

Joy

**BE MERRY
AND BRIGHT**





QUESTO MAGAZINE APPARTIENE A

.....



OSA CON GIOIA E TI SARÀ DATO

La vita ha molta più fantasia di noi.

Dovremo ricordarcelo ogni volta che ci chiudiamo in obiettivi e progetti, dimenticando che loro, come noi, sono esposti alle intemperie del tempo e alla danza della volontà con il destino. La frase ha in sé tutta la saggezza dell'esperienza.

Ci imbarchiamo in una facoltà universitaria, iniziamo un lavoro e poi finiamo con l'intraprendere un'attività che non avevamo mai considerato.

Ma è proprio in quel cambiamento che ritroviamo la nostra vera natura.

È sempre lì che risiede la via verso la nostra autentica realizzazione.

Joy è nata osservando un germoglio.

Se ci fermiamo un attimo ad osservare un germoglio, scopriamo tra emozione e stupore che questo piccolo miracolo della natura cresce senza particolare fatica.

Segue la luce, si nutre dell'energia della terra e della vitalità dell'acqua.

Senza fretta si trasforma in una pianta. Fiorisce e genera il suo frutto. Quel frutto arriva all'uomo e l'uomo, consapevole, ridona il seme di quel frutto che l'ha nutrito alla terra. Ricomincia così il ciclo vitale.

Cosa vi suggerisce questa osservazione?

Siamo abituati a guardare il fiore, ad assaporare il frutto, a meravigliarci di fronte alla maestosità di una pianta e ci sfugge l'essenza del seme. Il seme ha tutta la cultura generativa: ha in sé il germoglio, la pianta, il fiore e il frutto. Il seme segue la sua natura e realizza il suo scopo.

Joy è arrivata nel momento in cui ho deciso di prendermi una pausa dai Social.

Avevo il desiderio di un confronto reale, di percorsi sensoriali e il telefonino mi andava stretto.

Volevo scrivere senza avere un limite di caratteri da poter usare. Non mi piaceva più l'idea dei like, dei follower e, soprattutto, pensare di affidare a un robot la mia condivisione mi faceva venire i brividi.

Questa pubblicazione è nata così.

Non è un magazine, non è una rivista, non ha regole di scrittura né di marketing.

È semplicemente scrivere un'emozione, appuntare un'esperienza, è pubblicare i lavori che fanno sorridere il cuore, è far conoscere persone che con le loro idee, i loro sapori, i loro colori, i loro percorsi professionali e umani mi hanno illuminato e mi illuminano ogni giorno la via.

Joy è un percorso condiviso, dove l'equilibrio tra ordine e disordine si gioca nell'ascolto della nostra parte più autentica, senza imposizioni di nessun genere. Con Joy tutto va nella direzione della bellezza dell'espressione "così com'è, al meglio che possiamo", come mi ha insegnato la pratica della Mindfulness.

Non è un manuale della felicità. È una sorta di diario di bordo su cui annotare, giorno dopo giorno, l'arte di stare bene in qualsiasi momento della vita, provando gratitudine per l'attimo di gioia presente.

foto di
Stefano Scatà

Selina Martinello

BENVENUTI

by

Joy

JOY · 5



Joy

LA TUA IDEA è importante

La più geniale delle idee sarà assolutamente inutile se non si farà uno sforzo per realizzarla.

I sogni più belli hanno bisogno di un sognatore coraggioso, che li liberi dal loro cassetto.

Le idee e i sogni celano la nostra natura più autentica.

Perché allora, a volte, non li amiamo abbastanza? Per molte motivazioni: a volte è pigrizia, a volte aspettiamo il momento giusto, altre volte li affidiamo al destino, tanto se deve essere sarà... In verità, il più delle volte abbiamo paura del giudizio di chi ci osserva o, ancor peggio, abbiamo paura che il mercato respinga la nostra idea. E così finiamo con il proteggere, al buio, le nostre idee e i nostri sogni.

Se ci guardiamo intorno, però, ci accorgiamo che il mondo è costruito su una serie infinita di idee. Ogni oggetto, ogni servizio diventato di uso comune è frutto di un'idea.

L'utilità di quell'oggetto - o di quel servizio - è lasciata al giudizio del suo fruitore. Ci sarà chi non potrà farne a meno, chi non ne conosce ancora l'esistenza e chi lo ritiene ininfluenza per la sua vita.

Ogni lavoro che ho svolto l'ho creato partendo da un'idea, una scintilla che, per quanto piccola, continuava a pungolarmi dentro e suscitare emozioni e batticuore.

Ogni minimo o radicale cambiamento di rotta rispetto alla mia idea originaria mi ha permesso di andare a incontrare la mia vera attitudine e comprendere che ciò che desidero davvero è fare bene qualcosa per me stessa e per gli altri. Realizzare quello che germoglia nella nostra mente contribuisce alla nostra crescita personale e professionale.

Potrà andare bene oppure no, ma nel dubbio meglio provarci.

In Joy è racchiusa tutta la passione di chi ha scelto di aprire quel cassetto e portare avanti con leggerezza e forza la sua idea.

WINTER



indice

05 Osa con gioia e ti sarà dato

La vita ha molta più fantasia di noi.

07 La tua idea è importante

La più geniale delle idee sarà assolutamente inutile se non si farà uno sforzo per realizzarla.

11 Crea te stessa

Tutto quello che cerchiamo ce l'abbiamo già.

12 Il giardino degli illuminati

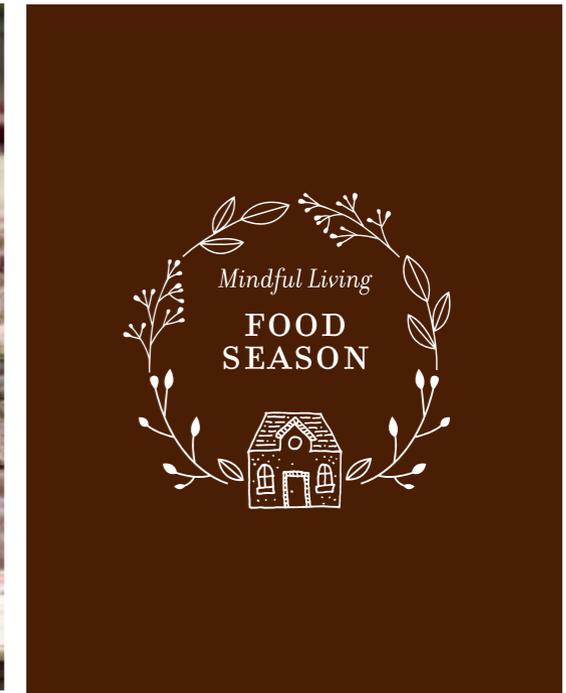
Dai loro il benvenuto e intrattienili tutti.

15 L'arte è unicità

C'è un po' di sacralità in ogni casa. Su questa idea ho costruito la mia attività di Interior Designer.

23 Casa & benessere

Spazio, luce e ordine sono cose di cui gli uomini hanno bisogno tanto quanto del pane o di un posto dove dormire.



25 I ♥ BOOKS

Libri consigliati.

27 Profuma la tua casa consapevolmente

Che si tratti dell'ambiente in cui lavoriamo o dell'ambiente in cui viviamo, i profumi, gli odori, le essenze influiscono come null'altro sul nostro umore, sul nostro sentirsi "a casa".

32 Aprire il cuore alla gratitudine

"Il segreto per attrarre l'abbondanza nella vita è la gratitudine".

36 Il segreto di Pollyanna

Il gioco della felicità.

39 La Sorpresa di Natale

Come si costruisce una casa? Passo dopo passo.

50 Food Season

"Ho bisogno di conoscere la storia di un alimento. Devo sapere da dove viene. Devo immaginarmi le mani che hanno coltivato, lavorato e cotto ciò che mangio".

55 Le ricette di Claudia

La tradizione e l'evoluzione è servita.

60 Family Made

Storie di famiglia.

85 La tavola, la festa e l'arte

Preparare la tavola è sempre stato un rituale nella mia famiglia.



ALL YOU NEED
is
LOVE

CREA TE STESSA

Selina Martinello

@selinamartinello

C'è una frase di Virginia Woolf che mi ha interrogata per anni.

“Dietro ad un grande uomo
c'è sempre una grande donna”.

Solitamente questa frase accompagna gli uomini di successo. Ma basta avere successo per essere grandi? E che ruolo decisivo ha questa donna nella grandezza di questo uomo? In estrema sintesi: è nella grandezza che risiedono la pienezza, il benessere, l'amore, la condivisione, la felicità?

Ma soprattutto è ancora attuale questa frase?

Oppure sarebbe più semplice ridefinire chi c'è veramente dietro la grandezza di un essere umano, donna o uomo che sia?

Ho provato a dare una risposta e credo che i più grandi uomini e le più grandi donne del pianeta siano le persone che hanno fatto dell'autenticità il loro biglietto da visita. Sono persone note, o sono semplicemente le persone che frequentiamo tutti i giorni e che diventano il nostro riferimento per l'ardore con cui affrontano la quotidianità. Sono spesso persone che non hanno dimenticato le radici. Sono quegli adulti che continuano a prendersi cura del bambino che è in loro. Sono le persone che si commuovono di fronte ad un attimo di gioia. Sono sognatori più forti del loro sogno.

L'autenticità ci scivola di mano quasi subito, in tenerissima età, quando iniziamo a formare il nostro carattere. Un po' per disillusione, un po' perché scopriamo che dire sempre la verità non è così conveniente e un po' perché l'identità ferita cambia il nostro approccio alla vita. E allora iniziamo a costruire la nostra armatura, a confezionare le nostre maschere e iniziamo a narrare la nostra vita.

Ora, la domanda è: quanto narriamo la vita e quanto viviamo la vita?

È da questa domanda, nel corso di un week end dedicato al silenzio, organizzato dalla dottoressa Vaccari, che mi sono risvegliata.

Tutto quello che cerchiamo ce l'abbiamo già.

Per la prima volta, il 13 settembre 2020, ho spento la candolina della mia mini torta di compleanno senza esprimere nessun desiderio.

Ho semplicemente ringraziato per tutto quello che avevo avuto nel compleanno che stavo lasciando e per il compleanno che stavo accogliendo.

Credo che l'istinto della gratitudine maturi dopo un percorso di consapevolezza. La gratitudine genera benessere, annulla le aspettative e rende coraggiosi. La vita è molto di più di un disegno ancestrale, di un sogno ad occhi aperti, delle favole che ci raccontiamo, delle illusioni che ci creiamo e a cui crediamo.

Si parte per un viaggio alla ricerca di se stessi e alla fine si scopre che ritrovando l'autenticità scocca una scintilla cosmica che permette di creare se stessi.

Un po' come sosteneva il filosofo olandese Spinoza:

*“Essere ciò che siamo e divenire
ciò che siamo capaci di divenire
è l'unico scopo della vita”.*

testo di Selina Martinello

IL GIARDINO DEGLI ILLUMINATI

RUMI È CONSIDERATO IL MASSIMO POETA
MISTICO DELLA LETTERATURA PERSIANA.
NONOSTANTE FOSSE SUFI E UN GRANDE
STUDIOSO DEL CORANO LE SUE PAROLE
SUPERARONO LE DIVISIONI RELIGIOSE
E SOCIALI.

IL SUO FUNERALE DURÒ 40 GIORNI
E PARTECIPARONO MUSULMANI, EBREI,
CRISTIANI, PERSIANI E GRECI.

LA LOCANDA

L'ESSERE UMANO È COME UNA LOCANDA.
OGNI MATTINA UN NUOVO ARRIVO.
MOMENTI DI GIOIA, DI DEPRESSIONE, DI MESCHINITÀ,
A VOLTE UN LAMPO DI CONSAPEVOLEZZA GIUNGE
COME UN VISITATORE INATTESO.

DAI LORO IL BENVENUTO E INTRATTIENILI TUTTI!

ANCHE SE C'È UNA MOLTITUDINE DI DOLORI,
CHE VIOLENTEMENTE SVUOTA LA TUA CASA
PORTANDO VIA TUTTI I MOBILI,
TRATTA UGUALMENTE OGNI OSPITE CON RISPETTO.
POTREBBE APRIRTI A QUALCHE NUOVA GIOIA.
I PENSIERI CUPI, LA VERGOGNA, LA MALIZIA,
ACCOGLILI SULLA PORTA CON UN SORRISO,
ED INVITALI AD ENTRARE.
SII GRATO CHIUNQUE ARRIVI,
PERCHÉ OGNUNO È STATO MANDATO
DALL'ALDILÀ PER FARTI DA GUIDA.



L'OFFICINA DI CÈLINE

INTERIOR & GARDEN DESIGNER

L'ARTE
È UNICITÀ

Selina Martinello

JOY › 15





In una casa niente va lasciato al caso tanto meno la funzionalità. Gli arredi dovrebbero definire gli spazi senza costruire muri. L'ambiente che amo di più è la cucina. La cucina per me dovrebbe essere professionale.



C'È UN PO' DI SACRALITÀ IN OGNI CASA.

SU QUESTA IDEA HO COSTRUITO LA MIA ATTIVITÀ DI INTERIOR DESIGNER

**In un tempo nemmeno molto
lontano, gli oggetti riuscivano a
comunicare con le persone**

Un manufatto comunicava l'arte dell'unicità di chi lo realizzava e rappresentava una conquista personale, familiare, sociale. Spesso chi creava una cucina, un mobile, chi tappezzava un divano, chi confezionava un abito era sempre qualcuno che abitava vicino a noi.

Gli artigiani, le piccole imprese, i piccoli laboratori artigianali costituivano il tessuto di una comunità. Creavano l'economia e il benessere per la comunità stessa. Tutti erano interconnessi. Un'interconnessione speciale perché ognuno compartecipava al fare dell'altro. Si coltivava l'arte della pazienza e dell'attesa. Il

più delle volte si poteva controllare e modificare in corso d'opera l'ordine commissionato.

Il nuovo mobile in casa era oggetto di venerazione e veniva accolto come un ospite, a cui sono riservate le cure e le attenzioni migliori. Il vestito nuovo della domenica aveva un'allure particolare, che tutti notavano. Ogni creazione aveva un'essenzialità preziosa e insostituibile.

Si comprava quel qualcosa dopo averla sognata e desiderata per molto tempo.

I tempi cambiano, il potere di acquisto cambia, le persone si evol-

lono. Gli oggetti sono diventati sempre più facilmente sostituibili gli uni con gli altri. E si è arrivati alla frase commerciale: "Non vale la pena aggiustarlo; con gli stessi soldi si può comprarne uno nuovo e più performante". In realtà non è mai esattamente così.

Abbiamo finito con l'arrenderci al mercato.

La velocità ha sostituito il rapporto umano e la produzione seriale sforna secondo dopo secondo oggetti e prodotti di tutte le forme e fattezze, tutti ugualmente inanimati.

Centinaia e migliaia di oggetti identici, prodotti alimentari senza sapore o con sapori che stordiscono

il palato, lasciando il corpo senza nutrimento. Le case si sono trasformate in mini bazar, dove il prezzo accessibile nasconde il caro prezzo dell'infelicità.

Siamo diventati criceti scontenti, servitori fedeli di una globalizzazione necessaria alla sopravvivenza del genere umano che sta spegnendo la coscienza critica. Chi c'è dietro ad un prodotto a basso costo? E quanto pesa in termini di benessere e di salute globale il prezzo accessibile?

Ho provato a girare per i mercati e per i piccoli negozi e ho trovato dell'ottima qualità ad un prezzo equo. Quindi per me non ci sono

più scuse. Si può comprare di meno, ma aumentando la qualità e il benessere di tutti.

Basta investire un po' del nostro tempo nella ricerca. Solo così è possibile fare degli acquisti che giovano alla nostra economia e al nostro benessere. Sostenere le piccole e medie imprese è il mio obiettivo morale e aziendale. Perché l'impresa spesso ha la coscienza del buon padre di famiglia. E io non ho mai cercato esperti, bensì coscienze che hanno a cuore le persone.

Consegnare un mobile o una casa con la consapevolezza che tutta la filiera è soddisfatta professionalmente ed economicamente mi fa

sentire realizzata e parte attiva di un micro sistema economico sano. Dietro al prezzo ci sono innumerevoli valutazioni da fare, in un ordine che varia da caso a caso, suscettibile di infinite variabili. Sempre, però, la felicità resta la prima e ultima considerazione da fare, la felicità che genera quel prodotto sia per chi ha concorso alla sua nascita, sia per chi lo porterà nella sua casa e lo tratterà con cura perché conosce chi l'ha realizzato.

testo di Selina Martinello



*Prenditi una
pausa e osserva
la tua casa*



Casa & Benessere

“Spazio, luce e ordine sono cose
di cui gli uomini hanno bisogno
tanto quanto del pane o di un
posto dove dormire”.

Le Corbusier



DAL PROSSIMO NUMERO, INIZIEREMO UN PERCORSO
A TAPPE ALLA SCOPERTA DELL'ANIMA DELLA CASA,
PER ARRIVARE A TRASFORMARE LA PROPRIA DIMORA
IN UN'OASI DI BENESSERE DIFFUSO.

Ho scelto di intraprendere questo viaggio a partire dal prossimo numero perché con la primavera si aprirà il naturale cambio di stagione. Asseconderemo il ciclo vitale e ricominceremo con una nuova filosofia, che non è solo questione di ordine e riordino, ma ha la forza di un percorso emotivo di rinascita, risveglio e di ritorno alla gioia.

Nell'attesa, vi lascio i titoli di alcuni libri, così non sarete tutti da una parte o dall'altra, ma troverete un equilibrio prima di decidere di trasformare la vostra casa in un luogo a misura di felicità.

Alcune amiche mi hanno chiesto se esiste la casa perfetta. Ebbene no. La casa perfetta non esiste per un motivo molto semplice: se in questo mondo esistesse la perfezione, la nostra evoluzione sarebbe conclusa. La casa cambia insieme a noi e quindi è un continuo divenire tra attimi di ordine e attimi di disordine.



I ♥ BOOKS
LIBRI CONSIGLIATI

IL MAGICO POTERE DEL RIORDINO

**IL METODO GIAPPONESE CHE TRASFORMA I VOSTRI SPAZI
E LA VOSTRA VITA
DI MARIE KONDO**

La giapponese Marie Kondo ha messo a punto un metodo che garantisce l'ordine e l'organizzazione degli spazi domestici... e insieme la serenità, perché nella filosofia zen il riordino fisico è un rito che produce incommensurabili vantaggi spirituali: aumenta la fiducia in sé stessi, libera la mente, solleva dall'attaccamento al passato, valorizza le cose preziose, induce a fare meno acquisti inutili. Rimanere nel caos significa invece voler allontanare il momento dell'introspezione e della conoscenza.



1

IL TAO DEL DISORDINATO

**PERCHÉ L'ORDINE NON DÀ LA FELICITÀ E IL DISORDINE SÌ
DI MARCELLA DANON**

Molto di quello che chiamiamo disordine è solamente un ordine più profondo che si manifesta secondo schemi non matematicamente prevedibili, né logicamente programmabili. La vita stessa, nella sua complessità, rientra in questa categoria. Ecco allora un manuale pratico per disordinati che hanno bisogno di riconoscere il valore, il pregio e i vantaggi del loro modo di affrontare le cose, e di prevenirne quegli eccessi che invece nuocerebbero al proprio - e altrui - benessere.



2

SOLO BAGAGLIO A MANO
DI GABRIELE ROMAGNOLI (AUTORE)

Non ingombrare, non essere ingombranti: è l'unica prospettiva che si possa contare fra quelle positive, efficaci, forse anche moralmente e politicamente buone. Gabriele Romagnoli ha avuto modo di pensarci in Corea, mentre era virtualmente morto, chiuso in una cassa di legno, per un bizzarro rito-esperimento. Nel silenzio.



3



PROFUMA LA TUA CASA CONSAPEVOLMENTE

“COLUI CHE DOMINAVA GLI ODORI, DOMINAVA IL CUORE DEGLI UOMINI.
POICHÉ GLI UOMINI POTEVANO CHIUDERE GLI OCCHI
DAVANTI ALLA GRANDEZZA, DAVANTI ALL'ORRORE, DAVANTI ALLA BELLEZZA,
E TURARSI LE ORECCHIE DAVANTI A MELODIE O A PAROLE SEDUCENTI.
MA NON POTEVANO SOTTRARSI AL PROFUMO”.

Patrick Süskind

Che si tratti dell'ambiente in cui lavoriamo o dell'ambiente in cui viviamo, i profumi, gli odori, le essenze influiscono come null'altro sul nostro umore, sul nostro sentirci “a casa”.

Entrare in una casa “profumata” ha un profondo impatto emotivo e questo ingresso olfattivo avrà un ruolo determinante nei rapporti che intratterremo in quell'ambiente, con i padroni di casa e con i relativi ospiti.

Profumare i propri spazi significa colorarli di emozioni. Un percorso olfattivo è un viaggio tra le nostre emozioni più profonde, un viaggio tra ricordi vissuti e note profumate che rendono il nostro presente pieno di intimità e protezione.

Quando diffondiamo un'essenza siamo coscienti che questo gesto susciterà in noi emozioni profonde, permettendoci di riportare armonia e benessere in uno spazio a noi caro.

L'Utilizzo degli Oli Essenziali in Casa

Per circondarsi di essenze e aromi e profumare la casa consapevolmente, il più naturalmente possibile, si può ricorrere all'aromaterapia. L'aromaterapia si occupa dell'utilizzo corretto e sicuro degli oli essenziali, intesi come i profumi di una pianta nella loro essenza più nobile.

L'aromaterapia coniuga benessere fisico e mentale. È un'alchimia olfattiva che fa tanto bene alla nostra mente e al nostro cuore. Per questo motivo imparare ad utilizzare sinergie di oli essenziali e miscele aromaterapiche in casa può aiutarci a prendere consapevolezza delle nostre emozioni, del nostro territorio e permetterci così di valorizzare e curare i nostri spazi. Grazie all'incredibile sinergia di attivi che lo compongono, un olio essenziale ci offre protezione, sostegno, benessere psico-fisico. Un olio essenziale ci tende la mano nei momenti di maggiore difficoltà, è quella coccola aromatica in grado di donarci sollievo.



Gli effetti che un olio essenziale può avere sono molteplici, per questo la scelta di cosa diffondere non può prescindere dalla necessità del momento. Alla sera, ad esempio, dopo una giornata di impegni, diffondere nell'ambiente alcune gocce di olio essenziale di Lavanda Vera (Lavanda angustifolia) o un olio essenziale di Petitgrain (Citrus aurantium) favorirà un naturale stato di relax, donando sollievo a corpo e mente, mentre l'ambiente si immergerà in un'allure di impagabile serenità.

Se al contrario l'effetto di cui si vorrà godere è per lo più un effetto protettivo non bisogna dimenticare il potere antisettico degli oli essenziali, che ci aiutano a purificare l'ambiente do-

mestico. Si narra che una diffusione atmosferica di oli essenziali specifici sia in grado di purificare una stanza in soli dieci minuti. Ecco allora che una miscela sinergica costituita ad esempio da un olio essenziale di Eucalipto radiata (Eucalyptus radiata), un olio essenziale di Ravintsara (Cinnamomum camphora ct linalolo) e un olio essenziale di Limone (Citrus limonum) diventa una risorsa preziosa in casa, che ci aiuta a proteggere l'ambiente.

Esiste un metodo migliore per diffondere oli essenziali in casa?

Certamente sì, ma partiamo dal principio. Uno dei metodi più semplici ed economici è rappresentato dal classi-

co bruciatore a candela, complice anche l'atmosfera che dona all'ambiente. Questo metodo è ancora oggi molto praticato; il risultato, però, in termini aromaterapici, non è propriamente dei migliori perché con questo metodo alcune essenze, come le agrumate, si perdono, essendo particolarmente labili al calore. Meglio optare allora, soprattutto per l'ambiente domestico e lavorativo, per un diffusore elettrico a ultrasuoni. Questi apparecchi non scaldano l'olio, ma lavorandolo a freddo, come insegna l'aromaterapia, consentono una perfetta diffusione degli aromi, mantenendo inalterate tutte le caratteristiche e le proprietà benefiche degli oli essenziali. Silenziosi, con modalità di nebulizzazione regolabile,



dotati di spegnimento automatico, sono decisamente più sicuri dei classici bruciatori e il design piacevole li trasforma in veri e propri complementi d'arredo, belli e funzionali. Molto semplici da utilizzare, per questi apparecchi ci basterà riempire il serbatoio di acqua e inserire all'interno l'olio o la miscela di oli essenziali preferiti.

L'aromaterapia che Avvolge e Scalda il Natale

Con la sua nota calda, avvolgente, intensa e speziata, la Cannella è quella nota aromatica che accende il Natale. Un olio essenziale importante, da utilizzarsi con parsimonia ed attenzione perché potente. Tra i suoi costituenti biochimici dominanti ritroviamo l'Aldeide Cinnamica e l'Eugenolo, un'aldeide aromatica ed un fenolo, attivi potenti che ci impongono maggiori cautele quando decidiamo di diffondere in casa questo olio essenziale.

La cannella sarà un elemento di una miscela diffusiva, una sfaccettatura aromatica che non dovrà mai essere dominante in una composizione profumata, poiché raggiunge molto rapidamente la saturazione. Una nota di fondo che scalderà l'ambiente, che regalerà calore affettivo e risveglierà i nostri sensi.

La cannella ha un potere molto tonificante.

A cosa abbinare quest'olio essenziale dunque?

Sicuramente a una nota agrumata. Un binomio particolarmente gradevole e bilanciato in inverno è formato da olio essenziale di Cannella di Ceylon e un Arancio dolce: una nota di testa, nella piramide olfattiva, fresca, esperidata.

L'Arancio dolce, come ogni agrumato che si rispetti, vede nella sua costituzione biochimica di base una spiccata prevalenza di limonene, il suo attivo dominante. Arriviamo a concentrazioni pari, se non superiori, al 90% circa della sua costituzione totale. L'essenza di Arancio dolce è armonia, benessere, una sferzata di vitalità, un'infusione di coraggio.

In questo anno che tanto ha tolto alle nostre relazioni sociali, alle nostre certezze, al nostro vivere insieme, l'olio essenziale di Arancio dolce è quell'essenza che avvolge e protegge. Che ci ricorda che ce la faremo, nonostante tutto, che torneremo a stare bene in armonia. Ha uno splendido effetto benefico sull'umore, che lo rende da sempre un classico della diffusione ambientale. Soprattutto nei momenti di maggiore sconforto e tristezza.

testo di Alessandra Pagnoni
Biotechnologa e Fondatrice di Aroma Science



I BUONI PROPOSITI PER IL NUOVO ANNO

TROVANO NEL PROFUMO IL LORO PERFETTO CORRISPETTIVO

• PROTEZIONE E PULIZIA:

ABETE BALSAMICO, EUCALIPTO COMUNE E RADIATA, RAVINTSARA, LIMONE, NIAOULI, PINO MUGO E PINO CEMBRO, CARDAMOMO, CAJEPUT, MANUKA

• CALORE:

CANNELLA, CHIODI DI GAROFANO, CISTO, CURCUMA, ZENZERO

• ENERGIA:

AJOWAN, ALLORO, CANNELLA, CORIANDOLO, GINEPRO

• FIDUCIA E OTTIMISMO:

ALLORO, ANGELICA, ARANCIO DOLCE, MANDARINO, BASILICO SACRO, BERGAMOTTO, ELEMÌ, LITSEA, NARDO, TIMO CTLINALOLO, VETIVER

• ANDRÀ TUTTO BENE:

BERGAMOTTO, CAMOMILLA ROMANA, COPAIBA, GELSOMINO, INCENSO, LAVANDA VERA, PETITGRAIN, NEROLI, MAGGIORANA, MELISSA, MIRTO, NARDO, TSUGA, YLANG-YLANG.



APRIRE IL CUORE ALLA GRATITUDINE

“il segreto per attrarre l'abbondanza nella vita è la gratitudine”.

Kriyanandā

Capita a volte di non essere contenti di ciò che siamo, di non essere soddisfatti di ciò che abbiamo e di non riuscire a provare gratitudine.

Possiamo avere tanti motivi, dentro e intorno a noi, per sentirci frustrati, arrabbiati, tristi e incompleti, ma certamente possiamo (e dobbiamo) ricordarci sempre delle condizioni di gioia che abbiamo di base per sussurrare grazie alla vita.

Coltivare la gratitudine è un antidoto alla sensazione di scarsità e di perdita.

Permette di liberare la mente dalla trappola della modalità problem-solving, in cui notiamo solo quello che non va e stabiliamo che bisogna fare qualcosa per risolverlo.

La tendenza della mente a fare paragoni è un ostacolo alla possibilità di vivere una vita appagante e piena. È quell'aspetto che ci porta a vedere l'erba del vicino sempre più bella, dimenticandoci che il sole splende anche sul nostro giardino. Si tratta di un'abitudine della mente che, se non riconosciuta e adeguatamente guardata, può assumere un potere enorme sulle nostre vite, portandoci a coltivare una visione distorta delle cose così e a sentirci cronicamente insoddisfatti.

Essere Grati per la vita non significa accontentarsi e recitare una frase formale di ringraziamento, significa piuttosto aprire un varco per far entrare pura e concreta energia positiva, capace di portare benefici inaspettati nelle nostre giornate.

CHE COS'È LA GRATITUDINE?

La definizione di Robert Emmons, la maggiore autorità nel Nord America per quanto riguarda gli studi sulla Gratitudine, suggerisce una chiave di comprensione preziosa.

“Una persona grata è una persona incline a reagire alla bontà di altri in un modo benevolo e ricettivo, e a ricambiare la gentilezza quando si presentano le opportunità.

La persona grata è stata capace di superare la tendenza a dare le cose per scontate, a sentirsi in diritto di ricevere benefici.”

Secondo Emmons, la Gratitudine è composta da due elementi fondamentali:

- 1. riconoscere che esistono delle cose buone attorno a noi, nel mondo e nella nostra vita, ed essere consapevoli dell'impatto positivo che queste hanno, influenzando sui nostri stati d'animo in modo positivo e tangibile;**
- 2. riconoscere che la fonte di questo “buono” attorno a noi e “fuori di noi” ci consente di restare aperti all'esterno ed essere pienamente grati verso il prossimo, la natura, gli animali.**

Certo, è normale che possano esistere periodi particolarmente difficili, in cui i nostri sentimenti sono tutto fuorché inclini alla gratitudine. Eppure è proprio in questi momenti di vulnerabilità che l'esercizio della Gratitudine





si rivela salvifico, liberatorio, capace di rivoluzionare intimamente il nostro modo di reagire agli eventi. Mai dimenticarsi di quello che si ha esercitando la gratitudine per ogni piccola cosa che può sembrare scontata.

Come possiamo esercitare la Gratitudine?

Suggerimento: scegli un quaderno o un diario che diventerà il tuo diario della gratitudine; in questo modo potrai sfogliarlo nel tempo e renderti conto di quanti motivi hai per essere grato. Portalo con te o tienilo sul comodino, decoralo o costruiscilo come più ti piace, ma fallo diventar un buon amico.

Se non vuoi usare un diario, usa un barattolo dove mettere ogni giorno un biglietto; vedrai come si riempirà di parole gentili.

Puoi annotare ogni giorno 5 motivi per cui essere grato, facendo magari riferimento a qualcosa che è successo nella giornata, quella "semplice abbondanza" che a volte diamo per scontata. Le prime volte l'esercizio può apparire difficile: la nostra tendenza abituale è, infatti, quella di notare maggiormente ciò che non va o che ipoteticamente ci manca, piuttosto che cogliere la meraviglia che riempie le nostre vite. Non si tratta necessariamente di eventi strepitosi. Questa meraviglia risiede nelle piccole trascurabili felicità che ci riempiono il cuore: il profumo del pane appena sfornato, il suono della pioggia, il sorriso di uno sconosciuto, l'abbraccio di un amico. Quando ci esercitiamo ad uscire dai nostri abituali schemi e iniziamo a vedere la gioiosa pienezza che ci circonda, ci apriamo alla gratitudine per la vita e riusciamo

ad essere felici per tutto ciò che arriva, al di là del dramma personale che possiamo vivere in un determinato momento. E allora proviamoci proprio ora. Scegliamo una posizione confortevole, chiudiamo gli occhi se ci va, e diventiamo consapevoli del miracolo del nostro respiro.

Respiriamo profondamente, lentamente e pienamente, e con ogni inspirazione apriamoci alla gratitudine verso il respiro, che nutre ogni singola cellula del nostro corpo e ci sostiene dal momento in cui siamo venuti al mondo.

Immaginiamo di ispirare ed espirare attraverso il nostro cuore, sentendo come ogni respiro ci infonde un naturale senso di pace e di sollievo, e lasciando che con l'espirazione questa sensazione si espanda in tutto il nostro essere.

E con un senso di riconoscenza e gratitudine, semplicemente rilassiamoci e abbandoniamoci a questa pace naturale, sentendo come i muscoli del viso iniziano a distendersi e la lingua diventa morbida nella bocca e assecondiamo il senso di agio che deriva dal rilassamento e che scorre giù fino al collo e alle spalle, e giù ancora lungo la schiena e il busto, raggiungendo la pancia.

Fermiamoci qui per godere un bel respiro di pancia.

Vai avanti con fiducia.

Iniziando ad allenare la gratitudine dentro, i cambiamenti positivi non tarderanno ad arrivare.

Cominceremo a crederci davvero e a sentire naturalezza e benessere, gioia e felicità.

Buone pratiche

testo di Rita Vaccari
Psicologa e Psicoterapeuta



il segreto DI POLLYANNA



Roby, tra cartoncini, forbici, colla, pizzi e bottoni, trasforma in poesia i sogni d'amore in attimi da ricordare.

Se hai la fortuna di incontrare Roby e se hai visto il film di Pollyanna, allora puoi avere la prova che Pollyanna non era solo la protagonista di una fiaba d'autore. Pollyanna, se non ti fermi alla superficie degli incontri, la puoi incontrare nella vita reale. Qual era il segreto di Pollyanna? Era il gioco della felicità. Secondo Pollyanna, anche se apparentemente tutto sembra andare storto, nella nostra parte più antica, più amorevole, più delicata ogni giorno possiamo trovare un buon motivo per essere grati e felici e da quella consapevolezza possiamo ritrovare la nostra energia.

Sarebbe come dire: "È il modo in cui attiviamo la nostra coscienza a determinare la qualità della nostra vita".

Vi riporto il dialogo di una scena epica del film.

...

Pollyanna

La mamma e io facevamo sempre da pubblico al babbo quando provava le sue prediche. Era-era pastore come lei, il babbo.

Reverendo Ford: Ah, sì-sì, sì, lo so.

Pollyanna: E lei è contento di essere pastore?

Reverendo Ford: Hm? Se sono contento di... Perché mi domandi una cosa simile?

Pollyanna: Perché il suo sguardo, poco fa, mi ha ricordato quello del babbo. Una delle poche volte che lo vidi triste. Volsi sapere.

Reverendo Ford: E lui che rispose?

Pollyanna: Oh, che era molto orgoglioso di servire Dio ma che certe volte si rammaricava di non riuscire a comunicare coi suoi fedeli.

Reverendo Ford: Non è una novità. Credo che ogni ministro dell'Onnipotente provi spesso la stessa amarezza.

Pollyanna: È probabile.

Reverendo Ford: E dimmi, tuo padre riuscì a risolvere il problema?

Pollyanna: Be', lesse qualcosa un giorno che gli fu di grande aiuto.

Reverendo Ford: Nella Bibbia?

Pollyanna: No, una cosa qualunque letta chissà dove. La fece incidere qui, su questo medaglione. È il solo ricordo di lui. (Pollyanna prova a leggere dal suo medaglione) "Quando vai in cerca del... male"... mi fa venire gli occhi storti!

Reverendo Ford: Posso? (Pollyanna annuisce). "Quando vai in cerca del male nel genere umano aspettandoti di trovarcelo, senza meno lo troverai. Abramo Lincoln".

Pollyanna: Era un presidente.

Reverendo Ford: Sì...sì...sì, lo so. Ma non avevo mai udito queste parole.

Pollyanna: Nemmeno il babbo. In ogni modo, disse che gli davano da riflettere e che da quel giorno avrebbe cercato solo il bene nel suo prossimo. Fu così che tutti e due cominciammo a cercare i passi della Bibbia.

Reverendo Ford: Che passi?

Pollyanna: Sì, quelli che il babbo chiamava "i passi della felicità". Insomma i più allegri, come "gridate di gioia", o "gioite nel Signore", cose del genere. Ce ne sono più di ottocento nella Bibbia, lo sapeva lei?

Reverendo Ford: No, confesso di no.

Pollyanna: Si può scegliere. Tanto che il babbo diceva: "Se il buon Dio si è preso il disturbo di dirci ottocento volte di essere lieti, è ovvio che voleva proprio che lo fossimo!".

Ispirata dall'articolo della dottoressa Vaccari Roby ha realizzato il barattolo della gratitudine, che può evolversi in barattolo della felicità. E da lì ha creato un'agenda che diventa un prezioso diario da comodino dove annotare attimi di gioia, o piccoli passi che vanno nella direzione di un buon proposito giorno dopo giorno, passo dopo passo. Oggetti semplici che possono trasformarsi in regali da raccontare.

testo di Selina Martinello





La sorpresa di Natale

LE COSE PIÙ BELLE SONO QUELLE
CHE NON TI ASPETTI

TEMPO DI PREPARAZIONE
PRENDITI IL TUO TEMPO

DIFFICOLTÀ
MEDIA

PASSIONE
❤️ ❤️



Passo 1

Preparate la pasta frolla con:

Ingredienti: 375g di farina - 220g di zucchero semolato
185g di burro tagliato a cubetti - 1 uovo intero e 1 tuorlo
1 cucchiaino e 1/2 di estratto di vaniglia.

- 1 Utilizzando un robot da cucina, mettete dentro il burro insieme allo zucchero e alla vaniglia, poi azionate e interrompete solo quando otterrete una crema liscia.
- 2 Unite la farina, l'uovo (intero) e il tuorlo fino ad ottenere un impasto liscio.
- 3 Infarinate un piano di lavoro dove ci adatterete l'impasto. Poi dividetelo a metà.
- 4 Stendete così i due impasti tra due fogli di carta forno, fino a ottenere uno spessore di 5 mm.
- 5 Mettete l'impasto in frigo per circa 10 minuti, finché diventa sodo. Poi riscaldare il forno a 160°C.



Passo 2

KMO: Ritagliare le sagome che trovate a pag. 46

Togliete da sopra l'impasto il foglio di carta forno.

Usate le sagome e con un coltello affilato date la forma alla pasta frolla.



Passo 3

Adagiate le forme ottenute con la loro carta forno nella placca.



Passo 4

Retro della casetta. Infornate le sagome delle casette per circa 12-14 minuti o comunque sino a quando la superficie sarà dorata.



Passo 5

Fate risposare le sagome sulle teglie per circa 10 minuti e successivamente lasciate raffreddare su di una gratella.



Passo 6

Riempite una sac à poche di glassa e assemblate le varie parti della casa.
Consiglio: decorate prima del montaggio.



Passo 7

“Incollate” la facciata e il muro laterale, lasciate asciugare la glassa per almeno 15 minuti.



Passo 8

Procedete con il secondo muro laterale e il retro, aiutandovi con due bicchieri d'acqua nella fase di asciugatura delle parti. Lasciate asciugare per circa 2 ore.



Passo 9

Inserite la sorpresa all'interno della vostra casetta.



Passo 10/11

Attendete 5 ore per far asciugare al meglio la struttura portante della casetta prima di posizionarci i due rettangoli che formano il tetto.

Una volta assemblati tutti i pezzi, lasciate asciugare la casetta per circa 3 ore in un luogo fresco e asciutto.



Note di Natale

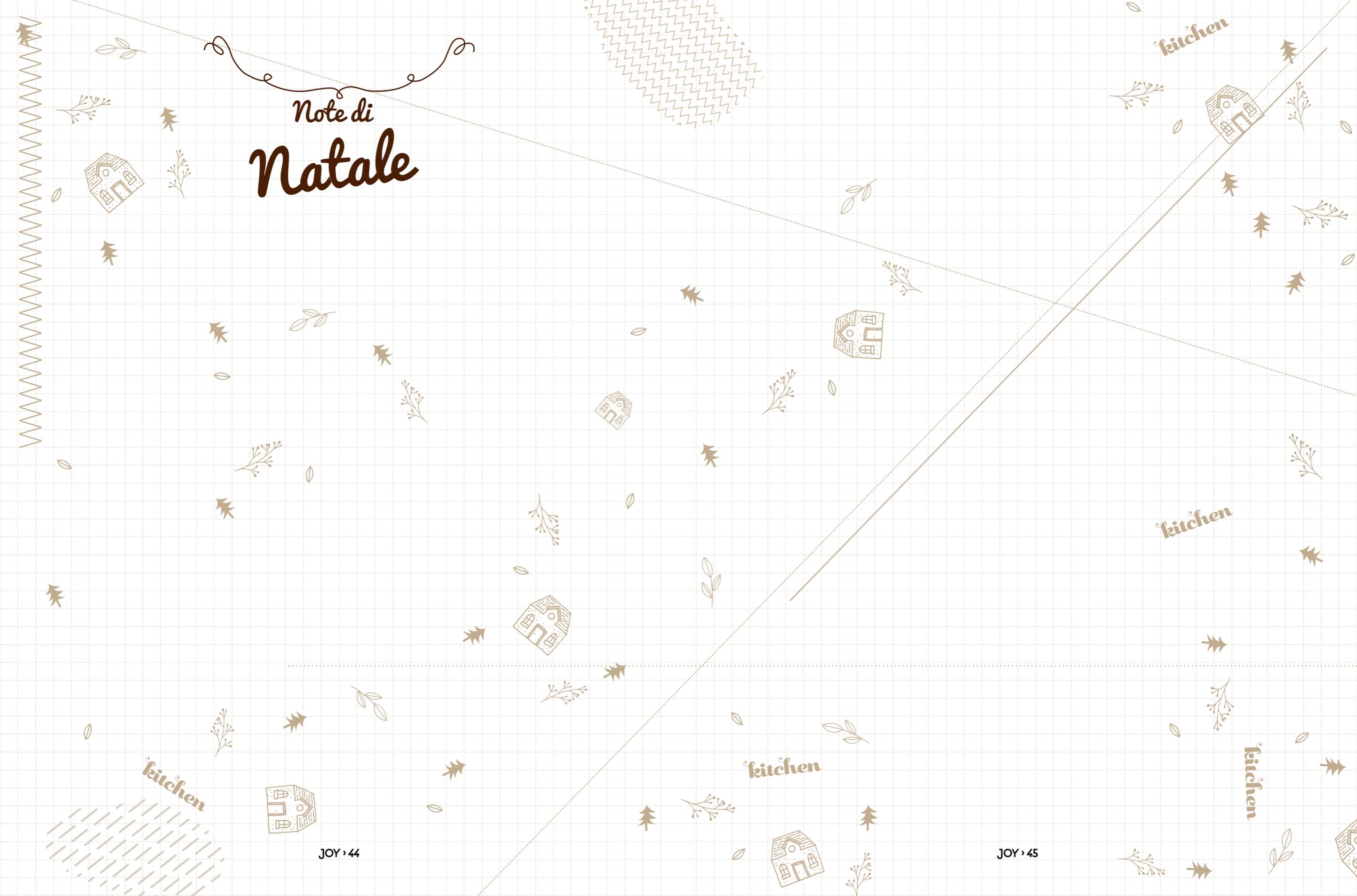
kitchen

kitchen

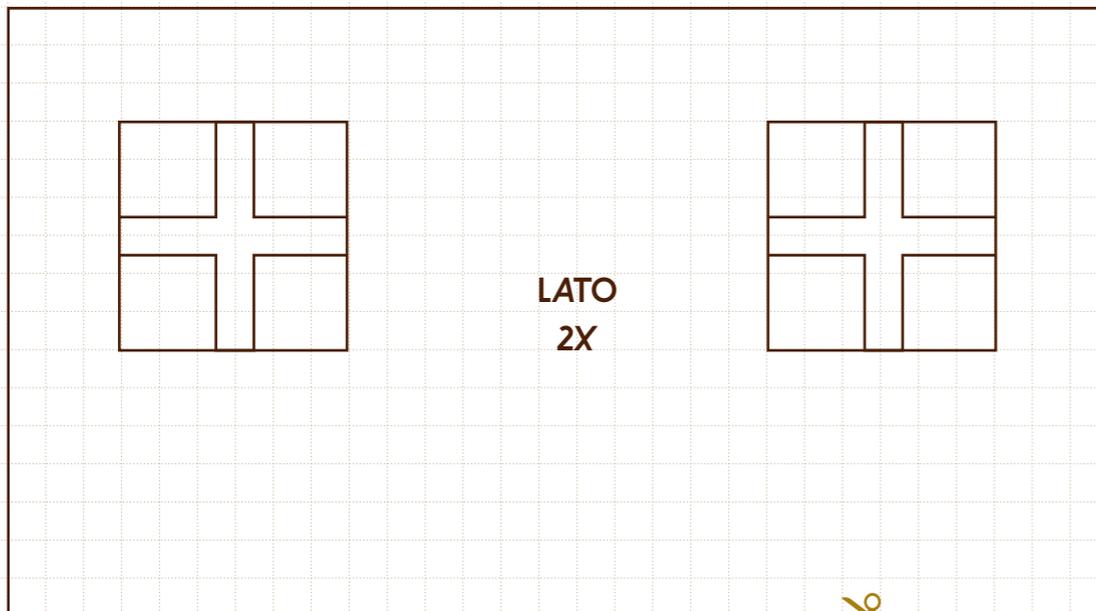
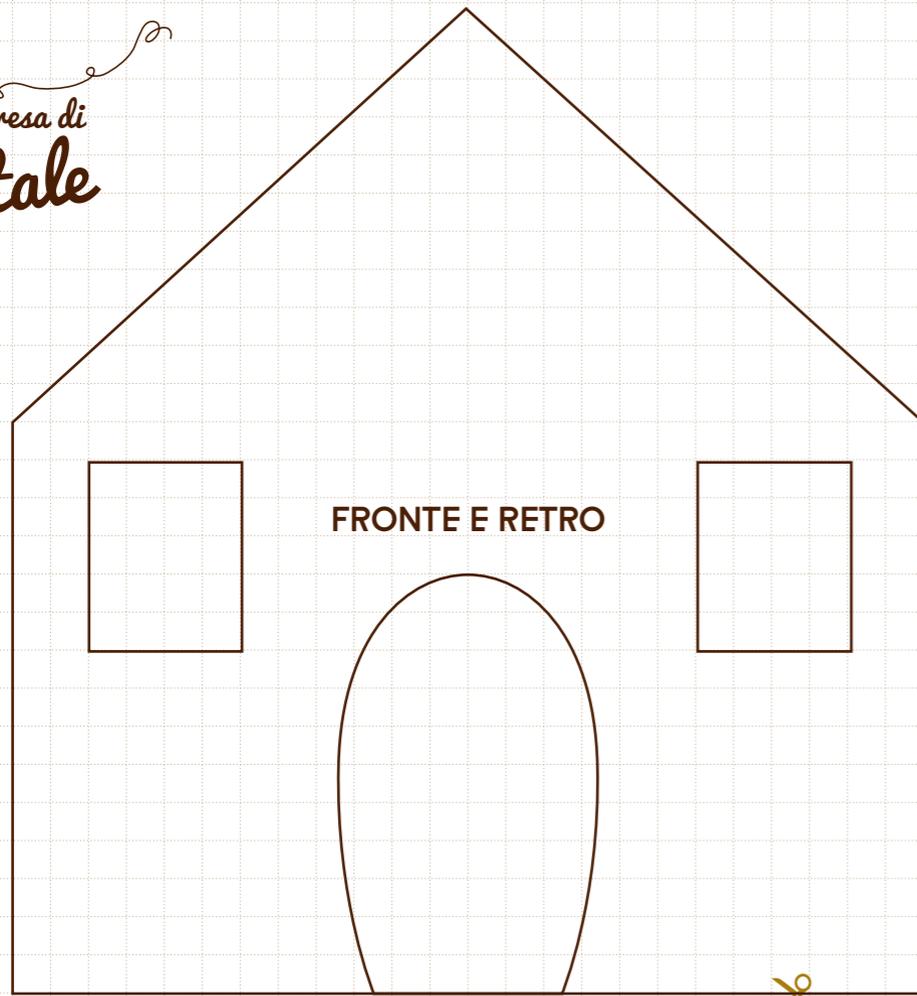
kitchen

kitchen

kitchen



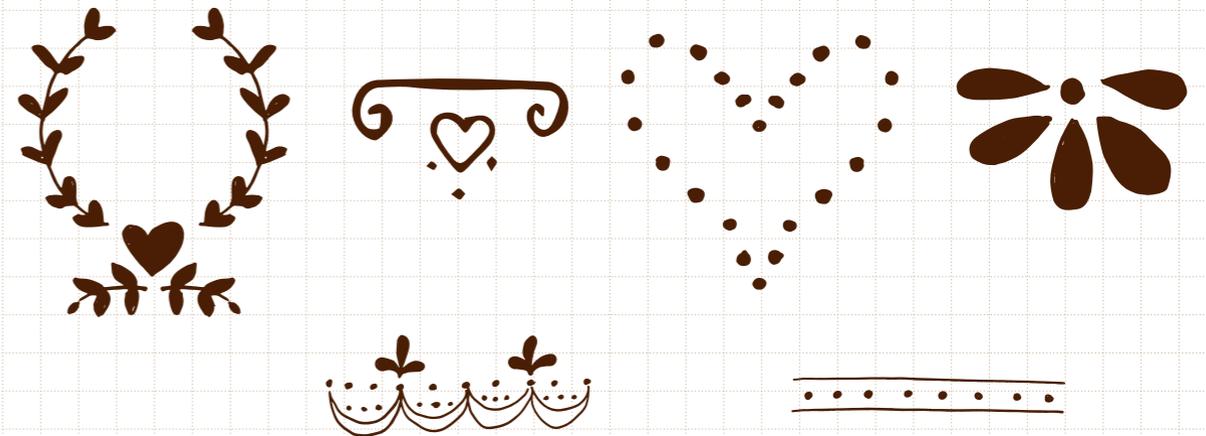
la sorpresa di
Natale



Ricetta per la glassa:

450 g zucchero a velo - 2 albumi - 1 cucchiaino di succo di limone

- 1** Mettete gli albumi in una ciotola e cominciate a montarli con le fruste elettriche, fino a farli diventare schiumosi;
- 2** Aggiungete lo zucchero a velo e dopo un po' il succo di limone. Continuate a montare per circa 5 minuti;
- 3** Usate la glassa per assemblare e decorare le parti della casetta, come mostreremo successivamente.



TEMPO DI PREPARAZIONE
PRENDITI IL TUO TEMPO

DIFFICOLTÀ
MEDIA

PASSIONE
♥♥



TEMPO DI PREPARAZIONE
PRENDITI IL TUO TEMPO

DIFFICOLTÀ
MEDIA

PASSIONE
♥♥

Mindful Living
FOOD
SEASON



“Ho bisogno di conoscere la storia
di un alimento.
Devo sapere da dove viene.
Devo immaginarmi le mani
che hanno coltivato,
lavorato e cotto ciò che mangio”.

Carlo Petrini





La casetta Food Season contiene l'idea di uno stile di vita legato al Mindful Living.

Il contenuto è frutto di una ricerca di prodotti stagionali ma non solo.

Vuole portare nelle famiglie i prodotti Family Made.

I prodotti Family Made sono realizzati con pazienza, seguono i cicli naturali delle stagioni, ovvero costituiscono gli ingredienti di quelle ricette che tramandano sapori e profumi, da generazione in generazione. L'obiettivo con il tempo è di raggiungere una consapevolezza che ci porti ad essere dei consumatori consapevoli.

Con le nostre scelte possiamo ravvivare e fortificare la nostra comunità.

Possiamo diventare dei consumatori al servizio del pianeta.

L'idea così profonda è nata dopo aver letto il libro di Thich Nhat Hanh e Lilian Cheung "Mangiare Zen".

A piccoli passi possiamo arrivare a cambiare le nostre abitudini alimentari e le nostre azioni quotidiane.

Non si tratta di fare scelte estreme, si tratta di essere sempre più in armonia con la natura.

L'abbondanza ha tolto la capacità di onorare il cibo.

Il cibo in sé è contemplazione, meditazione e gratitudine.

Ha la capacità di attivare tutti i nostri sensi soprattutto se chi lo produce, e chi lo acquista, lo considera un dono universale. Quando acquistiamo un prodotto da portare sulle nostre tavole dovremo vedere: il cielo, la terra, il sole e le nuvole. Dovremo offrirlo e condividerlo con la consapevolezza che è frutto del duro lavoro fatto con amore e che l'equo compenso ha reso felice l'intera filiera produttiva alimentare.

Avevamo bisogno di una Donna di famiglia per interpretare i prodotti Family Made della nostra casetta. Avevamo bisogno di una Donna che in cucina avesse la mente aperta per poter sperimentare.

Abbiamo avuto una certezza: Clau.



Le ricette di **CLAUDIA**

@CLAU_IN_THE_CLOUDS

La casa di famiglia di Claudia si trova a circa 1 km dalla casa dei miei genitori, ma noi ci siamo conosciute su Instagram. I fili rossi fanno giri strani. Clau irradia luce da ogni micro poro della sua pelle e l'accende con il suo sorriso. E quando parliamo di rughe dice: "È normale che abbiamo le rughe, ridiamo sempre!". Lei ha l'umiltà delle radici e si definisce cuoca per passione, anche se in realtà nella mia rubrica telefonica c'è scritto: Clau Mika chef. Si è scoperta per caso food blogger, ma in realtà sono stati i suoi follower a riconoscerle questo ruolo. È ottimista per natura. È innamorata del bello e da sempre lo cerca, lo rincorre e, quando lo trova, lo cattura in uno scatto. Cucina, fa la mamma, viaggia, legge e respira nutrimento da tutto quello che le gira intorno. Ama i dettagli che impreziosiscono l'insieme, perché lei non trascura nulla. La consapevolezza per l'attimo presente è la sua via perché ogni attimo è irripetibile. Nel suo blog c'è la sua "Mexican way" perché è in Messico che è cresciuta. È lì che ha costruito il suo destino. "Per metà sono messicana". Ama ricordarlo, ama raccontarlo, perché "siamo quello che abbiamo vissuto". Lo dice con quella commozone che tocca l'anima.



RISOTTO AL RADICCHIO TARDIVO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 cespi di radicchio tardivo
- 1 scalogno
- 1 lt di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
- 160 g di riso
- 50 ml di vino bianco per sfumare
- 20 g di formaggio parmigiano
- Sale qb

PREPARAZIONE

Pulire il radicchio. Lavarlo e asciugarlo. Tritarlo grossolanamente con un grande coltello su un tagliere. Scaldare il brodo. In una pentola mettere l'olio e tritare lo scalogno molto finemente. Portare la pentola sul fuoco e far soffriggere a fiamma bassa. Quando lo scalogno sarà ben dorato, alzare la fiamma, unire il riso e farlo tostare per un minuto. Sfumare con il vino. Unire un paio di mestoli di brodo bollente e continuare unendo il brodo man mano che viene assorbito, mescolando di tanto in tanto, senza lasciare che il composto si asciughi troppo. Cinque minuti prima della fine del tempo di cottura del riso, unire il radicchio e regolare di sale. Mescolare continuamente fino a fine cottura. Spegnerne il fuoco, mantecare con il parmigiano grattugiato e tenere coperto per un paio di minuti prima di servirlo.



CREMA DI FAGIOLI DELL'OCCHIO, RADICCHIO CAMELLATO, GAMBERI E CROSTONE AL LARDO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di fagioli dell'occhio bio ammollati e lessati
- 1/4 di scalogno
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- paprica
- peperoncino
- sale
- pepe nero
- acqua di cottura qb

Frullare tutti gli ingredienti in un mixer fino ad ottenere una crema liscia e non troppo liquida.

Radicchio caramellato

- 170 g di radicchio rosso di Treviso
- 30 g di burro (o 15 di burro e 15 di olio evo)
- 30 g di zucchero semolato
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- una presa di sale

PREPARAZIONE

Tagliare il radicchio. Versare il burro e lo zucchero in un'ampia padella antiaderente. Quando saranno sciolti, unire il radicchio e cuocere a fiamma bassissima per 10 minuti, mescolando spesso.

Sfumare con l'aceto e aggiungere il sale. Cuocere ancora 10 minuti con il coperchio, mescolando di tanto in tanto.

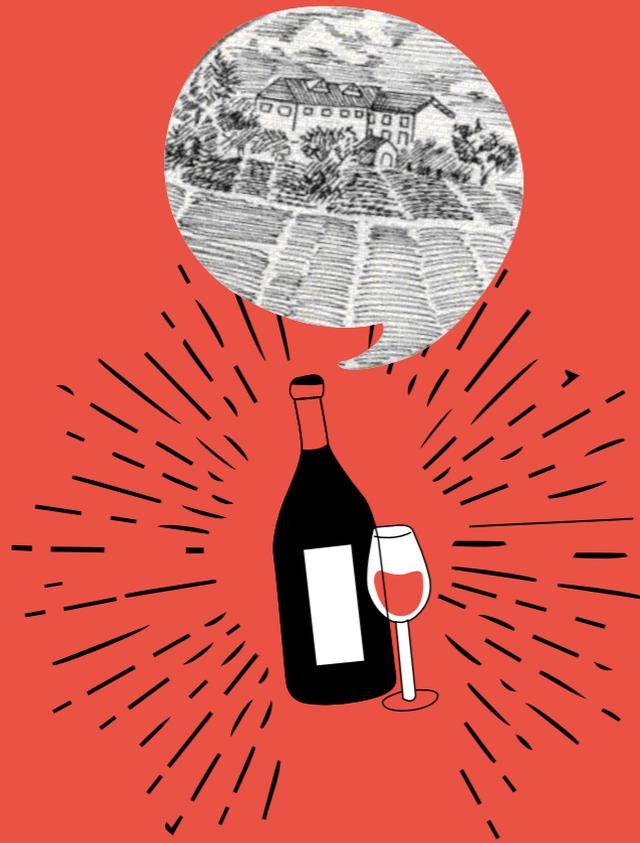
Crostone

- Pane rustico
- Lardo di cinta senese

Sciogliere il lardo in una padella e insaporire i crostini finché saranno dorati. Tenere da parte e, nella stessa padella, fare saltare i gamberi sgucciati per un paio di minuti.

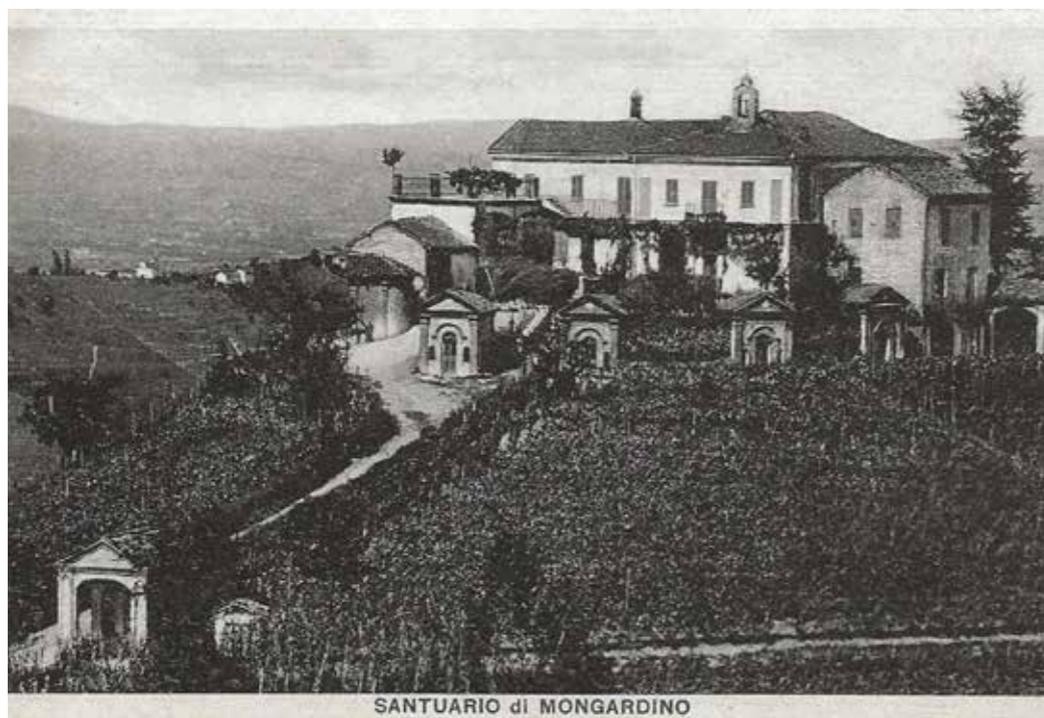






CASCINA CAPPELLE

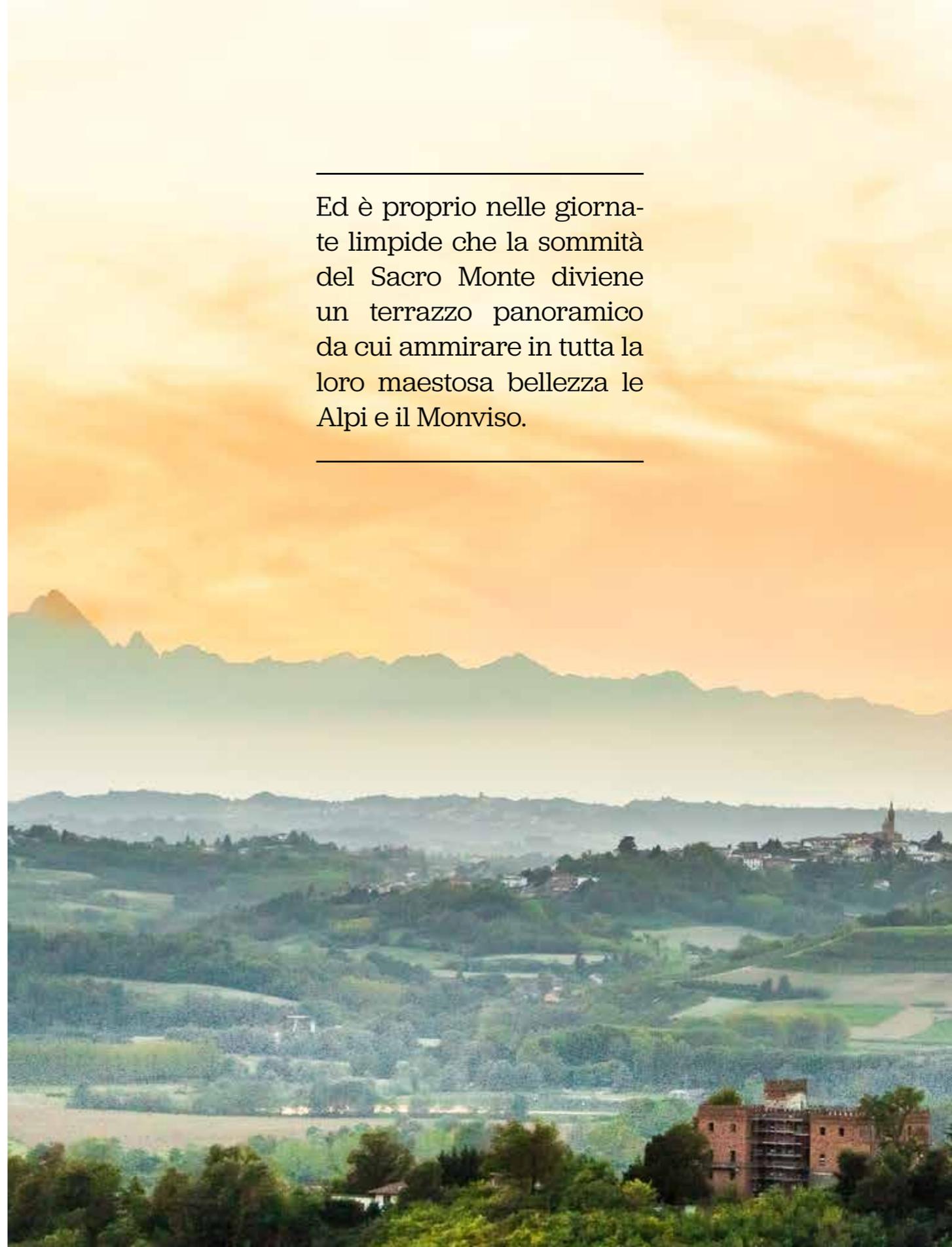
Passione & Tradizione



La Famiglia Tartaglino crea la propria azienda "Cascina Cappelle" nel lontano 1800 in un antico Sacro Monte dedicato a Sant'Antonio da Padova. Una location unica nel suo genere, che racconta molto dell'azienda. Prende il nome da un'antica cappella del 1700, dedicata al Santo. Successivamente, nel 1730, la cappella fu inglobata nella piccola chiesa che domina la sommità del colle. Per dare vita alla rappresentazione della "Via Crucis" vennero costruite 13 cappelle in aggiunta alla chiesetta principale, a cui si aggiunsero altre quattro cappelle lungo la strada di accesso. Qui nacque il Santuario di Sant'Antonio di Mongardino, unico grande esempio di Sacro Monte presente nell'astigiano. Un luogo dove assaporare i profumi e i sapori genuini del territorio.

Una tradizione che nasce dalla passione di una famiglia che crede nella propria terra e si impegna ogni giorno per mantenere vivi quei mestieri ormai quasi scomparsi.

Ed è proprio nelle giornate limpide che la sommità del Sacro Monte diviene un terrazzo panoramico da cui ammirare in tutta la loro maestosa bellezza le Alpi e il Monviso.





“Grande è la fortuna di colui che
possiede una buona bottiglia, un
buon libro, un buon amico”.
Molière





I prodotti proposti dalla “Cascina Cappelle” sono stati studiati con accuratezza per potersi adattare alle colline e al terreno argillo-calcareo, ricco di fossili, presente in questa zona.

Da sei generazioni, a partire dal 1890, tutta la famiglia lavora rivolgendolo la sua attenzione ad ogni piccolo dettaglio, scegliendo un lavoro dove uomo e natura sono in armonia. La vinificazione viene eseguita seguendo le antiche tradizioni. La raccolta dell'uva è il momento più emozionante ed è lasciata alle mani dell'uomo che possono finalmente toccare il frutto dell'attesa, della cura e della pazienza.

Sono utilizzati i più moderni criteri di vinificazione in modo da poter offrire un vino adeguato ai palati raffinati di consumatori sempre più preparati e consapevoli.

Il vino diventa una fusione tra amore e luce, passione e tempo, tradizione ed evoluzione.



VINI, UNA STORIA DA SCOPRIRE

“Un pasto
senza vino
è come un giorno
senza sole”.

“Cascina Cappelle” regala agli ospiti un viaggio intenso, dalla coltivazione all'imbottigliamento, alla scoperta di un prodotto ricercato, genuino e unico, con la possibilità di degustazioni, soggiorni in loco e tour nella cantina di famiglia per riscoprire la vita e i valori di un tempo che si rinnovano di stagione in stagione.

La cantina dell'azienda “Cascina Cappelle” è conosciuta a livello internazionale. Particolare ed interessante è stato un articolo pubblicato ad inizio anno sulla rivista “Vinjournalen.se” Vinjournalen.se è un faro per i lettori scandinavi che hanno la passione per i prodotti genuini della tradizione internazionale. La rivista è attiva nella ricerca di vini e cibi regionali e viene considerata una guida affidabile per la segnalazione dei migliori vigneti.

L'obiettivo principale del magazine è di far conoscere i diversi tipi di vini presenti sul mercato svedese e proporre un'esperienza emozionale di ristorazione creata dalla fusione di cibo e vino proveniente da tutto il mondo.

Nella pubblicazione d'inizio anno 2020, viene messa in evidenza la splendida regione vinicola piemontese in Italia; e come azienda simbolo della regione viene scelta proprio la Famiglia Tartaglino, grazie anche alla loro dedizione e all'evoluzione aziendale continuativa nel tempo.



Uno scrigno green nato tra le verdeggianti campagne lombarde, nella cittadina di Ottobiano, con un'estensione di 15 ettari e una produzione 100% biologica di legumi certificati. Tipologie di fagioli, riso aromatico, Carnaroli e un riso biologico di qualità, derivante dalla storica e pregiata varietà Rosa Marchetti, sono i fiori all'occhiello di questo piccolo mondo antico in provincia di Pavia.

Il fondatore Alberto Fusar è l'uomo che "pettina il riso". La tecnica utilizzata su questa tipologia di terreno predilige, infatti, la strigliatura, con l'impiego di un attrezzo meccanico simile a un enorme pettine che, accarezzando i campi due o tre volte in sequenza rapida, permette di debellare parte delle erbe infestanti, che altrimenti soffocherebbero la coltura principale. La coltivazione non prevede l'utilizzo di prodotti chimici e il riso arriva al consumatore finale nelle versioni integrale (una vera medicina), semilavorato e lavorato (bianco). Un po' come per le mele, di cui è salutare mangiare la buccia, ricca di fibre e vitamine preziose, solo se realmente biologiche, anche per il riso possiamo consumare con tranquillità quello integrale o semilavorato solo se prodotto in modo autenticamente biologico. L'azienda agricola "Il Sole" lavora da anni in gruppi di ricerca partecipata con altri agricoltori biologici, università ed enti pubblici per individuare i metodi di coltivazione migliori e incrementare le produzioni di riso, nel rispetto del rigido protocollo biologico e del suo rigoroso metodo.

La scelta biologica è diretta conseguenza di uno stile di vita sano. Coltivando riso e legumi in campo aperto e verdure di ogni tipo nell'orto, toccandone con mano i benefici in termini di gusto e di salute, avvicinarsi al mondo vegetariano è stato naturale. Dietro a questa scelta, vi è anche una motivazione etica, il rispetto per l'esistenza di ogni essere vivente, da cui deriva la rinuncia a diserbanti e insetticidi e la crescita di alberi e arbusti adeguatamente trapiantati. Rispetto verso piante e animali che nasce dal rispetto verso la terra. Una terra da conoscere e

IL SOLE ^{bio}

AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA: PASSIONE E RISPETTO PER LA TERRA

Impegno, passione per
la terra e rispetto per
la vita sono i valori
che animano l'Azienda
agricola biologica
"Il Sole".

condividere con chi decide di visitare l'azienda e comprende come si possa realizzare una buona agricoltura, sostenibile, rispettosa della salute dell'uomo e dell'ambiente.

Aperta dodici mesi l'anno, "Il Sole" propone esclusivamente prodotti biologici certificati, che richiedono più impegno, presenza in campo per controllare lo stato di germinazione delle erbe e costante lavoro, a volte anche manuale.

Sensibilizzare sulla modalità di coltivazione e la scelta biologica intrapresa è un passaggio fondamentale della vocazione aziendale. Proseguire nella ricerca di affinamento delle tecniche in campo, coltivare nuove varietà e specie di colture e rendere il biologico sempre più di alta qualità e alla portata di molti sono gli obiettivi per i prossimi anni.

Coinvolgere follower e clienti e aggiornarli

sulla vita aziendale tramite foto, video e post sui social network è parte integrante del patto implicito di fiducia tra produttore e consumatore, specialmente di fronte a un prodotto biologico.

Oltre alle tematiche agricole e ambientali, a Ottobiano trova spazio una sintesi delle mostre storiche di Evaristo Fusar.

Sì, perché Evaristo, papà di Alberto, è stato tra gli anni '50 e '80 uno dei più importanti fotoreporter italiani e ha testimoniato con la sua macchina fotografica alcuni dei personaggi e avvenimenti storici più rilevanti del secolo scorso.

Ha girato il mondo, immortalando i grandi del Cinema italiano e mondiale, capi di stato, re e regine, lavoratori della miniera, personaggi culturali e sportivi, collaborando con personalità del calibro di Oriana Fallaci, Enzo Biagi, Giorgio Bocca e Mino Monicelli.

Alberto ha unito le due passioni di famiglia, la fotografia di papà Evaristo e l'agricoltura di nonno Angelo e mamma Maria Luigia, in questo progetto di "agri-cultura", che è a tutti gli effetti una storia familiare dove si intrecciano terra e passione, attenzione per la natura e gusto per la vita.

Oggi, Alberto e la compagna Alla accolgono a Ottobiano i visitatori, che possono fruire delle mostre fotografiche e dei filmati che illustrano la storia della risicoltura in Lomellina.

Comprendere l'importanza della coltivazione biologica è il primo passo per avvicinarsi a uno stile di vita più sostenibile e autentico.

Il "Sole" si propone come motore per la diffusione di una cultura storica, agricola e produttiva, che si fonde con il territorio a cui appartiene e dà origine a un'eccellenza apprezzata a livello internazionale: il riso italiano.

Un cereale che cresce qui, al 45° parallelo, come in nessun'altro angolo di mondo, grazie al lavoro che da secoli rende fertili queste terre.

Ci vuole solo passione e un po' di olio di gomito per mantenere vive le antiche tradizioni e vivere sani, in armonia con la natura e i suoi numerosi abitanti.



Missile



L'AMORE PER LA TERRA
NASCE DALLE RADICI
della nostra famiglia



Alberto, oltre a essere
titolare dell'azienda
e anche l'unico utilizzatore
dei due trattori utili alla
coltivazione, è aiutato solo
dalla fidanzata,
Alla, nelle vendite.





ALBERTO FUSAR IMPERATORE si racconta

“La piccola azienda agricola è una storia di famiglia. Ho ereditato un po' di terra e la passione per la natura”

Ci sono vari metodi per praticare l'agricoltura biologica, ma Alberto Fusar Imperatore ha scelto di “pettinare il riso”. La tecnica non è semplice da attuare ci vogliono perizia nella regolazione dello strumento e tempestività d'azione, fondamentale nella riuscita del contenimento delle infestanti, ed è per questo che l'agricoltura biologica viene soprattutto praticata bene da aziende piccole o medio piccole, o da quelle grandi che hanno molti operai.

La strigliatura infatti è solo una delle operazioni necessarie per ottenere dei buoni raccolti, ormai avvicinabili in termini di produzione a quelli dell'agricoltura convenzionale, o chimica. Cambia completamente l'approccio e il lavoro in campo. Partendo dai sovesci (interramento di essenze leguminose o di altro tipo che aumentano la sostanza organica e la fertilità del terreno), alle false semine (si prepara il terreno come se si dovesse seminare e si lasciano crescere le infestanti per poi debellarle meccanicamente), dalle semine tardive di varietà più adatte, alla monda manuale, esattamente come ai tempi ormai mitici delle mondine e di “Riso Amaro”. Si usa anche tanta tecnologia evoluta, come satellitari GPS e, nei casi delle aziende più grandi, trattori con guida automatica.



L'UOMO CHE PETTINA il riso

Così, in questa azienda agricola, Alberto e la compagna Alla coltivano principalmente riso, fagioli, piselli, mais da polenta, tutto rigorosamente senza usare pesticidi (o fitofarmaci). L'azienda agricola “il Sole” è parte di un gruppo di una decina di produttori denominato “RisoBioVero” coinvolti attivamente nel lavoro di ricerca partecipativa sulla risicoltura biologica coordinato dal Prof. Stefano Bocchi dell'Università di Milano, nell'ambito del progetto ministeriale Risobiosystems.

Scambiarsi idee ed esperienze, effettuare analisi dei terreni, delle acque, incrociare tutti i dati derivanti dal lavoro in campo e in laboratorio è fondamentale per migliorare i risultati produttivi dell'agricoltura biologica, che negli ultimi anni ha fatto passi da gigante in questa direzione.

Grazie a varie tecniche, infatti, dalla pacciamatura verde alla strigliatura, dalla sarchiatura alle semine differite, oramai si riesce a fare a meno dei pesticidi in modo quasi ininfluente per la produzione. Senza contare il vantaggio considerevole, enorme, in termini di benefici ambientali e di salute per gli uomini e per la biodiversità.

In questa azienda agricola si possono trovare non solo i prodotti sani della terra, ma anche

cultura. Alberto infatti ha unito la passione della terra da parte della famiglia materna al mestiere e alla cultura fotografica del padre Evaristo, noto fotoreporter dei tempi d'oro del fotogiornalismo (Settimo Giorno, L'Europeo, Domenica del Corriere) e così è nato l'Agriturismo Culturale “Il Sole”.

Il sole, la luce, è l'elemento comune ad agricoltura (fotosintesi) e fotografia (scrivere con la luce).



I PRODOTTI lievitati

Era il 2014 quando sono partita dal Veneto per inaugurare la mia Officina in Toscana. In macchina avevo i panettoni in barattolo di Baghi's.

Quella inaugurazione fu un successo e da quel giorno Baghi's è stato sempre presente ad ogni mio Natale.

Fabio e Riccardo formano Baghi's. Due visionari e pionieri senza tempo con le radici del sapore ben radicate alla tradizione. Le loro idee sono così belle e i loro prodotti sono così buoni che in molti cercano di imitarli ma, come tutti sappiamo, l'originale rimane sempre in testa a tutte le classifiche.

Hanno la passione per il cibo e per la ricerca dei

sapori: quelli veri, quelli che la natura crea con pazienza. La materia prima di qualità è un mantra per Fabio e Riccardo. In ogni passaggio seguono la tradizione, la combinano con nuovi sapori, rispettano i tempi naturali di lievitazione e i riposi degli impasti. In ogni prodotto c'è il rispetto e la pazienza.

Il progetto di Baghi's offre ai propri clienti una varietà di dolci nati dalla passione dei due fondatori. Oltre ai classici come colomba, panettone, pandolci e biscotti, la produzione spazia tra torta sbrisolona, brownie, babà, meringhe e mimi, il lievitato per tutti i giorni.







Fabio Pellizzari prepara tutti i dolci di Baghi's. Il suo viaggio nasce subito dopo la scuola e i corsi di approfondimento e continua con la perpetua scoperta e nascita della produzione delle sue specialità. Riccardo Gasparin cura l'aspetto grafico e tecnico dei prodotti e l'area commerciale dell'azienda, senza trascurare la passione dell'assaggio. Il loro segreto? Affidarsi alla natura e seguire il loro istinto. Niente coloranti, additivi, aromi artificiali e mono e digliceridi degli acidi grassi. I prodotti sono lievitati con solo lievito madre e per questo sono più digeribili. Il lievito madre, naturalmente, "pre-digeri-

sce" la farina, rendendola più facilmente assimilabile dal nostro corpo. Il lievito madre (o pasta madre, o pasta acida) conferisce ai prodotti maggior durata senza bisogno di emulsionanti o conservanti. A regnare nelle ricette a marchio Baghi's sono le materie prime: farina macinata a pietra da grano italiano, di tipo 1 o integrale, che contiene tutte le parti nutritive del grano, germe compreso. Le uova prodotte da galline allevate a terra da allevamenti locali, nutrite con alimenti NO OGM. Il burro belga ottenuto per centrifuga.



Alle ricette vengono aggiunti gli agrumi canditi che producono internamente acquistando la frutta fresca e candendola con metodo francese, oppure il cioccolato, biologico dell'Ecuador. Insieme, Fabio e Riccardo, hanno raggiunto molti traguardi: il loro record personale vanta di nove premi internazionali e i loro dolci sono presenti in tutta Italia ma anche oltre oceano, arrivando fino negli Stati Uniti, Canada e Giappone. Essere rapiti dalla varietà dei pandolci e dalla loro combinazione di sapori è naturale. Per la nostra box di Natale abbiamo scelto il Pandolce al Limoncello e lo abbiamo proposto con una variante ancor più golosa. Le ricette dei pandolci Baghi's nascono dall'idea di realizzare un dolce lievitato jolly da tenere in dispensa. Qualcosa di goloso che sia piacevole in ogni momento dell'anno. Il Pandolce al Limoncello della Costa d'Amalfi è stato prodotto solo con il pregiato limone sfusato d'Amalfi IGP. Un limoncello naturalmente senza coloranti e conservanti, ottenuto soltanto con alcool, zucchero e limoni freschi. In abbinamento con il limoncello è stato aggiunto all'impasto del limone candito, prodotto da Baghi's da scorze fresche di limone italiano.





LA TAVOLA, LA FESTA E L'ARTE



foto di Stefano Scatà



foto di Eucaris Garcia



Preparare la tavola è sempre stato un rituale nella mia famiglia.

La tavola un tempo aveva un tema, oggi ha un messaggio da comunicare.

La tavola dei giorni di festa aveva sempre un centrotavola un po' ridondante, che oggi è mobile. Ha uno spazio dove andare quando inizia ad arrivare il pane e ritorna al momento del dessert e della frutta. Perché il mio centrotavola oggi è giocoso, goloso, gaudioso. È da guardare e da assaporare, ma soprattutto da condividere.

Ma andiamo con ordine.

Nel momento in cui scrivo non so ancora in realtà quante persone potremo ospitare a casa e soprattutto se potremo ospitare tutta la famiglia.

Per preparare questa tavola ho chiesto aiuto a Debora e Giulia di @wireartlover.

Mamma e figlia innamorate l'una dell'altra e con la passione per le creazioni artistiche con il filo di ferro. Debora, la mamma, gestisce il profilo Instagram e si diletta nella comunicazione online. Pioniera nel 1998, ha fondato mammeonline.net.

Ad un certo punto, però, agli artisti la tecnologia va stretta e hanno bisogno di staccarsi dal computer e rimettere in moto le mani. Guardava Giulia che dava forma e vita al metallo e ha avuto, come dicono i francesi, "le coup de foudre".

Debora l'ho vista solo in foto, ci siamo sentite al telefono, e nonostante queste limitazioni da social sono certa che i suoi occhi brillano quando dice:

"Ti immagini mamma, pensi che sarai tu ad insegnare ai tuoi figli, ma quando diventi mamma capisci che se ascolti i tuoi figli puoi crescere insieme a loro". Oggi Giulia è una donna adulta e il rapporto è alla pari. Creare insieme è fonte di gioia, di condivisione profonda e senza bisogno di tante parole in ogni momento della vita.

Per questo Natale hanno realizzato per me delle ali d'angelo e delle corone.

Apparentemente le ali d'angelo e le corone sono distanti; in realtà non sono mai state così vicine.

Ho cucito le ali sugli schienali e annotato un piccolo campanellino. Ad ogni movimento il suono porterà l'attenzione all'attimo presente e il pensiero andrà alle nostre ali. Le piccole coroncine segnano il posto senza essere un classico segnaposto. I piccoli cartellini celano il nome. Ognuno si sceglierà la posizione con un gioco di sguardi.

Una volta seduti, gli invitati prenderanno il proprio biglietto e lo metteranno all'interno di una casetta di vetro.

Perché?

Perché la grande corona centrale protegge la sorpresa di Natale.

Ognuno di noi, con la sua vita, cerca di creare il proprio piccolo regno senza sapere che aprendo i propri orizzonti si può accedere ad un regno a cui tutti possiamo partecipare, e se anche nell'estrazione del gioco del destino non potremo godere del premio, potremo essere felici di aver condiviso un attimo di gioia. Ed è con questa riflessione che vi auguro un Buon Natale e un anno pieno di attimi di gioia consapevoli.





SPRING

A vibrant spring-themed illustration. At the top, the word 'SPRING' is written in large, white, cursive letters. Below it, a cluster of colorful balloons in various patterns (solid colors, polka dots, stripes, and gold glitter) is tied to a pink bicycle. The bicycle is positioned in the bottom left corner, with a basket full of colorful flowers (yellow, pink, and orange) attached to the handlebars. The background is a light pink color with scattered pink petals and a blue wavy pattern at the bottom representing water. The overall style is cheerful and celebratory.

Be happy

LA PRIMAVERA
è la stagione che
ci permette di ricominciare.

Da qui noi partiamo
con la stesura
della prossima
pubblicazione...

A BIENTÔT

Team Joy

Responsabile dei contenuti

SELINA MARTINELLO
Interior & Garden Designer
Officina di Celine
selina@officinadiceline.com

Contatti

BAGHI'S

Dolci Artigianali
I lievitati da credenza
www.baghis.com
@baghisinfo

CASCINA CAPPELLE

Azienda Agricola & Agriturismo
www.cascinacappelle.it

GIOVANNA JACQUELINE CIAMPI

Comunicazione e Marketing
@giovannajaqueline

EUCARIS GARCIA

Fotografa
www.eucarisgarcia photography.com
@eucarisgarcia photography

IL SOLE BIO

www.facebook.com/ilsolebio/

JONNY MOLE

Studio di Design & Agenzia Creativa
www.jonnymole.com
@jonnymoledesign

ALESSANDRA PAGNONI

Biologa Fondatrice di Aroma-Science
www.aromascience.it
info@aromascience.it

ROBERTA ROBILANDIA

www.robertarobilandia.com
@robertarobilandia

STEFANO SCATÀ

Fotografo
www.stefanoscata.com
@stefanoscata

CLAUDIA SGARBOSSA

Food Blogger
www.clauintheclouds.it
@clau_in_the_clouds

RITA VACCARI

Psicologa Psicoterapeuta
www.ritavaccari.it
@dott.ssa_rita_vaccari

WHIRE ART LOVER

Debora e Giulia
@wireartlover
www.wireartlover.it

jonnymole.com

Joy



OFFICINADICELINE.COM

Milano-Sanremo
+39 0287 071190 / +39 0184 651234
info@officinadiceline.com

