04_N_12_01

Giardinaggio

Gennaio

L'Ibiscus

Arbusto a foglie caduche, originario dell'Asia, molto diffuso in coltivazione come pianta ornamentale, nei giardini e come arredo urbano. Ha portamento eretto, ben ramificato, e raggiunge i 2-3 metri di altezza, le foglie sono seghettate e di forma ovale con tre lobi di forma varia più o meno evidenti a seconda dell'esemplare. Dalla primavera inoltrata fino ai freddi autunnali produce grandi fiori a forma di campana, di colore vario, nei toni del rosa, giallo, bianco e rosso; esistono numerose cultivar di ibisco anche a fiore doppio. Queste piante hanno uno sviluppo abbastanza vigoroso, quindi è consigliabile potarle dopo la fioritura, prima dell'arrivo dell'inverno, levando i rami rovinati o eccessivamente e disordinati; la potatura a fine inverno ha anche il vantaggio di favorire lo sviluppo di nuovi rami, che porteranno i fiori.

L'ibisco è una pianta che ama molto la luce ed il caldo, predilige posizioni molto luminose, esposte direttamente ai raggi solari e ama le estati molto calde e lunghe. Alcune specie di ibisco non temono il freddo e possono sopportare senza problemi gelate intense anche di lunga durata.

Annaffiare le giovani piante da poco messe a dimora, in modo da favorire lo sviluppo dell'apparato radicale; queste piante sono moto rustiche e di facile coltivazione: possono sopportare lunghi periodi di siccità, ed anche brevi periodi con presenza di acqua stagnante sulle radici. Per una buona fioritura annaffiare quando il terreno rimane asciutto per tanto tempo, fornendo del concime per piante da fiore, ogni 15-20 giorni, mescolato all'acqua delle annaffiature.

Le piante dell'ibiscus si accontentano di qualsiasi terreno, anche povero e sassoso; prediligono terreni freschi, mediamente ricchi di humus, con un buon drenaggio. L'ibisco può essere coltivato in vaso, ponendolo in un recipiente capiente. La pianta può essere facilmente coltivata in vasi di grandi dimensioni. La sostituzione del contenitore, ovvero il rinvaso, deve avvenire ogni uno o due anni in primavera. Il vaso deve essere leggermente più grande del precedente. Il terriccio del rinvaso deve essere uguale a quello usato per la prima messa a dimora.

Semina e raccolto di questo mese

LA SEMINA NEL MESE DI GENNAIO

Nel mese di gennaio, sopratutto a partire dalla seconda metà, quando il pericolo delle gelate comincerà ad allontanarsi, sarà possibile preparare l'orto alla semina delle varietà di cui si vorranno raccogliere i frutti nel corso dei mesi successivi.

Sopratutto se si vive in una regione dal clima mite e se si ha la possibilità di seminare in maniera protetta, ad esempio ricorrendo ad un semenzaio, è possibile procedere alla semina di numerose varietà di ortaggi, di cui si potranno trapiantare le piantine nei mesi primaverili. Particolare attenzione, dal punto di vista della protezione dal gelo, dovrà essere posta alla semina di zucchine, peperoni, pomodori, melanzane, cetrioli, rucola e basilico. Se il clima non è particolarmente rigido, è possibile seminare direttamente in piena terra fave, piselli e carote. Nel mese di gennaio è inoltre possibile dedicarsi alla piantumazione delle patate ed al trapianto dei carciofi e dei bulbi di aglio e di cipolla.

IL RACCOLTO DEL MESE DI GENNAIO

A seconda di quanto seminato nel corso dei mesi precedenti, a Gennaio sarà possibile raccogliere svariati ortaggi invernali come: Bietole, Cavolfiori, Cavolini di Bruxelles, Cavolo cappuccio, Cavolo nero, Cavolo verza, Finocchi, Indivia, Porri, Radicchio, Ravanelli, Spinaci. Per quanto riguarda i frutti di questo periodo si possono raccogliere: mele, arance, mandarini, mandaranci, pere e pompelmi.

ORTO SUL BALCONE A GENNAIO

Chi possiede un ortiscello in balcone o in terrazza, nel corso del mese di Gennaio dovrà ricordare di proteggere le piante dal gelo utilizzando dei teli appositi. Sarà certamente possibile effettuare il raccolto delle erbe aromatiche coltivate in vaso, come rosmarino e salvia. Nel caso di balconi coperti, se si ha a disposizione un semenzaio o se si vive in una regione dal clima mite, è possibile dedicarsi alla semina di erbe e ortaggi adatti alla coltivazione in vaso, come ravanelli, rucola, carote, lattuga, radicchio, basilico, erba cipollina, prezzemolo e valeriana.

I lavori da eseguire nel nostro giardino.

Nel mese di gennaio non sono necessari grandi interventi in giardino. Dobbiamo preoccuparci di tenere il prato e le aiuole ben pulite dalle foglie. Nelle zone con il clima più mite, dove è rischio di gelate è esiguo, durante queste settimane è possibile potare gli arbusti da fiore a fioritura tardo primaverile o estiva, come ad esempio rose, buddleja, caryopteris, etc. Lasciamo intatti gli arbusti che fioriscono all'inizio della primavera, come calicanthus, forsizie, gelsomini, camelie, azalee; potremo queste piante dopo la fioritura, perché adesso già prepararo le gemme fiorali. Concimazioni ed annaffiature: Durante questo periodo dell'anno è meglio utilizzare concimi con un alto valore di potassio e fosforo, per rafforzare le piante; volendo è anche possibile arricchire il terreno in preparazione alla primavera: in questo caso utilizziamo del concime organico ben maturo, oppure del concime granulare a lenta cessione, ricco in azoto. Questa operazione, da effettuarsi in autunno o a fine inverno, arricchisce il terreno per alcuni mesi, in modo che le piante trovino molti elementi nutritivi non appena ricominciano a vegetare, quando le temperature tendono a risalire e le giornate si allungano.

Se la stagione è molto secca è consigliabile ricordarsi di annaffiare le piante sempreverdi, che non hanno un vero e proprio periodo di riposo; nelle regioni con clima mite può essere necessario anche irrigare il prato o le siepi, anche se in genere il mese di gennaio è abbastanza piovoso, tanto da permetterci di evitare annaffiature abbondanti.

Nuove piante in giardino: Durante il periodo invernale, la maggior parte delle piante è a riposo. E' il periodo ideale, quindi, per piantare arbusti da fiore in zolla o in vaso. Siamo ancora in tempo per piantare le bulbose a fioritura primaverile (es. crocus, allium, tulipani, ecc..), sopratutto nelle regioni del sud Italia; infatti queste piantie sopportano il freddo solo se sono già a dimora all'arrivo delle temperature più basse. Se desideriamo invece qualcosa di pronto effetto, piantiamo delle viole che non temono il gelo e fioriscono per tutto l'inverno. Anche l'erica è molto adatta sia per il giardino che per i terrazzi ed i balconi.

04_N_12_02

Pane

04_N_12_03

Venice

Venezia

CITTÀ D'ITALIA

Introduzione: Venezia, una delle città più iconiche e affascinanti al mondo, è un capolavoro di arte, architettura e storia. Situata sulla laguna veneta, Venezia si distingue per i suoi canali navigabili, i palazzi storici e le piazze incantevoli, creando un'atmosfera unica che non trova eguali in nessun'altra città del mondo. Con il suo patrimonio culturale e artistico inestimabile, Venezia è una meta imprescindibile per ogni viaggiatore, che desidera scoprire una delle meraviglie più straordinarie del nostro pianeta.

Cenni Storici: Le origini di Venezia risalgono al periodo romano, ma è nel Medioevo che la città assume un'importanza determinante come centro commerciale e politico. Fondata nel V secolo da gruppi di rifugiati che cercavano rifugio dalle invasioni barbariche, Venezia cresce rapidamente come Repubblica Marinara, raggiungendo l'apice del suo potere nei secoli XIII e XIV. La Serenissima, così come veniva chiamata, era una potenza commerciale e militare, con un dominio che si estendeva su gran parte del Mediterraneo. Il suo stile di governo, indipendente e raffinato, ha lasciato un'impronta duratura sulla storia dell'Europa. La città si arricchì di magnifici palazzi, chiese e monumenti, che oggi sono alcuni dei più importanti patrimoni architettonici d'Europa. La sua arte, con figure come Tiziano, Veronese e Tintoretto, ha contribuito alla creazione di un immenso patrimonio culturale che ogni anno attira milioni di visitatori.

Posti da Visitare:

Piazza San Marco: La piazza più famosa di Venezia è il cuore pulsante della città. Con il suo imponente Duomo di San Marco, che unisce stili bizantini, gotici e rinascimentali, e la Torre dell'Orologio, Piazza San Marco è uno dei luoghi più riconoscibili del mondo. Qui si affacciano anche il Palazzo Ducale, simbolo del potere della Repubblica di Venezia, e la Basilica di San Marco, uno degli esempi più spettacolari di architettura bizantina.

Canal Grande: Il Canal Grande è la via d'acqua principale di Venezia, che attraversa la città da ovest a est. È costeggiato da eleganti palazzi storici e da ponti iconici come il Ponte di Rialto. Un giro in vaporetto (il tipico mezzo di trasporto veneziano) lungo il Canal Grande offre una vista mozzafiato su alcune delle architetture più belle della città.

Ponte di Rialto: Uno dei ponti più famosi al mondo, il Ponte di Rialto è una meraviglia architettonica che collega i due lati del Canal Grande. È anche un luogo animato, con mercati e negozi che si affacciano sul ponte e offrono una vista panoramica sulla città.

Palazzo Ducale: Il Palazzo Ducale è uno dei luoghi simbolo di Venezia, un tempo residenza del Doge, il capo della Repubblica di Venezia. Questo maestoso edificio gotico offre ai visitatori la possibilità di esplorare le sue sale riccamente decorate, la famosa Sala del Maggior Consiglio e la prigione sotterranea, il Ponte dei Sospiri.

Gallerie dell'Accademia: Questi musei ospitano una delle più importanti collezioni di arte veneta, con opere di artisti come Tiziano, Tintoretto, Bellini e Veronese. È il luogo ideale per chi vuole scoprire la straordinaria tradizione artistica della città.

Isole di Murano, Burano e Torcello: Un'escursione in barca alla scoperta delle isole della laguna veneziana è un'esperienza imperdibile. Murano è famosa per la sua produzione di vetro soffiato, Burano per le case colorate e la tradizione del merletto, mentre Torcello è un'isola storica che ospita chiese antiche e suggestivi paesaggi naturali.

Collegamenti:

In Aereo: L'aeroporto di Venezia Marco Polo è ben collegato con le principali città italiane e internazionali. Dall'aeroporto, i visitatori possono raggiungere il centro città in taxi acqueo, in autobus o tramite il comodo servizio di navetta.

In Treno: La Stazione Santa Lucia di Venezia è un importante nodo ferroviario, collegato con le principali città italiane come Milano, Roma e Firenze, grazie all'alta velocità. Dalla stazione, si può facilmente raggiungere il centro città a piedi o con un vaporetto.

In Nave/Traghetto: Venezia è anche un importante porto per traghetti e navi da crociera. I collegamenti marittimi la uniscono ad altre città costiere italiane e internazionali, tra cui Ancona, Bari, Trieste, e la Croazia.

In Auto: Sebbene Venezia sia una città senza automobili, è possibile raggiungerla in auto fino al Piazzale Roma, dove si trovano parcheggi a pagamento. Da lì, si prosegue a piedi o con i vaporetti

GENNAIO 2027

04_N_12_04

Carne

100% PRODOTTO ITALIANO

Carne fresca

Uccelli scappati

-Ingredienti-

- 4 fettine di vitello (circa 300 g.).
- 8 fette di fontina tagliata molto sottile.
- 8 fette di prosciutto tagliato sottile.
- 1 cipolla.
- 150 g. passata di pomodoro.
- 1 bicchiere di vino bianco secco.
- 16 foglie di salvia.
- 50 g. burro.
- 5 cucchiai d'olio.
- sale e pepe q.b.
- brodo caldo.

-Preparazione-

Battete le fettine di vitello fino a renderle sottili.
Tagliate la fetta di carne in due parti uguali.
Disponete su ogni fetta di carne una fetta di prosciutto, una fetta di fontina, una foglia di salvia.
Arrotolate le fettine farcite su se stesse e chiudetele con uno stuzzicadenti infilandolo in una foglia di salvia.
Tritate finemente la cipolla.
Sciogliete il burro nell'olio e rosolatevi gli involtini con la cipolla.
Salate, pepate e bagnate con il vino.
Una volta che il vino è evaporato aggiungete la salsa di pomodoro.
Coprite con un coperchio e continuate la cottura a fuoco basso, girando il sugo e gli involtini di tanto in tanto.
Cuocete per mezz'ora aggiungendo del brodo caldo se ve ne fosse necessità.
Servite bene caldi accompagnando con il sugo di cottura.

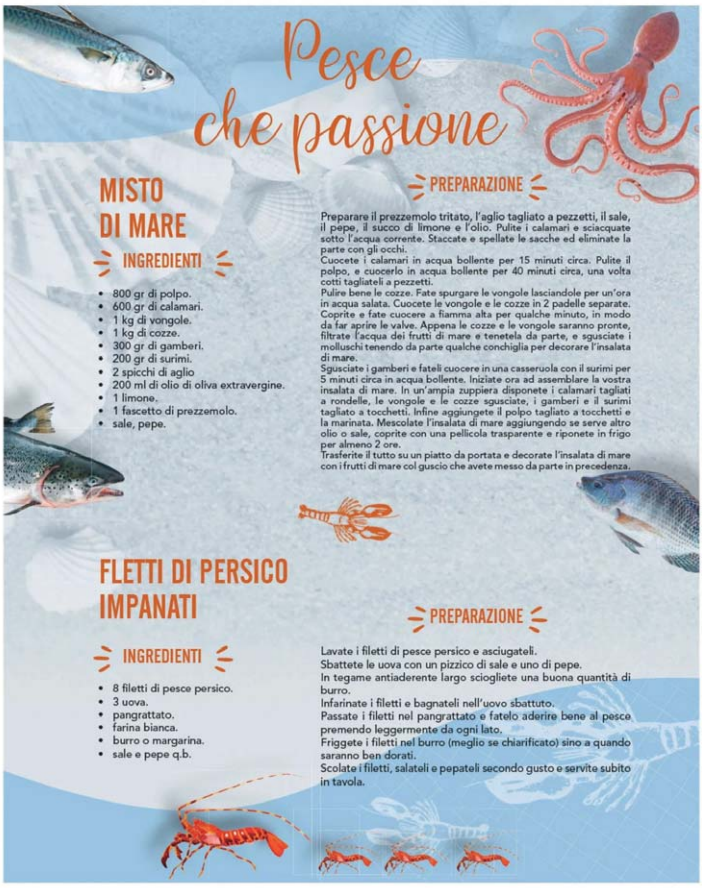
-Verdette-

INGREDIENTI:
- 1kg. finocchio selvatico.
- 500 g. carne (agnello, maiale, vitello).
- 1 salsiccia secca.
- 200 g. mollica di pane.
- 4 uova.
- 300 g. ricotta.
- un pizzico di pepe.
- sale q.b.

RICETTA:
Lessate i finocchi e la carne separatamente.
In una terrina amalgamate le uova sbattute con la mollica, la ricotta, la salsiccia a pezzi, pepe e sale.
In una teglia da forno disponete a strati i finocchi e la carne, bagnando ogni strato con il brodo di cottura.
Ultimati gli strati versate l'amalgama di uova a ricoprire.
Infornate a 180° per 30 minuti.

04_N_12_05

Pesce



Pesce
che passione

MISTO
DI MARE

INGREDIENTI

- 800 gr di polpo.
- 600 gr di calamari.
- 1 kg di vongole.
- 1 kg di cozze.
- 300 gr di gamberi.
- 200 gr di surimi.
- 2 spicchi di aglio
- 200 ml di olio di oliva extravergine.
- 1 limone.
- 1 fascetto di prezzemolo.
- sale, pepe.

PREPARAZIONE

Preparare il prezzemolo tritato, l'aglio tagliato a pezzetti, il sale, il pepe, il succo di limone e l'olio. Pulite i calamari e sciacquate sotto l'acqua corrente. Staccate e spellate le sacche ed eliminate la parte con gli occhi.
Cuocete i calamari in acqua bollente per 15 minuti circa. Pulite il polpo, e cuocerlo in acqua bollente per 40 minuti circa, una volta cotti tagliateli a pezzetti.
Pulire bene le cozze. Fate spurgare le vongole lasciandole per un'ora in acqua salata. Cuocete le vongole e le cozze in 2 padelle separate. Coprite e fate cuocere a fiamma alta per qualche minuto, in modo da far aprire le valve. Appena le cozze e le vongole saranno pronte, filtrate l'acqua dei frutti di mare e tenetela da parte, e sgusciate i molluschi tenendo da parte qualche conchiglia per decorare l'insalata di mare.
Sgusciate i gamberi e fateli cuocere in una casseruola con il surimi per 5 minuti circa in acqua bollente. Iniziate ora ad assemblare la vostra insalata di mare. In un'ampia zuppiera disponete i calamari tagliati a rondelle, le vongole e le cozze sgusciate, i gamberi e il surimi tagliato a tocchetti. Infine aggiungete il polpo tagliato a tocchetti e la marinata. Mescolate l'insalata di mare aggiungendo se serve altro olio o sale, coprite con una pellicola trasparente e riponete in frigo per almeno 2 ore.
Trasferite il tutto su un piatto da portata e decorate l'insalata di mare con i frutti di mare col guscio che avete messo da parte in precedenza.

FLETTI DI PERSICO
IMPANATI

INGREDIENTI

- 8 filetti di pesce persico.
- 3 uova.
- pangrattato.
- farina bianca.
- burro o margarina.
- sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Lavate i filetti di pesce persico e asciugateli.
Sbattete le uova con un pizzico di sale e uno di pepe.
In tegame antiaderente largo sciogliete una buona quantità di burro.
Infarinate i filetti e bagnateli nell'uovo sbattuto.
Passate i filetti nel pangrattato e fateli aderire bene al pesce premendo leggermente da ogni lato.
Friggete i filetti nel burro (meglio se chiarificato) sino a quando saranno ben dorati.
Scolate i filetti, salateli e pepateli secondo gusto e servite subito in tavola.

DIC. 2026 — GENNAIO 2027 — FEB. 2027

1 M	1 ven	Maria Madre di Dio - Capodanno	17 dom	s. Antonio abate	1 L
2 M	2 sab	ss. Basilio e Gregorio	18 lun	s. Liberata	2 M
3 G	3 dom	s. Genoeffa	19 mar	s. Mario	3 M
4 V	4 lun	ss. Ermete e Ciro	20 mer	ss. Sebastiano e Fabiano	4 G
5 S	5 mar	s. Aroldo	21 gio	s. Agnese	5 V
6 D	6 mer	Epifania del N.S.	22 ven	s. Vincenzo	6 S
7 L	7 gio	s. Raimondo di Peñafort	23 sab	s. Ermenegilda	7 D
8 M	8 ven	s. Massimo	24 dom	s. Francesco di Sales	8 L
9 M	9 sab	s. Giuliano	25 lun	Conversione di s. Paolo	9 M
10 G	10 dom	Battesimo di Gesù	26 mar	ss. Tito e Timoteo	10 M
11 V	11 lun	s. Igino	27 mer	s. Angela Merici	11 G
12 S	12 mar	s. Cesira	28 gio	s. Tommaso d'Aquino	12 V
13 D	13 mer	s. Ilario	29 ven	s. Costanzo	13 S
14 L	14 gio	s. Felice	30 sab	s. Martina	14 D
15 M	15 ven	s. Mauro	31 dom	s. Giovanni Bosco - s. Ciro	15 L
16 M	16 sab	s. Marcello			16 M
17 G					17 M
18 V					18 G
19 S					19 V
20 D					20 S
21 L					21 D
22 M					22 L
23 M					23 M
24 G					24 M
25 V					25 G
26 S					26 V
27 D					27 S
28 L					28 D
29 M					
30 M					
31 G					

04_N_12_06

Auto

Brabus 900 Rocket

La Brabus 900 Rocket Edition 2026 rappresenta l'evoluzione più recente della filosofia Rocket firmata Brabus, portando all'estremo il concetto di SUV di lusso ad alte prestazioni basato sulla Mercedes-AMG G 63.

Design e Caratteristiche Esterne

Esternamente, la versione 2026 introduce un design ancora più radicale e distintivo. Il widebody in fibra di carbonio a vista definisce una presenza imponente, con passaruota allargati e dettagli aerodinamici sviluppati per migliorare stabilità e raffreddamento.

Il frontale è dominato da prese d'aria maggiorate e dalla tipica "power dome" sul cofano, mentre al posteriore spiccano diffusore, spoiler sul tetto e alettone supplementare. I cerchi Brabus Monoblock da 24" completano il look, enfatizzando la vocazione estrema del modello.

Le colorazioni principali includono Signature Black e Stealth Gray, con ampie possibilità di personalizzazione.

Prestazioni Potenziate

Il cuore della 2026 Rocket è il motore V8 biturbo Brabus da 4.5 litri completamente rivisto.

Potenza massima: 900 CV (662 kW)

Coppia massima: 1.250 Nm (limitata elettronicamente)

0-100 km/h: circa 3,7 secondi

Velocità massima: limitata tra 240 e 280 km/h (a seconda configurazione)

Le modifiche includono aumento della cilindrata, componenti interni rinforzati, turbocompressori ad alte prestazioni e una gestione elettronica dedicata. Il sistema di scarico sportivo Brabus con valvole attive consente di modulare il sound, da discreto a estremamente aggressivo.

Dinamica di Guida e Assetto

Nonostante la massa importante (oltre 2,6 tonnellate), la dinamica è stata ottimizzata per garantire prestazioni elevate:

Sistema 4MATIC+ con trazione integrale avanzata

Sospensioni adattive ricalibrate Brabus

Impianto frenante ad alte prestazioni con dischi maggiorati

Pneumatici ultra-wide per massima aderenza

Il risultato è una guida sorprendentemente stabile anche ad alte velocità, con un equilibrio tra capacità off-road e comportamento sportivo su asfalto.

Interni e Tecnologia

L'abitacolo segue il programma Brabus Masterpiece, offrendo un livello di lusso artigianale estremamente elevato:

Pelle premium trapuntata e Alcantara

Inserti in fibra di carbonio e alluminio

Illuminazione ambientale personalizzabile

Display digitali AMG con interfaccia personalizzata

Ogni dettaglio è configurabile, rendendo ogni esemplare unico.

Conclusione

La Brabus 900 Rocket Edition 2026 rappresenta l'apice dell'ingegneria tuning applicata a un SUV di lusso. Con un design estremo, prestazioni da supercar e una produzione altamente limitata, questa vettura si posiziona come una delle interpretazioni più radicali e desiderabili del mondo G-Class, incarnando perfettamente la filosofia "Rocket" di Brabus.

SCHEDA TECNICA

Motore:

- Tipo: V8 biturbo Brabus (derivato Mercedes-AMG G 63)
- Cilindrata: 4.5 litri
- Potenza Massima: 900 CV a circa 6.200 giri/min
- Coppia Massima: 1.250 Nm (limitata elettronicamente a 1.050 Nm)
- Trasmissione: Automatica AMG Speedshift TCT a 9 rapporti
- Trazione: Integrale (4MATIC+)

Prestazioni:

- Accelerazione da 0 a 100 km/h: 3,7 secondi
- Velocità Massima: 240–280 km/h (limitata elettronicamente)

Telaio e Carrozzeria:

- Telaio: Struttura rinforzata in acciaio ad alta resistenza (base Classe G) con componenti in fibra di carbonio
- Sospensioni:
  - Anteriori: Indipendenti con schema a doppio braccio ottimizzato Brabus
  - Posteriori: Ponte rigido con sistema adattivo ricalibrato
- Freni: Impianto ad alte prestazioni con dischi maggiorati e pinze multi-pistoncino
- Pneumatici:
  - Anteriori: 295/30 ZR24
  - Posteriori: 355/25 ZR24
- Cerchi: Brabus Monoblock Z da 24 pollici

Dimensioni:

- Lunghezza: circa 4.873 mm
- Larghezza: circa 2.100 mm (con widebody)
- Altezza: circa 1.970 mm
- Passo: 2.890 mm

04_N_12_07

Cani

Cani&Gatti

Il CANE E IL GATTO, i nostri amici a quattro zampe per antonomasia, sono da sempre considerati "nemici per eccellenza". In realtà non sono antagonisti, ma semplicemente diversi, per origine e per carattere. Infatti, il cane è un animale per origine legato al branco (sociale) mentre il gatto è solitario (individualista).
Per farli andare d'accordo basta seguire alcuni semplici accorgimenti e presto i vostri pets diventeranno amici per la pelle (pardon, per il pelo!)

CONOSCENZA FIN DA CUCCIOLI
L'ideale, quindi, è far conoscere i due amici a quattro zampe fin da cuccioli, quando in comune hanno la voglia di giocare, di scoprire il nuovo mondo e di farsi coccolare. Facile che i due piccoli "lottino" tra loro, in questo caso è bene non intervenire a favore dell'uno o dell'altro, bensì lasciargli vivere il momento ludico: impareranno così a dosare la forza e a capire le rispettive esigenze.

LINGUAGGI DIVERSI...

Le principali difficoltà di convivenza possono arrivare quando si tratta di comunicare: il gatto e il cane parlano due linguaggi diversi. Ad esempio:

CODA DRITTA (non tesa) in verticale: quando il gatto si avvicina così vuol dire che è ben disposto, mentre il cane la mette nella stessa posizione quando vuole dominare e si sente spavaldo.

AGITARE LA CODA: il gatto la muove nervosamente quando è teso e sta cercando di scoraggiare qualsiasi approccio, mentre il cane la agita per dimostrare affezione e felicità.

ORECCHIE ABBASSATE ALL'INDIETRO: il gatto le abbassa quando è davvero arrabbiato, il cane facendo lo stesso movimento dimostra sottomissione e disagio.

FARE LE FUSA E RINGHIARE: il primo è il modo del gatto di manifestare affetto, l'altro è un avvertimento del cane... attenzione a non confondere i due suoni.

GENNAIO 2027

DIC. 2026 | FEB. 2026

1 M	1 ven	17 dom	1 L
2 M	2 sab	18 lun	2 M
3 G	3 dom	19 mar	3 M
4 V	4 lun	20 mer	4 G
5 S	5 mar	21 gio	5 V
6 D	6 mer	22 ven	6 S
7 L	7 gio	23 sab	7 D
8 M	8 ven	24 dom	8 L
9 M	9 sab	25 lun	9 M
10 G	10 dom	26 mar	10 M
11 V	11 lun	27 mer	11 G
12 S	12 mar	28 gio	12 V
13 D	13 mer	29 ven	13 S
14 L	14 gio	30 sab	14 D
15 M	15 ven	31 dom	15 L
16 M	16 sab		16 M
17 G			17 M
18 V			18 G
19 S			19 V
20 D			20 S
21 L			21 D
22 M			22 L
23 M			23 M
24 G			24 M
25 V			25 G
26 S			26 V
27 D			27 S
28 L			28 D
29 M			
30 M			
31 G			

04_N_12_08

Mesi

04_N_12_09

San Pio

San Pio da Pietrelcina

Introduzione

Padre Pio nato nel 1887 a Pietrelcina
Fu battezzato il giorno dopo la sua nascita.
Fin dalla sua infanzia ha accarezzato il sogno di consacrare la sua vita al Signore.

È stato ammesso come novizio nell'Ordine dei Frati Minori Cappuccini a Morcone (Benevento). Il 10 agosto 1910 è stato ordinato sacerdote nel Duomo di Benevento. Inizia così la sua vita sacerdotale, ma a causa di una salute piuttosto fragile, ha peregrinato in vari conventi prima di arrivare a San Giovanni Rotondo il 28 luglio 1916, dove ha vissuto fino al giorno della morte avvenuta il 23 settembre 1968.

Ricevette visite frequenti di Gesù e Maria, vedeva anche gli angeli, ma poiche' pensava che tutti avessero queste facolta' non ne faceva parola con nessuno.

Nel 1911 riferisce al suo confessore e padre Provinciale l'apparizione di segni rossi e un forte dolore alle mani e ai piedi. Il 5 agosto 1918 si manifesta la trasverberazione (perforazione spirituale del cuore con sanguinamento) e poi il 20 settembre 1918 ricevette le stimmate (le piaghe di Cristo sanguinanti) sia alle mani, sia ai piedi e al torace davanti al Crocifisso del coro della vecchia chiesina.

Poco prima della sua morte, le ferite, rimaste aperte e sanguinanti, guariscono e miracolosamente scompaiono. Padre Pio ha fondato Gruppi di Preghiera per guarire e dare conforto all'anima e un ospedale cui scelse il nome di Casa Sollievo della Sofferenza.
Il 20 marzo 1983 inizia il processo diocesano della sua canonizzazione.
Nel 1990, dopo aver raccolto le testimonianze in 104 volumi, la causa passa a Roma presso Congregazione per le Cause dei Santi.

A seguito del parere favorevole espresso il 13 giugno 1997 dalla Congregazione per le Cause dei Santi, Padre Pio è stato beatificato il 2 maggio 1999 da Giovanni Paolo II e il 16 giugno 2002 è stato canonizzato dallo stesso papa Giovanni Paolo II.

Dal 3 all'11 febbraio 2016 le sue spoglie mortali sono state esposte a Roma per la venerazione.

Preghiamo

GLORIA AL PADRE

Sia gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo, Come era nel principio, ora, e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

TI ADORO

Ti adoro, mio Dio, e ti amo con tutto il cuore; ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte, ti offro tutte le azioni della mia giornata, fa che siano in accordo con la tua santa volontà e per la tua maggior gloria. Ti prego di conservarmi in questo giorno senza peccati, la tua grazia sia con me e con tutti i miei cari, liberami da ogni male. Amen.

04_N_12_10

Farmacia

Il freddo eccessivo rappresenta una minaccia per la salute, soprattutto per anziani, bambini e persone malate.

Le basse temperature, oltre ad aumentare le sindromi influenzali, possono causare una recrudescenza della sintomatologia di malattie croniche, specialmente dell'apparato respiratorio, cardiovascolare e muscoloscheletrico.

Le persone più vulnerabili e più a rischio di infezioni sono rappresentate da: cardiopatici, diabetici, persone con patologie respiratorie croniche, con patologie psichiatriche, che assumono psicofarmaci, alcool o droghe e persone in condizioni di precarietà socio-economica. Ma anche le persone giovani in apparente benessere possono subire conseguenze sulla salute, a volte gravi, se esposte a valori di temperatura eccessivamente bassi senza le opportune precauzioni.

Ecco alcuni consigli su come proteggersi dai malanni tipici della stagione invernale.

1. Regola la temperatura degli ambienti interni, in modo che sia il più possibile conforme agli standard consigliati per le temperature invernali (generalmente intorno ai 18 ÷ 22°C)
2. Fai particolare attenzione all'umidità dell'ambiente. L'aria troppo secca può irritare le vie aeree, soprattutto se soffri di asma o malattie respiratorie. Utilizza un umidificatore o una vaschetta di acqua sul termosifone. L'umidità eccessiva, al contrario, può provocare condensa e favorire la formazione di muffe. E' importante aerare adeguatamente gli ambienti, in particolare se vi sono persone malate. E' sufficiente aprire per pochi minuti una finestra per cambiare l'aria viziata nella stanza.
3. Se utilizzi sistemi di riscaldamento a combustione (caminetti, caldaie o stufe a gas) fai molta attenzione, sia alla corretta ventilazione degli ambienti che allo stato di manutenzione degli impianti, per evitare il rischio di intossicazione da monossido di carbonio, che può avere conseguenze mortali.
4. Se utilizzi stufe elettriche o altre fonti di calore fai attenzione al loro corretto utilizzo per evitare il rischio di folgorazioni o scottature.
5. Attento agli sbalzi di temperatura quando passi da un ambiente più caldo ad uno più freddo e viceversa.
6. Assumi pasti e bevande calde. Evita gli alcolici perché non aiutano a difendersi dal freddo, al contrario favoriscono una maggiore dispersione del calore prodotto dal corpo.
7. Fai particolare attenzione ai bambini molto piccoli e alle persone anziane non autosufficienti, coprili adeguatamente e controlla di tanto in tanto la loro temperatura corporea.
8. Quando esci, indossa sempre una sciarpa, dei guanti, un cappello e un caldo soprabito; usa scarpe antiscivolo in caso di formazione di ghiaccio. Se parti per un viaggio in auto non dimenticare di portare con te coperte e bevande calde e di dotare l'autovettura di catene o pneumatici da neve.
9. Mantieni contatti frequenti con gli anziani che vivono da soli (familiari, amici o vicini di casa) e verifica che dispongano di sufficienti riserve di cibo e medicine. Segnala ai servizi sociali la presenza di senzatetto o altre persone in condizioni di difficoltà.

Infiammazioni delle vie respiratorie

Come e quando si prendono?

Sono causate da virus che interessano il naso e la gola e si diffondono da una persona all'altra per mezzo di starnuti, colpi di tosse o con le mani sporche di muco, per contatto con soggetti ammalati o attraverso oggetti contaminati. I virus dei raffreddori possono sopravvivere sui giochi, telefoni, maniglie, asciugamani, tavoli o su altri oggetti per tre ore. Dagli oggetti il virus è trasmesso al naso attraverso le mani. Una volta raggiunto il naso, i virus cominciano a moltiplicarsi e a diffondersi verso il basso, nella gola, nella trachea e nei bronchi, causando mal di gola e tosse.

La durata di queste affezioni è in genere limitata: la febbre sparisce in 2-3 giorni, l'infiammazione di gola e naso dura una settimana, la tosse può persistere anche per 2 settimane.

Cosa fare?

È importante la pulizia del naso e l'eliminazione del muco: tenere il naso libero è la prima cosa da fare, specie se il bambino è piccolo (il lattante non è in grado di respirare con la bocca e quindi per succhiare ha bisogno di respirare almeno in parte dal naso!). Anche prima di dormire la pulizia del naso diventa importante per riuscire a prendere sonno.

Lavaggi nasali e aspirazione

Le gocce nasali di soluzione fisiologica o di acqua tiepida sono il miglior rimedio per sbloccare il muco, instillate con un contagocce pulito, o direttamente dai flaconcini pronti all'uso.

Alcuni minuti dopo avere instillato più gocce in ogni narice va asportato il muco sciolto. Se si usa la pompetta, vanno chiuse completamente entrambe le narici; una con la punta della pompetta, l'altra col dito. Ai bambini più grandi che possono soffiare il naso va instillato in ogni narice il contenuto di un intero contagocce di soluzione fisiologica. Attendere un minuto affinché il liquido ammorbidisca e liberi il muco, poi fare soffiare il naso al bambino. Questa operazione può essere ripetuta diverse volte in un giorno per pulire completamente le narici. Ripetete la procedura fino a quando il respiro è libero: la parte anteriore del naso può sembrare libera, quando ancora quella posteriore è piena di muco asciutto.

Evitare, se non espressamente prescritte dal pediatra, le gocce di farmaci decongestionanti per il naso: non sono molto più efficaci della soluzione di acqua e sale e in più, se usate per periodi lunghi senza controllo, determinano alterazioni della mucosa nasale.

04_N_12_11

Frutta & verdura

FRUTTA & VERDURA

CURIOSITA' E RICETTE

POLLO CON MELANZANE E SALSA VERDE

1 PETTO DI POLLO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SUCCO DI LIMONE
1 SPICCHIO D'AGLIO, 10 FETTE DI MELANZANE GRIGLIATE, SALSA VERDE

PROCEDIMENTO:

Tagliate il petto di pollo a grossi pezzi e marinatelo in olio, limone e aglio schiacchiato.
Grigliate il pollo.
Prendete delle fette di melanzane grigliate e spalmatele con un velo di salsa verde.
Arrotolatele attorno ai bocconcini di pollo.
Buon appetito....

LA DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato ai modelli alimentari tradizionali di tre paesi europei e uno africano del bacino del mediterraneo: Italia, Grecia, Spagna e Marocco. Nel 2008 l'Italia ha presentato richiesta all'UNESCO affinché la dieta mediterranea venga inserita fra i patrimoni culturali immateriali dell'umanità, riconoscimento che riceve nel 2010.
Questo modello nutrizionale è stato abbandonato nel periodo del boom economico degli anni sessanta e settanta perché ritenuto troppo povero e poco attraente rispetto ad altri modelli alimentari provenienti in particolare dalla ricca America, ma ora la dieta mediterranea sta sicuramente riconquistando, tra i modelli nutrizionali, l'interesse dei consumatori e sta conoscendo una grande diffusione, specie dopo gli anni novanta, in alcuni paesi americani fra cui l'Argentina, l'Uruguay e alcune zone degli Stati Uniti d'America.
La dieta mediterranea ha un elevato consumo di pane, frutta, verdura, erbe aromatiche, cereali, olio di oliva, pesce e vino (in quantità moderate) ed è basata su un paradosso: i popoli che vivono nelle nazioni del Mediterraneo consumano quantità relativamente elevate di grassi. Nonostante ciò, è stato dimostrato che hanno minori tassi di malattie cardiovascolari rispetto alla popolazione statunitense, nella cui alimentazione sono presenti livelli simili di grassi animali. La spiegazione è che la gran quantità di olio d'oliva usata nella cucina mediterranea controbilancia almeno in parte i grassi animali. L'olio di oliva sembra infatti abbassare i livelli di colesterolo nel sangue; si pensa inoltre che il consumo moderato di alcool durante i pasti, sia un altro fattore protettivo, forse per gli antiossidanti contenuti nelle bevande alcoliche. Secondo lo studio, la dieta mediterranea diminuisce il tasso di mortalità della coronaropatia (malattia coronarica) del 50%. Inoltre la dieta mediterranea spinga che sarebbe meglio bere minimo 1,5 litro d'acqua al giorno.
I cereali e i suoi derivati hanno un posto privilegiato nella dieta mediterranea è occupato dai cereali integrali. Contrariamente a quanto il senso comune potrebbe indurre a pensare, questa classe non deve essere rappresentata solo dagli alimenti pane, pasta e al massimo riso, ma è ottima inserendo altri cereali come mais, orzo, farro, avena.
I legumi sono ingiustamente esclusi molte volte, o comunque alquanto sottovalutati. La loro funzione è duplice, giacchè la loro composizione vede una discreta presenza di carboidrati a lento assorbimento (basso indice glicemico), ma soprattutto, se comparata con altri cibi vegetali, una corposa presenza di proteine. Una dieta equilibrata che comprenda l'associazione di cereali e legumi è completa dal punto di vista proteico, in quanto fornisce all'organismo tutto lo spettro amminoacidico necessario. I legumi hanno anche il merito di apportare discrete quantità di sali minerali, alcune vitamine e fibra alimentare. Le leguminose più diffuse sulle nostre tavole sono le lenticchie, i ceci, i fagioli nella loro varietà (borlotti, cannellini, di Spagna etc.), le fave, i piselli e i lupini. Anche la frutta e la verdura hanno un ruolo importante per il proprio benessere. Come è noto è consolidata l'opinione circa la quale è opportuno consumare quotidianamente la cifra ideale di 5 porzioni di frutta e verdura. Indubbi sono i vantaggi questi alimenti generano un senso di sazietà a fronte di un ridotto potere calorico. Da sottolineare anche l'ingente quantità d'acqua che questi alimenti contengono, molto spesso superiore al 90% (nella frutta), caratteristica che dovrebbe tendere ad aumentare il consumo di questi cibi a maggior ragione nelle calde giornate estive mediterranee, per integrare adeguatamente i liquidi perduti. Molti frutti forniscono un imprescindibile e insostituibile contributo di vitamina C e acido ascorbico, una vitamina idrosolubile fondamentale per molteplici funzioni. Si raccomanda di consumare preferibilmente frutta di stagione.
Secondo degli studi la dieta mediterranea ha effetti protettivi sul cervello, contribuendo a prevenire il declino cognitivo; essa è molto importante per i suoi effetti benefici sulla salute. Dopo essersi rivelata protettiva nei confronti di malattie cardiovascolari, tumori e probabilmente di allergie e asma, lo studio ne segnala i potenziali effetti protettivi sul cervello. È infatti emerso che chi segue questo tipo di regime alimentare ha meno possibilità di andare incontro a un modesto declino cognitivo, uno stadio tra il normale invecchiamento e la demenza. Non solo, la dieta mediterranea ridurrebbe le possibilità di sviluppare la malattia di Alzheimer in chi già mostra segnali di difficoltà cognitive. Per tali ragioni è possibile affermare che la dieta mediterranea svolga un ruolo fondamentale nella longevità e nella qualità della vita.

GENNAIO 2027

DIC. 2026 | FEB. 2027

1 M	1 ven	Sett. 53	17 dom		1 L
2 M	Maria Madre di Dio - Capodanno		s. Antonio abate		2 M
3 G	2 sab		18 lun	Sett. 3	3 M
4 V	ss. Basilio e Gregorio		s. Liberato		4 G
5 S	3 dom		19 mar		5 V
6 D	s. Genoveffa		s. Mario		6 S
7 L	4 lun	Sett. 1	20 mer		7 D
8 M	ss. Ermete e Caio		ss. Sebastiano e Fabiano		8 L
9 M	5 mar		21 gio		9 M
10 G	s. Amelia		s. Agnese	☵	10 M
11 V	6 mer		22 ven		11 G
12 S	Epifania d.N.S.		s. Vincenzo	♉	12 V
13 D	7 gio		23 sab		13 S
14 L	s. Raimondo di Peñafort	●	s. Emerenziano		14 D
15 M	8 ven		24 dom		15 L
16 M	s. Massimo		s. Francesco di Sales		16 M
17 G	9 sab		25 lun	Sett. 4	17 M
18 V	s. Gaiano		Conv. di s. Paolo		18 G
19 S	10 dom		26 mar		19 V
20 D	s. Aldo		ss. Tito e Timoteo		20 S
21 L	11 lun	Sett. 2	27 mer		21 D
22 M	Battesimo di Gesù		s. Angela Merici		22 L
23 M	12 mar		28 gio		23 M
24 G	s. Ermete		s. Tommaso d'Aquino		24 M
25 V	13 mer		29 ven	€	25 G
26 S	s. Ilario		s. Costanzo		26 V
27 D	14 gio		30 sab		27 S
28 L	s. Felice		s. Martina		28 D
29 M	15 ven		31 dom		
30 M	s. Mauro	♑	s. Giovanni Bosco - s. Ciro		
31 G	16 sab				
	s. Marcello				

Il lavoro, il pubblico, nel rispetto dei regolamenti locali, è a carico di chi ospita il pubblico.

04_N_12_12

Cucinare con amore

Cucinare con amore

Linguine con Gamberi Rossi di Marsala

INGREDIENTI
(per 4 persone)

- 320 g di linguine
- 400 g di gamberi rossi di Mazara del Vallo (di cui 4 interi per decorazione)
- 2 spicchi d'aglio
- 80 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 mazzetto di basilico fresco
- 1 bicchierino di vino bianco secco
- Sale q.b.
- Pepe bianco macinato fresco q.b.

PREPARAZIONE

Pulire i gamberi:
Sguscia i gamberi, rimuovendo il filo intestinale.
Tieni da parte 4 gamberi interi, ben puliti, per la decorazione finale (crudi).
Taglia grossolanamente gli altri gamberi a pezzi.

Preparare il condimento:
n una padella ampia, scalda l'olio extravergine d'oliva con gli spicchi d'aglio schiacciati.
Aggiungi i gamberi e falli rosolare brevemente per 1-2 minuti.
Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare.
Elimina l'aglio e aggiungi qualche foglia di basilico spezzettata a mano.
Mantieni il condimento morbido e chiaro (senza pomodoro). Aggiusta di sale e pepe.

Cuocere la pasta:
Porta a ebollizione una pentola di acqua salata e cuoci le linguine al dente secondo i tempi indicati sulla confezione.
Scola la pasta, conservando un mestolo di acqua di cottura.

Mantecare:
Trasferisci le linguine nella padella con i gamberi.
Aggiungi un po' di acqua di cottura per creare una consistenza cremosa e leggera.
Completa con altro basilico fresco per profumare.

Servire:
Impiatta le linguine creando un nido elegante.
Adagia un gambero rosso crudo sopra ogni porzione come decorazione.
Completa con un filo d'olio a crudo e una fogliolina di basilico.

Suggerimento Vino Italiano:
Questo piatto delicato e marino si abbina perfettamente a un vino bianco fresco e sapido. Un Vermentino di Sicilia o un Etna Bianco DOC sono scelte ideali: esaltano la dolcezza del gambero rosso e la freschezza del basilico senza coprirne i profumi.

Buon appetito!

04_N_12_13

Dolci

Millefoglie con Fragole e Crema Chantilly

Ingredienti

Per la pasta sfoglia:
1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare (preferibilmente di tipo professionale, già stesa)
Zucchero a velo q.b.

Per la crema chantilly all'italiana:
250 ml di latte intero
2 tuorli d'uovo
60 g di zucchero
25 g di amido di mais
Scorza di limone bio (o 1 bacca di vaniglia)
200 ml di panna fresca da montare
1 cucchiaio di zucchero a velo

Per la farcitura:
250 g di fragole fresche
Zucchero a velo q.b. per finitura
Foglioline di menta (facoltative)

Procedimento

Cuocere la sfoglia:
Tagliare la sfoglia in 12 rettangoli uguali (circa 7x10 cm).
Disporli su una teglia foderata con carta forno, coprirli con un altro foglio di carta forno e adagiare sopra una seconda teglia (per evitare che gonfino).
Cuocere in forno statico a 200°C per circa 15 minuti, o finché ben dorati.
Sfornare e far raffreddare, poi spolverare con zucchero a velo e caramellare in forno per 2 minuti con grill acceso (facoltativo, per maggiore croccantezza).

Preparare la crema chantilly:
In un pentolino, scaldare il latte con la scorza di limone o la vaniglia.
In una ciotola, sbattere i tuorli con lo zucchero e aggiungere l'amido di mais.
Versare il latte caldo sul composto, mescolare e riportare sul fuoco fino a ottenere una crema densa.
Far raffreddare completamente coprendo con pellicola a contatto.
Montare la panna con lo zucchero a velo e incorporarla delicatamente alla crema pasticcera fredda.

Assemblaggio:
Lavare e tagliare le fragole a fettine sottili.
In ogni piatto individuale, alternare un rettangolo di sfoglia con uno strato di crema chantilly e fettine di fragole.
Procedere per tre strati, terminando con la sfoglia spolverata di zucchero a velo.
Decorare con fragole fresche e foglioline di menta.

DIC. 2026 — GENNAIO 2027 — FEB. 2027

1	M	1	ven	17	dom
2	M	2	sab	18	lun
3	G	3	dom	19	mar
4	V	4	lun	20	mer
5	S	5	mar	21	gio
6	D	6	mer	22	ven
7	L	7	gio	23	sab
8	M	8	ven	24	dom
9	M	9	sab	25	lun
10	G	10	dom	26	mar
11	V	11	lun	27	mer
12	S	12	mar	28	gio
13	D	13	mer	29	ven
14	L	14	gio	30	sab
15	M	15	ven	31	dom
16	M	16	sab		
17	G				
18	V				
19	S				
20	D				
21	L				
22	M				
23	M				
24	G				
25	V				
26	S				
27	D				
28	L				
29	M				
30	M				
31	G				

1	L	1	M
2	M	2	G
3	M	3	V
4	G	4	S
5	V	5	D
6	S	6	L
7	D	7	M
8	L	8	M
9	M	9	G
10	M	10	V
11	G	11	S
12	V	12	D
13	S	13	L
14	D	14	M
15	L	15	G
16	M	16	V
17	M	17	S
18	G	18	D
19	V	19	L
20	S	20	M
21	D	21	M
22	L	22	G
23	M	23	V
24	M	24	S
25	G	25	D
26	V	26	L
27	S	27	M
28	D	28	M

04_N_12_14

Pizze

LA PIZZA È UNO DEI PIATTI PIÙ AMATI

Fiore all'occhiello della gastronomia italiana e della cucina partenopea. Alta o sottile, condita solo con pomodoro fresco o arricchita con ingredienti a piacere, esiste in moltissime varianti, a seconda della regione e della fantasia dei pizzaioli.

Pizza Sole di Napoli

Ricetta Impasto (per 2 pizze):

500 g di farina 00

225 ml di acqua a temperatura ambiente

2 g di lievito di birra fresco

12 g di sale

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Preparazione:

In una ciotola sciogliete 2 g di lievito in 225 ml di acqua. Aggiungere gradualmente 500 g di farina 00, mescolare e unire 12 g di sale e 1 cucchiaio di olio EVO. Lavorare fino a ottenere un impasto liscio. Lasciar lievitare coperto per 8 ore, poi dividere in 2 panetti. Stendere ogni panetto e condire con 150 g di pomodorini tagliati a metà, 100 g di provola affumicata a fette, 100 g di mozzarella fiordilatte a cubetti, un pizzico di sale e un filo d'olio extravergine. Cuocere in forno a 250°C per circa 10 minuti. All'uscita, completare con foglie fresche di basilico.

Il primo segreto

per preparare una pizza fatta in casa perfetta e' l'impasto

Versate in una ciotola capiente la farina, in un'altra sbriciolate il lievito in acqua tiepida insieme allo zucchero, lasciandolo attivare per cinque minuti. A questo punto versate parte del lievito sciolto nell'acqua al centro della farina e aggiungete olio e sale.
Ora potete iniziare a impastare a mano il composto. Tenete vicino la farina e la ciotola con l'acqua restante, in modo da integrare man mano l'impasto fino a che non raggiunge la compattezza giusta. Continuate a lavorare il composto energicamente, in modo da renderlo omogeneo e senza grumi.
Appena l'impasto diventa liscio, morbido ed elastico dividetelo in panetti, che andrete ad adagiare in un contenitore capiente che avrete preventivamente spolverato con la farina. Nella scelta del contenitore considerate che con la lievitazione l'impasto crescerà di volume. È molto importante coprire i panetti e lasciarli riposare lontano da correnti d'aria in un posto tiepido (il forno spento andrà benissimo).
Nel tempo di preparazione considerare una lievitazione di tre ore: in generale, più è lunga (e senza sbalzi di temperatura) più la pizza diventa digeribile. Una volta che l'impasto ha raggiunto almeno il doppio del volume iniziale cospargete di olio due teglie e riprendete l'impasto lievitato. Staccatene una parte e lasciate coperto quello che non usate. Stendete la parte che avete staccato, lavorandola con le mani, fino a creare un tondo che abbia all'incirca lo stesso diametro della teglia. Fate lo stesso con il resto dell'impasto, per stendere la seconda pizza.
A questo punto versate in una ciotola la passata di pomodoro, l'olio e il sale. Dopo averli mescolati, distribuiteli sulle pizze con un cucchiaio. Accendete il forno e portatelo a 220° se è ventilato o a 250° se il forno è statico. Infornate le pizze e fatele cuocere per 5 minuti (6-7 minuti se il forno è statico).
Mentre la pizza è nel forno, scolate il fiordilatte o la bufala e tagliatela a cubetti. È importante strizzare la mozzarella prima di metterla sulla pizza, in modo da evitare che una volta in forno rilasci troppa acqua.
Estraete la pizza dal forno e conditela con la mozzarella, dopo di che infornate di nuovo per altri 6-7 minuti. Al termine della cottura spostate la pizza su un piatto da portata e guarnitela con foglioline di basilico.

PIZZA PATRIMONIO UNESCO

La pizza verace napoletana ce l'ha fatta, e' diventata patrimonio immateriale dell'Unesco. Una tradizione lunga piu' di un secolo e' stata premiata a livello mondiale.

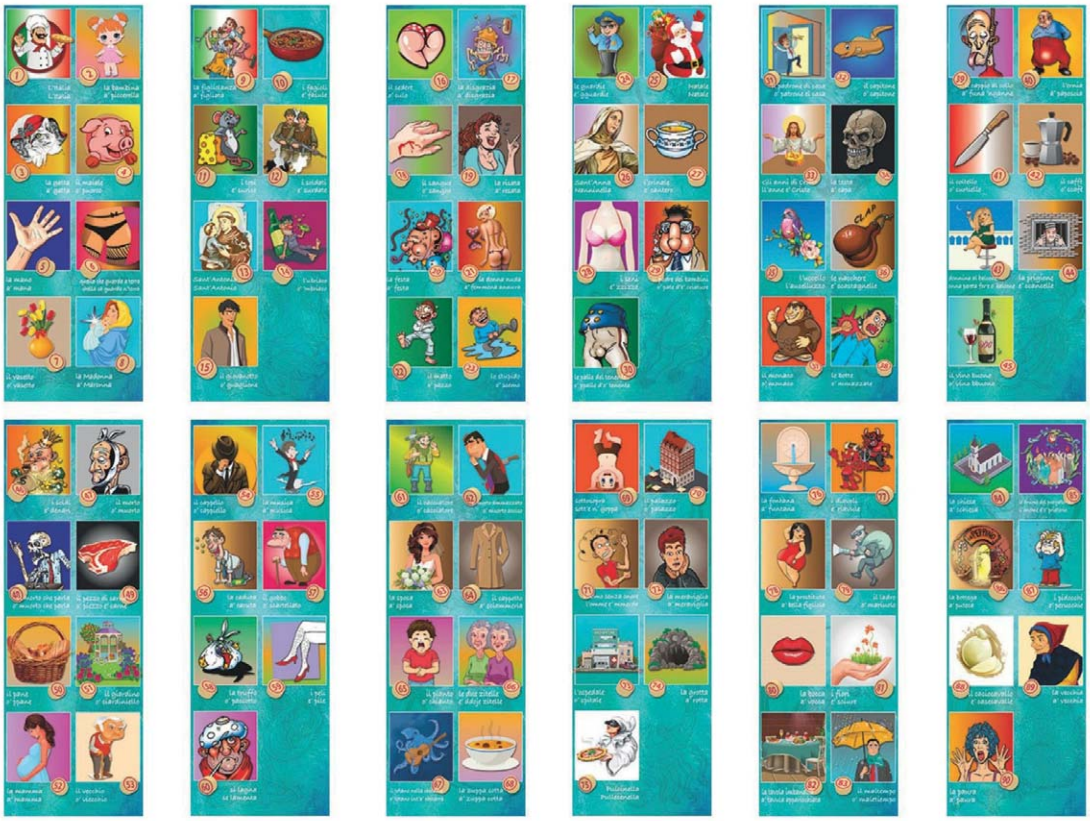
04_N_12_15

Floriterapia

La Floriterapia

Le migliori piante da appartamento con fiori

Amarillide. È talmente bella che merita le cure di cui ha bisogno. Porta grandi fiori colorati che adornano gli alti steli. Di solito sono venduti come fiori singoli che adornano la casa fin quando non appassiscono. Ma chi ama le piante da appartamento e vuole tentare l'impresa di far fiorire la pianta in vaso, il risultato che otterrà sarà emozionante. Proprio come il profumatissimo Giacinto, alla fine del suo ciclo di crescita, i bulbi possono essere rimossi dal vaso e conservati in un luogo fresco e asciutto per sei-otto settimante, dopo tale periodo, possono essere ripiantati e regalare una nuova fioritura. L'Amaryllis regalerà grandi fiori, le colorazioni più diffuse sono rosso, fucsia, rosa e arancio. Ibisco. E' un genere che comprende circa 300 specie e tra queste vi sono piante annuali o perenni. Alcune di queste piante da appartamento possono crescere molto, dunque richiedono abbastanza spazio, calcolate che possono crescere fino a 30 cm di diametro, altre varietà invece sono pi piccole. Regalano fiori dai colori vivaci o addirittur multicolori. Essendo una pianta di origine tropical richiede ambienti caldi, luminosi e umidi. Si tratta una pianta bellissima ma può richiedere più cure quanto previsto soprattutto se infestate da parass ti. Mantenere la fioritura richiede molta cura. Og pianta da appartamento ha delle specifiche necess tà, anche se come me non avete il pollice verde i nato, potete provare a fare del vostro meglio per c frire alla pianta le cure di cui ha bisogno. Ricorda solo che la pianta va rispettata, se proprio non ave tempo decorate la casa in modo diverso: voi non p tete essere schiavi delle vostre piante e neanche lo possono puntualmente appassire per la vostra n curanza. Le piante da appartamento più facili da c rare sono quelle senza fiori, mentre in tale artico sono trattate esclusivamente piante da fiore.

04_N_12_16

La Cabala