

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI Magazine

PÂTISSERIE
Un San Valentino goloso

SUPERFOOD
Nocciole, piccoli tesori
di benessere

Più gusto a tavola con il
CAVOLFIIORE

GUSTO &
PASSIONE

*La creatività
è gourmet.*



GUSTO&PASSIONE è la nostra proposta esclusiva delle eccellenze gastronomiche del nostro territorio.



Eccoci giunti al mese più “capriccioso” dell’anno, pronto a regalarci nuove giornate da affrontare con la giusta energia. E quale modo migliore per ricaricarsi se non portando in tavola il meglio che questa stagione ci possa offrire? In questo numero di “Sorrisi Magazine” troverete tante ricette da gustare e nuovi spunti culinari per stupire proprio tutti, dai grandi ai più piccoli! A febbraio, del resto, si celebrano due feste importanti e noi di “Sisa. I supermercati italiani” vogliamo lasciarvi qualche idea sfiziosa per trascorrerle al meglio. Ecco, allora, le pagine dedicate al Carnevale (di cui vi parleremo anche in un’ottica sostenibile, per divertirvi con un occhio di riguardo all’ambiente) e a San Valentino, per festeggiare l’amore con tanta dolcezza! Il nostro viaggio tra le bellezze e le tradizioni gastronomiche italiane farà tappa, invece, a Torino, “la città del mistero”, e - prima di salutarvi - vi lasceremo con qualche curiosità tecnologica, mostrandovi in questo numero alcune tra le migliori applicazioni di fotoritocco. Non ci resta che augurarvi una buona lettura!

**SISA**
I SUPERMERCATI ITALIANI

- 1 Editoriale**
- 3 Step by step**
Crostata integrale con ragù di coniglio
- 4 Menù di stagione**
Dolcetti fondenti al mandarancio
- 5** Confettura di kiwi, lime e zenzero
- 6** Orecchiette e cavolfiore
- 7 Prodotti del mese**
- 8 Io non spreco**
Crema al forno con banane e cioccolato
- 9** Frittelline di banana
- 10 Ricetta gourmet**
Sablé al parmigiano e tè affumicato
- 11 Vini&Bevande**
Montepulciano Doc, orgoglio abruzzese
- 12 Italia in tavola**
Bomboloni di Viareggio (Toscana)
- 13** Crostoli alla marmellata (Liguria)
Lasagne napoletane (Campania)
- 14 Leggere&Sfiziose**
Bavarese al latte e pistacchi
French toast al cioccolato
- 15 Cucina veg**
Gnocchi di polenta al gorgonzola
Insalata russa con maionese al tofu
- 16 Superfood**
Piccoli tesori di benessere

- 19 Salato, che passione**
Mozzarella in carrozza
- 20 L'angolo pâtisserie**
Buona festa degli innamorati!
- 22 Piccoli chef**
Le tagliatelle sono stelle filanti
- 23 Tip tech**
Fotografie perfette? Ci pensano le app!
- 24 Pillole di sostenibilità**
Un Carnevale dall'impronta "green"
- 26 Salute&Benessere**
In forma con la kick boxing
- 28 Pet in famiglia**
Il fiuto infallibile del cane
- 30 Viaggi**
Torino, città magica e misteriosa

SORRISI Magazine

N°2 - febbraio 2023

Realizzazione editoriale

Edizioni DM
Via Andrea Costa, 2
20131 Milano

REDAZIONE

Coordinamento
Stefania Colasuono

Hanno collaborato

Federica Bartoli
Sara Conversano
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



la pasta del campione



Marcell Jacobs

Nuovo pack riciclabile nella carta.

Crostata integrale con ragù di coniglio



INGREDIENTI:

300 g di farina di mais integrale, panna da cucina q.b., 500 g di polpa di coniglio disossata e tagliata a dadini, **burro Sisa** q.b., 3 scalogni, 50 g di guanciale a dadini, 1 bicchiere di **vino bianco Sisa**, **Grana Padano grattugiato Sisa** q.b., 1 mazzetto aromatico (1 foglia di alloro, 1 rametto di rosmarino e 2 rametti di timo, legati insieme), 50 g di **olive taggiasche denocciolate sott'olio Gusto&Passione**, 1 cucchiaino di senape, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Fai il ragù. Rosola il coniglio e il guanciale con 0,5 dl di olio per 3-4 minuti. Sgocciola coniglio e guanciale, metti nella casseruola gli scalogni tritati e falli appassire per 5-6 minuti. Alza la fiamma, riunisci coniglio e guanciale e sfuma con il vino. Abbassa il fuoco, aggiungi il mazzetto aromatico e la senape e prosegui la cottura con il coperchio per 30 minuti. Regola di sale e pepe ed elimina il mazzetto aromatico.
- 2 Prepara la polenta. Intanto porta quasi a ebollizione 1,2 l d'acqua nella casseruola, sala e versa a pioggia la farina di mais integrale, mescolando con la frusta. Cuoci per 1 ora a fiamma bassa, mescolando il più spesso possibile e mettendo il coperchio quando non mescoli.
- 3 Completa e servi. Fodera la base dello stampo con carta da forno bagnata, strizzata e imburrrata e versa 3/4 della polenta calda. Metti la polenta rimasta su carta da forno, copri con altra carta da forno, appiattisci con il matterello e metti in freezer. Pareggia la polenta nello stampo con una spatola bagnata e crea un bordo. Spolverizza l'interno con grana padano, copri con il ragù di coniglio e distribuisce sopra 1 dl di panna e ancora grana padano. Taglia la polenta tenuta in freezer a strisce e crea una griglia tipo crostata sul ragù. Distribuisce le olive negli spazi non coperti e cuoci in forno già caldo a 200° per 20-25 minuti.

Cavolfiori, kiwi e mandaranci sono solo alcuni dei protagonisti di questo mese tutto da gustare. Pronti ad allacciare il grembiule e a preparare nuovi piatti con le primizie di stagione?



Dolcetti fondenti al *mandarancio*

INGREDIENTI:

150 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 150 g di **burro Sisa**, 100 g di **zucchero Sisa**, 40 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 3 **uova Sisa**, 5 mandaranci, 1 pizzico di **sale Sisa**

PREPARAZIONE:

- 1 Spezzettate il cioccolato, mettetelo in una bastardella con 140 g di burro morbido a dadini e lo zucchero; immergete il recipiente in un bagnomaria, mettete su fuoco basso e fate fondere gli ingredienti mantenendo l'acqua in leggera ebollizione e mescolando.
- 2 Levate la bastardella dal bagnomaria, lasciate raffreddare il composto e incorporate le uova, 30 g di farina passata al setaccio, un pizzico di sale e la scorza di un mandarancio grattugiata.
- 3 Suddividete il composto in 4 stampini da budino a pareti lisce della capacità di 1,5 dl, imburriati e infarinati; copriteli con un foglio di alluminio e metteteli in freezer per un'ora e mezzo. Eliminate l'alluminio e trasferite subito gli stampini in forno a 220°; cuocete per circa 15 minuti.
- 4 Intanto sbucciate a vivo 4 mandaranci e tagliateli a rondelle. A fine cottura sformate i tortini sui piatti e lasciateli riposare per 5 minuti. Guarnite con le rondelle di mandarancio e servite subito.



Confettura di kiwi, lime e zenzero

INGREDIENTI:

750 g di kiwi, 600 g di zucchero Sisa, 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato, 2 lime

PREPARAZIONE:

- 1 Sbucciate i kiwi, tagliateli a pezzetti e raccoglieteli in una casseruola. Unite lo zucchero, lo zenzero, il succo dei 2 lime e la scorza di uno a pezzetti.
- 2 Portate a ebollizione e proseguite la cottura a fuoco dolce e recipiente scoperto per circa mezz'ora. Mescolate spesso la confettura durante la cottura.
- 3 Sterilizzate 3 vasetti di vetro e i loro coperchi, lasciandoli per 15 minuti in una pentola per cottura a vapore, sistemati all'ingiù sul cestello.
- 4 Asciugate i vasetti con un telo pulitissimo e versatevi subito la confettura preparata. Tappateli, capovolgeteli, fateli riposare per una decina di minuti, poi rigirateli e lasciateli raffreddare. Dopo qualche minuto dovrete sentire "schioccare" le capsule di sicurezza per avere la certezza che si sia formato il vuoto nei vasetti.



Orecchiette e cavolfiore

INGREDIENTI:

320 g di **orecchiette Sisa**, 1 cipolla, 500 g di cavolfiore, 1 cucchiaino di **capperi di Pantelleria Igp al sale marino Gusto&Passione**, 7 cucchiari di **olio extravergine di oliva Sisa**, 4 filetti di acciuga sotto sale, 30 g di olive nere snocciolate, 2 fette di **pancarré Sisa**, 1 ciuffo di prezzemolo, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

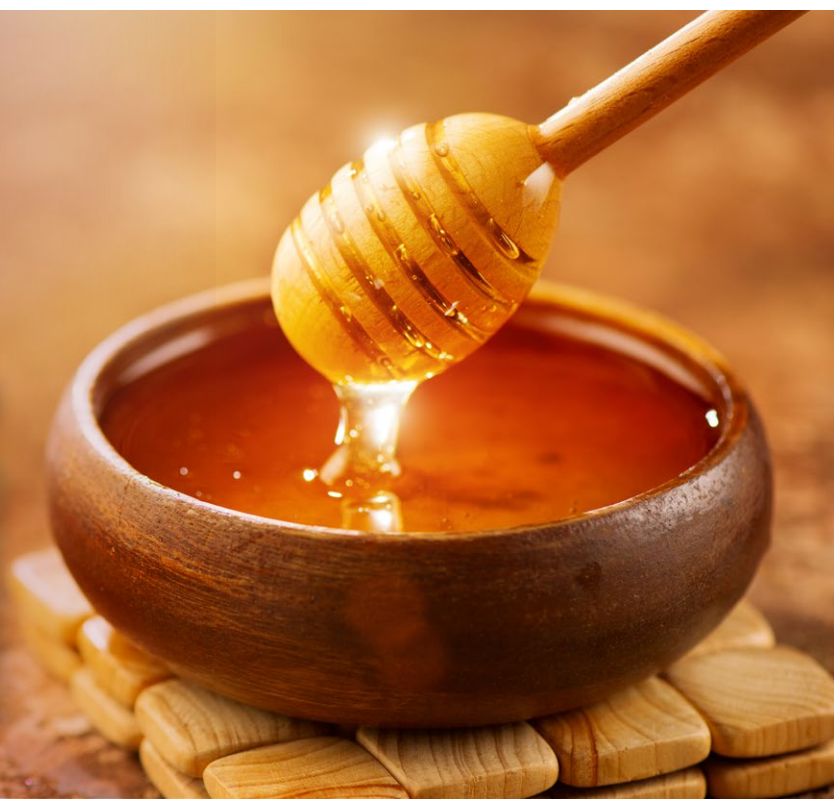
- 1 Pulite il cavolfiore, lavatelo e dividetelo in cimette. Spezzettate il pancarré e passatelo brevemente al mixer in modo da ridurlo in briciole non troppo fini. Dissalate i capperi sotto l'acqua corrente, asciugateli bene e tritateli grossolanamente con le olive.
- 2 Sbucciate la cipolla, affettatela e fatela rosolare a fuoco dolce in un tegame con 6 cucchiari di olio. Unite un po' di acqua tiepida, coprite e proseguite la cottura a fiamma bassa finché la cipolla sarà ben cotta.
- 3 Nel frattempo buttate le orecchiette in acqua bollente leggermente salata e circa 5 minuti prima che siano cotte aggiungete le cimette di cavolfiore.
- 4 Scoprite il tegame con la cipolla, alzate la fiamma, unite i filetti di acciuga dissalati e il trito di capperi e olive, mescolate e lasciate insaporire bene. Scaldate l'olio rimasto in una padella e rosolatevi la mollica di pane finché risulterà dorata.
- 5 Scolate la pasta con il cavolfiore, trasferite il tutto nel tegame con le acciughe e mescolate con il condimento. Insaporite con una macinata di pepe e il prezzemolo tritato, completate con la mollica dorata e servite.

Dalla migliore tradizione culinaria italiana nascono le **Orecchiette Sisa**. Una pasta fresca come "fatta in casa", ideale da accompagnare con sughi e ragù per portare in tavola piatti da veri chef.



Miele di Castagno Gusto&Passione

Il miele è noto fin dall'antichità, non solo per le sue proprietà antinfiammatorie e antibatteriche, ma anche come dolcificante. Il **Miele di Castagno Gusto&Passione** 100% Italiano viene prodotto in estate, tra giugno e luglio, quando gli alberi sono in piena fioritura. È un prodotto che presenta caratteristiche organolettiche differenti rispetto agli altri mieli: presenta un colore ambrato scuro con tonalità rossiccio-verdastre e un retrogusto un po' legnoso, quasi amarognolo. Nonostante il retrogusto leggermente amarognolo, è ottimo se usato nelle tisane e nel tè, ma si presta ancora meglio ad abbinamenti con i formaggi, specialmente stagionati o erborinati.



Frollini con Farina di Riso Equilibrio&Piacere

I **Frollini con Farina di Riso senza zuccheri aggiunti Equilibrio&Piacere** sono l'ideale per una colazione sana ed equilibrata, senza rinunciare al gusto. Fragranti e dal sapore unico, sono ottimi accompagnati con lo yogurt, il miele o la marmellata o ancora inzuppati nel latte o nella tua bevanda preferita.

Legumi VerdeMio Biologico

Solo legumi 100% Italiani, acqua e sale: questi i semplici ingredienti della linea di **Legumi VerdeMio Biologico**. *Lenticchie, Ceci, Piselli, Cannellini e Borlotti*: un'ampia offerta di legumi pronti all'uso, ideali per il proprio benessere fisico grazie all'apporto di proteine e fibre. Ottimi da gustare al naturale, stufati o saltati in padella, sono anche la base perfetta per vellutate e zuppe rustiche da arricchire con cereali come orzo e farro. Siete a corto di idee? Ci si può sbizzarrire anche con dips sfiziose, come l'hummus, o con la preparazione di burger e polpette vegetariane.



Se le banane diventano troppo mature e non vi piacciono, potete utilizzarle per preparare delle ricette sfiziose senza sprecarne neanche un pezzetto.

Provare per credere!

Crema al forno con banane e cioccolato



INGREDIENTI:

125 g di panna fresca, 1,2 dl di latte intero, 3 tuorli di **uova Sisa**, 60 g di **zucchero Sisa**, 1 banana piccola, 40 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 10 g di **burro Sisa**

PREPARAZIONE:

- ❶ Spezzettate il cioccolato, trasferitelo in un pentolino e fatelo fondere a bagnomaria; quando è sciolto completamente, distribuitelo sul fondo di 4 bicchieri (oppure di 4 coppette) in vetro termico, poi mettetelo in frigorifero fino a quando sarà completamente raffreddato.
- ❷ Sbucciate la banana, affettatela a rondelle dell'altezza di circa 1/2 cm, trasferitele in una padella con fondo antiaderente e fatele rosolare con il burro; aggiungete 20 g di zucchero e fate caramellare a fuoco molto dolce.
- ❸ Versate la panna e il latte in una casseruola, mescolateli molto bene e portateli lentamente a bollore. In una ciotola, montate i tuorli con lo zucchero rimasto e, quando si è formata una crema soffice e chiara, incorporate a filo il composto di latte e panna caldo.
- ❹ Togliete dal frigorifero i bicchieri con cioccolato e versatevi la crema appena preparata; aggiungete le banane caramellate, trasferite in forno e fate cuocere a 90° per 1 ora e 30 minuti. Fate raffreddare la crema e servite. In alternativa, potete cuocere a bagnomaria, in forno a 150° per 15-20 minuti.



Frittelline di banana



INGREDIENTI:

2 banane, 2 **uova Sisa**, 2 cucchiaini di **zucchero Sisa**, 3 cucchiaini di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, **olio per friggere Sisa** q.b., **zucchero a velo Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tagliate a pezzetti le banane. Montate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto molto spumoso. Incorporatevi la farina, mescolando delicatamente, quindi anche le banane a pezzetti.
- 2 In una padella, scaldate l'olio e fatevi cadere delle noci del composto preparato, aiutandovi con due cucchiaini.
- 3 Aspettate che le frittelle siano dorate, sgocciolatele su carta assorbente da cucina, disponetele su un vassoio, cospargetele con dello zucchero a velo e servite.



L'**Olio Vegetale per Friggere Sisa** è caratterizzato da una miscela di oli vegetali, tra cui quelli di semi di girasole e di arachide. Provalo per friggere patatine, cotolette, verdure e pesce: ti stupiranno per la loro croccantezza!



Sablé' al parmigiano e tè affumicato

INGREDIENTI:

1 cucchiaino colmo di tè banca, 200 g di **burro Sisa**, 250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + più quella per la lavorazione, 150 g di **Parmigiano Reggiano Dop Gusto&Passione** grattugiato, 1 **uovo bio VerdeMio**, 2,5 dl di panna fresca, 2 cucchiari di **mascarpone Sisa**, **zucchero Sisa** q.b., **aceto balsamico di Modena Igp Gusto&Passione** q.b., 1 mazzetto di erba cipollina, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 In un pentolino fate sobbollire 5 cucchiari di acqua con il tè banca per 2 minuti; scolate il tè, fatelo raffreddare in frigo e conservate le foglie.
- 2 Lavorate nel mixer il burro con il formaggio fino ad avere un composto morbido e omogeneo. Unite la farina, mixate per circa 30 secondi, aggiungete l'uovo, 2 cucchiari di tè molto freddo, una presa di sale, le foglie del tè tenute da parte e finite rapidamente di lavorare l'impasto. Stendetelo fra due fogli di carta forno all'altezza di circa 1/2 cm, mettetelo in frigo per circa 1 ora, quindi ritagliate tanti dischi festonati del diametro di 4 cm.
- 3 Cuocete i biscotti in forno a 180° per circa 12 minuti, poi sfornateli e fateli raffreddare. Intanto, montate la panna con 2 prese di sale, 2 prese di zucchero e 2 cucchiari di mascarpone.
- 4 Trasferitela in una tasca da pasticciere a bocchetta spizzata e distribuitela a rosette su metà dei biscotti; al centro mettete 2 gocce di aceto balsamico e richiudete con i biscotti rimasti. Fate raffreddare in frigo per almeno 1 ora, pepate e spolverizzate i bordi con erba cipollina tagliuzzata.



Formaggio dal sapore unico e amato in tutto il mondo, il **Parmigiano Reggiano Dop Gusto&Passione** stagiona 30 mesi prima di arrivare sulla tua tavola. Puoi assaporarlo da solo, per un break gustoso ed energetico, utilizzarlo per arricchire sfiziosi taglieri o, ancora, grattugiarlo per dare un tocco in più ai tuoi primi piatti: ti conquisterà a ogni assaggio!



Montepulciano Doc, orgoglio abruzzese

Strutturato, dal profumo fruttato e dal colore rosso rubino, il Montepulciano d'Abruzzo è un vino di grande qualità, da apprezzare soprattutto in accompagnamento a piatti di carne e formaggi stagionati

Il Montepulciano Doc è un vino rosso prodotto sulle colline abruzzesi, principalmente nelle province di L'Aquila, Chieti, Teramo e Pescara. Per ottenerne la denominazione deve contenere uva Montepulciano per almeno l'85%: per non oltre il 15%, infatti, possono essere aggiunte uve con bacche di colore analogo non aromatiche, provenienti da vitigni idonei presenti nelle aree geografiche interessate.

CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Questo vino di qualità si contraddistingue per l'intenso colore rosso rubino, che - con l'invecchiamento - può tendere al granata, e per il profumo floreale e fruttato, dai sentori di spezie (come la liquirizia) e frutti rossi maturi. Al gusto è morbido e strutturato, delicatamente tannico. Può essere accompagnato dalla menzione Riserva se invecchiato per almeno due anni, nove mesi dei quali lasciato all'interno di botti di legno.

DISTINZIONI GEOGRAFICHE

A seconda della zona geografica da cui proviene, il Montepulciano Doc d'Abruzzo può avere delle diverse sottodenominazioni: quello di Casauria o Terre di Casauria è prodotto in provincia di Pescara con Montepulciano 100%, mentre quello Terre dei Vestini è prodotto sempre in provincia di Pescara, ma con Montepulciano 90%. Esistono, poi, il Montepulciano Alto Tirino e Terre dei Peligni - provenienti da L'Aquila, il primo con Montepulciano minimo 95% e il secondo al 90% - e, infine, quello Teate (prodotto in provincia di Chieti), con Montepulciano minimo 90%.

GLI ABBINAMENTI IDEALI

Il suo sapore strutturato e persistente lo rende perfetto in abbinamento a secondi di carne: ottimo, quindi, con arrosti e brasati, selvaggina, maiale, agnello e pecora. È particolarmente adatto, inoltre, con primi piatti dal gusto deciso, conditi ad esempio con ragù o carne di cinghiale. Possiamo assaporare un calice di Montepulciano Doc d'Abruzzo, infine, anche con formaggi stagionati come il pecorino.



Prodotto con uve Montepulciano al 100%, il **Villa Merope Montepulciano d'Abruzzo Dop** che trovi nella nostra cantina è un vino di qualità, dal profumo fruttato e dal gusto morbido e strutturato. È perfetto da abbinare a secondi piatti di carne, primi a base di sughi e formaggi stagionati.

Bomboloni di Viareggio (Toscana)

INGREDIENTI:

300 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 300 g di patate, 40 g di **burro Sisa**, 60 g di **zucchero Sisa**, scorza di 1/2 limone, **olio di semi di arachide Sisa** q.b., 25 g di **lievito di birra**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ① Lessate le patate con la buccia, scolatele e passatele, calde, allo schiacciapatate. Pesatene 200 g, mettetele in una ciotola, unite 250 g di farina, 40 g di zucchero, il burro fuso, la scorza di limone, il lievito sciolto in mezzo dl di acqua tiepida, un pizzico di sale. Lavorate il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo; fate una palla, incidetela a croce, mettetela in una terrina, copritela e fatela lievitare per 2 ore in un luogo tiepido.
- ② Stendete la pasta allo spessore di circa 1 cm. Con un tagliapasta di 10 cm ritagliatevi tanti dischetti, poi con un tagliapasta di 5 cm ricavate al centro di ognuno un foro. Spolverizzate con 30 g di farina i bomboloni, copriteli e lasciateli lievitare almeno per un'ora.
- ③ Sollevali delicatamente con una paletta infarinata (dopo la lievitazione risultano molto morbidi) e frigeteli in abbondante olio ben caldo. Scolateli e appoggiateli su carta assorbente da cucina perché perdano l'unto in eccesso. Sistemateli su un piatto da portata e cospargeteli con lo zucchero rimasto.





Crostoli alla marmellata

(Liguria)



INGREDIENTI:

500 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 2 **uova Sisa**, 50 g di **zucchero Sisa**, 50 g di **burro Sisa**, 1 limone, 300 g circa di **confettura di ciliegie bio VerdeMio**, **zucchero a velo Sisa** q.b., **olio di semi di arachide Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lavate il limone e grattugiatene la scorza; stemperate lo zucchero semolato in 1 dl di acqua tiepida. Disponete la farina a fontana sulla spianatoia, unite un pizzico di sale, sgusciate nel centro le uova, unite il burro morbido a fiocchetti, un cucchiaino di scorza di limone e lo zucchero diluito nell'acqua. Lavorate gli ingredienti fino a ottenere una pasta liscia e omogenea, avvolgetela in un telo e lasciate-la riposare in un luogo fresco per un'ora abbondante.
- 2 Stendete sottile la pasta, ricavatene con la rotella dentata tante strisce della lunghezza di circa 10-12 cm, spalmatele con un velo di marmellata, ripiegatele a metà per il lungo e tagliatele a rombi. Friggeteli in abbondante olio ben caldo finché saranno dorati, quindi scolateli e appoggiatele su un foglio di carta assorbente da cucina in modo che perdano l'unto in eccesso.
- 3 Sistemate i crostoli su un piatto di portata, cospargeteli di zucchero a velo e servite.

Lasagne napoletane (Campania)



INGREDIENTI:

500 g di lasagnette o reginette, 300 g di lonza di maiale, 200 g di salsiccia, **Grana Padano grattugiato Sisa** q.b., 50 g di **pancetta a fette Gusto&Passione**, 500 g di **passata di pomodoro classica Sisa**, 300 g di **mozzarella fior di latte Gusto&Passione**, 300 g di **ricotta bio VerdeMio**, **pangrattato Sisa** q.b., 1 dl di **vino rosso Sisa**, 1 cipolla, 1 carota, 1 costola di sedano, 2 **uova bio VerdeMio**, 90 g di **burro Sisa**, **olio di semi di arachide Sisa** per friggere q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tritate cipolla, carota, sedano e pancetta e soffriggeteli in un tegame con 30 g di burro e mezzo bicchiere d'olio d'oliva. Doratevi la lonza, unite la passata, il vino, sale, pepe e cuocete a fuoco basso per un'ora, coperto, mescolando ogni tanto. Rosolate la salsiccia in poco burro, spellatela e tagliatela a tocchi. Lavorate la ricotta con un uovo e 4 cucchiari di grana.
- 2 Tritate la lonza, mettete metà della carne trita nel sugo e impastate l'altra con l'uovo rimasto, una manciata di grana e poco pangrattato. Formate tante polpettine piccole come nocciole, friggetele in abbondante olio e scolatele su carta da cucina.
- 3 Ungete una pirofila con 10 g di burro. Lessate la pasta in acqua bollente salata. Scolatela e conditela con il burro rimasto. Disponetene uno strato nella pirofila e coprite con un po' di ricotta e sugo, qualche polpettina, tocchi di salsiccia e mozzarella. Proseguite fino a esaurire gli ingredienti. Spolverizzate con abbondante grana e gratinate in forno a 180° per 20 minuti.



Bavarese al latte e pistacchi

INGREDIENTI:

6 dl di latte di mandorle, 5 dl di latte intero, 6 dl di panna fresca, 40 g di gelatina in fogli, 100 g di **zucchero Sisa**, 100 g di pistacchi al naturale sgusciati

Per la macedonia: 700 g di frutta mista (prugne, ananas, uva, fragole, mela, kiwi), 4 dl di limoncello

PREPARAZIONE:

- 1 Mettete a bagno i fogli di gelatina in acqua fredda; scottate i pistacchi per qualche istante in acqua bollente, scolateli, sbucciateli e tritateli grossolanamente.
- 2 Portate a ebollizione il latte con quello di mandorle e lo zucchero, unitevi la gelatina ben strizzata e fatela sciogliere perfettamente, mescolando con un cucchiaino di legno. Fate intiepidire il composto, unite i pistacchi e, molto delicatamente, la panna montata ben soda.
- 3 Versate la crema in uno stampo da budino con foro centrale di silicone della capacità di 2 litri e lasciate riposare in frigo per almeno 8 ore, in modo che si rassodi bene.
- 4 Poco prima di servire, pulite, lavate e tagliate a tocchetti la frutta, mettetela in una ciotola, unite il limoncello ben freddo e mescolate. Immergete lo stampo per qualche istante in acqua bollente quindi sformate la bavarese sul piatto di portata e servitela accompagnandola con la macedonia al limoncello.



Per una coccola gustosa ma senza sensi di colpa, prova il **Cioccolato Finissimo al Latte Equilibrio&Piacere**, senza zuccheri aggiunti. Dal sapore delicato e profumato alla vaniglia, è pronto a regalarti piccoli momenti di piacere durante la giornata.

French toast al cioccolato

INGREDIENTI:

4 fette di **pancarré Sisa**, 60 g di **cioccolato al latte Equilibrio&Piacere**, 1 **uovo Sisa**, 2 dl di latte intero, 25 g di **burro Sisa**, 1 cucchiaino di **zucchero Sisa**, **zucchero a velo Sisa** q.b

PREPARAZIONE:

- 1 Sbattete l'uovo con il latte e lo zucchero in maniera che gli ingredienti si amalgamino molto bene. Tagliate il cioccolato al latte a quadretti abbastanza piccoli. Sovrapponete le fette di pane, due a due, mettendo in mezzo a ciascuna coppia qualche quadretto di cioccolato. Passate i french toast così assemblati nel composto di uovo e latte in modo che si imbevano uniformemente facendo però attenzione che non si inzuppino troppo.
- 2 Riscaldare il burro in una padella antiaderente, trasferitevi i toast e rosolateli a fuoco medio su entrambi i lati fino a quando risultano ben dorati: girateli delicatamente soltanto una volta per evitare che si rompano.
- 3 Togliete i toast dalla padella, trasferiteli su un tagliere e divideteli a metà diagonalmente formando 4 porzioni; sistemate su un piatto spolverizzato con poco zucchero a velo e decorate con qualche quadretto di cioccolato al latte.



Gnocchi di polenta al gorgonzola



INGREDIENTI:

1 l di latte intero, 220 g di polenta a cottura rapida, 50 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 200 g di **gorgonzola Dop dolce Gusto&Passione**, 60 g di **burro Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Portate a ebollizione 9 dl di latte con 1 dl di acqua e 30 g di burro, salate e versate a pioggia la farina mescolando con una frusta. Cuocete per 5 minuti a fuoco moderato, sempre mescolando: la polenta non dovrà essere molle, ma neanche troppo soda. Alla fine unite il formaggio, mescolate, spegnete e lasciate riposare 5 minuti.
- 2 Prelevate la polenta con un cucchiaino e appoggiatele sopra un altro in modo da formare degli gnocchi oblungi, che sistemerete su un piatto da forno; di tanto in tanto immergete i cucchiaini in acqua fredda così la polenta non si attaccherà e gli gnocchi saranno più lisci.
- 3 Fate fondere il gorgonzola tagliato a pezzetti, in un padellino, con il latte e il burro rimasti, versate la crema ottenuta sugli gnocchi e passateli a gratinare in forno già caldo a 190° per circa un quarto d'ora.



Insalata russa con maionese al tofu

INGREDIENTI:

300 g di tofu morbido, 450 g di verdure per insalata russa surgelate (misto di piselli e carote e patate a dadini), 1/2 limone, 1 cucchiaino di **aceto di mele bio VerdeMio**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sciacquate il tofu sotto acqua fredda corrente. Portate a ebollizione abbondante acqua in un pentolino e scottatelo per 30 secondi. Sgocciolatelo, asciugatelo e disponetelo in un contenitore alto e stretto con 4 cucchiaini di olio, il succo del limone e l'aceto. Unite anche 2 cucchiaini di acqua fredda e un pizzico di sale e pepe. Frullate con il frullatore a immersione, in modo da ottenere una crema omogenea.
- 2 Portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola, salate e scottate le verdure ancora surgelate per 3-4 minuti. Sgocciolatele e lasciatele raffreddare.
- 3 Mescolate "la maionese" con le verdure e versate il tutto in uno stampo di circa 8 dl di capacità foderato con pellicola. Fate riposare in frigo per 4-5 ore. Sformate l'insalata russa su un piatto, eliminate la pellicola e decorate a piacere con piselli, erba cipollina e filini di carota.



L'**Aceto di Mele Biologico VerdeMio**, ricavato dalla fermentazione naturale del sidro di mele, è caratterizzato da un sapore intenso e pungente. Ideale per condire insalate e verdure, lo trovi nei nostri supermercati nel formato da 500 ml.

Piccoli tesori di *benessere*

Amiche del nostro benessere e preziose dal punto di vista nutrizionale, le nocciole racchiudono in sé numerose proprietà e sono delle vere e proprie alleate in cucina.

Stefania Colasuono



Questi semi oleosi, particolarmente amati tra le varietà di frutta secca, contribuiscono - grazie alle sostanze nutritive che contengono - al nostro benessere psico-fisico: per questo non dovrebbero mancare nella nostra alimentazione. Attenzione, però: fornendo un apporto calorico piuttosto elevato (circa 655 kcal per 100 g!) è importante non esagerare con le quantità.

TANTE PROPRIETÀ

Innanzitutto, le nocciole sono una preziosa fonte di grassi e, in particolare, di acido oleico; interessante, inoltre, la presenza di vitamina E e delle vitamine del gruppo B, nonché dei sali minerali quali ferro, potassio, fosforo e magnesio. Essendo una grande fonte di energia, rappresentano lo snack ideale durante la giornata per affrontare gli impegni quotidiani e mantenere la concentrazione: insomma, un toccasana per la mente e il corpo!

FANNO BENE A?

Non solo: un consumo regolare di nocciole sembra contribuire alla riduzione di colesterolo cattivo a favore di quello buono, con un conseguente beneficio a livello cardiovascolare. Gli antiossidanti presenti, poi, svolgono una preziosa azione contro i radicali liberi, rallentando anche l'invecchiamento cellulare. Tra gli altri benefici ricordiamo, infine, la stimolazione del transito intestinale, la facilitazione della digestione e il contrasto a stanchezza, dolori muscolari e crampi.

LE NOCCIOLE IN CUCINA

Esistono tantissimi modi per gustare questo tipo di frutta secca: al naturale, ad esempio, oppure tostato e - perché no - salato. Con le nocciole, inoltre, si preparano cioccolatini e praline, ma anche deliziose creme spalmabili. Molto utilizzate in cucina sono la granella e la farina per realizzare torte e biscotti golosi. Con le nocciole si può preparare anche una bevanda vegetale dal sapore delicato: una perfetta alternativa per chi non può, o non vuole, bere il latte vaccino.





Tartellette di pane con formaggio e nocciole

INGREDIENTI:

8 fette di **pane per tramezzini Sisa**, 100 g di **ricotta bio VerdeMio**, 50 g di fontina, 1 tuorlo di **uovo Sisa**, 1 cucchiaio di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 100 g di nocciole sgusciate e tostate, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lavorate la ricotta per 25 minuti in una ciotola con il tuorlo, il parmigiano e un pizzico di sale. Ricavate dalle fette di pane 8 grandi dischi, ritagliandoli con un coppapasta o una tazza capovolta. Da 4 di essi asportate un dischetto centrale, in modo da ottenere altrettanti anelli.
- 2 Disponete tutti i dischi di pane su una placca, rivestita di carta da forno, e spalmateli con uno strato di composto di ricotta. Sovrapponete gli anelli e riempiteli con il resto del composto per ottenere dei vol-au-vent di pane. Disponete le nocciole intorno al composto di ricotta e completate con qualche lamella di fontina, una nocciola al centro e, se vi piace, un pizzico di granella (potete prepararla tritando grossolanamente 3-4 nocciole con un coltello robusto).
- 3 Passate la placca nel forno, preriscaldato a 180°, per una decina di minuti, accendendo il grill negli ultimi istanti per dorare in superficie le tartellette.



©Stile Italia Edizioni

©Stile Italia Edizioni



Le **Nocciole Pelate Bio VerdeMio**, provenienti da agricoltura biologica, sono ottime da consumare a colazione - accompagnate, ad esempio, allo yogurt - ma anche da sole nel corso della giornata, per uno spuntino croccante e gustoso. Le trovi nei nostri supermercati nel formato da 40 g.



Involtini di maiale, speck e ricotta

INGREDIENTI:

12 fettine sottili di lonza di maiale, 18 fette di **speck Sisa**, 120 g di ricotta affumicata, 80 g di **nocciole pelate bio VerdeMio**, 1 mazzetto di rosmarino, 1 foglia di alloro, 2 cucchiaini di senape, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 2 dl di birra, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Scalda una padella antiaderente a fuoco medio con poche gocce d'olio e fai tostare le nocciole con qualche ciuffetto di rosmarino, smuovendole continuamente con una paletta, fino a quando saranno ben dorate. Sgocciolale su carta assorbente da cucina, scartando il rosmarino, tritane la metà e spezzetta molto grossolanamente quelle rimaste.
- 2 Condisci le fettine di lonza con sale e pepe. Copri ognuna con 1/2 fettina di speck. Spalmale con la ricotta affumicata e con il trito di nocciole al rosmarino. Arrotondala, avvolgile con le fettine di speck rimaste e legale con qualche giro di spago.
- 3 Rosola gli involtini in un tegame con 4 cucchiaini d'olio e l'alloro, girandoli fino a quando saranno dorati su tutti i lati. Spennellali con la senape, bagnali con la birra e cuocili a fuoco medio, voltandoli di tanto in tanto, per 20 minuti.
- 4 Aggiungi nel tegame qualche ciuffetto fresco di rosmarino e le nocciole rimaste, mescolali al fondo di cottura, completa con una macinata di pepe e servi.

Mozzarella in carrozza



INGREDIENTI: 8 fette di pane toscano o di Altamura, 1 **mozzarella in panetto Sisa**, 1 cucchiaio di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 2 **uova Sisa**, latte intero q.b., **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., **olio di semi di arachide Sisa** q.b., 1 vasetto di crema di peperoni, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ① Eliminate la crosta delle fette di pane e ricavate 16 dischetti con un tagliapasta. Sbattete le uova con una presa di sale e il parmigiano.
- ② Ricavate 8 fette rotonde dal formaggio, disponetele su 8 dischetti di pane e coprite con gli altri dischi di pane. Spennellate con latte. Infrinate i sandwich, metteteli su carta da forno, coprite con altra carta da forno e mettetevi sopra un vassoio con un peso.
- ③ Passate i sandwich nelle uova sbattute, girandoli in modo che il pane assorba bene l'uovo. Immergeteli, pochi alla volta, nell'olio ben caldo e friggeteli, girandoli a metà cottura, finché saranno dorati.
- ④ Sgocciolate i dischetti di mozzarella in carrozza con un mestolo forato (o un ragno), fateli asciugare su carta da cucina, salate leggermente e servite subito accompagnando con la crema di peperoni.



Buona festa degli innamorati!

Per celebrare il giorno più romantico dell'anno potete stupire la vostra dolce metà con un'idea golosa preparata da voi! E che San Valentino sarebbe senza cioccolato? Vi lasciamo qui due ricette dolcissime da gustare... con amore!



Coppette di cioccolato e panna

INGREDIENTI: 100 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 1 bicchierino di liquore (Brandy o Cognac), 20 g di **fecola di patate Sisa**, 10 g di **burro Sisa**, 50 g di **zucchero Sisa**, 200 ml di panna fresca, 1,5 dl di latte intero, 1 baccello di vaniglia, 3 tuorli di **uova Sisa**, 2 cucchiari di zucchero vanigliato

PREPARAZIONE:

- 1 Stemperate la fecola in 1/2 bicchiere di latte freddo. Incidete il baccello di vaniglia, nel senso della lunghezza, mettetelo in una casseruola, versate il latte rimasto e 100 ml di panna. Portate lentamente a ebollizione. Togliete dal fuoco appena raggiunge il bollore e filtrate attraverso un colino. Montate i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere una crema soffice. Spezzettate il cioccolato e fatelo fondere a bagnomaria. Spegnete il fuoco e incorporate il burro, mescolando.
- 2 Amalgamate il cioccolato fuso al composto di tuorli insieme al liquore. Versate gradualmente il latte e la panna caldi, mescolando. Quindi incorporate la fecola diluita, poca per volta e, mescolando, cuocete la crema per circa 10 minuti a fuoco basso, finché velerà il cucchiaio.
- 3 Aggiungete alla panna rimasta lo zucchero vanigliato setacciato e montatela leggermente. Distribuite la crema in 2 coppe, versateci la panna appena montata e servite.



Crostata alla crema caramellata di cioccolato

INGREDIENTI: Per la frolla: 200 g **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 100 g di **zucchero Sisa**, 2 **uova Sisa**, 10 g di mandorle in polvere, 10 g di cacao, **vanillina Sisa** q.b., 1 scorzetta di limone, 100 g di **burro Sisa**
Per la crema: 100 g di **zucchero Sisa**, 5 cucchiari di panna fresca, 100 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, Porto q.b

PREPARAZIONE:

- 1 Setaccia 100 g di farina con 1 pizzico di vanillina e il cacao; fai la fontana, metti al centro 50 g di burro freddo a pezzetti, 50 g di zucchero e 1 uovo. Lavora gli ingredienti, incorporando man mano la farina fino a ottenere un impasto di grosse briciole. Impasta rapidamente, forma un panetto appiattito, avvolgilo nella pellicola e trasferiscilo 2 ore in frigorifero. Prepara la frolla bianca nello stesso modo incorporando le mandorle e un pizzico di scorza di limone grattugiata.
- 2 Stendi la frolla al cacao sulla spianatoia infarinata per ottenere una sfoglia di mezzo centimetro circa di spessore. Fodera un piccolo stampo antiaderente a cuore, tieni da parte l'eccedenza, punzecchia il fondo con la forchetta e metti in frigorifero. Ritaglia la frolla bianca e l'eccedenza di quella al cacao a cuori di diverse misure.
- 3 Fodera una piccola placca con carta forno, imburrala, metti al centro un cuore tagliapasta della stessa dimensione di quello della crostata e disponi i cuori di frolla alternando i due colori, sovrapponendoli leggermente ma lasciando comunque degli spazi vuoti. Poi mettili in frigorifero.
- 4 Cuoci la crostata 6 minuti in forno caldo a 180°, inforna anche la placca e prosegui la cottura per 12 minuti circa. Attendi che la crostata sia tiepida prima di sfornarla, stacca delicatamente con la spatola il coperchio di cuori e fai raffreddare il tutto.
- 5 Versa lo zucchero in una casseruola con 1 cucchiaio di acqua e fai caramellare a fuoco dolce. Quando inizia a caramellare trasferisci il fondo della casseruola in acqua fredda. Proteggi le mani con i guanti, aggiungi la panna bollente (attenzione, il caramello tenderà a schizzare), mescola e incorpora il cioccolato grattugiato e un cucchiaio di Porto, fino a ottenere una crema omogenea.
- 6 Riempi la crostata, coprila con il coperchio e servila con una spolverizzata di cacao.



Le *tagliatelle* sono stelle filanti

INGREDIENTI:

50 g di **tagliatelle fresche all'uovo Gusto&Passione**, 50 g di tagliatelle fresche all'uovo verdi, 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva Sisa**, alcune verdure a scelta per fare i coriandoli (ad esempio carote nere e arancioni, pisellini, ravanelli, zucchine), sale marino integrale q.b., **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tagliate tutte le verdure a piccole rondelle e cuocetele brevemente al vapore, in modo che rimangano ben croccanti.
- 2 A questo punto, lessate la pasta al dente in abbondante acqua poco salata.
- 3 Scolatela e conditela con le verdure, 1 filo d'olio versato a crudo e 1 o 2 cucchiari di formaggio grattugiato.



EXCELLENCE

ITALIAN SUPERPREMIUM

ALTISSIMA
APPETIBILITÀ



FOS E MOS
PREBIOTICI
PER IL BENESSERE
INTESTINALE



SEMPRE UN PASSO AVANTI!

FRUTTA
E SUPERFOOD
FONTE NATURALE
DI FIBRE VEGETALI



CON CARNE
FRESCA



Excellence, altissima qualità nel petfood.

NO QUALITY BEST

MONGE
La Famiglia Italiana del pet food

GREEN COMPANY

Fotografie perfette? Ci pensano le app!

Non tutti nasciamo fotografi, si sa. Ma ad aiutarci a realizzare scatti belli e di qualità scendono in campo alcune applicazioni che, in pochi passaggi, ci consentono di ottenere risultati stupefacenti. Provare per credere!

Sara Conversano

Speso crediamo che per fare delle belle fotografie sia necessario dotarsi di macchine fotografiche o smartphone di ultima generazione. Ma è davvero così? Non proprio. A fare la differenza, infatti, tante volte non è il dispositivo, bensì l'applicazione utilizzata successivamente per fare le modifiche.

UN GIOCO DA RAGAZZI

Esistono diverse app nate proprio per modificare le foto, perlopiù facili da usare e con numerose funzionalità: dalla correzione della nitidezza alla regolazione di colori e luminosità, fino al controllo del contrasto e delle ombre (solo per citarne alcune). Niente paura: per usarle al meglio non bisogna avere particolari competenze, ma perderci solo un po' di tempo per conoscerle bene e sfruttarne tutte le potenzialità.

CONOSCIAMONE ALCUNE

Tra le applicazioni gratuite più famose per smartphone rientra, senza dubbio, Snapseed, che mette a disposizione una serie di strumenti di fotoritocco, dai più basilari a quelli più elaborati. Consente,

inoltre, di utilizzare dei filtri per applicare all'immagine particolari effetti. Altrettanto ricca di funzioni è Pixlr, dove trovare le modifiche di base tradizionali (come il ritaglio e la rotazione della foto) e altre più avanzate, tra cui l'eliminazione degli occhi rossi e la regolazione del colore (oltre alla possibilità di fare collage, inserire bordi e cornici, trasformare l'immagine in un disegno stilizzato a matita, ecc...).

DA CONDIVIDERE SUI SOCIAL

L'elenco delle applicazioni è davvero lungo: per concludere questa panoramica tra quelle più famose ve ne citiamo altre due, attraverso cui è possibile condividere la foto modificata sui propri profili social. Si tratta di Prisma - che consente di liberare la propria fantasia grazie a numerosi filtri ed effetti, ma che deve il suo successo soprattutto al lancio del filtro che trasforma le foto in opere d'arte - e Canva che, oltre ai tradizionali strumenti per l'editing delle foto, mette a disposizione numerosi modelli utili a creare grafiche per bigliettiini, volantini e video.



Un Carnevale dall'impronta "green"

Stefania Lorusso



È arrivata la festa più divertente dell'anno: vi lasciamo qualche spunto per trascorrerla nel modo più sostenibile possibile. Perché festeggiare con un occhio di riguardo all'ambiente è piuttosto facile!

Forse non ci abbiamo mai pensato, ma Carnevale - con i suoi coriandoli, le stelle filanti, i costumi e i trucchi - è sul podio delle feste meno ecosostenibili che tanto ci piace festeggiare. Quest'anno, allora, perché non celebrarlo con un'attenzione in più all'ambiente?

CORIANDOLI FAI DA TE

Basta davvero poco, infatti, per divertirsi in maniera "green"! Come? Iniziando dai coriandoli, ad esempio: invece di acquistare quelli in plastica (così come le stelle filanti), possiamo realizzarli a casa tagliando a pezzettini riviste e giornali... Utilizzando, poi, una macchinetta perforatrice, potremo ottenere dei coriandoli dalla forma perfetta in pochissimo tempo.

SÌ AL RICICLO

Simboli per eccellenza del Carnevale sono, senza dubbio, i travestimenti. Anche in questo caso possiamo fare una scelta più ecologica, affidandoci al riciclo casalingo: scoviamo nell'armadio e tra i cassetti qualche indumento che non usiamo e, con un po' di fantasia, trasformiamolo nel nostro costume. Se, poi, il cucito non è il nostro forte potremmo optare per il noleggio, così da restituire gli abiti a festa finita e dar loro la possibilità di essere riutilizzati altre numerose volte. Non dimentichiamoci, infine, delle semplici e originali mascherine di cartone: facili da realizzare e decorare a mano secondo i nostri gusti.

UN TRUCCO "GREEN"

Tra i protagonisti dei festeggiamenti di Carnevale c'è, infine, il trucco. Il nostro consiglio ecosostenibile? Optiamo per trucchi biologici e naturali, che fanno bene alla pelle e - una volta tolti dal viso - non inquinano l'acqua né l'ambiente.

In forma con la **KICK BOXING**



Nato in Giappone tra gli anni '50 e '60, questo sport da combattimento ci aiuta a stare bene fisicamente ma ha anche un effetto positivo sulla mente, alleggerendoci dallo stress.

Se state cercando un'attività sportiva dinamica, che vi faccia restare (o tornare) in forma, potreste dedicarvi alla kick boxing: una disciplina che unisce i calci - tipici delle arti marziali orientali - ai pugni, tipici del pugilato. Al contrario di quanto si possa pensare, è adatta a tutti e ha diversi effetti benefici sia sul corpo che sulla mente.

I BENEFICI PER IL FISICO

L'allenamento previsto, infatti, è molto intenso dal punto di vista cardiovascolare, migliorando la resistenza, e coinvolge praticamente tutti i muscoli, rafforzandoli. Praticare regolarmente la kick boxing, in particolare, favorisce la tonicità di gambe e braccia, ma anche glutei, spalle e addominali. Si tratta, quindi, di un "full body workout" che rappresenta un'ottima alternativa per chi, ad esempio, non ama correre o allenarsi con i pesi.

UNA POSTURA MIGLIORE

Non solo. Rafforzando il core, questa disciplina consente di migliorare la postura e allo stesso tempo, grazie ai continui movimenti eseguiti per sferrare calci e pugni, di migliorare riflessi, velocità, tempi di reazione e coordinazione.

UN TOCCASANA PER LA MENTE

Movimenti che, d'altra parte, aiutano a sfogare stress e frustrazione, avendo così un effetto positivo anche sulla mente e sull'umore. Uno sport come la kick boxing, dunque, favorisce il rilassamento e la concentrazione e assicura un'esplosiva carica di energia.

UN PO' DI TECNICA

Dopo averne scoperto i benefici, vediamo ora alcune delle tecniche principali previste da questa arte marziale. Per quanto riguarda i pugni, vi è una ripresa del pugilato con diretti, ganci e montanti. I calci invece, che derivano dalla tradizione orientale, possono avere più varianti, tra cui: frontale, laterale, girato, ad ascia e a uncino.



Il fiuto infallibile del cane

Federica Bartoli



I nostri amici pelosi hanno un olfatto molto sviluppato, che dev'essere stimolato sin da cuccioli. Come? Con diversi giochi e attività, utili anche a rafforzare il nostro legame con loro.



Il cane è dotato di un'elevata sensibilità olfattiva: già a partire dai primi mesi di vita impara a riconoscere e catalogare tutte le molecole odorose con cui viene in contatto, iniziando così a costruire un proprio "archivio" sensoriale. A ogni odore percepito, inoltre, associa un'emozione, riuscendo poi a riprovarla nel sentire di nuovo lo stesso odore.

I CAMPIONI DI FIUTO

Anche se il fiuto è sviluppato in tutti i cani, ci sono alcune razze - tra cui i beagle e i segugi - particolarmente dotate a sentire e riconoscere gli odori, grazie soprattutto all'inclinazione del tartufo che ne favorisce la percezione nell'aria o per terra. Nei segugi, ad esempio, il naso diretto verso il basso consente di raccogliere tutte le molecole odorose presenti sul terreno; nel pointer, invece, il tartufo rivolto verso l'alto fa inalare grandi quantità d'aria, piena di odori diversi.

UN PO' DI ALLENAMENTO

Per aiutare il cucciolo a sviluppare l'olfatto è necessario fargli vivere tante esperienze, consentendogli così di arricchire la propria memoria olfattiva. Possiamo, ad esempio, attirare la sua attenzione mostrandogli diversi oggetti, che imparerà a conoscere toccandoli e annusandoli. L'importante è procedere sempre gradualmente e con pazienza, ricordandoci che l'esperienza olfattiva del nostro amico a quattro zampe è formata dal ricordo dell'odore e dell'emozione provata: è fondamentale, dunque, evitare che si spaventi e che si senta a proprio agio in qualsiasi situazione.

DIVERTIAMOCI INSIEME

Se vogliamo sottoporli alcune attività educative, come la ricerca olfattiva, ricordiamoci poi di scegliere quelle più adatte alle sue abilità cognitive, che aumenteranno con la crescita. Tutto ciò che gli proponiamo, infine, dev'essere trattato come un gioco, affinché il cucciolo si diverta e impari con curiosità.

Torino, città magica e misteriosa

Perdiamoci tra le vie dello splendido capoluogo piemontese alla scoperta della storia della dinastia sabauda e delle meravigliose opere d'arte che incantano i visitatori di tutto il mondo.

Federica Bartoli



Nell'immaginario comune, la città di Torino è avvolta in un alone di mistero: si narra, infatti, che il capoluogo piemontese custodisce tra i suoi monumenti una fitta trama di simboli esoterici e che alcuni dei suoi luoghi di interesse siano intrisi di energie misteriose. Città dalle mille sfaccettature, Torino è stata la capitale del regno sabauda, grande protagonista del periodo risorgimentale e perno dell'industrializzazione. Scopriamo insieme le sue meraviglie.

LA MOLE ANTONELLIANA

È il simbolo indiscusso della città e si erge, con i suoi 167 metri, nel cuore pulsante del capoluogo. Fu costruita nel 1863 come tempio israelita e poi ceduta al Comune che la dedicò a re Vittorio Emanuele II: oggi ospita al suo interno il prestigioso Museo Nazionale del Cinema che racconta i processi di realizzazione e la storia della settima arte tra immagini e scenografie suggestive. L'inaugurazione dell'edificio ebbe luogo nel 1889, quando in cima alla guglia fu posizionata la statua del genio alato.

ALLA SCOPERTA DELL'EGITTO

Nel 1826, il re di Sardegna Carlo Felice entrò in possesso di una ricca collezione di opere egizie: questi inestimabili tesori hanno dato origine alla seconda esposizione a livello mondiale dopo quella del Cairo. Il museo dell'antichità egizia è oggi uno dei più importanti e forniti del mondo, è situato presso il Palazzo dell'Accademia delle Scienze e custodisce circa 6500 reperti tra statue, sarcofagi, mummie e papiri per un totale di oltre 30 mila pezzi.

NEL DUOMO AL COSPETTO DELLA SACRA SINDONE

Realizzato in stile rinascimentale, il Duomo fu commissionato a Guarino Guarini da Emanuele Filiberto e fu poi ampliato nel corso del '600 per ospitare la Sindone, il lenzuolo funebre che - stando ai vangeli - avrebbe custodito il corpo inerme di Cristo. L'edificio è un vero e proprio capolavoro di architettura con i suoi giochi di luce e la struttura in marmo nero venato di grigio, tanto da essere entrato a far parte del patrimonio Unesco nel 1997.



Duomo di Torino

IL "SALOTTO DI TORINO"

Passeggiando per le vie del centro non possiamo non sostare nella splendida Piazza San Carlo, da tutti soprannominata il "salotto di Torino": sontuosa e dalla pianta rettangolare, al suo interno si affacciano alcuni dei più prestigiosi palazzi della città, il monumento equestre dedicato a Emanuele Filiberto di Savoia e le chiese gemelle in stile barocco, quella di Santa Cristina e quella di San Carlo. Sono famosi, infine, i suoi caffè: il Torino, prediletto da Cesare Pavese, e il San Carlo frequentato assiduamente da Cavour e Giolitti.



Piazza San Carlo



Veduta del Po

IMMERSI NELL'ARTE

L'itinerario continua alla scoperta delle gallerie d'arte e dei musei che incantano con le loro bellezze senza tempo: a partire dai musei reali, che si estendono su una superficie di oltre 3 mila metri quadrati e che raccontano la storia di Torino in tutto il suo splendore. Al loro interno si trovano l'Armeria Reale, la Biblioteca Reale, il Palazzo Reale, la Galleria Sabauda e il Museo Archeologico. Punto di riferimento per turisti e visitatori sono anche la Galleria di Arte Moderna e Contemporanea, il Museo dell'Automobile, il Museo d'Arte Orientale e il Centro italiano per la fotografia.

LA BELLEZZA ANCHE A TAVOLA

Il viaggio nella magia di Torino prosegue alla scoperta delle specialità gastronomiche che sono parte della sua tradizione: non è possibile lasciare il capoluogo senza aver gustato un buon piatto di agnolotti, la tipica pasta fresca all'uovo ripiena di carne, o di tajarin, le piccole tagliatelle di pasta all'uovo deliziose con il sugo dell'arrosto o saltate con burro e salvia.



VINI E DOLCI DI QUALITÀ

Il viaggio nel gusto piemontese continua con il sapore inconfondibile del bollito, del brasato al Barolo e della finanziaria (carne di diverso taglio cotta con burro e Marsala), tutto accompagnato dai vini pregiati tipici del luogo, dal già citato Barolo al Dolcetto, dal Barbera al Moscato. Per terminare in bellezza, lasciamoci avvolgere dal dolce sapore di un bonet, il budino a base di cioccolato realizzato con Fernet e amaretti.



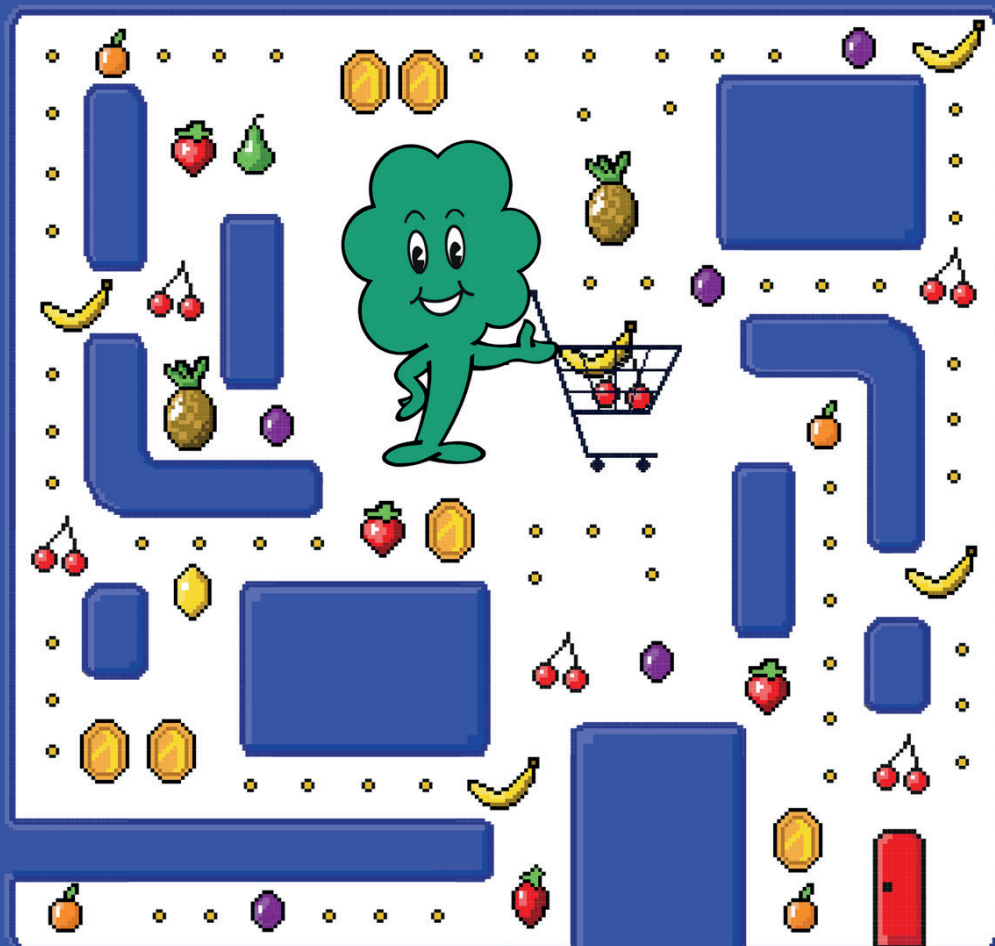
VerdeMiö
*La creatività
è bio.*



VERDEMIÖ è la nostra proposta esclusiva
di prodotti biologici e di qualità
che rispettano l'ambiente.



AL MIO VIA... SCATENATE LA SPESA!



START SHOPPING

ANCHE DA CASA LA TUA SPESA è SISA!

SISAONLINE.IT

Fare la spesa diventa facile... con **SISA è Online**:
il servizio dei supermercati SISA che ti permette di ordinare la spesa
comodamente da casa tua con il tuo smartphone, pc o tablet!
Sarà sempre **il tuo punto vendita di fiducia** a preparare la tua spesa,
semplificandoti la vita!

