

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI Magazine

MENÙ DI STAGIONE
Anguria, regina d'estate

ITALIA IN TAVOLA
Insalata alla caprese



PÂTISSERIE
**Il buono delle granite
alla frutta**

Colori e GUSTO a tavola

QUESTA È UNA
FAMIGLIA CHE
NON RINUNCIA MAI AL
GUSTO



PRODOTTI A MARCHIO SISA.
UNA FAMIGLIA COME LA TUA!





Eccoci nel vivo di questa nuova estate tutta da vivere! Per molti è tempo di vacanze, tra lunghe nuotate al mare, passeggiate sui sentieri di montagna, scoperta di nuove città: esperienze indimenticabili che renderanno speciale ogni momento. Speciali sono anche i protagonisti della cucina estiva, colorati e gustosi, ma anche ricchi di proprietà nutritive preziose per il nostro benessere. Cetrioli, pomodori e anguria, melone, pesche e susine sono solo alcune delle primizie delle nostre nuove ricette, pronte a stupirvi al primo boccone! Frutta e verdura di stagione, buone e genuine, che diventano anche utili alleate per un'abbronzatura perfetta: non ci credete? Ve ne parliamo nelle prossime pagine, in cui troverete alcuni consigli per gestire al meglio la nuova tintarella. E, se ancora non avete trovato una meta per le vostre vacanze, correte a leggere la rubrica "Viaggi" per scoprire delle terre meravigliose, dove vi aspettano un mare cristallino, distese di uliveti, villaggi di pescatori, botteghe locali e buona cucina: pronti a raggiungere le isole greche? Buona lettura e buone vacanze!

- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 1 | Editoriale | 22 | L'angolo pâtisserie
Le granite alla frutta |
| 3 | Menù di stagione
Basmati con anguria e mandorle | 24 | Step by step
Tatin di verdure |
| 4 | Crescenza con insalata di ananas e cetriolo | 27 | L'angolo verde
Camomilla |
| 5 | Crostata estiva con i fichi | 28 | Pillole di sostenibilità
Non buttiamo il latte scaduto |
| 7 | Ricetta gourmet
Crema di pomodori, melone e stracciatella | 29 | Salute & Benessere
Abbronziamoci... a tavola! |
| 9 | Prodotti del mese | 31 | Pet in famiglia
Akita americano |
| 10 | Io non spreco
Zucchine tonde ripiene | 32 | Viaggi
Vacanze da sogno tra le isole greche |
| 11 | Polpette di maiale ai porri | 35 | Tempo libero e relax
Novità e suggerimenti da non perdere |
| 12 | Italia in tavola
Pasta con sarde, finocchietto e mandorle (Sicilia) | | |
| 13 | Insalata alla caprese (Campania)
Tiella di riso, patate e cozze (Puglia) | | |
| 14 | Leggere & Sfiziose
Sfogliata di pesche e susine alla lavanda
Terrina di ricotta con salsa di pomodoro | | |
| 15 | Cucina veg
Zuppa di cetrioli e avocado
Insalata di farro con verdure | | |
| 16 | Cucina sana & consapevole
Pesce spada | | |
| 19 | Piccoli chef
Polpette di pesce al vapore | | |
| 21 | Sisa consiglia
Fritto Misto di Mare Pastellato Surgelato Sisa | | |

SORRISI Magazine**N°7/8 - luglio/agosto 2025****Realizzazione editoriale**Edizioni DM
Via G. Piazzi, 2/4
20159 Milano**REDAZIONE****Coordinamento**
Stefania Colasuono**Hanno collaborato**Federica Bartoli
Sara Conversano**Progetto grafico**

Silvia Ballarin

FotografieMens Sana Edizioni,
Shutterstock**Contatti**www.supersisa.comPer inviare i tuoi consigli,
suggerimenti o richiedere informazioni
scrivi a: info@supersisa.comLa ricetta del mese in copertina:
Insalata alla caprese

NATURALMENTE

SENZA COLORANTI,
SENZA CONSERVANTI,
SENZA ADDITIVI,
SENZA GLUTINE.



DUE VITTORIE

N°1
QUALITÀ ORO
LEADER IN ITALIA
SIA A VALORE
CHE A VOLUME
formato 250 ml*

*dati Circonfino
(anno terminante agosto 2023)

L'estate entra nel vivo con tante primizie gustose, colorate e genuine.
Buon appetito!



35'

4

DIFFICOLTÀ

Basmati con anguria e mandorle

INGREDIENTI:

300 g di **riso basmati Sisa**, 1 lime + 1 limone, 60 g di granella di mandorle, 300 g di polpa di anguria, 5 peperoncini verdi dolci, tabasco q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Lessa al dente il riso in abbondante acqua bollente, seguendo le indicazioni sulla confezione; scolalo, raffreddalo sotto acqua fredda corrente e stendilo su un telo ad asciugare. Lava il limone, strofinando bene la buccia.
- ❷ Togli il picciolo ai peperoncini, lavalì e asciugali bene; tagliali e tritali grossolanamente. Grattugia la scorzetta del limone e spremi il lime. Taglia la polpa di anguria a tocchetti, raccoglili in un'ampia ciotola con i peperoncini tritati e condisci il tutto con poco olio, il succo del lime e la scorzetta di limone, qualche goccia di tabasco, 1 pizzico di sale e pepe.
- ❸ Unisci il riso, mescola e regola di sale. Tosta la granella di mandorle per 3 minuti circa in un padellino antiaderente senza grassi. Una volta dorata, togliila dal fuoco e aggiungila al riso. Mescola ancora e fai riposare al fresco il riso orientale fino al momento di servire.

I peperoncini vanno acquistati freschi e conservati nella parte meno fredda del frigo per 2-3 giorni al massimo.





Crescenza con insalata di ananas e cetriolo

INGREDIENTI:

4 crescenze da porzione, 1 cetriolo, 150 g di ananas in un'unica fetta, 1 cucchiaino di **zucchero Sisa**, 2 cucchiaini di **aceto di vino bianco Sisa**, **peperoncino in polvere Sisa** q.b., 1 mazzetto di erba cipollina, 1 filoncino di pane bianco, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sbucciate il cetriolo, affettatelo a nastro nel senso della lunghezza, salatelo e mettetelo in una ciotola. Scaldate l'aceto con lo zucchero e un pizzico di peperoncino e versatelo sui cetrioli. Mescolate e lasciate marinare per 15 minuti.
- 2 Affettate finemente l'ananas, conditelo con un pizzico di sale e un po' di erba cipollina tritata e mescolatelo al cetriolo.
- 3 Riducete il pane a fettine molto sottili. Sistemate le crescenze nei piatti, copritele con l'insalata agrodolce e irrorate con un filo d'olio. Accompagnate con le fettine di pane condite con poco olio, erba cipollina tritata e peperoncino.



IL VINO DA ABBINARE

Chardonnay Sicilia DOC
Gusto & Passione Slow Food

©Mens Sana Edizioni Srl



Cheesecake con confettura di ciliegie di Vignola speziate: da provare subito!

INGREDIENTI per 4 persone

Ingredienti per la confettura:
Ciliegie di Vignola q.b.
300 g di zucchero
Cannella macinata Cannamela q.b.
Zenzero Cannamela q.b.

Ingredienti per la base:
250 g di biscotti tipo digestive
125 g di burro

Confettura: Lava le ciliegie dopo averle snocciolate. Tagliale e trasferiscile in una pentola capiente e lasciale riposare insieme allo zucchero. Aggiungi cannella e zenzero e cuoci il composto a fuoco lento per circa 1 ora mescolando frequentemente. Controlla la cottura: versane un po' su un piattino e inclinalo. Se non scivola significa che è pronta. **Cheesecake:** Inizia dalla base: trita i biscotti con il mixer e amalgamali in una ciotola insieme al burro fuso. Con il composto ricopri il fondo di uno stampo a cerniera di circa 22 cm di diametro e riponi in frigo. Metti in ammollo la gelatina che andrai a unire a un composto di formaggio fresco, zucchero, panna e semi di vaniglia preparato in una ciotola a parte. Mescola il tutto. Versa il composto sulla base di biscotti, livella e metti in frigo per almeno 4 ore. Concludi aggiungendo la confettura di ciliegie di Vignola speziate. Lascia raffreddare per 1 ora e goditi il momento.



www.cannamela.it - Seguici su



Insalata di pollo estiva

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di petto di pollo
- 200 g di avocado
- 150 g di peperoni gialli e rossi
- 200 g di zucchine
- 150 g di carote
- 100 g di Maionese Vegetale Cuore
- 60 g di olive nere
- Olio di Mais Cuore
- ½ limone • Sale
- Erbe aromatiche fresche (basilico, timo, prezzemolo)



Eliminare i filamenti di grasso dal petto di pollo, condirlo con sale e un filo di Olio di Mais Cuore e cuocerlo sulla griglia calda. Nel frattempo pulire le verdure. Tagliare la zuccina e la carota con la mandolina, in modo da ottenere delle fette sottili. Tagliare le fette in strisciole nel senso diagonale, in modo da ottenere dei rombi. Tagliare i peperoni a falde di 2 cm di larghezza e poi a strisciole di ½ cm. Scottare separatamente le verdure in acqua bollente salata, prima i peperoni, dopo 30 secondi unire le carote e dopo 30 secondi aggiungere le zucchine. Appena riprende il bollore scolarle e allargarle su un vassoio a raffreddare. Tagliare l'avocado a tocchetti e spezzettare le olive. Condire tutte le verdure con un pizzico di sale, un filo di Olio di Mais Cuore e il succo di limone. Tagliare il petto di pollo a strisciole e condirlo con la Maionese Vegetale Cuore. Aggiustare di sale. Servire il pollo su una base di verdure, completare con le erbe fresche spezzettate.

con ACIDO LINOLEICO che aiuta a mantenere i NORMALI LIVELLI di

COLESTEROLO



www.cuore.it • Seguici su

Crostata estiva con i fichi

INGREDIENTI:

150 g di farina di riso, 130 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 6 tuorli di **uova Sisa**, 165 g di **burro Sisa**, 190 g di **zucchero Sisa**, 1 limone, 1/2 cucchiaino di **lievito in polvere per dolci Sisa**, 1 pizzico di **sale Sisa**, 800 g di fichi verdi, 4 dl di vino Moscato, 100 g di panna montata, 1 cucchiaio scarso di **fecola di patate Sisa**, 8 g di gelatina in fogli

PREPARAZIONE:

- ❶ Mescola le farine con il lievito e impastale nel mixer con il burro, 110 g di zucchero, la scorza grattugiata del limone, 1 pizzico di sale e 3 tuorli. Forma 1 palla, avvolgila in un foglio di pellicola e fai riposare in frigo per almeno 30 minuti.
- ❷ Stendi la pasta su carta da forno. Sistemala in uno stampo da crostata di 25 cm di diametro, bucherellala con una forchetta, coprila con carta da forno, disponi sopra un pugno di legumi secchi e cuoci in forno a 180° C per 30 minuti. Monta i tuorli rimasti con 60 g di zucchero. Incorpora la fecola e 1,3 dl di Moscato a filo con qualche goccia di limone. Fai addensare la crema a fuoco dolce, lasciala raffreddare e amalgama la panna montata.
- ❸ Scalda 1 dl di vino Moscato con qualche goccia di limone e 2 cucchiaini di zucchero; aggiungi la gelatina ammorbidita in acqua fredda e strizzata e falla sciogliere. Unisci il vino rimasto e lascia raffreddare.
- ❹ Elimina la carta da forno e i legumi dalla pasta raffreddata. Spalma il fondo con la crema. Pulisci i fichi, tagliali a fette e sistemali sulla torta, procedendo a cerchi leggermente sovrapposti e partendo dal bordo esterno verso il centro. Distribuisci sopra la gelatina, fredda ma ancora liquida, e fai rassodare in frigo per 2-3 ore. Trasferisci su un piatto di portata e servi a fette.





**DIETRO UNA GRANDE SALSA
C'È SEMPRE UN GRANDE OLIO.**



www.gigliooro.it



26'



4



DIFFICOLTÀ

Crema di pomodori, melone e stracciatella

INGREDIENTI:

300 g di melone (la polpa già pulita), 650 g di pomodori, 300 g di **stracciatella pugliese Gusto&Passione**, 4 fette di **pancarré Sisa**, 1 mazzetto di basilico, 2 peperoncini freschi, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Tenete da parte un pomodoro (due se sono piccoli) e scottate i restanti per pochi istanti in acqua bollente. Quindi prelevateli, spellateli e privateli dei semi.
- ❷ Ricavate dalla polpa del melone 16 piccole palline, servendovi di uno scavino, e tenetele da parte per la guarnizione finale.
- ❸ Frullate i pomodori con polpa di melone rimasta, una decina di foglie di basilico lavate, 150 g di stracciatella, 2 cucchiaini di olio, una presa di sale e un pezzetto di peperoncino. Mettete la crema in frigorifero e lasciatela riposare per mezz'ora.
- ❹ Private le fette di pancarré della crosta, riducetele a bastoncini e tostateli sotto il grill del forno. Distribuite la crema in 4 ciotole, aggiungete la stracciatella rimasta e adagiate 4 palline di melone in ogni ciotola. Rifinite con il pomodoro tenuto da parte tagliato a dadini, qualche fogliolina di basilico e il peperoncino restante tritato. Accompagnate con i bastoncini di pancarré.



Realizzata nel pieno rispetto della tradizione casearia pugliese, con latte 100% italiano, la **Stracciatella Gusto&Passione** ti conquisterà per il suo sapore delicato e la consistenza morbida e cremosa. Puoi gustarla da sola oppure condita con un filo di olio evo ed è ottima anche per accompagnare piatti a base di pesce o crostacei.



OGNI SETTIMANA

VINCI UN VIAGGIO DA 3.000€ PER UNA DELLE **100 SPIAGGE** **PIÙ ICONICHE AL MONDO**

**ACQUISTA
3 CORONA**



GIOCA SU
viaggia.corona-extra.com


Corona **THIS IS LIVING**
SINCE 1925

Concorso valido dal 31/03/25 al 31/08/25 con estrazione finale del Superpremio entro il 30/09/25.
Montepremi Euro 82.000,00 Iva esclusa ove prevista. Regolamento completo su viaggia.corona-extra.com.
Conserva il documento d'acquisto. Bevi responsabilmente.



Prodotti del mese



Feta DOP Equilibrio&Piacere

Con la **Feta DOP Equilibrio&Piacere**, realizzata con *latte di pecora e capra e salata a mano a secco secondo metodo tradizionale*, potrai portare ogni giorno sulla tua tavola il gusto inconfondibile della Grecia! La feta è un formaggio tradizionale greco a pasta semidura ma friabile, che si caratterizza per il suo gusto intenso e piuttosto salato. Ottima da gustare al naturale, è perfetta anche per creare deliziose insalate a base di legumi, come ad esempio i ceci. Si presta anche a numerose altre preparazioni in cucina: assolutamente da provare al forno con pomodorini e olive oppure da utilizzare per creare sfiziosi primi piatti, come i fusilli integrali con feta e zucchine. Per chi ha voglia di sperimentare in cucina, suggeriamo di provare un piatto tipico della cucina greca: la "tiropitakia", ovvero sfiziosi triangolini di pasta fillo ripieni di feta, serviti tipicamente in Grecia come antipasto, ma ottimi anche per un aperitivo.



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

Disponibile con una veste rinnovata, ma soprattutto con una nuova ricetta che la rende ancora più gustosa, la linea di **Pasta con Farina di Mais e Riso Senza Glutine Equilibrio&Piacere**, pur essendo particolarmente indicata per i celiaci, è ideale davvero per tutti! Disponibile nei formati *Spaghetti*, *Penne*, *Fusilli* e *Ditalini*, è perfetta per chi non vuole rinunciare al piacere quotidiano della pasta, grazie al suo sapore bilanciato e all'ottima tenuta in cottura, ideale da condire come vuoi.



Tonno Leggero in Olio di Oliva Equilibrio&Piacere

Con il **Tonno Leggero in Olio di Oliva Equilibrio&Piacere** porti in tavola il sapore verace del mare: una vera esplosione di gusto senza rinunciare alla leggerezza. Il tonno è un prodotto estremamente versatile in cucina: ottimo da gustare al naturale accompagnato da una fetta di pane integrale o dei cracker, è perfetto anche la preparazione di gustose insalate, da arricchire con feta, olive e pomodoro oppure per dare ancora più spinta ad un sugo da utilizzare come condimento per creare uno sfizioso piatto di pasta.



È ARRIVATA STRAPASTA

Il gusto del grano, ma con più fibre e proteine


Garofalo

FIBRE +50%*
PROTEINE +38%*

*Rispetto alla nostra pasta integrale.



L'INGREDIENTE SEGRETO?

Il nuovo sfarinato Altograno. Composto per il 25% di germe di grano disoleato, la parte più preziosa del chicco di grano.

AD ALTO CONTENUTO DI TANTE COSE STRANUTRIENTI

Fibre, proteine, potassio, ferro, fosforo, magnesio e zinco. Strapasta è strapiena di principi nutritivi, ma con il gusto e la tenuta di cottura della pasta che ami. Buono, no?



**100%
DAL GRANO.
SENZA
NIENT'ALTRO
AGGIUNTO.**

E tenuta di cottura
e gusto sono garantiti.

100% GRANO. 100% GUSTO.



Se in frigo vi sono avanzate delle fette di mortadella e volete consumarle in maniera creativa, potete utilizzarle in diverse ricette, evitando così gli sprechi e gustando fino all'ultimo la bontà di questo salume.



Zucchine tonde ripiene

INGREDIENTI:

8 zucchine rotonde, 1 spicchio di aglio, 2 cipollotti, 100 g di **mortadella a fette Gusto&Passione**, 100 g di polpa di maiale macinata, 100 g di vitello macinato, **vino bianco Sisa** q.b., **Grana Padano Dop grattugiato Sisa** q.b., 1 **uovo Sisa**, **noce moscata Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola, sala e scotta le zucchine per 3-4 minuti. Sgocciolale e falle raffreddare in una ciotola con acqua e ghiaccio. Taglia le calotte a 2-3 cm dal piccolo e tienile da parte. Elimina i semi ed estrai la polpa con uno scavino, lasciandone circa 1/2 cm sul fondo e sui bordi; sala le zucchine. Trita la polpa con lo spicchio d'aglio e saltala in padella con un filo d'olio per 3-4 minuti.
- ❷ Prepara la farcitura. Fai appassire i cipollotti tritati con poco olio; trita la mortadella. Salta le carni macinate, sfumale con poco vino bianco e mescolale con la mortadella, il grana grattugiato, la polpa delle zucchine, 1 uovo, noce moscata, sale e pepe.
- ❸ Riempi le zucchine con il ripieno, aiutandoti con un cucchiaino e sistema sopra le calotte degli ortaggi tenute da parte. Disponi le zucchine in una teglia unta con poco olio, versa poca acqua fredda, chiudi con un foglio di alluminio e cuoci in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Togli l'alluminio e prosegui la cottura per altri 15 minuti. Servi le zucchine ripiene tiepide.

Non riempire troppo le zucchine, perché il ripieno aumenta di volume in cottura e rischia di fuoriuscire dagli ortaggi.



Polpette di maiale ai porri

60' 4 DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

1 porro, 10 g di **funghi misti secchi Sisa**, 400 g di polpa di maiale macinata, 50 g di **mortadella a fette Gusto&Passione**, 1 **uovo Sisa**, 1 cucchiaio di **pangrattato Sisa**, 20 g di **Grana Padano Dop grattugiato Sisa**, succo di 1 arancia, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Mondate il porro tenendo da parte le guaine, tritatelo e stufatelo in 2 cucchiai d'olio e 2 d'acqua per 5 minuti.
- 2 Ammollate in acqua tiepida i funghi secchi, tritateli e uniteli alla polpa di maiale macinata, alla mortadella tritata, all'uovo, al porro stufato, a 1 cucchiaio di pangrattato, al grana padano, a sale e pepe e fate le polpette.
- 3 Tuffate le guaine del porro in acqua bollente, sgocciolatele, asciugatele e dividetele a metà nel senso della lunghezza, avvolgetevi le polpette e fissatele con stecchini.
- 4 Cuocete le polpette nel cestello per la cottura al vapore per 25 minuti. Servite con un'emulsione preparata con il succo di 1 arancia, 4 cucchiai d'olio, sale e pepe.



Provalo
FREDDO!



freschello
ITALIA

Pasta con sarde, finocchietto e mandorle (Sicilia)

INGREDIENTI:

280 g di bucatini, 500 g di sarde fresche, 3 acciughe dissalate, 1 mazzo di finocchietto selvatico, 1 cipolla dolce, 50 g di mandorle spellate, 1 bustina di zafferano, **vino bianco Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Pulite le sarde, apritele a libro, eliminate le lisce, lavate i filetti e spezzettate i più grossi. Lavate il finocchietto, eliminate la parte più dura dei gambi, sbollentatelo in abbondante acqua salata per pochi istanti e sgocciolatelo, conservando al caldo l'acqua di cottura. Tritate il finocchietto e, separatamente, sminuzzate finemente la cipolla sbucciata. Sciacquate i filetti delle acciughe e asciugateli. Spezzettate le mandorle e fatele abbrustolire in padella o nel forno.

❷ Scaldate qualche cucchiaino di olio in un tegame capiente, fate appassire dolcemente la cipolla per 5 minuti, unite le acciughe e stemperatele nel condimento. Aggiungete il finocchietto e le sarde, proseguite la cottura per 3 minuti, irrorate la preparazione con una spruzzata di vino e fatelo evaporare. Sciogliete lo zafferano in 2 mestoli dell'acqua calda tenuta da parte e versatela nel tegame. Proseguite la cottura per 10 minuti circa. Aggiungete, se necessario, ancora un filo di acqua calda perché il sugo non risulti troppo denso e regolate di pepe.

❸ Riportate a bollore l'acqua di cottura del finocchietto in un'ampia pentola. Cuoceteci i bucatini e scolateli piuttosto al dente. Trasferiteli nel tegame e mescolateli delicatamente al sugo preparato, per non sbriciolare le sarde. Fateli insaporire per qualche minuto, cospargeteli con le mandorle e servite subito.





Vuol dire fiducia.[®]

NUOVO LOOK

**Qualità e gusto
di sempre**



**PROVA LA
NOVITÀ**



**LINDAHL'S
PROTEIN**



**RICCHI di
PROTEINE**

**RICCHI
di GUSTO**

Scopri la nuova linea di prodotti LindaHls ad alto contenuto proteico

Le proteine contribuiscono al mantenimento della massa muscolare. Ricordati dell'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.



Insalata alla caprese (Campania)

INGREDIENTI:

400 g di mozzarella di bufala, 500 g di pomodori maturi, 4 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, 1 ciuffo di basilico, **origano Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tagliate la mozzarella a fette o, se preferite, a tocchetti, e mettetela su un piano inclinato o in uno scolapasta per un quarto d'ora perché perda parte del suo liquido.
- 2 Lavate i pomodori, asciugateli e tagliateli a fette o a pezzetti. Disponete mozzarella e pomodori su un piatto di portata: mescolate i tocchetti oppure alternate le fettine, sovrapponendole leggermente.
- 3 Condite con 4 cucchiaini di olio, cospargete con foglioline di basilico lavate e asciugate e insaporite il tutto con un pizzico di origano, una presa di sale e una macinata di pepe.

©Mens Sana Edizioni Srl



©Mens Sana Edizioni Srl

Tiella di riso, patate e cozze (Puglia)



INGREDIENTI:

280 g di **riso parboiled Sisa**, 1 kg di cozze, 400 g di pomodorini ciliegia, 400 g di patate, 4-5 rametti di prezzemolo, 2 cipolle bianche, 1-2 spicchi di aglio, 3 cucchiaini di **pecorino romano Dop grattugiato Gusto&Passione**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Pulite e lavate le cozze, sgocciolatele e fatele aprire a fuoco vivo in una padella coperta, scuotendola più volte. Spegnete appena sono aperte. Tenetene da parte qualcuna, togliete gli altri molluschi dai gusci, metteteli in una ciotola e filtrate il fondo. Affettate le cipolle e le patate sottilissime e i pomodori a rondelle.
- 2 Ungete d'olio il fondo di una pirofila a bordi alti di 22x28 cm, formate uno strato di pomodori e cipolle, cospargete con un cucchiaino di pecorino e la metà del prezzemolo e dell'aglio tritati insieme, salate, pepate e irrorate con un filo d'olio. Coprite con uno strato di patate e pomodori, distribuite le cozze, versate il riso, livellatelo, quindi proseguite con il trito di aglio e prezzemolo, il pecorino, i pomodori e le patate rimasti e le cozze col guscio tenute da parte. Irrorate con 5-6 cucchiaini di olio.
- 3 Miscelate il liquido di cottura delle cozze con 5 dl di acqua, salate e versate adagio nella pirofila fino a coprire appena gli ingredienti. Infornate la tiella a 190° per almeno 50 minuti. A cottura ultimata la preparazione dovrà essere asciutta.



**IL VINO
DA ABBINARE**
Salento Rosato IGT
Gusto&Passione
Slow Food

SIMMENTHAL

SUMMER VIBES



A N C H E Q U E S T A E S T A T E ,
SIMMENTHAL È PIÙ BUONA CHE MAI!
CARNE MAGRA IN GELATINA VEGETALE E MIELE,
NELLA SUA INCONFONDIBILE SCATOLETTA ROSSA.

RICCA DI PROTEINE E CON SOLO L'1,5% DI GRASSI,
È NUTRIENTE E PERFETTA PER GUSTARSELA
SOTTO L'OMBRELLONE IN MILLE MODI DIVERSI.

CREATA PER CHI AMA DISTINGUERSI: SIMMENTHAL. SEMPRE ORIGINALE.



La pesca di vigna è sapida e a polpa farinosa. Il nome nasce a inizio '900 in Piemonte, dove le viti danneggiate dal maltempo venivano sostituite dai peschi.

Sfogliata di pesche e susine alla lavanda



INGREDIENTI:

500 g di gelato alla crema, 1 rotolo rettangolare di pasta sfoglia fresca, 6 pesche di vigna (o pesche piccole), 500 g di susine, 100 g di **zucchero Sisa**, 3 spighe di lavanda

PREPARAZIONE:

- 1 Srotolate il rettangolo di sfoglia e posatelo su una placca di 25x20 cm lasciando sul fondo la carta da forno della confezione. Rialzate leggermente i bordi, punzecchiate il fondo e trasferite in frigorifero.
- 2 Intanto portate a bollore 5 dl di acqua con la metà dello zucchero, cuocete lo sciroppo per mezzo minuto, toglietelo dal fuoco, unite le spighe di lavanda lavate con cura e lasciatele in infusione finché il composto si è raffreddato. Filtratelo da un setaccio a maglie fini.
- 3 Lavate e asciugate le pesche e le susine, tagliatele a metà, eliminate i noccioli e riducete i frutti più grossi a spicchi. Disponeteli tutti in modo compatto sulla sfoglia con una leggera pressione.
- 4 Cospargete la superficie con lo zucchero rimasto e cuocete la torta per 20 minuti nel forno caldo a 200°, spennellandola di tanto in tanto con lo sciroppo alla lavanda. Decoratela, se vi piace, con altre spighe di lavanda e servitela tiepida o a temperatura ambiente con il gelato a parte.

Terrina di ricotta con salsa di pomodoro



INGREDIENTI:

250 g di **ricottine senza lattosio Equilibrio&Piacere**, 3 **uova Sisa** + 2 tuorli, 50 g di **Grana Padano Dop grattugiato Sisa**, 20 g di **pangrattato Sisa**, basilico-erba cipollina-maggiorana q.b., 4 pomodori ramati maturi ma sodi, 4-5 pomodorini datterini, 1 spicchio di aglio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sfoggia 1 rametto di maggiorana e tritalo con 7-8 foglie di basilico e 5-6 steli di erba cipollina. Trasferisci il mix aromatico in una ciotola e unisci la ricotta, il grana padano grattugiato, le uova, i tuorli, il pangrattato, sale e pepe. Amalgama bene il tutto con una frusta, in modo da ottenere un composto liscio e ben omogeneo.
- 2 Fodera lo stampo con carta da forno, tagliata in misura, bagnata e strizzata. Versa il composto preparato e batti lo stampo sul piano di lavoro per livellarlo. Mettilo in una pirofila e disponilo in forno già caldo a 170° C. Versa acqua tiepida nella pirofila con una brocca, fino a raggiungere la metà dell'altezza dello stampo e cuoci per 40 minuti.
- 3 Intanto, incidi a croce i pomodori ramati e immergili per 1 minuto in acqua bollente. Sgocciolali con un mestolo forato e raffreddali sotto acqua fredda corrente. Spellali, tagliali a metà, elimina i semi e riducili a pezzetti. Mettili nel mixer con lo spicchio d'aglio spellato e a pezzetti, sale, pepe e 1-2 cucchiaini di olio extravergine.
- 4 Frulla e suddividi la salsa in 4 ciotoline o bicchieri. Sforma la terrina, guarniscila con i pomodorini datterini, tagliala a fette e servila con la salsa di pomodoro preparata.



Le **Ricottine Senza Lattosio Equilibrio&Piacere**, realizzate con latte 100% italiano, sono perfette soprattutto per chi ha particolari esigenze alimentari. Grazie al loro gusto fresco e alla cremosità, sono ideali per essere spalmate sul pane ma anche per farcire panini e focacce o insaporire primi piatti.





Quale compagnia migliore
per la tua **sete d'estate?**



**Acqua Santa Croce: Il meglio
di ognuna lo trovi tutto in una.**

www.acquasantacroce.it



Zuppa di cetrioli e avocado



INGREDIENTI:

4 cetrioli, 2 avocado, 1 limone, 3 dl di brodo vegetale, foglie di menta q.b., 2-3 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, 1 fetta di pane casereccio raffermo, 1 spicchio di aglio, 1 zucchina, 2 pomodori, 4 fiori di zucca, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lavate e spuntate i cetrioli; tagliateli a metà nel senso della lunghezza, eliminate i semi e riduceteli a pezzi.
- 2 Sbucciate ed eliminate i noccioli degli avocado, bagnateli con succo di limone e tagliateli a pezzi. Frullate cetrioli e avocado con il brodo vegetale freddo, 3-4 foglie di menta fresca, 1 fetta di pane casereccio raffermo a dadini, 1 spicchio d'aglio, 2-3 cucchiaini di olio, sale e pepe.
- 3 Tagliate a piccoli dadini la zucchina e i pomodori e a listarelle i fiori di zucca. Suddividete la zuppa nei piatti e completate con la dadolata preparata. Decorate con foglioline di menta e servite.



©Mens Sana Edizioni Srl



Insalata di farro con verdure



INGREDIENTI:

300 g di **farro perlato bio VerdeMio**, 75 g di **olive nere denocciolate Sisa**, 8 **capperi sott'aceto Sisa**, 3 foglie di basilico, 2 carote, 2 cipollotti, 60 g di **Grana Padano Dop Sisa** in scaglie, **peperoncino frantumato Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Cuocete al dente il farro in acqua bollente salata per 20'. Scolatelo, sciacquatelo sotto abbondante acqua fredda e trasferitelo in una terrina.
- 2 Unite le olive nere, i capperi sott'aceto sgocciolati, le foglie di basilico, le carote e i cipollotti tagliati a dadini.
- 3 Condite con sale, olio, peperoncino e il grana in scaglie.



Con il **Farro Perlato Biologico VerdeMio** puoi portare in tavola tanti primi piatti freddi, perfetti per l'estate, come gustose insalate, ma anche calde zuppe e minestre con verdure e legumi. Lo trovi nei nostri supermercati nel formato da 400 g.

Pesce spada



UN PESCE NOBILE

Il pesce spada è un pesce pregiato, dalla carne magra e compatta, che si presta a cotture diverse. In padella, alla griglia o al forno, è perfetto per preparare ottimi primi e secondi piatti grazie al suo sapore delicato.

LE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Ricco di proteine e grassi Omega3, il pesce spada contiene anche una buona quantità di vitamine (soprattutto A e B12) e sali minerali (come potassio, fosforo, calcio e magnesio). Al contrario, pochi sono i grassi saturi, con conseguenze positive sui livelli di colesterolo presenti.

I BENEFICI

Il consumo di questa varietà di pesce ha effetti benefici sulla salute cardiovascolare nonché su quella ossea. A trarne giovamento sono anche il sistema immunitario e il funzionamento cellulare. Il pesce spada, inoltre, è facilmente digeribile quindi particolarmente indicato per chi ha problemi di digestione.



COME GUSTARLO

Il pesce spada fresco ha un buon odore e una polpa soda e di colore rosato. Cucinarlo è piuttosto semplice e, essendo molto versatile, si presta a tante preparazioni diverse: può essere gustato crudo, alla griglia, in padella ma anche in umido e al cartoccio, in antipasti, primi o secondi piatti. Una delle ricette più famose è il pesce spada alla siciliana, piatto saporito e ricco di aromi: un'esplosione di gusto grazie alla presenza di capperi, pomodorini, aglio, olive, basilico, origano e peperoncino.

Spada e mazzancolle in salsa aromatica

INGREDIENTI:

400 g di pesce spada, 8 mazzancolle, 1 **uovo Sisa**, 4 **cetriolini sott'aceto Sisa**, 1 cucchiaino di **capperi sott'aceto Sisa**, 1 cucchiaino di Cognac, 1 cucchiaino di **aceto di mele bio VerdeMio**, 1 cucchiaino di pepe rosa, 3 rametti di timo, salsa Worcester q.b., tabasco q.b., 1 cetriolo, 3 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Eliminate la pelle e la parte scura dalla fetta di pesce spada e riducete la polpa a dadini molto piccoli. Eliminate la testa e il carapace alle mazzancolle, sfilate il filo intestinale, sciacquate le code sotto l'acqua corrente, asciugatele e riducete anche queste a dadini.
- 2 Mettete l'uovo in una pentolina con acqua fredda e cuocetelo per 4-5 minuti dal momento dell'ebollizione. Raffreddatelo sotto l'acqua fredda, sgusciatelo, eliminate l'albume e frullate il tuorlo con l'olio, l'aceto, il Cognac, una presa di sale, i cetriolini, i capperi, il pepe rosa, le foglioline di timo e qualche goccia di salsa Worcester e di tabasco.
- 3 Incorporate la salsa preparata al pesce sminuzzato, suddividetelo in 4 piatti piani, completate con il cetriolo sbucciato e tagliato a lamelle e tenete in frigo fino al momento di servire.



© Mens Sana Edizioni Srl

Il nostro segreto è nelle olive.

www.oliodesantis.it

DESANTIS
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



Una famiglia che lavora fianco a fianco e che da sempre tramanda gli aromi e i sapori della nostra tradizione creando, da decenni, un prodotto di altissima qualità che rispecchia la serietà e la professionalità dell'azienda.

Carpaccio di spada con erbe e capperi

INGREDIENTI:

1 trancio di pesce spada di circa 600 g, 1 ciuffo di finocchietto selvatico, 1 ciuffo di prezzemolo, 5-6 foglie di menta, 40 g di **capperi di Pantelleria Igp al sale Gusto&Passione**, 1 limone, 1 spicchio di aglio, 12 **olive nere denocciolate Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Prepara il pesce. Elimina la pelle dal trancio di pesce spada, disponilo in un sacchetto per alimenti e mettilo in freezer per 24 ore. Trasferiscilo in frigorifero per 1-2 ore, in modo che inizi a scongelarsi, e taglialo a fette sottili con un coltello molto affilato. Trasferisci le fette in un vassoio foderato con carta da cucina, copri con pellicola e metti ancora in frigo, per completare lo scongelamento.

❷ Fai la salsina. Dissala i capperi sotto acqua fredda corrente, mettili in una ciotolina di acqua tiepida per 10 minuti, cambiando l'acqua 2-3 volte. Sgocciolali, strizzali e trasferiscili nel mixer. Lava il limone, preleva 2-3 strisce di scorza, tagliale a pezzetti e disponile nel mixer. Aggiungi anche lo spicchio d'aglio spellato e tagliato a pezzetti, le foglie di prezzemolo e menta, il finocchietto tagliuzzato, sale e pepe. Versa 4 cucchiaini di olio e frulla.

❸ Completa e servi. Schiaccia con delicatezza le olive nere con il batticarne e riducile a pezzetti. Disponi le fette di pesce spada in un grande piatto da portata, irrorale con la salsina preparata e completa con le olive nere. Servi il carpaccio, a piacere, con crostini di pane e insalatine miste.

La permanenza del pesce per almeno 24 h a -20°C elimina qualsiasi problema igienico che potrebbe derivare dal suo consumo a crudo.



© Mens Sana Edizioni Srl

I **Capperi di Pantelleria Igp al Sale Marino Gusto&Passione** sono caratterizzati da un sapore intenso, ideali per arricchire sughi e insalate, ma anche per rendere ancora più speciali paste e salse e insaporire piatti a base di carne. Li trovi nel barattolo in vetro da 130 g.



Fochista: dove si incontrano qualità e sostenibilità



FSC **FORESTS FOR ALL FOREVER**
Il marchio della gestione forestale responsabile
FSC® C107522



→ Ideale anche per grill ventilati



FOCHISTA

LO SPECIALISTA DEL BARBECUE

Polpette di pesce al vapore

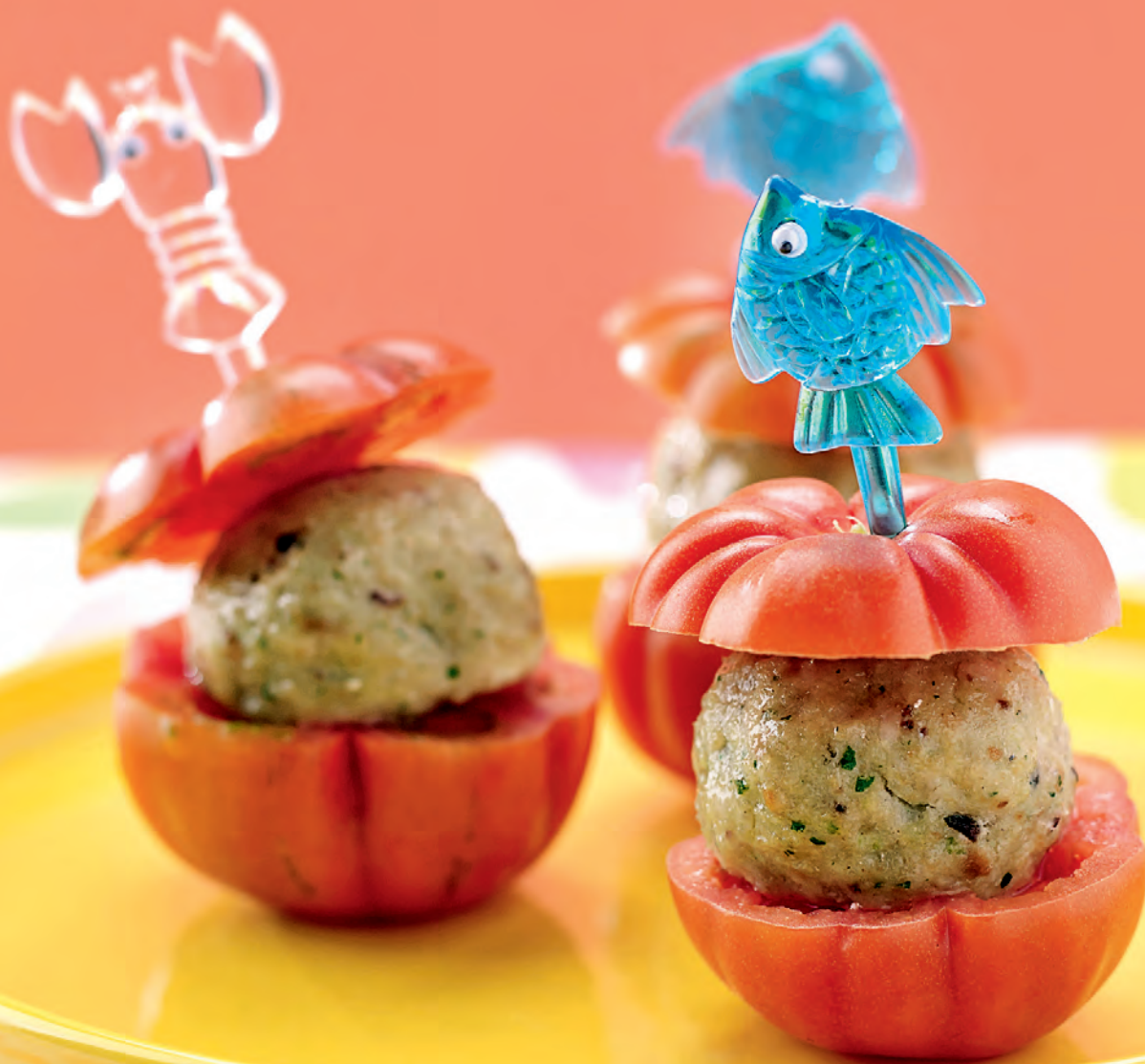


INGREDIENTI:

300 g di alici pulite e diliscate, 100 g di polpa di pesce bianco, 1/2 scalogno, 30 g di mollica di pane raffermo, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 albume di **uova Sisa**, latte q.b., 8 piccoli pomodorini costoluti, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Ammorbidite la mollica nel latte, poi strizzatelo bene e mettetelo nel mixer con lo scalogno a pezzetti e 1 cucchiaio di foglie di prezzemolo. Azionate qualche istante per tritare gli ingredienti. Aggiungete la polpa di pesce, le alici, l'albume, una presa di sale e frullate il tutto.
- 2 Con le mani leggermente unte d'olio, formate 8 polpette. Allineatele in un cestello per la cottura a vapore, rivestito di carta da forno. Sistemate il cestello in una pentola con 2-3 dita di acqua calda sul fondo. Portate sul fuoco, mettete il coperchio e cuocete per 12-15 minuti da quando esce il vapore.
- 3 Tagliate la calotta dei pomodori e svuotateli parzialmente. Salateli e conditeli con un filo d'olio. Sistemate al centro le polpette, coprite con le calotte, fissate con stecchini e servite.



Da 100 Anni

Pomodoro E Tradizione Toscana Insieme.

P

Pomodoro

Tutto nasce dal pomodoro. Fin dall'inizio la nostra azienda si è dedicata al confezionamento delle conserve rosse conquistando negli anni il mercato europeo e diventando uno dei maggiori produttori a livello globale.

E

E

Non è una semplice "e", ma l'essenza che lega il passato al futuro, la tradizione all'innovazione, l'eccellenza come valore imprescindibile all'interno della nostra azienda.

T

Tradizione

La passione per il pomodoro è il cuore della nostra famiglia che oggi arriva alla quinta generazione. Le nuove tecnologie e i processi produttivi sono in continuo sviluppo, ma la bontà dei nostri prodotti rimane come da tradizione.

T

Toscana

Nel 1973 l'azienda si espande facendo della Toscana la nuova casa della produzione a marchio Petti.

I

Insieme

Ogni traguardo raggiunto è il frutto del lavoro e della collaborazione delle persone che ci accompagnano. È anche grazie a loro che il nostro pomodoro continua a essere sinonimo di qualità, oggi come cento anni fa.



All'interno della nostra famiglia, la passione per il pomodoro si tramanda di generazione in generazione da 100 anni, offrendo prodotti sempre nuovi che esaltano il sapore autentico della tradizione: quella toscana.

TOSCANA • ITALIA



ILPOMODOROPETTI.COM

Fritto Misto di Mare Pastellato Surgelato **SISA**

Da oggi potrai finalmente concederti il piacere di una gustosa frittura di pesce comodamente a casa grazie al **Fritto Misto di Mare Pastellato Surgelato Sisa**! Pronto in pochi minuti, è il prodotto ideale per portare in tavola il sapore verace del mare, da gustare in ogni stagione dell'anno.



Sapevi che...

Nel Fritto di Mare Surgelato Sisa trovi un delizioso mix di *totani, gamberi e calamari*, avvolti in una pastella croccante.

Per esaltarne il sapore, ti suggeriamo di aggiungere una spruzzatina di limone a fine cottura. ”



PROVA LA
NOVITÀ

È ARRIVATA LA NUOVA

bevanda vegetale di

Avena con Frutta

100% DI ORIGINE
NATURALE



Le granite alla **frutta**

**Il caldo estivo vi mette a dura prova?
Preparate una gustosa granita con la frutta
fresca: facili e veloci, sono la soluzione perfetta
per una pausa rinfrescante e genuina!**





Granita di uva al basilico e vaniglia

INGREDIENTI:

700 g di uva bianca, 100 g di **zucchero Sisa**, 1/2 baccello di vaniglia, 1 ciuffo di basilico, 1/2 limone

PREPARAZIONE:

- 1 Preparate uno sciroppo con lo zucchero, 100 ml di acqua, il succo del limone e un pezzetto della sua scorza e la vaniglia, tagliata a metà nel senso della lunghezza. Fate sobbollire per 4-5 minuti, poi togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.
- 2 Frullate l'uva e passatela al setaccio, prelevatene una parte e frullatela ancora con le foglie di basilico (che altrimenti rimarrebbero nel setaccio) e mescolate il tutto. Filtrate lo sciroppo e unitelo al frullato; mescolate e versate in una teglia larga e bassa.
- 3 Trasferitela in freezer per almeno 3-4 ore, mescolando il composto di tanto in tanto, in modo da mantenere la granita sempre mantecata. Servitela decorata con una fogliolina di basilico.



Granita di pesche, rosmarino e pistacchi

INGREDIENTI:

500 g di pesche pesate senza nocciolo (più 1 per decorare), 150 g di **zucchero Sisa**, 1 rametto di rosmarino, granella di pistacchi per decorare q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Fate sciogliere a fuoco dolce lo zucchero in 350 ml di acqua in un pentolino senza far raggiungere il bollore. Fate raffreddare lo sciroppo completamente.
- 2 Lavate bene le pesche, tagliatele a tocchetti senza sbucciarle e frullatele; unite gli aghi di rosmarino tritati finemente e lo sciroppo di zucchero preparato. Mescolate e versate la miscela in una teglia larga e dai bordi bassi formando uno strato sottile (1 cm).
- 3 Sistemate la teglia nel freezer in modo che stia perfettamente in piano e lasciate indurire la granita per 4-5 ore, rigirandola e raschiandola con una forchetta (le prime 2 ore mescolate ogni 15 minuti e poi ogni mezz'ora).
- 4 Servite la granita nel bicchieri, decorandola con la pesca rimasta tagliata a fettine e un po' di granella di pistacchi.





La qualità si sente!



www.latteria-vipiteno.it

Tatin di verdure

INGREDIENTI:

1 rotolo di pasta brisée fresca, 5 peperoni fra rossi e gialli, 2 grosse zucchine, 1 **mozzarella Sisa**, 4 acciughe sotto sale, 3 pomodori perini, 20 g di **Grana Padano Dop grattugiato Sisa**, 1 ciuffo di basilico, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

**IL VINO DA ABBINARE**

Fiano di Avellino DOCG
Gusto&Passione Slow Food





PREPARAZIONE:

❶ Lava i peperoni, sistemali sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e cuocili in forno a 200° per almeno 30 minuti. Trasferiscili ancora bollenti in sacchetti per alimenti, chiudi e lascia raffreddare. Spellali, elimina torsoli, semi e filamenti bianchi e asciugali con abbondante carta da cucina. Dividili a metà e a strisce di circa 4 cm di larghezza, tagliandoli nel senso della lunghezza: dovrai ottenere circa 30 strisce. Dissala le acciughe sotto acqua fredda corrente, aprile ed elimina le lisce ed eventuali tracce di interiora; sciacquale bene.



❷ Allinea le falde di peperone sul piano di lavoro, adagia su ognuna 1 nastro di zucchini e 1 bastoncino di mozzarella e avvolgi le verdure su se stesse, formando 30 rotolini compatti. Metti gli involtini, man mano che li formi, in una teglia di 26 cm di diametro foderata con un foglio di carta da forno bagnato, strizzato e unto con poco olio.



❸ Lava bene le zucchine sotto acqua corrente, asciugale, spuntale e riducile a nastri sottili di 2-3 mm di spessore con una mandolina o un pelapatate ad archetto: dovrai ottenere tanti nastri quante sono le strisce di peperone.



❹ Immergi i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, sgocciolali in una ciotola con acqua e ghiaccio, spellali, tagliali a metà, elimina i semi, riducili a filetti e quindi a dadini. Distribuiscili tra un involtino e l'altro, in modo da riempire tutti gli spazi vuoti. Procedi allo stesso modo anche con i filetti d'acciuga preparati ridotti a pezzettini. Condisci il tutto con sale, pepe e un filo d'olio.



❺ Taglia la mozzarella a fette di circa 1 cm di spessore e lascia sgocciolare in un colino per 30 minuti, in modo che perdano parte del siero e risultino più compatte. Asciugale con carta da cucina e riducile in 30 bastoncini.



❻ Srotola la pasta, punzecchia il disco e adagialo sulla teglia, coprendo gli involtini. Spingi i bordi della brisée verso il basso, fra gli involtini e il bordo dello stampo. Spennella la pasta con un filo d'olio e cuoci in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Rovescia la tatin tiepida su un piatto resistente al calore, spolverizzala con il grana padano e falla gratinare sotto il grill per 2 minuti. Profumala con il basilico e servi.



**PIÙ PROTEZIONE
ANCHE IN CASA**





Camomilla

I PRIMI ACCORGIMENTI

Per prima cosa, è necessario scegliere un vaso (meglio se di terracotta) con un diametro di almeno 18 cm e utilizzare un terreno leggero, sabbioso e drenante (si può aggiungere anche un po' di argilla espansa per un drenaggio maggiore). Il vaso va sistemato, poi, in un luogo soleggiato, ma riparato dal vento e dalla pioggia: in estate, se il clima è troppo afoso, meglio spostarlo all'interno, vicino a una finestra.

Visti gli effetti benefici che ha sul nostro organismo, grazie alle sue proprietà emollienti e rilassanti, ma anche la bellezza dei suoi fiori colorati, perché non coltivare la camomilla sul proprio balcone o in giardino?



CONCIMAZIONE E IRRIGAZIONE

La camomilla non ha bisogno di particolari concimazioni (un compost organico sarà sufficiente), ma è bene estirpare qualsiasi eventuale erbaccia dal vaso per evitare un'infestazione. L'irrigazione, invece, dev'essere effettuata con regolarità, bagnando direttamente il terreno senza toccare i fiori. Nei mesi estivi può essere necessario innaffiare più spesso, ma sempre evitando ristagni nel sottovaso.



LA RACCOLTA

I fiori di camomilla vanno raccolti appena sbocciati, in giornate asciutte e preferibilmente al mattino, quando non sono bagnati dalla rugiada. Una volta staccati i capolini, si possono sistemare su un graticcio o su una stuoia di vimini per farli essiccare, lasciandoli in un luogo asciutto, buio e ventilato.



Pasta del Capitano®

FARMACEUTICI DOTTOR CICCARELLI



**100%
RICICLABILE**



**PROTEGGE IL TUO SORRISO,
PROTEGGE IL NOSTRO AMBIENTE!**



www.pastadelcapitano.it





Non buttiamo il **latte scaduto**

Sapete che il latte scaduto può essere riutilizzato in tanti modi diversi? Dalla pulizia della casa alle maschere per i capelli, dalla cura delle piante a quella dei vestiti: le idee per il riciclo non mancano!

Anche il latte scaduto merita una seconda vita e può essere riutilizzato in diversi modi, sia in ambito domestico che per il nostro benessere. Vediamo di seguito come evitare gli sprechi.

UN ALLEATO DELLE PULIZIE

Innanzitutto, il latte avanzato può essere utilizzato per le pulizie di casa: mischiato con l'acqua, infatti, è un perfetto antibatterico utile per pulire oggetti e superfici in vetro e in acciaio. Non solo: unendolo a del succo di limone può aiutare a far brillare l'argenteria e può essere usato anche per smacchiare i tessuti, se lasciato agire per qualche minuto sulla macchia.

PREZIOSO PER LE PIANTE

Il latte scaduto, inoltre, è un ottimo fertilizzante per le piante del nostro balcone o giardino: diluito in acqua, infatti, contribuisce ad arricchire il terreno grazie alle vitamine e ai sali minerali che contiene, primi fra tutti il calcio.

PER IL NOSTRO BENESSERE

Possiamo utilizzare il latte, infine, anche per la cura della nostra pelle (è particolarmente utile in caso di scottature, se mischiato a un po' di farina di avena) e dei nostri capelli, soprattutto se secchi o danneggiati. Non dimentichiamo che aggiungere un po' di latte nella vasca è un ottimo rimedio per regalarci un bagno idratante e rigenerante.



STANCHEZZA
E AFFATICAMENTO



Mg

- SOLUBILITÀ Istantanea
- DA 3 FONTI DI MAGNESIO
- ZERO ZUCCHERI



FUNZIONE
MUSCOLARE

Ca

Mg



SONNO
E JET LAG

Biotina
Collagene
Niacina



PELLE E BELLEZZA



Mg

Fe

C

13 VITAMINE • 10 MINERALI



PROBIOTICO +
PREBIOTICO



*PARTECIPA AL CONCORSO

ACQUISTA POTASSIO & MAGNESIO

VINCI

1 BORRACCIA TERMICA CON DISPLAY DIGITALE

Acquista 1 confezione della linea Potassio&Magnesio Equilibra®*
e VINCI OGNI ORA** UNA BORRACCIA TERMICA

**concorso attivo tutti i giorni dalle 9.00 alle 19.00 dal 14/04/25 al 31/08/25. Montepremi stimato Euro 22.834,00 iva escl. Consulta il regolamento su www.equilibra.it per i prodotti in promozione, limitazioni, premi e modalità di partecipazione. Immagine a scopo illustrativo. Puoi vincere una delle 1.400 borracce termiche messe in palio in instant win. * scontrino cartaceo da conservare. I prodotti devono essere tra quelli elencati nel regolamento. Integratori alimentari. Leggere le avvertenze sulle confezioni.

1 POTASSIO & MAGNESIO* =
3 POSSIBILITÀ
DI VINCITA



Abbronziamoci... a tavola!

Per ottenere un'abbronzatura perfetta e omogenea è importante seguire un'alimentazione ricca di frutta, verdura e pesce, senza dimenticarsi di restare sempre bene idratati.

Il momento più atteso dell'anno è arrivato! Le vacanze sono, ormai, vicine e torna anche il tanto agognato desiderio di un'abbronzatura perfetta. Per ottenere una tintarella uniforme e dorata, però, non basta utilizzare la giusta crema solare, ma bisogna anche adottare un'alimentazione ricca di cibi in grado - grazie alle loro sostanze nutritive - di contrastare la produzione dei radicali liberi in risposta all'esposizione ai raggi uv, prevenendo così l'invecchiamento della pelle.

I COLORI "AMICI" DELL'ABBRONZATURA

Grandi alleati dell'abbronzatura sono, innanzitutto, la vitamina A e il suo precursore (il betacarotene), antiossidanti che stimolano la produzione della melanina (il pigmento che ci dona un colore più scuro) e aiutano la pelle ad abbronzarsi, riducendo i danni provocati dal sole. Se ne trovano in elevate quantità nella frutta e nella verdura di colore giallo e arancione: via libera, quindi, ad albicocche, pesche, melone e carote nonché - seppur verdi - agli spinaci. Altrettanto preziosi sono i cibi di colore rosso, come pomodori, peperoni, fragole e anguria, perché ricchi di

licopene, anch'esso utile nel proteggerci da ustioni e scottature.

UN PIENO DI VITAMINE E GRASSI BUONI

Una tintarella da invidia passa anche attraverso una pelle giovane ed elastica: per questo è importante consumare anche cibi che contengono vitamina C (come kiwi, mango e mirtilli) e vitamina E (si trova nell'olio di girasole e in quello extravergine di oliva), senza dimenticare gli acidi grassi Omega3 e Omega6, contenuti soprattutto nella frutta secca, nei semi di lino, nell'avocado e nel pesce.

RIMANIAMO IDRATATI

Ricordiamo, infine, che una pelle ben idratata si abbronzava più velocemente e in modo omogeneo. Come consigliano gli esperti, l'ideale sarebbe bere almeno 2 litri di acqua al giorno (aiutandoci anche con del tè freddo o le acque aromatizzate), aggiungendo poi l'acqua assunta tramite la frutta e la verdura. Il corretto apporto di liquidi, infatti, consente di mantenere una pelle elastica, prevenendone secchezza e desquamazione.

Biffi® Che Sugo!

100%
BASILICO
ITALIANO



Un piacere per tutti i gusti



www.biffi1852.it

Akita americano



DAL GIAPPONE AGLI USA

L'origine di questa razza è strettamente legata a quella giapponese, i cui primi esemplari vennero ottenuti a partire dal 1800 incrociando alcuni Akita Matagi (impiegati nella caccia e nei combattimenti) con cani Mastiff e Tosa. Durante la Seconda guerra mondiale, poi, i soldati americani se ne innamorarono e tornarono a casa con qualche esemplare: gli Akita riscosero un grande successo negli Stati Uniti, dove venne portata avanti la selezione.



DI TAGLIA GRANDE E FISICO ROBUSTO

Il fisico dell'Akita americano è robusto e massiccio, con zampe forti e piedi grandi. La testa è larga e gli occhi sono piccoli, così come le orecchie, leggermente inclinate in avanti. La coda è folta e arrotolata sul dorso o sui fianchi. Il mantello è lungo e ruvido, con uno spesso sottopelo: tra i colori ammessi dallo standard rientrano il sesamo, il rosso e il fulvo ma anche il marrone, il crema e il sabbia.



SVEGLIO E DINAMICO

L'Akita americano è estremamente intelligente e ha un'indole molto coraggiosa. Fiero e indipendente, stringe con la propria famiglia umana un grande legame di fiducia e fedeltà, sviluppando da subito un forte istinto protettivo. È un cane particolarmente attivo e, per questo, è spesso impegnato in sport cinofili.

IL PRIMO SALE BIO IN ITALIA

Scopri di più su italkali.com

SALE DI SICILIA, IL **BIO** CHE NON C'ERA



Vacanze da sogno tra le *isole greche*

Paesaggi bucolici, calette, villaggi di pescatori e mare cristallino: le isole greche affascinano i turisti per le loro bellezze naturali, la storia millenaria e le molteplici esperienze da vivere.



La Grecia accoglie ogni anno milioni di turisti che, soprattutto in estate, affollano le sue numerose isole, desiderosi di trascorrere una vacanza indimenticabile tra le acque turchesi del mare e i panorami mozzafiato, alla scoperta anche delle tradizioni locali e della storia millenaria di questi posti incantevoli. Isole Ionie, Cicladi e del Dodecaneso: pronti per partire?

LE ISOLE IONIE

Il nostro viaggio inizia a **Corfù**, la principale delle isole Ionie, soprannominata Isola di Smeraldo per i numerosi uliveti e cipressi che la caratterizzano. Oltre al mare cristallino, qui si può ammirare il centro storico con la Fortezza Vecchia, i portici e la Cattedrale di San Spiridone. Altro gioiello delle Ionie è **Zante** (o Zacinto), terra natale di Ugo Foscolo: un'isola meravigliosa, dove poter ammirare le famose grotte blu e visitare il parco marino delle tartarughe Caretta-Caretta.



Le grotte blu di Zante



Mykonos

LE CICLADI

Spostiamoci ora verso le Cicladi, dove troviamo **Santorini**, una delle mete più gettonate della Grecia, celebre per le sue case bianche dalle porte e dalle persiane blu. Altrettanto famosa è **Mykonos**, un mix tra natura, tradizioni e animo "glamour", con hotel e locali alla moda. Se siete alla ricerca di un'isola più tranquilla, **Naxos** fa al caso vostro, con sabbia finissima, fondali bassi e acqua cristallina, così come **Paros**, con le sue spiagge da cartolina, i villaggi e le osterie tradizionali.

I MAGGIORI PUNTI D'INTERESSE

- Corfù
- Zante
- Santorini
- Mykonos
- Naxos
- Paros
- Rodi
- Kos
- Leros
- Kasos





Rodi

LE MERAVIGLIE DEL DODECANESO

Nell'arcipelago del Dodecaneso, infine, troviamo altre 12 isole stupende: la più famosa è **Rodi**, dai paesaggi suggestivi, con iconiche località balneari e antiche rovine. Concludiamo questo viaggio accennando a **Kos**, adatta davvero a tutti: a chi cerca una vacanza rilassante, agli amanti della storia e a chi vuole divertirsi. La meta perfetta per chi cerca il giusto mix tra cultura, festa e relax.

LE ISOLE A TAVOLA

La tradizione culinaria delle isole greche è piuttosto variegata, con influenze locali e mediterranee. Tra i piatti tipici ci sono l'insalata greca (**Horiatiki**) -

INFORMAZIONI PRATICHE



COME MUOVERSI IN GRECIA

•L'aereo è il mezzo più veloce per arrivare in Grecia: spesso si consiglia di fare scalo ad Atene per poi prendere un volo locale verso una delle isole dotate di aeroporto (alcune possono essere raggiunte con volo diretto). In alternativa c'è il traghetto.



DOVE DORMIRE

•Arcadion Hotel

Nel cuore del centro storico di Corfù, con camere eleganti e un famoso ristorante di cucina tradizionale
www.arcadionhotel.com
Vlassopoulou 2, Corfù

•Acropole Sunrise

Situato su una piccola collina, a 15 minuti dalla spiaggia, con vista panoramiche sul mare
www.acropolesunrise.gr
Santorini, Kamari



DOVE MANGIARE

•Spartakos Taverna

Ristorante tipico di pesce a Zante, dall'atmosfera accogliente.
Lomvardou 74, Zakynthos

•Karavaki

Ristorante di pesce, con piatti della tradizione e proposte innovative.
Agios Eleftherios, Mykonos



Un piatto di Horiatiki

con pomodori, cetrioli, olive, feta e cipolla rossa - il **Saganaki** (feta frita e grigliata, condita con pepe e limone) e le torte salate (**Tyropita** a base di feta e **Spanakopita** con gli spinaci). Numerosi sono i piatti di carne, come i **Souvlaki** (spiedini alla griglia) e i **Gyros** (pezzetti di carne arrostiti in una pita), ma non mancano ovviamente quelli di pesce fresco, soprattutto tonno, polpo e calamari. Tra i dolci più famosi, infine, il **Baklava** (un dolce a strati di pasta fillo, ripieno di frutta secca e arricchito da sciroppo di miele) e il **Galaktoboureko**, dolce cremoso a base di semolino cotto nella pasta fillo, aromatizzato con limone o scorza di arancia e ricoperto con uno sciroppo zuccherino.

condividi

Coca-Cola

e prova a vincere
fantastici premi



1
punto



2
punti



ESTRAZIONE FINALE

**I FESTIVAL PIÙ COOL
DELL'ESTATE**

INSTANT WIN

**GIACCA DI JEANS
E PATCH COCA-COLA**



ACQUISTA
i prodotti Coca-Cola®



SCANSIONA
il QR code e accedi
al sito Coca-Cola



INSERISCI
i pincode per
guadagnare i punti



**PROVA
A VINCERE**
i premi in palio



1 PRODOTTO = 1 PUNTO

Concorso Condividi Coca-Cola e prova a vincere fantastici premi. Partecipazione dalle ore 10:00 del 16 giugno alle ore 17:00 del 29 agosto 2025. Regolamento sul sito web www.coca-cola.it. Montepremi €57.550,00 + Iva ove prevista, salvo congruaglio.
©2025 The Coca-Cola Company. ©2025 DP Beverages UC. FUZE TEA è un marchio registrato di DP Beverages UC. Le immagini mostrate sono a scopo illustrativo.

Novità e suggerimenti da non perdere



Sorelle sbagliate (Prime Video)

La miniserie americana è basata sull'omonimo romanzo di Alafair Burke: un thriller che racconta la storia di due sorelle - Chloe e Nicky - molto diverse tra loro e molto distanti, costrette a riunirsi in seguito a un tragico evento. Adam, marito di Chloe, viene assassinato e le due si ritrovano così improvvisamente a riallacciare i rapporti, dopo anni di segreti, incomprensioni e rancori. Al centro degli otto episodi c'è, dunque, l'indagine emotiva di due donne che si sono allontanate per cercare di sopravvivere a un trauma condiviso: due figure femminili perfettamente interpretate da Jessica Biel (Chloe) ed Elizabeth Banks (Nicky).



Weapons (Al cinema)

Quando tutti i bambini di una stessa classe, tranne uno, scompaiono misteriosamente nella stessa notte esattamente alla stessa ora, le 2.17 del mattino, l'intera comunità si ritrova a interrogarsi su chi - o cosa - sia responsabile della loro sparizione. È questo il punto di partenza del nuovo film horror scritto e diretto da Zach Cregger, regista dell'acclamato *Barbarian*: pronti a farvi nuovamente terrorizzare?



Bozze non corrette - Stefano Bartezzaghi

Refusi, errori lessicali e grammaticali, omissioni ed equivoci: ogni sbaglio presente nelle pagine di questo libro non è un difetto, ma una traccia da seguire. Il narratore in prima persona ci introduce a Niccolò Errante, scrittore misterioso di cui è stato amico e correttore di bozze. Insieme avevano inventato un gioco: racconti pieni di errori che, se interpretati correttamente, rivelavano un messaggio nascosto. Un gioco che finisce quando Errante, apparentemente ubriaco, muore precipitando dal balcone di casa. Si parla di suicidio, ma chi ha davvero letto "Bozze non corrette" sa che non è così e che solo chi riuscirà a decifrare i mille errori del libro potrà scoprire la verità. A rendere l'esperienza ancora più immersiva, il volume è confezionato come una vera bozza editoriale, con una veste grafica che riproduce l'aspetto di un manoscritto in fase di revisione. Una lettura trasformata in indagine da Stefano Bartezzaghi, enigmista, giornalista e semiologo, insieme a Pier Mauro Tamburini.





Mayhem - Lady Gaga

Dopo cinque anni, Lady Gaga torna con un nuovo album. "Mayhem" è il risultato dell'unione dei lavori precedenti, un ritorno alle origini in cui confluiscono dance, artpop, ballad ed elettronica a cui l'artista ci ha abituato dall'inizio della sua carriera. Il disco è formato da 14 tracce, tra cui "Abracadabra" che ricorda molto "Bad Romance", "Disease" che ci riporta nelle discoteche anni '80 in un'atmosfera cyberpunk, e "Die With a Smile", duetto con Bruno Mars che strizza l'occhio alle ballate. Un vero e proprio mosaico sonoro che riporta Lady Gaga al passato, traghettandola però verso il futuro, in attesa del prossimo capitolo.



Elliott Erwitt - Palermo

Palazzo Reale ospita la mostra di uno dei principali fotografi della storia, famoso in tutto il mondo per i suoi scatti diventati simbolo della nostra società. Protagoniste dell'esposizione, le sue foto a tema canino ma anche quelle a personaggi famosi come Marilyn Monroe, Muhammad Ali e John F. Kennedy. Oltre 190 opere, di cui 110 in mostra e più di 80 in video proiezione, che portano lo spettatore in un percorso emozionale ed emozionante.



COCCOLARE

dall'intensa fragranza,
una texture leggera, morbida e calda.



Designed and Built by MilMil



www.milmil.it



Seguici su

Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.

BEVI RESPONSABILMENTE

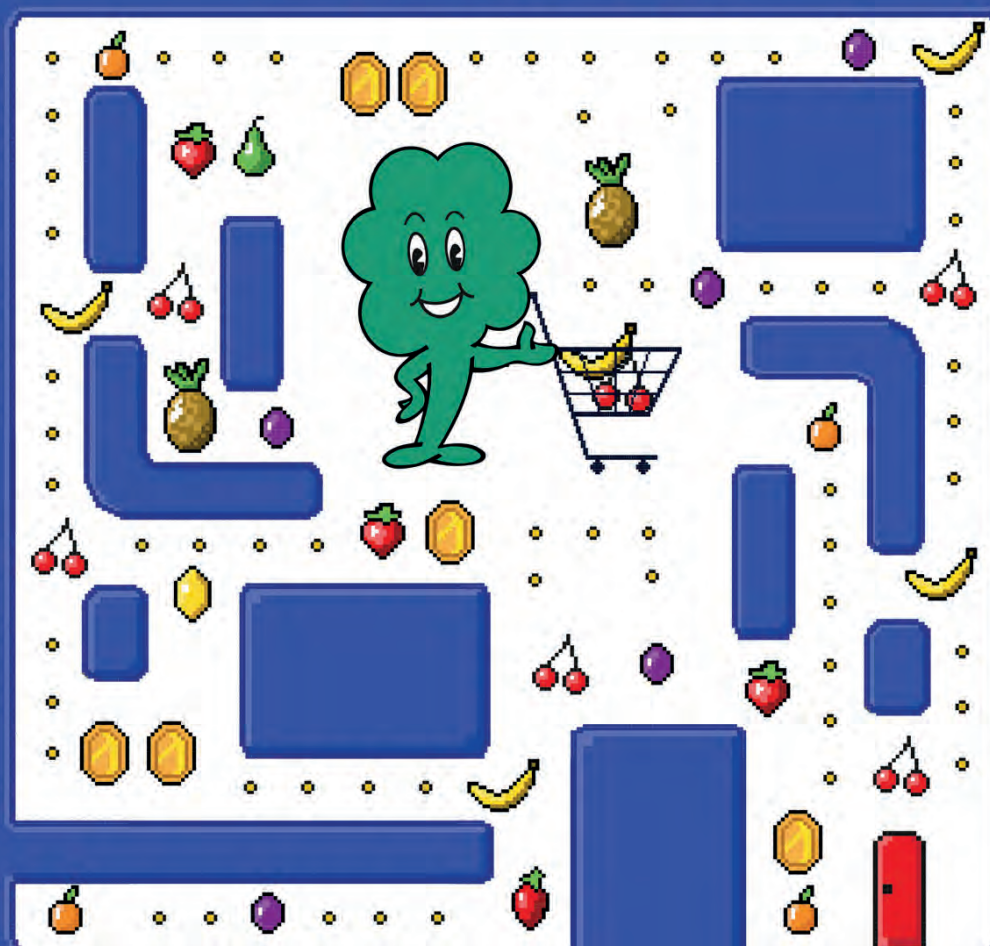


MINI PROSECCO.
MAXI PARTY.



CANTINE
MASCHIO
Stappa un sorriso

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!

