N° 7/8 - luglio/agosto 2022

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

Sorrisi Magazine

MENÙ DI STAGIONE
Pesche, buone e genuine

SUPERFOOD
Le proprietà della menta

Rinfreschiamoci con i GHIACCIOLI di frutta

INFASIL DEODORANTI

2C CON MOLECOLA 2C
PIÙ SUDI PIÙ
SAI DI FRESCO

La Molecola 2C di Infasil si attiva solo quando sudi: cattura l'odore e rilascia fresca fragranza.

PIÙ SUDI PIÙ SAI DI FRESCO!

Sole, mare, gite, viaggi:

sono questi i protagonisti dei mesi che ci aspettano, per goderci finalmente un po' di puro divertimento e il tanto agognato relax! Ritroverete il profumo d'estate nel nuovo numero di "Sorrisi Magazine", che vi accompagnerà alla scoperta di piatti e ricette tipici della stagione, con tanti sfiziosi spunti per rinfrescarvi con gusto in queste calde giornate soleggiate. Parleremo anche, come sempre, di sostenibilità (questi mesi sono perfetti per dedicarci a una preziosa attività per l'ambiente, ovvero la pulizia delle spiagge e dei fondali marini) e di benessere, valutando insieme a voi i benefici della danza per i più piccoli. Tanti i temi presenti nelle prossime pagine, tra cui "un'incursione" nel mondo digitale con una piccola guida all'utilizzo dello Spid, e uno sguardo ai nostri amici a quattro zampe il cui appetito, in questo periodo, potrebbe risentire del caldo eccessivo. Non mancheranno, infine, i nostri consigli per il tempo libero: che siate sotto l'ombrellone, sdraiati su un prato di montagna o comodamente rilassati sul divano di casa, vi lasciamo qualche spunto per leggere un buon libro, ascoltare novità musicali o guardare un bel film. Buone vacanze!

SISA
I SUPERMERCATI ITALIANI

1 **Editoriale**

3 **Step by step**
Fiori di zucca farciti con verdure

4 **Menù di stagione**
Stecchi alla menta e cetriolo

5 Dolce di pesche

6 Panino al pomodoro con cuore filante

7 **Prodotti del mese**

8 **Io non spreco**
Salmone su chips dorate

9 Patate al cartoccio

10 **Ricetta sprint**
Fusilli tutta verdura

11 **Vini&Bevande**
Un'estate fresca e gustosa con l'acqua aromatizzata

12 **Italia in tavola**
Zabaione gelato con le pesche (Piemonte)

13 Spaghetti al sugo di tonno (Lazio)
Cianfotta ischitana (Campania)

14 **Leggere&Sfiziose**
Zucchine in crema di tonno

15 Spiedini di spada con marinata

16 **Cucina veg**
Guacamole al pomodoro

17 Tabbouleh con ceci, pomodori e menta

18 **Superfood**
Rinfreschiamoci (e non solo) con la menta

21 **Salato, che passione**
Quiche fresca alle verdure

22 **L'angolo pâtisserie**
Un'estate fresca e golosa con i ghiaccioli alla frutta

24 **Piccoli chef**
La pasta arcobaleno

25 **News dal web**
Spid: tutto quello che è importante sapere

26 **Pillole di sostenibilità**
Spiagge pulite: ognuno di noi fa la differenza!

28 **Salute&Benessere**
Crescere (bene) a passo di danza

30 **Pet in famiglia**
Oggi non ho appetito!

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

SORRISI Magazine

N°7/8 - luglio/agosto 2022

Realizzazione editoriale
Edizioni DM Srl
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

NUOVA

REG. TM.

Beck's UNFILTERED

21 WORLD BEER AWARDS GERMANY BRONZE

BEVI RESPONSABILMENTE

BECK'S UNFILTERED È UNA BECK'S NELLA SUA FORMA PIÙ ORIGINALE. UNA PILSNER NATURALMENTE VELATA, DAL GUSTO MORBIDO ED EQUILIBRATO.

Beck's UNFILTERED è prodotta con 100% ingredienti naturali e davvero unici.

- **L'ACQUA** sgorga da un bacino risalente a 500.000 anni fa, a 50km da Bremen.
- **IL MALTO** proviene dall'est della Germania.
- **IL LUPPOLO** proviene da Hallertau, una regione della Baviera Meridionale.
- **IL LIEVITO** di Beck's UNFILTERED è di proprietà dei suoi mastri birrai dal 1920.

NUOVA BECK'S UNFILTERED NATURALMENTE UNFILTERED.

Un rituale unico che la distingue da tutte le altre birre.

LA GIRI, LA BEVI, LA SENTI.

Conservala tra i 4° e gli 8°

Capovolgila per circa 4 secondi. Risveglierai i sedimenti naturali presenti sul fondo

Gira la bottiglia e aprila delicatamente

Vivi a pieno l'esperienza Beck's Unfiltered

Fiori di zucca farciti con verdure

75' | 8 | DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI: 16 fiori di zucca, 250 g di patate, 2 zucchine, 150 g di fagiolini, 1 mazzetto di basilico, 50 g di crescenza, 1 **uovo Sisa**, 50 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 2 rametti di maggiorana, 50 g di **pangrattato Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Lava le patate, asciugale, sbucciale, tagliale a tocchetti e trasferiscile in una casseruola con acqua fredda. Porta a ebollizione e cuocile per almeno 10-15 minuti, finché saranno tenere. Scolale, passale allo schiacciapatate e raccogli il purè in una ciotola. Pulisci i fagiolini e le zucchine, cuocili in abbondante acqua bollente salata per 7-8 minuti, scolali e frullali nel mixer.

❷ Mescola il purè di verdure con quello di patate, aggiungi la crescenza a fiocchetti, 5-6 foglie di basilico spezzettate, 1 cucchiaino di foglie di maggiorana tritate, l'uovo, 2/3 del parmigiano reggiano, sale e una macinata di pepe. Amalgama bene gli ingredienti. Pulisci i fiori di zucca, elimina il pistillo solo se non ti piace, e parte del gambo. Taglia con le forbici le estremità verdi del calice.

❸ Trasferisci il ripieno nella tasca da pasticciere montata con la bocchetta più larga e liscia. Se non ce l'hai, usa un piccolo cucchiaino. Farcisci i fiori e, man mano che sono pronti, disponili in una teglia foderata con carta da forno. Spolverizzali con il parmigiano reggiano rimasto mescolato con il pangrattato, condiscili con 4-5 cucchiai di olio e cuocili in forno preriscaldato a 200° C per circa 20 minuti. Servili caldi o tiepidi.

Pronti a gustare piatti freschi e saporiti, che racchiudono tutto il buono dell'estate? Ecco a voi il nostro nuovo menù di stagione, preparato con alcune delle primizie di questi mesi "spumeggianti". Buon appetito!

©Stile Italia Edizioni

Stecchi alla menta e cetriolo

20' | 4 | DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI: 300 g di **yogurt greco bianco magro Equilibrio&Piacere**, 200 ml di panna da montare, 2 ciuffi di menta, 50 g di **miele di acacia Sisa**, 1 cetriolo

PREPARAZIONE:

❶ Lavate accuratamente il cetriolo e tagliatelo a fettine sottilissime con un pelapatate. Sistematele all'interno di 4 stampini da ghiacciolo da 150 ml, facendole aderire alle pareti.

❷ Tritate la menta e unitela allo yogurt; aggiungete anche il miele e mescolate bene. Montate la panna e incorporatela al composto precedente, delicatamente, per non smontarla.

❸ Distribuite il composto negli stampini, facendo attenzione a non staccare le fettine di cetriolo. Inserite in ogni stampino uno stecchino di legno e passate in freezer per circa 3 ore. Al momento di sformare, immergete gli stampini per un istante in acqua non troppo calda.

SIMMENTHAL

Chi per il gusto unico chi in ogni ricetta.

COME LA METTI È BUONA.

ACQUISTA ALMENO
DUE PRODOTTI SIMMENTHAL
CONSERVA LO SCONTRINO E VAI SU SIMMENTHAL.IT

PUOI VINCERE OGNI GIORNO UN PREMIO KITCHENAID A SCELTA TRA

ROBOT TRITATUTTO, FRULLATORE A IMMERSIONE E SBATTITORE, DELLA LINEA SENZA FILI

Concorso "Chi per il gusto unico e chi in ogni ricetta" valido dal 16/05/2022 al 04/09/2022, tutti i giorni dalle ore 9.00 alle ore 21.00.
Estrazione di eventuali premi non assegnati: entro il 14/10/2022. Conservare lo scontrino fino al 18/12/2022.
Montepremi massimo pari a € 14.596,96 + IVA salvo conguaglio. Regolamento completo e privacy policy su www.simmenthal.it

Dolce di pesche

80' | 8 | DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI: 1 disco di **pasta sfoglia Sisa**, 4-5 pesche mature, 150 g di **mandorle pelate Sisa**, 60 g di amido di mais, 70 g di **gocce di cioccolato fondente Sisa**, 4 **uova Sisa**, 130 g di **zucchero Sisa**, **confettura extra di pesche Sisa** q.b., 1 bicchierino di liquore all'amaretto, 150 g di **mascarpone Sisa**, **sale Sisa** q.b., 1/2 bustina di **lievito per dolci Sisa**

PREPARAZIONE:

❶ Prepara il ripieno. Frulla le mandorle con 80 g di zucchero. Sguscia le uova, separa i tuorli dagli albumi e monta i primi con lo zucchero restante. Unisci il mascarpone, montandolo un poco, quindi aggiungi prima il mix di mandorle, poi il liquore, l'amido di mais, il lievito e infine le gocce di cioccolato. Monta a neve gli albumi con un pizzico di sale e incorporali delicatamente.

❷ Disponi in una tortiera il disco di pasta sfoglia, tenendo sotto la carta da forno in dotazione, e rialza i bordi. Punzecchia il fondo con una forchetta, versaci sopra l'impasto e livellalo con una spatola.

❸ Lava con cura le pesche, asciugale, dividile a metà, privale del nocciolo e riducile a spicchietti regolari, non troppo sottili.

❹ Sistema gli spicchi a raggiera sulla farcia, premendoli un poco. Cuoci nel forno già caldo a 170° per 50 minuti. Cinque minuti prima di togliere la torta dal forno, spennella le pesche con 2 cucchiai di confettura di pesche diluiti con 2 cucchiai d'acqua.

©Stile Italia Edizioni

Tutto il buono della frutta è racchiuso nella **Confettura Extra di Pesche Sisa**, che vi aspetta nei nostri supermercati nel formato da 370 g. Ottima da spalmare su pane e fette biscottate per iniziare la giornata con gusto ed energia, ma anche come ingrediente goloso per farcire torte, biscotti e crostate: vi conquisterà con la sua consistenza vellutata e la sua dolcezza irresistibile.

15' | 4 | DIFFICOLTÀ

Panino al pomodoro con cuore filante

INGREDIENTI: 4 pomodori, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di basilico, 2 **mozzarelle di bufala campana Gusto&Passione**, 50 g di **prosciutto cotto a fette Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Fai la salsina. Spella l'aglio. Lava e asciuga il basilico. Passa il basilico al mixer insieme a un pizzico di sale. Incorpora 4 cucchiai di olio a filo. Insaporisci la salsina con una macinata di pepe. Immergi lo spicchio d'aglio diviso a metà nella salsina e lascia insaporire per circa 10 minuti.

❷ Lava i pomodori, asciugali e tagliali a metà, in senso orizzontale. Spolverizzali leggermente con sale e pepe all'interno, capovolgili e lasciali sgocciolare su più fogli di carta assorbente. Taglia le mozzarelle a fette e mettile su carta assorbente, in modo da eliminare il siero in eccesso. Trita il prosciutto.

❸ Spennella i pomodori con un velo della salsina. All'interno della metà dei pomodori suddividi il prosciutto. Disponi le fette di mozzarella sulle altre metà. Posiziona le 8 metà sotto il grill del forno. Quando la mozzarella inizia a fondere, ricomponi i 4 pomodori. Lasciali ancora 1-2 minuti sotto il grill e servili con la salsina rimasta.

©Stile Italia Edizioni

-DAL 1882-

Galbani

GRAZIE PER LA FIDUCIA

X,XX €/PZ

X,XX €/PZ

X,XX €/PZ

140° ANNIVERSARIO
ATTIVITÀ
CASHBACK

0,50€ DI **RIMBORSO** PER OGNI PRODOTTO ACQUISTATO*

SCOPRI COME SU **GALBANI.IT**

Insieme PIANTIAMO ALBERI

IN COLLABORAZIONE CON LEGAMBIENTE

Vallelata

CONTINUA L'IMPEGNO PER

L'AMBIENTE

UNISCITI A NOI E AIUTACI A PIANTARE PIÙ ALBERI

VOTA SU VALLELATA.IT

Affettati a Basso Contenuto di Grassi Equilibrio&Piacere

Porta in tavola la leggerezza, scegli gli **Affettati a Basso Contenuto di Grassi Equilibrio&Piacere**, ideali per chi è attento alla propria linea, ma non vuole rinunciare al gusto.
Prosciutto Cotto Alta Qualità a fette e **Petto di Tacchino Arrosto** a fette, con il solo 2% di grassi, ottimi per farcire torte salate o per rendere ancora più gustosi i tuoi secondi, e **Petto di Pollo Arrosto** a fette, con solo 1% di grassi, perfetto per una merenda sfiziosa e diversa dal solito.

Formaggi Senza Lattosio Equilibrio&Piacere

La linea di **Formaggi Senza Lattosio Equilibrio&Piacere** è pensata per tutti, ma particolarmente indicata per coloro che hanno particolari esigenze alimentari.
Grazie a **Stracchino Senza Lattosio** e **Ricottine Senza Lattosio Equilibrio&Piacere**, non dovrai più rinunciare al gusto autentico del latte! Entrambi i prodotti sono realizzati con latte 100% Italiano e grazie al loro gusto fresco e alla loro cremosità, sono davvero perfetti da spalmare sul pane, per farcire deliziose focacce o per arricchire primi e secondi. Sono gli ingredienti ideali per portare in tavola la fantasia e creare ogni giorno nuovi sfiziosi piatti.

network FR

Si può far crescere il proprio business riducendo l'impatto sull'ambiente? Noi lo dimostriamo con numeri concreti. L'attenzione per la sostenibilità è l'unica strada per migliorare il nostro stile di vita, unendo evoluzione tecnologica e difesa del pianeta. Per questo Cielo e Terra, produttore di Freschello, dal 2020 è la più grande cantina europea certificata B Corp e soddisfa i più alti standard al mondo di performance sociale, economica e ambientale. Abbiamo aderito al programma VIVA per la viticoltura sostenibile, impegnandoci inoltre a utilizzare solo energia elettrica da fonti rinnovabili, a recuperare l'acqua utilizzata, a ridurre al minimo i consumi di tappi, carta, vetro. Tutti questi sforzi hanno un unico obiettivo: portare in tavola un vino che piaccia non solo agli italiani, ma anche alla natura.

Certificazione B Corporation

VIVA LA SOSTENIBILITÀ NELLA VITIVINICOLTURA IN ITALIA

freschello

PIACE ALLA NATURA

Se le patate che avete in dispensa hanno perso la loro freschezza e volete consumarle in modo semplice e gustoso, provate le nostre ricette: vi conquisteranno per la loro originalità!

Salmone su chips dorate

25' | 6 | DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI: 2 patate, 2 fette di **salmone affumicato norvegese Sisa**, crème fraiche q.b., aneto q.b., bacche di pepe rosa q.b., **olio di semi per friggere Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

1. Sbucciate le patate, tagliatele a fette spesse circa 3 mm e lavatele più volte in acqua fredda, affinché perdano parte dell'amido; sgocciolatele e asciugatele con cura.
2. Friggetele in una padella con abbondante olio bollente, finché risulteranno dorate da entrambi i lati, scolatele con un mestolo forato, adagiatele su carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio e salatele.
3. Disponete su ogni piattino 3-4 fettine di patate sovrapposte, metteteci un po' di crème fraiche e completate con 2 fette di salmone affumicato.
4. Guarnite con bacche di pepe rosa sbriciolate e con qualche ciuffetto di aneto fresco.

Il **Salmone Norvegese Affumicato Sisa**, dall'inconfondibile sapore deciso ma delicato, è ottimo per preparare gustosi antipasti e aperitivi, ma anche sfiziosi primi e secondi piatti. Lo trovate nei nostri supermercati, disteso a fette nella pratica confezione salva freschezza.

©Stile Italia Edizioni

Patate al cartoccio

60' | 4 | DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI: 3 patate gialle, 1 cipolla rossa di Tropea, 2 cucchiai di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

1. Sbucciate le patate, tagliatele a fette alte due o tre mm e mettetele in una casseruola con un cucchiaino di sale.
2. Coprite con acqua fredda e ponete sul fuoco, spegnendo un minuto dopo l'inizio del bollore.
3. Trasferite le patate su quattro fogli di carta da forno e distribuitevi sopra la cipolla di Tropea a rondelle.
4. Salate, versate l'olio a filo e chiudete i cartocci. Cuocete in forno a 200° per 25 minuti.

©Stile Italia Edizioni

Bonduelle
S'IMPEGNA
per un' agricoltura
SOSTENIBILE!
Solo da
oasi
AZIENDE AGRICOLE
ITALIANE
usiamo PLASTICA
RICICLATA*!
RICICLABILE
Bonduelle
Solo da oasi
AZIENDE AGRICOLE ITALIANE
GRAN MIX GUSTOSO
con "RUCOLA DELLA PIANA DEL SELE I.G.P."
e con Lattughino Verde, Lattughino Rosso, Lattuga Romana, Spinacino
usiamo PLASTICA RICICLATA*!
RICICLABILE
Bonduelle S'IMPEGNA per un' agricoltura SOSTENIBILE!
100 g
Bonduelle
NUOVO -MIX-
Solo da oasi
AZIENDE AGRICOLE ITALIANE
ARMONIA
Cicoria pan di zucchero, Radicchio rosso tondo, Songino valerianella
usiamo PLASTICA RICICLATA*!
RICICLABILE
Bonduelle S'IMPEGNA per un' agricoltura SOSTENIBILE!
140 g
Bonduelle
Il mondo che ci piace.
*LE BUSTE DELLE NOSTRE INSALATE BONDUELLE SONO PRODOTTE UTILIZZANDO IL PROCESSO INNOVATIVO MASS BALANCE, CHE RIDUCE DEL 30% L'UTILIZZO DI PLASTICA DI ORIGINE FOSSILE UTILIZZATA, LIMITANDO COSÌ L'IMPATTO AMBIENTALE SUL NOSTRO PIANETA.

20' | 4 | DIFFICOLTÀ

Fusilli tutta verdura

INGREDIENTI: 320 g di **fusilli bio VerdeMio**, 1 cetriolo, 1 cipollotto bianco, 2 costole tenere di sedano, 1 grosso pomodoro cuore di bue, 2 carote, 1 mazzetto misto di basilico, coriandolo e foglie di sedano, ricotta salata q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

1. Tagliate a dadini il pomodoro, salatelo e lasciatelo colare in una ciotola per 10'.
2. Affettate il cipollotto, mettetelo in un'altra ciotola con l'acqua dei pomodori, unite le carote a julienne, il cetriolo sbucciato e tagliato a fettine e il sedano a tocchetti.
3. Condite le verdure con 5 cucchiai d'olio, una manciata di foglie di basilico, coriandolo e sedano tritate grossolanamente. Pepate a piacere.
4. Cuocete i fusilli al dente, scolateli e uniteli alle verdure con una generosa grattugiata di ricotta salata. Completate con altra ricotta e foglie di basilico e servite.

©Stile Italia Edizioni

Realizzati con il 100% di grano italiano, proveniente da agricoltura biologica, i **Fusilli Bio VerdeMio** sono ideali per portare in tavola primi piatti dal gusto unico. Trafilati al bronzo, mantengono una cottura al dente e trattengono perfettamente salse e condimenti, per ricette da veri chef!

Un'estate fresca e gustosa con l'acqua aromatizzata

Preparare una fresca acqua aromatizzata è un ottimo metodo per dissetarci nelle calde giornate estive in maniera gustosa e naturale. Con frutta, verdura ed erbe aromatiche, le varianti sono davvero tante: scopriamole insieme.

In estate, lo sappiamo, è fondamentale bere tanta acqua per reintegrare i liquidi persi e restare correttamente idratati. Non sempre, però, siamo invogliati a farlo: un'ottima soluzione, allora, è rappresentata dalle acque aromatizzate, gustose e dissetanti perché arricchite da frutta, verdura ed erbe aromatiche.

IMMANCABILE IN FRIGORIFERO

Soprattutto durante questi mesi non dovrebbero mai mancare nel frigorifero di casa e possiamo portarle anche in borsa, in una bottiglia termica per preservarne tutta la freschezza. Siete curiosi di prepararne qualcuna? Sappiate, innanzitutto, che è facilissimo e che potete liberare la vostra fantasia per scegliere gli ingredienti da abbinare. Procuratevi, dunque, i frutti, le verdure e le erbe aromatiche, una caraffa o dei barattoli di vetro (preferibilmente sterilizzati) e il gioco è praticamente fatto!

DEPURATIVE E ANTIOSSIDANTI

Se volete sorseggiare un'acqua aromatizzata dall'effetto detox potete provare quella a base di fettine di limone e cetriolo, alle quali aggiungere dei cubetti di zenzero e qualche fogliolina di menta; depurative e disintossicanti anche le acque preparate con ananas e kiwi, ad esempio, oppure pompelmo rosa e more.

RINFRESCANTI E IDRATANTI

Particolarmente rinfrescanti e rigeneranti, invece, sono le varianti a base di fragole e menta, nonché melone e anguria. Da provare, poi, l'acqua aromatizzata con pesca e albicocca o quella ai fiori di sambuco, dal sapore molto particolare grazie all'abbinamento con le fette di limone.

PICCOLI SUGGERIMENTI

Per preparare un'ottima acqua aromatizzata non bisogna aggiungere dolcificanti ed è necessario lasciar riposare in infusione frutta, verdura ed erbe aromatiche per qualche ora, così da insaporirla il più possibile. Una volta bevuta tutta, possiamo mangiare i pezzetti rimasti oppure aggiungerli a una buona macedonia.

ACQUA SANTA CROCE
Ti accompagniamo anche in vacanza
ACQUA MINERALE NATURALE
CONCESSIONARIO:
SANTA CROCE
NATURALE
"Acqua Santa Croce può essere utilizzata per la preparazione degli alimenti dei lattanti"
* D.D. 18.06.2021 del Ministero della Salute | Prot. n. 27624 del 21.06.2021
100% BOTTIGLIE RICICLABILI
100% ENERGIA RINNOVABILE

45' | 6 | DIFFICOLTÀ

Zabaione gelato con le pesche (Piemonte)

INGREDIENTI: 4 **uova Sisa**, 3 pesche, 2 dl di vino moscato, 170 g di **zucchero Sisa**, 2 dl di panna fresca, menta fresca o melissa q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Prepara lo zabaione. Sguscia le uova, separa i tuorli dagli albumi e disponili in 2 ciotole resistenti al calore, tenendoli separati. Sbatti a lungo i tuorli con 40 g di zucchero, aiutandoti con la frusta elettrica, in modo da ottenere un composto chiaro e spumoso. Versa a filo 1,2 dl di vino moscato e cuoci per circa 5 minuti a bagnomaria, agendo sempre con la frusta, fino a ottenere uno zabaione gonfio, ma addensato. Togli la ciotola con lo zabaione dalla pentola con l'acqua bollente e lascia raffreddare in un recipiente con acqua e ghiaccio.

❷ Disponi la ciotola con gli albumi, ai quali avrai aggiunto 110 g di zucchero, nella pentola con l'acqua bollente. Lavorali con la frusta elettrica, in modo che risultino ben montati e lucidi. Trasferisci la ciotola con gli albumi in un recipiente con acqua e ghiaccio e falli raffreddare. Monta la panna ben fredda in una ciotola freddissima con la frusta elettrica. Unisci gli albumi e la panna montati allo zabaione con delicati movimenti dal basso verso l'alto. Trasferisci il composto in uno stampo foderato con carta da forno e disponilo in freezer per 5-6 ore.

❸ Taglia a metà le pesche ed elimina i noccioli. Sbuccia 2 pesche, riducile a dadini, irrorale con 2 cucchiai di moscato e spolverizzale con qualche fogliolina di menta o di melissa spezzettata. Sciogli lo zucchero rimasto (20 g) in un padellino con il vino rimasto. Unisci la pesca rimasta non sbucciata e tagliata a spicchietti sottili. Cuoci a fuoco vivo, girando spesso gli spicchietti di pesca, fino a quando il vino sarà completamente evaporato.

❹ Sgocciola le pesche su un foglio di carta da forno e lasciale raffreddare. Estrai lo stampo con il semifreddo allo zabaione dal freezer. Distribuisci le pesche a dadini sul fondo di 6 coppette e suddividi lo zabaione freddo sulle pesche, aiutandoti con un porzionatore per gelato. Completa con gli spicchietti caramellati e servi subito.

©Stile Italia Edizioni

30′ | 4 | DIFFICOLTÀ

Spaghetti al sugo di tonno (Lazio)

INGREDIENTI: 320 g di **spaghetti pasta di Gragnano Igp Gusto&Passione**, 120 g di **tonno sott'olio Sisa**,1 spicchio di aglio, 1/2 cipolla, 200 g di **polpa di pomodoro bio VerdeMio**, **prezzemolo Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Tritate la cipolla con l'aglio e fateli soffriggere in un tegame con un filo di olio; unite il tonno sminuzzato e lasciatelo insaporire, poi aggiungete la polpa di pomodoro, regolate di sale, pepate e cuocete la salsa per circa 10 minuti.

❷ Lessate la pasta, scolatela al dente e rovesciatela nel tegame con il sugo.

❸ Insaporite con un cucchiaio di prezzemolo, mescolate e servite.

©Stile Italia Edizioni

©Stile Italia Edizioni

55′ | 4 | DIFFICOLTÀ

Cianfotta ischitana (Campania)

INGREDIENTI: 1 melanzana violetta di circa 300 g, 2 patate medie, 1 peperone, 2 zucchine, 5-6 pomodorini ischitani, 1 cipolla bianca, 2 spicchi di aglio, 2 rametti di prezzemolo, 1 ciuffo di basilico, 1 piccolo peperoncino, 1/2 bicchiere di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Pulite e lavate tutte le verdure. Tagliate la melanzana a cubetti di circa 2 cm di lato. Metteteli su un tagliere leggermente inclinato, salateli e lasciateli riposare per circa 1 ora, in modo che perdano l'umore amaro.

❷ Intanto, affettate la cipolla, mettetela in un capace tegame in terracotta con l'aglio schiacciato, l'olio e fatela appassire lentamente. Tagliate le patate a cubetti, passateli sotto l'acqua e tamponateli con carta da cucina. Riducete il peperone a rettangoli e le zucchine a dadoni.

❸ Unite alle cipolle le patate, le melanzane sciacquate e i pomodorini divisi in quarti e cuocete il tutto per 7-8 minuti. Aggiungete le zucchine e i peperoni, salate, pepate e proseguite la cottura a tegame coperto, mescolando di tanto in tanto, finché tutte le verdure saranno morbide ma non sfatte. Profumate con il basilico e il prezzemolo tritati e spegnete il fuoco.

Coke STUDIO

VINCI UN' ESTATE A RITMO DI MUSICA

TROVA IL CODICE E GIOCALO SULLA COCA-COLA APP

INQUADRA QUI E SCOPRI DI PIÙ O VAI SU WWW.COCA-COLAITALIA.IT

IN PALIO

MUSIC EXPERIENCE FESTIVAL FESTIVAL FESTIVAL

VIP PASS PER I FESTIVAL PIÙ COOL D'EUROPA

SPEAKER BLUETOOTH COCA-COLA

ABBONAMENTI MENSILI A SPOTIFY PREMIUM

Spotify Premium

Concorso valido dal 1/6 al 31/8. Montepremi pari a € 53.193 + IVA ove prevista. Regolamento completo su www.coca-colaitalia.it.
©2022 The Coca-Cola Company. COCA-COLA è un marchio registrato della The Coca-Cola Company.

34' | 4 | DIFFICOLTÀ

Zucchine in crema di tonno

INGREDIENTI: 12 zucchine lunghe molto piccole (oppure 8 medio-piccole), 160 g di **tonno al naturale Sisa**, 1 **uovo Sisa**, 1 cucchiaio di **panna da cucina Sisa**, 1/2 bicchiere di **vino bianco Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., menta q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Scottate le zucchine in acqua bollente salata per circa 4 minuti, scolatele e lasciatele raffreddare. Prelevate da ciascuna un grosso spicchio centrale, incidendolo in modo da svuotare la zucchina di una parte di polpa, senza intaccare le estremità.

❷ Frullate gli spicchi appena tolti con il tonno sgocciolato, l'uovo e la panna, regolate di sale e pepate. Introducete il composto nell'incavo delle zucchine e adagiatele in una teglia antiaderente.

❸ Irrorate le zucchine con il vino e un filino d'olio, profumate con ciuffetti di menta e cuocete in forno a 190° per circa 10 minuti. Sfornate, lasciate riposare e servite.

©Stile Italia Edizioni

Volete preparare un piatto veloce ma gustoso oppure una ricetta fresca e saporita, ottima nei mesi estivi? Il **Tonno al Naturale Sisa** è la soluzione giusta per voi! Dal gusto delicato e a basso contenuto di grassi, è ideale da gustare da solo, ma anche per arricchire insalate e paste fredde nonché farcire panini e piadine.

Spiedini di spada con marinata

60′ | 6 | DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI: 500 g di pesce spada a fette, 3 pomodori ramati, 1 peperone giallo, 1 peperone rosso, 1 bustina di zafferano, 1 limone, 1 mazzetto di menta, **origano Sisa** q.b., **peperoncino in polvere Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Lasciate a mollo in acqua fredda per 30 minuti tanti spiedini di legno. Abbrustolite i peperoni sotto il grill del forno, trasferiteli in una ciotola, copriteli con un coperchio e lasciateli raffreddare. Scottate i pomodori per pochi secondi, scolateli, pelateli, eliminate i semini interni e tagliate la polpa a dadi piccolissimi. Pelate i peperoni, eliminate i semi e i filamenti e riducete anche questi a dadini.

❷ Scaldate mezzo dl di acqua, unite lo zafferano e spegnete. Mescolate in una ciotola le verdure preparate con lo zafferano diluito, 4 cucchiai di olio, una presa di sale, un pizzico di peperoncino e di origano, il succo del limone filtrato e 5-6 foglie di menta lavate, asciugate e spezzettate.

❸ Eliminate la pelle dalle fette di pesce spada e tagliate la polpa a dadi di 3 cm di lato. Infilzate 5-6 pezzetti sugli spiedini scolati, conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale e cuoceteli sulla piastra calda un minuto per lato. Intingete gli spiedini nella salsa e lasciateli raffreddare.

©Stile Italia Edizioni

Qualità e sostenibilità la formula vincente

ECOSOSTENIBILE

Carbonella e Brikette 100% ecologiche

Prodotte con legna **certificata FSC®** ed efficienti impianti alimentati con energia verde.
Carbonella di legni selezionati, ideali per il barbecue.
Brikette di carbone, compatte, per braci che durano più a lungo, ideali per le grandi grigliate.

FSC
www.fsc.org

Scegliendo questo prodotto, contribuisci a salvaguardare foreste del mondo.

Il marchio della gestione forestale responsabile

FSC® C107522

www.fochista.com

FOCHISTA®

LO SPECIALISTA DEL BARBECUE

Distilleria Bottega

www.bottegaspa.com

35' | 4 | DIFFICOLTÀ

Guacamole al pomodoro

INGREDIENTI: 2 avocado, 3 pomodori secchi, 1 l di brodo vegetale, cipolla rossa q.b., ½ cipollotto, **paprika dolce Sisa** q.b., 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva toscano Gusto&Passione**, prezzemolo q.b., **succo di limone Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Tritate i pomodori secchi con 1 ciuffo di prezzemolo e 1/2 cipollotto. Rosolateli in un tegame con 1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva.

❷ Unite il brodo vegetale caldo e portate a bollore. Togliete dal fuoco, unite la polpa degli avocado, tagliata a pezzetti, regolate di sale e fate intiepidire.

❸ Frullate il composto e trasferitelo al fresco finché la crema sarà molto fredda.

❹ Al momento di servire, cospargetela con un pizzico di paprika, un trito fine di prezzemolo, qualche fettina di cipolla rossa tagliata a velo e qualche cubetto di avocado spruzzato di succo di limone.

©Stile Italia Edizioni

Olio di categoria superiore, ottenuto direttamente dalle olive ed esclusivamente attraverso procedimenti meccanici, l'**Olio Extravergine di Oliva Toscano Igp Gusto&Passione** è caratterizzato da un intenso sapore fruttato.
È ottimo per condire verdure e zuppe, ma anche piatti di carne e pesce grigliati.

Il nostro segreto è nelle olive.

www.oliodesantis.it

DESANTIS

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Una famiglia che lavora fianco a fianco e che da sempre tramanda gli aromi e i sapori della nostra tradizione creando, da decenni, un prodotto di altissima qualità che rispecchia la serietà e la professionalità dell'azienda.

Graphidea 2 Tuni

40′ | 4 | DIFFICOLTÀ

Tabbouleh con ceci, pomodori e menta

INGREDIENTI: 250 g di bulgur, 4 pomodori perini, 400 g di **ceci lessati bio VerdeMio**, 100 g di prezzemolo, 10 foglie menta, 1 limone, 3 cipollotti, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 1 peperoncino fresco, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Cuoci il bulgur. Versalo in un colino a maglie fitte e sciacqualo sotto acqua fredda corrente. Trasferiscilo in una casseruola, aggiungi 6 dl di acqua e un pizzico di sale, porta a ebollizione e cuocilo a fuoco basso, coperto, finché tutta l'acqua sarà stata assorbita. Trasferiscilo in una ciotola, irrora con un filo d'olio e lascialo raffreddare.

❷ Sgocciola i ceci in un colino e sciacquali sotto acqua fredda corrente. Taglia i pomodori perini a rondelle di circa 1/2 cm di spessore e lasciali sgocciolare dall'acqua di vegetazione stesi su carta da cucina.

❸ Elimina la parte verde e le radichette dei cipollotti. Tritane finemente 2 e riduci a rondelle sottili il terzo. Sfoglia il prezzemolo e tritalo con 5-6 le foglie di menta. Taglia il peperoncino a metà, nel senso della lunghezza, elimina i semi e tritalo.

❹ Riunisci nella ciotola con il bulgur ceci, pomodori, cipollotti, erbe aromatiche e peperoncino. Irrora con 2-3 cucchiai di olio extravergine e il succo di 1/2 limone, mescola e disponi in frigo per 1 ora.

❺ Decora con le foglie di menta rimaste e servi, a piacere, con pane arabo o foglie di lattuga romana. Se vuoi, puoi profumare con un pizzico di cumino in polvere.

©Stile Italia Edizioni

CANTINE
MASCHIO
Stappa un sorriso

Maschio

Frizzanti Cantine Maschio.
QUELLI FIRMATI.

Scopri la qualità dei Vini Frizzanti Cantine Maschio nella nuova bottiglia.
Perfetta per firmare i tuoi momenti più belli.

Rinfreschiamoci (e non solo) con la *menta*

Dal sapore piacevole e dal profumo intenso, la menta è un vero e proprio toccasana per il nostro benessere. Ottima per rinfrescarci in estate, nasconde in sé, infatti, numerose proprietà.

Stefania Colasuono

Appartenente alla famiglia delle Lamiaceae, la menta (il cui nome scientifico è mentha piperita) è un vero e proprio elisir naturale di benessere, già conosciuta nell'antichità per le sue numerose proprietà benefiche. In foglie, negli infusi o nelle tisane, ma anche come olio essenziale: scopriamo come poterla utilizzare al meglio.

UN PREZIOSO CALMANTE

La maggior parte dei benefici derivanti dalla menta dipendono dal mentolo, il principio attivo di cui questa pianta è ricca, famoso per le sue proprietà disinfettanti e calmanti. Per questo, infatti, la menta può aiutare ad alleviare i disturbi gastrointestinali e favorire la digestione. Non solo: è utile per calmare la tosse ed efficace in caso di influenza e raffreddore (è ideale, ad esempio, sciogliere qualche goccia del suo olio essenziale in acqua bollente e respirarne i vapori). Il suo sapore intenso e rinfrescante, inoltre, la rende particolarmente preziosa per combattere l'alitosi.

DA SORSEGGIARE IN TAZZA

Per gustarla al meglio possiamo preparare una deliziosa tisana, ottima soprattutto per le sue proprietà tonificanti e digestive nonché in caso di mal di gola. Per un momento di pausa rilassante, inoltre, possiamo sorseggiare un infuso, ideale da bere sia caldo che freddo.

PIATTI PIÙ SAPORITI

In cucina, la menta può essere utilizzata sia fresca che essiccata, per insaporire i piatti con un gusto fresco e aromatico. È ottima, ad esempio, nelle insalate ma anche con le verdure, i legumi e i cereali. In estate, infine, è un ottimo ingrediente per preparare una dissetante acqua aromatizzata.

NOVITÀ

Alto potere nutriente contro i segni del tempo

Formulazioni innovative e sieri concentrati, per restituire alla pelle tono, compattezza ed elasticità.

CREMA NUTRIENTE RIPARATRICE

BAVA DI LUMACA

ACIDO IALURONICO

CREMA NUTRIENTE PROTETTIVA

CREMA NUTRIENTE RIELASTICIZZANTE

COLLAGENE & VITAMINE

ceradicupra.it

CERA di CUPRA®

FARMACEUTICI DOTTOR CICCARELLI

25′ | 4 | DIFFICOLTÀ

Sformatino di menta e fichi

INGREDIENTI: 200 g di gelato di menta, 250 g di gelato di panna, 8 fichi sodi e maturi, 2 cucchiai di **zucchero Sisa**, 2 rametti di menta fresca, 20 g di **burro Sisa**

PREPARAZIONE:

❶ Fodera uno stampo liscio da 500 g con la carta forno bagnata e strizzata. Fai ammorbidire i due tipi di gelato giusto il tempo per poterlo prelevare a cucchiaiate e poi riempi lo stampo alternando casualmente grosse cucchiaiate dei due tipi di gelato. Quando lo stampo sarà pieno livella la superficie e trasferisci in freezer per almeno quattro ore.

❷ Imburra una piccola teglia da forno. Lava i fichi, tagliali a metà o a spicchi, mettili nella teglia, spolverizzali con lo zucchero e passali sotto il grill per pochi istanti, il tempo necessario allo zucchero per iniziare a caramellarsi.

❸ Togli lo stampo dal freezer, lascialo riscaldare a temperatura qualche minuto, immergilo per un istante in acqua calda e poi sformalo sul piatto. Aggiungi i fichi ancora tiepidi, guarnisci con ciuffetti di menta fresca e servi subito.

©Stile Italia Edizioni

©Stile Italia Edizioni

Mattonella al cioccolato con lamponi e fragoline di bosco

35′ | 8 | DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI: 340 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 170 g di **burro Sisa** + quello per lo stampo, 4 **uova Sisa**, 60 g di **zucchero a velo Sisa**, 3 vaschette di fragoline di bosco, 3 vaschette di lamponi rossi, 1 rametto di menta

PREPARAZIONE:

❶ Imburrate uno stampo da plum cake da 7,5 dl e rivestitelo di carta da forno. Lavate i frutti di bosco e fateli asciugare sulla carta da cucina.

❷ Tagliate il burro e il cioccolato a pezzetti, metteteli in una ciotola e fateli fondere a bagnomaria. Unite lo zucchero e mescolate con una frusta per ottenere una crema senza grumi. Fatela raffreddare, poi separate i tuorli dagli albumi e unite alla crema un tuorlo alla volta, mescolando prima di aggiungere il successivo.

❸ Montate a neve gli albumi e incorporateli delicatamente al composto. Versate una vaschetta di fragoline e 2 di lamponi nella mousse, mescolate, trasferite nello stampo e mettete in freezer per almeno 4 ore. Servite la mattonella completando con la menta e i frutti di bosco rimasti.

GLI ALLEATI DEL TUO BENESSERE

equilibra®
RISPETTA LA TUA NATURA

LA TUA SCELTA QUOTIDIANA PER RIMANERE IN FORMA

Estratti di Asparago, Boldo e Ribes nero con Bardana, Carciofo e Tarassaco

DRENAGGIO DEI LIQUIDI

Estratti di Cola e Moringa con Cassia Nomane e L-Carnitina

METABOLISMO

A base di Collagene Idrolizzato con Niacina, Biotina, Zinco e Rame

PELLE E BELLEZZA

Estratti di Ananas concentrato con estratti di Moringa e Garcinia

INESTETISMI DELLA CELLULITE

Konjac del Mannano con Alga Fucus

PERDITA DI PESO

Integratori alimentari con edulcoranti. Fast Drena e Perdita di Peso sono integratori alimentari per il controllo del peso. I prodotti per il controllo del peso non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata; devono essere impiegati nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata, seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico. **Fast Drena:** in caso di alterazioni della funzione epatica, biliare o di calcolosi delle vie biliari, l'uso del prodotto è sconsigliato. Se si stanno assumendo farmaci, è opportuno sentire il parere del medico. **Bruciagrassi:** contiene caffeina. Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

REINTEGRA I TUOI SALI MINERALI

20 GIORNI DI RICARICA POTASSIO & MAGNESIO

SUCCO CONCENTRATO DI ARANCIA

1 AL GIORNO FORMULA CONCENTRATA

POTASSIO & MAGNESIO

FORMULA CONCENTRATA

Un'integrazione con **Potassio & Magnesio Equilibra®** può risultare utile per l'equilibrio salino in caso di:

- **CALI DI ENERGIA NEI PERIODI PIÙ CALDI**
- **STANCHEZZA E AFFATICAMENTO**
- **INTENSA SUDORAZIONE**

Integratori alimentare con edulcorante. Leggere le avvertenze sulle confezioni.

equilibra®

TI PREMIA

Acquista 1 confezione di
POTASSIO & MAGNESIO o di
POTASSIO & MAGNESIO ZERO
Conserva lo scontrino e **invia i dati** tramite mail all'indirizzo **equilibratipremia@tiemponord.it***

IN PALIO:

OGNI GIORNO 1 BORSONE FIGC

5 ESTRAZIONE FINALE ESPERIENZE A COVERCIANO

Concorso a premi valido dal 23/05/22 al 23/07/22 con eventuale estrazione a recupero ed estrazione finale entro il 31/07/22. Montepremi complessivo stimato Euro 8.024,58 + IVA calcolato per 62 borsoni FIGC Medium e 5 esperienze a Coverciano. *Per conoscere prodotti in promozione, limitazioni, sintassi corretta per l'invio del messaggio, modalità di partecipazione consulta il regolamento completo sul sito www.equilibra.it. *Immagine a scopo illustrativo.*

Quiche fresca alle verdure

50′ | 6 | DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI: 1 disco di **pasta sfoglia Sisa**, 4 **uova Sisa**, 2 cipollotti, 100 g di **pancetta affumicata a cubetti Sisa**, 2 dl di **panna da cucina Sisa**, 12 pomodorini ciliegia, timo q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

1. Sbattete le uova con panna, sale e pepe; versatele nel guscio di pasta sfoglia fresca con la pancetta a dadini rosolata e cuocete in forno a 200° per 15 minuti.
2. Aggiungete i cipollotti scottati a listarelle, i pomodorini e un ciuffo di timo.
3. Infornate per 10-15 minuti.

©Stile Italia Edizioni

VINCI CON Skipper ZUEGG

Acquista 2 succhi di frutta SKIPPER
di cui almeno uno "senza zuccheri aggiunti"

PARTECIPA SU
WWW.VINCICONSKIPPER.IT

4 premi in palio **ogni giorno**

1 **Polaroid Now**

3 **speaker CLIP4**

in estrazione finale
1 SCOOTER 100% ELETTRICO "PIAGGIO 1"

PIAGGIO

scopri come

Concorso "VINCI CON SKIPPER" valido dal 01/06 al 28/08/22 nei punti vendita fisici della Grande Distribuzione Organizzata (G.D.O.). Estrazione finale entro il 15/10/22. Montepremi €32.056,44 (IVA inclusa).
Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino). Prodotti coinvolti e Regolamento su www.vinciconskipper.it.
Immagini a scopo illustrativo

Un'estate fresca e golosa con i ghiaccioli alla frutta

Se queste calde giornate d'estate vi fanno sognare un po' di refrigerio, potete preparare dei deliziosi ghiaccioli alla frutta, perfetti per darvi nuova energia e regalarvi un momento di fresco e genuino piacere!

©Stile Italia Edizioni

20′ | 6 | DIFFICOLTÀ

Ghiaccioli al melone

INGREDIENTI: 1 melone, 1 cucchiaio di **succo di limone Sisa**, 100 g di **zucchero Sisa**

PREPARAZIONE:

❶ Taglia a metà 1 melone, elimina i semi e i filamenti e privalo della scorza. Taglia la polpa a tocchetti, mettila nel frullatore con lo zucchero, il cucchiaio di succo di limone, 1/2 dl di acqua e frulla fino a quando avrai ottenuto un composto fluido.

❷ Versa il frullato in sei stampini per ghiaccioli, completa con gli stecchi, metti in freezer per almeno 3 ore.

❸ Sforma e servi.

25′ | 4 | DIFFICOLTÀ

Ghiaccioli al mojito con anguria e zenzero

INGREDIENTI: 1 lime, 1 cucchiaio di rum bianco, anguria q.b., menta q.b., 3 fette di zenzero, **acqua frizzante Equilibrio&Piacere** q.b., 3 cucchiai di **zucchero di canna bio VerdeMio**

PREPARAZIONE:

❶ Pesta con il mortaio 1 piccolo lime tagliato a pezzi con 3 cucchiai di zucchero di canna e 2-3 fettine sottili di zenzero fresco sbucciato.

❷ Trasferisci il tutto in una ciotola, aggiungi una manciatina di foglie di menta spezzettate e mescola bene.

❸ Trasferisci il composto in una casseruola, aggiungi 1,25 dl di acqua e cuoci a fuoco molto dolce per 1 minuto. Lascia raffreddare e poi passa il composto in un colino, schiacciandolo bene perché fuoriescano tutti i profumi.

❹ Versa l'acqua profumata ottenuta in una caraffa graduata, aggiungi 1 cucchiaio di rum bianco (a piacere) e acqua minerale frizzante fredda fino a ottenere 6,5 dl.

❺ Distribuisci l'acqua profumata negli stampi, aggiungi qualche fettina sottile di anguria e di lime e, a piacere, foglie di menta. Chiudi gli stampi con i coperchi e lasciali in freezer per almeno 6 ore.

©Stile Italia Edizioni

fatti col cuore,
fatti col mare!
CALLIPO.COM
Scopri la qualità dei nostri filetti
CALLIPO
DAL 1913
Storie di mare
FILETTI DI TONNO
al naturale
in acqua di mare
AQUAMARIS

15′ | 2 | DIFFICOLTÀ

La pasta arcobaleno

INGREDIENTI: 130 g di pennette, 100 g di pomodorini, 30 g di **prosciutto cotto alta qualità Sisa** a dadini, 30 g di **Emmentaler svizzero Sisa** a dadini, basilico q.b., **sale Sisa** q.b., 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva Sisa**

PREPARAZIONE:

1. Lessate la pasta e scolatela quando è ancora al dente, sciacquandola bene sotto un getto di acqua fredda.
2. Quindi trasferitela in una ciotola e unite i dadini di formaggio e prosciutto e i pomodorini tagliati a fettine.
3. Ora aggiungete un po' di sale, dell'olio e mescolate bene.

©Stile Italia Edizioni

Spid: tutto quello che è importante sapere

Tutti abbiamo sentito parlare dello Spid, ma sappiamo esattamente di cosa si tratta? Vi lasciamo qui una piccola "guida" per raccontarvi, in maniera semplice e veloce, come utilizzarlo.

Lo Spid (acronimo di Sistema Pubblico di Identità Digitale) è un sistema di autenticazione introdotto negli ultimi anni per consentire a tutti i cittadini maggiorenni (e alle imprese) di accedere in maniera pratica, sicura e veloce ai portali online della pubblica amministrazione e di alcuni enti. Vediamo, in pochi passi, come richiederlo e utilizzarlo.

COSA SERVE?

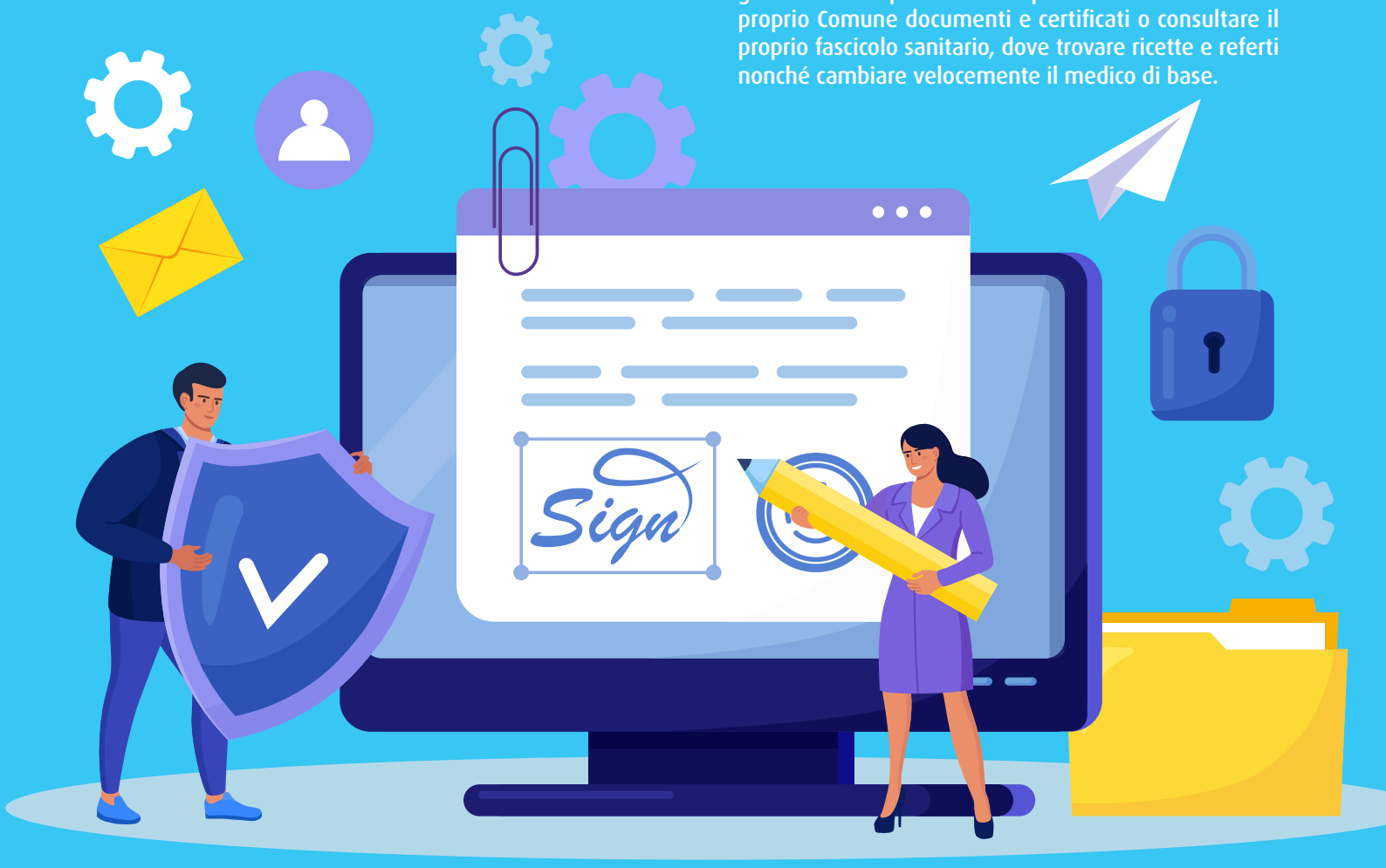
Per fare la richiesta dello Spid è necessario essere in possesso di un documento di identità in corso di validità e la tessera sanitaria con codice fiscale. Bisogna, poi, scegliere un fornitore di Identità Digitale (il cosiddetto Identity Provider) tra quelli accreditati (come, ad esempio, Poste Italiane, InfoCert e Aruba) e procedere con la registrazione. Sono tre i passaggi principali: l'inserimento dei dati anagrafici, la creazione delle credenziali e il riconoscimento, che può avvenire - a seconda dei casi - di persona oppure online.

TRE LIVELLI DI SICUREZZA

Quando si richiede lo Spid è possibile scegliere tra i tre livelli di sicurezza forniti dagli operatori: il primo prevede l'accesso ai servizi tramite nome utente e password; il secondo, utile per i portali che richiedono maggiore sicurezza, consente l'accesso - oltre che con username e password - attraverso un codice temporaneo (il cosiddetto OTP) o un'App; il terzo, infine, necessita anche di una smart card o di una firma digitale.

COME E DOVE UTILIZZARLO

Attraverso lo Spid, abbiamo visto, è possibile entrare nei portali della Pubblica Amministrazione e in quelli di alcuni privati. Tra gli enti pubblici rientrano, ad esempio, Inps e Inail, ma anche Agenzia delle Entrate ed Equitalia. Sono diverse le operazioni effettuabili, tra cui la compilazione del 730 o del modello Unico, il pagamento delle tasse e la gestione di diverse pratiche (come la pensione). Lo Spid, inoltre, consente di accedere a servizi regionali e locali: pensiamo alla possibilità di richiedere al proprio Comune documenti e certificati o consultare il proprio fascicolo sanitario, dove trovare ricette e referti nonché cambiare velocemente il medico di base.



CANNAMELA

Sapori di casa

Linguine alle vongole e zenzero: da provare subito!

INGREDIENTI per 4 persone

280 g linguine
1 kg vongole
1 puntina Aglio Macinato Cannamela
1 cucchiaino Zenzero Macinato Cannamela
3 cucchiai olio extravergine d'oliva
q.b. sale

Lasciare riposare le vongole in acqua e sale grosso, cambiando ripetutamente l'acqua per eliminare la sabbia. Cuocere le vongole scolate in una casseruola facendole aprire, aromatizzando con l'Aglio Macinato Cannamela. Sgusciare la metà delle vongole. In una casseruola scaldare l'olio, poi aggiungere le vongole e il fondo di cottura precedentemente filtrato. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla molto al dente. Unire la pasta e aromatizzare con lo Zenzero Macinato Cannamela e finire di cuocere aggiungendo altra acqua di cottura, se necessario.

www.cannamela.it
Seguici su

Cuore

PROVA IL GUSTO DI MAIONESE VEGETALE CUORE

Involtini di tacchino, zucchine e Maionese Vegetale Cuore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 cucchiaio di succo di lime
- 12 fette di tacchino arrosto
- 250 g di zucchine
- Maionese Vegetale Cuore
- Erbe fresche a piacere o peperoncino fresco
- 2 cucchiai di Olio Cuore
- Sale Iposodico Cuore

Tagliare a dadini le zucchine, spadellarle per pochi minuti con Olio Cuore e un pizzico di Sale Iposodico Cuore e lasciarle raffreddare. Stendere le fette di tacchino, spalmarle con Maionese Vegetale Cuore, poi richiudere ogni fetta a metà, quindi arrotolarla in modo da formare un conetto. Completare con le zucchine e con erbe fresche o peperoncino fresco a piacere.

www.cuore.it • Seguici su

SHAKE & PRO UP

La prima bevanda proteica senza latte a base di ALBUME.

20g di PROTEINE di qualità dell'albume d'uovo. Fresco e gradevole grazie al 20% DI FRUTTA.
SENZA grassi, SENZA zuccheri aggiunti e a BASSO contenuto calorico.

Ideale per l'attività fisica e comodo da portare con sé, perché si conserva fino a 6 ore fuori dal frigo.

LIME E ZENZERO

MIRTILLO

Bottiglia da 250 ml

UN SORSO DI PROTEINE

I GUSTI DISPONIBILI

pro-up.it

GRUPPO EUROVO

Si chiama "beach cleaning" ed è l'attività più importante a cui ognuno di noi può dedicarsi per contribuire al salvataggio di spiagge, mari e oceani dalle tonnellate di rifiuti da cui sono invasi ogni anno.

Spiagge pulite: ognuno di noi fa la differenza!

Stefania Lorusso

Oggetti di plastica, cotton-fioc, sigarette, mascherine, bottiglie di vetro: sono solo alcuni dei rifiuti che si accumulano ogni anno (parliamo di milioni di tonnellate!) negli oceani, mettendo in serio pericolo l'ambiente e le specie marine che lo popolano.

UN PICCOLO GRANDE AIUTO

Ciascuno di noi, però, può fare la differenza dando il proprio prezioso contributo nel partecipare ad attività di pulizia delle spiagge e dei fondali: sono sempre più numerosi, infatti, gli eventi organizzati da enti e associazioni su tutto il territorio, costantemente impegnati nel sensibilizzare e coinvolgere quante più persone possibili.

ANCHE DA SOLI

Ovviamente, ci si può dedicare al "beach cleaning" anche da soli, seguendo qualche piccolo accorgimento per agire in totale sicurezza. Innanzitutto è indispensabile essere ben equipaggiati: vestiti comodi, scarpe robuste e guanti resistenti per poter raccogliere ogni tipo di oggetto trovato. Da portare sempre con sé, poi, la crema solare, l'acqua e qualche snack (ottima la frutta) per proteggersi dal sole e rimanere idratati. È bene utilizzare, infine, dei sacchi diversi per poter differenziare i rifiuti durante la raccolta.

UN IMPEGNO COSTANTE

Purtroppo, che si prenda parte a un'iniziativa organizzata o si agisca da soli, ripulire spiagge, litorali e fondali sporadicamente non può risolvere l'enorme problema dei rifiuti. Serve costanza, certo, nel portare avanti questa attività fondamentale ma è altrettanto indispensabile "educare" le persone sui gravi danni causati all'ecosistema dall'inquinamento da plastica, spingendole a un minor consumo nella vita quotidiana e all'utilizzo di materiali amici dell'ambiente.

TEDDI biologico

TEDDI, il primo bio non si scorda mai!
100% naturale, con latte italiano e la migliore frutta bio.

www.teddi.it facebook.com/FattoriaScaldasole/ instagram.com/fattoriascaldasole/

Crescere (bene) a passo di danza

Iniziare a danzare sin da piccoli favorisce il corretto sviluppo fisico, motorio e psicologico dei bambini, assicurando loro anche tanto divertimento.

Praticare un'attività fisica fin da bambini è importante, perché contribuisce al benessere fisico e psicologico, con grandi vantaggi sullo sviluppo motorio e comportamentale. La danza, in particolare, è una disciplina completa da questo punto di vista, perché unisce al movimento un coinvolgimento emozionale.

TANTI BENEFICI

Danzare aiuta i piccoli ad adottare una postura corretta e a imparare il senso del ritmo; contribuisce al rafforzamento muscolare nonché al miglioramento dell'elasticità articolare, dell'agilità e della forza. Riduce, inoltre, il rischio di sovrappeso e spinge i bambini ad avere maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle proprie capacità.

CONOSCERE SE STESSI

La danza e la musica, infatti, consentono di entrare in sintonia con i propri movimenti e a padroneggiare lo spazio in cui ci si muove, imparando a esprimere liberamente le proprie emozioni e il proprio linguaggio corporeo. I piccoli danzatori possono, così, acquisire maggiore autodisciplina e avere sempre più fiducia sia in se stessi che negli altri, gestendo al meglio sensazioni e sentimenti.

PIÙ CONCENTRATI

Questa attività, inoltre, contribuisce a migliorare il loro livello di attenzione e di concentrazione ma anche le loro capacità di apprendimento, favorendo così il raggiungimento di risultati anche in altri contesti (pensiamo, ad esempio, alla scuola).

sale
sale iodato
FINO
il sale numero uno in Italia
1°
sale
più iodio
sale iodato
ROSSO
il sale numero uno in Italia
1°
sale
più iodio
Sale di Natura
Da oltre 40 anni sulla tua tavola
100% Italiano
Prodotto Naturale
Produzione in Sicilia
Rispettiamo l'Ambiente
Ogni giorno tutto lo iodio di cui hai bisogno
ITALKALI

Seguici su

www.milmil.it

ZERO PLASTICA

*EQUIVALE **x2** SHAMPOO

- NON SPRECARE L'ACQUA. NON TENERE L'ACQUA APERTA MENTRE TI INSAPONI
- RISPARMIO ENERGETICO DURANTE LA PRODUZIONE
- DIMINUISCE E OTTIMIZZA I TRASPORTI, QUINDI MINORE IMMISSIONE DI CO_2 NELL'ATMOSFERA
- NESUN IMBALLO IN PLASTICA, QUINDI MINORE IMMISSIONE DI RIFIUTI NELL'AMBIENTE

*2 flaconi tradizionali da 250ml.
La quantità potrebbe variare a seconda della lunghezza del capello e della barba.

SOSTENIBILITÀ E AMBIENTE

LA CLASSICA "CIOTOLA" FIGARO RE-IVENTA UN PRATICO "PORTA SAPONETTA"

FIGARO

FIGAROSTILEITALIANO

PER CREARTI UNO STILE

Consigli da non lasciarsi sfuggire!

LIBRI

Lezioni di chimica

Autore: Bonnie Garmus
Editore: Rizzoli
Pagine: 464

La cucina è chimica e la chimica è vita. Elizabeth Zott è magnetica. Se entra in una stanza, state certi che non le staccherete gli occhi di dosso: perché è bella, e perché ha quel modo schietto di esprimere il proprio pensiero, che scende come una lama sulla superficie molle della morale comune. Siamo nel 1952, ed Elizabeth è una giovane chimica che lavora all'Hastings Research Institute in California, un ambiente maschilista dove il suo innegabile talento viene per lo più messo a tacere, sabotato, o usato per il prestigio altrui. Malgrado le difficoltà, il coraggio di rivendicare diritti e successi non viene scalfito e spinge Elizabeth a perseverare. C'è solo un uomo che ammira la sua determinazione: è Calvin Evans, genio della chimica in odore di Nobel, con il quale nasce un sentimento puro. Ma la vita, come la scienza, è soggetta a trasformazioni, e qualche anno dopo la tempra di Elizabeth, ora madre single, folgora un produttore televisivo che le affida la conduzione di Cena alle sei, un programma di cucina che nelle sue mani diventa un appuntamento quotidiano immancabile per il grande pubblico. Il suo approccio rivoluzionario ai fornelli, infarcito di digressioni scientifiche, non mira solo alla preparazione di stufati, ma anche ad aprire gli occhi all'universo femminile. Lezioni di chimica è la storia di una donna irresistibile, che cade e si rialza più volte; è l'avventura di un'esistenza che ribalta gli schemi e costruisce un nuovo percorso, nonostante tutto.

GAMING

Two Point Campus

Console: Playstation

Dopo il successo di Two Point Hospital, torna un nuovo capitolo del videogioco di simulazione, questa volta ambientato in un campus universitario. Lo scopo, infatti, è di creare l'università dei propri sogni, costruendo negli spazi aperti e sfruttando le migliori strutture educative a disposizione. Creare strade, piantare una flora rigogliosa, posizionare panche e campi da tennis, costruire uno stadio di cheeseball: sono alcune delle cose da poter fare, tenendo conto del budget a disposizione. La difficoltà maggiore? Assicurarsi del livello di felicità degli studenti, garantendo loro sufficienti passatempi, assistenza e divertimento!

FILM E SERIE TV

Cip e Ciop Agenti Speciali

Regia: Akiva Schaffer
Distribuzione: Disney

Questa commedia d'azione, disponibile in streaming su Disney+, vede il ritorno dopo 30 anni di Cip e Ciop, che vivono tra i cartoni animati e gli umani nella Los Angeles dei giorni nostri, ma con vite ora molto diverse. Sono passati decenni da quando la loro serie televisiva di successo è stata cancellata e Cip ha ceduto a una vita di ordinaria quotidianità di periferia come assicuratore. Ciop, nel frattempo, ha subito un intervento di chirurgia CGI e lavora nel circuito delle convention nostalgiche, alla disperata ricerca di rivivere i suoi giorni di gloria. Quando un ex membro del cast scompare misteriosamente, Cip e Ciop devono ricucire la loro amicizia spezzata e vestire nuovamente i panni di Agenti Speciali per salvare la vita del loro amico.

MUSICA

Harry's House

Cantante: Harry Styles
Distribuzione: Sony Music

Il cantante torna a tre anni di distanza da "Fine Line" con un nuovo album, che racchiude 13 tracce registrate in diverse location, tra Regno Unito, Tokio e Los Angeles. L'atmosfera che si respira è di calore e intimità, con chiari rimandi alla musica dei primi anni '80. Lo stile di Harry Styles in tutto il disco è colloquiale e le storie d'amore sono trasformate in dialoghi in cui si alternano speranze e fragilità: un sound perfetto per accompagnare le calde serate estive, come ci ha abituato l'artista.