

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI Magazine

N° 4 - aprile 2021

PÂTISSERIE
I CONSIGLI PER
UNA PASQUA GOLOSA

SOSTENIBILITÀ
BICICLETTA AMICA
DELL'AMBIENTE

Bentornati ASPARAGI!

GUSTO &
PASSIONE

*La creatività
è gourmet.*



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



Fragole, asparagi, carciofi, fave: sono solo alcune delle primizie che possiamo finalmente assaporare nella loro freschezza, per preparare ricette sfiziose con tutto il buono della primavera. Le troverete nelle prossime pagine di "Sorrisi Magazine", insieme a tanti altri spunti culinari dedicati alla Pasqua: piatti della tradizione, dolci e specialità regionali vi aspettano per dare a questi giorni festivi un pizzico di sapore in più. Una gioia per tutti i nostri lettori buongustai, ai quali lasceremo anche qualche idea e curiosità per trascorrere al meglio il tempo libero con i propri cari e i propri amici a quattro zampe, nonché preziosi consigli di benessere.

**Buona Pasqua
da noi di "Sisa. I supermercati italiani"!**

- 1 **Editoriale**
- 3 **Step by step**
Pizza con salsiccia e puntarelle
- 4 **Menù di stagione**
Pappardelle agli asparagi
- 5 Crocchette ai cipollotti
- 6 Tiramisù alle fragole
- 7 **Prodotti del mese**
- 8 **Io non spreco**
Girelle di sfoglia con crema alla colomba
- 9 Piccole charlotte di colomba
- 10 **Ricetta sprint**
Vol au vent di pane alle due creme
- 11 **Vini&Bevande**
Barbera d'Asti, vino rosso e corposo
- 12 **Italia in tavola**
Calzone con cipollotti e pecorino (Puglia)
- 13 Brassadèla (Veneto)
Pistoccheddus (Sardegna)
- 14 **Leggere&Sfiziose**
Pollo in foglie di limone
- 15 Stufatino di zucchine, carote e fagiolini
- 16 **Cucina veg**
Pizza di riso con pesto di spinaci e zucchine marinate
- 17 Hamburger di ceci e carote
- 18 **Superfood**
Ricchezza di fibre con il farro
- 21 **Eccellenze di gusto**
Selezione Slow Food
- 22 **L'angolo pâtisserie**
Tanti auguri di buona Pasqua
- 24 **Piccoli chef**
Coniglietti di uova sode
- 25 **Salato, che passione**
Plumcake salato con fave al profumo d'arancia
- 26 **Pillole di sostenibilità**
Pedalare? Fa bene a noi e all'ambiente
- 28 **Salute&Benessere**
Smart working? No al mal di schiena!
- 30 **Pet in famiglia**
Un giardino "su misura" per Fido
- 32 **Tempo libero**
Consigli da non lasciarsi sfuggire

SORRISI Magazine

N°4 - aprile 2021

Realizzazione editoriale

Arbre Sas
Via Andrea Costa, 2
20131 Milano

REDAZIONE

Coordinamento
Stefania Colasuono

Hanno collaborato

Federica Bartoli
Sara Conversano
Stefania Lorusso

Progetto grafico

Silvia Ballarin

Fotografie

Stile Italia Edizioni,
Shutterstock

Contatti

www.supersisa.com

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



Pizza con salsiccia e puntarelle

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



INGREDIENTI (6 persone)

500 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 25 g di lievito di birra, 1 dl di **latte intero 100% italiano bio VerdeMio**, 1 cucchiaino di **zucchero Sisa**, 1 cespo di catalogna spigata per puntarelle, 2-3 spicchi di aglio, 500 g di salsiccia piccante, 250 g di **mozzarella fior di latte bio VerdeMio**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., 0,5 dl di **vino bianco Sisa**

PREPARAZIONE: 70 minuti

1 Fai l'impasto. Sciogli il lievito nel latte tiepido, unisci 50 g di farina e lo zucchero, amalgama, copri e lascia lievitare per 30 minuti. Versa la farina rimasta a fontana sulla spianatoia, disponi nell'incavo il panetto lievitato, 1,5 dl di acqua tiepida e 2-3 cucchiaini di olio e spolverizza con 1 cucchiaino di sale il bordo esterno. Lavora gli ingredienti fino a ottenere una pasta morbida ed elastica, ungila con olio e falla lievitare per 2 ore.

2 Rosola la salsiccia. Incidila nel senso della lunghezza, elimina il budello, sgranala con una forchetta e falla rosolare per 2-3 minuti a fuoco vivo nella padella con un filo d'olio e l'aglio schiacciato e spellato. Sfuma con il vino e lascialo evaporare. Sgocciola la salsiccia e mettila da parte.

3 Elimina le foglie esterne della catalogna, ricava puntarelle, tagliale a fettine sottili e mettile a bagno in una ciotola con acqua e ghiaccio per 30 minuti. Stendi la pasta con le mani su una

placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta con un filo d'olio e fai riposare per 30 minuti. Distribuisci sulla pasta le puntarelle scolate e asciugate e la salsiccia. Aggiungi la mozzarella a fettine (fatte prima sgocciolare in uno scolapasta per 30 minuti), irrori con poco olio e cuoci in forno già caldo a 230° per 20-25 minuti. Servi la pizza a quadrotti.



©Stile Italia Edizioni



Diamo il benvenuto sulla nostra tavola alla primavera!

In questo Menù di Stagione vi faremo assaporare il meglio delle primizie che aprile ci regala, per preparare piatti freschi, gustosi e genuini. Buon appetito!

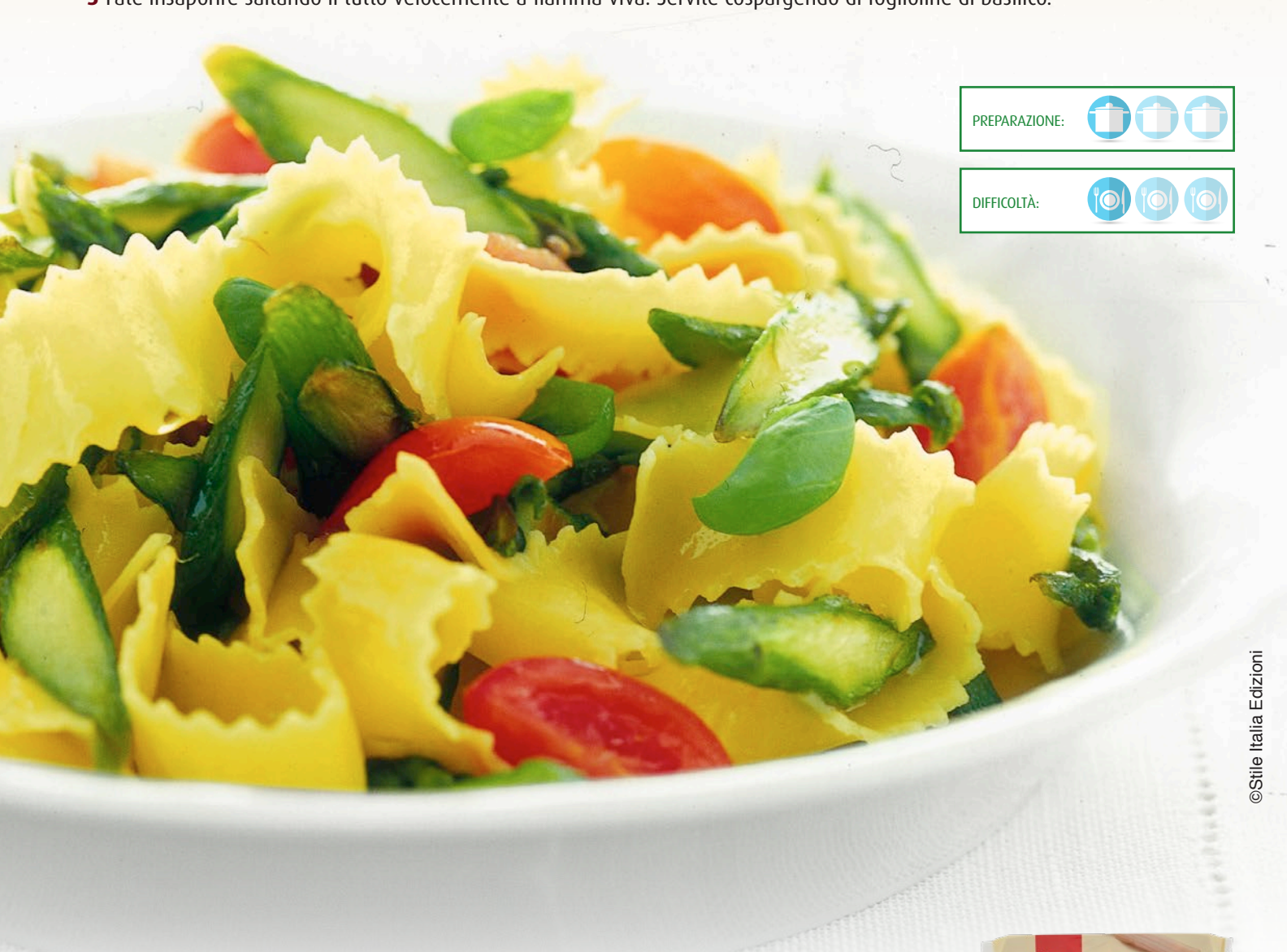
Pappardelle agli asparagi

INGREDIENTI (4 persone)

250 g di **pappardelle all'uovo Sisa**, 1 piccolo mazzo di asparagi, 1/2 cipolla, 2 grappoli di pomodorini ciliegia, 1 mazzetto di basilico a foglie piccole, **sale Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 25 minuti

- 1 Affettate gli asparagi sottili in diagonale e cuoceteli con 3 cucchiai d'olio, la cipolla tritata fine, sale e pepe fino a quando si ammorbidiscono rimanendo ancora leggermente croccanti (bagnate eventualmente con poca acqua bollente).
- 2 Aggiungete i pomodorini tagliati a spicchi e, appena si sono scaldati (circa 20 secondi), unitevi le pappardelle cotte al dente e scolate senza sgocciolarle troppo.
- 3 Fate insaporire saltando il tutto velocemente a fiamma viva. Servite cospargendo di foglioline di basilico.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Preparate secondo la tradizione, con farina di grano duro e uova fresche, le **Pappardelle all'uovo Sisa** sono ideali per portare in tavola primi piatti gustosi. La loro consistenza trattiene alla perfezione sughì e condimenti: un vero e proprio piacere per il palato!



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



©Stile Italia Edizioni

Crocchette ai cipollotti

INGREDIENTI (4 persone)

800 g di patate bianche, 3 **uova Sisa**, 50 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 1 cipollotto, **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., **pangrattato Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **olio per friggere Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 65 minuti

- 1** Lavate 800 g di patate bianche e lessatele per 40 minuti dall'ebollizione. Scolatele, lasciatele intiepidire, pelatele e schiacciatele.
- 2** Mescolate il purè con 2 uova, 50 g di parmigiano, una presa di sale e la parte verde di un cipollotto tritata.
- 3** Formate con le mani inumidite, tante palline di 4 cm di diametro, passatele prima nella farina, poi in un uovo sbattuto e infine nel pangrattato e friggetele in abbondante olio ben caldo, finché saranno dorate.
- 4** Asciugatele su carta da cucina e servite subito.

OGNI GIORNO *in cucina*



Molto più che pomodoro

Tiramisù alle fragole

INGREDIENTI (10 persone)

60 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 60 g di farina di nocciole, 400 g di **mascarpone Sisa**, 100 ml di panna fresca, 5 **uova bio VerdeMio**, 300 g di fragole, 120 g di **zucchero Sisa**, 60 g di **zucchero a velo Sisa**, 10 g di gelatina in fogli, 1 tazzina di caffè espresso, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 72 minuti

- 1 Preparate la pasta biscotto. Con le fruste elettriche montate 2 uova e 2 tuorli, un pizzico di sale e poi incorporate le due farine setacciate con lo zucchero a velo. In un'altra ciotola montate a neve 3 albumi, aggiungendo 50 g di zucchero semolato poco alla volta. Riunite i due composti mescolando con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto. Foderate con carta da forno una teglia di 40x25 cm, stendetevi l'impasto e cuocete in forno caldo a 190° per 12 minuti. Capovolgete la pasta su un piano coperto con carta forno e staccate la carta di cottura eventualmente aiutandovi con un coltello a lama lunga e piatta; lasciate raffreddare.
- 2 Preparate la farcitura. Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda. Scaldate 3 cucchiaini di panna e scioglietevi la gelatina. Lavorate il mascarpone per mantecarlo, montatelo con la panna rimasta e poi incorporate la gelatina; riponete in frigo fino all'utilizzo. Lavate le fragole e riducetele a tocchetti. Mettetele in un pentolino con lo zucchero rimasto e cuocetele per qualche minuto finché inizieranno a rilasciare il succo. Prelevatene un terzo, frullatele e setacciatele per eliminare le impurità. Aggiungete il coulis ottenuto a metà del composto di mascarpone.
- 3 Assemblate il dolce. Spennellate il pan di Spagna con il caffè e tagliatelo a metà. Spalmate su una metà la crema bianca e sull'altra quella rosa pareggiando i bordi con una spatola, quindi impilatele e ricoprite con le fragole rimaste. Lasciate riposare in frigorifero per un paio di ore prima di servire.



©Stile Italia Edizioni

PREPARAZIONE: 

DIFFICOLTÀ: 

Pomodorini Interi VerdeMio Biologico

Portare in tavola il gusto verace della terra non è mai stato così semplice grazie ai **Pomodorini Interi VerdeMio Biologico**. Pomodorini 100% Italiani da agricoltura biologica accuratamente selezionati e conservati interi insieme ad un delicato succo di pomodoro: un vero concentrato di dolcezza. Facilissimi da utilizzare, sono particolarmente indicati nella preparazione di deliziose pizze e focacce o per arricchire piatti di pesce o a base di carne di pollo.



Quinoa VerdeMio Biologico

La quinoa, considerata da molti un cereale, è in realtà una pianta erbacea originaria del Sud America, appartenente alla stessa famiglia di spinaci e barbabietole. Considerata dagli antichi Incas "la madre di tutti i semi", oggi è molto presente anche nella cucina occidentale e, grazie al suo basso apporto calorico, è spesso utilizzata nelle diete ipocaloriche.

La **Quinoa VerdeMio Biologico**, prodotta da agricoltura certificata biologica, è un prodotto indispensabile per la preparazione di tante ricette sane e gustose. È particolarmente adatta non solo per la creazione di gustose insalate, in alternativa a farro e orzo, ma anche per la preparazione di squisiti burger o polpette vegetali, per arricchire zuppe e si sposa benissimo in accompagnamento a carne di pollo e pesce.



Olio Extra Vergine di Oliva VerdeMio Biologico

L'**Olio Extra Vergine di Oliva VerdeMio Biologico** è il frutto della spremitura di olive 100% Italiane, selezionate secondo i principi dell'agricoltura biologica. È un ingrediente prezioso e un valido alleato in cucina soprattutto per chi è particolarmente attento al proprio benessere e a quello della nostra Terra. Un olio morbido e profumato, ideale da utilizzare a crudo su carni bianche, verdure, insalate e pesce arrostito, ottimo per condire ogni piatto con un tocco mediterraneo.



Latte Intero VerdeMio Biologico

Il **Latte Intero VerdeMio Biologico** è un prodotto 100% Italiano, realizzato da agricoltura biologica, nel pieno rispetto dell'ambiente. Dal gusto delicato, è ideale da bere al mattino, ma soprattutto indicato nella preparazione di dolci come pancake, muffin, torte e crepes sia salate che dolci. Alimenta ogni giorno il tuo benessere e quello del Pianeta, scegli la linea VerdeMio Biologico.



Se vi è avanzata un po' di colomba,
potete utilizzarla per preparare dei dolcetti alternativi e gustosi.

In cucina, del resto, vince sempre la fantasia!

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Girelle di sfoglia con crema alla colomba

INGREDIENTI (8 persone)

1 confezione di pasta sfoglia stesa rettangolare, 3,5 dl di **latte parzialmente scremato Sisa**, 20 g di **farina di grano tenero tipo 00 bio VerdeMio**, 3 tuorli di **uova Sisa**, 100 g di **colomba con glassa alle nocciole Gusto&Passione**, 1 scorzetta di limone, 70 g di **zucchero Sisa**

PREPARAZIONE: 40 minuti

1 Portate a ebollizione 3 dl di latte con la scorzetta di limone. Intanto, in una ciotola, montate a spuma 2 tuorli con 40 g di zucchero e incorporatevi prima la farina e poi il latte preparato. Versate il composto in una casseruola e portate a ebollizione, mescolando con una frusta. Spegnete e incorporate la colomba sbriciolata. Fate raffreddare appoggiando la casseruola su acqua e ghiaccio.

2 Srotolate la pasta sfoglia su un tagliere, spalmatela con la crema preparata, lasciando liberi 2 cm dal bordo, poi arrotolatela lungo il lato maggiore. Tagliate il rotolo ottenuto a fette spesse 1,5 cm e appoggiatele su una teglia rivestita con carta da forno.

3 Sbattete il tuorlo e il latte rimasti, spennellate la superficie delle girandole e spolverizzatele con lo zucchero rimasto. Infornatele a 190 ° per circa 20 minuti, finché saranno dorate. Servitele tiepide o fredde.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



La gelatina in fogli è un addensante conosciuto, un tempo, con il nome di colla di pesce. Prima dell'utilizzo va fatta ammorbidire in acqua fredda per 10 minuti, sgocciolata, strizzata e sciolta in un liquido caldo. Insapore e inodore, è perfetta sia per le preparazioni dolci sia per quelle salate.



Piccole charlotte di colomba

INGREDIENTI (8 persone)

225 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 250 g di panna fresca, 200 g di **colomba con glassa alle nocciole Gusto&Passione**, 90 g di **zucchero Sisa**, 3 tuorli di **uova Sisa**, 1,8 dl di **latte intero 100% italiano bio Verde-Mio**, 5 g di gelatina in fogli, 1 arancia, 5 cucchiaini di Grand Marnier, 25 g di cioccolato bianco

PREPARAZIONE: 90 minuti

- 1 Dividete i pezzi di colomba a bastoncini di 1 cm di spessore, circa 3 cm di larghezza e 6 cm di altezza. Disponeteli sulla placca foderata con carta da forno e tostateli in forno già caldo a 180°.
- 2 Spezzettate 200 g di cioccolato fondente e fatelo sciogliere a bagnomaria. Sbattete a crema i tuorli con 60 g di zucchero e aggiungete il latte bollente a filo, continuando a sbattere. Cuocete la crema a bagnomaria, mescolando, finché velerà il cucchiaino. Unite la gelatina ammorbidita in acqua fredda e strizzata, mescolate, spegnete e incorporate il cioccolato sciolto.
- 3 Montate la panna ben fredda, incorporatela alla crema al cioccolato fredda e mettetela in frigo per 10 minuti.
- 4 Portate a ebollizione 1 dl di acqua con il succo dell'arancia e 30 g di zucchero. Spegnete, unite il liquore e fate raffreddare. Foderate con pellicola 8 stampini di 7 cm di diametro alti 5-6 cm di altezza, facendola debordare. Versate un po' di bagna all'arancia, intingetevi velocemente i bastoncini di colomba e allineateli lungo le pareti degli stampini.
- 5 Versate all'interno la crema e fate rassodare in frigo per 5 ore. Sfornate le charlottine e decorate con riccioli di cioccolato bianco e del cioccolato fondente rimasto.



Bonduelle

LATTUGHINO

dai campi di Mario,
Marco, Lorenzo e Giorgio

AGRICOLTORI BONDUELLE



DAL CAMPO
ALLA BUSTA
— IN —
24h

usiamo
**PLASTICA
RICICLATA***!



*Le buste delle nostre insalate degli Agricoltori sono prodotte utilizzando l'approccio virtuoso del Mass Balance, processo che utilizza anche plastica riciclata riducendo l'utilizzo di plastica di origine fossile e limitando l'impatto ambientale sul nostro pianeta.



Favoriamo le produzioni
locali e stagionali

Limitiamo l'utilizzo di pesticidi per
proteggere il terreno e l'ambiente



Preserviamo la biodiversità
e le risorse naturali

Riduciamo al minimo l'utilizzo di
additivi e conservanti



Garantiamo un'ampia offerta
di prodotti biologici

Promuoviamo l'utilizzo di
confezioni sempre più sostenibili





Puoi preparare sia le creme sia i vol au vent (esclusa la doratura) alcune ore prima di servire, e tenerli pronti in frigo. Circa 15 minuti prima di andare in tavola, metti in forno e togli le creme dal frigo. Farcisci e decora all'ultimo minuto.

Vol au vent di pane alle due creme

INGREDIENTI (4 persone)

6 fette di **pane per tramezzini Sisa**, 100 g di **carciofi alla romana con gambo in olio di oliva Gusto&Passione**, 50 g di ricotta romana, 30 g di **prosciutto crudo Sisa**, 1 rametto di timo, 20 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 2 datteri, 100 g di **gorgonzola dolce Dop Gusto&Passione**, 1 cucchiaino di chicchi di melagrana, 100 g di robiola, 1 albume di **uovo Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 20 minuti

- 1 Disponi le fette di pane sul tagliere e, con il tagliapasta più grande, ricava 24 dischetti. Su 16 di questi, appoggia poi il tagliapasta piccolo: taglia ed elimina il centro dei dischetti, tenendo soltanto la parte a ciambella. Sbatti leggermente l'albume in una ciotolina e con questo spennella i bordi degli 8 dischetti e dei 16 anelli. Sovrapponi questi ultimi, 2 a 2, sopra i dischetti, formando così i vol au vent. Spennella l'ultimo anello con pochissimo olio e falli dorare in forno già caldo, a 200°C, per 5-6 minuti.
- 2 Sgocciola e asciuga i carciofi dall'olio di conservazione, metterne da parte 1 per la guarnizione, e taglia quelli rimasti a tocchetti. Frullali quindi nel mixer con la ricotta, il prosciutto, un pizzico di sale, una macinata di pepe e le foglioline di timo. Introduci la mousse nella tasca da pasticciere e farcisci metà dei vol au vent. Guarnisci con il carciofo rimasto tagliato a fettine e con foglioline di timo.
- 3 Lavora il gorgonzola, il grana padano e la robiola con un cucchiaino, fino a ottenere una crema omogenea. Aggiungi i datteri snocciolati e tagliati a dadini e suddividi la crema nei vol au vent rimasti. Decora con i chicchi di melagrana e disponili nel piatto insieme ai vol au vent ai carciofi.

Se volete stupire i vostri ospiti con un aperitivo, un antipasto o un contorno sfizioso, portate in tavola i **Carciofi alla Romana Gusto&Passione**. Farciti con erbe aromatiche tritate e conservati in olio di oliva, sono pronti a regalarvi momenti di puro piacere, grazie al loro gusto inconfondibile.



Barbera d'Asti, vino rosso e corposo

Sara Conversano

VINI & BEVANDE

Proveniente dalle colline dei vigneti astigiani e del Monferrato, la Barbera d'Asti (che ha ottenuto la Docg nel 2008) viene vendemmiata a settembre e rappresenta uno dei principali vini rossi italiani riconosciuti a livello internazionale.

LE CARATTERISTICHE

Ne esistono due tipologie: oltre a quella tradizionale, infatti, c'è anche quella Superiore, affinata in cantina per almeno 12 mesi (di cui sei in botti di legno), allo scadere dei quali viene fatta maturare in bottiglia. La Barbera d'Asti è caratterizzata da un intenso color rosso rubino (che, invecchiando, tende al granato) e un profumo persistente, con sentori fruttati (soprattutto di prugna, lampone e ciliegia) e speziati. Il gusto è pieno e avvolgente, in grado di mantenere freschezza e piacevolezza anche con l'invecchiamento.

COSÌ A TAVOLA

Le note aromatiche di questo vino lo rendono adatto ad accompagnare tutte le portate di un pasto, in particolare se a base di risotti e pasta al forno, carni (bianche o rosse), salumi e formaggi semiduri. È ideale anche con zuppe e bolliti e può diventare un prezioso ingrediente per preparare primi e secondi piatti: celebri, ad esempio, il risotto alla Barbera e al gorgonzola nonché il brasato.

LE SOTTOZONE

A partire dal 2000, sono state individuate tre sottozone produttive di particolare valore - Nizza, Tinella e Colli Astiani - in cui la Barbera d'Asti viene prodotta seguendo rigidi protocolli che ne garantiscono la qualità e l'autenticità. I vini devono essere composti almeno per il 90% da uve provenienti dal vitigno Barbera e per il rimanente 10% da vitigni a bacca nera autorizzati alla coltivazione per il Piemonte.

La Barbera d'Asti Docg Autin dal Masso, che trovate nelle Cantine dei nostri supermercati, è caratterizzata da un deciso colore rosso rubino e da un profumo intenso, con note fruttate e sentori speziati e floreali. Il suo gusto corposo la rende ideale in accompagnamento a piatti tipici della tradizione piemontese, come agnolotti del plin e bagnacauda, ma anche a portate a base di selvaggina, formaggi stagionati e salumi.





Calzone con cipollotti e pecorino (Puglia)

INGREDIENTI (4 persone)

15 g di lievito di birra, 1 kg di cipollotti, 40 g di pecorino romano grattugiato, 1 cucchiaio di pangrattato Sisa, 200 g di farina di grano tenero tipo 00 Sisa, olio extravergine di oliva Sisa q.b., 1/2 cucchiaino di zucchero Sisa, sale Sisa q.b., pepe Sisa q.b.

PREPARAZIONE: 60 minuti

1 Disponete la farina a fontana sulla spianatoia, unite al centro il lievito sbriciolato, lo zucchero, un cucchiaio di olio e circa 100 ml di acqua, iniziate ad amalgamare gli ingredienti e unite un cucchiaino di sale. Impastate per 5-6 minuti sbattendo la pasta sul piano di lavoro, formate una palla, incidetela con un taglio a croce e mettetela a lievitare per un'ora in una ciotola coperta con un foglio di pellicola per alimenti.

2 Pulite i cipollotti, tagliateli a fettine e fateli stufare in una padella con 4 cucchiai di olio, una presa di sale e un mestolino di acqua calda per circa 20 minuti. Fate evaporare l'eventuale liquido rimasto e lasciateli raffreddare.

3 Sgonfiate l'impasto, dividetelo a metà, stendetelo in 2 sfoglie sottili e trasferitene una in una teglia rivestita con carta da forno. Distribuitevi sopra il pangrattato, il pecorino e i cipollotti; pepate e coprite con la seconda sfoglia. Chiudete i bordi in modo da formare un cordoncino, spennellate la pasta con 2 cucchiai di olio e cuocete il calzone in forno a 220° per circa 20 minuti.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Brassadèla (Veneto)

INGREDIENTI (6 persone)

500 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 bustina di **lievito per dolci Sisa**, 200 g di **zucchero Sisa**, 150 g di **burro Sisa**, **sale Sisa** q.b., 4 **uova Sisa**, 0,5 dl di **grappa**, 1 dl di **latte intero 100% italiano bio VerdeMio**

PREPARAZIONE: 85 minuti

1 Setacciate la farina con il lievito sul piano di lavoro. Fate la fontana, mettete nel centro lo zucchero, il burro tagliato a pezzettini, le uova, la grappa e un pizzico di sale; impastate il tutto incorporando il latte fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

2 Date all'impasto la forma di una grande "esse" o di una ciambella, a piacere, trasferitelo su una placca rivestita di carta forno e lasciate riposare per circa 20 minuti.

3 Fatelo cuocere in forno già caldo a 180° C per circa 45 minuti. Infilate nel dolce uno stecchino, se esce asciutto la brassadèla è pronta, altrimenti proseguite la cottura per 5-10 minuti. Levate dal forno, lasciate raffreddare e servite.



©Stile Italia Edizioni

PISTOCCHEDDUS (SARDEGNA)

INGREDIENTI (80 biscotti)

300 g di **farina di grano tenero tipo 0 Sisa**, 4 **uova Sisa**, 200 g di semola di grano duro rimacinata + quella per la spianatoia, 235 g di **zucchero Sisa**, 90 g di strutto, 3-4 cucchiaini di **latte parzialmente scremato Sisa** (se necessario), 1 limone, 1/2 bustina di **lievito per dolci Sisa**, 3 cucchiaini di confettini colorati e argentati, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 90 minuti

1 Versate la farina e la semola sulla spianatoia e mescolatevi 75 g di zucchero, il lievito vanigliato, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale. Formate una fossetta al centro e unitevi 1 uovo, 3 tuorli (tenete da parte 2 albumi), 3 cucchiaini di succo di limone e lo strutto. Lavorate l'impasto per pochi minuti, amalgamandolo bene e unendo il latte solo se fosse troppo asciutto. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e trasferitela in frigo per almeno 30 minuti. Quindi staccate un pezzo di pasta per volta, fatelo roteare sotto i palmi delle mani formando un bastoncino non più grande di un dito mignolo; continuate così finché avrete finito l'impasto.

2 Tagliate i bastoncini a pezzi lunghi 10-14 cm e chiudeteli alle estremità, formando degli ovali e delle ciambelline tonde. Disponeteli sulla placca foderata con carta da forno e infornateli a 180° per circa 20 minuti, finché saranno ben dorati. Fateli raffreddare sulle teglie.

3 Montate gli albumi tenuti da parte in un polsonetto a bagnomaria con lo zucchero rimasto; scaldare 2-3 cucchiaini di succo di limone e unitelo agli albumi, continuando a sbatterli fino a ottenere un composto ben lucido. Spennellate i biscotti con la glassa, spolverizzateli con i confettini e fateli asciugare su una griglia in luogo arieggiato per una giornata.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



SISTINA
Montepulciano d'Abruzzo DOP
è il perfetto abbinamento con il

*Filetto di maiale
alla vignaiola*


CODICE
CITRA
VINI. VOLTI. VALORI.

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





DIFFICOLTÀ:



Pollo in foglie di limone

INGREDIENTI (4 persone)

500 g di petto di pollo, 1 ventina di foglie fresche di limone, 2 costole di sedano, 2 carote, 1 grossa cipolla bianca, 1 spicchio d'aglio, **vino bianco Sisa** q.b., 30 g di **burro Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 60 minuti

- 1** Tagliate il pollo a listarelle e avvolgete ciascuna in una foglia di limone ben lavata e asciugata formando tanti involtini. Legateli con 2 giri di spago da cucina perché non si disfino in cottura.
- 2** Pulite il sedano, le carote e la cipolla, tagliate tutte le verdure a fettine, mettetele in un tegame con l'aglio sbucciato e intero, il burro, 3 cucchiari di olio e fate soffriggere per qualche minuto.
- 3** Mettete nel recipiente gli involtini di pollo, rosolateli girandoli delicatamente con una paletta e bagnateli con un bicchiere di vino bianco.
- 4** Fatelo evaporare parzialmente, salate, pepate, abbassate al minimo la fiamma, coprite e cuocete per una ventina di minuti. Servite gli involtini caldi irrorati con il fondo di cottura.

Stufatino di zucchine, carote e fagiolini

INGREDIENTI (4 persone)

250 g di zucchine novelle, 250 g di carote novelle, 250 g di fagiolini, 250 g di cipollotti novelli, 12 fiori di zucca, 1 cucchiaio di semi di finocchio, 6 cucchiari di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 40 minuti

1 Mondate le carote, lavatele e tagliatele a rondelle; spuntate e lavate i fagiolini, scottateli, insieme alle carote, per 3-4 minuti in acqua bollente salata, scolate le verdure e tagliate i fagiolini a tocchetti.

2 Mondate, lavate e tagliate a rondelle le zucchine; mondate e affettate i cipollotti, fateli leggermente rosolare in un tegame con 3 cucchiari d'olio, unite le verdure preparate, salate, pepate e cuocete a fuoco moderato per 15 minuti, unendo un poco di acqua calda se necessario.

3 Nel frattempo, private i fiori di zucca del gambo e del pistillo, tritateli e rosolateli per 2-3 minuti in un tegame con il restante olio e i semi di finocchio, salate e pepate. Servite lo stufatino di verdure con la salsa di fiori di zucca.



©Stile Italia Edizioni

Carote e zucchine si trovano tutto l'anno, ma è in primavera che compaiono quelle novelle: le prime si riconoscono dal ciuffo verde e le altre dai fiori. Semplicemente stufate in poco condimento, conservano appieno tenerezza e sapore.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:





Pizza di riso con pesto di spinaci e zucchine marinate

INGREDIENTI (6 persone)

200 g di farina di riso + quella per la lavorazione, 100 g di amido di mais, 10 g di lievito di birra fresco, 1/2 cucchiaino di **zucchero Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., 125 g di spinacini, 50 g di **pinoli Sisa**, 2 zucchine, 1 limone, 1 cedro, **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 65 minuti

- 1 Per l'impasto, sciogliete il lievito e lo zucchero in 0,5 dl di acqua tiepida e lasciate riposare 10 minuti. In una ciotola, mescolate la farina di riso con l'amido di mais, versate al centro l'olio e il miscuglio di lievito e cominciate a impastare.
- 2 Continuando a lavorare, unite lentamente 1,2 dl di acqua tiepida e, quando il lievito è completamente incorporato, aggiungete il sale. Trasferite l'impasto sul piano di lavoro, spolverizzato di farina di riso, e lavorate 10 minuti, fino a ottenere una pasta liscia e soda. Mettetela in una ciotola unta con un filo d'olio, copritela con pellicola e lasciatela lievitare 1 ora e 30 minuti.
- 3 Lavate e asciugate gli spinacini e le zucchine. Affettate sottili le zucchine con la mandolina e fatele marinare per 10 minuti in una ciotola con il succo del limone. Frullate gli spinacini con 30 g di pinoli, 2 cucchiai d'olio e un pizzico di sale.
- 4 Su una placca, rivestita di carta da forno oliata, stendete l'impasto non troppo sottile tirandolo con le mani in una pizza ovale. Cuocete in forno a 200° per 20-25 minuti. Intanto, tostate i pinoli rimasti per pochi istanti in una padellina antiaderente con 1 cucchiaino d'olio.
- 5 Lavate il cedro e affettatelo a spicchi sottili. Sfornate la base e spalmatela con il pesto di spinaci. Completate con le zucchine sgocciolate, i pinoli tostanti, il cedro a spicchi e una spolverata di pepe.

Hamburger di ceci e carote

INGREDIENTI (4 persone)

400 g di **ceci lessati bio VerdeMio**, 2 carote, 40 g di semi di zucca, 1/2 cucchiaino di cumino e 1/2 di **paprika Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., 2 cucchiai di coriandolo tritato, 3 cucchiai di salsa di soia e 5 di **maionese Sisa**, 1 peperone giallo e 1 rosso, 1 cucchiaino di **origano Sisa**, 1 cuore di lattuga, 4 **panini hamburger con semi di sesamo Sisa**, **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 35 minuti

- 1 Abbrustolite i peperoni, fateli raffreddare in un sacchetto di carta, spellateli, tagliateli a strisce e conditele con sale, pepe e l'origano.
- 2 Grattugiate le carote, saltatele in padella con 1 cucchiaio d'olio e sale; unite paprika, cumino e semi di zucca.
- 3 Tritate metà dei ceci, impastateli con le carote, il coriandolo e i ceci rimasti schiacciati.
- 4 Formate 4 burger, spennellateli con 2 cucchiai di soia mescolati con 1 di olio e cuoceteli sulla piastra. Serviteli nei panini con l'insalata, i peperoni e la maionese mescolata con la soia rimasta.

Volete organizzare una perfetta cena americana? Scegliete i **Panini Hamburger con semi di sesamo Sisa**: il formato maxi e la morbida consistenza li rendono ideali per ogni farcitura, regalando un'esplosione di gusto a ogni morso!



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



vileda®

Sentirsi a casa è straordinario

RIMUOVE
OLTRE
99%
DEI BATTERI
SOLO CON ACQUA*

PIÙ IGIENE E PIÙ GUSTO CON VILEDA

ACQUISTA ALMENO 1 SISTEMA LAVAPAVIMENTI +
1 PRODOTTO A SCELTA TRA:

RICAMBI DEI SISTEMI LAVAPAVIMENTI, PANNI MICROFIBRE COLORS,
SPUGNE ABRASIVE ULTRA FRESH



Scopri come su www.igieneegustoconvileda.vileda.it

Op. Premi "PIÙ IGIENE E PIÙ GUSTO CON VILEDA" valida dal 01/03/2021 al 30/06/2021 presso i punti vendita che espongono l'apposito materiale pubblicitario e nei relativi shop on-line nello shop www.vileda.it dove saranno presenti i banner dedicati all'iniziativa. Conserva il documento di acquisto (unico scontrino) e richiedi il premio entro 5 giorni dall'acquisto. Prodotti coinvolti e regolamento su www.igieneegustoconvileda.vileda.it. *1 test sono stati eseguiti sui 2 più comuni batteri domestici (E. coli e S. aureus) su pavimenti in legno superfici in ceramica e piani in laminato. Testato da un istituto indipendente accreditato.

IN REGALO A SCELTA UNO STAMPO IN SILICONE O LA PALETTA DOLCI TECNA

Tupperware®



Ricchezza di fibre con il farro

Stefania Colasuono

Questo antico cereale, che contribuisce al benessere del nostro organismo, è particolarmente ricco di fibre e proteine. Piuttosto versatile in cucina, può essere utilizzato in chicchi o sotto forma di farina.

FARRO CON TRITO DI FRUTTA SECCA

INGREDIENTI (4 persone)

250 g di **farro perlato Sisa**, 2 albicocche disidratate, 6 gherigli di **noci sgusciate bio VerdeMio**, 1 cucchiaio di **mandorle pelate Sisa**, 1 cucchiaio di **pinoli Sisa**, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiaini di **olio di oliva extravergine Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., prezzemolo q.b.

PREPARAZIONE: 50 minuti

1 Sciacquate il farro e fatelo bollire in acqua salata per circa 30-40 minuti.



Appartenente alla famiglia delle Graminacee, il farro è un cereale molto antico, ricco di proprietà nutrizionali preziose per il nostro benessere. Molto utilizzato in cucina, possiamo trovarlo in chicchi - sia decorticato che perlato (il primo con la cuticola esterna, il secondo senza e, quindi, di cottura più veloce) - ma anche sotto forma di farina, per preparare deliziosi prodotti da forno.

RICCO DI SOSTANZE NUTRITIVE

Il farro è ricco di fibre e proteine, nonché vitamine e sali minerali; è, invece, povero di grassi e calorie. Le sostanze nutritive da cui è composto lo rendono un prezioso alleato per tenere sotto controllo la glicemia, ma anche per contribuire al buon funzionamento del sistema cardiovascolare e dell'intestino. Il suo consumo, inoltre, aiuta ad abbassare i livelli del cosiddetto colesterolo cattivo (LDL) e a rafforzare le ossa e i muscoli.

COME GUSTARLO AL MEGLIO

Come abbiamo visto in precedenza, esistono due tipologie di farro, che si differenziano per la mancanza della glumetta in quello perlato: sarebbe meglio, quindi, scegliere quello decorticato, perché più ricco di fibre e sali minerali (anche se necessita di tempi di cottura più lunghi e dev'essere tenuto in ammollo per qualche ora).

SERVIAMOLO COSÌ

I chicchi di questo cereale sono ottimi per preparare gustose zuppe e insalate, spesso in sostituzione del riso. È ideale in accompagnamento alle verdure, nonché semplicemente bollito e condito con un filo di olio e un pizzico di sale. Con la farina di farro, invece, possiamo sfornare pizza e pane croccanti, ma anche fragranti biscotti profumati.



©Stile Italia Edizioni

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



2 Scaldate l'olio in una padella con uno spicchio d'aglio e, dopo avere eliminato quest'ultimo, fate soffriggere la frutta secca sminuzzata per qualche minuto.

3 Scolate bene il cereale e condite con il trito, sale, pepe e prezzemolo.



Lo specialista degli amari.



Caffo da oltre un secolo produce amari, liquori e distillati nella sua antica distilleria calabrese. Dopo il successo del **Vecchio Amaro del Capo**, liquore d'erbe di Calabria, che negli ultimi anni da prodotto regionale è diventato l'amaro più bevuto e amato in Italia, l'azienda ha iniziato ad espandersi creando un moderno gruppo con sedi produttive in varie parti d'Italia e filiali distributive all'estero. Grazie alle acquisizioni degli ultimi anni, il **Gruppo Caffo 1915**, ora sta rilanciando marchi storici come **Borsci S. Marzano** (1840), **Amaro di S. Maria Al Monte** (1868), **Ferro China Bisleri** (1881) ed il padre di tutti gli amari **Petrus Boonekamp** (1777) l'amarissimo. Inoltre negli ultimi anni grazie all'intenso lavoro del reparto ricerca e sviluppo sono stati lanciati gli amari più innovativi e di fascia premium presenti sul mercato come la **Riserva del Centenario** di Vecchio Amaro del Capo a base di acquavite di vino invecchiata 50 anni e l'ultimo nato Vecchio Amaro del Capo **Red Hot Edition** al peperoncino piccante di Calabria. Caffo, lo specialista degli amari.

Pagnotte di farro ai semi di finocchio

INGREDIENTI (4 persone)

250 g di farina di grano tenero tipo 00 Sisa, 250 g di farina di farro integrale bio VerdeMio, 1 cucchiaino di semi di finocchio, 130 g di mix di semi bio VerdeMio, 4 dl di latticello, 2 cucchiaini di lievito in polvere, 1 cucchiaino di sale Sisa, pepe Sisa q.b.

PREPARAZIONE: 35 minuti

1 Scaldate il forno a 200°. In una ciotola ampia mescolate 250 g di farina di farro integrale, 250 g di farina bianca, 2 cucchiaini di lievito in polvere per torte salate, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di semi di finocchio e 130 g di semi misti.

2 Versate 4 dl di latticello e lavorate rapidamente l'impasto: se vi sembrasse troppo compatto, potete aggiungere ancora poco latticello.

3 Dividete l'impasto a metà e formate 2 pagnotte rotonde, incidendole a croce in superficie. Spennellatele con poco latticello e cospargetele con 2 manciate di semi misti. Infornate per 35 minuti, fino a quando la superficie risulta dorata e croccante.



La **Farina Integrale di Farro Bio VerdeMio** è ottenuta esclusivamente dalla lavorazione di farro proveniente da agricoltura biologica. Ricca di fibre e proteine, è ottima per preparare pane, pizze, grissini e dolci dal sapore rustico e deciso.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



SELEZIONE SLOW FOOD

La qualità della tradizione

*Eccelesza delle materie prime, genuinità degli ingredienti e amore per il territorio, là dove le comunità sono più unite e le relazioni trasparenti: scoprite nei **supermercati Sisa** il meglio della tradizione enogastronomica italiana, con i prodotti selezionati per voi insieme a Slow Food.*

Farvi riscoprire le specialità più tipiche e autentiche del nostro Paese: è questa la promessa del viaggio buono intrapreso dalla **“Gusto&Passione Selezione Slow Food Italia”** dei supermercati Sisa. Un progetto all’insegna della tradizione, dove le eccellenze gastronomiche dei nostri territori sono le protagoniste. Lasciatevi conquistare dall’impareggiabile **qualità delle materie prime dei produttori locali** che abbiamo selezionato per voi, detentori degli antichi processi di lavorazione che rappresentano la più **nobile produzione artigianale italiana**.

Un viaggio buono e di grande valore sociale, che potete vivere nel vostro supermercato Sisa di fiducia, scegliendo i prodotti di altissima qualità Gusto&Passione. Quattro progetti per scoprire il meglio della tradizione enogastronomica italiana: vini, birre artigianali, salumi e pasticceria.

Scopriteli tutti su www.gustoepassione.info/selezione

Seguimi
 in un viaggio
 buono.



BIRRE DEL BIRRIFICIO SORALAMÀ

Dalla purezza dell’acqua che scorre cristallina in Val di Susa e dall’eccellente qualità delle materie prime naturali impiegate dal Birrificio Soralamà nascono le birre Gusto&Passione Selezione Slow Food Italia, uniche per le loro fragranze e bevibilità. Birra chiara a basso grado alcolico, la **Pils** è celebre per il suo gusto delicato e floreale, amarognolo e dissetante; aromatica ma non dolce, invece, la **IPA (India Pale Ale)**: ottima da abbinare a carni alla brace e piatti speziati, è la scelta giusta per chi ama il gusto amaro. Dorata, luppolata e vivace, la **Blonde Ale** - nella variante con farro e segale - si sposa perfettamente con pesce grigliato e molluschi; corposa, avvolgente e tostata, infine, la **Bock rossa** è ideale da gustare con piatti speziati e formaggi saporiti.





**CAPSULE COMPATIBILI*.
UNA STORIA SENZA FINE
PER OFFRIRE AL MONDO IL MEGLIO DI NOI.**

Da oggi le capsule illy sono compatibili con le macchine Nespresso®**. Realizzate in alluminio per custodire l'inconfondibile aroma dell'unico blend illy 100% Arabica sono disponibili in diverse intensità di gusto: classico, intenso e forte in versione espresso, classico lungo e da oggi anche decaffeinato.

Perché la felicità è trovare forme sempre nuove per offrire al mondo il nostro miglior caffè.



#LIVEHAPPilly

Scopri di più su illy.com

*Con le macchine Nespresso®**
**Marchio di terzi senza alcun collegamento con illycaffè S.p.A.
La lista delle macchine compatibili è disponibile su illy.com

Tanti auguri di buona Pasqua!

Uova di cioccolato, colombe e tanti dolci della tradizione: senza tutta questa golosità, che Pasqua sarebbe? Vi lasciamo qui due ricette davvero sfiziose per celebrare questa festa con un pizzico di originalità e farvi i nostri migliori auguri, affinché possiate passare una Pasqua serena e gioiosa!

COLOMBINE ALLE NESPOLE

INGREDIENTI (4 persone)

180 g di farina lievitante, 3 **uova Sisa**, 6 nespole, **burro Sisa** q.b., **zucchero Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 55 minuti

- 1 Montate 140 g di burro con 160 g di zucchero, incorporatevi le uova una alla volta e la farina lievitante.
- 2 Aggiungete all'impasto le nespole sbucciate, private dei noccioli e ridotte a tocchetti, e versatelo in uno stampo quadrato di circa 20 cm per lato, foderato di carta oleata.
- 3 Cuocete in forno preriscaldato a 175° per 35 minuti, quindi sformate il dolce e fatelo raffreddare su una gratella da pasticceria. Tagliatelo a forma di colomba, della lunghezza di circa 8 e 14 cm, utilizzando 2 piccoli tagliapasta.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Amate il cioccolato, ma temete per la vostra forma? Il **Cioccolato al Latte Senza Zuccheri Aggiunti Equilibrio&Piacere** è la soluzione per voi! Una tavoletta di puro gusto, dolcificata con edulcorante naturale e al delicato profumo di vaniglia, per regalarvi una coccola di dolcezza a colazione o nel corso della giornata.

Zuppa inglese con fragole e colomba tostata

INGREDIENTI (8 persone)

230 g di **cioccolato al latte senza zuccheri aggiunti Equilibrio&Piacere**, 8 dl di **latte intero 100% italiano bio VerdeMio**, 6 tuorli di **uova Sisa**, 125 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 100 g di **zucchero Sisa**, 3 dl di panna fresca da montare, 300 g di fragole, 300 g di **colomba con glassa alle nocciole Gusto&Passione**, **zucchero a velo Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 30 minuti

- 1 Montate i tuorli con lo zucchero semolato, unite la farina e versate a filo il latte. Trasferite il composto in una casseruola e cuocete la crema su fiamma bassa per circa 5 minuti, finché si addensa. Unite 200 g di cioccolato tritato, mescolate fino a che si è sciolto e lasciate raffreddare.
- 2 Tagliate la colomba a fette di circa 1 cm di spessore, spolverizzate con lo zucchero a velo e fatele caramellare sotto il grill del forno. Disponetele sul fondo di una larga ciotola o suddividetele in coppette individuali e copritele con le fragole lavate, asciugate e spezzettate.
- 3 Montate la panna, con delicatezza incorporatene metà alla crema al cioccolato e versatela sulle fragole. Completate con la panna rimasta e decorate a piacere con il cioccolato rimasto, grattugiato.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:





Coniglietti di uova sode

INGREDIENTI (4 persone)

4 uova Sisa, 4 bocconcini di **mozzarella di bufala campana Dop Gusto&Passione**, 8 chiodi di garofano, 1 gambo di sedano, 1 rametto di rosmarino

PREPARAZIONE: 30 minuti

- 1 Cuocete le uova in un pentolino d'acqua tiepida per 10 minuti dall'ebollizione. Lasciatele raffreddare, sgusciatele, tagliate una fetta alla base e disponetele in piedi su un piatto.
- 2 Formate la coda dei coniglietti, fissando un bocconcino di mozzarella con metà stecchino. Fate gli occhi con 2 chiodi di garofano; ritagliate 8 orecchie ovali dal gambo del sedano e fissatele, dopo avere effettuato 2 piccole incisioni.
- 3 Per i baffi, inserite gli aghi di rosmarino. Se vi piace, sistemate i coniglietti su foglie di insalata e carote grattugiate.

Inconfondibili per il colore perlato e la crosta sottile, i **Bocconcini di Mozzarella di Bufala Campana Dop Gusto&Passione** nascondono un cuore di formaggio a pasta filata, che sprigiona tutto il suo sapore al primo morso. Vi aspettano nei nostri supermercati, nella pratica vaschetta da 250 g.



Plumcake salato con fave al profumo d'arancia

INGREDIENTI (8 persone)

180 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 200 g di fave sgranate, 100 g di pecorino semi stagionato, 1 pizzico di scorza d'arancia grattugiata, 3 **uova Sisa**, 2 cipollotti, 1 bustina di lievito per torte salate, 1,2 dl di **latte parzialmente scremato Sisa**, 1 dl di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 90 minuti

- 1** Scottate le fave in acqua bollente, scolatele, eliminate la pellicina esterna e tritatele. Pulite i cipollotti, tagliateli a fettine sottili e stufateli in 2 cucchiai di olio.
- 2** Unite le fave tritate, una presa di sale, un mestolino d'acqua e cuocetele su fiamma bassa per 10 minuti; toglietele dal fuoco, pepate e fatele raffreddare. Private il pecorino della crosta e grattugiatelo.
- 3** Sgusciate le uova in una terrina, unite la farina, il lievito, l'olio rimasto, il latte, il pecorino, le fave, la scorza d'arancia, una presa di sale. Versate in uno stampo da plumcake da 1,2 litri, rivestito con carta da forno e infornate a 180° per 45 minuti.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



LEERDAMMER
COSÌ
COME TI VA

Chi l'ha
detto
che solo
ai neonati
viene fame
alle 5
del mattino?



Il gusto che piace a tutti, in tutti i modi.



PROVALI TUTTI!

È il mezzo di trasporto meno inquinante
e ci aiuta a restare in forma: scopriamo
quali sono i vantaggi che derivano
dall'andare (spesso) in bicicletta.

*Pedalarre?
Fa bene a noi
e all'ambiente*

Stefania Colasuono

Andare a lavoro, spostarsi in città, fare commissioni in sella alla nostra bici, ogni volta che possiamo, è una scelta consapevole, che porta con sé tutta una serie di effetti benefici sia sul nostro stato di salute che su quello ambientale.

UN'ABITUDINE "GREEN"

Sì, perché usare la bicicletta - come si può immaginare - consente di non emettere nell'aria gas nocivi, di risparmiare energia e di diminuire il traffico stradale, con una riduzione che riguarda anche l'inquinamento acustico. Si tratta, quindi, di un mezzo di trasporto 100% ecosostenibile, amico del pianeta e del nostro benessere.

PIÙ BENEFICI (ANCHE) PER NOI

Pedalare con costanza, del resto, contribuisce a farci restare in forma, favorendo la circolazione sanguigna, rafforzando articolazioni e muscoli e migliorando la respirazione. Oltre ai benefici fisici, la bici ha effetti positivi sulla nostra mente: ci rilassa, ci fa entrare più in contatto con la natura e ci consente di rallentare un po' i ritmi sempre frenetici della quotidianità.

MENO COSTI

Perché scegliere la bicicletta? Anche per il risparmio economico che ne deriva: rispetto a un'automobile, uno scooter o una moto ha meno costi di manutenzione (non paghiamo bollo, assicurazione né carburante) e, se trattata con cura e attenzione, può durare svariati anni.

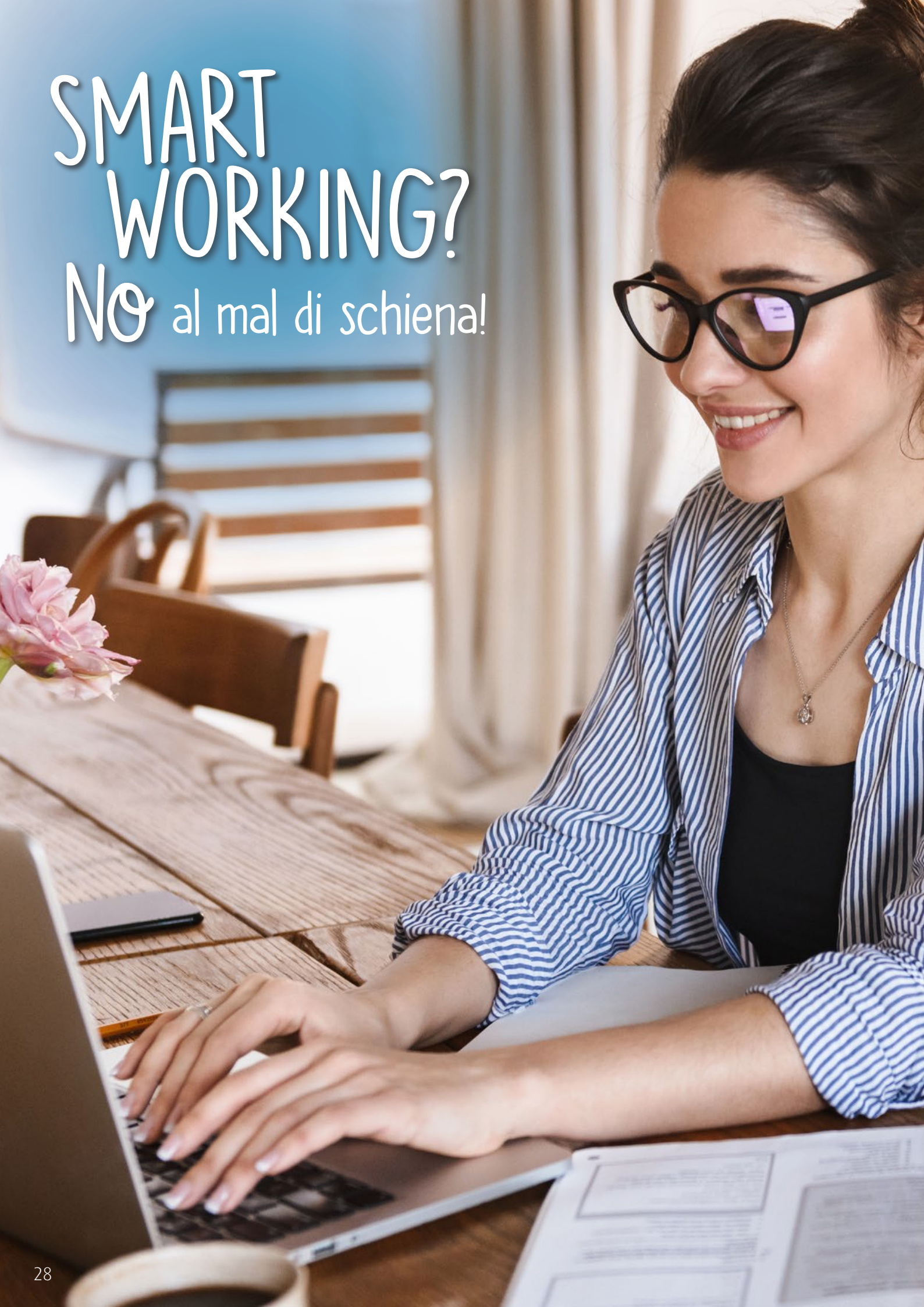
LARGO ALLA BICI ELETTRICA

Chi non vuole rinunciare a un po' di tecnologia, inoltre, può optare per una bicicletta elettrica o a pedalata assistita: dotata di un piccolo motore elettrico (comunque poco inquinante) assicura una guida facilitata e spostamenti più veloci, pur non inficiando i benefici sul fisico.

La bicicletta elettrica rende meno faticose le salite ed è ideale per coprire percorsi più lunghi e impegnativi.



SMART WORKING? No al mal di schiena!



Con il prolungarsi dello smart working, aumenta il rischio di soffrire di mal di schiena: posture scorrette, sedie e scrivanie non idonee e il poco movimento, infatti, possono avere effetti negativi sulla colonna vertebrale. Come porvi rimedio?

Lavorare da casa, senza dubbio, ha i suoi benefici ma purtroppo anche qualche svantaggio: dal punto di vista del nostro benessere, in particolare, è la schiena ad avere la peggio. Il motivo? Posture improbabili, postazioni "discutibili" e strumenti poco adatti sono i principali responsabili.

MEGLIO LA PRATICITÀ

La prima cosa da fare per dare sollievo alla nostra colonna vertebrale, infatti, è scegliere con criterio da dove lavorare con il pc: optare per il divano o, addirittura, il letto, non è certo la decisione giusta. Schiena non ben appoggiata, gambe incrociate e postura storta a lungo andare possono acuire fastidi a livello della lombare, della dorsale e della cervicale. Molto meglio, allora, sistemare il computer su un tavolo o una scrivania e metterci su una sedia.

GLI STRUMENTI IDONEI

Anche in questo caso, certo, sarebbe ideale procurarsi una sedia ergonomica, che consente di sedersi in maniera corretta e mantenere le giuste curve della schiena. Non solo: ci aiuta anche ad avere la giusta distanza dal monitor (un sollievo per gli occhi) e ad appoggiare comodamente i gomiti sul piano di lavoro, con il busto dritto e le gambe che formano un angolo retto con le cosce.

QUALCHE TRUCCO

Se lavoriamo su una sedia normale, possiamo comunque assumere una postura corretta seguendo alcuni piccoli accorgimenti: gli esperti consigliano, innanzitutto, di sistemare un cuscino a livello lombare ma anche un poggiatesta. È importante, inoltre, appoggiare bene la schiena allo schienale e rilassare le spalle. Un trucco, infine, consiste nel portare le caviglie dietro le gambe della sedia, così da tenere le ginocchia più in basso delle cosce, e non ruotare il busto: sentirete che sollievo!

FACCIAMO UNA PAUSA

Con lo smart working solitamente aumentano le ore di lavoro: il tempo una volta dedicato al tragitto casa-ufficio viene ora sfruttato per stare davanti al pc e anche le piccole pause caffè con i colleghi o la pausa pranzo diventano più brevi, se non inesistenti. Staccare almeno ogni ora gli occhi dal monitor, alzarsi e muoversi un po' è, invece, fondamentale per il nostro benessere: possiamo approfittarne per fare un po' di stretching e guardare fuori dalla finestra per dare beneficio anche alla vista.

MUOVIAMOCI!

Non dimentichiamoci, infine, l'importanza dell'attività fisica: camminare almeno mezz'ora tutti i giorni ha un effetto estremamente positivo sul fisico e sulla mente, così come allenarsi per rafforzare il core. Si tratta, cioè, dei muscoli addominali e paravertebrali che sostengono la colonna vertebrale: via libera, dunque, a serie quotidiane di plank e crunch per migliorare, giorno dopo giorno, la postura e allontanare il mal di schiena!



www.milmit.it

ETICHETTA SLEEVE
CON IL 30% DI PLASTICA
RICICLATA DA POST CONSUMO

FLACONE CON IL
100% DI PLASTICA
RICICLABILE



NUOVA LINEA BAGNO SCHIUMA



Proudly Designed and Built by MilMil



TAPPO FLIP-TOP

NOVITÀ

Seguici su





UN GIARDINO "su misura" per Fido

Federica Bartoli

Con l'arrivo della bella stagione trascorriamo più tempo in giardino con i nostri amici pelosi: come possiamo organizzare al meglio gli spazi per la loro sicurezza (e la salvaguardia di piante e fiori!)?



Le giornate più calde e soleggiate sono un vero e proprio invito a trascorrere più tempo in giardino, sia per noi che per i nostri amici a quattro zampe. Per evitare, però, che Fido rovini la nostra "oasi di tranquillità" e non rischi di farsi male con la sua irruenza, dobbiamo seguire alcune accortezze.

ATTENTI ALL'ORTO!

Nel caso in cui avessimo un angolo verde, con un orticello o delle aiuole fiorite, premuriamoci di recintarli: possiamo proteggerli, ad esempio, con un muretto oppure uno steccato, così da tenerli al riparo da eventuali "incursioni a quattro zampe"!

VIA LIBERA AL GIOCO

Il giardino, si sa, invoglia Fido a muoversi, correre ed esplorare ciò che gli sta intorno: per intrattenerlo e farlo divertire, possiamo anche realizzare per lui uno spazio dedicato al gioco. Basterebbe, ad esempio, ricavare una piccola area di sabbia, dove permettergli di scavare in totale serenità: vedrete come vi ringrazierà tutto scodinzolante!

MEGLIO L'ERBA!

Se il nostro amico peloso, poi, è solito passare tanto tempo all'aperto, è meglio avere il prato rispetto a passaggi ciottolati o in cemento. Questo perché l'erba assorbe facilmente eventuali acidi e odori sgradevoli: sarà sufficiente, allora, irrigare regolarmente il giardino per evitare che i bisogni di Fido creino delle antipatiche macchie di terra.

CACCIA AI PERICOLI

Affinché il nostro angolo di natura sia del tutto sicuro, infine, ricordiamoci di togliere qualsiasi oggetto che potrebbe essere pericoloso. Pensiamo, ad esempio, ai nostri attrezzi di lavoro - come forbici, cesoie e tagliaerba - ma anche a eventuali piante tossiche, tra cui il ciclamino, l'agrifoglio, il tasso e l'ortensia.



Consigli

da non lasciarsi sfuggire!

Libri

Un'amicizia

Autore: Silvia Avallone
Editore: Rizzoli
Pagine: 464

Se le chiedessero di indicare quando è cominciata la loro amicizia, Elisa non saprebbe rispondere. È stata la notte in cui Beatrice è comparsa sulla spiaggia con gli occhi verde smeraldo che scintillavano nel buio? O è stato dopo, quando hanno rubato un paio di jeans in una boutique elegante e sono scappate sfrecciando sui motorini? La fine, quella è certa: sono passati 13 anni, ma il ricordo le fa ancora male. Perché adesso tutti credono di conoscerla, Beatrice: sanno cosa indossa, cosa mangia, dove va in vacanza. La ammirano, la invidiano, la odiano, la adorano. Ma nessuno indovina il segreto che si nasconde dietro il suo sorriso sempre uguale, nessuno immagina un tempo in cui "la Rossetti" era solo Bea, la sua migliore amica. Elisa è una donna schiva, forse un po' all'antica. Non ama le foto e i social, convinta com'è che chi siamo sia "infinitamente più interessante, e commovente, di quel che vorremmo a tutti i costi sembrare". Ora però vuole mettersi in gioco, fare i conti con se stessa scrivendo: perché soltanto le parole possono restituirci la complessità delle storie che non mostriamo al mondo e che pure, silenziosamente, tutti ci portiamo dentro.



Gaming

EA SPORTS FIFA 21

Console: PS4, Xbox, Pc

EA SPORTS FIFA 21 introduce una serie di novità che aumentano il livello del gioco e ti permettono di condividere vittorie ancora più entusiasmanti: un gameplay più realistico che premia la tua fantasia e il tuo controllo, per godere di un'esperienza calcistica senza precedenti. Il gioco, infatti, migliora ulteriormente l'intelligenza e la capacità degli atleti virtuali di prendere decisioni, con e senza palla, dando luogo a movimenti più verosimili e coerenti, aumentando l'intensità negli "uno contro uno" e garantendo un'esperienza fedele alla realtà. Il nuovo sistema Dribbling agile, ad esempio, aumenta il ventaglio di soluzioni a disposizione per saltare il proprio marcatore; il gioco di gambe veloce, invece, assicura maggiore controllo e reattività per tenere palla e creare spazi. Non solo: il Posizionamento intelligente aumenta la capacità dei calciatori di leggere lo spazio e il tempo durante le partite, permettendo ai migliori di anticipare la giocata, muoversi in maniera più intelligente in campo e occupare posizioni più vantaggiose. Queste e tante altre novità ti aspettano in FIFA 21, a cui potrai giocare anche online con i tuoi amici, scegliendo tra oltre 17.000 giocatori, più di 700 squadre, oltre 90 stadi e più di 30 campionati.



Film

Wonder Woman 1984

Regia: Patty Jenkins
Distribuzione: Warner Bros. Entertainment Italia

È disponibile in esclusiva digitale sulle principali piattaforme online l'attesissimo film che ha per protagonista Gal Gadot, qui nei panni della leggendaria Wonder Woman, coinvolta in un'avventura negli anni '80, che la vede cavalcare fulmini nel cielo, indossare ali dorate e inseguire un suo sogno mentre è alla caccia di due nuovi e formidabili nemici: Max Lord e Cheetah. Il destino del mondo, infatti, è ancora in pericolo, e solo il suo intervento riuscirà a salvarlo. In questo nuovo capitolo della storia di Wonder Woman, Diana Prince vive tranquillamente in mezzo ai mortali in un'epoca di eccessi. Nonostante sia ancora in possesso di tutti i suoi poteri, mantiene un basso profilo, occupandosi di antichi manufatti e agendo come supereroina solo in incognito. Ma adesso, Diana dovrà uscire allo scoperto e fare appello alla sua saggezza, alla sua forza e al suo coraggio per salvare il genere umano. Nel film sono protagonisti anche Chris Pine, nel ruolo di Steve Trevor, e Kristen Wiig in quello di Cheetah; Pedro Pascal è Max Lord, Robin Wright è Antiope e Connie Nielsen è, invece, Hippolyta.



Musica

La Geografia del Buio

Cantante: Michele Bravi
Distribuzione: Universal Music

L'ultimo lavoro discografico di Michele Bravi, disponibile in formato fisico e sugli store digitali, segna un profondo spartiacque con tutta la produzione precedente. L'album - uscito dopo 4 anni da "Anime di Carta" - si sviluppa come una successione di immagini oniriche e allucinazioni che raccontano una realtà stravolta dal dolore: un mondo, raccontato attraverso dieci tracce, in cui l'amore non riesce a combattere il buio, ma può aiutare a definirne i confini, la geografia.



EQUILIBRIO &
PIACERE
*La creatività
è leggera.*



EQUILIBRIO&PIACERE è la nostra proposta esclusiva per una alimentazione equilibrata senza rinunciare al gusto.



VerdeMiö
*La creatività
è bio.*



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

