

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI

Magazine

Superfood
IN FORMA CON
I SEMI OLEOSI

Viaggi
ALLA SCOPERTA DEL
CARNEVALE DI VENEZIA

SAN VALENTINO, una dolce ricorrenza


**GUSTO &
PASSIONE**

LA TUA SCELTA GOURMET



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

www.gustoepassione.info


SISA
I SUPERMERCATI ITALIANI

Eccoci arrivati al secondo mese di questo nuovo anno. Ci attendono 28 giorni ancora piuttosto freddolosi e, tra i tanti nostri impegni quotidiani, dobbiamo prepararci ad accogliere le due feste che da sempre caratterizzano febbraio. È proprio in questi giorni, infatti, che torna puntuale l'appuntamento con il Carnevale, atteso con gioia soprattutto dai bambini, pronti a mascherarsi per le sfilate in città, dove le strade si riempiono di colori, coriandoli, stelle filanti e tante risate. Quale momento migliore, allora, per metterci ai fornelli e preparare con loro squisiti dolcetti carnevaleschi? Questo mese, però, è famoso anche per la ricorrenza romantica per eccellenza: San Valentino. Cuori, rose rosse e cioccolatini invadono negozi e supermercati ma - se volete celebrare la festa degli innamorati con un tocco di originalità in più - in queste pagine di "Sorrisi Magazine" vi proponiamo alcune ricette per prendere per la gola la vostra dolce metà. Non mancheranno, poi, i consueti consigli di benessere e bellezza per prenderci cura di noi stessi né gustosi piatti da portare in tavola con le migliori primizie di stagione. In questo numero vi porteremo anche alla scoperta della cucina tipica francese, con le sue portate deliziosamente elaborate, e delle innumerevoli proprietà dei semi oleosi, preziosi alleati della nostra salute. Se volete trascorrere alcuni giorni di puro divertimento, infine, date un'occhiata alla rubrica "Pronti, si parte!": siamo sicuri che preparerete la valigia per lasciarvi conquistare dall'entusiasmo e dalle meravigliose maschere del Carnevale di Venezia. In questo clima di allegria e ilarità, noi di "Sisa. I supermercati italiani" vi diamo appuntamento al mese prossimo!



4

1 Editoriale

4 Primizia del mese
L'ortaggio depurativo per eccellenza

7 Step by step
Fusilli ricchi con dadolata di coniglio

8 Cucine del mondo
Francia, patria della cucina gourmet

11 Vini & Bevande
Marsala, il liquoroso Doc

12 Leggere & Sfiziose
Roast beef alle pere

13 Pescatrice alle mele
Sformatini di cavolfiore



8



14



16

- 14 Cucina "free from"**
Stufato di seitan e melanzane
Cialdine di lenticchie con crema di yogurt
- 15** Insalata di riso invernale
- 16 L'angolo pâtisserie**
Voilà, l'amore è servito!
- 18 Piccoli chef**
I dolci di Carnevale



23



26

- 20 Superfood**
Piccoli ma dalle grandi proprietà
- 23 Pronti, si parte!**
Il Carnevale di Venezia
- 26 Benessere**
A scuola di Crossfit
- 28 Pillole di bellezza**
Il make-up per un Carnevale al top
- 30 Pet in famiglia**
Prurito? Evitiamolo così
- 32 In agenda**
Appuntamenti del mese da non perdere

SORRISI Magazine

N°2 - febbraio 2019

Realizzazione editoriale

Arbre Sas
Via Andrea Costa, 2
20131 Milano

REDAZIONE

Coordinamento

Stefania Colasuono

Hanno collaborato

Federica Bartoli
Sara Conversano
Stefania Lorusso

Progetto grafico

Silvia Ballarin

Fotografie

MONDADORI Portfolio,
Shutterstock

Contatti

www.supersisa.com

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





MERLUZZO CON I FINOCCHI

INGREDIENTI (4 persone)

3 finocchi, 2 etti di **besciamella Sisa**, 4 etti di **filetto di merluzzo surgelato Sisa**, **burro Gusto&Passione** q.b., 2 cucchiaini di **Parmigiano Reggiano Gusto&Passione**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 40 minuti

1 Dividete in quarti i finocchi e lessateli in acqua salata per 5-7 minuti.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Famoso per le sue proprietà digestive e sgonfianti,

il finocchio è ottimo da mangiare sia crudo che cotto.

Ricco di acqua e fibre è particolarmente indicato per chi segue

un'alimentazione povera di calorie senza rinunciare al gusto.

L'ortaggio depurativo per eccellenza

Stefania Colasuono

Appartenente alla famiglia delle Ombrellifere, il finocchio è un valido alleato per il nostro benessere. Le sue proprietà depurative, infatti, favoriscono la digestione e danno sollievo in caso di gonfiore addominale.

UN CARICO DI BENEFICI

Questo ortaggio, inoltre, è ricco di fibre e vitamine (A, B e C) nonché di minerali (come calcio, potassio, ferro e magnesio) e acqua (la quantità è di circa il 90%, per questo è considerato un ottimo diuretico!). Un suo consumo regolare ha effetti benefici anche sul corretto funzionamento del fegato e può essere utile per chi soffre di aerofagia.

DIVERSE VARIETÀ

Esistono due tipi di finocchio: quello dolce e quello selvatico, caratterizzato da un sapore più amaro e utilizzato soprattutto per i suoi semi e come pianta aromatica. Esso, inoltre, si distingue tra maschio e femmina: le differenze riguardano la forma e il sapore (anche se in maniera minima), quindi i possibili impieghi in cucina. Mentre il maschio è tondo e viene mangiato crudo, la femmina è più allungata e se ne consiglia la cottura.

COSÌ AI FORNELLI

Il finocchio è molto apprezzato per la sua versatilità: c'è chi ama sgranocchiarlo subito dopo averlo lavato per gu-

stare la sua croccantezza e il suo sapore dolciastro e chi, invece, preferisce cucinarlo per realizzare numerose ricette. Questo ortaggio, infatti, si presta alla preparazione di risotti, contorni (perché non gratinarli al forno, ad esempio, per accompagnare un secondo di carne?), pinzimoni, insalatone nonché morbide creme, vellutate e centrifughe depurative. I suoi semi, invece, sono spesso usati per arricchire pane e taralli ma anche liquori e tisane.



2 Fondete una noce di burro in una pirofila che contenga i finocchi in uno strato. Scolateli, divideteli a metà e sistemateli nella pirofila. Tagliate il merluzzo scongelato in tocchetti di 3 cm e unitelo ai finocchi; salate e insaporite con un'abbondante macinata di pepe.

3 Mescolate la besciamella pronta al formaggio grattugiato e distribuite il composto nel recipiente. Mettete in forno caldo a 180° per 20 minuti circa, lasciate gratinare in modo uniforme e servite.

Tagliatelle con i finocchi

INGREDIENTI (4 persone)

2 finocchi, 150 g di **gorgonzola DOP dolce Gusto&Passione**, 50 g di gherigli di noce, 4 cucchiaini di **olio extravergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione**, 450 g di **tagliatelle all'uovo Sisa**, 2 scalogni, **sale Sisa** q.b., **timo** q.b., **vino bianco Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 40 minuti

- 1 Fate soffriggere 2 scalogni tritati in 4 cucchiaini di olio, unite 2 finocchi puliti e tagliati a fettine sottili, sfumateli con poco vino bianco e cuoceteli per 15 minuti.
- 2 Frullate i finocchi con qualche fogliolina di timo, finché otterrete una crema granulosa; trasferitela in una ciotola capiente.
- 3 Cuocete 450 g di tagliatelle fresche in acqua bollente salata, scolatele, mettetele nella ciotola con i finocchi, unite 150 g di gorgonzola a dadini e 50 g di gherigli di noce tritati. Mescolate e servite.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Le **Tagliatelle all'uovo Sisa**, disponibili nella pratica vaschetta da 250 g, sono realizzate con ingredienti genuini secondo la migliore tradizione. Farina di grano duro e uova fresche conferiscono alla pasta la consistenza perfetta per portare in tavola primi piatti da veri chef!



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



FINOCCHI IMPANATI

INGREDIENTI (4 persone)

4 finocchi, 1 **uovo Sisa**, **farina di grano tenero tipo 00 VerdeMio** q.b., **Grana Padano Gusto&Passione** grattugiato q.b., **olio extravergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** q.b., **pangrattato Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 20 minuti

- 1 Togliete le foglie esterne dei finocchi, lavateli, metteteli interi in una pentola con acqua bollente salata, unite mezzo cucchiaino di farina e fateli cuocere per 5-7 minuti. Quindi scolateli e tagliateli, in senso verticale, a fette di circa 1 cm di spessore.
- 2 Sbattete l'uovo con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescolate 4 cucchiaini di pangrattato con 3 cucchiaini di grana grattugiato. Passate le fette di finocchio nella farina, quindi immergetele nell'uovo sbattute e infine passatele nel miscuglio di pane grattugiato e grana.
- 3 Scaldare in una larga padella antiaderente abbondante olio e quando sarà ben caldo friggetevi le fette di finocchio, facendole dorare in modo uniforme. Scolatele su carta assorbente da cucina perché perdano l'unto in eccesso e portatele in tavola caldissime.

Fusilli ricchi con dadolata di coniglio



INGREDIENTI (4 persone)

320 g di **fusilli integrali VerdeMio**, 300 g di lombatine di coniglio, 8 **pomodorini secchi Gusto&Passione**, 20 **olive taggiasche snocciolate Gusto&Passione**, 20 g di **capperi sottosale Gusto&Passione**, 4 falde di peperoni agrodolci, 2 rametti di rosmarino, 2 spicchi di aglio, **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., **vino bianco Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., **olio extravergine da olive taggiasche Gusto&Passione** q.b.

PREPARAZIONE: 40 minuti

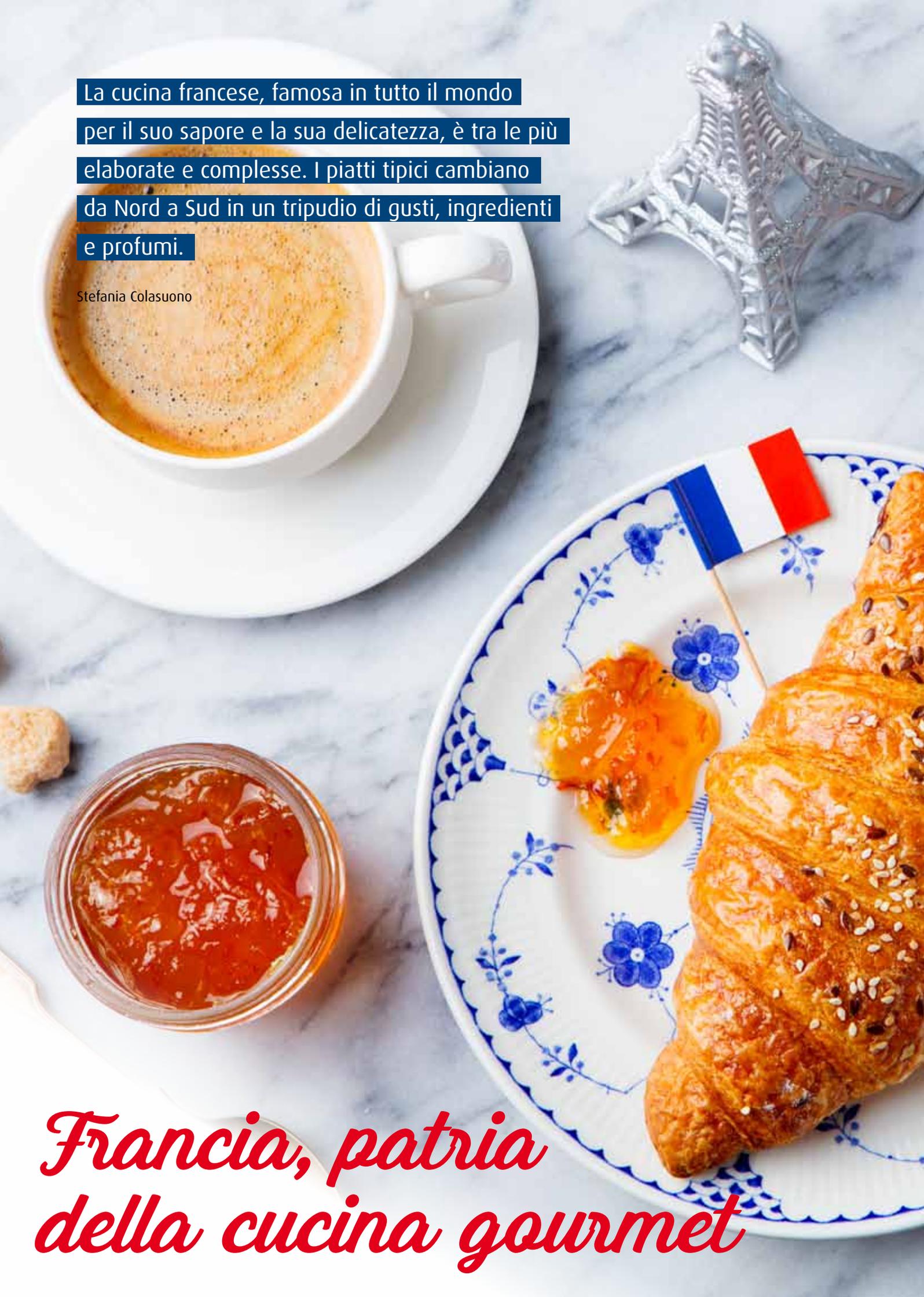
- 1 Dissala i capperi sotto acqua fredda corrente e mettili in un ciotolina di acqua tiepida per 10 minuti, cambiando l'acqua 2-3 volte. Sgocciola i peperoni agrodolci e i pomodori secchi dai liquidi di conservazione e tagliali a pezzetti. Trasferisci i capperi sgocciolati e strizzati, i peperoni e i pomodori in una grande ciotola, aggiungi 4-5 cucchiaini di olio e gli aghi di un rametto di rosmarino e mescola.
- 2 Elimina gli ossi delle lombatine di coniglio, riducile a dadini e infarinale. Scalda 2 cucchiaini di olio in una padella antiaderente con gli spicchi d'aglio schiacciati, spellati e tagliati a pezzetti e il rosmarino rimasto. Quando l'aglio inizierà a prendere colore, unisci i dadini di coniglio e cuocili a fuoco vivace per 2-3 minuti. Irrora con 1 dl di vino bianco, lascialo evaporare, regola di sale e pepe e spegni. Elimina aglio e rosmarino e sgocciola i dadini di coniglio nella ciotola con gli altri ingredienti.
- 3 Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola. Intanto, schiaccia con delicatezza le olive taggiasche con la parte piatta di un coltello per aprirle, elimina i noccioli e uniscile nella ciotola con il sugo. Sala l'acqua in ebollizione e cuoci i fusilli per il tempo indicato sulla confezione. Scolali, trasferiscili nella ciotola, mescola e servi.



La cucina francese, famosa in tutto il mondo per il suo sapore e la sua delicatezza, è tra le più elaborate e complesse. I piatti tipici cambiano da Nord a Sud in un tripudio di gusti, ingredienti e profumi.

Stefania Colasuono

*Francia, patria
della cucina gourmet*





Famosa per la sua storia e la bellezza delle sue città, la Francia è conosciuta a livello internazionale anche per la tradizione gastronomica: dall'antipasto al dessert, le ricette francesi hanno conquistato i palati di tutto il mondo! Carne, patate e formaggio (immancabili il Roquefort, il Brie e il Camembert) sono gli alimenti principali, sapientemente preparati in tanti modi diversi per dare vita a sapori equilibrati e mai eccessivi.

I PIATTI TIPICI

La gastronomia francese più autentica è caratterizzata dalle zuppe (prima fra tutte quella di cipolle) nonché dalle celebri torte salate: chi non hai mai sentito parlare, ad esempio, della Quiche Lorraine? Ottima da gustare ancora tiepida, si contraddistingue per il morbido ripieno di uova, panna e pancetta.

A TUTTA SALSA!

I nostri cugini d'Oltralpe amano anche le salse, indispensabili per esaltare il sapore del cibo che accompagnano. Possono essere bianche (come la besciamella), al pomodoro (spesso arricchite con erbe aromatiche) o brune (con il brodo). Esistono, poi, la salsa olandese (simile alla maionese), la Vinagrette (un'emulsione di sale, pepe, aceto e olio), i brodi (vegetali o di carne) e il burro aromatico.

LA BONTÀ DEI DOLCI

La pasticceria d'Oltralpe, infine, offre una ricca selezione di magnifici dessert. Qualche esempio? Piccoli dolcetti come gli intramontabili Macarons e i deliziosi Petit Four oppure il celebre Croquembouche, la piramide di bigné ripieni di crema e ricoperti di croccante caramello. Conosciute in tutto il mondo anche le torte, dalla Tarte Tatin (la crostata alla frutta "rovesciata") alla Saint Honoré, dalla Tarte au Citron (farcita con un'irresistibile crema al limone) alla Tarte Tropézienne.

Blanquette e patate duchesse

INGREDIENTI (6 persone)

800 g di spezzatino di vitello, 2 carote, 1 porro, 1 cipolla, brodo di carne q.b., 2 chiodi di garofano, 1 ciuffo di prezzemolo, alloro q.b., 4 tuorli di **uova VerdeMio**, 30 g di **farina di grano tenero tipo 00 VerdeMio**, 250 ml di **panna da cucina Sisa**, ½ limone, 600 g di patate, 60 g di **Parmigiano Reggiano Sisa** grattugiato, 50 g di **burro Gusto&Passione**, **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 140 minuti

- 1 Rosolate in un tegame la carne con 20 g di burro. Versatevi una quantità di brodo sufficiente a coprirla, unite la cipolla spellata e steccata con i chiodi di garofano, le carote e il porro puliti e ridotti a rondelle, il prezzemolo e 1 foglia di alloro. Cuocete a fuoco basso per 1 ora e mezza, aggiungendo altro brodo caldo durante la cottura, se necessario.
- 2 Regolate di sale, sgocciolate lo spezzatino, tenetelo in caldo e filtrate il fondo di cottura. Lessate le patate con la buccia per 40 minuti.
- 3 Sciogliete il burro rimasto in una casseruola, unite la farina e fatela imbiancire; versate gradualmente il fondo di cottura della carne, pepate e cuocete per circa 10 minuti.
- 4 Unite 2 tuorli sbattuti con 150 ml di panna, il succo del limone e dopo 2 minuti spegnete. Mettete lo spezzatino in una pirofila e copritelo con la salsa.
- 5 Scolate le patate, sbucciatele ancora calde, riducetele subito in purè con lo schiacciapatate, incorporatevi la panna rimasta, i tuorli restanti, il parmigiano reggiano, sale e pepe.
- 6 Trasferite il composto in una tasca da pasticciere e spremetelo a ciuffi sullo spezzatino. Cuocete la blanquette in forno già caldo a 200° per 10-15 minuti.



Disponibile nella confezione da 1 kg, la **Farina di grano tenero tipo 00 VerdeMio** è realizzata con materia prima biologica accuratamente selezionata prodotta in Italia. Usala per impastare i dolci e il pane oppure per addensare le creme o preparare un'ottima pasta fresca: il risultato è garantito!



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



COCOTTE CON SCALOGNI AL VINO BIANCO

INGREDIENTI (4 persone)

1 pollo intero, 1 spicchio di aglio, 1 albume di **uova VerdeMio**, ½ bicchiere di brodo di carne, 40 g di **burro Gusto&Passione**, 1 mazzetto di erbe aromatiche, 1 **rotolo di pasta sfoglia Sisa**, **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., 800 g di scalogno, ½ bicchiere di **vino bianco Sisa**

PREPARAZIONE: 95 minuti

- 1 Pelate gli scalogni, rosolateli con metà del burro e un pizzico di sale, bagnateli con il vino e fate cuocere con il coperchio per 20 minuti su fuoco dolce.
- 2 Fiammeggiate il pollo, sciacquatelo e asciugatelo; salate e pepate la cavità, mettetevi lo spicchio di aglio schiacciato e le erbe; spennellate con il resto del burro morbido e cuocete nel forno caldo a 180° per 20 minuti.
- 3 Trasferite pollo e scalogni in una cocotte alta quanto il pollo e versate sul fondo il brodo caldo; spennellate il bordo del recipiente con l'albume, coprite con la pasta sfoglia, facendola aderire bene e tagliando l'eccedenza. Infornate per altri 30 minuti a 190° e servite.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:





Marsala, il liquoroso Doc

Federica Bartoli

Le origini di questo vino siciliano sono molto antiche: era degustato già all'epoca dei romani, ma fu grazie al mercante inglese John Woodhouse che, nel '700, assunse le sue caratteristiche odierne e iniziò ad attirare l'attenzione dei produttori di oltre Manica.

LA CLASSIFICAZIONE

La zona di produzione del Marsala comprende la provincia di Trapani e ne esistono diverse tipologie, classificate in base al colore (oro, ambra o rubino), al contenuto di zuccheri (che può rendere il vino dolce, semisecco o secco) e all'invecchiamento. In questo caso si distingue in fine, superiore, superiore riserva, vergine (o "Soleras") e vergine riserva.

UN VINO "FORTIFICATO"

Si tratta di un vino liquoroso al quale, durante le fasi di produ-

zione, viene aggiunta dell'acquavite: questa usanza fu inaugurata proprio da Woodhouse, il quale decise di aggiungere il distillato per preservare le botti contenenti Marsala durante il lungo viaggio verso l'Inghilterra, dove riscosse un enorme successo.

COME ABBINARLO

Essendo un vino molto versatile può essere abbinato a numerose pietanze, ma è noto soprattutto come uno dei migliori vini da dessert - in grado di accompagnare la ricca pasticceria siciliana - nonché come ingrediente fondamentale nella preparazione dello zabaione. Non solo: il Marsala dolce può essere abbinato ai formaggi stagionati o erborinati; il secco e il semisecco si legano a carne, pesce e pasta; quello fine può accompagnare i crostacei, mentre il superiore si sposa perfettamente con gli affettati.

Roast beef alle pere

INGREDIENTI (4 persone)

1,5 kg di roast beef, 6 pere martin sec, 4 scalogni, 1 dl di distillato di pere, ½ bicchiere di **vino bianco Sisa**, 1 rametto di rosmarino, **olio extravergine di oliva leggero fruttato Gusto&Passione**, **sale grosso Sisa** q.b., pepe in grani q.b.

PREPARAZIONE: 75 minuti

- 1 Pestate grossolanamente una manciata di pepe in grani con la stessa quantità di sale grosso. Legate il roast beef e strofinatelo con il mix preparato.
- 2 Rosolate la carne in una casseruola con un filo d'olio in modo che si formi una crosticina croccante su tutta la superficie.
- 3 Trasferitela in una teglia, unite gli scalogni a spicchi e il vino e cuocete in forno a 225° per 25 minuti. Togliete la carne dalla teglia, avvolgetela nell'alluminio e tenetela in caldo.
- 4 Unite al fondo di cottura le pere a fettine e il rosmarino; fate sobbollire, poi sfumate con il distillato di pere, fiammeggiate e lasciate che il sughetto si addensi un po'.
- 5 Servite il roast beef a fette sottili con le pere e il loro sughetto.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Pescatrice alle mele

INGREDIENTI (4 persone)

4 tranci di pescatrice, 30 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, ginepro q.b., alloro q.b., 4 cucchiaini di **olio extravergine di oliva leggero fruttato Gusto&Passione**, 20 g di margarina, 4 mele golden, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 pizzico di **curry Sisa**, 2 cucchiaini di brandy, 4 limoni, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 95 minuti

- 1 Lasciate marinare i tranci di pescatrice in un piatto fondo con il succo di 2 limoni e un cucchiaino di sale per 2 ore, girandoli di tanto in tanto.
- 2 Sgocciolate, infarinateli e fateli dorare in modo uniforme per 10 minuti nell'olio caldo con una foglia di alloro e qualche bacca di ginepro.
- 3 Tritate 2 scorzette di limone, unitele al pesce, spolverizzate di curry e bagnate con il brandy. Salate e pepate..
- 4 Lavate le mele, privatele del torsolo e tagliatele a fettine. Fatele stufare a fuoco basso in una casseruola con la margarina.
- 5 In un piatto da portata caldo disponete le fettine di mela, i tranci di pescatrice e i limoni rimasti a fettine. Spolverizzate con il prezzemolo tritato e servite.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Sformatini di cavolfiore

INGREDIENTI (4 persone)

400 g di cavolfiore, 20 g di farina di riso, 20 g di **Grana Padano Gusto&Passione**, **noce moscata Sisa** q.b., pane di segale q.b., 1,5 dl di **panna da cucina Sisa**, **sale Sisa** q.b., 12 fette di **speck Sisa**, 2 **uova VerdeMio**

PREPARAZIONE: 45 minuti

- 1 Pulite il cavolfiore, dividetelo in cimette, lavatele, mettetele in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione e cuocetele per 10 minuti.
- 2 Scolate le cimette, tenetene da parte 4 e mettetle le altre nel frullatore con la panna, le uova, un pizzico di sale, una grattata di noce moscata, il grana e la farina di riso. Azionate l'apparecchio alla massima velocità e frullate fino a ottenere una crema omogenea.
- 3 Foderate con carta da forno 4 stampini da budino a pareti lisce della capacità di 2,5 dl e rivestite il fondo e le pareti di ognuno con 3 fettine di speck tagliate a metà.
- 4 Riempite gli stampini preparati con la crema di cavolfiore, posizionate al centro di ognuno una cimetta tenuta da parte e cuocete gli sformatini in forno a 180° per circa 30 minuti.
- 5 Levateli dal forno, lasciateli intiepidire, sformateli su 4 piattini e serviteli con il pane tostato.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Stufato di seitan e melanzane

INGREDIENTI (4 persone)

400 g di seitan pronto, 2 cipolle, 2 melanzane, 1 peperoncino rosso piccante, 100 g di piselli secchi, 1 cucchiaino di **paprica dolce Sisa**, **noce moscata Sisa** q.b., **cannella Sisa** q.b., 1 cucchiaino di chiodi di garofano in polvere, 1 cucchiaino di coriandolo in polvere, 1 punta di cucchiaino di cardamomo in polvere, **olio extravergine da olive taggiasche Gusto&Passione** q.b., **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 105 minuti

1 Mescolate insieme le spezie in polvere. Sbucciate e affettate le cipolle. Doratele in una padella con 2 cucchiaini d'olio. Tenetene da parte la metà e trasferite il resto in una casseruola con i piselli, 1,2 litri d'acqua, il peperoncino a pezzi e le spezie. Coprite e cuocete per 1 ora circa. Spegnete e fate intiepidire, poi frullate con il frullatore a immersione e riportate a bollore.

2 Lavate e spuntate le melanzane, poi riducetele a cubotti. Tagliate il seitan a pezzetti. Unitelo alla crema di piselli insieme alle melanzane. Regolate di sale e cuocete per circa 15 minuti, finché le melanzane sono tenere e la salsa è addensata.

3 Servite con le cipolle dorate tenute da parte e, se vi piace, riso pilaf di accompagnamento.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Cialdine di lenticchie con crema di yogurt

INGREDIENTI (4 persone)

1 spicchio di aglio, **erba cipollina Sisa** q.b., 200 g di **lenticchie secche Sisa**, 300 g di **yogurt magro Equilibrio&Piacere**, 2 dl di panna fresca, 1 cucchiaino di uova di salmone, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 rametti di timo, 1 spicchio di aglio, 1 porro, **olio extravergine di oliva leggero fruttato Gusto&Passione** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 50 minuti

1 Lasciate a bagno le lenticchie per 8 ore in acqua fredda. Pulite il porro, privandolo della radice, delle foglie dure e della parte verde. Tritatelo con l'aglio sbucciato e le erbe. Rosolatelo in un tegame con 4 cucchiaini di olio per 10 minuti, bagnando con poca acqua calda se necessario.

2 Scolate le lenticchie, sciacquatele e frullatele con il porro, metà dello yogurt, sale e pepe. Cuocete il composto a cucchiaiate in una padella antiaderente oliata per 2 minuti su ciascun lato schiacciandole con il dorso di un cucchiaio per ottenere tante cialdine.

3 Montate la panna ben fredda con le fruste, mescolatela delicatamente dall'alto verso il basso con una spatola unendo lo yogurt rimasto. Salate, pepate e completate, se vi piace, con le uova di salmone. Servite la salsa in una ciotola con le cialdine.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Insalata di riso invernale

INGREDIENTI (4 persone)

300 g di **riso rosso integrale Gusto&Passione**, 250 g di cavolini di Bruxelles, 2 cucchiaini di bacche di goji, 80 g di gherigli di noce, 2 porri, 1 rametto di rosmarino, 1 grappolo di uva nera, **olio extravergine di oliva leggero fruttato Gusto&Passione** q.b., **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 110 minuti

1 Sciacquate i cavolini, eliminate torsoli e fogliette esterne sciupate, poi tagliate a metà i più piccoli, a quarti i più grandi. Pulite i porri, lavateli e tagliateli a tronchetti. Sbollentate le verdure per 5 minuti in acqua bollente salata e scolatele bene. Ute e le foglie di finocchio e fatele cuocere per 10 minuti con l'olio. Unite il concentrato di pomodoro e fate addensare a fuoco vivace per 10 minuti.

2 Spezzettate grossolanamente le noci. Rivestite una teglia di carta da forno e distribuitevi le verdure, le noci e le bacche di goji. Irrorate con 2 cucchiaini d'olio, condite con un pizzico di sale e infornate a 180° per 25-30 minuti, mescolando di tanto in tanto. A metà cottura unite anche l'uva.

3 Nel frattempo, lessate il riso in abbondante acqua salata. Scolatelo bene e mescolatelo alle verdure infornate, mescolate, aggiungete 2 cucchiaini di olio crudo, gli aghi del rosmarino e una abbondante macinata di pepe. Servite caldo.



Caratterizzato dall'inconfondibile chicco lungo di colore rosso scuro, il **Riso rosso integrale Gusto&Passione** è ricco di fibre e sali minerali. Pronto in 20 minuti, è ideale per preparare gustosi primi piatti a base di verdure di stagione e legumi nonché sformati, timballi e piatti freddi.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Voilà, l'amore è servito!

Se a San Valentino volete stupire chi amate, potete regalargli un dolce preparato con le vostre mani: un regalo goloso da gustare insieme, magari alla fine di una romantica cena a lume di candela! Cioccolato, frutti rossi, panna e fragole sono i protagonisti indiscussi di questi dessert d'amore, pronti a conquistare il palato di ogni innamorato. Mettetevi ai fornelli, dunque, e preparate il vostro (o il suo!) dolce preferito: qualche esempio? Una splendida torta a forma di cuore, muffin ripieni di goloso cioccolato, fragranti biscotti decorati o morbidi tortini con cuore fondente.



Cuore dolce metà

INGREDIENTI (6 persone)

Scorza di 1 arancia, 170 g di **burro Gusto&Passione**, 170 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 100 g di lamponi, 2 ½ cucchiaini di **lievito per dolci Sisa**, **sale Sisa** q.b., 3 **uova VerdeMio**, 2 cucchiaini di **zucchero a velo Sisa**, 170 g di **zucchero semolato Sisa**

PREPARAZIONE: 50 minuti

1 Frullate 160 g di burro morbido con lo zucchero semolato, le uova, la farina, il lievito e un pizzico di sale; aromatizzate con la scorza d'arancia e mescolate bene. Spennellate con il burro rimasto una tortiera a forma di cuore lunga 20 cm, e coprite il fondo con carta oleata. Versate nello stampo 2/3 del composto.

2 Frullate i lamponi con 2/3 di zucchero a velo e distribuiteli sull'impasto, mescolate con uno stecchino per variegare il composto e finite con l'impasto rimasto.

3 Infornate a 180° per 30 minuti circa. Lasciate raffreddare il dolce fuori dal forno, sformatelo, cospargetelo con lo zucchero a velo rimasto e tagliatelo in 2 metà a zig zag.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Perfetto per preparare soffici torte da gustare in compagnia, il **Lievito per dolci Sisa** è disponibile nei nostri supermercati nella confezione da cinque bustine. Distribuisilo sull'impasto setacciandolo con un po' di farina: la tua torta è pronta per lievitare e ti stupirà per la sua morbidezza.



DOLCETTI DAL CUORE FONDENTE

INGREDIENTI (2 persone)

4 biscotti secchi, 140 g di **burro Gusto&Passione**, 100 g di **cioccolato extrafondente Equilibrio&Piacere**, 30 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 100 g di lamponi, **sale Sisa** q.b., 2 **uova VerdeMio**, **zucchero a velo Sisa** q.b., 80 g di **zucchero semolato Sisa**

PREPARAZIONE: 45 minuti

1 Sciogliete il cioccolato con 100 g di burro morbido e lo zucchero a bagnomaria, mescolando in continuazione. Togliete dal fuoco, fate intiepidire e unite le uova, la farina setacciata e un pizzico di sale; mescolate, fino a ottenere un composto omogeneo.

2 Imburrate 2 stampini e spolverizzateli con i biscotti. Suddividetevi il composto di cioccolato, coprite con alluminio e mettete in freezer per 2 ore.

3 Togliete l'alluminio, mettete gli stampini in forno già caldo a 220° per 15-16 minuti. Sformateli in 2 piatti, spolverizzali con zucchero a velo e serviteli caldi con i lamponi.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



I dolci di Carnevale

Arriva la festa più divertente dell'anno e con lei tanti dolci da gustare in compagnia, intorno a una tavola ricca di colore e allegria! Fritti, al forno, alla crema e alla frutta: sono tante le varietà golose che possiamo preparare con i nostri bambini in occasione del Carnevale. Chiacchiere, tortelli, castagnole ma anche graffe, ravioli e frittelle – tipici della tradizione italiana – sono pronti per addolcire questi giorni festosi tra maschere, coriandoli, scherzi e stelle filanti.

Maschere golose

INGREDIENTI (6 persone)

150 g di **burro Gusto&Passione**, 300 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, scorza di 1 limone, 2 cucchiaini di Marsala (facoltativo), **sale Sisa** q.b., 2 tuorli di **uova Sisa**, 1 bustina di **vanillina Sisa**, 120 g di **zucchero semolato Sisa**

PREPARAZIONE: 95 minuti

- 1 Versate su un piano la farina e gli altri ingredienti e impastate velocemente formando una palla. Copritela e lasciatela riposare in frigorifero per almeno un'ora.
- 2 Stendete una sfoglia di circa 5-6 mm di spessore.
- 3 Disegnate delle maschere su un cartoncino e ritagliatele. Appoggiatele sulla sfoglia e ritagliate la pasta.
- 4 Disponetele su una teglia ricoperta di carta forno, sollevate la parte in prossimità del naso utilizzando un po' di carta stagnola appallottolata. Cuocete in forno a 200° fino a quando saranno dorate.



Ideale per friggere qualsiasi tipo di alimento – dal pesce alle patate alle verdure – l'**Olio di semi di arachide Sisa** è perfetto anche per condire e insaporire le insalate. Ricco di vitamina E, ha un effetto antiossidante sul nostro organismo.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



CHIACCHIERE

INGREDIENTI (4 persone)

25 g di **burro Gusto&Passione**, 250 g di **farina di grano tenero tipo 00 VerdeMio**, **olio di semi di arachide Sisa** q.b., 1 bicchiere di Rum (facoltativo), **sale Sisa** q.b., 2 **uova Sisa**, 20 g di **zucchero semolato Sisa**, **zucchero a velo Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 60 minuti

- 1 Prepara la pasta. Versa la farina a fontana sulla spianatoia e forma un cratere al centro. Unisci il sale e lo zucchero e versa all'interno le uova leggermente sbattute e il burro ammorbidito a pezzetti.
- 2 Stendila. Impasta bene gli ingredienti, incorporando anche il rum. Lavora la pasta, finché risulterà liscia. Forma una palla, avvolgila in un foglio di pellicola trasparente e falla riposare per almeno 30 minuti. Dividi la pasta in 3-4 pezzi e stendili sottili con il matterello o con la macchina per stendere la pasta.
- 3 Dividi la pasta in rettangoli di circa 10 x 6 cm con la rotella dentellata. Pratica 1-2 tagli internamente paralleli al lato più lungo, sempre usando la rotella. In alternativa, puoi anche ricavare rettangoli di 10 x 2 cm e annodarli morbidamente.
- 4 Friggi e completa. Friggi le chiacchiere, poche alla volta, in abbondante olio bollente, girandole a metà cottura e mantenendole chiare e croccanti. Falle asciugare su carta assorbente, spolverizzale di zucchero a velo e servile.



Indispensabili per un'alimentazione sana ed equilibrata, i semi sono considerati dei veri e propri superfood grazie alle numerose proprietà che racchiudono in sé.

Stefania Colasuono



Piccoli ma dalle grandi proprietà

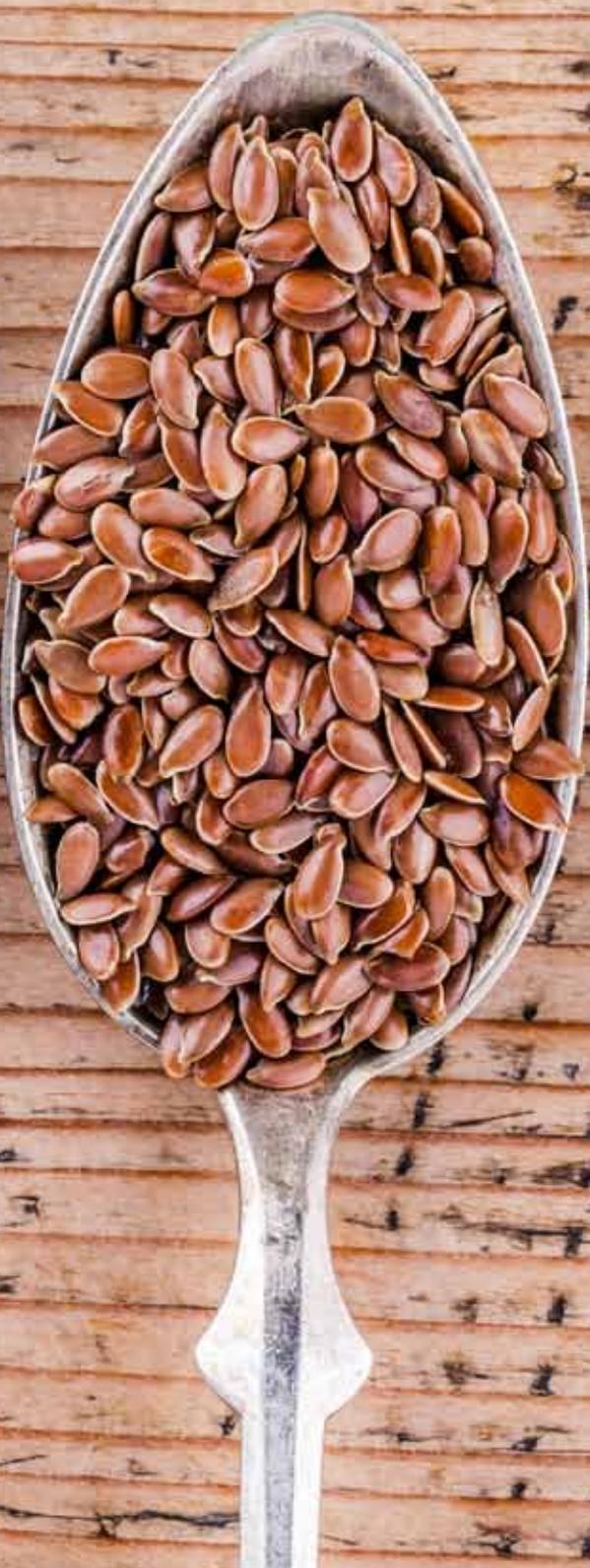
PAGNOTTA AI SEMI DI GIRASOLE E LINO

INGREDIENTI (6 persone)

2 cucchiai di **semi di girasole VerdeMio**, 2 cucchiai di **semi di lino VerdeMio**, 2 cucchiai di **olio extravergine di oliva leggero fruttato Gusto&Passione**, 600 g di pasta per il pane, 1 cucchiaio di **succo di limone Sisa**

1 Mettete la pasta lievitata sulla spianatoia e sgonfiatela premendola con il palmo delle mani; spruzzatela con il succo di limone e un cucchiaio di olio e cospargetela con i semi di girasole e di lino.

PREPARAZIONE: 70 minuti



Negli ultimi anni i semi hanno preso posto tra i cibi immancabili nella dieta, perché ricchi di micronutrienti dall'elevato valore nutrizionale. Ogni tipologia ha caratteristiche specifiche, ma tutte rappresentano un importante carico di minerali, fibre, vitamine e grassi buoni. Nello yogurt, nelle insalate, nei minestrone e nelle vellutate: questi superfood, consumati crudi, ci regalano salute ed energia!

I SEMI DI ZUCCA E DI SESAMO

Tra i più famosi ci sono i semi di zucca, fonte di magnesio ma anche di zinco e manganese. Ricchi di antiossidanti, contribuiscono al rafforzamento del sistema immunitario, alla prevenzione dell'osteoporosi e all'abbassamento del colesterolo. I semi di sesamo, invece, contengono un'elevata quantità di acido oleico nonché di calcio. Usati spesso per impastare il pane, sono ingredienti base per preparare l'hummus e il gomasio (sostituto del sale).

LINO E GIRASOLE

Preziosi alleati della nostra salute anche i semi di lino, ricchi di Omega 3 e di una fibra alimentare che aiuta a smaltire i grassi. Consigliati nelle diete ipocaloriche, svolgono un'azione antinfiammatoria. Fonte di acido folico e vitamine (E e B), i semi di girasole sono, invece, piuttosto calorici e per questo ideali a colazione per fare un carico di energia. Importanti per mantenere in salute pelle e capelli, contribuiscono alla corretta idratazione delle cellule.

CHIA E PAPAVERO

I semini neri oleosi di chia - interamente senza glutine - rappresentano un'esplosione di proteine, vitamina C, ferro e calcio. Perfetti per chi soffre di osteoporosi e anemia, aiutano a controllare il diabete perché in grado di regolarizzare la glicemia. Essi, inoltre, contengono una quantità di Omega 3 addirittura superiore a quella del salmone! Utilizzati per impastare pane e dolci, infine, i semi di papavero sono considerati antinfiammatori naturali e svolgono anche un leggero effetto sedativo per il sistema nervoso.



2 Lavorate la pasta rapidamente dandole una forma regolare arrotondata tipo pagnotta. Disponetela su una placca foderata con carta da forno, incidete la superficie con due tagli incrociati e ungetela con l'olio rimasto, copritela con una ciotola e lasciatela lievitare per 30 minuti.

3 Nel frattempo scaldate il forno a 200°. Riprendete l'impasto, togliete la ciotola e cuocete la pagnotta per 25-30 minuti. Fatela raffreddare su una gratella.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Girandole farcite ai semi di zucca

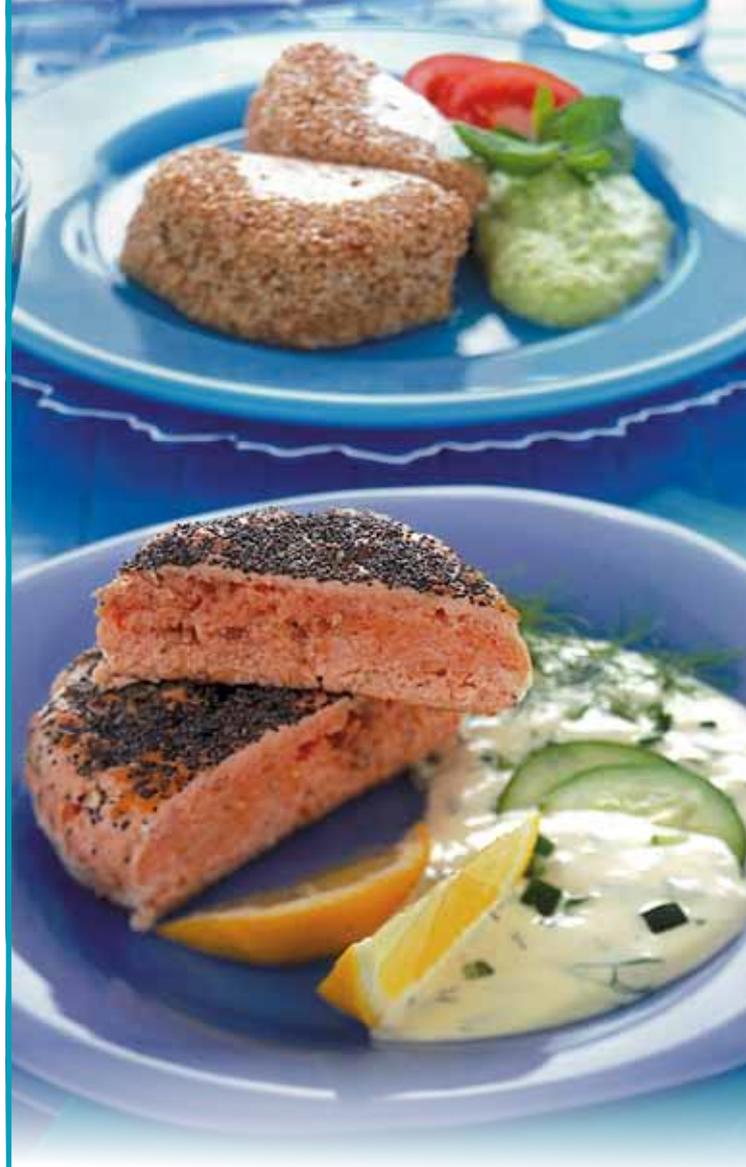
INGREDIENTI (8 persone)

120 g di semi di zucca, 40 g di amido di mais, 125 g di **burro Gusto&Passione**, **erba cipollina Sisa** q.b., 250 g di formaggio spalmabile, 2 cucchiaini di lievito per torte salate, 50 g di mascarpone, 3 **olive taggiasche denocciolate Gusto&Passione**, **peperoncino Sisa** q.b., 100 g di **pesce spada affumicato Gusto&Passione**, 2 **pomodori secchi Sisa**, **sale Sisa** q.b., 4 **uova Sisa**

PREPARAZIONE: 75 minuti

- 1 Preparate la pasta biscuit. Mettete il burro morbido in una ciotola (riscaldato in acqua calda e asciugato) e montatelo con la frusta. Dopo un paio di minuti, unite 1 uovo alla volta, senza incorporare il successivo se il precedente non è ben amalgamato. Aggiungete i semi di zucca frullati fini e, lentamente, l'amido di mais mescolato al lievito.
- 2 Stendete il composto in una teglia di 30x40 cm foderata con carta da forno e cuocete in forno già caldo a 175° per 15 minuti.
- 3 Togliete la teglia dal forno. Lasciate riposare per 2 minuti, poi sollevate il biscuit dalla teglia. Dividete la pasta a metà, nel senso della lunghezza, appoggiate sopra ciascuna metà una striscia di carta da forno bagnata e strizzata e arrotolate.
- 4 Frullate il pesce spada con 30 g di formaggio spalmabile e il mascarpone; frullate, unite l'erba cipollina tagliuzzata, regolate di sale e amalgamate bene.
- 5 Spalmate il composto su 1 pezzo di pasta srotolato e privato della carta. Lavorate il formaggio rimasto con i pomodori tritati con le olive e il peperoncino e spalmatelo sull'altro pezzo di pasta e amalgamate bene.
- 6 Arrotolate entrambi i pezzi di pasta farciti, avvolgeteli in pellicola e metteteli in frigo per 20 minuti. Togliete la pellicola, affettate i rotoli e servite.

Provenienti esclusivamente dalla provincia di Imperia, le **Olive taggiasche denocciolate Gusto&Passione** sono conservate nel vasetto da 180 g con acqua, sale e aromi naturali. Saporite e dalla consistenza carnosa, sono perfette per rendere ancora più gustose le vostre ricette.



HAMBURGER DI SALMONE AI SEMI DI PAPAVERO

INGREDIENTI (4 persone)

600 g di salmone fresco, 2 cucchiaini di semi di papavero, ½ cipolla, 150 g di yogurt greco, 1 cetriolo, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffetto di aneto, 1 limone, **olio extravergine di oliva fruttato leggero Gusto&Passione** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 35 minuti

- 1 Disponi il filetto di salmone sul tagliere e toglila la pelle, partendo dalla coda e passando il coltello fra la pelle e la polpa. Elimina con la pinzetta le eventuali spine. Lavalo e asciugalo con carta da cucina. Spella la cipolla e tritala finissima.
- 2 Trita finemente a mano il salmone, amalgama la cipolla tritata, sale e pepe. Forma 4 hamburger e disponili su carta da forno. Spolverizza gli hamburger su entrambi i lati con i semi di papavero.
- 3 Lava il cetriolo, taglialo a metà, nel senso della lunghezza, elimina i semi con un cucchiaino e taglialo a dadini di 5 mm di lato. Schiaccia l'aglio, spellalo e tritalo. Mescola lo yogurt in una ciotola con il cetriolo, l'aglio, l'aneto tagliuzzato, 1 cucchiaino di olio extravergine, sale e pepe.
- 4 Arroventa la padella antiaderente, spolverizzala con sale fino e cuoci gli hamburger 2-4 minuti per lato. Servi gli hamburger di salmone con la salsina preparata e il limone lavato e tagliato a spicchi.



Il Carnevale di Venezia

PRONTI, SI PARTE!

Oltre che per la bellezza dei suoi vicoli e per i suggestivi scorci panoramici, Venezia è famosa in tutto il mondo per la grandezza degli eventi organizzati in occasione del Carnevale. Pronti a lasciarvi contagiare dal divertimento?

Federica Bartoli





Prendere parte ai festeggiamenti per il Carnevale tra le calli della Serenissima vuol dire perdersi nei meandri di una tradizione secolare, tra manifestazioni che traggono le loro origini da gesta antiche, usanze lontane e maschere dal fascino senza tempo.

LA FESTA DELLE MARIE

Famosa, ad esempio, la rievocazione del rapimento e del salvataggio – avvenuti circa mille anni fa - delle 12 fanciulle più povere e belle di Venezia, alle quali le famiglie ricche offrivano una lauta dote. Oggi, in occasione del Carnevale, 12 giovani Marie sfilano in Piazza San Marco, tra musiche e sbandieratori: la manifestazione termina poi con l'elezione della Maria più bella.

IL VOLO DELL'ANGELO

Anticamente, un funambolo attraversava la Piazza centrale cittadina in bilico su una corda, fino a raggiungere il Doge per rendergli omaggio. L'evento che apre ufficialmente i festeggiamenti, vede oggi come protagonista Colombina, la giovane Maria vincitrice dell'edizione precedente, che sorvola una folla incantata.

La Bauta

Questo travestimento tipicamente veneziano fu concepito con il solo scopo di garantire il totale anonimato durante i festeggiamenti. Uomini e donne, senza distinzione, potevano nascondersi nel lungo tabarro nero, protetti da un tricorno e celati da una maschera, la cui forma particolare consentiva anche alla voce di essere perfettamente camuffata.





MAESTRI DEL TRAVESTIMENTO

Protagoniste indiscusse del Carnevale veneziano sono le maschere, tra le più pittoresche e ricche di fascino al mondo. Le più famose? Senza dubbio la Moretta, o "servetta muta", caratterizzata dall'inconfondibile maschera nera in velluto, sostenuta sul viso attraverso un bottone tenuto tra i denti. La Gnaga, invece, è il travestimento tipico per gli uomini, che interpretano una "donnina sciocca", una popolana che parla emettendo suoni striduli.



PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:



Fritole ricche

INGREDIENTI (8 persone)

½ arancia, 500 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 4 cucchiaini di grappa, 1 dl di **latte intero VerdeMio**, 25 g di lievito di birra, ½ limone, **olio di semi di arachide Sisa** q.b., 80 g di **pinoli Sisa**, **sale Sisa** q.b., 3 **uova Sisa**, 80 g di **uvetta Sisa**, 80 g di **zucchero semolato Sisa**, **zucchero a velo Sisa** q.b., 2 dl di **vino bianco Sisa**

PREPARAZIONE: 37 minuti

- 1 Lavate arancia e limone e grattugiatene la scorza. Sciogliete il lievito nel latte tiepido. Mettete l'uvetta a bagno in 1 dl di vino. Setacciate la farina in una ciotola, unite lo zucchero semolato, la scorza di agrumi e un pizzico di sale.
- 2 Unite le uova, uno alla volta, poi aggiungete a poco a poco il vino rimasto e il lievito, coprite la ciotola e lasciate lievitare l'impasto per un'ora in un luogo tiepido. Quindi aggiungete alla preparazione la grappa, l'uvetta scolata e strizzata e i pinoli.
- 3 Trascorso il tempo indicato, prelevate il composto a cucchiainate, immergetele in abbondante olio ben caldo e friggete le fritole finché saranno gonfie e dorate. Scolatele e appoggiatele su carta assorbente da cucina perché perdano l'unto in eccesso.
- 4 Sistematele su un piatto di portata, cospargetele di zucchero a velo e servitele ancora calde.

A scuola di CROSSFIT



È diventato in poco tempo l'allenamento più diffuso a livello mondiale:
 ma in cosa consiste veramente e quali benefici apporta al fisico?
 Scopriamolo insieme.

Sara Conversano

Inventato in California negli anni '70, il CrossFit è oggi uno dei programmi di fitness più famosi al mondo, basato su allenamenti ad alta intensità che prevedono esercizi a corpo libero ma anche con l'utilizzo di attrezzi (come bilancieri, kettlebell, corde e manubri).

FATICA E RISULTATI!

Se siete alla ricerca di uno sport duro e intenso, dunque, avete trovato ciò che fa per voi: preparatevi a sostenere sessioni piuttosto brevi (circa una mezz'ora) che vi permetteranno di attivare tutti i muscoli del vostro corpo, migliorando forza, resistenza respiratoria, coordinazione ma anche velocità, agilità ed equilibrio.

RAGGIUNGERE LA FORMA IDEALE

Frequentare regolarmente le lezioni con il massimo impegno vi permetterà di raggiungere i primi risultati già nei primi mesi. Il fisico, infatti, trae beneficio diventando più atletico e definito, anche grazie alla perdita del peso in eccesso: il dispendio calorico in ogni sessione di alle-

namento è piuttosto elevato e il metabolismo subisce una rilevante accelerata.

ATTENTI A NON ESAGERARE

Quando si decide di dedicarsi al CrossFit, però, bisogna anche prestare molta attenzione durante l'esecuzione degli esercizi, seguendo alla lettera le indicazioni del proprio istruttore. L'allenamento ad alta intensità, infatti, necessita di una grande concentrazione sui movimenti, quindi è bene non esagerare soprattutto se si è alle prime armi, per evitare possibili infortuni.

(POCHE) CONTROINDICAZIONI

Anche i meno esperti, comunque, possono approcciarsi a questa attività, iniziando con un corso base in cui apprendere la tecnica per i vari esercizi e allenarsi con un ritmo un po' più blando. È meglio evitare il CrossFit, però, se si hanno problemi articolari e posturali, perché gli esercizi ad alto impatto potrebbero peggiorare la situazione.





Il make-up per un Carnevale al top

La festa più divertente dell'anno è anche una splendida occasione per osare con il trucco, realizzando maschere invidiabili! Come? Con poche e semplici mosse!

Federica Bartoli

È il periodo dell'anno in cui è concesso osare e dare sfogo alla nostra creatività. Con pochi e semplici accorgimenti, possiamo ricreare il trucco perfetto delle maschere più famose e lasciare tutti a bocca aperta. Scopriamo insieme come.

MAKE-UP DA GATTA

Per ricreare il tipico musetto da gatta, il trucco degli occhi è fondamentale: un tratto deciso di eye-liner renderà profondo lo sguardo, specie se accompagnato da un ombretto scuro sfumato. Con la matita nera, tracciamo un triangolo rovesciato sulla punta del naso e non dimentichiamo i baffi, da disegnare dopo aver tracciato dei puntini a matita sopra il labbro superiore.

IL FASCINO DELLE TENEBRE

Per un perfetto trucco da strega, invece, lo smokey eyes è d'obbligo sfumando ombretti dalle tinte cupe: oltre al classico nero, utilizziamo grigio scuro, viola e blu notte. Per un aspetto ancora più spaventoso, rendiamo il nostro incarnato pallido utilizzando una base molto chiara, marcando le occhiaie e amplificando rughe o imperfezioni!

L'INTRAMONTABILE CLEOPATRA

Se volete trasformarvi nell'affascinante regina d'Egitto dovete accentuare il trucco degli occhi, ca-

ratterizzato da un tratto molto doppio di eye-liner che prosegue fino alle tempie. L'ombretto, preferibilmente sulle tinte del turchese e dell'azzurro, va steso su tutta la palpebra fino alle sopracciglia, mentre le labbra rimangono neutre.

Il candore della geisha

Un fondo molto chiaro o addirittura un cerone bianco rappresentano la base per diventare una perfetta geisha. Stendiamo poi sugli occhi un ombretto dai toni molto accesi, come il rosso, il rosa o il fucsia e deliniamo l'occhio con l'eye-liner. Caratteristico è l'uso del rossetto, steso solo sulla parte centrale delle labbra, quasi a formare un piccolo cuore.

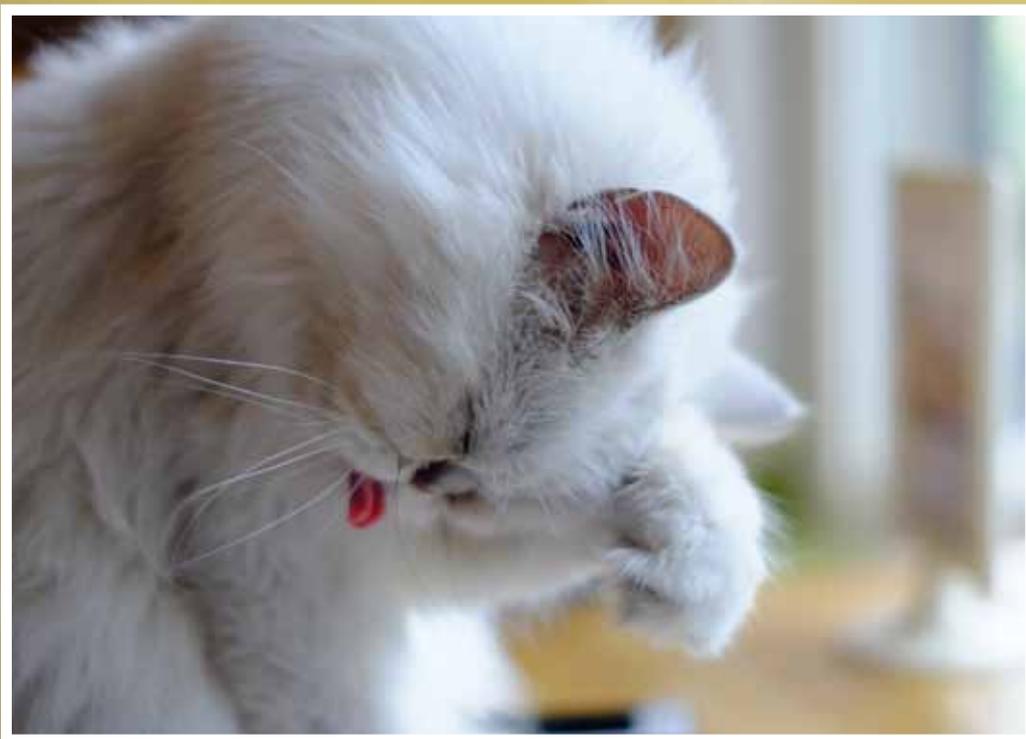
Prurito? Evitiamola così

Sara Conversano



Se i nostri pet si grattano e leccano con maggiore frequenza potrebbero avere un problema a livello cutaneo.

Vediamo cosa fare per ristabilire una situazione di benessere, conservando l'integrità dell'epidermide.



La pelle svolge un'importante funzione di difesa dell'organismo dei nostri amici animali, proteggendoli dalle aggressioni esterne e creando una vera e propria barriera.

LE PRINCIPALI MINACCE

Esistono, però, diversi fattori in grado di minacciare la sua integrità, primi fra tutti le allergie – che possono rendere la cute più sensibile – e il prurito.

ATTENTI AL PRURITO

Quest'ultimo, in particolare, dev'essere tenuto sotto controllo con attenzione: se il nostro cane o il nostro gatto si morde, gratta o lecca in continuazione, infatti, può

facilmente provocare dei traumi all'epidermide (come graffi e ferite), con conseguenze negative sulla funzione difensiva della sua cute, che diventa secca e piena di croste.

COME CURARLA

In aiuto alla sua salute e integrità viene in soccorso, prima di tutto, una corretta igiene. È importante dedicare quotidianamente un po' di tempo alla pulizia del nostro amico a quattro zampe, mantenendo così la sua pelle sufficientemente idratata. In questo caso, inoltre, è possibile accorgersi tempestivamente di un'improvvisa alterazione cutanea, rivolgendosi subito al veterinario per valutare la situazione e iniziare la cura più adatta.



Il Futurismo anni '10-anni '20

Quando: fino al 17 febbraio

Dove: Napoli (NA)

Info: 081.5628040

È la Cappella Palatina del Maschio Angioino a ospitare la mostra dedicata a una delle principali avanguardie artistiche europee. Opere di Balla, Carrà, Severini e Boccioni (solo per citarne alcune, per un totale di 64 capolavori) attendono i visitatori per spiegare loro i tre temi principali di questo movimento: la simbiosi con la tecnologia, con la materia bruta e con i prodotti di consumo. Da ammirare, ad esempio, il Ritratto di Augusta Popoff di Boccioni, le moltiplicazioni sequenziali di Balla e Le tango argentine di Severini.

CAMPIONATO REGIONALE DELLA PIZZA E DELLE ECCELLENZE CALABRESI

Quando: 18-19 febbraio

Dove: Ionadi (VV)

Info: www.movimentopizzaioliitaliani.it

Organizzato dal Movimento Pizzaioli Italiani, il Campionato si terrà all'interno del centro commerciale Le Cicale, dove i partecipanti si sfideranno a colpi di prodotti ed eccellenze rigorosamente calabresi. Nove le categorie in gara: Pizza classica (tonda), Impasti alternativi, Alberghiero, Senza glutine, Pizza lady, Free style, Pizza junior, Pizza in pala (con forno a legna) e Pizza napoletana. I primi tre classificati potranno partecipare gratuitamente al 19° Campionato Mondiale di Pizza Piccante a Scalea (CS).



Carnevale di Putignano



Quando: 17 e 24 febbraio

Dove: Putignano (BA)

Info: www.carnevalediputignano.it

Torna anche quest'anno l'attesissimo appuntamento con il Carnevale di Putignano, una delle celebrazioni più famose d'Italia che - a partire dal 26 dicembre fino al martedì grasso - mette in scena sfilate, processioni, riti e tra-

dizioni. Ogni giovedì, in particolare, si accendono le luci su un gruppo sociale diverso fino al giorno di chiusura della festa, quando i 365 rintocchi della Campana dei Maccheroni sanciscono l'inizio della Quaresima. Protagonista del Carnevale è ancora una volta la cartapesta, con la quale vengono realizzati splendidi carri allegorici e meravigliose maschere.

Giudizio Universale. Michelangelo e i segreti della Cappella Sistina

Quando: tutto il mese

Dove: Roma - **Info:** www.giudiziouniversale.com

Nell'Auditorium Conciliazione di Roma prende vita la rappresentazione teatrale (un mix di musica, danza e tecnologia) che coinvolge lo spettatore in un viaggio nel tempo fino al 1500, dove ritrova Michelangelo nelle cave di Carrara alla ricerca del marmo perfetto. Lo scultore del David, anche poeta e pittore, viene incaricato da Papa Giulio II di affrescare la volta della Cappella Sistina e da qui, il pubblico viene immerso nel processo creativo dell'artista, tra i personaggi del famoso capolavoro che prendono vita davanti ai suoi occhi. Al termine del conclave, Michelangelo riceve poi da Papa Clemente VII il compito di affrescare anche la parete principale: la sua ispirazione lo porta a realizzare il Giudizio Universale, che travolge gli spettatori in tutta la sua potenza e la sua carica emotiva.



Foto: ©giudiziouniversale.com

EQUILIBRIO &
PIACERE

LA TUA SCELTA DI BENESSERE



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

www.equilibrioepiacere.info

 **SISA**
I SUPERMERCATI ITALIANI

VerdeMiö

LA TUA SCELTA BIO



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

www.verdemio.info

 **SISA**
I SUPERMERCATI ITALIANI