

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI Magazine

PÂTISSERIE
A tutta dolcezza
con i bignè

SUPERFOOD
Salmone, un "nobile"
in tavola

FICHI, il gusto è servito!

META' VERSO. E META' GUSTO.



Il vino più venduto in Italia è una realtà. La realtà aumentata è quando lo assaggiate.

Per molti di noi, settembre rappresenta un po' l'inizio di un nuovo ciclo: si torna dalle vacanze,

si riprendono gli impegni quotidiani e, spesso, si riparte con la voglia di fare qualcosa di nuovo, spinti dall'energia estiva che ancora ci accompagna in questo mese. Se siete alla ricerca di qualche ricetta gustosa, preparata con le primizie di stagione, sfogliate questo numero di "Sorrisi Magazine" dove troverete tanti spunti golosi a base, ad esempio, di fichi e uva. Imperdibili, inoltre, le nostre proposte di piatti della tradizione così come quelli più "virtuosi", pensati - questa volta - per non farvi sprecare neanche un pezzetto di formaggio Asiago che avete in frigorifero. Abbiamo pensato, ovviamente, anche agli amanti dei dolci, che potranno cimentarsi nella preparazione di sfiziosi bignè e, a chi ama seguire un'alimentazione sana e nutriente, abbiamo dedicato la rubrica "Superfood" a uno dei pesci più nobili in assoluto, il salmone. Questo e tanto altro vi aspetta nelle prossime pagine, dove vi parleremo anche di quanto sia prezioso contro gonfiore e stanchezza un massaggio ai piedi rilassante e vi porteremo alla scoperta dell'alimentazione plant-based, 100% amica dell'ambiente. Non ci resta che augurarvi una buona lettura e aspettarvi, come sempre, nei nostri punti vendita.

 **SISA**
I SUPERMERCATI ITALIANI

- 1 **Editoriale**
- 3 **Step by step**
Torta di sfoglia con kiwi e mela
- 4 **Menù di stagione**
Fichi gratinati
- 5 Budino di riso e uva
- 6 Melanzane all'arrabbiata
- 7 **Prodotti del mese**
- 8 **Io non spreco**
Crocchette di prosciutto e formaggio
- 9 Cipolle ripiene allo speck
- 10 **Ricetta sprint**
Penne ai due peperoncini
- 11 **Vini&Bevande**
Alla scoperta del gin
- 12 **Italia in tavola**
Orecchiette cannellini e cozze (Puglia)
- 13 Pizzoccheri estivi (Lombardia)
Riso alla campidanese (Sardegna)
- 14 **Leggere&Sfiziose**
Barchette con le carote
- 15 Focaccia dolce alle prugne
- 16 **Cucina veg**
Gnocchi in salsa di carote
- 17 Risotto al limone e zucchine
- 18 **Superfood**
Gusto e benessere con il salmone
- 21 **Salato, che passione**
Pizzette di pane arabo e scamorza
- 22 **L'angolo pâtisserie**
Piccoli scrigni di dolcezza
- 24 **Piccoli chef**
Ravioli millerighe
- 24 **News dal web**
A cosa servono i cookie?
- 26 **Pillole di sostenibilità**
Plant-based, un'alimentazione sostenibile
- 28 **Salute&Benessere**
Un massaggio contro la stanchezza
- 30 **Pet in famiglia**
Lontano dal cioccolato!
- 32 **Tempo libero**
Consigli da non lasciarsi sfuggire!

SORRISI Magazine

N°9 - settembre 2022

Realizzazione editoriale

Edizioni DM Srl
Via Andrea Costa, 2
20131 Milano

REDAZIONE

Coordinamento
Stefania Colasuono

Hanno collaborato

Federica Bartoli
Sara Conversano
Stefania Lorusso

Progetto grafico

Silvia Ballarin

Fotografie

Stile Italia Edizioni,
Shutterstock

Contatti

www.supersisa.com

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



treValli®

SENZA LATTOSIO



C'È VOGLIA DI LEGGEREZZA E GUSTO C'È TREVALLI SENZA LATTOSIO

TREVALLI SENZA LATTOSIO è la linea di prodotti ideale per chi è intollerante al **lattosio** e per chi vuole godersi la bontà di **latte**, **panna**, **besciamella**, **yogurt** e **mozzarella**, in tutta leggerezza!

Una linea completa, **senza glutine** e **senza conservanti** che risponde appieno ai bisogni del consumatore moderno.

Torta di sfoglia con kiwi e mela



INGREDIENTI: 4 kiwi, 3 cucchiaini di **marmellata di arance Sisa**, 3 cucchiaini di **zucchero Sisa**, 2 cucchiaini di **succo di limone Sisa**, 3 cucchiaini di Cointreau, 1 mela, 6 albicocche disidratate, 40 g di scorze d'arancia candite, 2 dischi di **pasta sfoglia Sisa**, 130 g di savoiardi, 1 tuorlo di **uova Sisa**, 2 cucchiaini di **latte parzialmente scremato Sisa**

PREPARAZIONE:

❶ Sbucciate i kiwi, tagliateli a pezzetti e frullateli senza omogeneizzarli con la marmellata di arance, 2 cucchiaini di zucchero, il succo di limone e il liquore. Sbucciate la mela, tagliatela a tocchetti e unitela ai kiwi. Aggiungete le albicocche tagliate a striscioline e le scorze d'arancia a dadini.

❷ Ricoprite uno stampo di 26 cm di diametro con un disco di sfoglia e la sua carta, rialzando i bordi di 3-4 cm. Punzecchiate la sfoglia con una forchetta, sistematevi i savoiardi tagliati a metà nel senso della lunghezza per renderli più sottili, poi distribuite la frutta con un cucchiaino.

❸ Prendete l'altro disco di sfoglia senza toglierlo dalla carta e, con l'aiuto di un coperchio, ritagliate un disco di 26 cm di diametro. Asportate un dischetto dal centro con un tagliapasta poi, partendo da circa due dita dal bordo del dischetto, asportate tanti triangolini di pasta. Aiutandovi con la carta capovolgete il disco sul ripieno. Spennellate la pasta con il tuorlo sbattuto con il latte e lo zucchero rimasto. Cuocete in forno già caldo a 190° per 30-40 minuti.

Ha ancora tutto il sapore e il profumo dell'estate il nostro menù settembrino.
Pronti ad assaggiare piatti unici e gustosi? Buon appetito!

©Stile Italia Edizioni



Fichi gratinati



INGREDIENTI: 8 fichi, 250 g di **mascarpone Sisa**, 2 cucchiaini di **miele di acacia Sisa**, 1 tuorlo di **uova Sisa**, **noce moscata Sisa** q.b., 1 cucchiaino di Bourbon

PREPARAZIONE:

- 1 Pulite i fichi, eliminando il picciolo, lavateli e asciugateli. Ricavate da ciascuno 6-8 fettine e suddividetele in 4 pirofiline imburrate.
- 2 Mescolate il mascarpone con il tuorlo sbattuto, i cucchiaini di miele, 1 cucchiaino di Bourbon e la noce moscata.
- 3 Versate la crema ottenuta sui fichi e fateli gratinare per 5' sotto il grill del forno. Quando la superficie risulterà dorata, sfornate, lasciate riposare per 2' e servite.



GUSTO UNICO, ANTICHE TRADIZIONI

Una gamma che ricerca nel passato i **ritmi e i sapori autentici** della tradizione salumiera, proiettata verso il futuro per affrontare il tema della **sostenibilità ambientale**.



Le vaschette sono composte da un vassoio in **carta riciclabile** e **certificata FSC®**, il marchio della gestione forestale responsabile.

FSC infatti è un'Organizzazione no-profit che da 25 anni si impegna a promuovere una gestione responsabile delle foreste del mondo.

Rispetto alle tradizionali vaschette di **Affettati Casa Modena** sono **realizzate con il 50% di plastica in meno**.



Il marchio della gestione forestale responsabile

GRANDI SALUMIFICI ITALIANI S.P.A.

Sede in Modena - 41126 Strada Gherbella, n. 320
Tel. +39 059 586111 - info@grandisalumificiitaliani.it

Budino di riso e uva



INGREDIENTI: 100 g di farina di riso, 5 dl di **latte parzialmente scremato Sisa**, 50 g di **zucchero Sisa**, 3 **uova Sisa**, 30 g di **burro Sisa**, 10 acini d'uva bianca e 10 d'uva nera, 1 arancia e 1 limone, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Metti in un pentolino la farina di riso, lo zucchero e un pizzico di sale; aggiungi poco latte poco per volta, mescolando. Porta tutto a ebollizione a fuoco basso e fai cuocere per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- 2 Intanto, lava e asciuga gli acini d'uva, tagliali a metà ed elimina i semi con la punta di un coltellino. Lava l'arancia e il limone e grattugiane la scorza. Spremi il succo degli agrumi, mettilo in un vasetto a chiusura ermetica e congelalo.
- 3 Togli il pentolino dal fuoco e aggiungi 20 g di burro, l'uva preparata e metà della scorza grattugiata degli agrumi; lascia intiepidire.
- 4 Incorpora le uova, uno alla volta, mescolando bene. Ungi con il burro rimasto uno stampo per budino a pareti lisce da circa 750 ml. Versa il composto preparato nello stampo e fai cuocere a bagnomaria in forno già caldo a 180° per circa 1 ora.
- 5 Lascia raffreddare il budino, chiudi con alluminio e metti in freezer al massimo per 15 giorni.



Melanzane all'arrabbiata

INGREDIENTI: 2 melanzane medie, 2 pomodori perini, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **peperoncino Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Spellate e schiacciate lo spicchio di aglio, fatelo rosolare in una padella antiaderente con un filo di olio ed eliminatelo quando comincerà a prendere colore.
- 2 Lavate le melanzane, asciugatele e tagliatele a cubetti regolari. Trasferitele nella padella, salate e fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco vivo, irrorando con poca acqua tiepida, se la preparazione tendesse ad asciugarsi troppo.
- 3 Aggiungete i pomodori a tocchetti e abbondante peperoncino in polvere. Cuocete per altri 5 minuti, profumate con il prezzemolo tritato e servite subito.



FIUGGI

Da sempre
ti aiuta a star bene.



NUOVO
FORMATO
ECOLOGICO
DA 0,33L

È importante prendersi cura della propria salute, giorno dopo giorno.

Bevuta regolarmente, può migliorare le funzioni vitali dell'organismo. Buona e povera di sodio, può stimolare la diuresi e purificare l'organismo in modo naturale.

Da 150 anni gli studi clinici confermano l'efficacia nel prevenire e curare la calcolosi.




CONFEZIONE
RICICLABILE
A PREVALENZA
CARTA


CARTA
CERTIFICATA
FSC


OLTRE IL 70%
DEI MATERIALI
DA FONTI
RINNOVABILI

www.acquafiuggi.com



Burro VerdeMio Biologico

Dal salato al dolce, il burro è un prodotto indispensabile nella preparazione di molti piatti grazie alla sua lavorabilità e al suo sapore particolarmente gradevole. Il **Burro VerdeMio Biologico**, prodotto unicamente con panne selezionate provenienti da Agricoltura Biologica Certificata e racchiuso in un incarto compostabile, è caratterizzato da un gusto ricco e da una elevata cremosità che lo rendono molto versatile in cucina. È ideale da utilizzare per la preparazione di deliziosi dolci, come pancake da gustare con frutta fresca di stagione o creme spalmabili, per mantecare i risotti o da utilizzare come condimento per insaporire tartine o primi piatti come i ravioli.

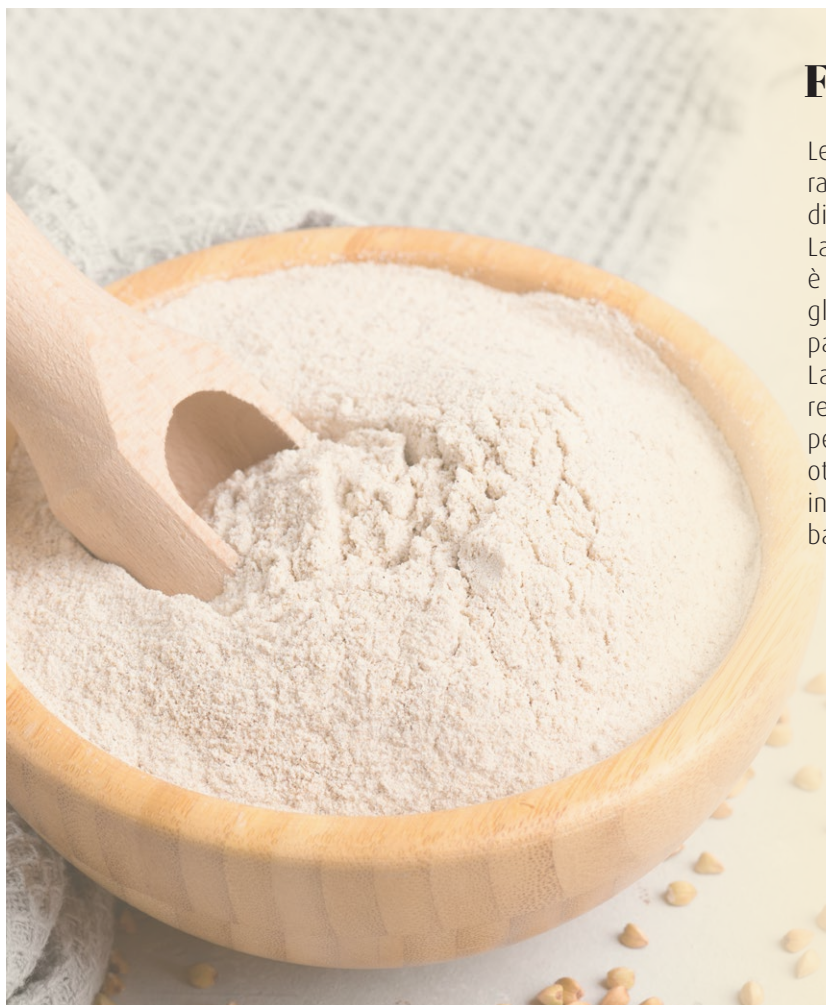


Farine VerdeMio Biologico

Le **Farine VerdeMio Biologico**, realizzate da Agricoltura Biologica Certificata, sono l'ideale per la preparazione di panificati sia dolci che salati.

La **Farina di Grano Tenero "00" VerdeMio Biologico** è l'ideale per preparare in casa una fragrante pasta sfoglia o una frolla, deliziosi dolci e biscotti, ma anche pastelle per frittura e besciamella.

La **Farina di Farro Integrale VerdeMio Biologico**, realizzata con Farro 100% Italiano, può essere utilizzata per la preparazione di pasta, pane e dolci. Il pane che si ottiene ha un sapore intenso e un profumo deciso ed è, inoltre, caratterizzato da un'elevata digeribilità e da un basso contenuto glicemico.



parmalat
ZYmil[®]

IL BENESSERE
CI PRENDE GUSTO

NOVITA



Lasciati stupire dai nuovi gusti
Zymil Latte e Cioccolato e Zymil Latte e Caffè

In frigorifero vi è avanzato qualche pezzetto di formaggio Asiago e volete consumarlo prima che perda la sua freschezza? Provate le nostre ricette, semplici e sfiziose!

Crocchette di prosciutto e formaggio



INGREDIENTI: 600 g di patate, 50 g di **Asiago Dop Sisa**, 50 g di Fontina, **burro Sisa** q.b., 1 mela verde, 60 g di **prosciutto cotto a fette Sisa**, 100 g di **noci sgusciate bio VerdeMio**, 3 **uova bio VerdeMio**, 100 g di **pangrattato Sisa**, **olio di semi per friggere Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ① Lessate le patate pelate e passatele allo schiacciapatate facendole cadere in una ciotola. Fate intiepidire, unite 1 uovo, sale e pepe.
- ② Tagliate a dadini la Fontina e l'Asiago. Frullate le noci e mescolatele al pangrattato.
- ③ Formate tante crocchette con l'impasto di patate, inserite al centro il formaggio e avvolgetele nel prosciutto cotto a fette tagliato a misura.
- ④ Infarinare le crocchette, passatele in 2 uova sbattute, impanatele con il composto alle noci e friggetele in olio e burro. Fatele dorare girandole delicatamente, scolatele e infilatele in spiedini di legno, alternandole a spicchietti di mela verde.



©Stile Italia Edizioni



Dal sapore dolce e delicato, prodotto da latte vaccino, l'Asiago Dop Sisa è un formaggio fresco che si scioglie in bocca a ogni morso. Ottimo come formaggio da tavola, è perfetto anche per insaporire gustosi primi e secondi piatti.

Cipolle ripiene allo speck



INGREDIENTI: 4 cipolle, 100 g di speck in unica fetta, 1 ciuffo di prezzemolo, 50 g di **formaggio Asiago Dop Sisa**, 50 g di **burro Sisa**, 2,5 dl di brodo vegetale, 50 g di **pangrattato Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Preriscaldate il forno a 190° C. Sbucciate le cipolle e scottatele in acqua bollente per 15 minuti, poi scolatele e lasciatele asciugare bene.
- 2 Non appena le cipolle saranno tiepide, scavatele delicatamente con un cucchiaio asportando la parte centrale di polpa, che triterete finemente. Tritate grossolanamente anche lo speck, mettetelo in una terrina e unitevi la polpa delle cipolle, l'uovo, il prezzemolo tritato, il formaggio grattugiato, una presa di sale e una generosa macinata di pepe.
- 3 Amalgamate bene il composto e distribuitelo nelle cavità delle cipolle, formando dei monticelli.
- 4 Adagiate le cipolle ripiene in una pirofila unta di burro, spargetevi sopra il resto del burro a fiocchetti, poi fate colare lungo le pareti della pirofila 2 dl di brodo e infornate il recipiente.
- 5 Lasciate cuocere la preparazione per circa 1 ora e 30 minuti, unendo se occorre il restante brodo, quindi cospargete con il pangrattato e accendete per qualche istante il grill del forno, in modo tale che in superficie si formi una bella crosticina dorata.



Penne ai due *peperoncini*

INGREDIENTI: 350 g di **penne rigate senza glutine Equilibrio&Piacere**, 10 peperoncini verdi dolci, 1 peperoncino rosso piccante fresco, 3 cucchiaini di semi di sesamo, 250 g di pisellini freschi sgranati, 1/2 cucchiaino di coriandolo macinato, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ① Cuocete la pasta al dente, scolatela, passatela sotto l'acqua fredda, sgocciolatela e conditela con olio.
- ② Aggiungete i peperoncini privati del picciolo e dei semi e ridotti a rondelline, i pisellini e i semi di sesamo tostati in un padellino antiaderente.
- ③ Aromatizzate col coriandolo macinato, regolate di sale e pepe e servite.



Le Penne Senza Glutine Equilibrio&Piacere, realizzate con l'uso esclusivo di farina di riso, mais e quinoa, sono la soluzione ideale per chi soffre di celiachia o vuole semplicemente seguire un'alimentazione priva di glutine. Disponibili nel formato da 400 g, sono perfette per preparare deliziosi primi piatti dal gusto unico.



Alla scoperta del gin

Dal sapore aromatizzato e ideale come base per creare ottimi cocktail, il gin è un distillato apprezzato in tutto il mondo.

Cìò che è certo del gin è la sua "ricetta" originale, ottenuta dalla fermentazione di cereali (frumento e orzo) poi aromatizzati con le bacche di ginepro. Meno sicura, invece, è la sua storia: alcuni, infatti, attribuiscono le origini di questo distillato alla Scuola di Salerno, il principale istituto di medicina in epoca medievale, altri invece a un medico olandese che ben più tardi (nel 1600) formulò una bevanda simile a scopo curativo per i soldati impegnati nella conquista delle Indie.

PROFUMATO E SAPORITO

Il successo del gin si deve soprattutto al suo aroma inconfondibile, che deriva dai cosiddetti "botanicals", ovvero le erbe aromatiche. Le protagoniste, abbiamo visto, sono le bacche di ginepro ma nella formulazione di questo alcolico vengono aggiunti anche - ad esempio - semi di coriandolo (per un sapore più speziato), radici di angelica, cannella, iris germanica e pallida, noce moscata e, nei gin più pregiati, scorze di agrumi.

DIVERSE TIPOLOGIE

In commercio si possono trovare diversi tipi di gin, che solitamente vengono divisi in quattro categorie: quello classico, al profumo di ginepro, il distillato - con la doppia distillazione dell'alcol, al quale vengono aggiunti le bacche di ginepro e gli altri "botanicals" - il London Dry Gin, dove vengono impiegati esclusivamente aromi naturali, e gli spirits aromatizzati al ginepro.

ALLA BASE DI TANTI COCKTAIL

Il gin è perfetto per essere miscelato ad altri superalcolici e bevande per creare gustosi cocktail. Tra i più famosi, ricordiamo il Gin Tonic - il long drink a base di gin e acqua tonica - il Negroni, con gin, bitter e vermut rosso, e il Dry Martini, con gin e vermut.





AURICCHIO

1877

Fatto a mano. Da sempre.

145 ANNI DI TRADIZIONE
racchiusi in un
Provolone Unico.



— DA GUSTARE COME VUOI TU! —

Perfetto per un fantasioso tagliere
o per le tue ricette preferite.



Scopri tutta la gamma su
www.auricchio.it



Orecchiette cannellini e cozze (Puglia)

INGREDIENTI: 300 g di semola di grano duro, 1 kg di cozze, 100 g di **fagioli cannellini secchi bio VerdeMio**, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia d'alloro, 10 pomodorini ciliegia, 1 cipollotto, 1 peperoncino piccante, 2-3 ciuffi di basilico e di prezzemolo, maggiorana q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ① Mettete a bagno i cannellini in una ciotola d'acqua per 7-8 ore. Scolateli, sciacquateli sotto l'acqua corrente e metteteli in una casseruola d'acqua, con l'alloro, un rametto di prezzemolo e l'aglio avvolti in una garzina chiusa e legata a sacchetto. Portate a ebollizione e, da questo momento, cuocete a fuoco basso per 40-50 minuti. Salate a metà cottura.
- ② Preparate, intanto, le orecchiette. Mettete la semola in una larga ciotola e versate al centro a poco a poco 1 dl circa di acqua tiepida, mescolando. Trasferite l'impasto sulla spianatoia e lavoratelo finché diventerà omogeneo e liscio. Se necessario, unite ancora un po' di acqua.
- ③ Prendete un pezzo di impasto alla volta e fatelo rotolare sulla spianatoia cosparsa di semola per ottenere un cilindretto; tagliatene un tronchetto lungo 2 cm circa, strisciatelo sulla spianatoia con la punta arrotondata di un coltello, e rovesciatelo sul pollice. Procedete così fino a esaurire tutto l'impasto; allargate le orecchiette sulla spianatoia e fatele asciugare un po'.
- ④ Private le cozze del bisso (il filamento fibroso) e spazzolatele bene sotto l'acqua corrente. Mettetele in una padella, copritele e fatele aprire a fuoco vivo. Scolatene 3 quarti con un mestolo forato, sgusciatele e raccogliete i molluschi in una ciotola. Tenete in caldo quelle che restano col guscio, che serviranno per guarnire, e filtrate un bicchiere circa del liquido di cottura.
- ⑤ Pulite il cipollotto, lavatelo, asciugatelo e tritatelo fine. Fatelo appassire in una padella con 2 cucchiaini d'olio e il peperoncino ad anelli, unite i fagioli scolati dal loro liquido di cottura, le foglie di un paio di rametti di maggiorana, i pomodorini lavati e tagliati a metà e l'acqua delle cozze tenuta da parte. Regolate di sale e lasciate cuocere per 5 minuti.
- ⑥ Lessate le orecchiette in una pentola con abbondante acqua bollente salata per 7-8 minuti o quanto basta a farle cuocere piuttosto al dente. Scolatele senza sgocciolarle troppo e mettetele nella padella con i fagioli e i pomodori. Unite le cozze e fate saltare tutto insieme per un paio di minuti, cospargete con il basilico e il prezzemolo tritati grossolanamente e servite leggermente tiepido.



Pizzoccheri estivi (Lombardia)



INGREDIENTI:

320 g di pizzoccheri secchi, 2 carote, 2 zucchine, 2 cipollotti, 2 rametti di timo, 1 spicchio d'aglio, 200 g di stracchino, 50 g di **Grana Padano Dop Gusto&Passione** a lamelle, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Spella le carote, spuntale e tagliale a dadini di 1/2 cm di lato. Spunta anche le zucchine, tagliale a metà, nel senso della lunghezza, elimina i semi, se ci sono, e riducile a dadini. Elimina le radichette e i 2/3 della parte verde dei cipollotti. Taglia la parte bianca a pezzettini e la parte verde rimasta a listarelle. Schiaccia, spella e trita lo spicchio d'aglio.
- 2 Scalda 1 cucchiaio di olio in una grande padella antiaderente con metà dell'aglio tritato. Aggiungi le zucchine e cuoci a fiamma media per 2-3 minuti. Toglile e salta le carote con l'aglio rimasto e 1 cucchiaio di olio per 4-5 minuti. Sgocciolale e rosola i cipollotti per 3-4 minuti sempre con 1 cucchiaio di olio. Riunisci tutti gli ortaggi, profuma con timo, sala e spegni.
- 3 Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola. Immergi la parte verde dei cipollotti a listarelle e cuoci per 2-3 minuti. Aggiungi i pizzoccheri e cuocili per il tempo indicato sulla confezione. Sgocciola i pizzoccheri e la parte verde dei cipollotti e trasferiscili nella padella con le verdure, sotto la quale avrai riacceso il fuoco.
- 4 Mescola, aggiungi lo stracchino a fiocchetti e un filo d'olio crudo e mescola ancora. Spolverizza con abbondante pepe e con il grana padano a lamelle e servi subito.



©Stile Italia Edizioni



Riso alla campidanese (Sardegna)



INGREDIENTI:

280 g di **riso parboiled Sisa**, 2 foglie di alloro, 1 spicchio di aglio, brodo di carne q.b., 1 cipolla, 500 g di pomodori, 2 **uova Sisa**, **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., 400 g di reale di manzo, **pangrattato Sisa** q.b., prezzemolo q.b., 80 g di **pecorino grattugiato Gusto&Passione**, **zucchero Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sbollenta i pomodori per 1 minuto, sgocciolali, spellali, elimina i semi e tagliali a pezzetti.
- 2 Riduci la carne a cubotti di 2 cm, infarinati e rosolati con olio. Sgocciolali, fai appassire nella padella 1 cipolla e 1 spicchio d'aglio tritati, riunisci la carne, i pomodori, 2 foglie di alloro e un pizzico di zucchero.
- 3 Cuoci coperto per 3 ore, unendo poco brodo caldo. Sala, pepa ed elimina l'alloro.
- 4 Mescola il riso parboiled cotto al dente con metà del fondo di cottura, il pecorino grattugiato e le uova sbattute.
- 5 Distribuiscilo a ciambella in una pirofila unta d'olio e versa al centro lo spezzatino con il fondo di cottura rimasto.
- 6 Spolverizza con pangrattato e inforna a 180° per 15 minuti coperto con alluminio e per 5 scoperto. Insaporisci con prezzemolo tritato e servi.



Se volete rendere i vostri primi piatti ancora più speciali, provate il **Pecorino Romano Dop Grattugiato Gusto&Passione**: il suo sapore deciso e intenso, infatti, esalta il gusto di ogni ricetta. Lo trovate nel banco frigo dei nostri supermercati, nel formato da 100 g.

Prosciutto, mortadella e salame Beretta. Tutti ne vogliono una fetta.



Fresca Salumeria Beretta è la linea di affettati ricca di varietà che fa rima con qualità. Tanti prodotti da assaporare come il Salame Milano e la Mortadella Bologna I.G.P. per un'esperienza di gusto sempre più irresistibile.

Provali tutti!

fratelliberetta.com  



Fresca Salumeria

Barchette con le carote

INGREDIENTI: 1 carota, 1 rotolo di **pasta brisée Sisa**, 50 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 2 **uova Sisa**, **burro Sisa** q.b., 1 dl di yogurt magro naturale, 1 rametto di maggiorana, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ① Raschiate la carota, tagliatela a rondelle sottili e saltatele in padella con poco olio, sale e pepe per 5-6 minuti.
- ② Foderate con la brisée 8 stampini per tartelletta ovali imburati.
- ③ Mescolate lo yogurt con le uova, il grana padano grattugiato, sale, pepe e il rametto di maggiorana tritata.
- ④ Distribuite il composto e le carote sulle tartellette e cuocete in forno già caldo a 200° per 15 minuti.



Voglia di liberare la fantasia e preparare deliziose torte salate, quiche, tartellette o cestini croccanti? La Pasta Brisée Rotonda Sisa è la soluzione per voi! Già stesa e pronta all'uso, vi consentirà di stupire i vostri ospiti con ricette incredibilmente gustose.



Focaccia dolce alle prugne



INGREDIENTI: Per la focaccia: 250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 6 g di **olio extravergine di oliva Sisa** + quello per le teglie, 8 g di **sale Sisa**, 5 g di **zucchero Sisa**, 1 panetto di lievito fresco (12,5 g), 6 prugne, 50 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 50 ml di **birra Pils Gusto&Passione Selezione Slow Food Italia**

Per il succo di frutta: 400 g di prugne, 100 g di **zucchero Sisa**, 1 lime

Per i cubetti di ghiaccio ai fiori: 1 manciata di fiori eduli, 1 manciata di foglie di timo lemon

PREPARAZIONE:

- 1 Prepare l'impasto. Trasferite la farina in una ciotola con il sale e l'olio. Mettete in un pentolino 150 ml di acqua con lo zucchero e il lievito sbriciolato, scaldate sul fuoco 30 secondi mescolando con una frusta e poi versate il mix sulla farina. Lasciate lievitare senza mescolare per 30 minuti.
- 2 Rimpastate gli ingredienti fino a ottenere una palla morbida ed elastica. Trasferitela sulla placca rivestita con carta da forno e fatela lievitare nel forno preriscaldato a 40° per 1 ora. Intanto preparate il succo di frutta.
- 3 Pulite le prugne privandole del nocciolo e tagliatele a pezzetti. Mettete sul fuoco un pentolino con 200 ml di acqua e lo zucchero e al bollore unite le prugne e il succo del lime. Fate cuocere per 15 minuti e poi frullate. Fate raffreddare lo sciroppo poi e trasferitelo in frigo.
- 4 Fate le focacce. Foderate con carta da forno 2 teglie rotonde da circa 20 cm di diametro precedentemente oliate. Prendete l'impasto, dividetelo in 2 parti e distribuitele nelle teglie schiacciandole con i polpastrelli.
- 5 Irrorate le focacce con un filo d'olio e guarnitele con le prugne rimaste tagliate a spicchi e disposte a raggiera. Se vi piace, disponete al centro di ognuna metà di una prugna tagliata con un coppapasta rotondo. Versate sulle focacce la birra, spolverizzate la superficie con lo zucchero di canna e infornate a 180° per 15 minuti.
- 6 Fate i cubetti di ghiaccio ai fiori: versate l'acqua nello scomparto di una vaschetta del ghiaccio fino a metà. Unite una manciata di fiori eduli e foglie di timo lemon spezzettati. Coprite con altra acqua e trasferite la vaschetta in freezer. Sforname le focacce, lasciatele raffreddare e servitele con il succo alle prugne e i cubetti di ghiaccio ai fiori.



SISTINA

Pecorino IGT

è il perfetto abbinamento con

*Seppie al nero
con patate*


CODICE
CITRA
VINI. VOLTI. VALORI.

Vieni a scoprire la ricetta su
www.citra.it tratta dal libro
"le ricette dei Vignaioli"



Gnocchi in salsa di carote

INGREDIENTI: 1 kg di patate farinose, 1 **uovo Sisa**, 250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 500 g di carote, 1 cipolla, 4 dl di brodo, 1 foglia di alloro, 4 rametti di timo, 1 limone, 1 ciuffetto di prezzemolo, 40 g di **noci sgusciate bio VerdeMio**, 40 g di ricotta stagionata, 1/2 dl di panna fresca, 3 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Lava le patate, mettile nella casseruola con abbondante acqua fredda, porta a ebollizione, aggiungi un pizzico di sale e cuocile per almeno 30 minuti a partire dall'ebollizione dell'acqua. Spella le carote, spuntale, lavale bene e tagliale a rondelle. Spella la cipolla, lavala e tritala finemente. Monta la panna con la frusta e mettila da parte in frigo.
- ❷ Scalda l'olio nell'altra casseruola, unisci la cipolla e le carote con timo e alloro, lavati, asciugati e legati a mazzetto. Spolverizza con 20 g di farina, lasciala imbiondire leggermente, mescolando, versa il brodo bollente e cuoci le verdure per circa 20 minuti con il coperchio. Elimina il mazzetto di erbe, unisci la scorza di limone grattugiata e frulla metà delle verdure al mixer. Mescola le verdure frullate a quelle ancora intere, incorpora la panna montata e tieni la salsa in caldo. Trita i gherigli di noce.
- ❸ Sgocciola le patate, sbucciale e passale allo schiacciapatate, raccogliendo il passato sulla spianatoia. Salale leggermente, unisci 220 g di farina e impastale rapidamente con l'uovo. Forma con il composto ottenuto tanti cilindri di circa 1,5 cm di diametro, tagliali a pezzetti, infarinali leggermente e immergili in abbondante acqua salata a leggero bollore.
- ❹ Sgocciolali con un mestolo forato appena salgono in superficie, trasferiscili nei piatti individuali, condiscili con la salsa di carote, i gherigli di noce, poco prezzemolo lavato, asciugato e tritato e la ricotta grattugiata grossolanamente e servi.



I FEEL GOOD PROTEINE. 15G DI PROTEINE, 100% DI PIACERE.



- CONTENUTO PROTEICO: 15G PROTEINE PER VASETTO
 - 0% GRASSI
 - SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI
 - TRE GOLOSISSIME VARIANTI:
GUSTO CHANTILLY, CAFFÈ, LAMPONE E MELOGRANO

Fate
l'amore
con il
sapore.



MULLER.IT

Risotto al limone e zucchine

INGREDIENTI: 350 g di **riso Roma Sisa**, 500 g di zucchine, 1 porro, 1 mazzetto guarnito (timo, prezzemolo, maggiorana, alloro, basilico), 1 piccola cipolla, 1 limone, 1 dado vegetale, **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa** q.b., **pecorino romano Dop grattugiato Gusto&Passione** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **burro Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Spuntate le zucchine e tagliate a tronchetti il porro, poi metteteli entrambi in una casseruola ben coperti d'acqua con il mazzetto guarnito, 2 prese di sale e il dado vegetale.
 - ❷ Portate a ebollizione e cuocete finché le zucchine si rompono sotto la forchetta. Nel frattempo, preparate un soffritto con la cipolla e la scorza del limone tagliata a fiammifero, unite il riso e tostatelo nel condimento mescolando per qualche minuto.
 - ❸ Portatelo a cottura aggiungendo poco alla volta il brodo con le zucchine. Poco prima della fine della cottura aggiungete 2 manciate di formaggio grattugiato, regolate di sale e incorporate una noce di burro.
 - ❹ Spegnete, coprite il risotto e lasciatelo riposare alcuni minuti prima di servirlo.
- Per aggiungere un tocco in più a questo risotto molto delicato potete guarnirlo con zucchine fritte ben croccanti.



Con i suoi chicchi grandi, bianchi e tondeggianti, il **Riso Roma Sisa** - disponibile nel formato da 1 kg - è ideale per la preparazione di deliziosi risotti, grazie alla sua incredibile capacità di assorbire il brodo e gli ingredienti. Il risultato sarà un risotto perfettamente mantecato, cremoso e ricco di gusto!





Goccioline

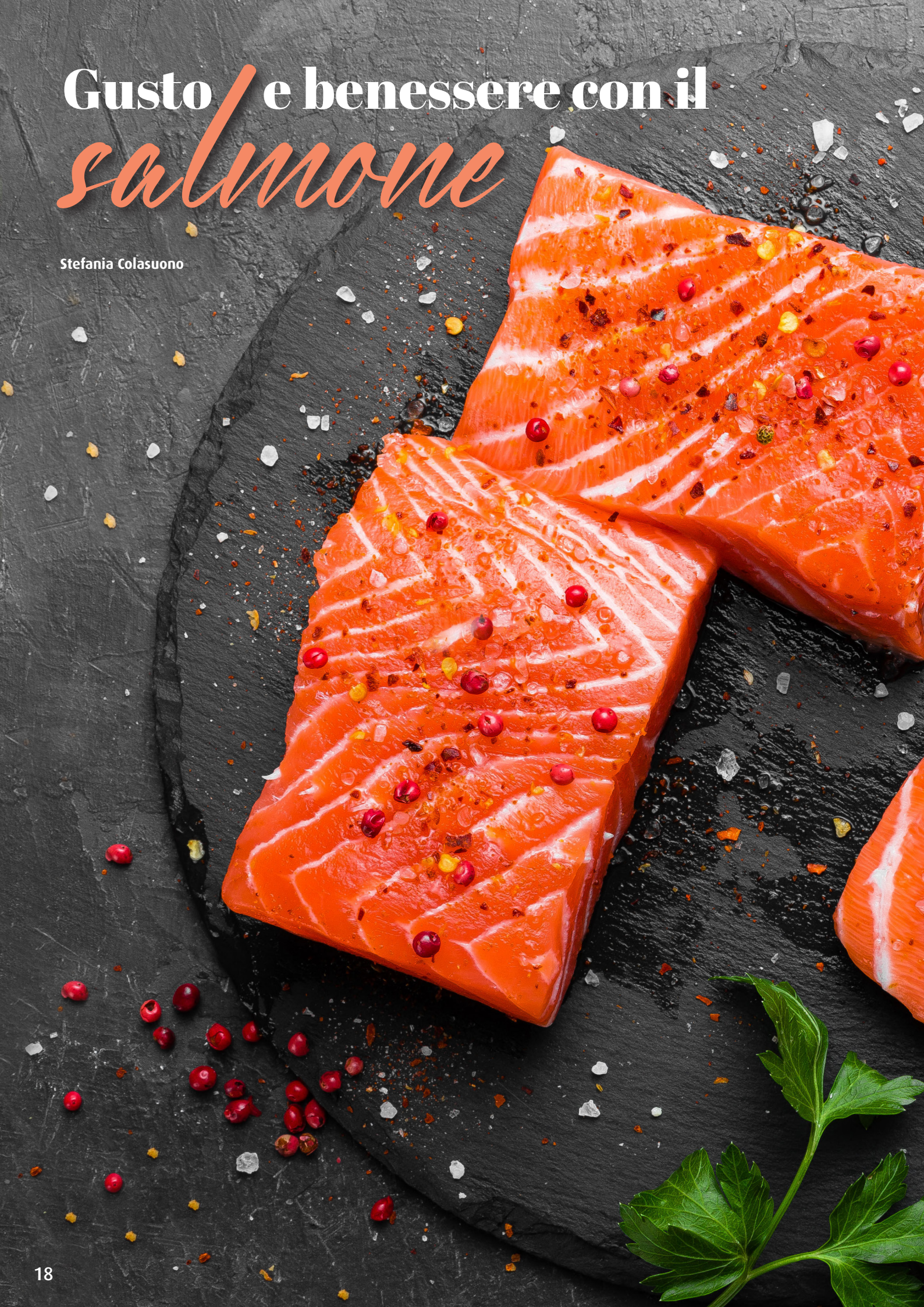
CARAMEL


CON CIOCCOLATO E CROCCANTE
GRANELLA DI CARAMELLO
PROVALE!



Gusto / e benessere con il *salmon*

Stefania Colasuono





Ricco dei cosiddetti grassi “buoni” Omega 3, ma anche di proteine, vitamine e sali minerali, il salmone è un vero e proprio alleato del nostro benessere. Scopriamone insieme le principali proprietà.

Appartenente alla famiglia Salmonidae, il salmone si trova soprattutto nelle acque degli oceani Atlantico e Pacifico Settentrionale. Mentre in Europa e nel Mar Baltico viene prevalentemente allevato in acquacoltura, perché quello naturale è pressoché scomparso, il salmone libero allo stato selvaggio si trova ancora in abbondanza in Alaska, dove è vietato allevarlo per legge.

GRASSO... MA BUONO

Particolarmente apprezzato - oltre che per il suo sapore intenso, ma delicato - anche per le sue innumerevoli proprietà benefiche, il salmone è ricco di acidi grassi polinsaturi Omega 3, quelli cosiddetti “buoni”, che contribuiscono al corretto funzionamento del sistema cardiovascolare, a mantenere equilibrati i livelli di colesterolo nel sangue e a contrastare i radicali liberi, rallentando così l’invecchiamento cellulare.

TANTI ALTRI BENEFICI

È anche un’ottima fonte di proteine, nonché di vitamine e sali minerali. Mangiare questo pesce prelibato consente di assumere vitamina D, indispensabile soprattutto per l’assimilazione del calcio e, quindi, un prezioso aiuto per le nostre ossa, e vitamina B12, necessaria per il metabolismo degli aminoacidi e la sintesi dei globuli rossi. Tra i principali sali minerali, invece, troviamo il selenio, il fosforo, il calcio e il potassio, che favoriscono il buon funzionamento del sistema immunitario, rafforzano ossa e denti e proteggono la vista.

COME GUSTARLO AL MEGLIO

Il salmone è un pesce pregiato, molto amato e ampiamente utilizzato in cucina per preparare deliziose ricette, dai primi ai secondi piatti, dai sandwich alle torte salate. Può essere mangiato cotto ma anche crudo (in questo caso, esclusivamente previa abbattitura, per scongiurare la presenza di batteri e parassiti) e si presta a diversi metodi di cottura (al vapore, al forno, alla griglia o al cartoccio, ad esempio). Gustoso e invitante, è anche tra i protagonisti della cucina giapponese, immancabile nella preparazione di tartare, sushi e sashimi.



Condisci il piacere.



www.oliotrasimeno.com



Miniquiche al salmone

INGREDIENTI:

2 fette di **pane per tramezzini Sisa**, 150 g di salmone a tocchi, 150 g di spinacini, 1 **uovo Sisa**, 1 scalogno tritato, 2 dl di **vino bianco Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Stufate lo scalogno con 2 cucchiai di olio e uno di acqua, unite gli spinacini, salate e insaporiteli per un minuto.
- 2 Rivestite 4 stampi del diametro di 8 cm con il pane, distribuitevi gli spinaci e l'uovo miscelato con il latte e un pizzico di sale.
- 3 Infornate a 160° per 25 minuti circa. Cuocete il salmone a tocchi con 1 dl di acqua, il vino e il sale per 5 minuti.
- 4 Suddividete i tocchi sulle quiche e servite guarnendo a piacere.

©Stile Italia Edizioni



©Stile Italia Edizioni



Salmone al guazzetto

INGREDIENTI: 600 g di filetto di salmone, 600 g di frutti di mare misti (arselle, vongole, cozze, fasolari), 1 pezzetto di peperoncino, 3 pomodorini, 1 ciuffo di maggiorana, 1 spicchio di aglio, prezzemolo q.b., 1 cucchiaino di **capperi di Pantelleria Igp al sale Gusto&Passione**, 3 cucchiaini di **vino bianco Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Mettete il filetto di salmone in una pirofila e cuocetelo per 15 minuti circa nel forno già caldo a 200°.
- 2 Nel frattempo mettete i frutti di mare ben lavati e fatti spurgare in una padella con lo spicchio d'aglio, il peperoncino e 2 cucchiaini di olio. Aggiungete i capperi dissalati e tritati con le foglioline di un piccolo ciuffo di prezzemolo.
- 3 Lavate i pomodorini, tagliateli in 4, unite- li ai frutti di mare e lasciateli cuocere per 5 minuti. Bagnate il tutto con il vino e fatelo sfumare. Profumate il tutto con la maggiorana tritata grossolanamente ed eliminate il peperoncino e lo spicchio d'aglio.
- 4 Mettete il filetto di salmone su un piatto da portata caldo e servitelo accompagnato con il guazzetto preparato.



VECCHIA MODENA



www.chiarli.it

VECCHIA MODENA



Lambrusco di Modena

C. CHIARLI E F. GLI
MODENA





Pizzette

di pane arabo e scamorza

INGREDIENTI: 4 panini arabi, 1 spicchio d'aglio, 2 barattoli di **pomodori pelati bio VerdeMio**, 1 pizzico abbondante di **origano Sisa**, 1 pizzico di **zucchero Sisa**, 1 **scamorza bianca Sisa**, 100 g di crescenza, **sale Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., tabasco q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sgocciola i pomodori pelati e tritali con un coltello. Condiscili con l'aglio schiacciato, spellato e tritato, l'origano, il tabasco, un filo di olio, un pizzico di sale, lo zucchero e mescola bene il tutto.
- 2 Grattugia la scamorza con una grattugia a fori grossi.
- 3 Spalma i panini arabi con la crescenza e scaldali per 5 minuti in forno già caldo a 200°.
- 4 Distribuiscici sopra la salsa di pomodoro preparata e la scamorza.
- 5 Metti di nuovo le pizze in forno e scaldale, finché il formaggio si sarà sciolto. Servile subito con la scamorza filante.



100% italiani e provenienti da agricoltura biologica, i **Pomodori Pelati Bio VerdeMio** racchiudono in sé tutta la genuinità della coltivazione nei nostri territori e della lavorazione completamente naturale. Dal sapore gustoso e avvolgente, renderanno indimenticabili i vostri primi piatti.

Assapora il Gusto
dei Tuoi Sogni



bio
Fior di frutta
100% da frutta

**Rigoni
di Asiago**



Scopri la bontà della nostra frutta biologica,
dolcificata con solo succo di mela.

**Formato mini, gusto immenso: sono i bignè, famosi
pasticcini di pasta choux pronti a regalarci
momenti di pura dolcezza a ogni morso.**

**Farciti con la crema pasticcera,
il cioccolato o la panna:
sono una vera e propria
delizia per il palato!**

Piccoli scrigni di dolcezza



©Stile Italia Edizioni



Bigné allo zabaione

INGREDIENTI: 8 bigné già pronti, 1 dl di panna fresca, 60 g di **zucchero Sisa**, 4 tuorli di **uova Sisa**, 8 cucchiaini di Marsala

PREPARAZIONE:

- 1 Sbattete i tuorli con lo zucchero in un pentolino, unite a filo il Marsala e cuocete a fuoco dolce, montando con una frusta.
- 2 Incorporate la panna fresca montata. Mettete la crema in una tasca da pasticciere con bocchetta piccola.
- 3 Farcite i bigné con 3/4 della crema e usate quella rimasta come glassa di copertura.

Bigné farciti



INGREDIENTI: 2 banane, 65 g di **burro Sisa**, 130 g di **farina di grano tenero tipo 00 bio VerdeMio**, granella di zucchero q.b., 2,5 dl di latte intero, 1 stecca di cannella, 200 ml di panna fresca per dolci, 100 g di **zucchero Sisa**, 2 **uova bio VerdeMio** + 2 tuorli, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Portate a ebollizione 1,2 dl di acqua con 35 g di burro, un pizzico di sale e 10 g di zucchero; incorporate 70 g di farina, tutta in una volta, spostate la casseruola sull'angolo del fornello e mescolate fino a ottenere una pasta omogenea.
- 2 Mettete di nuovo il recipiente su fiamma bassissima e mescolate finché la pasta si staccherà dalle pareti. Spegnete e fate raffreddare.
- 3 Incorporate alla pasta fredda 2 uova, uno alla volta, trasferite il composto in una tasca da pasticciere con la bocchetta larga e lasciatelo cadere in 4 mucchietti sulla placca coperta con carta da forno. Cospargeteli con granella di zucchero e metteteli in forno caldo a 200° per 35 minuti.
- 4 Intanto, scaldare il latte con 1 stecca di cannella; sbattete 2 tuorli con 60 g di zucchero, unite 60 g di farina e il latte filtrato. Fate addensare la crema, poi lasciatela raffreddare e incorporate 200 ml di panna montata.
- 5 Togliete la calotta ai bigné, farciteli con la crema e ricomponeteli. Saltate in 30 g di burro 2 banane affettate, unite 30 g di zucchero, fate caramellare e servite con i bigné farciti.



©Stile Italia Edizioni

TI RIMBORSIAMO IL

50%

Acquistando **10€** delle marche partecipanti

Rimborso massimo 5€ vai sul sito www.piuunitipiuforti.it

Più Uniti. Più Forti.



PALMOLIVE

AJAX

Fabuloso

Soflan

Iniziativa "Più uniti. Più Forti" valida dal 01/09 al 30/09/22. Conserva il documento d'acquisto (unico) ed entro 5 giorni dall'acquisto completa la procedura per richiedere il rimborso. Puoi chiedere n.1 rimborso. Rimborso massimo di 5€. Termini e condizioni su www.piuunitipiuforti.it

Ravioli *millerighe*

INGREDIENTI:

220 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 2 **uova Sisa**, 2 cucchiaini di **spinaci surgelati Sisa** (lessati, strizzati e frullati), 2 patate, 20 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 120 g di toma, 60 g di **burro Sisa**, 1 ciuffo di salvia, **sale Sisa** q.b., **noce moscata Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Formate la fontana con 200 g farina, sgusciate al centro le uova con un pizzico di sale, sbattetele con una forchetta, iniziando a incorporare la farina, poi procedete lavorando gli ingredienti con le mani, fino a ottenere un impasto liscio. Staccate una porzione di pasta delle dimensioni di una grossa noce e incorporatevi la purea di spinaci, unendo ancora un po' della farina rimasta per ottenere un impasto consistente.
- ❷ Tirate la pasta chiara e quella verde con la macchinetta in sfoglie sottili. Passate la sfoglia verde attraverso la trafilatura per i tagliolini. Posate i tagliolini ottenuti sulle sfoglie di pasta chiara, premete leggermente con un matterello, poi passate le sfoglie a righe attraverso i rulli lisci, per compattarle.
- ❸ Intanto, lessate le patate, pelatele e passatele allo schiacciapatate. Unitevi la toma a filetti, il grana, un pizzico di sale e pizzico di noce moscata. Distribuite mucchietti di ripieno su metà sfoglie, coprite con le altre, sigillate e ritagliate i ravioli con una rotella dentellata. Lessateli in acqua salata, scolateli e conditeli con il burro, fuso a fuoco dolce con la salvia.



Scopri
il **NUOVO**
gusto *al*
Pistacchio
di **SICILIA**



l'UNICA
caramella
al
PISTACCHIO

www.fidacandies.it | www.rossanacaramelle.it

A cosa servono i cookie?

Ogni volta che approdiamo su un sito internet veniamo subito raggiunti dai cosiddetti cookie, che dobbiamo scegliere se accettare o meno. Ma sappiamo davvero di cosa tratta e qual è la loro funzionalità?

I cookie (dall'inglese "biscotto") sono dei piccoli file di testo che - se accettati - vengono memorizzati, attraverso il browser utilizzato, sul pc o sul telefono quando navighiamo su internet. Essi, quindi, consentono ai siti web di offrire ai propri visitatori un'esperienza personalizzata, memorizzando piccole informazioni su di loro.

COSA VIENE MEMORIZZATO?

Senza i cookie, ad esempio, ogni volta che visitiamo la pagina di un sito dovremmo inserire i nostri dati di accesso, selezionare le nostre preferenze sulla lingua o sulla valuta e confermare di non essere un robot. Si tratta, quindi, di uno strumento nato per semplificare e ottimizzare la nostra navigazione, rendendola più piacevole e veloce.

POSSONO ESSERE PERICOLOSI?

Nonostante la loro utilità, però, in molti sono piuttosto scettici sulla loro sicurezza. I dati salvati con i cookie, in realtà, non sono pericolosi di per sé: il problema potreb-

be sorgere dal modo in cui il sito web utilizza le informazioni, violando la privacy dell'utente. Niente paura, comunque: in caso di dubbio è possibile, infatti, selezionare di volta in volta quali cookie accettare e quali rifiutare o, addirittura, decidere di bloccarli del tutto.

DIVERSI TIPI

Esistono vari tipi di cookie con caratteristiche e funzionalità diverse. Quelli di sessione sono i più sicuri: riconoscono l'utente nel corso della navigazione da una pagina web all'altra ma - appena la sessione viene terminata - smettono di funzionare e trasmettere informazioni. Ci sono, poi, quelli persistenti (quasi permanenti) che memorizzano le preferenze di chi naviga e controllano le visite a una stessa pagina: ne sono un esempio i cookie impiegati dai siti di e-commerce, che memorizzano gli articoli inseriti nel carrello anche quando l'utente è uscito. Distinguiamo, poi, tra i cookie di prima parte - salvati direttamente dal sito visitato - e quelli di terza parte, che trasmettono i dati ad altri siti web prevalentemente per azioni di marketing.



SCEGLI I MARCHI DEL BENESSERE



ACQUISTA UN PRODOTTO A SCELTA*

VINCI OGNI GIORNO
BUONI SPESA DA 50€ E 100€

E AD ESTRAZIONE

**1 ANNO DI SPESA
TUTTO PER TE!**



*Concorso valido dal 29/08/2022 al 16/10/2022 con estrazione finale entro il 30/11/2022 su tutti i prodotti a marchio Céréal, Lecinova, Novosal, Pesoforma, Performa, Orzo Bimbo, Isostad e Perform. Conserva il documento di acquisto. Totale montepremi 17.250€. Regolamento completo su www.marchidelbenessere.it

Plant-based.

un'alimentazione sostenibile



© Stefania Corusso



Possiamo definirla un vero e proprio stile di vita: la dieta plant-based (letteralmente “basata sulle piante”) è caratterizzata da alimenti prevalentemente vegetali, naturali, non trattati né processati industrialmente e a km zero. Cibi, dunque, freschi e genuini, non lavorati e cruelty free.

ATTENZIONE ALLA QUALITÀ

A prima vista potrebbe ricordare l'alimentazione vegana, ma in realtà ci sono delle differenze sostanziali, a partire dal fatto che quella plant-based pone attenzione solo alla qualità e alla genuinità degli alimenti (i vegani, invece, mangiano anche cibi industriali e raffinati). Secondo questa “filosofia”, inoltre, in quantità moderate possono essere consumati anche alimenti di origine animale (purché se ne conosca la provenienza e siano di ottima qualità): via libera, ad esempio, a uova, carne e pesce.

COSA SI MANGIA?

Eliminando tutto ciò che in natura non esiste e che viene modificato dall'uomo, quindi, cosa si può mangiare nell'alimentazione plant-based? I capisaldi sono cereali e farine integrali, frutta e verdura di stagione, olio extravergine di oliva, semi e frutta secca. No, invece, a patatine, biscotti e snack industriali, sughi pronti, creme spalmabili e merendine.

BENEFICI PER NOI E L'AMBIENTE

Consumare soltanto alimenti naturali ha, senza dubbio, degli effetti benefici sull'organismo, consentendo di fare il pieno di macro e micro nutrienti indispensabili per il nostro benessere. A trarre beneficio dall'alimentazione plant-based, inoltre, è l'ambiente, grazie al rispetto della stagionalità di frutta e verdura (che evita le coltivazioni intensive nelle serre e i processi industriali di conservazione dei cibi) e, di conseguenza, del ritmo della natura, senza forzature.



MOLINO
Spadoni

GRAN PIZZA

IL NUOVO PREPARATO
PER GRAN PIZZA ALLA NAPOLETANA



Gran Pizza alla Napoletana è un preparato di **qualità professionale** grazie al quale si può ottenere una pizza buona come quella in pizzeria. È composto da **farina Tipo "1"** e **semola rimacinata**, che esalta le peculiarità e il gusto tipico della versione originale campana. Contiene anche **pasta madre**, l'ingrediente fondamentale per conferire all'impasto le caratteristiche tradizionali della pizza napoletana, che deve essere tonda e risultare **morbida al palato, soffice e sottile al centro, ma dall'inconfondibile bordo alto rialzato, ben alveolato e privo di bolle o bruciature.**

www.molinospadoni.it - Seguici su:   



Un massaggio contro la stanchezza

I piedi sono il nostro sostegno e, proprio per questo, vengono continuamente sottoposti a un grande stress. Un ottimo rimedio contro la fatica e il gonfiore è il massaggio rilassante, che possiamo praticare anche da soli comodamente a casa.

Stanchezza e gonfiore colpiscono spesso i nostri piedi, chiamati ogni giorno a un lavoro piuttosto faticoso per sostenerci costantemente. Per far sì che trovino un po' di sollievo, allora, possiamo praticare un massaggio rilassante che assicura benefici a tutto il corpo.

ABBANDONIAMOCI AL RELAX

Massaggiare, infatti, le aree esposte a continue sollecitazioni dà una sensazione di benessere a tutto il fisico e alla mente con un effetto relax garantito. È possibile fare il massaggio in completa autonomia, a casa, magari prima di andare a dormire, così da calmare il sistema nervoso e favorire subito il sonno.

COME PREPARARCI

Per rendere ancora più efficace la manipolazione è consigliato utilizzare un olio essenziale o una crema che facilitano i movimenti delle dita delle mani, idratando nel contempo la pelle e ammorbidendola in caso di secchezza. Prima di massaggiare, inoltre, si può preparare un pediluvio con acqua tiepida: un ottimo modo per regalare ai nostri piedi un rilassamento ancora più completo.

ALCUNE TECNICHE

Ma vediamo, adesso, come procedere con il massaggio. Partiamo dalla pianta del piede, massaggiata premendoci i pollici e disegnando dei piccoli cerchi con i polpastrelli, dal basso verso l'alto. Procediamo, poi, massaggiando le dita, dapprima tirandone una alla volta con delicatezza e successivamente compiendo dei movimenti rotatori. Intrecciamo, infine, le dita del piede con quelle della mano e compiamo dei movimenti in avanti e indietro. Una volta terminato con il piede, possiamo massaggiare la caviglia e salire fino al polpaccio, sempre facendo pressione con le dita attraverso spostamenti circolari.





ACQUA LETE.
UN'OTTIMA MOSSA
PER IL BENESSERE DELLE OSSA.

RICCA DI CALCIO E POVERA DI SODIO, PARTECIPA ALL'INTEGRAZIONE
DEL FABBISOGNO GIORNAGLIERO DI CALCIO PER LA SALUTE DELLE OSSA:

D.D. MINISTERO SALUTE N.4388 DEL 22.02.2022

Lontano dal cioccolato!

Federica Bartoli



Il cioccolato è uno dei cibi che il nostro cane non dovrebbe mai mangiare, perché potrebbe avere serie conseguenze sulla sua salute (soprattutto se si esagera con il consumo).

Esattamente come accade per noi umani, anche i cani sono golosi di cioccolato e ne mangerebbero in continuazione. Esso, però, rientra tra gli alimenti vietati per Fido, perché è un pericolo per la sua salute. Il motivo risiede nella teobromina: si tratta di una sostanza presente nel cioccolato (soprattutto in quello fondente), tossica per i nostri amici a quattro zampe, che non sono in grado di metabolizzarla e la digeriscono molto lentamente.

QUANDO È UNA MINACCIA

Attenzione, però: il grado di pericolosità della cioccolata dipende da alcuni elementi. Il primo è sicuramente la quantità ingerita: se Fido ne mangia un quadratino potrà avere rigurgito, dissenteria o mal di stomaco. Un altro fattore da considerare è la taglia: quelli piccoli, ovviamente, possono stare male mangiando molto meno cioccolato rispetto a quelli grandi.

I CAMPANELLI DI ALLARME

Ma cosa succede se il nostro amico peloso ne mangia troppo? Un eccesso di teobromina può portare a convulsioni, tremori e battito accelerato. Anche l'iperattività è un sintomo di intossicazione. In questi casi, andare velocemente dal veterinario è fondamentale, così come riuscire a far rigurgitare il cane entro due ore dall'ingestione.



**CONFEZIONE IN
CARTONCINO
CERTIFICATO FSC®**

Bonduelle
S'IMPEGNA
per un'agricoltura
SOSTENIBILE!



- ✓ **-40 tons di plastica**
- ✓ **90% da materiale riciclato:**
50% carta e 40% altre fonti
- ✓ **Design innovativo ed esclusivo,**
più sostenibile rispetto allo standard
 - 30% di **carta**
 - 20% di **inchiostro,**
di origine vegetale

100%
RICICLABILE
50% CARTA
RICICLATA

Consigli da non lasciarsi sfuggire!

LIBRI

I delitti di Kingfisher Hill

Autore: Sophie Hannah
Editore: Mondadori
Pagine: 264

Hercule Poirot è in viaggio da Londra su un lussuoso pullman diretto verso l'esclusiva tenuta di Kingfisher Hill, dove Richard Devonport lo ha convocato per dimostrare che la sua fidanzata, Helen, è innocente dell'omicidio di suo fratello Frank, avvenuto in quel complesso residenziale. Ma c'è una strana condizione legata a questa richiesta: Poirot deve nascondere il vero motivo per cui si trova lì. Il pullman è costretto a fermarsi quando una donna angosciata chiede di scendere, insistendo che, se rimane seduta al suo posto, sarà assassinata. Anche se il resto del viaggio passa senza ulteriori colpi di scena, la curiosità di Poirot si risveglia, e i suoi timori verranno poi confermati quando a Kingfisher Hill viene scoperto un corpo su cui è adagiato un macabro biglietto. Questo nuovo omicidio e lo strano incidente sul pullman potrebbero essere indizi per risolvere il mistero di chi ha davvero ucciso Frank Devonport? E se Helen è innocente, riuscirà Poirot a trovare il vero colpevole in tempo per salvarla dalla forca?



FILM E SERIE TV

L'arma dell'inganno. Operazione Mincemeat

Regia: John Madden
Distribuzione: Warner Bros

Siamo nel 1943. Gli alleati sono determinati a spezzare la morsa di Hitler sull'Europa occupata, il loro piano è un assalto totale in Sicilia ma si trovano ad affrontare un grande dilemma: come fare per proteggere una massiccia forza d'invasione da un potenziale massacro? Il compito ricade su due straordinari agenti dell'intelligence, Ewen Montagu (Colin Firth) e Charles Cholmondeley (Matthew Macfadyen) che danno vita alla più geniale e improbabile strategia di disinformazione della guerra, incentrata su un altrettanto improbabile agente segreto: un uomo morto. L'arma dell'inganno - Operazione Mincemeat - è la straordinaria storia vera di un'idea che sperava di cambiare il corso della guerra, sfidando ogni logica, a rischio di innumerevoli perdite e mettendo a dura prova il coraggio dei suoi ideatori.



GAMING

Kao il Canguro

Console: Xbox

Kao il Canguro è un avvincente gioco in 3D che offre tutto ciò che ci si possa aspettare da un platformer: divertimento, esplorazione, avventure, misteri e tantissima azione. Segui la storia di Kao, l'esuberante canguro, e intraprendi un indimenticabile viaggio alla scoperta dei segreti che circondano la scomparsa del padre. Supera ambienti rigogliosi ma allo stesso tempo colmi di pericoli, rompicapi e nemici. A ogni angolo potrai trovare nuovi indizi che getteranno nuova luce su questo misterioso mondo nascosto.

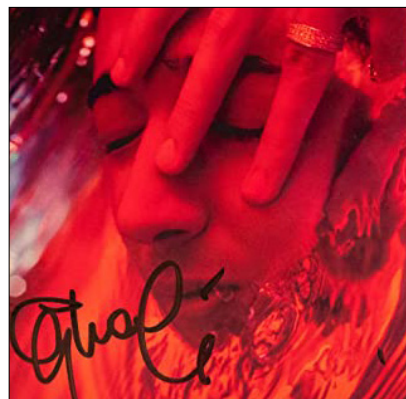


MUSICA

Sensazione Ultra

Cantante: Ghali
Distribuzione: Warner Music

Dopo Album e DNA, il rapper milanese torna con il terzo disco, che vuole essere un ritorno alle proprie origini, in parti italiane e in parte tunisine. Sono 12 le tracce dell'album, in cui si trovano diverse collaborazioni, soprattutto con artisti emergenti italiani di origine africana. L'ascolto è un vero e proprio viaggio che invita a riflettere: la stessa durata contenuta del disco (circa 30 minuti) rappresenta il messaggio che Ghali ha voluto trasmettere, ovvero che sono meglio poche ma significative parole piuttosto che tante frasi senza senso.



Tutto[®]

Pannocarta



tuttoxtutto.it

TUTTO PANNOCARTA. **Per risparmiare, per pulire, per assorbire.**

L'unico prodotto con 3 funzioni in 1: panno, carta e spugna. Merito della sua trama super resistente, realizzata con l'innovativa tecnologia Airlaid. **Tutto Pannocarta** è ideale per la pulizia delle superfici, per assorbire i liquidi e per conservare gli alimenti. Lava, strizza e riusa Tutto Pannocarta! Ogni singolo strappo garantisce infatti numerosi riutilizzi, per un risparmio straordinario di carta.

Lucart S.p.A. Via Ciarpi, 77 - Porcari (LU) - ITALIA





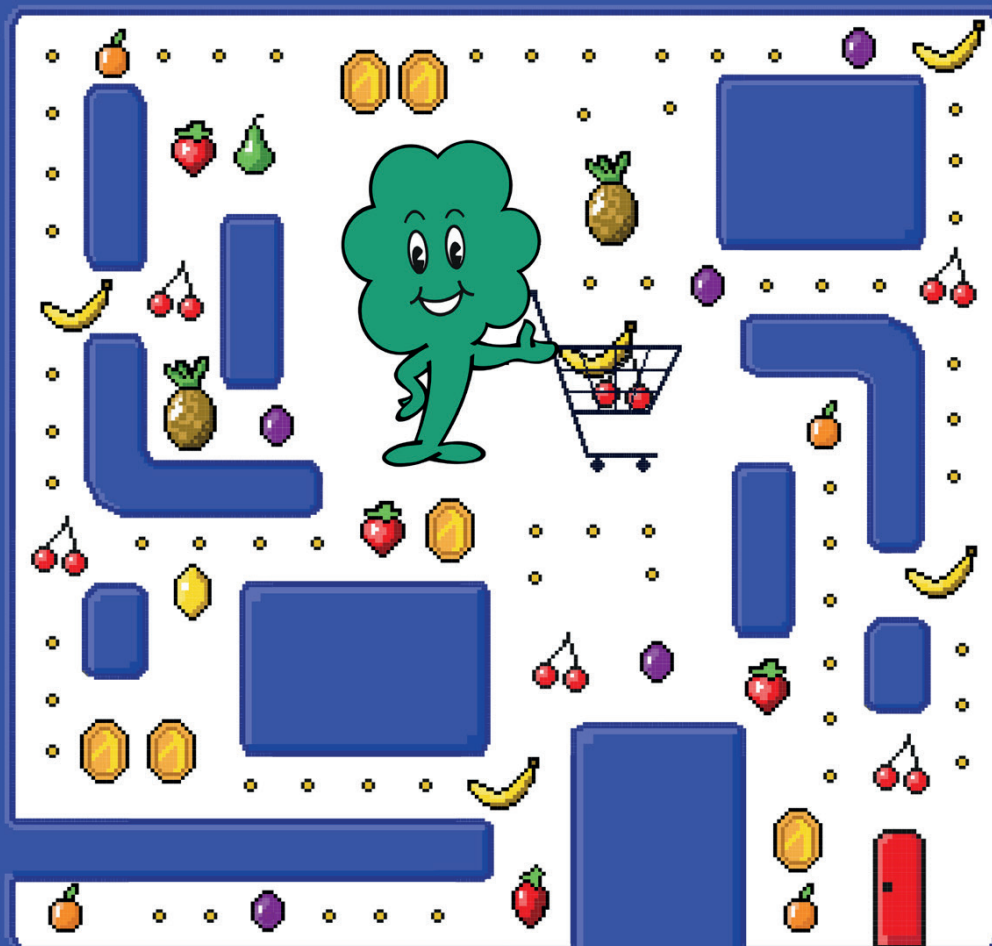
LIMMi

la firma ai tuoi piatti



www.limmi.it

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!

