

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI

Magazine

PÂTISSERIE
A tutta dolcezza
con l'avocado

MENÙ DI STAGIONE
Bentornate fave

Gusto in tavola con le
FRAGOLE

La primavera entra nel vivo con le sue giornate più lunghe e soleggiate, i fiori che sbocciano, gli alberi che si riempiono di nuove foglie e tante gustose primizie che ci accompagneranno nei prossimi mesi. È a loro che vogliamo dedicare il numero di aprile di "Sorrisi Magazine", proponendovi numerose ricette da portare in tavola e condividere con la famiglia e gli amici. Asparagi, fragole, fave e fagiolini sono alcuni dei protagonisti in cucina, con cui deliziare il palato di grandi e piccini! Non mancheranno spunti golosi (sapevate che, con l'avocado, si possono realizzare dolci davvero sorprendenti?), ma anche dedicati alla sostenibilità e, come sempre, al benessere. La primavera, si sa, fa risvegliare anche la voglia di fare più sport e movimento: nelle prossime pagine vi parliamo di uno strumento fitness tornato molto di moda, che consente di svolgere allenamenti completi e ottenere importanti risultati. Si tratta del kettlebell: curiosi di scoprire di più? Questa stagione è, ovviamente, perfetta per organizzare gite e viaggi: per questo, prima di salutarvi, vi lasciamo con un suggerimento prezioso. La visita a una città che non potete perdere, per regalarvi momenti indimenticabili, tra strade, palazzi, musei e chiese dal valore inestimabile: parliamo di Firenze, la culla del Rinascimento. Pronti per questo nuovo viaggio? Buona lettura!

Novità



Fisarmoniche

*La colazione ha
una nuova forma*



*con 8 cereali e crema
al malto d'orzo e cacao*

- 1 Editoriale**
- 3 Step by step**
Involtini con asparagi e pomodorini
- 4 Menù di stagione**
Fave e puntarelle
- 5 Tortino con asparagi**
- 6 Aspic alle fragole**
- 7 Prodotti del mese**
- 8 Io non spreco**
Arrosto sugli spiedini
- 9 Insalata al peperoncino**
- 10 Ricetta gourmet**
Insalata russa
- 11 Vini&Bevande**
Un bianco "selvaggio"
- 12 Italia in tavola**
Vignarola romana (Lazio)
- 13 Bracirole di spada alla ghiotta (Sicilia)**
Ravioli aperti alla romagnola (Emilia-Romagna)
- 14 Leggere&Sfiziose**
Frullato in forma di banana al lime
Insalata di fave e soncino
- 15 Cucina veg**
Fagiolini, zucchine e taccole in agrodolce
Pizza di canapa con cipolle rosse
- 16 Superfood**
Piccoli frutti dalle grandi proprietà
- 19 Salato, che passione**
Pizza campagnola ai cipollotti
- 20 L'angolo pâtisserie**
L'avocado diventa goloso
- 22 Piccoli chef**
Penne con zucchine e carote
- 23 Tip tech**
La lavatrice è sempre più smart
- 24 Pillole di sostenibilità**
Dove si buttano i farmaci scaduti?
- 26 Salute&Benessere**
Alleniamoci con i kettlebell
- 28 Pet in famiglia**
Tutti "a scuola"!
- 30 Viaggi**
La culla del Rinascimento

SORRISI Magazine

N°4 - aprile 2024

Realizzazione editoriale

Edizioni DM
Via Andrea Costa, 2
20131 Milano

REDAZIONE

Coordinamento
Stefania Colasuono

Hanno collaborato

Federica Bartoli
Stefania Lorusso

Progetto grafico

Silvia Ballarin

Fotografie

Stile Italia Edizioni,
Shutterstock

Contatti

www.supersisa.com

Per inviare i tuoi consigli,
suggerimenti o richiedere informazioni
scrivi a: info@supersisa.com



Involttini con asparagi e pomodorini

©Stile Italia Edizioni



INGREDIENTI:

500 g di fettine di fesa di vitello, 2 mazzi di asparagi, 50 g di **prosciutto crudo a fette Sisa**, 40 g di **Parmigiano Reggiano Dop Gusto&Passione**, 4 pomodori, 1 dl di panna fresca, 20 g di **burro Sisa**, prezzemolo q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Elimina la parte più dura dei gambi degli asparagi, poi privali della pellicina con un pelapatate, evitando di danneggiare le punte. Lavali e asciugali con carta da cucina. Suddividili a mazzetti, pareggia le estremità dei gambi e legali con spago da cucina. Porta a ebollizione poca acqua in una casseruola che contenga gli asparagi distesi, aggiungi un pizzico di sale e cuocili coperti per 5 minuti. Scolali, passali sotto acqua fredda corrente, elimina lo spago e dividili a metà, separando i gambi dalle punte.

❷ Prepara gli involttini. Scotta i pomodori in acqua bollente per 2 minuti, scolali e passali sotto acqua fredda corrente. Privali poi della pelle, dei semi e riduci la polpa a dadini. Taglia ciascuna fetta di carne a metà, in senso orizzontale, metti ogni fettina fra 2 fogli di carta da forno e assottigliale con un batticarne. Spolverizza le fettine con una macinata di pepe e su ciascuna adagia 1 fettina di prosciutto, qualche lamella di parmigiano reggiano e 3 pezzetti di asparagi. Arrotola le fettine, formando tanti involttini; fissali con 2 giri di spago da cucina.

❸ Completa e servi. Fai sciogliere il burro in un'ampia padella antiaderente e, non appena sarà caldo, adagia gli involttini. Lasciali rosolare a fuoco basso, girandoli su tutti i lati, in modo che la cottura sia uniforme. Versa la panna nella padella e mescola; distribuisci sopra la polpa di pomodoro e regola di sale e pepe. Cuoci in forno preriscaldato a 150° C per circa 15 minuti: deve formarsi una salsina cremosa e fluida. Prima di servire, se ti piace, spolverizza gli involttini con una macinata di pepe e decora con foglioline di prezzemolo spezzettate.



È tornata la primavera! E con lei tante gustose primizie con cui preparare sfiziose ricette. Buon appetito!

Fave e puntarelle



INGREDIENTI:

300 g di fave, 2 cucchiaini di **aceto balsamico di Modena Igp Gusto&Passione**, cicoria q.b., 1 cuore di insalata pan di zucchero, 4 cespi di insalata belga, 200 g di insalata lollo, puntarelle q.b., 4 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Scottate le fave sgranate, scolatele e privatele della pellicina.
- 2 Pulite un cespo di puntarelle, tagliatele a striscioline, tuffatele in acqua e ghiaccio, poi scolatele e asciugatele.
- 3 Affettate i cespi di belga con il cuore di insalata pan di zucchero, lavateli insieme all'insalata lollo e asciugate tutto.
- 4 Disponete le insalate, le fave e le puntarelle in ciotoline. Condite con 2 cucchiaini di aceto balsamico, 4 cucchiaini di olio e sale.



Tortino con asparagi



INGREDIENTI:

800 g di patate, 400 g di asparagi, 100 g di pancetta tesa a fettine, 300 g di **provola a fette Sisa**, 50 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 15 g di **burro Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Pulite gli asparagi: eliminate la parte bianca, lavateli e cuoceteli in acqua bollente salata per 6'; scolateli, poi tagliate i gambi a tocchetti, lasciando intere le punte.
- 2 Rivestite con carta da forno uno stampo a cerniera di 18 cm. Pelate le patate, lavatele, tagliate a rondelle e lessatele in acqua bollente salata per 5'. Stendete sul fondo dello stampo uno strato di patate sgocciolate, salate, coprite con uno strato di pancetta e uno di asparagi. Irrorate con un filo d'olio e sistematevi la provola, un po' di grana e il prezzemolo. Ripetete gli strati fino a esaurire gli ingredienti e terminando con le patate.
- 3 Coprite lo stampo con alluminio e cuocete nel forno a 180° per 35'. Eliminate l'alluminio, distribuite sulla torta il burro a fiocchetti, un po' di grana e di prezzemolo e cuocete di nuovo nel forno per 25', finché la superficie sarà dorata. Lasciate intiepidire e sformate.



Già affettata e pronta all'uso, la **Provola Affumicata a Fette Sisa** ti conquisterà per il suo sapore intenso. Provala da sola, per uno spuntino sfizioso, oppure utilizzala come ingrediente chiave per preparare gustosi panini e tante ricette filanti, al forno o in padella.



Aspic alle fragole

INGREDIENTI:

200 g di fragole, 10 g gelatina in fogli, 4 cucchiaini di liquore all'arancia, 2,5 dl di succo di arancia, succo di 1 limone, 3 cucchiaini di **zucchero Sisa**

PREPARAZIONE:

- ❶ Fai bollire 2,5 dl d'acqua con lo zucchero. Fai addensare, aggiungi il succo di arancia e il succo di limone filtrati, poi scalda senza far bollire.
- ❷ Unisci la gelatina in fogli, ammorbidita in acqua fredda e strizzata, diluita con i cucchiaini di liquore all'arancia.
- ❸ Riempi per metà 4 stampini bagnati, fai addensare in frigo, distribuisci le fragole a pezzetti, poi completa e rimetti in frigo per 6 ore. Per sformare, immergi per un attimo il fondo degli stampi in acqua bollente.





Tonno Pinne Gialle Affumicato Gusto&Passione

Il **Tonno Pinne Gialle Affumicato Gusto&Passione** è il prodotto ideale per portare in tavola il sapore inconfondibile del più pregiato pesce sfilettato, affumicato e conservato sottovuoto per preservarne gusto e freschezza.



L'affumicatura a freddo con legno di faggio contribuisce a ingentilire il sapore deciso del tonno, conferendogli un gusto più delicato. Il Tonno Pinne Gialle Affumicato, insieme ad altri prodotti della linea di Specialità Ittiche Fresche Gusto&Passione, è perfetto da portare in tavola come antipasto, gustato al naturale o su un letto di rucola insaporito con una deliziosa salsa all'arancia. Ideale anche per la preparazione di sfiziose tartine.

Burro Biologico VerdeMio

Il **Burro Biologico VerdeMio** è realizzato con panne selezionate provenienti da Agricoltura Biologica. Prodotto nel pieno rispetto dell'ambiente, si caratterizza per la consistenza cremosa e il gusto ricco, capace di impreziosire ogni tua preparazione in cucina: grazie alla sua versatilità, è il prodotto ideale per creare ogni volta nuove sfiziose e gustose ricette. Nel pieno rispetto dell'ambiente, il Burro Biologico VerdeMio è avvolto in un incarto compostabile, che può essere, quindi, gettato nell'organico (previa rimozione del punto di colla).



Farro Perlato a Cottura Rapida Equilibrio&Piacere

Il **Farro Perlato a Cottura Rapida Equilibrio&Piacere**, insieme agli altri cereali della linea Cotture Rapide, rappresenta una variante originale ai primi piatti tradizionali a base di riso o pasta.



Pronto in soli 10 minuti, fonte di fibre e fosforo, è ideale sia a pranzo che a cena: essendo un prodotto estremamente versatile, può essere utilizzato per la preparazione di sfiziosi primi piatti, fresche insalate estive o zuppe e minestre invernali. Porta in tavola fantasia e leggerezza, scegli Equilibrio&Piacere!

Vi è avanzato un po' di arrosto e volete consumarlo in maniera originale?
Provate le nostre ricette anti-spreco!

Arrosto sugli spiedini



INGREDIENTI:

2 zucchine novelle, 8 fettine di arrosto, cipolline novelle q.b., pomodorini q.b., foglie di sedano q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tagliate a fettine sottili per il lungo 2 zucchine novelle e avvolgetele intorno a 8 fettine di arrosto, arrotolandole.
- 2 Infilzate gli involtini su 4 spiedini; completate ogni spiedino con cipolline novelle e pomodorini.
- 3 Spennellate il tutto di olio e cuocete per 10 minuti su una griglia calda; salate, pepate e guarnite con foglie di sedano.





SCEGLI LE Originali



DAL 1961

LASCIATI ISPIRARE SU [SOTTILETTE.IT](https://www.sottilette.it) E SU  [SOTTILETTE_LEORIGINALI](https://www.instagram.com/sottilette_leoriginali)

Insalata al peperoncino



INGREDIENTI:

4 fette di arrosto, 100 g di champignon, 2 peperoncini rossi dolci, 1 piccolo peperone verde, 1 cucchiaino di **origano Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **succo di limone Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tagliate le fette di arrosto freddo a bastoncini e metteteli in un'insalatiera.
- 2 Pulite gli champignon e tagliateli a fettine; affettate i peperoncini rossi dolci freschi e il peperone verde.
- 3 Riunite tutti gli ingredienti nell'insalatiera, spolverizzate con un cucchiaino di origano e condite con olio, succo di limone, sale e pepe.



Insalata russa



INGREDIENTI:

6 gamberoni, 1 fetta da 50 g di prosciutto cotto, 100 g di patate, 100 g di carote, 80 g di fagiolini, 100 g di cavolfiore, 80 g di piselli sgranati, 1 cucchiaino di **capperi di Pantelleria Igp al sale marino**, 4 cetriolini sott'aceto, 4 filetti di acciuga sott'olio, 2 **uova Sisa**, 1/2 limone, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

Per la maionese: 2 tuorli di **uova Sisa**, 1/2 limone, 1,5 dl di **olio di semi di mais Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ① Sgusciate 4 gamberoni e tagliate la polpa a fettine. Fatele rosolare velocemente in una padella unta d'olio, spruzzatele con poco succo di limone e lasciatele raffreddare. Sgusciate i rimanenti gamberoni lasciando attaccate le codine, scottateli in acqua bollente per 1 minuto e scolateli.
- ② Sbucciate le patate, raschiate le carote e spuntate i fagiolini; tagliate carote e patate a dadini piccoli, i fagiolini in 2-3 pezzetti e il cavolfiore a cimette; lessate separatamente le verdure preparate, compresi i piselli, in acqua bollente salata; scolatete ancora croccanti.
- ③ Raccogliete le verdure in un'insalatiera, conditele con un filo d'olio, mescolate e lasciatele riposare. Intanto, fate rassodare le uova in un pentolino d'acqua, calcolando 9 minuti dal momento dell'ebollizione. Al termine, tuffatele in acqua fredda, sgusciatele e tagliatele a spicchi.
- ④ Per la maionese, raccogliete i tuorli in una ciotola con un pizzico di sale e 2-3 gocce di succo di limone; sempre mescolando, versate l'olio a filo; quando la salsa comincia ad addensarsi diluitela con succo di limone e continuate a incorporare olio finché la salsa lo assorbe.
- ⑤ Tagliate a dadini il prosciutto, a pezzetti le acciughe e a fettine i cetriolini; aggiungeteli al mix di verdure, unite i capperi dissalati e legate il tutto con la maionese. Trasferite l'insalata russa in una coppa di vetro e completate con i gamberoni interi e le uova a spicchi.



Un bianco “selvaggio”

Originario della Francia e diffusosi, poi, soprattutto in Friuli Venezia Giulia e Trentino Alto Adige, il Sauvignon è un vino bianco di qualità, piuttosto aromatico e fresco.

Le origini del Sauvignon nascono in Francia, più specificamente nella regione della Loira: da qui, grazie agli Asburgo, arriva poi in Friuli Venezia Giulia, dove viene avviata un'importante produzione di questo vino di qualità. Oggi il Sauvignon - che prende il nome dal francese “sauvage” (selvaggio), con riferimento alla robustezza della vite - è famoso in tutto il mondo, particolarmente apprezzato anche in Australia, Nuova Zelanda e Sud America.

FRESCO E AROMATICO

Si tratta di un vino dall'aroma intenso nonché dal profumo e dal gusto piuttosto forti; di colore giallo paglierino con riflessi verdolini, al palato si rivela morbido e vellutato. Tra gli aromi maggiormente riconoscibili rientrano quelli erbacei ma anche agrumati, con note floreali e fruttate e sentori di vaniglia e legno tostato. Dalla spiccata acidità, il Sauvignon è fresco e persistente, con una certa sapidità.

COME ABBINARLO

Questo vino stupisce per la sua versatilità negli abbinamenti con il cibo: il profilo olfattivo erbaceo, infatti, gli consente di accompagnare piatti di verdure, ricette con erbe aromatiche ma anche a base di carne di maiale. È perfetto, inoltre, con piatti piccanti e speziati (come quelli di cucine etniche) nonché prime e seconde portate a base di pesce.

Vignarola romana (Lazio)

INGREDIENTI:

2 carciofi romaneschi, 500 g di piselli nel baccello, 500 g di fave nel baccello, 1 cespo di lattuga, 1 limone, 2 cipollotti, 4 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, 50 g di pancetta tesa, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ➊ Pulite i carciofi, scartate le foglie esterne più dure, tagliate le punte e la parte più dura del fondo. Divideteli a metà, eliminate l'eventuale fieno interno con un coltellino e riduceteli a spicchi sottili, mettendoli man mano in una ciotola piena d'acqua fredda acidulata con il succo del limone in modo che non si scuriscano a contatto con l'aria.
- ➋ Pulite il cespo di lattuga, eliminate il torsolo, sfogliatelo, lavate le foglie a una a una sotto l'acqua corrente fredda, sgocciolatele bene, raccoglietele a mazzetto e tagliatele a listarelle non troppo sottili. Sgranate i piselli e le fave. Private queste ultime della pellicina che le ricopre.
- ➌ Private la pancetta della cotenna, tagliatela prima a strisce e poi a dadini molto piccoli. Pelate i cipollotti e lavateli allargando leggermente le foglie per eliminare eventuali residui di terriccio; affettateli sottili e metteteli a soffriggere in una casseruola con l'olio caldo e la pancetta per 4-5 minuti o fino a quando i cipollotti saranno diventati trasparenti.
- ➍ Mettete i piselli e le fave nella casseruola e fateli insaporire nel soffritto per 2-3 minuti a calore moderatamente vivace. Scolate gli spicchi di carciofo dall'acqua acidulata, sgocciolateli bene e uniteli ai legumi; mescolate subito e velocemente con un cucchiaio di legno e lasciate cuocere tutto insieme per altri 2-3 minuti.
- ➎ Cospargete con sale e pepe, mescolate, coprite, abbassate la fiamma al minimo e proseguite la cottura per 10 minuti circa, senza aggiungere acqua o brodo: le verdure devono cuocere solo con i loro liquidi di vegetazione. Evitate di mescolare ancora: per accertarvi che le verdure non attacchino sul fondo, scuotete ogni tanto la casseruola.
- ➏ Aggiungete le listarelle di lattuga e cuocete ancora per 15 minuti, sempre a recipiente coperto e a fuoco basso. Alla fine, le verdure devono risultare tenere ma ancora ben consistenti. Assaggiate e, se necessario, regolate di sale e pepe. Servite la vignarola, calda o tiepida, come contorno per carni arrosto e alla griglia o come antipasto.



Bracioline di spada alla ghiotta (Sicilia)



INGREDIENTI:

600 g di pesce spada tagliato a fette sottili, 500 g di **pomodori pelati bio VerdeMio**, 1 cipolla bionda, 150 g di **olive verdi snocciate Sisa**, 30 g di **capperi di Pantelleria Igp al sale marino Gusto&Passione**, 1 costa di sedano verde, 1 limone, 60 g di **pangrattato Sisa**, 60 g di **pecorino romano Dop grattugiato**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Preparate il sugo. Sciacquate i capperi e metteteli a bagno in acqua fredda per una decina di minuti, cambiando l'acqua un paio di volte. Pulite cipolla e sedano e tritateli grossolanamente. Trasferiteli in una casseruola con 4-5 cucchiaini di olio, rosolateli, aggiungete i pelati spezzettati, un pizzico di sale e cuocete il sugo coperto per 5 minuti.
- 2 Unite le olive. Scolate i capperi dall'acqua di ammollo, sciacquateli ripetutamente, asciugateli e uniteli al sugo in cottura insieme alle olive snocciate. Proseguite la cottura con il coperchio per 10 minuti.
- 3 Fate il ripieno. Mescolate il pangrattato con il pecorino e la scorza di limone grattugiata, aggiungete qualche cucchiaino di sugo per ammorbidire il composto e lasciatelo raffreddare.
- 4 Completate. Allineate le fettine di pesce sul tagliere, suddividete su ciascuna il composto di pangrattato, arrotolate le fette e fissatele con uno stecchino. Aggiungete gli involtini al sugo in cottura, coprite di nuovo e cuocete, su fiamma bassa, per circa 7-8 minuti unendo, se necessario, qualche cucchiaino di acqua bollente. Spegnete, regolate di sale, insaporite con una generosa macinata di pepe e servite.



Ravioli aperti alla romagnola (Emilia-Romagna)



INGREDIENTI:

4 **sfoglie di pasta fresca all'uovo per lasagne Sisa**, 300 g di erbe o bietoline, 150 g di salsiccia, 1 cipollotto, 200 g di squacquerone, **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato Gusto&Passione** q.b., **vino bianco Sisa** q.b., **burro Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

1 Prepara gli ingredienti. Incidi la salsiccia, nel senso della lunghezza, con la lama di un coltellino affilato ed elimina il budello. Sgranala con i rebbi della forchetta. Elimina le coste più dure delle erbe, tagliale a listarelle e lavale sotto acqua fredda corrente. Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola, sala e unisci 2 cucchiaini di olio. Immergi 2 sfoglie per lasagne alla volta per 1 minuto, sgocciolale, raffreddale in acqua e ghiaccio e stendile ad asciugare su carta da forno, senza sovrapporre.

2 Rosola la salsiccia. Scalda la padella antiaderente con 1 cucchiaino di olio e rosola a fiamma vivace la salsiccia per 2-3 minuti. Irrora con 1 dl di vino bianco e lascialo quasi completamente evaporare. Abbassa la fiamma e prosegui la cottura per altri 5-6 minuti. Sgocciola la salsiccia in una ciotolina e disponi il cipollotto tritato e le erbe ancora umide dell'acqua di lavaggio. Chiudi con il coperchio e cuoci per 2 minuti. Togli il coperchio, prosegui la cottura per altri 2 minuti e regola di sale e pepe. Trasferisci le erbe a sgocciolare in un colino.

3 Componi e servi. Ricava della pasta 8 cerchi con il tagliapasta. Disponi 4 sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Distribuisci metà delle erbe sui dischi, spolverizza con parmigiano reggiano e copri con la salsiccia e lo squacquerone a fiocchetti. Aggiungi le erbe rimaste, tranne 2-3 cucchiaini, e altro parmigiano reggiano. Chiudi con i 4 cerchi di pasta rimasti. Metti poco burro su ciascun raviolo e spolverizza con parmigiano reggiano. Disponi in forno caldo a 200° C per 2-3 minuti. Decora con le erbe tenute da parte.



Preparate con semola di grano duro e uova, le **Sfoglie Sottili all'Uovo per Lasagne Sisa** sono perfette per portare in tavola uno dei piatti tipici della tradizione bolognese. Da quelle classiche, con besciamella e ragù, alle versioni vegetariane o più originali: libera la fantasia in cucina e prepara delle lasagne da vero chef!

Frullato in forma di banana al lime

INGREDIENTI:

2,5 dl di latte intero, 2 dl di panna fresca, 4 banane, 4 cucchiaini di **miele di acacia Sisa**, 1 stecca di cannella di 3 cm, 2 lime, 14 g di gelatina in fogli, 400 g di fragole

PREPARAZIONE:

❶ Prepara il frullato. Fai ammorbidire la gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti. Versa il latte e la panna nella casseruola, aggiungi la cannella e 2 cucchiaini di miele e porta al limite del bollore. Spegni il fuoco, poi unisci la gelatina ben strizzata e mescola finché si sarà sciolta completamente. Spremi 1 lime, porta il succo filtrato a ebollizione nel pentolino e spegna. Sbuccia le banane, tagliale a tocchetti e irrorale con il succo di lime. Frullale con il mixer, versando a filo il latte e la panna preparati. Fai raffreddare il tutto e suddividilo negli stampini. Trasferiscili in frigo per 6 ore a rassodare.

❷ Fai la salsa di fragole. Prima di servire lava con cura il lime rimasto, asciugalo, grattugia la scorza e poi spremilo. Lava anche le fragole, asciugale e private del picciolo; tienine da parte 5-6 per il decoro e frulla le altre con il miele rimasto e il succo del lime preparato.

❸ Completa e servi. Versa la salsa in 4 piattini. Immergi gli stampini in acqua calda per pochi secondi e sforma i "frullati" nei piatti. Decora con le fragole rimaste a tocchetti e la scorzetta di lime grattugiata. Servi.



Insalata di fave e soncino

INGREDIENTI:

50 g di gherigli di **noci Sisa**, 1/2 spicchio d'aglio, 250 g di fave fresche, 120 g di soncino, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Tritate i gherigli di noce con 1/2 spicchio d'aglio e un pizzico di sale; coprite a filo con olio e frullate con un frullatore a immersione.

❷ Lessate le fave fresche sgusciate in acqua bollente salata per 10-15 minuti, scolatele e private della pellicina.

❸ Disponete il soncino in una ciotola, sistematevi sopra le fave tiepide, condite con la salsa di noci, mescolate e servite.



Fagiolini, zucchini e taccole in agrodolce

INGREDIENTI:

250 g di fagiolini, 2 zucchini, 250 g di taccole, 2 dl di **aceto di mele bio VerdeMio**, succo di 1 limone, 2 cucchiari rasi di **zucchero Sisa**, 1 foglia di alloro, 1 rametto di menta, 1 cipolla bianca, 1 spicchio d'aglio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Eliminate le estremità e il filo centrale dai fagiolini e dalle taccole, poi riduceteli a pezzi non troppo grossi. Mondate e tagliate le zucchini a dadini di 1 cm di lato circa. Tuffate fagiolini e taccole in acqua salata in ebollizione e, dopo 5 minuti, unite la dadolata di zucchini.
- 2 Fate cuocere per altri 3 minuti, quindi scolate le verdure, sistematele su un canovaccio e lasciatele asciugare. Sbucciate aglio e cipolla, tagliateli a fettine sottili, poi fateli imbiondire in una casseruola con 3 cucchiari d'olio. Unite l'aceto, lo zucchero, il succo di limone, l'alloro e cuocete a fuoco basso per 5 minuti; spegnete e fate tiepidire.
- 3 Sistemate le verdure in una ciotola con le foglie di menta e una macinata di pepe, versate la salsa agrodolce e lasciate riposare per almeno 2 ore prima di servirle.

©Stile Italia Edizioni



Pizza di canapa con cipolle rosse

INGREDIENTI:

260 g di farina di frumento integrale, 50 g di farina di canapa, 10 g di lievito di birra fresco, 1 cucchiaino di **zucchero di canna bio VerdeMio**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 2 cucchiaini di **sale Sisa**

Per guarnire: 2 cipolle rosse, 100 g di fagiolini, 12 pomodorini verdi e rossi, 1 manciata di spinacini, 1 cucchiaino di semi di canapa, 1 cucchiaino di gomasio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sciogliete lievito e zucchero in 1,5 dl di acqua tiepida e fate riposare 15 minuti. In una ciotola mescolate le farine, versate al centro 2 cucchiari d'olio e iniziate a impastare, versando lentamente il mix di lievito. Quando è incorporato, unite il sale e lavorate la pasta 10 minuti, finché è liscia. Trasferite l'impasto in una ciotola unta d'olio, coprite con pellicola e fate lievitare 1 ora e 30 minuti.
- 2 Lavate e spuntate i fagiolini, tagliateli a strisciole per il lungo, scottateli 2 minuti in acqua bollente salata, scolateli e tuffateli in acqua fredda. Affettate le cipolle sbucciate con una mandolina e conditele con olio e sale. Lavate i pomodorini e divideteli in quarti. Sciacquate gli spinacini.
- 3 Stendete con le mani l'impasto su una placca coperta di carta da forno oliata. Coprite con le cipolle (tenete da parte 2 cucchiari per guarnire) e infornate a 200° per 25-30 minuti (se durante la cottura le cipolle scuriscono, coprite con alluminio). Sfornate e completate con i fagiolini scolati, i pomodorini, gli spinacini, le cipolle tenute da parte, il gomasio, i semi di canapa e un filo d'olio.

©Stile Italia Edizioni



O Così.



O Pomì.



Solo pomodori italiani da filiera certificata.

Pomì
O Così. O Pomì.

Piccoli frutti dalle grandi proprietà

Stefania Colasuono

Le fragole, frutti rossi ricchi di gusto, sono preziose per il nostro benessere e rappresentano un alleato in cucina per portare in tavola tante sfiziose ricette.



Amate dai grandi e dai più piccoli, le fragole conquistano tutti per il loro sapore dolce e delicato. Veri e propri tesori per il nostro benessere, sono ricche di sostanze nutritive dalle importanti proprietà: scopriamole insieme.

PICCOLI SCRIGNI DI BENESSERE

Questi frutti rossi, ad esempio, contengono diversi antiossidanti che svolgono una preziosa azione di contrasto ai radicali liberi rallentando così l'invecchiamento cellulare; la presenza di fibre, invece, favorisce la digestione e il mantenimento in salute dell'apparato intestinale. Le fragole, inoltre, sono caratterizzate da un'interessante quantità di vitamina C, fondamentale per rafforzare il

sistema immunitario, e sali minerali (come manganese e potassio), che supportano le ossa. Da non dimenticare, infine, le proprietà antinfiammatorie nonché diuretiche e depurative.

UN AIUTO PER PELLE E CAPELLI

Un consumo regolare di fragole favorisce anche il mantenimento di un buono stato di salute della pelle, donandole maggiore elasticità, e dei capelli (il rame contenuto nei frutti, infatti, contribuisce a renderli più forti). A rafforzarsi, infine, sono le unghie che appaiono meno fragili.

COME GUSTARLE?

Le fragole sono nostre alleate anche in cucina: possono essere gustate in tanti modi ed essere utilizzate per preparare numerose ricette. Ottime da mangiare da sole oppure condite con un po' di zucchero e limone, diventano un perfetto ingrediente per realizzare una versione alternativa del classico tiramisù oppure un delizioso dolce al cucchiaio con gelato e panna. Con questi preziosi frutti, inoltre, possiamo portare in tavola un delicato risotto e, ovviamente, cimentarci nella preparazione di una dolce confettura, da spalmare sul pane o sulle fette biscottate a colazione oppure da utilizzare per sfornare fragranti crostate e biscotti.



Cheesecake alle fragole

INGREDIENTI:

Per 2 rettangoli di pasta biscotto a montata doppia: 240 g di albumi + 160 g di tuorli di **uova Sisa**, 200 g di **zucchero Sisa**, 160 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, **burro Sisa** q.b., 40 g di **fecola di patate Sisa**, 4 cucchiaini di **zucchero a velo Sisa**

Per la farcitura: 250 g di **confettura extra di fragole Gusto&Passione**, 12 g di gelatina in fogli, 500 g di fragole, 250 ml di panna fresca, 1 baccello di vaniglia, 600 g di formaggio spalmabile, 180 g di **zucchero Sisa**, **zucchero a velo Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

1 Per la pasta biscotto: trasferite gli albumi in un pentolino con 60 g di zucchero semolato e iniziate a mescolarli con una frusta su fuoco dolce. Spegnete e montate con le fruste elettriche unendo man mano altri 60 g di zucchero. Montate con le fruste anche i tuorli con lo zucchero rimasto, incorporate poi la farina setacciata con la fecola, alternandole agli albumi montati.

2 Suddividete il composto in 2 teglie rettangolari da 28x34 cm con i bordi imbrattati e il fondo rivestito con carta da forno; livellate con una spatola e infornate a 220° per 5 minuti. Cospargete la superficie dei due rettangoli di pasta con zucchero a velo, copriteli con carta da forno e rovesciateli sul piano di lavoro; eliminate la carta e arrotolate delicatamente il primo rettangolo di pasta su se stesso nella carta; coprite il secondo rettangolo con pellicola. Fate raffreddare.

3 Per la farcitura: srotolate la pasta e spalmatela con la confettura, arrotolatela di nuovo e avvolgendola nella pellicola per 1 ora. Pulite le fragole e tagliatene metà a pezzettini; mettete la gelatina a bagno in acqua.

4 Appoggiate sul secondo rettangolo di pasta il fondo di una tortiera a bordi alti da 20 cm di diametro e incidete tutt'intorno per ricavare un disco; poi sistemate sul fondo della tortiera rivestito con carta da forno. Tagliate il rotolo di biscuit a fette di 1 cm e sistematele una accanto all'altra lungo il bordo. Scolate la gelatina, strizzatela e fatela sciogliere in 50 ml di panna; unite i semini ricavati dal baccello di vaniglia e montate il resto della panna.

5 Lavorate il formaggio con lo zucchero semolato e la gelatina; incorporate la panna montata e le fragole a pezzetti, versate la farcia nella tortiera e livellate. Mettete in frigo per 6 ore. Guarnite con le fragole rimaste tagliate in quarti e zucchero a velo.



©Stile Italia Edizioni



Realizzata con il 65% di frutta, la **Confettura Extra di Fragole Gusto&Passione** è pronta a conquistare grandi e piccini con il suo sapore delicato. Golosa e dalla consistenza vellutata, è perfetta da spalmare sul pane o sulle fette biscottate, ma anche per realizzare torte, crostate e biscotti gustosi.

Crostata alle fragole

INGREDIENTI:

2 cestini di fragole, 250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per lo stampo, 100 g di **burro Sisa** + quello per lo stampo, 250 g di **zucchero Sisa**, 400 g di **ricotta bio VerdeMio**, 1 **uovo Sisa** + 1 tuorlo, 1 baccello di vaniglia, 1 limone, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

1 Impasta la farina con 1 pizzico di sale, 100 g di zucchero, la scorza grattugiata del limone e il burro freddo a dadini fino a ottenere un composto a briciole. Unisci l'uovo e il tuorlo, amalgama velocemente, fai una palla, avvolgila in pellicola e tienila in frigo per 30 minuti.

2 Sgocciola la ricotta e passala al setaccio; raccoglila in una ciotola e mescolala con lo zucchero rimasto e semini del baccello di vaniglia tagliato a metà nel senso della lunghezza; lavora con una frusta a mano, fino a ottenere una crema soffice.

3 Stendi la pasta fra 2 fogli di carta da forno e usala per foderare il fondo e le pareti di uno stampo da crostata di 22 cm di diametro imbrattato e infarinato; bucherella il fondo, coprilo con carta da forno e legumi secchi e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti. Togli carta e fagioli, sforma il guscio di pasta e, quando sarà freddo, riempi con la crema di ricotta e le fragole affettate e disposte in file parallele.





DETTAGLIO N° 1: LA SELEZIONE
SOLO L'1% DEI MIGLIORI CHICCHI DI ARABICA, CON 0 DIFETTI.

Può sembrare solo un dettaglio, ma è grazie all'ossessione per i dettagli che proviamo ad offrirvi ogni giorno il nostro miglior caffè, in tutto il mondo.

LA QUALITÀ AMA I DETTAGLI.



LIVE HAPPILLY

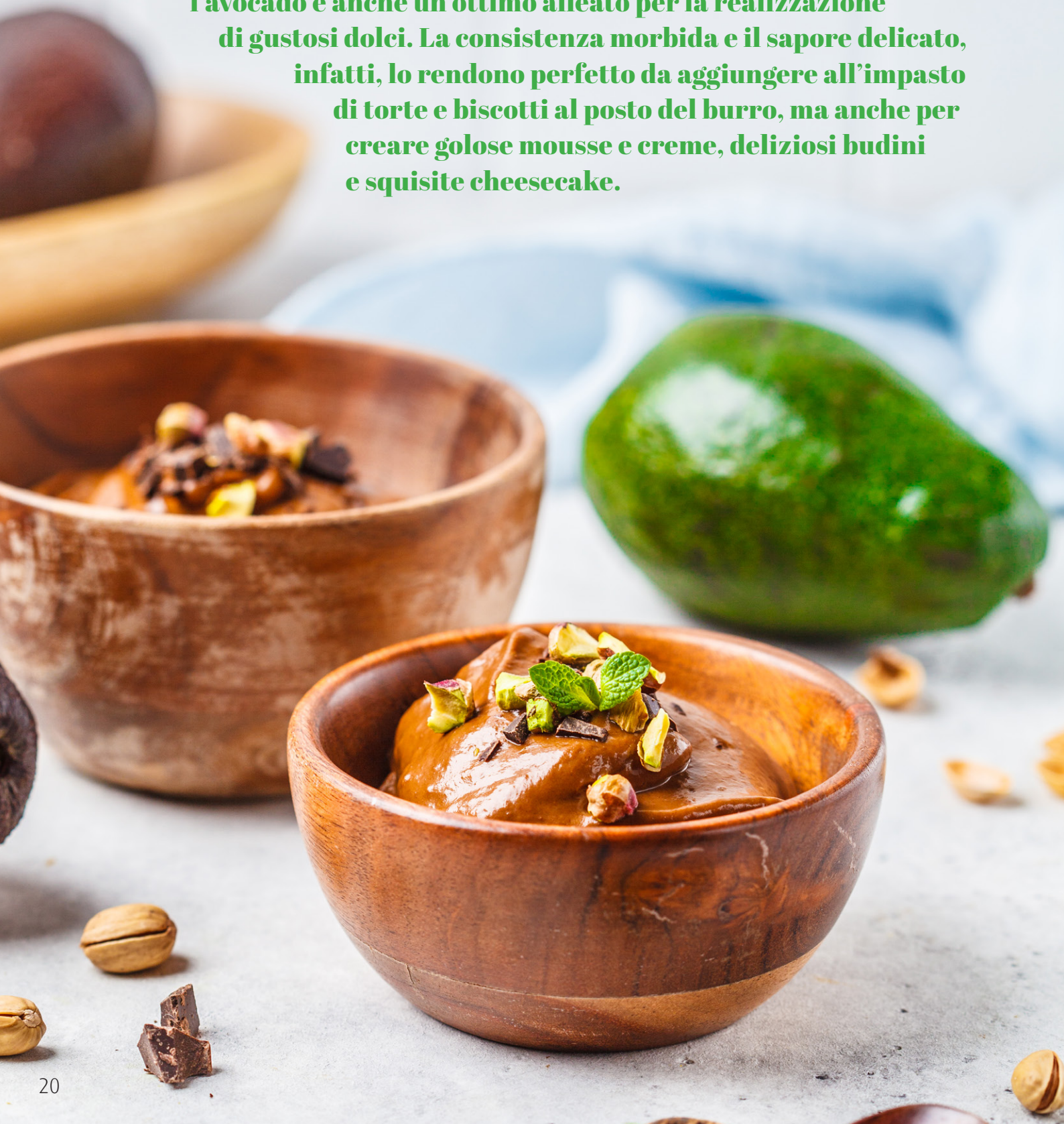
Certificazione



Corporation

L'avocado diventa goloso

Ingrediente speciale per preparare sfiziose ricette salate, l'avocado è anche un ottimo alleato per la realizzazione di gustosi dolci. La consistenza morbida e il sapore delicato, infatti, lo rendono perfetto da aggiungere all'impasto di torte e biscotti al posto del burro, ma anche per creare golose mousse e creme, deliziosi budini e squisite cheesecake.



Cake al cioccolato



110'



8



DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

360 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 avocado maturo, 45 g di **cacao amaro in polvere Sisa**, 2 cucchiaini di **lievito in polvere per dolci Sisa**, 250 g di **zucchero Sisa**, 1 cucchiaino di **bicarbonato Sisa**, 50 ml di **olio extravergine di oliva Sisa**, 1 cucchiaio di **aceto di mele bio VerdeMio**, **sale Sisa** q.b.

Per la crema: 1 avocado maturo (200 g circa di polpa), 2 cucchiaini di **miele millefiori Sisa**, 100 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 25 g di **cacao amaro in polvere Sisa**, 2 cucchiaini di pistacchi di Bronte, qualche rametto di menta fresca

PREPARAZIONE:

① In una ciotola ampia setacciate la farina con il cacao, aggiungete 2 prese di sale, lo zucchero, il lievito e il bicarbonato. Mettete nel frullatore la polpa dell'avocado con l'aceto, 1 pizzico di sale e 250 ml d'acqua e frullate fino ad avere una crema liscia, aggiungete l'olio e frullate ancora per emulsionare gli ingredienti. Versate l'emulsione di avocado sopra gli ingredienti secchi e lavorate l'impasto con le fruste elettriche fino a renderlo liscio ed omogeneo.

② Imburrate e rivestite di carta da forno uno stampo da cake da 22-24 cm di diametro. Versate la preparazione e infornate a 180° per 60-70 minuti. Sformate il dolce e lasciatelo riposare alcune ore (anche tutta la notte).

③ Per la crema, mettete la polpa dell'avocado nel mixer con il miele, il cacao e il cioccolato spezzettato e sciolto a bagnomaria (tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente). Mixate per avere una crema liscia e consistente, se occorre allungatela con 1 o 2 cucchiaini di acqua calda. Distribuite un velo di glassa sui lati e poi coprite tutte la parte superiore con il resto della crema, distribuendola con una spatola. Guarnite con i pistacchi tritati e le foglie di menta. Servite subito.



©Stile Italia Edizioni



Proveniente da agricoltura biologica, l'**Aceto di Mele Bio VerdeMio** è caratterizzato da un aroma delicato ed equilibrato, grazie anche a un'acidità moderata. È perfetto per condire insalate e verdure, marinare carne e pesce nonché per sfumare i risotti, insaporire le salse e favorire la lievitazione dei dolci. Lo trovate nei nostri supermercati nel formato da 500 ml.



25'



4



DIFFICOLTÀ

Choco mousse all'avocado

INGREDIENTI:

1 avocado maturo, 5 datteri, 2 cucchiaini di **miele di acacia Sisa**, 200 ml di latte di cocco, 60 g di **cacao amaro in polvere Sisa**, 1 cucchiaino di caffè solubile, **sale Sisa** q.b., **peperoncino in polvere Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

① Frullate la polpa dell'avocado con i datteri, i cucchiaini di miele e il latte di cocco. Quindi aggiungete il cacao amaro in polvere, il cucchiaino di caffè solubile e un pizzico di sale.

② Frullate nuovamente, trasferite la mousse in una tasca da pasticciere, ripartitela in 4-6 coppette e fatela riposare in frigorifero per un paio d'ore.

③ Al momento di servire, spolverizzatela con un pizzico di peperoncino in polvere.

©Stile Italia Edizioni

SOLO POMODORO

MUTTI



Conservare la preziosità del pomodoro, dal campo alla tavola, è il nostro lavoro quotidiano, da 120 anni.

In Emilia Romagna, dove Mutti nasce e ha la sua sede principale, la ricchezza di prodotti alimentari è un tratto distintivo.

"Fare bene il proprio lavoro significa soprattutto dedicarsi ad esso con determinazione, costanza, intelligenza, ma anche con molta passione e sincera onestà".

F. Mutti



Penne

con zucchine e carote

INGREDIENTI:

320 g di **penne senza glutine Equilibrio&Piacere**, 2 zucchine, 2 carote, **Parmigiano Reggiano Dop Gusto&Passione** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ① Spuntate le verdure e raschiate le carote. Lavatele entrambe e tagliatele a julienne, aiutandovi con una mandolina o una grattugia a fori larghi.
- ② Portate a bollore l'acqua salata per la pasta e cuocetevi le penne. Intanto, mettete le striscioline di verdure in una padella, versate 1 tazzina di acqua e 2 cucchiaini d'olio, coprite con il coperchio e fate cuocere a fuoco lento per circa 8 minuti, mescolando di tanto in tanto; infine salate.
- ③ Scolate le penne al dente e fatele saltare per 1 minuto nella padella delle verdure. Spegnete, dividete nei piatti e completate con il parmigiano, grattugiato a filetti.



Le **Penne con Farina di Riso, Mais e Quinoa Senza Glutine Equilibrio&Piacere** sono la scelta ideale soprattutto per chi ha particolari esigenze alimentari. Ricche di gusto e dalla consistenza corposa, sono perfette per portare in tavola primi piatti saporiti e dalla cottura perfetta.

La lavatrice è sempre più smart

Come gli altri elettrodomestici, anche le lavatrici sono sempre più “intelligenti”, consentendo di gestire in maniera ottimizzata il bucato in base alle nostre esigenze.

Sara Conversano

Tecnologia, intelligenza artificiale, domotica: sono i concetti chiave che caratterizzano, negli ultimi anni, la gestione della casa e che riguardano in primis gli elettrodomestici di ultima generazione, compresa la lavatrice. Questa, infatti, è sempre più smart: vediamo come.

LAVATRICI TECNOLOGICHE

Si tratta di lavatrici che combinano le funzioni tradizionali a nuove soluzioni tecnologiche, le quali garantiscono lavaggi più efficienti e personalizzabili: attraverso app e connessione wi-fi, consentono una gestione da remoto del processo di lavaggio e permettono anche di ricevere notifiche per essere aggiornati sullo stato del ciclo e impostare diversi programmi.

A TUTTA INNOVAZIONE

Lavatrici innovative e all'avanguardia, dunque, che portano con sé diversi vantaggi per aiutarci anche quando non siamo a casa. Grazie al controllo da remoto, infatti, possiamo avviare o interrompere il lavaggio ovunque siamo, ottimizzando i tempi. L'intelligenza artificiale, poi, può darci suggerimenti su quali programmi impostare in base al carico e ai tessuti da lavare, con ripercussioni positive anche sul consumo energetico. Un altro importante vantaggio, infine, riguarda la capacità della lavatrice smart di effettuare una diagnosi in caso di malfunzionamenti, così da consentirci di essere sempre aggiornati e, magari, intervenire direttamente per risolvere eventuali problemi o anomalie.



LEERDAMMER®




**INQUADRA IL QR CODE
E SCOPRI TANTE
RICETTE RAPIDE E SFIZIOSE**

Dove si buttano i farmaci scaduti?

Stefania Lorusso





Quando parliamo di raccolta differenziata dobbiamo tenere conto anche delle medicine: una volta scadute, infatti, bisogna stare attenti a smaltirle nel modo corretto, prendendoci così cura dell'ambiente.

Sarà capitato a tutti di trovare in casa dei medicinali ormai scaduti: cosa dobbiamo fare, in questi casi, per smaltirli in maniera corretta ed evitare, così, che inquinino l'ambiente?

UNA RACCOLTA AD HOC

Innanzitutto, è importante sapere che per i farmaci è prevista una procedura speciale, diversa dalla tradizionale raccolta differenziata. Esistono, infatti, dei contenitori specifici presenti all'interno delle farmacie dove poterli buttare: attenzione, però, a non gettarvi tutto indistintamente. In questi cassonetti si possono portare esclusivamente pastiglie e compresse, sciroppi, creme, flaconi non del tutto vuoti, siringhe e disinfettanti.

COSA "LASCIARE" A CASA

Possiamo, invece, seguire le normali regole della raccolta differenziata e buttare, quindi, a casa le confezioni e i foglietti illustrativi nonché i blister e i flaconi vuoti (che, a seconda del materiale, andranno conferiti con la carta, la plastica o il vetro).

UN AIUTO PER L'AMBIENTE

Prestare molta attenzione al corretto smaltimento delle medicine scadute è fondamentale per ridurre il loro impatto negativo sull'ambiente: se smaltite erroneamente, infatti, possono facilmente inquinare le acque, arrivando persino ad attaccare i batteri preziosi per l'ecosistema acquatico, con possibili alterazioni.

Alleniamoci con i *kettlebell*



Tornati di moda negli ultimi anni, i kettlebell rappresentano uno strumento fitness molto importante per un allenamento completo, faticoso ma soddisfacente!

Il kettlebell è uno degli strumenti immancabili nelle palestre, molto utilizzato anche da chi fa crossfit o altri sport, come il calcio o il tennis (come compensazione). È un attrezzo molto versatile, che consente di eseguire numerosi esercizi e allenare praticamente tutti i gruppi muscolari.

COS'È IL KETTLEBELL?

Si tratta di una palla di ghisa (che ricorda molto una palla di cannone) dotata di una maniglia per l'impugnatura. Disponibile in pesi diversi (si parte da quelli da 2 kg), può essere utilizzato singolarmente o in coppia, a seconda dell'esercizio previsto. Oltre a quelli tradizionali, oggi esistono anche kettlebell rivestiti di gomma oppure riempiti con la sabbia.

UN ALLENAMENTO COMPLETO

Il vantaggio di questi strumenti fitness è che consentono di svolgere un allenamento completo, coinvolgendo muscoli differenti con stimoli nuovi e allenando non solo la forza ma anche la coordinazione e la resistenza. Con i kettlebell, inoltre, è possibile alternare esercizi più statici ad altri dinamici, inserendo così nella sessione anche un lavoro aerobico.

QUALCHE ESEMPIO

Tra gli esercizi più tipici rientrano, in particolare, lo swing - solitamente il primo esercizio che s'impara quando ci si avvicina al kettlebell, che attiva soprattutto cosce, glutei e addominali - e lo squat, che richiede un grande lavoro di gambe. Dedicati alla parte superiore del corpo, invece, sono ad esempio la military press - per spalle e bicipiti - e i push up, che coinvolgono anche i muscoli del petto. Per gli addominali, infine, vi consigliamo i russian sit-up.



#1

Il marchio N.1
al mondo
per la cura del
neonato e bambino¹

Johnson's[®]

La scelta naturale
per il bambino e per
tutta la famiglia



Fino al **96%**
di ingredienti
di origine naturale*

Testati **3x**
da pediatri, dermatologi
e oftalmologi**

¹ Fonte Euromonitor International Limited; Prodotti per la Cura e la Bellezza della Persona edizione 2023 per la categoria prodotti specifici per bambini e neonati, tutti i canali di vendita, valore delle vendite al dettaglio; dati 2022

* 96% di ingredienti di origine naturale in tutte le lozioni, >92% negli shampoo e balsamo, >87% nei bagnetti.
** testati dagli oftalmologi solo shampoo e bagnetto.

Tutti “a scuola”!

Federica Bartoli

Affinché il nostro cucciolo cresca in maniera equilibrata, l'educazione e la socializzazione sono due elementi fondamentali. Per questo, le cosiddette puppy class possono essere di grande aiuto: vediamo di cosa si tratta.



Nei primissimi anni della sua vita, il cucciolo va incontro a numerosi cambiamenti e, ogni giorno, scopre una cosa nuova del mondo e dell'ambiente che lo circonda: costruisce, infatti, un bagaglio di esperienze, attività e ricordi che contribuiscono alla sua crescita.

LA NOSTRA PRESENZA È FONDAMENTALE

In queste fasi di formazione, la nostra presenza è per lui fondamentale: da noi, infatti, prende sicurezza e coraggio nei confronti delle novità con cui viene a contatto, studiando le nostre reazioni nelle varie situazioni. È, quindi, indispensabile non fargli mai mancare il nostro supporto, costruendo con lui un rapporto di fiducia. Un'attività da svolgere insieme al cucciolo, rafforzando il nostro ruolo di guida, è rappresentata dalle puppy class, cioè delle classi organizzate per l'educazione dei piccoli pet, utili anche per la socializzazione e l'apprendimento.

UNA SUDDIVISIONE IN BASE ALL'ETÀ

Le puppy class sono organizzate in base all'età e alla taglia dei cuccioli, così da favorire una situazione di maggior agio tra i partecipanti e consentire all'educatore di fissare degli obiettivi idonei nonché proporre attività adeguate ai piccoli amici pelosi. Per cuccioli di pochi mesi, ad esempio, gli obiettivi principali sono la socializzazione e l'esplorazione dell'ambiente, per iniziare a stare con altri cani e vivere le prime esperienze. Si tratta per lo più di sessioni brevi, così da permettere al pet di riposarsi e recuperare le energie, con la partecipazione di pochi cuccioli, per non creare troppa confusione.

ATTENZIONE A...

Se decidiamo di partecipare con il nostro amico a quattro zampe a una puppy class, quindi, è importante innanzitutto valutare la professionalità dell'organizzatore. È necessario, ad esempio, vedere da quanti cuccioli sono composti i gruppi per ogni classe nonché constatare la sicurezza e la pulizia degli ambienti. Ricordiamoci inoltre, dicono gli esperti, che devono essere richieste protezioni vaccinali e antiparassitarie per ogni piccolo pet.



vileda[®]

Sentirsi a casa è straordinario

**FESTECCIA I 75 ANNI
DI VILEDA, LA MARCA N°1
NELLA PULIZIA DELLA CASA***

75



DAL 12/02/2024 AL 31/07/2024

**ACQUISTA 1 SISTEMA LAVAPAVIMENTI + 1 RICAMBIO
O ALMENO 25 € DI PRODOTTI VILEDA**

**IN PALIO OGNI GIORNO
3 BUONI SPESA DA 75€
+ 1 BUONO SPESA DA 750€
IN ESTRAZIONE FINALE**

PARTECIPA SUL SITO WWW.75ANNI.VILEDA.IT



**INQUADRA
IL QR CODE
E SCOPRI DI PIÙ**

*Vendite in valore del canale grocery sul totale categoria strumenti per la pulizia della casa (Household Cleaning escl. Laundry & E-cleaning) in Europa (IT, ES, FR, UK, DE, NL, GR).
Fonte: Circana (anno 2022), escluse private label.

Concorso a premi "FESTECCIA I 75 ANNI DI VILEDA" valido dal 12/02/2024 al 31/07/2024 presso i punti vendita fisici che espongono l'apposito materiale pubblicitario, nei relativi shop on-line e nello shop www.vileda.it dove saranno presenti i banner dedicati all'iniziativa e su www.amazon.it. Estrazione finale entro il 30/09/2024. Montepremi € 39.225,00 IVA Esente. Conserva il documento d'acquisto (unico). Per prodotti coinvolti e modalità di partecipazione consulta il regolamento su www.75anni.vileda.it.

www.vileda.it



a brand of
FREUDENBERG

La culla del Rinascimento

È, senza dubbio, una delle città più belle del mondo, con le sue strade ricche di arte e storia, musei che ospitano degli autentici capolavori, chiese e palazzi dal valore inestimabile. Pronti a innamorarvi di Firenze?

Federica Bartoli



La chiesa di santa Maria Novella



LE ALTRE CHIESE

Il capoluogo toscano è ricco di chiese ed edifici religiosi: oltre al Duomo, possiamo ammirare la Basilica di Santa Croce - che custodisce la tomba di Michelangelo, caratterizzata da tre sculture che rappresentano Pittura, Scultura e Architettura - e la Chiesa di Santa Maria Novella, famosa per la facciata in marmo bianco e verde, ma soprattutto per i "tesori" al suo interno: il Crocifisso di Giotto e la Trinità di Masaccio. Merita una visita, infine, l'Abbazia di San Miniato al Monte: decorata anch'essa esternamente con marmi bianchi e verdi, è in stile romanico ed è suddivisa in tre navate. Sorgendo in cima a una collina, regala un panorama meraviglioso che si apre su tutta Firenze.

PONTE VECCHIO E ALTRI SIMBOLI FIORENTINI

Tra le principali bellezze imperdibili di questa città, vi ricordiamo Piazzale Michelangelo - che ospita copie di diverse opere dell'omonimo artista - e il Giardino dei Boboli, grande ben 45.000 mq, in cui trovare fiori, piante, sculture e grotte. Collegato al Giardino è Palazzo Pitti, antica residenza privata della famiglia Medici, che oggi è sede di diversi musei (tra cui la Galleria Palatina). Non si può salutare Firenze, infine, senza aver fatto una passeggiata su Ponte Vecchio, oggi ricco di botteghe di orafi, un tempo appartenute, invece, a macellai e ortolani. Il ponte è sovrastato dal Corridoio Vasariano, lungo circa 1 km, che collega Palazzo Vecchio e Palazzo Pitti.



Il Ponte vecchio

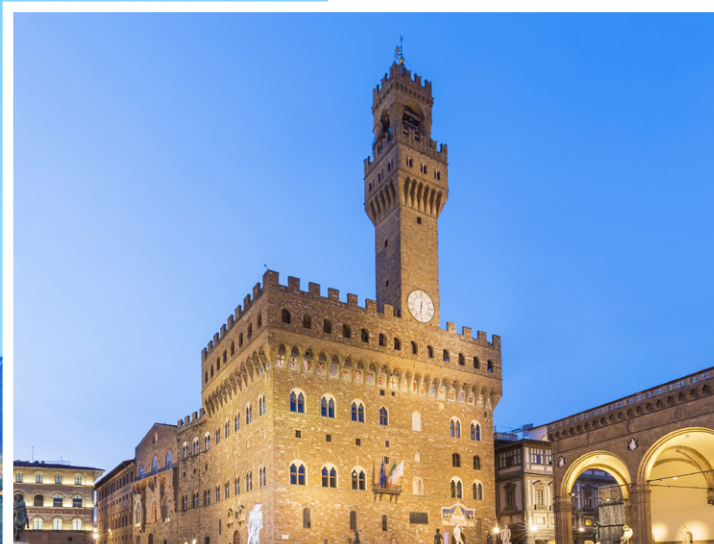


La bistecca fiorentina

BISTECA... E NON SOLO!

Firenze non è solo una città da ammirare, ma anche da gustare. La sua tradizione gastronomica è ricca di piatti che offrono un viaggio nel gusto indimenticabile. Regina della cucina fiorentina è la bistecca, servita rigorosamente al sangue in tagli da almeno 1,2 kg; altro simbolo culinario è la ribollita: una zuppa di pane e verdure, così chiamata perché fatta bollire due volte. Non dimentichiamo il lampredotto, protagonista dello street food fiorentino: si tratta di trippa di vitello cotta in brodo e servita in un panino con una salsa verde e una piccante. Per quanto riguarda i dolci, invece, vi ricordiamo i cantucci col vin santo, la schiacciata dolce (una torta morbida, con sopra il simbolo cittadino: il giglio), il famoso castagnaccio e lo zuccotto (nato probabilmente in occasione di un rinfresco organizzato da Caterina de' Medici, inventato dal "padre" del gelato, Bernardo Buontalenti).

Palazzo Vecchio



Camminare per le strade di Firenze significa perdersi in secoli di storia e arte: non ci si stupirebbe poi così tanto se, a un tratto, comparissero al nostro fianco grandi artisti e letterati che hanno segnato il destino di questa città, soprannominata "la culla del Rinascimento". Alcuni nomi? Leonardo, Brunelleschi, Donatello e Michelangelo, solo per citarne alcuni: ma la lista è davvero infinita! A questi pittori, scultori e architetti si devono - grazie a principi e signori "illuminati" - le bellezze che possiamo ammirare: chiese, palazzi, ponti e musei, veri e propri capolavori inestimabili.

PIAZZA DEL DUOMO

Iniziamo questo nuovo viaggio dal centro storico, dove si apre Piazza del Duomo: qui si trova la Cattedrale di Santa Maria del Fiore, famosa per le facciate esterne in marmo bianco e verde, la cupola realizzata da Brunelleschi, il campanile progettato da Giotto (da cui si gode di una vista mozzafiato) e il battistero di San Giovanni, a pianta ottagonale. Proseguiamo, poi, verso Piazza della Signoria, dove troviamo la Fontana del Nettuno e la Statua di Cosimo I de' Medici; il vero protagonista è, però, Palazzo Vecchio: splendido esempio di architettura trecentesca fiorentina, oggi è sede del Comune di Firenze e, al suo interno, si trova anche un museo.

CITTÀ D'ARTE PER ECCELLENZA

A proposito di musei, a Firenze si è letteralmente circondati dall'arte e non si può di certo evitare una visita alla Galleria degli Uffizi, famosa in tutto il mondo. Qui sono ospitate opere grandiose, come la Venere e la Primavera di Botticelli, il Tondo Doni di Michelangelo nonché L'Adorazione dei Magi di Leonardo da Vinci e il doppio ritratto dei Duchi di Urbino di Piero della Francesca. E, ancora, capolavori di Caravaggio, Giotto e Perugino: insomma, un vero e proprio viaggio nell'arte attraverso i secoli. Un altro importante museo è la Galleria dell'Accademia, in cui si trova il David di Michelangelo (una volta esposto in Piazza della Signoria, ma poi sostituito da una copia). Da non perdere, inoltre, il Museo Nazionale del Bargello, la Galleria Palatina e la Galleria d'Arte Moderna.



La Galleria degli Uffizi