

# CAMERON Diaz

UNA FIGLIA,  
UN FILM:  
RICOMINCIO  
A 50 ANNI

**Addio Ivana**  
QUESTA TRUMP  
CI MANCHERÀ

**Ema Stokholma**  
LE VIOLENZE  
DI MIA MADRE

**Come Francesco  
Moser**  
IL DIVORZIO  
OVER 70  
di Lidia Ravera

**La famiglia  
Mollicone**  
MA NOI NON  
CI ARRENDIAMO

N.30 SETTIMANALE 02.08.2022  
€ 1,20 IN ITALIA

**DONNE  
CORAGGIOSE**  
PESAVO 27 CHILI  
OGGI AIUTO  
CHI SOFFRE

**Relazioni**  
IL MANUALE SOCIAL  
DEL FLIRT ESTIVO

**Cucina & Viaggi**  
MARI E MONTI:  
A TAVOLA E IN FERIE

# L'OROSCOPO DI AGOSTO

**AMORE, LAVORO, SALUTE**  
E LA VACANZA PERFETTA PER TE



CAIRO EDITORE

SETTIMANALE A. € 3,30 B. € 2,50 F. € 2,80 MC. € 2,80 D. € 3,30 GR. € 2,50 L. € 2,50 M. € 2,10 SLO. € 2,40 R.(CONTI) € 2,10 E. € 2,50 CH. CHF 3,80 CHT. CHF 3,40 UK. £ 3,20 PL. MERCOLEDI 2790 7720 22



# ESTATE AL PISTACCHIO

Quando lo smoothie (goloso) ci fa tornare giovani



TRA I PRIMI 50 ALIMENTI CON CAPACITÀ ANTIOSSIDANTE, i pistacchi sono un buon integratore naturale anche d'estate, ricchi di vitamine e minerali, in particolare la vitamina E che previene l'invecchiamento della pelle e delle cellule corporee, insieme alla vitamina A, che protegge mucose e pelle. Perché non aggiungere uno smoothie fresco e salutare alla dieta giornaliera? Ecco una delle ricette proposte da American Pistachio Grower. **Frullato di banana, yogurt e pistacchi americani:** frulla 30 g di pistacchi americani fino a farli diventare come farina, aggiungi 150 g di yogurt greco e 1 banana, versa in un bicchiere e completa con qualche pistacchio tritato grossolanamente ([americanpistachios.org](http://americanpistachios.org)).



## Genuino e "scelto" con amore

La ricetta della felicità? Per Ele & Manu passa attraverso il mangiare bene e in compagnia. Da questa idea condivisa e dalla loro amicizia è nato Sapori & Ricordi, catalogo enogastronomico online che propone eccellenze italiane scelte per la qualità delle materie prime, i criteri di produzione e lavorazione, l'assenza di conservanti e coloranti. Sapori, e anche ricordi: perché i sapori rievocano storie di viaggi, persone, memorie di attimi, luoghi unici ([saporiericordi.it](http://saporiericordi.it)).



## Prosciutto (e non solo) in festa

Dal 26 al 29 agosto torna la kermesse enogastronomica "Aria di Friuli Venezia Giulia", che celebra il Prosciutto di San Daniele Dop nella sua terra di origine e, novità, coinvolge anche il Formaggio Montasio Dop, i vini bianchi e i prodotti con marchio "Io sono Friuli Venezia Giulia". Previsti laboratori, masterclass, degustazioni, stand, picnic, escursioni turistiche ([prosciuttosandaniele.it](http://prosciuttosandaniele.it)).



## Bere al naturale

Se a dissetarsi in estate non basta l'acqua, si possono scegliere i nuovi tè freddi biologici senza zuccheri aggiunti (dolcificati con eritritolo), gusto limone o pesca. • Thè bianco Probios, 1,98 euro, 250 ml.



## Dal Belgio "in volo"

Una fenice segna la storia di nove secoli della birra creata dai monaci di un'abbazia vicino a Bruxelles. Gusto Blanche, per rinfrescare l'estate, Blonde o Double ambrée, se la preferite gustosa o maltata. • Grimbergen, 1,69 euro, 33 cl.



## Cocktail in spiaggia

Apri e bevi, con l'aperitivo premixato da servire in purezza, inventato da un barman di origini italiane in Florida. • Sex on the Beach, Choose by Ponte 1948, 8 euro.