

Viaggi La Dolce vita / 1

Da 325 euro a testa in 1/2 pensione. Sconti per i bimbi
Info: tel. 0342.925119



Grecia

Voglia di Mediterraneo Un tuffo nel blu di Kios

L'isoletta greca di Kios risveglia la voglia di Mediterraneo con le belle spiagge, l'acqua cristallina, i resti fenici e paesini pittoreschi come Lindos. Sistemazione in villaggio 4 stelle sul promontorio di Agios Fokas, con volo da Milano, Roma, Bologna, Verona, Bergamo

Sette notti all inclusive + volo da 993 euro. Fino al 05/09

Info: Aviomar, tel. 02.58.39.41, www.aviomar.it

a cura di **Carlotta Lombardo**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Letture facoltative

di **Lorenzo Viganò**

I dubbi del giovane manager: dopo cena come lascio il tovagliolo?



Lo sapevate che a fine pasto il tovagliolo va lasciato alla sinistra del piatto? Che lo zucchero, nel caffè, va mescolato muovendo il cucchiaino dall'alto in basso? Che il baciamano va rivolto esclusivamente alle donne sposate o vedove, e mai praticato in luogo pubblico o all'aperto? E che è l'uomo a dover essere presentato alla donna (e non viceversa!), così come la persona di rango inferiore a quella di rango superiore (se poi la donna ricopre ruoli di primo piano conta la sua posizione più del sesso)? Si è sempre pensato che regole e consigli di *Bon Ton* fossero

indirizzati preferibilmente agli habitués dei salotti aristocratici, agli invitati delle cene esclusive. Sbagliato. Come dimostra (e insegna) il libro «Business & etiquette. Regole e codici comportamentali del manager di successo» di Edda Abbagnano e Lisa Lorenzini (Hoepli, pp. 210, euro 19,90), cerimoniale, protocollo e galateo sono fondamentali anche nella sfera lavorativa. In azienda, durante una cena di lavoro, in una riunione d'affari, in un viaggio all'estero sapersi «muovere» può influire sul successo di una trattativa e sulla propria carriera. Ecco allora i suggerimenti su come vestirsi, formulare un invito, scegliere il regalo giusto... Sempre che uno il lavoro ce l'abbia. Altrimenti, chissà, di questi tempi potrebbero anche servire a trovarlo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per saperne di più

1 Galateo. Il libro delle buone maniere
Astraea 2010

17,90 euro
Un codice aggiornato (e illustrato) di comportamenti virtuosi in tutti i campi del vivere sociale

2 Lina Sotis
Il nuovo bon ton
Bur Rizzoli

9,50 euro
Ristampata da trent'anni è una garbata e ironica riflessione su buone maniere e senso civico

3 Andrea Segrè
Lezioni di ecostile. Consumare, crescere, vivere
Bruno Mondadori

15 euro
Come ridurre i consumi per il benessere collettivo del futuro

Le segnalazioni sono fornite da Libreria TRAME via Goito, 3/c Bologna www.libreriatrame.com

D'ARCO

L'angolo bio

di **Giovanna Pezzuoli**

L'erbetta infestante da mettere nel piatto



Le tartarughe ne vanno pazze ma anche agli umani fa molto bene: la portulaca oleracea (detta anche porcellana, procaccia, porcaccia, sportellaccio...), un'erbetta grassa infestante che da giugno a ottobre viene costantemente estirpata dai giardini ghiaiosi e dagli orti, è in realtà una delle migliori fonti vegetali dell'acido grasso

omega 3 a-linolenico. Rivalutata di recente anche per l'elevato contenuto di vitamina C e di polisaccaridi idrosolubili, questa umile piantina, che sboccia in fiori a rosellina coloratissimi, è diuretica, rinfrescante e depurativa, un toccasana per le difese immunitarie. D'estate è perfetta nelle insalate di cetrioli e pomodori, oppure mescolata a zuppe e salse con acciughe, mentre i ricettari vegani si sbizzarriscono tra orecchiette di kamut e frittate (senza uova). Nulla si butta, nemmeno i boccioli o il gambo che possono essere utilizzati in sostituzione dei capperi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA