

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI

Magazine

SUPERFOOD
Una tavola gustosa
con gli asparagi

Ricette golose con i
LAMPONI

PÂTISSERIE
I dolci con le ciliegie



Maggio è arrivato!

Un nuovo mese è arrivato e le sue belle giornate ci invitano a godere appieno della primavera inoltrata. Gite fuoriporta, passeggiate, picnic ci aspettano per riempire di divertimento il nostro tempo libero, in vista dell'estate ormai sempre più vicina. Anche la tavola si veste di gioia e colori, grazie alle tante primizie di questo periodo: via libera a ricette con ciliegie, fiori di zucca, asparagi e lamponi, ad esempio, che noi di "Sorrisi Magazine" vi proporremo nelle prossime pagine per farvi assaporare tanti nuovi piatti gustosi. Le ciliegie saranno anche le protagoniste del nostro "angolo della dolcezza", dove troverete alcuni spunti golosi per festeggiare al meglio le vostre mamme! Parleremo, poi, di benessere ed ecosostenibilità, per prenderci cura di noi e dell'ambiente nonché dei nostri amici pelosi e di tecnologia. E visto, come abbiamo detto, che il tempo invoglia a vincere la pigrizia e uscire di casa, vi porteremo alla scoperta di un'altra città meravigliosa e imperdibile: Bergamo. Questo e molto altro ancora vi aspetta nel nuovo numero di "Sorrisi Magazine", pronto tutti i giorni a farvi compagnia.

Buona lettura!

**SISA**
I SUPERMERCATI ITALIANI

SISA

che
Conviene

dal 13 MAGGIO
al 7 LUGLIO



Cerca i **PRODOTTI NEI PUNTI VENDITA**
a scaffale e con la tua **CARTA FEDELTA'**,
ottiene lo sconto direttamente **IN CASSA.**

In collaborazione con



Scopri di più su app e sito [SUPERSISA.COM](https://www.supersisa.com)

*Promozione valida nei punti vendita aderenti.

- 1 **Editoriale**
- 3 **Step by step**
Tartellette al limone, mango e lamponi
- 4 **Menù di stagione**
Mattonella di fagiolini
- 5 Rotolo di tacchino ai fiori di zucca
- 6 Cremini con ciliegie
- 7 **Prodotti del mese**
- 8 **Io non spreco**
Mini involtini farciti
- 9 Melanzane ripiene
- 10 **Ricetta gourmet**
Polpo croccante su purea di ceci con burrata
- 11 **Vini&Bevande**
Un calice di Pinot nero
- 12 **Italia in tavola**
Virtù teramane (Abruzzo)
- 13 Riggidanella calabrese (Calabria)
Torta di riso ed erbe di campo (Piemonte)
- 14 **Leggere&Sfiziose**
Tortine ai lamponi
Fave alla mentuccia
- 15 **Cucina veg**
Insalata con le fave
Mantecato di fragole all'aceto balsamico
- 16 **Superfood**
A tutto gusto con gli asparagi
- 19 **Salato, che passione**
Piadina sfogliata con mortadella, squacquerone e peperoni fritti agrodolci
- 20 **L'angolo pâtisserie**
Tanti dolci con le ciliegie
- 22 **Piccoli chef**
Nugget di salmone
- 23 **Tip tech**
Un'esperienza immersiva con il visore per realtà virtuale
- 24 **Pillole di sostenibilità**
Curiamo le mani con ingredienti naturali
- 26 **Salute&Benessere**
Una "boccata d'aria" per i capelli
- 28 **Pet in famiglia**
L'ambiente giusto per il coniglio
- 30 **Viaggi**
Alla scoperta di Bergamo

SORRISI Magazine

N°5 - maggio 2024

Realizzazione editoriale

Edizioni DM
Via Andrea Costa, 2
20131 Milano

REDAZIONE

Coordinamento
Stefania Colasuono

Hanno collaborato

Federica Bartoli
Sara Conversano
Stefania Lorusso

Progetto grafico

Silvia Ballarin

Fotografie

Stile Italia Edizioni,
Shutterstock

Contatti

www.supersisa.com

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



Tartellette al limone, mango e lamponi



©Stile Italia Edizioni

INGREDIENTI:

1 panetto di pasta frolla pronta, **burro Sisa** q.b.

Per la crema pasticcera: 1/2 l di latte fresco intero, 1 baccello di vaniglia, 120 g di **zucchero Sisa**, 6 tuorli di **uova Sisa**, 60 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**

Per il lemon curd: 2 **uova Sisa**, 5-6 limoni, 150 g di **zucchero Sisa**, 110 g di **burro Sisa**, 1 mango, cocco fresco q.b., lamponi q.b., **zucchero a velo Sisa** per decorare q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Stendete la pasta frolla con il matterello a circa 1/2 cm di spessore. Trasferitela in stampini da tartelletta imburati, aggiungete un foglietto di carta da forno, coprite con legumi secchi e cuocete in forno caldo a 180° per 10 minuti. Eliminate carta e legumi, fate raffreddare le tartellette poi sformatele su una gratella.

❷ Preparate la crema. Portate a ebollizione il latte con il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza. Montate i tuorli con lo zucchero, aggiungete la farina a pioggia, poi incorporate il latte filtrato. Cuocete la crema a fuoco basso per circa 10 minuti, mescolando, finché si addenserà.

❸ Preparate il lemon curd: spremete i limoni per ottenere 1,5 dl di succo. Sbattete le uova con il succo di limone, 2 cucchiaini della scorza grattugiata e lo zucchero. Cuocete a bagnomaria, continuando a montare con una frusta, incorporando il burro morbido a pezzettini finché la salsa si sarà addensata. Togliete dal fuoco, coprite e fate raffreddare. Versate nei gusci di frolla uno strato di lemon curd, poi uno di crema pasticcera; decorate con fettine di mango, di cocco e lamponi. Spolverizzate con lo zucchero a velo.





Soffio

IL PIACERE
VOLA SEMPRE
PIÙ IN ALTO



IL PIACERE SALE CON IL NUOVO MÜLLER SOFFIO

Una deliziosa mousse dalla consistenza soffice e areata che si scioglie in bocca ad ogni cucchiaino come fosse una nuvola. Esplora un mondo di gusto con tutte le proposte di Müller Soffio: lasciati avvolgere dalla nota delicata della Mousse di Bianco, sperimenta il fresco abbraccio della Mousse di Bianco alla Pesca e concediti l'estasiante estro del Caffè con la Mousse di Bianco al Caffè. Müller Soffio nel nuovo formato 2x95g: un soffice momento di piacere, ogni volta che lo desideri.



M U L L E R . I T

Seguici su:  

Ciliegie, fagiolini e fiori di zucca sono solo alcune delle primizie pronte a farvi venire l'acquolina in bocca. Buon appetito!

Mattonella di fagiolini



INGREDIENTI:

200 g di robiola, 200 g di **ricotta bio VerdeMio**, 4 **uova Sisa**, 40 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 80 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 400 g di fagiolini, 200 g di carote, 250 g di polpa di pomodoro a filetti, 1 scalogno, 2 rametti di timo, 20 g di **erba cipollina Sisa**, 1/2 limone, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Lessate i fagiolini e, separatamente, le carote tagliate a bastoncino per 5 minuti. Condite le carote con una presa di sale e 10 g di erba cipollina tritata.
- ❷ Soffriggete lo scalogno in 2 cucchiaini d'olio, insaporitevi il pomodoro per 5 minuti, unite metà timo e salate. Lavorate a crema robiola, ricotta, farina, sale, pepe, uova e grana.
- ❸ Disponete le verdure a strati in uno stampo da plumcake da 22 cm rivestito con carta forno, inframmezzandole con la crema al formaggio. Coprite con un foglio di alluminio e cuocete a vapore sulla fiamma per 50 minuti. Servite la mattonella con una salsina di accompagnamento: emulsionate le erbe rimaste con il succo del limone, olio, sale e pepe.



Rotolo di tacchino ai fiori di zucca

INGREDIENTI:

900 g di fesa di tacchino aperta a libro, 10 pomodori secchi al naturale, 1 limone, 1 mazzetto di rucola, 12 fiori di zucca, 1 scalogno, 100 g di formaggio primosale, 1 bicchiere di **vino bianco Sisa**, 2 rametti di timo, 4 spicchi di aglio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Tritate nel mixer i pomodori secchi lavati e asciugati, mettetene da parte un cucchiaio e mescolate quelli rimasti con la scorza del limone ben lavata e grattugiata e una presa di sale. Sbucciate e tritate lo scalogno, mettetelo in una padella con 2 cucchiai di olio e fatelo soffriggere per qualche istante. Unite i fiori di zucca mondati e tagliati a striscioline, salate, mescolate e spegnete.
- ❷ Mettete la carne sul tagliere tra 2 fogli di carta da forno e battetela per renderla il più sottile possibile, spalmatela con il trito di pomodori secchi e limone e proseguite con la rucola mondata, lavata e asciugata, i fiori di zucca freddi e il primosale tagliato a bastoncini regolari.
- ❸ Arrotolate la carne racchiudendo bene il ripieno, legate il rotolo con giri di spago da cucina e trasferitelo in una pirofila unta con 4 cucchiai di olio; bagnate con il vino, aggiungete gli spicchi d'aglio con la buccia, spolverizzate con le foglioline di timo e una presa di sale. Mettete la pirofila in forno già caldo a 200° e cuocete il rotolo per circa 50 minuti. Toglietelo dal forno, fatelo intiepidire, affettatelo, irroratelo con il fondo di cottura e cospargete con il restante trito di pomodori secchi.



Cremini con ciliegie

INGREDIENTI:

700 g di ciliegie già snocciolate, 4 cucchiaini di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 200 ml di panna fresca, 2,5 dl di **latte parzialmente scremato Sisa**, 1 limone, 6 albumi di **uova Sisa**, 150 g di **miele millefiori bio VerdeMio**, 2 cucchiaini di rum, 1/2 baccello di vaniglia, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ In un pentolino riunite 75 g di miele, il latte, la scorza grattugiata di 1/2 limone e i semi di vaniglia prelevati dal baccello. Portate a ebollizione, aggiungete la panna e, dopo 1', spegnete e versate il liquore. Sbattete leggermente il miele rimasto con gli albumi e un pizzico di sale e unitevi a filo, mescolando, il mix caldo.
- ❷ Suddividete il composto in 6 stampini da budino, sistemati in una pirofila, versate acqua fredda fino a raggiungere i 2/3 dell'altezza degli stampi e infornate a 150° per 105'. Sfornate e, appena i cremini saranno a temperatura ambiente, metteteli in frigo per 2 o 3 ore.
- ❸ In una casseruola riunite le ciliegie, lo zucchero e il succo del limone; cuocete a fuoco medio per 10'. Spegnete, coprite e fate raffreddare.
- ❹ Passate un coltellino intorno al bordo interno degli stampini, poi capovolgeteli su un piatto da portata o in piattini individuali con un colpo netto. Distribuite intorno a ciascun cremino 2 cucchiaini della composta di ciliegie preparata e guarnite, se vi piace, con altre ciliegie fresche lavate e private del picciolo.



©Stile Italia Edizioni

Il **Miele Millefiori Bio VerdeMio**, ottenuto da agricoltura biologica, è 100% italiano ed è caratterizzato da un sapore ricco e aromatico. Puoi gustarlo sulle fette biscottate, ma anche nello yogurt e nel latte o aggiungerlo all'impasto dei tuoi dolci per renderli ancora più golosi.





SAPORE LEGGENDARIO



Acquista almeno 2 prodotti Simmenthal,
conserva lo scontrino e vai su simmenthal.it

PUOI VINCERE OGNI GIORNO

L'ICONICA FOTOCAMERA POLAROID



IN PIÙ AD ESTRAZIONE FINALE

L'OLIMPIA MILANO EXPERIENCE

UN WEEKEND CON PARTITA + MEET&GREET PER CONOSCERE I TUOI CAMPIONI



Concorso "Simmenthal - Sapore leggendario" valido dal 10/05/2024 al 30/09/2024, tutti i giorni dalle ore 09:00 alle ore 21:00.
Estrazione finale entro il 20/10/2024. Conservare lo scontrino parlante fino al 30/12/2024.

Valore montepremi massimo 33.878,56 € Iva inclusa ove prevista - salvo conguaglio. Regolamento e privacy policy disponibili su www.simmenthal.it



Culatello Gusto&Passione

Gusto&Passione ha selezionato una vasta gamma di Salumi a Fette di qualità per portare sulla tua tavola tutto il profumo e il gusto delle eccellenze della gastronomia italiana. Oggi vi presentiamo il culatello, un salume italiano molto pregiato, poiché ricavato dalla parte migliore della coscia suina, ossia quella posteriore. Il **Culatello a Fette Gusto&Passione** è realizzato con carne di suino 100% italiano e si caratterizza per il colore rosso, quasi rubino, e per il profumo intenso. Ideale da mangiare da solo, per gustare appieno il suo sapore

dolce e avvolgente o in accompagnamento ad una fetta di pane, magari arricchita con qualche ricciolo di burro e un buon calice di vino rosso.



Cracker con Riso Soffiato Equilibrio&Piacere

I **Cracker con Riso Soffiato Equilibrio&Piacere**, confezionati in pratiche porzioni, comode da portare sempre con sé, sono perfetti da consumare in ogni momento della giornata. Realizzati con lievito madre e con il 30% di grassi in meno, sono ideali per una pausa pranzo veloce, ma ricca di gusto, o anche come spuntino leggero. Possono essere utilizzati come sostitutivo del pane in accompagnamento a salumi, formaggi light, paté e molto altro! Da provare anche in versione dolce, in accompagnamento a confetture o creme spalmabili classiche, ma anche proteiche.



Mix Energia e Mix Equilibrio Biologico VerdeMio

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono alla base del nostro benessere. Per i tuoi spuntini, scegli i **Mix Biologico VerdeMio**, prodotti da agricoltura biologica, disponibili in due varianti: **Mix Energia**, fonte di potassio, per fare il pieno grazie alle proprietà di anacardi, uvetta, noci e nocchie oppure

Mix Equilibrio, ricco di vitamine e fonte di fosforo, creato dall'unione di semi di zucca, uvetta, mandorle e nocchie che permette di migliorare la propria concentrazione. Perfetti da portare sempre con sé, questi mix sono i migliori alleati durante un allenamento o una lunga giornata di studio o semplicemente uno sfizioso spezza fame adatto per ogni momento della giornata.



**Con la mortadella avanzata potete creare tanti piatti sfiziosi,
per gustarla appieno fino all'ultima fetta!**

Mini involtini farciti



INGREDIENTI:

500 g di fesa di vitello a fettine, 200 g di polpa di vitello macinata, 100 g di **mortadella a fette Gusto&Passione**, 1 **uovo Sisa**, latte intero q.b., 30 g di **burro Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 6 g di gelatina in fogli, 40 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 3,5 dl di **vino bianco Sisa**, 40 g di mollica di pane, **noce moscata Sisa** q.b., brodo vegetale q.b., 1 spicchio d'aglio, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Appiattite le fettine di vitello con il batticarne. Immergete la mollica in poco latte per 5 minuti, strizzatela e mettetela in una ciotola con la polpa di vitello, la mortadella tritata, lo spicchio d'aglio tritato, l'uovo, il parmigiano reggiano, sale, pepe e noce moscata. Amalgamate, formate tante polpettine quante sono le fettine di carne e adagiatele sopra.
- 2 Arrotolate le fettine a involtino e rosolatele con il burro e un filo d'olio. Sfumatele con 1 dl di vino, coprite e cuocete per 10 minuti, bagnando se necessario con poco brodo caldo. Togliete il coperchio e cuocete ancora per 3-4 minuti. Sgocciolate gli involtini e fateli raffreddare.
- 3 Mettete i fogli di gelatina in acqua fredda per 10 minuti, sgocciolateli, strizzateli e scioglieteli in 2,5 dl di acqua bollente e il vino rimasto. Lasciate intiepidire. Trasferite gli involtini in una pirofila, copriteli con la gelatina morbida e lasciate raffreddare in frigo per 6 ore. Servite, accompagnando con insalatina mista.



NOVITÀ

Regina Asciugamani, igiene a portata di mano



Condividere un asciugamano in tessuto può comportare la trasmissione di germi e batteri. **Regina Asciugamani**, grazie al formato usa e getta, può aiutare a ridurre la diffusione offrendo maggiore igiene rispetto ai comuni asciugamani in tessuto.

Regina

Paper for people

Melanzane ripiene



INGREDIENTI:

600 g di melanzane tonde, 100 g di **mortadella a fette Gusto&Passione**, 80 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 1 spicchio di aglio, 1 ciuffo di maggiorana, 1 **uovo Sisa**, **pangrattato Sisa** q.b., **olio di semi di arachidi Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tagliate a metà le melanzane lavate, utilizzando un coltello ben affilato e conservando il picciolo. Lessatele in acqua leggermente salata per circa 5 minuti, o finché la polpa risulterà tenera pungendola con una forchetta. Scolate le melanzane e fatele asciugare capovolte su un canovaccio. Scavatele estraendo la polpa con un cucchiaino, trasferitela in una ciotola e schiacciatela con una forchetta.
- 2 Tritate la mortadella e, separatamente, l'aglio, sbucciato, con la maggiorana. Uniteli alla polpa di melanzane con l'uovo e il grana. Salate, pepate e mescolate bene fino a ottenere un impasto omogeneo. Farcite le melanzane con il ripieno preparato e spolverizzatele con il pangrattato.
- 3 Friggetele per un paio di minuti in una padella con due dita di olio bollente, rigirandole su entrambi i lati finché risulteranno dorate. Per voltare le melanzane potete utilizzare una pinza e prenderle per il picciolo. Sgocciolatele con un mestolo forato su carta assorbente da cucina. Servitele da sole o accompagnate con una salsa densa di pomodoro fresco profumata con erbe aromatiche a piacere.



Dal profumo inconfondibile e dal sapore intenso ma delicato, la **Mortadella a Fette Gusto&Passione** è perfetta per preparare sfiziosi taglieri, arricchire sandwich e panini nonché per portare in tavola piatti della tradizione, come la pasta al forno e gli involtini al sugo pugliesi.

Polpo croccante su purea di ceci con burrata

INGREDIENTI:

1 polpo da 800 g circa, 200 g di **ceci secchi Sisa** già ammollati, 150 g di **burrata Gusto&Passione**, 2 cipolle, 2 costole di sedano, 2 carote, 2 spicchi di aglio, 4 foglie di alloro, 3 rametti di rosmarino, 4 rametti di timo, 1 scorza di limone, 50 ml di **vino bianco Sisa**, erbe fresche miste (10 g di basilico, 10 g di prezzemolo, 5 g di erba cipollina, 10 g di finocchietto), **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., pepe nero in grani q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Preparare il polpo: strofinatelo bene sotto l'acqua corrente per togliere eventuale sabbia dalle ventose. Rovesciate la parte interna della testa verso l'esterno. Immergetelo in una pentola d'acqua fredda con il vino, 1 cipolla, 1 carota, 1 costola di sedano, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia d'alloro, 1 rametto di rosmarino, 4 grani di pepe e la scorza di limone; mettete su fuoco dolce e, quando sta per bollire, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 8'. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare il polpo nella sua acqua.
- 2 Per la purea: mettete i ceci in una pentola d'acqua con la carota, il sedano e la cipolla rimasti, puliti; unite 1 foglia d'alloro e cuocete fino a quando i ceci sono ben cotti; togliete dal fuoco e aggiungete un pizzico di sale. Sgocciolate i ceci tenendo da parte la loro acqua e frullateli con le verdure di cottura e un po' della loro acqua, il tanto che basta per ottenere una crema densa e omogenea; regolate di sale, pepate e condite con un filo d'olio.
- 3 Per l'olio alle erbe: mettete in un pentolino 100 g di olio con l'aglio, il rosmarino e l'alloro rimasti; unite il timo, 5 grani di pepe, coprite e chiudete ermeticamente con un foglio di pellicola. Mettete su fuoco dolce, attendete che la pellicola si gonfi, levate dal fuoco e lasciate in infusione fino a quando l'olio si raffredda. Filtratelo e mettetelo in frigorifero. Intanto, pulite le erbe miste (basilico, prezzemolo, erba cipollina, finocchietto), scottatele per 2' in acqua bollente salata, sgocciolatele e freddatele subito in una ciotola d'acqua e ghiaccio per fissarne il colore.
- 4 Strizzate bene le erbe e frullatele con l'olio dell'infusione (se volete, aggiungete 1 cubetto di ghiaccio per non far scaldare l'olio e mantenere il colore verde). Riducete la burrata a straccetti.
- 5 Sgocciolate il polpo ormai freddo, mettetelo su un tagliere e privatelo di becco e occhi. Staccate i tentacoli e riduceteli in 3 pezzi ciascuno. Togliere la pelle in eccesso dalla parte della testa e tagliatela in 4 pezzi. Cuocete i pezzi di polpo a fuoco medio in un'ampia padella antiaderente con poco olio, fino a quando sono croccanti su un lato, poi girateli. Condite con un pizzico di sale. Distribuite nei piatti la purea di ceci calda, adagiatevi sopra il polpo croccante, poi la burrata e completate con qualche goccia di olio alle erbe. Guarnite con rosmarino.



I **Ceci Secchi Sisa**, disponibili nel formato da 500 g, sono ideali per preparare zuppe e minestrone ma anche gustosi primi piatti o da aggiungere, in estate, a ricche insalate e paste fredde.





il PRANZO CHE ci PIACE

Con Bonduelle c'è una soluzione
per tutti i GUSTI



NOVITÀ

PROVA LE NUOVE GUSTOSE RICETTE

Un calice di Pinot nero

Nato in Borgogna, il Pinot nero è un vino rosso dalle caratteristiche uniche: per essere davvero di qualità, però, è necessario che il vitigno cresca in un ambiente dal clima e dal territorio per lui perfetti.

La storia del Pinot nero ha inizio in Francia, più precisamente in Borgogna: sembra ce ne sia traccia già in epoca gallo-romana, ma saranno poi i Benedettini nel corso del Medioevo a perfezionarne la viticoltura, favorendone la produzione anche nelle epoche successive.

UN VINO NOBILE

Si tratta di uno dei vini a bacca rossa più nobili a livello internazionale, coltivato ormai in tutto il mondo (in Italia, soprattutto in Alto Adige). Sia la coltivazione del vitigno che la vinificazione in rosso sono piuttosto complicate: il vitigno, inoltre, è molto sensibile al terroir (ovvero, al microclima e alle caratteristiche minerali del territorio in cui è coltivato), quindi possono essere ottenute qualità di vino diverse a seconda della zona. Il colore neutro della polpa lo rende perfetto anche per la vinificazione in bianco: da qui, infatti, deriva un vino utilizzato come base per la produzione di spumanti metodo classico.

LE CARATTERISTICHE

Il Pinot nero è di colore rosso rubino che, con l'invecchiamento, tende al violaceo. Da giovane è caratterizzato da profumi di frutti rossi - tra cui lamponi e ciliegie - e spezie, come la cannella e il pepe nero; nella versione invecchiata, invece, si percepiscono maggiormente aromi di sottobosco (come il tartufo), cuoio e confetture. È un vino corposo ed elegante, con un'acidità che si fa via via meno accentuata con il passare degli anni.

I GIUSTI ABBINAMENTI

Le sue caratteristiche organolettiche lo rendono perfetto in abbinamento con diverse carni: un filetto di manzo, ad esempio, o un pollo ruspante. Bene anche con il pesce, primi fra tutti il salmone e il tonno grigliati. Un calice di Pinot nero è ideale, inoltre, con formaggi stagionati e il gorgonzola, senza dimenticare i piatti di base di funghi, che ne esaltano le note minerali e terrose.



Virtù teramane (Abruzzo)

INGREDIENTI:

1 piedino di maiale, 200 g di cotiche di maiale, 1 osso di prosciutto, 200 g di legumi secchi misti (**cannellini secchi Sisa, ceci secchi Sisa, lenticchie secche Sisa**), 500 g di legumi freschi sgranati tra piselli e fave, 2 manciate di verdure fresche a foglia (indivia, bietole, scarola o spinaci), 2 coste di sedano, 2 carote, 1 grossa cipolla, 1 mazzo di erbe aromatiche (prezzemolo, maggiorana, aneto, mentuccia), 1 spicchio di aglio, 1 pomodoro, 50 g di lardo, 200 g di pasta secca mista tra corta e lunga, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Mettete a bagno in acqua fredda i cannellini e i ceci per 1 notte, tenendoli separati; il giorno dopo sciacquate tutti i legumi secchi e lessateli, sempre separatamente, fino a metà cottura (1 ora circa per i ceci, 30 minuti per i cannellini, 20 per le lenticchie); salate alla fine.
- 2 Pulite le verdure fresche a foglia, il sedano e le carote; riduceteli a pezzetti, scottateli in poca acqua salata in ebollizione, scolateli e teneteli da parte.
- 3 Sbollentate il piedino e le cotiche, puliteli e metteteli a cuocere in un recipiente d'acqua salata con l'osso di prosciutto per 1 ora, schiumando spesso. Disossate il piedino, spolpate l'osso e riducete le carni a pezzetti; filtrate il brodo.
- 4 Unite al brodo i pezzetti di carne, i legumi cotti (tenete da parte il loro liquido di cottura), qualche fogliolina di erbe (maggiorana, aneto, mentuccia) e continuate a cuocere.
- 5 Pelate il pomodoro e spezzettate la polpa. Preparate un battuto con il lardo, la cipolla e l'aglio sbucciati e il prezzemolo pulito; fate soffriggere il trito in una padella con poco olio, poi aggiungetevi il pomodoro e cuocete a fuoco dolce per 10 minuti circa. Unite l'ingrediente preparato alla minestra in cottura.
- 6 Aggiungete le verdure a pezzetti tenute da parte e continuate a cuocere fino a quando saranno abbastanza tenere.
- 7 A cottura quasi ultimata, regolate di sale e unite alla minestra le fave e i piselli freschi.





Riggidanella calabrese (Calabria)

INGREDIENTI:

350 g di maccheroncini, 500 g di melanzane, 400 g di **passata di pomodoro Sisa**, 2 spicchi d'aglio, 1 peperoncino secco, 1 ciuffo di basilico, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **olio di semi per friggere Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

Per la besciamella: 1/2 litro di latte intero, 80 g di **burro Sisa**, 50 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, **noce moscata Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

1 Prepara la besciamella: sciogli il burro in una casseruola con un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Unisci la farina mescolando e tosta finché sarà cremosa. Aggiungi il latte a filo mescolando con una frusta e fai addensare (2-3 minuti); lascia raffreddare.

2 Lava le melanzane, spuntale, affettale e friggile in abbondante olio di semi. Sgocciolale e tamponale con carta da cucina. Versa la passata di pomodoro in un tegame con il basilico, l'aglio spellato e tritato, il peperoncino sbriciolato, sale e un filo di extravergine: cuoci il sugo per 10 minuti, poi passalo al setaccio.

3 Lessa la pasta in abbondante acqua bollente salata e scolala al dente. Mescola il sugo di pomodoro con la besciamella. Copri il fondo di una pirofila con un po' di melanzane e poi alterna strati di pasta, salsa e melanzane terminando con queste ultime. Cuoci in forno caldo a 200° per 30 minuti.

Torta di riso ed erbe di campo (Piemonte)



INGREDIENTI:

180 g di **riso originario Sisa**, 350-400 g di erbe di campo (silene, ortiche, piattello, cime di luppulo, foglie di malva) o bietole, alcuni rametti di maggiorana fresca, 2 **uova Sisa**, 100 g di seiras (ricotta piemontese), 70 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 4 cucchiaini di **pangrattato Sisa**, 1 pezzetto di **burro Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

1 Cuocete il riso in circa 8 dl di acqua salata in ebollizione (se preferite, potete sostituire l'acqua con il latte) e poi scolatelo. A cottura ultimata il riso dovrà essere abbastanza cotto e l'acqua quasi prosciugata. Trasferitelo in una ciotola piuttosto capiente e lasciatelo intiepidire.

2 Lavate le erbe di campo e tritatele a crudo, senza sbollentarle, quindi unitele al riso. Aggiungete poi la maggiorana tritata, la ricotta, le uova, un po' più della metà del parmigiano grattugiato, regolate di sale e amalgamate bene il tutto. Trasferite il composto in una pirofila imburrata e cosparsa di pangrattato e livellatelo.

3 Mescolate il restante pangrattato con il parmigiano rimasto e spolverizzate la superficie della torta. Cospargete qua e là con tanti minuscoli fiocchetti di burro e cuocete la torta in forno già caldo a 170° per 35-40 minuti.





Lo yogurt si fa dessert

Morbida mousse di panna e yogurt intervallata da una fresca purea di frutta.
Scopri i nuovi arrivati in Fattoria Scaldasole.

 [instagram.com/fattoriascaldasole/](https://www.instagram.com/fattoriascaldasole/)

 [facebook.com/FattoriaScaldasole/](https://www.facebook.com/FattoriaScaldasole/)



Tortine ai lamponi

INGREDIENTI:

200 g di lamponi, 150 g di riso a cottura rapida (10 minuti), 1/2 litro di latte interno, 1 baccello di vaniglia, 50 g di **zucchero Sisa**, 2 **uova Sisa**, **zucchero a velo Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Versate il latte in una casseruola, unite il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza e portate a ebollizione. Aggiungete il riso e cuocetelo a fiamma media, mescolando in continuazione, per 10 minuti o fino a quando il latte è stato quasi completamente assorbito.
- 2 Togliete il riso dal fuoco e lasciatelo raffreddare. Eliminate la vaniglia e aggiungete al riso un pizzico di sale, lo zucchero semolato e le uova leggermente sbattute; mescolate con un cucchiaio di legno finché avrete ottenuto un composto il più possibile omogeneo.
- 3 Rivestite 12 stampini da muffin con altrettanti pirottini di carta, riempiteli con il composto preparato e affondate in ognuno 3-4 lamponi. Cuocete le tortine in forno scaldato a 180° per circa 25 minuti; sfornatele e lasciatele raffreddare completamente, spolverizzatele con poco zucchero a velo e servitele, se vi piace, con lamponi freschi a parte.



Fave alla mentuccia

INGREDIENTI:

1 kg di fave, 4 cipollotti, 3 cucchiari di **olio extravergine di oliva Sisa**, 1 bicchiere di **vino bianco Sisa**, 250 ml di brodo vegetale, foglie di mentuccia q.b., pecorino in scaglie q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sgranate le fave. Tagliate i cipollotti a rondelle e fatele rosolare in una casseruola con 3 cucchiari di olio.
- 2 Unite le fave e fatele tostare un paio di minuti. Sfumate con 1 bicchiere di vino bianco e fate evaporare. Bagnate con il brodo vegetale bollente e regolate di sale e pepe.
- 3 Dopo un paio di minuti aggiungete 6-7 foglie di mentuccia lavate e spezzettate a mano. Fate cuocere le fave per circa 20 minuti e unendo altro brodo se necessario.
- 4 Distribuite le fave alla mentuccia nei piatti individuali, guarnite con pecorino in scaglie, una macinata di pepe e foglie di mentuccia.





Insalata con le fave

INGREDIENTI:

200 g di insalata tipo lattughino, 100 g di fave, 2 fette di pane casereccio, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di **aceto balsamico di Modena Igp Gusto&Passione**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lavate l'insalata e asciugatela con la centrifuga da insalata. Scottate le fave sgranate in acqua bollente salata, sgocciolatele ed eliminate le pellicine.
- 2 Rosolate le fette di pane casereccio in una padella con 2-3 cucchiari d'olio. Fatele intiepidire, strofinatele con 1 spicchio d'aglio e tagliatele a dadini.
- 3 Riunite l'insalata tagliata a listarelle e le fave in una ciotola. Versate in un barattolo 3 cucchiari di olio, 1 cucchiaino di aceto balsamico, sale e pepe. Chiudete, agitate, condite l'insalata e mescolate.
- 4 Aggiungete i crostini di pane e, a piacere, scaglie di pecorino o fettine di salame.



©Stile Italia Edizioni



Mantecato di fragole all'aceto balsamico

INGREDIENTI:

500 g di fragole, 0,6 dl di sciroppo d'acero, 3 cucchiaini di **aceto balsamico di Modena Igp Sisa**, 1 stecca di vaniglia, 300 g di latte di cocco, 4 foglie di basilico

PREPARAZIONE:

- 1 Scaldare il forno a 190°. Incidete la stecca di vaniglia nel senso della lunghezza e raschiate i semi con la punta del coltello. Mescolate lo sciroppo d'acero con l'aceto balsamico e i semi di vaniglia.
- 2 Lavate, mondate e tagliate a metà le fragole, immergetele nello sciroppo e mescolate in modo che siano ben ricoperte. Coprite una teglia con la carta da forno e versate le fragole con tutto lo sciroppo. Cuocete in forno per 30 minuti circa. Sfornate e lasciate raffreddare la frutta.
- 3 Mettete le fragole cotte con tutto il loro liquido nel frullatore, aggiungete il latte di cocco e le foglie di basilico e frullate fino a ottenere un composto cremoso. Versate nella gelatiera, mantecate e servite, se vi piace, su piccoli coni.





CAMPIONE A TAVOLA

Fresca Salumeria

VINCI CON CANNAVARO

Acquista 1 confezione di Fresca Salumeria e **PROVA A VINCERE**

OGNI GIORNO



OGNI MESE

**MAGLIE PERSONALIZZATE
E AUTOGRAFATE
DA FABIO CANNAVARO**



**VIAGGIO
A BERLINO
PER 2 PERSONE**



Scopri come partecipare su fratelliberetta.it

A tutto gusto con gli *asparagi*

Stefania Colasuono





Protagonisti della tavola primaverile, gli asparagi sono perfetti per preparare tante ricette gustose, senza dimenticare le loro molteplici proprietà nutritive che li rendono degli ottimi alleati per il nostro benessere.

Appartenenti alla famiglia delle Liliaceae – di cui fanno parte anche l'aglio e la cipolla – gli asparagi possono essere selvatici o coltivati. I più diffusi sono quelli verdi, ma esiste anche la varietà bianca.

FANNO BENE A...

Questi ortaggi sono un vero e proprio elisir di benessere per il nostro organismo. Ricchi di acqua e di fibre, sono ad esempio dei validi alleati per il buon transito intestinale, mentre le vitamine presenti (soprattutto A, C ed E) svolgono un'importante azione antiossidante e sostengono il corretto funzionamento del sistema immunitario. I sali minerali (come ferro e magnesio) e i folati, invece, contribuiscono al rafforzamento del sistema nervoso.

ALTRI BENEFICI

Non solo. Gli asparagi, infatti, favoriscono la buona salute dei reni grazie al loro effetto depurativo e diuretico, che aiuta nell'eliminazione delle tossine. Contribuiscono a migliorare la circolazione sanguigna e vengono considerati, infine, degli importanti antinfiammatori naturali.

GUSTIAMOLI COSÌ

Con gli asparagi possiamo preparare numerose ricette: l'importante, quando li scegliamo, è di assicurarci che non siano duri e che le punte siano chiuse. Possiamo gustarli crudi o cotti al vapore, saltati in padella o passati in forno: questi ortaggi, infatti, sono piuttosto versatili. Tra i piatti più sfiziosi a base di asparagi vi ricordiamo cremosi risotti, sfiziose frittate, torte salate e morbidi flan.



HOPLÀ

Idee Veg
100% Vegetale



UNA COCCOLA BUONA PER TUTTI!

Crea dessert golosi con i prodotti Hoplà Idee Veg, lascerai tutti a bocca...piena! **100% vegetali, senza grassi idrogenati, naturalmente privi di lattosio e senza glutine**, ma con tanto gusto e cremosità.



Spaghetti agli asparagi



INGREDIENTI:

250 g di spaghetti alla chitarra secchi all'uovo, 4 fiori di zucca, 1 mazzo di asparagi, 1 scalogno, 3 **uova bio VerdeMio**, 4 cucchiaini di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 2 cucchiaini di panna fresca, 2 rametti di maggiorana, 2 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, **olio di semi per friggere Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Pulite gli asparagi, eliminando la parte del gambo più dura. Lavateli e tagliateli a pezzetti. Sbucciate lo scalogno, tritatelo fine e fatelo appassire a fiamma media in una padella con l'olio. Unite gli asparagi, salateli e proseguite la cottura per 15 minuti, mescolando spesso.
- 2 Cuocete la pasta in acqua bollente salata. Pulite i fiori di zucca ed eliminate il pistillo. Friggeteli in abbondante olio caldo per pochi istanti, sgocciolateli e conservateli in caldo.
- 3 Sbattete le uova con la panna e il formaggio in una ciotola capiente, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo.
- 4 Scolate la pasta al dente, insaporitela nella padella con il condimento degli asparagi, poi unite la maggiorana e versatela subito nella ciotola con uova e formaggio. Aggiungete a ogni porzione un fiore fritto, pepate e servite.

Soufflé di asparagi



INGREDIENTI:

400 g di asparagi, 4 **uova Sisa**, 200 ml di **besciamella Sisa**, 20 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 50 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 25 g di **burro Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe bianco** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lava gli asparagi, elimina la parte più dura del gambo, tagliarli a pezzi e cuocili al vapore per 10 minuti.
- 2 Frullali, trasferisci la purea ottenuta in padella con 15 g di burro, aggiungi due pizzichi di sale e cuoci a fuoco medio mescolando in modo che il composto si asciughi.
- 3 Scalda la besciamella in una casseruola e incorpora la farina setacciata mescolando energicamente per 3-4 minuti, finché la besciamella si sarà addensata. Togli dal fuoco, incorpora 40 g di formaggio grattugiato, la purea di asparagi, regola di sale, aggiungi una macinata di pepe e mescola.
- 4 Aggiungi tre tuorli, uno dopo l'altro, e incorpora i 4 albumi montati a neve. Distribuisci il composto in 4 stampini da soufflé imburattati, spolverizza la superficie con il formaggio grattugiato e cuoci in forno già caldo a 180° per 18 minuti.



La **Besciamella Uht a Lunga Conservazione Sisa**, dalla consistenza cremosa e già pronta all'uso, è perfetta per esaltare il gusto di numerose ricette tra antipasti, primi, secondi piatti e contorni. La trovi nel formato da 500 ml.



Piadina sfogliata

con mortadella, squacquerone e peperoni fritti agrodolci



INGREDIENTI:

4 **piadine sfogliate Gusto&Passione**, 160 g di **mortadella a fette Sisa**, 160 g di **squacquerone**, 1 peperone giallo, 1 peperone rosso, 2-3 cucchiaini di **zucchero Sisa**, 2-3 cucchiari di **aceto di vino bianco Sisa**, 1 cucchiaino di **aceto balsamico di Modena Igp Sisa**, qualche rametto di **basilico**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Mondate i peperoni, tagliateli a bastoncini, soffriggeteli in un wok con 5-6 cucchiari di olio. Salateli quando sono teneri e scolateli dall'olio tenendolo da parte.
- ❷ Nella padella asciutta fate caramellare lo zucchero, versate sopra l'aceto bianco e mescolate fino a scioglierlo completamente fuori dal fuoco. Rimettete nel wok i peperoni con un cucchiario del loro olio di cottura e l'aceto balsamico, mescolate sul fuoco per 2 minuti. Trasferite in una ciotola e lasciate intiepidire.
- ❸ Scaldate le piadine sulla piastra ben calda, farcitele con la mortadella, i peperoni agrodolci e completate con lo squacquerone e il basilico fresco. Pepate, chiudete a metà e servite subito.

Realizzata secondo la ricetta tradizionale romagnola, la **Piadina Sfogliata Gusto&Passione** è pronta all'uso: basta scaldarla qualche minuto in padella e farcirla con i tuoi ingredienti preferiti. In versione dolce o salata, è ideale per un pasto veloce o per condividere un momento di convivialità.





L'unicità di una azienda artigianale,
la forza di un team orientato al futuro.



www.veroni.it

Tanti dolci con le ciliegie

Le protagoniste della tavola di maggio sono ideali per preparare tanti dolci golosi, perfetti anche per celebrare la Festa della Mamma. Tuffatele nell'impasto di torte, plumcake, muffin e crostate o utilizzatele per decorare una cheesecake: vi conquisteranno con la loro dolcezza.



Cheesecake di ciliegie al cioccolato



INGREDIENTI:

600 g di ciliegie, 1 limone, 400 g di **ricotta bio VerdeMio**, 60 g di **burro Sisa**, 120 g di **frollini senza latte e senza uova Equilibrio&Piacere**, 200 g di **zucchero Sisa**, 30 g di **zucchero a velo Sisa**, 2,5 dl di panna fresca, 16 g di gelatina in fogli, 80 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 50 g di **cacao amaro in polvere Sisa**

PREPARAZIONE:

- 1 Cuoci le ciliegie. Lava 500 g di ciliegie, asciugale ed elimina il picciolo. Snocciolate con l'apposito attrezzo o con le mani, lavorando su una ciotola, in modo da conservare il succo che esce dai frutti. Disponi le ciliegie snocciolate e il succo filtrato nella casseruola. Aggiungi la scorza del limone e lo zucchero semolato e cuoci con il coperchio scostato per 15 minuti. Sgocciola le ciliegie dal liquido di cottura e scalda ancora il fondo di cottura mescolando, in modo da ottenere uno sciroppo fluido.
- 2 Fai la base. Spezzetta i biscotti e disponili nel mixer. Frulla i biscotti, versando a filo il burro fuso, in modo da ottenere un composto fine e omogeneo. Trasferisci il composto sulla base dello stampo a cerniera foderato con un foglio di carta da forno in misura e compattalo con il dorso di un cucchiaio. Copri il composto di biscotti con le ciliegie cotte e disponi lo stampo in frigo. Sciogli a bagnomaria 70 g di cioccolato spezzettato. Fai ammorbidire la gelatina in una ciotola di acqua fredda per 10 minuti e monta la ricotta.
- 3 Prepara la crema. Sgocciola la gelatina, strizzala e scioglila in un pentolino con 1/2 dl di sciroppo delle ciliegie. Mescola alla ricotta il composto di gelatina, il cacao setacciato attraverso un colino a maglie fitte e il cioccolato fuso. Amalgama anche la panna montata con lo zucchero a velo, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto. Versa il tutto nello stampo e lascia raffreddare la cheesecake in frigo per almeno 6 ore. Sformala, decoralo con il cioccolato rimasto grattugiato e con le ciliegie tenute da parte e servi.

©Stile Italia Edizioni



Ideali per chi ha particolari esigenze alimentari o vuole seguire un'alimentazione leggera, senza rinunciare al gusto, i **Frollini Senza Latte e Senza Uova Equilibrio&Piacere** sono perfetti a colazione - per iniziare la giornata con la giusta carica - ma anche come spuntino goloso.

Portafoglio alle ciliegie

INGREDIENTI:

500 g di ciliegie, 2 **uova Sisa** + 2 tuorli, 150 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 75 g di latte intero, 230 g di **zucchero Sisa**, 1 bustina di **vanillina Sisa**, **zucchero a velo Sisa** q.b., 1 pizzico di **sale Sisa**, 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva Sisa**

PREPARAZIONE:

- 1 Sbattete le uova e i tuorli con 200 g di zucchero, la farina, il latte, il sale e la vaniglia. Snocciolate le ciliegie e cuocetene metà in una casseruola con 30 g di zucchero e 3 cucchiai d'acqua per circa 10 minuti.
- 2 Mettete le ciliegie rimaste in una padella antiaderente di 24 cm di diametro con l'olio; quando saranno calde, versatevi il composto di uova e cuocete per 5 minuti. Disponete al centro le altre ciliegie cotte sgocciolate, ripiegate i lati della frittata sul ripieno, abbassate la fiamma e cuocete ancora per 5 minuti.
- 3 Trasferite la frittata in un piatto di portata, spolverizatala di zucchero a velo e irrorate con lo sciroppo di cottura delle ciliegie.



©Stile Italia Edizioni

MISURA FIBREXTRA EXTRA VITTORIA!



OGNI SETTIMANA

1 ANNO
DI COLAZIONI*
MISURA

Acquista 2 prodotti **MISURA**
di cui almeno 1 della linea Fibrextra
e PROVA A VINCERE

IN ESTRAZIONE FINALE

1 FIAT
TOPOLINO
100% ELETTRICA



CONCORSO A PREMIO
VALIDO DAL 15/05 AL 02/07/24

Concorso a premi "MISURA FIBREXTRA EXTRA VITTORIA" valido dal 15/05/24 al 02/07/24. Estrazione finale entro il 30/09/24. Montepremi € 11.649,80 (IVA inclusa). Acquista 2 prodotti Misura a scelta (di cui almeno n.1 della linea Fibrextra). Conserva il documento d'acquisto (unico). Registrati al sito e completa la procedura per scoprire subito se hai vinto 1 ANNO DI COLAZIONI MISURA. Parteciperai anche all'estrazione finale di una FIAT TOPOLINO. Regolamento completo disponibile su www.misuraextravittoria.it. *Ciascun premio consiste in n. 4 box di prodotti Misura per 1 anno di colazioni.

MISURA

Nugget di salmone

INGREDIENTI:

300 g di filetto di salmone fresco senza pelle, 30 g di **pancarré Sisa**, 80 g di robiola, 100 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 2 **uova Sisa** + 1 albume, 100 g di **pangrattato Sisa**, 50 g di **piselli surgelati Sisa**, 1/2 carota, 2 cucchiari di **Parmigiano Reggiano Dop Gusto&Passione**, 1 cucchiaino di **maionese Sisa**, **olio di semi di arachidi Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Raschiate e lavate la carota, tagliatela a dadini molto piccoli e cuoceteli in acqua bollente per 2 minuti insieme ai piselli. Raffreddate subito trasferendo le verdure in acqua fredda e ghiaccio, scolatele e tenetele da parte.
- 2 Tagliate a pezzetti il salmone e il pancarré e metteteli nel mixer. Aggiungete la robiola, il parmigiano, la maionese, l'albume e il sale e lavorate brevemente per amalgamare gli ingredienti. Trasferite in una ciotola il composto, unite le carote e i piselli, mescolate e fate raffreddare circa 30 minuti in frigorifero (oppure, se il composto risultasse molto morbido, per mezz'ora in freezer).
- 3 Una volta raffreddato, prendete dal composto piccole porzioni e formate delle polpette, appiattitele e date loro una forma allungata, un po' a pera, con la base più larga e la punta più stretta, per ottenere il classico nugget.
- 4 Passate i nugget, man mano che sono pronti, nella farina, poi nelle uova sbattute e nel pangrattato. Friggeteli, pochi per volta, in abbondante olio bollente finché sono dorati sui due lati. Scolateli su carta assorbente e serviteli ben caldi, se vi piace con ketchup o maionese.



Un'esperienza immersiva con il visore per realtà virtuale

Se siete amanti della tecnologia, non potete esimervi dal provare i visori per realtà virtuale, pronti a regalarvi un'esperienza estremamente immersiva e coinvolgente.

Sara Conversano

Il mondo, lo sappiamo, continua a diventare sempre più tecnologico, offrendoci la possibilità di vivere delle esperienze uniche ed estremamente realistiche in diversi ambiti. Un accessorio particolarmente ricercato dagli amanti della tecnologia è il visore per realtà virtuale, utilizzato ad esempio nel gaming ma anche in ambito educativo e nelle simulazioni.

DI COSA SI TRATTA?

Si tratta di un dispositivo indossabile, in grado di creare un ambiente virtuale simulato, isolando del tutto chi lo indossa dal mondo esterno. Le immagini in 3D vengono riprodotte attraverso uno schermo integrato, che può essere accompagnato anche da delle cuffie per offrire un'esperienza ancora più immersiva.

I CRITERI DI SCELTA

Prima di scegliere un cosiddetto "visore vr" è necessario valutare alcune caratteristiche, a partire dalla risoluzione dello schermo e dall'ottica delle lenti (i modelli migliori, infatti, offrono una risoluzione massima delle immagini e consentono di regolare le lenti per avere la giusta distanza di visione). Altri aspetti da considerare sono l'hardware e i sensori del visore, fondamentali per rilevare nella maniera più precisa possibile i movimenti dell'utente, nonché gli eventuali accessori integrati (come cuffie, microfono e controller).

DIVERSE TIPOLOGIE

In base all'utilizzo, i visori per realtà virtuale si suddividono in diverse tipologie: i tethered - che necessitano di una connessione al computer o a una console - gli standalone, che non richiedono alcun collegamento e hanno diversi accessori integrati (schermo e sensori di movimento), e quelli per smartphone. A seconda della tipologia, infine, i visori possono essere utilizzati in diversi settori: educazione e intrattenimento, ma anche simulazione e addestramento, nonché gaming e turismo virtuale.



SISTINA

Pecorino IGT

è il perfetto abbinamento con

*Seppie, piselli
e patate*


CITRA
VINI. VOLTI. VALORI.

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





Curiamo le mani con ingredienti naturali

Stefania Lorusso





Prenderci cura di noi stessi e, contemporaneamente, dell'ambiente è possibile. Come? Scegliendo prodotti naturali, che rispettano la nostra pelle e non inquinano.

Le mani rientrano tra le parti del corpo maggiormente esposte agli agenti esterni, dei quali possiamo vedere gli effetti quando abbiamo ad esempio la pelle secca e screpolata o le unghie fragili. È importante, quindi, prendercene cura con la massima attenzione scegliendo prodotti naturali che, oltre a preservare il nostro benessere, rispettano l'ambiente.

TOGLIAMO IL SUPERFLUO

Senza dubbio, uno degli step fondamentali per la salute delle nostre mani è l'esfoliazione, il cui obiettivo è di rimuovere le cellule morte della pelle per donarle morbidezza e luminosità. Un esfoliante naturale, che possiamo preparare a casa, è quello a base di olio di oliva, miele e zucchero di canna: basta massaggiarlo delicatamente e risciacquare per ottenere l'effetto desiderato. Se volete un'alternativa, provate anche quello a base di caffè in polvere, sale e olio di cocco liquido.

NUTRIAMO E IDRATIAMO

Altrettanto importante è assicurarci che le nostre mani siano ben idratate: possiamo idratare la pelle dall'interno, bevendo la giusta quantità di acqua ogni giorno, e dall'esterno usando regolarmente una crema idratante. Tra le più indicate, con ingredienti naturali, quelle con olio extravergine di oliva, burro di karité o patchouli, che idratano in profondità. Non dimentichiamoci, inoltre, di garantire il giusto nutrimento alle unghie e alle cuticole: in questo caso, dalla natura ci vengono in soccorso ad esempio l'olio di ricino, l'olio di oliva e il gel di aloe vera.

E L'ALIMENTAZIONE?

Possiamo prenderci cura delle nostre mani, infine, ponendo maggiore attenzione anche agli alimenti che consumiamo. Particolarmente efficaci, i cibi che contengono alcuni nutrienti come la vitamina A (presente, tra gli altri, negli spinaci e nelle carote) e i grassi Omega-3 (che troviamo, ad esempio, nei semi di chia e di lino).



CANNAMELA

Sapori di casa

Tiramisù alle fragole e zenzero: da provare subito!

INGREDIENTI per 4 persone

120 g fragole mature
80 g zucchero
200 g mascarpone
2 uova pastorizzate
1 cucchiaino Zenzero Macinato Bio Cannamela
4 savoiardi

60 g fragole
Zenzero Tappomacina Cannamela
Peperoncino Frantumato Cannamela

Bagna alle fragole: frullare le fragole con 20 g di zucchero e filtrare.

Tiramisù: con le fruste montare i tuorli con 60 g di zucchero. A parte montare a neve ferma gli albumi.

Incorporare i tuorli montati al mascarpone e, una volta ben amalgamato, unirvi gli albumi montati e aromatizzare con lo Zenzero Macinato Bio Cannamela. Tagliare i savoiardi a misura delle coppe, pennellarli con la bagna alle fragole e versare il tiramisù. Cospargere con giri di Zenzero Tappomacina Cannamela.



www.cannamela.it • seguici su  

NOVITÀ

Scopri il gusto intenso e le proprietà dei legumi.



Sfoglie

cotte al forno



fatte con
Olio Cuore



fonte di
proteine



ricche
di fibre



riciclabile
nella carta

Una “boccata d’aria” per *i capelli*



**Per avere capelli forti e una cute pulita in profondità,
l'ossigenoterapia può essere una valida alleata:
vediamo insieme di cosa si tratta**



Non solo per il viso: l'ossigeno è un ottimo alleato anche per la salute dei nostri capelli, perché li rende più forti e luminosi rivitalizzando anche la cute. Ma in cosa consiste esattamente l'ossigenoterapia?

I BENEFICI DELL'OSSIGENO

Parliamo di un trattamento sia medico che estetico, in grado di migliorare lo stato del cuoio capelluto tramite l'utilizzo di ossigeno puro ad alta pressione, che viene fatto penetrare in profondità nei pori attraverso uno strumento apposito, detto aerografo. Questa tecnica consente, così, di stimolare la circolazione e favorire il rinnovamento cellulare, per una cute più idratata e capelli più sani e resistenti.

QUANDO FARLA?

L'ossigenoterapia - grazie alla sua azione antibatterica e antimicrobica - è particolarmente utile in caso di capelli

li sfibrati e indeboliti nonché di cuoio capelluto con forfora o eccessivamente grasso: condizioni che possono derivare da diverse cause, come stress, inquinamento, alimentazione sbagliata o fattori ormonali.

DIVERSI STEP

Prima di sottoporsi a questo trattamento è necessario eliminare tutte le impurità da cute e lunghezze per facilitare la penetrazione dell'ossigeno. A quest'ultimo vengono poi aggiunti alcuni principi attivi (da farmaci, se per fini medici, o da cosmetici naturali se estetici), che possono essere trasmessi sulla cute in due modi: diretto, attraverso un massaggio sui capelli (che precede l'emissione di ossigeno), o indiretto (in questo caso vengono spruzzati insieme all'ossigeno tramite l'aerografo). I risultati sono, comunque, gli stessi: maggiore volume ed elasticità, idratazione profonda e migliore circolazione del cuoio capelluto.

IL GRANDE CIOCCOLATO ITALIANO

NOVI 1884-1910
FABBRICAZIONE
DAL 1910



NOVI, PARTENZA, VINCI!



Acquista
2 prodotti
NOVI a scelta
tra Tavolette
e Crema Novi
e partecipa qui

www.ingriconovi.it

PUOI VINCERE

20 OROLOGI
Vivactive 5
GARMIN

5 BICICLETTE
Gravel ImpulsoPro
Bianchi




Giro d'Italia
Cioccolato
Ufficiale
2024

Concorso valido dal 06/04/24 al 02/06/24. Estrazione di ricambi entro il 30/09/24.
Montepremi € 16.702 (IVA esclusa). Concorso a sorteggio (quindici).
Prodotti coinvolti e Regolamento su www.ingriconovi.it - Inviare a scopo illustrativo.

L'ambiente giusto per il coniglio

Federica Bartoli



Per assicurare una vita serena al nostro amico a quattro zampe è indispensabile conoscerne le caratteristiche, arricchendo al meglio l'ambiente domestico per stimolarlo e soddisfarne tutti i bisogni.

Tra gli animali da compagnia più diffusi nelle nostre case c'è anche il coniglio che, per vivere serenamente con noi, ha bisogno di uno spazio su misura, organizzato e arricchito in base alle sue esigenze.

È IMPORTANTE STIMOLARLO

Considerato che la vita domestica è, senza dubbio, più noiosa di quella in natura, è infatti fondamentale offrire al nostro pet un ambiente stimolante, che lo spinga a muoversi, correre, rosicchiare e procacciarsi il cibo. Possiamo, ad esempio, creare dei rifugi e delle tane ma anche tunnel e percorsi, aggiungendo qua e là degli ostacoli; oppure possiamo lasciargli a disposizione delle cassette piene di terra, sabbia o pellet per consentirgli di scavare.

ALLA RICERCA DEL CIBO NASCOSTO

In natura, il coniglio consuma molta energia per trovare del cibo: a casa, dunque, possiamo stimolare la sua curiosità lasciando qualche alimento in posti diversi. Possiamo nasconderli, coprendoli con della carta o della paglia, assicurandoci anche di tenere alto il suo interesse nella "caccia al tesoro" alternando i cibi da trovare (un po' di frutta, del fieno, pellet e verdura).

GIOCARE INSIEME

Affinché il nostro amico peloso, infine, non si annoi è importante stimolarlo giocando con lui: una delle attività preferite da questo piccolo pet è l'agility, perché gli permette di correre e saltare sfogando la propria energia in maniera divertente. Giochi che rafforzano anche il rapporto di fiducia che ha con noi.



MADE IN ITALY

LECHAT®

EXCELLENCE
ITALIAN SUPERPREMIUM

LA NUOVA
LETTIERA NATURALE

ORZO
PER GATTI

Disponibile nei migliori negozi,
supermercati e ipermercati.

ECOLOGICA

AGGLOMERANTE

ELIMINA ODORI

MONGE
La famiglia italiana del pet food

SAVE
THE PLANET
100% VEGETALE,
ECOLOGICA
E ORGANICA



Agglomerante
(fa la palla)
Clumping

Elimina odori
Odor stop

Smaltibile
nell'umido
Disposable
in the organic

2,5 Kg

MONGE

PRIVA
DI POLVERE

Alla scoperta di *Bergamo*

Ricca di storia, cultura e arte, Bergamo è una città meravigliosa che offre numerosi monumenti, piazze e opere da ammirare, sia nella parte Bassa che in quella Alta.

Federica Bartoli



Camminare per le vie di Bergamo è come fare un viaggio nel passato, alla scoperta di vicoli medievali e palazzi rinascimentali ma anche monumenti e opere più recenti, che testimoniano la ricchezza artistica e culturale della città.

I SIMBOLI CITTADINI

Iniziamo il nostro viaggio nella parte Alta, da Piazza del Duomo, dove troviamo i tre edifici principali della città. Dall'aspetto maestoso ed elegante, la Basilica di Santa Maria Maggiore è caratterizzata dalla mancanza di una porta di ingresso sulla facciata centrale, compensata da quattro splendide porte laterali; costruita nel 1137, come voto contro la peste del 1133, presenta qualche elemento gotico esterno, mentre all'interno colpiscono i grandi arazzi delle navate e del coro. A destra della Basilica si trova la Cappella Colleoni, mausoleo del condottiero Bartolomeo Colleoni, che ne affidò la realizzazione all'architetto e scultore Giovanni Antonio Amadeo. L'edificio è rinascimentale, con marmi policromi, e presenta un rosone gotico sopra il portale. In Piazza, infine, si erge il Duomo - dedicato a Sant'Alessandro, patrono della città - riconoscibile per la sua facciata neoclassica in marmo bianco.



Basilica di Santa Maria Maggiore

IL GOVERNO CITTADINO

Il cuore di Bergamo Alta è Piazza Vecchia, dove si trovano i principali edifici del potere politico di un tempo: divisa da Piazza Duomo attraverso i portici del Palazzo della Ragione, oltre a quest'ultimo si trovano il Campanone (la torre civica della città, alta 53 metri), il Palazzo del Podestà e la Biblioteca Angelo Mai (che custodisce 600 libri antichi). Particolarmente suggestivo il Palazzo della Ragione - così chiamato perché, con l'arrivo dei veneziani, divenne un tribunale - di cui è famosa la meridiana realizzata sul pavimento del porticato dall'abate Giovanni Albrici alla fine del 1700.

FRIA



SALVIETTE INTIME

LENITIVA



PROTETTIVA



TÈ VERDE

TÈ BLU

SALVIETTE MILLEUSI

Fria, naturalmente.

www.fria.it

LE MURA VENEZIANE

Bergamo è stata una città molto importante durante l'epoca della Repubblica di Venezia: a testimoniarlo sono anche le mura di Bergamo Alta, costruite nella seconda metà del 1500 - durante il dominio della Serenissima - come difesa da eventuali attacchi nemici. Ancora in ottimo stato, la cerchia muraria - diventata Patrimonio dell'Unesco - è oggi un luogo privilegiato da cui ammirare l'intera vallata e per fare delle passeggiate nei giardini e lungo i viali alberati.



Le mura veneziane a Bergamo Alta

L'Accademia carrara



A TUTTA ARTE

A Bergamo è anche possibile ammirare dei veri e propri capolavori artistici, custoditi in diversi musei. L'Accademia Carrara, ad esempio, è una grande pinacoteca di fine 1700 che ospita 1800 opere, tra cui tele di Mantegna, Pisanello, Botticelli, Raffaello e Canaletto. La Gamec, invece, è la Galleria d'arte moderna e contemporanea, suddivisa in dieci sale dove trovare dipinti, sculture e disegni di artisti italiani e stranieri: tra questi, Morandi, Boccioni, De Chirico e Kandinskij.

LA PARTE BASSA DELLA CITTÀ

Anche a Bergamo Bassa possiamo visitare alcuni luoghi particolarmente interessanti. Il Centro Piacentiniano, ad esempio, è un quartiere progettato nel corso del Novecento dall'architetto Marcello Piacentini per ospitare le attività politiche, commerciali e giudiziarie che non avevano il giusto spazio nella città Alta (qui si trovano, tra gli altri, la Banca locale e la Banca d'Italia, il Palazzo di Giustizia e la Camera di Commercio). Tra le chiese da visitare, invece, quella dei Santi Stefano e Bartolomeo - dalla facciata in stile barocco, con quattro figure femminili che rappresentano le virtù cardinali - e la Basilica di Sant'Alessandro in Colonna, in cui ammirare numerose opere di artisti bergamaschi del 1500-1600.



Chiesa dei Santi Stefano e Bartolomeo

Polenta e osei



LA BUONA CUCINA

Il nostro viaggio bergamasco si conclude con una "tappa in cucina": i piatti tipici della tradizione sono davvero tanti e tutti da provare. A cominciare dai primi, come i casonsei (casoncelli): ravioli di pasta fresca ripieni di carne, serviti con burro fuso, salvia e pancetta; tra i secondi e i contorni, invece, troviamo la polenta taragna e la polenta e osei salata, a base di polenta accompagnata da uccellini cotti in padella o alla griglia. Per quanto riguarda i dolci, infine, i più famosi sono la torta Donizetti (una torta margherita a cui sono aggiunti frutta candita e maraschino) e la versione dolce della polenta e osei, realizzata con pasta di mandorle e cioccolato fondente.

Grissin Bon
dove la qualità
è di casa



GrissinBon®

Rende tutti più buoni

www.grissinbon.it

Seguici su



ORPHEA®

ORPHEA SALVALANA, IL SISTEMA COMPLETO CHE PROFUMA E PROTEGGE I CAPI IN LANA, LINO, COTONE E SETA.



mister Magic

IL TUO ALLEATO IN CASA



Last al Limone

IL PROTAGONISTA DELLA DETERGENZA STOVIGLIE

