

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

# SORRISI Magazine

**PÂTISSERIE**  
Auguri papà!

**SUPERFOOD**  
Tutto il buono dell'olio  
extravergine di oliva

Gustose **CLEMENTINE**

GUSTO &  
PASSIONE

*La creatività  
è gourmet.*



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



**Diamo ufficialmente il benvenuto alla primavera**, che torna a regalarci i colori e i profumi inconfondibili della natura che si risveglia. Marzo è un mese di transizione, dove le fredde giornate invernali lasciano piano piano il posto alle temperature più miti, facendo sentire anche in noi una nuova voglia di rinascita. Nelle prossime pagine vi accompagneremo proprio in questo passaggio attraverso tante ricette, alcune ancora dal sapore invernale e altre preparate con le nuove primizie primaverili. Vi lasceremo, inoltre, qualche idea golosa per festeggiare al meglio tutti i papà del mondo e interessanti spunti per rendere ecosostenibile la vostra cucina. Non mancheranno, ovviamente, le altre rubriche di benessere e attualità e, prima di salutarvi, vi porteremo alla scoperta di Pisa, meta perfetta per una gita fuori porta. Buona lettura!

- 1 **Editoriale**
- 3 **Step by step**  
Involtini di maiale con prosciutto e pistacchi
- 4 **Menù di stagione**  
Magatello in salsa agretta di sedano
- 5 **5**  
Petto d'anatra alle clementine
- 6 **6**  
Crescenta di patate
- 7 **Prodotti del mese**
- 8 **lo non spreco**  
Rondelle di mandarino
- 9 **9**  
Crema inglese
- 10 **Ricetta gourmet**  
Risotto con scampi al balsamico
- 11 **Vini&Bevande**  
Bancha, il tè verde più pregiato
- 12 **Italia in tavola**  
Torta di mele e uvetta alla tirolese (Trentino Alto Adige)
- 13 **13**  
Zeppole di San Giuseppe (Puglia)  
Baccalà alla polentina (Basilicata)
- 14 **Leggere&Sfiziose**  
Ciambella al limone  
Torta di farro con erbe al Parmigiano
- 15 **Cucina veg**  
Mattonelle doppio cioccolato  
Tortini di agretti, guacamole e noci
- 16 **Superfood**  
Il re della dieta mediterranea
- 19 **Salato, che passione**  
Panino con salame, bresaola e prosciutto crudo
- 20 **L'angolo pâtisserie**  
Buona festa del papà!
- 22 **Piccoli chef**  
Gnocchi dolci con salsa di fragole e cocco
- 23 **Tip tech**  
Smartwatch, l'orologio intelligente
- 24 **Pillole di sostenibilità**  
Elettrodomestici e classe energetica: cosa è cambiato?
- 26 **Salute&Benessere**  
I benefici dell'osteopatia
- 28 **Pet in famiglia**  
Fusa, la "musica" del gatto
- 30 **Viaggi**  
Pisa, città dei "miracoli"

## SORRISI Magazine

N°3 - marzo 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)



# Cuki

*La tua cucina  
in mani sicure*



*Lo specialista che garantisce i più elevati livelli di qualità e sicurezza dei suoi prodotti, per farti apprezzare ogni giorno il piacere della cucina.*



# Involttini di maiale con prosciutto e pistacchi



## INGREDIENTI:

12 fette sottili di lonza di maiale, 6 fette di **prosciutto crudo Sisa**, 1 porro grosso, 40 g di granella di pistacchi, 120 g di **Parmigiano Reggiano Sisa** in scaglie, 1 bicchierino di Marsala secco, brodo leggero di carne q.b., 30 g di **burro Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Pulisci il porro, elimina le radichette, la parte verde più dura e le foglie esterne, taglialo a metà nel senso della lunghezza, lavalo accuratamente, taglialo a strisce sottili, scottalo per 15 secondi in acqua bollente salata, scolalo e trasferiscilo subito in acqua e ghiaccio.
- 2 Metti le fettine di carne ben distese tra 2 fogli di carta da forno, assottigliale con il batticarne e spolverizzale con un pizzico di pepe. Coprile con mezza fetta di prosciutto, aggiungi la striscia di porro, scolata e ripiegata in misura, distribuisci le scaglie di parmigiano e un cucchiaino di pistacchi. Arrotola le fettine fino a metà, ripiega i bordi verso l'interno e termina di arrotolare per formare gli involttini, poi legali con una striscia di porro.
- 3 Falli rosolare a fuoco medio nella padella con il burro e l'olio caldo, girandoli man mano finché saranno ben dorati. Sfumali con il Marsala, fallo evaporare quasi completamente e aggiungi poco brodo caldo. Cuoci per 10 minuti circa, regola di sale, aggiungi i pistacchi rimasti, una macinata di pepe e fai addensare il fondo di cottura per pochi istanti e a fuoco vivace. Servi subito.

Prepariamoci a salutare l'inverno e a dare il benvenuto alla primavera con un nuovo menù ricco di gusto. Buon appetito!



# Magatello in salsa agretta di sedano

## INGREDIENTI:

900 g circa di magatello di vitello, 1 carota, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 foglia di alloro, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 chiodi di garofano, **sale Sisa** q.b.

**Per la salsa:** 1 **uovo Sisa** sodo, 1 cuore di sedano verde con le foglie, 4 ravanelli, scorza di 1 limone, 4 **carciofini sott'olio Sisa**, 4 **cipolline sott'aceto Sisa**, 40 g di **giardiniera sott'aceto Sisa**, 40 g di mollica di pane, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 mazzetto di erba cipollina, 2 dl di **aceto di vino bianco Sisa**, 2 dl di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Riempite d'acqua una pentola, unite la carota, il sedano, la cipolla steccata coi chiodi di garofano e gli aromi, salate e portate a ebollizione. Unite il magatello e lessatelo per 45' circa. Scolatelo e fatelo raffreddare.
- 2 Mettete la mollica a bagno nell'aceto. Tritate il sedano e i ravanelli con la scorza di limone. Tritate i carciofini con le cipolline e la giardiniera e, separatamente, l'uovo sodo, il prezzemolo e l'erba cipollina. Strizzate bene la mollica. Riunite tutti gli ingredienti in una ciotola, diluiteli con l'olio, condite con sale e pepe e mescolate bene.
- 3 Tagliate il magatello a fettine sottili (3 mm) e disponetele a strati in un piatto da portata, ricoprendo ogni strato con uno spesso strato di salsa. Conservate al fresco qualche ora prima di servire.



# Petto d'anatra alle clementine

## INGREDIENTI:

2 petti d'anatra, 16 clementine, liquore tipo Mandarinetto q.b., 2 cucchiaini di **zucchero Sisa**, **burro Sisa** q.b., 1/2 porro, 2 foglie di alloro, aneto q.b., **sale Sisa** q.b., pepe in grani q.b.

## PREPARAZIONE:

- ❶ Passa sulla fiamma i petti d'anatra dalla parte della pelle, per eliminare eventuali residui di piume. Lavali, asciugali e incidici in superficie la pelle con tagli a scacchiera.
- ❷ Ricava la scorza di 6 clementine, tagliala a listarelle sottili e scottale 2-3 volte per qualche istante in acqua bollente, cambiando ogni volta l'acqua. Spremi tutte le clementine. Versa il succo sulla carne con 4 cucchiaini di liquore. Unisci 1 cucchiaino di grani di pepe, il porro affettato e l'alloro. Fai marinare per 5 minuti.
- ❸ Sgocciola i petti d'anatra e cuocili per 5-6 minuti in una padella antiaderente, senza grassi, dalla parte della pelle. Quando saranno dorati, girali, cuoci ancora per 3-4 minuti e regola di sale e pepe.
- ❹ Togli i petti dalla padella e falli riposare per 5 minuti avvolti nell'alluminio. Versa la marinata filtrata nella padella con lo zucchero, fai addensare a fuoco vivo con metà delle scorze e incorpora qualche pezzetto di burro freddo, mescolando con una frusta.
- ❺ Affetta il petto d'anatra, servilo, a piacere, su fettine di clementine con la buccia, versa sopra la salsa alle clementine bollente, decora con le scorzette e qualche fogliolina di aneto e servi.







# GUANCIALE DI PURO SUINO



*Il guanciale Fiorucci*  
**VERO. ROMANO. ETERNO.**

**100% CARNE ITALIANA**  
*Il gusto tipico della tradizione romana*

[WWW.FIORUCCISALUMI.IT](http://WWW.FIORUCCISALUMI.IT)

# Crescenta di patate

## INGREDIENTI:

500 g di patate farinose, 250 g di **farina di grano tenero tipo 0 Sisa** + quella per la lavorazione, 0,75 dl di latte tiepido, 25 g di lievito di birra fresco, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 1 cucchiaino colmo di **zucchero Sisa**, 3 cucchiari di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 1 cucchiaino colmo di **sale Sisa**, **sale grosso Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Lavate, pelate e grattugiate le patate, mettetele in un colino, salatele e, dopo 15 minuti, strizzatele fra le mani per estrarre più liquido possibile. Stemperate il lievito nel latte. In una ciotola mettete la farina, lo zucchero, le patate, il parmigiano e il latte con il lievito, mescolate e, quando gli ingredienti sono ben amalgamati, aggiungete il sale. Lavorate l'impasto per almeno 10 minuti, in modo che risulti liscio ed elastico.
- 2 Date all'impasto la forma di una palla, trasferitelo in una ciotola ben oliata, coprite con un canovaccio umido e lasciate lievitare, in luogo tiepido, per 1 ora circa, fino a quando l'impasto raddoppia il volume.
- 3 Preriscaldate il forno a 180°. Trasferite l'impasto lievitato sul piano di lavoro infarinato, lavoratelo ancora 5 minuti poi stendetelo a uno spessore di circa 1 cm su una placca da forno unta di olio. Bucherellate la superficie della focaccia con la forchetta e cospargete di sale grosso; coprite con un canovaccio e lasciate lievitare per 15 minuti.
- 4 Mettete la focaccia in forno e dopo 15 minuti alzate la temperatura a 200°; cuocete fino a quando la superficie sarà dorata (15 minuti circa).





## Burrata Gusto&Passione

La burrata è un formaggio fresco, frutto della sapiente arte casearia pugliese, che si presenta come un "sacchetto" tondo di pasta filata, fatto a mano, che racchiude un cuore morbido di panna e sfilacci di pasta filata. La **Burrata Gusto&Passione** è un prodotto fresco, dal sapore dolce, ideale da gustare così com'è o arricchito con un filo d'olio e accompagnato da qualche pomodorino. Grazie alla sua versatilità, può essere utilizzata anche per la preparazione di antipasti e primi piatti gustosi: dai crostoni con le cime di rapa alla pasta con gamberi, burrata e granella di pistacchio. Da provare anche sulla pizza per rendere le tue creazioni ancora più gourmet!



## Piselli Finissimi Surgelati Biologico VerdeMio

Dal rispetto per la natura nascono i **Piselli Finissimi Surgelati Biologico VerdeMio**, realizzati con piselli 100% Italiani confezionati in busta compostabile. Pronti in poco tempo, sono ideali da gustare al naturale con l'aggiunta di un filo d'olio, ma sono anche la base perfetta per vellutate e zuppe da arricchire con cereali come orzo e farro. Ottimi anche da utilizzare per la preparazione di deliziose polpette vegetariane.



## Pasta con Farina di Riso, Mais e Quinoa Senza Glutine Equilibrio&Piacere

La **Pasta con Farina di Riso, Mais e Quinoa Senza Glutine Equilibrio&Piacere** è un prodotto gustoso, ideale per tutti, ma particolarmente indicato soprattutto per i celiaci, perché preparata con un esclusivo mix di farina di riso bianco e integrale, farina di mais e quinoa, 100% senza glutine. Disponibile nei formati *Spaghetti*,

*Penne*, *Fusilli* e *Ditalini*, è perfetta per chi non vuole rinunciare al piacere quotidiano della pasta, grazie al suo sapore bilanciato e all'ottima tenuta in cottura.



**Avete preparato una ricetta utilizzando soltanto gli albumi?  
Niente paura: i tuorli possono diventare preziosi ingredienti per realizzare  
altre specialità golose. Perché in cucina non si spreca mai niente!**

# Rondelle di mandarino



## INGREDIENTI:

80 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 4 mandarini, 1 tuorlo di **uovo Sisa**, **zucchero Sisa** q.b., **olio di semi di arachide Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Preparare la pastella con il tuorlo, la farina e 1 dl di acqua ghiacciata.
- 2 Sbucciate i mandarini senza semi e tagliateli nel senso della larghezza a fettine rotonde.
- 3 Immergetele nella pastella e friggetele; scolatele su carta assorbente e spolverizzatele di zucchero.



# Crema inglese

## INGREDIENTI:

5 dl di latte intero, 6 tuorli di **uova Sisa**, 1 baccello di vaniglia, 100 g di **zucchero Sisa**

## PREPARAZIONE:

- 1 Monta i tuorli in una ciotola resistente al calore con lo zucchero in modo da ottenere un composto gonfio e spumoso.
- 2 Scalda il latte con 1 baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza. Elimina la vaniglia e versa il latte a filo nel composto di tuorli, mescolando.
- 3 Trasferisci la ciotola su una casseruola con acqua in leggera ebollizione e cuoci la crema a bagnomaria per circa 10-15 minuti, finché velerà il cucchiaio. Lasciala raffreddare e servila.



# Risotto con scampi al balsamico

## INGREDIENTI:

320 g di riso Carnaroli Sisa, 16 grossi scampi, 50 g di gherigli di noci Sisa, 1 scalogno, 2 rametti di timo, vino bianco Sisa q.b., aceto balsamico di Modena Igp Gusto&Passione, brodo vegetale q.b., 50 g di robiola, burro Sisa q.b., zucchero Sisa q.b., sale Sisa q.b., pepe Sisa q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Pulisci i crostacei. Sguscia 12 scampi e tieni da parte teste e gusci. Incidi la polpa sul dorso ed elimina il filetto nero. Taglia il guscio sul dorso dei 4 scampi rimasti, aiutandoti con le forbici, ed elimina anche a essi il filetto nero. Lavali e falli asciugare su abbondante carta da cucina. Prepara il fumetto con le teste e i gusci tenuti da parte, miscelalo a 1 l di brodo vegetale e porta a ebollizione.
- 2 Tosta il riso. Rosola a fuoco basso lo scalogno tritato con 30 g di burro nella casseruola. Unisci i 4 scampi non sgusciati, scottali 1-2 minuti per parte e sgocciolali. Metti nella casseruola gli scampi sgusciati e togli dopo 1 minuto. Intanto, scalda una padella antiaderente, senza aggiungere grassi, e tosta il riso a fuoco medio-alto per 2-3 minuti, mescolandolo in continuazione. Trasferisci il riso tostato nella casseruola con lo scalogno e sfuma con 1 dl di vino caldo.
- 3 Cuocilo e servi. Versa 2 mestoli di brodo caldo e mescola. Prosegui la cottura per 16 minuti, unendo 1 mestolo di brodo caldo quando il precedente sarà evaporato e mescolando ogni volta. Intanto riduci a 1/3 1 dl di aceto balsamico con 1 cucchiaino di zucchero in un pentolino. Aggiungi nella casseruola gli scampi sgusciati, regola di sale e pepe e spegni. Unisci una noce di burro, la robiola e il timo, mescola e disponi sopra il riso gli scampi con il guscio.
- 4 Chiudi con il coperchio e fai riposare per 1 minuto. Distribuisci risotto e scampi nei piatti, completa con i gherigli di noce spezzettati e la riduzione di aceto balsamico e servi.



Se volete impreziosire i vostri piatti con un tocco gourmet, provate l'Aceto Balsamico di Modena Igp Gusto&Passione. Invecchiato all'interno di botti di legno pregiato, che gli conferiscono il suo inconfondibile aroma, è pronto a rendere ogni ricetta ancora più gustosa e saporita.



SQUEEZA LA NOVITÀ



TI SALSA LA VITA!

# Bancha, il tè verde più pregiato

Particolarmente amato in Giappone, il tè bancha è una variante del tè verde molto pregiata, povera di teina ma ricca di proprietà.



**A**ppartenente alla famiglia del tè verde, il bancha ne rappresenta una variante di qualità maggiore grazie al diverso metodo di raccolta della materia prima. Mentre le foglie del tè verde vengono raccolte all'inizio della maturazione, infatti, nel caso del tè bancha si aspetta la fine della stagione, quando foglie e rametti sono di migliore qualità e la quantità di teina in essi contenuta è ancora più bassa.

## DUE TIPOLOGIE

Esistono due tipi di questo pregiato tè: l'hojicha e il kukicha, uguali dal punto di vista delle proprietà, ma diversi per la lavorazione. Il primo è ottenuto dalle foglie essiccate della pianta, il secondo invece deriva dalla tostatura dei rametti. Non solo: il tè hojicha si prepara lasciandolo in infusione, il kukicha va prima fatto bollire per una decina di minuti e poi fatto riposare.

## DA SORSEGGIARE IN OGNI MOMENTO

Dal gusto fresco e deciso, il tè bancha - avendo pochissima teina - può essere assaporato in qualunque momento della giornata, per una pausa rilassante tra un impegno e l'altro o la sera, prima di andare a dormire. Per lo stesso motivo è un'ottima bevanda anche per i più piccoli.

## TANTE PROPRIETÀ

Questo tè, del resto, è un vero e proprio elisir di benessere per il nostro organismo. Sembra, infatti, che sia ricco di sali minerali nonché di antiossidanti e che abbia numerose proprietà: un suo consumo regolare, infatti, avrebbe un effetto digestivo e depurativo, stimolerebbe il metabolismo e ci renderebbe più energici.



# Torta di mele e uvetta alla tirolese

## (Trentino Alto Adige)

### INGREDIENTI:

150 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 4 cucchiaini di latte intero, 150 g di **burro Sisa**, 140 g di **zucchero Sisa**, 2 **uova Sisa**, 1/2 bustina di **lievito in polvere per dolci Sisa**, 3 mele renetta, **cannella in polvere Sisa** q.b., 1 limone, 50 g di **uva sultanina Sisa**, liquore alla mela o grappa q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

① Prepara l'impasto. Metti l'uvetta in una ciotolina e coprila con il liquore. Monta le uova con 125 g di zucchero e un pizzico di sale usando le fruste elettriche. Amalgama delicatamente e poca alla volta la farina setacciata con il lievito con movimenti dal basso verso l'alto. Incorpora 100 g di burro fuso freddo e il latte e lavora fino a ottenere un composto fluido. Dividi a spicchi 1 mela, sbucciali eliminando il torsolo e tagliali a dadini; uniscili al composto. Dividi a spicchi le mele rimaste, sbucciale, elimina le parti di torsolo, tagliale a fettine nel senso della lunghezza, irrorale con succo di limone per evitare che anneriscano e cospargile con la cannella.

② Imburra lo stampo e foderalo con carta da forno lasciandola sbordare per 2-3 cm, poi versaci il composto preparato. Sgocciola l'uvetta, strizzala e distribuiscila sulla superficie della torta.

③ Disponi le fettine di mele a raggiera sulla torta facendole leggermente affondare nel composto. Spolverizza la torta con lo zucchero rimasto e versaci sopra il restante burro fuso, distribuendolo uniformemente: in questo modo si creerà una crosticina. Cuoci in forno caldo a 180° per circa 40 minuti, mettendo lo stampo sul ripiano più basso. Lascia intiepidire la torta, sformala eliminando la carta da forno e servi.



## Zeppole di san Giuseppe (Puglia)

### INGREDIENTI:

250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 **uovo Sisa**, 80 g di **zucchero Sisa**, 60 g di **burro Sisa**, 1 limone, 15 g di lievito di birra, 50 g di **zucchero a velo Sisa**, **olio di semi di arachide Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Diluite il lievito con mezzo bicchiere di acqua tiepida. Mettete la farina a fontana sulla spianatoia, versatevi al centro il lievito e impastate fino a ottenere un panetto omogeneo che farete lievitare, coperto, per un'ora.
- 2 Quando la pasta sarà gonfia, mettete il panetto sulla spianatoia infarinata, appiattitelo un poco, unitevi prima l'uovo, poi lo zucchero, il burro morbido a pezzetti e la scorza grattugiata del limone. Lavorate a lungo fino a ottenere un impasto di giusta consistenza.
- 3 Infarinate di nuovo la spianatoia, prendete la pasta a pezzetti, fate dei rotolini grossi come un pollice e chiudeteli a ciambellina. Quando le avrete preparate tutte, copritele e fatele lievitare per un'ora. Mettete sul fuoco due padelle di ferro più alte che larghe, versando in ciascuna mezzo litro d'olio.
- 4 Tenete sotto un recipiente la fiamma bassa e sotto l'altro il fuoco vivo. Buttate 2-3 ciambelline prima nell'olio semicaldo, facendole gonfiare, poi scolatele e immergetele nell'olio bollente a dorare. Passatele a perdere l'unto su carta assorbente e gustatele calde, cosparse di zucchero a velo.

## Baccalà alla polentina (Basilicata)

### INGREDIENTI:

700 g di baccalà a pezzi già ammollato (o 350 g di baccalà secco), 50 g di **uva sultanina Sisa**, 1 cipolla, 1 dl di **olio extravergine di oliva Sisa**, 50 g di **concentrato di pomodoro Sisa**, 2 dl di brodo di pesce, 100 g di olive nere, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

**Per il brodo di pesce:** 800 g di pesci misti (naselli, dentice, scorfano, branzino, sarago), 3-4 steli di prezzemolo, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 3 dl di **vino bianco Sisa**, **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Preparate il brodo: pulite i pesci, eviscerateli, lavateli e poneteli in una grossa casseruola con gli steli di prezzemolo, la cipolla e il sedano. Salate, coprite con 1 litro scarso di acqua fredda, versate sopra il vino e portate a bollore. Lasciate sobbollire a recipiente coperto per almeno 30 minuti. Estraiete il pesce e filtrate il brodo (il pesce viene diliscato e usato per preparare sughi per la pasta o servito come seconda portata).
- 2 Diliscate accuratamente il baccalà. Mettete l'uva passa a bagno in acqua calda per farla rinvenire. Sbucciate e affettate sottilmente la cipolla, mettetela in una padella con l'olio e fatela soffriggere dolcemente senza che prenda colore.
- 3 Unite i pezzi di baccalà, fateli insaporire mescolando con una paletta, poi aggiungete il concentrato di pomodoro diluito con 1 dl di brodo. Salate leggermente, pepate, incorporate l'uvetta sgocciolata dall'acqua e le olive snocciolate.
- 4 Cuocete il baccalà per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto e unendo quando occorre dell'altro brodo. Alla fine si dovrà formare un sugo mediamente denso. Servite la preparazione caldissima.



## Ciambella al limone

### INGREDIENTI:

150 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per lo stampo, 150 g di **zucchero Sisa**, 2 **uova Sisa**, 150 g di formaggio spalmabile, 1/2 bustina di **lievito per dolci Sisa**, 1 limone, 100 g di **zucchero a velo Sisa**, **burro Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Separate i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi a neve ben ferma con un pizzico di sale. In un'altra ciotola montate i tuorli con lo zucchero semolato, la scorza grattugiata e 3 cucchiaini di succo del limone.
- 2 Incorporate il formaggio e lavorate bene l'impasto, mantenendolo molto soffice; quindi, aggiungete la farina setacciata con il lievito, poca alla volta. Unite infine gli albumi, mescolando dal basso verso l'alto. Mettete il composto nello stampo imburrato e infarinato e cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e sformate la ciambella su un piatto.
- 3 Mescolate in una ciotola con la frusta a mano lo zucchero a velo con il succo di 1/2 limone fino a ottenere un composto fluido; cospargetelo sulla torta e lasciatelo asciugare.

©Stile Italia Edizioni



©Stile Italia Edizioni

## Torta di farro con erbe al Parmigiano

75' | 6 | DIFFICOLTÀ

### INGREDIENTI:

250 g di **farro perlato Equilibrio&Piacere**, 2 **uova Sisa**, 2 dl di latte intero, 500 g di erbe, 30 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 1 spicchio d'aglio, 3 rametti di maggiorana e 1 di rosmarino, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **noce moscata Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Schiacciate l'aglio e mettetelo con il rosmarino in un tegame di acqua fredda. Portate a bollore, immergete il farro, cuocetelo per il tempo indicato sulla confezione, scolatelo e versate in una ciotola. Eliminate rosmarino e aglio; condite il farro con poco olio e fate intiepidire.
- 2 Lavate le erbe, scolatele, mettetele in una padella antiaderente con 1 pizzico di sale, coprite e cuocete per 3-4 minuti su fiamma media, finché saranno appassite. Scoperchiate e proseguite fino a quando tutto il liquido sarà evaporato. Toglietele dal fuoco e tritatele finemente.
- 3 Mettete le erbe nella ciotola con il farro, unite uova, latte, maggiorana tritata, parmigiano reggiano grattugiato e noce moscata. Ungete uno stampo da plumcake (24 cm), trasferitevi il tutto, livellate e cuocete in forno caldo a 180° per circa 45 minuti. Sfornate e fate intiepidire.

Il **Farro Perlato Equilibrio&Piacere**, ricco di fibre e ottima fonte di fosforo, è semplice e veloce da preparare. Puoi gustarlo come alternativa alla pasta, ma anche per portare in tavola zuppe e insalate sfiziose.





*Lui sì  
che ti  
condisce.*

*olio extra  
vergine di oliva  
100% italiano*



**MEZZOGIORNO IN TAVOLA**



*[www.pantaleo.it](http://www.pantaleo.it)*

# Mattonelle doppio cioccolato



## INGREDIENTI:

**Per la base:** 180 g di farina di mandorle, 50 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 40 g di burro di soia + quello per imbrattare lo stampo, 30 g di **farina di grano tenero tipo 00 bio VerdeMio**

**Per la crema di cioccolato:** 400 g di silken tofu, 350 g **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 100 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 40 g di **burro di soia**, 15 g di amido di mais, 1 dl di caffè espresso

**Per la ganache:** 370 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 2,5 dl di latte di mandorle, 2 cucchiaini di mandorle a scaglie

## PREPARAZIONE:

❶ In una ciotola mescolate le farine con lo zucchero e il burro, lavorando con le mani fino a quando gli ingredienti sono amalgamati. Rivestite di carta da forno uno stampo rettangolare 20x30 cm e imbrattatelo. Distribuite l'impasto sul fondo dello stampo e premetelo formando uno strato compatto.

❷ Per la crema, in una ciotola resistente al calore mescolate il caffè caldo e lo zucchero. Unite il cioccolato spezzettato, fondete a bagnomaria, togliete dal fuoco e fate intiepidire. Frullate nel mixer il tofu e l'amido, unite gli ingredienti fusi e amalgamate. Versate nello stampo, livellate e cuocete 45 minuti in forno a 180°, a bagnomaria.

❸ Preparate la ganache: in una casseruola scaldate il latte e, appena comincia a bollire togliete dal fuoco e aggiungete il cioccolato tagliato a pezzetti, mescolando fino a quando è completamente sciolto. Lasciate raffreddare la ganache mescolando ogni tanto. Quando è abbastanza densa distribuitela a onde sopra la torta ormai fredda. Completate con le mandorle a scaglie e conservate in frigorifero fino al momento di servire.



©Stile Italia Edizioni

# Tortini di agretti guacamole e noci



## INGREDIENTI:

600 g di agretti, 1 avocado, 2 lime, 50 g di gherigli di **noci bio VerdeMio**, Tabasco q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

❶ Prepara gli agretti. Puliscili eliminando le radichette alla base e privandoli della parte più dura e scura della radice; lavali in acqua corrente più volte per eliminare tutta la terra. Tagliane metà a pezzettini, lessali in acqua bollente salata per 3-4 minuti e sgocciolali. Cuoci nello stesso modo gli agretti interi per 2 minuti e scola anch'essi. Lasciali raffreddare entrambi.

❷ Intanto, trita i gherigli di noce. Taglia l'avocado a metà ed elimina il nocciolo. Preleva la polpa con un cucchiaino e frullala nel bicchiere del mixer a immersione con un pizzico di sale, qualche goccia di Tabasco e il succo filtrato di 1/2 lime. Unisci gli agretti a pezzetti ben strizzati e 40 g di granella di noci e mescola.

❸ Versa nel barattolo a chiusura ermetica 3 cucchiaini di olio, il succo dei lime rimasti e 1 pizzico di sale; chiudi e sbatti bene per emulsionare. Ungi con poco olio il bordo interno dei cilindri tagliapasta. Mettili al centro dei piatti e disponi gli agretti interi lungo le pareti interne, tutt'intorno.

❹ Al centro, distribuisce il composto di avocado, compattandolo con il dorso di un cucchiaino. Sfila con delicatezza i tagliapasta e condisci il tutto con la granella di noce rimasta e l'emulsione al lime preparata, sbattendola ancora una volta prima di versarla.



©Stile Italia Edizioni



*Il Re*

**della dieta  
mediterranea**

Stefania Colasuono

**Immaneabile nella tradizione gastronomica del nostro Paese, l'olio extravergine di oliva non è solo un ottimo condimento in cucina ma anche una vera e propria fonte di benessere, grazie alle sue numerose proprietà nutrizionali.**

**È**, senza dubbio, la migliore fonte di grassi vegetali a nostra disposizione e il condimento principale della dieta mediterranea: l'olio extravergine di oliva (o "evo") non dovrebbe mai mancare nella nostra alimentazione... Vediamo perché.

#### **COS'È?**

Innanzitutto, definiamo olio extravergine di oliva la tipologia di olio più pregiata, ottenuto direttamente dalle olive e unicamente attraverso procedimenti meccanici. Un prodotto, dunque, di elevata qualità perché deriva esclusivamente dalla spremitura dei frutti, raccolti al giusto grado di maturazione, senza l'aggiunta di additivi chimici. Per essere dichiarato "evo", l'olio deve avere, inoltre, un livello di acidità pari o inferiore allo 0,8%, non avere difetti dal punto di vista sensoriale, avere un profumo fruttato e leggero nonché una nota piccante che rivela la presenza dei polifenoli (importanti antiossidanti).

#### **LE PRINCIPALI CARATTERISTICHE**

L'olio extravergine di oliva è composto quasi esclusivamente da lipidi, è piuttosto calorico e privo di colesterolo. A caratterizzarlo sono soprattutto gli acidi grassi monoinsaturi (in particolare, l'acido oleico) e, in piccola percentuale, quelli polinsaturi (come l'acido linoleico) e saturi (acido palmitico). Oltre a questi, nella sua composizione troviamo anche i già citati polifenoli e la vitamina E.

#### **ELISIR DI BENESSERE**

Grazie alle sostanze da cui è composto, l'olio evo ha numerose proprietà nutrizionali che contribuiscono al nostro benessere. Diversi studi, infatti, hanno evidenziato il suo prezioso aiuto per il buon funzionamento del sistema cardiovascolare (contribuendo al controllo dei livelli di colesterolo cattivo) e per il contrasto alla formazione di radicali liberi, principali responsabili dell'invecchiamento cellulare. Non solo: favorisce il rafforzamento del sistema immunitario e la protezione della pelle, rendendola anche più elastica.



## Dadolata con il pollo alle erbe di Provenza

### INGREDIENTI:

600 g di patate a pasta gialla, 350 g di petto di pollo, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 1 cucchiataiata abbondante di erbe di Provenza, **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Sbucciate le patate e tagliatele a dadini di circa 1 cm di lato. Tagliate allo stesso modo anche il petto di pollo. Mettete in un largo tegame antiaderente la quantità di olio necessaria per coprirne il fondo, unite a freddo le patate e cuocetele a fuoco medio senza mai mescolarle per 10 minuti o finché sotto le patate si sarà formata una crosticina chiara.
- 2 Mescolatele, a questo punto, con molta delicatezza aiutandovi con una paletta, per non spapparle; cuocetele per qualche minuto ancora, quindi aggiungete i dadini di pollo e le erbe di Provenza e proseguite la cottura per altri 10-12 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché il pollo sarà cotto e la dadolata di patate avrà un colore dorato.
- 3 Prelevate i due ingredienti con un mestolo forato, trasferiteli in un vassoio o un tegame pulito, salate e servite.



## Salmone al sale grigio

### INGREDIENTI:

4 filetti di salmone da circa 140 g l'uno, 1 cucchiaino colmo di sale marino integrale, qualche rametto di aneto, 2 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**

### PREPARAZIONE:

- 1 Eliminate eventuali lisce dal pesce.
- 2 Ungete 4 fogli di carta da forno (chi preferisce può usare anche la stagnola) con un po' di olio d'oliva e deponete al centro i filetti.
- 3 Cospargete con il sale marino e l'aneto sminuzzato, chiudete i cartocci e cuocete a 210° per una decina di minuti.



Ottenuto direttamente dalle olive ed esclusivamente attraverso procedimenti meccanici, **l'Olio Extravergine di Oliva Sisa** è ottimo per dare un tocco di sapore in più ai tuoi piatti. Provalo, ad esempio, a crudo come condimento ma anche in cottura, per friggere, grigliare o cuocere al forno.



# Flora

IL RISO DEL BENESSERE



Fonte di rame, di fosforo  
e di Vitamina B1 e B3



Fonte di rame  
Fonte di fosforo  
Basso contenuto di grassi  
Fonte di fibre

Fonte di rame  
Fonte di zinco  
Fonte di fibre  
Alto contenuto  
di fosforo



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

# Panino con salame, bresaola e prosciutto crudo



**INGREDIENTI:** Pane di Altamura da 500 g, 120 g di **bresaola a fette Sisa**, 100 g di **prosciutto cotto a fette Sisa**, 130 g di **salame felino a fette Gusto&Passione**, 1 melanzana, 4 cipollotti, 220 g di **maionese Sisa**, 3 rametti di timo, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., pepe nero in grani q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Lavate la melanzana, tagliatela a fette dello spessore di circa mezzo cm e cuocetela sulla piastra ben calda un minuto circa per lato. Insaporitela con un pizzico di sale e mettetela da parte. Pulite i cipollotti, tagliateli a metà, conditeli con un filo d'olio e cuocete anche questi sulla piastra, rigirandoli su tutti i lati fino a che risultano morbidi. Frullate la maionese con le foglie di timo e una macinata di pepe.
- 2 Togliete la calotta superiore della pagnotta, levate la mollica lasciandone attaccata circa 1 cm su fondo e pareti. Spalmate sul fondo un quarto della maionese, proseguite con uno strato di prosciutto cotto, un altro quarto della maionese e disponetevi sopra i cipollotti raffreddati.
- 3 Proseguite con la bresaola, un quarto della maionese, le melanzane, il resto della maionese e finite con il salame. Riposizionate la calotta del pane, avvolgete tutto in un foglio di stagnola e fate riposare in frigorifero per un'ora. Tagliate in 6 spicchi e servite.



Perfetta per un aperitivo sfizioso o un secondo veloce ma ricco di gusto, la **Bresaola a Fette Sisa** ti aspetta nel banco frigo dei nostri supermercati nella pratica vaschetta salva freschezza da 80 g.

# Buona festa del papà!

**Se volete stupire il vostro papà con un dolce sfizioso e originale,  
perché non provate a realizzare i nostri tartufini?  
Siamo sicuri che lo conquisteranno al primo assaggio!**





## Tartufini di albicocche secche e pistacchi

### INGREDIENTI:

150 g di albicocche secche, **zucchero Sisa** q.b., 2-3 chiodi di garofano, 1 stecca di cannella, 40 g di pistacchi al naturale, 2 bustine di **tè classico Sisa**, liquore all'arancia q.b., 1 pizzico di **noce moscata Sisa**, 1 pizzico di chiodi di garofano e 1 di pepe garofanato macinati, **zucchero di canna bio VerdeMio** q.b., zucchero di canna scuro q.b., zucchero di canna candito q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Portate a ebollizione 1/2 litro di acqua profumata con una stecca di cannella e i chiodi di garofano, unite il tè e fate riposare per 5 minuti. Togliete le bustine, unite le albicocche e lasciatele ammorbidire per 10 minuti.
- 2 Scottate i pistacchi in acqua bollente, scolateli e pelateli; metteteli nel mixer e frullateli con le spezie, le albicocche scolate e 2 cucchiaini di liquore.
- 3 Con le mani inumidite formate con il composto delle palline della grandezza di una nocciola e passatele nei 4 tipi di zucchero.



©Stile Italia Edizioni



Dalla selezione del migliore tè nero in foglia nasce il **Tè classico Sisa** in bustina. Lasciati conquistare dal suo gusto intenso, sorseggiandolo caldo a colazione o per regalarti una pausa rilassante in ogni momento della giornata.



©Stile Italia Edizioni



## Tartufini allo zenzero e torrone

### INGREDIENTI:

200 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 250 ml di panna fresca, 100 g di torrone alla nocciola, 5 cm di zenzero fresco, cacao amaro in polvere q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Trita finemente il cioccolato e mettilo nella ciotola. Sbuccia lo zenzero, taglialo a fettine e trasferiscilo in una casseruola con la panna. Scaldala su fiamma bassa fino al limite dell'ebollizione e versala in più riprese sul cioccolato, mescolando con la spatola finché si sarà sciolto. Lascia intiepidire, elimina lo zenzero e metti in frigo per 30 minuti a solidificare.
- 2 Nel frattempo, trita grossolanamente la metà del torrone e riduci a dadini di circa 1/2 cm la metà rimasta.
- 3 Preleva un cucchiaino di crema di cioccolato preparata e, con l'aiuto di un secondo cucchiaino, forma i tartufi. Passane metà nel torrone tritato, distribuisci all'interno dei tartufi rimasti il torrone a dadini e passa questi ultimi nel cacao in modo che ne rimangano perfettamente ricoperti. Trasferisci tutti i tartufini in frigo per 1 ora a solidificare prima di servirli.



## SALAME GRAN MILANO

Lenta stagionatura per un gusto più intenso

Fetta più grande e più saporita



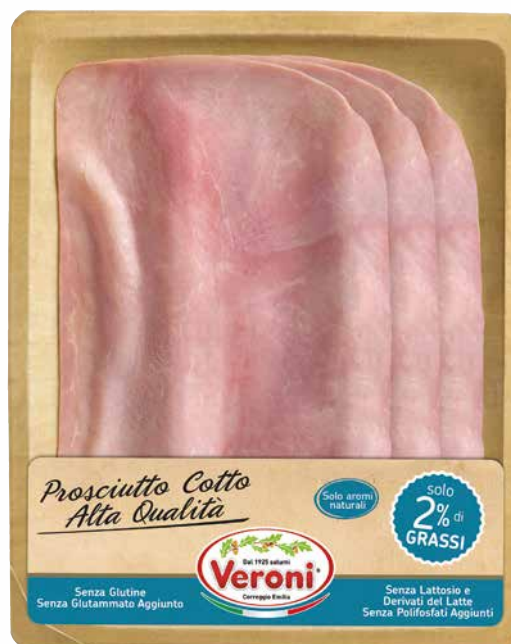
Vassoio in carta certificata e riciclabile

Prodotta con -75% di plastica rispetto alle vaschette tradizionali Veroni



## PROSCIUTTO COTTO

-2% di GRASSI  
SOLO AROMI NATURALI



## MORTADELLA BRIOSA di Carne di Prosciutto

-40% di GRASSI  
-30% di SALE E CALORIE  
AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE

# Gnocchi dolci

## con salsa di fragole e cocco

### INGREDIENTI:

600 g di patate farinose, 1 **uovo Sisa**, 225 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per infarinare, 120 g di **confettura di fragole bio VerdeMio**, 20 g di cocco disidratato, 2 cucchiaini di **zucchero Sisa**, **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- ❶ Lessate le patate per circa 25 minuti, finché sono tenere. Scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate ancora calde. Incorporate alle patate passate la farina, l'uovo e lo zucchero.
- ❷ Sul piano infarinato, modellate dei rotolini spessi circa 1 cm, tagliateli a pezzetti lunghi 2 cm e passateli sui rebbi di una forchetta, premendoli delicatamente con il pollice, per rigare gli gnocchi.
- ❸ Intiepidite la confettura di fragole, diluendola con un paio di cucchiaini di acqua. Nel frattempo, tuffate gli gnocchi in abbondante acqua in ebollizione, leggermente salata. Scolateli con un mestolo forato, quando vengono a galla, e conditeli in una terrina con la salsa alle fragole.
- ❹ Cospargete con il cocco e servite accompagnando, se vi piace, con un frullato di fragole leggermente zuccherate e allungato con poca acqua fredda.



Realizzata esclusivamente con ingredienti provenienti da agricoltura biologica, la **Confettura di Fragole Bio VerdeMio** contiene solo zuccheri della frutta. Ottima da spalmare per una colazione gustosa e genuina, usala anche per farcire dolci, crostate e biscotti: saranno ancora più speciali.



# Smartwatch, l'orologio intelligente!

Sono sempre più diffusi e apprezzati, perché ci consentono di monitorare i principali parametri per il nostro benessere. Scopriamo cosa sono e come si utilizzano gli smartwatch.

Sara Conversano

**L**o smartwatch è un accessorio a cui sempre meno persone sembrano riuscire a rinunciare: quante volte lo vediamo sfoggiare al polso, in tanti modelli originali? Ne esistono, infatti, varie tipologie, ognuna con diverse funzionalità: dalla più semplice alla più complessa.

## SIAMO IN FORMA?

Uno dei motivi da cui deriva il grande successo degli smartwatch (definiti dispositivi di "wearable technology", cioè tecnologia indossabile) è la loro capacità di monitorare i parametri fondamentali, dandoci una panoramica sul nostro stato di salute. Possiamo, ad esempio, verificare la qualità del sonno e la frequenza cardiaca, ma anche contare i passi giornalieri, calcolare le calorie bruciate nel corso della giornata e la quantità di acqua assunta.

## COME UN TELEFONO

A seconda del modello, lo smartwatch può avere anche tante altre funzionalità: quelli più evoluti, in particolare, possono essere utilizzati come un vero

e proprio telefono. Dopo averli collegati allo smartphone, infatti, consentono di rispondere alle chiamate, leggere i messaggi su WhatsApp e le email, nonché guardare la galleria delle immagini e usare le app installate sul telefono. Alcuni modelli, poi, permettono di inserire una Sim (fisica o digitale) per essere utilizzati senza doversi collegare allo smartphone.

## ACCESSORIO ALLA MODA

Oltre che per le sue funzionalità possiamo scegliere il nostro smartwatch anche in base ai nostri gusti in fatto di moda, optando per quello che più ci piace esteticamente. Ne esistono, del resto, di tante forme e dimensioni (da quello rotondo - come un classico orologio - a quello quadrato), senza contare poi i vari tipi di display: Oled o Amoled, ad esempio, che consumano di meno e hanno colori più scuri, oppure Lcd, più luminoso e ben visibile alla luce del sole. Non dimentichiamoci, infine, del cinturino: essendo intercambiabile, ci consente di sfoggiare il nostro smartwatch in ogni occasione!





# Parmareggio



## CON I GRATTUGIATI PARMAREGGIO, TRASFORMI OGNI TUO PIATTO IN UN "CAPOLAVORO!"

Classico e Stagionato oltre 30 mesi, per dare sapore in modo naturale ad ogni tua ricetta, dalle più semplici alle più ricercate ....perchè Parmareggio è una scelta da veri intenditori.

IL PARMIGIANO REGGIANO È:



\* Il Parmigiano Reggiano è naturalmente privo di lattosio. L'assenza di lattosio è conseguenza naturale del tipico processo di ottenimento del Parmigiano Reggiano. Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01 g/100 g. Una porzione da 25 g contiene rispettivamente il 36% e il 24% del valore di riferimento giornaliero di calcio e di fosforo per un adulto che segue una dieta sana ed equilibrata di 2.000 kcal.

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

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

seguici su



# Elettrodomestici e classe energetica: cosa è cambiato?

Stefania Lorusso



**A partire dal 2021 l'Unione Europea ha sostituito l'etichetta energetica di alcuni elettrodomestici, rendendola più funzionale e facile da interpretare.**

**G**estire al meglio e in modo consapevole l'elettricità in casa, oltre ad avere un effetto positivo sui costi, è fondamentale per salvaguardare l'ambiente. Per questo anche nella scelta degli elettrodomestici bisogna porre particolare attenzione, optando per quelli con una migliore classe energetica che riducono i consumi.

**UNA NUOVA ETICHETTA**

Come riconoscere, dunque, gli elettrodomestici migliori da questo punto di vista? Facendo riferimento, innanzitutto, alla loro etichetta energetica che, a partire da marzo 2021, è stata modificata su decisione dell'Unione Europea, che ha voluto renderla ancora più funzionale e comprensibile rispetto a quella precedente.

**LE NOVITÀ INTRODOTTE**

Ad avere la nuova etichetta energetica sono lavatrici e lavasciuga, lavastoviglie, frigoriferi, televisori, monitor e lampadine: in questi casi non compaiono più le classi A+, A++ e A+++, ma c'è una gerarchia compresa tra la A e la G. Per ogni famiglia di prodotto, inoltre, viene specificato il consumo energetico: lavatrici, lavasciuga e lavastoviglie per 100 cicli di lavaggio; frigoriferi per un anno di utilizzo; schermi e lampadine per mille ore di accensione. Tra le novità rientra anche la presenza in etichetta di un Qr code da scansionare con lo smartphone per ricevere ulteriori informazioni.

**UN PROGETTO EUROPEO**

Al fine di sensibilizzare il più possibile i cittadini sull'importanza della scelta di un elettrodomestico, la Commissione Europea ha avviato un progetto, chiamato Belt (acronimo di Boost Energy Label Take up), sul cui sito web è presente un calcolatore che permette di sapere quanto l'acquisto di un prodotto con una specifica classe energetica possa far risparmiare relativamente a consumi, elettricità ed emissioni di CO2.

#TU  
come  
lo USI?

**FRANCESCA**

Lo uso per pulire i tasti del piano,  
poi lo sciacquo e lo conservo.

**MARIELLA**

Lo sciacquo più volte e lo uso  
per pulire la cucina alla grande!!!

**MARCO**

lo uso per pulire il computer  
dopo il lavoro.

**GLORIA**

lo uso insieme ad un buon  
detersivo e pulisco casa con  
un solo foglio.



**Tutto**<sup>®</sup>  
Pannocarta

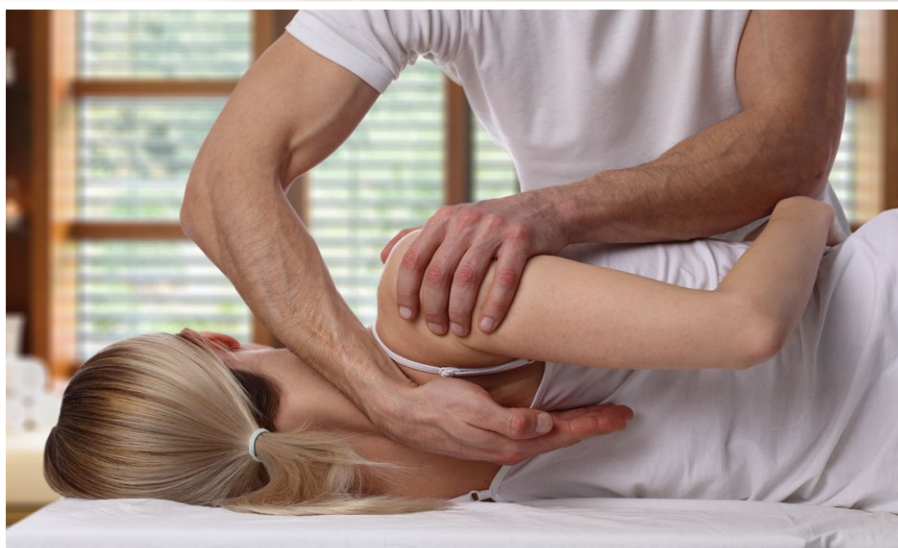


SCANNERIZZA IL QR CODE  
E RACCONTACELO.

# **I benefici** *dell'osteopatia*

**Basata su un sistema di tecniche manuali per stimolare le naturali capacità di recupero del fisico, l'osteopatia porta una serie di benefici a diverse patologie.**





**N**ata sul finire dell'Ottocento grazie al medico chirurgo Andrew Taylor Still, secondo il quale le alterazioni della mobilità di articolazioni e tessuti connettivi possono causare una serie di disfunzioni fisiche, l'osteopatia si basa sul concetto dell'"autoguarigione" del corpo: attraverso un sistema di tecniche esclusivamente manuali stimola la capacità naturale di recupero del fisico.

#### **PER RISTABILIRE ARMONIA**

L'osteopata individua, tramite le proprie mani (e senza l'ausilio di strumenti tecnologici, come il fisioterapista), eventuali problematiche dell'apparato muscolo-

scheletrico e, ristabilendo la funzionalità articolare, riporta il paziente a uno stato ottimale, anche a livello energetico. Secondo questa disciplina, infatti, vi è una stretta connessione tra corpo, spirito e mente e l'obiettivo è far sì che ogni parte lavori insieme in maniera armonica per il benessere generale dell'individuo.

#### **I PRINCIPALI BENEFICI**

I benefici derivati dall'osteopatia sono diversi. Attraverso i massaggi, le pressioni e le tecniche manipolative dell'esperto, infatti, si ha innanzitutto

una riduzione della tensione del corpo e del dolore nonché della rigidità articolare e un miglioramento della postura. Benefici che il paziente può provare anche facendo degli esercizi specifici, come esercizi di stretching, sollevamento, respirazione e postura.

#### **ALCUNI TRATTAMENTI**

L'osteopata, in particolare, tramite le manipolazioni può accelerare la guarigione da torcicollo, contratture muscolari e sciatica, ma può dare sollievo anche in casi di artrite, mal di schiena e mal di testa, problemi posturali (dovuti, ad esempio, alla gravidanza), malocclusione dentale e problematiche respiratorie (come l'asma).

# Fusa, la "musica" del gatto

Federica Bartoli



## Le fusa rappresentano uno dei numerosi modi in cui il gatto comunica con noi: ma qual è il loro vero significato?

**Q**uante volte, quando accarezziamo il nostro amico peloso, veniamo piacevolmente sorpresi dalle sue fusa? Senza dubbio, esse rappresentano uno dei suoi modi per esprimere contentezza ma forse non tutti sanno che, in realtà, nascondono anche altri significati. Certo, il gatto fa le fusa soprattutto in momenti di relax e serenità, ma non è solo così.

### PER ESPRIMERE EMOZIONI

Attraverso questi suoni, infatti, il nostro pet può comunicarci altri stati d'animo, come quando è particolarmente stressato oppure prova dolore. In questi casi, le fusa si attiverebbero per aiutarlo a rilassarsi e farlo stare meglio.

### INIZIANO DA PICCOLI

Il nostro amico a quattro zampe inizia a emettere le fusa dopo pochi giorni di vita, aiutando la mamma a

localizzarlo per allattarlo. Un'abitudine che, in molti gatti, resta anche da adulti, facendo le fusa mentre mangiano o per far capire al proprio amico umano che è ora del pasto.

### RELAX ANCHE PER NOI

Le fusa, in realtà, non hanno un effetto rilassante solo sul nostro pet bensì anche su di noi: accarezzare e coccolare un gatto, infatti, è un ottimo rimedio per alleviare lo stress e la musicalità dei suoni emessi ci aiuta a ritrovare la serenità, creando con il nostro amico a quattro zampe un legame ancora più forte.



# Pisa, città dei “miracoli”

**Dominatrice dei mari, Pisa racconta con i suoi tesori le storie gloriose che la resero splendente tra il XII e il XIII secolo.**

Federica Bartoli







**S**ulle rive dell'Arno, dove sontuosi palazzi si affacciano a salutare i turisti incantati, Pisa sorge splendida, forte del suo illustre passato di Repubblica Marinara. Patria di Galileo Galilei e punto di riferimento della cultura con la Scuola Superiore Normale e la prestigiosa università, la città toscana custodisce tesori senza tempo, belli a tal punto da essere definiti "miracoli" da Gabriele D'Annunzio.

#### LA TORRE PENDENTE

Ha reso Pisa celebre in tutto il mondo e continua ad affascinare i visitatori con la sua peculiare pendenza quasi surreale: la Torre è stata costruita tra il XII e il XIV secolo e ha iniziato a pendere fin da subito a causa delle caratteristiche del terreno sottostante. Si tramanda che fu progettata da Diotisalvi ed è stata proposta come una delle sette meraviglie del mondo.

#### GRANDE COME VENEZIA

Pare che i lavori di costruzione del Duomo ebbero inizio in concomitanza con la realizzazione della Basilica di San Marco a Venezia, a testimoniare la rivalità tra le due Repubbliche: la struttura è frutto della fusione di molteplici stili, dal romanico al bizantino, fino all'arabo, mix che ha anticipato il Rinascimento fiorentino. Il Duomo esalta la magnificenza che la città raggiunse all'epoca del dominio incontrastato sui mari.

#### IL BATTISTERO

Tra i miracoli tanto decantati da D'Annunzio troviamo il Battistero, il più grande esistente in Italia: la sua costruzione risale al 1153 per opera di Diotisalvi, mentre le facciate sono state realizzate da Nicola Pisano. All'interno, il pulpito è decorato con scene di vita di Cristo e soggetti raffiguranti le Virtù.



Il Camposanto Monumentale



**UN LUOGO SACRO**

Le meraviglie del campo dei miracoli non finiscono qui: a incantare con la sua bellezza c'è anche il Camposanto Monumentale, definito luogo sacro poiché i crociati vi portarono la terra santa raccolta sul monte Golgota, dove Cristo fu crocefisso. Qui sono sepolte le principali personalità pisane e rappresenta uno dei monumenti più visitati dell'800.

**IL SIMBOLO DEL POTERE CITTADINO**

A lungo Piazza dei Cavalieri ha rappresentato un luogo chiave del governo della città: oggi il quartier generale dei Cavalieri di Santo Stefano è il cuore della cultura pisana in quanto ospita la Scuola Normale di Pisa. La Piazza accoglie anche il Palazzo dell'Orologio con la sua "torre della fame", dove nel 1289 fu rinchiuso il Conte Ugolino della Gherardesca insieme ai suoi figli e nipoti.



Il Palazzo dell'Orologio

**UN EMBLEMA DI PACE**

La modernità incontra la tradizione sulla facciata del convento dei frati "Servi di Maria", dove nel 1989 l'americano Keith Haring compose la sua opera "Tuttomondo", un affresco simbolo di pace: l'opera fu concepita dall'artista in seguito a una conversazione con uno studente pisano in visita a New York e rappresenta 30 personaggi incastrati tra di loro quasi a creare un puzzle, ognuno chiamato a rappresentare un aspetto del mondo in pace.

**I SAPORI PISANI**

La gastronomia della città toscana è ricca di sapori tradizionali e piatti "poveri" carichi di gusto: a partire dal bordatino, composto da fagioli accompagnati da cavolo nero e farina gialla e arricchito da cotenne, lardo o prosciutto, fino alle pалlette, che ricordano la polenta e sono servite con ragù di carne di manzo e maiale. Una succulenta trippa alla pisana e la tagliata al mucco completano il menù di carne, ma non mancano le specialità di pesce come lo stoccafisso e il baccalà con i porri. Per chiudere in bellezza possiamo gustare i cantucci col vinsanto e lasciarci avvolgere dalla dolcezza del castagnaccio, la torta di farina di castagne farcita di uvetta, noci, pinoli e rosmarino.



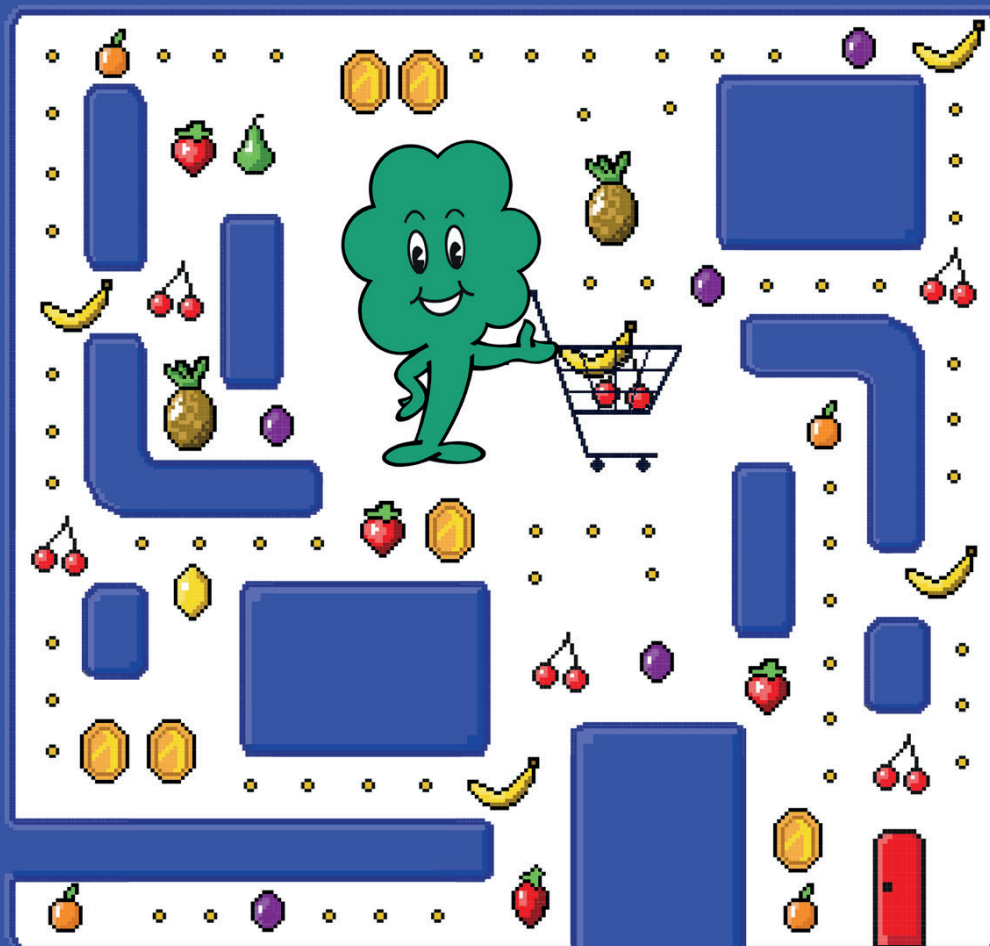
VerdeMiö  
*La creatività  
è bio.*



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



# AL MIO VIA... SCATENATE LA SPESA!



START SHOPPING

## ANCHE DA CASA LA TUA SPESA è SISA!

### SISAONLINE.IT

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

