

Gazzetta MAGAZINE

Puisione

**Il pranzo
di Pasqua**

**Novel food
moda o futuro?**

Valle d'Aosta in tavola

Fondente o al **latte**,
purchè abbia la **sorpresa**

I fiori nel piatto

maison

AMORE PER
LA TUA CASA

INTERIOR DESIGN **vive**





Nasce **Silena Home Design**
per la **progettazione** e lo **studio**
dei complementi per una casa cucita
su misura per te. Insieme a Maison Vive,
accompagneremo i nostri clienti nella
scelta dell'arredamento fino ad ogni
singolo dettaglio di design



Gazzetta
MAGAZINE

Supplemento a Gazzetta Matin
del 3 aprile 2023

Direttore responsabile:
Luca Mercanti

Consulente editoriale:
Umberto Marchesini

Hanno collaborato:
Claire Mercanti,

Stampa:
Tipografia Sarnub Cavaglià (Biella)

Pubblicità:
LG Presse S.r.l.
Via Festaz, 52 Aosta
Tel. 0165 231711



Gennaio 2023



Aprile 2023



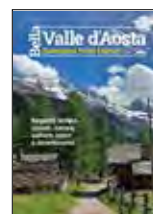
Novembre 2022



Dicembre 2022



Aprile 2022



Luglio 2022



Novembre 2021



Dicembre 2021

Sommario

Cuisine



Da pag. **6**

Novel food moda o futuro?



Da pag. **12**

Fondente o al latte purché abbia la sorpresa



Da pag. **15**

La grigliata di Pasquetta



Da pag. **18**

Benvenuta primavera

Editoriale

Novel food. A sentire parlare di novel food, nuovi alimenti, sono in parecchi, a storcere preventivamente il naso. Mi ci metto anch'io a cominciare dall'uso pervasivo dell'inglese proprio nella nostra Italia che, per buon cibo e insuperabile cucina, è in vetta alle classifiche mondiali.

Mangiare e bere da noi sono, non esagero, un'arte e artisti quelli che creano piatti e ricette insuperabili.

Lo stanno già iniziando a fare anche con i nuovi alimenti, appunto i novel food, cominciando dagli insetti, dalle alghe, dalla carne clonata, dai prodotti costituiti o isolati a partire dai microrganismi, dai funghi e da qualsiasi cibo, oppure costruiti con tecniche di produzione, trattamento o tecnologia alimentare (dagli insetti alla pastorizzazione ad alta pressione dei succhi di frutta fino ai nanomateriali).

Continuando con il burocrate, "dicesi" novel food qualsiasi alimento o ingrediente che fino al 15 maggio

1997, giorno dell'approvazione del primo Regolamento europeo in materia (EC N.o 258/97), nessuno ha mai mangiato prima, cioè non è mai stato consumato in quantità significativa nell'alimentazione umana in Europa. Come, ad esempio nel passato anche lontano di secoli, accadde per i pomodori, il riso, il mais, le banane, i frutti tropicali, le spezie e il caffè. Perciò, quando ne avremo occasione, affrontiamo con curiosità e saggezza (alimentare) i cibi preparati magari con farina di grillo o di cavallette,

Da pag. 33

I fiori nel piatto

Da pag. 39

Il giro del Mondo nel piatto

Da pag. 43

Ritrovare la forma

Pag. 49

Una spremuta di benessere

fra l'altro ricchi proteine e poveri di calorie, come ci insegna la cultura alimentare orientale. Sono contaminazioni che arricchiranno i nostri gusti, il nostro palato. Ben vengano dunque questi nuovi cibi, la cui sicurezza alimentare è garantita a livello comunitario. Inutile aggiungere che per noi italiani la stella polare a tavola resta la nostra dieta mediterranea, quella che tutto il mondo cerca di imitare e copiare. Allora avanti con le novità, ma

manteniamo sempre un posto a tavola, ad esempio, per un piatto di lasagne o di spaghetti o una pizza eccetera eccetera. A questo punto, pensandoci e ripensandoci, non siete pure voi dell'idea che una spolverata di novel food sulla dieta mediterranea possa fare solo bene? Che ne dite?

Buon appetito.

Umberto Marchesini

OTTOZ
du Val d'Aoste

Bever responsibly



EBO LEBO
gran riserva

Lo storico
Amaro Alpino
arricchito da
Génépy e Zafferano
della Valle d'Aosta



Novel food moda o futuro nel nome della sostenibilità?

Sarebbero alimenti economici e sostenibili, ma dalle allergie ai gusti i dubbi restano. Solo questione di tempo, oppure moda del momento?

Gli insetti nel piatto non fanno parte della nostra cultura, noi siamo più per i legumi e ovviamente per la Dieta mediterranea, ma il fenomeno sembra comunque aprire la mente.

Dallo scorso 24 gennaio la polvere (o più comunemente la farina) parzialmente sgrassata di grillo, e i prodotti che la contengono, possono essere venduti liberamente in tutta l'Unione europea. Ma l'*Acheta domesticus* (questo il nome scientifico del grillo domestico) non è il solo: a partire dal 26 gennaio la Commissione europea ha autorizzato l'immissione sul mercato

delle larve del verme della farina minore, anche detta *Alphitobius diaperinus*. Due nuove specie che si aggiungono agli insetti già precedentemente usati per fini alimentari, cioè la larva gialla della farina (*Tenebrio molitor*) e della *Locusta migratoria*. Una decisione che, soprattutto in Italia, è stata fin da subito fonte di dibattito (vedi il ministro Matteo Salvini che ha giurato di opporsi in tutte le maniere), ma che è un dato di fatto dallo scorso 3 gennaio, quando il Regolamento di esecuzione Ue 2023/5 e quello 2023/58 del 5 gennaio 2023 sono stati pubblicati sulla Gazzetta ufficiale comunitaria. Nei quali viene anche specificato come troveremo denominati in etichetta i due insetti: «polvere parzialmente

sgrassata di *Acheta Domesticus* (grillo domestico)» e «larve di *Alphitobius diaperinus* (verme della farina minore) congelate/in pasta» o «larve di *Alphitobius diaperinus* (verme della farina minore) essiccate/in polvere» a seconda della forma utilizzata.

Ricchi di proteine

A livello nutrizionale, gli insetti hanno tre macronutrienti principali: grassi, chitina e proteine. È su queste ultime che c'è grande interesse, perché sono proteine nobili, paragonabili a quelle fornite dalla carne e dal pesce.

“Interessante anche la presenza di ferro, zinco, magnesio e di numerose vitamine come la B12, che sono spesso carenti nelle sempre più praticate diete vegetariane e vegane. Uno dei motivi per cui i consumatori europei potrebbero amare gli insetti a tavola è proprio per i vantaggi a livello nutrizionale”, commenta Maria Caramelli, dell'Istituto Zooprofilattico

Nessun rischio per la salute?



Anche gli insetti, come del resto accade per la carne o il pesce, possono crearci qualche problema se non li conserviamo (e li consumiamo) correttamente. Esiste (anche) un lato oscuro a quella che sembra la panacea di (quasi) tutti i mali della Terra? È la domanda che si sono posti alcuni esperti di alimentazione dell'Università di León (Spagna), secondo i quali occorre fare attenzione ai rischi sanitari connessi al consumo di insetti (rischi che, vale la pena evidenziarlo subito, sono in gran parte evitabili prestando attenzione alle modalità di conservazione e consumo).

Tanto per cominciare, gli insetti potrebbero contenere alcuni antinutrienti, cioè composti che si formano con processi di degradazione, conservazione, cottura ecc., presenti in vegetali e animali, che impediscono o rendono più difficile l'assorbimento dei nutrienti: tra questi, il più diffuso negli

insetti è la chitina, principale componente dell'esoscheletro degli artropodi, che ha un effetto negativo sulla digeribilità e l'impiego delle proteine. Altri esempi di sostanze antinutrienti sono i fitati e gli ossalati, che riducono l'assorbimento di minerali come il calcio, lo zinco, il manganese, il ferro e il magnesio. Come i pesci, anche gli insetti possono essere contaminati da alcuni patogeni come la salmonella, l'E. coli o il Campylobacter. La soluzione in questo caso è piuttosto semplice e consiste nella cottura: le alte temperature eliminano, o comunque riducono sostanzialmente, la presenza di microrganismi patogeni. Un altro rischio è quello relativo alle allergie, un tema ancora poco studiato: la sintomatologia associata al consumo di insetti è varia, e va dal semplice prurito allo shock anafilattico. Probabilmente però, sostengono gli esperti, è sufficiente che gli insetti vengano correttamente processati per ridurre la potenzialità allergenica. Il consiglio degli esperti è quello prestare particolare attenzione all'elaborazione e alla conservazione, come già facciamo con carne e pesce, di questi novel food.



co di Piemonte, Liguria e Valle D'Aosta: *“Quanto alla sicurezza, un rischio accertato è legato alle reazioni allergiche, che potrebbero verificarsi nelle persone già intolleranti ai crostacei o agli acari della polvere. Non a caso l'autorizzazione stabilisce requisiti di etichettatura specifici per quanto riguarda l'allergenicità.”*

Dopo la farina di grillo, ecco le larve

Qualcuno potrà storcere il naso all'idea, ma potremo consumare prodotti a base di larve di vermi della farina: ecco in

quali alimenti troveremo questi insetti, dopo l'ok da parte della Commissione Ue. Si allunga la lista degli insetti che finiranno sulle tavole dei cittadini europei in nome di un'alimentazione più sostenibile. Dalla Commissione Ue è arrivato proprio in questi giorni il via libera alla vendita delle larve di *Alphitobius diaperinus* (minor verme), specie meglio nota con il nome di verme della farina minore. Si tratta del quarto insetto ad essere stato autorizzato come alimento sul territorio europeo, dopo le larve del tenebrione mugnaio, le locuste e i grilli. Ma come potrà essere consumato questo animale? Come si legge nel Regolamento 2023/58 della Commissione europea, queste larve potranno essere vendute: congelate, in

pasta, essiccate e in polvere.

Naturalmente, però, l'autorizzazione all'immissione sul mercato non è stata concessa a tutti produttori.

Così come avveniva per i grilli commestibili, la cui produzione per il mercato è prevista solo per la società vietnamita Cricket One Co. Ltd, adesso per le larve del verme la Commissione Ue ha autorizzato soltanto la Ynsect NL BV, che è un'azienda francese considerata leader mondiale nella produzione di fertilizzanti e proteine naturali a base di insetti.

Possiamo trovare le larve sul mercato europeo in numerosi prodotti fra cui patatine fritte, pane e panini, burro d'arachidi e diversi snack, ma la ditta dovrà rispettare tutta una serie di requisiti e riportare l'ingrediente in modo chiaro in etichetta. È bene sapere, infine, che gli integratori alimentari a base di larve del verme della farina non saranno destinati al consumo delle persone di ogni età, ma soltanto a chi ha almeno 18 anni.



Valle d'Aosta



PRODOTTI
DEL TERRITORIO

I nostri **ORI**

**COMPRARE
REGIONALE
FA BENE
A TUTTI!**



*Sostieni la tua
regione acquistando
articoli prodotti
in Valle d'Aosta!*



**LO DICE ANCHE
LO SCONTRINO!**

 **CONAD**



Pionieri del novel food



L'aperitivo con cavallette e grilli

«Abbiamo sdoganato gli insetti, offrendoli a richiesta come curiosità e come appetizer in più, che si sono aggiunti ai consueti canapé al salmone, all'avocado o al prosciutto di Parma o alle classiche specialità locali preparati dall'executive chef Giuseppe Falcone - spiega Claudio Coriasco (in foto), direttore del Montana Lodge, l'hotel 5 stelle di La Thuile che per primo in Valle d'Aosta ha introdotto questa novità -. Già dal 2018 l'Unione europea ha approvato il consumo umano di insetti, ma i pregiudizi e i blocchi mentali sono duri a morire, soprattutto in Italia. Da noi l'accoglienza è stata de-

cisamente positiva, soprattutto da parte della clientela milanese e internazionale. Siamo soddisfatti».

Thomas, il gelataio carnico unico in Europa a produrre il gusto al grillo

Thomas Micolino di Enemonzo (UD) è il primo gelataio a usare la farina di insetto: «Sui social qualcuno mi ha detto "non entrerà più nel tuo negozio" gli ho spiegato che anche se io non mangio le trippe in macelleria vado ugualmente». Se c'è qualcuno che ha espresso contrarietà sui social, c'è tanta altra gente che è accorsa in massa per desiderosa di scoprire questa novità: in 5 giorni Thomas Micolino ha venduto 24 kg di gelato, al gusto di grillo si intende.

L'hamburger di grillo

Moda del futuro? Lo scopriremo tra non molto. Intanto, l'esordio dell'hamburger di grillo è stato un successo. Dove? A Milano, naturalmente! E' la città più internazionale d'Italia e non poteva che essere lì che (dal 15 febbraio) è possibile provare il "Grillo Cheeseburger". Dove? in via Muratori 27, zona In Porta Romana: il locale si chiama Pane & Trita. Ma ne seguiranno altri, anche in altre città.

«Sarà una delle mode del futuro, e noi

cerchiamo di anticiparla», racconta il titolare di Pane & Trita, Pabel Ruggiero, il quale ha lanciato il primo hamburger con farina di grillo, disponibile in edizione limitata al costo di 13,90 euro. «L'idea l'avevamo già da un anno, aspettavamo solo che fosse fattibile». E lo scorso 24 gennaio l'Unione Europea ha approvato il nuovo regolamento che autorizza l'utilizzo e il commercio della farina del cosiddetto *Acheta domesticus*, il grillo domestico. Nasce così questo hamburger «rivoluzionario, fatto con una base vegetale: all'impasto è aggiunta farina di grillo, e che viene poi guarnito con pane artigianale verde, scamorza fusa, cavolo viola, patata americana crispy e salsa». Colorato e divertente, il panino è anche pensato e impiattato anche per essere postato sul social, come detta la tendenza del momento. Ma avrà successo? «Assolutamente sì: i milanesi amano le novità e le sperimentazioni. E tutto ciò che suscita curiosità, attrae - giura Pabel Ruggiero -. E poi, al di là dell'aspetto provocatorio, è un novel food, è un passo in avanti: un cibo molto proteico ma anche sostenibile, a livello di impatto ambientale inquina un decimo rispetto ad altre carni. Bisogna guardare al futuro».

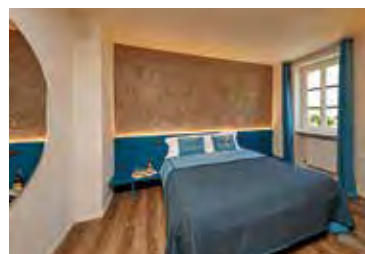




Il calore
dell'ospitalità
valdostana,
dal sapore
contemporaneo



Ampia sala ristorante
e locanda con 14 camere



Scansiona il qr code
per visitare il nostro
sito e conoscere tutte
le **proposte di menù**
e **mezza pensione**



Locanda ristorante La Clusaz - Gignod Prenotazioni tel. 0165 56075

Fraz. La Clusaz 1, al Km 12,5 della Statale 27 per il Gran San Bernardo

Orari: Pranzo: 12- 13.15 Cena: 19- 21 | chiuso il martedì tutto il giorno e mercoledì a pranzo

www.laclusaz.it



Cuisine

Il pranzo di Pasqua

tra riti pagani e simbologia



Con il pranzo di Pasqua, scandito dal calendario religioso, rievocazioni pagane e riti sacri si mescolano ai colori, ai profumi e ai sapori della cucina tradizionale, per ricordare una festa che, dal nord al sud dell'Italia, continua, ancora oggi, ad essere legata alla simbologia cristiana, quale sintesi **PERFETTA** tra sacro e profano.

Ogni anno, insomma, il passato e il presente, la religione e la magia, le tradizioni e i simboli della rinascita primaverile continuano, a fondersi insieme negli ingredienti del pranzo di Pasqua e delle tavole pasquali.

Quali sono gli ingredienti del pranzo di Pasqua, che contrassegnano la rinascita e il ritorno alla vita?

Prima di tutto il **GRANO**, dono di Dio, simbolo di rinascita e di speranza, un seme che ogni anno muore, per tornare a vita nuova e salvare l'uomo dalla morte per fame, mentre il pane, che dal grano si ottiene, diventa il corpo stesso di Cristo e rappresenta, insieme al vino, il suo sangue, uno dei simboli eucaristici per eccellenza.

GRANO con cui si adornano ancora oggi i santi sepolcri secondo la tradizione cristiana e che ha origine dai rituali

pagani, compiuti in primavera in onore di Adone, con i quali venivano realizzati ovunque giardini pieni di germogli di cereali, che crescevano e appassivano molto rapidamente, per simboleggiare la breve esistenza del dio della vegetazione e della natura rigogliosa, ucciso da morte violenta e dal cui sangue versato risorgerà in vita l'anemone.

Poi le **UOVA**, simbolo della vita, per la loro forma senza inizio e senza fine, che richiama l'origine e l'eternità della vita, emblema in tutto il mondo della Santa Pasqua e della resurrezione di Cristo, perché secondo il motto "omne vivum ex ovo" tutti nasciamo da un uovo e che vengono usate, per realizzare torte dolci e salate, pizze ripiene e pastiere, casatielli e tortani.

E tra le carni per il pranzo di Pasqua un posto privilegiato spetta a quella di agnello animale mansueto, simbolo di innocenza, scelto quale proiezione del sacrificio di Cristo, che "maltrattato, si lasciò umiliare e non aprì la sua bocca; come un agnello condotto al macello" e che si è immolato per noi sul legno della Croce, in obbedienza al Padre per la salvezza di tutta l'umanità.

Carni di agnello, considerato vittima sa-

crificale dell'antichità, secondo la tradizione che deriva dalla pasqua ebraica di Pesah (o Pesach), che coincideva con il primo plenilunio successivo all'equinozio primaverile e che era caratterizzata da offerte e sacrifici, che imponevano di immolare, il quattordicesimo del mese di nisan, ossia tra marzo e aprile, tutti gli agnelli appena nati e di mangiarne le carni arrostiti insieme all'azzimo, conosciuto come il pane dell'afflizione e alle erbe amare, per ricordare il fiele destinato a Cristo sulla croce e l'amarezza del peccato.

Dal grano alla farina, dalle uova all'agnello, dai legumi alle erbe ecco tutti gli ingredienti che non possono mai mancare nel pranzo di Pasqua, per rievocare il sacrificio di Gesù crocifisso e risorto attraverso la tradizionale scelta di portate dal grande valore simbolico.

Attraverso il pranzo di Pasqua gli uomini intendono riprodurre il momento spirituale del loro incontro con Cristo, mentre la tavola imbandita serve a ribadire, che, attraverso il **CIBO**, quasi tutta l'umanità riesce, a percorrere una simbolica via di accesso che conduce direttamente al sacro.

Fondente o al latte purché abbia la sorpresa!

Regalare uova di cioccolato a Pasqua è una delle tradizioni più dolci e più amate e rappresenta un'usanza dalle antichissime origini che si è ormai diffusa nella cultura occidentale. Già nel Mondo Antico, l'uovo era considerato come un oggetto sacro e dal forte significato evocativo, in quanto custode di una nuova vita. Se già i Persiani usavano scambiarsi le uova di gallina come gesto di buon auspicio per l'inizio della primavera, questa tradizione si diffuse poi nel tempo fra le popolazioni egizie, greche e romane, con questi ultimi che usavano sotterrare un uovo dipinto di rosso nei terreni da coltivare come rituale per renderli fertili dopo l'inverno. Con l'avvento del cristianesimo nel mondo occidentale, l'uovo fu poi associato alla sacra festività della Pasqua come modo per celebrare la rinascita di Gesù Cristo e come simbolo di resurrezione e speranza nella vita eterna. La tradizione dell'uovo come dono di Pasqua si diffuse poi nel Medioevo e se già in Germania si iniziò a donare delle semplici uova bollite dipinte e decorate con colori naturali, i sovrani dell'epoca erano soliti commissionare delle uova artificiali rivestite con preziosi materiali quali oro, argento e platino che venivano consegnate come dono di corte durante la festività.

L'usanza moderna di mangiare uova di cioccolato a Pasqua ha invece origine nel Settecento, quando il chocolatier francese David Chaillou inventò il primo uovo di cioccolato artigianale

con crema di cacao. Questa sua invenzione gli fu commissionata dal re Luigi XIV, che volle sostituire l'oro con il cioccolato nella realizzazione dei doni pasquali dell'epoca e concesse al suo artigiano il diritto esclusivo di vendere cioccolato nella città di Parigi.

La nascita delle uova di cioccolato così come amiamo gustarle oggi è invece attribuita a François Louis Cailler, che nel 1819 inventò nel suo stabilimento svizzero uno speciale macchinario per la lavorazione del cacao. L'invenzione dell'uovo di cioccolato con sorpresa si deve all'orafo e gioielliere russo Peter Carl Fabergé, che nel 1887 fu incaricato dallo zar Alessandro III di realizzare un uovo di Pasqua sfarzoso da regalare alla zarina Marija Fëdorovna. Questo preziosissimo oggetto era decorato con platino, smalti e pietre e come sorpresa conteneva un gioiello al suo interno. La produzione in serie delle prime uova di cioccolato vuote fu opera, invece, dell'inglese John Cadbury che a fine Ottocento inventò il primo uovo di cioccolato con sorpresa all'interno e diede il via alla commercializzazione del regalo di Pasqua più dolce e più amato da bambini e adulti.



La Torta Pasqualina (ricetta genovese)

Ingredienti per uno stampo da 20-22cm

- \ 2 rotoli di pasta brisé pronti oppure doppia dose di Pasta Bisé all'olio
- \ 1 kg di biette o spinaci puliti
- \ 350 gr di ricotta vaccina
- \ 4 cucchiai parmigiano
- \ 1 cipollotto fresco piccolo
- \ 1 cucchiaio di olio
- \ maggiorana fresca in alternativa maggiorana essiccata
- \ 4 uova
- \ sale

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di ammollo: 35'

Come scegliere l'uovo di Pasqua artigianale

Le Uova di Pasqua artigianali sono delle uova di cioccolato prodotte manualmente, solitamente da maestri cioccolatieri o da piccole aziende alimentari. Rispetto alle uova di cioccolato prodotte in serie, quelle artigianali si distinguono per la loro lavorazione più accurata e la scelta di ingredienti di qualità superiore. Le uova di cioccolato artigianali sono realizzate utilizzando cioccolato di alta qualità, spesso proveniente da diverse parti del mondo, come l'America Latina o l'Africa. Inoltre, gli artigiani cioccolatieri utilizzano spesso tecniche di tempera del cioccolato che garantiscono un prodotto finale con una lucentezza e una croccantezza superiori.

Consigli:

Rispetta la qualità del cioccolato: assicurati che provenga da una fonte affidabile e scegli un cioccolato di qualità superiore che non contenga ingredienti di bassa qualità. **Considera i gusti:** seleziona un gusto di cioccolato in base ai tuoi gusti. Ci sono molte varietà di Uova di Pasqua artigianali, quindi scegli quello che meglio si adatta al tuo palato. **Guarda anche le forme:** assicurati di selezionare un ovo di Pasqua di cioccolato artigianale che abbia una forma decorativa. A volte l'aspetto è più importante della dimensione. **Assicurati di avere una buona quantità di cioccolato:** controlla sempre che ci sia una buona quantità di cioccolato nell'uovo perché è lui la parte più importante. **Controlla sempre l'etichetta:** assicurati di leggere sempre con attenzione l'etichetta alimentare. Controlla gli ingredienti e le informazioni nutrizionali per essere sicuro di acquistare un ovo di Pasqua di cioccolato artigianale sicuro ed eticamente prodotto. **Particolari:** Le uova di Pasqua artigianali possono anche essere particolari, ovvero presentare forme e decorazioni diverse rispetto alle classiche uova di cioccolato. Ad esempio, possono avere l'aspetto di personaggi dei cartoni animati o dei fumetti, o presentare decorazioni realizzate a mano con cioccolato colorato o altri ingredienti come zuccherini o nocciole.

La preparazione

Prima di tutto preparate l'impasto (se non avete scelto di usare la brisée punta) seguite la ricetta passo passo della PASTA BRISE' all'olio e dividete l'impasto in 4 palline che stenderete sottili con un mattarello. Poi adagiate in una pentola piuttosto grande il cipollotto tritato finemente con 1 cucchiaino di olio, fate soffriggere pochi secondi. Adagiate le biette o gli spinaci perfettamente puliti e la maggiorana tritata. Girate, fate insaporire pochi secondi. Aggiungete qualche cucchiaino di acqua, abbassate la fiamma e lasciate appassire in pentola. Quando sono morbidi, togliete il coperchio e fate asciugare l'acqua! Questo passaggio è fondamentale per avere un ripieno morbido e non acquoso. Fate raffreddare completamente. Aggiungete la ricotta sgocciolata perfettamente, il parmigiano, sale e un uovo. Mescolate con la forchetta fino ad ottenere una farcia cremosa. Se avete preparato l'impasto a mano adagiate la prima sfoglia in teglia, direttamente con una carta da forno. Adagiate anche la seconda sfoglia. Se avete usato brisè basterà adagiarla con tutta la sua carta. Inserite la farcia di spinaci e ricotta. Fate dei piccoli fossi di circa 5 cm e dentro i fossi rompete le uova e fatele cadere dentro. Richiudete la torta pasqualina con una sfoglia pronta oppure con 2 sfoglie sovrapposte realizzate. Bucherellate la superficie. Riponete in frigo per 30 minuti. Pennellate con albume o uovo intero.

Cottura Torta Pasqualina

a 200° in forno statico ben caldo per circa 25 minuti nella parte medio bassa del forno, poi abbassate a 180° e ultimate la cottura per ancora 15 – 20 minuti fino a doratura del rustico. La torta deve colorarsi, gonfiarsi e risultare croccante fuori, quindi valutate in base al vostro forno, minuto in più o in meno! Sfornate e lasciate raffreddare 15 minuti in teglia. Poi sfornate e lasciate intiepidire a temperatura ambiente almeno 5 – 6 h. Meglio se viene gustata il giorno dopo!



**GENUINO,
FRAGRANTE,
BUONISSIMO,
BOVIO!**

dal 1935



Via Saint-Martin-de-Corléans, 155
11100 Aosta (Valle d'Aosta)
T-Fax +39 0165 552690 | www.panificiobovio.com



AREV



AREV

CARNE VALDOSTANA *è meglio!*

**La carne valdostana
è pregiata perchè viene
da animali rispettati**

lo chef consiglia
**COSTOLETTE
DI PECORA**

**al ristretto di Fumin
accompagnate da**

- Purée di carote e patate
- Broccoli romaneschi
- Pere Martin al vino rosso



Scopri sul nostro sito dove trovare
la carne certificata A.R.E.V.

arev.it



Unione Europea



Valle d'Aosta
Valle d'Aosta



GAL
VALLE
D'AOSTA



E a Pasquetta si griglia!

La Pasquetta è da sempre la festa per eccellenza da passare con amici e buon cibo. Argini, prati e parchi si riempiono di comitive di amici armati di carne, vino e birra pronti ad inaugurare la stagione dei barbecue in una memorabile gita fuori porta. Se il clima lo permette e vi regala temperature miti e un pomeriggio di sole, organizzare la grigliata di Pasquetta, una bella scampagnata, sarà divertente e appagante e vi permetterà di portare in tavola piatti incredibilmente gustosi.

Grigliata di pasquetta, leggenda e storia di una festa religiosa

Inizialmente si diffuse la famosa quanto semplice tradizione che il pranzo di pasquetta fosse un pranzo fatto dai discepoli di Emmaus, ma la realtà è diversa, e il significato pure. La chiesa considera peccato mangiare carne rossa il Venerdì Santo. La tradizione della grigliata di pasquetta, vista dal punto di vista cattolico, simboleggia il ritorno della felicità e quindi anche della sazietà. Dal venerdì alla domenica di Pasqua è infatti "peccato" mangiare in modo eccessivo. L'origine di questa festa, in realtà non è molto lontano da noi: fu introdotta durante la prima repubblica per poter festeggiare Pasqua di domenica senza avere ansie ri-

guardanti il giorno lavorativo successivo. La gita lontani da casa, sotto forma di picnic o grigliata di carne in località attrezzate, è un momento di festa. Pensate che questa tradizione si può ritrovare ancora prima della Pasqua vera e propria: la resurrezione di Tammuz. Tammuz, il cui simbolo è il Tau (!), fu un dio onorato ancora dai vecchi profeti, di cui parla persino Ezechiele. La sua morte coincide con l'arrivo delle stagioni fredde, mentre la sua resurrezione coincide con la primavera inoltrata, periodo in cui, guarda caso, cade anche la Pasqua. Pensa che in Russia è tradizione andare a mangiare, il giorno dopo la Pasqua ortodossa, in mezzo alle tombe. In tal modo si genera un connubio tra felicità dei vivi e serenità dei morti.

Consigli per un barbecue perfetto

Un'impeccabile cottura della carne è la conseguenza di braci perfette, temperature ad hoc e tempi azzeccati. Il segreto? Partire per tempo a preparare il tutto, senza avere fretta. Una leggera patina bianca ci dice che il carbone è pronto a rendere al massimo. Bisogna anche calcolare bene la temperatura a cui cuoceremo le nostre pietanze per non esagerare preparando una

brace eccessiva oppure troppo scarsa. La carne da cucinare nel nostro bbq non deve arrivare sul barbecue appena tirata fuori dal frigorifero. Perché? Un'escursione termica troppo forte tra la carne e la griglia provoca un calo della temperatura troppo brusco e come reazione, la carne perderebbe liquidi preziosi. Quindi, temperatura ambiente, sempre. Insaporire la carne prima della cottura è sempre una buona regola: qualche ora prima che arrivino gli amici, preparate una salsa con succo di limone o vino bianco, olio extravergine di oliva, sale, pepe, aglio, cipolla, timo, alloro, prezzemolo e lasciate in ammollo la carne per 2-3 ore. I gusti sono gusti si sa, ma per la cottura ci raccomandiamo: le carni bianche non devono mai essere cotte al sangue ma "al punto", come il vitello e l'agnello, oppure addirittura ben cotte, come il maiale, il coniglio, il tacchino e il pollo. Al contrario, buona regola vuole che le carni rosse siano servite al sangue, ma come già detto, ognuno ha i suoi gusti!





La Locanda

RISTORANTE - PIZZERIA

**CUCINA TIPICA E NAZIONALE
NELLA BELLA PIAZZA DI MORGEX**

Piazza Assunzione, 7 - 11017 MORGEX (AO)
Tel. 0165.809760




TANTISSIME NOVITA' DA ALDENTE

**MENU'
NUOVO**

**VIA LE SEDIE.
ECCO LE
POLTRONCINE**

E UNA SORPRESA CHE VI ASPETTA SI CHIAMA "CLIENTE GOLD"

Aldente

Sempre pronti a regalarvi emozioni



Grigliata, gli errori da non commettere

Come rinunciare alla tradizionale scampagnata di Pasquetta con relativa grigliata? Il rischio, però, è quello di eccedere. E allora è bene usare qualche accortezza sia nel metodo di cottura, sia nella scelta degli alimenti.

La cottura alla brace è dannosa?

Sì e no. Questo tipo di cottura può fare male alla salute in quanto il grasso della carne che cola sul carbone si infiamma, brucia e si trasforma in diossina, la quale risale sotto forma di fumo andando a contaminare la carne. Da una parte sono proprio questi "fumi" che donano alla carne il tipico sapore, dall'altra però sono anche dannosi. È anche vero che concedersi una grigliata una volta ogni tanto non mette in pericolo la salute, perché la quota di diossina ingerita non è eccessiva.

I consigli per fare spesso la grigliata

Utilizzare una piastra in metallo è un ottimo compromesso. Certo, il sapore non è lo stesso, ma la salute non ne risentirà.

Anche in questo caso, però, bisogna porre attenzione alle parti bruciate, che contengono idrocarburi dannosi per l'organismo.

Troppa carne fa male?

Durante una grigliata classica, quella in cui si utilizza la carbonella, si rischia di mangiare un quantitativo di carne pari a quello che dovremmo consumare in un mese. Il consumo medio alla settimana dovrebbe essere di 300-400 grammi ma spesso una bistecca li supera; se poi si sommano salsiccia, spiedini, pollo e via dicendo, è facile andare incontro a qualche eccesso. Il consiglio è di seguire, dopo una grigliata abbondante, un periodo di astensione dalla carne, sostituendola con legumi o pesce e verdure.

Grigliata salutare: quali sono gli alimenti giusti?

Premesso che per quanto riguarda la carbonella il ritorno dei fumi c'è per tutti i tipi di carne, si dovrebbe preferire quella più magra come pollo e tacchino o consumare del pesce. Sono consigliate tutte

le verdure, meglio se crude, che non lasciano liquidi che colano sulla brace e non contengono grassi. Per una grigliata leggera è bene togliere la pelle al pollo e cuocere le patate avvolte nell'alluminio per preservare sapore e nutrienti: è un'ottima variante del cartoccio, non ci sono esposizioni dannose, ma bisogna evitare di condirla troppo.

E per quanto riguarda salse e condimenti?

Bisogna stare molto attenti alle salse, che non contengono soltanto molto sale ma anche zuccheri. In tal senso la maionese è forse la meno dannosa, ma è tra le più grasse. Il consiglio è di consumare una grigliata il più possibile naturale, senza aggiunta di condimenti o di sale, tenendo presente che la carne è già salata di suo. Eventualmente si può aggiungere dell'olio crudo a fine cottura, ma è bene evitare di spennellare carne e verdure quando sono sulla griglia, come invece è uso fare.



Benvenuta primavera Anche a tavola

Benvenuta primavera. Anche a tavola. La primavera è entrata nel vivo dopo un inverno più buio del solito, condizionato dalla pandemia. Abbiamo tutti voglia di giornate piene di sole, di nuovi profumi nell'aria, di poter tornare a vivere negli spazi esterni, a goderci la natura. Le giornate sono più calde e c'è luce fino a sera: abbiamo voglia di libertà, di leggerezza e di toglierci sciarpe, maglioni e indumenti pesanti e respirare a pieni polmoni aria fresca, pulita, aria di spensieratezza.

La natura ci regala un trionfo di colori

Lasciate aperte le finestre, la primavera è arrivata e noi non vediamo l'ora di raccogliere e assaggiare frutti e verdure di stagione. Coloratissimi, profumati, sani, versatili in cucina: i frutti della primavera sono tanti e buoni ma soprattutto sono la scelta migliore da fare nel rispetto

dell'ambiente e dell'ecosistema. Consumare frutta di stagione in primavera è un atto d'amore per sé stessi, per gli altri, per l'intero pianeta. Dimenticate frutta e verdura autunnale e preparatevi alle macedonie, alle crostate, ai succhi di frutta rinfrescanti. Ecco l'elenco completo della frutta di primavera, divisa per mesi.

Frutta e verdura di stagione

Qual è la frutta migliore da comprare all'inizio della primavera? Se a Marzo abbiamo potuto godere dei sapori intensi degli ultimi kiwi, di arance e di spinaci, nei mesi che meglio rappresentano la primavera possiamo dare il benvenuto alle fragole, senza rinunciare alle mele e alle pere.

La frutta:

Mele
Fragole
Pere
Limoni
Banane

Le verdure :

Carciofi
Ravanelli
Rape
Carote
Finocchi
Cicoria
Rucola
Asparagi

Frutti e ortaggi primaverili di Maggio

Maggio è il primo mese caldo della primavera, un periodo in cui frutta e verdura di stagione abbondano in ogni orto, sui banchi dei mercati e a tavola. Ma cosa mangiare in primavera, più precisamente a maggio? Ecco la nostra lista di frutti e verdure primaverili del mese:

La frutta:

Albicocche
Ciliegie
Melone
Nespole
Fragole
Banane

Le verdure :

Asparagi
Bietole
Cetrioli
Cicoria
Fagiolini
Fave
Fiori di zucca
Zucchini
Piselli
Sedano
Ravanelli

Cetrioli: come sfruttare le proprietà diuretiche dell'ortaggio primaverile per eccellenza

I cetrioli sono l'ortaggio che più amiamo di questo periodo: versatili in cucina, buoni e freschi, hanno innumerevoli proprietà nutrizionali e qualità. Prima





di tutto, i cetrioli sono ortaggi con proprietà diuretiche e disintossicanti, aspetti che li rendono perfetti per realizzare dei centrifugati drenanti di frutta e verdure di primavera, un pretesto gustoso e sano per rimettersi in forma prima dell'estate e arrivare pronti (e idratati) ai mesi caldi. Il cetriolo, oltre ad essere usato per preparare insalate light e piatti tradizionali – come la cialleda pugliese – è ideale se abbinato all'ananas, frutto dolce molto usato per la realizzazione di cocktail e bibite fresche – come succhi di frutta e smoothies. I cetrioli aiutano a ripulire l'intestino e sgonfiano la pancia, perché ricchi di acqua (al 90%) e fibre, favorendo la perdita di peso e diventato uno degli alleati migliori per chi segue una dieta.

Frutta primaverile di giugno

La frutta di stagione a giugno è per metà primaverile e per metà estiva. Il nostro consiglio è quello di consumare tutto ciò che viene raccolto esclusivamente in questi mesi, **in particolar modo:**

- Albicocche
- Banane
- Ciliegie
- Fragole
- Mirtilli
- Pesche
- Susine
- Ribes

I benefici delle ciliegie

Chi ama le ciliegie ama giugno: questo frutto ci prepara ai sapori estivi, al tempo stesso dolci e aciduli. In questo senso la ciliegia è una perfetta via di mezzo: di sapori, di stagioni. Note floreali e speziate caratterizzano questo frutto che appartiene alla famiglia delle Rosacee (di cui fanno parte anche le mele), dal colore rosso acceso e con noccioli dal sapore mandorlato, che ha particolari benefici e proprietà nutrizionali. Le ciliegie sono ricche di acqua e contengono Vitamina C e vitamina A ma soprattutto sono apprezzate perché contengono in alte quantità le antocianine, enzimi che agiscono sul corpo come antinfiammatori e antiossidanti. Diversi e autorevoli studi sulle ciliegie hanno evidenziato come questo frutto primaverile sia in grado di favorire e migliorare il recupero muscolare in seguito a sforzi importanti.

Gentro
Arredamenti Maso
di Maso Romina

PROGETTAZIONE E VENDITA
ARREDI RUSTICI E MODERNI

LA SALLE (AO) S.S. 26 Loc. S. Barbara,10 | Tel. 0165.862547 | c.arredamenti@gmail.com

SUPERMERCATI

A&O

CHATRIAN

*Vi aspettiamo tutti i giorni
...anche la domenica!*

**ALIMENTARI DA PAESE
PANE FRESCO & PRODOTTI TIPICI
TANTISSIMI PRODOTTI A KM 0**

TORGNON Piazza Frutaz, 15 T 0166/540448

ANTEY-ST-ANDRÉ Fraz. Grand Moulin T 0166/548389

VALTOURNENCHE Via Roma T 0166/92546

VALTOURNENCHE Fraz. Evette, 20 T 0166/92402

LAVANDERIA


Speed Queen



**LAVANDERIA SELF SERVICE A GETTONI
ANTEY-SAINT-ANDRÉ Loc. Filey, 38**



La regina in rosso



Un vero toccasana a meno di spiacevoli allergie cutanee, ma partiamo dal dire che il vero frutto sono i semini giallo-dorati (acheni) sulla superficie e la parte rossa è l'infiorescenza ingrossata, infatti viene chiamato anche "falso frutto". Antinfiammatoria, antiossidante, composta dal 90% d'acqua, ricca di vitamina C, flavonoidi, contrasta l'alitosi e grazie all'acido folico aiuta la memoria. Da gustare nature, con gocce di aceto balsamico, in gelati, crostate, marmellate, macedonie o in ricette elaborate.

Tra le varietà: Darselect (molto dolci), Pocahontas (rotonde), Gorella (a cuore). Una leggenda vuole che ad originare le fragole siano state le lacrime di Venere che, giunte sulla terra dopo la sua morte, si trasformarono in cuori rossi.

Proprietà nutrizionali delle fragole

La fragola, uno dei frutti a bacca più dolci, grazie all'antocianina conferisce all'organismo i giusti livelli di acido urico che può comportarsi da antiossidante diretto, oltre ad avere proprietà antinfiammatorie.

Tra le altre cose, le fragole hanno un apporto calorico bassissimo: 100 grammi di fragole corrispondono a sole 30 calorie (le avete mai provate dopo pranzo, con un po' di limone? Questo dessert a base di frutta è perfetto per sostituire un dolce calorico) e hanno un importantissimo contenuto di vitamina C,

pari solo a quello delle arance!

I più golosi conosceranno sicuramente l'abbinamento fragola e cioccolato: le fragole, infatti, assicurano accostamenti armoniosi con sapori dolci o da pasticceria, come zucchero, panna, yogurt, formaggi freschi. Sapete già a cosa si abbinano le fragole?

Gli abbinamenti con le fragole

Ecco una brevissima guida agli abbinamenti con le fragole:

Fragole e frutta: ananas, arance, avocado, cocco, lampone, melone, pesca, uva;

Fragole e spezie: anice, cannella, menta, vaniglia;

Fragole e formaggi: formaggi freschi, come ad esempio il brie;

Fragole e dolci: cioccolato bianco, cioccolato, nocciole tostate, caramello.

Frutti di bosco

Lamponi, mirtillo, ribes, fragoline di bosco e more, sono gustosi, digestivi, diuretici, rinfrescanti e antiossidanti. Ricchi di fibre e vitamine e poveri di calorie hanno potere saziante. Sulle mora, frutto sacro a Saturno e amato dai poeti, c'è anche una curiosa leggenda. Cacciato dal Paradiso, Satana l'11 ottobre cadde tra i rovi. Ogni anno in questo giorno, ritorna sulla terra e lancia una maledizione su questa pianta che perde per questo il suo sapore. Quindi, per more, meglio andarci prima.



PRANZO MENU'
INFINITY
€ 25

zenzero

**SI FA IN
DUE!**

A CENA MENU'
ESCLUSIVO



AOSTA
VIA TROTTECHIEN 17
351 96 66 359



PEUGEOT

NUOVA 408

PLUG-IN HYBRID



THE LANGUAGE OF ATTRACTION

Fino a 64 km di autonomia in modalità full electric
PEUGEOT i-Cockpit® 3D - Guida semi-autonoma

PEUGEOT partner **TotalEnergies** Consumo di carburante (litri/100 km) 408 Plug-In Hybrid (0100 km): 7,3-11, consumo di energia elettrica 0 kWh/100km: 15,6 - 16,7, emissioni CO₂ (g/km): 30 - 29. Valori omologati in base al ciclo misto WLTP, in base al quale i nuovi veicoli sono omologati dal 1° settembre 2018, aggiornati al 30/11/2022, e indicati sono a scopo comparativo. Il consumo effettivo di carburante e di energia elettrica e i valori di emissioni di CO₂ possono essere diversi e possono variare a seconda delle condizioni di utilizzo e di vari fattori quali: optional, frequenza di ricarica elettrica per chilometri percorsi, temperatura, stile di guida, velocità, peso totale. Utile per il determinare gli equipaggiamenti (aria condizionata, riscaldamento, radio, navigazione, luci, ecc.), tipologie e condizioni degli pneumatici, condizioni stradali, condizioni climatiche esterne ecc. Autonomia in modalità elettrica (km) 408 Plug-In Hybrid: 64 Km (HYBRID 180 e CAT6159 Km (HYBRID 225 e EAT3). Valori omologati in base al ciclo ponderato WLTP, aggiornato al 30/11/2022, e indicato a fini comparativi.

IDEAL CAR

Sede e Show Room Località Lillaz, 6 - QUART (AO)

Tel. 0165 765.991 - www.idealcar.peugeot.it - idealcarpeugeot@yahoo.it

Il frutto della passione



Le fragole fresche sono da sempre considerate, così come il cioccolato e le ostriche, uno dei cibi afrodisiaci per eccellenza. Sono ottime abbinate allo champagne o ad una fonduta di cioccolato e perfettamente adatte per una serata romantica con il nostro partner. In Francia, il potere afrodisiaco delle fragole è talmente importante, che la tradizione vuole che gli sposi le mangino come prima colazione insieme il giorno dopo il matrimonio. Le fragole fresche sono uno dei frutti preferiti soprattutto dai bambini, grazie al loro gusto delicato, ma allo stesso tempo deciso, e possiamo utilizzarle per preparare ottimi piatti, dessert e succhi di frutta. Le fragole d'a-

limentazione sono un vero toccasana per il nostro corpo: ricche di vitamina C, ma anche fibre, potassio e acido folico, sono ottime alleate per prevenire malattie cardiovascolari, mantengono alte le nostre difese immunitarie e ci aiutano a regolarizzare l'intestino, combattendo problemi di stitichezza. Inoltre, le fragole sono composte di acqua per circa il 92%, il che le rende perfette per mantenerci idratati e, inoltre, hanno pochissime calorie e per questo motivo vengono sempre consigliate nelle diete ipocaloriche. I benefici della fragola sono veramente numerosi e sempre più frequentemente questo frutto viene utilizzato anche per produrre maschere per il viso e creme esfolianti.

Mousse di fragole

La mousse è una preparazione dolce o salata dalla consistenza spumosa e leggera, come dice la stessa parola in francese. Ne esistono molte varianti in base agli aromi e all'ingrediente di base utilizzato; per questa ricetta abbiamo scelto un frutto estivo e succoso, le fragole, per creare un dessert fresco, ideale come fine pasto nelle giornate più calde. Potete servire la mousse di fragole in piccole coppette e decorare questo raffinato dessert al cucchiaino con delle fragoline fresche: conquisterete tutti i palati!

Ingredienti

- \ fragole 700 g
- \ succo di limone 1
- \ panna fresca liquida 300 ml
- \ gelatina in fogli 12 g

La preparazione

Per preparare la mousse di fragole iniziate ammolando la gelatina in fogli in acqua fredda per almeno 10 minuti 1. Lavate le fragole, privatele del picciolo verde, tagliatele a metà 2 e versatele in un mixer 3; aggiungete il succo di un limone filtrato e frullate il tutto. Dovrete ottenere una purea omogenea 4, da passare poi con un colino 5 per eliminare eventuali grumi e i semini più grossi: otterrete così circa 400 gr di purea di fragole. Prendete due/tre cucchiaini di purea di fragole e scaldatela in un pentolino 6, quando sarà calda aggiungetevi i fogli di gelatina scolati e ben strizzati 7 e fateli sciogliere completamente mescolando con una frusta 8. Quando la gelatina sarà completamente sciolta, unite la purea a quella restante e mescolate bene 9. Tenete il composto da parte mentre proseguite nella preparazione.

**Pinsa
Poke**

Pinsa
Insalate
Poke ...and more :)

www.pinsake.rest

AOSTA
VIA VEVEY 7A
379 261 55 09



Picnic... e per tavola un prato



Dopo un lungo periodo segnato dalla convivenza col coronavirus e dal distanziamento sociale cresce la voglia di stare all'aria aperta immersi nel verde della natura.

Cosa c'è di meglio di mangiare all'aperto in una giornata di sole? Nulla, è un piacere impagabile ed è facile da realizzare: basta scegliere un bel posto, una coperta ed un cestino con pietanze e vivande ed il successo è assicurato.

In Valle d'Aosta sono davvero numerosi i luoghi dove potersi rilassare all'aria aperta in piena sicurezza. Il tradizionale picnic, quello con cestino e vivande, tra i nostri mondi assume mille connotazioni, fino a arrivare addirittura a una vera e propria griglia aen plein air, magari organizzata in una delle aree attrezzate che la Regione Valle d'Aosta ha realizzato nei boschi di diversi comuni.

Fa facciamo un passo indietro e scopriamo quali sono le origini del picnic per apprezzarne meglio gli obiettivi di socialità. Già, proprio quella socialità e leggerezza alle quali nell'ultimo anno è stata messa la museruola a causa del covid.

Le origini del picnic

Il picnic deriva dal francese piquer, spilluzzicare e nique, piccola cosa. Ma

il termine non deve trarre in inganno, perché ha una tradizione ricca di storia, che parte fin dall'antichità.

Il condividere il cibo all'aria aperta vanta antichissime origini: già i romani amavano organizzare merende bucoliche nelle grotte, vicino a una sorgente o in casupole costruite sugli alberi. Plinio, nella sua quinta epistola, ricorda un pranzo all'aperto accanto alle fontane del parco della sua villa Tuscolana, con i cibi contenuti in vassoi sagomati a forma di barchetta, che galleggiano da un commensale all'altro. Nel Decamerone, Nastagio degli Onesti "fece magnificamente apprestar da mangiare e fece le tavole mettere sotto i pini". Ci furono anche picnic devoti, come quello organizzato da San Filippo Neri che, in occasione del pellegrinaggio delle sette chiese di Roma, da lui inventato, forniva ai partecipanti (solo uomini, però: le donne non erano ammesse) un involto contenente una pagnotta di pane, due mele, un pezzo di formaggio, due fette di salame, mezza provatura; in più, un fiasco di vino ogni due persone. Nell'Ottocento, invece, reali e aristocratici consumavano all'aperto delle "Colazioni da caccia" di cui Alexandre Dumas nel suo Grand dictionnaire de cuisine (1872) ci fornisce un menu:

hors d'oeuvre di melone, pasticcio di pollame e prosciutto, lepre in salmi à la minute, stufato di coniglio giovane alla cacciatora, cosciotto d'agnello con fagioli bianchi, insalata, crema alla paesana. Per dessert torta farcita, formaggio, frutta e pasticcini. Vini chablis, fleury, champagne, caffè e cognac.

Il picnic nell'arte

Sono moltissimi gli artisti che hanno realizzato opere raffigurando il picnic, tema molto caro agli impressionisti. Fra i molti quadri uno dei più famosi è sicuramente quello realizzato da Manet, *Le petite déjeuner sur l'herbe*, che si è ispirato ad un capolavoro di Tiziano del 1500. Manet raffigura con ironia signori bohemien, accompagnati da donne, di cui una nuda in primo piano, dando vita ad uno dei più clamorosi scandali artistici dell'intera storia dell'arte. A questo riguardo un indirizzo imperdibile per i raffinati da picnic, o aspiranti tali è proprio l'art shop del Musée d'Orsay a Parigi, dove si possono comprare riproduzioni perfette delle trine e dei cristalli immortalati da Manet nel famoso quadro. Manca solo la fanciulla nuda, ma a quella dovete provvedere da soli!

Il picnic oggi

Oggi il picnic è una moda trasversale, che accomuna conservatori e ribelli, aristocratici e popolani, fini gourmet e paladini della mortadella. A dire il vero, non è poi una moda così difficile da calcolare, in quanto non ci sono modelli fissi cui ispirarsi.

Addirittura, è stata istituita la Giornata interna del picnic (18 giugno).

Preparare un picnic senza errori

Qualunque sia la nostra versione di picnic, casereccio o raffinato, su un prato, in giardino o dovunque si respiri aria di vacanza, prepariamo accanto agli immancabili panini, insalate, quiches, crostate, macedonie, tutti cibi stuzzicanti ma veloci da preparare, da mangiare felicemente con le mani, o con posate e piatti di plastica, ma senza colare sughi e olio dappertutto.

Da bere, acqua e succhi di frutta, ma

anche freschissime bollicine; nel qual caso, i bicchieri di vetro sono irrinunciabili. Saranno piccoli tumbler, senza piede, come in un quadro di Manet.

Il galateo del picnic

Non commettiamo l'errore di credere che un'occasione così non conosca galateo, perché alcune regole fisse da rispettare ci sono sempre: vestiamoci in modo pratico, rinunciando a gonne, scarpe e a tutto ciò che limita i

movimenti, si stropiccia, si impiglia, si macchia. Il guardaroba giusto è fatto di pantaloni corti e lunghi, così da poterci sedere senza preoccupazioni e senza dare scandalo, camicie o t-shirt, maglioni per la sera. E solo sandali bassi ed espadrillas, o sneakers; ma non togliamoci le scarpe se abbiamo camminato per più di cinque minuti. E naturalmente, portiamoci via tutti gli avanzi, biodegradabili e non.



Picnic perfetto

Gli accessori indispensabili

Prima cosa da mettere in borsa è senza dubbio una coperta o un plaid da stendere sul prato, servirà sia come tavolo per stoviglie e cibo, sia per sedersi. Oggi se ne trovano di molto belli che hanno un lato plastificato, piccolo stratagemma per unire la bellezza dei decori all'estrema praticità: il plaid plastificato infatti protegge dall'umidità del prato ed è non solo più resistente, ma anche più facile da pulire una volta tornati a casa. Indispensabili anche un comodo borsone per riporre cibo e stoviglie. Se siete amanti dello stile retrò optate per un cesto in vimini, ne esistono diversi in commercio che al loro interno hanno eleganti piatti, posate e bicchieri riposti in compartimenti che ne evitano la rottura. Orientarsi su qualcosa di più pratico (e meno fragile), specialmente se al picnic partecipano anche i bambini, non vuol dire necessariamente rinunciare a un tocco di stile. Basta scegliere piatti e bicchieri in melamina, più resistenti di quelli usa e getta, per aggiungere colore e allegria al nostro picnic!

Cibo, parola d'ordine: praticità

Il picnic è fatto per rilassarsi e approfittare del tempo passato all'aperto. Vanno lasciati a casa piatti complessi da preparare e impegnativi da trasportare, senza però rinunciare a gustare qualcosa di goloso. Spazio a tutte le preparazioni da cucinare in anticipo e, idealmente, da mangiare con le mani. Via libera quindi a sandwich e panini farciti in maniera creativa, aggiungendo verdure di stagione o salse saporite ma leggere (come l'hummus o le salse a base di yogurt) ai più comuni salumi e formaggi. Comodissime anche le torte salate, per farcirle ci sono tantissime idee sfiziose che piacciono a tutti, e le insalate di pasta o riso da servire in barattoli monoporzionati, facili da trasportare e davvero chic! Non dimenticate un'insalata fresca o qualche verdura cruda da sgranocchiare chiacchiando. Perfette carote, sedano, finocchi da servire tagliati a bastoncini insieme a pomodorini e ravanelli. Per tenere in fresco le bevande attrezzatevi con una capiente borsa termica tenuta fresca con le mattonelle di ghiaccio sintetico. Infine, per chiudere in dolcezza il picnic, sono perfetti i dolcetti in versione mini (muffin, crostatine, biscotti) da accompagnare a frutta fresca di stagione.

Da non dimenticare

Nel kit degli indispensabili da picnic vale la pena d'inserire alcuni accessori che aiuteranno la buona riuscita della giornata. Protezione solare e spray antizanzare sono utilissimi quando si passa tanto spazio all'aperto; da non dimenticare a casa anche alcuni giochi per intrattenere grandi e piccini. I grandi classici – palla, corda, freesbee, bocce per picnic in spiaggia – riscuotono sempre successo. Infine, ricordate di portare con voi alcuni sacchetti per la spazzatura e per differenziare i rifiuti, perché la prima regola per un picnic perfetto è lasciare pulito il luogo che ci accoglie!



La tradizione del vero caffè italiano unita all'innovazione tecnologica e al design

cit. intervista CEO VIBAR ITALIA
"Abbiamo l'opportunità di offrire un prodotto veramente innovativo e di qualità, promettiamo di metterci il massimo impegno per dare un servizio e un'assistenza all'altezza di questa macchina."

Un caffè innovativo

Negli anni '90 la preparazione del caffè era un'arte che richiedeva tempo e competenza. I baristi erano dei veri e propri maestri, in grado di creare caffè dalla consistenza perfetta e dal gusto equilibrato.

Tuttavia, con il passare degli anni, l'esigenza di velocizzare i tempi di preparazione del caffè è diventata sempre più importante.

È qui che la **macchina del caffè superautomatica Cimballi** ha fatto la differenza, portando una vera e propria rivoluzione nel modo di preparare il caffè. Grazie alla sua tecnologia avanzata, la Cimballi è in grado di preparare caffè di altissima qualità in tempi rapidi. Oggi, a distanza di più di vent'anni, la superautomatica Cimballi continua a essere un punto di riferimento nel settore.

Grazie alla continua ricerca e innovazione dell'azienda, la Cimballi è stata in grado di migliorare ulteriormente la qualità del caffè, senza rinunciare alla rapidità di preparazione. La Cimballi è dotata di un sistema di macinatura integrato che consente di ottenere una miscela perfetta per ogni tipo di caffè.

Inoltre, la macchina è dotata di un sistema di pre-infusione che permette di esaltare al meglio le caratteristiche organolettiche del caffè, garantendo un risultato di altissima qualità.

Grazie alla sua interfaccia utente intuitiva la macchina del caffè superautomatica Cimballi consente di preparare caffè personalizzati in modo semplice e veloce. Con pochi clic è possibile selezionare ogni tipo di bevanda desiderata e personalizzarla secondo le proprie preferenze.

Supporto e assistenza

Supportiamo il cliente durante tutte le fasi di acquisto, sia per guidare nella scelta della Superautomatica, che per le formule di noleggio o finanziamento più adatte. Comprendiamo l'importanza dell'acquisto per i nostri clienti, per questo siamo sempre disponibili ad aiutare e consigliare, garantendo un'esperienza d'acquisto soddisfacente e sicura.





Connettività 4.0

La connettività di queste macchine offre la comodità di controllare la preparazione del caffè tramite l'app mobile La Cimbali, che consente di personalizzare ogni tipo di bevanda. Con la connettività puoi monitorare la manutenzione della macchina e ricevere notifiche sulle attività di pulizia necessarie. Inoltre, la connessione Wi-Fi consente di gestire le impostazioni della macchina da remoto, rendendo la preparazione del caffè ancora più facile e comoda.

In sintesi, le macchine del caffè superautomatiche La Cimbali sono l'epitome della tecnologia avanzata e dell'artigianato tradizionale, fornendo un'esperienza di caffè superiore. La loro connettività offre un controllo completo sulla macchina rendendo la preparazione delle bevande ancora più facile e comoda.



Risparmio e qualità

L'azienda **Vibar Italia** offre una formazione completa per padroneggiare le macchine del caffè La Cimbali attraverso un'area riservata a cui ogni risorsa può accedere. Questo assicura che il personale possa ottenere il massimo dalla macchina e preparare bevande di alta qualità ogni volta. Grazie alla facilità d'uso e alla formazione offerta da Vibar Italia, le macchine del caffè superautomatiche La Cimbali richiedono meno personale esperto per funzionare in modo efficace. Ciò si traduce in un significativo risparmio sui costi di personale, senza compromettere la qualità delle bevande.

La tecnologia avanzata delle macchine La Cimbali assicura che il caffè preparato sia sempre di alta qualità, indipendentemente dalla persona che lo prepara. In questo modo, gli operatori possono essere sicuri che il caffè che serviranno ai propri clienti soddisferà sempre le loro aspettative.



vibaritalia.it

+39 380 64 93 581 +39 335 74 77 316
info@vibaritalia.com



il Ristorantino Courmayeur
 La Cimbali S60 + Accessori linea S



Le Vieux Pommier Courmayeur
 La Cimbali S60 + Accessori linea S

arte del legno
Engaz

CENTRO
VALDOSTANO
DEL SERRAMENTO



**ALTA
QUALITÀ
Engaz**
Tradizione
nell'innovazione
SERRAMENTO IN LEGNO
RIVESTITO
ESTERNAMENTE
IN ALLUMINIO
(anche color legno)

Visita il nostro
Showroom Engaz

Ceramiche, Brocante, Decor
con il laboratorio
dell'artigiana decoratrice
Sonia Biagiotti



Engaz - Arte del legno
Fraz. Champagne, 55,
11020 Verrayes, Valle d'Aosta
| Tel. +39 0166 54 68 02
info@engaz.com
www.engaz.com



Dalla terra alla tavola

Agretti, barba di frate, barba di cappuccino, barba di Negus, senape dei monaci o roscani: si chiamano in tanti modi diversi, a seconda della posizione sulla cartina geografica, ma sono sempre loro, l'ortaggio più affascinante e raffinato della primavera: gli agretti. Gli agretti arrivano sulle nostre tavole ad avvio della stagione primaverile. Una pianta erbacea dalle foglioline allungate e sottili, perfette per contorni salutarissimi e ricchi di vitamine. Sotto i denti fanno crac: hanno una consistenza croccante e un sapore acidulo e piccante, inconfondibile, che ben si sposa con carne e pesce, ma anche con formaggi e salumi, nelle zuppe, o come farcia di torte salate o polpettoni. Arrivano dal bacino del Mediterraneo, e dalle coste assolate italiane, e possiamo definirli senza dubbio un ortaggio di nicchia, rispetto ai co-presenti nell'orto primaverile, come asparagi, carciofi o bietole. Dopo aver scelto il mazzetto fresco e sodo, vanno puliti con cura (sì, hanno un sacco di terra) e poi consumati nel giro di pochi giorni. Si possono mangiare crudi, oppure bolliti, al vapore o in padella. Possono ricordare le alghe o la salicornia. Gli agretti hanno otti-

me proprietà salutari: sono ricchissimi di acqua e di vitamina A, vitamine del gruppo B, vitamina C e vitamina E; sali minerali come calcio, magnesio, ferro e potassio. Un toccasana averli nel piatto perché sono in primis ipocalorici -validi alleati per chi è a dieta e ha colesterolo o glicemia alta- rinfrescanti e depurativi, inoltre contenendo provitamina A e calcio, hanno anche un effetto anti età. Non solo, proprio durante la primavera sono anche un ottimo supporto per i soggetti allergici perché aiutano a contrastare le manifestazioni cutanee tipiche del periodo.

In cucina

Si fanno lessare o si mangiano crudi, con un filo di olio, limone e sale. Semplice. Perché non valutarli come ingrediente speciale per una ricetta, che non sia il contorno bollito o al vapore?

La pulizia

Il primo step che precede ogni ricetta è la pulizia degli agretti, con cura. Si ta-

glia con un coltello l'estremità più scura della pianta, ovvero le radici che tendono al rossiccio, le foglie più dure (quindi i fili che risultano meno teneri) ed eventuali parti ingiallite, e poi si procede a passarli sotto acqua fredda corrente. Eventualmente, dopo questo passaggio, è possibile immergerli in una bacinella con acqua e bicarbonato: se ci sono ancora residui di terra si depositeranno sul fondo. Si scolano e si sciacquano nuovamente.

Bolliti, al vapore o saltati in padella

Le preparazioni base degli agretti sono lessati, al vapore o in padella. L'importante è trattarli bene e con delicatezza. Per lessarli basterà immergeteli in acqua bollente, aggiungere un pizzico di sale grosso o fino, e dare una bollitura veloce per 5 minuti. Una volta scolati, tuffateli per qualche secondo in acqua fredda e ghiaccio: il loro verde resterà super brillante. Chi predilige la cottura a vapore, invece, avrà bisogno di 15 minuti, in un cestello e poi all'interno di una pentola, o nella vaporiera elettrica. Gli agretti si possono anche stufare o saltare in padella, aggiungendo acqua o brodo vegetale. Oppure preparare una base di aglio, olio e peperoncino, e far saltare per qualche minuto. Da soli o in compagnia? Da soli, o all'interno di insalate, cotti o crudi, vanno sempre bene. Si abbinano a meraviglia con carni bianche, come pollo, coniglio e tacchino, o con pesce come sgombrò, o salmone. E come condimento per la pasta? Certo che sì: gli agretti riescono a dare un twist anche alla pasta al pomodoro e basilico, o con pancetta croccante, salsiccia, o uno spaghetti AOP con una nota piccante "diversa" oltre a quella del peperoncino.

Agretti in padella con pomodori secchi e olive

Per un contorno pronto in 30 minuti, provate gli agretti in padella con pomodori secchi e olive.

Ingredienti

- \ 2 mazzetti di agretti
- \ 1 spicchio di aglio
- \ sale
- \ olio extravergine d'oliva
- \ 10 pomodori secchi
- \ 100 g di olive nere

La preparazione

In una padella, lasciate soffriggere l'aglio con un po' di olio extravergine, poi aggiungete gli agretti. Quando gli agretti saranno quasi cotti regolate il sale, quindi spegnete il fuoco e lasciateli raffreddare completamente. Aggiungete le olive nere denocciolate e i pomodori secchi ai vostri agretti in padella.



CHATEAU VIEUX

AZIENDA VITIVINICOLA
PONT-SAINT-MARTIN, VALLE D'AOSTA

Siamo il risultato di tre generazioni di viticoltori.
Nasciamo nel 2021 diventando una delle cantine più giovani della Valle d'Aosta
Con le esperienze che proponiamo ti porteremo alla scoperta della nostra piccola realtà.

PICNIC IN PERGOLA

Vino + cesto prodotti tipici locali



WINE TOUR

Visita cantina con degustazioni + tagliere



Pont-Saint-Martin, Via Motta n 3
Tel. 3406478863
chateauvieux@libero.it





Insalata matta

Buona due volte



Quel tal Weber che ha coniato, per la comune “insalata matta”, il nome *Taraxacum officinale* doveva essere un po' ipocondriaco, perché non è solo il nome specifico, quell'officinale comune a tante erbe, a evidenziare il potere medicinale della pianta, ma pure il nome del genere deriva dal greco tarasso, ovvero guarisco. Il periodo a cavallo tra la primavera e l'inverno è comunque il momento d'oro per le insalatine selvatiche, teneri ciuffi rasoterra che hanno appena fatto amicizia con il sole e cominciano a passare da rossicce a verdi grazie ai suoi raggi che attivano la clorofilla. Germogli ricchi di forza e di sostanza, dovranno dar vita a uno o più boccioli di fiori, farli crescere e nutrirla. La primavera è la stagione del risveglio e degli amori, gli abitanti dei prati e dei boschi devono ricostruire le riserve bruciate in un inverno di fame e hanno bisogno di tanta energia, così mangiano i germogli che ne sono un concentrato: è la saggezza della natura che crea ogni cosa al posto giusto e al momento giusto! L'insalata matta o tarassaco o dente di leone, dente di cane, piscialletto, radichio selvatico, tala, cicoria matta (ma non ha nulla a che vedere con la vera cicoria) e via dicendo è la rosetta basale del *Taraxacum officinale*, una pianta diffusissima che tutti conosciamo per i suoi fiori gialli che coprono i prati a ogni altitudine e per i frutti costituiti da una palla piumosa bianca, il soffione con cui giocano i bambini divertendosi con un soffio a far volare i semi sul viso del compagno. La rosetta giovanissima, colta intera con un pezzetto di radice, è ancora

abbastanza dolce, solo con lo spuntare dei boccioli fiorali (che molti conservano sotto aceto) le foglie si fanno amare seppure in modo gradevole. In montagna si tiene in considerazione solo la pianta giovanissima ma, checché ne dicano i valligiani, in realtà sono ottime crude o cotte anche le foglie di tarassaco più cresciute, preziose come depurative del fegato, diuretiche (ecco perché quel nome “piscialletto”) e rimineralizzanti. Ciò non autorizza a raccogliere pure nelle piazzole autostradali o in città, come capita di vedere di frequente: l'inquinamento può persino renderle tossiche.

Una faticaccia, ma ne vale la pena

Raccogliamo le rosette con lo spelucchino, il coltellino a lama corta, appuntita e non seghettata: penetriamo nel terreno con la punta e tagliamo la radice appena sotto il colletto, in modo da tenere il ciuffo intero, poi, se non vorremo impazzire in seguito, lo ripuliamo subito eliminando le foglioline flaccide, appassite o smangiucchiate dalle lumache e grattando via il terriccio dal tocchetto di radice rimasto. Poniamo quindi i ciuffetti in un cestello tenendoli umidi e riparati dal sole. In cucina la pulizia e il lavaggio sono laboriosissimi e non consentono attese: ogni ora aumenterà lo scarto e renderà più difficile staccare lo sporco appiccicato all'interno del ciuffo. Immergiamo immediatamente i ciuffi, così come sono, in un contenitore molto grande con acqua fredda e bicarbonato, lasciandoceli 5 minuti agitando ogni tanto, altri 5 lasciando l'acqua ben ferma per favorire il deposito sul fondo dello sporco. Togliamoli dall'acqua con le mani senza agitare troppo, controlliamoli uno per uno verificando che non ci siano foglie marce né detriti nel cuore del ciuffo, rifiniamo la pulizia del pezzetto di radice e sciacquiamoli sotto acqua corrente. Immergiamoli altre volte in sola acqua finché questa non resterà pulita.

Anche in un piatto unico

Per un'insalatina cruda, la tradizione montanara la condisce con lardo soffritto, aceto e sale, quella più mediterranea con olio extravergine, sale e aceto di vino rosso casereccio, ma non ci sta male il succo di limone. Possiamo abbinarci aglio tritato, cipolla affettata, spicchi d'arancia, o ancora una dadolata di pere e formaggio di malga. Proviamo pure a condire con una salsetta ottenuta diluendo con la forchetta poca senape di Digione e poco gorgonzola piccante in una vinaigrette senza sale. Può essere un antipasto o un “chiudipasto” per ripulire la bocca, ma pure il contorno ideale per qualsiasi secondo, con i fritti è addirittura sublime. Uno straordinario piatto unico: mettiamo i ciuffi in una ciotola, aggiungiamo fettine di cipollotto, crostini di pane saltati in padella con pochi dadetti di pancetta, due uova in camicia per persona e la vinaigrette o la citronette. Il tarassaco cotto è ugualmente straordinario, ma non lessiamolo: senza sgrondarlo dell'acqua di lavaggio, mettiamolo in una casseruola dove avremo prima soffritto in olio extravergine un po' d'aglio e, se ci piace, peperoncino; saliamo, mescoliamo, copriamo e lasciamo appassire, quindi togliamo il coperchio e finiamo la cottura a fuoco vivace finché non evapora tutta l'acqua. Possiamo sfumare con un po' di aceto. Più avanti nella stagione è meglio raccogliere il tarassaco foglia per foglia, formando subito dei mazzetti puliti: sarà così molto facile lavarlo, sia per mangiarlo crudo a listerelle sottili sia per cuocerlo.

MAISON & loisir

9^{va} edizioni

IL SALONE DELL'ABITARE DI AOSTA

dal **28** aprile al **1** maggio 2023

Area Espace Aosta



PROJEXPO
espace solutions

COPRO
cooperativa di abitazione

**VALLEE VERDANTE
STRUCTURE**



+39 0165 524998 / info@maisonloisir.it / www.maisonloisir.it



I fiori nel piatto

Belli da vedere e... buoni da gustare! In natura esistono più di 50 tipi di fiori commestibili molti dei quali, oltre ad essere un'originale decorazione nei piatti, possiedono anche delle qualità benefiche per il nostro organismo. In cucina utilizziamo già diversi fiori nelle ricette, magari inconsapevolmente! Per esempio, sono fiori i carciofi e i cavolfiori, mentre ricavata dagli stimmi dei fiori è la polvere di zafferano. Vediamone alcuni tra i più interessanti e gustosi, insieme a qualche consiglio su come consumarli:

Fiori di zucca

Il fiore della zucca è tra quelli più comunemente utilizzati in cucina. Oltre ad avere un delicato sapore, contengono poche calorie, come del resto tutti gli altri fiori; hanno proprietà diuretiche e un buon contenuto di vitamine, specialmente A e C. Il loro contenuto di ferro viene facilmente assorbito grazie alla presenza del retinolo. Questi fiori sono protagonisti di innumerevoli famose ricette: fritti in pastella, nelle frittate o farciti. La loro freschezza è essenziale, quindi al momento dell'acquisto è consigliabile scegliere quelli sodi e integri, con i petali aperti e non arricciati o ripiegati verso l'esterno.

Calendula

Questa pianta è molto apprezzata in ambito erboristico per le sue proprietà antinfiammatorie e antisettiche. Responsabili di questi poteri sono proprio i suoi fiori, i quali possono essere consumati cotti o crudi: nell'antichità venivano usati come

alternativa allo zafferano, in quanto meno costosi ma quasi ugualmente saporiti. Sono molto gustosi, dal sapore leggermente piccante e in grado di donare un aspetto allegro e vivace ai piatti grazie al loro intenso colore giallo. Da provare nelle zuppe.

Borragine

La borragine possiede dei graziosi fiori penduli dalla tonalità azzurra, ottimi da consumarsi crudi nell'insalata; il loro sapore è simile a quello del cetriolo, leggero e fresco. Altro interessante utilizzo è quello di impiegarli per aromatizzare l'aceto, al quale vanno anche a conferire un piacevole colorito azzurrognolo. Attenzione alle foglie, sono anch'esse commestibili ma solo dopo cottura, per via della leggera peluria che le ricopre.

Lavanda

Solitamente usati per la profumazione di ambienti e armadi, i fiori di lavanda sono apprezzati anche in cucina, grazie al loro sapore dolce e speziato. Usateli come ingredienti per dolci golosi, ricavatene dei canditi o, se amate osare nuovi abbinamenti, provateli come aroma nei piatti a base di carne. Ottimi anche per insaporire il miele o aromatizzare il sale.

Nasturzio

I suoi fiori sono un vero piacere per la vista e il gusto: coloratissimi, la loro tonalità spazia dal giallo al rosso passando per l'arancione, e sono quindi ottimi per donare allegria alla tavola. Essi sono tra i fiori

Da sapere

Alcuni fiori possono scatenare reazioni allergiche: in particolare chi possiede un temperamento allergico verso il polline deve evitare di mangiarli, come pure le donne incinte. Vi sono alcuni tipi di fiori, anche molto comuni, che possono essere addirittura velenosi per l'uomo: ad esempio l'oleandro, il ciclamino, l'azalea o l'iris. Se non siete veramente sicuri di avere davanti un fiore commestibile, non mangiatelo. Fate attenzione alla provenienza del fiore: non vanno consumati, ad esempio, quelli acquistati dal fioraio, in quanto possono essere stati trattati con sostanze dannose per l'uomo. Se volete coglierlo voi, fatelo solo in luoghi non contaminati da smog o agenti chimici.

eduli più amati, grazie al loro sapore dolce con una punta di piccante, che consente di utilizzarli in svariate ricette. Ma non solo: questi fiori sono anche buoni per la salute, essendo ricchi di luteina, sostanza ottima per il benessere della vista; sono inoltre consigliati anche come rimedio contro il raffreddore.

Viola mammola

Questi delicati fiorellini, conosciuti comunemente col nome di violetta, sono ottimi sia per preparare infusi dalle proprietà antinfiammatorie per le mucose, sia come ingredienti per deliziose ricette. Grazie al loro specialissimo profumo vengono utilizzati frequentemente per dolci raffinati. Se ne possono ricavare canditi, marmellate, sciroppi o gelati. Anch'essi, come la maggior parte degli altri fiori, possono essere aggiunti crudi all'insalata.

Torta alla lavanda

Ingredienti

- \ 180 gr di burro
- \ 2 mele
- \ 4 uova
- \ 280 gr farina
- \ 1 bustina di lievito per dolci
- \ 2 cucchiaini di latte
- \ 120 gr di zucchero
- \ 1 bustina di vanillina
- \ 3 cucchiaini di fiori di lavanda essiccati

Oltre ad essere una pianta anti-zanzare e ad avere numerose proprietà benefiche, la lavanda essiccata è ottima per la preparazione dei dolci: scoprite la ricetta della torta alla lavanda! Potrete coltivare la lavanda per la vostra torta direttamente sul balcone oppure acquistarla in erboristeria specificando che dovrete farne un uso alimentare.

La preparazione

Sciogliete il burro a bagnomaria, poi unite i fiori di lavanda essiccati e lasciate in infusione per 10/15 minuti. Nel frattempo, in una terrina sbattete le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso. Setacciate farina, lievito e vanillina e aggiungeteli a pioggia al composto di uova e zucchero, continuando a mescolare bene. Sbucciate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a pezzetti piccoli, aggiungeteli all'impasto e mescolate dopo aver aggiunto il latte. Filtrate il burro dalla lavanda e unitelo al composto insieme ad un altro cucchiaino di fiori di lavanda. Imburrate e infarinate la tortiera, versate l'impasto e infornate a 180°C per 40 minuti. Fate raffreddare la torta alla lavanda, poi tagliatela e se siete dei veri golosi, accompagnatela con la panna montata.

In Valle d'Aosta c'è più gusto

FONTINA DOP: un'amica in cucina per dare più fantasia ai tuoi piatti!

Prova **FETTAPERFETTA**, sottilissime fette di **FONTINA DOP** già pronte in una pratica confezione; le filanti e gustose **FONTIFETTE** con **FONTINA DOP** e la nostra **FONDUTA ALLA VALDOSTANA** tradizionale con **FONTINA DOP**.

Scopri inoltre la nostra **TOMA VALLE DI GRESSONEY**, prodotta nel rispetto della tradizione Walser.

Volete gustare il meglio della Valle d'Aosta?

Cercate la **FONTINA DOP** e i prodotti della Cooperativa Produttori Latte e Fontina nei punti vendita a:

Saint-Christophe tel. +39 0165 32647,

Cogne tel. +39 0165 74466,

Pré-Saint-Didier tel. +39 0165 87850,

Valpelline tel. +39 0165 73309,

Fontainemore tel. +39 0125 832198
e nei migliori negozi.



Per gli appassionati del gusto, il Centro Visitatori di Valpelline è una miniera di scoperte sulla **FONTINA DOP**; dalla degustazione al racconto della sua storia e di come nasce.

FONTINA

www.fontinacoop.com



Valle d'Aosta nel piatto



Sostanziosa e saporita, la cucina valdostana è tipicamente montanara, che ne riflette la peculiare conformazione geografica. Povera e di origine contadina, si fonda sugli ingredienti offerti dalle terre della zona. Oggi è una cucina rivisitata, molto invitante e apprezzata, che utilizza perlopiù prodotti a km zero di eccellente qualità.

La tradizione culinaria valdostana mostra grandi affinità con le regioni transalpine limitrofe ed è caratterizzata dall'assenza del frumento, sostituito dal mais e dalla segale, e di olio, sostituito da grasso animale. Vi si ritrova poi una grande abbondanza di patate, rape, ci-

polle, porri, cavoli, formaggi e carne. La Valle d'Aosta è infatti occupata da numerosi allevamenti di bestiame, soprattutto bovini, da cui si ricavano una grande quantità di prodotti caseari, salumi e carni. Tra i prodotti tipici della Valle d'Aosta non si possono infatti non ricordare la Fontina DOP, formaggio conosciuto in tutta Italia, la mocetta, salume preparato con la coscia di vacca invecchiata, il Jambon de Bosses, prosciutto crudo speziato con erbe di montagna, il lardo d'Arnad, lardo di spalla di maiale speziato con erbe e il boudin, insaccato con patate, lardo, barbabietole, vino e aromi.

Grandi vini

La vite in Valle d'Aosta è stata probabilmente importata dai romani nel I secolo a. C., mentre la più antica testimonianza scritta che attesti la presenza della viticoltura in Valle risale al 1032 e si trova in un atto di compravendita di vigneti.

In Valle d'Aosta sono riconosciuti idonei alla coltivazione ben 38 vitigni tra nazionali ed internazionali, ma alcuni di questi sono vitigni autoctoni come il Prié Blanc, il Fumin, il Cornalin o il Neyret.

Alcune varietà importate, nel tempo, hanno generato biotipi particolarmente adattati alle condizioni climatiche locali; un esempio su tutti è il biotipo valdostano di Nebbiolo, chiamato Picotendro.

Le principali varietà a bacca rossa coltivate in Valle d'Aosta sono il Petit rouge, Nebbiolo, Pinot Noir, Gamay, Fumin, Cornalin, Mayolet e Syrah.

Tra le principali varietà a bacca bianca coltivate in Valle d'Aosta vi sono il Prié Blanc, Moscato Bianco, Chardonnay, Pinot Gris e Petite Arvine.



A Pré Saint Didier
L'inedito punto
di riferimento
per gli amanti
del formaggio



Fernandell
BRASSERIE RACLETTE®



www.fernandell.com  

PRÉ SAINT DIDIER (AO) Avenue du Mont Blanc, 21 +39 0165 844634



Fonduta e Raclette

L'apoteosi della Fontina Dop



scolano con un cucchiaino. Quando si sarà sciolto unite un tuorlo alla volta e continuate a mescolare. Incorporate anche il burro freddo. Aggiustate di pepe. Unite 100 gr di latte tenuto da parte e fate cuocere per 30 minuti. Versate la fonduta nel tipico tegame per fonduta e servitela con bocconcini di pane.

Raclette

La raclette è un piatto tipico svizzero originario del Cantone vallese a base di carne e formaggio fuso, un abbinamento talmente sfizioso che è riuscito a conquistare le cucine di tutta l'Europa. La Valle d'Aosta non poteva che farla sua e l'ha in molti casi rielaborata. È un piatto unico nutriente e sostanzioso che delizia ogni palato e crea convivialità. La preparazione della raclette, proprio come la bourguignonne, si svolge direttamente a tavola, tramite l'apposito fornello elettrico chiamato anch'esso raclette. In pratica, la preparazione consiste nello scottare delle sottili fette di carne sul ripiano superiore del fornello, che solitamente è di pietra ollare. Nel frattempo che le stesse fettine cuociono, si scioglierà il formaggio tramite gli appositi piattini, che si collocano sul ripiano inferiore del fornello, sotto la resistenza. Cotta la carne e sciolto il formaggio, non resta coprirle di formaggio fuso e godersi questa specialità con verdure e un buon bicchiere di vino.. Ah, una sola raccomandazione. Questa ricetta si prepara rigorosamente con il formaggio svizzero raclette, da cui il nome, ma vanno bene anche altri tipi di formaggio, come la Fontina Dop e il Bleu d'Aoste. Una volta pronta, la carne può essere accompagnata con diverse salse come la bernese o la tartara, ma anche salsa bbq, Worcestershire o una salsa tonnata avanzata. In Italia, specie nelle zone del nord, la raclette è spesso consumata in abbinamento alle classiche salse da bollito come il bagnetto verde o il bagnetto rosso, che sono due vere delizie.

La Fonduta di formaggio alla valdostana, o Fondue Valdôtaine, è un piatto tipico della Valle d'Aosta. Per la sua preparazione viene usata la Fontina DOP o la più pregiata Fontina DOP d'Alpeggio, che viene fusa con altri ingredienti all'interno di una pentola apposta, detta caquelon, per essere mangiata calda.

La Fonduta si serve con pane bianco o pane nero, leggermente raffermo o tostato. Ma non possono mancare patate bollite e verdure cotte e crude. Fra un boccone e l'altro, sott'aceto come cetriolini, cipolline, olive, pomodori secchi, peperoni, pannocchie di mais servono a pulire la bocca e ad aiutare la digestione.

Come prepararla

Ingredienti per 6 persone

- \ 400 gr di Fontina DOP
- \ 4 tuorli
- \ 400 gr di latte intero
- \ 30 gr di burro
- \ pepe nero.

Tagliate la Fontina DOP a cubetti eliminando la crosta. Trasferitela in una ciotola e versate il latte fino a ricoprirla. Lasciate in frigo per una notte. Separate la Fontina DOP dal latte con l'aiuto di un colino. Mettete la Fontina DOP in una bastardella appoggiata su un tegame per la cottura a bagno maria. Sciogliete il formaggio a fuoco medio me-

Non la solita minestra...

Ristorante Pizzeria American Diner

American
BBQ & Hamburger

Pizza verace
Napoletana

Steak House

Jacked Potatoes

Nella magica cornice del Lago di Viverone

*Un nuovo concept improntato su nuovi piatti
di culture provenienti da tutto il mondo*

La Locanda del Lago 2.0 si ispira agli American Diner: una location unica, dove gustare i piatti saporiti e genuini della cucina Italiana, la vera pizza verace Napoletana cotta nel forno a legna, gli special Hamburger e Jacket potatoes con i classici piatti dell'American Barbecue. Specialità della casa sono le carni fresche e i prodotti del territorio a filiera corta, che oltre a permettere lo sviluppo locale assicurano sempre un'alta qualità e genuinità. Una selezione di carni cotte sapientemente alla brace, carni tenere e saporite tra cui citiamo il manzo Sashi Finlandese, la scottona prussiana e il Black Angus allevato e macellato in Italia. Il tutto accompagnato da birre artigianali e non, vini del territorio e buona musica!



Viverone | Via Provinciale, 50

Tel. 016.198491 Cell. 320.2449434 info@locandadellago.com

Aperti tutte le sere (tranne il martedì)

e domenica pranzo e cena

Ampio parcheggio | Dehors estivo



SCAN ME

www.locandadellago.com

Il giro del mondo nel piatto

Dall'Italia al Giappone passando per il Marocco e l'Austria, ecco un elenco dei piatti tipici che chi gira il mondo non può non assaggiare. In questa edizione di Cuisine le presentiamo 10, altrettanti in autunno.

Carne di renna Finlandia



Tra i piatti tipici della cucina finlandese eccelle la famosa carne di renna. Questo tipo di carne è considerata una delle più salutari al mondo, ricca di vitamina B-12, omega-3, omega-6, ferro, zinco e a basso contenuto di grassi. La renna si alimenta infatti in pascoli selvatici nutrendosi di muschi e licheni che fanno sì che la sua carne sia molto tenera e magra. Tra il cibo finlandese più tipico a base di renna c'è la zuppa di renna, mentre come secondo piatto lo stufato di renna tradizionalmente servito con mirtilli rossi e purè di patate.

Fish & Chips Gran Bretagna



Tra i piatti tipici del mondo non si può non citare il piatto per antonomasia della cucina britannica: il fish & chips. Si tratta di un piatto tipico inglese a base di filetti di pesce fritto e patatine fritte solitamente accompagnato dai piselli (peas). Oltre ad essere una famosa pietanza da asporto in tutto in Regno Unito è anche un'ottima soluzione low cost.

Kanelbullar Svezia



In Svezia il profumo di cannella è quasi dietro a ogni angolo. Tutta colpa, si fa per dire, dei kanelbullar, o cinnamon rolls, il dolce simbolo della cucina svedese. Sono delle morbide e profumate brioche alla cannella che la tradizione vuole gli svedesi mangino quotidianamente durante la fika, ossia la pausa caffè.

Philly Cheesesteak Pennsylvania (USA)



È impossibile parlare di specialità della cucina americana senza citare l'icona dello street food di Philadelphia: il Philly cheesesteak. Si tratta di un panino farcito con carne, formaggio (e chi più ne ha più ne metta) tipico della città di Philadelphia in Pennsylvania.

Tajine Marocco



Il tajine è uno dei più famosi piatti della cucina marocchina. Questo stufato marocchino – che prende il nome dal tradizionale piatto di terracotta in cui viene tradizionalmente cotto a cottura lenta – può essere a base di carne di manzo, agnello, pollo o verdure.



spingi
al **massimo**
la tua bravura
in **cucina!**



Tutto quello di cui hai bisogno
(e molto di più!) nel reparto casa e cucina
Non hai già fame?



BRUNO TEX

Loc. Amérique, 139 - Quart (Ao) - tel. 0165 76 51 17

Il meglio per te, per la famiglia e per la casa



Pastizzi Malta



La cucina maltese è un mix di altre culture, in particolare quella italiana (siciliana), britannica e araba. Tra i piatti tipici maltesi uno dei più famosi è quello che propone i pastizzi, ovvero delle sfoglie salate che possono essere farcite con ricotta o piselli.

Stinco di maiale con brezel Germania



Dico Germania e penso alla birra! Poi però insieme alla bionda non ci può non essere un hot-dog con i crauti o ancora meglio lo stinco di maiale al forno. Questo piatto, molto popolare soprattutto nella cucina bavarese, solitamente viene servito come piatto principale accompagnato da knödel o brezel e un contorno di patate e crauti.

Paella Spagna



Quando si pensa alla cucina spagnola, il primo piatto che viene in mente – e forse succede anche a voi – è la paella. Si tratta di un piatto molto ricco composto da riso, zafferano, pollo, coniglio, fagiolini, piselli e garrofó (fagiolo di Lima) nella versione originale valenciana. Proprio così: non tutti sanno che la vera paella è un piatto tipico di Valencia da mangiare rigorosamente nella sua città d'origine. Poi ci sono le varianti, con tanto pesce...

Mules frites Belgio



Moules et frites, ossia cozze e patatine fritte. La combo può sembrare bizzarra ma questo piatto tipico belga è una vera specialità che si può trovare in quasi tutti i ristoranti del Belgio, specialmente nella capitale Bruxelles.



Wiener Schnitzel Austria



In Italia abbiamo quello alla milanese, in Austria gustiamo la Wiener Schnitzel. La carne è di vitello e viene impanata e frita. È uno dei piatti più famosi in Austria e una delle specialità più conosciute della cucina viennese.



Trattoria Omens

La cucina dove
**LA POLENTA
È REGINA**

Cucina tipica valdostana casalinga





**dal
1974**

Bar Trattoria Omens LOC. OMENS - VERRÈS (seguire le indicazioni per il castello di Verrès e proseguire per circa 5 km come segnalato)

CRONONUTRIZIONE



ALIMENTAZIONE SANA, SENZA RESTRIZIONI, NEI TEMPI GIUSTI

La crononutrizione è una nuova acquisizione biologica e medica che coniuga due concetti fondamentali: il rispetto dei bioritmi che governano il funzionamento del nostro organismo, e l'importanza di un'alimentazione sana. Solo mangiando le cose giuste al momento giusto si ottiene il migliore apporto calorico per le attività della giornata e si mantiene il peso sotto controllo.

La stessa quantità di calorie presente in un piatto può avere un effetto metabolico molto diverso a seconda che venga assunta al mattino, a pranzo o a cena. Questo grazie ai complessi meccanismi cerebrali che, a livello soprachiasmatico come un orologio biologico, regolano la capacità di assorbire, senza ingrassare, i nutrienti contenuti nei nostri piatti preferiti. A livello soprachiasmatico un gruppo di neuroni è in grado di utilizzare il sistema di accensione e di spegnimento di segnali naturali. Questi segnali naturali sentono il ritmo sonno-veglia, luce-buio, l'interazione con il cibo, la socialità, l'esercizio fisico e ci suggeriscono come il rilascio dell'insulina, dei glucocorticoidi, degli ormoni prodotti dal tessuto adiposo si accendono in orari diversi facendo sì che le cose cambiano se lo stesso quantitativo di carboidrati viene assunto al mattino o alla sera. Lo digeriamo meglio e non lo accumuliamo se lo assumiamo al mattino rispetto alla sera, mentre la sera sarebbe preferibile assumere verdure e vegetali.

Le persone possono avere diversi tipi di cronotipi: alcune persone, dette "allodole", si alzano facilmente al mattino e dormono bene la notte (cronotipo mattiniero), mentre altre persone, dette "gufi", hanno difficoltà a essere attive al mattino e sono più produttive la sera e la notte (cronotipo

serotino). Le persone con cronotipo serotino sono biologicamente spinte a mangiare più tardi nel corso della giornata, e assumono una minore quantità di frutta e verdura, una maggiore quantità di bevande energetiche, alcoliche, zuccherate e caffeinate, oltre a ricavare una maggiore quantità di energia dai grassi.

È importante prestare attenzione a ciò che mettiamo nel nostro piatto e a quando mangiamo il nostro cibo, perché la sera e la notte le nostre scelte ricadono più facilmente su prodotti grassi e zuccherati. Inoltre, fattori diversi dalla fame fisiologica possono spingerci a fare uno spuntino la sera: emozioni, noia, desiderio di ricompensarsi dopo una lunga giornata.

È quindi importante imparare ad ascoltare i segnali di fame e di sazietà, mangiando le cose giuste al momento giusto della giornata per facilitare l'assimilazione dei nutrienti evitando che vengano immagazzinati nel nostro corpo. Non bisogna assumere troppe calorie la sera in quanto i nostri organi devono come noi riposare. Quindi ingerire alimenti troppo calorici tardi nella giornata ha degli effetti negativi sul nostro metabolismo, sul nostro peso e nel tempo può nuocere sul nostro stato di salute. Mangiare i carboidrati la mattina e i vegetali la sera preserva nel tempo il peso forma e la salute.

In Valle d'Aosta riceve presso i seguenti studi:

IRV	Tel. 0165 279800
TECHNOS PREMIUM MEDICA	Tel. 0165 31796
MOVE DIFFERENT	Tel. 0165 267137
FISIOMED	Tel. 0165 610459
ISAV (ISTITUTO CLINICO VALDOSTANO)	Tel. 345 6732404 0165 927011

Dott.ssa

Mariagiovanna
Filippella

Medico Chirurgo
Specialista
in **Endocrinologia**
e Malattie
del **Metabolismo**





Ritrovare la forma

Anche a tavola

Le giornate che si allungano, il desiderio di stare all'aria aperta e di... far sparire la pancetta spuntata in inverno, perché ci siamo mossi di meno e abbiamo ceduto a qualche tentazione in più a tavola.

Per star bene e in forma ci vuole equilibrio, moderazione e costanza, nell'alimentazione così come nell'attività fisica. Strapazzarsi dopo essere stati sedentari per tutto l'inverno, non servirà a molto: l'overtraining non darà risultati più veloci, anzi, probabilmente porterà ad un rapido abbandono dei buoni propositi. Lo stesso vale per le diete drastiche dell'ultimo minuto, che promettono di far perdere molti Kg in pochi giorni! Spesso si tratta di strategie pubblicitarie, con nessuna validità dal punto di vista scientifico, che al contrario possono causare problemi di salute e rallentamento del metabolismo, con rapida e maggiore riacquisizione del peso perduto (effetto yo yo).

È necessario quindi evitare scorciatoie: no alle diete fai da te.

Non vi diremo cosa fare, piuttosto gli errori da evitare:

- eccedere con la frutta, specie dopo i pasti, per riuscire a saziarsi meglio;
- saltare i pasti;
- “Piluccare” in attesa che il pranzo o la cena siano pronti;
- utilizzare il “pezzetto di formaggio” come aggiunta a pasti già completi;
- non dosare i condimenti: è bene utilizzare il cucchiaino o meglio il cucchiaino per non eccedere nella quantità di olio;
- bere quotidianamente bibite gasate, zuccherate ed alcoliche;
- spizzicare patatine, biscotti, dolcetti e cioccolatini ogni sera mentre ci si rilassa davanti alla TV.



3commessi
DI MARJOLET PAOLO

NUOVA COLLEZIONE
primavera - estate

Specialisti della **cerimonia**

Via Chambéry 61 Aosta 340 387 6809 - 3commessi@libero.it

www.itrecommessi.it

Mantenere benessere e salute anche in menopausa



Dott.ssa Raffaella Enria
Specialista in Ginecologia e Ostetricia

Non c'è alcun dubbio che, seppure assolutamente fisiologica, la menopausa è spesso responsabile di una percezione distorta di sé e del proprio stato di salute.

Il deterioramento della qualità di vita della donna in postmenopausa può essere legato a diversi fattori: sintomatologia vasomotoria, alterazione della qualità del sonno, instabilità emotiva sino alla depressione del tono dell'umore, graduale declino delle funzioni cognitive, distorsione delle percezioni mediate dagli organi di senso, modificazioni del peso e dell'aspetto corporeo, riduzione della libido. Lo stile di vita (insieme di comportamenti connessi tra loro influenzati dalle condizioni sociali) è stato indicato dall'OMS quale requisito necessario per il mantenimento di un buono stato di salute. In periodo menopausale è compito del ginecologo suggerire di adottare uno stile di vita sano: una dieta equilibrata, attività fisica regolare, riduzione dell'assunzione di alcool e cessazione del fumo. Fattori di per sé in grado di migliorare il benessere individuale e di ridurre il rischio di malattia. L'aumento del peso corporeo, che si verifica in misura variabile in tutte le donne in menopausa, rappresenta un problema in più del 50% delle donne oltre i 50 anni. La carenza estrogenica condiziona, insieme all'età, un rallentamento del metabolismo e aumenta l'appetito con una distribuzione del grasso corporeo a livello della cintura, una sede tipica del sesso maschile, che comporta maggior rischio cardio-vascolare. Le più recenti linee guida della Società Internazionale della Menopausa indicano la necessità di una restrizione calorica da attuare unitamente a un aumento dell'attività fisica regolare, oltre a suggerire il consumo di alimenti ricchi di sostanze ad azione simil-estrogenica. Infatti, un regime dietetico controllato in menopausa ha la duplice azione di ridurre, da un lato il numero delle calorie per contrastare l'aumento di peso e, dall'altro, di introdurre alimenti ad azione terapeutica per migliorare la frequenza e l'intensità delle vampate di calore. Nella scelta dei cibi, è bene privilegiare quelli integrali poiché più ricchi di fibra alimentare, vitamine e sali minerali, la cottura a vapore e il condimento con olio extravergine a crudo. La frutta, meglio se consumata alla mattina o come spuntino, non deve mai mancare, soprattutto quella colorata e poco ricca di zuccheri. Il principio guida deve essere la varietà con moderazione, tagliando fuori grassi in eccesso e cibi troppo salati privilegiando le spezie, assumendo almeno 25 ml di acqua per kg corporeo. Un bicchiere di vino a tavola ci può stare, con moderazione, prediligendo quello rosso, ricco di resveratrolo, un potente antiossidante. I cibi più amici della donna, perché contengono ormoni naturali, sono certamente i semi di lino, il tofu, la salvia, il finocchio, il riso integrale, i fagioli, il rafano, il the verde. L'apporto di acidi grassi a lunga catena si correla ad un aumento del rischio cardiovascolare mentre una dieta ricca di acidi grassi polinsaturi è in grado di ridurre tale rischio. Gli acidi grassi polinsaturi della serie Omega-3, possono intervenire anche nella regolazione del turnover osseo. Studi di nutrigenomica stanno dimostrando che l'utilizzo di olio extravergine di oliva crudo - che rientra come la frutta, verdura e cereali tra i componenti principali della dieta mediterranea - ha enorme potere antinfiammatorio ed antitumorale. In tale senso il **WCRF (World Cancer Research Fund)** ha condotto un'opera di revisione importante di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimenta-

zione e tumori allo scopo di studiare in che misura dieta, attività fisica e composizione corporea possano modificare il rischio di tumore. Lo scopo è diffondere raccomandazioni basate su evidenze scientifiche per ridurre l'incidenza. Sedentarietà e assunzione di cibi raffinati a elevato contenuto calorico rappresentano i fattori più importanti per il sovrappeso e l'obesità che negli ultimi anni hanno condotto a un aumento drammatico dell'incidenza delle patologie tumorali in tutto il mondo. Le "Longevity Smart Molecules" - da assumere in ogni momento della vita ma soprattutto in menopausa - sono state ritrovate in alimenti e bevande comuni (quercetina, resveratrolo, curcumina, antocianine, epigallocatechingallato, fisetina, capsaicina) e attivano i geni che allungano la vita. L'arancia rossa è uno degli alimenti più studiati. A essere smart sono le grandi quantità di antocianine, i pigmenti che le danno il colore intenso. Ebbene, nelle ricerche condotte sui topi l'arancia rossa stimola i geni legati alla durata della vita, azzera l'obesità e ha un effetto protettivo sulle malattie cardiovascolari. Altro esempio è il resveratrolo dell'uva che si lega a Sirt, il primo gene di lunga vita a essere stato scoperto e lo mette in moto.

Quindi, nel pratico, cosa dovremmo mangiare in menopausa?

- Ridurre il più possibile salumi e i cibi in scatola.
- Prediligere: frutta di diversi colori, verdure non amidacee, radici e tuberi non amidacei (carote, carciofi, sedano-rapa, rape) broccoli, cavoli e cavolfiori, carboidrati integrali e complessi (riso scuro, grano, avena orzo farro), vari tipi di pesce azzurro o grasso come sgombero, sardine, aringhe e anguilla, uova e carne con attenzione, latticini quali yogurt biologici, siero e fiocchi di latte. Preferire dolcificanti naturali come miele, sciroppo d'acero sempre con parsimonia. Erbe aromatiche e meno sale. La tisana alla salvia è il classico rimedio della nonna per le vampate di calore e oggi è stato riconosciuto anche dalla scienza. Nello specifico, l'estratto di salvia è indicato come coadiuvante per favorire la regolazione del processo di sudorazione e la temperatura corporea a livello centrale, beneficio utile per minimizzare le vampate di calore e anche le sudorazioni notturne. Si a un quadratino di cioccolato, però extrafondente, per favorire il buon umore e l'equilibrio metabolico.

Il territorio valdostano è ricchissimo di alimenti di prima qualità. Uno stile di vita sano in menopausa tiene conto anche della qualità degli alimenti, che dovrebbero essere possibilmente non artefatti e raffinati, arrivare dal territorio e fuori dai circuiti dello sfruttamento intensivo. Queste scelte rientrano nella logica del benessere inteso come sinergia e armonia tra il nostro corpo e il mondo al quale apparteniamo. Cibi che non hanno fatto mille km per arrivare a noi, non solo inquinano di meno ma sono certamente più vivi e ricchi di vitamine e di proteine.

Per concludere, vi proporrei di mangiare vario, colorato e a Km0.

Dott.ssa Raffaella Enria

Specialista in Ginecologia e Ostetricia
raffaellaenria.com



La dottoressa Enria esercita presso

PREMIUM
medica

Rue de la Maladière 66 • 11020 Saint-Christophe (AO)
Tel: 0165 31796 • Mail: info@premiummedica.it

www.premiummedica.it  @premiummedica



Il pasto più importante della giornata



La colazione è il pasto più importante della giornata, in quanto aiuta il nostro corpo a rifornirsi di glucosio e altri nutrienti, che aumentano l'energia e interrompe il periodo di digiuno notturno. È per questo motivo che i nutrizionisti consigliano di "fare una colazione da re", riservando agli altri pasti un ruolo via via meno "nobile". Tuttavia non tutti ci riescono. Anzi, c'è chi la colazione addirittura la salta. Errore! Non fare colazione, ripetutamente, può far aumentare le possibilità di colesterolo alto, malattie cardiache e diabete di tipo 2. Mentre un pasto mattutino equilibrato riduce questi rischi e ci dà l'energia per iniziare bene la giornata. Per la tradizione italiana è a base di croissant e cappuccino, quella tradizionale greca ha olive, feta e cetrioli, mentre quella inglese è con uova, bacon, fagioli e funghi. Ogni Paese ha la sua colazione, che sia dolce o salata, ma qual è meglio per la salute e quale fa carburare prima alla mattina? È importante sapere che la scienza consiglia di non saltarla: gli studi dimostrano che chi salta la colazione ripetutamente, rispetto a chi la consuma con regolarità, incontra una difficoltà maggiore a perdere e a controllare il proprio peso. Questo perché saltare la colazione favorisce il fenomeno dello "snacking", in italiano "spizzicamento", ovvero la ricerca e il consumo di merendine, bibite o alimenti fortemente energetici, fuori pasto. Banalmente, induce anche a bere molti più caffè o bevande energizzanti, che andrebbero limitate secondo le linee guida, specie se si consumano zuccherate.

Saltare la colazione, inoltre, induce ad avere più fame e durante i pasti principali della giornata diventa difficile mantenere il controllo sulla quantità e qualità del cibo assunto.

Colazione dolce, attenzione agli zuccheri

Fare tutti i giorni colazione, dunque, è una sana abitudine, ma non basta. Quello che succede spesso è di consumare colazioni troppo sbilanciate, ricche prevalentemente di zuccheri semplici e grassi vegetali. È il caso delle classiche colazioni a base di sole fette biscottate e marmellata, croissant e cappuccino o tè con i biscotti. Poco cambia se usiamo le loro versioni integrali. Una colazione prevalentemente a base di zuccheri determina un rapido innalzamento della glicemia, una massiccia risposta insulinica, quindi un rapido passaggio di glucosio dal sangue ai tessuti. La conseguenza è un'ipoglicemia transitoria, stimolo che contribuisce alla generazione della fame. In altre parole, consumare il primo pasto della mattina a base principalmente di zuccheri ci spinge alla ricerca di altro cibo poco dopo aver fatto colazione. La scienza si è interrogata molteplici volte se sia meglio iniziare la giornata con una colazione dolce oppure salata. La conclusione universalmente condivisa è che la migliore colazione è quella con una buona quota di proteine, perché sazia più a lungo, migliora l'andamento glicemico e la secrezione di insulina. La buona notizia per gli amanti della colazione dolce è che non deve essere per forza salata.

Esempi di colazione dolce e salata bilanciata

Una colazione completa, saziante e nutriente dovrebbe prevedere una componente di carboidrati complessi (cereali o pane integrale, fiocchi d'avena), una di proteine (yogurt, latte, ricotta, bevande vegetali, uova, salmone al vapore), una di grassi (frutta secca, cioccolato fondente, frutta oleosa come avocado o cocco) ed infine frutta fresca o disidratata o in alternativa miele, confetture. Se poi alla colazione si riesce a inserire anche della verdura, tanto meglio. Esempi di colazione completa sono yogurt con fiocchi d'avena, noci e miele oppure pane integrale tostato con ricotta ed una confettura di frutta o un uovo con del pane integrale tostato ed un frutto. Altrettanto importante a colazione è l'idratazione, pertanto sono consigliate tisane non zuccherate, tè verde o nero, oppure una limonata fredda o calda. L'immane e tradizionale caffè non sostituisce la bevanda, che invece dovrebbe sempre essere presente in ogni colazione, dolce o salata che sia.



Camminare, "la migliore medicina"

Lo diceva già
Ippocrate
2000 anni fa

Dal cuore all'umore, i vantaggi dell'andare a piedi sono notevoli. Hai mai pensato a quanto fa bene camminare? Se sei sempre impegnato e non hai mai abbastanza tempo per praticare un po' di sport, trova almeno 30 minuti al giorno per fare una passeggiata: ti darà più benefici di quanto tu possa immaginare.

Più di duemila anni fa Ippocrate diceva che camminare è la "migliore medicina" e numerosi studi recenti lo confermano. Scopriamo insieme tutti i benefici di camminare, + 5 buone abitudini da adottare – sia a casa che in vacanza – per muoversi di più, stare meglio, e ridurre il nostro impatto sul pianeta.

Cammina che ti passa

Secondo una ricerca della London School of Economics camminare è la ginnastica migliore per stare in forma. Non hai bisogno di attrezzature particolari, nè di andare in un posto specifico. Se vai a camminare puoi gestirti come meglio preferisci, scegliere di farla in compagnia o in solitudine e quando e dove vuoi. Il tuo corpo e la tua mente ti ringrazieranno!

Camminare fa bene alla vista

Mentre quotidianamente siamo spesso impegnati davanti a un computer, o a leggere un libro, a cucinare, o a passare il tempo in uno spazio chiuso come la casa o l'ufficio, una camminata all'aria aperta, specie se in mezzo alla natura, farà bene ai tuoi occhi, esercitando la vista da lontano. Sembra una banalità, ma non è sempre così scontato.

Si riduce il rischio diabete

Camminare aiuta a prevenire non solo i problemi articolatori, cardiaci e polmonari, ma accelera il metabolismo e riduce il rischio di diabete: una camminata aiuta infatti a metabolizzare il glucosio e attiva tutto il corpo, facendolo funzionare in modo molto più veloce e fluido.

Peso sotto controllo e muscoli tonici

Potrai vedere i benefici di camminare per almeno 30 minuti al giorno coi tuoi stessi occhi. Svolto con costanza e abbinato ad un'alimentazione sana e adeguato riposo, noterai da te quanto una semplice passeggiata possa aiutare a bruciare i grassi assimilati, aiutandoti a perdere peso o a mantenere il tuo peso forma e funzionando anche come un ottimo esercizio di tonificazione muscolare.

Sorpresa: se cammini, ti ammali meno

Grazie al migliore funzionamento del sistema circolatorio, le tue difese immunitarie saranno più attive, aumenterà il rilascio di edorfina, stimolerà il sistema linfatico, diminuirà il livello di stress e ti sentirai più riposato: requisito essenziale per permettere al tuo sistema immunitario di lavorare più efficacemente.

Cuore allenato

Il cuore è un muscolo: più viene allenato e più diventa forte. Tenendo sotto controllo la frequenza cardiaca, potrete notare quanto la costanza della camminata possa rendere più efficiente il sistema circolatorio e facilitare l'ossigenazione del vostro corpo.

Cammina e vivi più a lungo

Con una semplicissima camminata di 25 minuti, fatta in modo regolare, puoi allungare la tua vita da 3 a 7 anni in più, sostengono gli scienziati. Infatti camminare dimezza il rischio di infarto dopo i 50 anni e riduce la possibilità di ammalarsi, permettendoti di condurre una vita più sana e longeva.

Fai il pieno di buonumore

Quando la tua mente è più leggera, ti senti più rilassato e di buon umore. Uno studio inglese dimostra infatti come camminare nel verde salvi dai pensieri negativi. Prenditi questo tempo per distrarti da tutti gli impegni della giornata e concentrarti su te stesso.





Movimento! Gli esercizi che ci rimettono in forma

Esercizi all'aria aperta da fare in primavera? Ora che siamo nel mezzo della bella stagione rimettersi in forma può essere anche piacevole. La fatidica prova costume è meno lontana ed è tempo di smaltire gli eccessi dell'inverno. Non c'è niente di male ad aver messo qualche chilo in più durante l'inverno. Il freddo, poi, spinge naturalmente l'uomo a mangiare in quantità superiori. Il corpo brucia grassi per contrastare la temperatura e per farlo va alimentato come un vecchio treno a vapore. Adesso il "motore" marcia a ritmo meno serrato e tu puoi rallentare anche a tavola.

Flessioni

Tra gli esercizi all'aria aperta da fare in primavera queste non passano mai di moda. Ti basta un bel prato e un tappetino (ma anche un asciugamano) da stendere sull'erba ed il gioco è fatto. Per essere certo che siano davvero efficaci, ricordati

di eseguirle distendendo completamente le braccia e senza flettere il corpo.

Squat

Sono presenti in tutti i circuiti da fare all'aperto. E' un esercizio da svolgere con pesi o a corpo libero. Agisce in modo molto netto sulla parte bassa del corpo andando a tonificare gambe e glutei. Anche addominali e dorsali sono comunque coinvolti perché tengono dritta la schiena durante l'esercizio.

Affondi

Esistono dei circuiti da fare all'aperto ideali per rassodare i glutei. Appoggia il palmo di una mano ad un tronco (così ti godi anche la vista del parco). Poi calcia in avanti una gamba, tornando lentamente alla posizione iniziale, quindi cambia gamba. Sarà meno facile del previsto.

Addominali frontali

Puoi fare addominali con una panchina. E' un classico degli esercizi all'aria aperta da fare in primavera. Decidi liberamente se sollevare semplicemente il busto a gambe distese oppure se piegare le gambe appoggiando le piante dei piedi e sollevando il busto. Entrambe le opzioni sono valide.

Addominali obliqui

Allenare gli addominali obliqui è meno facile. Eppure l'uomo ha maggiore necessità di buttar giù chili là, sulle famose o famigerate "maniglie dell'amore". Questi esercizi all'aria aperta da fare in primavera sono ideali. Ti basterà raccogliere un ramo. Stringi le estremità con le mani e appoggia il ramo sulle spalle, poi inarca il busto su un fianco mantenendo fermo il bacino.

Stretching

A prescindere da quali esercizi all'aria aperta da fare in primavera tu abbia scelto, devi arrivare preparato. Devi allungare i muscoli del corpo prima di iniziare l'allenamento vero. Ecco 5 pratiche stretching prima dei circuiti da fare all'aperto.

Abbigliamento ideale per camminare in primavera

La primavera è la stagione perfetta per fare delle lunghe camminate e per iniziare anche un po' di corsa. L'unico vero problema è l'abbigliamento. Quando si pensa alla primavera, l'immagine che salta in mente è quella di una bella giornata di sole, ma c'è da dire che la primavera è anche caratterizzata da tempo incerto e giornate più, quindi nasce il dubbio su cosa indossare. L'escursione, il trekking, le camminate, la corsa e tutti gli altri sport hanno bisogno, naturalmente, di un abbigliamento confortevole e sicuro.

Abbigliamento tecnico

L'abbigliamento per il running, come già accennato prima, deve essere sicuro, comodo, confortevole e soprattutto tecnico. Questo perché anche quando si suda, il tutto deve rimanere asciutto. Se fuori fa tanto caldo, è bene utilizzare delle magliette a maniche corte e dei pantaloncini, anziché dei soliti leggings o la solita tuta. Anche per quanto riguarda le scarpe ed i calzettini vale questa regola, infatti sono sempre meglio delle scarpe e calze da running traspiranti, che non trattengono il sudore, ma lasciano trasportare l'aria durante la corsa, così da dare sollievo anche alla pianta del piede. La pelle, infatti, ha bisogno di respirare e non di surriscaldarsi. Se invece è primavera, ma le condizioni meteo non promettono bene, è bene considerare l'idea di utilizzare dei pantaloni lunghi ma leggeri, utilizzando però la maglia per running sempre a mezze maniche.

I materiali da usare e quelli da evitare

Quando si pratica sport all'aria aperta nelle giornate più calde, è bene ricordare che sia per quanto riguarda la canotta per running da uomo o le maglie per running da donna, che per i pantaloni e le scarpe, i materiali devi essere assolutamente traspiranti. Come già accennato in precedenza, in questi casi non è un bene vestirsi a strati, anche perché si suda molto più facilmente, e si rischia quasi di avere un collasso. È molto importante distinguere l'abbigliamento invernale da quello estivo, e riconoscere i materiali da utilizzare e quelli da scartare. Ad esempio il cotone non è un buon alleato per le maglie da running, soprattutto se viene utilizzato in primavera. Questo materiale non trattiene in alcun modo il sudore, quindi si può rischiare di arrivare a fine allenamento zuppi e completamente bagnati. La scelta migliore è optare per una fibra sintetica e rivoluzionaria come il polipropilene. Questa fibra non solo consente di catturare l'umidità e il sudore, ma risulta essere resistente anche a sporco e batteri.



Il super frutto

Negli ultimi tempi c'è una grande attenzione mediatica attorno all'avocado. Questo frutto tropicale, di cui fino a pochi anni fa molti in Italia non conoscevano neppure l'esistenza, oggi è invece sempre più apprezzato.

Quali sono le principali caratteristiche nutrizionali dell'avocado?

L'avocado è un frutto molto ricco d'acqua. 100 grammi apportano 19,5 grammi di grassi, 1,8 di carboidrati e 1,9 di proteine. L'alto contenuto di grassi lo rendono un cibo parecchio calorico: 100 grammi apportano infatti 200 calorie. Privo di lattosio, glutine e colesterolo, è una miniera di acidi grassi 'buoni', quali Omega 3, Omega 6 e Omega 9. L'avocado ha inoltre un'alta concentrazione di fibre e antiossidanti, così come abbondano luteina e zeaxantina, che contribuiscono a preservare la salute degli occhi. Questo frutto contiene poi significative quantità di potassio, magnesio e vitamine C, E, K e del gruppo B, in particolare di vitamina B9 (o acido folico, ndr).

Quali sono gli effetti positivi dell'avocado sulla salute?

La ricchezza di acidi grassi 'buoni' favorisce la normale funzione cardiaca e

aiuta a tenere nella norma i livelli di colesterolo. La presenza di fibre favorisce la regolarità intestinale, mentre gli antiossidanti che si trovano al suo interno rallentano l'invecchiamento cellulare e attenuano l'infiammazione. Le vitamine contenute nel frutto non solo rinforzano le difese immunitarie, ma preservano anche il benessere di pelle, capelli e occhi. Oltre ad avere effetti positivi sulla pressione grazie al potassio, questo cibo contribuisce a contrastare i crampi muscolari e a tenere sotto controllo la glicemia.

Come ci si dovrebbe regolare con le quantità?

Pur essendo un frutto, per le sue caratteristiche l'avocado va considerato alla stregua di un grasso. Dunque, andrebbe inserito nella dieta come sostituto dell'olio. Lo si può mangiare anche ogni giorno, ma per il suo alto contenuto calorico non bisognerebbe superare i 50 grammi (circa un quarto del frutto), aumentando la quantità solo se si pratica attività fisica intensa. Per l'elevato contenuto di fibre, che possono causare gonfiore intestinale, deve stare particolarmente attento con le quantità chi soffre di sindrome del colon irritabile: queste persone non dovrebbero mangiarne più di 30 grammi al giorno.

In quali piatti può essere inserito l'avocado?

A tavola l'avocado rappresenta un sostituto dell'olio extravergine d'oliva. A un cucchiaino di questo condimento dovrebbe corrispondere una quantità di tale frutto pari a 50-60 grammi. Tale cibo può anche rappresentare un ingrediente di insalate di riso o di insalatone. A colazione si può abbinare a wasa integrali e albumi d'uovo, mentre nei giorni in cui ci si allena si può iniziare la giornata con il classico avocado toast, da preparare con pane tostato, mezzo frutto e albumi. La quantità corretta per uno spuntino è di un quarto di avocado.

Anche come spuntino

Lo spuntino va scelto in base alle caratteristiche della persona e alla frequenza e all'intensità con cui svolge attività fisica. Premesso ciò, si può preparare una frittatina di albumi aggiungendoci un quarto di avocado. D'estate poi la stessa quantità di frutto può essere inserita in un frullato di verdure. Per chi pratica spesso sport, nella giornata di riposo consiglio un quarto di avocado da accompagnare a semi di zucca o parmigiano reggiano. Un'idea per un dessert è un frullato a base di questo cibo con una spolverata di cacao amaro e del latte vegetale.

Perché l'avocado è importante nella dieta degli sportivi?

Oltre a essere una buona fonte di energia a lento rilascio, grazie alla ricchezza di vitamina C l'avocado aiuta a contrastare lo stress ossidativo dei muscoli innescato dallo sforzo durante l'allenamento. Il potassio permette inoltre di combattere la debolezza muscolare conseguente alla fatica, mentre il ferro aiuta a ridurre la sensazione di stanchezza. Inoltre, grazie alla vitamina K e al calcio aumenta la resistenza delle ossa, mentre gli antiossidanti contenuti nel frutto contribuiscono a limitare i danni indotti dai radicali liberi prodotti durante l'esercizio fisico. In quanto contiene molte fibre, l'avocado non andrebbe consumato prima dell'allenamento, altrimenti si rischia di essere vittima di crampi allo stomaco.

Una spremuta di benessere

Siamo in primavera ed è tempo di avere la bottiglietta sempre vicino a noi. Come fosse estate piena si dovrebbe arrivare, nella giornata, a bere almeno un litro e mezzo o due. Visto il tempo che si ha a disposizione, è possibile pensare ad una novità: acque aromatizzate in casa. Se si ha bisogno di fare il pieno di energie e si vuole combattere un po' di stanchezza, mettere in infusione cetriolo, limone, zenzero e menta: ecco una bevanda energizzante. Oppure, provare ad unire scorze di pompelmo rosa e una manciata di more: ecco un mix altamente dissetante. Per la sera scegliere la bottiglia dove abbiamo messo fettine di finocchio, arancia e qualche foglia di melissa. Da non dimenticare, inoltre, che bere può aiutare ad iniziare a perdere quelle rotondità accumulate in questo periodo. L'acqua ha la capacità, meglio se aromatizzata da noi, di "riempire", di regalare senso di sazietà. Tre o quattro bicchieri diventano un formidabile aiuto a non andare in cucina a spizzicare.

Bevande di primavera

Com'è bella la primavera! Il sole fa capolino, il clima è più caldo e per questo, ogni tanto, una bella bevanda dissetante

a base di verdura e di frutta di stagione è proprio quello che ci vuole. Centrifughe, estratti e frullati sono soluzioni sane, nutrienti e facili da preparare; in più sono perfette per i tuoi piatti unici. Infatti, il 50% dedicato alla verdura può essere integrato anche con una di queste bevande. Scopri di seguito tutte le ricette per bevande preparate con verdure e frutta primaverili.

Le quantità riportate nelle ricette si riferiscono a un bicchiere.

Estratto di rucola, mela, carota, zenzero e limone

Ingredienti: 1 manciata di rucola \ 1 mela e mezza \ 1 cm di radice di zenzero \ Mezzo limone

Procedimento

Lava bene e sgocciola la rucola. Privala della mela del torsolo e tagliala a pezzi. Sbuccia il limone e taglialo a fette. Inserisci nell'estrattore tutti gli ingredienti partendo dalla rucola, poi lo zenzero e il limone, infine la mela.

Estratto di ananas, carota e finocchio

Ingredienti: Un quarto di ananas sbucciato \ Mezzo finocchio \ 1 carota \ Mezzo limone

Procedimento

Elimina la buccia e il torsolo dell'ananas e taglialo a pezzi. Lava e tagliala a pezzi il finocchio. Raschia e fai a pezzi le carote. Sbuccia il mezzo limone. Inserisci nell'estrattore o nella centrifuga tutti gli ingredienti e aziona.

Frullato di fragole, carote e semi oleosi

Ingredienti: 4 fragole \ Mezza carota \ Passo dopo Passo Despar \ Mezzo bicchiere di bevanda di mandorla \ 1 cucchiaino di semi oleosi misti Despar Vital

Procedimento

Lava e monda carota e fragole. Tagliale a pezzettoni, quindi riunisci tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo.

Centrifugato di kiwi, lattuga e carota

Ingredienti: 2 kiwi \ 100 g di lattuga Era Ora Despar \ 2 carote Passo dopo Passo Despar

Procedimento

Sbuccia i kiwi, monda e lava le carote. Inserisci nella centrifuga gli ingredienti partendo dalla lattuga, poi i kiwi, infine le carote fino a ottenere un succo fluido.



CENTRO DETERAMBIENTE
DISINFEZIONE - DISINFESTAZIONE - DERATTIZZAZIONE

LA BUONA SANIFICAZIONE AMBIENTALE *Per un ambiente sano e pulito*

AOSTA VIA MONTE GRIVOLA, 19 TEL. 0165 55 48 83 centro.deterambiente@libero.it www.centrodeterambiente.it



Allergia di primavera

5 consigli



In Italia almeno un terzo dei più piccoli sotto i 14 anni soffre di allergie. In particolare durante la stagione primaverile sono le allergie ai pollini a farla da padrone. Ecco cinque semplici regole stilate da SIAIP, Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica, per ridurre l'esposizione ai pollini durante il picco primaverile. Secondo SIAIP, la Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica, nel nostro paese, circa un terzo dei più piccoli sotto i 14 anni soffre di allergie. In pratica colpiscono un bambino su tre. Il 10% soffre di asma bronchiale: questa nell'80% dei casi è scatenata da allergie. Infine, il 18-20% soffre di rinite allergica, circa il 10% di dermatite atopica. L'aumento della prevalenza delle allergie degli ultimi anni trae origine dagli stili di vita, dall'inquinamento, dai cambiamenti climatici. Durante la primavera l'allergia ai pollini è il più importante fattore scatenante di sintomi allergici nei bambini. Per contrastare le allergie può essere utile attenersi a semplici regole stilate da SIAIP:

Meglio non aprire i finestrini in auto

Durante la stagione primaverile fioriscono piante arboree e erbacee e si raggiungono elevate concentrazioni di polline. Dunque, è consigliabile viaggiare evitando di aprire i finestrini: in tal modo sarà possibile evitare l'ingresso di polline nell'abitacolo. Inoltre, occorre periodicamente aspirare l'interno delle auto e non fumare, nemmeno sigarette elettroniche, in particolar modo se ci sono bimbi.

E' consigliabile limitare l'attività fisica ed evitare di sudare

Durante il periodo di maggiore concentrazione di pollini, è opportuno limitare le attività sportive all'aria aperta. Maggiore è la quantità di aria inalata, maggiore è la quantità di allergeni pollinici che giunge nelle vie aeree. Meglio evitare di camminare nei – o in prossimità – di prati appena falciati. Il taglio delle graminacee libera una grande quantità di polline e una parte si deposita al suolo.

Conviene aprire le finestre solo la sera o la mattina presto

E' importante fare in modo di cambiare l'aria degli ambienti in cui si vive, ma occorre farlo la mattina presto o in tarda serata. In tal modo si ridurrà così la quantità di polline che entrerà in casa.

Fare attenzione ai cuscini

Occorre ricordarsi di coprire il cuscino con un copriletto quando si aprono le finestre. Meglio non lasciare all'aperto lenzuola o federe nelle ore centrali della giornata, poiché il polline può depositarsi sopra ed essere inalato durante la notte.

Se possibile, evitare la campagna e recarsi al mare

Se si è allergici alle graminacee è preferibile andare al mare, poiché il vento dominante viene proprio dalle acque marine ed è privo di polline. Oppure ci si può recare in montagna a quote superiori ai mille metri poiché c'è un ritardo delle fioriture rispetto alla città. Sempre al di sopra dei 1100-1300 metri può andare chi è allergico alla parietaria, che non vive sopra questa quota.

COGNE
SONVEULLA
TRATTORIA • BAR • SALUMIFICIO

Un anno insieme!

Piatti tipici della tradizione di Cogne | Produzione e vendita salumi | il Genepi della casa

Cogne (AO) Via Limnea Borealis, 47 T 0165 1911005 | info@trattoriasonveulla.it
Orari: da martedì a domenica 08:00 - 23:30 | Lunedì Chiuso

www.trattoriasonveulla.com

SINCE 1987

VALCOLOR

Home interiors

MAGIA DI PRIMAVERA



Vieni
a scoprire
le novità

Da 35 anni al
vostro servizio

SARRE (AO)  



**CANTINA
CON
CUCINA
TIPICA**

ARNAD

la kiuva

**LA CONVIVIALITA'
DELLA TRADIZIONE**

**LA PASSIONE
DELLE NUOVE
GENERAZIONI**



la kiuva

ARNAD FR. PIED DE VILLE, 42
Tel. 0125.966.351 - la kiuva@libero.it

www.kiuva.it

