La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

Sorrisi Magazine

N° 1 - gennaio 2021

SOSTENIBILITÀ

COME RISPARMIARE L'ACQUA A CASA?

PÂTISSERIE

GUSTO E ORIGINALITÀ CON LA PASTA DA ZUCCHERO

È tempo di ARANCE!

SISA
I SUPERMERCATI ITALIANI

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

SISA

Voglia di normalità: è questo il desiderio con cui diamo il benvenuto al nuovo anno. Voglia di riprendere in mano la nostra vita con una ritrovata spensieratezza, di tornare - mese dopo mese - a condividere momenti di gioia con i nostri cari, di abbracciarci e sorriderci come abbiamo sempre fatto. E, a proposito di "Sorrisi", noi di Sisa vi accompagneremo anche in questo 2021 con il nostro Magazine, regalandovi nuove idee per sperimentare la vostra bravura ai fornelli, per prendervi cura di voi stessi e della vostra famiglia e per trascorrere il tempo libero all'insegna del relax e del divertimento. Fin da questo primo numero troverete alcune novità, che abbiamo deciso di inserire per lasciarvi spunti sempre più interessanti: nuove rubriche dedicate alla cucina per portare in tavola piatti gustosi, di stagione ma anche "virtuosi" (nelle pagine dedicate a "Io non spreco", in particolare, vi daremo qualche idea per "riciclare" gli avanzi e non buttare neanche una briciola!). E di comportamenti virtuosi parleremo anche nella rubrica "Pillole di sostenibilità", dove vi mostreremo come - con semplici accortezze - sia possibile aiutare l'ambiente e contribuire alla salvaguardia delle sue risorse più preziose. Un'attenzione "green" in cui crediamo molto, perché bastano piccoli gesti da parte di ognuno di noi per raggiungere grandi risultati. Noi di "Sisa. I supermercati italiani!" vi auguriamo una buona lettura e un buon inizio d'anno, da passare insieme, giorno dopo giorno.

SOMMARIO

1 **Editoriale**

3 **Step by step**
Crostata al caramello

4 **Menù di stagione**
Finocchi gratinati alle acciughe

5 Cestini di arance

6 Cocottine di carciofi, cardi e polpette

7 **Prodotti del mese**

8 **Io non spreco**
Crumble di mele e pandoro

9 Mattonella al ribes

10 **Ricetta sprint**
Cernia in crosta di mandorle

11 **Vini&Bevande**
Un calice rosso di eccellenza

12 **Italia in tavola**
Paccheri di Gragnano con le cozze

13 Spiedini di involtini
Tronchetti di zucchine ripieni all'emiliana

14 **Leggere&Sfiziose**
Pollo con carciofini e pomodori secchi

15 Sgombro con purè di broccoli

16 **Cucina veg**
Gnocchetti di miglio con alghe e zafferano

17 Omelette ai formaggi

18 **Superfood**
Mai senza... cipolla!

21 **Eccellenze di gusto**
Selezione Slow Food

22 **L'angolo pâtisserie**
La regina delle decorazioni

24 **Piccoli chef**
Muffin alla carota

25 **Salato, che passione**
Pane piatto con scamorza, cipolle rosse e olive

26 **Pillole di sostenibilità**
L'acqua è preziosa, non sprechiamola!

28 **Salute&Benessere**
Torniamo in forma dopo il parto!

30 **Pet in famiglia**
Micio e la passione per il tiragraffi

32 **Tempo libero**
Consigli da non lasciarsi sfuggire

SORRISI Magazine

N°1 - gennaio 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

PREPARAZIONE: DIFFICOLTÀ:

STEP BY STEP

Crostata al caramello

INGREDIENTI (8 persone)
320 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 400 g di **zucchero Sisa**, 150 g di **burro Sisa**, 3 **uova Sisa** + 2 tuorli, 3 dl di **latte intero 100% italiano bio VerdeMio**, 20 g di maizena, 1,5 dl di panna da montare, 1/2 bustina di **vanillina Sisa**, olio di mandorle q.b., **fagioli borlotti secchi Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 70 minuti

1 Mettete nel mixer 300 g di farina, 150 g di zucchero e il burro a pezzetti; frullate fino a ottenere un composto sbriciolato. Aggiungete le uova intere, uno alla volta, continuando a frullare finché avrete un composto compatto. Fate una palla, avvolgetela in pellicola e mettete in frigo. Sbattete i tuorli con 50 g di zucchero e 2 cucchiai di latte. Unite la farina rimasta, la maizena e diluite con il restante latte caldo profumato con la vanillina. Cuocete la crema finché sarà densa. Fatela raffreddare completamente e incorporatevi la panna montata, mescolando dal basso verso l'alto.

2 Mettete in un pentolino lo zucchero rimasto con 5 cucchiai di acqua, lasciatelo sul fuoco fino a ottenere un caramello ambrato. Versatelo su un piano di marmo unto di olio di mandorle e fatelo raffreddare.

3 Stendete la pasta allo spessore di 1/2 cm e foderate uno stampo antiaderente di 26 cm di diametro. Coprite il fondo con carta da forno, riempitelo di legumi secchi e mettete in forno caldo a 180° per 30 minuti. Togliete il guscio di pasta dal forno, eliminate carta e fagioli, lasciatelo raffreddare, quindi riempitelo con la crema preparata. Completate con il caramello spezzettato.

©Stile Italia Edizioni

Una vera e propria esplosione di gusto vi aspetta con il nostro menù di stagione. Ricette speciali, preparate con tre dei protagonisti dell'inverno: carciofi, finocchi e arance. Buon appetito!

©Stile Italia Edizioni

Finocchi gratinati alle acciughe

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

INGREDIENTI (4 persone)
4 finocchi, 4 acciughe dissalate, 125 g di **mozzarella Fior di Latte pugliese Gusto&Passione**, 40 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 2 cucchiai di **panna da cucina Sisa**, 40 g di **nocciole pelate bio VerdeMio**, 1 mazzetto di finocchietto, 1 scalogno, 50 ml di **vino bianco Sisa**, 20 g di **burro Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 60 minuti
1 Spuntate i finocchi, tagliateli a metà, scavateli in modo da ottenere delle ciotoline formate da 1-2 brattee e lessatele in acqua bollente salata.
2 Tritate nel mixer l'interno dei finocchi e lo scalogno. Scaldate un filo di olio in una padella e rosolatevi il trito, quindi aggiungete le acciughe, sfumate con il vino e proseguite la cottura per 4 minuti.
3 Tritate la mozzarella, disponetela in una ciotola e mescolatela con il trito, la panna e metà del parmigiano. Regolate di sale, pepate e profumate con un po' di finocchietto tagliuzzato.
4 Farcite le barchette con il composto, quindi cospargetele con il parmigiano rimasto e le nocciole tritate grossolanamente. Completate con il burro a fiocchetti e una macinata di pepe e infornate a 190° per 20 minuti.

Cestini di arance

INGREDIENTI (4 persone)
4 arance, 20 g di **pinoli sgusciati Sisa**, 30 g di prugne secche, 20 g di **nocciole pelate bio VerdeMio**, 1 cucchiaino di zenzero, 2 cucchiaini di Marsala

PREPARAZIONE: 15 minuti
1 Lavate e asciugate le arance. Tagliatele a metà in senso orizzontale. Con un coltellino affilato estraete la polpa, dividetela a spicchi e pelate ogni spicchio al vivo. Eseguite l'operazione su una ciotola per poter raccogliere il succo che fuoriesce.
2 In un piatto fondo (sempre per poter raccogliere il succo) tagliate a triangolini gli spicchi di arancia. Snocciolate le prugne, tagliatele a pezzetti e lasciatele per qualche minuto ad ammorbidire in una ciotola, con il Marsala.
3 Raccogliete in una terrina i triangolini di arancia, i pinoli, le nocciole tritate grossolanamente, le prugne a pezzetti. Insaporite con lo zenzero, il succo dell'arancia e il Marsala. Mescolate delicatamente e con questo composto riempite le vaschette di arance. Servite freddo.

Ottime a colazione nello yogurt o come snack nel corso della giornata, le **Nocciole Pelate Bio VerdeMio** sono pronte a regalarvi una carica di energia. Provenienti da agricoltura biologica, sono disponibili nei nostri supermercati nel pratico sacchetto da 40 grammi.

©Stile Italia Edizioni

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

©Stile Italia Edizioni

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

Cocottine di carciofi, cardi e polpette

INGREDIENTI (4 persone)
4 carciofi, 1 piccolo cardo, 500 g di carne trita (manzo e vitello), 120 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 1 pugno di mollica di pane, 5 spicchi di aglio, 2 limoni, 3 **uova Sisa**, 1 ciuffo di prezzemolo, 3 dl di brodo vegetale o di carne, **sale Sisa** q.b., 2 rametti di dragoncello, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **pepe Sisa q.b.**

PREPARAZIONE: 90 minuti
1 Mescolate la carne trita con 1 spicchio di aglio, il prezzemolo e il dragoncello tritati, la mollica di pane bagnata con 0,5 dl di brodo e strizzata, 50 g di grana grattugiato e 1 uovo. Salate, pepate e mescolate per amalgamare. Con le mani unte di olio preparate delle polpettine della dimensione di una noce. Disponetele in una teglia rivestita di carta da forno e infornatele 10 minuti a 180°.
2 Pulite il cardo eliminando i filamenti, tagliatelo a quadrotti e passateli man mano in acqua acidulata con il succo di 1 limone. Cuoceteli 15 minuti in acqua bollente salata, scolateli e fateli asciugare su un canovaccio. Spuntate i carciofi, tagliateli a grossi spicchi e metteteli a bagno in acqua acidulata con il succo del limone rimasto.
3 Ungete d'olio 4 cocottine monoporzione e distribuite in ciascuna uno strato di carciofi, 1 spicchio d'aglio sbucciato a fettine, uno strato di cardi e terminate con le polpettine. Bagnate con il brodo rimasto e cuocete 20 minuti circa, facendo restringere il fondo di cottura. Sbattete le uova rimaste con il grana avanzato, distribuite un po' di composto nelle cocottine e passate sotto il grill 5 minuti.

Nettare di Mirtillo Equilibrio&Piacere

Il mirtillo è un piccolo frutto appartenente alla categoria dei frutti rossi o di bosco, cresce in maniera selvatica e spontanea ed è ben noto per le sue proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e vasodilatatorie. Nel **Nettare di Mirtillo Equilibrio&Piacere** sono racchiuse tutte le proprietà nutritive di questo piccolo, ma ricchissimo frutto: dal gusto dolce e intenso, fonte di vitamina C, è ideale da bere fresco a colazione o a merenda o per la preparazione di deliziosi frullati o gustose creme.

Cioccolato Senza Zuccheri Aggiunti Equilibrio&Piacere

Dopo le feste, soprattutto per i più golosi, rinunciare al piacere del cioccolato per ridurre l'apporto di zuccheri è una vera e propria sfida! La soluzione? Le **Tavolette di Cioccolato Senza Zuccheri Aggiunti Equilibrio&Piacere**: una linea che coniuga la golosità unica del cioccolato con la leggerezza, grazie all'uso di dolcificanti naturali come il maltitolo, ottenuto dall'amido del mais. Disponibile nelle varianti al *Latte* e *Fondente*, il Cioccolato Equilibrio&Piacere è l'ideale per concedersi una piacevole pausa o per creare una deliziosa crema al cioccolato da gustare al bicchiere o da utilizzare per farcire soffici brioches o torte.

Barrette di Cereali Equilibrio&Piacere

Buoni propositi per il nuovo anno? Come sempre, rimettersi in forma e abbracciare uno stile di vita più salutare. Grazie alle **Barrette di Cereali Equilibrio&Piacere** fare un break non è mai stato così leggero! Il potere dei multicereali tostati da gustare in ogni momento della giornata, ovunque tu sia: deliziose barrette, disponibili nella versione classica con *Gocce di Cioccolato al Latte* o *Ribes Rossi* arricchite con 7 vitamine e ferro.
Per gli amanti della frutta secca, assolutamente da non perdere le nuove proposte ad alto contenuto di fibre con *Mandorle, Semi di Zucca e Mirtilli o Nocciole, Semi di Zucca e Gocce di Cioccolato*: fai il pieno di energia, scegli Equilibrio&Piacere!

Se a casa avete ancora qualche avanzo di pandori e panettoni, utilizzateli per realizzare deliziosi dessert, dando così "nuova vita" ai re delle festività natalizie senza sprecarne neanche una briciola!

©Stile Italia Edizioni

Crumble di mele e pandoro

INGREDIENTI (4 persone)
2 fette di **pandoro classico Gusto&Passione**, 4 mele renette, 1 limone, 2 cucchiaini di **cannella in polvere Sisa**, 3 cucchiai di **zucchero Sisa**, 2 cucchiai di **zucchero a velo Sisa**, 1,5 dl di panna fresca, 30 g di **burro Sisa**

PREPARAZIONE: 25 minuti
1 Cuocete le mele sbucciate a tocchetti in una padella antiaderente con 20 g di burro, per 5-6 minuti; bagnatele con il succo del limone, cospargetele con la cannella e lo zucchero semolato, mescolate e fate insaporire ancora per un paio di minuti.
2 Sistemate le mele in una pirofila unta con il burro rimasto, copritele con il pandoro a dadini e fate dorare sotto il grill in modo che la superficie del dolce diventi dorata e croccantina.
3 Cospargete il crumble con metà zucchero a velo e accompagnatelo con la panna, montata leggermente con lo zucchero a velo rimasto, e cosparsa, se vi piace, con la cannella.

PREPARAZIONE: DIFFICOLTÀ:

Mattonella al ribes

INGREDIENTI (4 persone)
500 g di **budino al cacao Sisa**, 500 g di **budino alla vaniglia Sisa**, 400 g di **panettone classico Gusto&Passione**, ribes rossi q.b., **zucchero a velo Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 10 minuti
1 Tagliate 400 g di panettone a fette di 2 cm di spessore.
2 Foderate uno stampo da plum cake di 1,5 l con pellicola e coprite il fondo con uno strato di panettone.
3 Alternate il panettone con 500 g di budino al cioccolato e 500 g di budino alla vaniglia.
4 Chiudete e mettete in frigo per 2-3 ore. Sformate e decorate con ribes e zucchero a velo.

Tutta la bontà di un dolce al cucchiaio è racchiusa nel **Budino alla Vaniglia Sisa**: un perfetto dessert da gustare a fine pasto o a merenda, per una pausa all'insegna della golosità. Provatelo da solo o accompagnato da frutta fresca: vi conquisterà al primo assaggio!

©Stile Italia Edizioni

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

RICETTA SPRINT

Cernia in crosta di mandorle

INGREDIENTI (4 persone)
800 g di filetti di cernia, 100 g di **grissini Torinesi Sisa**, 50 g di mandorle a lamelle, 1 dl di **latte intero 100% italiano bio VerdeMio**, 30 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, aglio q.b., **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., **prezzemolo Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 20 minuti
1 Eliminate le eventuali spine dai filetti di cernia. Chiudete i grissini in un sacchetto per alimenti, spezzettateli con il batticarne e mescolateli con le mandorle, il parmigiano grattugiato, un po' di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato, sale e pepe.
2 Passate i filetti nella farina, immergeteli in 1 dl latte e quindi nel mix preparato, premendo un po' per farlo aderire bene.
3 Metteteli sulla placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e leggermente spennellata d'olio. Irrorateli con un filo d'olio e cuoceteli in forno già caldo a 180° per 15 minuti.

©Stile Italia Edizioni

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

Un calice rosso di eccellenza

Sara Conversano

L'origine del nome del Gutturnio - che il Ministero dell'Agricoltura, nel 1941, ha inserito nell'elenco dei vini tipici e di pregio - sembra derivare, secondo diversi esperti, dal Gutturnium, un antico boccale d'argento usato dai Romani per bere il vino, ritrovato negli anni '70 del 1800 a Velleia (in provincia di Piacenza).

ROSSO DI QUALITÀ

Ottenuto dalla miscelazione delle uve Barbera e Bonarda (o Croatina), il Gutturnio si contraddistingue per il profumo fresco e le note fruttate, alle quali si aggiungono richiami del sottobosco. Il colore è un brillante rosso rubino, mentre il gusto è pieno e corposo, piuttosto ricco e persistente.

LE VARIETÀ

È possibile degustare questo vino nelle sue tre versioni: classico riserva - fermo e secco, con sentori speziati di cannella e chiodi di garofano - classico superiore, dal sapore asciutto e morbido, con profumi floreali (di rose e viole) e fruttati, e frizzante, un vino vivace e brioso, molto piacevole al palato.

GLI ABBINAMENTI

Il gusto intenso del Gutturnio lo rende perfetto in abbinamento a piatti saporiti: il frizzante, in particolare, è adatto a salumi e insaccati affettati; il classico a formaggi dolci; il superiore, infine, è ottimo con arrosti e brasati.

Il **Gutturnio Frizzante DOC del Mastio del Beccaria**, che trovate nelle Cantine dei nostri supermercati nella bottiglia da 750 ml, è un vino rosso dal colore intenso e dal gusto ricco e corposo. Caratterizzato da note fruttate e floreali, fresco e vivace al palato, è ottimo per accompagnare piatti a base di salumi e carne, come arrosto, bollito e brasato.

©Stile Italia Edizioni

Filtrofiore Bonomelli rispetta la natura

NUOVE CONFEZIONI IN MATERIALI **100% RICICLABILI**

FILTRI COMPOSTABILI
Per un momento di relax ancora più green

BUSTA IN CARTA TERMOSALDATA
Mantiene intatta tutta la fragranza del fiore di camomilla

Camomilla Filtrofiore Bonomelli: con tutte le parti del fiore, da oggi ancora più attenta all'ambiente. In una tazza, tutto il piacere della natura.

www.bonomelli.it

Paccheri di Gragnano con le cozze
(Campania)

INGREDIENTI (4 persone)
60 g di paccheri di **Gragnano IGP Gusto&Passione**, 2 patate medie, 1 kg di cozze pulite, 1 spicchio di aglio, 1/2 bicchiere di **vino bianco Sisa**, prezzemolo q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

REPARAZIONE: 45 minuti
1 Scaldate poco olio in un tegame ampio con l'aglio e un ciuffo di prezzemolo e fateci aprire le cozze, coprendo con un coperchio.
2 Filtrate il liquido delle cozze e sgusciatele. Trasferite i molluschi in un tegame pulito e bagnateli con il vino: dopo 2 minuti unite anche un mestolino del liquido delle cozze e fatelo asciugare.
3 Sbucciate le patate, tagliatele a dadini e tuffatele in acqua salata bollente. Quando questa riprenderà il bollore, gettate anche i paccheri.
4 Scolate la pasta e le patate e unitele alle cozze: profumate con il pepe e poco prezzemolo tritato e fate insaporire brevemente a fiamma alta.

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

Trafilati al bronzo e ottenuti da un'essiccazione lenta a basse temperature, i **Paccheri di Gragnano IGP Gusto&Passione** sono perfetti per trattenere i condimenti, grazie alla loro particolare rugosità. Disponibili nel formato da 500 g, vi faranno portare in tavola primi piatti di grande qualità, che conquisteranno i vostri ospiti per il loro gusto e la loro corposità.

©Stile Italia Edizioni

SPIEDINI DI INVOLTINI (LAZIO)

INGREDIENTI (4 persone)
400 g di scamone di vitellone a fette sottili, 60 g di **pangrattato Sisa**, 1 mazzetto di prezzemolo, 40 g di pecorino romano Dop grattugiato, 100 g di pecorino fresco, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 26 minuti
1 Lavate il prezzemolo, asciugatelo, staccate le foglie, trasferitele nel mixer e frullatele con il pangrattato, il pecorino romano e una presa di sale.
2 Stendete le fettine di carne su un foglio di carta da forno, cospargetele prima con uno strato sottile del mix aromatico preparato, poi con qualche dadino di pecorino fresco e arrotolate la carne sul ripieno.
3 Infilzate gli involtini ottenuti su stecchi di bambù immersi in acqua per 30 minuti, spennellate la carne con un po' d'olio e passate gli spiedini nel composto aromatico rimasto. Cuoceteli sulla piastra non troppo calda per 5-6 minuti, rigirandoli su tutti i lati, e servite.

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

Tronchetti di zucchine ripieni all'emiliana (Emilia Romagna)

INGREDIENTI (6 persone)
8 zucchine grosse, 50 g di **mortadella Gusto&Passione**, 200 g di carne macinata di vitello, 200 g di carne macinata di maiale, 2 dl di brodo vegetale, 1 **uovo Sisa**, 1/2 bicchiere di **vino bianco Sisa**, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di **prezzemolo Sisa**, **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., 30 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 2 cucchiai di **concentrato di pomodoro Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 75 minuti
1 Lavate e asciugate le zucchine, eliminate le estremità, tagliatele a tronchetti di circa 3-4 cm e svuotatele dalla parte centrale, aiutandovi con il levatorsoli. Tritate finemente la polpa ricavata dalle zucchine e fatela stufare in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale per circa 5 minuti, finché risulterà cotta e sarà evaporata tutta l'acqua di vegetazione emessa in cottura.
2 Tritate finemente lo spicchio d'aglio spellato e la mortadella (anche al mixer). Mettete il tutto in una ciotola con il parmigiano reggiano, l'uovo, il prezzemolo e le carni macinate. Salate, pepate, aggiungete la polpa delle zucchine raffreddata e mescolate. Farcite con il composto i tronchetti di zucchina preparati.
3 Passate nella farina le estremità dei tronchetti farciti dalle quali fuoriesce il ripieno. Scaldate 4 cucchiai di olio in una padella, fate rosolare le zucchine, irroratele con il vino bianco, aggiungete il concentrato di pomodoro sciolto con il brodo, regolate di sale e di pepe, coprite la padella con il coperchio e proseguite la cottura a fuoco dolce per circa 35 minuti. Servite i tronchetti caldi oppure tiepidi.

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

Pollo con carciofini e pomodori secchi

INGREDIENTI (4 persone)
8 fettine sottili di petto di pollo, 6 **pomodori secchi di Calabria in olio di oliva Gusto&Passione**, 4 **carciofini sottolio Sisa**, 4 scalogni, **rosmarino Sisa** q.b., 5-6 cucchiai di **olio extravergine di oliva Sisa**, **aceto balsamico di Modena Igp Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 30 minuti

1 Sgocciolate i pomodori e tagliateli a filetti. Scolate i carciofini e riduceteli a spicchietti. Sbucciate gli scalogni e riducete anch'essi a spicchi.
2 Sistemate le fettine di pollo su un tagliere, disponete al centro i pomodori e i carciofini, e arrotolatele, fissandole con uno stecchino.
3 Fate scaldare l'olio in una padella antiaderente con il rosmarino e rosolatevi per 2 minuti gli scalogni.
4 Unite poi gli involtini preparati e lasciateli cuocere, coperti e a fiamma media, finché risulteranno uniformemente dorati. Salate, pepate, profumate con qualche goccia di aceto balsamico e servite.

Disponibili nel vaso in vetro da 170 g, i **Carciofini Sottolio Sisa** vi aspettano nei nostri supermercati per rendere ancora più stuzzicanti antipasti e apertitivi. Gustosi e saporiti, sono perfetti anche per arricchire insalate, paste fredde e secondi piatti.

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

©Stile Italia Edizioni

Sgombro con purè di broccoli

INGREDIENTI (6 persone)
2 sgombri, 400 g di broccoletti, **rosmarino Sisa** q.b., 1 mazzetto di timo, 1 cipolla rossa, 1/2 bicchiere di **vino bianco Sisa**, 1 foglia d'alloro, 1 limone, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 75 minuti
1 Pulite gli sgombri, lavateli e sfilettateli senza privarli della pelle. Tritate un po' di timo, rosmarino e cipolla.
2 Mettete in una pentola i broccoletti coperti a filo di acqua fredda con il succo del limone, l'alloro, il vino, sale e pepe e cuoceteli per 30 minuti. Adagiate i filetti su un piano di lavoro, distribuitevi il trito aromatico preparato, sale e pepe e arrotolateli. Legateli con spago da cucina.
3 Passate i rotolini di pesce in forno caldo a 200° per 15 minuti, coperti con carta stagnola. Frullate i broccoletti con 2 cucchiai d'olio e 2 cucchiai del loro liquido e regolate di sale e pepe. Servite con il purè.

©Stile Italia Edizioni

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

Gnocchetti di miglio con alghe e zafferano

INGREDIENTI (6 persone)
200 g di miglio decorticato, 120 g di **farina di grano tenero tipo 0 Sisa** (+ quella per la lavorazione), 1 cucchiaino di **curcuma Sisa**, 50 g di alghe wakame, 2 dl di panna vegetale, 1 limone, 1 spicchio d'aglio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 55 minuti
1 Ammorbidite le alghe in una ciotolina d'acqua fredda per 10 minuti. Scolatele, strizzatele e conditele con il succo filtrato del limone e 2 cucchiai d'olio. Lasciatele riposare mentre preparate gli altri ingredienti.
2 Lavate il miglio sotto l'acqua corrente. Versatelo in una pentola con 5 dl di acqua fredda e unite la curcuma. Portate a bollore, salate e cuocete 15-20 minuti, finché l'acqua sarà del tutto assorbita. Fate raffreddare. Aggiungete al miglio cotto la farina e amalgamate per ottenere un impasto non appiccicoso (la quantità di farina può leggermente variare). Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e fatelo riposare per circa 30 minuti in frigo.
3 Prelevate dall'impasto piccoli pezzi e rotolateli sulla spianatoia infarinata, formando bastoncini del diametro di 1 cm da cui ricavare gli gnocchetti. Allineateli via via su un vassoio con poca farina per evitare che si incollino. Portate a bollore in una pentola abbondante acqua salata e cuocete gli gnocchetti per circa 5 minuti.
4 Nel frattempo, rosolate l'aglio in una padella con un filo d'olio e unite la panna, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Scolate gli gnocchetti con il mestolo forato e trasferiteli nella padella con la salsa. Mescolate delicatamente e servite con le alghe al limone.

©Stile Italia Edizioni

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

Omelette ai formaggi

INGREDIENTI (4 persone)
6 **uova Sisa**, 1 **mozzarella senza lattosio Equilibrio&Piacere**, 2 cucchiai di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 10 g di **burro Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 9 minuti
1 Affetta la mozzarella il più sottile possibile. Se ti sembra molto acquosa, asciuga le fette su due fogli di carta da cucina.
2 Rompi le uova in una ciotola e unisci un pizzico di sale. Sbattile con una forchetta per 30 secondi, non più a lungo.
3 Unisci alle uova il parmigiano e mescola per altri 30 secondi.
4 Scalda il burro in una grande padella e versaci le uova. Sistemaci sopra la mozzarella e cuoci per circa 5 minuti, con coperchio.

Preparata con latte 100% italiano, la **Mozzarella Senza Lattosio Equilibrio&Piacere** è un formaggio fresco a pasta filata, caratterizzato da un gusto delicato. Ideale per arricchire piatti freddi, è ottima anche per portare in tavola squisite bontà dal ripieno caldo e filante.

©Stile Italia Edizioni

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

Mai senza... cipolla!

Stefania Colasuono

CONIGLIO ALLE CIPOLLE

INGREDIENTI (4 persone)
1 coniglio di 1 kg, 2 fegati di coniglio, 1 kg di cipolle rosse, 1 spicchio di aglio, 1 bicchiere di **vino rosso Sisa,** 2 costole di sedano, 1 carota, 2 foglie di alloro, 2 chiodi di garofano, **cannella in polvere Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 45 minuti

1 Dividete il coniglio in piccoli pezzi, lavatelo e asciugatelo. Scaldate 3 cucchiai di olio in una capace casseruola e fate rosolare il coniglio e i fegati in modo uniforme.

È uno degli ingredienti che non dovrebbero mai mancare in cucina, indispensabile per la maggior parte delle ricette. Cruda o cotta, la cipolla ci fa bene per diversi motivi. Scopriamoli insieme.

Appartenente alla stessa famiglia di aglio, erba cipollina, porro e scalogno, la cipolla è un bulbo molto utilizzato in cucina, dal sapore particolare e dalle numerose proprietà. Coltivata soprattutto in diverse zone d'Italia, è disponibile in tante varietà (tra le più famose, quella rossa di Tropea, la dorata rotonda di Parma e la borettana).

PERCHÉ FA BENE?

Caratterizzata da proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, svolge anche un'azione antibatterica e aiuta a tenere sotto controllo il livello di colesterolo. Essendo ricca di acqua favorisce il contrasto alla ritenzione idrica e, contenendo una grande quantità di vitamine (soprattutto la C, ma anche A, B ed E) e sali minerali (come ferro, potassio, magnesio, fosforo e calcio) ha un importante valore nutritivo. Questo ortaggio, inoltre, viene impiegato per scopi terapeutici, perché considerato un buon espettorante in caso di tosse e raffreddore.

CRUDA O COTTA?

Per godere pienamente delle sue proprietà, è meglio consumare la cipolla cruda così da non disperdere le sue sostanze benefiche con la cottura. Possiamo, ad esempio, aggiungerla a fettine nell'insalata oppure servirla tritata con i fagioli borlotti. Grazie al suo gusto, inoltre, è l'ingrediente base per numerose ricette, in grado di dare ai piatti un sapore gradevole: pensiamo al soffritto ma anche alla preparazione di sughi, minestre, risotti e ottimi arrosti. Le cipolle sono, poi, protagoniste di alcune prelibatezze come la zuppa e la frittata, senza dimenticare la bontà di un tegame di cipolle ripiene al forno.

LA GIUSTA CONSERVAZIONE

Per conservarle al meglio dobbiamo sistemarle in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce del sole, così da evitarne la germogliazione. Se sono intere, si consiglia di metterle in un sacchetto di carta, ma una volta aperte è bene tenerle in frigorifero (in un contenitore per via dell'odore) e consumarle entro un paio di giorni.

SOS LACRIME

Il "difetto" della cipolla, si sa, è la sua capacità di farci piangere quando la affettiamo. Ma da cosa dipende questo effetto? Durante lo sviluppo, il bulbo assorbe zolfo e, nel momento in cui viene tagliato, rilascia l'allinasi, una sostanza irritante per gli occhi. La soluzione? Provate a sbucciare la cipolla con le mani e passatela sotto l'acqua fredda; dividetela a metà, bagnatela ancora e affettatela: dovreste essere al sicuro!

©Stile Italia Edizioni

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

2 Affettate al velo le cipolle e mettetele nella pentola con l'aglio tagliato a lamelle sottili. Quando la cipolla sarà diventata quasi trasparente, insaporite con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Unite l'alloro, i chiodi di garofano e spolverizzate con un pizzico di cannella. Aggiungete il sedano e la carota tritati, bagnate con il vino rosso e fatelo ridurre della metà su fuoco vivo.

3 Abbassate la fiamma, coprite e cuocete per 30 minuti. Mescolate di tanto in tanto e controllate che il fondo di cottura non si restringa troppo. Se necessario, aggiungete poca acqua calda. Quando il coniglio sarà cotto, eliminate le foglie di alloro e i chiodi di garofano e servite.

Rotolo con friggitelli

INGREDIENTI (4 persone)
500 g di pasta pronta per pizza, 200 g di friggitelli, 2 piccole cipolle di Tropea, 2 spicchi di aglio fresco, 1 mazzetto di maggiorana, 60 g di **scamorza affumicata Sisa**, 2 cucchiai di pecorino romano Dop grattugiato, 40 g di **salame Milano a fette Sisa**, 20 g di salame piccante, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 60 minuti
1 Sbucciate 1 spicchio di aglio, tritatelo, mescolatelo con il pecorino e 2 cucchiai di foglioline di maggiorana e mettete da parte il trito. Tagliate la scamorza a scaglie sottili e tritate grossolanamente il salame piccante. Sbucciate le cipolle e affettatele sottilmente. Pulite i friggitelli, privateli del picciolo e tagliateli a pezzetti.
2 Scaldate 2 cucchiai di olio in una padella e fate rosolare l'aglio rimasto, sbucciato e schiacciato. Fatelo dorare bene, toglietelo dalla padella, unite le cipolle e i friggitelli preparati e fateli saltare con un pizzico di sale, una macinata di pepe e qualche fogliolina di maggiorana. Mescolate per circa 5 minuti e spegnete il fuoco.
3 Stendete la pasta formando un rettangolo di mezzo cm di spessore, distribuitevi il trito di pecorino e maggiorana preparato, lasciando liberi 4 cm dai bordi. Poi coprite con le fette di salame; aggiungete le cipolle con i peperoni, il trito di salame piccante e completate con la scamorza.
4 Richiudete la pizza, arrotolandola delicatamente su se stessa sul lato lungo, sigillate le estremità bagnandole un poco di acqua e spennellate il rotolo con un filo di olio. Trasferitelo sulla placca foderata con carta da forno, cuocete a 200° per 10 minuti e a 180° per altri 20 minuti, finché risulterà uniformemente dorato. Fatelo riposare prima di servirlo tagliato a fette.

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

©Stile Italia Edizioni

GUSTO & PASSIONE
SELEZIONE Slow Food Italia

SELEZIONE SLOW FOOD
La qualità della tradizione

*Eccellenza 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**

BISCOTTI DEL BISCOTTIFICIO GRONDONA

Da 200 anni simbolo della tradizione dolciaria genovese, il Biscottificio Grondona vi regala momenti di pura dolcezza con i suoi biscotti Gusto&Passione Selezione Slow Food Italia, realizzati esclusivamente con ingredienti pregiati e naturali. Il leggero, delicato e nutriente **Biscotto della Salute**; il **Lagaccio**, lievemente profumato e preparato con lievito madre; e, ancora, i **Canestrelli**, con la loro pastafrolla sapientemente lavorata, per ottenere deliziosi e friabili biscotti. Piccole prelibatezze sono anche il **Pandolcino** - dal cuore ricco di uvetta, canditi e pinoli - e i **Baci di Dama**, con la nocciola Tonda Gentile del Piemonte e un ripieno cremoso di puro cioccolato fondente.

La regina delle decorazioni

Protagonista del cosiddetto cake design, la pasta di zucchero ci permette di decorare i nostri dolci in maniera davvero originale. Realizzata con zucchero a velo, glucosio, colla di pesce e acqua, si tratta di una pasta elastica e modellabile bianca, che può essere però colorata con l'aggiunta di gel o coloranti alimentari nell'impasto. Per ottenere risultati davvero soddisfacenti ci vogliono pratica e manualità: allacciate i grembiuli, armatevi di pazienza e mettetevi alla prova!

LA TUA CASA MERITA UN PULITO STELLARE.

I detergenti **Quasar** sono creati con formule di origine professionale per garantire un **Pulito Stellare**. Al famoso **Detergente Vetri** si affiancano le altre stelle del Pulito Quasar per detergere **acciaio**, **legno**, **bagno** e **cucina**.

QUASAR® PULITO STELLARE

Scopri di più su **quasardetergenti.it**

L'IGLOO CON I PINGUINI

INGREDIENTI (8 persone)
2 dischi di pan di Spagna pronto, 100 g di **ricottine bio VerdeMio,** 150 g di macedonia di frutta sciroppata con il suo succo, 100 g di **mascarpone Sisa**, 8 g di gelatina in fogli, 140 g di **zucchero a velo Sisa,** 3 cucchiai di **zucchero Sisa**, 250 g di pasta di zucchero bianca, colorante alimentare in gel blu e arancione q.b., gelatina di albicocche q.b.

PREPARAZIONE: 65 minuti
1 Foderate di carta da forno bagnata e strizzata uno stampo da zuccotto (o una ciotola) di 14-15 cm di diametro. Tagliate un disco di pan di Spagna a spicchi e usateli per rivestire lo stampo. Spennellate l'interno con poco succo della frutta sciroppata.
2 Mettete a bagno i fogli di gelatina in acqua fredda. Montate la panna con il mascarpone e incorporate la ricotta mescolata con lo zucchero semolato. Unite la macedonia.
3 Strizzate i fogli di gelatina, scioglieteli a fuoco dolce con 2 cucchiai di sciroppo della frutta, uniteli al composto e versatelo nello stampo. Chiudete con il pan di Spagna rimasto. Mettete in frigo 4 ore.
4 Stendete la pasta di zucchero sul piano cosparso di zucchero a velo. Mescolatene 30 g con qualche goccia di gel blu e altri 10 g con il gel arancione. Lasciate il resto bianco e modellate 3 pinguini.
5 Sformate il dolce, spennellatelo con la gelatina di albicocche sciolta a fuoco dolce e rivestitelo con la pasta bianca. Rifilatela e, con i ritagli, modellate l'ingresso. Decorate la superficie con il dorso di un coltello, guarnite con i pinguini e lo zucchero a velo.

PREPARAZIONE: DIFFICOLTÀ:

Disponibile nel vaso in vetro da 370 g, la **Confettura Extra Albicocche Sisa** è realizzata con il 55% di frutta: ottima per sfornare golosi dolci, ma anche per preparare squisite merende e colazioni, vi aspetta nei nostri supermercati per portare in tavola il gusto buono della tradizione.

Cupcake al limone

INGREDIENTI (5 persone)
26 g di **burro Sisa**, 1/2 limone non trattato, 1 g di **sale Sisa**, 66 g di **uova Sisa,** 80 g di farina di **grano tenero tipo 00 Sisa**, 65 g di **zucchero semolato Sisa**, 1,6 g di **lievito in polvere Sisa**, 8 g di semi di papavero, 50 g di panna fresca, 300 g di pasta di zucchero colorata a piacere, 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva Sisa,** 2 cucchiai di **confettura extra di albicocche Sisa**

PREPARAZIONE: 70 minuti
1 Per i cupcake: montate con la frusta elettrica il burro con lo zucchero, la scorza del limone grattugiata e il sale. Unite poco alla volta le uova e quindi la farina setacciata con il lievito. Infine, aggiungete la panna a filo e i semi di papavero.
2 Distribuite il composto in 5 pirottini e fate riposare in frigo per 15 minuti. Con un coltello praticate un'incisione a croce su ciascun cupcake e spennellatela con l'olio. Infornate subito a 175° e cuocete per 18 minuti.
3 Per la decorazione: stendete la pasta di zucchero e ricavatene 8 dischi. Spennellate i cupcake con la confettura e copriteli con i dischi di pasta di zucchero. Quindi procedete con gli elementi decorativi: strisce smerlettate da applicare tutto intorno, palline, fiorellini o piccoli oggetti.
4 Per la borsettina: prelevate una pallina di pasta di zucchero, datele una forma triangolare e arrotondate gli angoli. Con un attrezzo a punta praticate le imputure nella borsetta e aggiungete i manici. Disponete la borsetta sul cupcake: per fissare le varie parti inumiditele con poca acqua.

PREPARAZIONE: DIFFICOLTÀ:

PREPARAZIONE: DIFFICOLTÀ:

Muffin alla carota

©Stile Italia Edizioni

INGREDIENTI (8 persone)
180 g di carote, 125 g di **mandorle pelate Sisa** in polvere, 160 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 140 g di **olio extravergine di oliva Sisa**, 2 **uova Sisa**, 180 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa,** 1 cucchiaino di **cannella in polvere Sisa**, 1 cucchiaino di **bicarbonato di sodio Sisa**, 180 g di formaggio cremoso, 70 g di **zucchero a velo Sisa**, 1 arancia, 1 bustina di **lievito in polvere Sisa**

PREPARAZIONE: 35 minuti
1 Sbucciate le carote, grattugiatele, strizzatele con le mani per eliminare l'acqua e frullatele con le mandorle in polvere, lo zucchero di canna, l'olio, la farina setacciata con il lievito, il bicarbonato, la cannella e le uova.
2 Versate l'impasto in 8 stampini antiaderenti da muffin del diametro di circa 6 cm. Cuocete le tortine in forno a 180° per 15 minuti, sformatele e fatele raffreddare su una gratella da pasticceria.
3 Lavorate il formaggio con il succo dell'arancia e lo zucchero a velo, sbattete bene la miscela per renderla cremosa e spalmate la parte superiore delle tortine. Decorate a piacere con carotine di marzapane.

Pane piatto con scamorza, cipolle rosse e olive

INGREDIENTI (4 persone)
500 g di pasta per pane, 20 pomodorini datterini, 200 g di **scamorza bianca Sisa**, **aceto di vino bianco Sisa** q.b., **origano Sisa** q.b., 1 cipolla rossa, 50 g di **olive taggiasche denocciolate Gusto&Passione**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., **acqua minerale frizzante Equilibrio&Piacere** q.b.

PREPARAZIONE: 45 minuti
1 Lavorate la pasta da pane con un pizzico di origano, incorporando gradualmente circa 3 cucchiai di olio. Formate una palla, incidetela con un taglio a croce e fate lievitare l'impasto per 1 ora in una ciotola coperta con pellicola. Stendete l'impasto con il matterello sulla spianatoia in un disco di circa 1 cm di spessore. Avvolgetelo intorno al matterello e srotolatelo sulla placca foderata con carta da forno.
2 Spellate la cipolla, lavatela, affettatela, mettetela a bagno per qualche minuto in acqua e aceto, sgocciolatela e fatela asciugare su carta da cucina. Tagliate a metà i pomodorini e fateli sgocciolare.
3 Distribuiteli nella parte centrale della pasta, conditeli con un filo d'olio, aceto, sale e pepe. Disponetevi sopra la scamorza tagliata a dadini, le fettine di cipolla rossa e le olive taggiasche.
4 Richiudete la pasta a mezzaluna sul ripieno, come se fosse un calzone e sigillate i bordi con una forchetta. Con un coltellino fate piccoli tagli a grata in superficie, coprite con un telo e lasciate lievitare per 30 minuti.
5 Emulsionate 2 cucchiai d'olio con 2 di acqua frizzante e un pizzico di sale, spennellate il calzone e cuocete in forno a 180-190° per circa 20-25 minuti. Servite caldo.

PREPARAZIONE:

DIFFICOLTÀ:

©Stile Italia Edizioni

Provenienti dalle suggestive terre liguri, le **Olive Taggiasche Denocciolate Gusto&Passione** - raccolte nella provincia di Imperia - sono conservate in olio extravergine di oliva. Particolarmente saporite e polpose, sono perfette per rendere ancora più gustosi i vostri aperitivi o da aggiungere alle vostre ricette, per un tocco di originalità in più.

L'acqua è preziosa, non sprechiamola!

Stefania Colasuono

Forse non lo sappiamo, ma la quantità di acqua che sprechiamo tutti i giorni a casa è davvero tanta. Basta poco, però, per aiutare l'ambiente: scopriamo cosa possiamo fare con un pizzico di attenzione in più.

L'acqua è un bene prezioso ma, purtroppo, non inesauribile. Per questo è importante stare bene attenti a non sprecarla. Come? Innanzitutto, seguendo qualche piccolo accorgimento tra le mura domestiche: quante volte infatti, quando ci laviamo o facciamo le pulizie, rischiamo di buttarne via grandi quantità? Modificando solo un po' le nostre abitudini, invece, possiamo davvero aiutare il Pianeta, perché non dimentichiamoci che la sua salvaguardia dipende da noi!

IL RUBINETTO? MEGLIO CHIUSO

Iniziamo ad adottare un comportamento "green" al lavandino. Questa la regola: teniamo il rubinetto aperto solo quando è necessario. Mentre laviamo faccia e denti o ci si fa la barba, ad esempio, apriamo l'acqua solo per risciacquare. E lo stesso vale in cucina: per lavare i piatti o la frutta e la verdura, riempiamo una bacinella o il lavabo e usiamo l'acqua corrente, anche in questo caso, solo per il risciacquo.

ATTENTI ALLA MANUTENZIONE

Sempre per quanto riguarda i rubinetti, poi, un controllo periodico (anche alle tubature e alle guarnizioni) può far evitare eventuali perdite. Per un risparmio ancora maggiore, inoltre, perché non installare nei lavandini dei riduttori di flusso? Semplici da inserire al rubinetto, il loro obiettivo è proprio il risparmio idrico, attraverso la miscelazione dell'acqua con l'aria.

COME USARE (BENE) GLI ELETTRODOMESTICI

Un altro comportamento virtuoso che possiamo trasformare in abitudine è l'utilizzo corretto degli elettrodomestici. Forse non tutti sanno, in particolare, che lavatrice e lavastoviglie dovrebbero entrare in funzione solo se completamente cariche (riducendo, quindi, il numero dei lavaggi). Se dovete acquistare o cambiare i vostri elettrodomestici, poi, scegliete sempre quelli di classe A+ e A++, che garantiscono un importante risparmio di acqua (e di energia).

ECOSOSTENIBILI ANCHE IN GIARDINO

Ridurre il consumo idrico, infine, è possibile anche stando attenti alla manutenzione del proprio giardino. È bene innaffiarlo non più di una volta alla settimana e, per mantenere un buon livello di umidità (riducendo, così, la frequenza di irrigazione) potete ricoprire il terreno con del pacciame (un mix di foglie secche, cortecce e terra che consente all'acqua di evaporare lentamente).

Riprendere a fare un po' di attività fisica nei mesi successivi al parto è possibile: l'importante è ascoltare il proprio corpo e iniziare con degli esercizi mirati.

Torniamo in forma dopo il parto!

A cura di Anna Rivieri
Personal Trainer specializzata in Riequilibrio posturale e Pilates; Allenamento posturale; Dimagrimento e Definizione; Training autogeno/Meditazione

Tante donne, dopo il parto, si chiedono quando potranno riprendere a fare un po' di sport, quali attività sono le più indicate e quali particolari attenzioni devono avere per iniziare ad allenarsi in tutta sicurezza. La cosa fondamentale, innanzitutto, è il sapersi ascoltare: essere consapevoli del proprio corpo è il primo step, perché nessuno vi conosce meglio di voi stesse!

COME CAMBIA IL CORPO?

Durante la gravidanza, e successivamente con la nascita del bambino, il fisico femminile subisce una grande trasformazione. La pancia cresce, la pelle tira, alcuni organi interni cambiano posizione e il baricentro del corpo si sposta. Non dimentichiamo, poi, che gli ormoni vengono scombussolati e che la zona addominale, pelvica e perineale sono notevolmente sollecitate. Con il parto, infine, vengono messi dei punti per chiudere eventuali lacerazioni o la ferita provocata dal cesareo.

CI VUOLE GRADUALITÀ

Per tutti questi motivi è necessario restare a riposo e attendere almeno la visita di controllo ginecologica post partum (generalmente almeno dopo 40 giorni) per poter poi riprendere l'attività fisica con calma e gradualità. Il movimento, del resto, ha effetti benefici non solo sul corpo ma anche sulla mente e sull'umore, perché consente il rilascio di endorfine e può agire positivamente sulle frequenti forme di depressione che insorgono dopo il parto.

PICCOLI, MA IMPORTANTI MOVIMENTI

Nell'ascolto e nel rispetto di se stessa, quindi, una neo mamma può sicuramente iniziare con il fare delle passeggiate e qualche piccolo esercizio di stretching e di rilascio miofasciale. Importante, inoltre, la rieducazione del pavimento pelvico, attraverso esercizi di respirazione e contrazioni volontarie. Il tipo di attività da svolgere nel tempo e la frequenza, poi, dipenderanno anche dalle abitudini e dal grado di allenamento prima (e durante) la gravidanza.

COME ALLENARSI?

Tra le attività fisiche più indicate ci sono il nuoto o l'acquagym, perché l'acqua - sostenendo naturalmente il peso corporeo - scarica parzialmente la colonna vertebrale.

Per quanto riguarda la frequenza dell'allenamento, l'ideale sarebbe tre volte alla settimana, ma molto dipende da come reagisce il fisico e del tempo che si ha a disposizione!

La differenza pressoria in acqua, inoltre, esercita un massaggio spontaneo sulle gambe e sul corpo, aiutando così a ridurre la ritenzione idrica. Consiglio anche esercizi di ginnastica posturale, pilates e yoga - che permettono di recuperare tono muscolare - ed esercizi in isometria, per agire soprattutto sulla muscolatura addominale senza creare sovraccarico.

MUOVERSI ANCHE A CASA

Per allenarsi non bisogna necessariamente andare in palestra: le nostre case vanno benissimo per ottenere risultati soddisfacenti! Gli esercizi a corpo libero, infatti, sono la base del workout e possono essere intensificati utilizzando attrezzi poco ingombranti, come elastici, piccoli pesi, foam roller e fitball. Affidarsi a un professionista che possa preparare un programma da seguire e correggere gli errori durante il movimento rende, senza dubbio, tutto più efficace e sicuro. Molti personal trainer, soprattutto in questo periodo, organizzano lezioni personalizzate online con le neo mamme: una soluzione ottima, perché è sufficiente accendere il computer e approfittare del sonnellino del bimbo per prendersi un po' di tempo per sé!

UN OCCHIO ALL'ALIMENTAZIONE

Ricordo, infine, che come sempre dedicarsi solo all'allenamento senza curare un po' l'alimentazione non basta: mangiare in modo sano è alla base del benessere, così come l'idratazione. È importante bere tanta acqua durante il giorno e, dopo le sessioni sportive, reintegrare vitamine e sali minerali; magnesio e potassio, inoltre, sono indicati in gravidanza anche contro la stanchezza e per i ridurre i crampi muscolari.

L'allattamento al seno non è nemico dell'attività sportiva: molti pensano che, a causa dell'acido lattico provocato dal movimento, il latte possa risultare sgradevole, ma non è così. Anche se ce ne fosse un'elevata produzione, infatti, basterebbe aspettare almeno un'ora prima di allattare.

Vallelata

LA NATURA VA ASSAPORATA

Scopri di più su vallelata.it

Micio e la passione per il tiragraffi

Stefania Colasuono

Lo usa per limarsi le unghie, arrampicarsi e giocare: il tiragraffi è un oggetto indispensabile per il nostro gatto.

Famoso per il suo spirito avventuriero, Micio ama esplorare l'ambiente che lo circonda, arrampicandosi e saltando su ogni oggetto e superficie a disposizione. Per soddisfare questa sua esuberanza (e cercare di salvare, per quanto possibile, mobili e divani!) possiamo ricorrere al tiragraffi.

A TUTTA ALTEZZA

Nella scelta di quello più appropriato per il proprio felino, bisogna ricordarsi innanzitutto della sua passione nell'osservare il mondo dall'alto. Il suo tiragraffi, quindi, deve necessariamente superarlo in altezza di qualche centimetro, consentendogli così di slanciarsi con disinvoltura e tenere sotto controllo la situazione sotto di lui.

MISSIONE UNGHIE PERFETTE

Non solo. Il tiragraffi è un prezioso alleato per il suo benessere, perché gli permette di affilare gli artigli. Un bisogno per lui primario per diversi motivi: per fare un po' di sano stretching e stiracchiare i muscoli, ma anche per marcare il territorio attraverso le tracce olfattive rilasciate dalle ghiandole nei polpastrelli, nonché per migliorare la presa durante le arrampicate.

COME SI USA?

Per evitare, quindi, che si rifaccia le unghie rovinando tende, porte e qualsiasi mobile ritenga funzionale allo scopo, è fondamentale ricorrere al tiragraffi, cercando poi di spiegargli come utilizzarlo. Come? Innanzitutto, attraverso il gioco: potremmo, ad esempio, graffiarlo esortando Micio a imitarci oppure potremmo appoggiarci sopra le sue zampine e iniziare a spostarle a ritmo.

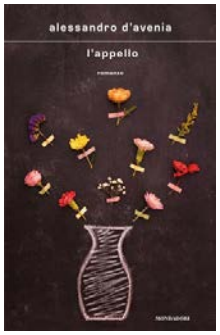
SCEGLIERE QUELLO GIUSTO

Prima di acquistarne uno, comunque, è bene studiare le abitudini e le preferenze del gatto. Se gli piace grattare i tappeti, ad esempio, è meglio scegliere un tiragraffi rivestito di moquette; se è un amante, invece, delle superfici irregolari bisogna orientarsi sulla corda. Per stimolare ancora di più la curiosità di Micio, infine, si consiglia di arricchirlo con giochi e palline: il divertimento è assicurato!

Consigli
da non lasciarsi sfuggire!

Libri

L'appello



Autore: Alessandro D'Avenia
Editore: Mondadori
Pagine: 348

45 anni, gli occhiali da sole sempre sul naso, Omero Romeo viene chiamato come supplente di Scienze in una classe che affronterà gli esami di maturità. Una classe-ghetto, in cui sono stati confinati i casi disperati della scuola. La sfida sembra impossibile per lui, che è diventato cieco e non sa se sarà mai più capace di insegnare, e forse persino di vivere. Non potendo vedere i volti degli alunni, inventa un nuovo modo di fare l'appello, convinto che per salvare il mondo occorra salvare ogni nome, anche se a portarlo sono una ragazza che nasconde una ferita inconfessabile, un rapper che vive in una casa-famiglia, un nerd che entra in contatto con gli altri solo da dietro uno schermo, una figlia abbandonata, un aspirante pugile che sogna di diventare come Rocky... "L'Appello" è un romanzo dirompente che, attingendo a forme letterarie e linguaggi diversi – dalla rappresentazione scenica alla meditazione filosofica, dal diario all'allegoria politico-sociale e alla storia di formazione - racconta di una classe che da accozzaglia di strumenti isolati diventa un'orchestra diretta da un maestro cieco. Proprio lui, costretto ad accogliere le voci stonate del mondo, scoprirà che sono tutte legate da un unico respiro.

Film

Soul

Direzione: Pete Docter
Produzione: Walt Disney Studios-Pixar

Soul, il lungometraggio targato Pixar Animation Studios, ha come protagonista Joe Gardner, un insegnante di musica di scuola media che ha l'occasione unica di suonare nel migliore locale jazz della città. Ma un piccolo passo falso lo porterà dalle strade di New York all'Ante-Mondo, un luogo fantastico dove le nuove anime sviluppano personalità, interessi e manie prima di andare sulla Terra. Determinato a ritornare alla propria vita, Joe si allea con 22, un'anima precoce che non ha mai capito il fascino dell'esperienza umana. Mentre Joe cerca disperatamente di mostrare a 22 cosa renda la vita così speciale, troverà le risposte alle domande più importanti sull'esistenza.

Musica

Ahia!

Gruppo: Pinguini Tattici Nucleari
Distribuzione: Sony Music Italy

Il nuovo album del gruppo bergamasco, rivelazione dell'ultima edizione di Sanremo (classificatosi al terzo posto con il singolo "Ringo Star"), prende il nome dal romanzo di esordio di Riccardo Zanotti, la voce dei Pinguini. "AHIA!" è stato anticipato dall'uscita di "Scooby Doo", brano dal ritmo allegro, con cui la band vuole ricordarci che spesso i "mostri" più temibili sono persone normali che indossano delle maschere. Sono sette le tracce del nuovo EP che - attraverso numerosi riferimenti alla cultura pop - raccontano la vita dei bambini degli anni '90, oggi diventati ormai adulti.

Gaming

Crash Team Racing Nitro-Fueled

Consolle: Xbox One

Crash è tornato al volante! Preparati a sfrecciare a tutto gas e rivivi l'autentica esperienza di CTR con tanti contenuti aggiuntivi, in una rombante versione completamente rimasterizzata. In Crash™ Team Racing Nitro-Fueled la posta in gioco è alta e la concorrenza è agguerrita. Puoi anche gareggiare online con gli amici e superare i tuoi avversari nelle classifiche, battendoti in gare a tutta velocità. Riscalda i motori e scopri nuovi personaggi, piste, potenziamenti, armi e comandi del tutto originali!

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

SISA

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

SISA