere il peso forma, oltre a promuovere il buon funzionamento dell'intestino.

I fichi freschi sono anche ricchi di preziosi sali minerali come potassio, ferro, calcio e fosforo, e di vitamine, come la A, la PP e quelle del gruppo B. Vantano inoltre eccellenti proprietà digestive, per la presenza di enzimi capaci di favorire l'assimilazione degli alimenti, e ottime virtù antiinfiammatorie, in caso di colite, gastrite e febbre, senza tralasciare l'uso in impacchi per risolvere problemi dermatologici. I fichi secchi, invece, sono da consumare con moderazione per il



contenuto calorico piuttosto elevato, con circa 256 kcal per 100 grammi, che li rende estremamente energetici e adatti nelle diete ricostituenti, così come la loro azione remineralizzante può essere utile nella stagione fredda. Per i frutti essiccati, la Calabria e la Campania annoverano tra le loro produzioni rispettivamente la DOP "Fichi di Cosenza" e la DOP "Fico bianco del Cilento". In Italia sono presenti più di 600 varietà di fichi, coltivati un po' dappertutto, in particolare nel Mezzogiorno.

Ma soprattutto il fico, da "specie arborea negletta", perché sottoutilizzata rispetto alle sue potenzialità, è oggi al centro di studi e ricerche agronomiche nell'ambito di una riscoperta delle sue caratteristiche per la sfida ai cambiamenti climatici, data la sua resistenza alla siccità e la capacità di valorizzare e rigenerare aree marginali con ambienti aridi. Perché anche la sostenibilità, è il caso di dirlo, può diventare davvero "dolce come un fico".



Peperoni e peperonate

ROSSO E CROCCANTE SU UNA BRUSCHETTA, GIALLO E DOLCE PER ACCOMPAGNARE IL POLLO, QUANDO È VERDE È SEMPLICEMENTE MENO MATURO. OGNI COLORE HA IL SUO MATRIMONIO DI GUSTO PERFETTO, IN OGNI ANGOLO D'ITALIA.

di **Andrea Begnini**

Il Peperone di Carmagnola IGP? Perfetto per la bagna cauda e la peperonata. Il Peperone di Senise IGP? Splendido crusco, ovvero essiccato e croccante da cucinare o anche da mangiare così, al naturale, per accompagnare un aperitivo. Il Quadrato di Asti? Fattelo ripieno. La Papacella napoletana? Nell'insalata, di rinforzo. E poi, ancora, il Friggittello, il Dolce di Altino, il Cappello del Vescovo, il Corno di Toro Giallo, il Sigaretta, il Trottolino, il Peperone di Capriglio e quello di Polizzi Generosa... Ogni territorio italiano ha il suo peperone. E le sue ricette che ne sanno valorizzare le sfumature di gusto, che sia quadrato, allungato, conico o globoso, giallo, viola, verde o rosso, piccolo e panciuto o allungato e fine.

Il *Capsicum annuum*, questo il nome della pianta da

cui si ricava il peperone, appartiene alla famiglia delle Solanacee, ovvero la stessa di pomodori, patate, peperoncini e melanzane. Forse, proprio per questo, stanno bene assieme, tanto negli orti e nei campi quando vengono coltivati quanto sulla tavola e in cucina dove si trovano spesso a "collaborare" in gustose ricette. Originari del Sud America, i peperoni hanno trovato il successo in Europa dopo essere stati introdotti dagli spagnoli con il ritorno di Cristoforo Colombo dal suo primo viaggio nel Nuovo Mondo. Fu proprio lui a essere così colpito dal sapore piccante del peperoncino da ritenerlo una varietà diversa di pepe, e da questa convinzione semantica ecco che arriva il nome di peperone. Notevoli le sue proprietà antiossidanti, che derivano soprattutto dall'alto contenuto di vitamine A e C e di betacarotene. Il

peperone, considerato anche diuretico e depurativo, è molto ricco di sali minerali, in particolare di potassio, e per questo è un ottimo amico della nostra salute. Senza dimenticare che, grazie al loro alto contenuto di fibre e all'assenza di zuccheri, i peperoni contribuiscono a conferire quel senso di sazietà che li rende un alimento molto interessante anche per coloro che, durante l'estate, vogliono restare in linea.



PEPERONI ALLE ERBE RIPIENI

Ingredienti (per 4 persone),
4 Peperoni,
4 uova

8 pomodorini,
100 gr di formaggio a pasta filata
80 gr di Parmigiano Reggiano,
Prezzemolo, menta, erba cipollina,
100 gr di pangrattato,
Olio extravergine di oliva

Lavare, asciugare e pulire pomodori e peperoni. Tagliare ogni peperone in due metà avendo cura di togliere i semi e le parti bianche interne. Preparare un battuto con le uova, il pangrattato, il parmigiano, il sale e le erbe lavate, pulite e tritate finemente. Riempire i mezzi peperoni con il composto e aggiungere i pomodorini e il formaggio a pasta filata a cubetti. Riporre i peperoni in una teglia da forno sopra un foglio di carta da cucina. Spolverare la superficie dei peperoni con il pangrattato e ungere con un filo d'olio. Cuocere in forno pre-riscaldato a 180 gradi per circa 30 minuti fino a doratura della superficie.



PEPERONATA

Ingredienti (per 4 persone)

4 peperoni di colore diverso: rosso, giallo, verde
250 gr di passata di pomodoro
1 cipolla grossa
1 spicchio d'aglio
Olio extravergine di oliva
Sale

Ottima fredda come antipasto o calda come contorno a secondi di carne e di pesce, la peperonata è uno dei piatti tradizionali più diffusi dell'estate italiana. Lavare i peperoni, asciugarli e disporli su un foglio di carta da forno direttamente dentro il forno preriscaldato a 180 gradi. Cuocere per 15 minuti circa voltandoli ogni tanto perché assumano una cottura uniforme. Una volta tiepidi, pulire i peperoni eliminando pelle, semi e filamenti, poi tagliarli a strisce per il lungo.

Fare scaldare 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva in un'ampia padella con l'aglio pulito e schiacciato e la cipolla tagliata a fettine. Dopo una breve rosolatura, aggiungere i peperoni e lasciarli insaporire qualche minuto. Tagliare lo spicchio d'aglio e aggiungere la passata di pomodoro. Mescolare con cura e lasciare cuocere a fiamma dolce per almeno 20 minuti prima di servire la peperonata calda, tiepida o, a piacere, fredda.



DIFFICILI DA DIGERIRE? CON QUALCHE ACCORGIMENTO NON DARANNO PIÙ FASTIDIO

Cucinati sia cotti che crudi, ad alcuni possono risultare pesanti da digerire. Ma ci sono alcuni suggerimenti che possono aiutare a consumarli meglio.

Per evitare i possibili problemi connessi alla loro digestione, tanto per cominciare è bene pulire i peperoni con cura togliendo i semi, la buccia e la parte bianca interna, che sono in grado di provocare in noi un senso di pesantezza anche per

la presenza di un composto organico chiamato flavina. In fase di cottura, poi, il trucco più semplice, e anche molto efficace, ha un nome: zucchero. Aggiungerne anche solo un pochino aiuta a ridurre il senso di pesantezza che i peperoni possono dare nelle ore seguenti al loro consumo. A volte, per compensare lo zucchero, si procede a una cottura in agrodolce, ovvero con la parte

zuccherina bilanciata dalla presenza dell'aceto. Inoltre, a seconda anche dei propri gusti, meglio considerare anche il peperone giusto per la giusta preparazione: alcune varietà sono più digeribili di altre e, più in generale, quelli gialli sono più teneri e morbidi, quelli rossi maggiormente croccanti e quelli verdi sono semplicemente peperoni colti prima della completa maturazione.



Caldirola, una bella storia italiana



ERA SOLO UNA MESCITA DI VINO A **CONTRA**, FRAZIONE DI **MISSAGLIA**, QUELLA CHE **FERDINANDO CALDIROLA** NEGLI ANNI '40 DECISE DI RILEVARE E INGRANDIRE. OGGI L'OBIETTIVO È *CONQUISTARE I MERCATI DI AMERICA E ASIA*.

di Giancarlo Sammartino

Quando venne in Italia, in vista ufficiale, il segretario del comitato centrale dell'Unione Sovietica, Mikhail Gorbaciov, lasciò stupefatto tutto il suo staff quando chiese di includere nel suo viaggio una sosta a Missaglia, e precisamente in via Agazzino, dove avrebbe incontrato Nando Caldirola, patron dell'azienda vinicola Caldirola, da poco scomparso. Il Presidente

conosceva bene i vini Caldirola già dal 1993, anno in cui i primi imprenditori italiani partirono per la Russia alla conquista di un nuovo grande mercato a cui proporre le eccellenze del made in Italy.

Ma torniamo indietro. Era solo una mescita di vino a Contra, la frazione di Missaglia, quella che Ferdinando

Caldirola decise di rilevare e ingrandire già a partire dagli anni '40, dove ha ancora sede l'attuale casa vinicola. Fu proprio questo il luogo in cui iniziò la storia che legherà per tre generazioni la sua famiglia alla tavola degli italiani.

Negli anni '60 sono sette i collaboratori che iniziano a imbottigliare il vino. Non lo vogliono produrre, lo vogliono imbottigliare e commercializzare. Le apparecchiature sono manuali, il camion per trasportare il vino dalla stazione ferroviaria a Missaglia è ancora uno solo. La piccola impresa funziona, le osterie della zona apprezzano i fusti, le damigiane, ma anche le bottiglie. Niente etichetta ancora, ma capsule colorate per distinguere i vitigni di provenienza e sul vetro, in rilievo, la scritta "Vini Caldirola".

I formati ridotti, i quartini, conquistano un nuovo tipo di clientela e aprono il business delle mense aziendali. Nel decennio successivo i nomi dei clienti diventano importanti: Innocenti, Alfa, Bianchi, Falk, Pirelli, Vismara...

La Grande Distribuzione è la nuova meta da conquistare e Nando Caldirola, diventato presidente della Casa Vinicola Caldirola nel 1981, è pronto a raggiungerla. L'etichetta "La Cacciatora" diventa protagonista di tutte quelle iniziative promozionali che, d'ora in avanti, diventeranno scelte abituali delle insegne più importanti del nostro Paese. Una su tutte il tre per due. La qualità si accompagna sempre a un buon prezzo, accessibile a tutti. L'assortimento si allarga: dal Piemonte alla Toscana, alla Sicilia, all'Abruzzo. La Grande Distribuzione diventa terreno ideale per un cambio di rotta nei processi produttivi. L'azienda introduce il "vuoto a perdere" e avvia i consumatori al riciclo del vetro. Inizia così il percorso "green" che, nel tempo, diventerà per Caldirola un vero fattore competitivo.

Nei periodi di massima attività in azienda hanno lavorato più di 120 dipendenti e dallo stabilimento di Missaglia venivano confezionate fino a 360mila bottiglie al giorno. Negli anni '80 e '90, consolidato il mercato in Italia, si guarda oltre frontiera. La Germania per cominciare, poi Olanda, Belgio, Lussemburgo e Russia. In questo periodo nasce la "dama", e la bottiglia da cinque litri con anello sul collo, ideata da Nando Caldirola, entra nella storia dei contenitori per

il vino. All'estero diventerà l'emblema dell'azienda che intanto decide di sposarsi con lo sport. La bottiglia dei Mondiali di calcio del 1990 entra in tutte le case italiane e le maglie dei campioni di ciclismo fanno percorrere al logo dell'Italia dei vini tutte le strade d'Europa. Si brinda al Giro, alla Vuelta, al Tour.

Nel 2000 l'espansione imprenditoriale del marchio raggiunge il successo che merita: la leadership italiana nel canale moderno della grande distribuzione per il settore vetro.

Ora in Caldirola è iniziato un nuovo percorso condotto dagli imprenditori che costituiscono la nuova compagine societaria. Il management assicura nuovi obiettivi sulla stessa strada di successo: trend di crescita nel mercato nazionale, potenziamento dell'export, lancio di nuovi prodotti in tendenza con le richieste di mercato, ottimo rapporto qualità-prezzo, mix di servizi su misura per le insegne della distribuzione organizzata.

Il futuro che avanza è l'apertura di nuovi scenari commerciali che vedono l'export protagonista assoluto dello sviluppo del marchio. Imbottigliare e vendere ottimo vino italiano è sempre un buon affare. Se in Europa l'obiettivo è stato raggiunto con la conquista delle grandi insegne, sono l'America e l'Asia a rivelarsi i nuovi mercati più interessanti da esplorare. Per essere sempre di più, e in tutto il mondo, la Casa dell'Italia dei vini.





OHI VITA | Plumcake e Tortina

**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.**



MAIS

Cereale molto versatile e ottima fonte di carboidrati complessi, il mais bio della linea Ohi Vita è l'ideale per preparare tanti piatti saporiti, semplici, freschi ed energetici, all'insegna della qualità e della sicurezza. Contiene infatti anche proteine, grassi prevalentemente insaturi, vitamine, soprattutto Vitamina A, e molti sali minerali, come fosforo, magnesio e potassio, mentre il logo Euro Leaf ne certifica la provenienza da coltivazioni biologiche, che escludono l'uso di sostanze e fertilizzanti chimici.



UOVA ANTIBIOTIC FREE

Vitamine, nutrienti e tanto gusto per un prodotto 100% italiano, a filiera certificata da galline allevate a terra, con mangimi no OGM e senza l'uso di antibiotici fin dal pulcino. Ricche di proteine nobili, che contengono gli aminoacidi essenziali alla nostra salute, e di vitamine A, D e del gruppo B, le Uova antibiotic free della linea Ohi Vita favoriscono il benessere del consumatore attento alla qualità e sicurezza dei prodotti che sceglie, grazie a una filiera produttiva tutta italiana.



Plumcake integrale e Tortina con carote

Ideali come prima colazione, a merenda o in ogni momento della giornata, il Plumcake integrale e la Tortina di carote della linea Ohi Vita costituiscono un momento di profumata dolcezza per tutta la famiglia, con un'attenzione in più al benessere nutrizionale grazie all'arricchimento di fibre solubili.

Il 100% di farina integrale e lo yogurt magro da latte italiano rendono il Plumcake Ohi Vita gustoso e soffice, senza dimenticare l'apporto di sostanze nutritive utili, benefiche ed energetiche. La farina integrale di frumento per la sua ricchezza in fibre contribuisce infatti a migliorare la regolarità del transito intestinale, a regolare l'assorbimento di zuccheri e grassi e ad aumentare il senso di sazietà. La dolcezza aromatica delle carote, il sapore rotondo delle mandorle e il profumo inconfondibile dell'arancia si incontrano nella Tortina con carote Ohi Vita dalla consistenza leggera e nutriente insieme, in cui le proteine vegetali, le fibre e i grassi monoinsaturi presenti nelle mandorle si aggiungono all'arricchimento in fibre solubili, a tutto vantaggio del buon funzionamento del nostro intestino.

Preparati soltanto con olio di semi di girasole e del tutto privi di grassi idrogenati e di ingredienti OGM, il Plumcake integrale e la Tortina con carote della linea Ohi Vita raccolgono la qualità e la tradizione di una filiera produttiva tutta italiana, controllata in ogni passaggio per offrire prodotti buoni, sicuri e garantiti.

TRIS DI RISO INTEGRALE

Proposto qui in tre varietà diverse, riso lungo, rosso e nero, il Tris di riso integrale Ohi Vita costituisce un alimento altamente digeribile, nutriente, fonte di fibre e consigliato nelle diete ipocaloriche per il senso di sazietà che induce. Dalle proprietà antiossidanti e anti-infiammatorie, il Tris di riso integrale parboiled con soli 10 minuti di cottura rende disponibili tutti i benefici legati al consumo di alimenti integrali per preparare una varietà di ricette calde e fredde e diversi abbinamenti con verdure, carne e pesce. Una volta cotto, può essere conservato in frigo in un recipiente di vetro per due o tre giorni.





Antonio Canova: Venere italiana, 1804-1812 Gesso multiplo 1:1 Collezione privata, Veneto

Eco Chef **ANTONIA KLUGMANN** | La cucina e i suoi oggetti **LO SCOLAPASTA** | Il tempo del gusto **GUSTO! GLI ITALIANI A TAVOLA** | Per non sprecare **SOSTENIBILITÀ ALIMENTARE E TECNOLOGIA** | Beauty **LE CREME SOLARI** | Il tempo dei bambini **BAMBINI, NUTRIZIONE E SPORT** | Il tempo dell'arte **CANOVA GLORIA TREVIGIANA** | #IoSonoVéGé **VALENTINA PETRI**

ECO CHEF | di **Andrea Begnini**

Le sfide di Food4Future e la cucina di Antonia Klugmann

LA CAMPAGNA DEL **WWF** PER MODIFICARE I SISTEMI ALIMENTARI DELLE PERSONE INCONTRA LA **SENSIBILITÀ GASTRONOMICA DELLA CHEF STELLATA TRIESTINA**.

Un pasto sostenibile ha bisogno di circa mille litri d'acqua per essere prodotto, consumo e smaltimento compresi. Uno meno sostenibile, magari non di stagione e molto ricco di proteine animali, può invece arrivare a consumarne anche 3mila litri.

A questo si aggiunge il fatto che una dieta ricca di frutta, verdura e, in generale, di alimenti di origine vegetale è sana per la salute delle persone. Un beneficio doppio che ha convinto la chef stellata Antonia Klugmann, nota per la sua proposta di alta cucina attenta al rispetto dei cicli della natura e delle colture locali, ad adottare la filosofia e le raccomandazioni del Manifesto Food4Future del WWF.

Per sviluppare, nei vari momenti dell'anno e sui propri canali social, consigli e ricette con l'obiettivo di portare a tavola un menù stellato e sostenibile che punta ai prodotti del territorio, stagionali e biologici. Una decisione che Antonia Klugmann spiega così: "Ogni scelta che un cuoco fa nella propria cucina, che sia professionale o casalinga, ha a che fare con l'ambiente. La consapevolezza dell'interconnessione fortissima e inequivocabile che esiste tra le nostre scelte e il futuro del Pianeta ci deve spingere costantemente allo studio e al miglioramento delle nostre pratiche alimentari". Per consultare consigli e ricette Food4Future meglio, quindi, restare connessi sui canali social della chef.



Gli 8 consigli sul cibo del Manifesto Food4Future

Le sfide che è meglio affrontare con urgenza e che richiedono l'attivazione di tutti i cittadini in prima persona: ognuno può fare da subito la propria parte.

1. **Mangia vegetale.** Scegli una dieta prevalentemente a base vegetale con moderate quantità di carne, pesce, uova e latticini.
2. **Scegli bio.** Prediligi alimenti biologici che tutelano la biodiversità, non fanno uso di input chimici e mantengono la fertilità dei suoli.
3. **Acquista locale.** Privilegia prodotti stagionali a filiera corta che riducono il trasporto e diversificano stagione per stagione i tuoi menù.
4. **Paga giusto.** Evita di acquistare alimenti a prezzi troppo bassi che spesso nascondono un costo per l'ambiente e per i lavoratori.
5. **Mangia sano.** Scegli cibi salutari e nutrienti e riduci al minimo gli alimenti trasformati che hanno impatti molto elevati per l'ambiente e anche per te.
6. **Mangia vario.** Diversifica gli alimenti, ti aiuterà ad avere un apporto adeguato di energia e nutrienti.
7. **Diversifica il consumo di prodotti ittici, rispetta la stagionalità e scegli solo pesce adulto con un'etichettatura chiara e trasparente.**
8. **Riduci gli sprechi.** Compra frutta e verdura dall'aspetto "brutto", fai attenzione alle etichette e alle scadenze, ricicla gli avanzi.

WILD VIBES



ACQUISTA ALMENO 4€ DI BIRRA 8.6

vai sul sito www.86beer.com/wildvibes

SCOPRI SE HAI VINTO

**UNA DELLE 100 CUFFIE
TUNE 710BT**



**1 PARTYBOX
AL MESE**



Concorso valido dal 13/05/2022 al 13/11/2022 riservato ai maggiorenni. Eventuale estrazione finale dei premi residui/non assegnati entro il 31/12/2022. Montepremi stimato Euro 9.669,40 iva escl. Conserva lo scontrino, ti verrà richiesto in caso di vincita. Regolamento completo su www.86beer.com/wildvibes. Immagini a scopo illustrativo.

BEVI RESPONSABILMENTE

IL TEMPO DEL GUSTO | di **Giancarlo Sammartino**

Quella nostra irrinunciabile passione per la tavola


GUSTO!

 Gli italiani a tavola.
1970-2050

 M9 Museo del '900
25.3 > 25.9.22

 a cura di
Massimo Montanari
e Laura Lazzaroni


AL MUSEO DEL NOVECENTO
DI MILANO UN VIAGGIO
LUNGO OTTANT'ANNI NELLA
GASTRONOMIA ITALIANA,
ATTRAVERSO OGGETTI, IMMAGINI
E ATTIVITÀ CHE HANNO COME
OBIETTIVO LA NARRAZIONE
DELLA SIMBIOTICA RELAZIONE
TRA GLI ITALIANI E IL CIBO.
E UNA PREVISIONE
PER IL FUTURO.

GUSTO! Gli italiani a tavola. 1970-2050 non è solo un viaggio lungo ottant'anni nella gastronomia italiana, ma anche un possibile percorso verso il futuro che ci attende, in una sorta di come mangiamo e come mangeremo nei prossimi anni.

A cura di Massimo Montanari e Laura Lazzaroni e allestita – su progetto di **Gambardellarchitetti** e con la grafica di **Camuffolab** – al terzo piano di M9 - Museo del '900 a Milano sino al 25 settembre, *GUSTO!* espone e analizza una lunga serie di micro-storie esemplificative della ricchezza e della densità del gusto italiano per il cibo, della complessità dell'ecosistema ambientale e sociale a cui è collegato e delle potenzialità che possiede come risorsa vitale da esplorare per guardare alle sfide future.

Il percorso espositivo si sviluppa attraverso un viaggio

emotivo alla scoperta degli ingredienti, delle ricette, della storia e delle curiosità gastronomiche italiane, svelando un vero e proprio atlante del gusto dal 1970 che fu al 2050 che sarà. Dal lessico del cibo (*butta la pasta, ricetta, soffritto, al dente, radici, identità*), a una tavola periodica composta da 1800 voci che raccoglie le DOP, DOCG e IGP, ma non solo.

Dalle immagini di cucine esposte – come la *Minikitchen* di **Joe Colombo** per **Boffi** (1964) o la Cucina *Long Line* di **Salvarani** (1972), o ancora la scenografica *Iper Cucina* – con alcuni elettrodomestici simbolo dell'evoluzione tecnologica che la modernità ha introdotto, fino al progetto *Ragù*, sviluppato con l'Istituto Parri di Bologna, dove sfogliare i quaderni di vecchi "ricettari delle nonne" e tante altre sorprese che compongono una foto di famiglia degli italiani a tavola nell'ultimo secolo e una previsione sui prossimi vent'anni.



BONAVENTURA
MASCHIO

AD/visonair.it



PRIME UVE NERE
distillato d'uva

profumi: frutti rossi, frutta secca ed una gradevole sensazione di vaniglia
palato: pieno e gradevole

PRIME UVE BIANCHE
distillato d'uva

profumi: fini e fruttati
palato: pulito, leggero, armonico



LA GRAPPA

903

GRAPPA 903
tipica

profumi: intenso fruttato e floreale con note di mela e erbe aromatiche
palato: pieno e complesso

GRAPPA 903
barrique

profumi: delicato, speziato con note di frutta matura
palato: morbido ed equilibrato, di grande persistenza



BERE RESPONSABILMENTE

PER NON SPRECARE | di Matteo Mochi



La sostenibilità alimentare? È sempre più una questione di tecnologia

PER COMBATTERE LO SPRECO DI CIBO E L'INQUINAMENTO, IL SISTEMA AGROALIMENTARE HA BISOGNO DI REINVENTARSI E ADEGUARSI ALLE SFIDE DEL FUTURO.

Presto, l'ONU dice entro il 2050, saremo dieci miliardi di persone ad abitare il nostro pianeta, l'unico che abbiamo. E sappiamo bene che le risorse del pianeta sono limitate. Tra gli strumenti per affrontare e migliorare il futuro che ci attende, il mondo punta forte sul Food Tech, quel settore dell'agroalimentare che fa leva sulle tecnologie per produrre, lavorare, conservare, confezionare, controllare e distribuire meglio il cibo. Un settore che comprende l'agricoltura, lo sviluppo di tecnologie per la tracciabilità e la sicurezza alimentare, i nuovi modelli di consumo, i nuovi prodotti alimentari, il packaging. Il tutto "From the farm to the fork", ovvero dall'azienda agricola alla forchetta, questo il nome del programma che la UE ha avviato da qualche anno per trasformare il sistema alimentare europeo e renderlo più sostenibile.

Parliamo di tecnologie come la blockchain, in sostanza un modo molto sicuro e affidabile per memorizzare dati e scambiare valore tracciando, per esempio, la frutta, la verdura o qualsiasi prodotto alimentare in ogni momento del suo percorso dal campo alla tavola, monitorando le nostre risorse naturali come l'acqua e il cibo o aiutando a ridurre lo spreco alimentare.

La blockchain, assieme alla intelligenza artificiale, alla robotica e alle altre tecnologie digitali, rappresenta il presente e il futuro della produzione, della distribuzione e del consumo di cibo. La sfida è aperta.



Green packaging: nuovi materiali biodegradabili per un futuro sostenibile

Secondo Market Watch, il settore degli imballaggi green raggiungerà un fatturato globale superiore ai 413 miliardi entro il 2028 (+60%). La sfida principale è sostituire la plastica.

Il packaging al 100% riciclabile, secondo l'Osservatorio GS1 Italy, è ancora solo il 6,2% del totale nel nostro Paese. Ma è destinato a crescere in modo esponenziale nei prossimi anni. Il Green Deal UE punta a rendere tutti gli imballaggi in materiale plastico immessi nel mercato europeo come riciclati o riutilizzati a costi sostenibili entro il 2030, un cambiamento che potrebbe eliminare l'emissione di oltre un milione di tonnellate di CO2. Un'impresa complessa considerando che nel 2020 la produzione globale di plastica è stata di 367 milioni di tonnellate. Tra i materiali eco-friendly più innovativi, si stanno compiendo studi interessanti sulle alghe marine e sulla fibra di legno, come sugli imballaggi realizzati con il sottoprodotto degli scarti alimentari vegetali. Anche se la sostenibilità del packaging parte dalla sua progettazione: si stima, infatti, che siano proprio queste fasi a incidere sull'80% circa degli sprechi di energia e materiali.

BEAUTY | di Ludovica Fratta

A A Abbronzatissimi



ALCUNI SEGRETI PER AVERE QUELLA PELLE NATURALMENTE DORATA CHE IN ESTATE CI RENDE PIÙ BELLI, IN FORMA E DI BUONUMORE. IN TUTTA SICUREZZA.

L'abbronzatura dona: via il pallore grigio dell'inverno, via le occhiaie, via quelle piccole imperfezioni che ci costringerebbero a lunghe sedute di *make up*. Abbronzati sembriamo tutti più attraenti, riposati e in forma.

E poi il sole fa bene, ci dà energia e buonumore e aiuta il nostro corpo a sintetizzare vitamina D, preziosa per la salute delle ossa e per il buon funzionamento del sistema immunitario. Tutto vero! Ma per godere degli effetti benefici del sole, bisogna anche imparare a esporsi senza rischi. Perché l'abbronzatura è per la nostra pelle una reazione di protezione rispetto ai raggi del sole, una reazione da sollecitare gradualmente, filtrando per quanto si può i raggi UVB, responsabili delle scottature, e i raggi UVA, che causano invecchiamento prematuro.

Come raggiungere dunque in tutta sicurezza quell'abbronzatura dorata, che Coco Chanel, dopo secoli di pallore femminile, ha avuto il merito di lanciare come nuova tendenza delle donne moderne?

Primo passo: è necessario conoscere il proprio fototipo, che ci classifica in base alla qualità e alla quantità di melanina – il pigmento responsabile della nostra abbronzatura – presente nella nostra pelle. I fototipi chiari (1 e 2) hanno bisogno di una protezione molto alta sempre; il fototipo 3 ha bisogno di una protezione medio/alta all'inizio, che può diminuire nel tempo; mentre i fototipi scuri (da 4 a 6) possono iniziare da subito con una protezione medio/bassa.

Secondo passo: anche se si utilizza una crema solare è consigliato evitare il sole nelle ore più calde, dalle 12 alle

15. Le ore migliori per abbronzarsi senza scottarsi sono quelle del mattino, dalle 8 alle 11, e del tardo pomeriggio, dopo le 17.

Terzo passo: la crema solare va applicata almeno mezz'ora prima di esporsi, per poter esercitare la sua azione e, in caso di esposizione prolungata, almeno ogni due ore. Anche dopo il bagno è sempre meglio applicarla di nuovo.

Quando si parla dei più piccoli, poi, le attenzioni vanno raddoppiate, per la delicatezza della loro pelle. L'esposizione al sole deve essere molto graduale e solo nelle ore meno calde, mentre la crema solare con un fattore di protezione elevato è consigliabile abbia filtri solari minerali piuttosto che chimici, ritenuti controversi da molti dermatologi.

E se il solare fosse avanzato dall'estate scorsa? La durata dei solari è indicata dal PAO (*period after opening*), di solito 9/12 mesi dall'apertura, ma in caso di un prodotto quasi intero, conservato ben chiuso e al fresco, è possibile fare un piccolo test di verifica per vedere se può ancora essere utilizzato. In caso di odore modificato o componenti separate, purtroppo non può che essere gettato via, smaltendolo negli appositi contenitori per farmaci scaduti, data la presenza di sostanze potenzialmente inquinanti per l'ambiente. Se invece questo non è successo, il solare potrebbe essere recuperato come crema protettiva o idratante per il corpo.

IL TEMPO DEI BAMBINI | di Claudia Ceccarelli



A tavola e facendo sport si possono allenare la salute del corpo e della mente

DIETA MEDITERRANEA E ATTIVITÀ SPORTIVE SONO CENTRALI NEL CONTRASTO ALL'OBESITÀ E AL SOVRAPPESO INFANTILE, SEMPRE PIÙ DIFFUSI NEL NOSTRO PAESE.

È un grido di allarme quello che si alza dagli ultimi studi sulla malnutrizione infantile in Italia: su un campione di 50mila bambini di terza elementare, infatti, il 20,4% è risultato in sovrappeso e il 9,4% obeso. I dati del recente Report ministeriale **OKkio alla SALUTE** sono confermati dalla ricerca condotta da Helpcode Italia, da cui emerge che un terzo dei nostri bambini tra i 6 e i 9 anni è obeso o in sovrappeso, per un totale di circa 100mila bambini, con una netta prevalenza dei maschi (21%) sulle femmine (14%). Allargando lo sguardo al contesto europeo, questi numeri ci rendono uno dei Paesi in cui il problema è più diffuso. L'**European regional obesity Report 2022** dell'OMS dice che, con il 42% dei bimbi italiani tra i 5 e i 9 anni in eccesso di peso, noi ci poniamo ben al di sopra del 29,5% della media dell'UE. E l'obesità, purtroppo, è una vera e propria patologia che costituisce uno dei principali problemi di salute pubblica, dato l'elevato numero di malattie croniche che da questa condizione possono scaturire. Anche perché un bambino obeso, nel 50-60% dei casi, è destinato a diventare un adulto obeso. A parte le forme di obesità genetica, l'ambiente e lo stile di vita del bambino giocano un ruolo fondamentale per prevenire o contrastare comportamenti errati.

Dovrebbe risultare semplice nel nostro Paese, che è la culla della Dieta Mediterranea, ritenuta la più salutare a livello globale. Ma purtroppo non è così. Sta infatti progressivamente riducendosi la capacità delle famiglie di seguire questo stile alimentare. Favorendo il consumo di frutta e verdura freschi, cereali integrali e legumi, la Dieta Mediterranea, infatti, chiede di ridurre il consumo di prodotti confezionati raffinati e di bandire snack industriali, bibite gassate e piatti pronti ricchi di grassi idrogenati e di oli di scarsa qualità. Ma fare la spesa in modo

oculato, ponendo attenzione alla qualità e al risparmio, e cucinare con ingredienti sempre freschi, sono attività che richiedono tempo e impegno, anche economico.

La pandemia non ha fatto che peggiorare la situazione: magari il tempo per cucinare non è mancato, ma la sedentarietà, l'alterazione dei ritmi di sonno e veglia, un consumo di pasti più disordinato, l'uso massiccio di tv, smartphone e pc, la perdita del gioco libero all'aperto e la sospensione o riduzione delle attività sportive abituali hanno fatto registrare una sensibile crescita dei disturbi alimentari e del sovrappeso infantile e giovanile, da un lato, ma anche dei disagi emozionali legati alla psicologia delle relazioni umane, come ansia e depressione, dall'altro. Una situazione che sta rientrando molto parzialmente, se una ricerca realizzata dal Dipartimento di Economia politica e Statistica della Università degli Studi di Siena, rivela che il 40% dei ragazzi esce molto meno rispetto a prima, mentre molti non si allenano più o lo fanno meno di frequente. Tutti dati e ricerche che ci dicono quanto sia importante in questo momento alzare l'asticella dell'attenzione verso i più giovani, e riportare al centro del discorso l'insieme dei bisogni che strutturano una crescita sana e ricca di opportunità. Anche a partire da tutte le occasioni per praticare attività sportive insieme. Perché, come afferma l'UNICEF, "l'attività fisica regolare apporta innumerevoli benefici al corpo e alla mente": migliora il controllo di abitudini alimentari scorrette; aiuta a conservare il giusto peso corporeo; irrobustisce il fisico e ne previene le malattie; riduce lo stress, l'ansia, la depressione e la sensazione di solitudine; prepara i bambini all'apprendimento futuro; promuove il buon rendimento scolastico; contrasta il rischio di comportamenti antisociali o violenti.

IL TEMPO DELL' ARTE | di Davide Vivaldi

Antonio Canova, fra il Neoclassicismo e l'Ottocento

LA GRANDE MOSTRA AL MUSEO LUIGI BAILO DI TREVISO RACCONTA CANOVA COME CULTORE DELL'ANTICO, MA ANCHE COME ANNUNCIATORE DEL ROMANTICISMO A LUI CONTEMPORANEO.



Antonio Canova: Autoritratto, 1811-1812 gesso multiplo 2:1 ca. Collezione privata, Veneto



Antonio Canova: Amore e Psiche stanti, 1796- 1800 Gesso multiplo 1:1. Collezione privata, Veneto

Antonio Canova (1757 – 1822), nella sua veste di scultore, è ritenuto il massimo esponente del Neoclassicismo, al punto di meritare il soprannome di nuovo Fidia. E quale luogo migliore se non la sua città d'origine, Treviso, per viverne la grandezza? La mostra *Canova gloria trevigiana. Dalla bellezza classica all'annuncio romantico*, a cura di Fabrizio Malachin, Giuseppe Pavanello e Nico Stringa, sarà visitabile presso il Museo Luigi Bailo fino al 25 settembre.

In un percorso espositivo di oltre 150 opere sviluppato in 11 sezioni, si possono ammirare le sculture più famose del Maestro trevigiano, per la prima volta sui basamenti originali restaurati per l'occasione. Ricreando l'ambiente pensato da Canova a Palazzo Papafava, troviamo alcuni capolavori a confronto con la loro fonte di ispirazione classica: il *Perseo Trionfante* con l'*Apollo del Belvedere*, il *Creugante* con il *Gladiatore Borghese*.

Dalle sculture eroiche, come il gesso del *Cavallo preparatorio del Teseo in lotta col Minotauro*, si passa alla modernità dei sentimenti di *Amore e Psiche* e della *Venere Italica* (ndr. vedi contro cover a pag. 47), che fu scolpita da Canova in sostituzione della *Venere de' Medici* di epoca ellenistica portata in Francia da Napoleone: simbolo di una bellezza femminile delicata, tenera ma anche reale, quindi desiderabile, la statua fu capace di suscitare l'ammirazione di Ugo Foscolo, poeta romantico

italiano per eccellenza, che affermò: "*Lusinga il paradiso in questa valle di lacrime*".

La retrospettiva su Canova comprende materiali raramente esposti al pubblico, e riemersi durante la preparazione della mostra, come il busto con il *Ritratto di Antonio Canova* a lui dedicato da **Antonio D'Este**, il grande libro con 86 incisioni canoviane donate dal fratello **Giambattista Sartori Canova** alla città di Treviso nel 1837 e il prezioso bozzetto delle *Tre Grazie* attraverso il quale si potrebbero scoprire le impronte del Maestro.

Arricchiscono ulteriormente la proposta della nuova Galleria Canova del Bailo un paio di iniziative collaterali: la monografica di Fabio Zonta con 30 scatti artistici di grande formato, che permette un confronto tra il punto di vista del Canova, visibile dalle incisioni, e quello del fotografo chiamato a ritrarre la grazia e l'eleganza delle sculture canoviane, e l'intervento creativo di Anderson Tegen con il suggestivo spettacolo video-multimediale *Pepper's Ghost*.

Canova gloria trevigiana. Dalla bellezza classica all'annuncio romantico

14 maggio – 25 settembre 2022

Museo Luigi Bailo

Treviso

info: <http://www.museicivicitreviso.it>

#IoSonoVéGé | di **Valentina Petri**

La scuola è un posto dove si impara a stare bene insieme

La scuola sta finendo, che detto così sembra un tormentone estivo. Per molti, più che un tormentone, la scuola è ed è stata un tormento. Di certo questi due anni di pandemia non hanno aiutato, tra distanziamenti, capienze massime, mascherine dall'elastico floscio e cascate di gel igienizzante, circolari deliranti e a tratti allucinanti per la gestione dei casi di positività.

Quando ho scritto il mio secondo romanzo, in piena follia da zona rossa, nonostante fossimo già tutti abbastanza scafati da gestire la dad o ddi o come accidenti si chiama, ecco, quando ho scritto il mio secondo romanzo, **"Vai al posto"**, ho voluto soltanto rifugiarmi in un passato vicino ma già lontanissimo e raccontare la scuola "normale".

Ammesso che la scuola possa mai definirsi normale. Che poi la normalità cos'è? Eppure la sua bellezza sta proprio nella sua imprevedibilità. La scuola è un luogo eternamente uguale a se stesso e sempre diverso ogni giorno. Dove capita di ritrovarsi, come la prof del libro - che è sempre Quella Nuova -, ad avere di colpo due classi che si odiano e che diventano una classe sola per motivi burocratici. Capita di vivere anni che sulla carta dovrebbero essere tranquillissimi e poi ci portano lontano, a inseguire un progetto, uno dei mille progetti scolastici che nessuno vuole mai fare perché, diciamocelo, sono soltanto rotture di scatole in più, e invece poi i ragazzi si appassionano e magari finisce che lo vincono. E tocca accompagnarli alla premiazione, che significa una trasferta nella Capitale, con tre classi al seguito impegnatissime a rendere la vita impossibile a tutto il corpo docente.

Ci ho messo tutto quello che mi è mancato, nel mio romanzo: ci ho messo i grandi amori che nascono tra i banchi, le scene da film che se uno non è in classe non ci crede e ogni volta che le si racconta diventano sempre più epiche. Ci ho messo i colleghi, quelli appassionati e quelli esausti, quelli che ci provano tutti i giorni e quelli che non l'avresti mai detto ma poi alla fine meno male che ci sono. Ci ho messo la difficoltà di essere adolescenti, oggi, in un mondo dove una parola può ferire e una foto condivisa all'infinito metterti alla gogna; ci ho messo la bellezza di imparare a conoscere le motivazioni dell'altro e rispettarne i valori.

Ci ho messo i miei ragazzi e se non sono proprio i miei studenti, sono studenti che gli assomigliano molto: disincantati, ironici, assopiti nel cappuccio della felpa, affamati di vita e di panini cotti e maionese, pronti a indignarsi, ancor più pronti a far casino, a nascondersi in dieci nella stessa stanza d'albergo in gita e a farsi prendere dal panico all'esame. Ci ho messo la maturità che sembra un rito ormai consueto, ma quando tocca a te fa ancora paura. Ci ho messo la scuola come credo che debba essere: un posto dove si è costretti a convivere, davvero, fisicamente, in uno stesso spazio, e dove alla fine si impara a stare insieme.



VALENTINA PETRI

Vive a Vercelli, dove insegna lettere all'istituto professionale Francis Lombardi. Il suo primo romanzo, un caso editoriale di successo, ora disponibile in BUR, è Portami il diario (2020). Nella pagina Facebook omonima, seguitissima, dal 2017 racconta le sue storie di scuola. Vai al posto (Rizzoli) è il suo secondo romanzo.

NUOVA

REG. TM.



Beck's UNFILTERED

— NATA DALLA —
TRADIZIONE

PRODOTTA CON

**100% INGREDIENTI
NATURALI**



**BECK'S UNFILTERED È UNA BECK'S
NELLA SUA FORMA PIÙ ORIGINALE.
UNA PILSNER NATURALMENTE VELATA,
DAL GUSTO MORBIDO ED EQUILIBRATO.**

Beck's UNFILTERED è prodotta con 100% ingredienti naturali e davvero unici.

- **L'ACQUA** sgorga da un bacino risalente a 500.000 anni fa, a 50km da Bremen.
- **IL MALTO** proviene dall'est della Germania.
- **IL LUPPOLO** proviene da Hallertau, una regione della Baviera Meridionale.
- **IL LIEVITO** di Beck's UNFILTERED è di proprietà dei suoi mastri birrai dal 1920.

BEVI RESPONSABILMENTE

CAPOVOLGILA. GUSTALA. Un rituale unico che la distingue da tutte le altre birre.



1 Conservala tra i 4° e gli 8°



2 Capovolgila per circa 4 secondi. Risveglierai i sedimenti naturali presenti sul fondo



3 Gira la bottiglia e aprila delicatamente



4 Vivi a pieno l'esperienza Beck's Unfiltered

SCOPRI LE NOVITÀ



IO SCELGO
Ohi Vita
PER BENE



SCOPRI DI PIÙ SU WWW.OHIVITA.IT

