



1. Soddisfatti e sorridenti dopo l'allenamento con Nicolò Famiglietti
2. Show cooking dello chef Riccardo Zanni che ci insegna a "risottare" l'orzo 3. e 4. Due momenti della gara di orienteering nel verde delle colline maremmane.



eat
& meet
experience

5. Al ristorante si gustano le eccellenze del territorio, a cominciare dall'olio evo prodotto nella tenuta 6. Yoga al tramonto con Raffaella Del Turco 7. È la volta dei consigli antispreco della green food influencer Cristina Mauri 8. Lezione en plein air della nutrizionista Fernanda Scala su come leggere le etichette 9. Promossi a pieni voti i prodotti Le Stagioni d'Italia.





10



11

TUTTI A SCUOLA DI BENESSERE

Tre giorni intensi alla Tenuta Il Cicalino, nella meravigliosa Maremma toscana, tra workout, lezioni di yoga, sfide in cucina e gare di orienteering. A cui si sono aggiunti i talk degli esperti, le degustazioni, gli show cooking. Un'esperienza dedicata ai lettori, che ripeteremo presto!

10. La Tenuta Il Cicalino, un'oasi di pace nel cuore della Toscana **11.** La giuria immortala il piatto preparato dai lettori di *Sale&Pepe* prima dell'assaggio.



12

12. Una partecipante con un calice di... riso. Ogni varietà ha un aroma diverso e alcuni sentori possono rivelare pregi o difetti. Ce lo ha insegnato la sommelier del riso Valentina Masotti.



13

14



13. Apertura della box con i prodotti da usare nella sfida culinaria **14.** Le polpettine preparate dai vincitori della gara: la squadra di *Starbene*!