

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI Magazine

BEVANDE
SANGRIA...
ED È SUBITO
FESTA!

PRIMIZIE
L'AUTUNNO
ARRIVA
CON I FUNGHI!

CIOCCOLATO, il cibo (salutare) degli dei


**GUSTO &
PASSIONE**

LA TUA SCELTA GOURMET



Con **Gusto & Passione** ti invitiamo
ad un viaggio gourmet nelle eccellenze
del gusto e della tipicità, tra sapori,
tradizioni e territori.

www.gustoepassione.info


SISA
I SUPERMERCATI ITALIANI

Le giornate si accorciano e diventano più fresche, le strade e i giardini si colorano delle foglie che cadono dagli alberi e nell'aria si respira la tipica atmosfera quasi magica che lascia la fine dell'estate: diamo il benvenuto all'autunno, stagione "di transizione" che ci accompagna con i suoi colori e i suoi profumi in questa ultima parte dell'anno. Ma per lasciarvi cullare dal "letargo" invernale c'è ancora tempo e ottobre è un mese perfetto per svolgere tante attività con energia! In questo numero di "Sorrisi Magazine" vi daremo qualche idea interessante su come trascorrere il tempo libero: avete mai pensato, ad esempio, di dedicarvi ai cosiddetti allenamenti ad alta intensità, per restare in forma con sessioni di pochi minuti? Se state pensando, invece, a un weekend lungo immersi nella storia e nell'arte, vi proponiamo una gita fuori porta a Mantova, culla del Rinascimento dove poter ammirare le bellezze artistiche e architettoniche lasciateci in eredità dai famosi Gonzaga. Una città che non deluderà neanche gli amanti della cucina, considerata la sua ricca e gustosa tradizione culinaria (indimenticabili i tortelli con la zucca e la torta sbrisolona). E di cucina, ovviamente, si parlerà nelle prossime pagine, con tante ricette di stagione: protagonisti principali i funghi, ma anche le castagne e un grande classico della pasticceria autunnale, lo strudel. Vi lasciamo, infine, con alcuni spunti per prepararvi nel migliore dei modi all'appuntamento più pauroso dell'anno: la notte di Halloween! Che decidiate di trasformarvi in una strega, un fantasma o un terrificante zombie, con il trucco giusto sarete pronte a seminare il terrore! Con l'augurio che questo mese sia per voi all'insegna del gusto e del divertimento, dunque, noi di "Sisa. I supermercati italiani!" vi diamo appuntamento al prossimo numero e vi aspettiamo nei nostri punti vendita.



1 Editoriale

4 Primizia del mese

Funghi, amici del sistema immunitario (e non solo!)

7 Step by step

Ravioli ai formaggi con radicchio e noci



9 Cucine del mondo

Cucina malese, tra sapori e semplicità

11 Vini & Bevande

La Spagna è in tavola con la sangría!

12 Leggere & Sfiziose

Polpettone di tacchino con salsa all'arancia

13 Tagliata di tonno al vapore

Torta di mele al profumo di limone

14 Cucina "free from"

Crocchette di amaranto con zucca

e pomodori secchi

Dessert freddo allo zenzero



15



- 15** Zuppa di fagioli e scarola
- 16** **L'angolo pâtisserie**
Strudel sapore d'autunno
- 18** **Piccoli chef**
Bambini e pesce: ci vuole creatività!
- 20** **Superfood**
Un piacere irrinunciabile



30

- 23** **Pronti, si parte!**
Un capolavoro di arte rinascimentale
- 26** **Benessere**
Alta intensità: la nuova frontiera del fitness
- 28** **Pillole di bellezza**
Un trucco... da paura!
- 30** **Pet in famiglia**
Nuova stagione, nuova dieta?
- 32** **In agenda**
Appuntamenti del mese da non perdere

SORRISI Magazine

N°10 - ottobre 2019

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

MONDADORI Portfolio,
Shutterstock

Contatti

www.supersisa.com

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



Ricchi di sostanze nutritive benefiche per il nostro organismo, i funghi sono preziosi ingredienti per tante ricette, gustosi sia freschi che nella versione essicata.

Stefania Colasuono

Funghi, amici del sistema immunitario (e non solo!)

PAPPARDELLE CON I FUNGHI

INGREDIENTI (4 persone)

400 g di pappardelle all'uovo Sisa, 1 spicchio d'aglio, 80 g di burro Sisa, 1 cipolla, 30 g di funghi secchi misti con porcini Sisa, 100 g di fegatini di pollo, 400 g di polpa di pomodoro bio VerdeMio, 100 g di prosciutto crudo a dadini, salvia q.b., sale Sisa q.b., pepe Sisa q.b.

PREPARAZIONE: 50 minuti

1 Mettete 30 g di funghi secchi a bagno in acqua tiepida per mezz'ora. Fate rosolare 1 cipolla tritata con 50 g di burro, 1 spicchio d'aglio spellato e 100 g di prosciutto crudo a dadini. Unite sale, pepe e 400 g di polpa di pomodoro e cuocete a fuoco basso per 15 minuti.

Ne esistono numerose varietà – come il porcino, il cardoncello, il chiodino e lo champignon – ognuna con le proprie caratteristiche e il proprio sapore, ma tutte con una miriade di effetti benefici sulla nostra salute.

UN'ESPLOSIONE DI SOSTANZE NUTRITIVE...

Dall'apporto calorico molto basso, così come la quantità di grassi, i funghi sono – invece – ricchi di acqua e fibre nonché di sali minerali (soprattutto potassio, fosforo, ferro e calcio) e vitamine (in particolare la B12).

... E DI PROPRIETÀ

Queste sostanze nutritive favoriscono il buon funzionamento del nostro organismo: rafforzano, innanzitutto, il sistema immunitario grazie alle proprietà antibatteriche e rappresentano un prezioso aiuto per le ossa, grazie alla vitamina D che stimola l'assorbimento del calcio. La presenza degli antiossidanti, inoltre, contribuisce al rallentamento dell'invecchiamento e al contrasto dei radicali liberi, mentre il ferro aiuta in caso di anemia.

PROTAGONISTI IN CUCINA

Anche dal punto di vista culinario i funghi ci assicurano un elevato livello qualitativo. Ottimi per la preparazione di piatti salati, possono essere assaporati da soli (magari fritti, al forno o in padella) oppure all'interno di sughi o di un buon brodo. Intramontabili, poi, il risotto e le pappardelle nonché le scaloppine e lo spezzatino accompagnati da un contorno delizioso a base di funghi.

UN PO' DI ATTENZIONE

Nonostante la loro bontà e i benefici, questi piccoli vegetali devono essere consumati con qualche accortezza. Quando li acquistiamo freschi, infatti, è bene verificarne l'aspetto (un fungo "in salute" è compatto e senza ammaccature né muffa); ricordiamoci, poi, di non eccedere con le quantità perché possono provocare difficoltà digestive.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



2 Lavate e asciugate 100 g di fegatini, tagliateli a tocchetti e fateli rosolare in 30 g di burro con poca salvia e i funghi sgocciolati e tritati. Salate, pepate, bagnate con vino bianco e fatelo evaporare.

3 Abbassate la fiamma, cuocete per 10 minuti. Unite i fegatini e i funghi al sugo, mescolate e spegnete. Lessate 400 g di pappardelle all'uovo in acqua bollente salata, scolatele e conditele subito.

Funghi alla rustica

INGREDIENTI (4 persone)

600 g di porcini, 1 bicchiere di **vino bianco Sisa**, **burro Sisa** q.b., **prezzemolo Sisa** q.b., **erba cipollina Sisa** q.b., 40 g di **pinoli sgusciati Sisa**, 50 g di gherigli di **noci Sisa**, 1 bicchierino di Brandy, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., ½ bicchiere di **latte intero italiano bio VerdeMio**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 50 minuti

- 1 Raschiate i funghi con un coltellino per liberarli dal terriccio, poi staccate le teste dai gambi e strofinateli con un panno umido. Quindi tagliate le teste a fettine e tritate i gambi.
- 2 In una padella scaldate 30 g di burro con 2 cucchiaini di olio e fatevi rosolare piano i gambi tritati, per 15 minuti, bagnandoli con un po' di vino.
- 3 In un altro recipiente fate scaldare 3 cucchiaini di olio; unitevi le teste dei funghi, facendole saltare inizialmente a fiamma viva. Poi bagnatele con mezzo bicchiere di vino, salatele, pepatele e cuocetele per 15 minuti.
- 4 Frullate i gambi cotti, unitevi il brandy e il latte e incorporate il composto ai funghi.
- 5 Aggiungete i pinoli, le noci tritate, l'erba cipollina e il prezzemolo. Cuocete per 6-7 minuti.

I **Funghi misti secchi con porcini Sisa**, disponibili nel sacchetto da 60 g, sono caratterizzati da un sapore intenso che darà alle vostre ricette un gusto indimenticabile. Per risotti e tagliatelle invitanti, deliziose scaloppine o, ancora, sughi prelibati: le idee per utilizzarli sono davvero tante!



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



SCALOPPINE AI FUNGHI

INGREDIENTI (4 persone)

200 g di funghi champignon, 8 scaloppine di vitello, 1 limone, aglio q.b., Marsala q.b., **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., **burro Sisa** q.b., 1 cucchiaino di **prezzemolo Sisa**, 125 g di yogurt intero, 50 g di **olive denocciolate in salamoia Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 14 minuti

- 1 Sbucciate e tritate uno spicchio d'aglio e rosolatelo in 2 cucchiaini d'olio. Unite i funghi puliti ed affettati, lasciateli insaporire per qualche minuto, poi bagnate con un bicchierino di Marsala.
- 2 Aggiungete le olive tritate, salate, pepate e cuocete per circa 10 minuti.
- 3 Battete leggermente la carne e passatela nella farina, poi cuocetela in 20 g di burro. Salate, pepate e spruzzate col succo di limone.
- 4 Sistemate le scaloppine su un piatto da portata al caldo. Versate lo yogurt sui funghi. Lasciate sobbollire per 2 minuti e versate il tutto sulle fettine. Servite cospargendo di prezzemolo.



RAVIOLI AI FORMAGGI CON RADICCHIO E NOCI

PREPARAZIONE: 

DIFFICOLTÀ: 



INGREDIENTI (6 persone)

500 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 6 **uova Sisa**, 200 g di ricotta, 100 g di crescenza, 100 g di **mascarpone Sisa**, 100 g di **gorgonzola Dop dolce Gusto&Passione**, 100 g di **grana padano grattugiato Sisa**, 500 g di radicchio, 1 spicchio d'aglio, 50 g di gherigli di **noci Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 70 minuti

- 1** Impastate la farina con 5 uova e un pizzico di sale per 15 minuti. Formate una palla e fatela riposare mezz'ora avvolta nella pellicola trasparente. Dividetela in panetti, stendeteli e passateli più volte nella macchina per la pasta in modo da assottigliare le sfoglie fino alla penultima tacca. Fatele riposare per 15 minuti. Amalgamate i formaggi (tranne il grana) con l'uovo rimasto, sale e pepe e preparate i ravioli.
- 2** Ripiegate la pasta sul ripieno, sigillate i bordi premendoli con le dita e separate i ravioli con una rotella.
- 3** Rosolate il radicchio a striscioline in olio e aglio. Salate, pepate e cuocete per 6 minuti. Lessate i ravioli per 4 minuti in acqua bollente salata, sgocciolateli e conditeli con il radicchio, il grana e le noci tritate. Se vi piace, completate con chicchi di melagrana.

Una vera e propria esplosione di bontà vi sorprenderà nell'assaporare il **Gorgonzola Dop Dolce Gusto&Passione**. Ideale per rendere speciale i vostri piatti, la sua qualità è controllata e certificata, approvata dal Consorzio per la Tutela del Formaggio Gorgonzola. Lo trovate nel nostro banco frigo nella pratica confezione "apri e chiudi" da 200 g.



Cucina malese, tra sapori e semplicità

Frutto dell'influenza di culture diverse, la tradizione gastronomica della Malesia ci offre ricette multietniche dal gusto indimenticabile.

Sara Conversano

È uno dei luoghi più incantevoli del mondo, con la sua natura incontaminata, spiagge da sogno e città indimenticabili: la Malesia è pronta a conquistare i visitatori con la bellezza dei suoi paesaggi, ma anche con le sue tradizioni, culturali e culinarie.

UN'UNIONE DI CULTURE

Importante punto di scambi commerciali tra Occidente e Oriente per centinaia di anni, questa magnifica terra ci offre oggi una cucina popolare fortemente influenzata da culture straniere, soprattutto quelle cinesi, thailandesi, indiane e indonesiane nonché europee.

SPEZIE & RISO, BINOMIO PERFETTO

Uno degli aspetti distintivi della cucina malese è, senza dubbio, il grande uso delle spezie, in particolare del curry e del peperoncino. La maggior parte delle ricette, infatti, è caratterizzata da un gusto piccante e deciso, spesso dovuto alla presenza della salsa del sambal che solitamente accompagna piatti a base di riso. Quest'ultimo è imprescindibile dalla gastronomia locale: il Nasi Lemak, piatto nazionale, è preparato con riso cotto al vapore unito a latte di cocco ed erbe aromatiche,

servito con pollo fritto, gamberetti o uova sode.

GLI IMMANCABILI

I malesiani sono amanti anche dei Noodles, famosi in tutto il sud-est asiatico. Ne esistono numerose varianti – a base di uova o riso, sottili o larghi, piatti o spessi – servite nella zuppa o senza brodo. La tradizione culinaria della Malesia, inoltre, si contraddistingue per la carne, per lo più mangiata frita (deliziose, ad esempio, le ali e le cosce di pollo). Consumati con gusto, infine, anche il pesce e i crostacei, cucinati alla griglia o in frittura e abbondantemente speziati.

I DOLCI PIÙ AMATI

Allegria per gli occhi e golosità per il palato sono le principali caratteristiche dei dolci tipici, realizzati per lo più con zucchero, cocco e farina di riso. Oltre alle crepes, il popolo malesiano ama gustare il Chendol, una "zuppa" fredda a base di latte di cocco e ghiaccio in cui vengono immerse delle piccole gelatine di riso, foglie di pandan (una pianta aromatica) e fagioli rossi. Se vi capita di viaggiare in queste meravigliose terre, infine, fatevi coraggio e assaggiate il durian: si tratta di un frutto dalla buccia verde e puntuta, vietato in diversi luoghi pubblici. Il motivo? Il suo odore acre e così sgradevole da costringere i più a tapparsi il naso!

I satay della Malesia

INGREDIENTI (4 persone)

500 g di filetti di pollo, 1 cucchiaio di **miele millefiori Sisa**, 60 ml di salsa di soia, 2 cucchiaini di olio di sesamo, 1 cucchiaino di coriandolo, 1 cucchiaino di **curcuma in polvere Sisa**, 1/2 cucchiaino di **peperoncino in polvere Sisa**
Per la salsa: 1 cipollotto, 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva Sisa**, 125 g di burro di arachidi, 125 g di crema di cocco, 2 cucchiari di salsa chili dolce, salsa di soia q.b.

PREPARAZIONE: 50 minuti

1 Mettete in ammollo in acqua 16 spiedini lunghi di legno, per evitare che si brucino in cottura. Tagliate i filetti di pollo a metà nel senso della lunghezza, e riducete le metà a strisce di 1 cm circa, con un coltello affilato. In un piatto fondo, amalgamate al miele 1 cucchiaio di salsa di soia, l'olio di sesamo, il coriandolo, la curcuma e il peperoncino. Infilate le striscioline di petto di pollo sugli spiedini, cominciando da un'estremità e curvando la carne per infilarla ancora, dando al pollo la forma di una lunga S. Disponete gli spiedini nel piatto fondo a marinare. Coprite il tutto con pellicola e trasferite in frigorifero per almeno 2 ore.

2 Fate stufare dolcemente 1 cipollotto pulito e tritato finemente nell'olio, poi aggiungete nella padella il burro di arachidi, 2 cucchiari di salsa di soia, la crema di cocco e la salsa chili, mescolando. Scaldate sulla fiamma bassa, mescolando, per 10 minuti, in modo che si addensi. Frullate la salsa con il frullatore a immersione o al mixer.

3 Togliete dal frigorifero gli spiedini, sgocciolateli dalla marinata (tenetela da parte) e cuoceteli su una griglia preriscaldata per 5-7 minuti, girandoli spesso e irrorandoli di frequente con la marinata. Servite gli spiedini satay con la salsa di arachidi preparata, ben calda.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



RISO ALLA MALESE CON POLLO STUFATO

INGREDIENTI (4 persone)

250 g di **riso basmati Sisa**, 2 cosce di pollo, 1 cucchiaio di **cipolla tritata surgelata Sisa**, 8 grani di pepe rosa, 1 lime, 4 bacche di anice stellato, 1/2 cucchiaino di **curcuma in polvere Sisa**, 25 g di zenzero fresco, 4 scalogni, 1 spicchio di aglio, 1 peperoncino piccante, 1 bicchiere di brodo, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **noce moscata Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 90 minuti

1 Eliminate la pelle delle cosce, staccate la carne dalle ossa e tagliatela a cubetti. Tritate gli scalogni, lo zenzero, l'aglio e il peperoncino e fate soffriggere leggermente il tutto in 3-4 cucchiari di olio. Aggiungete il pollo, fatelo rosolare, unite i semini di anice tolti dalle stelle e pestati, la curcuma e il succo del lime. Salate, pepate e insaporite con noce moscata; mettete il coperchio e cuocete per circa un'ora, finché la carne risulterà tenera. Durante la cottura bagnate, poco per volta, con il brodo caldo.

2 Fate appassire la cipolla tritata in 3 cucchiari di olio, unite il riso, fatelo tostare, bagnatelo con 5 dl di acqua fredda, aggiungete il pepe rosa, mettete il coperchio e passate in forno caldo a 180° per 15-18 minuti, finché il riso avrà assorbito tutta l'acqua.

3 Dividete il riso in 4 porzioni, mettete ciascuna in uno stampino a cupola oppure in una tazzina inumidita, pressatelo un po' e rovesciatelo su 4 piatti singoli, sistematevi intorno il pollo stufato e servite subito.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



La Spagna è in tavola con la sangria!

Sara Conversano

La famosa bevanda alcolica spagnola - a base di vino rosso, brandy, spezie e frutta fresca - ha conquistato tutto il mondo con la sua dolcezza e il suo sapore rinfrescante. Il nome deriva da "sangre" (sangue) e fa riferimento al colore intenso del vino rosso, anche se ne esistono altre versioni, come quella realizzata in Catalogna con spumante o vino bianco (la "sangria de cava").

A TUTTA FRUTTA... SPEZIATA

La ricetta originale prevede una grande quantità di pesche, mele e arance tagliate a pezzetti nonché di fettine di limone; altre varianti, inoltre, contengono fragole e frutti di bosco, ma anche frutti esotici come mango e papaya. Fondamentali, poi, le spezie, prime fra tutte la cannella e la vaniglia in stecca e i chiodi di garofano.

COME SI SERVE?

Per preparare al meglio la sangria è importante che tutti gli ingredienti siano freddi: una volta mescolati, è bene lasciar riposare la bevanda in frigo e servirla con tanto ghiaccio. Non dimentichiamoci di aggiungere una parte analcolica con un po' di gazzosa o succo di arancia. Per assicurarci che ognuno possa assaporarla in tutto il suo gusto, poi, possiamo utilizzare dei bicchieri capienti da riempire con un mestolo per prendere la giusta quantità di liquido e di frutta.

OTTIMA CON...

Secondo la tradizione spagnola, la sangria è ottima se sorvegliata in accompagnamento alle famose tapas, gli stuzzichini serviti agli aperitivi. Durante le nostre feste con gli amici, quindi, possiamo gustarla con pizzette, tartine e bruschette, per un momento all'insegna dell'allegria!



Polpettone di tacchino con salsa all'arancia

INGREDIENTI (4 persone)

500 g di carne trita di tacchino, 30 g di mollica di pane, 3 rametti di timo, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 arance, 1/2 dl di **latte intero italiano bio VerdeMio**, 6 scalogni, 2 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 50 minuti

- 1 Ammorbidite la mollica di pane con il latte, strizzatela, ponetela in una terrina con la carne, aggiungete una presa di sale, metà del prezzemolo tritato e le foglie di timo e mescolate gli ingredienti.
- 2 Trasferite l'impasto su un foglio di carta da forno, dategli la forma di un polpettone, avvolgetelo nella carta e legate le estremità con spago da cucina. Cuocete nel forno, caldo a 200°, per circa 35 minuti e lasciatelo riposare per 5 minuti.
- 3 Tagliate gli scalogni a spicchi, fateli rosolare con l'olio, unite una presa di sale, la scorza grattugiata di un'arancia e il succo di 2, cuocete su fiamma alta per 2-3 minuti e completate con il prezzemolo rimasto. Togliete il polpettone dalla carta, affettatelo e servitelo con la salsa all'arancia.



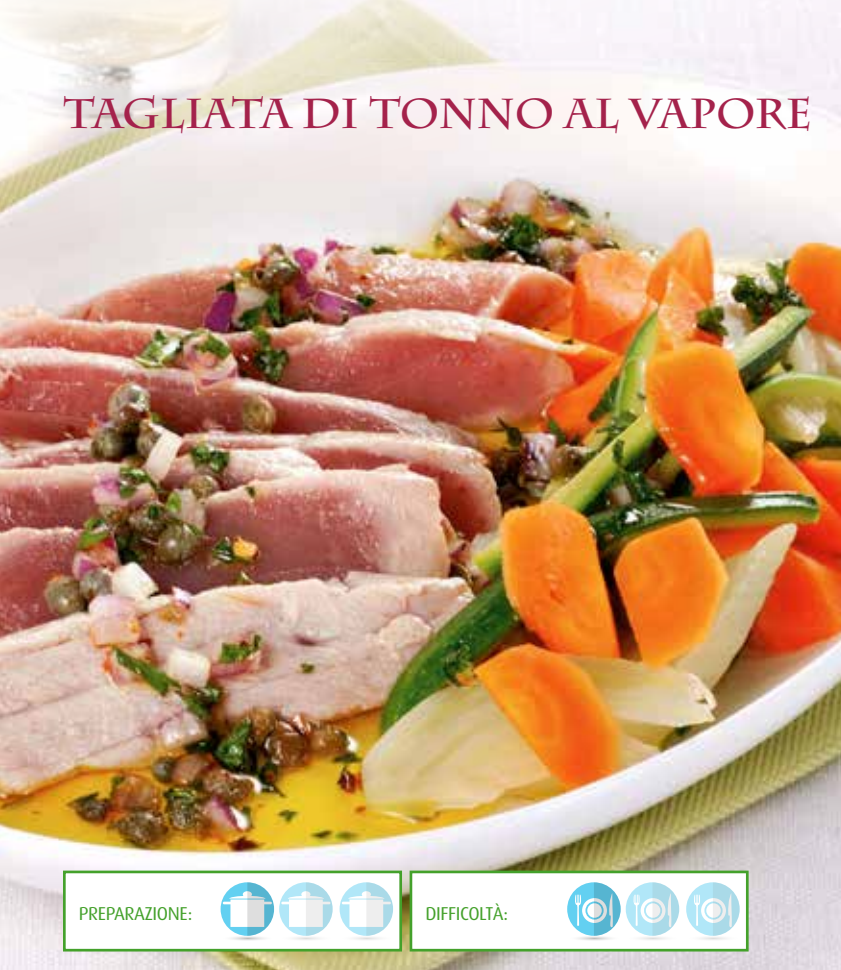
PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



TAGLIATA DI TONNO AL VAPORE



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



INGREDIENTI (4 persone)

400 g di filetto di tonno fresco, 1 cucchiaino di capperi sotto-sale, 1 cipolla rossa di Tropea, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 limone, 1 bicchiere di **vino bianco Sisa**, **peperoncino in polvere Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 20 minuti

1 Disponi nella pentola il cestello per la cottura al vapore e riempi con vino bianco e acqua, fino a sfiorare il fondo. Estrai il cestello, unisci il limone tagliato a fette e i gambi del prezzemolo e porta a ebollizione. Fodera il cestello con 2 fogli di carta da forno bucherellati in più punti, trasferisci dentro il filetto di tonno, metti il cestello nella pentola, copri con il coperchio e cuoci al vapore per 4-5 minuti.

2 Spella la cipolla, tagliala a dadini e mettila a bagno in una ciotola con acqua fredda per 10 minuti. Per dissalare i capperi, sciacquali sotto acqua fredda corrente, disponili in una ciotolina con acqua fredda per 10 minuti, sciacquali ancora e sgocciolali bene. Trita il prezzemolo e trasferiscilo in una ciotola con la cipolla sgocciolata e i capperi. Condisci il tutto con un filo di olio extravergine, sale e 1 pizzico peperoncino.

3 Intanto metti il tonno cotto al vapore su un tagliere e taglialo a fette non troppo sottili. Disponi il tonno nel piatto da portata, condiscilo con la salsa di cipolla e capperi, accompagnalo, a piacere, con un contorno di verdure miste al vapore e servi.

Torta di mele al profumo di limone

INGREDIENTI (6 persone)

650 g di mele, 100 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 cucchiaino raso di **lievito per dolci Sisa**, 30 g di **fruttosio Equilibrio&Piacere**, 2 **uova bio VerdeMio**, 1 dl di **latte parzialmente scremato Sisa**, 1 limone, **zucchero a velo Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 60 minuti

1 Sbucciate le mele, eliminate il torsolo e riducetele a fettine sottili. Mettete in una ciotola la farina setacciata con il lievito, un pizzico di sale, il fruttosio, la scorza di limone grattugiata, il latte e i tuorli delle uova separati dagli albumi, mescolate in modo da amalgamare bene gli ingredienti e aggiungete le mele a fettine.

2 Montate a neve gli albumi con un pizzico di sale e amalgamateli con delicatezza al composto. Rivestite con carta da forno uno stampo di 20 cm di diametro, versatevi l'impasto preparato, livellatelo e cuocete il dolce nel forno, preriscaldato a 180°, per 40 minuti.

3 Lasciate raffreddare la torta, levatela dallo stampo, spolverizzatela con poco zucchero a velo e servite.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Se siete alla ricerca di un'alternativa naturale allo zucchero classico, provate il **Fruttosio Equilibrio&Piacere**. Contenuto nella frutta e nel miele, è ottimo per dolcificare le bevande ma anche i vostri dessert, lo yogurt e la macedonia. È disponibile nella pratica lattina da 500 g con il tappo "salva aroma".



Crocchette di amaranto con zucca e pomodori secchi

INGREDIENTI (4 persone)

150 g di amaranto, 250 g di zucca, 150 g di patate, 1 cipolla, 1 manciata abbondante di **prezzemolo Sisa**, 3 **pomodori secchi Sisa**, 2 scalogni, 1 spicchio d'aglio, 8 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., 2 mestoli di **passata di pomodoro Sisa**

PREPARAZIONE: 70 minuti

1 Tritate la cipolla, grattugiate la zucca e le patate pelate. In una padella ai bordi alti scaldate 4 cucchiaini di olio e soffriggetevi la cipolla; aggiungete la zucca e le patate, lasciando cuocere per 15 minuti, fino quando le verdure si sono ammorbidite.

2 Salate e aggiungete l'amaranto e una quantità di acqua pari a 1 volta e 1/2 il suo volume. Fate sobbollire per 20 minuti circa, fino a quando il composto è ben asciutto, ma non secco.

3 Nel frattempo tritate lo scalogno, l'aglio, il prezzemolo e i pomodori secchi, precedentemente rinvenuti in acqua calda. Aggiungete il trito al composto di amaranto ancora caldo, lasciate raffreddare.

4 Formate delle piccole polpette, infarinatete e fatele dorare in padella con l'olio rimasto, 3-4 minuti per lato. Servitele con la passata di pomodoro calda.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Dessert freddo allo zenzero

INGREDIENTI (4 persone)

4 dl di latte di mandorle, ½ cucchiaino di xantano, 1 dl di sciroppo di agave, 1 vasetto di zenzero sciroppato

PREPARAZIONE: 25 minuti

1 Sciogliete la gomma xantana in 1 dl di latte di mandorle freddo e tenete da parte. Fate bollire il latte di mandorle rimasto e lo sciroppo d'agave in una casseruola, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. Lasciate intiepidire e versate nel frullatore. Aggiungete il mix di latte di mandorle e gomma xantana, 4 pezzetti di zenzero sciroppato sminuzzati e frullate per amalgamare.

2 Trasferite il composto nella gelatiera e mantecate secondo le istruzioni dell'apparecchio. Estraete il gelato vegano con una spatola inumidita e mettetelo in un contenitore di plastica spessa o di alluminio, coprite con un foglio di carta oleata e trasferite in freezer.

3 Al momento di servire, decorate la superficie del gelato con un po' di zenzero sciroppato tagliato a spicchi.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Zuppa di fagioli e scarola

INGREDIENTI (4 persone)

200 g di **fagioli cannellini secchi bio VerdeMio**, 1 cespo di scarola, 2 coste di sedano, brodo vegetale q.b., 60 g di prosciutto crudo, 2 spicchi d'aglio, 2 foglie di alloro, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 130 minuti

1 Metti a bagno i cannellini in acqua fredda per una notte. Il giorno dopo sciacquali e trasferiscili in una pentola, possibilmente di coccio, con l'alloro, 2 spicchi d'aglio non spellati e le coste di sedano a piccoli pezzetti. Cuocili, partendo da abbondante acqua fredda, con il coperchio scostato, a fuoco dolcissimo, per circa 1 ora e 30 minuti, dal bollire. Salali solo a fine cottura. Elimina l'aglio e l'alloro, preleva metà dei fagioli, frullali al mixer con 1 bicchiere del liquido di cottura e rimettili nella pentola.

2 Sfoglia la scarola, tagliala a pezzettoni e lavala. Elimina l'eventuale grasso del prosciutto crudo e riducilo a striscioline. Scalda una padella antiaderente e rosola a fuoco medio-alto il prosciutto per qualche istante, senza aggiungere grassi. Unisci la scarola. Prosegui la cottura per altri 2-3 minuti e spegni.

3 Riaccendi il fuoco sotto la casseruola con i fagioli, aggiungi il prosciutto e la scarola rosolata e prosegui la cottura a fuoco basso per altri 15-20 minuti. Se il brodo dovesse asciugarsi troppo, unisci 1-2 mestolini di brodo vegetale caldo. Spegni, suddividi la zuppa nelle ciotole individuali, spolverizza, a piacere, con pepe appena macinato, irroro con un filo di olio extravergine e servi.



I Fagioli Cannellini secchi VerdeMio sono provenienti da agricoltura biologica controllata e certificata. Con loro, zuppe, minestre, purè e vellutate avranno un sapore del tutto speciale! E cosa dire dei famosi fagioli all'uccelletto? Provare per credere!

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Strudel sapore d'autunno

Dolce tipico del Trentino Alto Adige, ma originariamente nato in Turchia (il suo "avo", infatti, è la famosa baklava), lo Strudel conquista proprio tutti per il suo sapore inconfondibile, grazie al ripieno di mele, uvetta, pinoli e cannella. Ne esistono numerose varianti, con ripieni diversi avvolti da una fragrante sfoglia: provate, ad esempio, quelli con pere e ricotta, castagne e zucca nonché cioccolato e frutti di bosco. Sentite l'acquolina in bocca?



Strudel alle castagne

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



INGREDIENTI (8 persone)

200 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 4 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, 1 dl di succo di mela, 300 g di mele renette o golden, 250 g di castagne lessate e pelate, 3 cucchiaini di zucchero di canna, 2 cucchiaini di liquore all'arancia, ½ cucchiaino di **cannella in polvere Sisa**, 1 cucchiaino di **zucchero a velo Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 100 minuti

1 Disponete la farina a fontana, unite l'olio (tranne 1 cucchiaino), il succo tiepido e un pizzico di sale. Impastate energicamente e a lungo (10-15 minuti) finché la pasta sarà liscia, setosa e molto morbida. Formate una palla, ungetela d'olio e fatela riposare 1/2 ora sotto una terrina capovolta, prima scaldata con acqua bollente e asciugata. Sbucciate le mele, affettatele finissime e mescolatele con le castagne spezzettate, lo zucchero di canna, il liquore e la cannella.

2 Stendete la pasta sottilissima, prima aiutandovi con il matterello, poi tirandola con le mani in modo da formare un grosso rettangolo. Adagiatelo su un canovaccio e stendete sopra il ripieno lasciando uno spazio libero di circa 2 dita solamente lungo un lato più lungo.

3 Con l'aiusilio del canovaccio arrotolate la pasta e fatela scivolare su una placca rivestita di carta da forno. Infornate a 170° per 45-50 minuti finché la superficie sarà leggermente dorata. Se a metà cottura tende a scurire, abbassate di 10°. Servite lo strudel tiepido, spolverizzato di zucchero a velo.



L'Uva sultanina Sisa – disponibile nella confezione da 250 g – può essere gustata da sola come spuntino energetico o diventare un goloso ingrediente per le vostre ricette, sia dolci che salate.



STRUDEL DI MELE

INGREDIENTI (8 persone)

300 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 cucchiaino di **zucchero semolato Sisa**, 50 g di **burro Sisa**, 1 **uovo bio VerdeMio**, 1 pizzico di **sale Sisa**

Per il ripieno: 1 kg di mele renette o golden, 50 g di **pinoli sgusciati Sisa**, 50 g di **uva sultanina Sisa**, 70 g di **burro Sisa**, 70 g di **zucchero semolato Sisa**, 50 g di mollica di **pancarré Sisa**, **cannella in polvere Sisa** q.b., **zucchero a velo Sisa** q.b., 1 limone, rum q.b.

PREPARAZIONE: 90 minuti

1 Mescolate nella ciotola la farina con lo zucchero e il sale, fate al centro la fontana, sgusciatevi l'uovo, unite il burro morbido a pezzetti e qualche cucchiaino di acqua. Amalgamate gli ingredienti con una forchetta, poi rovesciate il tutto sulla spianatoia.

2 Lavorate energicamente la pasta sbattendola con forza sulla spianatoia finché risulterà omogenea ed elastica; formate una palla, avvolgetela in pellicola e copritela con una ciotola tiepida; lasciatela da parte a riposare finché sarà pronto il ripieno.

3 Ammorbidite l'uvetta in acqua tiepida. Sbucciate le mele, tagliatele a fettine sottili e mescolatevi il succo e la scorza grattugiata del limone, lo zucchero, i pinoli, l'uvetta scolata dall'acqua, un cucchiaino di cannella e 2-3 cucchiaini di rum, mescolate e coprite.

4 Passate al mixer la mollica di pane e rosolatela in una padella antiaderente con 50 g di burro. Riprendete la pasta, appoggiatela al centro di un largo canovaccio, appiattitela prima con le mani, poi stendetela con il matterello in un largo rettangolo molto sottile.

5 Cospargete la sfoglia con la mollica di pane abbrustolita, lasciando libero tutt'attorno un bordo di 2-3 cm. Con un grosso cucchiaio sistematevi sopra il ripieno, ben scolato dal liquore, e distribuitelo in uno strato il più possibile uniforme.

6 Aiutandovi con il canovaccio arrotolate la pasta, poi sigillate le estremità. Trasferite lo strudel sulla placca foderata con carta da forno, spennellatelo con il burro fuso rimasto e infornatelo a 180° per 35-40 minuti. Servitelo tiepido spolverizzato di zucchero a velo.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Bambini e pesce: ci vuole creatività!



Si sa, spesso i più piccoli non amano il pesce e, quando lo trovano nel piatto, fanno di tutto pur di non mangiarlo. Con le sue numerose proprietà nutritive, però, esso rappresenta un alimento fondamentale e non può mancare in tavola almeno due o tre volte alla settimana. Per far sì che i nostri bimbi imparino ad apprezzarlo, allora, possiamo ricorrere alla fantasia e preparare tante ricette gustose che li conquistino. Merluzzo, salmone, pesce spada e sogliola, ad esempio, possono trasformarsi in golose polpette e gustose cotolette o assumere forme diverse e divertenti. Vedrete, con un pizzico di creatività li sorprenderete!

Trattori merluzzo e verdure

INGREDIENTI (4 persone)

8 cime di broccoletti, 12 **bastoncini di merluzzo impanati Sisa**, 1 fettina di **formaggio fuso Sisa**, 1 cucchiaino di **maionese Sisa**, 2 zucchine, 4 punte di asparago, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 45 minuti

1 Scottate le cime di broccoletti per 10' in acqua bollente salata e scolatele. Scottate nella stessa acqua le punte di asparago per 1' e scolatele. Tagliate le zucchine a rondelle spesse (dovete ottenerne 16) e grigliatele in una padellina antiaderente 5' per parte. Friggete i bastoncini di pesce in abbondante olio e scolateli su carta da cucina.

2 Accoppiate i bastoncini di pesce a due a due unendoli con 2 stecchini, alle cui estremità fisserete le ruote di zuccina. Posate le basi dei trattori sui piatti individuali. Ritagliate dalla fetta di formaggio 8 quadratini per i fanali e attaccateli sulla parte anteriore dei 4 bastoncini rimasti usando una punta di maionese. Sistemate i bastoncini con i fari sopra la base dei trattori.

3 Ritagliate dal formaggio rimasto 4 rettangoli e coprite i trattori. Fissatevi le punte di asparago con stecchini e decorate con le cime di broccoletti. Quando servite, eliminate gli stecchini e condite le verdure con olio e sale.

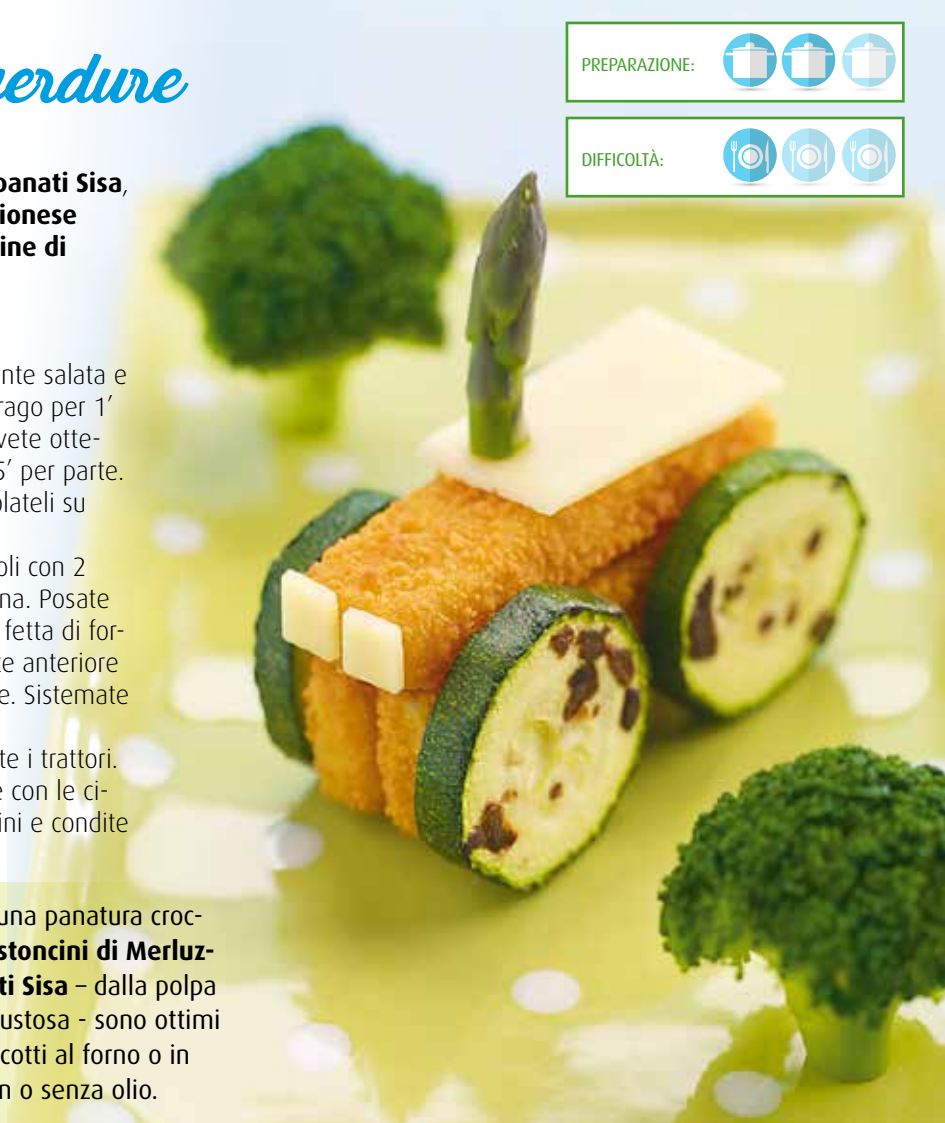


Avvolti da una panatura croccante, i **Bastoncini di Merluzzo surgelati Sisa** - dalla polpa tenera e gustosa - sono ottimi per essere cotti al forno o in padella, con o senza olio.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



IL TONNO SORRIDENTE

INGREDIENTI (8 persone)

250 g di tonno al naturale sgocciolato, 2 patate medie, 2 cucchiari di **ketchup Sisa**, 4 cucchiari di **maionese Sisa**, 40 g di **olive verdi Bella Cerignola in salamoia Gusto&Passione**, 3 carote, 1 mazzetto di ravanelli, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 55 minuti

1 Lavate le patate, immergetele in una casseruola con acqua fredda, portate a bollore e cuocete finché saranno tenere. Scolatele, sbucciatele e riducetele in purea con lo schiacciapatate.

2 Sminuzzate il tonno e frullatelo con la maionese, il ketchup, le olive (tenete da parte una rondella) e un filo d'olio. Incorporate il tonno alla purea di patate, mescolate e regolate di sale.

3 Trasferite il composto su un piatto da portata, modellando un pesce con una spatolina e con le mani inumidite.

4 Raschiate le carote, lavatele, riducetele a fettine molto sottili con una mandolina e scottatele qualche secondo in acqua bollente salata, poi scolatele e fatele asciugare su un telo pulito. Lavate e affettate sottilmente anche i ravanelli.

5 Decorate il pesce di tonno con le squame di carota e ravanello, fate l'occhio con la rondella di oliva tenuta da parte. Se vi piace, fate le bolle con una cipolla rossa tagliata a rondelle.



PREPARAZIONE:

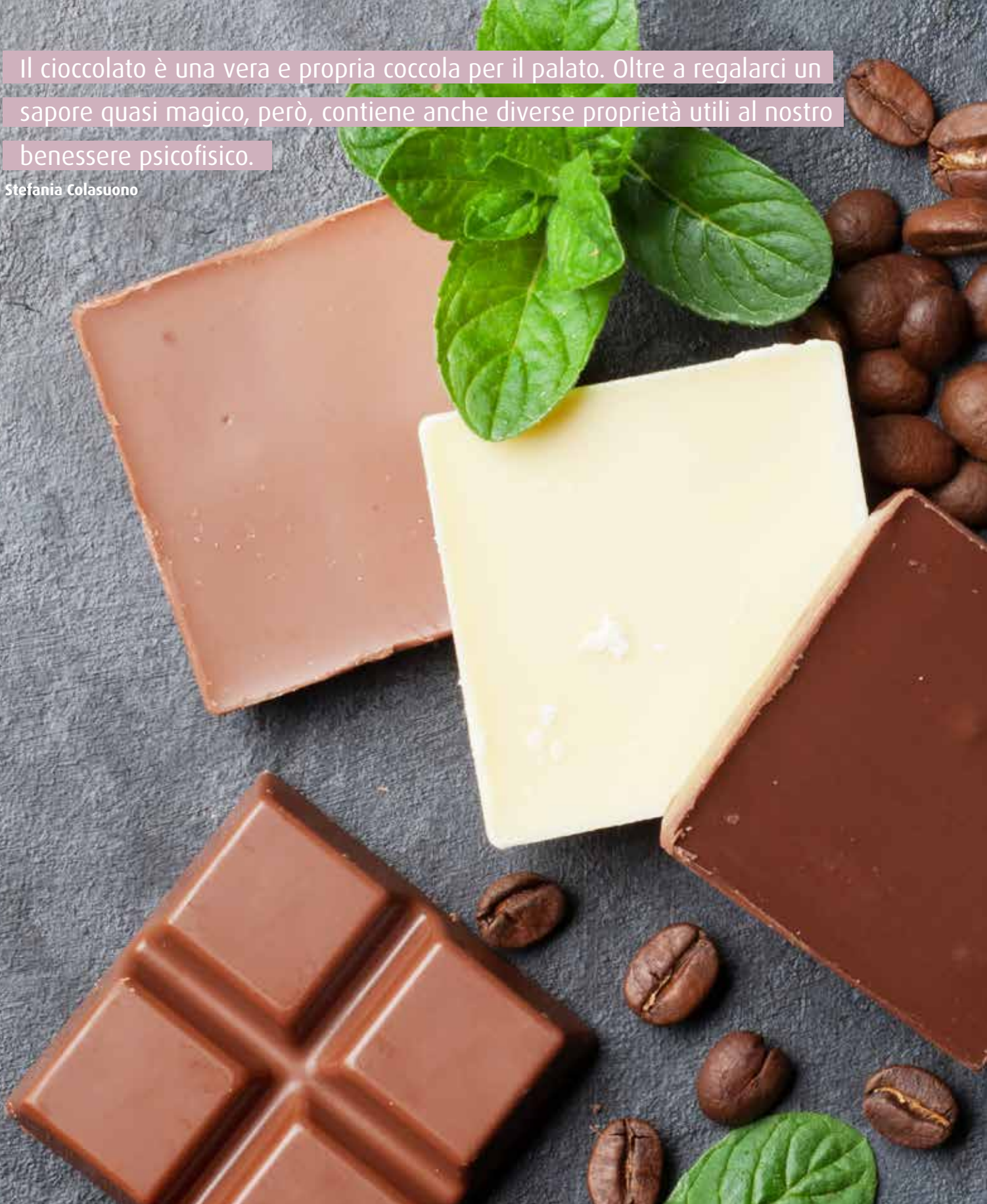


DIFFICOLTÀ:



Il cioccolato è una vera e propria coccola per il palato. Oltre a regalarci un sapore quasi magico, però, contiene anche diverse proprietà utili al nostro benessere psicofisico.

Stefania Colasuono



MUFFIN ALLE CAROTE

INGREDIENTI (12 persone)

120 g di **farina di grano tenero tipo 00 bio VerdeMio**, 1 cucchiaino di **bicarbonato Sisa**, 60 g di **burro Sisa**, 1 carota, 150 g di **cioccolato finissimo al latte senza zuccheri Equilibrio&Piacere**, 80 g di **mandorle Sisa**, 2 **uova bio VerdeMio**, 125 g di **zucchero semolato Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 55 minuti

1 Spezzettate 50 g di cioccolato al latte. Mescolate 120 g di farina con un cucchiaino di bicarbonato e un pizzico di sale. Sbattete 2 uova con 60 g di burro fuso e 125 g di zucchero.

Un piacere irrinunciabile

Al mondo ci sono ben poche persone che non amano il cioccolato. Del resto, come si fa a resistere al piacere che si prova addentandone anche solo un quadratino? C'è chi non può fare a meno di quello al latte, chi della varietà bianca o, ancora, di quello croccante o al caramello: le tipologie sono tante, ma il re indiscusso rimane sempre lui, il cioccolato fondente.

UN "PREMIO SALUTARE"

Esso, infatti, viene definito il cioccolato "buono" perché racchiude in sé alcune proprietà benefiche (certo, affinché possa essere considerato un amico per la nostra salute non bisogna esagerare con le quantità!). Rispetto alle altre varietà, infatti, contiene meno zuccheri e grassi, ma più cacao nero e antiossidanti: l'importante è preferire quello puro, di cui possiamo mangiare fino a 100 g al giorno.

UN ALLEATO PER IL CUORE

Il cioccolato fondente, in particolare, è ricco di flavonoidi che contrastano i radicali liberi - e, quindi, l'invecchiamento cellulare - ed evitano l'aumento della pressione sanguigna, favorendo così il buon funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio. Le sostanze presenti, inoltre, svolgono un'azione antinfiammatoria e drenante, stimolando l'attività renale.

PIÙ ENERGICI

Il cosiddetto cibo degli dei, grazie agli alcaloidi, ha anche un effetto "eccitante" e ci dà una buona dose di energia, agendo sul sistema nervoso. Il magnesio in esso contenuto, invece, allevia i crampi e i dolori muscolari: per questo viene spesso mangiato dagli sportivi dopo un allenamento.

ELISIR DI FELICITÀ

Diversi studi, infine, hanno dimostrato come il cioccolato fondente stimoli la secrezione delle endorfine (gli "ormoni del piacere"), regalandoci dunque buonumore e una sensazione di benessere, grazie anche alla serotonina (che agisce come un antidepressivo).



2 Unite le uova alla farina, mescolate brevemente, aggiungete una carota media grattugiata, 80 g di mandorle grattugiate e 100 g di cioccolato al latte spezzettato.

3 Versate l'impasto in 12 stampini da muffin e cuocete in forno caldo a 180° per 30-35 minuti. Sforinate i tortini, fateli raffreddare, incideteli al centro e inserite in ciascuno un quadretto del cioccolato spezzettato.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Salame di cioccolato

INGREDIENTI (8 persone)

200 g di **cioccolato extra fondente Repubblica Dominicana Gusto&Passione**, 50 g di nocciole sgusciate, 90 g di **burro Sisa**, 2 cucchiaini di **miele di tiglio Gusto&Passione**, 250 g di **biscotti secchi Sisa**, 30 g di ananas candito a cubetti, **zucchero a velo Sisa** q.b., rum q.b.

PREPARAZIONE: 20 minuti

1 Tritate grossolanamente il cioccolato con un coltello. Tostate le nocciole nel forno caldo a 200°, fatele raffreddare e spezzettatele.

2 Mettete i biscotti in un sacchetto di plastica per alimenti, frantumatele passandovi sopra più volte il mattarello e disponete il tutto in una ampia ciotola.

3 Sciogliete il burro con il miele in una casseruolina a bagnomaria su fuoco basso. Aggiungete il cioccolato, mescolate, coprite e spegnete. Di tanto in tanto mescolate, finché il cioccolato sarà sciolto. A questo punto incorporate le nocciole e i canditi, unite il tutto ai biscotti sbriciolati e profumate con il rum.

4 Versate il composto su un foglio di carta da forno e dategli la forma di un grosso salame. Legate le 2 estremità con uno spago e mettete in frigo per 3-4 ore. Spolverizzate di zucchero a velo e servite a fette.

Dal colore ambrato e dal sapore fresco e persistente, il **Miele di tiglio Gusto&Passione** - 100% italiano - vi aspetta nei nostri supermercati nel vasetto da 400 g.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



MOUSSE AL CIOCCOLATO BIANCO

INGREDIENTI (4 persone)

200 g di cioccolato bianco, 2 dl di panna fresca, 2 albumi **uova bio VerdeMio**, 1 cucchiaino di **zucchero semolato Sisa**, 1 foglio di colla di pesce, ½ mango, 1 mela verde, 2 frutti della passione

PREPARAZIONE: 20 minuti

1 Sciogliete il cioccolato a bagnomaria e lasciatelo raffreddare. Mettete a bagno in acqua fredda la colla di pesce per 5 minuti, sgocciatela e scioglietela a fiamma media. Montate separatamente gli albumi con lo zucchero e la panna freddissima.

2 Mescolateli delicatamente insieme al cioccolato e alla colla di pesce tiepidi. Dividete la mousse in 4 tazze o ciotoline e passatela in frigo per almeno 2 ore.

3 Al momento di servire guarnite con la frutta: sbucciate il mango e affettatelo a piacere. Eliminate il torsolo della mela e tagliatela a spicchi sottili, dividete a metà i frutti della passione ed estraete la polpa con un cucchiaino.

PREPARAZIONE:



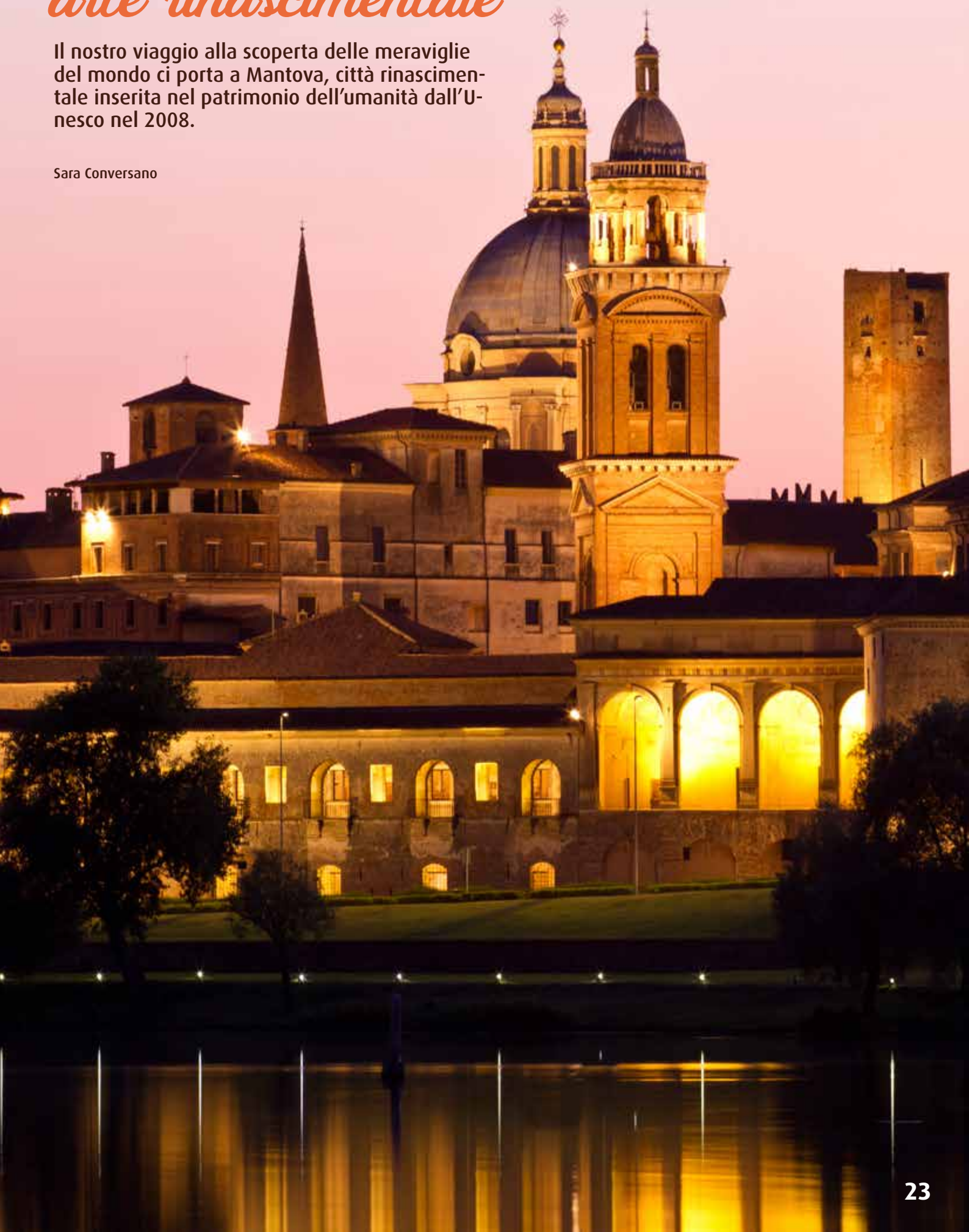
DIFFICOLTÀ:



Un capolavoro di arte rinascimentale

Il nostro viaggio alla scoperta delle meraviglie del mondo ci porta a Mantova, città rinascimentale inserita nel patrimonio dell'umanità dall'Unesco nel 2008.

Sara Conversano





Questa splendida città lombarda racchiude in sé un patrimonio artistico inestimabile, eredità lasciata dai Gonzaga – amanti dell’arte e della letteratura – che l’hanno governata tra il 1300 e il 1700, ordinando la costruzione di palazzi, monumenti e chiese e chiamando a corte illustri artisti.

UN TOUR “BREVE MA INTENSO”

Mantova, racchiusa tra tre laghi alimentati dal fiume Mincio, offre ai suoi visitatori un panorama emozionante, soprattutto se ammirato quando (tra luglio e agosto) la superficie del lago Superiore si ricopre di fiori di loto, creando un’atmosfera orientaleggiante. A seconda del tempo che avete a disposizione, potete scoprire tutte le bellezze urbane in uno o due giorni, a patto che siate pronti a camminare perché le cose da vedere sono davvero tante!

UN CAPOLAVORO INDIMENTICABILE

Uno dei gioielli architettonici principali è il Castello di San Giorgio, fatto costruire da Francesco I Gonzaga nel 1395. Caratterizzato da una pianta quadrata e quattro torri agli angoli,

LA TORRE DELL’OROLOGIO ASTRONOMIC

Costruita nella seconda metà del 1400 dal matematico e astrologo Bartolomeo Manfredi, la Torre è sormontata da un enorme orologio che non segna solo le ore, ma indica anche i segni zodiacali, le ore planetarie, la posizione degli astri e i giorni lunari.



Tortelli di zucca mantovani

INGREDIENTI (4 persone)

600 g di zucca con la scorza, 150 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 50 g di **burro Sisa**, 1 **uovo Sisa**, 2 tuorli **uova Sisa**, 20 g di amaretti, 30 g di mostarda di frutta, 50 g di **parmigiano reggiano grattugiato Sisa**, **noce moscata Sisa** q.b., **cannella in polvere Sisa** q.b., **salvia** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 75 minuti

1 Tagliate la zucca a spicchi, avvolgeteli in un foglio di alluminio e cuoceteli in forno già caldo a 200° per circa 40 minuti. Fate intiepidire, staccate la polpa dalla scorza, schiacciatela con una forchetta e mescolatela con gli amaretti sbriciolati, la mostarda tritata, 1 pizzico di noce moscata, 1 di cannella, sale e 20 g di parmigiano reggiano.

2 Versate la farina a fontana sulla spianatoia, create un incavo, sgusciatevi l'uovo, aggiungete i tuorli e lavorate fino a ottenere una pasta liscia. Copritela con pellicola. Fatela riposare per 30 minuti, poi stendetela in una sfoglia di 8 cm di larghezza.

3 Mettete al centro della sfoglia mucchietti di ripieno, distanziati, piegate la pasta a metà sul ripieno, fate aderire i bordi e tagliate i tortelli intorno al ripieno. Lessateli in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con il burro fuso con 5-6 foglie di salvia e il resto del parmigiano reggiano.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



inizialmente aveva una funzione difensiva ma successivamente diventò la residenza della famiglia. Per questo fu fatto affrescare e, nella seconda metà del 1400, il celebre Andrea Mantegna realizzò (in ben 9 anni!) la Camera degli Sposi, un capolavoro della pittura del Rinascimento.

I PALAZZI DEI SIGNORI

Proseguendo il cammino ci si imbatte nel Palazzo Ducale, formato da oltre 500 stanze. Nato dall'unione tra diversi edifici vicini tra loro, il suo nucleo originario riguarda il Palazzo del Capitano e la Magna Domus; all'interno troviamo il ciclo di affreschi del Pisanello. Altra di-

mora padronale, invece, è il Palazzo Te che prende il nome dall'isola Tieteo, sulla quale sorse Mantova. Progettato da Giulio Romano (allievo di Raffaello) ospita il ciclo pittorico della Camera dei Giganti.

LE CHIESE DA VISITARE

Gli appassionati di chiese non resteranno delusi dagli edifici religiosi mantovani. Il più importante è il Duomo (o Cattedrale di San Pietro), che racchiude in sé stili di epoche diverse: dal romanico al tardo barocco fino al gotico. Da ammirare anche la Rotonda di San Lorenzo, la chiesa più antica della città, e la Basilica di Sant'Andrea, nella cui cripta sono conservati i Sacri Vasi che contengo-

no la terra del Golgota intrisa del sangue di Gesù, portata a Mantova da Longino, il soldato che lo trafisse con la lancia.

UN GIRO IN PIAZZA

Il tour tra le bellezze architettoniche prevede, infine, una passeggiata nelle principali piazze cittadine. Dedicata al famoso poeta trovatore del XIII secolo, Piazza Sordello è caratterizzata da una forma rettangolare sulla quale si affacciano i diversi edifici storici. Piazza delle Erbe invece, così chiamata perché un tempo ospitava il mercato di frutta e verdura, oggi è costellata di botteghe, bar e ristoranti. Da qui si può ammirare la Torre dell'Orologio astronomico, il Palazzo della Ragione e il Palazzo del Podestà.



La città del buon cibo

La tradizione culinaria mantovana è molto variegata e, soprattutto, gustosa. La zucca ne è la regina indiscussa, protagonista sia nei primi che nei secondi piatti. Tra le portate principali ricordiamo la pasta ripiena (ravioli, tortelli e agnolini) e i risotti (famoso quello "alla pilota" con salamella di maiale). Tutti da gustare, inoltre, i secondi a base di carne (come il cappone e lo stracotto) e di pesce d'acqua dolce; la sbrisolona invece, a base di mandorle, è il dolce più importante.



Alta intensità: la nuova frontiera del fitness

Federica Bartoli

Ottima soprattutto per chi ha poco tempo da dedicare all'attività fisica ma non vuole rinunciare a stare in forma, questa tipologia di allenamento è caratterizzata da sessioni brevi ma molto intense.

L'allenamento ad alta intensità (dall'inglese HIIT, "High Intensity Interval Training") si basa su sessioni in cui si alternano brevi momenti di lavoro molto intensi a momenti di recupero. Durando soltanto circa 20 minuti e consentendo di bruciare diverse calorie, è ideale per tutti coloro che vogliono mantenersi in forma senza dedicare tanto tempo al fitness.

GLI ESERCIZI AL TOP

Tra gli esercizi maggiormente eseguiti con una frequenza cardiaca elevata rientrano, ad esempio, salti, affondi, squat, corsa e piegamenti; durante la parte di recupero attivo, invece, si svolgono esercizi più leggeri come la camminata. Le lezioni possono avvenire al chiuso - anche a casa - o all'aperto, a corpo libero oppure con l'utilizzo di pesi, bande elastiche e step.

TANTI BENEFICI

Gli effetti benefici che questa tipologia di allenamento apporta al fisico sono numerosi. Innanzitutto garantisce un miglioramento della resistenza aerobica e velocizza il metabolismo, ma favorisce anche il rafforzamento muscolare e del sistema cardiaco. Gli effetti positivi riguardano, inoltre, la mente: il maggior rilascio di endorfine, infatti, stimola il buonumore.

(POCHE) CONTROINDICAZIONI

Per quanto l'interval training conquisti facilmente gli amanti del fitness, si consiglia di non praticarlo quotidianamente ma di prevedere una giornata di recupero. Considerata l'intensità necessaria, inoltre, chi non è abituato a fare sport dovrebbe iniziare gradualmente; questa attività, infine, è sconsigliata per le persone in sovrappeso o che hanno subito un infortunio.





*Un trucco...
da paura!*

Per festeggiare al meglio la festa più paurosa dell'anno realizziamo un look "da brivido" in poche mosse. Con il make-up giusto possiamo trasformarci in perfide streghe, zombie e fantasmi in men che non si dica!

Federica Bartoli

Enrato, ormai, stabilmente anche nelle tradizioni del nostro Paese, Halloween è considerato un'occasione imperdibile per divertirsi e sfoggiare – perché no? – un look stravagante. Protagonisti di film horror, streghe, zombie e fantasmi vi aspettano a vivere la notte più paurosa dell'anno: pronte a prenderne parte?

L'INTRAMONTABILE STREGA

Tra i travestimenti tenebrosi sempre più gettonati c'è, senza dubbio, quello da fattucchiere, piuttosto semplice da realizzare. Vi basterà, infatti, optare per ombretti dark, un tratto di eyeliner deciso e un rossetto rosso acceso per completare la trasformazione.

EFFETTI SPECIALI

Se volete stupire i vostri amici, poi, potete presentarvi alla festa con delle profonde occhiaie – da realizzare con un ombretto viola o un po' di rossetto color prugna sfumato – o finte ferite, dall'assicurato effetto sbalorditivo! Per crearle è necessario ricorrere alla cera alimentare, da modellare fino a ottenere la forma desiderata e poi colorare con i trucchi.

A TUTTO PALLORE

Il bianco è, ovviamente, il colore must di Halloween (accanto al nero). Se decidete di sfoggiare un colorito pallido e malaticcio, quindi, sappiate di essere perfettamente in tema con l'atmosfera della festa. Tra i look maggiormente ricercati, infatti, rientra quello della sposa cadavere: come realizzarlo? Molto semplice! Distribuite uniformemente sul viso un fondotinta piuttosto chiaro e incavate le guance con un ombretto nero attraverso il contouring (la tecnica che crea tridimensionalità giocando con i chiaro-scuro); truccate gli

occhi con lo smokey eye, create le occhiaie con una nuance violacea e completate con un rossetto blu o viola. Pronte per impressionare tutti?



La ragnatela è un perfetto effetto speciale da realizzare per la notte di Halloween. Potete disegnarla su una base molto chiara, tracciando delle righe con un pennello da eyeliner a punta fine e l'ombretto nero, facendole partire dall'occhio o dalla guancia.

Nuova stagione, nuova dieta?

Durante la stagione autunnale,
i nostri pet potrebbero avere bisogno
di modificare la propria alimentazione.
Siamo sicuri, però, che sia sempre
necessario?

Sara Conversano



L'autunno, ormai, è arrivato: ma come dobbiamo regolarci con l'alimentazione del nostro amico a quattro zampe? La prima accortezza è, senza dubbio, quella di non stravolgerne la dieta! Dobbiamo tenere in considerazione, infatti, le sue abitudini e lo stile di vita per non rischiare di cibarlo troppo (o troppo poco!).

AL CALDO O IN GIARDINO

Il primo aspetto da valutare riguarda l'ambiente in cui vive il nostro pet. Se trascorre le giornate in casa - godendo del riscaldamento - i cambiamenti alla dieta devono essere minimi, perché il fabbisogno alimentare non cambia di molto rispetto alla stagione più calda. Se, invece, è abituato a stare all'aperto è ne-

cessario aumentare la quantità di cibo, perché dovrà bruciare più energia per proteggersi dalle fredde temperature.

PIGRO O ATTIVO

L'altro elemento da considerare riguarda l'intensità dell'attività fisica svolta quotidianamente. Se, dopo le continue passeggiate estive, riprende a trascorrere la maggior parte del tempo ronfando nella sua cuccia, allora l'apporto calorico dovrà essere minore. Se, al contrario, l'estate lo ha impigrito e adesso torna a essere attivo, è necessario regolarci di conseguenza.

QUANTE VOLTE AL GIORNO?

Siccome, durante l'autunno, anche i nostri amici pelosi avvertono un maggiore senso di fame rispetto alla bella stagione, dovremo tornare - infine - alla consueta suddivisione del cibo in due pasti sostanziosi, così da allungare i tempi di digestione e saziarli più a lungo.





Ibla Buskers, Festival di Artisti di Strada

Quando: 10-13 ottobre

Dove: Ragusa

Info: www.iblabuskers.it

È giunto alla 25° edizione l'ormai celebre Festival degli Artisti di Strada, organizzato annualmente nella barocca città siciliana. Una vera e propria festa che incanta i partecipanti con la sua magica atmosfera, grazie alle acrobazie e alle performance di equilibristi, giocolieri, attori, acrobati e prestigiatori. Tanti spettacoli si susseguiranno tra le strade e le piazze cittadine, dove artisti provenienti da tutto il mondo si cimenteranno nei propri numeri coinvolgendo il pubblico in momenti entusiasmanti.

Sagra del Calzone

Quando: 18-20 ottobre

Dove: Acquaviva delle Fonti (BA)

Info: www.sagradelcalzone.it

Torna anche quest'anno il consueto appuntamento con la Sagra del Calzone, giunta alla 48° edizione. Interamente dedicata a uno dei simboli della tradizione gastronomica barese, la manifestazione - organizzata in Piazza Vittorio Emanuele ad Acquaviva delle Fonti - prevede l'allestimento di numerosi stand in cui assaporare la bontà del calzone ripieno di cipolla, ma anche diversi eventi musicali dal vivo e il mercatino dell'artigianato, dell'usato e dell'antiquariato.



Strada del Vino dell'Etna

Quando: fino al 31 ottobre

Dove: Etna (CT)

Info:
www.stradadelvinodelletna.it

Un esilarante tour alle pendici del vulcano siciliano aspetta chi salirà sul Treno dei vini dell'Etna, lo storico trenino

della Ferrovia Circumetnea che accompagna i viaggiatori alla scoperta delle migliori cantine del territorio. Si parte ogni giovedì e sabato, per un tour in cui ammirare la regione in tutta la sua bellezza, circondati da paesaggi indimenticabili.

Dinosauri in carne e ossa

Quando: fino al 10 novembre

Dove: Napoli

Info: www.dinosauricarneossa.it

Sono 30 i dinosauri in carne e ossa che aspettano i visitatori nel Cratere degli Astroni, a Napoli. La mostra racconta la vita di queste grandiose creature su una superficie di circa 250 ettari, caratterizzata da un lago, due stagni e un ecosistema ricco di flora e fauna. Un percorso di oltre 6 km alla scoperta dei giganti estinti, da affrontare con il giusto equipaggiamento: scarpe e abbigliamento comodo, binocolo, borraccia e contenitori per il cibo riutilizzabili nel rispetto della natura.



EQUILIBRIO &
PIACERE

LA TUA SCELTA DI BENESSERE



Con **Equilibrio & Piacere** ti presentiamo una nuova esperienza di benessere, che unisce l'attenzione per la salute al piacere del gusto.

www.equilibrioepiacere.info

**SISA**
I SUPERMERCATI ITALIANI

VerdeMiö

LA TUA SCELTA BIO



Con **VerdeMiö** ti raccontiamo
la nostra nuova idea di bontà sana
e consapevole, che rispetta la natura
e la terra in cui viviamo.

www.verdemio.info

 **SISA**
I SUPERMERCATI ITALIANI



Sapori e Tradizioni dal 1925



A COLAZIONE IL LATTE DIVENTA MAGIA!

Le gustose cannuce Magic Milk, con le loro microsfere solubili che si sciolgono al passaggio del latte, rendono tutto più goloso.

LA CANNUCCIA POLARETTI MAGIC MILK È **AMICA** DELLE MAMME PERCHÈ:

È ottima alleata per la prima colazione, che diventa un gioco irresistibile per ogni bambino

È decisamente buona, con il giusto bilanciamento tra intensità di sapore e dolcezza, dà gusto al latte sin dai primi sorsi

È più sana perchè:

- senza glutine
- senza conservanti
- senza coloranti
- con aggiunta di vitamina D



ECO
CANNUCCIE
W La NATURA

LA PRIMA CANNUCCIA ECOLOGICA BIODEGRADABILE

Divertiti nel fantastico mondo dei Polaretti



polaretti.it

dolfin
dal 1914



Il Tuo Benessere ci sta a cuore!



AGLIO, BIANCOSPINO

Regolare funzionalità
cardiovascolare e della
pressione arteriosa



MONACOLINA K

Mantenimento di livelli
normali di colesterolo nel
sangue



EPA + DHA

Funzione cardiaca



ALOE VERA

Funzione depurativa
dell'organismo

EPA + DHA

Funzione cardiaca

Olio di borragine

Fonte di GLA-Omega 6



Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano. Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

Numero Verde
800-017874

www.equilibra.com

Servizio Consumatori Segui su

Quello che tu trovi semplice,
noi lo troviamo difficile.

Troviamo duro
lavorare la terra
con tutto il rispetto
che merita.

Troviamo duro
coltivare, potare, tagliare
e raccogliere i suoi frutti.

Troviamo duro
aspettare la pioggia
se non arriva,
bruciare la pelle
se c'è troppo sole.

Siamo in tredicimila,
raccoltiamo il nostro
lavoro in 30 cantine,
in tutto il paese.

Senza mai risparmiare sul tempo.
Che un vino nasce
dalla generosità.
Ma anche dall'orgoglio.

Quello che ti fa battere il cuore.
Quello che ti fa diventare
il più grande produttore
italiano di vini,
che ti fa portare
nelle tavole di tutta Italia
un vino vero, forte, di casa.

Dalle nostre cantine
nasce questo sangue
della terra color rubino.
Morbido come il velluto
e buono come il pane.
Semplice come il vento
e armonioso come un canto.
Forte come l'amore.

Ma quello che tu trovi semplice,
per noi non è così facile.
Noi di Caviro,
la più grande cantina d'Italia.

Tavernello.
Semplice non vuol dire Facile.



Made in Caviro.

SIMMENTHAL

PRESENTA

IL GUSTO DELLA SOLIDARIETÀ



**VINCI OGNI GIORNO
UN BUONO SPESA
E DONIAMO UN PASTO* INSIEME
AL BANCO ALIMENTARE.**

Acquista due prodotti Simmenthal,
conserva lo scontrino e vai su
simmenthal.it

*Un pasto corrisponde a 500 gr di alimenti, recuperati e distribuiti da Banco Alimentare, secondo lo standard adottato dalla European Food Banks Federation. www.bancoalimentare.it

Concorso Simmenthal "Il Gusto della solidarietà - seconda edizione" valido dal 23/09/2019 al 01/12/2019. Estrazione dei premi non assegnati entro il 10/01/2020. Conservare lo scontrino fino al 30/01/2020. Montepremi pari a € 7.000,00 IVA inclusa. Regolamento e privacy policy disponibili su www.simmenthal.it



In collaborazione con

 **Banco
Alimentare**



TEDDI

- biologico -

100%
NATURALE

con LATTE
ITALIANO



senza
GLUTINE



nuove
ricette
ancora più
buone!

Teddi é lo Yogurt **BIO** pensato per i nostri bambini

Da sempre con TEDDI ci impegniamo per dare solo il meglio al tuo bimbo. Selezioniamo le migliori materie prime biologiche e controlliamo con attenzione tutte le fasi della filiera.

Provali tutti!

segui su  www.teddi.it



Casa Modena
MAESTRI NEI SALUMI



NOVITÀ

Da un'antica
sapienza,
un gusto unico



Scopriilo
in TV



MASCHIO

CANTINE
MASCHIO
PROSECCO
PROSECCO DOCG D'ORIGINE CONTROLLATA
TREVISO
VINO SPUMANTE
EXTRA DRY



CANTINE
MASCHIO

Stappa un sorriso

ELETTO PRODOTTO DELL'ANNO 2018



BIO MIX

DA AGRICOLTURA BIOLOGICA



LA FARINA

SOLO DA GRANO DECORTICATO



FARINE SPECIALI

MISCELE ESCLUSIVE
DA COLTURE D'ECCELLENZA



GUSTO E COLORE

COLORANTI ALIMENTARI NATURALI
DA ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA



PARTNER:

GAMBERO ROSSO **funny VEG**
academy

www.molinispigadoro.com





Bontà e Benessere a portata di mano.

Selezioniamo solo i migliori ingredienti per offrirti una combinazione unica di frutta secca e disidratata, per uno spuntino ricco di nutrienti, vitamine e sali minerali, da gustare in ogni momento della giornata.



Lindt



EXCELLENCE



LINDT EXCELLENCE
COSÌ SOTTILE, COSÌ INTENSO



SCOPRI I NUOVI EXCELLENCE 70% CACAO
CON I MIGLIORI INGREDIENTI



MOLINO Spadoni

Lo specialista delle farine dal 1921

Da una materia prima selezionata e controllata nascono Farine per pasta, preparati per pane, miscele per torte e pizze e ancora farine speciali, biologiche, macinate a pietra e integrali. Che tu sia alle prime armi oppure un professionista in cucina, Molino Spadoni ha sempre il prodotto giusto per te.



OGNI FARINA MOLINO SPADONI È PENSATA PER AVERE UN RISULTATO PERFETTO.

SEGUICI SU [f](#) [@](#)



LEERDAMMER FETTE NATURALI* IL MEGLIO PER IL TUO PANINO



E PER IL TUO SNACK



*Naturali perché affettate da forme di formaggio Leerdammer.

SCOPRI COME RENDERE OGNI MOMENTO

D'ORO Dal 1956

I BUONI CON QUALCOSA IN PIÙ

*con il gusto di cereali e frutta e delle
gocce di cioccolato fondente*



IL SENZA CHE AGGIUNGE

*con la bontà della vaniglia,
del latte e dei cereali*



**100%
GRANO
ITALIANO**



IL GUSTO DELLA SEMPLICITÀ

...COCCOLARE

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



www.milmil.it



Seguici su



Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.



Miglior gatto[®]

STERILIZED

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



**RESTA IN FORMA
SENZA RINUNCIARE AL GUSTO**

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

www.morando.it

MORANDO
La storia del pet food in Italia

Seguici su 


CODICE
CITRA
VINI, VOLTI, VALORI.

**3000 VOLTI
UNA GRANDE
PASSIONE**

CODICE CITRA RAPPRESENTA LA PIÙ GRANDE COMUNITÀ DI VIGNAIOLI ABRUZZESI, IN CUI SI RAGGRUPPANO 3000 FAMIGLIE UNITE DAL RISPETTO PER LA NATURA, DA UN LEGAME GENERAZIONALE PROFONDO, COLMO DI AFFETTI E SAPERI, E DA UN CODICE GENETICO, ETICO E PRODUTTIVO. **OGNI VINO È AMBASCIATORE DI UN TERRITORIO E PORTABANDIERA DEI VALORI DI UNA STIRPE.**



www.citra.it





SENSODYNE

ESPERTO dei denti sensibili



Il dentifricio Rapid Action offre sollievo dal dolore dei denti sensibili

IN 60 SECONDI*

* Per un rapido sollievo apporre una piccola quantità di dentifricio sulla punta del dito e massaggiare ogni area sensibile del dente (per un massimo di due volte al giorno) per 1 minuto prima di lavare i denti. Il dentifricio Sensodyne Rapid Action è un dispositivo medico CE 0120. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 13/06/2019.

Concorso a premi
"VINCI UN ESPERTO"

PUOI VINCERE OGNI SETTIMANA

un robot da cucina **Moulinex i-COMPANION**

Acquista 2 prodotti Sensodyne e invia un sms
con i dati dello scontrino al numero 366.4181199



Per sentirti un ESPERTO in cucina

Concorso a premi valido dal 02/09/2019 al 03/11/2019. Montepremi Euro 8.099,91 IVA inclusa.
Condizioni e regolamento su www.vinciesperto.it. Conservare lo scontrino in originale: CHITA/CHSENO/0025/19
Marchi di proprietà delle o concessi in licenza alle società del gruppo GSK, © 2019 società del gruppo GSK o sue licenziatarie.



Mongee[®]
Il pet food che parla chiaro

ILLUMINATION PRESENTA

VITA DA
ANIMALI

PETS 2

Fino al 14 novembre 2019 acquista un prodotto

Mongee ed **EXCELLENCE**

INCROCIA LE ZAMPE E VINCI!

IN PALIO OGNI GIORNO 2 GADGET PETS E 10 BUONI SCONTO

Mongee ed **EXCELLENCE**

SUPER ESTRAZIONE FINALE

35 forniture di prodotti **Mongee** ed **Excellence** per un valore complessivo di 8.500€



Per maggiori informazioni: mongepets2.it

NO GADGET

MONGEE
La famiglia italiana del pet food

MADE IN ITALY

CONCORSO A PREMI ed 01.662.015 - 147132811 - regolamento: www.mongepets2.it - regolamento dei premi: www.mongepets2.it - 10/12/2019 - Montepremi: www.mongepets2.it - EURO D. S.T.M.

ORZO BIMBO

Acquista 2 prodotti a scelta

GIOCA e VINCI

Le **CUFFIE**
SoundSport Free
Wireless
BOSE



Concorso "A tutto volume con Orzo Bimbo" valido dal 16/09/19 al 16/02/20. Estrazione di recupero entro il 15/04/20.
Totale Montepremi € 9.997,50 (IVA inclusa). Regolamento su concorso.orzobimbo.com

HARIBO

DOLCETTO O SCHERZETTO?



festeggia Halloween con Haribo

haribo.com



**Rigoni
di Asiago**

la natura nel cuore

Nocciolata

BIO

SENZA
OLIO DI
PALMA

NATURALE, BIOLOGICA E GOLOSA...
IN TRE ESCLUSIVE VARIANTI!



Scopri di più su rigonidiasiago.it

FROMAGER AFFINEUR
1948

EntreMont

Insieme, con gusto



Fette 100% formaggio

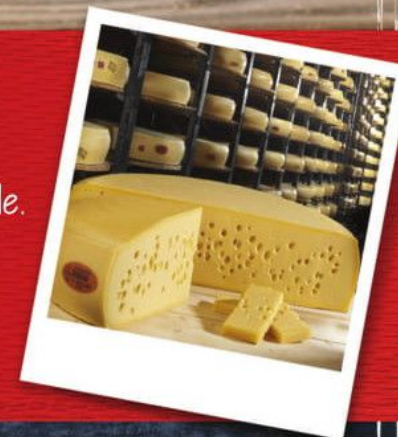


Sfiziose per ogni occasione



1948-2018

da 70 anni i nostri maestri caseari curano la stagionatura delle forme di Emmental Entremont seguendo il metodo della stagionatura tradizionale. Le forme stagionano per 7 settimane nelle nostre cantine, su assi di legno prendendo aria e sviluppando aromi sottili ed intensi per offrirvi solo il meglio del formaggio.



ENTREMONT ITALIA - www.entremont.it