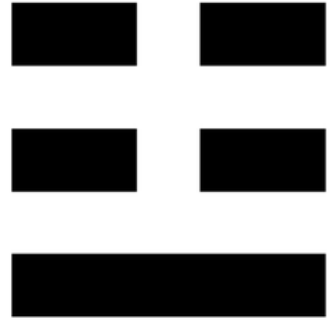


# POLPETTE sotto l'albero



Polpette di regali  
Di Natale:  
30 prodottini  
provati  
e consigliati



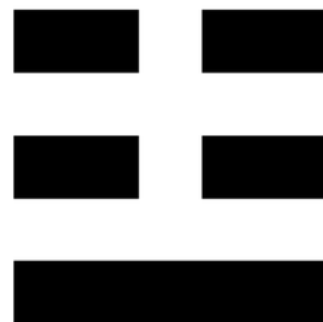
Photo by kind permission of [Aesokk](#)

**POLPETTE È**  
UNA NEWSLETTER  
DEL VANZ

registrati a  
[VANZ.SUBSTACK.COM](http://VANZ.SUBSTACK.COM)

# POLPETTE

## sotto l'albero



## Sommario

Nelle Polpette sotto l'albero trovi:

[Tablet](#)

[Friggitrici ad aria](#)

[Smartwatch](#)

[Coltelli da cucina](#)

[Auricolari / Cuffie](#)

[Macchina sottovuoto](#)

[Casse e ampli](#)

[Bollitore](#)

[Gimbal](#)

[Maschera antismog](#)

[Mouse verticale](#)

[Supporto da bici per smartphone](#)

[Sgabello](#)

[Luci da bici automatiche](#)

[Scrivania in piedi](#)

[Striscia LED](#)

[Hub USB](#)

[Elettrocardiogramma](#)

[Parka e impermeabile](#)

[Doccia nasale](#)

[T-shirt](#)

[Tagliacapelli](#)

[Stivaletti](#)

[Sale gourmet](#)

[Padelle](#)

[Pepe gourmet](#)

[\*Gli speciali delle Polpette\*](#)

[\*Le app delle Polpette\*](#)

# IL TABLET E E-BOOK READER



## KINDLE FIRE HD 8 O 10"

ogni marchio di informatica fa i suoi tablet, ma gli iPad Apple sono fuori mercato per molti, i Surface Microsoft pure, Samsung li inzeppa della sua spazzatura software, i Chromebook (Lenovo, per esempio) sono una promessa non mantenuta (ne ho uno, lo so).

alla fine può essere che il Kindle Fire resti la scelta migliore come qualità e prezzo per chi non ha esigenze particolari. è molto leggero, ci leggi gli ebook Kindle, ci fai le cose base, ci navighi e vedi Netflix, cosa altro ti serve?

Da 150€ se 10" con 3GB di RAM, da 115€ da 8" con 2GB RAM (il 7" lo lascerei stare).

# LO SMARTWATCH (SUPER)ECONOMICO



## SMARTWATCH AMAZFIT BIP 3 PRO (E SIMILI)

Amazfit è una marca di Xiaomi, costa un decimo dell'*Apple watch* e fa cose più o meno simili (va sott'acqua, traccia battito cardiaco e ossigenazione, sonno, tutti gli sport, passi e calorie, ecc ecc.) con la differenza che **la batteria dura settimane**, e che **viene via attorno ai 70€** (ma a volte scende fino a 40). io gli voglio molto bene.

In alternativa, il **modello GTS2 a 85€** oppure il **GTS 3 a 115** (entrambi con Alexa).

cosa faccia dei nostri dati, non si sa. come sempre, poi.



# GLI AURICOLARI BLUETOOTH



Beoplay E8 2.0



AURICOLARI  
BLUETOOTH  
**JBL, BOSE, B&O**  
(ECC.)

disclaimer: i prezzi degli auricolarti di marca su Aliexpress sono molto bassi e non sono sicuro di come spiegarlo: distribuzione alternativa, cloni, whatever, fatt sta che funzionano bene e ti danno il prestigio del brand a un costo inferiore, quindi a te scegliere se **JBL**, **Bose** o addirittura **Bang&Olufsen**. Io ho JBL e suonano bene, ma soprattutto a 35€ se li perdo non mi dispero. ottimi come regalo di Natale.

# LE CUFFIE DA AUDIOFILI COL FILO



## BEYERDYNAMIC DT240 PRO

L'ascolto di qualità deve passare per il filo, quindi che tu ascolti in poltrona o davanti al PC queste Beyerdynamic (75€) molto dettagliate ed equilibrate potrebbero essere uno dei migliori rapporti qualità prezzo (secondo me, per i miei gusti) sul mercato, insieme forse a AKG se preferisci i bassi un po' più accentuati. qui siamo sull'*entry level*, poi non c'è limite a salire di prezzo.

ovvio che su JBL e Sony c'è anche da meno, ed è roba più che dignitosa.

# IL MINI HI-FI DA SCRIVANIA



T-AMP DA  
SCRIVANIA **FOSI**  
O **SURE** + CASSE  
A 125€

sul T-amp ho già fatto una testa così a chi legge le Polpette quindi non sto a ripetere tutto, basti dire: il miglior suono al minor prezzo. mini-amp Sure (45€) più mini casse Lonpoo (80€) sono un'accoppiata vincente da scrivania, ma se vuoi un ampli abilitato bluetooth devi rivolgerti alla classe D del Fosi a 56€ (suono inferiore, ma più pratico grazie al bluetooth).

se hai un po' più di budget e ambizioni sulle casse (e avresti ragione) ti propongo queste Polk Audio a 150€, o ancora meglio queste Magnat (grossine) a 180€ o ancora meglio queste Elac a 277€.

# IL GIMBAL CHEAP



## GIMBAL ARTOFUL CON STABILIZZATORE

i contenuti social sono ormai prevalentemente video. la qualità nel video (ma a volte anche nelle foto) dipende tantissimo dal fatto che le riprese siano stabili, cioè i movimenti della mano siano compensati e stabilizzati. i gimbal fanno proprio questo, e questo Artoful, anche se stabilizzato a un solo asse, fa il suo sporco lavoro a un prezzo molto accessibile.

magari per iniziare e capire se fa per noi, **a soli 32€.**

# IL MOUSE VERTICALE



## MOUSE VERTICALE ANKER

come molte persone che lavorano al PC tante ore al giorno, il peso del polso a contatto della scrivania mi ha causato nel tempo dolori e infiammazioni.

come soluzione ho trovato questo mouse verticale, che tenendo il polso in posizione più naturale e non a contatto della superficie della scrivania mi ha eliminato i dolori. il tutto a meno di 20€ (ha anche il controllo della precisione in Dpi).



# LO SGABELLO SVEDESE



SGABELLO  
ERGONOMICO  
PER SCRIVANIA  
**ARCHIMEDE**  
(O SIMILI)

io ormai non riesco più a lavorare seduto sulla sedia. soprattutto se soffri di mal di schiena, lo sgabello ergonomico distribuisce il peso sugli stinchi appoggiati al cuscino anteriore, scaricandolo dalla colonna vertebrale. [attorno ai 100€ su Amazon.](#)

# LA SCRIVANIA IN PIEDI

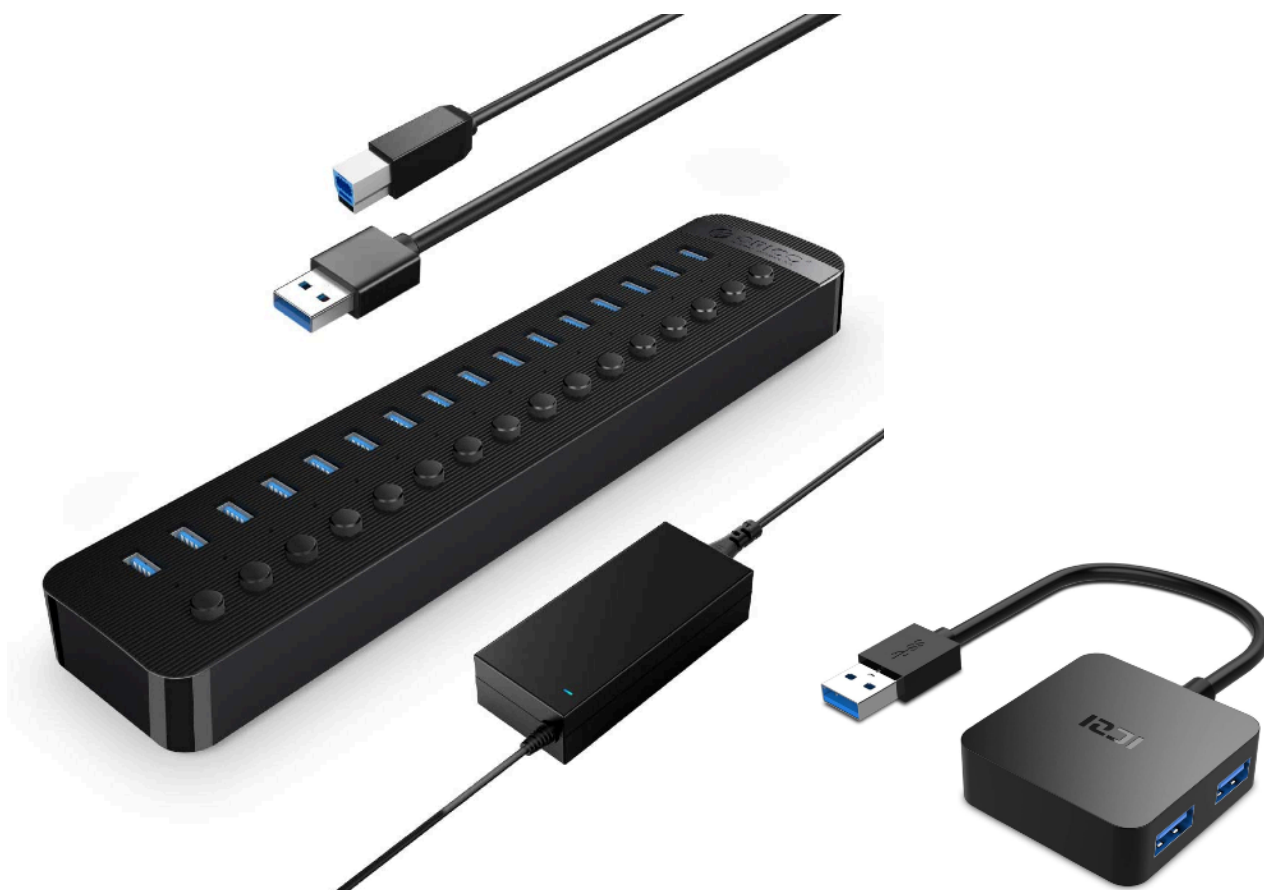


SCRIVANIA IN PIEDI  
ELETTRICA **DRIPLEX**  
O MANUALE **IKEA**

queste le sto puntando da un po': dopo aver superato la seduta sulla sedia tradizionale (che non fa affatto bene, né alla schiena né ad altro), vorrei proprio evitare la posizione seduta per molte ore al giorno, lavorando il più possibile in piedi.

due le scrivanie individuate: questa Dripex 160x75cm su Amazon a 280€ regolabile con motore elettrico da 71 cm a 117 cm, oppure questa Ikea Trotten da 168x80cm a 230€ regolabile manualmente (a manovella, escursione 70-120 cm)

# GLI HUB USB



GLI HUB USB A 16  
PORTE **ORICO** E A  
4 PORTE **ITZI**

io letteralmente non so come fa chi si compra il MacBook Air con UNA SOLA PORTA USB per tutto (alimentatore, cuffie, interfacce) perché io quando lavoro ho almeno otto cose collegate al portatile: mouse, tastiera esterna (chi lavora sul trackpad per me è geniale o masochista), cuffie, due monitor esterni, 2 hard disk esterni (backup + dati), webcam, microfono esterno. fa 7 device + le cuffie in aux out. per questo anche quando viaggio non posso fare a meno di un hub USB. Negli anni ho scelto questo Orico alimentato da scrivania con ben 16 uscite USB (69€) e un minihub ICZI non alimentato da 4 porte utilissimo sul treno, a soli 11€.

# I PARKA UNIQLO

SPORT UTILITY WEAR



PARKA  
IMPERMEABILE  
E PIUMINO **UNIQLO**

il parka Blocktech di Uniqlo è la giacca impermeabile più sottile ed efficace che abbia mai avuto. costicchia, ma si arrotola su sé stesso nello zaino e blocca la pioggia più violenta (waterproof e windproof) pur restando traspirante. non isola dal freddo. ha anche un sacco di finiture smart (visierino semirigido nel cappuccio, chiusure in velcro e zip di alta qualità, cordino elastico per serrare il cappuccio. in negozio o sul sito Uniqlo a 80€, 5 colori.

col freddo vero, invece, questo parka in piumino protegge benissimo sia dal freddo che dalla pioggia o neve. straconsigliato.

# LA TSHIRT PERFETTA



## TSHIRT TRASPIRANTE **DOMYOS FITNESS 500 (DECATHLON)**

misto 63% cotone, 34% poliestere, 3% elasthan, la Basic t-shirt Domyos fitness 500 di Decathlon ha il giusto grado di traspirazione e il giusto grado di elasticità per un uso confortevole in tutte le situazioni: il sudore evapora più rapidamente, il tessuto non tira sotto le ascelle. a 8,99 è il miglior rapporto qualità-prezzo-tecnicità che conosca sul mercato. non ha nient'altro di particolare: è nera o bianca o grigia o rossa o rosa, fine. ne ho tipo ventisette.



# STIVALETTO NON FIGHETTO DA CITTA'



**TEVA MASON  
TALL**

volevo un paio di scarpe alte invernali robuste che mi dessero calore e versatilità con la pioggia e magari persino un po' di neve, che non mi facessero sembrare un vendemmiatore capitato per sbaglio in città, ma nemmeno avessero quell'allure fighetto da sales milanese, e ho trovato un buon compromesso in queste Teva alte che guarda caso (nel momento in cui scrivo) sono anche in saldo. per dire che 89€ li valgono tutti.

# PADELLE DIGNITOSE



PADELLA  
**AGNELLI 24**  
E WOK  
**AMAZON 28**

due padelle a prezzi accessibilissimi con cui cucino l'80% delle cose: una Agnelli 24 cm bassa (ma in realtà tutta la linea Shark Skin) per le cotture più lente con coperchio (e un fantastico rivestimento antiaderente), e un wok Amazon Basics 28 cm per le cotture più vivaci. alla fine non mi serve molto altro.

# LA FRIGGITRICE AD ARIA



## FRIGGITRICE AD ARIA **XIAOMI**, **COSORI** O **PROSCENIC**

**Xiaomi Mi Smart Air Fryer**, 3,5 litri, temperature da 40 a 200°, fa anche da essiccatrice e yogurtiera/fermentatrice e permette di infornare a bassa temperatura e fare il jerky. oltre 100 ricette su app, comandabile tramite Google assistant, dimensioni 33.5 x 25.2 x 30.38 cm, dotata di griglia. a 89€ ([maggiori info qui](#))

**Cosori**, 3,8 litri, temperature da 75 a 230°, comandabile attraverso un'app e via Google assistant, sostiene di consumare meno delle altre, dimensioni 37.6 x 27.5L x 32.5 cm, complessivamente la più votata. a 88€. ([maggiori info qui](#))

**Proscenic**, 5 litri, temperature da 75 a 205°, è più capiente ma ingombra come le altre (dimensioni 36.1 x 27.1 x 30.6 cm), 11 menu preimpostati, comando attraverso un'app e con entrambi gli assistenti vocali. a 99€. ([maggiori info qui](#))

# I COLTELLI DA CUCINA



## I COLTELLI ZWILLING E I COLTELLI WUSTHOF

come ha scoperto chi ha guardato un famoso episodio di *West Wing*, i coltelli da cucina di qualità sono solo di due tipi: quelli di acciaio tedesco e quelli di acciaio giapponese.

non potendomi permettere un santoku da 300€ io mi accontento volentieri di **Zwilling** e **Wusthof**, due marchi di qualità facilmente reperibili.

per partire servono **i 3 coltelli del set base**: uno spelucchino, un coltello da carne e il classico coltello da chef (a cui io preferisco il **santoku**).

# LA MACCHINA PER IL SOTTOVUOTO



## MACCHINA SOTTOVUOTO PER ALIMENTI **BONSENKITCHEN**

Le macchine per **insacchettare sottovuoto** negli ultimi anni sono associate alla cucina a bassa temperatura, dove i cibi crudi vengono messi in sacchetti da cui viene estratta l'aria e immersi in acqua tra 50 e 70° per cotture lunghe.

ma anche senza voler cucinare in *slow cooker*, ricorderei che il sotto vuoto è un ottimo modo per conservare più a lungo sia gli ingredienti crudi che gli alimenti cotti, in frigo ma anche in freezer. un cibo che sia stato cucinato, messo sottovuoto e posto in frigo ha una durata molto lunga, e il sotto vuoto è una modalità pratica per fare monoporzioni da scongelare a microonde. **su Amazon attorno ai 40€** (sacchetti termoresistenti sui 14€ per 2 rotoli da 6 metri).



# IL BOLLITORE SMART



BOLLITORE  
**ARENDO**  
CON  
TEMPERATURA  
DELL'ACQUA  
IMPOSTABILE

da quando ho questo non riesco più a concepire di non poter impostare la temperatura dell'acqua, cioè di dover stare a guardare quando MI SEMBRA che sia alla temperatura giusta, o ancora peggio di BOLLIRE l'acqua per il tè, che è una cosa da barbari.

**60€ li vale TUTTI** anche perché è molto bello, solido e ben rifinito. impostabile a step di 5°, dal tiepido fino alla bollitura, direttamente nei pulsanti alloggiati nel manico. mai più senza.

# LA MASCHERINA ANTISMOG



## LA MASCHERA DA SPORT **RESPRO**

**Respro** è un'azienda britannica che produce mascherine in neoprene che filtrano le polveri sottili, adatte allo sport e a andare in bici nelle città, con filtri che possono essere lavati (e sostituiti) ogni tanto.

servono? sì. un bel po'. sono comode? sicuramente più delle chirurgiche o FFP2. il modello per sport che ho preso io permette di andare agevolmente in bici e forse persino correre. la **Allergy mask** ha un filtro HEPA.

qui su Amazon sui 50€ (al momento non disponibile) ma c'è anche l'e-commerce sul sito a [respro.com](https://www.respro.com).

# SUPPORTO PER SMARTPHONE DA BICI



SUPPORTO PER  
SMARTPHONE  
DA BICI  
UNIVERSALE  
360° GRADI  
**PROMEND**

trovo pratico, robusto e bello questo supporto per smartphone da bicicletta in alluminio, che ti consiglio.

certo c'è il rischio che qualcuno che passa con una brugola in tasca sia tentato. accetta qualunque dimensione di smartphone ed è orientabile a 360° (gira con scatti piacevoli).

se fai giri lunghi in bici e hai la navigazione su smartphone (con **Google Maps** o anche meglio **Open Street Map**) qualcosa del genere è davvero necessario.

[sempre su Amazon, 17 eurini](#) (ma lo trovi anche da Decathlon).

# LE LUCI DA BICI AUTOMATICHE



LUCI PER  
BICICLETTA A  
INDUZIONE  
MAGNETICA  
**REELIGHT**

si avvitano sul mozzo delle ruote anteriore e posteriore allineate a una calamita montata sui raggi: la corrente parassita generata per induzione dal passaggio del magnete in corrispondenza del LED lo fa accendere (lampeggiante o fissi a seconda del modello). niente batterie da cambiare o da ricaricare: le monti e te le dimentichi. io le ho su tutte le bici.

diversi modelli da 35€ in su sul sito Reelight  
(da 55€ su Amazon).

# LA STRISCIA LED PER ILLUMINARE CASA



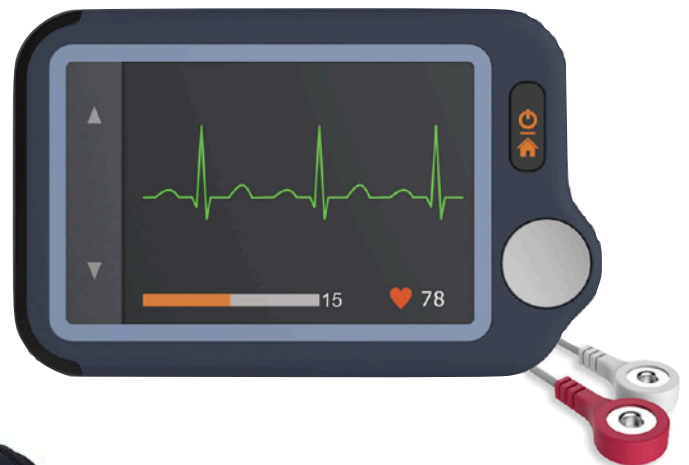
STRISCIA LED DA 5 METRI, DIMMERABILE

illuminare le stanze di casa a LED è una scelta di minori consumi (risparmio, meno emissioni) ma soprattutto è una mia fissa da 2020: montarle sul il piano di lavoro mi ha dato una bella mano in cucina, e anche in camera da letto stanno benone. fighissima dietro i mobili e sotto gli scaffali.

questa a 18€ su Amazon è lunga 5 o 10 metri, emette 1200 lumen di luce bianca calda regolabile, dal crepuscolo appena percettibile fino al bagliore accecante. ha l'adesivo sul retro ma se la metti a muro va incollata. interruttore a sfioramento compatibile Alexa e Google.



# IL MONITOR ECG



## ELETTROCARDIOGRAMMA PORTATILE

elettrocardiografi più o meno portatili che consentono di tenere sotto controllo i tracciati del battito cardiaco, per scoprire eventuali anomalie. naturalmente non sono precisi come un elettrocardiogramma fatto in ospedale, e serve una certa competenza per leggerli, ma sono tracciati utili da salvare su smartphone e inviare al proprio medico (hanno di solito un'app che permette di salvare i tracciati in formato digitale). sono in grado di individuare la fibrillazione atriale. un bel regalo di Natale per il maschio over 50 che tiene alla pelle.

Alivecor, (155€) Viatom (149€, con elettrodi esterni), Omron (176€: ECG + pressione)



# LA DOCCIA NASALE



## IRRIGATORE NASALE **CROING** CON SALE ISOTONICO

più che la marca o il prodotto qui mi interessa consigliarti la pratica: il lavaggio delle cavità nasali è una buona abitudine di igiene che mantiene pulite, disinfettate e decongestionate le prime vie aeree, quelle attaccate dalle infezioni virali respiratorie (lo dice la medicina, non io). c'è bisogno di sottolineare perché sia particolarmente importante? noi di Focus crediamo di no.

Doccia nasale Croing da 500ML (adulti)

attenzione, **NON** usare il sale da cucina (brucia!) ma il sale isotonico in busta con dosatore (680 gr.)

# IL TAGLIACAPELLI CHE FUNZIONA DAVVERO



TAGLIACAPELLI E  
REGOLABARBA  
SEMIPRO  
**MOSER 1400-0087**

nella mia famiglia si porta la barba dagli anni '70. Non ce ne siamo mai liberati. e da decenni è tradizione usare i tagliacapelli e i regolabarba Moser. perché... se hai mai usato un tagliacapelli economico (quasi tutti) sai perché. potenza del motore, qualità dell'acciaio delle lame, durata, efficienza, precisione. ovviamente tedesche. tra i modelli più accessibili, questo Moser 1400-0087 fa egregiamente il suo lavoro a soli 45€. non spendere mai di meno di così (anzi, per le altre marche a parità di qualità devi spendere sensibilmente di più).

# I SALI GOURMET



SALE DI **MALDON**,  
SALE DI **CERVIA**,  
SALE DI **AVEIRO**

il sale non è sale. è tutto cloruro di sodio ma NON è solo cloruro di sodio. ogni sale ha le sue caratteristiche: sapidità, umidità, consistenza. la cucina gourmet presta molta attenzione al tipo di sale per le salature a crudo o a tavola. carni e verdure si avvantaggiano molto di un sale di qualità. I tre sali che preferisco sono il sale di Maldon (per le carni), il sale integrale di Cervia e questo umidissimo sale di salina portoghese che ho comprato a Aveiro.

# IL PEPE DI SZECHUAN



**PEPE DI  
SZECHUAN**  
DELL'ALIMENTARI  
ASIATICO DELLA  
TUA CITTA'

Lo trovi facile negli alimentari cinesi o nei negozi specializzati in spezie, forse ultimamente anche nei grandi supermercati. ma per dire anche su Amazon. è un tipo di pepe limonoso dal sapore caratteristico e intenso, va provato per capirlo. il Szechuan (o Sichuan) è una regione della Cina con una cucina caratteristicamente saporita e piccante. se ti capita la fortuna di trovare anche il fiore del pepe di Szechuan, provalo a chiusura del pasto per pulire la bocca (prima del dessert).



# GLI SPECIALI DELLE POLPETTE



I NUMERI SPECIALI  
DELLE POLPETTE  
DEDICATE AL  
CINEMA, PER  
RIEMPIRE  
~~LOCKDOWN~~ LE  
FESTE DI NATALE

## IL CINEMA DEL CONTAGIO

zombie, virus e non solo

I 100 migliori film della storia del cinema secondo British Film Institute e dove li puoi vedere (edizione 2012)

## LO SPECIALE DEI PIU' GRANDI FILM DELLA STORIA

tutti i film più votati di 50 anni di cinema  
(qui il dataset con la lista completa su Google Docs)

# LE APPLICAZIONI DELLE POLPETTE



**Surfshark®**



LE APP, I  
SOFTWARE E I  
SERVIZI CHE USO  
E MI DANNO  
SODDISFAZIONE

**VPN SurfShark:** navigare da un paese estero di tua scelta, criptato, vedere Netflix e TV di altri paesi **attorno a 2.5€/mese**

**password Manager: Zoho Vault:** si ricorda le tue password perché non debba farlo tu (PC, Mac e smartphone, GRATUITO)

l'app di **Substack** per leggere la newsletter (e l'app di **Telegram** per partecipare al gruppo)

mappe per il trekking e la bici: **OpenStreetMap** (desktop) e **OsmAnd** (mobile)

telefonia mobile: **Iliad** (mai più un altro operatore)

energia elettrica rinnovabile e sostenibile: **ènostra**



# BUONE FESTE DALLE POLPETTE

**BUONE**

**FESTE**