

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI

Magazine



PRIMIZIE

**MELANZANE,
REGINE
D'ESTATE**

DAL MONDO

**ALLA SCOPERTA
DEI SAPORI
LIBANESI**

Portiamo a tavola la dolcezza delle CILIEGIE

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

Sole, caldo, prime vacanze in arrivo: la stagione estiva sta per diventare protagonista, portando con sé tanta allegria e divertimento. Con le temperature che si alzano torna anche la voglia di "coccolarci" con ricette fresche e sfiziose: perché non approfittare, allora, di frutta e verdura di stagione, ricche di vitamine e sali minerali indispensabili in questo periodo? Melanzane, ciliegie, cetrioli ma anche albicocche e susine sono solo alcune delle primizie con cui possiamo liberare la fantasia ai fornelli! E per ricaricarci in maniera salutare, sbizzarriamoci nella preparazione di squisiti smoothies, ottimi in qualsiasi momento della giornata. In questo numero di "Sorrisi Magazine" vi diamo anche alcune idee per trascorrere piacevolmente il vostro tempo libero: se volete dedicarvi a un'attività all'aria aperta, perché non provare con il mountain biking? Immersi nella natura, pedalare in sella alla vostra bicicletta non sembrerà così faticoso! Per i vostri weekend fuori porta, invece, vi proponiamo Siena, città dalle tradizioni culturali e culinarie assolutamente da scoprire. Non mancheranno, poi, spunti per divertirsi con i propri bimbi (mettetevi alla prova nel realizzare golosi dolcetti a base di biscotti!) e con i propri amici a quattro zampe, insieme ai quali cimentarsi in coinvolgenti discipline sportive, come il famoso "agility dog". Le occasioni per dare un frizzante benvenuto all'estate, insomma, non mancano e noi di "Sisa. I supermercati italiani" vi auguriamo una buona e spensierata lettura!



1 Editoriale

4 Primizia del mese
Melanzane, regine dell'estate

7 Step by step
Panfrittata con cipolle e timo

9 Cucine del mondo
Gusto e raffinatezza sulla tavola libanese

11 Vini & Bevande
Rinfreschiamoci con gli smoothies

12 Leggere & Sfiziose

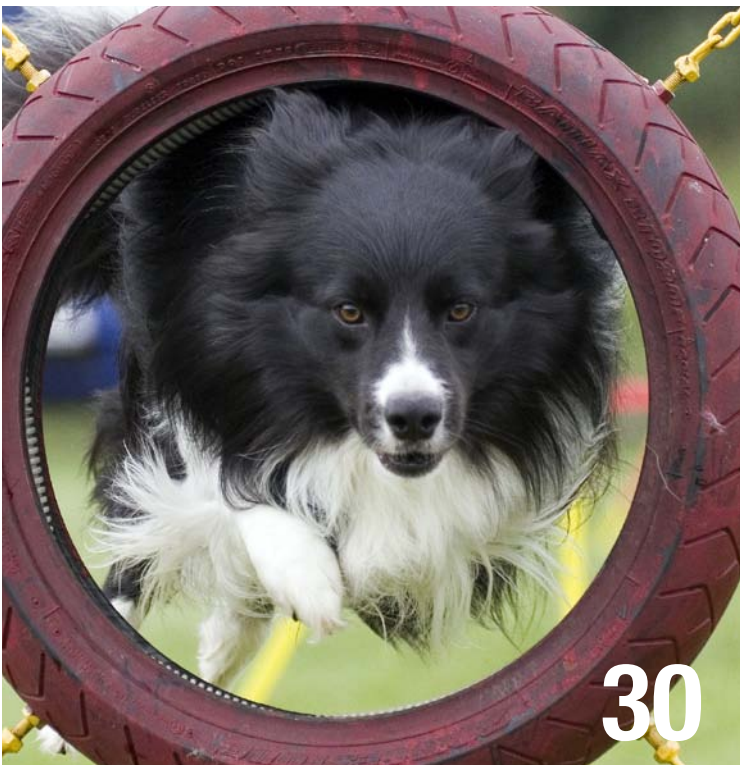
Rotolo di pollo farcito al tonno

13 Frittata di spaghetti con rucola e grana
Involtini al formaggio

14 Cucina "free from"
Tortini di riso in salsa
Verdure miste in crosta di patate



- 15 Sandwich con ceci strapazzati
- 16 **L'angolo pâtisserie**
Una ciliegia tira l'altra!
- 18 **Piccoli chef**
I frollini si trasformano con un po' di fantasia!
- 20 **Superfood**
Stanchezza? Ci pensano i pinoli!



- 23 **Pronti, si parte!**
Un viaggio in "terra di Siena"
- 26 **Benessere**
Tutti in sella!
- 28 **Pillole di bellezza**
Pronte per il primo sole?
- 30 **Pet in famiglia**
Fido è in forma con lo sport giusto
- 32 **In agenda**
Appuntamenti del mese da non perdere

SORRISI Magazine

N°6 - giugno 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





Sono ricche di vitamine e sali minerali, ci aiutano a restare in forma e arricchiscono le nostre ricette di gusto e genuinità: andiamo alla scoperta delle melanzane, ortaggi estivi per eccellenza.

Stefania Colasuono

Melanzane, regine dell'estate

CONCHIGLIE CON MELANZANE

INGREDIENTI (4 persone)

320 g di conchiglie rigate, 2 melanzane oblunghe, 20 foglie di basilico Sisa, 150 g di ricotta fresca, 30 g di gherigli di noci, olio extravergine d'oliva Sisa q.b., sale Sisa q.b., olio per friggere Sisa q.b.

1 Lavate le melanzane, mondatele e tagliatele a fette sottili. Passate le foglie di basilico con un panno umido e raccoglietele nel frullatore; unite 5 cucchiaini di olio d'oliva e poco sale e frullate fino a ottenere una salsa omogenea.

Appartenente alla famiglia delle Solanaceae, la melanzana è per noi una fonte preziosa di benessere perché racchiude in sé numerose proprietà nutritive, indispensabili per la nostra salute.

PERCHÉ FANNO BENE?

Particolarmente ricca di sali minerali (soprattutto potassio, magnesio e fosforo) e di vitamine (A, gruppo B, C e K) è un valido aiuto durante la stagione estiva e, grazie alla sua elevata quantità di acqua, svolge un'azione diuretica e depurativa. Non solo: contiene tante fibre, che regolano la mobilità intestinale e favoriscono la digestione. La melanzana infine - ricca di antiossidanti - stimola la produzione di bile e aiuta a tenere sotto controllo il livello di colesterolo.

TANTE VARIETÀ

Esistono tante varietà di questo ortaggio, che si distinguono per dimensione, forma e colore. Possiamo trovare, infatti, la versione tonda, ovale o allungata mentre le tonalità spaziano dal viola più chiaro a quello più intenso, ma anche al bianco e al nero. Ciò che accumuna tutte queste tipologie è la presenza di solanina, una sostanza tossica che viene però eliminata con la cottura.

METTIAMOCI AI FORNELLI

Le melanzane, del resto, vengono mangiate soltanto cotte. La loro versatilità ci consente di prepararle in tanti modi diversi, portando in tavola numerose squisite ricette. Per eliminare buona parte dell'acqua e del sapore amaro che le contraddistingue, possiamo innanzitutto tagliarle a fette e lasciarle sotto sale: una volta risciacquate e asciugate, saranno pronte per essere cucinate! Grigliate, in pastella, al forno o ripiene, ma anche cotte per realizzare golose creme con cui condire primi piatti o da spalmare su fette di pane, senza dimenticare la versione sott'olio: con questi ortaggi non si sbaglia mai!

COME SCEGLIERLE?

Bisogna stare attenti, piuttosto, a scegliere quelli buoni al momento dell'acquisto: una melanzana "in salute" dev'essere soda e presentare una buccia liscia, senza ammaccature. Assicuratevi, inoltre, che il picciolo non sia secco e che sia ben attaccato al frutto, dove è necessario lasciarlo per un'ottima conservazione.



2 Tritate grossolanamente le noci. Asciugate bene le fette di melanzana e frigatele, poche alla volta, in abbondante olio per friggere, scolandole mano su carta da cucina.

3 Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela e conditela subito con la salsa al basilico diluendola, se necessario, con un po' dell'acqua di cottura della pasta. Unite le fettine di melanzana, la ricotta a fiocchetti e cospargete tutto con le noci tritate.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Gnocchi alla sorrentina

INGREDIENTI (4 persone)

800 g di **gnocchi di patate Sisa**, 500 g di **polpa di pomodoro bio VerdeMio**, 1 melanzana, 80 g di **Parmigiano Reggiano Dop 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato, 200 g di **mozzarella fior di latte pugliese Gusto&Passione**, 1 spicchio d'aglio, **basilico in foglie Sisa** q.b., **zucchero semolato Sisa** q.b., **olio extravergine d'oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 45 minuti

1 Sbucciate l'aglio; lavate il basilico, asciugatelo e spezzettatelo, tenendo da parte qualche foglia per la guarnizione. Soffriggete delicatamente l'aglio in un tegame con 4 cucchiaini di olio, unite la polpa di pomodoro, il basilico spezzettato, un pizzico di sale e mezzo cucchiaino di zucchero. Portate a bollire la salsa, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 10 minuti.

2 Tagliate la mozzarella a dadini; spuntate la melanzana, lavatela e affettatela sottile. Friggete le fette in abbondante olio caldo, scolatele e fatele asciugare sulla carta assorbente da cucina.

3 Lessate gli gnocchi, pochi per volta, in abbondante acqua bollente salata e scolateli con un mestolo forato qualche istante dopo che sono venuti a galla. Metteteli in una ciotola e conditeli con il sugo preparato, la metà del parmigiano e i dadini di mozzarella preparati.

4 Mescolate delicatamente gli gnocchi, quindi divideteli nei piatti e completate con le melanzane fritte, le foglie di basilico tenute da parte e il parmigiano rimasto.



Ideali per uno squisito primo piatto da gustare in compagnia, gli **Gnocchi di patate Sisa** sono pronti in soli due minuti. Realizzati con materie prime selezionate, vi conquisteranno con la loro morbidezza e il loro sapore. Li trovate nel nostro banco frigo nella confezione da 500 g, perfetta per 3 porzioni.



MELANZANE ALLA SCAMORZA

INGREDIENTI (4 persone)

450 g di melanzane grigliate surgelate, 300 g di **scamorza affumicata Sisa**, qualche rametto di timo fresco, 1 ciuffo di maggiorana, 2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 15 minuti

1 Cuocete le fette di melanzana surgelate su una piastra calda pochi istanti per parte. Affettate sottile la scamorza.

2 Ungete una pirofila con un cucchiaino di olio, mettete sul fondo uno strato di melanzane, salate, pepate, profumate con foglie di timo e maggiorana e irrorate con un filo di olio. Coprite con fettine di scamorza, quindi ripetete gli strati fino a esaurire gli ingredienti; completate con fettine di melanzana alternate a scamorza. Spolverizzate con le erbe aromatiche e irrorate con un cucchiaino di olio.

3 Cuocete la preparazione in forno già caldo, a 180° per una decina di minuti, in modo che si riscaldi e il formaggio si fonda. Sforname e servite.

PANFRITTATA CON CIPOLLE E TIMO



INGREDIENTI (6 persone)

1 pagnotta tipo Altamura, 8 **uova Sisa**, 2 cipolle bionde, 250 g di **stracchino light Equilibrio&Piacere**, 100 g di **Parmigiano Reggiano Dop 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato, 3 rametti di timo, **olio extravergine d'oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 70 minuti

1 Tagliate orizzontalmente il pane con un coltello, rimanendo a circa 4 dita dal bordo inferiore. Sollevate la calotta e privatelo della mollica. Foderate esternamente la base del pane con alluminio fino al bordo per evitare che il pane si bruci.

2 Spellate le cipolle, lavatele, asciugatele e tagliatele a fettine sottili. Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente e aggiungete le cipolle; salate e cuocetele per 15' con il coperchio, quindi toglietelo e continuate la cottura per altri 15'. Mescolate di tanto in tanto e aggiungete poca acqua bollente, se necessario, finché risulteranno morbide.

3 Sgusciate le uova in una ciotola, aggiungete il parmigiano reggiano grattugiato, le cipolle stufate e le foglioline dei rametti di timo. Regolate di sale e pepe e sbattete con una frusta a mano, in modo da ottenere un composto omogeneo. Appoggiate il pane coperto con alluminio sulla placca foderata con carta da forno, versate al centro il composto di uova preparata, lasciandolo cadere delicatamente. Aggiungete lo stracchino a fiocchetti e cuocete in forno già caldo a 180° per circa 20-25'. Togliete l'alluminio, lasciate raffreddare per 10' prima di servire.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Per chi ama restare in forma senza rinunciare al gusto, lo **Stracchino light Equilibrio&Piacere** contiene il 40% di grassi in meno rispetto alla media degli stracchini più venduti. Disponibile nel formato da 100 g, lasciatevi conquistare dalla sua morbidezza e dal suo sapore delicato.



1



2



3



Gusto e raffinatezza sulla tavola libanese

Stefania Colasuono

Diventata famosa in tutto il mondo negli ultimi anni, la cucina libanese è considerata una delle migliori tra quelle mediorientali, grazie alla ricchezza di sapori e ricette che la caratterizzano.

UN'ESPLOSIONE DI GUSTO

Erbe aromatiche, spezie e condimenti, del resto, sono largamente utilizzati in tutti i piatti, che sono davvero numerosi: pietanze a base di carne, insalate, creme di verdure sono i protagonisti della tavola, pronti a conquistare il palato con il loro gusto intenso e inconfondibile. Se avete in programma un viaggio in Libano o volete provare un ristorante nella vostra città, ci sono alcune specialità che non potete proprio farvi sfuggire! Qualche esempio?

I RE DELLA CUCINA LIBANESE

Da provare, innanzitutto, la selezione di antipasti (chiamati "meze"), formati per lo più da assaggi cremosi da condividere tra i commensali. Uno dei piatti immancabili è sicuramente l'"hummus", crema a base di ceci e tahina (pasta di semi di sesamo) aromatizzata, che si può gustare da sola oppure spalmata sul pane pita o in accompagnamento ad altre pietanze. Si trova spesso, ad esempio, con i "falafel", le polpette fritte di legumi e spezie, che rappresentano lo street food libanese per eccellenza.

DA NON PERDERE

Lasciarsi conquistare dai sapori levantini significa anche assaggiare il famoso "taboulé" (o "tabbouleh"): si tratta di un'insalata a base di bulgur, cipolle e pomodori, arricchiti con

Fortemente influenzata dalla tradizione araba, la cucina libanese è tra le più ricche e raffinate del Medioriente.

Diamo inizio a un nuovo viaggio culinario tra sapori, spezie e aromi.

menta, olio, prezzemolo e limone. Immane in ogni pasto, poi, il già citato pane pita, dalla forma piatta e rotonda, preparato senza lievito. Ottimo da gustare con altri cibi, provate a farcirlo con creme, formaggi, carne e falafel: non vi deluderà! Simile al pane pita è il "manaqish b'zaatar", la sottile pizza libanese speziata che può essere servita anche a colazione.

PER CHI AMA LA CARNE

Gli amanti delle portate a base di carne apprezzeranno senza dubbio il "kibbeh", formato da saporite crocchette di bulgur o semolino farcite con l'agnello, che possono essere fritte, lessate o cotte al forno e solitamente accompagnate da "hummus" o yogurt. Particolarmente buoni anche i "sambousek", fagottini di carne (o verdure) serviti soprattutto tra gli antipasti.

I DOLCI PIÙ GUSTOSI

Se, dopo tutte queste prelibatezze, avete ancora un po' di posto per il dolce potete scegliere tra una ricca varietà di proposte. La maggior parte dei dessert libanesi viene preparata con il "kashta" (o "ashta"), una sostanza a base di latte, acqua di rose e fiori di arancio. Lo trovate, ad esempio, all'interno del "knefeh" - realizzato con uno speciale impasto a base di pasta fillo - e nell'"halewet el jeben", un rotolo di formaggio, di solito tagliato a fette o utilizzato per preparare altri dolci. Tra le numerose specialità da assaggiare vi proponiamo, infine, i "ma'amul": fragranti biscotti ripieni con noci, datteri e zucchero, preparati soprattutto in occasione delle festività.

Fattoush

INGREDIENTI (4 persone)

4 pani arabi, 1 cespo di lattuga, 1 cipolla rossa, 2 cetrioli, 2 pomodori da insalata, 4 spicchi d'aglio, 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva Sisa**, **succo di limone Sisa** q.b., 1 cucchiaino di **paprika dolce Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 15 minuti

1 Sfogliate la lattuga, lavate le foglie, sgocciolatele e spezzettatele con le mani. Lavate accuratamente i cetrioli e i pomodori e asciugateli: affettate i cetrioli e tagliate a spicchi o a tocchetti i pomodori; sbucciate la cipolla; tritate finemente l'aglio.

2 Tagliate a metà, in senso orizzontale, i pani arabi, poi tagliateli a dadi e immergeteli molto rapidamente in acqua ghiacciata.

3 Riunite in un'insalatiera le verdure preparate e i dadini di pane, condite con l'aglio tritato, il succo di limone e un pizzico di sale. Irrorate con l'olio, insaporite con la paprika, mescolate e servite.

PREPARAZIONE:



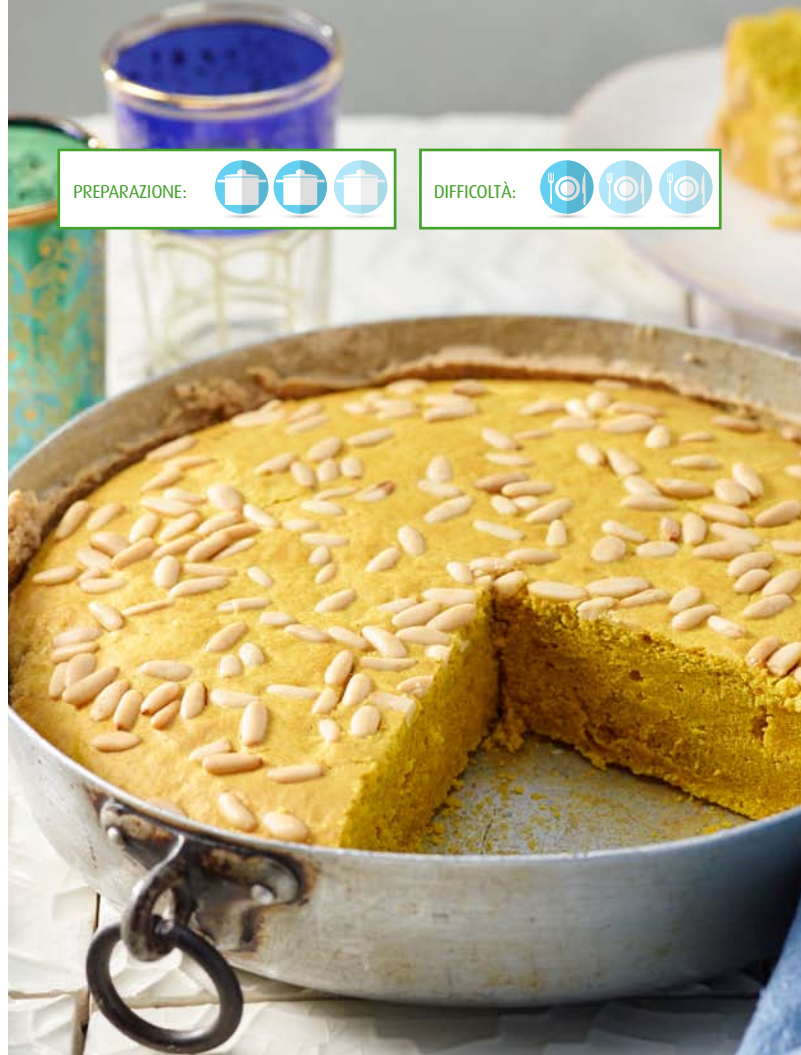
DIFFICOLTÀ:



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



SFOUF DOLCE DI SEMOLA ALLA CURCUMA

INGREDIENTI (4 persone)

600 g di semola di grano duro fine, 200 g di **farina di grano tenero bio tipo 00 VerdeMio**, 2 cucchiaini di **curcuma macinata Sisa**, 4 cucchiaini di **latte intero UHT 100% italiano bio VerdeMio**, 2 dl di **olio di semi vari Sisa**, 250 g di **zucchero semolato Sisa**, 3 cucchiaini di **lievito per dolci Sisa**, 50 g di tahina, 1 cucchiaio di **pinoli Sisa**

PREPARAZIONE: 35 minuti

1 In una ciotola mescolate la semola, la curcuma, il latte e la polvere lievitante. Sciogliete lo zucchero e 4 dl d'acqua.

2 Aggiungete la farina e l'olio, mescolate ancora e unite il mix al composto di semola e curcuma. Impastate per 5 minuti.

3 Ungete il fondo di una teglia circolare con la tahina, versate il composto, stendetelo bene, spargete in superficie i pinoli e infornate a 180° per 20 minuti. Lasciate raffreddare il dolce e servitelo tagliato a fette.



Ricchi di sostanze nutritive preziose per il nostro benessere psico-fisico, i **Pinoli sgusciati Sisa** vi aspettano nei nostri supermercati nella pratica bustina da 40 grammi, pronti a darvi la giusta carica di energia!

Rinfreschiamoci con gli smoothies

Sara Conversano

Con l'arrivo dell'estate è fondamentale restare leggeri e idratati, soprattutto per mantenere un buon livello di sali minerali e vitamine, preziosi per il nostro benessere. Se non volete che la stanchezza prenda il sopravvento, provate a rigenerarvi con gli smoothies!

A TUTTA FRUTTA (E VERDURA)!

Di cosa parliamo? Di una bevanda fresca, realizzata frullando tanta frutta (ma anche verdura, se preferite) tagliata a pezzetti e ghiaccio. Dalla consistenza spumosa, lo smoothie viene spesso diluito con un po' di yogurt bianco o bevanda vegetale, che lo rendono ancora più gustoso. Non confondiamolo, quindi, con il frullato (a base di latte) né con il frappè (che contiene gelato).

COSA VI SERVE?

Realizzare uno smoothie è piuttosto semplice: vi basta, infatti, scegliere la frutta che volete, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio e azionare il mixer: qualche secondo e il gioco è fatto! Potete, poi, sorseggiare la vostra bevanda negli originali bicchieri di vetro dotati di manico, tappo e cannuccia diventati, ormai, di tendenza: uno spuntino, quindi, non solo goloso e genuino, ma anche alla moda!

UN CARICO DI ENERGIA

Le ricette sono davvero numerose e, a seconda dei vostri gusti, potete dare libero sfogo alla fantasia. Se volete fare il pieno di vitamine e minerali, ad esempio, sono ottimi gli smoothies a base di carota, arancia e frutti di bosco; una variante detox, invece, prevede l'utilizzo di finocchio, mela, kiwi e zenzero. Per gli sportivi, infine, uno smoothie realizzato con pomodoro, uva e semi di zucca è ideale per il post allenamento, perché ricco di antiossidanti, magnesio e potassio che contrastano i crampi muscolari.



Rotolo di pollo farcito al tonno

INGREDIENTI (6 persone)

800 g di petto di pollo a fettine, 120 g di **filetti di tonno in olio di oliva Gusto&Passione**, 40 g di **pomodori secchi in olio di oliva Gusto&Passione**, 30 g di **pinoli sgucciati Sisa**, **prezzemolo in foglie Sisa** q.b., 1 spicchio di aglio, **rosmarino in foglie Sisa** q.b., 1/2 bicchiere di **vino bianco Sisa**, **olio extravergine d'oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 41 minuti

- 1 Private le fettine di pollo di eventuali parti grasse o ossicini. Disponetele una a una fra due fogli di carta da forno e pestatele delicatamente con il batticarne, per allargarle. Trasferite le fette su un foglio grande di carta da forno, sovrapponendole leggermente per formare un rettangolo.
- 2 Distribuitevi sopra il tonno sminuzzato, i pomodori secchi a pezzettini, i pinoli, il prezzemolo tritato e l'aglio affettato finemente; salate e pepate.
- 3 Arrotolate il tutto, aiutandovi con il foglio di carta. Legate il rotolo ancora incartato con spago da cucina e fermatelo. Eliminate quindi la carta, strappandola in più punti e sfilandola.
- 4 Rosolate il rotolo in un filo di olio, sfumate con il vino, salate e pepate. Unite il rosmarino, coprite e cuocete il rotolo per 30 minuti, girandolo di tanto in tanto con 2 cucchiaini. Servitelo freddo a fette, accompagnandolo con insalatina e pomodorini.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



FRITTATA DI SPAGHETTI CON RUCOLA E GRANA

INGREDIENTI (6 persone)

500 g di **spaghetti di semola pasta di Gragnano Igp Gusto&Passione** condita con sugo di pomodoro, 2 **uova bio VerdeMio**, 40 g di **Parmigiano Reggiano Dop 30 mesi Gusto&Passione** grattugiato, 60 g di **Grana Padano Dop oltre 20 mesi riserva Gusto&Passione** a scaglie, 1 mazzetto di rucola, **olio extravergine d'oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 35 minuti

- 1 Battete le uova con il parmigiano grattugiato, insaporitele con sale e pepe e mescolatele agli spaghetti freddi. Scaldare 3 cucchiaini di olio in una padella di 20-22 cm di diametro e versate la pasta livellandola con il dorso di un cucchiaino.
- 2 Cuocete la frittata a fuoco medio finché si forma una crosticina dorata sul fondo. Quando scuotendo la padella vedrete la frittata scorrere sul fondo, rovescietela su un piatto.
- 3 Ungete la padella con un filo di olio e cuocete la frittata sull'altro lato. Al termine, fatela scivolare su un piatto e lasciatela intiepidire. Intanto pulite, lavate e sgocciolate la rucola. Al momento di servire guarnite la frittata con le scaglie di formaggio e la rucola.



Involtini al formaggio

INGREDIENTI (4 persone)

8 **fettine di formaggio fuso Sisa**, 8 falde di peperone abbrustolito, 2 acciughe sotto sale, 2 cucchiaini di **capperi al sale Igp Gusto&Passione**, 2 caprini, **prezzemolo in foglie Sisa** q.b., 2 cucchiaini di **aceto di vino bianco Sisa**

PREPARAZIONE: 25 minuti

- 1 Dissalate le acciughe sotto l'acqua, poi sfilettatele, togliete la lisca e mettetele in una ciotola con l'aceto. Dopo 20 minuti scolatele e tritatele con i capperi.
- 2 Trasferitele in una ciotola e mescolatevi i caprini con un cucchiaino di prezzemolo tritato; regolate di sale, se occorre, pepate, quindi condite con un cucchiaino di olio.
- 3 Mettete sul piano di lavoro le falde di peperone e distribuitevi sopra le fettine di formaggio, tagliate nella stessa dimensione; spalmate il formaggio con il composto alle acciughe, poi arrotolate ciascuna falda di peperone su se stessa e servite.

Le **Fettine di formaggio fuso Sisa**, cremose e filanti, sono perfette per farcire toast e panini ma anche per arricchire piatti freddi. Provatetele, inoltre, nelle vostre ricette al forno, come lasagne e timballi: si scioglieranno in bocca! Le trovate nei nostri supermercati nel pratico astuccio da 200 g.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Tortini di riso in salsa

INGREDIENTI (6 persone)

170 g di **riso basmati Sisa**, 1 pesca bianca, 1/2 fetta di melone bianco, 6 fichi, 10 lamponi, 2 cucchiaini di liquore ai lamponi, 1 litro di **bevanda di riso bio VerdeMio**, 2 uova + 1 tuorlo **uova Sisa**, 1 limone non trattato, 50 g di **mandorle Sisa**, 1 cucchiaino di **cannella Sisa**, **burro Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., foglie di menta q.b., **zucchero semolato Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 60 minuti

1 Cuocete il riso nel latte di riso, finché l'avrà assorbito completamente e si sarà disfatto. Condite la crema con 2 cucchiaini di zucchero, la cannella, un cucchiaino di scorza di limone grattugiata, le mandorle tritate fini e un pizzico di sale. Incorporate i tuorli uno alla volta e poi gli albumi montati a neve ben ferma.

2 Imburrate 6-8 stampi individuali, spolverateli di zucchero e riempiteli con il composto. Cuocete nel forno a 180° per 30-40 min.

3 Intanto tagliate a dadini piccoli il melone, la pesca sbucciata e i fichi, e a rondelle i lamponi, riunite la frutta in una terrina, aggiungete 2 cucchiaini di zucchero e 2 di succo di limone, spruzzatela di liquore ai lamponi e lasciate macerare in frigorifero per 30 minuti.

4 Sformate i tortini di riso, serviteli tiepidi con la salsa di frutta fredda, guarnendo il tutto con foglie di menta.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Se siete alla ricerca di una colazione golosa e leggera, provate il **Latte parzialmente scremato Sisa**. Disponibile nel brick da 1 litro, è ideale anche per arricchire di gusto le vostre ricette senza appesantirvi!

Verdure miste in crosta di patate

INGREDIENTI (4 persone)

2 patate, 1 cipolla rossa, 1 melanzana, 2 zucchine, 2 peperoni, 1 cavolo rapa, 8 pomodorini ciliegia, **basilico in foglie Sisa** q.b., 2 spicchi d'aglio, 3 **uova Sisa**, 0,8 dl di **latte parzialmente scremato Sisa**, 60 g di formaggio di capra semi stagionato, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 105 minuti

1 Lavate e mondate le verdure. Tagliate a dadi la melanzana e i peperoni, dividete a metà i pomodorini, affettate la cipolla, le zucchine e il cavolo rapa. Scaldare 3 cucchiaini di olio in una casseruola con l'aglio sbucciato, le verdure, qualche foglia di basilico e salate. Cuocete con il coperchio per 20 minuti, mescolando ogni tanto.

2 Sbattete le uova con il latte, sale e pepe. Sbucciate e tagliate le patate a fettine sottili (circa 1 mm), salatele, rivestite di carta da forno uno stampo dal fondo amovibile (22 cm di diametro) e coprite il fondo e i bordi con 2 strati di patate, versate le verdure e le uova.

3 Cuocete la torta per 1 ora a 200°, cospargendo negli ultimi 5 minuti il formaggio a pezzetti. Sformate e guarnite con basilico e pepe.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Sandwich con ceci strapazzati

INGREDIENTI (4 persone)

8 fette di **pane ai 5 cereali e soia Sisa**, 1/2 cipolla rossa, 2 falde di peperone rosso, 2 pomodori perini, 1 lattina di **ceci Sisa lessati**, **aceto di mele Sisa** q.b., 1/2 limone, 2 cucchiaini di tahina, 2 carote, 1 cetriolo, 2 fette di barbabietola, 1 cucchiaino di zucchero di canna, 2 cucchiaini di **pomodori secchi in olio di oliva Gusto&Passione**, **olio extravergine d'oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 55 minuti

- 1 Tagliate a julienne le carote, la barbabietola e il cetriolo, salate, condite con 3 cucchiaini di aceto e lo zucchero e fate marinare 30'.
- 2 Affettate la cipolla, bagnatela con 1 cucchiaino di aceto e rosolatela con 2 cucchiaini di olio. Unite il peperone a pezzetti e i perini a dadini. Salate e cuocete 5'. Aggiungete i ceci sciacquati, bagnate con 2 dl di acqua e fatela consumare, quindi schiacciate metà dei legumi con il dorso di un cucchiaino.
- 3 Salate la tahina e stemperatela con qualche goccia di succo di limone e 1 cucchiaino d'acqua. Tostate le fette di pane su un solo lato. Tenendo il lato tostato all'esterno, spalmatene 4 con la tahina e farcitele con uno strato di ceci, le verdure marinate e qualche pomodoro sott'olio. Chiudete con le 4 fette di pane rimaste.

Una ciliegia tira l'altra!

Finalmente è tempo di ciliegie! Buonissime da mangiare da sole (vi sfidiamo a fermarvi!), queste primizie sono anche ingredienti perfetti per preparare tanti dolci estivi, tutti da assaporare. Oltre alle classiche torte e crostate, infatti, potete utilizzarle per portare in tavola squisiti budini o semifreddi. Allacciate il grembiule, la golosità vi aspetta in cucina!



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Dolce alle ciliegie

INGREDIENTI (6 persone)

300 g di ciliegie, 3 dl di panna, 15 g di gelatina in fogli, 10 **savoiardoni di Fonni Gusto&Passione**, 2 tuorli di **uova Sisa**, 1 scorzetta di limone, **zucchero semolato Sisa** q.b., Marsala secco q.b., 1 chiodo di garofano

PREPARAZIONE: 30 minuti

- 1 Cuocete per 15 minuti a fuoco basso le ciliegie, snocciolate, con 50 g di zucchero, la scorzetta, un chiodo di garofano e 2 cucchiaini di acqua.
- 2 In una casseruolina lavorate i tuorli con 3 cucchiaini di zucchero, poi, sempre mescolando, unite uno alla volta 4 cucchiaini di Marsala. Mettete la casseruolina sul fuoco a bagnomaria e, mescolando, lasciate gonfiare la crema. Toglietela dal fuoco, fatevi sciogliere la gelatina, prima ammorbidita in acqua fredda e strizzata, e lasciate raffreddare. Montate la panna e unitela alla crema.
- 3 Disponete i savoiardi su un piatto, spruzzateli di Marsala, coprite con metà del composto, unite le ciliegie cotte e completate con il composto rimasto. Mettete in frigo per 3 ore, quindi decorate a piacere e servite.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



SALAME DI CIOCCOLATO BIANCO

INGREDIENTI (6 persone)

150 g di ciliegie, 200 g di **zucchero semolato Sisa**, 200 g di **burro Sisa**, 100 g di **petit biscotti secchi Sisa**, 200 g di cioccolato bianco

PREPARAZIONE: 25 minuti

- 1 Spezzettate grossolanamente il cioccolato con un grosso coltello e mettetelo in una casseruolina posta in un recipiente più grande, per metà riempito di acqua fredda. Lasciate sciogliere su fuoco basso il cioccolato a bagnomaria per circa 5 minuti, mescolando spesso con un cucchiaino di legno.
- 2 Lavate le ciliegie e asciugatele. Privatele del picciolo e snocciolatele.
- 3 Lavorate il burro con lo zucchero, finché diventerà omogeneo come una crema. Unite poco per volta il cioccolato bianco fuso, mescolando continuamente.
- 4 Sbriciolate grossolanamente i biscotti al mixer o con un batticarne, dopo averli messi fra 2 fogli di carta da forno. Uniteli al composto di cioccolato insieme con le ciliegie snocciolate, mescolate bene, mettete il composto al centro di un foglio di carta da forno, precedentemente unto con un velo di olio di semi, e formate il "salame".
- 5 Sigillate il pacchetto, chiudendo bene le estremità per evitare che il composto fuoriesca, e fate rotolare il salame sul piano di lavoro, per compattarlo e dargli una forma regolare.
- 6 Fatelo indurire nel frigo per almeno 2 ore, decoratelo con ciliegie intere e una spolverata di zucchero a velo e servitelo tagliato a fette.

I frollini si trasformano con un po' di fantasia!

I biscotti secchi, sgranocchiati soprattutto a colazione, possono essere utilizzati per preparare tante golose ricette. Chi ha detto, infatti, che sono buoni solo se inzuppati nel the o nel latte? Con un po' di creatività possono diventare, ad esempio, la base croccante di una cheesecake, arricchire un dolce al cucchiaio o, ancora, dare la consistenza perfetta a un salame di cioccolato. Qui vi abbiamo lasciato due proposte: siamo sicuri che i vostri bimbi le adoreranno!



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Sandwich di ricotta al limone

INGREDIENTI (8 pezzi)

16 **frollini all'uovo Sisa**, 120 g di ricotta fresca, 1 limone non trattato, 1 cucchiaino di **zucchero semolato Sisa**

PREPARAZIONE: 10 minuti

- 1 Mescolate la ricotta con lo zucchero e aggiungete un cucchiaino di succo di limone.
- 2 Prelevate qualche striscia di scorza di limone e sminuzzatela finemente.
- 3 Sistemate la ricotta fra i biscottini. Alla fine fate rotolare i sandwich nella scorzetta di limone. Riponeteli in frigo e serviteli freddi.

I **Frollini all'uovo Sisa**, preparati con ingredienti di qualità, sono perfetti per iniziare la mattina con gusto o regalarvi un po' di dolcezza durante la giornata. Disponibili nel formato da 700 g, provateli anche per realizzare dolci golosi: la loro fragranza vi conquisterà!



LOLLIPOP AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI (8 persone)

8 **frollini all'uovo Sisa**, 150 g di **cioccolato extra fondente senza zuccheri aggiunti Equilibrio&Piacere**, confetti colorati per guarnire q.b., 8 bastoncini da lecca-lecca

PREPARAZIONE: 25 minuti

- 1 Spezzettate il cioccolato in una tazza e fatelo sciogliere a bagnomaria dentro un pentolino a fuoco bassissimo (oppure nel microonde, per 2 minuti, alla massima potenza).
- 2 Tuffate un biscotto per volta nel cioccolato e deponetelo su un vassoio foderato con la carta da forno. A questo punto, infilate sotto ogni biscotto un bastoncino.
- 3 Cospargete ogni dolce, mentre è ancora caldo, con i confettini colorati. Mettete tutti i biscotti al cioccolato in frigo per almeno 15 minuti, fino a quando diventeranno ben sodi e ogni bastoncino sarà saldo.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Grazie alla loro carica di energia, i pinoli sono particolarmente utili durante i periodi di maggiore stress o stanchezza fisica. Vengono consumati, inoltre, dagli sportivi e sono alla base di alcune famose ricette.

Sara Conversano



PINOLATA

INGREDIENTI (6 persone)

150 g di **pinoli Sisa**, 6 **uova bio VerdeMio**, 180 g di **burro Sisa**, 250 g di **zucchero semolato Sisa**, 1 bustina di **vanillina Sisa**, 300 g di **farina di grano tenero bio tipo 00 VerdeMio**, 1 bustina di **lievito per dolci Sisa**, scorza di 1 limone non trattato, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 190 minuti

1 Tenendo da parte gli albumi, lavorate i tuorli d'uovo con 150 g di burro ammorbidito a temperatura ambiente; quando le due componenti saranno ben amalgamate, aggiungete man mano zucchero, vanillina e mezzo cucchiaino di sale. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo, versate a poco a poco la farina.

Stanchezza? Ci pensano i pinoli!

I pinoli, semi commestibili del pino, sono particolarmente energetici (e calorici!) e svolgono un'importante azione ricostituente: essi, infatti, sono molto apprezzati dagli sportivi e consigliati nei periodi di maggiore stanchezza.

PICCOLI MA DALLE GRANDI PROPRIETÀ

Nonostante le loro piccole dimensioni, contengono una miriade di sostanze nutritive indispensabili per il nostro benessere, a cominciare dalle fibre e dalle proteine. Particolarmente elevata la quantità di grassi (quelli buoni) e di acido linoleico (Omega 6) nonché di vitamine (E, K e B2) e minerali (soprattutto magnesio, potassio, ferro e calcio). Non dimentichiamo, poi, la presenza di antiossidanti, che rallentano l'invecchiamento della pelle.

UN CARICO DI SALUTE

Le preziose sostanze contenute nei pinoli, infatti, ci aiutano a contrastare i radicali liberi e favoriscono la regolarità intestinale, eliminando le tossine. Esse, inoltre, sono nostre alleate nel ridurre il colesterolo e proteggere le arterie nonché nel rafforzare il sistema immunitario e le ossa.

COME CONSUMARLI?

I pinoli sono ottimi da mangiare da soli o come arricchimento di insalate e yogurt. Molto utilizzati per preparare salse e condimenti, il loro sapore delicato li rende perfetti anche per la realizzazione di dolci da forno, come torte e biscotti. Ovviamente, sono alla base di due ricette piuttosto famose: il pesto alla genovese (dove vengono pestati con basilico, aglio, olio e parmigiano) e il castagnaccio, torta di tradizione toscana preparata con farina di castagne e arricchita con pinoli, uvetta e gherigli di noce.



2 Unite il lievito, la scorza di limone grattugiata, 100 g di pinoli e lavorate ancora. Preriscaldate il forno a 180° C. Montate a neve gli albumi e aggiungeteli, sempre senza smettere di girare l'impasto.

3 Versatelo in una pirofila imburata, cospargendo la superficie con i restanti pinoli. Cuocete in forno a 180° C per 50 minuti, lasciate raffreddare per 2 ore fuori dal forno e servite.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Filetti di sgombrò con funghi e verdure

INGREDIENTI (4 persone)

4 sgombri, 10 g di **funghi porcini secchi Gusto&Passione**, 1 cucchiaino di **capperi al sale Igp Gusto&Passione**, 30 g di **pinoli Sisa**, **farina di grano tenero bio tipo 00 VerdeMio** q.b., 1 costa di sedano, 1 carota, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, **aceto di vino bianco Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 50 minuti

- 1 Metti in ammollo i funghi secchi in una ciotola di acqua tiepida per 20 minuti. Sgocciola i funghi, strizzali e tagliali a pezzetti. Filtra l'acqua di ammollo attraverso il colino foderato con carta da cucina e tienila da parte. Spella la carota e spuntala. Spella la cipolla e pulisci il sedano. Lava e taglia le verdure a dadini. Schiaccia l'aglio, spellalo e tritalo. Lava, asciuga e infarina gli sgombri.
- 2 Scalda 2-3 cucchiaini di olio extravergine nella grande padella e rosola gli sgombri a fuoco vivace 2 minuti per parte. Irrorali con 1 bicchierino di aceto, lascialo evaporare e prosegui la cottura ancora per 2-3 minuti. Sgocciolali su carta assorbente e lasciali intiepidire. Incidi gli sgombri dalla testa fino alla coda, lungo la lisca centrale e stacca i filetti superiori. Partendo dalla coda, solleva le lisce ed eliminale assieme alle teste.
- 3 Abbassa la fiamma e disponi nella padella la cipolla, il sedano, la carota e l'aglio. Rosola le verdure per 4-5 minuti. Unisci i funghi secchi, irrori con la loro acqua di ammollo tenuta da parte e prosegui la cottura per 10 minuti con il coperchio.
- 4 Tosta i pinoli nel padellino antiaderente per 1-2 minuti senza aggiungere grassi. Scoperchia la padella con le verdure, unisci i filetti di sgombrò preparati e i capperi. Regola di sale e pepe e prosegui la cottura per 3-4 minuti. Spolverizza con i pinoli tostati e il prezzemolo tritato e servi.

Per portare in tavola ricette gourmet, scegliete i **Funghi porcini secchi extra Gusto&Passione**. Disponibili nella confezione da 15 g, sono caratterizzati da un aroma inconfondibile grazie alla loro essiccazione, che avviene entro poche ore dalla raccolta nel sottobosco.



FRITTELLE CON I PINOLI

INGREDIENTI (6 persone)

1,5 kg di mele, 400 g di **petit biscotti secchi Sisa**, 150 g di **zucchero semolato Sisa**, 80 g di **pinoli Sisa**, 80 g di **uvetta Sisa**, scorza grattugiata di 1 limone non trattato, 2 **uova bio VerdeMio**, 1/2 bustina di **lievito per dolci Sisa**, 1 cucchiaino di **cannella macinata Sisa**, **olio per friggere Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 45 minuti

- 1 Sbucciate le mele, privatele del torsolo e tagliatele a spicchi. Mettetele in una casseruola con poca acqua e cuocetele finché risulteranno molto tenere. Passatele al passaverdure e raccogliete il purè in una terrina.
- 2 Unite 100 g di zucchero, 250 g di biscotti tritati fini, i pinoli, l'uvetta ammorbidente in acqua calda e strizzata, la scorza di limone, il lievito e la cannella. Mescolate gli ingredienti e con le mani inumidite ricavate dal composto tante palline che passerete prima nelle uova sbattute, poi nei biscotti rimasti sbriciolati.
- 3 Friggetele, poche per volta, in una padella a bordi alti con abbondante olio bollente e sgocciolatele, man mano che sono pronte, su carta assorbente da cucina. Passatele nello zucchero rimasto e servitele tiepide.



Un viaggio in "terra di Siena"

Federica Bartoli

Patrimonio dell'Umanità dal 1995, la storica "nemica" di Firenze conserva ancora quell'atmosfera dal sapore medievale che il tempo non potrà mai alterare.



Nel cuore della Toscana, immersa tra i rigogliosi vigneti della regione del Chianti, Siena sorge sulla cima di tre colli: la città è considerata uno dei centri medievali meglio conservati, con un patrimonio storico che vanta un gran numero di piazze, edifici e monumenti di valore inestimabile.

NEL CUORE DELLA CITTÀ

Prima meta del nostro viaggio è la splendida Piazza del Campo, luogo che rappresenta il centro nevralgico della città. La sua particolare conformazione ricorda la sagoma di una conchiglia a nove spicchi e rappresenta il Governo dei Nove che, nel XIII secolo, condusse Siena al suo massimo splendore.

UNO STILE DA EMULARE

Piazza del Campo è dominata dal maestoso Palazzo Pubblico, da sempre sede della vita politica cittadina. La bellezza dell'edificio è tale che, in seguito a un editto governativo, ogni costruzione successiva dovette adattarsi al suo stile architettonico. Dall'alto dei suoi 102 metri, l'impo-

MOLTO PIÙ CHE TRADIZIONE

Probabilmente la più celebre manifestazione ippica al mondo, il Palio di Siena non è solo parte della tradizione, ma rappresenta la storia stessa di un intero popolo. Due volte l'anno, il 2 luglio e il 16 agosto, le 17 contrade di Siena si sfidano in una gara a cavallo allestita in Piazza del Campo, mentre la città si veste a festa in un tripudio di bandiere e stemmi medievali.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Pici con ceci e briciole croccanti

INGREDIENTI (4 persone)

360 g di pici, 160 g di **ceci Sisa**, 2 fette di pane toscano, 1/2 carota, 1/2 costola di sedano, 50 g di **prosciutto crudo a fette Sisa**, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 rametti di rosmarino, 1 spicchio di aglio, **olio extravergine d'oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 45 minuti

- 1 Tritate la carota con il sedano, il prosciutto e mezzo spicchio d'aglio e soffriggeteli con poco olio.
- 2 Unite i ceci scolati dal liquido di conserva e fateli insaporire per 10 minuti con il rosmarino e un mestolino di acqua calda. Salate e pepate. Frullate il pane con l'aglio rimasto, il prezzemolo e rosolate le briciole con poco olio.
- 3 Lessate i pici e rovesciateli nel tegame con i ceci: fate insaporire, cospargete con le briciole e servite.



nente Torre del Mangia offre una vista mozzafiato del meraviglioso centro storico.

I COLORI DEL DUOMO

Proseguiamo il nostro tour e prepariamoci ad essere rapiti dalla magnificenza del Duomo che si erge nell'omonima piazza. L'edificio sacro contiene opere di importantissimi artisti, come Donatello, Pisano e Pinturicchio ed è caratterizzato dall'alternanza cromatica di marmo bianco e nero, che predo-

mina sulla facciata e all'interno, lungo tutte le navate.

L'IMPONENZA DEL BATTISTERO

Le meraviglie senesi non finiscono qui: a pochi passi dal Duomo, il Battistero di San Giovanni lascia a bocca aperta con i suoi affreschi e le sue decorazioni. Il Fonte Battesimale, che troneggia al centro della struttura, è un capolavoro di scultura, alla cui realizzazione ha contribuito anche il genio artistico di Donatello.



Le Terre di Siena

Le Terre di Siena sono le campagne e i territori che circondano la città e richiamano i viaggiatori con la bellezza del loro paesaggio. Sono terre che accolgono col fascino del passato, pronte a stupire con la meraviglia delle valli di boschi e di creta, con filari di vigne e colline di olivi e una importante tradizione enogastronomica.

Tutti in sella!



Perfetta per chi ha spirito d'avventura, la mountain bike aiuta a mantenerci in forma e a sconfiggere lo stress, immersi nella natura.

Federica Bartoli

Non c'è niente di meglio del praticare sport all'aria aperta per staccare dalla routine quotidiana e ricaricare le batterie. Tra le attività preferite dagli amanti della natura, il mountain biking occupa un posto di rilievo: si tratta, infatti, di un'attività completa, che rafforza il fisico, elimina lo stress e dona equilibrio e benessere sia al corpo che alla mente.

UN ALLENAMENTO COMPLETO

A differenza di quanto si creda, la mountain bike non è utile solo a rafforzare i muscoli delle gambe: infatti, quando si percorrono sentieri particolarmente tortuosi, si mettono in moto tutte le fasce muscolari, dagli addominali ai dorsali fino alle braccia. Inoltre, pedalare non danneggia le articolazioni ed è un toccasana per chi è in sovrappeso.

QUESTIONE DI CUORE

Il cuore trarrà grandi vantaggi da questa attività: l'allenamento costante aiuta a prevenire o ridurre i disturbi cardiovascolari, diminuendo di gran lunga il rischio di infarto e ipertensione.

Il muscolo cardiaco diventa più forte e resistente, pompando con facilità il sangue di cui hanno bisogno i muscoli.

BENESSERE PER LA MENTE

Ma attenzione: non è solo il fisico a godere dei benefici del mountain biking: il movimento stimola le endorfine, contribuendo ad eliminare lo stress e a migliorare il nostro umore! Il contatto diretto con la natura, poi, è l'ideale per staccare dal tran-tran quotidiano e ricaricare la nostra mente.

IL GIUSTO EQUIPAGGIAMENTO

Non possiamo addentrarci lungo i sentieri avventurosi dei boschi senza l'abbigliamento adeguato: assicuriamoci che le scarpe si adattino al meglio ai pedali in modo da facilitarne la presa e utilizziamo maglie e pantaloncini traspiranti, che non intralcino i movimenti del corpo. È opportuno, inoltre, dotarsi di occhiali con lenti specifiche, che proteggano gli occhi dalla luce o da eventuali corpi estranei.



*Pronte
per il primo
sole?*



Tutti sogniamo l'abbronzatura perfetta, ma è importante proteggere al meglio la pelle dai raggi Uva e Uvb per scongiurare il rischio di irritazioni o patologie di più seria entità.

Federica Bartoli

Sole, mare e divertimento: l'estate tanto attesa è finalmente arrivata e, con essa, torna la voglia di rilassarsi al sole e lasciarsi baciare dai suoi caldi raggi. La prima esposizione, però, deve essere effettuata seguendo poche e semplici regole che ci consentono di preparare al meglio la pelle e garantirci l'abbronzatura perfetta.

PARTIAMO DALLO SCRUB

La prima cosa da fare è procedere ad una corretta esfoliazione della pelle: eliminando le cellule morte, l'epidermide è in grado di assorbire meglio le creme protettive, così da ottenere un colorito omogeneo e scongiurare l'insorgere di macchie cutanee.

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE

Una dieta corretta, poi, è alla base della giusta protezione cutanea: optiamo soprattutto per frutta e verdura dal colore

rosso, giallo e arancione come carote, pomodori, albicocche e pesche. È necessario assumere cibi ricchi di antiossidanti, contenenti betacarotene e bere tanta acqua, sia prima che durante l'esposizione, così da mantenere idratata la pelle.

A OGNUNO LA SUA CREMA

A seconda del nostro fototipo, cioè della capacità individuale di reagire all'esposizione, scegliamo la crema con valore protettivo più adatta a noi (anche se, per la prima volta, è sempre preferibile optare per una protezione alta): stendiamo sul corpo molto prima di metterci al sole, per facilitare l'assorbimento. Attenzione: utilizziamola non solo al mare, ma ogni volta che usciamo all'aperto!

LE REGOLE D'ORO

Ricordiamo, inoltre, di evitare sempre le ore più calde della giornata, cioè dalle 12 alle 16, di indossare cappello e occhiali da sole, in modo da proteggere anche testa e occhi, e di continuare a proteggerci anche quando il cielo è nuvoloso o ci troviamo sotto l'ombrellone: i raggi del sole, infatti, ci colpiscono anche quando sembrano essere meno forti.



Fido è in forma con lo sport giusto

Sara Conversano

I nostri amici pelosi amano muoversi e stare all'aria aperta: perché, allora, non fargli praticare una vera e propria attività sportiva, con cui divertirvi insieme?

Tutti i cani hanno bisogno di dare sfogo alla propria energia in maniera divertente: oltre alle solite passeggiate, allora, possiamo optare per uno sport, da scegliere in base alla razza, al carattere e all'età. Praticarlo insieme, poi, ci permette di rafforzare il legame che ci unisce e consolidare il rapporto di fiducia.

AGILI E SCATTANTI

Se Fido è particolarmente atletico e impavido, l'Agility Dog è l'attività perfetta per lui. Consiste, infatti, nell'affrontare un percorso a ostacoli superando slalom e passerelle, ma anche saltando muri e attraversando tunnel. Per gli amanti della corsa, invece, lo sport cinofilo ideale è il Canicross, dove cane e proprietario corrono insieme (uniti da una cintura, una corda e una pettorina) lungo un sentiero sterrato.

IL FRISBEE È MIO!

Molto praticato, inoltre, il Disc dog, disciplina in cui il nostro amico a quattro zampe si cimenta in grandi salti per prendere al volo un frisbee lanciato dal padrone. Ampi spazi verdi senza buche sono indispensabili per far sì che Fido non si faccia male durante le sue acrobazie e abbia estrema comodità nell'effettuare salti e giravolte.

A TUTTA MUSICA

Se volete trascorrere un po' di tempo divertente con il vostro amico a quattro zampe potete provare anche la Dogdance. Preparatevi a eseguire una

serie di esercizi a ritmo di musica, in maniera fluida e armoniosa, così da sembrare una vera e propria coppia di ballerini affiatati!

UNO SPORT MENTALE

Non tutti i cani, però, sentono il bisogno di fare lunghe corse o scatenarsi in salti e acrobazie. In questo caso, possiamo optare per l'Obedience, attività piuttosto impegnativa a livello mentale, che richiede molto autocontrollo. Lo scopo, infatti, è di insegnargli un comportamento collaborativo con esercizi di difficoltà crescente, eseguiti in maniera corretta solo se pet e proprietario hanno un'intesa perfetta.





Sagra della Ciliegia Ferrovia

Quando: 7-9 giugno

Dove: Turi (BA)

Info: <https://www.sagraciliegiaferrovia.it/>

Anche quest'anno si rinnova l'appuntamento con la sagra della ciliegia Ferrovia, giunta alla ventinovesima edizione. Il centro storico di Turi, ridente cittadina nell'entroterra barese, sarà teatro di eventi musicali, esibizioni e spettacoli di ogni genere, che accompagneranno degustazioni culinarie di piatti locali. Protagonista, la ciliegia Ferrovia, la varietà più diffusa in territorio pugliese.

Credits foto: <https://www.sagraciliegiaferrovia.it/>

Sagra del Pesce Spada di San Giovanni

Quando: 7-9 giugno

Dove: Acitrezza (CT)

Info: http://www.festasangiiovanni.it/?page_id=3128

In occasione dei festeggiamenti per la festa di San Giovanni Battista, Acitrezza ospiterà la sagra del Pesce Spada. A trent'anni dalla prima edizione, presso la scalo di Alaggio, cuochi esperti si cimenteranno nella preparazione di gustose ricette sulle tre grandi griglie allestite per l'occasione. Ad accompagnare l'evento, torna la mostra e l'esposizione dell'artigianato, insieme con le degustazioni delle specialità gastronomiche del luogo.



Credits foto: https://www.sicilianifesta.com/sagre/sagra_del_pesce_spada_ad_acitrezza.htm#

"Canova e l'Antico"



Credits foto: <https://www.museoarcheologiconapoli.it/it/>

Quando: fino al 30 giugno

Dove: Napoli

Info: <https://www.museoarcheologiconapoli.it>

Le sale del Museo archeologico di Napoli ospiteranno, fino al 30 giugno, alcuni dei capolavori di Antonio Canova, in una mostra che si

propone di indagare il profondo legame del maestro con l'arte classica. L'esposizione comprende la produzione dell'artista, presentata in tutta la sua varietà, dai disegni ai dipinti fino ai marmi, tra cui il gruppo delle Grazie concesso in prestito dall'Ermitage di San Pietroburgo.

"Tra Arte e Fede. Immagini dei Santi Taumaturghi in Calabria dal XVI al XIX secolo"

Quando: fino al 30 giugno

Dove: Gerace (RC)

Info: <https://arteefedelocrigerace.it>

Il Museo Diocesano farà ancora da sfondo alla mostra "Arte e Fede", frutto di un progetto virtuoso di restauro e recupero di opere d'arte cadute in oblio. Numerose sono le opere di grande valore storico che i visitatori avranno occasione di ammirare fino al 30 giugno, tra cui quelle provenienti dal territorio della Locride.



Credits foto: <https://arteefedelocrigerace.it/>

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

VerdeMiò

LA TUA SCELTA BIO



Con **VerdeMiò** 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

SIMMENTHAL

PRESENTA

IL GUSTO
GIUSTO



BAGEL CON SEMI DI PAPAVERO CON CARCIOFINI E SIMMENTHAL

Ingredienti per persona:

1 lattina di Simmenthal da 70g
1 bagel con semi di papavero
formaggio spalmabile
carciofini sott'olio
un ciuffo d'insalata mista

Preparazione:

- 1 Tagliate il bagel a metà e spalmateci sopra il formaggio.
- 2 Scolate i carciofini e adagiateli sul bagel.
- 3 Adagiate la Simmenthal sopra i carciofini.
- 4 Aggiungete qualche foglia d'insalata, richiudete il tutto e il vostro bagel è pronto.



VINCI OGNI SETTIMANA UN FRIGO MINIBAR SMEG.

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

Simmenthal. Il gusto dal verso giusto.



Concorso Simmenthal "Il Gusto Giusto" valido dal 27/05/2019 al 15/09/2019. Estrazione dei premi non assegnati entro il 18/10/2019. Conservare lo scontrino fino al 20/11/2019. Montepremi pari a € 9.167,20 + IVA. Regolamento e privacy disponibili su www.simmenthal.it

KEGLEVICH

VODKA

Lasciati sorprendere da un Moscow Mule fuori dall'ordinario.
Gusta i nuovi **K-Fruit Mule** ed è subito Pure Attraction.



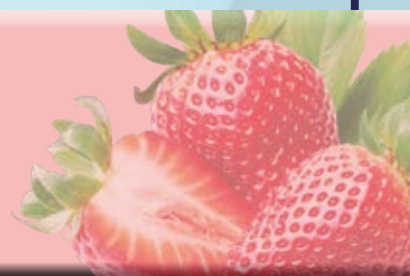
K-Fruit Mule PESCA

¼ Keglevich Vodka Pesca
¼ Keglevich Vodka Dry
Ginger beer (a riempimento)
Succo di mezzo lime



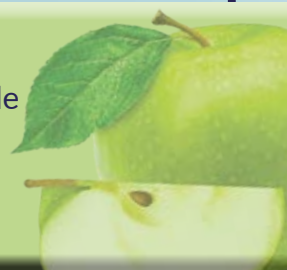
K-Fruit Mule FRAGOLA

¼ Keglevich Vodka Fragola
¼ Keglevich Vodka Dry
Ginger beer (a riempimento)
Succo di mezzo lime



K-Fruit Mule MELA

1/4 Keglevich Vodka Mela Verde
1/4 Keglevich Vodka Dry
Ginger beer (a riempimento)
Succo di mezzo lime



Scopri le novità su www.keglevich.it e seguici sui nostri social



KEGLEVICH SOSTIENE E PROMUOVE IL BERE RESPONSABILMENTE.

Bonduelle

*Per noi è naturale
prenderci cura di ogni foglia.*



Bonduelle
Filiera Garantita®



SCEGLIAMO CON CURA
I CAMPI DI RACCOLTA



SELEZIONIAMO SOLO
LE FOGLIE MIGLIORI



CONTROLLIAMO
ATTENTAMENTE LE ACQUE



TUTTO NEL MINOR
TEMPO POSSIBILE

53 ESPERTI AL SERVIZIO DELLA QUALITÀ

11 agronomi

18 addetti al controllo delle insalate

18 addetti alla qualità del processo

6 addetti al laboratorio di analisi

46 CONTROLLI DAL CAMPO ALLO SCAFFALE

14 controlli sulle coltivazioni

5 controlli durante il lavaggio

12 controlli durante il processo

15 controlli sul prodotto selezionato

*Tutto questo per garantire ogni giorno
insalate fresche e vitali.*

GRANDE CONCORSO

Inventane un'altra

SCATENA LA TUA FANTASIA
CON LE RICETTE DI SANTA LUCIA

È TEMPO DI

VACANZE

ACQUISTA ALMENO
2 PRODOTTI
SANTA LUCIA



IN PALIO **OGNI GIORNO**
UN FRULLATORE **SMEG**



SUPER PREMIO FINALE

#1 CREA

la tua ricetta creativa



#2 SCATTA

una foto



#3 CARICALA

su www.galbani.it



**PUOI VINCERE
1 ANNO DI SPESA**



Concorso «Inventane un'altra» valido dal 06/05/19 al 31/12/19. Montepremi complessivo: € 81.430 (Iva inclusa ove presente).
Conserva lo scontrino almeno fino al 31 marzo 2020, scopri come giocare e leggi il regolamento completo per maggiori
dettagli sui premi in palio su www.galbani.it
«È tempo di vacanze» dal 06/05/19 al 31/08/19 in palio ogni giorno un Frullatore Smeg 50s Style.

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,
raccolgiamo 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.

SCEGLI LA TUA PROSSIMA AVVENTURA

Nuuii

ICE CREAM ADVENTURE™



MANDORLE E
VANIGLIA DI
JAVA

CIOCCOLATO BIANCO E
VANIGLIA DI
JAVA

CIOCCOLATO FONDENTE E
MIRTILLI DEI
PAESI NORDICI

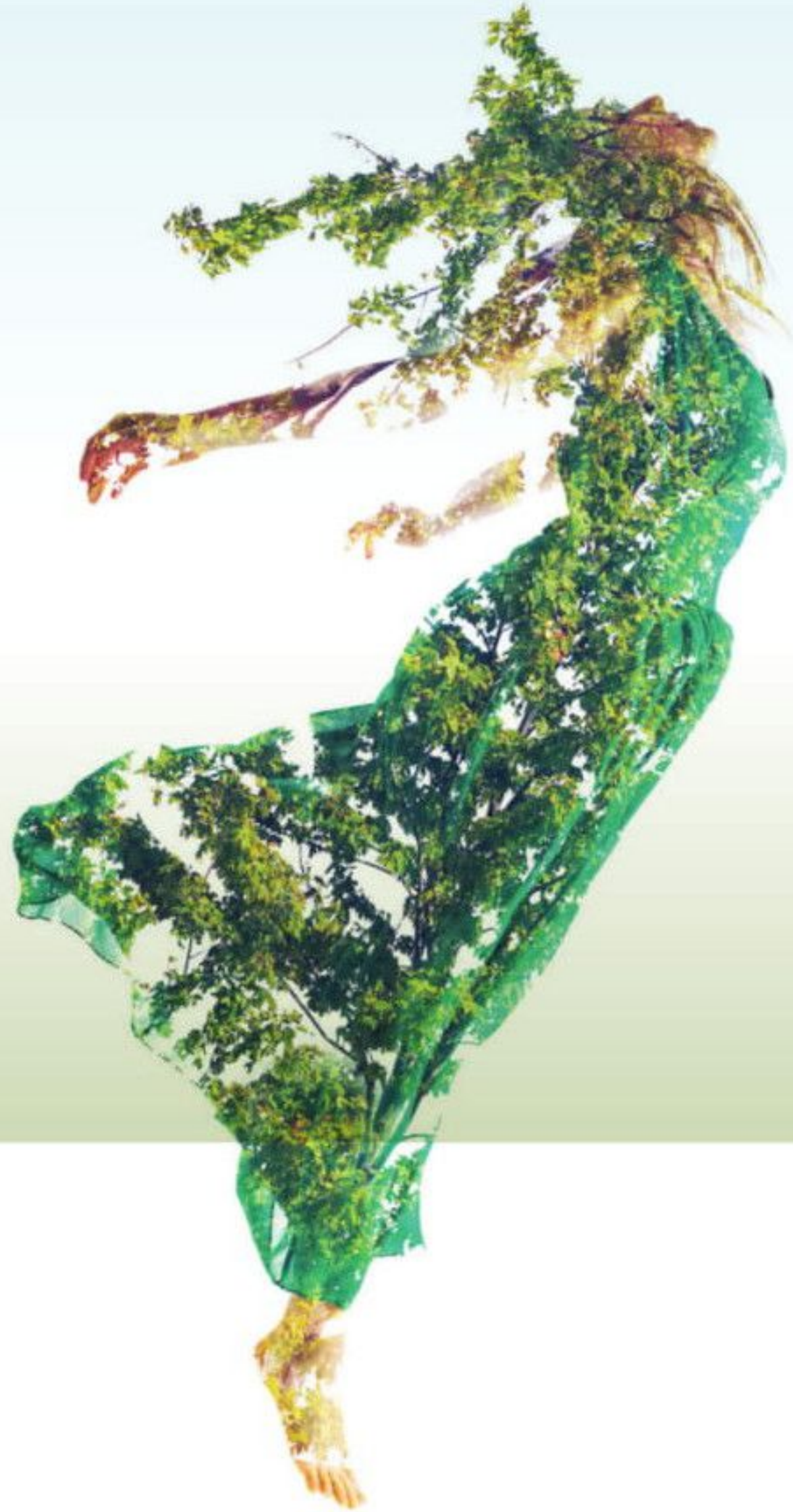
CARAMELLO SALATO E
NOCI MACADAMIA
AUSTRALIANE

**Prova Nuui, il gelato ispirato dalla bellezza dei viaggi e delle scoperte.
Una straordinaria combinazione di ingredienti
provenienti da tutto il mondo.**

SENZA GLUTINE



FRESCHELLO.
IL VINO LEGGERO PER TUTTI I GIORNI.



network PR

freschello
LEGGERO PER NATURA



L'essenziale è in natura!

- Composizione 100% naturale
- A base di oli essenziali
- Senza sostanze biocide
- Innocui per bambini e animali
- Senza data di scadenza



Formula 100% naturale agli oli essenziali, senza sostanze biocide.

Tutto[®]

Pannocarta



* Espresso in cicli di lavoro eseguibili prima del disfacimento del singolo strappo, rispetto alla versione precedente.

NUOVO TUTTO PANNOCARTA. LA SCELTA GIUSTA PER AVERE 3 PRODOTTI IN 1!

Il nuovo Tutto Pannocarta, grazie alla Supertrama con tecnologia a fibre rinforzate, si può riutilizzare il 40% di volte in più*. È la carta idonea per alimenti che puoi utilizzare anche come panno e spugna, sia asciutta che bagnata, strizzando e riutilizzando lo stesso strappo più e più volte! Così un rotolo dura molto di più e risparmi anche sui prodotti di pulizia da acquistare!

Lucart S.p.a. Via Ciarpi, 77 - Porcari (LU) ITALIA



YouTube



1 CARTA IDEALE
PER ALIMENTI



2 SPUGNA EXTRA
ASSORBENZA



3 PANNO ULTRA
RESISTENTE
RIUTILIZZABILE

