

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI Magazine

SUPERFOOD

BANANA, SPUNTINO
GOLOSO E GENUINO

VIAGGI

AGRIGENTO, CULLA
DELL'ARCHEOLOGIA
CLASSICA

Con gli AGRETTI diamo il benvenuto alla primavera!



*Gustosissimi snacks biologici naturali
non unti e non fritti.*

*Un'idea sana, sfiziosa e croccante per spezzare la fame
in ogni momento della giornata.*



Biologiche



Ed eccoci arrivati, finalmente, al periodo della rinascita: le piante riprendono a fiorire, gli animali escono dal letargo e anche noi - spinti da questa nuova aria frizzante e profumata che ci avvolge - iniziamo a sentirci più energici e vitali. Merito della primavera, che a marzo fa capolino nelle nostre giornate lasciandosi alle spalle, a poco a poco, il freddo invernale. Le primizie primaverili fanno così la propria comparsa in tavola, rendendo ancora più gustose le nostre ricette: in questo numero di "Sorrisi Magazine", in particolare, vi faremo scoprire la bontà degli agretti (conosciuti anche come "barbe di frate") e vi sveleremo anche qualche curiosità su uno dei superfood per eccellenza, la banana. Marzo, ovviamente, è il mese dedicato a tutti i papà del mondo, che possiamo festeggiare con una sorpresa golosa: nella rubrica "Piccoli chef" vi abbiamo lasciato alcune idee per stupire il vostro supereroe! E di dolci si parla anche nelle pagine de "L'angolo pâtisserie", con un omaggio agli squisiti profiteroles: scommettiamo che avete già l'acquilina in bocca! Per chi ama viaggiare, invece, proponiamo questa volta un'indimenticabile visita ad Agrigento, una delle città siciliane più suggestive, dove sorge la Valle dei Templi, Patrimonio Mondiale dell'Umanità e simbolo dell'archeologia classica. Non mancheranno, poi, le nostre pillole di bellezza, i consueti consigli per il benessere dei nostri amici pelosi né i suggerimenti per non farvi perdere gli appuntamenti più interessanti del mese. Augurandovi una buona lettura e un buon inizio di primavera, noi di "Sisa. I supermercati italiani" vi aspettiamo, come sempre, nei nostri punti vendita!



4

9 Cucine del mondo

Sapori e colori nella cucina della "Valle dei Re"

11 Vini & Bevande

Grappa, il distillato nazionale per tradizione

12 Leggere & Sfiziose

Cheesecake ai pomodorini

13 Budini allo yogurt con cuore al lime e timo

Torta con piselli e gorgonzola

14 Cucina "free from"

Torta al cucchiaio con fragole e gelato

Noodles di riso con curry di verdure

15 Spaghetti alla crema di peperoni arrostiti

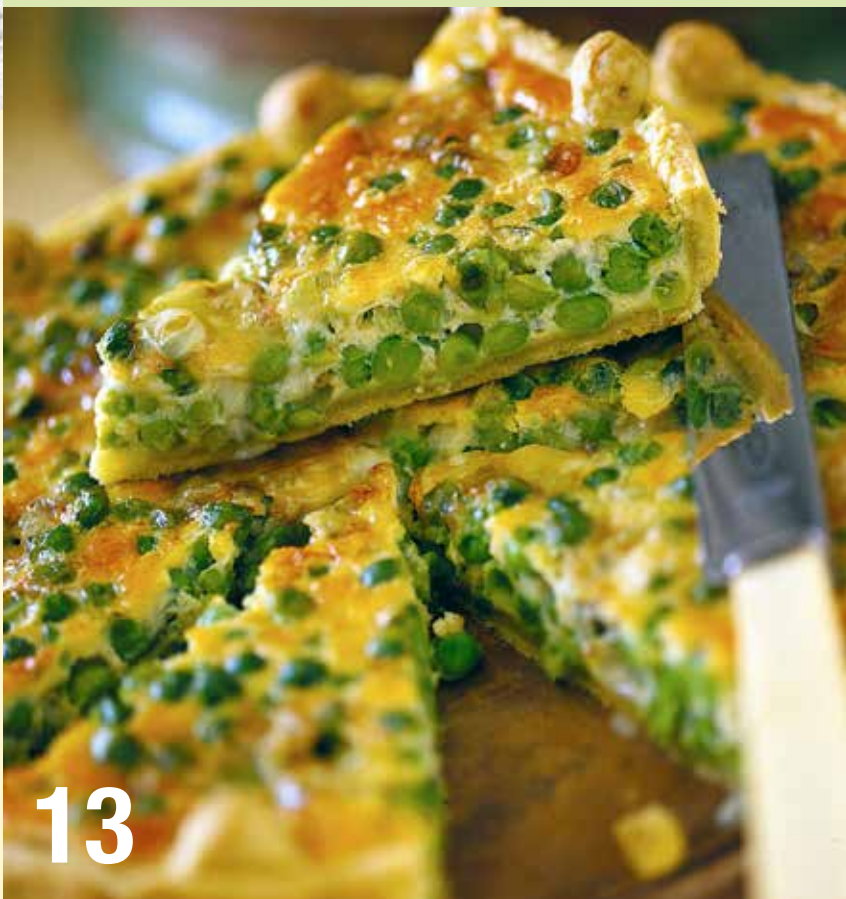
1 Editoriale

4 Primizia del mese

Agretti: benvenuta primavera!

7 Step by step

Millefoglie di zucchine e ricotta



13

12



15



16 L'angolo pâtisserie

Irresistibili profiteroles!

18 Piccoli chef

Tanti auguri papà!

20 Superfood

La banana? Un goloso spuntino!

23 Pronti, si parte!

Agrigento, la più bella "città dei mortali"

**26 Benessere**

L'allenamento? Diventa funzionale!

28 Pillole di bellezza

Vestiti colorati? Buonumore assicurato

30 Pet in famiglia

Cute e pelo sempre protetti!

32 In agenda

Appuntamenti del mese da non perdere

SORRISI Magazine

N°3 - marzo 2020

Realizzazione editorialeArbre Sas
Via Andrea Costa, 2
20131 Milano**REDAZIONE****Coordinamento**

Stefania Colasuono

Hanno collaboratoFederica Bartoli
Sara Conversano
Stefania Lorusso**Progetto grafico**

Silvia Ballarin

FotografieMONDADORI Portfolio,
Shutterstock**Contatti**www.supersisa.comPer inviare i tuoi consigli,
suggerimenti o richiedere informazioni
scrivi a: info@supersisa.com

PROVA LE NOVITÀ

CATTIVISSIMO
ME
MIND MADE

100% INGREDIENTI NATURALI!



NEI MIGLIORI
SUPERMERCATI

I Minions hanno conquistato le salse!
Solo i migliori ingredienti naturali per dare gusto e divertimento a ogni tuo piatto.



develey.it

**TI SALS
LA VITA!**



Agretti: benvenuta primavera!

A partire da marzo tornano in tavola verdure e ortaggi primaverili che arricchiranno i nostri menù nei prossimi mesi. Tra questi gli agretti, perfetti per piatti sfiziosi e light.

Stefania Colasuono

TORTA SALATA CON AGRETTI E MANDORLE

INGREDIENTI (4 persone)

300 g di agretti, 200 g di farina di grano tenero tipo 00 Sisa, 80 g di farina di mandorle, 2 uova Sisa, 40 g di mandorle a lamelle, 90 g di burro Sisa, 1,3 dl di panna fresca, noce moscata Sisa q.b., sale Sisa q.b., pepe Sisa q.b.

1 Mettete a bagno le mandorle a lamelle in acqua fredda. Lavorate la farina con una presa di sale e il burro freddo a dadini fino a ottenere un composto di briciole. Unite le uova e 20 ml di acqua e lavorate finché l'impasto sarà omogeneo. Formate una palla, appiattitela leggermente, avvolgetela in pellicola per alimenti e mettetela in frigo per 30 minuti.

PREPARAZIONE: 85 minuti



Conosciuti anche come “barbe dei frati”, gli agretti sono tipici dei mesi primaverili, disponibili infatti da marzo a maggio. Nonostante le piccole dimensioni, nascondono in sé numerose proprietà e sono ottimi per chi vuole restare in forma senza rinunciare al gusto.

BENESSERE A TAVOLA

Formati per oltre il 90% di acqua, sono poveri di calorie ma ricchi di fibre, sali minerali e vitamine. Sostanze nutritive che svolgono un'importante funzione depurativa, aiutandoci a eliminare scorie e tossine e mantenendo, così, il nostro organismo più pulito. Gli antiossidanti presenti, inoltre, stimolano la digestione e le funzionalità intestinali, mentre il contenuto vitaminico favorisce la protezione della vista e ci regala energia.

COME SCEGLIERLI

Per poter assaporare al meglio il gusto degli agretti, è indispensabile acquistarli freschi (scegliendo quelli di un bel colore verde brillante) e consumarli possibilmente in giornata, perché facilmente deperibili. Una volta eliminate la parte finale dei gambi e le radichette alla base, devono essere lavati e puliti accuratamente e successivamente cotti al vapore o lessati.

SERVIAMOLI COSÌ

Le barbe di frate possono essere gustate da sole, semplicemente condite con un po' di olio extravergine di oliva e una spruzzata di limone, oppure in accompagnamento al salmone e alle uova sode. Sono ottimi, inoltre, per preparare una sfiziosa frittata, un saporito primo piatto o saltati in padella con aglio, acciughe e pomodori.



2 Intanto, pulite gli agretti privandoli della parte scura della radice, lavateli e scottateli in acqua bollente salata per 2 minuti. Sgocciolateli e lasciateli raffreddare. Mescolate la panna con la farina di mandorle, una presa di sale, una grattata di noce moscata e una macinata di pepe.

3 Stendete la pasta in una sfoglia di 3 mm di spessore e rivestite uno stampo rettangolare con il fondo amovibile di 20x26 cm. Bucherellate il fondo con una forchetta, versate all'interno il composto di mandorle e disponetevi sopra gli agretti in maniera ordinata. Scolate le mandorle a lamelle, asciugatele con carta da cucina, cospargetele sugli agretti e cuocete la torta nella parte bassa del forno preriscaldato a 180° per circa 45 minuti.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Crastini con barbe di frate

INGREDIENTI (4 persone)

8 fette di **pan carré Sisa**, 100 g di barba di frate, 1 **mozzarella fior di latte pugliese Gusto&Passione**, 8 **filetti di alici Mar Cantabrico distesi Gusto&Passione**, 1/2 limone, **Parmigiano Reggiano Dop Sisa q.b.**, **olio extravergine di oliva Sisa q.b.**, **sale Sisa q.b.**, **pepe Sisa q.b.**

PREPARAZIONE: 33 minuti

1 Pulisci la barba di frate, eliminando le radichette e le eventuali foglie ingiallite, e lavala più volte sotto acqua fredda corrente. Lessala per 3-4 minuti in abbondante acqua bollente leggermente salata, sgocciolala e trasferiscila in una ciotola. Versa nel barattolo 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, la scorza grattugiata di 1/2 limone, 1 cucchiaino di succo di limone e sale. Chiudi con il coperchio e agita con decisione, in modo da ottenere una salsina ben emulsionata. Condisci la barba di frate con la citronnette.

2 Taglia la mozzarella in 8 fettine e lasciala sgocciolare per 15 minuti su carta da cucina. Con il tagliapasta rifila le fette di pan carré, in modo da ottenere 8 crastini rotondi. Disponi su ciascun crastino 1 filetto d'alice sgocciolato dall'olio di conservazione e tagliato in 2. Copri le alici con 1 fettina di mozzarella.

3 Disponi i crastini sulla placca foderata con carta da forno e tostali per 2-3 minuti sotto il grill ben caldo del forno, finché la mozzarella inizierà a fondersi. Suddividi la barba di frate condita sui crastini e disponi sulla verdura 1-2 sottili scaglie di parmigiano reggiano. Spolverizza con una macinata di pepe e servi.

Ottenuta da latte vaccino di alta qualità, la **Mozzarella Fior di Latte Pugliese Gusto&Passione** è un formaggio a pasta filata fresca, dalla consistenza elastica e dal sapore dolce e delicato. Disponibile nella confezione da 200 g, è ottima da gustare da sola, ma anche per condire la pizza o preparare invitanti stuzzichini.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



TORTINI DI AGRETTI, GUACAMOLE E NOCI

INGREDIENTI (6 persone)

600 g di agretti, 1 avocado, 2 lime, 50 g di gherigli di **no-ci Sisa**, tabasco q.b., **olio extravergine di oliva Sisa q.b.**, **sale Sisa q.b.**

PREPARAZIONE: 30 minuti

1 Prepara gli agretti. Puliscili eliminando le radichette alla base e privandoli della parte più dura e scura della radice; lavalì 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.

2 Fai il guacamole. 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.

3 Forma i tortini e servi. 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.

4 Al centro, distribuisce il composto di avocado, compatandolo 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.



Millefoglie di zucchine e ricotta

INGREDIENTI (4 persone)

250 g di **sfoglie sottili all'uovo per lasagne Sisa**, 200 g di ricotta asciutta, 25 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 2 zucchine novelle, 150 g di pesto pronto, 25 g di **burro Sisa**, 100 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 200 g di pecorino dolce grattugiato, 100 ml di **latte intero 100% italiano bio VerdeMio**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 90 minuti

1 Porta a ebollizione abbondante acqua salata con un cucchiaio di olio, scotta le lasagne per pochi istanti, scolale con il mestolo forato e disponile, senza sovrapporle, su un telo umido ad asciugare. Fodera lo stampo con carta da forno bagnata e strizzata, lasciandola sbordare, spennellala con un filo di olio, rivesti lo stampo con le sfoglie leggermente sovrapposte coprendo fondo e pareti e lasciandole sbordare 2-3 cm.

2 Lava le zucchine, spuntale e affettale a nastri lunghi e sottili con la mandolina. Mescola la ricotta con il pesto e il parmigiano reggiano. Riempi lo stampo alternando la crema di ricotta con le strisce di zucchine e le sfoglie di pasta rimaste: ripiega verso l'interno le sfoglie che escono dallo stampo, spennella la superficie con un filo di olio e cuoci in forno caldo a 180° per 40 minuti. Lascia intiepidire la preparazione nel forno spento.

3 Scalda il latte con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Sciogli il burro in una piccola casseruola e incorpora la farina setacciata mescolando finché si sarà amalgamata, unisci il latte caldo e, sempre mescolando energicamente, aggiungi il pecorino. Cuoci a fuoco dolce fino a ottenere una crema vellutata. Sforma delicatamente le lasagne e servile tagliate a fette spesse e irrorale con la crema di pecorino.



PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:






Sapori e colori nella cucina della "Valle dei Re"

Piatti saporiti, colorati e realizzati con tante materie prime locali caratterizzano la tradizione culinaria egiziana, tra ricette dell'antichità e influenze mediterranee.

Sara Conversano



Tra una visita e l'altra alle meraviglie che la terra egiziana ci offre è fondamentale fermarsi per scoprire anche la millenaria tradizione della cucina locale, caratterizzata da diverse specialità dai sapori indimenticabili.

PER INIZIARE

In Egitto viene data molta importanza agli antipasti, chiamati meze (come in Grecia) e serviti in tante portate insieme al pane (l'eish masri o eish baladi, che significa "vita" e rappresenta, infatti, un alimento fondamentale per il popolo egiziano). Tra i più famosi rientrano l'hummus e il duqqa, a base di frutta secca e spezie (soprattutto cumino, pepe e coriandolo), senza dimenticare il gollash - preparato con pasta fillo ripiena di carne macinata o formaggio - il baba ghannoug, una deliziosa salsa preparata con melanzane al forno o grigliate, insaporite con aglio, olio e tahina.

LA TRADIZIONE DEL PIATTO UNICO

Solitamente, dopo gli antipasti, sulle tavole egiziane viene servito un piatto unico (che può essere accompagnato da vari contorni). Il pasto principale può essere a base di legumi e verdure, ma anche di carne e, sulle coste, di pesce. Potete provare, ad esempio, il mahshi - piatto a base di verdure ripiene di riso speziato, cubetti di pomodoro e cipolla - e il mulukhiya (una zuppa di foglie di iuta, arricchita con aglio, brodo di carne o pesce e coriandolo e servita con pane o riso).

CUCINA NAZIONALE

Nonostante la grande varietà delle ricette, anche l'Egitto ha il suo piatto nazionale: il kushari. Si tratta di un piatto di pasta e salsa di pomodoro, al quale vengono aggiunti riso, aglio, cipolle caramellate e legumi (ceci e lenticchie). Diffuso sull'intero territorio, inoltre, il ful medames - una purea di fave insaporita con olio, aglio e succo di limone - mangiata con il pane o accompagnata da uova bollite e burro.

UNA DOLCE CHIUSURA

Un ultimo accenno, infine, ai dolci. Particolarmente sfiziosa la halawa, pasta di sesamo e frutta secca che gli egiziani mangiano a colazione o dopo i pasti principali. La frutta secca è la protagonista anche del basbousa - dov'è unita al semolino e a un dolce sciroppo - e della kunafa, dessert preparato con fili di pasta croccanti e mischiati al burro.

Pomodori con bulgur all'egiziana

INGREDIENTI (4 persone)

5 grossi pomodori rotondi, 1 porro, 80 g di bulgur, 1 limone, 1 cipollotto, menta q.b., **erba cipollina Sisa** q.b., **prezzemolo Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 50 minuti

1 Tagliate orizzontalmente a metà 4 pomodori, svuotateli, salateli e fateli sgocciolare capovolti su una gratella. Sciacquate il bulgur e mettetelo a bagno nell'acqua per 30 minuti, poi cuocetelo a vapore per 30 minuti.

2 Sbollentate per un minuto il pomodoro rimasto, sbucciatelo, tagliatelo a dadini e mescolatelo con il bulgur cotto, il porro tritato con il cipollotto e le erbe, 4-5 cucchiaini d'olio, sale e pepe.

3 Distribuite la farcia nei mezzi pomodori e fateli riposare per circa 30 minuti; poi serviteli come primo.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



FUL MUDAMMAS

INGREDIENTI (4 persone)

300 g di fave secche sbucciate, 2 spicchi di aglio novello, 2 cipollotti novelli, 4 **uova bio Verde-Mio**, 2 limoni, 1 ciuffetto di prezzemolo, cumino in polvere, 6 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 65 minuti

1 Risciacqua le fave sotto l'acqua corrente. Poi, mettile in una casseruola, coprite di acqua fredda (l'acqua deve arrivare un dito sopra il livello delle fave) e porta a ebollizione. Abbassa il fuoco, copri la casseruola e lascia cuocere le fave, senza mai mescolarle, per circa 40 minuti.

2 Metti le uova in una casseruola, coprite con l'acqua fredda e calcola dieci minuti di cottura da quando cominciano a bollire. Poi, raffreddale sotto l'acqua corrente e sgusciate.

3 Sgocciola le fave, mettile in un'insalatiera, aggiungi l'aglio sbucciato e tritato, il succo dei limoni, 1 cucchiaino di cumino, un po' di sale e di pepe e un filo d'olio extravergine d'oliva. Mescola delicatamente e lascia insaporire la preparazione per circa 30 minuti.

4 Trascorso questo tempo, aggiungi i cipollotti mondati, lavati e affettati e il prezzemolo lavato e tritato. Servi questa insalata con le uova sode tagliate a spicchi.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:





Grappa, il distillato nazionale per tradizione

Sara Conversano

L'originalità della grappa rispetto agli altri distillati risiede nella sua origine: è l'unica, infatti, a essere ottenuta da materia prima solida, le vinacce (cioè le bucce dell'uva utilizzata per produrre precedentemente il vino), dalle quali viene estratto l'alcol. Inizialmente prodotta solo nel Nord Italia (soprattutto per il clima rigido che lo caratterizzava in passato), dopo la seconda guerra mondiale si è diffusa anche nel resto del Paese diventando così il distillato nazionale.

LE VINACCE

Esistono due tipi di vinacce: quelle non fermentate (o vergini) e quelle fermentate. Le prime, in particolare, sono bianche e non hanno fermentato con il mosto del vino (aspetto di cui dovrà occuparsi, quindi, il distillatore), cosa che hanno fatto, invece, le seconde (che,

per questo, presentano già una percentuale alcolica).

VARIETÀ DI GRAPPE

Anche la grappa può essere classificata secondo criteri diversi: tenendo conto, ad esempio, della denominazione geografica di origine oppure del vitigno o del metodo di distillazione. Possiamo distinguere, inoltre, tra la grappa giovane, affinata in legno, invecchiata e aromatizzata.

LE CARATTERISTICHE ORGANOLETICHE

A seconda del tipo, questa acquavite ha colori e sapori diversi. Quelle giovani, in particolare, sono trasparenti mentre quelle invecchiate variano dal paglierino all'ambrato più accentuato. Per quanto riguarda i profumi e gli aromi, invece, i più comuni sono erbe e frutti, fra cui banana, mela, lampone e nocciola. Due, infine, i sapori riconosciuti: dolce e amaro.



NOVITÀ DA VIPITENO!

Fitline - nuovi gusti, nuova ricetta.

-50% di zuccheri e senza grassi.

solo
47 kcal
per 100g



Fresco, senza grassi e con -50% di zuccheri rispetto alla media del mercato dello yogurt magro!*

*FONTE: IRI - www.latteria-vipiteno.it

Cheesecake ai pomodorini

INGREDIENTI (8 persone)

250 g di **fette biscottate Sisa**, 3 **uova Sisa**, 120 g di **burro Sisa**, 400 g di ricotta, 250 g di formaggio fresco spalmabile, 60 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 150 g di pomodorini ciliegia, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 65 minuti

1 Spezzettate con le mani le fette biscottate e riducetele in briciole finissime: potete raccogliere nel mixer e frullarle per un paio di minuti, oppure metterle in un sacchetto di carta da pane, pestarle con un batticarne, poi passarle al setaccio per eliminare le briciole più grosse.

2 Raccogliete il burro a pezzetti (tranne una noce) in un pentolino e fatelo fondere a fuoco molto basso: non deve friggere. Aggiungete il burro fuso alle briciole e mescolate bene; unite anche 4-5 cucchiaini di acqua fredda.

3 Imburrate il fondo e i bordi di uno stampo a cerniera di 28 cm di diametro; foderate la base con un disco di carta da forno, versatevi il composto di briciole e distribuitelo su tutta la superficie, facendo in modo di risalire fino a circa metà dei bordi: dovrete ottenere uno strato compatto dello spessore di circa 1 cm, rialzato ai lati.

4 Accendete il forno a 180°. Mettete in una terrina la ricotta con il formaggio spalmabile, aggiungete il grana, le uova e un pizzico di sale e pepe; mescolate con una frusta a mano fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo.

5 Versate la crema sulla base di fette biscottate e livellatela; battete lo stampo sul tavolo per 2-3 volte, in modo da colmare eventuali vuoti.

6 Lavate e asciugate i pomodorini e distribuiteli sulla superficie della cheesecake, affondandoli leggermente; infornate e cuocete per circa mezz'ora. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente e tenete in frigorifero per 3 ore prima di servire.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Le **Fette Biscottate Sisa**, friabili e croccanti, sono ottime da gustare con marmellata, miele o crema al cioccolato. Disponibili nella confezione da 36 (divise in pratiche monoporzioni da 4 fette), sono prive di olio di palma.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



BUDINI ALLO YOGURT CON CUORE AL LIME E TIMO

INGREDIENTI (6 persone)

250 g di **yogurt magro bianco Equilibrio&Piacere**, 125 g di panna fresca da montare, 140 g di **zucchero Sisa**, 3 g di gelatina in fogli, 1 rametto di timo, 2 lime, 1 dozzina di lamponi freschi, 4 arance, 1 cucchiaino di liquore all'arancia

PREPARAZIONE: 30 minuti

1 Tagliate le arance a fette e sistematele in un solo strato sul fondo di una padella a bordi bassi. Spolverizzatele con lo zucchero e bagnatele con il liquore. Fate cuocere fino a quando il liquido sarà evaporato, girando più volte le fette. Quando lo zucchero comincerà a caramellare, trasferite le fette su un foglio di carta forno per qualche ora.

2 Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda. Ricavate filetti di scorza dai lime e sbollentateli. Spremete e filtrate il succo di 1/2 lime. Montate la panna fredda con lo zucchero, mescolate la gelatina strizzata e lo yogurt e aggiungete la panna montata delicatamente. Mettete in una ciotola 1/3 del composto, unite le foglie di timo, i filetti e il succo di lime.

3 Versate il composto rimasto in 4 stampini lisci da budino e versate al centro quello che avete aromatizzato al timo e lime. Trasferite gli stampi in frigorifero a rassodare per 3 ore. Sformate i budini, immergendo gli stampi in acqua calda per qualche secondo. Guarnite con le fette di arancia e i lamponi.



Torta con piselli e gorgonzola

INGREDIENTI (6 persone)

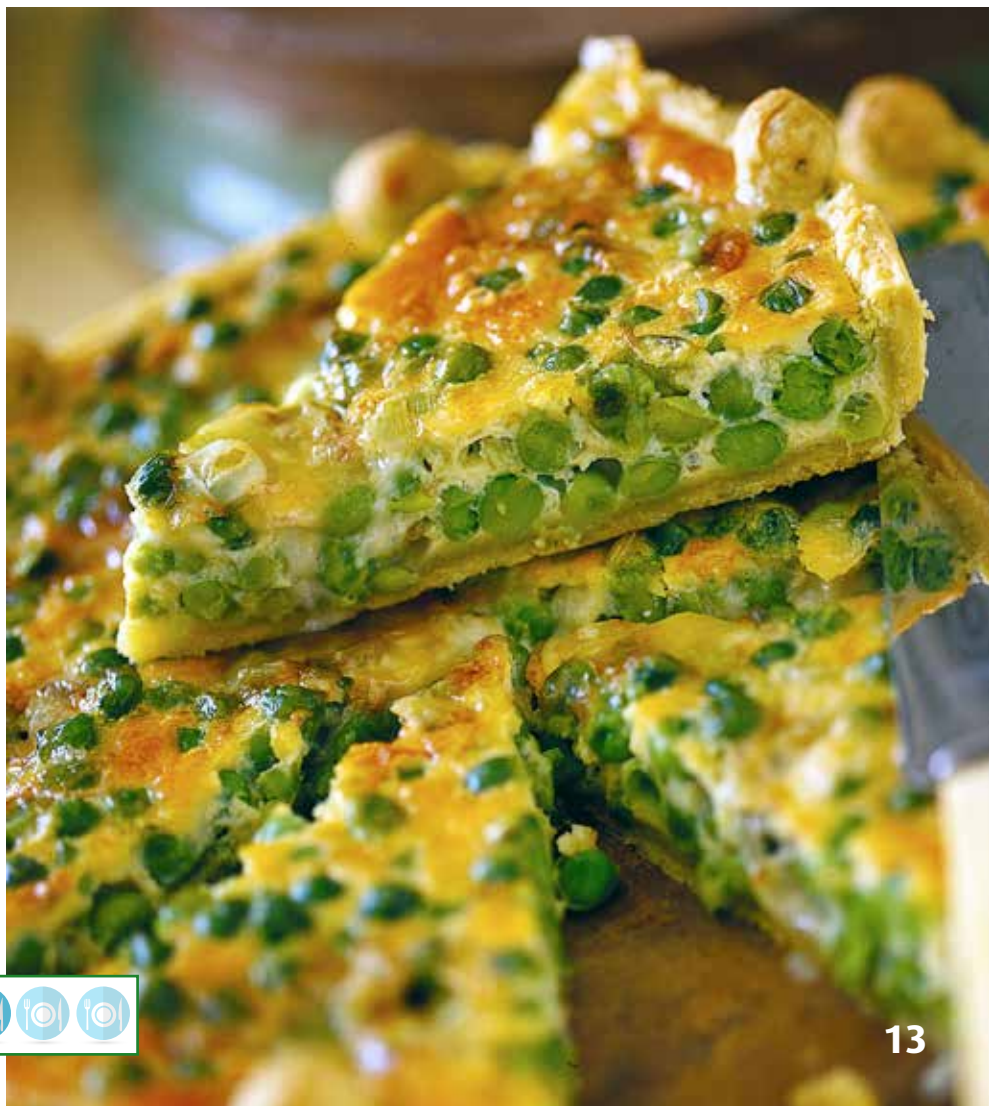
2 cipollotti, 250 g di **gorgonzola dolce Dop Gusto&Passione**, 2 **uova Sisa**, 1,5 dl di panna da cucina fresca, 250 g di **pasta brisée Sisa**, 300 g di **piselli surgelati finissimi bio Verde-Mio**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 90 minuti

1 Disponi 250 g di pasta brisée pronta già stesa in uno stampo di 28 cm di diametro foderato di carta da forno bagnata e strizzata. Bucherella il fondo, copri con carta da forno bagnata e strizzata e riempi con legumi secchi.

2 Cuoci la pasta in forno a 180° per 20 minuti, fai intiepidire e toglie carta e legumi. Rosola 2 cipollotti affettati con un filo d'olio, unisci 300 g di pisellini surgelati, sale e pepe e cuoci per 5 minuti con il coperchio.

3 Versa metà dei pisellini nel guscio di pasta, copri con 250 g di gorgonzola a pezzetti e termina con i pisellini rimasti. Versaci sopra 1,5 dl di panna fresca mescolati con 2 uova, sale e pepe. Cuoci in forno a 180° per 45 minuti.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Torta al cucchiaino con fragole e gelato

INGREDIENTI (4 persone)

2 cestini grandi di fragole (500 g), 1 cucchiaino di amido di tapioca, 3 cucchiaini di zucchero canna chiaro

Per l'impasto: 100 g di farina di riso, 60 g di farina di mandorle, 20 g di amido di tapioca, 2 cucchiaini di farina di semi di lino, 1 cucchiaino di **lievito in polvere per dolci Sisa**, **bicarbonato Sisa** q.b., 80 g di zucchero di canna o di cocco, 3 cucchiaini di olio di cocco fuso, 1,5 dl di **bevanda di riso bio VerdeMio**, 1 cucchiaino di **aceto di mele Sisa**, **sale Sisa** q.b., 4 palline di gelato di soia per accompagnare

PREPARAZIONE: 60 minuti

1 Lavate e pulite le fragole, tagliatele in quarti, mettetele in una casseruola, cospargetele di zucchero e cuocetele 5 minuti. Spegnete e fate raffreddare. Stemperate l'amido in un filo di acqua fredda, versatelo sulle fragole e mescolate. Dividete le fragole in 4 vasetti resistenti al calore.

2 Per l'impasto, mescolate in una ciotola la farina di riso, quella di mandorle, l'amido, il lievito, una presa di bicarbonato, una di sale e lo zucchero. Miscelate la farina di semi di lino con 3 cucchiaini di acqua. Incorporatele agli altri ingredienti insieme all'olio di cocco e alla bevanda di riso, mescolata con l'aceto di mele. Per ultimi unite i semi di canapa e amalgamate bene.

3 Versate la preparazione nei vasetti, sopra le fragole. Cuocete in forno a 180° per 30 minuti circa, controllando la cottura con uno stecchino (infilato al centro, deve uscire pulito). Servite il dolce con una pallina di gelato e, se vi piace, mezza fragola fresca.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Noodles di riso con curry di verdure

INGREDIENTI (4 persone)

200 g di noodles di riso, 2 scalogni, 2 spicchi d'aglio, 1 cm di zenzero fresco, 1 cucchiaino di **curry Sisa**, 1/2 cucchiaino di **curcuma Sisa**, 100 g di broccoletti, 1 peperone rosso, 100 g di edamame surgelati, 1 mestolo di brodo vegetale, germogli misti piccanti (crescione, ravanella, rucola), 1 lime, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 50 minuti

1 Lavate i broccoletti, eliminate i gambi spessi, scottateli in acqua salata e trasferiteli con il mestolo forato in acqua ghiacciata. Nella stessa pentola cuocete per 3 minuti gli edamame, scolateli e sguusciateli. Mondate il peperone e tagliatelo a julienne.

2 Tritate gli scalogni, l'aglio e lo zenzero sbucciati. Rosolateli in un wok (o in una larga padella) con 3 cucchiaini di olio per 1 minuto. Spolverizzate il curry, tostato 1 minuto mescolando, unite il peperone, 1/3 del brodo e cuocete 5 minuti. Aggiungete gli edamame e i broccoletti e cuocete ancora 2 minuti.

3 Portate a bollire una pentola di acqua salata, immergetevi i noodles, spegnete dopo 1 minuto, scolateli e, se sono troppo lunghi, tagliateli con le forbici. Uniteli alle verdure in padella, bagnate con il brodo rimasto, spolverizzate di curcuma e proseguite la cottura a fuoco vivace, mescolando, finché il fondo si è ristretto. Regolate di sale e completate con i germogli e qualche goccia di succo di lime.



Spaghetti alla crema di peperoni arrostiti

PREPARAZIONE:



INGREDIENTI (4 persone)

400 g di **spaghetti di farina di riso-mais-quinoa Equilibrio&Piacere**, 2 peperoni gialli, 2 peperoni rossi, 100 g di scalogni, 1 cucchiaio di **paprika Sisa**, 1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie, latte di mandorle non dolcificato, 1 ciuffo di coriandolo fresco, 2 cucchiari di lenticchie mung croccanti (facoltative), **aceto bianco Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 70 minuti

- 1 Lavate e arrostite i peperoni sulla fiamma, o sotto al grill, finché la pelle scurisce e inizia a staccarsi. Trasferiteli in un sacchetto, fateli intiepidire, poi metteteli in una ciotola, spellateli ed eliminate semi. Tenete da parte la polpa. Recuperate dalla ciotola l'acqua emessa dai peperoni e fatela ridurre in una padella, a fuoco moderato, finché risulta sciropposa.
- 2 Frullate la polpa dei peperoni, versatela nella padella, unite qualche cucchiaio di latte di mandorle, la paprika e salate. Cuocete 5 minuti mescolando. Fuori dal fuoco, incorporate il lievito e 2 cucchiari di olio.
- 3 Affettate gli scalogni. Saltateli in padella con 3 cucchiari di acqua, 1/2 di aceto e 3 di olio, facendoli rosolare finché prendono colore. Salateli e scolateli.
- 4 Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli e fateli saltare nella padella con il sugo di peperoni. Serviteli guarniti con il coriandolo, gli scalogni e i mung croccanti (se li usate).



Gli Spaghetti con farina di riso, mais e quinoa **Equilibrio&Piacere** - disponibili nel formato da 400 g - sono realizzati con una miscela senza glutine innovativa, che assicura il mantenimento della cottura per un primo piatto gustoso e della giusta consistenza.



DIFFICOLTÀ:



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.



Irresistibili profiteroles!

Di origine francese, questi deliziosi bignè ripieni e ricoperti con una glassa di cioccolato vengono solitamente serviti in una forma piramidale, chiamata "croquem-bouche". Secondo la leggenda, i profiteroles inizialmente erano dei bocconcini di pane ripieno e sono diventati famosi nella versione dolce solo nel 1500, quando Caterina dei Medici - sposata con Enrico II di Francia - porta con sé nel regno d'Ortralpe lo chef italiano Popelini, che inventa la pasta choux dei bignè. Una cosa è certa: li potete farcire come preferite, scegliendo ad esempio tra la crema pasticcera e la crema chantilly ma anche tra una crema spalmabile al cioccolato e il gelato. E la glassa? Oltre a quella classica con il cioccolato fondente, potete optare per quella al cioccolato bianco, al limone o ai frutti di bosco!

Profiteroles al limone

INGREDIENTI (8 persone)

16 bigné già pronti, 1/2 l di **latte intero bio 100% italiano Verde-Mio**, 5 tuorli di **uova Sisa**, 50 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 200 g di **zucchero Sisa**, 2 cucchiaini di **zucchero a velo Sisa**, 4 limoni non trattati, 3 dl di panna fresca da montare

PREPARAZIONE: 40 minuti

1 Ricava la parte gialla della scorza di 2 limoni; taglia metà della scorza ricavata a listarelle e conserva quella intera, che ti servirà per la crema. Grattugia la scorza di altri 2 limoni e spremine 3, in modo da ottenere circa 1,2 dl di succo. Metti in un pentolino le listarelle e le scorze grattugiate, il succo di limone e 100 g di zucchero. Fai bollire il tutto per circa 15 minuti, fino a ottenere uno sciroppo denso. Estrai le listarelle di limone dal pentolino con una forchetta e mettile da parte.

2 Versa il latte in un pentolino e portalo a ebollizione con la scorza di limone rimasta. Metti i tuorli in una casseruola con lo zucchero rimasto e sbattili con una frusta, finché saranno chiari e spumosi. Unisci la farina, sbatti ancora per qualche istante, poi incorpora il latte bollente a filo. Trasferisci la casseruola sul fuoco e cuoci ancora su fiamma dolce per qualche minuto, continuando a mescolare, finché la crema si sarà addensata. Trasferisci metà della crema in una ciotola.

3 Incidi i bigné pronti, metti la crema pasticcera rimasta nella casseruola in una tasca da pasticciere e spremila nella fessura dei bigné. Intanto incorpora lo sciroppo di limone caldo alla crema nella ciotola, mescola e lascia raffreddare. Quando sarà fredda, unisci la panna leggermente montata con lo zucchero a velo. Intingi i bigné ripieni nella crema sciroppata al limone e disponili a montagna in un piatto da portata. Decora con le listarelle di limone candite messe da parte e, a piacere, con zucherini alla violetta.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Se volete regalarvi una pausa dolce e golosa provate il **Gelato Nocciola e Torrone Sisa**. Realizzato con latte 100% italiano, vi conquisterà con il suo gusto avvolgente e la croccantezza della granella preparata con nocciole tostate e miele.



PROFITEROLES FARCITI CON GELATO

INGREDIENTI (8 persone)

12 bigné pronti, 400 g di **gelato nocciola e torrone Sisa**, 6 g di gelatina in fogli, 250 g di lamponi, 50 g di gelatina di ribes, qualche mirtillo (facoltativo)

PREPARAZIONE: 25 minuti

1 Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda per 15 minuti. Scaldate 4 cucchiaini di acqua in un pentolino, unite la gelatina sgocciolata e strizzata e fatela sciogliere a fiamma bassa, mescolando in continuazione. Frullate i lamponi lavati e asciugati, incorporatevi la gelatina di ribes, unite la gelatina sciolta, mescolate e filtrate con un colino a maglie fitte.

2 Dividete i bigné a metà in senso orizzontale; immergete un porzionatore per gelato in un bicchiere con acqua molto fredda e prelevate 1 pallina di gelato. Disponetela nella base del bigné, ricopritelo con la sua calotta e trasferitelo in freezer. Ripetete l'operazione fino a farcire tutti i bigné.

3 Mettete tutti i bigné preparati in un piatto, sovrapponevoli in 3 strati. Nappate con la gelatina di ribes e decorate con i mirtilli (se li usate). Coprite con un foglio di alluminio, tenendolo leggermente sollevato e mettete in freezer. Riportate a temperatura ambiente per almeno 10 minuti prima di servire.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Tanti auguri papà!

Il 19 marzo, festa di San Giuseppe, è il giorno dedicato all'eroe della famiglia: il papà. Quale migliore occasione, allora, per mettersi ai fornelli con i propri bimbi e preparare insieme a loro un piatto speciale per lasciarlo a bocca aperta? Qui vi proponiamo due golose ricette per rendere ancora più dolce questa ricorrenza e fare tanti auguri di cuore a tutti i papà del mondo!

Un campo di calcio per papà

INGREDIENTI (8 persone)

6 quadrati di pan di Spagna di cm 18x18, Marsala q.b., 1 vasetto di **preparazione bio di albicocche VerdeMio**, 400 g di marzapane, colorante alimentare verde liquido, **zucchero a velo Sisa** q.b., 1 tubetto di gelatina alimentare bianca

PREPARAZIONE: 35 minuti

1 Raccogliete in una casseruolina 4 cucchiari di confettura, 5-6 cucchiari di acqua e 2 cucchiari di Marsala; mettete su fuoco basso e scaldate il composto finché avrà una consistenza sciroposa. Spennellate 2 quadrati di pan di Spagna con lo sciroppo facendo in modo che penetri nella pasta, sistemati sul piano di lavoro uno di fianco all'altro in modo da ottenere un rettangolo lungo 36 cm e spalmatevi sopra uno strato di confettura; sovrapponetevi altri 2 quadrati di pan di Spagna, spennellate anche questi con lo sciroppo e spalmatevi di confettura; terminate con gli ultimi 2 quadrati e spennellateli con lo sciroppo rimasto.

2 Spolverizzate il piano di lavoro di zucchero a velo, appoggiatevi il panetto di marzapane e lavoratelo per qualche minuto; quando risulta ben levigato praticate una piccola cavità al centro e versatevi 6 gocce di colorante; impastate ancora e lavorate la pasta finché avrà assunto un colore verde omogeneo. Spolverizzate di nuovo il piano di lavoro e il matterello con zucchero a velo e stendete il marzapane in una sfoglia sottile abbastanza larga da coprire tutto il rettangolo di pan di Spagna.

3 Appoggiate il marzapane sulla superficie del dolce e fatela aderire bene anche intorno ai bordi; tagliate via l'eccesso con un coltellino e ripiegate la agli angoli.

4 Disegnate con la gelatina i profili del campo e, a piacere, completate con le due porte, i calciatori e la palla.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Disponibile nel vaso da 330 g, la **Preparazione Biologica di Albicocche VerdeMio** è perfetta per una colazione o una merenda all'insegna del gusto e della qualità. Provatela anche per farcire torte, crostate e biscotti: il risultato sarà sorprendentemente goloso!



CAMPANA DI CROCCANTE

INGREDIENTI (1 porzione)

300 g di **mandorle pelate Sisa**, 100g di nocciole sguosciate, 2 cucchiari di **succo di limone Sisa**, 400 g di **zucchero Sisa**, 1 cucchiario di **miele millefiori Sisa**, 20 g di **burro Sisa**, **olio di semi vari Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 60 minuti

1 Tostate mandorle e nocciole per 10 minuti nel forno a 180°, fatele raffreddare e togliete la pellicina alle nocciole. Tritate mandorle e nocciole. In una casseruola con il fondo pesante mettete succo di limone, zucchero, miele e burro e fate fondere a fuoco moderato, sempre mescolando, fino ad avere un composto liquido.

2 Aggiungete il trito di mandorle e nocciole e mescolate fino a quando lo zucchero sarà caramellato. Versate il composto su un foglio di alluminio unto di olio e con il matterello, pure unto, stendete velocemente allo spessore di mezzo cm scarso.

3 Sollevando la carta, fate aderire il croccante su una terrina capovolta ricoperta di alluminio pure unto. Togliete l'alluminio in superficie, paregiate il croccante lungo il bordo e praticate un foro da 2 cm sulla sommità. Fate indurire per 12 ore prima di staccare la cupola.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Questo frutto, tra i più consumati al mondo, ci regala diversi benefici ed è piuttosto versatile in cucina. Non facilmente digeribile, è consigliato a colazione o come spuntino a metà giornata, ma non dopo i pasti.

La banana? Un goloso spuntino!

Stefania Colasuono

SOUFFLÉ ALLE BANANE

INGREDIENTI (6 persone)

4 banane, 120 g di **zucchero Sisa**, 1 limone, rhum q.b., 200 g di Mousse di Philadelphia, 15 g di gelatina in fogli, 1 bustina di zucchero vanigliato, 50 g di **burro Sisa**, 3 **uova Sisa**

PREPARAZIONE: 20 minuti

1 Lavorate il burro ammorbidito con lo zucchero, fino a ottenere una crema spumosa, quindi unite i tuorli, uno per volta, lo zucchero vanigliato e la Mousse. Lasciate ammorbidire la gelatina in acqua fredda, poi strizzatela e fatela sciogliere in una casseruolina con un bicchierino di rhum.

Le banane devono il proprio nome al termine arabo "banan", che significa dito. Famose soprattutto per la loro elevata concentrazione di potassio - che protegge il cuore e rafforza muscoli e ossa - sono anche ricche di vitamine e antiossidanti, preziosi alleati contro i radicali liberi e "amici" del sistema immunitario.

ENERGIZZANTI NATURALI

Questi frutti contengono, inoltre, rilevanti quantità di amido e zuccheri semplici, che danno energia al nostro organismo e rallentano la digestione. Proprio per questo motivo si consiglia di gustarli lontano dai pasti, preferibilmente a colazione oppure come gustoso spuntino a metà giornata per affrontare gli impegni con la giusta carica.

TROPPO MATURE? NIENTE PAURA

A volta capita che, dopo aver acquistato un casco di banane, non si riescano a mangiare tutte prima che maturino troppo. In questo caso non bisogna disperare: possiamo utilizzarle, infatti, per preparare golo-

se ricette senza sprecarne neanche un pezzetto! La morbidezza e la dolcezza che le caratterizzano le rendono perfette, ad esempio, per realizzare l'impasto di sfiziosi biscotti al cioccolato o del famoso banana bread, da tagliare a fette e ricoprirlo di marmellata. Perché non provare, poi, a preparare il gelato? Vi basterà farle congelare per qualche ora e successivamente frullarle fino a raggiungere la densità preferita: una vera e propria delizia al cucchiaino!

AMICHE DELL BELLEZZA

Le banane mature sono anche un valido aiuto per prendersi cura della nostra pelle e dei nostri capelli. Sono ottime, infatti, per preparare velocemente una maschera o un impacco casalinghi dalle proprietà emollienti e nutrienti. Se vogliamo pulire il viso in profondità, ad esempio, possiamo realizzare una maschera a base di banana e succo di limone; mischiando la polpa con un vasetto di yogurt, invece, otterremo un effetto illuminante. L'accoppiata banana e miele è perfetta per dare lucentezza ai capelli, mentre passando sui denti la buccia interna del frutto ne favoriremo lo sbiancamento.



2 Sbucciate le banane e passatele al mixer con il succo di limone; poi unite il passato alla crema di uova insieme con gli albumi montati a neve.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



3 Versate il composto in uno stampo da soufflé, sul bordo del quale avrete fissato, esternamente, una striscia di cartoncino di 3 cm di altezza. Mettete lo stampo in freezer per 6 ore, quindi, 10 minuti prima di portarlo in tavola, passatelo in frigo. Decorate a piacere e servite.



Sapori e Tradizioni dal 1925



Mousse di ricotta al rum con banane e lime

INGREDIENTI (4 persone)

300 g di ricotta, 1 banana, 100 g di **crema spalmabile alle nocciole e cacao Sisa**, 1 albume di **uova Sisa**, 2 cucchiari di rum, 20 g di **zucchero a velo Sisa**, 1 lime

PREPARAZIONE: 10 minuti

- 1 Sbucciate la banana, tagliatela in 3 parti, suddividete ogni parte in spicchi, trasferiteli in una ciotola, unite il rum e lasciateli insaporire per 5 minuti. In una ciotola, lavorate la ricotta fino a renderla cremosa, unite la crema di nocciole e cacao, il rum utilizzato per le banane e amalgamate bene gli ingredienti.
- 2 Montate a neve l'albume con lo zucchero al velo e amalgamatelo con la crema di ricotta mescolando con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto. Tagliate a tocchetti 8 spicchi di banana e suddivideteli sul fondo di 4 coppe.
- 3 Suddividetevi sopra la crema preparata e trasferite in freezer per 20 minuti. Prima di servire, decorate con le banane rimaste e completate con la scorza di lime grattugiata.



Spalmata su fette biscottate, pane e gallette, la **Crema alle Nocciole e al Cacao Sisa** è priva di olio di palma. Potete utilizzarla anche per preparare deliziosi dessert con cui conquistare i vostri ospiti!

PREPARAZIONE:



MAIALE ALLE BANANE

INGREDIENTI (4 persone)

8 fettine di lonza, 2 banane, 1 cucchiaino di **curry Sisa**, 30 g di **burro Sisa**, **vino bianco Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 20 minuti

- 1 In una larga padella fate fondere il burro, adagiatevi le fette di lonza e fatele rosolare da entrambe le parti. Quindi cuocetele a fuoco basso per 5 minuti, poi salatele.
- 2 Levatele dal recipiente e tenetele in caldo. Nel fondo di cottura buttate le banane sbucciate e tagliate a «fetta di salame» (cioè obliquamente). Fatele rosolare per qualche minuto, rigirandole delicatamente.
- 3 Spostate le banane verso il bordo del recipiente, formando una corona: rimettete nella padella le fette di carne, spruzzatele di vino, cuocete per 2 minuti ancora, poi spolverizzate di curry. Dopo un minuto spegnete e servite ben caldo.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



DIFFICOLTÀ:



Agrigento, la più bella "città dei mortali"

Federica Bartoli

PRONTI, SI PARTE!



L'assoluta terra di Sicilia, crocevia di popoli e culture millenarie, conserva tesori dal fascino senza tempo, come la splendida città di Agrigento.



Secoli e secoli di storia sono trascorsi sul colle che degrada dolcemente verso il mare, dove Agrigento sorse nel 580 a.C. La sua bellezza e il suo sfarzo incantarono artisti e poeti, tanto che Pindaro la definiva "la più bella fra le città dei mortali".

UNA LUNGA E GLORIOSA STORIA

Considerata uno dei centri più ricchi e celebri dell'antichità, la città visse il suo periodo di massimo splendore nel V secolo a.C., prima di essere oscurata da Cartagine e dal suo dominio incontrastato. I romani la conquistarono nel corso delle guerre puniche e le attribuirono il nome di Agrigentum.

IL SITO ARCHEOLOGICO PIÙ GRANDE AL MONDO

Su un'area vasta oltre 13 mila ettari si estende la straordinaria Valle dei Templi, il nucleo originario della città, dichiarato patrimonio Unesco nel 1997. La magia di questo luogo, con i resti di ben 12 templi dorici, santuari e necropoli, ci lascia assaporare tutta l'atmosfera del glorioso passato dell'antica Akragas.

UNA BIANCA SCALINATA DI PIETRA

Poco distante da Agrigento, la costa offre lo spettacolo di una candida scogliera a picco sul mare, le cui onde hanno modellato la sua sagoma, modellandola come una scalinata protesa sulle acque. I turchi la utilizzarono come porta d'accesso alla città, mentre poeti e scrittori del calibro di Pirandello e Montalbano ne hanno decantato la bellezza.





Macco di San Giuseppe

INGREDIENTI (6 persone)

200 g di fave secche, 100 g di **ceci secchi Sisa**, 100 g di **lenticchie secche Sisa**, 100 g di **fagioli secchi Sisa**, 100 g di piselli secchi, 150 g di castagne, 1 cipolla, 3 pomodori secchi, 1 mazzetto di finocchio selvatico, 1 cuore di sedano, 1 dl di **olio extravergine d'oliva Sisa**, **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 185 minuti

1 Mettete in ammollo i legumi per 12 ore, eccetto i ceci che dovranno rimanere immersi per 48 ore, cambiando ogni tanto l'acqua. Lasciate a bagno le castagne in acqua tiepida per 12 ore. Scolate e mettete tutto in una pentola con 2 l di acqua fredda.

2 Tritate la cipolla, il finocchio e i pomodori e affettate il sedano. Versate nella pentola dei legumi, salate, pepate e fate cuocere a recipiente coperto e a fuoco basso per 3 ore. Condite con l'olio extravergine e servite.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



IL MUSEO ARCHEOLOGICO

Situato nel cuore della Valle dei Templi, il Museo Archeologico custodisce reperti che risalgono alla preistoria: con le sue 18 sale, è lo scrigno dei tesori riemersi e ospita la suggestiva statua di uno dei Telamoni, ossia i giganti che troneggiavano nel tempio di Zeus Olimpio.

IL GIARDINO DI KOLYMBETHRA

Ma il celebre sito ospita anche un antico giardino, ricco di olivi secolari e mandorli che inebriano con il loro profumo il territorio siciliano: i giardini di Kolymbethra prendono il nome da una vasca piena di pesci e cigni anticamente irrorata dagli acquedotti feaci e sono risorti "dalle proprie ceneri" nel 1999, in seguito a un intervento del FAI.

L'ARABEGGIANTE CENTRO STORICO

Inoltriamoci, ora, nel cuore del centro storico, un labirinto di strade e vie dove è possibile osservare il passaggio della dominazione araba. Sparse per il colle su cui sorge, troviamo numerose chiese e Basiliche, come il Monastero di Santo Spirito, la Cattedrale di San Gerlando o il Palazzo Vescovile con il Museo Diocesano.

UN MIX DI STILI ARCHITETTONICI

Edificata in onore del patrono della città, la Cattedrale di San Gerlando si erge su un'imponente scalinata, splendida nell'intreccio di stili che la contraddistinguono: dall'arabo al normanno, fino al gotico. Al suo interno sono conservati i resti del Santo, custoditi in un'urna d'argento.



Una **VENTATA** di
freschezza



ACQUISTA 2 PRODOTTI* E PROVA A
VINCERE UNA DELLE
150 SHOPPING CARD
PER RINNOVARE IL TUO GUARDAROBA



Il cosiddetto functional training, diffusosi rapidamente tra gli amanti del fitness, ci consente di restare in forma attraverso veloci circuiti di esercizi ad alta intensità.



L'allenamento?

DIVENTA FUNZIONALE!

Stefania Lorusso

Lungi dal sostenere che per allenarsi efficacemente servano per forza macchinari evoluti, il functional training si basa sulla ripresa dei movimenti naturali del corpo, sollecitando i muscoli attraverso esercizi da eseguire con pochi e semplici strumenti (come palle mediche, manubri, sacchi pieni di sabbia e step).

I BENEFICI

Restare in forma con l'allenamento funzionale è semplice: esso, infatti, rende più agili e tonici, migliora la coordinazione, definisce la muscolatura e favorisce il dimagrimento. Una pratica costante e prolungata nel tempo, dunque, fa diventare anche più fluidi nei movimenti e incrementa l'elasticità.

IL CORPO AL CENTRO

Il miglioramento delle capacità fisiche dipende proprio dal fatto che questa attività sportiva non si avvale di macchinari che limitano i movimenti. Lavorando a corpo

libero, infatti, ogni parte dell'organismo è coinvolta nell'esercizio, sviluppandosi così in maniera armonica.

MIGLIORE PERCEZIONE NELLO SPAZIO

Non solo. L'allenamento funzionale simula i movimenti che ognuno di noi compie nella vita quotidiana: questo consente di costruire con l'ambiente circostante una migliore relazione, favorendo l'interazione e la propria percezione nello spazio in cui ci si trova.

NON CI SI ANNOIA MAI

Principio fondamentale del functional training, infine, è il divertimento. Alla base di ogni sessione, infatti, c'è una grande varietà di esercizi che diventano via via più complessi, per sottoporre il fisico a un lavoro sempre diverso e difficoltoso. Questo consente di stimolare costantemente il corpo e impedisce a chi si allena di annoiarsi, presentandogli nuove sfide da affrontare e superare con determinazione.





NOVITÀ

Da un'antica
sapienza,
un gusto unico



**Nuovo VASSOIO in
CARTA RICICLABILE**

VESTITI COLORATI? Buonumore assicurato

Sara Conversano



Chi non conosce i principi della cromoterapia, l'antica tecnica terapeutica basata sui benefici che i colori portano alla psiche? Sappiate che il suo successo vale anche se applicata all'abbigliamento: se siete giù di morale, allora, scegliete un vestito colorato e preparatevi a ritrovare un po' di serenità!

UN ARMADIO "ARCOBALENO"

Per sentirsi meglio in un giorno particolarmente difficile e stressante, infatti, basta indossare un solo capo variopinto. Spinta dalla luce emanata dai colori, la mente si rilasserà e non vedrete più tutto nero (o grigio) intorno a voi. Ogni colore, si sa, ha un preciso significato: scopriamoli e decidiamo come colorare le nostre giornate.

COLORI CALDI...

Per una carica di energia e vitalità, ad esempio, è bene optare per qualcosa di rosso (simbolo del calore e della passione); se volete sentirvi allegre e ottimiste, invece, scegliete l'arancione. Solarità e spensieratezza sono espressi dal giallo: indossate un foulard colore del sole e siate pronte a risplendere!

... E TINTE FREDE

Se ciò che cercate sono calma ed equilibrio interiore, un vestito verde - simbolo della natura e dell'armonia - è ciò che fa per voi; relax e tranquillità, invece, sono espressi dal blu (da preferire, ad esempio, nei momenti di maggiore nervosismo e, perché no, in vista di un importante incontro di lavoro). E il viola? La cromoterapia lo associa alla creatività e all'intuitività: indossarlo, infatti, rende più decise e sicure di sé.

Gli effetti benefici della cromoterapia sul nostro umore funzionano anche se la applichiamo all'abbigliamento: sembra, infatti, che indossare capi colorati aiuti a migliorare il nostro stato d'animo.

Cute e pelo sempre protetti!

Sara Conversano

Prenderci cura della pelle e del mantello del nostro amico a quattro zampe assicura una maggiore protezione, difendendoli soprattutto dalle aggressioni e dagli agenti esterni.



La funzione svolta dalla pelle è di fondamentale importanza per la salute dei nostri amici pelosi, perché rappresenta una difesa naturale, una vera e propria barriera per proteggerli dalle aggressioni provenienti dall'ambiente in cui vivono.

LE MINACCE ESTERNE

Ogni giorno, infatti, la sua integrità viene messa a dura prova da numerosi "nemici" esterni, primo fra tutti l'attacco di parassiti che possono provocare alterazioni cutanee con la conseguente comparsa di irritazioni e allergie.

SOS PRURITO

Da non sottovalutare, inoltre, il prurito: quando Fido

e Micio si grattano, leccano o mordono in maniera continua e persistente, infatti, rischiano di traumatizzare l'epidermide con piccole ferite ed escoriazioni, rendendola più secca, disidratata e ricoperta di crosticine.

LE CURE MIGLIORI

Cosa fare, allora, per salvaguardare la salute della pelle e consentirle di proteggere al meglio i nostri pet? Innanzitutto prendersi cura quotidianamente della loro igiene, mantenendo sempre pulita e idratata la cute. Qualora, poi, si notasse qualche alterazione, è fondamentale rivolgersi subito al proprio veterinario di fiducia che, dopo un'accurata visita, potrà prescrivere la cura più adatta.





Festa del Mandorlo in Fiore

Quando: fino all'8 marzo

Dove: Agrigento

Info: www.mandorloinfiore.online

Torna anche quest'anno la Festa del Mandorlo in Fiore, giunta alla 75ª edizione. Il festival del folklore, che annuncia l'arrivo della primavera, si svolge come da tradizione nella Valle dei Templi di Agrigento ed è ricca di eventi e iniziative, tra balli, musiche e degustazioni culinarie. A fare da sfondo agli spettacoli dei gruppi etnici provenienti da ogni parte del mondo sarà la splendida fioritura dei mandorli che colorano le vie e i prati cittadini.

Mostra Scambio (auto, moto e ricambi d'epoca)

Quando: 14-15 marzo

Dove: Nocera Inferiore (SA)

Info: www.mostrascambio.jimdofree.com

La manifestazione, organizzata presso il Consorzio di Bonifica, è dedicata ai motori e al collezionismo d'epoca, offrendo agli appassionati di auto, moto, ricambi e accessori un'ampia esposizione. Collezionisti, restauratori e visitatori potranno girare in oltre 6.000 metri quadri, tra aree interne ed esterne, entrando in contatto con più di 100 espositori.



FANOJA

di San Giuseppe

> 21 MARZO 2020

Fanoja di San Giuseppe

Quando: 21 marzo

Dove: Vieste (FG)

Info: www.facebook.com/fanojavieste/

La festa tradizionale, che si tiene ogni anno nella splendida cornice della città pugliese a ridosso della festa di San Giuseppe, è una rievocazione storica del celebre falò che simboleggia il sa-

luto all'inverno e il risveglio della natura, la luce e la speranza. Anche la 10ª edizione, organizzata dal gruppo folk Pizeche e Muzzeche presso la rotonda di Marina Piccola, vedrà la partecipazione di famosi artisti, tra balli, canti e musiche popolari.

Ciocco Fest

Quando: 27-29 marzo

Dove: Partanna (TP)

Info: www.facebook.com/cioccofestnelbelice

La VI edizione della manifestazione interamente dedicata al cioccolato e alle specialità siciliane "rivisitate" (arancine, birra, pizze, crepes e cassatelle a base di cioccolato) prevede l'allestimento di numerosi stand con laboratori e degustazioni. Anche quest'anno saranno presenti il consorzio Tutela Cioccolato di Modica nonché diversi specialisti locali, pronti a far assaggiare le proprie creazioni ai visitatori.



the
NEW Johnson's®

Protegge
la pelle delicata
dal 1° giorno



#ScegliLaDelicatezza



**RESTA IN FORMA
SENZA RINUNCIARE AL GUSTO**

**CON LA NUOVA RICETTA MIGLIORGATTO STERILIZED
IL VOSTRO GATTO DA OGGI È PIÙ FELICE**

Miglior gatto®

STERILIZED

La linea Migliorgatto Sterilized si rinnova nella veste grafica e nelle ricette, ancora più gustose e sempre attente alla linea del vostro gatto sterilizzato.



MORANDO
La storia del pet food in Italia

www.morando.it

Seguici su 



La Pasqua d'oro

LA TRADIZIONE FELETTI
SI VESTE DI NUOVO
CON QUESTA COLLEZIONE
DAL SAPORE UNICO.

Feletti 1882 è un marchio del gruppo

HDY
Holding Dolciaria Italiana s.p.a.

WWW.FELETTI.IT