

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

# Sorrisi Magazine

**MENÙ DI STAGIONE**  
**Bentornate ciliegie!**

**PÂTISSERIE**  
**Un dolce augurio**  
**alle mamme**

**Tutto il buono dei**  
**LAMPONI**



**Maggio ci dà il benvenuto** con tutta la bellezza delle sue giornate calde e soleggiate, facendoci pregustare l'arrivo dell'estate. Ci regala anche tante primizie di stagione da portare in tavola, per regalarci sfiziosi momenti di genuinità. Primizie che sono le protagoniste di questo numero di "Sorrisi Magazine", in cui troverete tante nuove ricette a base di asparagi, ciliegie e fave, ad esempio, per preparare piatti freschi e gustosi! Maggio, si sa, è il mese dedicato a tutte le mamme: ecco, allora, che vi proponiamo due idee golose per festeggiarle in modo dolce e originale... proprio come sono loro! Nelle prossime pagine non mancheranno, inoltre, spunti culinari antispreco e molte altre ricette pronte a soddisfare proprio tutti i gusti, anche i palati più esigenti. Troverete, come sempre, le nostre rubriche dedicate al benessere e alla sostenibilità e vi porteremo tra le bellezze di una città simbolo della nostra storia nazionale: Trieste. Queste e tante altre curiosità vi aspettano nel nuovo numero di "Sorrisi Magazine": pronti a scoprirle insieme a noi? Buona lettura!

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1 Editoriale</b></p> <p><b>3 Step by step</b><br/>Strudel di carciofi e mozzarella</p> <p><b>4 Menù di stagione</b><br/>Carciofi alla menta</p> <p><b>5</b> Riso venere con spuma di asparagi</p> <p><b>6</b> Crema cotta alle ciliegie</p> <p><b>7 Prodotti del mese</b></p> <p><b>8 Io non spreco</b><br/>Pacchetti di pere all'arancia</p> <p><b>9</b> Ravioli di magro con burro alla maggiorana</p> <p><b>10 Ricetta gourmet</b><br/>Tiramisù alle fragole in coppa Martini</p> <p><b>11 Vini&amp;Bevande</b><br/>Grappa, patrimonio tutto italiano</p> <p><b>12 Italia in tavola</b><br/>Palline di mozzarella (Campania)</p> <p><b>13</b> Pollo alla `ncip `nciap (Marche)<br/>Risotto alla vogherese (Lombardia)</p> <p><b>14 Leggere&amp;Sfiziose</b><br/>Crema di ricotta con miele e frutta<br/>Gelo alle rose e mandorle</p> <p><b>15 Cucina veg</b><br/>Cellentani con asparagi al pepe<br/>Fagottini di crepes con favette</p> <p><b>16 Superfood</b><br/>Tutto il buono dei lamponi</p> | <p><b>19 Salato, che passione</b><br/>Sfogliata piccante con 'nduja e stracchino</p> <p><b>20 L'angolo pâtisserie</b><br/>Festeggiamo le mamme con dolcezza!</p> <p><b>22 Piccoli chef</b><br/>Mignon alle carote</p> <p><b>23 Tip tech</b><br/>Come si usa il Bluetooth?</p> <p><b>24 Pillole di sostenibilità</b><br/>Salviamo le api!</p> <p><b>26 Salute&amp;Benessere</b><br/>Correre o camminare? Questo è il dilemma!</p> <p><b>28 Pet in famiglia</b><br/>I cani? "Parlano" con la coda</p> <p><b>30 Viaggi</b><br/>Il fascino "schivo" di Trieste</p> |
|--|--|

## **SORRISI Magazine**

**N°5 - maggio 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](http://www.supersisa.com)

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



1923 • 2023



# SIMMENTHAL 100 ANNI

DA SEMPRE GUSTO UNICO



IN PALIO  
**NUOVA 500,**  
**100% ELETTRICA**

**E OGNI GIORNO 100€ IN BUONI SPESA\***

ACQUISTA ALMENO DUE PRODOTTI SIMMENTHAL, CONSERVA LO SCONTRINO E VAI SU [SIMMENTHAL.IT](https://www.simmenthal.it)

\*Concorso valido dal 10/05 al 31/12/2023, in palio fino al 30/09/2023 un buono spesa da € 100,00 al giorno. Estrazione finale entro il 15/02/2024, in palio n.1 Nuova 500. Montepremi pari a € 49.449,00 IVA inclusa. Regolamento e privacy su [simmenthal.it](https://www.simmenthal.it)



# Strudel di carciofi e mozzarella



## INGREDIENTI:

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare, 6 carciofi, 1 cipolla, 250 g di **mozzarella fior di latte Gusto&Passione**, 4 filetti di acciuga disalati, 2 fette di pane raffermo, 1 tuorlo di **uova Sisa**, 1 spicchio di aglio, basilico + menta q.b., 1 arancia, 1 limone, semi di sesamo q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

❶ Sgocciola la mozzarella, tagliala a tocchetti e mettili a scolare in un colino. Intanto togli ai carciofi le foglie esterne, taglia le punte, dividili a metà, privali del fieno, tagliali a spicchi sottili e immergili in acqua acidulata con il succo del limone. Spella e affetta la cipolla, rosolala con un filo di olio, unisci i carciofi sgocciolati e asciugati e falli insaporire; bagnali con un filo di acqua tiepida e cuocili per 10 minuti. Al termine fai evaporare a fuoco vivace il fondo di cottura, condiscili con sale e pepe e aggiungi le foglie di menta e 2 pezzetti di scorza di arancia.

❷ Fai il ripieno. Grattugia il pane e fallo rosolare con un filo di olio e l'aglio schiacciato. Stendilo su carta assorbente, togli l'aglio e lascialo asciugare. Sciacqua le acciughe, asciugale, spezzettale e mescolale ai carciofi dopo aver eliminato la menta e l'arancia. Aggiungi la mozzarella, una manciata di foglie di basilico e mescola.

❸ Srotola la sfoglia con la carta in dotazione sulla placca e metti al centro il pane rosolato, il ripieno ai carciofi e richiudi formando un rotolo; sigilla le estremità, spennella la superficie con il tuorlo sbattuto e cospargi con semi di sesamo. Inforna lo strudel a 250°, dopo 5 minuti abbassa a 220° e prosegui la cottura per 20 minuti.



Asparagi gustosi, carciofi freschi e ciliegie succulente vi aspettano in tavola per questo sfizioso menù primaverile. Buon appetito!

# Carciofi alla menta



## INGREDIENTI:

8 carciofi, 1 spicchio di aglio, brodo vegetale q.b., 50 g di **capperi di Pantelleria Igp al sale marino Gusto&Passione**, 1 rametto di menta, 80 g di olive nere, 4 cucchiaini di **pangrattato Sisa**, 1,5 dl di **passata classica di pomodoro Sisa**, 300 g di **ricotta bio VerdeMio**, 1,2 dl di **vino bianco Sisa**, **succo di limone Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- ❶ Pulite i carciofi, tagliate le punte a 2/3 del capolino, poi metteteli a bagno in acqua acidulata con succo di limone.
- ❷ Tritate i capperi e le olive e mescolateli in una ciotola con la ricotta, le foglie di menta tritate, la passata di pomodoro e i cucchiaini di pangrattato; salate e aggiungete poca acqua, se necessario.
- ❸ Scolate i carciofi e farciteli con il ripieno preparato. Soffriggete 1 spicchio d'aglio in una teglia con poco olio, sistematevi i carciofi in piedi, sfumate con 1/2 dl di vino bianco, versate brodo caldo fino a metà altezza dei carciofi, coprite con alluminio e infornate a 180° per 40' circa.





# Riso venere **con spuma di asparagi**

## INGREDIENTI:

240 g di **riso nero integrale Gusto&Passione**, 1 mazzo di asparagi, 1 cucchiaio di ricotta forte, 1,5 dl di panna fresca, **sale Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- ❶ Sciacquate il riso e fatelo lessare in acqua salata già in ebollizione per 40 minuti. Mondate gli asparagi, lavateli, tenete da parte le punte più tenere di tre asparagi e cuocete i rimanenti al vapore per 5-6 minuti o fino a quando saranno morbidi.
- ❷ Lasciateli raffreddare, quindi frullateli con un mixer a immersione aggiungendo una presa di sale e la ricotta forte. Montate la panna, amalgamatela con delicatezza al composto di asparagi e trasferite tutto in frigorifero.
- ❸ Tagliate gli asparagi rimasti prima a fettine nel senso della lunghezza e poi a dadini piccolissimi e conditeli con un pizzico di sale. Scolate il riso, suddividetelo nei piatti e servite con la spuma di asparagi e la dadolata.



Il **Riso Nero Integrale Gusto&Passione**, con il suo sapore intenso ma delicato e i suoi chicchi sempre al dente, è ideale per preparare deliziosi primi piatti gourmet. Lo trovi nei nostri supermercati nel formato da 500 g.





# *Crema cotta* alle ciliegie

**INGREDIENTI:**

400 g di ciliegie, 2,5 dl di panna fresca, 2,5 dl di latte intero, 1 baccello di vaniglia, 1 limone, 6 tuorli di **uova Sisa**, 80 g di **zucchero Sisa**

**PREPARAZIONE:**

- 1 Lava le ciliegie, togli i piccioli ed elimina i noccioli; riduci i frutti a pezzetti. Incidi il baccello di vaniglia e raschia i semini; lava bene il limone e preleva la scorza con un pelapatate ad archetto.
- 2 Versa in un pentolino la panna e il latte, aggiungi i semini della vaniglia e la scorza di limone e porta al limite dell'ebollizione. Spegni e lascia intiepidire. Disponi i tuorli in una ciotola, aggiungi lo zucchero e monta a lungo con le fruste elettriche, in modo da ottenere una crema gonfia. Sempre agendo con la frusta, aggiungi a filo il latte e la panna tiepidi filtrati.
- 3 Disponi i 3/4 delle ciliegie in 4 bicchieri o ciotole resistenti al calore e coprile con la crema preparata; copri i contenitori con un foglietto di alluminio. Metti il cestello per la cottura al vapore all'interno della pentola a pressione e versa acqua sufficiente a sfiorare il bordo inferiore. Inserisci le creme nel cestello, chiudi con il coperchio e accendi la fiamma al massimo. Quando la valvola sibila, abbassa al minimo e cuoci per 30 minuti.
- 4 Spegni il fuoco e fai sfogare il vapore; apri il coperchio ed estrai i contenitori con le creme. Falle raffreddare e mettile in frigo per 3-4 ore. Prima di servire le creme, completale con le ciliegie rimaste.







## Olive Taggiasche Denocciate Gusto&Passione

Le **Olive Taggiasche Denocciate Gusto&Passione** vengono raccolte esclusivamente nella regione ligure: piccole, carnose e saporite, conservate in olio extra vergine di oliva, sono il prodotto ideale per dare un tocco di raffinatezza ai tuoi aperitivi. Ottime anche per arricchire sughi, primi piatti e torte salate.

## Cereali Prima Colazione VerdeMio

La linea di Cereali Prima Colazione VerdeMio, realizzati da Agricoltura Biologica, è l'ideale per iniziare la giornata con la giusta carica di energia!

Il **Farro Soffiato al Miele VerdeMio Biologico** è ottimo per la colazione di grandi e piccini: cereali croccanti arricchiti da delizioso miele da gustare con latte, yogurt o bevande vegetali. Ottimo anche per la preparazione di gustose barrette, arricchite con cioccolato o frutta secca, o per rendere ancora più sfiziosi biscotti e torte.

I **Fiocchi di Avena VerdeMio Biologico**, prodotti da Agricoltura Biologica, ricchi di proteine, sono ideali da gustare in accompagnamento a latte o yogurt o per creare un delizioso porridge arricchito con frutta secca, frutta fresca di stagione, cioccolato o miele.

Il **Riso Soffiato VerdeMio Biologico**, particolarmente apprezzato dai più piccoli, è ottimo da gustare al mattino, in quanto leggero e facilmente digeribile, oltre ad avere un bassissimo apporto di grassi e zuccheri. Può essere utilizzato anche in modo originale per la preparazione di torte e deliziosi dolcetti al cioccolato.



## Nettare di Mirtillo Equilibrio&Piacere

Il mirtillo è un piccolo frutto appartenente alla categoria dei frutti rossi o di bosco, ben noto per le sue proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e vasodilatatorie.

Nel **Nettare di Mirtillo Equilibrio&Piacere** sono racchiuse tutte le proprietà nutritive di questo piccolo, ma ricchissimo frutto: dal gusto dolce e intenso, fonte di vitamina C, è ideale da bere fresco a colazione o a merenda o per la preparazione di deliziosi frullati o gustose creme.





**Avete sbucciato un'arancia e non sapete cosa fare della sua scorza?**

**Semplice: utilizzatela per preparare sfiziose ricette!**

**Ve ne lasciamo qui un paio, tutte da gustare.**

# *Pacchetti di pere* **all'arancia**



## **INGREDIENTI:**

4 pere, zenzero in polvere q.b., **cannella in polvere Sisa** q.b., scorza di arancia q.b., succo di arancia q.b., **zucchero Sisa** q.b., **burro Sisa** q.b.

## **PREPARAZIONE:**

- 1 Tagliate a spicchi le pere senza sbucciarle e suddividetele su 4 fogli di carta da forno imburattati.
- 2 Cospargeteli con 2 cucchiaini di zucchero mescolati con zenzero, cannella e scorzette d'arancia e bagnate con un filo di succo d'arancia.
- 3 Accartocciate insieme i bordi della carta e infornate a 180° per 20 minuti.





# Ravioli di magro con burro alla maggiorana



## INGREDIENTI:

600 g di ravioli di magro, 60 g di **burro Sisa**, 1 mazzetto di maggiorana, scorza di 1/2 arancia, 40 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**

## PREPARAZIONE:

- 1 Scaldate una padella antiaderente e cospargete il fondo con il grana: cuocete a fuoco dolce finché il formaggio sarà dorato; staccate la cialda e fatela raffreddare sulla carta da forno.
- 2 Lessate i ravioli. Intanto lavate e asciugate la maggiorana e tritate una manciata di foglie con la scorza dell'arancia. Fate spumeggiare il burro in un padellino per pochi istanti e aggiungete il trito.
- 3 Scolate i ravioli, rovesciateli in una ciotola e conditeli con il burro profumato. Distribuite i ravioli nei piatti, cospargeteli con la cialdina di grana sbriciolata e servite.



Rendi unici i tuoi piatti con il gusto e la freschezza del **Grana Padano DOP Grattugiato Sisa**, che trovi nei nostri banchi frigo nella pratica confezione da 100 g.





NOVITÀ



# SCOPRI NUOVE FORME DI PIACERE!

NUOVI DESSERT  
A BASE DI COCCO



**Concediti un momento di assoluto piacere con i nuovi Dessert Müller Veg!**

Müller Veg, è l'innovativa gamma di prodotti golosi e irresistibili, perché unisce la cremosità Müller a deliziosi ingredienti di origine vegetale. Combinazioni uniche e avvolgenti, per una sorprendente esperienza di piacere!



# *Tiramisù alle fragole* in coppa Martini

## INGREDIENTI:

500 g di fragole, 1 lime, 1 limone, 80 g di zucchero extrafine, 1 ciuffo di menta fresca, 4 savoiardi, 1/2 baccello di vaniglia, 1 pezzetto di zenzero fresco (2-3 cm), 60 g di cioccolato bianco

Per la crema: 2 **uova Sisa** + 1 tuorlo, 3 g di gelatina in fogli, 140 g di **zucchero Sisa**, 250 g di **mascarpone Sisa**, 120 g di panna fresca, maraschino q.b., **sale Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

❶ Sciacquate delicatamente le fragole in una ciotola piena d'acqua, scolatele e privatele del picciolo. Separate quelle più morbide da quelle sode e riducete queste ultime a cubettini, raccogliendoli in una ciotola. Spremete il succo di 1/2 limone, stemperatevi 40 g di zucchero extrafine e unite i semi della vaniglia raschiati dal baccello. Cospargete il mix sui cubetti di fragola, mescolando delicatamente per non romperli. Lasciate riposare.

❷ Preparete il coulis: riducete le restanti fragole a pezzettoni e raccoglieteli nel bicchiere del mixer; unite la buccia di 1/2 lime grattugiata, il succo del lime, lo zenzero sbucciato e grattugiato e lo zucchero rimasto. Frullate e lasciate macerare con 2-3 di foglie di menta.

❸ Preparete la crema: mettete le uova e il tuorlo nella planetaria e iniziate a montare a velocità media con appena un pizzico di sale. Intanto, mettete lo zucchero in un pentolino con 40 ml d'acqua e 40 ml di maraschino, scaldate sul fuoco e portate a 120°. Versate subito a filo sulle uova e finite di montare completamente.

❹ Ammorbidite la gelatina in acqua fredda. Mettete il mascarpone in una ciotola, unite la panna (tenetene da parte 30 g circa) poca alla volta, mescolando con una frusta, e iniziate a montare. Incorporate il mix di uova preparato, aiutandovi con una spatola. Strizzate la gelatina, aggiungetevi la panna tenuta da parte e 1 cucchiaino di maraschino e sciogliete a bagnomaria (o nel microonde); stemperatevi 2-3 cucchiaini di crema di mascarpone e incorporate al resto della crema.





# Grappa, patrimonio tutto italiano

Riconosciuta come eccellenza italiana dal Regolamento europeo, la grappa è un distillato unico nel suo genere. Scopriamone caratteristiche e tipologie.

**È** una delle tante eccellenze di cui noi italiani possiamo essere fieri: la grappa, infatti, è definita dal Regolamento europeo come “acquavite di vinaccia distillata esclusivamente in Italia”. Ma cosa significa esattamente? Che le bucce e i semi d'uva utilizzati per la sua preparazione, derivanti dal processo di vinificazione, devono provenire solo da uve coltivate e vinificate nel nostro Paese. Un distillato che non rispetti questa condizione, quindi, non può essere definito grappa.

## TECNICHE DI PRODUZIONE

Il punto di partenza per la produzione della grappa è, abbiamo visto, la vinaccia, cioè l'insieme delle bucce e dei vinaccioli dell'uva usata precedentemente per produrre il vino. Le vinacce possono essere non fermentate - quelle per lo più bianche, che non hanno fermentato prima con il mosto del vino (quindi dovrà farlo il distillatore) - o fermentate (in questo caso la fermentazione è già avvenuta, quindi si ha già una percentuale alcolica grazie alla trasformazione degli zuccheri in alcol). Il passo successivo è quello della distillazione, che avviene attraverso uno strumento chiamato alambicco: qui, grazie al riscaldamento della vinaccia, avviene l'evaporazione dei vapori alcolici insieme agli aromi, lasciando così nel fermentato solo la concentrazione della parte alcolica.

## TIPOLOGIE DI GRAPPA

La grappa può essere classificata in modo diverso, in base alla denominazione geografica di origine, ma anche all'alambicco utilizzato o al vitigno di provenienza. A fare la differenza tra una grappa e l'altra, infine, possono essere anche le caratteristiche organolettiche, per cui abbiamo quella giovane (che ha solo gli aromi del vitigno derivati dalla distillazione) o giovane aromatica (il cui vitigno utilizzato è aromatico o semiaromatico); la grappa invecchiata (che riposa in botti di legno per un periodo non inferiore ai 12 mesi; se il limite è 18 mesi si definisce stravecchia o riserva); la grappa affinata in legno (anche aromatica), che ha riposato in botti di legno per un periodo inferiore al limite previsto per quella vecchia e la grappa aromatizzata, alla quale sono stati aggiunti altri aromi naturali.





# treValli<sup>®</sup>

## SENZA LATTOSIO



## Trevalli Alta Digeribilità, senza lattosio ma piena di amore.

Voglia di leggerezza e gusto? C'è **Trevalli Senza Lattosio!**

I prodotti di questa linea sono pensati per chi è **intollerante al lattosio**  
ma non vuole rinunciare alla bontà di latte, panna, besciamella, mozzarella e yogurt.

Una linea completa, **senza glutine** e **senza conservanti** che soddisfa le esigenze di tutti  
e che vi accompagnerà in ogni momento della giornata.



# Palline di mozzarella (Campania)

## INGREDIENTI:

500 g di **mozzarella fior di latte Gusto&Passione**, 1 **uovo Sisa**, 2 cucchiaini di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 1 mazzetto di prezzemolo, 150 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Comprate la mozzarella il giorno prima e mettetela in frigo in una ciotola senza la sua acqua, in modo che si asciughi. La mattina seguente tagliatela a fette, mettete queste ultime in un colapasta e lasciatele sgocciolare per 2-3 ore.
- 2 Tritate grossolanamente le fette di mozzarella, disponete i dadini in una terrina e lavorateli con le mani fino a ottenere una sorta di impasto. Sbattete l'uovo con sale e pepe e versatelo nella mozzarella con il prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di farina e il parmigiano. Mescolate bene il composto e mettetelo a riposare in frigorifero per 3-4 ore.
- 3 Con le mani infarinate, formate tante palline delle dimensioni di una noce, passatele nella farina rimasta e mettetele in freezer a rapprendere per circa 30 minuti.
- 4 Friggete le palline in abbondante olio bollente. Sgocciolatele, fatele asciugare su carta da cucina e salatele leggermente.





## Pollo alla 'ncip 'nciap (Marche)

### INGREDIENTI:

1 pollo ruspante di circa 1,5 kg tagliato a pezzi piuttosto piccoli, 50 g di lardo o guanciale, 2 bicchieri di **vino bianco Sisa**, 2 rametti di rosmarino, 4-5 foglie di salvia, 10 spicchi d'aglio piccoli, 1 piccolo peperoncino piccante, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Passate i pezzi di pollo ben asciutti poco sopra la fiamma per bruciare eventuali residui di piumette, quindi lavateli.
- 2 Battete il lardo con un coltello e riducetelo in poltiglia. Scaldate un filo d'olio e il lardo in un capace tegame a fondo molto pesante, poi fatevi rosolare i pezzi di pollo a calore moderato, su tutti i lati, in modo che risultino ben dorati (15-20 minuti). Bagnate con metà vino bianco e fatelo evaporare a fuoco vivace: attendete che questo stia per caramellare, quindi versate il vino rimasto (altri 15 minuti circa).
- 3 Salate, pepate, unite gli spicchi d'aglio senza sbucciarli, il peperoncino tritato, il rosmarino e la salvia. Mettete il coperchio (preferibilmente bombato e a tenuta) e proseguite la cottura per almeno 30 minuti, mantenendo la fiamma molto bassa, in modo che il pollo cuocia con l'acqua contenuta nella carne stessa. Se tende a bruciare, aggiungete un po' d'acqua calda o di brodo vegetale.

## Risotto alla vogherese (Lombardia)

### INGREDIENTI:

320 g di **riso Carnaroli Sisa**, 1 cipolla, 1 peperone giallo, 1 peperone rosso, 1 dl di Riesling, brodo vegetale q.b., **burro Sisa** q.b., **Grana Padano grattugiato Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Rosolate 1 cipolla con olio e i peperoni puliti e a dadini.
- 2 Tostate il riso Carnaroli e sfumate con il Riesling.
- 3 Versate 2 mestoli di brodo e mescolate. Cuocete per 16', unendo poco brodo per volta e mescolando a ogni aggiunta.
- 4 Salate, pepate e mantecate con burro e grana padano grattugiato.





## Crema di ricotta con miele e frutta

### INGREDIENTI:

400 g di **ricotta bio VerdeMio**, 1 vasetto di yogurt intero da 125 g, 3 cucchiaini di **miele millefiori liquido Sisa**, 4 albicocche secche, 4 prugne secche denocciolate **Sisa**, 2 bicchieri di **vino bianco Sisa**, 4 cucchiaini di **corn flakes Sisa**, 2 mele verdi, 1 limone

### PREPARAZIONE:

- 1 Montate la ricotta con una spatola finché sarà cremosa. Aggiungete lo yogurt e dolcificate con 2 cucchiaini di miele. Mettete la crema in frigorifero a rassodare.
- 2 Lavate le prugne e le albicocche secche e cuocetele nel vino bollente per 3-4 minuti. Sgocciolatele e tagliatele a pezzetti. Lavate le mele, tagliatele in 4 spicchi, sbucciatele, eliminate i torsoli, tagliatele a dadini e irroratele con il succo del limone.
- 3 Mescolate la frutta secca cotta con i dadini di mela. Suddividete il composto di ricotta in 4 bicchieri e unite la frutta. Completate con i corn flakes, un filo di miele e servite.

Fai il pieno di energia con i **Corn Flakes Sisa**, i fiocchi di mais croccanti e gustosi ottimi per iniziare al meglio la giornata. Versali in una tazza con latte freddo o tiepido oppure accompagnarli con lo yogurt: ti conquisteranno a ogni boccone!



©Stile Italia Edizioni

## Gelo alle rose e mandorle

### INGREDIENTI:

8 dl di latte di mandorle dolce, 2 dl di panna, 2 cestini di fragoline, 90 g di amido di mais, 1 cucchiaino di acqua di rose alimentare, 1/2 bicchiere di sciroppo di rose, 1 cucchiaino di aceto balsamico bianco, 1 bustina di **vanillina Sisa**, roselline per decorare

### PREPARAZIONE:

- 1 Sciogliete l'amido nel latte di mandorle, unite la panna e la vanillina e fate addensare a fiamma bassa, mescolando costantemente.
- 2 Bagnate con acqua 8 stampini quadrati da 1 dl. Togliete la crema dal fuoco, incorporate l'acqua di rose, versate negli stampini e fate rapprendere in frigo per 4 ore.
- 3 Fate macerare le fragoline con l'aceto per 10 minuti. Sformate il gelo nei piatti, nappate con lo sciroppo di rose e rifinite con le fragoline e i fiori.



©Stile Italia Edizioni





## Cellentani con asparagi al pepe

### INGREDIENTI:

320 g di cellentani, 500 g di asparagi, 100 g di spinacini novelli, 2 dl di panna fresca, 1 cucchiaino di pepe verde in salamoia, 30 g di **burro Sisa**, **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Prepara gli asparagi, eliminando la parte finale più dura, lavali e tagliali a tocchetti poi falli cuocere a vapore per 5 minuti. Tienine da parte poco meno della metà e rosola gli altri in un tegame con il burro.
- 2 Irrora gli asparagi con la panna, sala, unisci il pepe verde, mescola e continua la cottura a fuoco moderato per 7-8 minuti.
- 3 Passa al mixer gli asparagi alla panna, quindi metti la crema in un tegame, insieme ai tocchetti di asparagi tenuti da parte. Pulisci e lava bene gli spinacini.
- 4 Butta la pasta in una pentola d'acqua bollente salata, scolala (ma non troppo) e condiscila subito con il sugo preparato. Aggiungi gli spinacini novelli, mescola e servi.



©Stile Italia Edizioni

## Fagottini di crepes con favette

### INGREDIENTI:

2 bicchieri circa di latte intero, 150 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 250 g di crescenza, 3 **uova Sisa**, 200 g di fave sgranate, 1 cipolla, 50 g di pecorino a scaglie, 1 cucchiaino di menta tritata, qualche stelo di erba cipollina, 5 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Preparate una pastella con le uova, la farina e il latte; salatela e lasciatela riposare per circa mezz'ora. Ungete di olio un padellino di 12 cm e, versando la pastella un mestolino alla volta, cuocete le crepes.
- 2 Scottate le fave in acqua bollente per un minuto e privatele della pellicina. Tritate la cipolla e fatela soffriggere con 3 cucchiaini di olio; unite le fave e cuocete per 15 minuti, bagnando ogni tanto con poca acqua. Salate e pepate.
- 3 Mescolate alla crescenza metà delle fave, la menta e il pecorino a scaglie. Farcite le crepes con il composto e chiudetele a fagottino legandole con l'erba cipollina sbollentata. Passate i fagottini in forno a 180° per 10-15 minuti e accompagnateli con le fave rimaste.



©Stile Italia Edizioni





# CANNAMELA

Sapori di casa

## Linguine alle vongole e zenzero: da provare subito!

INGREDIENTI per 4 persone

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

Lasciare riposare le vongole in acqua e sale grosso, cambiando ripetutamente l'acqua per eliminare la sabbia.

Cuocere le vongole scolate in una casseruola facendole aprire, aromatizzando con l'Aglio Macinato Cannamela. Sgusciare la metà delle vongole.

In una casseruola scaldare l'olio, poi aggiungere le vongole e il fondo di cottura precedentemente filtrato. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla molto al dente. Unire la pasta e aromatizzare con lo Zenzero Macinato Cannamela e finire di cuocere aggiungendo altra acqua di cottura, se necessario.



[www.cannamela.it](http://www.cannamela.it) • seguici su  

# Cuore

**PROVA  
IL GUSTO DI MAIONESE  
VEGETALE CUORE**



con ACIDO LINOLEICO che aiuta a mantenere i NORMALI LIVELLI di

**COLESTEROLO**

## Involtini di tacchino, zucchini e Maionese Vegetale Cuore

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MIN  
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 cucchiaio di succo di lime
- 12 fette di tacchino arrosto
- 250 g di zucchini
- Maionese Vegetale Cuore
- Erbe fresche a piacere o peperoncino fresco
- 2 cucchiari di Olio Cuore
- Sale Iposodico Cuore



Tagliare a dadini le zucchini, spadellarle per pochi minuti con Olio Cuore e un pizzico di Sale Iposodico Cuore e lasciarle raffreddare. Stendere le fette di tacchino, spalmarle con Maionese Vegetale Cuore, poi richiudere ogni fetta a metà, quindi arrotolarla in modo da formare un conetto. Completare con le zucchini e con erbe fresche o peperoncino fresco a piacere.

OLIOCUORE.IT - SEGUICI SU





# Charlotte ai lamponi

## INGREDIENTI:

35 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 40 g di **fecola di patate Sisa**, 300 g di lamponi, 1 pizzico di zenzero, **noce moscata Sisa**, pepe garofanato e **cannella in polvere Sisa**, 160 g di **zucchero Sisa**, 11 tuorli + 4 albumi di **uova Sisa**, 3 dl di latte intero, 2,5 dl di panna fresca, 15 g di gelatina in fogli, **zucchero a velo Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Montate 7 tuorli in una ciotola insieme a 80 g di zucchero con le fruste elettriche finché sono gonfi. Incorporate gli albumi montati a neve con 50 g di zucchero e la fecola e la farina setacciate. Trasferite l'impasto in una teglia di 40x50 cm foderata con carta oleata e cuocetelo in forno a 220° per 6-8 minuti.
- 2 Montate i tuorli e lo zucchero rimasti in un'altra ciotola, aggiungete le spezie e il latte tiepido e cuocete la crema a bagnomaria per 10 minuti. Unite i fogli di gelatina ammorbiditi in acqua fredda e strizzati, mescolate per farli sciogliere e lasciate raffreddare.
- 3 Ricavate dalla pasta preparata un disco di 20 cm per foderare la base di uno stampo a cerniera di 20 cm, ricoperto con la pellicola, e 2 strisce della stessa altezza dello stampo per le pareti. Unite alla crema metà dei lamponi frullati e la panna montata, versate tutto nello stampo e fate rassodare in frigo per 6 ore almeno. Sformate la charlotte e guarnitela con i lamponi rimasti e lo zucchero a velo.



# Rotolo ai lamponi

## INGREDIENTI:

250 g di lamponi, 70 g di cacao amaro, 180 g di **zucchero a velo Sisa**, 4 **uova Sisa**, 15 g di **fecola di patate Sisa**, 75 g di **cioccolato fondente extra 85% cacao Gusto&Passione**, 3 dl di panna fresca, 1/2 limone, **sale Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Sgusciate le uova: separate i tuorli dagli albumi e montate i primi con 80 g di zucchero. Poi montate tutti gli albumi (sono 4) con un pizzico di sale e, quando iniziano a diventare spumosi, unite, poco per volta, 50 g di zucchero. Amalgamate i 2 composti, incorporate 60 g di cacao e la fecola e versate il composto in una teglia di 26x30 cm, rivestita con carta da forno. Cuocetelo nel forno caldo a 200° per 10 minuti, rovesciatelo su un telo ed eliminate la carta da forno.
- 2 Grattugiate il cioccolato; montate la panna con 40 g di zucchero e mescolatela con il cioccolato grattugiato e 80 g di lamponi frullati e passati al setaccio, stendetela sulla base preparata e completate con 50 g di lamponi. Arrotolate il tutto aiutandovi con il telo, poi avvolgete il rotolo in un foglio di alluminio e fatelo riposare in frigo per almeno un'ora.
- 3 Spolverizzate il rotolo di cacao, affettatelo e servitelo con i lamponi rimasti frullati con mezzo dl di acqua, lo zucchero a velo avanzato e il succo di mezzo limone e passati al setaccio.

Per una pausa di intenso piacere prova il **Cioccolato Fondente Extra Repubblica Dominicana Gusto&Passione**. Ottenuto dalla selezione delle migliori fave di cacao, contiene una percentuale minima di cacao dell'85%, per un sapore pieno e pungente.





# ORPHEA®

ORPHEA® SALVALANA®, IL SISTEMA COMPLETO  
CHE PROFUMA E PROTEGGE I CAPI IN LANA, LINO, COTONE E SETA.



## mister Magic

IL TUO ALLEATO  
IN CASA



ORIGINAL®  
**Dr. Beckmann**

Goditi la vita  
senza pensieri





# Sfogliata piccante

## con 'nduja e stracchino

**INGREDIENTI:** 1 rotolo di **pasta sfoglia Sisa**, 80 g di 'nduja, 320 g di **stracchino bio VerdeMio**

### PREPARAZIONE:

- ❶ Togliete il rotolo di sfoglia dal frigorifero 5 minuti prima di utilizzarlo. Accendete il forno a 200°. Srotolate la sfoglia dentro una teglia rotonda da 28 cm di diametro conservando sotto la carta che la avvolge. Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.
- ❷ Prelevate dei pezzetti di 'nduja, schiacciateli con le dita fino ad appiattirli a uno spessore di 1-2 millimetri e appoggiateli sul fondo della tortiera uniformemente. Se desiderate una sfogliata meno piccante potete ridurre la dose di 'nduja utilizzata di circa 20-30 g.
- ❸ Distribuite la 'nduja con uno strato di stracchino aiutandovi con una spatola. Ripiegate verso l'interno la pasta che fuoriesce dalla teglia formando un bordo piuttosto spesso.
- ❹ Abbassate il forno a 180° e infornate per 25 minuti circa finché la pasta risulterà friabile e dorata. Togliete la teglia dal forno e sformate delicatamente la preparazione su una griglia o su un piatto. Tagliatela a fette, sfilate la carta da sotto la sfoglia e servite.



Lasciatevi conquistare dalla bontà e dalla morbidezza dello **Stracchino Biologico VerdeMio**. Ottenuto esclusivamente da latte italiano, è ottimo da spalmare su pane e crostini per un aperitivo, un secondo o uno spuntino golosi!





**Questi piccoli frutti di bosco, particolarmente gustosi,  
sono molto utilizzati in cucina per la preparazione di numerose ricette.  
Grazie alle loro innumerevoli proprietà sono anche preziosi alleati  
del nostro benessere**

**D**al sapore dolce ma a tratti acidulo, i lamponi sono piccoli frutti rossi appartenenti alla famiglia delle Rosaceae: quello che comunemente mangiamo noi, in particolare, è il lampone europeo, il cui nome scientifico è *Rubus idaeus*.

#### **FONTE DI BENESSERE**

Ricchi di sostanze benefiche e antiossidanti, questi preziosi frutti di bosco sono un'ottima fonte di fibre ma anche di sali minerali, primi fra tutti potassio, calcio, fosforo, magnesio e ferro. Non dimentichiamo, poi, la presenza delle vitamine - soprattutto della C e della K - e dei polifenoli.

#### **GRANDI PROPRIETÀ**

I lamponi, quindi, possono svolgere importanti azioni per il nostro organismo, come quella antinfiammatoria ma anche diuretica; un loro regolare consumo, inoltre, favorisce una minore produzione dei

radicali liberi e una riduzione dell'assorbimento del colesterolo, con conseguenti benefici a livello cardiovascolare. A trarne vantaggio, soprattutto grazie alle fibre, è anche il transito intestinale e diversi studi hanno dimostrato come le sostanze nutritive contenute in questi frutti rossi contribuiscano alla protezione dei capillari e dei vasi sanguigni, con un miglioramento del microcircolo.

#### **PER UNA MIGLIORE CONSERVAZIONE**

Una volta acquistati (o raccolti), è importante trattare i lamponi con cura perché sono piuttosto delicati e facilmente deperibili. È bene riporli in frigorifero e consumarli entro tre giorni: laviamoli accuratamente solo poco prima di consumarli o utilizzarli nelle nostre ricette, così da impedire all'acqua o all'umidità di formare muffe che renderebbero i frutti immangiabili. È anche possibile congelarli, sempre dopo averli lavati e asciugati attentamente, per poterli conservare più a lungo.

#### **GUSTIAMOLI AL MEGLIO**

I lamponi sono ottimi da gustare al naturale, da soli o nello yogurt, ma anche da utilizzare per la preparazione di smoothie e centrifugati. Con questi frutti di bosco, inoltre, si possono realizzare deliziose marmellate e golosi sorbetti; non dimentichiamo, infine, che sono la decorazione perfetta per buonissime cheesecake!





Novità  
Nuovo formato



I Baiocchi che ami in un nuovo gusto



# Charlotte ai lamponi

## INGREDIENTI:

35 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 40 g di **fecola di patate Sisa**, 300 g di lamponi, 1 pizzico di zenzero, **noce moscata Sisa**, pepe garofanato e **cannella in polvere Sisa**, 160 g di **zucchero Sisa**, 11 tuorli + 4 albumi di **uova Sisa**, 3 dl di latte intero, 2,5 dl di panna fresca, 15 g di gelatina in fogli, **zucchero a velo Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Montate 7 tuorli in una ciotola insieme a 80 g di zucchero con le fruste elettriche finché sono gonfi. Incorporate gli albumi montati a neve con 50 g di zucchero e la fecola e la farina setacciate. Trasferite l'impasto in una teglia di 40x50 cm foderata con carta oleata e cuocetelo in forno a 220° per 6-8 minuti.
- 2 Montate i tuorli e lo zucchero rimasti in un'altra ciotola, aggiungete le spezie e il latte tiepido e cuocete la crema a bagnomaria per 10 minuti. Unite i fogli di gelatina ammorbiditi in acqua fredda e strizzati, mescolate per farli sciogliere e lasciate raffreddare.
- 3 Ricavate dalla pasta preparata un disco di 20 cm per foderare la base di uno stampo a cerniera di 20 cm, ricoperto con la pellicola, e 2 strisce della stessa altezza dello stampo per le pareti. Unite alla crema metà dei lamponi frullati e la panna montata, versate tutto nello stampo e fate rassodare in frigo per 6 ore almeno. Sformate la charlotte e guarnitela con i lamponi rimasti e lo zucchero a velo.



# Rotolo ai lamponi

## INGREDIENTI:

250 g di lamponi, 70 g di cacao amaro, 180 g di **zucchero a velo Sisa**, 4 **uova Sisa**, 15 g di **fecola di patate Sisa**, 75 g di **cioccolato fondente extra 85% cacao Gusto&Passione**, 3 dl di panna fresca, 1/2 limone, **sale Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Sgusciate le uova: separate i tuorli dagli albumi e montate i primi con 80 g di zucchero. Poi montate tutti gli albumi (sono 4) con un pizzico di sale e, quando iniziano a diventare spumosi, unite, poco per volta, 50 g di zucchero. Amalgamate i 2 composti, incorporate 60 g di cacao e la fecola e versate il composto in una teglia di 26x30 cm, rivestita con carta da forno. Cuocetelo nel forno caldo a 200° per 10 minuti, rovesciatelo su un telo ed eliminate la carta da forno.
- 2 Grattugiate il cioccolato; montate la panna con 40 g di zucchero e mescolatela con il cioccolato grattugiato e 80 g di lamponi frullati e passati al setaccio, stendetela sulla base preparata e completate con 50 g di lamponi. Arrotolate il tutto aiutandovi con il telo, poi avvolgete il rotolo in un foglio di alluminio e fatelo riposare in frigo per almeno un'ora.
- 3 Spolverizzate il rotolo di cacao, affettatelo e servitelo con i lamponi rimasti frullati con mezzo dl di acqua, lo zucchero a velo avanzato e il succo di mezzo limone e passati al setaccio.

Per una pausa di intenso piacere prova il **Cioccolato Fondente Extra Repubblica Dominicana Gusto&Passione**. Ottenuto dalla selezione delle migliori fave di cacao, contiene una percentuale minima di cacao dell'85%, per un sapore pieno e pungente.







# TEDDI

-biologico-

**TEDDI**, il primo bio non si scorda mai!  
100% naturale, con latte italiano e la migliore frutta bio.







# Sfogliata piccante

## con 'nduja e stracchino

**INGREDIENTI:** 1 rotolo di **pasta sfoglia Sisa**, 80 g di 'nduja, 320 g di **stracchino bio VerdeMio**

### PREPARAZIONE:

- ❶ Togliete il rotolo di sfoglia dal frigorifero 5 minuti prima di utilizzarlo. Accendete il forno a 200°. Srotolate la sfoglia dentro una teglia rotonda da 28 cm di diametro conservando sotto la carta che la avvolge. Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.
- ❷ Prelevate dei pezzetti di 'nduja, schiacciateli con le dita fino ad appiattirli a uno spessore di 1-2 millimetri e appoggiateli sul fondo della tortiera uniformemente. Se desiderate una sfogliata meno piccante potete ridurre la dose di 'nduja utilizzata di circa 20-30 g.
- ❸ Distribuite la 'nduja con uno strato di stracchino aiutandovi con una spatola. Ripiegate verso l'interno la pasta che fuoriesce dalla teglia formando un bordo piuttosto spesso.
- ❹ Abbassate il forno a 180° e infornate per 25 minuti circa finché la pasta risulterà friabile e dorata. Togliete la teglia dal forno e sformate delicatamente la preparazione su una griglia o su un piatto. Tagliatela a fette, sfilate la carta da sotto la sfoglia e servite.



Lasciatevi conquistare dalla bontà e dalla morbidezza dello **Stracchino Biologico VerdeMio**. Ottenuto esclusivamente da latte italiano, è ottimo da spalmare su pane e crostini per un aperitivo, un secondo o uno spuntino golosi!





# Festeggiamo le *mamme* con dolcezza!

Per celebrare nel migliore dei modi le mamme di tutto il mondo vi proponiamo due ricette golose, da preparare con amore. Un regalo pieno di dolcezza, che le lascerà di sicuro a bocca aperta!





# FRIA **STRUCCANTI** MICELLARI - FLUIDE



nuove formule  
più efficaci

con estratti naturali

per pelli normali  
e sensibili



**NUTRIENTE MICELLARE**  
**ACQUA di ROSE**  
ed **ESTRATTO di CAMOMILLA**



**ADDOLCENTE MICELLARE**  
**ESTRATTO di MELISSA**  
e **MAGNOLIA**

fria.it



# Crostata ai frutti di bosco



## INGREDIENTI:

Per la pasta frolla: 250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 **uovo Sisa** + 2 tuorli, 50 g di farina di mandorle, 170 g di **burro Sisa** a temperatura ambiente, 120 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 1 limone, 1/2 baccello di vaniglia, **sale Sisa** q.b.

Per la crema: 600 ml di latte intero fresco, 1 limone, 180 g di **zucchero Sisa**, 80 g di amido di mais, 100 g di panna montata, 550 g di frutti di bosco misti

## PREPARAZIONE:

- 1 Fai la pasta frolla. Polverizza lo zucchero nel mixer. Riduci a tocchetti il burro e impastalo velocemente con le 2 farine, fino a ottenere un composto sabbioso. Unisci i semini di vaniglia, la scorza grattugiata del limone e 1 pizzico di sale. Incorpora, infine, i tuorli e l'uovo, uno alla volta, e lo zucchero polverizzato. Impasta fino a ottenere un composto omogeneo e sodo e fallo riposare in frigo per almeno 2 ore. Riporta la pasta frolla a temperatura ambiente.
- 2 Cuoci il guscio. Metti da parte 150 g di pasta, stendi il resto e foderla la teglia unta. Trasferiscila in frigo per 30 minuti. Stendi la frolla tenuta da parte e, con i tagliapasta, ricava tanti cuori; disponili su una placca rivestita di carta da forno e infornali a 180° per 10 minuti. Leva il guscio di frolla dal frigo, bucherella il fondo, copri con un disco di carta da forno e tanti legumi secchi; cuoci a 190° per 20 minuti. Sforna il guscio di frolla, elimina carta e legumi e lascialo raffreddare.
- 3 Prepara la crema. Versa in un tegame 500 ml di latte, aggiungi la scorza del limone e lo zucchero, metti sul fuoco e porta a 90°. Stempera l'amido con il latte rimasto, uniscilo al mix di latte caldo e mescola con una frusta; toglie dal fuoco e immergi il fondo del tegame in acqua e ghiaccio per raffreddarla; incorpora alla crema la panna montata, dal basso verso l'alto. Versa la crema nel guscio di frolla, livellala e decora con i cuori e i frutti di bosco puliti.



# Torta ai petali di rosa

## INGREDIENTI:

4 rose, 1 **uovo Sisa**, **zucchero Sisa** q.b., 350 g di pasta sfoglia pronta rotonda, **fagioli borlotti secchi Sisa** q.b., 150 ml di **yogurt greco magro bianco Equilibrio&Piacere**, 2-3 cucchiaini di acqua di rose, 300 ml di panna da montare

## PREPARAZIONE:

- 1 Lavate e asciugate i petali delle rose: sbattete un albume, spennellate i petali e cospargeteli con lo zucchero. Lasciateli per una notte su un foglio di carta da forno in un luogo asciutto.
- 2 Scaldate il forno a 230°. Lavorate 350 g di pasta sfoglia già pronta fino a renderla molto sottile e stendetela in una tortiera a forma di cuore larga circa 22 cm.
- 3 Lasciate sbordare la pasta di circa mezzo cm, ripiegate verso l'interno, punzecchiate con una forchetta e mettete lo stampo in frigorifero per 15 minuti.
- 4 Coprite la base di sfoglia con carta da forno e una manciata di fagioli secchi e cuocete nel forno a 200° per 12-15 minuti: toglie carta e fagioli e continuate la cottura per altri 5 minuti.
- 5 Amalgamate in una terrina 150 ml di yogurt greco, un tuorlo, 2-3 cucchiaini di acqua di rose e 2 di zucchero. Montate 300 ml di panna e aggiungeteli al composto. Versatelo nella torta e cuocete a 180° per 20 minuti.
- 6 Copritela e mettetela in frigorifero finché la crema allo yogurt si sarà solidificata. Decorate la torta con i petali e servite.





# Mignon alle carote

## INGREDIENTI:

140 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 **uovo Sisa**, 2 carote, 50 ml di yogurt bianco intero, 50 ml di **olio extravergine di oliva Sisa**, 1/2 cucchiaino di lievito per torte salate, 2 cucchiaini di semi di sesamo, **burro Sisa** q.b., **noce moscata Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Pelate le carote, lavatele sotto l'acqua corrente, asciugatele bene, poi grattugiatele fini. Mettetele su un telo pulito e tamponatele per eliminare l'umidità in eccesso. Setacciate 120 g di farina con il lievito in una ciotola, unite un pizzico di sale, pepe e una grattata di noce moscata.
- 2 Fate la fontana e nel centro riunite lo yogurt, l'olio e l'uovo, quindi impastate bene il tutto, incorporando anche le carote.
- 3 Imburrate e infarinate con la farina rimasta una teglia per 12 muffin mignon, riempiate gli stampini con il composto e cospargeteli con i semi di sesamo. Infornate a 170° per 15 minuti circa, poi fate intiepidire i muffin prima di sformarli.





# Grissin Bon dove la qualità è di casa



**GrissinBon®**

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

Rende tutti più buoni

Seguici su





# Come si usa il Bluetooth?

Lo usiamo, ormai, quotidianamente soprattutto per scambiare in maniera rapida e sicura file di diversa natura tra due dispositivi. Ma cos'è e come funziona esattamente il Bluetooth?

Sara Conversano

**S**i trova sulla maggior parte dei device elettronici e si basa su un sistema wireless per consentire lo scambio di file in tutta velocità. È il Bluetooth, una tecnologia caratterizzata dall'utilizzo semplice e pratico. Vediamo insieme, nel dettaglio, come funziona.

## UN SISTEMA "SENZA FILI"

Una volta attivato, il Bluetooth fa sì che due dispositivi si connettano tra di loro e comunichino attraverso una frequenza radio a corto raggio (in media una decina di metri), senza ricorrere ad alcun cavo: è sufficiente questo per riuscire a scambiarsi file di varia natura (come foto, video, documenti e audio), a una velocità non indifferente.

## DOVE SI TROVA?

Considerata la tipologia dei materiali scambiati e proprio per la praticità e la comodità di questa tecnologia, il Bluetooth è implementato ormai in tutti i device come computer, tablet e smartphone ma anche auricolari, stampanti, fotocamere e orologi di ultima generazione.

## IN CONTINUA EVOLUZIONE

Come accade per tutte le tecnologie, anche in questo caso c'è stata una costante evoluzione nel tempo che ha portato a un miglioramento delle funzionalità relative al Bluetooth. Una su tutte, il risparmio energetico: grazie alle versioni più aggiornate, infatti, questa tecnologia può essere utilizzata senza la paura che la batteria del proprio dispositivo si scarichi in fretta. Via libera, allora, all'impiego di auricolari nonché tastiere e mouse wireless per lungo tempo!





# Salviamo *le api!*

**Fondamentali per la salvaguardia della biodiversità, le api sono ormai da tempo in pericolo. Il 20 maggio si celebra la Giornata Mondiale a esse dedicata, istituita pochi anni fa per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza degli impollinatori.**

Stefania Lorusso





**I**l ruolo svolto dalle api, e dagli altri impollinatori, è fondamentale per la riproduzione di numerose piante e, di conseguenza, per l'equilibrio degli ecosistemi e la preservazione della biodiversità.

#### **IN PERICOLO A CAUSA DELL'UOMO**

Sono importanti, dunque, anche per la nostra esistenza e per il benessere dell'intero pianeta, ma nonostante ciò sono in forte pericolo ormai da anni soprattutto a causa dell'impatto nocivo che diverse attività dell'uomo hanno sull'ambiente. Parliamo, ad esempio, dell'uso di prodotti chimici in agricoltura (come i pesticidi e gli insetticidi), dei cambiamenti climatici e della diffusione di malattie.

#### **UNA GIORNATA PER CELEBRARLE**

Proprio per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'im-

portanza di questi piccoli insetti e diffondere buone pratiche per la loro tutela, il 20 maggio si celebra la Giornata Mondiale delle api, istituita nel 2017 dalle Nazioni Unite. Una ricorrenza fortemente voluta soprattutto dalla Federazione slovena degli Apicoltori: in Slovenia, infatti, l'apicoltura è molto praticata e il governo è stato il primo a vietare l'uso di pesticidi - dal 2011 - sul territorio nazionale.

#### **IL PRECURSORE DELL'APICOLTURA MODERNA**

La scelta del 20 maggio come data per celebrare questa importante giornata, del resto, non è casuale: coincide, infatti, con la nascita di Anton Janša, un allevatore e apicoltore sloveno (vissuto nella metà del 1700), ricordato come uno dei pionieri dell'apicoltura moderna.





IL GRANDE CIOCCOLATO ITALIANO

**NOVI** CIOCCOLATO  
PASSIONE  
DAL 1903



## GRANDE CONCORSO IN GIRO CON NOVI

- 1 Acquista due prodotti novi a scelta tra tavolette e creme novi
- 2 Inserisci i dati dello scontrino su [www.ingiroconnovi.it](http://www.ingiroconnovi.it)



PUOI VINCERE  
SUBITO

**50** ZAINI  
THE NORTH FACE

**10** BICI  
ELETTRICHE  
PIEGHEVOLI  
ATALA



  
**Giro d'Italia**  
Cioccolato  
Ufficiale  
2023

CONCORSO VALIDO  
DAL 20 MARZO AL 28 MAGGIO 2023



*Correre o camminare?*  
Questo è il dilemma!





**La corsa e la camminata sono due attività cardio che ci aiutano a restare in forma. Quali sono le differenze e in quali casi sono più consigliate?**

**P**er chi ama fare sport all'aria aperta, la corsa e la camminata sono senza dubbio le due attività aerobiche più gettonate. Entrambe ci aiutano a restare in forma e ci garantiscono una serie di benefici sia a livello fisico che mentale: ma in cosa differiscono?

#### PER LA PERDITA DI PESO

Se il nostro obiettivo principale è perdere qualche chilo di troppo, sia correre che camminare possono essere utili. La differenza sta nel fatto che con la corsa ci si impiega meno tempo e diversi studi hanno dimostrato come essa consenta di raggiungere risultati migliori in fatto di perdita di peso. Correre, infatti, favorisce un maggiore aumento del metabolismo e contribuisce a bruciare calorie anche dopo l'attività fisica. In entrambi i casi, comunque, l'importante è essere costanti.

#### POSSIBILITÀ DI INFORTUNIO

Un aspetto che differenzia queste due attività riguarda, poi, la probabilità di infortunarsi: il rischio è più alto, ovviamente, con la corsa. Questo perché, correndo, si ha una fase di "volo" con i piedi staccati da terra a cui segue la fase di appoggio, in cui il corpo deve attutire il carico: questo porta a uno stress per articolazioni, tendini, legamenti e muscoli, con una conseguente possibilità di subire dei traumi.

#### COSA SCEGLIERE?

A quale attività dedicarsi, allora? Sicuramente, se ci si approccia per le prime volte a un'attività cardio, quella più indicata è la camminata. In questo modo, infatti, si ha la possibilità di iniziare in maniera più leggera e aumentare la propria resistenza in maniera graduale. Camminare, inoltre, è indicato per chi deve riprendersi da un infortunio (per il minore impatto sulle articolazioni) o chi deve perdere molto peso. Per chi è più allenato, invece, la corsa è un'ottima attività aerobica: l'importante è fare sempre qualche esercizio di riscaldamento prima di correre e un po' di stretching a sessione finita.





# 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

**MONGE**  
La famiglia italiana del pet food

GREEN COMPANY



# I cani? “Parlano” con la coda

Federica Bartoli





**I nostri amici a quattro zampe comunicano con noi anche attraverso i movimenti della coda: ma cosa vogliono esprimere con i diversi scodinzolii?**

**D**iversi studi hanno dimostrato come cani e gatti siano in grado di provare diverse emozioni, tra cui gioia e tristezza, paura e sorpresa, nonché rabbia e disgusto. Sono capaci, inoltre, di comprendere quello che proviamo noi, ascoltando il tono della voce e guardando le espressioni del viso.

#### **I SIGNIFICATI DELLO SCODINZOLIO**

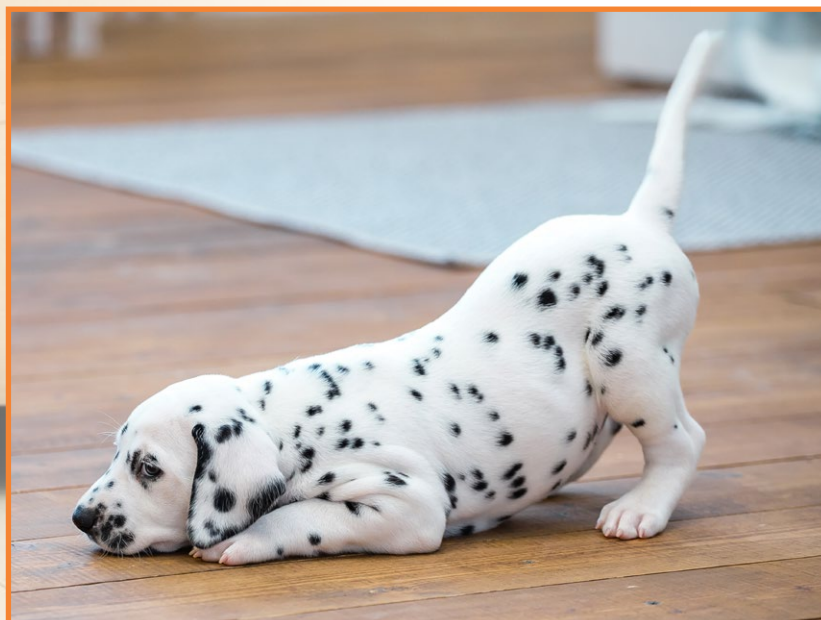
Per comunicare con i propri simili, in particolare, il cane utilizza molto proprio la comunicazione visiva, che viene rafforzata dai movimenti della coda. Lo scodinzolio, a differenza di quanto potremmo pensare, non esprime solo gioia ma, più in generale, uno stato di eccitazione del pet: dobbiamo osservare la postura del resto del corpo per capire, infatti, cosa stia provando realmente e cosa accadrà.

#### **È FELICE O NERVOSO?**

Quando vede un altro cane, ad esempio, alza la coda in segno di attenzione e, al suo avvicinamento, di solito inizia a muoverla velocemente. Se compie movimenti ampi e regolari e il cane mantiene una postura rilassata, allora sta provando gioia, ma se gli scodinzolii sono sempre più rapidi e la postura è rigida, potrebbe provare paura o rabbia.

#### **INTERPRETIAMONE LE EMOZIONI**

Le oscillazioni e le posizioni della coda, comunque, possono esprimere anche altre emozioni. Se i movimenti sono ampi (con la coda all'altezza del corpo), il cane emette dei suoni e fa degli scatti verso sinistra e destra, allora è contento perché vuole giocare; se, invece, la coda è rigida e posta tra le zampe inferiori, il nostro pet è impaurito. Se, infine, la coda è morbida e penzolante verso terra, in questo caso il cane è concentrato.





# Il fascino “schivo” di Trieste

**Città al confine con la Slovenia, affacciata sul mare, Trieste ci conquista con la sua atmosfera misteriosa che sembra volersi aprire solo a chi vuole scoprirla davvero.**

Federica Bartoli







**U**mberto Saba, triestino di nascita, scrive della sua città natale che appare agli occhi di chi arriva come una città "pensosa e schiva", contraddistinta "da una scontroso grazia". E, in effetti, per capire appieno la sua bellezza non bisogna fermarsi alle apparenze, ma perdersi tra le sue vie e lasciarsi avvolgere dalla sua atmosfera.

### IL SIMBOLO DELLA STORIA TRIESTINA

Il nostro viaggio alla scoperta del capoluogo friulano non può che iniziare dal cuore cittadino, ovvero da Piazza dell'Unità d'Italia, una delle piazze affacciate sul mare più suggestive d'Europa. Qui si trovano alcuni dei principali edifici triestini, come il Palazzo del Municipio, il Palazzo della Luogotenenza austriaca (sede della Prefettura) e il Palazzo della Regione. Da ammirare, inoltre, la Fontana dei Quattro Continenti, realizzata nella metà del 1700. A pochi passi dalla Piazza, invece, si trova il Molo Audace: una passerella protesa sul Golfo di Trieste, che regala passeggiate indimenticabili, soprattutto al tramonto.

### IL FASCINO DEL CANAL GRANDE

Uno degli scorci più belli che ci regala questa città è quello del Canal Grande, costruito nel 1700 nel Borgo Teresiano (che prende il nome dall'imperatrice d'Austria Maria Teresa), per consentire il trasporto delle merci dal mare alla terraferma. Fermarsi sul Ponte Rosso - dove viene organizzato un originale mercatino di fiori, frutta e verdura - ci dà la possibilità di ammirarlo al meglio. Sul Ponte, inoltre, si trova una famosa statua di James Joyce, lo scrittore irlandese che visse con la moglie a Trieste per diversi anni.



Canal Grande



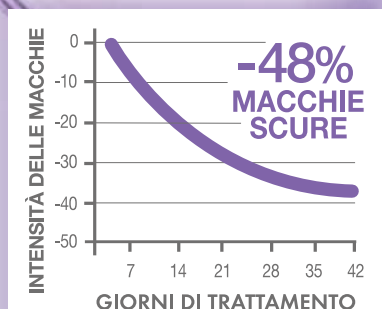


Riduce le macchie,  
uniforma e illumina

## Niacinamide Dark spot 1200 mg

1.200 mg di Niacinamide purissima per ridurre macchie scure e imperfezioni della pelle causate da sole, invecchiamento cutaneo, fattori ormonali e acne.

Ideale a tutte le età, è perfetto per viso, décolleté e mani, per una pelle più uniforme e luminosa.



EFFICACIA DIMOSTRATA CON TEST  
IN VITRO E CLINICO-STRUMENTALI