

Vanlife, più che una moda uno stile di vita

di Claudio Visentin

VIAGGI

Cuba linda

Un itinerario che combina paesaggi di straordinaria bellezza, dal verde delle piantagioni di tabacco nella valle di Viñales, passando dalla colorata capitale dell'Avana fino alle città coloniali di Cienfuegos e Trinidad, per finire nelle calde acque turchesi di Cayo Santa Maria. È...

ITINERARI

Il gigante di Vacarisc

di Romano Venziani, testo e foto

La pila frontale risveglia la notte. Ne penetra l'inquietante profondità con un cono di luce bianca che danza al ritmo dei passi, sorprendendo nuvole d'insetti storditi, subito inghiottiti dal buio tutt'attorno. Mi arrampico a fatica sul sentiero. Inciampo. «Maledetti tutti questi...

GASTRONOMIA

Ricetta - Insalata di pasta con tacchino

Piatto unico Ingredienti per 4 persone: 400 g di pasta, ad es. trivelli · sale · 300 g di scaloppine di tacchino · sale alle erbe · 6 c d'olio di colza · 100 g di fagioli kidney in scatola · 150 g di champignon piccoli · 3 c di noci, ad es. noci di pecan · 3 c di capperi · 1 c di senape granulosa · 3 c...

GIARDINAGGIO

Dall'Oriente un bambù sacro

di Anita Negretti

È un arbusto sempreverde, molto ornamentale e di poche cure, ma soprattutto risulta attrattivo durante tutte e quattro le stagioni. Il suo nome scientifico è: Nandina domestica, sebbene sia comunemente chiamata anche solo Nandina o bambù sacro. Si tratta di una pianta originaria...

PASSATEMPI

Vinci una delle 3 carte regalo da 50 franchi (n.38)

Scarica l'allegato qui a fianco con la pagina dei giochi di Azione. Regolamento per i concorsi a premi pubblicati su «Azione» e sul sito web www.azione.ch. I premi, cinque carte regalo Migros del valore di 50 franchi, saranno sorteggiati tra i partecipanti che avranno...

I Nostrani del Ticino

I Nostrani del Ticino propongono di riscoprire i sapori locali. Vengono da aziende ticinesi che garantiscono qualità, freschezza e genuinità. Oltre 300 specialità della nostra regione: sono il nostro impegno concreto per agricoltori, allevatori e produttori alimentari del cantone.