

Sorrisi Magazine

BELLEZZA

IL LOOK GIUSTO
PER LE FESTE

SUPERFOOD

UN ANNO "FORTUNATO"
CON LE LENTICCHIE!

Natale goloso con il TORRONE

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

Un altro anno, ormai, è giunto al termine. Sono stati 12 mesi ricchi di eventi, che noi di "Sisa, I supermercati italiani" abbiamo passato in vostra compagnia attraverso le pagine di Sorrisi Magazine. Per salutare il 2019 e dare il benvenuto all'anno che verrà vi lasciamo con nuove ricette e curiosità che - siamo sicuri - vi daranno qualche prezioso spunto per trascorrere al meglio le festività che ci aspettano. Tutti ai fornelli, allora, per preparare i piatti della tradizione da gustare con amici e parenti: sulla tavola non mancheranno di certo le lenticchie (protagoniste della rubrica Superfood) così come l'irrinunciabile torrone (se mai dovesse avanzarne un po', vi sveliamo come utilizzarlo per creare nuovi dolci golosi!). E se tra i vostri ospiti ci sono dei bambini, seguite i nostri consigli per stupirli con un menù creato apposta per loro e dare al Natale un tocco di magia in più! Tra i numerosi preparativi, non dimenticatevi di prendervi cura di voi stesse: una beauty routine quotidiana, infatti, vi permetterà di arrivare alle feste ancora più in forma e radiose. Per chi è alla ricerca di una "fuga" natalizia, invece, in queste pagine troverete un interessante viaggio tra le vie di Spoleto e, per una vacanza all'insegna dell'adrenalina, uno speciale dedicato allo sport invernale per eccellenza: lo sci. Ricordatevi, infine, di lasciare sotto l'albero un pacchettino anche per il vostro amico a quattro zampe: un modo in più per dimostrarvi quanto gli volete bene e regalare alla vostra famiglia un Natale ancora più ricco di gioia e amore. In questa magica atmosfera di festa non ci resta che farvi i nostri migliori auguri e darvi appuntamento al nuovo anno, come sempre in compagnia di "Sisa, I supermercati italiani"!



4

1 Editoriale

4 Primizia del mese

Barbabietola rossa, alleata contro lo stress

7 Step by step

Calza di pandoro con crema al cioccolato



12

9 Cucine del mondo

Cucina iraniana: le ricette dell'antica Persia

11 Vini & Bevande

Punch, il cocktail di Natale

12 Leggere & Sfiziose

Cheesecake in verde con peperoni e taggiasche

13 Cernia con carciofi

Tasca farcita ai funghi

14 Cucina "free from"

Gnocco di polenta taragna con verdure miste e formaggio

Spaghetti "alla carbonara"

15 Mousse di ciliegie su crema di mandorle



11



14



- 16 L'angolo pâtisserie**
Torrone avanzato? Via libera alla fantasia!
- 18 Piccoli chef**
Un Natale a misura di bimbo!
- 20 Superfood**
Non è festa senza lenticchie!
- 23 Pronti, si parte!**
Spoleto, un antico municipio romano



- 26 Benessere**
In forma sugli sci
- 28 Pillole di bellezza**
Festeggiamo... in bellezza!
- 30 Pet in famiglia**
Un regalo sotto l'albero
- 32 In agenda**
Appuntamenti del mese da non perdere

SORRISI Magazine

N°12 - dicembre 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



Barbabetola rossa, alleata contro lo stress

Stefania Colasuono

Questo tubero dal colore brillante è ricco di sali minerali e vitamine, che ci aiutano ad affrontare con la giusta energia i periodi di maggiore stanchezza.

INSALATA FANTASIA

INGREDIENTI (4 persone)

4 filetti di aringa affumicata, 1 piccola barbabietola rossa, 200 g di champignons, 8 spicchi di arancia, 1/2 cetriolo, 1 cuore di lattuga, 100 g di yogurt magro naturale Equilibrio&Piacere, 1 limone, 1 cucchiaino raso di senape, erba cipollina Sisa q.b., 2 cucchiaini di succo d'arancia

PREPARAZIONE: 30 minuti

1 Raschiate il gambo dei funghi, lavateli, asciugateli, tagliateli a fettine e irrorateli con il succo del limone. Pelate la barbabietola e il cetriolo e tagliateli a cubetti, dopo aver eliminato i semi del cetriolo.

Famosa per la forma arrotondata e il colore rosso brillante, la barbabietola è particolarmente importante per la nostra alimentazione, perché contiene numerose proprietà benefiche. Ricca di acqua, è una vera e propria fonte di vitamine (A, C e gruppo B) e sali minerali, tra cui potassio, magnesio, calcio e fosforo.

TANTI BENEFICI

Un consumo regolare di questo tubero favorisce, ad esempio, il contrasto dei radicali liberi (grazie agli antiossidanti e ai flavonoidi) nonché la protezione della vista. L'acido folico presente, inoltre, lo rende ideale per le donne in gravidanza, mentre l'elevato contenuto vitaminico contribuisce al buon funzionamento della circolazione sanguigna. La presenza del ferro, poi, è utile in caso di anemia.

UNA BUONA DIGESTIONE

La barbabietola svolge anche una preziosa azione depurativa dell'organismo e favorisce il processo digestivo, soprattutto perché ricca di fibre. Ha, inoltre, la capacità di stimolare la diuresi e aiuta a prevenire le infezioni alle vie urinarie, grazie all'eliminazione delle tossine.

ADDIO STANCHEZZA

La modesta quantità di zuccheri presenti, invece, fa sì che questo tubero sia molto apprezzato dagli sportivi ma anche da chi è particolarmente stanco o spassato: è considerato, infatti, un vero e proprio ricostituente naturale! Non dimentichiamo, infine, la sua azione antinfiammatoria né il suo contributo al mantenimento dell'elasticità di ossa e tessuti.

COME MANGIARLA?

Sono davvero tanti i modi in cui possiamo gustare la barbabietola rossa: cruda (condita semplicemente con un filo d'olio e un po' di limone), grattugiata o a fette, ma anche lessata, cotta in forno o passata in padella. È perfetta, ad esempio, per arricchire un'insalata oppure per preparare una zuppa di verdure (famoso il "borsch", la minestra originaria dell'Ucraina) o stufata con il cavolo rosso. Se vi piacciono i frullati, infine, potete abbinarla a limone, carota e zenzero e sorseggiare un centrifugato di salute!



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



2 Pelate gli spicchi di arancia al vivo e tagliateli a pezzetti. Riducete le aringhe a listarelle; lavate bene le foglie della lattuga e sgocciolatele.

3 Foderate una ciotola con le foglie di lattuga, quindi riempitela con i funghi, la barbabietola, il cetriolo, l'arancia e le aringhe mescolati. In una ciotola amalgamate lo yogurt con la senape, l'erba cipollina e il succo d'arancia. Servite subito accompagnando con la salsa preparata.

Risotto alla barbabietola

INGREDIENTI (6 persone)

320 g di **riso Carnaroli Sisa**, 2 barbabietole cotte e sbucciate, 4 topinambur, 1 limone, 100 g di **stracchino light**

Equilibrio&Piacere, 2 scalogni, brodo vegetale q.b., 1 bicchiere di **vino bianco Sisa**, **grana padano grattugiato Sisa** q.b., **burro Sisa** q.b., **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 70 minuti

1 Sbucciate i topinambur, affettateli e immergeteli in acqua acidulata con il succo del limone. Scolateli e asciugateli con carta da cucina. Passateli in poca farina ed eliminate quella in eccesso. Frigeteli nell'olio ben caldo sui due lati. Scolateli, salate e tenete in caldo.

2 Tritate finemente gli scalogni spellati e fateli rosolare con 30-40 g di burro. Unite il riso e fatelo tostare per 2 minuti. Sfumate con il vino, lasciatelo evaporare e proseguite bagnando con 1-2 mestoli di brodo caldo ogni volta che i precedenti saranno assorbiti. Frullate 1 barbabietola nel mixer e tagliate l'altra a dadi. A 5 minuti da fine cottura unite al risotto quella frullata.

3 Bagnate con poco brodo caldo, mescolate e terminate la cottura. A risotto pronto, spegnete, salate e pepate. Mantecate con la crescenza a tocchi, 3-4 cucchiari di grana e la barbabietola rimasta. Lasciate riposare per 2-3 minuti e servite subito con le chips di topinambur.

Ideale per i vostri risotti gourmet, il **Riso Carnaroli Sisa** è ottimo per esaltare tutti i condimenti e portare in tavola ricette dal gusto speciale. Pronto in 15 minuti, è disponibile nei nostri punti vendita nel formato da 1 kg.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



LASAGNETTE A POIS

INGREDIENTI (6 persone)

250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 2 **uova bio VerdeMio**, 1/2 cucchiaino di **concentrato di pomodoro Sisa**, 1/2 cucchiaino barbabietola rossa frullata, 1/2 cipolla, 1 pezzetto di sedano, 200 g di carne macinata di pollo, 400 g di **passata classica di pomodoro Sisa**, 40 g di **olive denocciolate Sisa**, 1 mazzetto di prezzemolo, **olio extravergine d'oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 60 minuti

1 Tritate la cipolla e il sedano e soffriggeteli con un filo d'olio. Unite la carne e rosolatela qualche minuto, poi aggiungete la passata di pomodoro, un pizzico di sale e cuocete a fuoco dolce per 30 minuti unendo, verso la fine, anche le olive sminuzzate e una manciata di prezzemolo tritato.

2 Formate la fontana con 200 g farina e sgusciate al centro le uova. Unite un pizzico di sale e sbattete leggermente con una forchetta, iniziando a incorporare la farina, poi procedete lavorando gli ingredienti con le mani, fino a ottenere un impasto liscio. Staccate due piccole noci di impasto e tingetene una con la barbabietola frullata, l'altra con il concentrato di pomodoro, incorporando ancora un po' della farina rimasta per mantenere l'impasto consistente.

3 Stendete l'impasto base in sfoglie sottili con la macchinetta, poi applicatevi delle minuscole palline degli impasti colorati, schiacciandole un po' con le dita. Infine, passate ancora le sfoglie decorate attraverso i rulli della macchinetta, in modo che lo spessore risulti regolare.

4 Tagliate le sfoglie in rettangoli di 5x8 cm e lessateli in acqua salata. Scolateli con una schiumarola e sistemati direttamente nei piatti, a strati, alternati al ragù di pollo.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Calza di pandoro con crema al cioccolato

PREPARAZIONE:



STEP BY STEP

INGREDIENTI (4 persone)

1 pandoro **Gusto&Passione**, 1 uovo **Sisa**, 200 ml di panna fresca, 250 g di **mascarpone Sisa**, 100 g di ricotta vaccina, 2 cucchiaini di **cioccolato finissimo al latte Equilibrio&Piacere**, 30 g di **zucchero a velo Sisa**, 25 ml di **latte intero 100% italiano bio VerdeMio**, 100 g di **cioccolato extra fondente Equilibrio&Piacere**, 190 g di **burro Sisa**, 200 g di **zucchero semolato Sisa**, 450 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, caramelline colorate q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 38 minuti

1 Preriscaldate il forno a 175° e rivestite una teglia con carta da forno. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato al latte e tritate grossolanamente il cioccolato fondente. Ricavate dalla lunghezza del pandoro una fetta spessa 8 cm e ritagliate la forma della calza aiutandovi con un cartoncino sagomato. Dividete a metà il pandoro per il lungo creando 2 strati uguali.

2 In una ciotola montate la panna con lo zucchero a velo finché non diventa ben ferma. Aggiungete il cioccolato al latte, il mascarpone, la ricotta e il cioccolato fondente tritato con delicatezza, per non smontare il composto. Bagnate le due fette di pandoro con il latte, poco alla volta. Farcitele con la crema al cioccolato. Una volta assemblata la torta ricopritela completamente con la crema rimasta e riponetela in frigo per 30 minuti.

3 Montate in una ciotola con le fruste elettriche il burro a temperatura ambiente con lo zucchero, finché il composto diventa bianco e spumoso. Aggiungete l'uovo sbattuto e un pizzico di sale. Quando l'uovo sarà completamente assorbito, unite tutta la farina in una volta e amalgamate gli ingredienti. Stendete la pasta frolla con il matterello dello spessore di 2-3 mm e ricavate tanti biscottini ovali. Trasferiteli su una teglia coperta di carta da forno e cuoceteli per 8 minuti. Togliete la torta dal frigo e decoratela a piacere con una parte dei biscotti preparati e le caramelle.

DIFFICOLTÀ:




Il Natale è ancora più dolce con il **Pandoro classico Gusto&Passione**, realizzato con ingredienti di qualità e disponibile in una confezione elegante e raffinata. Dall'impasto morbido e avvolgente, potete assaporare la sua bontà spolverizzandolo con lo zucchero a velo o spalmando su ogni fetta una gustosa crema al cioccolato o al mascarpone.



Cucina iraniana: le ricette dell'antica Persia

Federica Bartoli



Anche se in parte ancora inesplorata, l'arte culinaria iraniana è caratterizzata da portate gustose e raffinate, dalle origini assai lontane nel tempo.

Antica come la storia del Paese in cui si è perfezionata, la cucina dell'Iran affonda le sue radici in una tradizione millenaria, unica nel suo genere. La cura per i dettagli della tavola e la grande importanza attribuita al concetto di ospitalità, fanno della gastronomia persiana un mondo tutto da scoprire.

UN MIX DI CULTURE

Il Paese accoglie genti di origini ed etnie differenti: dalla maggioranza ariana ai curdi, dagli armeni agli yazidi, fino agli arabi e agli eredi diretti degli antichi assiri, tutti hanno apportato un contributo fondamentale nella creazione dell'arte culinaria di questa terra, molto legata all'uso di spezie e al forte consumo di riso.

LA TRADIZIONE DEI PIATTI UNICI

Come spesso accade nei Paesi del Medio Oriente, non è possibile effettuare una netta distinzione tra le varie portate: la carne è molto apprezzata, soprattutto quella di agnello, manzo o pollo, cotta alla brace o allo spiedo. Anche se in minore quantità, è diffuso il consumo di pesce, come trote, salmone e il pregiato caviale dello storione Beluga.

IL BANCHETTO DI NOZZE

Uno dei piatti più famosi e apprezzati è il Fesenjan, la portata tipica dei pranzi nuziali: si tratta di uno stufato a base di pollo o anatra, accompagnato da una salsa di melograno e noci, con cipolle dolci. Pare che questa ricetta fosse già nota nel 500 a.C.

PER I VEGETARIANI

Il riso cotto al vapore accompagna i pomodori e la curcuma in questo piatto dal sapore asprigno: il gusto acre del Bademjan è bilanciato dalle melanzane tagliate a listarelle e lievemente fritte in precedenza. Esse sono, poi, condite con olio crudo e cucinate con cipolle e spezie, che completano un piatto molto amato soprattutto dai vegetariani.

UN GRANDE PROTAGONISTA

Il riso è uno degli ingredienti più diffusi nella cucina persiana, impiegato sia come accompagnamento che come parte integrante della portata: il Zerehk Polo, ad esempio, è preparato con burro, bacche di crespino, arance e rabarbaro; il Baghali Polo è arricchito con erbe, frutta secca, fagioli e carne, mentre il Tahdig è il tanto amato riso fritto, che unisce alla croccantezza il gusto delicato del riso basmati.

Uno degli aspetti più sorprendenti della gastronomia iraniana è la pasticceria, considerata una delle migliori al mondo: tra i dolci dal forte gusto zuccherino spicca il Pashmak, soffice come zucchero filato, dal retrogusto alla nocciola, spesso guarnito con granella di pistacchio.

Tadig con crosta allo zafferano

INGREDIENTI (6 persone)

300 g di **riso basmati Sisa**, 125 g di **burro Sisa**,
2 bustine di zafferano, **sale grosso Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 60 minuti

1 Lava 4 volte il riso per eliminare l'amido, mettilo in una ciotola coperto a filo di acqua fredda con 1 cucchiaino colmo di sale grosso e lascia riposare alcune ore. Scola il riso, cuocilo in acqua bollente per 10 minuti (14 minuti se non lo hai prima messo a bagno). Scolalo.

2 Sciogli il burro con lo zafferano e 1 bicchiere di acqua in una pentola antiaderente. Tieni da parte metà del burro allo zafferano e versa il riso nella pentola sopra al burro rimasto. Pareggia la superficie e fai dei buchi con il manico di un mestolo per fare uscire il vapore durante la cottura.

3 Copri la pentola e ponila a fuoco alto per 5 minuti, farà un rumore lieve come un sibilo. Appena il rumore si interrompe, abbassa la fiamma al minimo, versa il resto del burro allo zafferano sopra il riso, copri la pentola con un canovaccio e rimetti il coperchio.

4 Cuoci dolcemente per 30-40 minuti. Aspetta 5 minuti prima di sformare il riso.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



PREPARAZIONE:



SPEZZATINO ALLE MELECOTOGNE

INGREDIENTI (6 persone)

500 g di spezzatino di manzo, 2 melecotogne, 1 cipolla rossa, 1 spicchio di aglio, 2 patate, 2 carote, 1 cipollotto, 100 g di prugne secche, 100 g di albicocche secche, 1 cucchiaino di **curcuma Sisa**, 1 bustina di zafferano, 1 cucchiaino di **concentrato di pomodoro Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 80 minuti

1 Taglia a pezzetti la carne, affetta la cipolla. Sbuccia le patate e le carote, tagliandole a dadi non troppo grossi. Taglia anche le melecotogne, sbucciandone una e lasciando l'altra con la buccia. Affetta il cipollotto e trita l'aglio.

2 Versa sul fondo della casseruola 4 cucchiaini di olio e il concentrato, disponi uno strato di fette di cipolla, poi metti uno strato di ingredienti mescolati, spolvera di curcuma, unisci aglio e cipollotto, metà della frutta secca spezzettata, sale e olio.

3 Sistema un secondo strato di ingredienti, condiscili come quelli sopra, aggiungendo una spolverata di zafferano e 1/2 bicchiere d'acqua. Copri la casseruola e cuoci a fuoco dolce per 1 ora senza mai mescolare. Guarnisci con qualche fogliolina di menta.

DIFFICOLTÀ:



Punch, il cocktail di Natale

Sara Conversano



Bevanda tipica della tradizione anglosassone, il punch si è diffuso in tutto il mondo, conquistandoci con il suo gusto originale e la sua capacità di riscaldarci durante le fredde giornate invernali.

IL RE DELLE FESTE

Immane in occasione degli aperitivi e delle cene natalizi, viene solitamente portato a tavola in una grande boule da dove ogni ospite riempie il proprio bicchiere con un mestolo. La particolarità del suo sapore deriva dagli ingredienti con cui viene preparato: la ricetta base prevede alcol, zucchero, acqua, limone e spezie (punch, infatti, deriva dal sanscrito "panch", cioè cinque).

UN PO' DI STORIA

Sembra che gli inglesi abbiano scoperto questa bevanda grazie

agli indiani durante il periodo di colonizzazione: è poi arrivata nel Regno Unito con i marinai della British East India Company all'inizio del 1600. A partire dalla metà del XVII secolo, il rum è diventato il liquore principale per la sua preparazione e, nella versione "inglesizzata", il tè è entrato di diritto tra gli ingredienti, considerata la passione che da sempre contraddistingue gli anglosassoni!

SERVIAMOLO COSÌ

Se volete servire un buon punch caldo ad amici e parenti durante queste festività natalizie, sappiate che la ricetta è piuttosto semplice: vi basterà procurarvi rum, un'arancia, cannella in polvere, chiodi di garofano e zucchero. Se tra gli ospiti ci sono dei bambini, sostituite la parte alcolica con del succo di mela o il tè: lo ameranno!

Cheesecake in verde con peperoni e taggiasche

INGREDIENTI (6 persone)

100 g di **crackers integrali Equilibrio&Piacere**, 30 g di gherigli di **noci Sisa**, 140 g di **burro bio VerdeMio**, 300 g di crescenza, 30 g di **olive taggiasche denocciolate Gusto&Passione**, 1 peperone verde, 2 peperoni a corno (rosso e giallo), 2 dl di panna fresca, 8 g di gelatina in fogli, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 2 cucchiaini di **zucchero semolato Sisa**, 1/2 limone, timo q.b., **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 43 minuti

1 Prepara la base. Frulla i cracker e le noci nel mixer con il burro, sale e pepe. Ungi lo stampo a cerniera con un filo d'olio e foderalo con carta da forno. Trasferisci il composto di cracker sul fondo, livella la superficie, pressandola bene con un batticarne e trasferisci in frigorifero per 1 ora.

2 Fai il ripieno. Metti i fogli di gelatina a bagno in acqua fredda per 10 minuti. Scalda la panna in un pentolino, scioglila la gelatina sgocciolata e strizzata e lascia intiepidire il composto a temperatura ambiente. Elimina picciolo, semi e nervature del peperone verde, riducilo a pezzetti e frullali con la crescenza, le foglioline di 2 rametti di timo, sale e pepe; incorpora il composto di gelatina preparato.

3 Versa la crema ottenuta sulla base di cracker e livella la superficie con una spatola bagnata in acqua fredda. Rimetti lo stampo in frigo e fai rassodare per 4-5 ore. Elimina i piccioli dei peperoni a corno e tagliali a rondelle di 1-2 cm, eliminando semi e nervature. Fai caramellare lo zucchero con 2 cucchiaini di acqua e il succo di limone, unisci le rondelle di peperone e saltale per 2-3 minuti; regola di sale e pepe. Sforma la cheesecake, elimina la carta da forno, completa con i peperoni caramellati freddi, le olive e, a piacere, qualche rametto di timo e servi.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



I **Crackers integrali Equilibrio&Piacere** sono ricchi di fibre per il vostro benessere quotidiano. Disponibili nella confezione da 400 g, con dieci porzioni, sono ottimi per uno spuntino croccante nel corso della giornata o al posto del pane durante i pasti.

PREPARAZIONE:



CERNIA CON CARCIOFI

INGREDIENTI (6 persone)

1 kg di filetti di cernia, 100 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 70 ml di **vino bianco Sisa**, 2 cipollotti, **rosmarino in foglie Sisa** q.b., 2 spicchi d'aglio, 3 foglie di salvia, **prezzemolo in foglie Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 6 carciofi, 300 g di porcini freschi, **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 35 minuti

- 1 Pulite i carciofi e tagliateli a fettine sottili; saltatele in padella con 2 cucchiai d'olio, salate leggermente e fate soffriggere per 4-5 minuti. Spegnete, coprite la padella e tenete i carciofi in caldo.
- 2 Riducete i filetti in trancetti di media grandezza e adagiateli su un piatto.
- 3 Pulite i funghi e tagliateli a fettine. Soffriggete in padella gli spicchi d'aglio sbucciati con 4 cucchiai d'olio senza farli dorare; aggiungete i funghi, salate, pepate, unite la salvia e cuocete per 3-4 minuti a fuoco moderato. Pulite i cipollotti, tagliateli fini e soffriggeteli in un'altra padella con 3 cucchiai d'olio e il rosmarino.
- 4 Infarinate, salate e pepate leggermente i trancetti di pesce e rosolateli nella padella con il soffritto per 4-5 minuti; sfumate con il vino. Mettete le fettine di carciofo nei piatti, disponetevi a fianco i trancetti di cernia e completate con i funghi. Guarnite con il prezzemolo tritato.

DIFFICOLTÀ:



Tasca farcita ai funghi

INGREDIENTI (4 persone)

600 g di filetto di manzo, 1/2 cipolla piccola, 200 g di funghi freschi (porcini, finferli, cremini), 5 cucchiai di **olio extravergine di oliva Sisa**, 1/2 bicchiere di **vino rosso Sisa**, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia di alloro, **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

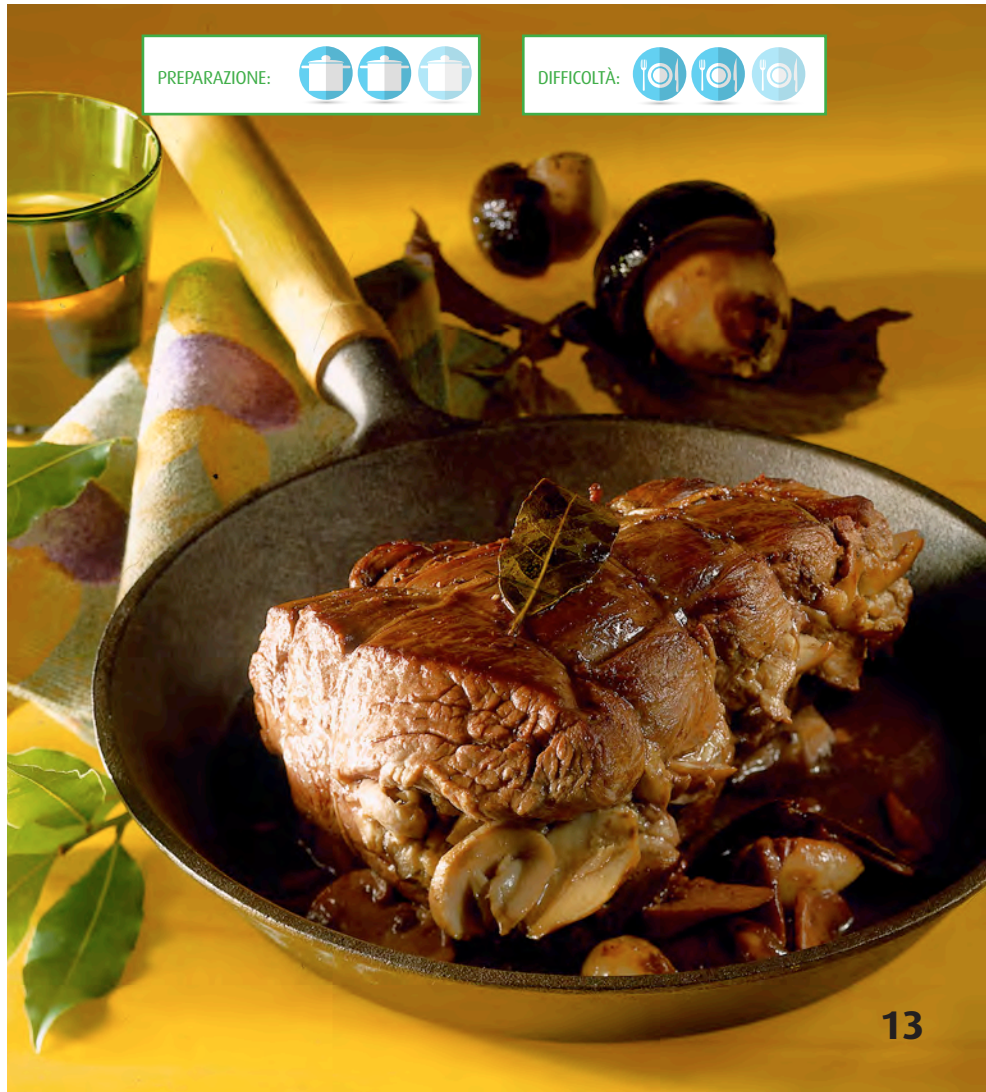
PREPARAZIONE: 45 minuti

- 1 Pulite i funghi con un panno umido per eliminare le eventuali tracce di terra e tagliateli a fettine. Tritate la cipolla, fatela soffriggere in una padella con 2 cucchiai di olio, unite i funghi, salate e cuocete a fuoco basso per 10 minuti, mescolando spesso.
- 2 Praticate un'incisione per tutta la lunghezza del pezzo di carne, profonda circa metà dello spessore del filetto; farcite la tasca ottenuta con i funghi e legate il pezzo di carne con lo spago da cucina in modo che la farcitura non esca in cottura.
- 3 Rosolate il filetto in una casseruola con l'olio rimasto, l'aglio sbucciato e schiacciato e l'alloro, girandolo su tutti i lati. Salate e pepate la carne, bagnatela con il vino rosso e cuocetela a fuoco vivo per una decina di minuti.
- 4 Togliete la carne dal fuoco, eliminate con delicatezza lo spago, tagliatela a fette piuttosto spesse (almeno 1 cm) e servite.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Gnocco di polenta taragna con verdure miste e formaggio

INGREDIENTI (6 persone)

500 g di farina per polenta taragna, 2 zucchine, 2 carote, 1 porro, 200 g di polpa di zucca pulita, 200 g di fagiolini, 200 g di funghi finferli, 60 g di formaggio latteria stravecchio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 1 ciuffo di salvia, 150 g di **burro Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 100 minuti

- 1 In una pentola portate a bollore 1,6 l di acqua, salate e versate a pioggia la farina mescolando con una frusta perché non si formino grumi. Cuocete per 1 ora, rimestando spesso.
- 2 Intanto, pulite le verdure, lessate i fagiolini, tagliate tutti gli ortaggi a pezzetti e saltateli in una padella con 4-5 cucchiari di olio per 10 minuti.
- 3 Dividete il formaggio a scaglie sottili. Pulite i funghi, tagliando a metà i più grandi, e saltateli con 2 cucchiari di olio e qualche fogliolina di salvia, lasciandoli croccanti. Regolate di sale. Fate fondere il burro e tenetelo in caldo.
- 4 Mescolate metà delle verdure alla polenta. Disponete 1/6 della polenta al centro di un tovagliolo inumidito, chiudete e strizzate a formare un grosso gnocco, aprite e posatelo in un piatto.
- 5 Formate rapidamente i successivi. Guarniteli con i funghi e le verdure rimaste, condite con il burro fuso e il formaggio a scaglie.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Gli Spaghetti integrali bio VerdeMio, trafilati al bronzo e realizzati esclusivamente con grano italiano proveniente da agricoltura biologica, contengono un'elevata quantità di fibre e sono perfetti per essere conditi con gustosi sughi e morbide creme.

Spaghetti "alla carbonara"

INGREDIENTI (4 persone)

400 g di **spaghetti integrali VerdeMio**, 300 g di zucchine, 1 spicchio d'aglio, 100 ml di **bevanda di soia VerdeMio**, 150 ml di **olio di semi di soia Sisa** oppure di **olio di semi di girasole Sisa**, 70 ml di **olio extravergine di oliva Sisa**, 1 cucchiaino di **curcuma Sisa**, **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 45 minuti

- 1 Tagliate le zucchine a strisce e fatele grigliare molto bene. Poi riducetele a dadini e rosolate in padella con 20 ml di olio extravergine d'oliva e l'aglio in camicia.
- 2 Con il frullatore a immersione montate il latte di soia con l'olio di semi di soia (o di girasole) e l'olio extravergine d'oliva rimasto. Unite la curcuma e una macinata di pepe nero.
- 3 Lessate gli spaghetti scolateli molto al dente e fateli saltare in padella per pochi secondi con crema alla curcuma e le zucchine. Servite con una macinata di pepe.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Mousse di ciliegie su crema di mandorle

INGREDIENTI (4 persone)

350 g di ciliegie denocciolate, 150 g di formaggio fresco cremoso, 3 tuorli **uova Sisa**, 100 g di **zucchero semolato Sisa**, 20 g di **mandorle pelate Sisa**, 30 g di **pistacchi Sisa**, 8 g di gelatina in fogli, 3 dl di latte di mandorla, 30 g di **fecola di patate Sisa**

PREPARAZIONE: 45 minuti

1 Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda. Frullate metà ciliegie e trasferite la purea in un pentolino con 40 g di zucchero. Coprite, portate lentamente a bollore, togliete dal fuoco dopo 2 minuti, incorporate la gelatina strizzata, mescolate finché è sciolta, spegnete e fate raffreddare. Lavorate a crema il formaggio con 1 cucchiaio di zucchero, aggiungete le ciliegie rimaste tagliate grossolanamente e incorporate la purea gelatinata. Trasferite le mousse in 4 stampini antiaderenti a semisfera e fate rassodare in frigo 3 ore.

2 Per la crema, montate i tuorli con lo zucchero, unite la fecola e poi, a filo, il latte di mandorla caldo. Cuocete a fuoco dolce, sbattendo con la frusta, finché la crema si addensa. Spegnete e fate raffreddare.

3 Sbollentate i pistacchi, scolateli, spellateli e tritateli al mixer con le mandorle e lo zucchero rimasto. Versate la crema in 4 bicchieri, sformatevi le mousse e cospargete con il trito di mandorle e pistacchi e, se vi piace, un fiorellino edule.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Torrone avanzato? Via libera alla fantasia!



Il torrone è uno dei classici dolci natalizi che, insieme a pandoro e panettone, non mancano mai sulla tavola delle feste. Come sempre, però, anche quest'anno ci ritroveremo con la dispensa piena di avanzi: se non volete sgranocchiarlo al naturale potete preparare tanti dolci, che di sicuro non vi deluderanno! Un goloso semifreddo, prelibate praline, ma anche tortini o una morbida mousse al cucchiaino: non verrà sprecata neanche una briciola!

Semifreddo al torrone

INGREDIENTI (6 persone)

8 tuorli **uova Sisa**, 200 g di **zucchero semolato Sisa**, 1 dl di panna, 1/2 l di panna da montare, 100 g di torrone, 100 g di cioccolato bianco, 2 cucchiaini di pistacchi pelati non salati

PREPARAZIONE: 30 minuti

- 1 Versate i tuorli in una ciotola capiente, aggiungete lo zucchero e montateli a lungo con un cucchiaino fino a quando assumono una consistenza molto morbida e gonfia.
- 2 Montate molto soda la panna, incorporatela alle uova e versate metà del composto in uno stampo da plum-cake. Sbriciolate finemente il torrone e distribuitelo sulla crema, quindi coprite con il resto.
- 3 Fate consolidare in freezer per 2 ore, poi tenete in frigorifero fino al momento di portare in tavola. Fate fondere a bagnomaria il cioccolato con la panna, aggiungete i pistacchi tagliuzzati e servite la salsa appena tiepida con il semifreddo spolverizzato con torrone e pistacchi sminuzzati.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



CREMA DI TORRONE

INGREDIENTI (4 persone)

3 **uova Sisa**, 3 cucchiaini di **zucchero semolato Sisa**, 200 g di **mascarpone Sisa**, 150 g di torrone alla nocciola, 1 cucchiaino di brandy

PREPARAZIONE: 15 minuti

- 1 Sgusciate le uova separando gli albumi dai tuorli. Mettete gli albumi in un piatto e i tuorli in una scodella. Unite a questi ultimi lo zucchero e lavorateli con un cucchiaino di legno finché saranno densi e schiumosi: poi unite il brandy e il mascarpone e lavorate finché otterrete una crema omogenea.
- 2 Spaccate a piccoli pezzi il torrone e tritatelo. Unitelo alla crema e, infine, aggiungete gli albumi che avrete montato a neve densa.
- 3 Distribuite la crema ottenuta in coppe da dessert e mettete in freezer per circa 2 ore. Al momento di servire guarnite ogni coppa, o accompagnate, con qualche lingua di gatto.

Prodotto solo con latte 100% italiano, il **Mascarpone Sisa** è caratterizzato da una consistenza morbida e delicata, ideale per preparare il classico dolce al cucchiaio o farcire torte e biscotti. Al naturale è ottimo anche per accompagnare piatti salati o condire crostini e risotti.



Un Natale a misura di bimbo!



Anche i piccoli di casa hanno il diritto di gustare un menù natalizio con i fiocchi, che eviti capricci e decisi "no" davanti alle portate non troppo in linea con i loro gusti. Mettiamoci ai fornelli, allora, per preparare qualche ricetta sfiziosa con cui prenderli per la gola e rendere il loro Natale ancora più speciale. Antipasti a forma di simpatici animali, primi e secondi semplici ma gustosi, prelibati dolcetti: pronti a conquistarli?

Renne di focaccia

INGREDIENTI (4 persone)

4 bretzel, 300 g di **farina manitoba Sisa**, formaggio fresco spalmabile q.b., ½ cubetto di lievito di birra, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 4 **pomodorini VerdeMio**, 4 **fette di prosciutto cotto Sisa**, **sale Sisa** q.b., **zucchero semolato Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 90 minuti

- 1 Sciogliete 1/2 cubetto di lievito di birra in 125 ml di acqua tiepida con un pizzico di zucchero. Versate 300 g di farina manitoba in una ciotola, unite il lievito e impastate, aggiungendo un pizzico di sale e un cucchiaio di olio, fino a ottenere un impasto liscio.
- 2 Mettetelo in una ciotola infarinata, coprite con un telo umido e fate lievitare in un luogo tiepido per 1 ora. Lavorate un po' l'impasto per sgonfiarlo, dividetelo in 4 porzioni e staccate da ognuna una pallina.
- 3 Modellate 4 teste di renne creando il muso con le palline. Infossate 2 mezzi pomodorini per formare gli occhi e 2 rondelle di oliva per il naso.
- 4 Sistemate le focacce su una placca oliata, schiacciate la superficie con le dita, irrorate d'olio e salate. Infornate a 200° per 10 minuti. Fate raffreddare, poi tagliate le focacce a metà e farcitele con formaggio fresco spalmabile e una fetta di prosciutto cotto ciascuna. Spezzate a metà 4 bretzel e usateli per fare le corna.

Confezionato nella pratica vaschetta salva freschezza da 100 g, il **Prosciutto cotto a fette Sisa** è perfetto per la preparazione delle vostre ricette salate. Provatelo per antipasti e aperitivi ma anche per farcire pizze, focacce e panini: il suo gusto vi conquisterà!



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



L'ALBERELLO CON LA GLASSA

INGREDIENTI (2 alberelli)

150 g di pasta frolla, 100 g di **zucchero a velo Sisa**, 1 cucchiaio di albume **uovo Sisa**, 2 colori alimentari, confettini q.b., **farina di grano tenero bio tipo 00 VerdeMio** q.b., 2 stampi per biscotti a stella di dimensioni diverse

PREPARAZIONE: 35 minuti

- 1 Stendete la pasta su un piano infarinato e ricavate 12 stelle grandi e 12 piccole. Infornatele in una teglia con carta da forno a 180° fino alla loro doratura.
- 2 Sbattete l'albume: prendetene 1 cucchiaino e mettetelo in una ciotola con poche gocce di colorante. Ripetete l'operazione con il secondo colorante. Aggiungete metà zucchero a velo in ogni ciotola per ottenere 2 glasse cremose.
- 3 Spalmatele sui biscotti freddi, alternando i colori, e componete gli alberelli completando con i confettini.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:





Immaneabili durante le cene natalizie, le lenticchie sono ottime per combattere il freddo invernale. Vediamo come gustarle al meglio.

LENTICCHIE CON SALMONE

INGREDIENTI (4 persone)

400 g di **lenticchie Sisa**, 800 g di filetto di salmone, aneto q.b., 0,5 dl di brodo vegetale, 3 cucchiaini di **olio di oliva Sisa**, **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., 150 g di verdure per soffritto surgelate

PREPARAZIONE: 30 minuti

1 Sgocciate 2 barattoli di lenticchie da 400 g e rosolate 150 g di verdure per soffritto surgelate con 2-3 cucchiaini di olio in una casseruola per 3-4 minuti. Unite le lenticchie e 1/2 dl di brodo vegetale, cuocete per 3-4 minuti, regolate di sale e pepe e spegnete.

Non è festa senza lenticchie!

Stefania Colasuono

Tra i legumi maggiormente apprezzati per il loro sapore e le loro proprietà, le lenticchie sono le protagoniste dell'inverno, da gustare in zuppe e minestre fumanti o come contorno gustoso in secondi piatti a base di carne. Per la tradizione, poi, sono immancabili durante il cenone di Capodanno, in accompagnamento alle fette di cotechino, come portafortuna per il nuovo anno.

PERCHÉ FANNO BENE?

Grandi o mignon, marroni, verdi o rosse: esistono diverse varietà di lenticchie, tutte fonti di benefici per la nostra salute. Ricche di proteine, fibre e sali minerali (come ferro e calcio), favoriscono il transito intestinale e svolgono un'importante funzione antiossidante, rafforzando il sistema immunitario e quello nervoso.

ALLEATE DEL BENESSERE

Non solo: questi legumi aiutano a ridurre sia il colesterolo cattivo che la pressione arteriosa nonché a tenere sotto controllo la glicemia. La presenza di acido folico li rende perfetti per il consumo in gravidanza, mentre il ferro favorisce il recupero energetico assicurandoci un maggiore benessere fisico.

GUSTIAMOLE COSÌ

In umido, al sugo, con i cereali o in insalata: i modi per assaporare le lenticchie sono numerosi, con ricette semplici ma ricche di gusto. Potete scegliere quelle precotte o quelle secche (da tenere in ammollo per qualche ora prima della cottura), da utilizzare per portare in tavola - ad esempio - una tradizionale zuppa contadina ma anche morbide polpette, hamburger speziati o gustose frittelle.



2 Eliminate da 800 g di filetto di salmone le eventuali lisce rimaste con una pinzetta. Passate un coltello a lama flessibile tra la polpa e la pelle del salmone ed eliminate quest'ultima. Tagliate la polpa a cubotti di 3-4 cm di lato.

3 Scaldare una padella antiaderente, spolverizzatela con sale fino e scottate i cubotti di salmone per 2-3 minuti, girandoli su tutti i lati con una pinza. Suddividete le lenticchie tiepide nei piatti, distribuite il salmone sulle lenticchie, irrorate con un filo d'olio, spolverizzate con pepe e con aneto tagliuzzato con le forbici e servite.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Lenticchie e cotechino

INGREDIENTI (12 persone)

500 g di **lenticchie Sisa**, 2 **cotechini di Modena Igp Gusto&Passione**, 1 spicchio di aglio, alloro q.b., 0,4 dl **olio extravergine di oliva Sisa**, **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **rosmarino in foglie Sisa** q.b., 5 cucchiaini di **salsa pronta di pomodoro Gusto&Passione**, salvia q.b., 300 g di polenta a cottura rapida

PREPARAZIONE: 60 minuti

- 1 Scottate 2 cotechini precotti in acqua bollente seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
- 2 Intanto, sciacquate bene 500 g di lenticchie in scatola sotto il getto di acqua corrente e scolatele; rosolate 1 spicchio d'aglio schiacciato in 40 ml di olio, unite salvia, rosmarino e alloro e le lenticchie e lasciate insaporire per pochi minuti, mescolando.
- 3 Aggiungete 5 cucchiaini di salsa di pomodoro e 2 mestoli di acqua tiepida, salate, pepate e proseguite la cottura per 15'. Spegnete e fate intiepidire.
- 4 Preparate 300 g di polenta a cottura rapida secondo le istruzioni sulla confezione; appena pronta, versatela in 12 bicchieri. Conditela con lenticchie e rondelle di cotechino e servite.

Immane protagonista della cena di Capodanno (ma ottimo durante tutto l'inverno), il **Cotechino di Modena Igp Gusto&Passione** - pronto in soli 20 minuti - vi regalerà piatti dal gusto intenso e dal profumo delicato. Portatelo in tavola accompagnato da un contorno di lenticchie o da un fumante purè di patate: sarà una cena indimenticabile!



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



LENTICCHIE AL FORNO CON PATATE

INGREDIENTI (4 persone)

200 g di **lenticchie Sisa**, 400 g di patate, **burro bio VerdeMio** q.b., 100 g di **pancetta affumicata a cubetti Sisa**, **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 30 minuti

- 1 Scotta 400 g di patate tagliate a fettine sottili in acqua bollente salata per 3-4 minuti e scolale. Rosola 100 g di pancetta a dadini in una padella, unisci 200 g di lenticchie lessate e spegni.
- 2 Ungi 4 pirofile con burro e disponi sul fondo 1/3 delle patate. Prosegui con lenticchie e procedi con gli strati, fino a esaurire gli ingredienti, terminando con spicchi di patata.
- 3 Spolverizza con burro e con parmigiano reggiano grattugiato. Cuoci in forno a 180°C per 15 minuti.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Spoleta, un antico municipio romano

Federica Bartoli

PRONTI, SI PARTE!



La terra degli antichi umbri è scrigno di tesori artistici e storici che attraversano il tempo e ammaliano con la loro bellezza, come la ridente città di Spoleto.



Sorge alle pendici del Colle Sant'Elia, nel sud dell'Umbria: Spoleto, forte di una storia molto antica che fa risalire le sue origini all'età del bronzo, conserva ancora le testimonianze della dominazione dei romani e, successivamente, dei longobardi che la resero capitale del loro granducato.

IL SIMBOLO DELLA CITTÀ

Inauguriamo il viaggio alla scoperta del centro umbro partendo dal suo simbolo: la Rocca Albornoziana, che domina dall'alto la città, è un'imponente fortezza che risale al 1359. Pontefici e governanti hanno varcato le sue alte mura, cinte da sei torri. Fu commissionata dal cardinale Egidio Albornoz e divenne residenza dei personaggi più illustri dell'epoca.

IL PONTE DELLE TORRI

Secoli e secoli sono passati da quando questa struttura imponente fu eretta per collegare la Rocca a Monteluco: il ponte delle torri è uno straordinario esempio di ingegneria del XIV secolo, alto 80 metri e lungo

IL TEATRO ROMANO

Tappa importante del nostro viaggio è una delle testimonianze più eloquenti dell'antica dominazione romana che, ancora oggi, ospita spettacoli e importanti manifestazioni. Stiamo parlando del Teatro Romano, risalente al I secolo a.C.: al suo interno, infatti, è ancora possibile ammirare la pavimentazione in marmo risalente all'epoca imperiale. In questo luogo si tiene ogni anno il famoso "Festival dei due mondi".



La fontana dai lineamenti umani e felini, detta del “Mascherone”, fu costruita nel 1600 in onore di Papa Clemente XII e rappresenta uno dei monumenti simbolo di Spoleto.



230. È retto da massicci pilastri e due torri di avvistamento sorgono alle sue estremità.

UN TESORO D'ARTE

Inoltriamoci, ora, nel cuore della città e incamminiamoci verso Piazza del Duomo dove, dal XII secolo, è installata la magnifica Cattedrale di Santa Maria Assunta: esempio di arte romanica, al suo interno custodisce affreschi del '500, tra cui le “Storie della Vergine” dipinte da Filippo Lippi.

UNA TORRE LEGGENDARIA

Dall'alto dei suoi 45 metri, parte integrante di Palazzo Virgili, la Torre dell'Olio troneggia sulla città dal 1200 e prende il suo nome da un'antica pratica di difesa messa in atto dagli abitanti di Spoleto: per contrastare gli aggressori, la popolazione gettava olio bollente dalle torri e pare che anche Annibale e le sue truppe cartaginesi siano caduti vittime di questo tranello.



PREPARAZIONE:



Spiedini misti alla spoletina

INGREDIENTI (4 persone)

250 g di fesa di tacchino, 250 g di polpa di agnello, 250 g di coppa fresca di maiale, vino bianco secco q.b., 150 g di pancetta stesa in due fette, 3-4 ciuffi di salvia, 1 cucchiaino di bacche di ginepro, 2 spicchi d'aglio, 2 rametti di rosmarino, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 45 minuti

1 Taglia tacchino, polpa di agnello e coppa di maiale a cubi di circa 2 cm di lato e trasferiscili nella ciotola. Avvolgi le bacche di ginepro in un foglietto di carta da forno e spezzettale con il batticarne; sfoglia i rametti di rosmarino e trita gli aghi. Schiaccia gli spicchi d'aglio e spellali. Aggiungi ginepro, rosmarino e aglio alla carne, irrori con 3-4 cucchiaini di olio e 1/2 dl di vino bianco e spolverizza con una macinata di pepe. Mescola, chiudi la ciotola con pellicola e mettila in frigo per 5-6 ore.

2 Immergi gli spiedini in acqua fredda per 10-15 minuti: in questo modo non bruceranno in cottura. Taglia la pancetta in quadrati di 2 cm. Sgocciola la carne dalla marinata e infilzala con la pancetta sugli spiedini, alternando le qualità. Fra un cubo e l'altro inserisci anche foglie di salvia sciacquate. Tieni da parte la marinata.

3 Scalda la piastra o la bisticchiera a fuoco medio e griglia gli spiedini preparati per 12-15 minuti, girandoli su tutti i lati, in modo che si dorino uniformemente. Di tanto in tanto spennellali con la marinata tenuta da parte. Togli gli spiedini dalla piastra, regolali di sale e servili subito a piacere con insalatine novelle.

DIFFICOLTÀ:



IN FORMA *sugli sci*

Federica Bartoli



Con l'arrivo dell'inverno, gli amanti della neve possono finalmente rimettere gli sci ai piedi e godere di tutti i benefici che questo sport assicura al fisico e alla mente.



Ci siamo: la neve è arrivata e imbianca le nostre montagne, regalandoci paesaggi mozzafiato e viste indimenticabili. Un'ottima notizia per gli appassionati dello sci, che possono finalmente tornare a riempire le piste per qualche ora di puro divertimento.

UNO SPORT COMPLETO

Sciare è un'attività sportiva che necessita di grande impegno e, se svolta correttamente, ci regala una serie di effetti benefici piuttosto importanti. Favorisce, ad esempio, la resistenza aerobica e cardiovascolare e ci consente di bruciare circa 400 calorie (!) ogni ora.

PIÙ TONICI CON GLI SCI

Non solo: sciando miglioriamo la cosiddetta propriocezione e la capacità di coordinare i movimenti degli arti e del bacino. La massa muscolare aumenta e i muscoli diventano più tonici, aiutandoci a restare in forma.

BUONE NOTIZIE PER IL CERVELLO

A trarre giovamento da questo sport, infine, è anche la mente: una bella sciata, infatti, ci libera dallo stress e dalla fatica, lasciandoci di buon umore nella contemplazione della natura ricoperta dal candore della neve.

Festeggiamo... in bellezza!

Federica Bartoli

**Le feste natalizie sono ormai arrivate: prepariamoci
per passarle al meglio, più belle e luminose che mai!**

La fine dell'anno è arrivata e non possiamo farci cogliere impreparate per "affrontare" le numerose occasioni di festa che ci aspettano. Prendiamoci un po' di tempo, allora, per dedicarci a noi stesse e alla nostra bellezza.

COCCOLE BEAUTY

Tra gli infiniti impegni di queste giornate, infatti, è fondamentale regalarci qualche coccola, prendendoci cura del nostro corpo, dei capelli e della pelle del viso (preparandolo così al meglio per il make-up natalizio). Muniamoci di prodotti idratanti, creme e maschere rigeneranti e diamo il via alla nostra "remise en forme".

UNA PELLE RINNOVATA

Tra i trattamenti irrinunciabili c'è sicuramente lo scrub, indispensabile per eliminare le cellule morte e far risplendere la pelle. Non dimentichiamoci, alla fine, di fare un lungo massaggio con un burro o un olio (ottimi quelli di karitè e mandorle), avendo l'accortezza di farli assorbire completamente.

SU LA MASCHERA

Da non dimenticare la maschera per il viso, che ci aiuterà ad apparire radiose agli occhi dei nostri amici e parenti. In gel, crema o tessuto: scegliere quella più adatta ai nostri gusti ed esigenze è davvero facile, così come semplice è il suo utilizzo. Gli effetti delle maschere, del resto, sono molteplici e variano a seconda del tipo di pelle: possiamo optare, ad esempio, tra quella idratante, purificante, nutriente, ma anche rivitalizzante, tonificante e anti-age.

NUOVA VITA AI CAPELLI

Nella nostra beauty routine casalinga, infine, diamo spazio alla cura dei capelli. L'inquinamento, i lavaggi frequenti, il calore di piastre e phon li sottopongono ogni giorno a tanto stress, rovinandoli e sfibrandoli. Anche in questo caso possiamo ricorrere a una maschera, da applicare sulle lunghezze dopo lo shampoo. È importante - suggeriscono gli esperti - lasciarla in posa per qualche minuto (almeno dai due ai dieci) prima di risciacquare, così da farla agire in profondità. Usata un paio di volte alla settimana, farà risplendere la nostra chioma per essere davvero perfette tra brindisi, auguri e "maratone" a tavola!



Un regalo sotto l'albero

Sara Conversano

Anche Fido e Micio, ormai, sono inseriti nella lista dei regali da fare. Tra giochi, capi di abbigliamento e snack golosi, le opportunità per renderli felici sono davvero tante!



Se optiamo per un regalo goloso possiamo orientarci su crocchette e snack ma anche accessori, come la ciotola che tiene al caldo la pappa.

Diventati veri e propri membri della famiglia, anche i nostri amici pelosi ricevono un pacchetto da scartare il giorno di Natale, simbolo dell'amore che proviamo nei loro confronti e, per loro, un momento di felicità da condividere con noi.

REGALIAMO I GIOCHI

Ma cosa possiamo far trovare a Fido e Micio sotto l'albero? I giochi sono sicuramente un'idea giusta: in commercio ne troviamo davvero tanti e adatti a ogni esigenza, in base alla specie, all'età e al carattere del nostro quattrozampe. Tra i più "apprezzati" ci sono le palline (da quelle in plastica o tessuto a quelle più tecnologiche), ma anche i peluches e gli ossi, pronti per essere mordicchiati!

BELLI... E ALLA MODA

Se vogliamo che il nostro amico peloso sia glamour, invece, possiamo optare per un capo di abbigliamento, perfetto anche per proteggerlo dalla pioggia e dal freddo. Un impermeabile o un cappottino con cappuccio o a pois, ad esempio, oppure una pettorina colorata o un maglioncino di lana sono ideali per le passeggiate di questo periodo.

QUESTIONE DI LOOK

Per i pet più alla moda, inoltre, è perfetto un collare "fashion", magari reso prezioso da una medaglietta personalizzata, una targhetta con il nome o un ciondolo. Particolarmente di successo anche i guinzagli fosforescenti, che rendono unico il nostro pet e, di sicuro, non lo fanno passare inosservato, neanche al buio!

PER IL LORO RELAX

Per prenderci cura del loro riposo, invece, possiamo regalare al nostro cane o al nostro gatto una nuova cuccia confortevole, un materasso o un morbido cuscino, su cui riposare in totale comodità. Comfort da garantire anche durante i viaggi, grazie ai modelli adatti agli spostamenti, per portare Fido e Micio con noi in vacanza senza stress.



ChocoModica 2019

Quando: 5-8 dicembre

Dove: Modica (RG)

Info: www.chocomodicaofficial.it

Il cioccolato, cibo degli dei e simbolo della tradizione della cittadina siciliana, torna a essere il protagonista dell'evento organizzato nel weekend dell'Immacolata, che ogni anno richiama numerosi visitatori. Storici ed esperti terranno workshop, convegni e laboratori per celebrare la famosa barretta di cioccolato modicano, vero e proprio tesoro della comunità. Previsti, inoltre, giochi, show e dimostrazioni per coinvolgere tutti i partecipanti in questi tre giorni di festa.

Mercatino di Natale a Tropea

Quando: 8 dicembre-6 gennaio 2020

Dove: Tropea (VV)

Info: <https://it-it.facebook.com/mercatinodinataletropea/>

Tornano anche quest'anno i mercatini di Natale organizzati nel centro storico di Tropea, cittadina balneare tra le più famose e amate della Calabria. Numerose bancarelle aspettano i visitatori per far conoscere il meglio della tradizione natalizia regionale, tra addobbi, decorazioni e specialità gastronomiche realizzati dagli artigiani locali. Non mancheranno momenti di intrattenimento, con musica e appuntamenti dedicati alla festa più magica dell'anno.



Il Villaggio di Babbo Natale... sul mare

Quando: 19-22 dicembre

Dove: Taranto (TA)

Info: www.facebook.com/gaiamelpignanoeventmanagerbabbonatalesulmare

È giunto alla sesta edizione l'evento più caratteristico del Natale tarantino, che anche quest'anno torna presso il porto turistico Molo Sant'Eligio, dove Babbo Natale - lasciata la tradizionale

slitta -arriverà a bordo di una barca, tra lo stupore dei visitatori. Durante questi giorni, il porto si trasformerà in un villaggio nordico, con le caratteristiche casette in cui trovare dolci e specialità gastronomiche del posto nonché il mercatino dell'artigianato natalizio. Previsti anche laboratori con gli Elfi, intrattenimento con i clown, trampolieri e il truccabimbi per i più piccoli.



Capodanno in Piazza del Plebiscito

Quando: 31 dicembre

Dove: Napoli (NA)

Napoli ha deciso di regalare anche quest'anno a turisti e cittadini un evento indimenticabile per salutare il 2019 e dare il benvenuto al 2020. Torna, infatti, il Capodanno in Piazza del Plebiscito che ospiterà - come di consueto - grandi nomi della musica italiana e internazionale, pronti a far ballare, cantare e divertire la folla riunita sotto il palco. Previsto, dopo il brindisi della mezzanotte, anche il tradizionale spettacolo di fuochi artificiali a Castel dell'Ovo, che illuminerà la città con suggestivi giochi di luci e colori.



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