

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI

Magazine

MENÙ DI STAGIONE

**Bicchierini di
stracciatella con anguria,
melone e pinoli**

PÂTISSERIE
**Rinfreschiamoci
con i dolci al melone**

IO NON SPRECO
**Idee sfiziose con
il latte avanzato**

**Un'ESTATE
ricca di gusto!**

A collection of Brabantia kitchen products is displayed on a white marble countertop. In the foreground, there is a large, light-colored Brabantia storage container with a lid that has a circular handle. To its right is a smaller, clear glass Brabantia storage container filled with colorful lentils (yellow, green, and orange). Next to the lentil container are several blueberries and a small, light green Brabantia tool. In the background, there are more Brabantia products, including a clear container with red and yellow bell peppers, a clear container with green okra, and a clear container with fresh basil. The Brabantia logo is visible on several of the products.

I tuoi alleati *in* cucina

 brabantia

Brabantia™, the Econ device™, and GREATNESS IS WITHIN™, are trademarks of Brabantia World's Boxing Headquarters Corporation and used under license by TCC Global NV, World Trade Center Amsterdam, Zuidplein 84, 1077 XV Amsterdam, The Netherlands.

FINO AL 1° SETTEMBRE 2026

**Raccogli 1 bollino ogni 15 Euro di spesa e partecipa alla collezione
“I TUOI ALLEATI IN CUCINA” firmata Brabantia.**

**Scopri come su:
www.supersisa.com**

 **SISA**
I SUPERMERCATI ITALIANI

L'estate è il tempo della leggerezza, delle giornate luminose e... delle tanto sognate vacanze! Anche la cucina in questi mesi si rinnova, regalandoci ingredienti freschi e colorati come cetrioli, pomodori cuore di bue, melone, fichi e prugne, protagonisti di tante ricette ricche di gusto, pronte a deliziarci a tavola. Con il caldo, poi, diventa ancora più importante prendersi cura del proprio benessere. In questo numero di "Sorrisi Magazine", infatti, approfondiamo il tema dell'idratazione, fondamentale per mantenere energia e vitalità durante i mesi estivi. L'attenzione all'ambiente passa, invece, da gesti quotidiani spesso sottovalutati. Nelle prossime pagine vi parliamo di come ridurre gli sprechi d'acqua, una risorsa preziosa che in estate richiede ancora più attenzione e consapevolezza. Anche i nostri amici a quattro zampe trovano spazio, come sempre, in questo numero con suggerimenti utili per organizzare al meglio le vacanze insieme al proprio cucciolo o gattino, così che il viaggio sia un'esperienza piacevole e serena per tutta la famiglia. Infine, partiamo alla scoperta dell'Andalusia, terra di città affascinanti, tradizioni secolari e paesaggi indimenticabili. Un invito a lasciarsi ispirare e vivere pienamente la bellezza dell'estate. Buona lettura!

- | | |
|--|--|
| <p>1 Editoriale</p> <p>3 Menù di stagione
Bicchierini di stracciatella con anguria, melone bianco e giallo e pinoli tostati (antipasto)</p> <p>4 Spaghetti con vongole veraci e olive al sedano (primo piatto)</p> <p>5 Tronchetti di cetriolo al tonno (secondo piatto)
Millefoglie con pesche e lamponi (dolce)</p> <p>7 Ricetta gourmet
Insalata di riso nero con verdure e speck</p> <p>9 Prodotti del mese</p> <p>10 Io non spreco
Semifreddo all'ananas</p> <p>11 Lasagne con ortaggi estivi</p> <p>13 Italia in tavola
Calamari grigliati alla trapanese (Sicilia)</p> <p>14 Ciabotta molisana (Molise)
Pasta alla sorrentina (Campania)</p> <p>15 Leggere & Sfiziose
Hamburger di tofu e melanzane con cracker di ceci
Pagnotta con fichi e formaggio</p> <p>17 Cucina veg
Muffin di farro con mirtillo
Tiramisù estivo con fichi e ricotta</p> <p>18 Cucina sana & consapevole
Pomodoro cuore di bue</p> <p>23 Sisa consiglia
Riso Integrale Parboiled Equilibrio&Piacere</p> <p>24 L'angolo pâtisserie
Dessert al melone, il gusto fresco dell'estate</p> | <p>26 Step by step
Torta di prugne, ricotta e crumble alle noci</p> <p>29 Scuola di cucina
Come funziona la cottura al cartoccio?</p> <p>31 L'angolo verde
Ravanelli</p> <p>32 Pillole di sostenibilità
In estate riduciamo gli sprechi d'acqua</p> <p>33 Salute & Benessere
Idratazione, preziosa alleata per affrontare l'estate</p> <p>34 Viaggi
Andalusia: un viaggio nel cuore della Spagna</p> <p>37 Pet in famiglia
In viaggio senza stress con il proprio pet</p> <p>38 Tempo libero e relax
Novità e suggerimenti da non perdere</p> <p>40 Oroscopo
Luglio-Agosto 2026</p> |
|--|--|

SORRISI Magazine

N°7-8 - luglio/agosto 2026

Realizzazione editoriale

Edra Edizioni Srl
Via G. Piazzi, 2/4
20159 Milano

REDAZIONE

Coordinamento
Stefania Colasuono

Hanno collaborato

Federica Bartoli
Sara Conversano

Progetto grafico

Silvia Ballarin

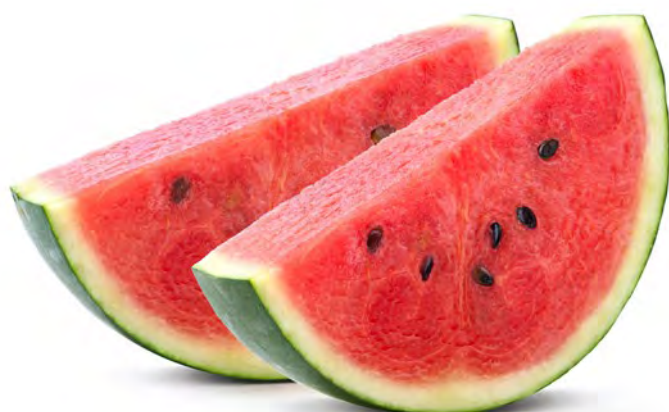
Fotografie

Belpietro Edizioni Periodiche,
Shutterstock

Contatti

www.supersisa.com

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



La ricetta del mese in copertina:
Bicchierini di stracciatella con anguria, melone
bianco e giallo e pinoli tostati

L'estate è esplosa anche sulle nostre tavole, con tanta frutta e verdura di stagione con cui preparare nuove ricette gustose e colorate. Buon appetito!



Bicchierini di stracciatella con anguria, melone bianco e giallo e pinoli tostati

INGREDIENTI:

200 g di **stracciatella pugliese Gusto&Passione**, 1/2 melone bianco, 1/2 melone Cantalupo, 1 grosso spicchio di anguria, 2 cucchiaini di pinoli, foglie di basilico q.b., foglioline di menta q.b., 2 cucchiaini di **aceto balsamico di Modena Igp Gusto&Passione**, 2 cucchiaini di **miele di acacia Sisa**, 60 ml di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 In una padella antiaderente, senza aggiunta di condimento, tostate i pinoli per 2-3 minuti, fino a quando saranno dorati, e teneteli da parte. Lavate e asciugate il basilico e la menta e tenetele da parte.
- 2 Con uno scavino ricavate 12 palline dall'anguria e 10 da ciascun melone. Suddividete la stracciatella sul fondo di 4 bicchieri e aggiungete per ogni porzione 3 palline di anguria e 5 palline di melone di colori diversi.
- 3 In una ciotola emulsionate 60 ml d'olio con il miele, l'aceto balsamico, sale e pepe; poi, con la vinaigrette ottenuta condite la stracciatella e le palline di frutta. Pepate, decorate con i pinoli e le foglioline di menta e basilico e servite subito.

Se vi piace, potete aggiungere una fetta di prosciutto crudo sopra la stracciatella per rendere i bicchierini ancora più gustosi.



Ideale per arricchire di gusto insalate e verdure o dare un tocco gourmet alle tue ricette, l'**Aceto Balsamico di Modena Igp Gusto&Passione** è pronto a conquistarti con il suo aroma intenso e vellutato, che lo rende perfetto anche per condire risotti, frutta e piatti a base di pesce.

Spaghetti con vongole veraci e olive al sedano



30'



4



DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

400 g di spaghetti, 1,5 kg di vongole veraci, 80 g di **olive taggiasche Gusto&Passione**, 50 g di pinoli, 2 coste di sedano, 1 mazzetto di maggiorana, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Lavate accuratamente le vongole sotto l'acqua corrente e lasciatele spurgare per un paio d'ore in una ciotola con acqua salata, che cambierete 2-3 volte.

❷ Private il sedano dei filamenti e tritatelo finemente, poi mettetelo in una casseruola. Unite la maggiorana spezzettata, i pinoli, le olive e 4 cucchiaini di olio e lasciate rosolare a fuoco dolce per 5 minuti, salando leggermente.

❸ Sciacquate con cura le vongole sotto l'acqua corrente, mettetele in una casseruola con un filo d'olio, copritele e lasciatele aprire a fuoco medio. Scolate le vongole con un mestolo forato, conservando il liquido di cottura, e versatele nel tegame con le olive e il sedano. Aggiungete il fondo delle vongole filtrato e lasciate insaporire per qualche istante.

❹ Lessate gli spaghetti in una pentola con abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente e saltateli brevemente nel condimento preparato. Completate con un po' di pepe e servite.



IL VINO DA ABBINARE

Trabocco Pecorino Spumante Brut Abruzzo DOC
Gusto&Passione Slow Food



Amato come uno di famiglia.

Se non ci fosse, bisognerebbe correre ad acquistarlo. L'extra vergine classico Pantaleo è una presenza costante e rassicurante nelle dispense di ogni famiglia per la sua capacità di garantire un gusto adatto ad ogni piatto e una qualità costante al giusto prezzo.



Tronchetti di cetriolo al tonno

INGREDIENTI:

3 cetrioli lunghi, 200 g di **tonno sott'olio Sisa**, 1 cucchiaino di **capperi di Pantelleria Igp al sale marino Gusto&Passione**, 1 decina di **olive nere denocciolate Sisa**, 2-3 **cetriolini sott'aceto Sisa**, 2 cucchiaini di **maionese Sisa**, dischetti di pane tostato q.b., **burro Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sbucciate con un pelapatate e svuotate dei semi i cetrioli, tagliateli a tronchetti alti 3-4 cm, salateli e lasciateli spurgare.
- 2 Mescolate in una ciotola il tonno sgocciolato, 1 cucchiaino di capperi, le olive nere a filetti, i cetriolini sott'aceto tritati e 2 cucchiaini di maionese. Riempite con il composto i tronchetti di cetriolo e teneteli in frigo.
- 3 Al momento di servire sistemate ogni tronchetto su un dischetto di pane tostato e leggermente imburato.



Millefoglie con pesche e lamponi

dolce

INGREDIENTI:

3 rettangoli di pasta sfoglia fresca già stesa, **burro Sisa** q.b., **zucchero Sisa** q.b., 400 g di gelato di pesca, 2 pesche noci, 400 g di gelato di lamponi, 1 cestino di lamponi, **zucchero a velo Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Cuoci le sfoglie. Disponi i rettangoli di pasta sfoglia sulla placca con la carta da forno in dotazione e punzecchiali con uno stecchino. Spolverizzali con zucchero, distribuisci sopra qualche fiocchetto di burro e cuoci in forno caldo a 180° per 20 minuti. Toglili dal forno e lasciali raffreddare.
- 2 Prepara la frutta. Lava i lamponi immergendoli in acqua fredda per un istante e falli asciugare su più strati di carta da cucina. Lava le pesche noci, asciugale e tagliale a fettine sottili senza sbucciarle.
- 3 Completa e servi. Disponi un rettangolo di pasta sfoglia nel piatto da portata e spalmaci il gelato al lampone, poi copri con i lamponi preparati. Livellalo con la spatola. Appoggiaci sopra un secondo rettangolo di pasta sfoglia, spalmalo di gelato alla pesca e copri con le fettine di pesche noci.
- 4 Completa con il terzo rettangolo di pasta sfoglia, spolverizza con zucchero a velo e servi subito oppure lascialo in freezer per circa 1 ora.



CANTINE
MASCHIO

Stappa un sorriso

Maschio



**Frizzanti Cantine Maschio.
QUELLI FIRMATI.**

Scopri la qualità dei Vini Frizzanti Cantine Maschio nella nuova bottiglia.
Perfetta per firmare i tuoi momenti più belli.

Insalata di riso nero con verdure e speck



INGREDIENTI:

250 g di riso nero, 1/2 melone mantovano Igp, 2 zucchine medie, 2 carote, 40 g di cipollotto rosso, 2 coste tenere di sedano, 150 g di pomodorini datterini, 80 g di speck affettato leggermente spesso, 50 g di **Parmigiano Reggiano Dop Gusto&Passione**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., pepe nero in grani q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Lavate il riso, mettetelo a bagno in 1,5 litri acqua per 2-3 ore. Portatelo a ebollizione con l'acqua di ammollo e cuocete per 20-35 minuti (dipende dalla varietà) controllando spesso il grado di cottura. Salate un poco dopo circa un quarto d'ora. Scolatelo ancora leggermente al dente e allargatelo su una teglia. Evitate di passarlo sotto l'acqua fredda per non disperdere sapore e principi nutritivi. Per raffreddarlo velocemente immergete il fondo della teglia in acqua ghiacciata.

❷ Tagliate a cubetti la parte verde delle zucchine, tritate il cipollotto e riducete le carote a cubetti. In un tegamino fate stufare le carote con il cipollotto, aggiungete le zucchine e cuocete ancora per qualche minuto. Regolate di sale, mescolate e fate raffreddare.

❸ Private il sedano dei filamenti, tenete da parte le foglie e affettate le coste. Private il melone della scorza e dei semi e riducetelo a cubi di circa 1,5 cm di lato. Tagliate lo speck a strisciole corte. Dividete i pomodori a metà.

❹ Mettete gli ingredienti preparati (tranne il melone) in una ciotola capiente. Condite con olio, sale, pepe e metà del parmigiano ridotto a scaglie. Mescolate, unite il melone e suddividete l'insalata in 4 piatti fondi. Guarnite con le foglie di sedano e il resto del parmigiano a scaglie e servite.



Il **Parmigiano Reggiano Dop Gusto&Passione**, stagionato 30 mesi, è ideale per rendere speciali i tuoi piatti grazie al suo sapore inconfondibile. Puoi grattugiarlo sulla pasta, per arricchirla di gusto, ma anche aggiungerlo in un tagliere di salumi e formaggi per un tocco sfizioso in più. Da solo, poi, è un ottimo spuntino energetico da assaporare nel corso della giornata.



VIVI L'ESTATE CON CALVÉ

**ACQUISTA
2 PRODOTTI CALVÉ
E PARTECIPA!**



**VINCI
OGNI SETTIMANA
2 BIGLIETTI
CON VIVATICKET**
In Vivacard (o giftcard) da 200€



Concorso valido dal 06/07 al 30/08/26 (periodo 2). Estrazione di recupero (periodo 2) entro il 31/10/26.
Conserva il documento d'acquisto (unico). Montepremi (periodo 2) 1.600€.
Regolamento su www.vivilestateconcalve.it



Prosciutto Cotto Alta Qualità a Basso Contenuto di Grassi Equilibrio&Piacere

Con il **Prosciutto Cotto Alta Qualità a Basso Contenuto di Grassi Equilibrio&Piacere** porti in tavola ogni giorno gusto e leggerezza. Con

solo il 2% di grassi, è ideale per chi è attento alla linea, ma non vuole rinunciare al gusto di un buon affettato. Ottimo da gustare da solo o con cracker con riso soffiato o integrali, una fetta di pane o ancora perfetto per farcire la tua piadina o per creare sfiziose ricette in cucina. Oltre al prosciutto cotto, nella *linea di Affettati Equilibrio&Piacere* troverai anche il **Petto di Tacchino Arrosto**, con solo 2% di grassi è perfetto per dare ancora più gusto alle tue torte salate, e il **Petto di Pollo Arrosto**, con solo 1% di grassi è la scelta ideale per preparare un sandwich gustoso ma leggero.



Stracchino Senza Lattosio Equilibrio&Piacere

Lo **Stracchino Senza Lattosio Equilibrio&Piacere**, realizzato con *latte 100% Italiano*, è un prodotto pensato per tutti, ma particolarmente indicato per coloro che hanno particolari esigenze alimentari. Grazie al suo gusto fresco e alla sua cremosità è perfetto sia gustare da solo o da spalmare sul pane, ma ideale anche per farcire deliziose focacce o per rendere ancora più gustosi i tuoi primi. È l'ingrediente perfetto per portare in tavola la fantasia e creare ogni giorno nuovi sfiziosi piatti.



Farro Perlato a Cottura Rapida Equilibrio&Piacere

Con il **Farro Perlato a Cottura Rapida Equilibrio&Piacere** potrai portare in tavola primi piatti leggeri, gustosi ed originali! Pronto in soli *10 minuti*, *fonte di fibre e fosforo*, è una valida alternativa a riso o pasta.

Ideale sia a pranzo che a cena, poiché estremamente versatile, puoi utilizzarlo anche per la preparazione di fresche insalate estive o per arricchire zuppe e minestre invernali. Per portare in tavola ogni giorno gusto e leggerezza, scopri anche gli altri prodotti della linea a *cottura rapida Equilibrio&Piacere*: *Bulgur* e *Quinoa* (fonte di fibre), *Cereali e Legumi* (fonte di fibre e proteine), *Farro Perlato* e *Misto 5 Cereali* (fonte di fibre e fosforo).



Se vi è avanzato del latte in scadenza, consumatelo in maniera gustosa e originale con le nostre sfiziose ricette antispreco dal sapore estivo!



Semifreddo all'ananas

INGREDIENTI:

1 ananas piccolo, 1 mela renetta grande, 150 g di **zucchero Sisa**, 1 **uovo Sisa**, 200 ml di latte, 1 cucchiaino di amido di mais, 200 ml di panna fresca, 30 g di **burro Sisa**

PREPARAZIONE:

- 1 Sbuccia la mela e l'ananas, elimina il torsolo di entrambi e taglia la frutta a pezzetti. Falli cuocere a fuoco moderato con metà del burro mescolando spesso, finché si saranno ammorbiditi. Cospargi con 2-3 cucchiaini di zucchero, lascia caramellare e poi frulla fino a ottenere una purea.
- 2 Lavora il burro e lo zucchero rimasti, incorpora l'uovo, diluisci con il latte e fai cuocere a fiamma bassa, sempre mescolando, per qualche minuto. Stempera l'amido di mais con un cucchiaino di panna fredda e amalgamalo alla crema, facendola addensare. Fai raffreddare.
- 3 Incorpora il puré di frutta alla crema, unisci la panna rimasta, montata, e versa il composto nello stampo rivestito con pellicola. Avvolgi con alluminio e trasferisci in freezer. Si conserva fino a 3 mesi.



CANNAMELA

Qualità dal 1956

Linguine alle vongole e zenzero

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

280 g linguine
1 kg vongole
1 puntina Aglio Macinato CANNAMELA
1 cucchiaino Zenzero Macinato CANNAMELA
3 cucchiaini olio extravergine d'oliva
q.b. sale

Lasciare riposare le vongole in acqua e sale grosso, cambiando ripetutamente l'acqua per eliminare la sabbia. Scolarle e trasferirle in una casseruola, aggiungere l'**Aglio Macinato Cannamela**, poi coprire. Cuocere le vongole su fiamma vivace facendole aprire e sgusciarne la metà. Allontanare dal calore e filtrare il fondo di cottura. In una casseruola scaldare l'olio, poi aggiungere le vongole e il fondo di cottura. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla molto al dente. Unire la pasta, controllare di sale, aromatizzare con lo **Zenzero Macinato Cannamela** e finire di cuocere la pasta aggiungendo altra acqua di cottura della pasta, se necessario. Servire la pasta decorata con il **Prezzemolo Cannamela**.

www.cannamela.it

Seguici su



Insalata di pollo estiva

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di petto di pollo
- 200 g di avocado
- 150 g di peperoni gialli e rossi
- 200 g di zucchine
- 150 g di carote
- 100 g di Maionese Vegetale Cuore
- 60 g di olive nere
- Olio di Mais Cuore
- ½ limone • Sale
- Erbe aromatiche fresche (basilico, timo, prezzemolo)



Eliminare i filamenti di grasso dal petto di pollo, condirlo con sale e un filo di Olio di Mais Cuore e cuocerlo sulla griglia calda. Nel frattempo pulire le verdure. Tagliare la zuccina e la carota con la mandolina, in modo da ottenere delle fette sottili. Tagliare le fette in strisciole nel senso diagonale, in modo da ottenere dei rombi. Tagliare i peperoni a falde di 2 cm di larghezza e poi a strisciole di ½ cm. Scottare separatamente le verdure in acqua bollente salata, prima i peperoni, dopo 30 secondi unire le carote e dopo 30 secondi aggiungere le zucchine. Appena riprende il bollore scolarle e allargarle su un vassoio a raffreddare. Tagliare l'avocado a tocchetti e spezzettare le olive. Condire tutte le verdure con un pizzico di sale, un filo di Olio di Mais Cuore e il succo di limone. Tagliare il petto di pollo a strisciole e condirlo con la Maionese Vegetale Cuore. Aggiustare di sale. Servire il pollo su una base di verdure, completare con le erbe fresche spezzettate.

con ACIDO LINOLEICO che aiuta a mantenere i NORMALI LIVELLI di COLESTEROLO



www.cuore.it • Seguici su

Lasagne con ortaggi estivi



INGREDIENTI:

250 g di **sfoglie all'uovo per lasagne Sisa**, 2 carote, 1 costa di sedano, 2 cipollotti, 2 zucchine, 2 melanzane, 2 pomodori, 1 spicchio d'aglio, 2-3 rametti di timo, 400 g di ricotta, latte q.b., **pecorino romano Dop grattugiato Gusto&Passione** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Pulisci e taglia a dadini le carote, le zucchine e le melanzane; affetta finemente i cipollotti privati di radichette e parte verde e la costa di sedano. Scalda una padella antiaderente con un filo d'olio e salta le verdure, una varietà alla volta, per 4-5 minuti, regolate di sale e pepe e trasferiscile man mano in una ciotola.

❷ Tuffa i pomodori in una pentola con abbondante acqua in ebollizione per 1 minuto, raffreddali sotto acqua fredda corrente, spellali, dividili a metà, elimina i semi e taglia la polpa a dadini. Uniscili nella ciotola con le verdure e aggiungi le foglioline di timo e lo spicchio d'aglio spellato e tritato. Metti la ricotta in una ciotola e montala con 5-6 cucchiaini di latte, 2-3 cucchiaini di pecorino e un pizzico di sale e pepe.

❸ Ungi con olio una pirofila, fai uno strato di pasta, spalmalo con una parte della crema di ricotta e aggiungi uno strato di ragù vegetale; ripeti gli strati, fino a esaurire gli ingredienti e termina con verdure, ricotta e pecorino grattugiato.

❹ Copri con alluminio e mettile in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Elimina l'alluminio, alza la temperatura a 220° e cuoci per altri 20 minuti: in questo modo le lasagne gratineranno in superficie. Sfornale e lasciale riposare per 2 minuti.





Kefir



Un prodotto fermentato dal profilo nutrizionale equilibrato e ideale per chi ricerca uno stile di vita sano e consapevole, il Kefir della **Latteria Vipiteno** è realizzato con **latte di montagna** e si ottiene attraverso un processo di fermentazione naturale che conserva la ricchezza dei **fermenti lattici vivi**. Il risultato è un kefir cremoso, fresco e dal gusto leggermente acidulo, che si inserisce perfettamente nella routine quotidiana di chi desidera un'alimentazione varia e bilanciata.

Il kefir è noto per i suoi **benefici sulla flora intestinale**, grazie alla presenza di una combinazione di **fermenti vivi** e **probiotici naturali**, che contribuiscono a migliorare la digestione, rafforzare le difese immunitarie e favorire l'equilibrio del microbiota. Inoltre, è fonte di **vitamina B2, B12 e calcio**.

Calamari

grigliati alla trapanese (Sicilia)

ITALIA IN TAVOLA



50'



4



DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

8-12 calamaretti medi, 3 cucchiaini di mandorle pelate, 2 **pomodori secchi in olio di oliva Gusto&Passione**, 1/2 cucchiaino di **capperi di Pantelleria Igp al sale marino Gusto&Passione**, 2 fette di pane di semola di grano duro raffermo, 5-6 cucchiaini di Marsala, 1 cucchiaino di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, **olio extravergine di oliva Sisa q.b.**, **sale Sisa q.b.**, **pepe Sisa q.b.**

PREPARAZIONE:

1 Pulite i calamaretti separando i tentacoli e le alette dal corpo. Lavate bene, tritate i tentacoli e le pinne e fateli insaporire per qualche minuto in un tegame con un filo di olio e l'aglio tritato. Sfumate con il Marsala.

2 Tostate leggermente la mollica di pane sbriciolata in un tegame. Aggiungete 3 cucchiaini di olio, i pomodori, i capperi dissalati e le mandorle tritate.

Unite il mix ai tentacoli cotti, con il prezzemolo tritato, sale e pepe.

3 Farcite i calamaretti con il ripieno preparato e chiudete le sacche con uno stecchino. Ungete le sacche con un po' d'olio utilizzando un pennello. Cuocete i calamaretti sulla griglia non troppo calda per 10 minuti circa.



IL VINO DA ABBINARE

Chardonnay Sicilia DOC
Gusto&Passione Slow Food

I calamari sono
perfetti da
accompagnare
con verdure di
stagione grigliate.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



1939
SACLÀ





Ciabbotta molisana (Molise)

INGREDIENTI:

1 patata, 1 cipolla bianca, 2 pomodori da sugo, 1/2 melanzana, 1 peperone rosso dolce, 1 pezzetto di peperoncino, 100 g di salsiccia secca sott'olio, 4 **uova Sisa**, 4 foglie di basilico, 4 fette di pane casereccio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

① Tagliate zucchine, patata e melanzana a tocchetti e il peperone a pezzetti rettangolari. Tagliate la salsiccia a fettine o a striscio-line. Affettate finemente la cipolla. Spellate i pomodori, privateli dei semi e tritateli.

② In un tegame basso e largo fate scaldare alcuni cucchiai di olio con la cipolla e fatela appassire un poco a fuoco moderato. Unite la salsiccia e il peperoncino tritato, mescolate per alcuni istanti poi aggiungete tutte le altre verdure preparate, tranne le zucchine. Salate e cuocete a fuoco dolce e tegame coperto per circa 15' mescolando di tanto in tanto. Aggiungete le zucchine, regolate di sale e proseguite la cottura per 10-15'.

③ Unite il basilico tritato, mescolate, spostate un poco le verdure al centro del tegame e sgusciate le uova nel sughetto nello spazio lasciato libero. Dopo 2', salatele, coprite il tegame e fate cuocere ancora per pochi secondi. Servite la ciabbotta con il pane tostato servito a parte.

Tipica di molte regioni del Sud, la ciabbotta del Molise si distingue perché le verdure non vengono fritte ma lentamente stufate.

Pasta alla sorrentina (Campania)

INGREDIENTI:

300 g di pasta tipo maccheroni, 1 kg di pomodori ramati maturi, 1 mazzetto di basilico, 80 g di provolone, 200 g di mozzarella di bufala, 1/2 cucchiaino di **zucchero Sisa**, 1 spicchio di aglio, 1 cipolla piccola, 5 cucchiai di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **peperoncino in polvere Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

① Scottate i pomodori in acqua bollente per 30 secondi, scolateli, raffreddateli e privateli della pelle e dei semi; tagliate la polpa a pezzettoni. Rosolate l'aglio tritato e la cipolla affettata in una casseruola con 4 cucchiai di olio, unite il pomodoro, una presa di sale, lo zucchero, un pizzico di peperoncino e il basilico e cuocete per 15 minuti.

② Tagliate la mozzarella a dadini e fateli sgocciolare in un colino. Lessate la pasta a metà cottura, raffreddatela sotto l'acqua corrente, scolatela bene e conditela con la salsa di pomodoro preparata.

③ Spennellate l'olio rimasto in una teglia di 22x30 cm e versatevi la pasta mescolata con la mozzarella; cospargetela di provolone grattugiato e infornate a 200° per circa 30 minuti. Prima di servire decorate con altro basilico.





Hamburger di tofu e melanzane con cracker di ceci

INGREDIENTI:

2 melanzane, 240 g di tofu, 10 cucchiaini di **pangrattato Sisa**, 2 fette di **pancarré Sisa**, 2 spicchi di aglio, 1 mazzetto di erba cipollina, 1 mazzetto di menta, 1 peperoncino, 1 peperone rosso e 1 giallo, 240 g di **ceci bio VerdeMio** sgocciolati, 65 g di **farina di ceci Equilibrio&Piacere**, 1 albume di **uova Sisa**, 1/2 cucchiaino di spezie miste (cumino, coriandolo, peperoncino), **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Arrostite i peperoni sotto il grill per 15 minuti girandoli un paio di volte. Chiudeteli in un sacchetto di carta e lasciateli raffreddare. Spellateli, privateli di semi e picciolo e tagliateli a strisciole. Conditeli con olio, sale, pepe, 1 spicchio d'aglio a filetti e un po' di menta ed erba cipollina tritate.
- 2 Tritate nel mixer i ceci con l'albume e poi mescolate il tutto con la farina di ceci, le spezie e sale. Disponete il composto tra due fogli di carta da forno e stendetelo con il matterello in uno strato di 2-3 mm. Tagliatelo in rettangoli, spennellateli con poco olio e cuoceteli in forno caldo ventilato a 180° per 20-25 minuti.
- 3 Intanto, sbucciate le melanzane, tagliatele a cubetti e lessatele in acqua salata per 15 minuti. Scolatele e strizzatele. Raccoglietene 3

quarti in una ciotola e unite il tofu grattugiato con una grattugia a fori grossi, il pancarré sbriciolato, 6 cucchiaini di pangrattato, il peperoncino tritato, 1/2 spicchio d'aglio grattugiato e un po' di erba cipollina tagliuzzata.

4 Formate 4 hamburger, passateli nel pangrattato rimasto e cuoceteli in padella con un filo di olio. Frullate le melanzane rimaste con olio, sale, pepe e un po' di erba cipollina e menta. Servite gli hamburger con i peperoni, i cracker di ceci e la salsa di melanzane.

Per dare spazio alla fantasia in cucina puoi utilizzare la **Farina di Ceci Equilibrio&Piacere**, ideale per preparare tante ricette sfiziose. Farinata, hamburger vegetali, falafel e frittate, ad esempio, sono solo alcuni piatti gustosi con cui conquistare il palato dei tuoi ospiti. Ricca di fibre e proteine, è naturalmente priva di glutine.



Pagnotta con fichi e formaggio



INGREDIENTI:

1 pagnotta ai cereali da 500 g, 4 fichi, 400 g di formaggio di capra fresco, 50 g di gherigli di noce, 50 g di soncino, 1 spicchio di aglio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Separa gli spicchi dalla parte centrale della pagnotta ed estrai la mollica. Lava il soncino, asciugalo nella centrifuga per insalate e tritalo finemente. Lava con cura i fichi, asciugali e tagliali in 4 spicchi ciascuno senza sbucciarli; spezzetta grossolanamente i gherigli di noce. Schiaccia lo spicchio d'aglio, spellalo e tritalo finemente.
- 2 Riunisci nella ciotola il formaggio, l'aglio e i gherigli di noce; aggiungi un cucchiaino di olio, una macinata di pepe e infine il soncino tritato. Mescola delicatamente per amalgamare fino a ottenere un composto omogeneo.
- 3 Farcisci la parte centrale e gli spicchi della pagnotta con la crema al formaggio preparata e inserisci i quarti di fico all'interno. Fai riposare il tutto per mezz'ora in frigorifero e servi subito.



IL BUONO CHE CI PIACE.

Per ogni pausa pranzo,
anche quelle al volo.



Bonduelle



Muffin di farro con mirtilli

INGREDIENTI:

230 g di **farina integrale di farro bio VerdeMio**, 100 g di **zucchero Sisa**, 200 g di mirtilli, 125 g di **yogurt bianco intero Sisa**, 2 **uova Sisa**, 3/4 di bustina di **lievito per dolci Sisa**, 1/2 limone, 70 g di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sbattete le uova con lo zucchero, un pizzico di sale e la scorza grattugiata del limone, utilizzando una frusta o lo sbattitore elettrico. Quando sono chiare e spumose, unite qualche cucchiaio di farina fatta scendere da un setaccio a trama grossa e amalgamate.
- 2 Versate l'olio, quindi, continuando a mescolare, incorporate nuovamente un poco di farina setacciata con il lievito. Aggiungete lo yogurt e la farina rimasta (tranne mezzo cucchiaio) amalgamando. Unite infine i mirtilli spolverizzati con la farina rimasta e mescolate.
- 3 Versate il composto in 8 stampini per muffin in silicone o in carta oleata, livellatelo con il dorso del cucchiaio e cuocete nel forno caldo a 170° per 25 minuti.

La **Farina di Farro Integrale VerdeMio**, realizzata con materia prima da agricoltura biologica, è ricca di fibre e proteine.

Caratterizzata da un sapore intenso e un profumo deciso, è ideale per la preparazione di pane, pizze e dolci.



Tiramisù estivo con fichi e ricotta



INGREDIENTI:

10 fichi verdi, 250 g di ricotta, 20 biscotti al cacao, 50 g di **zucchero a velo Sisa**, 25 g di **zucchero Sisa**, 2 cucchiaini di rum

PREPARAZIONE:

- 1 Lavate e tagliate i fichi in 4 spicchi. Fateli saltare in padella a fuoco vivo per 10 minuti con lo zucchero e il rum. Togliete i fichi e metteteli da parte il sughetto ricavato.
- 2 Sbriciolate i biscotti. Lavorate la ricotta con lo zucchero a velo e 1 cucchiaio di sughetto fino a ottenere una crema morbida.
- 3 In bicchieri o barattoli di vetro, disponete sul fondo i biscotti sbriciolati, poi 2 cucchiaini di crema, i fichi saltati e ancora uno strato di crema. Versate, infine, 2 cucchiaini di sughetto.
- 4 Ripetete l'operazione per ogni porzione fino a terminare gli ingredienti. Se vi piace, decorate i piccoli tiramisù con uno spicchio o una rondella di fico fresco.



Pomodoro cuore di bue



UNA VARIETÀ CARNOSA E PROFUMATA

Il cuore di bue è una delle varietà di pomodoro più apprezzate durante la stagione estiva. Si riconosce facilmente per la forma grande e irregolare, che ricorda appunto un cuore, e per la consistenza particolarmente carnosa. Il colore varia dal verde rosato al rosso intenso, mentre la polpa è soda, con pochi semi e un sapore dolce e delicato. Coltivato soprattutto nelle regioni dal clima mite, è molto amato per la sua qualità e per la capacità di valorizzare preparazioni semplici e fresche.

UN PREZIOSO ALLEATO

Come molti pomodori, anche il cuore di bue è ricco di acqua e povero di calorie, caratteristica che lo rende ideale nell'alimentazione estiva. Contiene vitamina C, vitamina A e sali minerali (come potassio e fosforo). È, inoltre, una fonte naturale di licopene, un antiossidante appartenente alla famiglia dei carotenoidi, responsabile del tipico colore rosso del pomodoro. Non mancano fibre utili per il benessere intestinale e composti antiossidanti che aiutano a proteggere le cellule dall'invecchiamento.



I BENEFICI PER L'ORGANISMO

Grazie all'elevato contenuto di acqua e minerali, il pomodoro cuore di bue contribuisce all'idratazione e al reintegro dei sali minerali, particolarmente importanti nei mesi più caldi. Il licopene e la vitamina C, poi, favoriscono il contrasto allo stress ossidativo, sostenendo il benessere generale dell'organismo. Le fibre favoriscono, invece, la digestione e il senso di sazietà. Fresco e leggero, è quindi un alimento adatto a un'alimentazione equilibrata e varia.



COME GUSTARLO

Il cuore di bue è particolarmente apprezzato crudo, perché la sua polpa compatta e poco acquosa lo rende ideale per insalate e piatti freddi. Tagliato a fette spesse e condito con olio extravergine d'oliva, basilico e mozzarella, diventa protagonista di ricette semplici ma ricche di gusto. Può essere utilizzato anche per bruschette, carpacci vegetali o ripieni, che rende speciali grazie al suo sapore dolce e delicato.



35'



4



DIFFICOLTÀ

Torretta di carpaccio di spada marinato



INGREDIENTI:

4 pomodori cuore di bue, 400 g di carpaccio di spada crudo, 1 cucchiaino di **capperi di Pantelleria Igp al sale marino Gusto&Passione**, 1 rametto di menta, 1 limone, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., 1/2 peperoncino sbriciolato

PREPARAZIONE:

① Mettete a bagno i capperi in una ciotola con acqua tiepida per 20 minuti, scolateli, sciacquateli e strizzateli. Tritateli grossolanamente e mescolateli in una ciotola con 2 cucchiaini di olio, le foglie di menta spezzettate, il succo del limone e il peperoncino sbriciolato. Disponete lo spada nella ciotola e lasciatelo marinare per circa 30 minuti al fresco.

② Lavate i pomodori, asciugateli e tagliateli a fette sottili nel senso della larghezza. Salatele leggermente e componete la torretta alternando le fette di pomodoro a quelle di spada.

③ Trasferite il tutto su una teglia rivestita con carta da forno, condite con 4 cucchiaini di olio e cuoceteli in forno preriscaldato a 220° per circa 15 minuti.

IL VINO DA ABBINARE

Cirò Rosato DOC
Gusto&Passione Slow Food



Il nostro segreto è nelle olive.



www.oliodesantis.it

DESANTIS
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Una famiglia che lavora fianco a fianco e che da sempre tramanda gli aromi e i sapori della nostra tradizione creando, da decenni, un prodotto di altissima qualità che rispecchia la serietà e la professionalità dell'azienda.



**LA SEMPLICITÀ
È ARRIVATA
IN CUCINA**



Cheesecake al pesto

INGREDIENTI:

200 g di pomodori cuore di bue, 100 g di **fette biscottate Sisa**, 80 g di **burro Sisa**, 250 g di ricotta, 8 g di gelatina in fogli, 30 g di foglie di basilico, 100 g di panna fresca, 20 g di pinoli, 1 spicchio di aglio, 20 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, **origano Sisa** q.b., 3 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Ammollate la gelatina in acqua fredda. Tritate le foglie di basilico con i pinoli e l'aglio sbucciato e mescolate con il parmigiano, 2 cucchiaini di olio e poco sale e pepe.
- 2 Passate le fette biscottate al mixer fino a ridurle in polvere, unitevi il burro morbido, lavorate il composto e distribuitelo sul fondo di uno stampo a cerniera di 18 cm di diametro, foderato con carta da forno; premete con le mani e mettete lo stampo in frigo.
- 3 Mescolate la ricotta con il pesto. Scaldate 2 cucchiaini di panna in un padellino, aggiungetevi la gelatina strizzata, fatela sciogliere e incorporatela alla ricotta. Montate la panna rimasta e unitela delicatamente al composto; versate il tutto sopra la base di biscotti e mettete in frigo per un paio di ore.
- 4 Tagliate i pomodori a fettine sottilissime e disponeteli sulla cheesecake, condite con un poco di sale, pepe, origano e un filo di olio e decorate, se vi piace, con foglie di basilico.

I pomodori cuore di bue, con la polpa carnosa e saporita, rendono la cheesecake ancora più soffice e delicata.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



Tramezzini rossi al tonno e capperi

INGREDIENTI:

2 grossi pomodori cuore di bue, 2 **uova Sisa** sode, 100 g di mollica di pane, 140 g di **tonno all'olio di oliva Sisa** sgocciolato, 1/2 cucchiaino di **capperi di Pantelleria Igp al sale marino Gusto&Passione** dissalati, 6 rametti di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiaini di **maionese Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sgusciate le uova, schiacciate i tuorli e tagliate gli albumi a tocchetti piccolissimi, quasi tritati; trasferite tutto in una ciotola.
- 2 Lavate i pomodori, tagliateli a fette di 1 cm e ricavate 16 triangoli delle dimensioni di un tramezzino; tritate la polpa dei ritagli scartati e tenetela da parte. Tritate 5 rametti di prezzemolo e i capperi e teneteli da parte.
- 3 Sminuzzate il tonno e unitelo alle uova. Aggiungete i capperi e il prezzemolo tritati, l'aglio spremuto, la mollica di pane sminuzzata, i ritagli di pomodoro tritati, 4 cucchiaini d'olio, sale, pepe e mescolate.
- 4 Formate 8 tramezzini con i triangoli di pomodoro e farciteli con il composto preparato. Decorate con la maionese, il prezzemolo rimasto e servite.



SIMMENTHAL

SEMPRE ORIGINALE

VINCI OGNI GIORNO
**L'ESCLUSIVO
KIT DA MARE
SIMMENTHAL**

IMMAGINE A SCOPO ILLUSTRATIVO



A ESTRAZIONE FINALE UN VOUCHER DA
10.000€ PER IL VIAGGIO
DEI TUOI SOGNI
NELLA DESTINAZIONE E NEL PERIODO CHE PREFERISCI*



ACQUISTA ALMENO 2 PRODOTTI SIMMENTHAL,
CONSERVA LO SCONTRINO E VAI SU SIMMENTHAL.IT

*TRAMITE IL TOUR OPERATOR CHE VERRÀ INDICATO AL VINCITORE. CONCORSO "SIMMENTHAL - SEMPRE ORIGINALE" VALIDO DAL 01/05/2026 AL 30/09/2026, TUTTI I GIORNI DALLE ORE 09:00 ALLE 21:00. ESTRAZIONE FINALE ENTRO IL 30/11/2026. MONTEPREMI PARI A € 21.934,00 IVA INCLUSA. REGOLAMENTO E PRIVACY POLICY SU WWW.SIMMENTHAL.IT

Riso Integrale Parboiled

EQUILIBRIO & PIACERE

Cerchi un riso che unisca gusto, praticità e leggerezza? È arrivato il **Riso Integrale Parboiled Equilibrio&Piacere**, *origine Italia*. Pronto in soli **10 minuti**, è perfetto sia a pranzo che a cena. Dai sfogo alla tua fantasia e provalo ogni volta con un condimento diverso! Ideale anche per creare la tua bowl alternativa e gustosa.



👉👉 **Sapevi che...**

Il riso integrale è fonte di fibre, fondamentali per il buon funzionamento del nostro intestino. ”



Dessert al melone il gusto fresco dell'estate



Profumato, succoso e naturalmente dolce, il melone è uno dei protagonisti dell'estate anche nei dessert. Perfetto per preparare mousse, coppette fredde, ghiaccioli e dolci al cucchiaino, si abbina facilmente a yogurt, panna e altra frutta di stagione. Grazie alla sua leggerezza e alla ricchezza d'acqua, regala freschezza e gusto, diventando l'ingrediente ideale per concludere al meglio i pasti nelle giornate più calde.

Mousse di melone giallo con biscotto



INGREDIENTI:

Per la mousse: 1 melone giallo, 110 g di **zucchero Sisa**, 100 ml di acqua, 10 g di gelatina in fogli, 250 g di panna, 200 ml di passito

Per la salsa ai lamponi: 200 g di lamponi, 20 g di **zucchero Sisa**

Per il biscotto: 2 **uova Sisa**, 37 g di **zucchero Sisa**, 37 g di **farina di grano tenero tipo 0 Sisa**, 11 g di farina di mandorle, 1 baccello di vaniglia

Per il decoro: 20 lamponi, foglie di menta q.b.

PREPARAZIONE:

1 Per la mousse. Mettete a bagno la gelatina in una ciotola. Pulite il melone eliminando la buccia e i semi. Prelevate 18 palline aiutandovi con uno scavino e tenetele da parte. Tagliate il resto del melone a cubetti e frullatelo.

2 Fate bollire in un pentolino l'acqua con lo zucchero, incorporate la gelatina bagnata e strizzata mescolando con la frusta. Trasferite il composto in una bastardella e unite la polpa di melone frullata. Sistemate la bastardella su una ciotola più grande riempita con acqua e ghiaccio e fate addensare il composto continuando a mescolare. Trasferite in frigorifero per 15 minuti.

3 Intanto preparate la salsa ai lamponi: frullate i lamponi con lo zucchero, passateli al setaccio e trasferite la salsa in frigorifero. Mettete le palline di melone a marinare nel passito.

4 Montate la panna e amalgamatela al composto di melone mescolando con la frusta. Trasferite il mix in 6 stampini (6 cm di diametro x 4 cm di h) e mettete in freezer a congelare per almeno 4-5 ore.

5 Preparate il biscotto. Sbattete le uova con lo zucchero e la vaniglia fino a farle raddoppiare di volume. Incorporate prima le farine e poi 63 g della salsa di lamponi preparata (tenete da parte il resto per il decoro) continuando a mescolare con la frusta.

6 Riempite con il composto 4-5 bicchieri di plastica fino a 3/4 e trasferiteli nel forno a microonde a 800 watt per 45 secondi fino a ottenere una spuma densa. Mettete i bicchieri a raffreddare capovolti su una gratella per 20 minuti. Poi sformate le spume passando un coltello sul lato interno del bicchiere e dividetele a pezzetti: tenetene da parte metà in un contenitore ermetico e trasferite gli altri a dorare in forno a 80° per 2 ore.

7 Qualche ora prima di servire scongelate le mousse di melone in frigo, poi spennellate con la salsa ai lamponi tenuta da parte la base di 6 piatti da dessert. Sistemate in ciascuno la mousse, 3 palline di melone sgocciolate, un pezzetto di biscotto umido e uno croccante. Completate con i lamponi e la menta e servite.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

Crema ghiacciata al Porto con melone

INGREDIENTI:

Per la crema al Porto: 8 tuorli di **uova Sisa**, 100 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 140 ml di Porto rosso, 140 ml di panna fresca, 7 g di gelatina in fogli

Per le palline di melone marinate: 1 melone piccolo, 100 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 1 lime

Per la salsa allo yogurt: 125 g di **yogurt intero bianco Sisa**, 20 g di **miele di acacia Sisa**

Per guarnire: 100 g di **scaglie di cacao Sisa**, foglie di menta q.b.



PREPARAZIONE:

1 Per la crema al Porto: mescolate i tuorli con lo zucchero di canna e montateli con una frusta a bagnomaria insieme al Porto finché avranno raddoppiato il loro volume.

2 Unite la gelatina ammorbidita in acqua fredda, scolata e strizzata e lasciate raffreddare la ciotola con il composto in un'altra ciotola, meglio se d'acciaio, piena di cubetti di ghiaccio fino a quando avrà raggiunto la temperatura di 45°.

3 Aggiungete al composto delicatamente la panna semi montata, mescolando sempre nello stesso senso. Distribuite la crema in 6 stampini da 125 g e lasciate riposare in freezer per 1 giorno.

4 Per le palline di melone marinate: tagliate a metà il melone, privatelo dei semi e della scorza e ricavate dalla polpa tante palline con l'apposito attrezzo; raccoglietele in una ciotola, cospargetele con lo zucchero di canna e la scorza di lime grattugiata, mescolate e lasciate marinare per 20 minuti.

5 Per la salsa allo yogurt: emulsionate lo yogurt molto freddo con il miele usando un frullatore a immersione e lasciate riposare in frigorifero per almeno 20 minuti. Distribuite la salsa sui piatti individuali, stendendola sul fondo; sformatevi sopra la crema ghiacciata, mettetevi in cima le palline di melone, guarnite con le scaglie di cacao e le foglioline di menta e servite subito.



Con le **Scaglie di Cacao Sisa** puoi arricchire di gusto i tuoi dolci: usale nell'impasto di torte, muffin, ciambelloni e plumcake ma anche per guarnire yogurt, macedonie e gelato. Le trovi nei nostri supermercati, nel pratico vasto apri e chiudi che ne salvaguarda la freschezza.

Skipper ZUEGG SkipWaterTM

100%
DI ORIGINE
NATURALE

SENZA
ZUCCHERI
AGGIUNTI

A BASSO
CONTENUTO
DI CALORIE



ZUEGG

DAL 1890

PROVA LE NOVITÀ

100% FRUTTA SENZA ZUCCHERI
FRULLATA AGGIUNTI*



Fruttino



Torta di prugne, ricotta e crumble alle noci

INGREDIENTI:

Per il crumble: 70 g di gherigli di noce, 55 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 35 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 cucchiaino da caffè raso di **cannella Sisa**, 30 g di **burro Sisa** freddo

Per la torta: 12-15 prugne viola, 150 g di **burro Sisa**, 150 g di **zucchero Sisa** + 1-2 cucchiaini per le prugne, scorza grattugiata di 1 limone, 2 **uova Sisa**, 200 g di farina con lievito, 1/2 cucchiaino di **bicarbonato Sisa**, 125 ml di latte, 150 g di ricotta ben sgocciolata, **zucchero a velo Sisa** q.b. (facoltativo)





PREPARAZIONE:

1 Preparate il crumble. Tritate le noci con un coltello senza polverizzarle, trasferitele in una ciotola e unitele allo zucchero, la farina, la cannella e il burro a pezzetti. Mescolate con la punta delle dita fino a ottenere un impasto a briciole grossolane e fatelo refrigerare in frigo.



4 Aggiungete le uova e incorporatele perfettamente al burro. Setacciate la farina con il bicarbonato e unitela all'impasto alternandola al latte fino a ottenere una pastella soffice e senza grumi.



2 Lavate e asciugate le prugne, dividetele a metà, privatele del nocciolo, tagliatele a spicchi e trasferitele in una ciotola. Spolverizzatele con 1 o 2 cucchiaini di zucchero a seconda della dolcezza delle prugne. Accendete il forno a 190° e rivestite di carta da forno uno stampo a cerniera a bordi alti di 20 cm di diametro.



5 Versate metà dell'impasto nello stampo e livellatelo; sbriciolatevi sopra la ricotta, poi metà del crumble. Componete uno strato con metà delle prugne. Copritelo con l'impasto rimasto.



3 In una ciotola a parte, con le fruste elettriche lavorate a pomata il burro con lo zucchero e la scorza di limone finché risulterà soffice e bianco.



6 Fate un secondo strato con le prugne e terminate con il crumble. Infornate la torta per 65-70' finché uno stecchino inserito al centro ne uscirà asciutto. Se durante la cottura la superficie tende a scurirsi troppo, copritela con un foglio di alluminio. Fate riposare la torta nello stampo per almeno 30 minuti prima di sformarla, poi lasciatela raffreddare su una gratella per dolci. Prima di servirla, se lo usate, spolverizzatela di zucchero a velo..

IL PRIMO SALE BIO IN ITALIA

Scopri di più su italkali.com

SALE DI SICILIA, IL **BIO** CHE NON C'ERA



Come funziona la cottura al CARTOCCIO

Spunti e consigli per preparare piatti gustosi e succulenti.



LA GIUSTA TECNICA

La cottura al cartoccio consiste nel racchiudere gli alimenti in un involucri di carta forno (più consigliata) o di alluminio prima di metterli in forno. In questo modo, il vapore resta all'interno preservando aromi, profumi e morbidezza di tutti gli ingredienti.



UNA COTTURA LEGGERA E DELICATA

La cottura al cartoccio consente di cucinare con pochi grassi aggiunti, mantenendo inalterate le proprietà degli ingredienti. È ottima per pesce, carne bianca e verdure, che restano teneri e saporiti perché cotti nei propri succhi.



IL SEGRETO PER UN CARTOCCIO PERFETTO

Per una cottura perfetta è fondamentale chiudere bene il cartoccio, evitando così la fuoriuscita del vapore e dei succhi dei cibi. Per sigillarlo bene a pacchetto (o a caramella) si possono spennellare i bordi della carta con un po' di albume, che fa da collante. A fine cottura, prima di aprirlo, è bene lasciar riposare il cartoccio fuori dal forno per un paio di minuti, permettendo ai succhi di distribuirsi al meglio all'interno.



L'IMPORTANZA DEI LIQUIDI

Per creare il vapore in cottura, è importante aggiungere nel cartoccio una componente liquida, come un po' di vino bianco (che evaporerà), un filo di olio di oliva, del brodo vegetale o un po' di succo di limone. Perfetti anche ingredienti ricchi di acqua, come i pomodorini.



PROTEGGE IL TUO SORRISO,
PROTEGGE IL NOSTRO AMBIENTE!

www.pastadelcapitano.it





Ravanelli

I ravanelli sono ortaggi dal sapore deciso e leggermente piccante. Appartenenti alla famiglia delle Brassicaceae, si distinguono per la crescita rapida e per la facilità di coltivazione. Le varietà più diffuse presentano radici tonde di colore rosso con polpa bianca e croccante, perfette per arricchire insalate e piatti freschi estivi.



LA SCELTA DI VASO E TERRICCIO

Per coltivare i ravanelli in vaso non servono contenitori troppo profondi, ma è importante che abbiano un buon drenaggio. Un vaso largo e profondo almeno 15-20 centimetri permette alle radici di svilupparsi correttamente. Il terriccio deve essere soffice, leggero e ben drenato, preferibilmente ricco di sostanza organica.

LA GIUSTA ACQUA E ATTENZIONE AL SOLE DIRETTO

I ravanelli necessitano di annaffiature regolari, soprattutto durante i periodi più caldi, per mantenere il terreno sempre leggermente umido. È importante evitare sia i ristagni d'acqua sia lunghi periodi di siccità, che potrebbero rendere la radice troppo dura o dal sapore eccessivamente pungente. Per quanto riguarda l'esposizione, prediligono posizioni luminose e soleggiate, anche se nelle giornate più torride è meglio proteggerli dal sole diretto nelle ore centrali.



CURE PARTICOLARI

La crescita dei ravanelli è piuttosto veloce: spesso possono essere raccolti già dopo poche settimane dalla semina. Per ottenere ortaggi più sani e regolari è utile diradare le piantine quando crescono troppo vicine, lasciando spazio sufficiente tra una e l'altra. Anche eliminare eventuali erbacce aiuta a favorire lo sviluppo delle radici. Con poche cure e un po' di attenzione, i ravanelli regalano raccolti rapidi e soddisfacenti, perfetti per un piccolo orto sul balcone.





In estate riduciamo gli sprechi d'acqua

Durante l'estate il consumo d'acqua aumenta sensibilmente, ma con alcune semplici abitudini quotidiane è possibile evitare sprechi e utilizzare questa risorsa in modo più consapevole.

Con l'arrivo del caldo, l'acqua diventa una risorsa ancora più preziosa. Tra docce frequenti, irrigazione di balconi e giardini e maggior utilizzo degli elettrodomestici, infatti, nei mesi estivi i consumi tendono ad aumentare. È nostro dovere, quindi, ridurre gli sprechi adottando piccoli accorgimenti capaci di alleggerire l'impatto ambientale.

ATTENZIONE AI CONSUMI QUOTIDIANI

Molto spesso lo spreco d'acqua nasce da abitudini automatiche. Lasciare il rubinetto aperto mentre ci si lava i denti o si insaponano i piatti può sembrare un gesto insignificante, ma nel tempo comporta un consumo elevato. Anche preferire docce brevi ai bagni e utilizzare lavatrice e lavastoviglie solo a pieno carico sono scelte semplici che permettono di ridurre notevolmente gli sprechi quotidiani.

PIANTE E BALCONI: IRRIGARE NEL MODO GIUSTO

In estate anche le piante richiedono più acqua, ma è importante irrigarle correttamente. Annaffiare al mattino presto o alla sera

aiuta a limitare l'evaporazione causata dal sole e permette al terreno di trattenere meglio l'umidità. Per balconi e terrazzi, inoltre, può essere utile raccogliere l'acqua piovana o riutilizzare, quando possibile, quella impiegata per lavare frutta e verdura.

UNA RISORSA DA PROTEGGERE OGNI GIORNO

Ridurre lo spreco d'acqua significa sviluppare una maggiore attenzione verso i consumi quotidiani e comprendere il valore di una risorsa fondamentale per la vita e per l'ambiente. In estate, quando le temperature aumentano e i periodi di siccità diventano più frequenti, anche piccoli gesti acquistano maggiore importanza. Riparare eventuali perdite domestiche, installare riduttori di flusso ai rubinetti o scegliere elettrodomestici efficienti sono soluzioni concrete che aiutano a limitare i consumi senza modificare radicalmente le proprie abitudini. La sostenibilità passa, infatti, anche attraverso queste scelte semplici: un modo per prendersi cura dell'ambiente partendo dalla quotidianità.



Idratazione, preziosa alleata per affrontare l'estate

Con il caldo, il corpo perde più liquidi e mantenere una corretta idratazione diventa fondamentale per il benessere quotidiano. Acqua, alimentazione e piccoli accorgimenti aiutano ad affrontare l'estate con più energia.

Durante l'estate il nostro organismo è sottoposto a uno sforzo maggiore per mantenere stabile la temperatura corporea. Sudorazione, caldo e attività all'aperto aumentano la perdita di liquidi e sali minerali, rendendo ancora più importante una corretta idratazione. Bere a sufficienza serve certamente a dissetarsi, ma anche ad aiutare il corpo a funzionare meglio, favorire concentrazione ed energia e contribuire al benessere generale.

BERE CON REGOLARITÀ

Uno degli errori più comuni è aspettare di avere sete per bere. In realtà, la sete è già un segnale di iniziale disidratazione. È preferibile assumere acqua poco alla volta nel corso della giornata, soprattutto nelle ore più calde o quando si trascorre molto tempo all'aperto. Portare sempre con sé una borraccia può aiutare a mantenere questa buona abitudine. Anche limitare bevande troppo zuccherate o eccessivamente fredde contribuisce a mantenere un'idratazione più equilibrata.

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE

In estate, inoltre, è utile scegliere alimenti ricchi d'acqua, che aiutano naturalmente il corpo a reintegrare i liquidi persi. Frutta e verdura di stagione come anguria, melone, cetrioli, pomodori e pesche rappresentano un valido supporto, oltre a fornire vitamine e sali minerali preziosi. Anche pasti più leggeri e freschi aiutano ad affrontare meglio il caldo, evitando quella sensazione di pesantezza che può accentuare stanchezza e affaticamento.

RICONOSCERE I SEGNALE E PREVENIRE LA DISIDRATAZIONE

Spesso la disidratazione si manifesta con sintomi sottovalutati, come mal di testa, stanchezza, difficoltà di concentrazione o sensazione di spossatezza. Prestare attenzione a questi segnali è importante, soprattutto per bambini e persone anziane, più sensibili alle alte temperature. Nei giorni particolarmente caldi, quindi, può essere utile aumentare leggermente l'assunzione di liquidi, evitare l'esposizione prolungata al sole nelle ore centrali e reintegrare i sali minerali dopo intensa sudorazione o attività fisica.



COCCOLARE

dall'intensa fragranza,
una texture leggera, morbida e calda.



Designed and Built by MilMil



www.milmil.it



Seguici su      

Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.

ANNIVERSARIO
50
1976 - 2026

Andalusia:

un viaggio nel cuore
della Spagna



Tra palazzi moreschi, città d'arte, borghi e tradizioni gastronomiche, l'Andalusia è una terra tutta da scoprire. Pronti ad affrontare un itinerario tra Siviglia, Granada, Córdoba, Málaga e i paesaggi più autentici del Sud della Spagna?

L'Andalusia è la regione spagnola che sembra vivere di luce, musica e memoria. Situata nel Sud della nazione, custodisce infatti un patrimonio culturale unico, nato dall'incontro tra civiltà diverse: romana, araba, cristiana e gitana. Qui ogni città ha un'identità forte, riconoscibile nei palazzi decorati, nei cortili ombreggiati, nelle piazze assolate e nei ritmi del flamenco. Visitare l'Andalusia significa attraversare luoghi molto diversi tra loro, ma legati da una stessa atmosfera: intensa, calda e accogliente.

SIVIGLIA, CÓRDOBA E GRANADA: L'EREDITÀ DI AL-ANDALUS

Il viaggio non può che partire da **Siviglia**, città elegante e vitale. Il suo simbolo è la Cattedrale, una delle più grandi al mondo, costruita sul luogo dell'antica moschea: accanto svetta la Giralda, antico minareto trasformato in campanile. Poco distante si trova il Real Alcázar, straordinario palazzo reale dove architettura islamica, giardini e decorazioni mudéjar creano un insieme raffinato e scenografico. A **Córdoba**, invece, il cuore della visita è la Mezquita-Catedral, monumento sorprendente in cui il susseguirsi di archi bianchi e rossi racconta il passato musulmano della città, poi intrecciato alla storia cristiana. Infine **Granada**, con l'Alhambra, complesso arabo di palazzi, cortili e giardini che domina la città dalla collina della Sabika: un luogo sospeso, dove acqua, pietra e luce costruiscono una bellezza quasi irreale.



Particolare interno dell'Alhambra, a Granada



Málaga

MÁLAGA, RONDA E I BORCHI BIANCHI

Accanto alle grandi città d'arte, l'Andalusia offre paesaggi e centri più raccolti, ma altrettanto suggestivi. **Málaga**, affacciata sul Mediterraneo, unisce mare, musei e storia: da visitare l'Alcazaba, fortezza di origine araba, il Teatro Romano e il Museo Picasso, dedicato all'artista nato proprio qui. Più all'interno, **Ronda** colpisce per la sua posizione spettacolare: la città è divisa da una gola profonda, attraversata dal celebre Puente Nuevo, uno dei panorami più iconici della regione. Intorno, i pueblos blancos, i borghi bianchi andalusi, regalano un'immagine autentica, fatta di case imbiancate a calce, vicoli stretti, balconi fioriti e piazze.

I MAGGIORI PUNTI D'INTERESSE

- Siviglia
- Granada
- Córdoba
- Málaga
- Ronda
- Pueblos blancos
- Costa del Sol
- Cádiz
- Parco naturale di Cabo de Gata-Níjar
- Almería





Cádiz

PAESAGGI NATURALI

L'Andalusia non è solo città monumentali. È anche una regione di paesaggi ampi e contrastanti: coste luminose, montagne, campagne di ulivi e parchi naturali. La **Costa del Sol** è ideale per chi cerca mare e relax, mentre l'entroterra invita a percorsi tra vigneti, villaggi e strade panoramiche. Tra le mete più interessanti c'è anche **Cádiz**, città affacciata sul mare, con un centro storico compatto e un'anima marinara molto forte. Per chi ama la natura, vale la pena considerare aree come il **Parco naturale di Cabo de Gata-Níjar**, in provincia di **Almería**, noto per il paesaggio vulcanico, le spiagge selvagge e la grande biodiversità che ospita.

INFORMAZIONI PRATICHE



COME MUOVERSI IN ANDALUSIA

• Per spostarsi tra le città principali della regione si può usufruire dei treni ad alta velocità che collegano rapidamente i centri storici. Per una visita ai pueblos blancos, invece, l'auto è l'opzione migliore.



DOVE DORMIRE

• Hotel Cervantes

A pochi passi dal centro di Siviglia, caratterizzato da un ambiente elegante e soffitti dalle vetrate colorate - www.hotel-cervantes.com/

Calle Cervantes, 10-12 Sevilla 41003

• Hotel MS Maestranza Málaga Centro

Nel centro di Málaga, accanto alla Plaza de Toros e ai Giardini Alameda, nelle vicinanze dell'Alcazaba e del Castello di Gibralfaro e a 10 minuti dal Museo Picasso - www.hotelsone.com/malaga-hotels-es/ms-maestranza-malaga-centro.it

Avenida Canovas del Castillo, 1 Málaga 29016



DOVE MANGIARE

• Bodegas Castañeda

Osteria nel centro di Granada, situata vicino a Plaza Nueva. Ideale per gustare i vini della zona e il meglio della gastronomia di Granada

Travesía Almirantes, 1-3 Granada 18010

• El Rinconcillo

Il bar di tapas più antico di Siviglia, fondato nel 1670, perfetto per assaggiare specialità classiche della cucina andalusa-mozarabica

Calle Gerona, 40 Sevilla 41003

UNA RICCA TRADIZIONE GASTRONOMICA

La cucina andalusa è conviviale, solare e profondamente legata al territorio, con influenze arabe e mediterranee. Le **tapas** sono il modo più autentico per assaggiarla: piccoli piatti da condividere, ideali per scoprire ingredienti e ricette diverse. Tra le specialità da provare ci sono il **gazpacho** e il **salmorejo**, zuppe fredde a base di pomodoro perfette nelle giornate più calde, ma anche il **pescado frito**, un mix di pesce infarinato e fritto, e l'**espeto de sardinas**, piatto di sardine sullo spiedo cotte alla brace. Per gli amanti della carne, invece, da provare il **rabo de toro** (stufato di coda di toro o manzo) e la **carrillada**, guancia di maiale o manzo stufata a fuoco lento, senza dimenticare il famoso **jamón ibérico**. Fondamentale anche l'olio extravergine d'oliva, prodotto simbolo dell'entroterra andaluso. A chiudere, vini e dolci raccontano un'altra anima della regione: dallo **sherry di Jerez** ai dessert di influenza araba, con miele, mandorle e spezie.



Salmorejo, tipica zuppa fredda a base di pomodoro

BOROTALCO®

NUOVI BAGNIDOCCIA

SCOPRI LA NUOVA ESPERIENZA
BOROTALCO® SOTTO LA DOCCIA

Il piacere
di un bagno
rilassante
sotto la doccia

Texture uniche
per ogni momento
della giornata





In viaggio senza stress con il proprio pet

ABITUARLO CON GRADUALITÀ

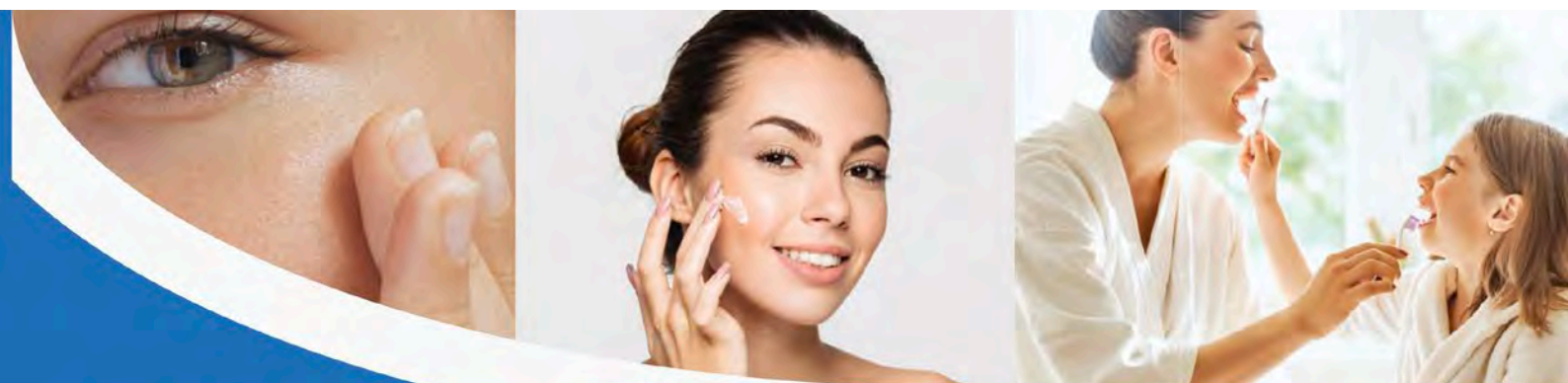
Partire per le vacanze con un cucciolo o un gattino può trasformarsi in un'esperienza speciale, a patto di organizzare il viaggio pensando anche al loro benessere. Sempre più strutture e mezzi di trasporto accolgono gli animali domestici, permettendo alle famiglie di condividere momenti di relax e scoperta insieme ai propri amici a quattro zampe. Quando il pet è molto giovane, però, è importante prepararlo gradualmente alle novità, così che il viaggio diventi un'esperienza positiva e rassicurante.

IL TRASPORTINO È FONDAMENTALE

Per affrontare al meglio la partenza, il trasportino gioca un ruolo fondamentale. Cuccioli e gattini dovrebbero imparare a viverlo come un luogo sicuro e familiare già nelle settimane precedenti al viaggio, utilizzandolo in casa per riposare o giocare. Durante gli spostamenti è utile avere con sé tutto il necessario, comprese eventuali traversine assorbenti per i più piccoli. Una volta arrivati a destinazione, poi, è importante dare tempo all'animale di ambientarsi, circondandolo con oggetti familiari e cercando di non lasciarlo solo troppo presto, per evitare situazioni di stress o disorientamento.

PORTIAMO CON NOI I SUOI OGGETTI

Anche per i gattini vale la stessa regola: sentirsi al sicuro è essenziale per vivere serenamente il viaggio e il soggiorno. Ritrovare il proprio trasportino, i giochi o la copertina preferita aiuta a creare continuità con l'ambiente domestico e a ridurre l'ansia legata ai cambiamenti.



FRIA
con me



Novità e suggerimenti da non perdere



Serie TV

Scarpetta (Amazon Prime)

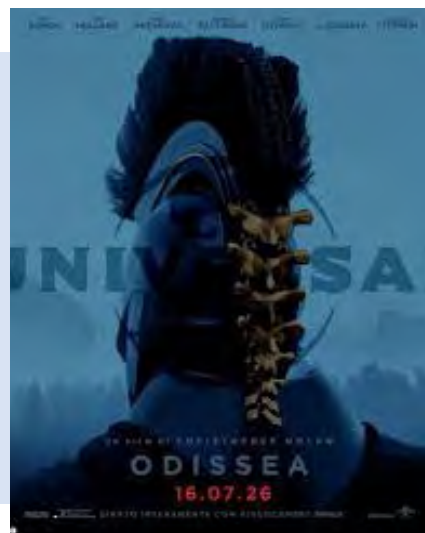
Basata sui romanzi bestseller di Patricia Cornwell, la serie tv racconta la storia della dottoressa Kay Scarpetta (Nicole Kidman), patologa forense, che torna al suo incarico di medico legale capo della Virginia e indaga su un omicidio con inquietanti richiami al suo primo caso importante di decenni prima. Nel 1998 lavorava al fianco del detective Pete Marino e dell'agente dell'FBI Benton Wesley, mentre indagavano su una serie di brutali strangolamenti.



Al cinema

Odissea

Il nuovo atteso film diretto da Christopher Nolan segue le vicissitudini dell'eroe e re di Itaca Odisseo (Matt Damon) in un pericoloso viaggio di ritorno verso casa, dopo aver combattuto nella guerra di Troia. In questo cammino, che sembra non riportarlo mai verso la sua patria, il protagonista incontrerà diverse creature, tra cui il ciclope Polifemo, le Sirene e la maga Circe. Il suo viaggio lo porterà, dopo diverse avventure, finalmente a casa, dove lo attende l'amata Penelope (Anne Hathaway), ma Itaca in sua assenza non è rimasta un posto sicuro.



Gli anni in bianco e nero - Francesca Giannone

Nella sartoria della famiglia Elia il tempo scorre al ritmo lento dell'ago e del filo, scandito dai divieti del padre, che teme la libertà delle figlie perché, nel Salento degli anni '60, come nel resto d'Italia, le donne devono restare al loro posto. Eppure, in quelle quattro ragazze, qualcosa preme per uscire: la musica ribelle di Giovanna, i romanzi di Jane Austen in cui Ada si rifugia, la volontà di Maria di non accontentarsi e, soprattutto, la sete di immagini di Mimì, la più giovane, che, dalla cabina di proiezione del Cinema Apollo, scopre che la realtà può essere montata diversamente. E decide che sarà lei a tenere la macchina da presa. Così, mentre si accendono le lotte operaie e le occupazioni studentesche e si formano i primi gruppi femministi, dentro casa Elia si combatte una rivoluzione silenziosa. E Mimì filma tutto: riprende le sorelle che danno vita a un'impresa quasi impossibile, gli sguardi rivelatori, un matrimonio «normale» eppure pieno di incertezze. Con forbici e determinazione, realizza un film che nessuno le ha chiesto di girare. Perché raccontare è resistere. Perché raccontando si può cambiare la vita, la propria ma anche quella degli altri.



Daje! - Antonello Venditti

Il nuovo album del cantautore romano è una raccolta delle canzoni più significative della sua carriera, cantate dal vivo durante i tour degli ultimi due anni. Uscito simbolicamente nello stesso giorno della seconda prova scritta degli esami di maturità (il 19 giugno), celebrati da Venditti in "Notte prima degli esami", l'album è seguito da una nuova tournée estiva che porta l'artista in diverse località turistiche.



OBEY: Power to the peaceful - Napoli

Fino al 6 settembre 2026 le Gallerie d'Italia-Napoli ospitano la nuova mostra dedicata all'artista americano Shepard Fairey, protagonista della scena urbana contemporanea. L'esposizione riunisce oltre 130 opere che ripercorrono le fasi del suo progetto artistico, con un linguaggio immediato e influenzato dalla cultura skate e dalla grafica underground degli anni '90. Tra i temi principali delle opere, la pace, le disuguaglianze sociali e il rapporto tra potere e comunicazione.



*Stai
freschello!*
ITALIA

**EVER YOUNG
EVER FRESH**



www.freschello.it



Luglio - Agosto 2026



ARIETE

Inizia la festa estiva con Giove e Mercurio in Leone, Plutone in Acquario, Saturno e Nettuno nel segno: cosa volete di più dalla vita? Qualche litigio da sedare in un drink al sole! **LAVORO** - Sostanzioso: promozioni, anche in vacanza. **AMORE** - Baruffe in famiglia, con Venere opposta, conciliate con un ballo estivo. **FORTUNA** - Giocate, con parsimonia.



TORO

Estate ad alto tasso di eccitabilità con l'ingresso di Giove in Leone e Plutone trasformista in Acquario. Mercurio e Marte in Cancro garantiranno un'armonia sopra tutto! Ringraziateli. **LAVORO** - Giove e Mercurio in Leone, forieri di imprevisti: decisioni a dopo le ferie. **AMORE** - Venere ubriaca potrebbe parlare troppo: astenetevi! **FORTUNA** - Leggermente miope.



GEMELLI

Urano e Marte nel segno con divertimento: l'estate di Giove e Mercurio in Leone uguale amici e bagordi con approvazione di Saturno e Nettuno in Ariete e Plutone a favore. Il vostro motto: stare vispi e leggeri. **LAVORO** - (per ora) potete vivere di rendita. **AMORE** - Vi accompagna fedele anche agli altari! **FORTUNA** - Decisamente innamorata di voi.



CANCRO

Estate operosa come abili formiche: c'è da fare, c'è da fare, c'è sempre qualcosa da fare. Il cielo vi sostiene con successo, anche con la canicola. **LAVORO** - Risultati da Giove, Mercurio e Marte per inaugurare un autunno da panzer. **AMORE** - Saturno e Nettuno in Ariete con Venere capricciosa in Bilancia rendono le alcove agitate. **FORTUNA** - Buona consigliera!



LEONE

Una super botta di fortuna estiva con Giove nel segno! Venere, Urano e Marte festaioli con Urano in Gemelli, Venere in Bilancia, ma anche Saturno e Nettuno in Ariete: che sontuosa stagione! **LAVORO** - Pianeti del cielo come bit coins regalati per il vostro tesoretto. **AMORE** - Imbarazzo della scelta sui partner: è ora di raccogliere. **FORTUNA** - Pompata.

Il SEGNO migliore DEI MESI



VERGINE

Venere nel segno e Mercurio in Cancro predispongono una comoda amaca per la pausa estiva, anche se i venti di cambiamento di Urano e Marte in Gemelli sono sempre attivi per programmare la prossima stagione. **LAVORO** - Sistemare gli archivi a voi piace, ma è estate! Pausa con piscina. **AMORE** - Lanciatevi in amore con o senza strategia. **FORTUNA** - Serena.



BILANCIA

Estate a suon di Giove e Venere in Leone, Urano e Marte in Gemelli con Plutone in Acquario, che bellezza questa pazza estate tutta vostra. **LAVORO** - Mercurio in Cancro, Saturno e Nettuno in Ariete vi spossano, ma il resto del cielo vi promuove a pieni voti come Vip. **AMORE** - Con Venere nel segno e compagnia bella, sarete amati da tutti! **FORTUNA** - Lanciata.



SCORPIONE

Canicola appassionata con Giove e Venere in Leone e Plutone in Acquario: ambizioni e sogni non vanno in ferie, avete assi nella manica. **LAVORO** - Con Giove e Mercurio, dal Leone veti e ammonizioni: Marte in Cancro e Mercurio in Vergine vi proteggono. **AMORE** - Felicità in coppia a singhiozzo. **FORTUNA** - Mettetela a fuoco.



SAGITTARIO

Giove e Venere in Leone e i fuochi d'artificio estivi di Saturno e Nettuno in Sagittario vi vogliono brillanti e girovaghi! **LAVORO** - Arabe fenici è il vostro soprannome a lavoro. **AMORE** - Urano e Marte contro vi separano da partner noiosi, grazie a colpi di fulmine da Giove e Mercurio in Leone e Plutone trasformista. **FORTUNA** - È ora di testarla!



CAPRICORNO

Se Saturno e Nettuno in Ariete movimentano il sonno estivo, l'altra parte del cielo si adopera per mettere in ordine la vostra estate. **LAVORO** - Mercurio opposto in Cancro vi richiede qualche sforzo insieme a Saturno prima delle meritate medaglie al merito. **AMORE** - Marte è litigioso, ma Venere concierà i battibecchi. **FORTUNA** - A dieta.



ACQUARIO

Estate ribelle e figlia dei fiori, evitando i pericoli: con Urano, Plutone e Marte dinamici e a favore in Gemelli sarete più abili di Spiderman. **LAVORO** - Giove e Mercurio in Leone infondono paure momentanee. **AMORE** - Giove e Venere opposti in mix con Plutone nel vostro segno vi vogliono libertini e indomabili. **FORTUNA** - Si attendono miracoli.



PESCI

Estate disordinata, ma solo in casa. Marte e Mercurio dolci dal Cancro non mancheranno di allietare il vostro divertimento! **LAVORO** - Mercurio in Cancro vi vuole collaborativi. **AMORE** - Con Venere in Vergine e Urano più Marte in Gemelli non avrete stabile dimora di coppia. **FORTUNA** - Bipolare!

L'Amore ha una Ricetta!



Pesto alla genovese Biffi.
Fresco, vivace e ricco di gusto!

Biffi [®] **Che Pesto!**

f ⓘ FOLLOW US - @biffi1852



www.biffi1852.it



Quale compagnia migliore
per la tua **sete d'estate?**



**Acqua Santa Croce: Il meglio
di ognuna lo trovi tutto in una.**

www.acquasantacroce.it

