

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

# SORRISI

## Magazine

**PRIMIZIE**

**CAROTE  
DALLE MILLE  
PROPRIETÀ**

**VIAGGI**

**ANDALUSIA,  
LA TERRA DEL SOLE**

Il dolce giusto per la FESTA DELLA MAMMA

  
**GUSTO &  
PASSIONE**

# LA TUA SCELTA GOURMET



Con **Gusto & Passione** ti invitiamo  
ad un viaggio gourmet nelle eccellenze  
del gusto e della tipicità, tra sapori,  
tradizioni e territori.

[www.gustoepassione.info](http://www.gustoepassione.info)

  
**SISA**  
I SUPERMERCATI ITALIANI

Un nuovo mese ci aspetta con le sue calde giornate, tra gli impegni quotidiani, la scuola, il lavoro e la famiglia. Il sole e la primavera ormai inoltrata ci regalano energia e buonumore, così come le primizie di questa stagione con cui possiamo preparare piatti gustosi e salutari. A maggio, infatti, troviamo finalmente tutta la bontà delle fave fresche, da mangiare sia crude (immane l'accoppiata con il pecorino!) che cotte per godere pienamente delle loro innumerevoli proprietà. Possiamo, poi, portare in tavola ricette buone e genuine grazie alle carote e, per restare in forma, realizzare piatti leggeri senza rinunciare al gusto con ingredienti semplici ma saporiti: come sempre, troverete ad aspettarvi nelle pagine di "Sorrisi Magazine" tante idee golose! E di golosità si parla anche nel nostro consueto appuntamento con "L'angolo pâtisserie", qui dedicato alla festa della mamma per esprimerle con dolcezza tutto il nostro affetto. Non mancheranno, poi, spunti e consigli per prendersi cura del proprio benessere (avete mai pensato a tutti i benefici per il corpo e la mente che derivano dal pilates e dal massaggio shiatsu?) e anche dei propri amici a quattro zampe, che in primavera possono soffrire – come noi umani! – di allergie. Vi lasciamo, poi, viaggiare per il mondo portandovi alla scoperta delle bellezze dell'Andalusia e dei sapori della cucina brasiliana: preparatevi, dunque, a questa nuova avventura in nostra compagnia, tra foto, idee e curiosità! Buona lettura, da "Sisa. I supermercati italiani".



4

1 Editoriale

4 Primizia del mese

Mai senza... le carote!

7 Step by step

Quiche di cipollotti con caprino

9 Cucine del mondo

Brasile: un viaggio culinario tra gusti e colori

11 Vini & Bevande

Alla scoperta del Sangiovese

12 Leggere & Sfiziose

Zuppa di primavera con uova di quaglia

13 Involtini di peperoni e piselli  
allo zafferano

Puntarelle marinate al pompelmo  
con hummus di ceci



12



9



18

- 14 Cucina "free from"**  
Riso arrostito con rape e funghi Shiitake  
Tempeh con tagliolini in salsa verde
- 15 Curry di seitan e porri**
- 16 L'angolo pâtisserie**  
Tanti auguri mamma!
- 18 Piccoli chef**  
Plumcake, morbidezza da mordere!



30

- 20 Superfood**  
È tempo di fave!
- 23 Pronti, si parte!**  
Il fascino arabeggiante dell'Andalusia
- 26 Benessere**  
Pilates: il segreto dell'equilibrio
- 28 Pillole di bellezza**  
Massaggi Shiatsu: il potere dell'energia vitale
- 30 Pet in famiglia**  
SOS allergia di primavera!
- 32 In agenda**  
Appuntamenti del mese da non perdere

## SORRISI Magazine

N°5 - maggio 2019

### Realizzazione editoriale

Arbre Sas  
Via Andrea Costa, 2  
20131 Milano

### REDAZIONE

**Coordinamento**  
Stefania Colasuono

### Hanno collaborato

Federica Bartoli  
Sara Conversano  
Stefania Lorusso

### Progetto grafico

Silvia Ballarin

### Fotografie

MONDADORI Portfolio,  
Shutterstock

### Contatti

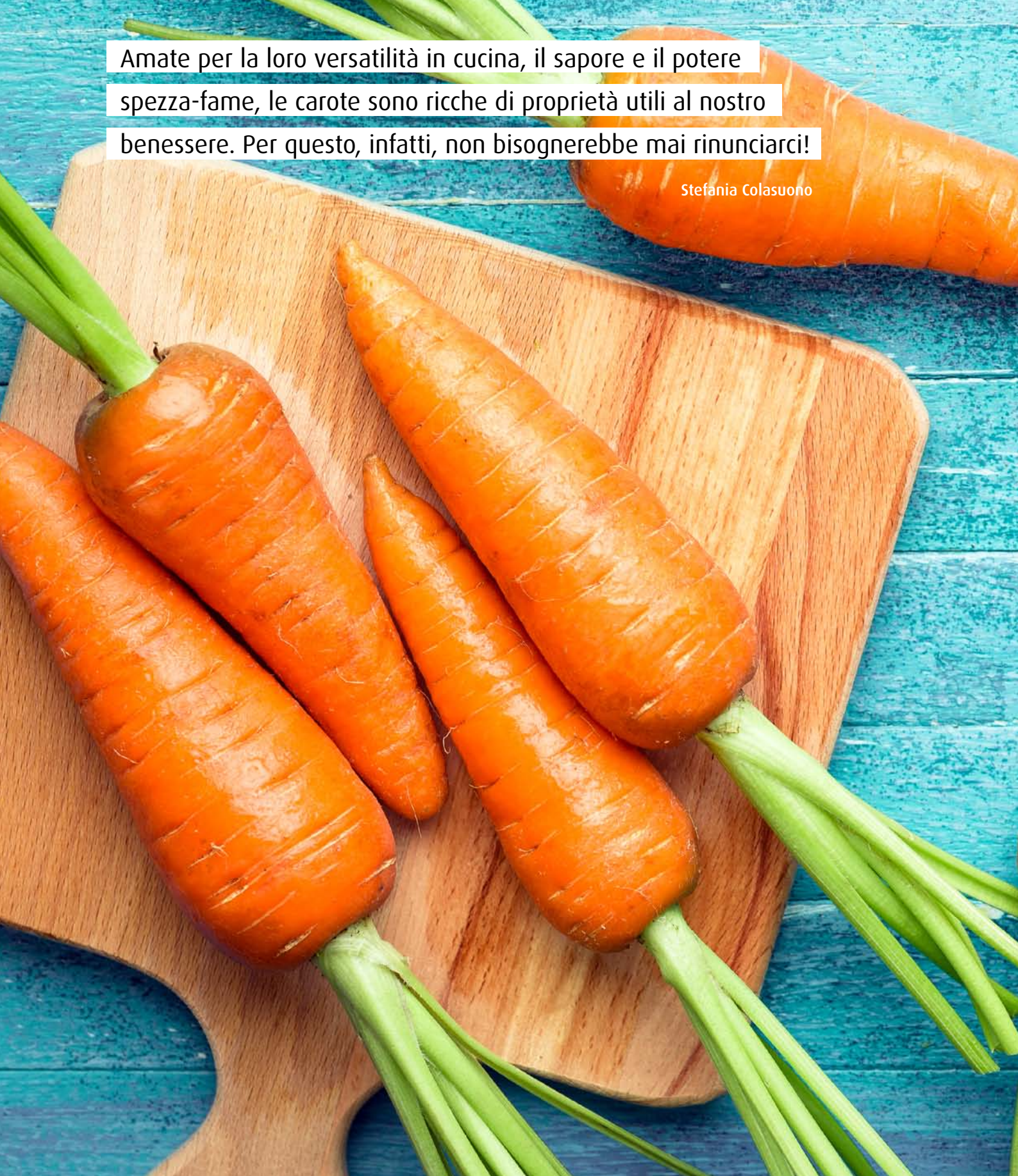
[www.supersisa.com](http://www.supersisa.com)

Per inviare i tuoi consigli,  
suggerimenti o richiedere informazioni  
scrivi a: [info@supersisa.com](mailto:info@supersisa.com)



Amate per la loro versatilità in cucina, il sapore e il potere spezza-fame, le carote sono ricche di proprietà utili al nostro benessere. Per questo, infatti, non bisognerebbe mai rinunciarci!

Stefania Colasuono



## TORTINE DI CAROTE

### INGREDIENTI (8 pezzi)

200 g di carote, 4 albumi + 4 tuorli di uova Sisa, 1 uovo Sisa, 150 g di farina di grano tenero tipo 00 bio VerdeMio, 1 cucchiaio di lievito per dolci Sisa, 1 lime, 125 g di granella di mandorle, 80 g di zucchero di canna, 150 g di burro Sisa, sale Sisa q.b.

### PREPARAZIONE: 40 minuti

**1** Montate 150 g di burro morbido con 80 g di zucchero e incorporate 1 uovo e 4 tuorli, tenendo da parte gli albumi.

# Mai senza... le carote!

**Q**uando parliamo della carota, la prima cosa a cui pensiamo è sicuramente la famosa radice arancione ma forse non tutti sanno che, in realtà, il colore di questo prezioso ortaggio può variare dal bianco al giallo fino al viola. Diffusa in tutto il mondo, è protagonista di innumerevoli ricette e apporta al nostro organismo diversi benefici.

## PERCHÉ FANNO BENE?

Le proprietà nutrizionali che contiene hanno un effetto positivo sulla vista e sulla pelle ma anche sull'apparato cardiocircolatorio e sull'intestino. Ricche di vitamina A, antiossidanti, licopene (soprattutto quella rossa) e polifenoli, le carote infatti aiutano a contrastare i radicali liberi (e, quindi, l'invecchiamento cutaneo) e a eliminare le tossine, favorendo così il buono stato di salute di reni e fegato.

## UN CARICO DI SALUTE

Contenendo un apporto calorico piuttosto basso, possiamo fare il pieno di questo ortaggio senza sensi di colpa, potendo così godere appieno di tutte le sue proprietà. Non dimentichiamoci dell'elevata quantità di sali minerali (soprattutto potassio, magnesio e fosforo) e di alfa e betacarotene, che agiscono positivamente sull'abbronzatura stimolando la produzione della melanina e proteggendo la pelle esposta al sole.

## COSÌ IN CUCINA

Le carote possono essere consumate sia crude che cotte. Nel primo caso, possiamo sgranocchiarle intere, a rondelle oppure tagliuzzarle alla julienne o grattugiarle per arricchire insalate e pinzimoni. Da provarle, inoltre, come ingrediente per frullati ed estratti: un'esplosione di gusto e... benessere! Se decidiamo di cuocerle invece, al vapore o lessate, possiamo utilizzarle per preparare zuppe e minestrone nonché vellutate, hamburger vegetali e soffici torte. Una sola accortezza: prima di mangiarle assicuriamoci di toglierne le estremità e la buccia e di passarle sotto l'acqua per eliminare la terra residua.



**2** Amalgamate 150 g di farina 00, la scorza grattugiata di 1 lime, 1 cucchiaino di lievito vanigliato, un pizzico di sale, 125 g di mandorle tritate e 200 g di carote grattugiate. Incorporate i 4 albumi tenuti da parte montati a neve.

**3** Suddividete il composto in 8 stampini imburattati e infarinati. Cuocete in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti. Sfornate e servite i dolcetti freddi.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



## Carote in cocotte

### INGREDIENTI (6 pezzi)

600 g di carote, 250 g di **besciamella Sisa**, ½ cipolla, **olio di oliva Sisa** q.b., 3 porri, 3 scalogni, **burro Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE: 90 minuti

**1** Affettate finemente gli scalogni e mezza cipolla e fateli appassire leggermente in 20 g di burro e 2 cucchiaini di olio. Unite le carote affettate finemente; salate, pepate, coprite e fate stufare lentamente per 25 minuti circa, finché le carote saranno cotte.

**2** Mondate i porri, lavateli, sgocciolateli, tagliateli a rondelle sottili e fateli appassire su fiamma bassa per 12-14 minuti in 20 g di burro e un cucchiaino di olio. Salate e pepate. Unite i porri alle carote, mescolate e passate tutto al mixer.

**3** Sbattete le uova con una presa di sale e una macinata di pepe, unite il purè di verdure, la besciamella e versate il composto in 6 cocottine abbondantemente imburrate.

**4** Cuocete a bagnomaria in forno già caldo a 190° per 35 minuti circa.



La **Besciamella UHT a lunga conservazione Sisa**, disponibile nel brick da 500 ml, è ideale per esaltare ogni vostra ricetta con il suo gusto delicato. Provatela per preparare lasagne, cannelloni ma anche piatti a base di carne, pesce e verdure: vi conquisterà a ogni boccone!

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



## GNOCCHI DI CAROTE

### INGREDIENTI (4 persone)

800 g di carote, 1 cipolla, 400 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 3 cucchiaini di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 1 **uovo bio VerdeMio**, 2 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, 400 g di patate, 400 g di pomodoro perino, 1 cucchiaino di **prezzemolo in foglie Sisa**, 1 gambo di sedano, **sale Sisa** q.b., **noce moscata Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE: 90 minuti

**1** Lavate patate e carote e cuocetele, separatamente, in 2 pentole di acqua bollente salata, rispettivamente per 40 e 25 minuti. Pelate le patate e passatele nello schiacciapatate.

**2** Frullate le carote. Mettete farina, sale e prezzemolo sulla spianatoia; unite le patate e le carote, incorporate l'uovo, una grattatina di noce moscata e impastate bene. Formate con il composto tanti rotolini del diametro di circa 2 cm e ricavatene gli gnocchi.

**3** Scottate i pomodori e pelateli, eliminate i semi e tagliuzzateli. Pulite sedano e cipolla, tagliateli a tocchetti, fateli soffriggere in una casseruola con l'olio e l'alloro, unite i pomodori, coprite e cuocete per 30 minuti a fuoco basso.

**4** Lessate gli gnocchi in acqua bollente salata. Quando vengono a galla, scolateli con un mestolo forato e conditeli con il sugo. Spolverizzate con il grana, decorate, se vi piace, con qualche foglia di sedano e serviteli.





# QUICHE DI CIPOLLOTTI CON CAPRINO

STEP BY STEP

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



## INGREDIENTI (6 persone)

250 g di **farina di grano tenero tipo 00 bio VerdeMio**, 125 g di **burro Sisa**, 8 cipollotti, 6 carotine novelle, 2 **uova Sisa** + 1 tuorlo, 2,5 dl di panna fresca, 160 g di formaggio caprino, 1 rametto di timo, **legumi secchi Sisa** per la cottura in bianco, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE: 80 minuti

**1** Metti nel mixer la farina, il tuorlo, il burro freddo a pezzetti e un pizzico di sale. Frulla per circa 30". Versa 2 cucchiai di acqua fredda e frulla ancora, finché l'impasto formerà una palla. Avvolgila in pellicola e falla raffreddare in frigorifero per almeno mezz'ora.

**2** Elimina le radichette e la parte verde dei cipollotti e affettali finemente. Spunta le carotine, spellale e riducile a dadini molto piccoli. Scalda 1-2 cucchiari di olio in una padella antiaderente e rosola le verdure preparate a fuoco basso per 10', irrorandole di tanto in tanto con 1-2 cucchiari di acqua calda. Sala, pepa e spegni.

**3** Metti la pasta brisée preparata fra due fogli di carta da forno e appiattiscila in una sfoglia di circa 1/2 cm di spessore. Togli la carta da forno superiore e trasferisci la brisée e la carta da forno inferiore nello stampo. Bucherella il fondo, riposiziona la carta da forno superiore, copri con i legumi secchi e cuoci in forno già caldo a 180° C per 15'. Nel frattempo, sbatti le uova con la panna in una ciotola e amalgama le verdure preparate, le foglie di timo, sale e pepe. Elimina la carta da forno superiore e i legumi secchi e versa il composto preparato nel guscio di brisée. Inserisci nel composto il caprino tagliato a rondelle e inforna ancora per 25-30'. Fai intiepidire e servi.



La **Farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, realizzata con grano 100% italiano, è ideale per realizzare ricette sia dolci che salate. La trovate nei nostri supermercati nel formato da 1 kg.





*Brasile:  
un viaggio culinario  
tra gusti e colori*

Stefania Colasuono

Nata dall'unione tra la cultura portoghese, indigena e africana, la cucina del Brasile è caratterizzata da un'esplosione di aromi e sapori. Piatti dal gusto vivace, proprio come il popolo brasiliano.

**I**l cibo è uno degli aspetti principali della cultura brasiliana, simbolo di condivisione e occasione per passare insieme del tempo con i propri cari. Immane sulle tavole il piatto unico a base di riso e fagioli ("arroz com feijão") così come le verdure in umido che accompagnano la carne.

#### PESCE, PROTAGONISTA DEL NORD

Re indiscusso della gastronomia del Nord del Paese è il pesce (già in passato, infatti, i fiumi era piuttosto ricchi e rappresentavano la principale fonte di sostentamento degli indios). Tipici di queste zone sono i piatti di frutti di mare: lasciatevi conquistare, ad esempio, dall'"acarajé" - un impasto di fagioli fermentati fritto nell'olio di palma e farcito con cipolla, gamberetti e peperoncino - oppure dalla "moqueca", uno stufato di pesce condito con olio di palma e latte di cocco.

#### A TUTTA CARNE

Il viaggio culinario nella tradizione brasiliana fa poi tappa tra le portate a base di carne. Da provare, in particolare, la "feijoada", il gustoso piatto nazionale a base di fagioli neri, carne secca, costine, salsiccia e cavolo. Diffuso, inoltre, il "churrasco": non una semplice grigliata, ma un importante momento di condivisione in cui mangiare tutti insieme la carne cotta alla brace (salsicce, pollo e "picanha").

#### CHIUDIAMO CON IL DOLCE

La cucina brasiliana offre, poi, una ricca varietà di dolci, spesso a base di frutta. Tra i più golosi vi ricordiamo i sorbetti e il gelato di acai (la bacca dell'Amazzonia, considerata un vero e proprio superfood per la sua carica energetica) nonché il "quindim", un piccolo budino realizzato con uova, zucchero e cocco. Se volete dissetarvi con una bevanda gustosa, infine, non potete fare a meno delle spremute e dei frullati a base di frutti esotici, preparati con acqua o latte. Per gli amanti dei cocktail, invece, vi proponiamo la celebre "caipirinha", un mix di "cachaça" (il distillato tipico brasiliano), zucchero di canna e succo di lime.

# Feijoada

## INGREDIENTI (6 persone)

1 spicchio di aglio, 1 cipolla, 250 g di erbetta, 250 g di fagioli neri, 400 g di costine di maiale, 400 g di lonza di maiale, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 150 g di **pancetta affumicata a cubetti Sisa**, 1 cucchiaino di **prezzemolo in foglie Sisa**, 1 peperoncino, 4 pomodori ramati, **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE: 140 minuti

**1** Mettete a bagno in fagioli in una ciotola colma d'acqua e lasciateli ammorbire per 12 ore. Tagliate la lonza a cubetti di circa 1 cm di lato e cuocetela insieme ai fagioli sgocciolati in abbondante acqua per circa 1 ora (prima di spegnere verificate che i fagioli siano cotti). Scolate il tutto, tenendo da parte il brodo.

**2** Tritate la cipolla e soffriggetela con un filo di olio e il peperoncino. Unite la pancetta e la salsiccia a tocchetti e rosolatela per qualche minuto. Aggiungete i pomodori tagliati a pezzi, bagnate con un paio di mestoli del brodo tenuto da parte e fate sobbollire per 10 minuti.

**3** Versate il tutto in un'ampia casseruola, unite la lonza con i fagioli e le costine, regolate di sale, pepate e cuocete per 45 minuti, bagnando di tanto in tanto con un po' di brodo, finché le costine risulteranno ben cotte. Servite la feijoada accompagnandola con le erbe e il riso lessati e cospargete il piatto con un po' di prezzemolo.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



# QUINDIM ALLA BRASILIANA

## INGREDIENTI (6 persone)

40 g di **burro Sisa**, 150 g di cocco disidratato, **succo di limone Sisa** q.b., 6 tuorli + 2 **uova bio VerdeMio**, 120 g di **zucchero semolato Sisa**

## PREPARAZIONE: 55 minuti

**1** Separa i tuorli delle 2 uova dagli albumi, trasferisci tutti i tuorli in una ciotola, unisci lo zucchero e montali con la frusta. Aggiungi il succo di limone e continua a mescolare, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorpora anche gli albumi. Sciogli il burro a fuoco bassissimo e versalo nella ciotola con il composto. Aggiungi il cocco disidratato e mescola bene gli ingredienti. Fai riposare il composto al fresco per 20 minuti.

**2** Imburra gli stampini, spolverizzali di zucchero e ruotali, in modo da rivestirli completamente. Mescola ancora il composto di uova e cocco con la frusta a mano e suddividilo negli stampini preparati, senza riempirli troppo. Versa 2 dita di acqua bollente in una teglia a bordi alti.

**3** Immergi gli stampini nella teglia, in modo che l'acqua arrivi a 2/3 della loro altezza e cuoci in forno già caldo a 160°-170°C per circa 35-40 minuti finché, infilando uno stecchino, risulterà asciutto. Lascia raffreddare i quindim, sformali e servili, a piacere, con fettine di lime, cocco disidratato o cioccolato fuso.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:





# Atta scoperta del Sangiovese

Sara Conversano

**R**ientra tra le varietà di uva maggiormente coltivate in Italia e ne derivano vini rossi diversi, con note che spaziano dal prugna al cuoio fino ai frutti di bosco, a seconda della maturità e della qualità.

#### UNA LUNGA STORIA ALLE SPALLE

Sulle vere origini di questo vitigno aleggia ancora un po' di mistero: probabilmente autoctono della Toscana, era già conosciuto dagli Etruschi ma la prima attestazione scritta risale soltanto al 18° secolo, dove appare come ingrediente fondamentale del Chianti del Barone Ricasoli.

#### CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Prodotto soprattutto nelle regioni dell'Italia centrale, il Sangiovese ha proprietà organolettiche precise come il delicato bouquet di ciliegia, rosa, amarena e violetta - che gli lasciano note di freschezza - nonché sentori di sottobosco, felce, muschio e legno. Vino caldo e non eccessivamente rotondo, è caratterizzato da un colore rubino fino ai cinque anni, poi tendente alla tonalità granata.

#### COME SERVIRLO?

Per poter assaporarne al meglio gusto e consistenza è necessario servire il Sangiovese a temperature diverse a seconda della varietà. Se portiamo in tavola, ad esempio, un Brunello di Montalcino manteniamolo sui 18° per esaltarne le note di fiori appassiti, mentre se serviamo le riserve romagnole e il Vino Nobile di Montepulciano è bene aprire le bottiglie almeno due ore prima di bere.

## Zuppa di primavera con uova di quaglia

### INGREDIENTI (4 persone)

200 g di **piselli finissimi surgelati Sisa**, 100 g di fave fresche sgranate e sgusciate, 2 carciofi, 1 cespo di lattuga, 4 uova di quaglia, 1 cipolla, 20 g di pecorino grattugiato, 4 fette di pane raffermo casereccio, 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione**, **succo di limone Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE: 50 minuti

**1** Pulisci e lava la lattuga sotto acqua corrente; asciugala bene e tagliala a listarelle. Pulisci i carciofi, elimina le foglie esterne più dure, tagliali a metà, elimina il fieno interno, riducili a spicchietti. Mettili in una ciotola con acqua e succo di limone. Trita la cipolla e falla appassire in una casseruola antiaderente con 1 cucchiaio d'acqua. Unisci i carciofi, le fave, i piselli e la lattuga; mescola e copri le verdure con 1,5 l di acqua bollente. Regola di sale e pepe e cuoci per 15 minuti circa, a fuoco basso, finché le verdure saranno morbide.

**2** Sguscia 1 uovo in una tazzina o in un bicchiere. Gira le verdure con il cucchiaio, per creare un mulinello e fai scivolare al centro l'uovo, con cura, senza romperlo. Raccogli l'albume intorno al tuorlo con il mestolo forato, girando le frange verso l'interno, in modo da dargli una forma omogenea e racchiudere del tutto il tuorlo. Cuoci l'uovo nella zuppa per 2 minuti, poi tiralo fuori con il mestolo forato e mettilo da parte. Procedi allo stesso modo con le altre 3 uova. Unisci alla zuppa l'olio e mescola.

**3** Disponi nelle ciotole individuali 1 fetta di pane. Trasferisci su ogni fetta 1 uovo con il mestolo forato. Togli la casseruola dal fuoco e versa la zuppa bollente intorno alle uova, facendo attenzione a lasciarle intatte. Spolverizza con il pecorino grattugiato, lascia riposare per qualche minuto e servi.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



## INVOLTINI DI PEPERONI E PISELLI ALLO ZAFFERANO

### INGREDIENTI (4 persone)

2 peperoni rossi, 150 ml di **latte UHT 100% italiano intero bio VerdeMio**, 6 fette di pane morbido, 1 bustina di zafferano, 2 **uova Sisa**, 40 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 150 g di **piselli finissimi surgelati Sisa**, erba cipollina **Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE: 70 minuti

**1** Sciogliete lo zafferano nel latte. Private le fette di pane della crosta, spezzettatele, mettetele in una ciotola, irroratele con il latte allo zafferano e lasciatele ammorbidire.

**2** Lessate i piselli in acqua bollente leggermente salata. Intanto cuocete i peperoni sotto il grill del forno rigirandoli ogni 5 minuti, finché saranno uniformemente abbrustoliti. Lasciateli intiepidire, spellateli e togliete il picciolo. Tagliateli in due grosse falde ed eliminate i semi.

**3** Mescolate il pane bagnato con le uova, il parmigiano, i piselli, qualche stelo di erba cipollina tagliuzzato, una presa di sale e un'abbondante macinata di pepe. Farcite le falde di peperone con il composto ottenuto e arrotolatele.

**4** Foderate una teglia con carta da forno, aggiungete un filo d'olio e adagiatevi gli involtini. Cuocete in forno a 180° per 25 minuti e servite caldo.



Per un contorno sfizioso vicino a carne o pesce, ma anche per un primo piatto gustoso o in accompagnamento alle uova, provate i **Piselli finissimi surgelati Sisa**. Li trovate nei nostri supermercati nella pratica busta da 450 g.

## Puntarelle marinate al pompelmo

### INGREDIENTI (4 persone)

250 g di puntarelle, 240 g di **ceci Sisa lessati**, 200 g di pane, 1 pompelmo rosa, 1/2 limone, 1 peperoncino piccante, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE: 32 minuti

**1** Separate i germogli delle puntarelle, lavateli, tagliateli a fettine sottilissime e metteteli via via a bagno in acqua e ghiaccio acidulata con il succo del limone. Scolatele, asciugatele e mescolatele in una terrina con il succo di mezzo pompelmo filtrato, 2 cucchiaini di olio, una presa di sale e il peperoncino tagliato a filetti sottilissimi.

**2** Frullate i ceci con 4 cucchiaini di olio, una presa di sale e 3 cucchiaini di acqua circa fino a ottenere una consistenza cremosa. Tagliate il pane a fette e tostatelo su una piastra di ghisa.

**3** Insaporite le puntarelle con una presa di sale. Spalmate la salsa di ceci sul pane tiepido, aggiungete le puntarelle condite e rifinite con il mezzo pompelmo rimasto, pelato al vivo e ridotto a pezzetti.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



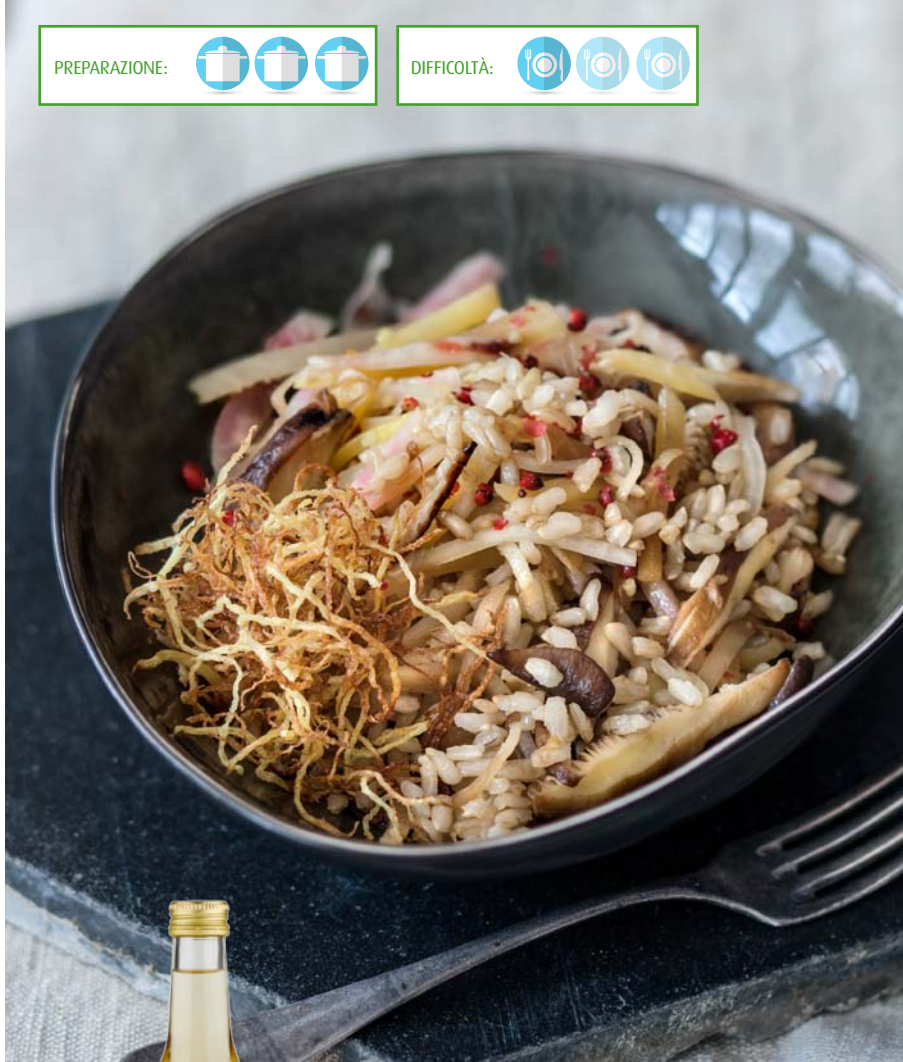
## Riso arrostito con rape e funghi Shiitake

### INGREDIENTI (4 persone)

300 g di riso integrale, 5 cm di zenzero fresco + 5 fettine per il trito, 1 cipolla, 3 rape, 12 funghi shiitake freschi, 1 bicchierino di sherry, salsa di soia q.b., **olio di semi di arachidi Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE: 75 minuti

- 1 Lessate il riso in acqua salata, scolatelo, allargatelo su un vassoio e fatelo raffreddare. Sbucciate il pezzo di zenzero da 5 cm, tagliatelo a julienne fine, friggetelo in olio di arachidi ben caldo e scolatelo su carta da cucina.
- 2 Affettate la cipolla sbuccata. Tagliate a julienne le rape, pelate e spuntate. Eliminate il gambo dei funghi, sciacquateli, asciugateli e affettateli finemente. Tritate le fettine di zenzero e saltatele in una padella con 4 cucchiaini di olio d'oliva. Unite la cipolla e fatela insaporire, salate leggermente, aggiungete le rape, i funghi e saltate tutte le verdure per 5 minuti, smuovendole spesso con la spatola.
- 3 Unite il riso e cuocetelo per 5 minuti a fiamma alta, mescolando. Quando è ben caldo, irroratelo con lo sherry. Fatelo sfumare, condite con 2 cucchiaini di salsa, regolate di sale e pepate. Servite il riso con lo zenzero fritto.



Se siete alla ricerca di un condimento speciale per i vostri piatti - in grado di esaltare alla perfezione il sapore dei cibi - l'**Aceto di vino bianco Sisa** è quello che fa per voi, disponibile nella bottiglia da 500 ml o da 1 litro.



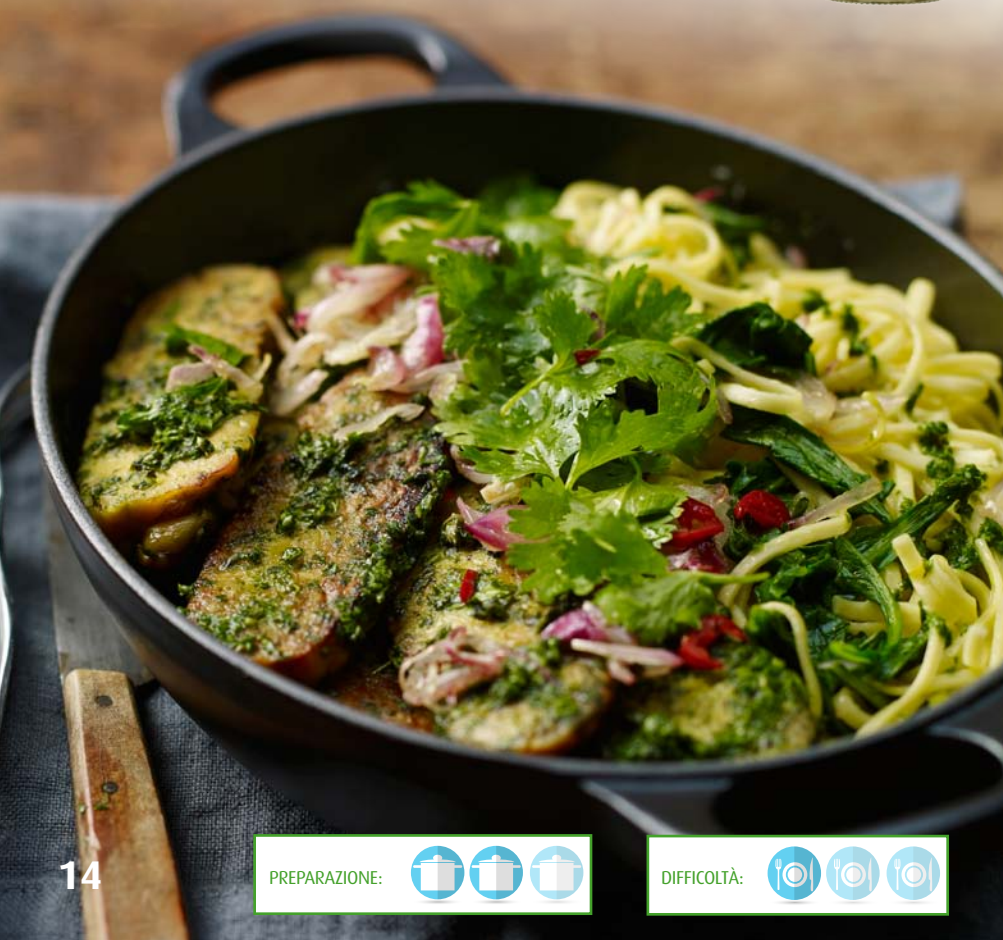
## Tempeh con tagliolini in salsa verde

### INGREDIENTI (4 persone)

320 g di tempeh, 120 g di tagliolini, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 ciuffo di coriandolo, 2 spicchi d'aglio, 1 peperoncino piccante, ½ dl di **aceto di vino bianco Sisa**, 1 cucchiaino di salsa di soia, ½ mestolo di brodo vegetale, 1 mazzetto di rucola, 4 scalogni, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE: 40 minuti

- 1 Frullate le foglie di prezzemolo e coriandolo con l'aglio, il peperoncino, il brodo e 4 cucchiaini d'olio. Salate la salsa verde ottenuta e incorporate l'aceto.
- 2 Affettate il tempeh e cuocetelo a vapore per 10 minuti. Mescolate 1/3 della salsa verde con la salsa tamari, versatela sul tempeh e fate marinare 1 ora.
- 3 Scaldate una padella antiaderente, tostate le fettine di tempeh sui due lati e tenetele in caldo. Lessate i tagliolini e, qualche istante prima di scolarli, unite all'acqua la rucola spezzettata. Intanto rosolate gli scalogni a fettine sottili in 4 cucchiaini d'olio. Salateli e saltate nel soffritto pasta e rucola, appena scolate.
- 4 Servite il tempeh con i tagliolini, la salsa rimasta e, se vi piace, erbe fresche.







## Curry di seitan e porri

### INGREDIENTI (4 persone)

400 g di seitan, 3 porri, 1 piccola cipolla, 2 spicchi d'aglio, 6 fettine di zenzero fresco, 1 cucchiaino di semi di fieno greco, 2 peperoncini verdi piccanti, 1 cucchiaio di polpa di tamarindo, 2,5 dl di latte di cocco, 1 bustina di zafferano, **peperoncino Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

Per accompagnare: 200 g di **riso Basmati Sisa**, 1 cucchiaino di semi di senape, 3 chiodi di garofano, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE: 60 minuti

**1** Lavate i porri e tagliateli a rondelle. Riducete il seitan a pezzetti. Stemperate la polpa di tamarindo in 1/2 bicchiere di acqua tiepida mescolando bene. Lavate i peperoncini verdi, asciugateli con carta da cucina. Con un coltellino affilato eliminate il picciolo e i semi e affettateli non troppo sottili.

**2** Scaldare 3 cucchiai di olio in una padella, tostate i semi di fieno greco e prelevateli con una schiumarola. Soffriggete la cipolla, l'aglio e lo zenzero tritati. Unite il seitan e fatelo insaporire. Trasferitelo in un piatto. Nella stessa padella saltate i porri e i peperoncini verdi con 1 cucchiaio di olio. Unite il tamarindo, il latte di cocco, metà zafferano, un pizzico di peperoncino e il seitan preparato. Cuocete per 10 minuti.

**3** Scaldare 1 cucchiaio d'olio in una casseruola, tostate i semi di senape, versate il riso e il doppio del suo volume di acqua, i chiodi di garofano e lo zafferano rimasto. Salate, portate a bollore, coprite, abbassate al minimo e cuocete per 12 minuti. Spegnete, unite un filo d'olio e lasciate riposare. Servite con il curry.

# Tanti auguri mamma!

Per festeggiare la donna più importante della nostra vita, cosa c'è di meglio di un buon dolce da gustare in sua compagnia? Golosi biscotti, torte farcite alla crema e al cioccolato, crostate alla marmellata: le idee per dimostrare alla nostra mamma quanto le vogliamo bene sono davvero tante!



# Dolce meringata

## INGREDIENTI (4 persone)

2 albumi + 3 tuorli di **uova Sisa**, 40 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 4,2 dl di **latte UHT 100% italiano intero bio VerdeMio**, 250 g di pan di Spagna, 20 boccioli di rosa moscata, 1,5 dl di rosolio, ½ cucchiaino di **succo di limone Sisa**, 60 g di **zucchero a velo Sisa**, 5 cucchiaini di **zucchero semolato Sisa**

## PREPARAZIONE: 75 minuti

**1** Portate a ebollizione il latte, spegnete, unite i boccioli di rosa, coprite e lasciate in infusione per 15 minuti. Filtrate il latte attraverso un colino, premendo con un cucchiaino. Sbattete i tuorli con 4 cucchiaini di zucchero semolato finché sono chiari e spumosi, poi incorporate la farina e 3 dl del latte alle rose preparato. Fate addensare la crema su fiamma bassissima mescolando continuamente con una frusta. Cuocete per 1 minuto e versatela in una ciotola.

**2** Fate bollire 1 dl di acqua con lo zucchero rimasto; fate raffreddare e unite il rosolio. Tagliate il pan di Spagna a bastoncini. Stendete un velo di crema in uno stampo da forno rotondo di 20 cm a bordi alti, sistemate uno strato di bastoncini di pan di Spagna spennellati con lo sciroppo al rosolio e coprite con un po' di crema alla rosa. Ripetete l'operazione per altre 2-3 volte.

**3** Montate a neve gli albumi e, poco prima che siano completamente montati, incorporate lo zucchero a velo e il succo di limone. Trasferite la meringa in una sacca da pasticciere, decorate il dolce con una griglia e passate sotto il grill a 220° per pochi minuti.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



## PASTICCINI DI PAN DI SPAGNA CON PETALI BRINATI

### INGREDIENTI (4 persone)

3 albumi di **uova bio VerdeMio**, 200 g di gelatina di rose, 0,5 dl di liquore alla rosa, 500 g di pan di Spagna in dischi, petali di rosa q.b., 2 dl di **vino bianco Sisa**, **succo di limone Sisa** q.b., 200 g di **zucchero a velo Sisa**, **zucchero semolato Sisa** q.b., colorante alimentare q.b.

### PREPARAZIONE: 45 minuti

**1** Preparate i petali di rosa brinati. Staccate i petali da 2 rose non trattate e spennellateli con 1 albume sbattuto; passateli nello zucchero e fateli asciugare su carta da forno.

**2** Dividete orizzontalmente in 2 parti 1 disco di pan di Spagna da 500 g. Spennellate la superficie della parte inferiore con una miscela preparata con 2 dl di vino bianco dolce e 1/2 dl di liquore alla rosa. Poi spalmateci sopra in modo uniforme 200 g di gelatina di rose. Ricomponete il pan di Spagna con la parte superiore e mettete al fresco.

**3** Preparate una glassa con 200 g di zucchero a velo, 2 albumi, 3 gocce di colorante rosso per alimenti e 3 gocce di succo di limone.

**4** Ricoprite il pan di Spagna con la glassa preparata, tagliatelo a cubotti e completate con i petali di rosa brinati e fragoline.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:





## *Plumcake, morbidezza da mordere!*

Nato in Inghilterra come dolce arricchito da uvetta, spezie e frutta candita, il plumcake è ormai diffuso in tutto il mondo e ne esistono oggi numerose versioni, che conquistano il palato di grandi e piccini. Amato soprattutto per la sua leggerezza e la sua semplicità, è anche facile da realizzare: allacciamo il grembiule, allora, e con l'aiuto dai nostri bimbi prepariamoci a sfornare morbidi plumcake allo yogurt, al cacao, al profumo di limone o farciti con marmellata. Ce n'è davvero per tutti i gusti!

# Piccoli plumcake di albumi ai mirtilli

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



## INGREDIENTI (10 pezzi)

4 albumi di **uova bio VerdeMio**, 240 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1,5 dl di **latte UHT 100% italiano intero bio VerdeMio**, 20 g di **fecola di patate Sisa**, 2/3 di **lievito per dolci Sisa**, 2 limoni, 30 g di mandorle pelate, 250 g di mirtilli, 80 g di **olio extravergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione**, 210 g di **zucchero semolato Sisa**, 2 cucchiaini di **zucchero a velo Sisa**, **sale Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE: 75 minuti

**1** Frullate le mandorle con 30 g di zucchero riducendole in farina. Sbattete lo zucchero rimasto con il succo dei 2 limoni e la scorza grattugiata di 1, poi aggiungete l'olio continuando a sbattere. Unite quindi 230 g di farina setacciata con il lievito, le mandorle frullate e la fecola alternandole al latte. Lavate i mirtilli, sgocciolateli bene, spolverizzateli con la farina rimasta e incorporateli all'impasto.

**2** Montate gli albumi a neve ferma con un pizzico di sale, poi incorporateli delicatamente all'impasto facendo attenzione a non smontarli.

**3** Suddividete l'impasto in 10 stampini individuali da plumcake in carta siliconata da forno riempiendoli fino a tre quarti della loro altezza. Cuocete in forno a 170° per circa 20 minuti. Sfornate i dolci, lasciateli raffreddare, spolverizzateli con lo zucchero a velo e servite.

Ideale per friggere o condire a crudo, l'**Olio di semi di mais Sisa** è disponibile nei nostri supermercati nella pratica bottiglia da 1 litro.



## PLUMCAKE DI ALBICOCCHE CON YOGURT

### INGREDIENTI (6 persone)

400 g di albicocche, 2 albumi di **uova bio VerdeMio**, 250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1,5 dl di **latte UHT 100% italiano intero bio VerdeMio**, 2 cucchiaini di **lievito per dolci Sisa**, 1 limone, 7 cucchiaini di **olio di semi di mais Sisa**, 300 g di yogurt greco, 80 g di **zucchero semolato Sisa**, **zucchero a velo Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE: 75 minuti

**1** Lavate le albicocche, asciugatele, tagliatele a metà, snocciolatele e riducete la polpa a spicchietti. Setacciate la farina con il lievito, facendola cadere in una grande ciotola. Unite lo zucchero semolato, l'olio, il latte, un pizzico di sale e la scorza di limone grattugiata. Lavorate bene il composto con una frusta. Unite le albicocche e amalgamate bene.

**2** Montate gli albumi a neve con un pizzico di sale, usando la frusta elettrica. Continuate a montare, in modo da ottenere un composto sodo e lucido. Incorporatelo all'impasto con le albicocche, mescolando con delicati movimenti dal basso verso l'alto, per evitare di smontare il composto.

**3** Foderate con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato fondo e pareti di uno stampo da plumcake di circa 22 cm di lunghezza e di circa 1,5 l di capacità. Versate il composto preparato all'interno e battete più volte lo stampo sul piano di lavoro per livellare. Cuocete il plumcake di albicocche in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti.

**4** Sfornate, fatelo raffreddare e sfornatelo. Spolverizzatelo con zucchero a velo e servitelo, accompagnandolo con ciotoline di yogurt greco e miele.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



# È tempo di fave!

Sara Conversano



## FAVE AL GUANCIALE

### INGREDIENTI (4 persone)

1,3 kg di fave fresche, 80 g di guanciale, 1 cipollotto,  
½ bicchiere di **vino bianco Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

**PREPARAZIONE:** 30 minuti

**1** Pulite il cipollotto e affettatelo fine, tagliate a dadini il guanciale e sgranate le fave. Fate appassire il cipollotto in una casseruola con un cucchiaio di olio e rosolate il guanciale per 5 minuti.

Crudi o secchi, questi legumi ci regalano piatti dal sapore unico e ci aiutano a restare in forma. Scopriamo quali sono le loro proprietà e come esaltarle al meglio in cucina.

**A**ppartenenti alla famiglia delle leguminose, le fave rappresentano una delle maggiori produzioni italiane e si differenziano tra loro per dimensione e colore (verde, rossiccio o viola). La loro raccolta avviene in primavera inoltrata, quando quelle fresche possono essere mangiate crude (nel resto dell'anno, invece, si è soliti consumare quelle secche).

#### TANTE PROTEINE (E NON SOLO)

Ricche di proprietà nutritive e povere sia di grassi che di calorie, contengono un'elevata quantità di proteine e tante fibre, che aiutano la motilità intestinale. Il loro consumo, inoltre, ci consente di assimilare sali minerali (come ferro, magnesio e potassio) e vitamine (soprattutto A e K), preziosi alleati per il sistema immunitario, osseo e muscolare. La presenza di folati, inoltre, le rende perfette durante la gravidanza.

#### ALCUNE CONTROINDICAZIONI

Nonostante il consumo di questi legumi faccia bene alla nostra salute, esiste un'eccezione: le persone che soffrono del cosiddetto favismo, infatti, devono evitarli per non incorrere in forme di anemia. Anche le fave possono generare episodi di meteorismo: in questo caso, possiamo provare a rimuovere la pelle più dura di quelle fresche.

#### LE RICETTE DA PROVARE

Uno dei modi più apprezzati per mangiarle crude è sicuramente in accompagnamento al pecorino (piatto tipico del Lazio e della Sardegna) oppure ai salumi, soprattutto la pancetta. Le fave fresche cotte, invece, sono ottime con la cicoria (immancabili sulle tavole pugliesi) ma possiamo preparare anche gustose zuppe o primi piatti a base di pasta e cereali. Se siete amanti delle fave secche, via libera alla famosa purea: ricordiamoci che, in questo caso, dovremo tenerle in ammollo per qualche ora così da reidratarle.



**2** Aggiungete le fave, salate, bagnate con il vino e fatelo evaporare a fuoco vivo; versate qualche cucchiaio di acqua calda e proseguite la cottura per 15 minuti.

**3** Mescolate ogni tanto, unendo altra acqua calda se necessario. Al termine, regolate di sale e pepe e servite.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



## Tagliatelle con le fave

### INGREDIENTI (4 persone)

300 g di **tagliatelle fresche Campofilone all'uovo Gusto&Passione**, 500 g di fave, 2 cipollotti, 80 g di **pancetta affumicata a cubetti Sisa**, 1 cucchiaino di **prezzemolo in foglie Sisa**, 1 cucchiaino di cerfoglio tritato, 300 g di **passata di pomodoro classica Sisa**, 1 pezzetto di peperoncino, **Grana Padano 16 mesi Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE: 30 minuti

- 1 Sgusciate le fave, eliminate dai semi la pellicola superficiale e lavateli. Tritate finemente i cipollotti sbucciati e fateli appassire in una casseruola con 2 cucchiaini di olio. Unite la pancetta e lasciatela tostare per qualche minuto, poi aggiungete le fave e fatele rosolare per 5 minuti a fuoco lento.
- 2 Aggiungete nella casseruola la passata di pomodoro e un pezzetto di peperoncino; insaporite con una presa di sale, mescolate, coprite e fate cuocere per 20 minuti. Nel frattempo fate bollire abbondante acqua, in una pentola, per la cottura della pasta. Salatela, buttate le tagliatelle e scolatele al dente.
- 3 Rovesciate la pasta in una terrina scaldata in precedenza e conditela con il sugo preparato. Mescolate, unite il prezzemolo e il cerfoglio e servite con abbondante grana grattugiato, a parte.



La **Passata di pomodoro classica Sisa** è realizzata esclusivamente con i migliori pomodori selezionati, che le garantiscono un profumo e un sapore unici. Disponibile nella bottiglia in vetro da 680 g, è ottima per portare in tavola piatti genuini e dal gusto davvero speciale.



## STOCCAFISSO E FAVE

### INGREDIENTI (4 persone)

600 g di stoccafisso, 400 g di fave secche, 500 g di patate, 1 pomodoro maturo, 1 spicchio d'aglio, **prezzemolo in foglie Sisa** q.b., 1 cipolla, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE: 140 minuti

- 1 Metti le fave a bagno in acqua tiepida per una notte. Il giorno dopo sciacquale e falle bollire per circa 2 ore, finché si ammorbidiscono.
- 2 Lessa a parte lo stoccafisso in acqua bollente con il pomodoro intero. E, in un'altra pentola ancora, le patate. Sbuccia la cipolla, affettala fine e lasciala a bagno nell'acqua per mezz'ora.
- 3 Poi sgocciola il pesce e il pomodoro. Spella lo stoccafisso, elimina le lisce e sfaldalo con le mani. Sbuccia le patate e tagliale a fette.
- 4 Togli le fave dall'acqua e trasferiscile in un piatto capiente con le patate e il pesce. Condisci con il sale, l'olio, il pomodoro cotto e il prezzemolo, l'aglio affettato finissimo e la cipolla. Mescola tutto e servi a temperatura ambiente.

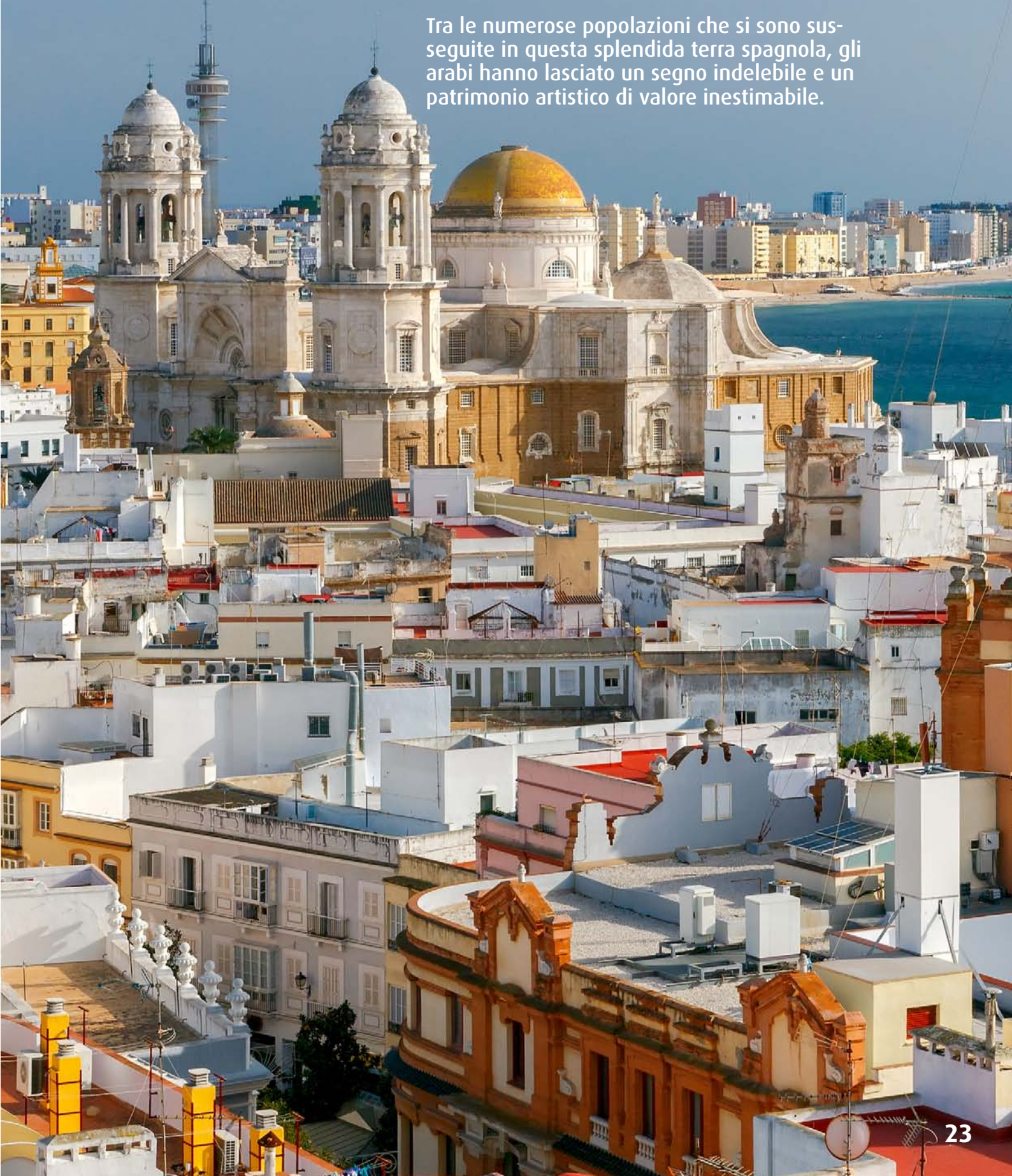




# *Il fascino arabeggianti dell' Andalusia*

Federica Bartoli

Tra le numerose popolazioni che si sono susseguite in questa splendida terra spagnola, gli arabi hanno lasciato un segno indelebile e un patrimonio artistico di valore inestimabile.





Sulle rive di questa regione assolata della Spagna, s'incontrano l'Oceano Atlantico e il Mar Mediterraneo, dando vita a un paesaggio indimenticabile: l'Andalusia accoglie ogni anno migliaia di turisti, attratti dalle bellezze architettoniche e dall'atmosfera esotica e calorosa tipica della penisola iberica.

### UNA VARIETÀ DI CULTURE

La prima meta del nostro viaggio è Siviglia, l'esotica città ricca di monumenti e costellata di vie suggestive, palazzi e giardini. Il suo fascino risiede nell'incontro tra le diverse culture che qui si sono alternate nel corso dei secoli: da non perdere l'Alcazar, il palazzo reale costruito dai Mori, la Torre della Giralda e Plaza de España.

### LA MAESTOSITÀ DELL'ALHAMBRA

Centro nevralgico della dominazione araba, Granada ospita invece l'Alhambra, antica residenza dei reali musulmani che dominarono la città. Si tratta di una costruzione imponente, che ammalia con le sue stanze sontuose, i giardini incantati, le de-

## UN PANORAMA MOZZAFIATO

Una città antichissima che ha stregato artisti e scrittori di ogni epoca: Ronda è situata in cima ad uno strapiombo alto 160 metri, che la divide in due parti collegate dal Ponte Nuevo. La città ospita la Plaza de Toros più antica di Spagna, dove nel passato è stata fondata la Maestranza, l'antico ordine di cavalieri legato alla tradizione della corrida.





corazioni e i colonnati. Granada ospita anche il palazzo della Madraza, sede di una delle più antiche università europee.

### UN IMPORTANTE CENTRO ISLAMICO

Continuiamo adesso il nostro viaggio alla scoperta della Grande Moschea, denominata Mezquita, che testimonia l'antico splendore di Cordoba e che fu trasformata in cattedrale nel 1236. La città divenne un importante centro culturale islamico, come testimoniato dal sito archeologico di Madinat Al-Zahara e dal quartiere della Juderia.

### MARE E RELAX

Dopo un tour alla scoperta di questi incantati luoghi andalusi, possiamo rilassarci sulle spiagge assolate della Costa del Sol, una delle aree turistiche più affollate della Spagna: a Marbella e Torremolinos possiamo immergerci nella vitale movida spagnola, Cabo de Gata incanta con le sue scogliere, mentre a Tarifa il Mar Mediterraneo e l'Oceano Atlantico si incontrano al caldo di un'estate che, su queste spiagge, sembra non avere mai fine.

### NELLA PATRIA DI PICASSO

Nel cuore della Costa del Sol, inoltre, Malaga rappresenta un punto di riferimento culturale: la città natale di Picasso ospita il museo dedicato al grande artista, il centro d'arte contemporanea, il Teatro Romano e l'Alcazaba, una fortezza costruita dai musulmani. Se siete amanti del buon cibo, infine, la vostra meta irrinunciabile si trova sul Lungomare di La Farola, un susseguirsi di ristoranti e chiringuitos, dove trascorrere divertenti (e gustose) serate in compagnia al chiaro di luna.

L'incantevole cittadina di Jerez de la Frontera, costellata di case bianche, è la patria dei cavalli andalusi e del flamenco.

## Pollo andaluso

### INGREDIENTI (4 persone)

2 petti di pollo, 35 g di amido di mais, 30 g di **burro Sisa**, 8 scalogni, 1 peperone rosso, 1 limone, sherry q.b., **erba cipollina Sisa** q.b., 1 dado di pollo, 10 g di **zucchero semolato Sisa**, **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE: 25 minuti

- 1 Mondate i petti di pollo e tagliateli a listarelle non troppo sottili. Passateli in 30 g di amido di mais e fateli dorare nel burro fuso.
- 2 Unite gli scalogni sbucciati e affettati al velo e il peperone mondato, lavato e tagliato a dadini. Fate insaporire a fuoco alto; salate, pepate e unite le fettine del limone pelato al vivo. Aggiungete un bicchierino di sherry e una punta di cucchiaino di scorza di limone grattugiata. Coprite e lasciate sobbollire per circa 15 minuti.
- 3 Togliete il pollo, frullate il sugo e rimettetelo nella casseruola. Unite l'amido di mais rimasto e stemperatelo nel fondo di cottura a cui avrete unito il dado e lo zucchero, poi fate addensare a fuoco medio.
- 4 Cospargete il pollo di erba cipollina e di scorzette di limone e servite con la salsa a parte.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Da terapia riabilitativa per i soldati reduci di guerra a metodo di allenamento per tutti, che aiuta a ristabilire la propria stabilità psico-fisica: ecco tutti i benefici del Pilates.

Federica Bartoli

A woman with long dark hair, wearing a black sports bra and black leggings with a pink waistband, is lying on her back on a pink mat. She is holding a yellow resistance band with both hands, pulling it upwards and outwards, creating a tension in her arms and core. The background is a solid pink color.

# Pilates: il segreto dell'equilibrio



**I**deato agli inizi del '900, il Pilates è un tipo di ginnastica che aiuta il corpo a sviluppare una maggiore fluidità nei movimenti e a controllare la postura. Il regolare allenamento rafforza i muscoli della colonna vertebrale e conferisce stabilità ed equilibrio al nostro fisico.

#### PERCHÉ È UTILE

Ideale per chi soffre di continui mal di schiena, questa attività contribuisce a correggere eventuali difetti posturali, rinvigorisce la muscolatura in modo armonioso e ci aiuta ad acquisire maggiore consapevolezza del nostro corpo. Anche la mente ne trae giovamento: infatti, gli esercizi aiutano a diminuire lo stress.

#### I SEI PRINCIPI

Il metodo Pilates si basa su sei principi fondamentali che ricorrono nella pratica: affinché l'allenamento dia i suoi frutti, infatti, sono necessari concentrazione e un buon controllo sia dei movimenti che della postura per raggiungere la stabilizzazione del baricentro. Fluidità motoria, precisione e la giusta respirazione, inoltre, restituiranno al corpo il benessere e l'equilibrio di cui ha bisogno.

#### L'IMPORTANZA DEL BARICENTRO

Posizionato tra la cassa toracica e il bacino, il baricentro rappresenta il fulcro dell'equilibrio dell'organismo. Attraverso la pratica del Pilates possiamo rafforzare questa specifica zona e migliorare la stabilità del corpo. Inoltre, imparando a conoscere il nostro fisico, ridurremo il rischio di compiere movimenti sbagliati che possano danneggiarlo!

#### ESERCIZI PER TUTTI I GUSTI

Gli allenamenti si basano su esercizi praticati in modo lento e preciso e ripetuti poche volte. Ne esistono di svariati tipi: essi, infatti, possono essere effettuati a corpo libero o con l'ausilio di una specifica attrezzatura, come molle o soft ball. In altri casi, il training è accompagnato dall'utilizzo di macchinari, tra cui il più famoso è lo Universal Reformer.





**Tradotto letteralmente, il termine Shiatsu vuol dire “pressione del dito” e sta ad indicare la particolare tecnica di manipolazione tipica di questa pratica giapponese.**

Federica Bartoli

# Massaggi Shiatsu:

## il potere dell'energia vitale

**A**ppartiene alla famiglia dei massaggi orientali ed è in grado di restituire equilibrio e benessere al corpo e alla mente: lo Shiatsu è una disciplina di origine giapponese che, attraverso specifiche manipolazioni, agisce sul fisico ripristinando l'equilibrio energetico che lo stress della vita quotidiana tende a danneggiare.

### BENEFICI PER CORPO E MENTE

Questi massaggi, infatti, oltre a liberarci da dolori articolari e muscolari nonché ad alleviare i disturbi cardiovascolari e mestruali, consentono al corpo di liberarsi da stati di ansia e sono un toccasana contro l'insonnia.

### LA TECNICA

Le manipolazioni dello Shiatsu consistono in una serie di trazioni e pressioni che si esercitano attraverso le dita, i palmi delle mani, le nocche, i polsi e i gomiti. Il massaggiatore si posiziona perpendicolarmente rispetto al corpo del paziente, stimolandolo in maniera profonda, ma delicata. Le parti maggiormente trattate sono la testa, l'addome, il dorso, le gambe e le braccia.

### QUANDO NON RICORRERE ALLO SHIATSU

Nonostante non esistano vere e proprie controindicazioni, è preferibile evitare di sottoporsi a questa pratica quando sono in atto infiammazioni, quando le aree da stimolare sono interessate da ferite o infezioni oppure in caso di fratture, patologie tumorali, ernie del disco in fase acuta e disturbi epatici.



# SOS allergia di primavera!

Sara Conversano





Le fastidiose allergie primaverili che colpiscono noi esseri umani spesso non risparmiano neanche i nostri amici a quattro zampe.

Come fare per prevenirle e curarle?

**L**a primavera, purtroppo, oltre alle giornate soleggiate, ai prati fioriti e alle temperature piacevoli porta con sé anche le temute e fastidiose allergie. A soffrirne, però, non siamo solo noi "bipedi": anche i nostri amici a quattro zampe, infatti, devono spesso farne i conti.

#### DA COSA DERIVANO?

Anche per loro, l'allergia dipende dalla reazione dell'organismo all'allergene (un agente esterno), che può essere il polline o un parassita (come zecche, pulci e processionarie). Tra i sintomi più comuni rientrano il prurito e l'arrossamento cutaneo nonché la perdita di pelo, il gonfiore degli occhi e difficoltà respiratorie.

#### AIUTIAMOLI COSÌ

Per prevenirne un attacco dobbiamo prenderci cura con attenzione dell'igiene del nostro pet, dedicando del tempo alla corretta pulizia delle zampe e del mantello. Se sospettiamo che un'allergia lo abbia già colpito, invece, è fondamentale consul-

tare il veterinario così da individuarne la natura e decidere il rimedio più adatto (dai collari agli spray fino allo shampoo antiparassitario ed eventuali vaccini).

#### ATTENTI ALLE PASSEGGIATE

Se il nostro amico peloso è un cane, non dimentichiamoci che sarebbe meglio fare le passeggiate la mattina presto o la sera, quando la quantità del polline nell'aria è inferiore. Attenti, infine, alle spighe di grano: mentre Fido corre e si diverte all'aperto, infatti, c'è il rischio che le inal involontariamente!





**Festa Tri dà Cruci**

**Quando:** 3 maggio  
**Dove:** Tropea (VV)  
**Info:** <http://www.prolocotropea.eu/>

Torna una delle ricorrenze popolari più attese e cariche di tradizione della Calabria: la festa Tri dà Cruci (Tre della croce), con i suoi sbandieratori e i suoi fuochi d'artificio, rispolvera le antiche lotte condotte dagli abitanti di Tropea contro i nemici turchi e saraceni. Le rievocazioni storiche sono accompagnate da eventi ludici, come la gara dei sacchi, e dalla degustazione di specialità locali.

Credits foto: [https://www.ilturista.info/blog/12790-La\\_Festa\\_Tri\\_da\\_Cruci\\_a\\_Tropea/](https://www.ilturista.info/blog/12790-La_Festa_Tri_da_Cruci_a_Tropea/)

**Festa di San Nicola di Bari**

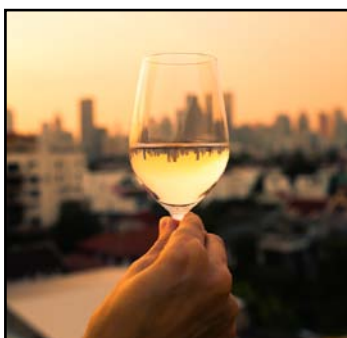
**Quando:** dal 7 al 9 maggio  
**Dove:** Bari  
**Info:** <http://www.basilicasannicola.it/index.php>

La città di Bari si prepara ad onorare San Nicola con tre giorni ricchi di eventi e celebrazioni eucaristiche: il 7 maggio, in particolare, avrà luogo il corteo storico in costume e la sfilata della caravella, l'imbarcazione su cui viaggiarono le reliquie del Santo. L'8 maggio, invece, la statua del Patrono sarà portata in processione ed esposta nel porto della città; seguirà, poi, l'esibizione aerea delle Frece Tricolori. Il 9 maggio, infine, una gara pirotecnica concluderà la festa. Per l'occasione, il Lungomare sarà allestito con stand di degustazione delle specialità locali.



Credits foto: <https://www.puglia.com/san-nicola-bari-maggio-event/>

**Wine & the city**



**Quando:** dal 9 al 18 maggio  
**Dove:** Napoli  
**Info:** <https://www.wineandthecity.it/>

Ancora una volta Napoli farà da sfondo alla dodicesima edizione di Wine & the city, la manifestazione enogastronomica che ha l'obiettivo di coniugare la passione per il buon vino con ogni aspetto della cultura: dalla poesia

all'arte fino alla moda. Fonte di ispirazione della rassegna 2019 sarà la luna, a 50 anni dallo sbarco sul satellite terrestre: il calendario è ricco di eventi e incontri tutti incentrati sull'importanza del vino e, inoltre, saranno aperte al pubblico cantine e luoghi adibiti alla produzione.

**Sagra delle nespole a Calatabiano**

**Quando:** 12 maggio  
**Dove:** Calatabiano (CT)  
**Info:** <https://www.facebook.com/>

Come di consueto, la seconda domenica di maggio Calatabiano (CT) ospiterà la sagra delle nespole, giunta quest'anno alla XXXV edizione. La cittadina in provincia di Catania ospita eventi e manifestazioni ideati per celebrare la tradizione della coltivazione di questo frutto prelibato, accompagnati da spettacoli e da una mostra mercato dell'agricoltura e dell'artigianato locale.



EQUILIBRIO &  
PIACERE

# LA TUA SCELTA DI BENESSERE



Con **Equilibrio & Piacere** ti presentiamo una nuova esperienza di benessere, che unisce l'attenzione per la salute al piacere del gusto.

[www.equilibrioepiacere.info](http://www.equilibrioepiacere.info)

  
**I SUPERMERCATI ITALIANI**

# VerdeMiö

## LA TUA SCELTA BIO



Con **VerdeMiö** ti raccontiamo  
la nostra nuova idea di bontà sana  
e consapevole, che rispetta la natura  
e la terra in cui viviamo.

[www.verdemio.info](http://www.verdemio.info)

 **SISA**  
I SUPERMERCATI ITALIANI

**Biffi**<sup>®</sup>  
Milano 1852

THE OPTIMIST

La nostra  
ricetta,  
ispirata dalla  
tradizione



Il nostro  
basilico,  
trattato  
a freddo  
e non  
pastorizzato



Il nostro  
Grana  
Padano,  
DOP

**Chi ama il pesto lo tratta bene**

e lo conserva nel rispetto dei suoi ingredienti per mantenerne il sapore autentico.

Pesto non pastorizzato Biffi, la natura ci ispira.

[www.Biffi1852.it](http://www.Biffi1852.it)





# ROVAGNATI



PROSCIUTTO CRUDO  
STAGIONATO



PRODOTTO  
SENZA  
NITRITI  
2%  
DI GRASSI



PRODOTTO  
SENZA  
NITRITI  
60%  
DI GRASSI



PROSCIUTTO COTTO  
DI ALTA QUALITÀ



PRODOTTO  
SENZA  
NITRITI  
3%  
DI GRASSI

## CONCORSO #pedalagustaevinci

1°



New York

VIAGGIO DI 5 NOTTI  
a NEW YORK per 2 PERSONE

Powered by volagratis

2°



VIAGGIO DI 4 NOTTI  
a PARIGI, LONDRA o BARCELONA  
per 2 PERSONE

Powered by volagratis

3°



COPPIA BICI BIANCHI  
mod. C-SPORT Uomo/Donna  
**Bianchi**

3 SUPERPREMI/Estrazione Finale

INSTANT WIN/5 Premi al Giorno

Acquista almeno un prodotto Rovagnati dall'1/4 al 14/6/2019,  
vai su [www.pedalagustaevinci.it](http://www.pedalagustaevinci.it) dall'8/4 al 14/6/2019  
e partecipa al Concorso!

Estrazione finale e riserve entro il 28/6/2019. Conserva la documentazione almeno fino al 31/12/2019.  
Montepremi complessivo € 40,063,94 IVA esclusa ove prevista e scorporabile.

Regolamento completo su  
[www.pedalagustaevinci.it](http://www.pedalagustaevinci.it)



Volo Gratis in Europa.



Codice valido per la  
prenotazione di un volo  
A/R per una persona  
destinazione Europa.

Powered by [volagratis.com](http://volagratis.com)

Il nostro è un nuovo modo di pensare il viaggio in Sicilia.  
 Un percorso non casuale, fortemente legato alla diversità dei paesaggi, dei venti, del carattere degli uomini e quindi dei loro vini.

Diego Planeta

50% Grecanico



30% Chardonnay



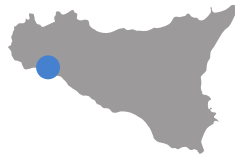
10% Fiano



10% Viognier



PLANETA  
 LA SEGRETA



50% Nero d'Avola



25% Merlot



20% Syrah



5% Cabernet Franc



Mastroberardino  
 1878

Oltre due secoli di storia e un grande impegno per la sostenibilità

[www.mastroberardino.com](http://www.mastroberardino.com)



# Semplicissimi



## E TU, HAI MAI LETTO GLI INGREDIENTI DEI TUOI SOLITI BISCOTTI ?

FARRO E NOCCIOLA



GRANO SARACENO E FRUTTI ROSSI



AVENA E FAVE DI CACAO



MAIS E SEMI DI QUINOA

CACAO E LATTE



MIELE D'ACACIA



CEREALI E LATTE



RISO VENERE E SEMI DI LINO



GRANO SARACENO E SEMI DI CHIA

CON I SEMPLICISSIMI DORIA  
**PUOI VINCERE**  
I BIGLIETTI PER LA FINALE DI  
**POWER HITS ESTATE 2019**





**NUOVA**

**Pasta del  
Capitano®**  
FARMACEUTICI DOTTOR CICCARELLI

**PROTEGGE IL TUO SORRISO**



- NO TRICLOSAN
- NO PARABENI
- NO SLS

[www.pastadelcapitano.it](http://www.pastadelcapitano.it)



# FAI FELICI LE TUE CELLULE!

## LETE. L'ACQUA CHE IL TUO CORPO VUOLE.



Per il tuo benessere scegli il naturale equilibrio di calcio e sodio.

Studi scientifici hanno dimostrato che l'azione del sodio limita l'assorbimento del calcio nel nostro organismo e sappiamo quanto questo minerale sia importante in tutte le fasi della vita: durante la crescita, in gravidanza, durante e dopo lo sport e per prevenire l'osteoporosi. Acqua Lete grazie al suo basso contenuto di sodio (5,1 mg/l) favorisce l'assimilazione del calcio in essa contenuto (315 mg/l).



LE DIETE IPOSONICHE FAVORISCONO L'ASSORBIMENTO DEL CALCIO.

[www.acqualete.it](http://www.acqualete.it)    

Fateli  
scegliere!  
Loro sanno cosa  
vogliono.

# EXCELLENCE

Scopri le crocchette **Special Dog Excellence**, arricchite con le vitamine naturali della frutta, senza coloranti e conservanti artificiali.

SOLO NEI MIGLIORI NEGOZI TRADIZIONALI, SUPERMERCATI E IPERMERCATI.

MADE IN ITALY

NO CRUELTY TEST

NO OGM

**MONGE**  
La famiglia italiana del pet food





*R. Messner*  
R. Messner

# SARCHIO. IL GUSTO PREFERITO DALLA NATURA.



# Sarchio

Il bio non è mai stato così buono.

Lasciati sorprendere da Sarchio. Da 35 anni selezioniamo e combiniamo solo i migliori ingredienti biologici. Assaggia le nuove Gallette Bio e Senza Glutine, leggere croccanti e naturalmente saporite. Così buone, che nemmeno la natura saprebbe resistere.



[www.sarchio.com](http://www.sarchio.com)