

Con la casacca dei Ticino Bulls

di Davide Bogiani

VIAGGI

Storie di frontiera

di Francesca Mazzoni, testo e foto

Gli occhi si perdono nel piatto paesaggio imbiancato della tundra. Il Mackenzie Bison Sanctuary è la riserva naturale con la più grande mandria libera di bisonti al mondo, ma nel mio caso è un buco nell'acqua (gelata). Pur avendo già percorso moltissimi chilometri, di questi...

ITINERARI

Un'altra Verona

di Luigi Baldelli, testo e foto

«Sì, siamo la più antica Biblioteca al mondo, di area culturale latina, a essere ancora oggi in attività, ripeto, in attività». Esordisce così, Monsignor Bruno Fasani, Prefetto della Biblioteca Capitolare di Verona, situata accanto al Duomo. Perché Verona non è solamente la città di...

GASTRONOMIA

Insalata di puntarelle e mozzarella

Ingredienti per 4 persone: 1 cipolla rossa; 1 spicchio d'aglio; 1 peperoncino; 500 g di puntarelle; 2 c d'aceto balsamico; 6 c d'olio d'oliva; 2 c di succo di limone; 1 cc di miele; 1 c di senape; sale; 4 mozzarelle di circa 150 g ciascuna 1. Tritate la cipolla e l'aglio. Dimezzate il peperoncino...

GIARDINAGGIO

L'arte Zen dell'impermanenza

di Eliana Bernasconi

Ikebana è il nome dell'antichissima arte tradizionale giapponese della disposizione dei fiori, dove linee, forme e colori sono ricercati e seguiti con amorosa cura per raggiungere una composizione vegetale finale e trasmetterci la loro segreta espressione poetica, che ha seguito i...

PASSATEMPI

Spogliatoio in bianco e nero

di Matilde Casasopra

Ad accompagnare i bianconeri verso l'attesa finale di Coppa Svizzera (v. articolo di Giancarlo Dionisio) ci sarà anche il fisioterapista trentaquattrenne Tommaso Leone. Dopo aver maturato esperienza, dal 2015 al 2018, come fisioterapista sportivo in forza al FC Chiasso, nel mese di...

La spesa a casa vostra in meno di un'ora

Grazie alla collaborazione tra Migros Ticino e la società Smood, potete ora ordinare la vostra spesa comodamente con un clic e farvela consegnare direttamente a casa in brevissimo tempo e su buona parte del territorio ticinese. Oppure potete anche programmare quando e dove farvela...