

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

# SORRISI Magazine

**MENÙ  
DI STAGIONE**  
Pere saporite  
e genuine

**SUPERFOOD**  
Miele, elisir  
di gusto  
e benessere

Una serena **PASQUA!**

# NOVITÀ



NOVITÀ



MULINO BIANCO

*Cuor di Pane  
Rustico*

Fette  
spesse

*con semi di girasole e lino*



MULINO BIANCO

*Cuor di Pane  
Rustico*

Fette  
spesse



*con semi di girasole e lino*

## È arrivata la Primavera!

Eccoci arrivati a marzo, il mese "traghettatore" che segna la fine dell'inverno e l'arrivo della primavera. Quest'anno, poi, coincide anche con la Pasqua, a cui dedichiamo il nostro numero di "Sorrisi Magazine" per darvi, come sempre, tanti spunti golosi: ricette della tradizione o più innovative, dolci e salate, pronte a farvi festeggiare con gusto e allegria insieme ai vostri cari. Che organizziate un pranzo a casa o una gita fuori porta, troverete nelle prossime pagine la giusta ispirazione culinaria! E se, tra Pasqua e Pasquetta, avete in programma un picnic o una giornata in mezzo alla natura, perché non approfittarne per fare una scelta ecosostenibile e spostarvi con una bici elettrica? Ve ne parliamo nella nostra rubrica dedicata alla sostenibilità, dove vi raccontiamo il mondo delle e-bike e il loro valore ecosostenibile. Non mancheranno, poi, i nostri consigli di benessere - che riguarderanno come affrontare al meglio il ritorno dell'ora legale - e uno sguardo alle bellezze del nostro Paese: questo mese vi porteremo alla scoperta di Bari, un vero e proprio gioiello storico, artistico e culturale. Questo e molto altro vi aspetta nelle prossime pagine: pronti per una nuova avventura? Buona lettura!

- 1 **Editoriale**
- 3 **Step by step**  
Torta soffice di pere alle nocciole
- 4 **Menù di stagione**  
Gratin di finocchi
- 5 Padellata di patate novelle
- 6 Pere al cognac e pepe
- 7 **Prodotti del mese**
- 8 **Io non spreco**  
Mattonella hot milk
- 9 Crostata integrale
- 10 **Ricetta gourmet**  
Filetto di scorfano ripieno
- 11 **Vini&Bevande**  
Il vino che migliora, invecchiando
- 12 **Italia in tavola**  
Cappuccina con baccalà (Liguria)
- 13 Linguine alla campana (Campania)  
Timballo di ziti alla lucana (Basilicata)
- 14 **Leggere&Sfiziose**  
Galletta al pecorino e pepe con agretti e mele  
Pasta allo zafferano con sedano e finocchi
- 15 **Cucina veg**  
Confettura di pere al cioccolato  
Insalata di pompelmo rosa
- 16 **Superfood**  
Miele dalle mille proprietà
- 19 **Salato, che passione**  
Panzerotti ricotta e salsiccia
- 20 **L'angolo pâtisserie**  
Auguri di buona Pasqua!
- 22 **Piccoli chef**  
Polpettone di pesce alle erbe e cannellini
- 23 **Tip tech**  
Facciamo sport a ritmo di musica
- 24 **Pillole di sostenibilità**  
E-bike: la bici elettrica, amica dell'ambiente
- 26 **Salute&Benessere**  
Affrontiamo al meglio il ritorno dell'ora legale
- 28 **Pet in famiglia**  
Alimentazione del gatto: alcuni consigli
- 30 **Viaggi**  
Bari, una perla dell'Adriatico

**SORRISI Magazine**

N°3 - marzo 2024

**Realizzazione editoriale**

Edizioni DM  
Via Andrea Costa, 2  
20131 Milano

**REDAZIONE**

**Coordinamento**  
Stefania Colasuono

**Hanno collaborato**

Federica Bartoli  
Stefania Lorusso

**Progetto grafico**

Silvia Ballarin

**Fotografie**

Stile Italia Edizioni,  
Shutterstock

**Contatti**

[www.supersisa.com](http://www.supersisa.com)

Per inviare i tuoi consigli,  
suggerimenti o richiedere informazioni  
scrivi a: [info@supersisa.com](mailto:info@supersisa.com)



# Torta soffice di pere alle nocciole



1



2



3

## INGREDIENTI:

4 pere tipo William, 200 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 70 g di granella di pistacchi, 50 g di farina di nocciole, 100 g di **burro Sisa** + quello per imbrattare, 150 g di **zucchero Sisa**, 1/2 bustina di **lievito in polvere per dolci Sisa**, 2 **uova Sisa**, 1 dl di latte intero, 3 cucchiaini di rum, 100 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 1 dl di panna

## PREPARAZIONE:

- ❶ Dividete a metà le pere nel senso della lunghezza, sbucciatele, eliminate i torsoli e tagliatele a pezzetti. Metteteli in una ciotola, irrorateli con il latte e il rum, mescolate e lasciate riposare per 15 minuti. Sgocciate i pezzetti di pera e tenete da parte il liquido. Setacciate in un'altra ciotola la farina 00 con il lievito, aggiungete la farina di nocciole e lo zucchero e mescolate.
- ❷ Incorporate al composto di farina le uova, uno alla volta, il burro fuso, il liquido utilizzato per insaporire i pezzetti di pera e lavorate con una spatola fino a ottenere un composto ben omogeneo. Amalgamate al composto anche i pezzetti di pera e la granella di pistacchi.
- ❸ Imbrattate uno stampo di circa 24x24 cm, versate il composto preparato, livellate bene la superficie con la spatola e cuocete la torta in forno già caldo a 180° per circa 35 minuti o finché sarà dorata. Sformatela, lasciate intiepidire e sformatela su un piatto di portata. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria con la panna, versatelo sulla superficie della torta e servite.

Prepariamoci a salutare l'inverno e a dare il benvenuto alla primavera, con tre ricette gustose e facili da preparare. Buon appetito!

# Gratin di finocchi



## INGREDIENTI:

3 finocchi, 100 g di **gorgonzola Dop dolce Gusto&Passione**, burro Sisa q.b., 20 g di pane raffermo, 1 bustina di zafferano, brodo vegetale q.b., **erba cipollina Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- ❶ Pulite i finocchi, tagliateli a spicchi e lessateli in acqua bollente salata per 8-10'. Sgocciolateli e disponeteli a raggiera in una pirofila imburrata.
- ❷ Aggiungete il gorgonzola dolce a fiocchetti e una macinata di pepe.
- ❸ Bagnate con poco brodo caldo e proseguite la cottura con il coperchio per 20 minuti. Aggiungete la bustina di zafferano sciolto in 2 cucchiaini di brodo e cuocete per altri 10 minuti. Regolate di sale, pepate e insaporite con un po' di erba cipollina tritata.



©Stile Italia Edizioni

Dalla consistenza cremosa e dal sapore delicato, il **Gorgonzola Dop Dolce Gusto&Passione** ti conquisterà per la sua scioglievolezza. Puoi assaporarlo su un crostino, accompagnarlo a miele o confetture, ma anche aggiungerlo a un tagliere di formaggi o usarlo per preparare un primo piatto ricco di gusto. Lo trovi nei nostri supermercati, nella pratica vaschetta apri e chiudi, che ne preserva la consistenza e il sapore.



# Padellata di patate novelle

## INGREDIENTI:

150 g di **guanciale a listarelle Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 2 spicchi di aglio, 800 g di patate novelle, 2 cipolle rosse di Tropea, menta tritata q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Fai rosolare 150 g di guanciale a listarelle in una padella antiaderente con olio extravergine e 2 spicchi di aglio spellati. Elimina l'aglio, sgocciola il guanciale con il mestolo forato e asciugalo su carta assorbente.
- 2 Metti 800 g di patate novelle precotte nella padella e saltale a fuoco vivace per 3-4'. Unisci 2 cipolle rosse di Tropea tagliate a fette sottili e prosegui la cottura a fuoco moderato per altri 2-3'.
- 3 Aggiungi il guanciale, insaporisci con una macinata di pepe e fai saltare a fuoco vivo. Aggiungi un po' di menta tritata e servi.



# Pere al cognac e pepe

## INGREDIENTI:

4 pere, 220 g di **zucchero Sisa**, 4-5 grani di pepe nero, 1 dl di Cognac, 2 dl di panna fresca, 40 g di **uva sultanina Sisa**, 1 limone

## PREPARAZIONE:

- 1 Fai lo sciroppo. Sbuccia le pere con il pelapatate o con un coltellino affilato, lasciando attaccato il picciolo. Irrorale con il succo del limone, per evitare che anneriscano. Disponi 200 g di zucchero, 3 dl di acqua e il pepe e porta lentamente a ebollizione.
- 2 Cuoci le pere. Quando lo zucchero si sarà completamente sciolto, unisci il Cognac e l'uvetta e disponi le pere in verticale. Chiudi con il coperchio e cuoci a fuoco medio-basso per circa 20 minuti. Per verificare che siano ben morbide, prova a infilarle con uno stecchino. Se risultano ancora troppo consistenti, prosegui la cottura per altri 4-5 minuti.
- 3 Completa e servi. Sgocciola delicatamente le pere con il mestolo forato; elimina il pepe e fai ridurre alla metà lo sciroppo a fiamma vivace. Riunisci le pere nella casseruola e lasciale raffreddare. Distribuisci le pere, lo sciroppo e l'uvetta nelle ciotole individuali. Servi con la panna leggermente montata con lo zucchero rimasto e, a piacere, con frollini o biscotti al burro.







## Farina di Grano Tenero Macinata a Pietra Tipo 1 e 2 Gusto&Passione

Per essere un vero mastro fornaio, nella tua dispensa non possono mancare le **Farine** della linea **Gusto&Passione**. Il loro segreto? La farina di grano tenero 100% italiano macinata a pietra, una tecnica che permette di preservare le proprietà organolettiche e nutrienti del chicco di grano. Per tale motivo, queste farine sono caratterizzate da una presenza più elevata di crusche e germe di grano, oltre a un profumo e un aroma intenso. Le Farine Gusto&Passione sono disponibili in due varianti: *Tipo 1*, particolarmente indicata nella preparazione di pizza, pane o focacce, e *Tipo 2*, detta anche semi-integrale, perfetta non solo per la preparazione del pane fatto in casa, ma anche di prodotti da forno salati e dolci.



## Zucchero di Canna Biologico VerdeMio

Lo **Zucchero di Canna Biologico VerdeMio** nasce da piantagioni coltivate seguendo i canoni dell'Agricoltura Biologica. Una dolcezza dal colore ambrato e dal sapore equilibrato, ideale per dolcificare bevande e per la preparazione di ottimi dessert, golosi dolci, croccanti biscotti, deliziose salse e profumati piatti a base di frutta.



## Burro Senza Lattosio Equilibrio&Piacere

Il **Burro Senza Lattosio Equilibrio&Piacere** è un prodotto gustoso e cremoso, particolarmente adatto a chi presenta intolleranza al lattosio, ma anche per chi vuole seguire un regime alimentare controllato senza rinunciare al gusto. Un burro dal sapore rotondo: una vera delizia a crudo e un prezioso alleato in cucina! Ideale per la preparazione di torte, biscotti e primi piatti gustosi.



**Se in dispensa vi è avanzata un po' di farina per dolci e non sapete come utilizzarla, seguite i nostri consigli e scoprirete che basta poco per sentirsi dei veri e propri pasticceri!**

## Mattonella hot milk



### INGREDIENTI:

220 g di **farina di grano tenero tipo 00 per dolci Sisa**, 3 **uova Sisa**, 80 g di **burro Sisa**, 1,6 l di latte intero, **zucchero a velo Sisa** q.b., ½ bustina di **lievito per dolci Sisa**, 220 g di **zucchero Sisa**

### PREPARAZIONE:

- ❶ Sguscia le uova e montale con la frusta elettrica con lo zucchero semolato: lavora a lungo il composto, fino a quando avrà triplicato il suo volume e sarà chiaro e spumoso. Incorpora la farina, poca alla volta, setacciata con 1/2 bustina di lievito per dolci.
- ❷ Disponi il latte in un pentolino con il burro a pezzetti e fai scaldare, finché il burro si sarà sciolto completamente. Versa il latte lentamente a filo sul composto preparato mescolando con una frusta.
- ❸ Versa il tutto in uno stampo quadrato di 22 cm di lato, foderato con carta da forno bagnata e strizzata, e cuoci in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Lascia raffreddare completamente la torta, sformala e decoralo con zucchero a velo. Puoi servirla, se ti piace, con confettura o cioccolato fuso.



DAL 1845

# Develey®

#TiSalsaLaVita



develey.it

Trovaci su   

# Crostata integrale



## INGREDIENTI:

100 g di **farina di grano tenero tipo 00 per dolci Sisa**, 50 g di farina integrale, 1 albume di **uova Sisa**, 1 dl di succo di mela, 1 cucchiaino di **olio di semi di arachide Sisa** o **semi di mais Sisa**, 1/2 cucchiaino di **lievito in polvere per dolci Sisa**, 200 g di **confettura extra di fragole Sisa**

## PREPARAZIONE:

- 1 Riunite nel mixer le due farine setacciate con il lievito, l'albume, l'olio e il succo di mela e azionate fino a formare una palla di pasta. Avvolgetela nella pellicola per alimenti e lasciatela riposare in frigo per 30 minuti.
- 2 Stendete la pasta in una sfoglia sottile e rivestite il fondo e i bordi di uno stampo da crostata antiaderente del diametro di 18 cm. Eliminate la pasta eccedente e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.
- 3 Stendete la confettura sulla base con il dorso di un cucchiaino. Impastate i ritagli di pasta, tirate una sfoglia sottile e ricavate tante strisce larghe 1,5 cm e lunghe 20-25 con una rotella dentata.
- 4 Incrociate le strisce sulla marmellata per formare una grata ed eliminate le parti che fuoriescono. Cuocete la crostata nella parte bassa del forno caldo a 180° per 35 minuti, sformatela e fatela raffreddare.



Ottima per realizzare torte golose, fragranti biscotti, morbide crostate o, ancora, deliziosi pancakes, waffle e muffin, la **Farina di Grano Tenero tipo 00 per Dolci Sisa** ti aspetta nel formato da 1kg, pronta a ispirare la tua fantasia in cucina.



# Filetto di scorfano ripieno

## INGREDIENTI:

4 filetti di scorfano da circa 150-200 g ciascuno, 300 g di erbe, 1 porro, 1 cipollotto, 3 rametti di menta, 3 rametti di maggiorana, 1 spicchio di aglio, 1 **uovo Sisa**, 1 limone a fettine, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Pulisci, lava e asciuga le erbe, poi affettale molto sottilmente. Pulisci il porro e tritane finemente la parte bianca. Fai lo stesso con il cipollotto: puliscilo, elimina 2/3 della parte verde e affettalo sottilmente. Spella e trita finemente anche l'aglio. Lava e asciuga delicatamente la menta e la maggiorana e tritale.
- 2 Cuoci le erbe. Scalda 3 cucchiaini di olio extravergine in una larga padella antiaderente, unisci tutti gli ingredienti tritati finemente, fai soffriggere per qualche istante; quindi aggiungi le erbe, regola di sale e pepe e cuocile per circa 10 minuti. Toglile dal fuoco, mettile in una ciotola, lasciale intiepidire, unisci l'uovo e mescola bene.
- 3 Farcisci il pesce, cuoci e servi. Fodera con carta da forno una placca, trasferisci 1 filetto di pesce sulla carta da forno (con la parte della pelle verso il basso), distribuiscilo sopra metà del composto, aggiungi 1 pizzico di sale e una macinata di pepe e copri con un altro filetto (con la pelle verso l'alto). Fai lo stesso con i 2 filetti rimasti; irrori con un filo di olio e ripiega sopra i pesci la carta da forno.
- 4 Appoggia sui filetti una piccola teglia per mantenere in forma e cuoci in forno già caldo a 180° C per circa 25 minuti. Taglia a metà i filetti e servili con le fettine di limone fatte appassire con 2 cucchiaini di olio e sale e, se ti piace, guarnisci con bacche di pepe rosa.



# Il vino che migliora, invecchiando

**Il Brunello di Montalcino è uno dei fiori all'occhiello dell'enologia nazionale. Di fama mondiale, può invecchiare e preservare le proprie caratteristiche organolettiche anche per 30 anni, ovviamente se conservato nel modo giusto.**

**L**a storia del Brunello inizia nella seconda metà del 1800, quando prima Clemente Santi e poi suo nipote Ferruccio iniziarono a studiare le potenzialità del vitigno Sangiovese (a Montalcino, in provincia di Siena, chiamato Brunello per il colore scuro) e a produrre un vino che conquistò subito gli appassionati. Negli anni '60 del 1900 arrivò il riconoscimento della Doc (primo vino italiano a riceverlo), mentre nel 1980 gli venne assegnata la Docg.

## **UN LUNGO INVECCHIAMENTO**

Prodotto esclusivamente sulle colline di Montalcino, il Brunello è richiesto in tutto il mondo e rappresenta un'icona dell'enologia nazionale. Secondo il disciplinare di produzione, le uve raccolte e vinificate devono trascorrere un periodo di affinamento obbligatorio di cinque anni (sei per la tipologia Riserva): durante questa fase di invecchiamento, il vino deve riposare per due anni in botti di rovere e per almeno altri quattro mesi (sei per la Riserva) in bottiglia. Dalle uve Sangiovese deriva anche il Rosso di Montalcino, che si differenzia per il tempo di affinamento (solo un anno): è, infatti, un vino più giovane, fresco e vivace.

## **ARMONICO E ROBUSTO**

Il Brunello di Montalcino è caratterizzato da una tonalità rosso rubino, che tende leggermente al granato con l'invecchiamento. Il profumo è intenso e persistente, con sentori fruttati (come ciliegia e frutti di bosco) nonché di sottobosco e legno aromatico, mentre al palato risulta tannico, caldo, robusto e armonico. Va servito in ampi calici, che consentono di apprezzarne meglio il bouquet, a una temperatura compresa tra i 18° e 20°.

## **PERFETTO CON...**

Le sue caratteristiche organolettiche lo rendono il vino ideale da abbinare a piatti strutturati, come quelli a base di selvaggina e arrostiti di carne rossa, ma anche a formaggi stagionati (come il pecorino). Da non dimenticare, infine, che può essere apprezzato molto come vino da meditazione.

# Cappuccina con baccalà (Liguria)

## INGREDIENTI:

Per la pasta: 400 g di **farina di grano tenero tipo 0 Sisa** + quella per infarinare, 4 cucchiai di **olio extravergine di olive taggiasche Gusto&Passione, sale Sisa** q.b.

Per la farcia: 600 g di bietoline pulite, 100 g di borragine, 30 g di maggiorana, 250 g di baccalà dissalato, 150 g di mollica di pane casereccio raffermo, 100 g di **pinoli Sisa**, 1 cipollotto, aglio q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- ❶ Impastate la farina con l'olio, un pizzico di sale e 1 bicchiere di acqua appena tiepida. Fate riposare la pasta coperta per almeno mezz'ora.
- ❷ Tritate il cipollotto e fatelo appassire in una padella con un filo di olio. Unite il baccalà e fatelo rosolare da entrambi i lati. Coprite e cuocete a fiamma bassa per 10 minuti aggiungendo qualche cucchiaio di acqua. Sminuzzate il pesce, unite la mollica di pane sbriciolata. Portate a ebollizione due bicchieri di acqua salata in una pentola e scottatevi le bietole e la borragine per 2-3 minuti. Strizzatele, tritatele grossolanamente e fatele saltare in padella con un filo di olio e 1 spicchio d'aglio tagliato a metà (che poi toglierete). Unite la maggiorana tritata e i pinoli tritati, il composto di baccalà, mescolate e regolate di sale.
- ❸ Formate 5 palline di pasta (3 più grandi e 2 più piccole), stendetele con il matterello sottilissime e tirate le sfoglie delicatamente con le mani per formare dischi leggeri come un velo. Con il più grande foderate una tortiera di 28 cm rivestita con carta da forno, pennellate con olio, ponete sopra il secondo disco e ripetete l'operazione anche con il terzo.
- ❹ Versate il ripieno sulla pasta, livellatelo e coprite con i due fogli più piccoli sovrapposti pennellati d'olio. Rivoltate i bordi pasta verso l'interno e arrotolateli formando un cordoncino. Cuocete la torta in forno caldo a 190° C per 40-50 minuti.

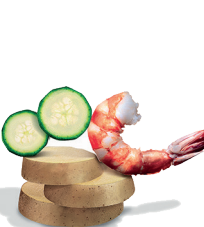


# Cuki

*La tua cucina  
in mani sicure*



*Lo specialista che garantisce i più elevati livelli di qualità e sicurezza dei suoi prodotti, per farti apprezzare ogni giorno il piacere della cucina.*







## Linguine alla campana (Campania)

### INGREDIENTI:

360 g di linguine, 250 g di **mozzarella Sisa**, 60 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 60 g di pecorino, 4 acciughe sotto sale, 4 cucchiaini di **pangrattato Sisa**, 80 g di **burro Sisa**, 2-3 rametti di timo, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Lessate le linguine in abbondante acqua salata. Nel frattempo, tagliate la mozzarella a fettine sottili e grattugiate il pecorino con la grattugia a fori grossi. Sciacquate le acciughe, diliscatele e fatele rosolare in un tegame con metà del burro, lasciandole sciogliere completamente. Accendete il forno a 200°.
- 2 Scolate la pasta al dente, trasferitela in una terrina e conditela subito con il burro alle acciughe, metà del pecorino e del grana e una macinata di pepe; mescolate bene.
- 3 Sistemate metà della pasta in una pirofila imburrata e cosparsa con pangrattato; spolverizzate con un po' di grana e il pecorino rimasto e coprite con metà della mozzarella.
- 4 Fate un altro strato con la rimanente pasta e coprite con il resto della mozzarella. Mescolate il grana e il pangrattato rimasti con le foglioline di timo; distribuite il mix sulla preparazione, irrorate con il restante burro fuso e infornate a 200°; fate gratinare per 15 minuti e servite.



## Timballo di ziti alla lucana (Basilicata)



### INGREDIENTI:

400 g di ziti spezzati, 250 g di carne di vitello e manzo macinate, 1 **uovo Sisa** + 6 **uova Sisa** sode, 100 g di salsiccia fresca, 20 g di mollica di pane ammorbidita nel latte, 60 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., 50 g di **funghi secchi misti Sisa** ammorbiditi in acqua tiepida, 7 dl di **polpa di pomodoro a pezzi Sisa**, 1 cipolla, basilico q.b., 1 spicchio di aglio, 3 **mozzarelle fior di latte Gusto&Passione**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Preparate l'impasto. Mettete in una ciotola le carni macinate, la salsiccia sbriciolata, la mollica di pane strizzata, l'uovo, un cucchiaino di parmigiano reggiano, l'aglio tritato, sale e pepe. Amalgamate bene e preparate tante polpettine grosse come nocchie. Infarinatetele, fatele dorare in olio ben caldo e sgocciolatele su carta da cucina.
- 2 Fate il sugo. Tritate fine la cipolla e fatela imbiondire in una casseruola con 3 cucchiaini d'olio. Aggiungete i funghi strizzati e spezzettati, la salsa di pomodoro e mezzo bicchiere di acqua tiepida. Regolate di sale e pepe, profumate con foglie di basilico e cuocete per 25 minuti.
- 3 Cuocete la pasta. Lessate gli ziti in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente, versateli in una ciotola e conditeli con il sugo di funghi.
- 4 Completate. Ungete con poco olio una pirofila, disponete sul fondo uno strato di pasta, poi fettine di uova sode, polpettine, mozzarella tagliuzzata e il parmigiano reggiano rimasto. Proseguite gli strati e cuocete in forno a 180° C per 30 minuti, finché la superficie sarà croccante.





## Galletta al pecorino e pepe con agretti e mele

### INGREDIENTI:

300 g di agretti, 1 mela Annurca, 150 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 30 g di **pecorino romano Dop grattugiato Gusto&Passione**, 20 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 140 g di **burro Sisa**, 1 scalogno, pepe nero in grani q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

❶ Lavorate la farina con il parmigiano, il pecorino, una presa di sale e 100 g di burro freddo a dadini fino a ottenere un impasto grossolano. Aggiungete un cucchiaio di acqua fredda e il pepe pestato grossolanamente e impastate finché il composto sarà omogeneo. Formate una palla, appiattitela, avvolgetela in pellicola per alimenti e mettetela in frigo per 30 minuti. Stendete la pasta su un foglio di carta da forno in una sfoglia rotonda di 1/2 cm di spessore e trasferite il tutto su una placca. Incidete il disco in 6 spicchi, bucherellate ognuno con i rebbi di una forchetta e cuocete la galletta in forno caldo a 180° per 20 minuti. Lasciatela intiepidire e separate delicatamente gli spicchi.

❷ Mondate e lavate gli agretti, tagliateli a pezzetti di 3-4 cm e cuoceteli per 3 minuti in acqua bollente salata. Tagliate la mela a fettine sottili e rosolatele con la metà del burro rimasto in una padella antiaderente, un minuto circa per lato. Prelevate le fettine e tenetele da parte.

❸ Nella stessa padella fate stufare lo scalogno tritato con il burro rimasto e 3 cucchiai di acqua per 5 minuti con il coperchio, a fiamma bassissima. Unite gli agretti, salateli e fateli insaporire a fiamma viva per 2 minuti. Disponeteli sugli spicchi di galletta e completate con le fettine di mela.



©Stile Italia Edizioni

## Pasta allo zafferano con sedano e finocchi

### INGREDIENTI:

250 g di pasta corta (radiatori o fusilli), 1 finocchio, 1 cuore di sedano verde con le foglie, 1 cucchiaino di semi di finocchio, 1/2 limone, 30 g di **scamorza affumicata Sisa**, 1 bustina di zafferano, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **peperoncino in polvere Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

❶ Portate a ebollizione abbondante acqua, unite la bustina di zafferano e una presa di sale grosso, buttate la pasta e cuocetela al dente. Scolatela, raffreddatela sotto l'acqua corrente e conditela con 3 cucchiai di olio, il succo di limone e i semi di finocchio pestati.

❷ Lavate e asciugate il finocchio e il sedano, staccate le foglie di quest'ultimo e le barbine verdi del primo e tritatele fini. Tagliate le costole di sedano a bastoncini e, insieme al trito, uniteli alla pasta.

❸ Tagliate il finocchio a fette sottili e suddividetelo su 4 piatti; riducete la scamorza a dadini e mescolateli alla pasta, distribuitela sulle fettine di finocchio e cospargete con un pizzico di peperoncino.



©Stile Italia Edizioni

# Flora

## IL RISO DEL BENESSERE



Fonte di rame,  
di fosforo  
e di Vitamina B1  
e B3

Fonte di zinco  
e Vitamina B1.  
Ad alto contenuto  
di fosforo  
e Vitamina B3



Fonte di rame  
Fonte di fosforo  
Basso contenuto di grassi  
Fonte di fibre

Fonte di rame  
Fonte di zinco  
Fonte di fibre  
Alto contenuto  
di fosforo



[www.risoflora.it](http://www.risoflora.it)



## Confettura di pere al cioccolato

### INGREDIENTI:

3 kg di pere mature, 6-7 cucchiaini di **cacao amaro in polvere Sisa**, 1 bicchierino di rum, 500 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**

### PREPARAZIONE:

- 1 Prepare le pere. Lavate le pere e asciugatele bene; sbucciatele, dividetele in quarti, privatele del torsolo e tagliatele a fettine. Dovreste ottenere 2-2,2 kg di pere pulite. Mettete le pere in una casseruola a fondo spesso o con rivestimento antiaderente, aggiungete lo zucchero, mescolate con un cucchiaino di legno, poi lasciatele macerare per 1 ora.
- 2 Fate il purè. Passate le pere macerate al passaverdure montato con disco a fori medi, raccogliendo il purè in una ciotola.
- 3 Aggiungete il cacao. Sbattendo con una frusta a mano, unite al purè di pere il cacao fatto scendere da un setaccio, per evitare la formazione di grumi. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo, trasferitelo nella casseruola in cui avete fatto macerare le pere. Mettetela sul fuoco e cuocete a fuoco basso per 1 ora, mescolando spesso. Unite il rum e lasciate sul fuoco, finché la confettura si sarà addensata.
- 4 Suddividete la confettura bollente nei vasetti ben lavati e asciugati, chiudeteli con il coperchio, capovolgeteli e lasciateli raffreddare per una notte. Quando saranno completamente freddi, metteteli in dispensa. Se vi piace, potete aggiungere alla confettura 50 g di mandorle tritate. In questo caso, la cottura sarà un po' più rapida perché le mandorle sono un buon addensante.

©Stile Italia Edizioni



## Insalata di pompelmo rosa



### INGREDIENTI:

2 avocado maturi, 60 g di olive nere denocciate, 1 cipolla, 2 limoni, 2 pompelmi rosa, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 1 ciuffo di basilico, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Prepare un'emulsione mescolando con una forchetta il succo di 1 limone con 2 cucchiaini di olio, sale, pepe e la scorza grattugiata di un pompelmo.
- 2 Tagliate a metà gli avocado nel senso della lunghezza, eliminate il nocciolo e la buccia e riducete la polpa a tocchetti. Disponete questi ultimi in una ciotola e irrorateli con il succo del limone rimasto in modo che non anneriscano. Pelate al vivo i pompelmi (togliendo completamente la pellicina bianca) e tagliateli a spicchi. Sbucciate la cipolla e affettatela sottilmente.
- 3 Sgocciate i tocchetti di avocado dal limone e riuniteli in un'insalatiera con gli spicchi di pompelmo, le fettine di cipolla e le olive. Condite l'insalata con l'emulsione preparata, profumate con le foglie di basilico spezzettate, mescolate delicatamente e servite.



©Stile Italia Edizioni

# Miele

## dalle mille proprietà

Stefania Colasuono



**Conosciuto soprattutto come sostituto dello zucchero, il miele è un prodotto alimentare ricco di sostanze benefiche: un alleato del nostro benessere e un ingrediente prezioso in cucina.**

**V**era e propria coccola per dolcificare le bevande calde, ingrediente prezioso di numerose ricette e alleato del nostro benessere: è il miele, un importante dono della natura che non dovrebbe mai mancare nella nostra alimentazione.

**ELISIR DI BENESSERE**

Elaborato dalle api - partendo dal nettare dei fiori - poi raccolto e trasformato dall'uomo, il miele è considerato un "superfood": composto soprattutto da zuccheri, contiene anche altri nutrienti fondamentali per il nostro organismo, come proteine, sali minerali, vitamine e, quello grezzo puro, anche polifenoli e flavonoidi. Sostanze con numerose proprietà, conosciute sin dai tempi antichi:

antiossidanti, ad esempio, per contrastare i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare, ma anche antibatteriche e antinfiammatorie, per stimolare il sistema immunitario e rafforzare le difese (il miele, infatti, è un ottimo sedativo della tosse nonché un decongestionante delle vie respiratorie).

**FONTE DI ENERGIA**

Grazie alla grande quantità di carboidrati (più specificamente, gli zuccheri glucosio e fruttosio), il miele svolge anche un'azione energizzante e, per questo, è particolarmente amato dagli sportivi. Non solo: il suo consumo favorisce la concentrazione e aiuta a ridurre i livelli di stress. Questo prezioso "nettare", inoltre, agisce positivamente sulla flora batterica intestinale e ha un effetto antimicrobico.

**LE VARIETÀ PIÙ CONOSCIUTE**

Esistono diversi tipi di miele, che dipendono dal fiore da cui derivano. Tra i più conosciuti rientrano il millefiori - che, come indica il nome stesso, è ricavato da fiori differenti - l'acacia, di colore chiaro e limpido e di consistenza liquida, grazie all'elevato contenuto di fruttosio, e il castagno, dal sapore intenso e dalle tonalità ambrate. Particolarmente apprezzati, poi, il miele di tiglio - di colore bianco e dal gusto fresco e pungente - e quello di eucalipto, famoso per la sua azione balsamica, nonché il miele di arancio, profumato e dall'effetto rilassante.





# Parmareggio



## CON I GRATTUGIATI PARMAREGGIO, TRASFORMI OGNI TUO PIATTO IN UN "CAPOLAVORO!"

Classico e Stagionato oltre 30 mesi, per dare sapore in modo naturale ad ogni tua ricetta, dalle più semplici alle più ricercate ....perchè Parmareggio è una scelta da veri intenditori.

IL PARMIGIANO REGGIANO È:



SENZA ADDITIVI E CONSERVANTI



NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO\*



RICCO DI CALCIO E FONTE DI FOSFORO\*

\* Il Parmigiano Reggiano è naturalmente privo di lattosio: l'assenza di lattosio è conseguenza naturale del tipico processo di ottenimento del Parmigiano Reggiano. Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01 g/100 g. Una porzione da 25 g contiene rispettivamente il 36% e il 24% del valore di riferimento giornaliero di calcio e di fosforo per un adulto che segue una dieta sana ed equilibrata di 2.000 kcal.



## Lonza al miele e zenzero

### INGREDIENTI:

800 g di lonza di maiale in un solo pezzo, 5 scalogni, 2 carote, 2 cucchiaini di **miele millefiori bio VerdeMio**, 1 cm di zenzero fresco, 2 rametti di rosmarino, 1 dl di **vino bianco Sisa**, mandorle a lamelle q.b., **burro Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Lega bene la lonza con più giri di spago da cucina. Sbuccia lo zenzero, grattugialo e mettilo in un pentolino con il miele e 1 cucchiaino d'acqua e fai scaldare a fuoco basso per 2 minuti in modo da ottenere una salsina fluida. Spennella uniformemente la lonza con la salsina e inserisci i rametti di rosmarino fra la polpa di maiale e lo spago. Lascia riposare per 1 ora. Spella gli scalogni e tagliali in quattro; raschia le carote, spuntale, tagliale a metà nel senso della lunghezza e riducile a pezzettini.
- 2 Scalda poco olio e una noce di burro nella pentola a pressione e rosola la lonza a fuoco medio, girandola su tutti i lati con due cucchiaini di legno. Aggiungi le verdure preparate e sfuma con il vino. Regola di sale e pepe e versa mezzo bicchiere d'acqua calda. Chiudi con il coperchio e alza la fiamma. Quando la valvola sibila, abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 30 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore.
- 3 Estrai la lonza, avvolgila in un foglio di alluminio e lasciala riposare per 5 minuti. Nel frattempo, riaccendi il fuoco sotto la pentola e fai restringere il fondo di cottura. Elimina lo spago, taglia la lonza a fette e trasferiscile in un piatto di portata. Completa con il fondo di cottura, gli ortaggi e qualche mandorla a lamelle.



## Ricotta al forno all'arancia

### INGREDIENTI:

350 g di **ricotta bio VerdeMio**, 60 g di **zucchero Sisa**, 40 g di **burro Sisa**, 2 **uova Sisa**, 100 g di **miele di acacia Sisa**, **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., 1 arancia, 50 g di **mandorle pelate Sisa**

### PREPARAZIONE:

- 1 Sbattete il burro morbido, lo zucchero e 20 g di miele con la frusta elettrica. Incorporate 1 cucchiaino di farina, la ricotta e le uova, sempre montando con la frusta.
- 2 Trasferite l'impasto in una pirofila di 24 cm di diametro e cuocete in forno già caldo a 200° per 15 minuti.
- 3 Intanto, grattugiate la scorza dell'arancia, spremetene il succo e mettete tutto in un pentolino con il miele rimasto. Fate sciogliere il miele a fuoco basso. Versatelo sulla ricotta appena sfornata e spolverizzate con le mandorle spezzettate. Servite il dolce tiepido.



Realizzata con latte 100% italiano biologico, la **Ricotta Fresca Bio VerdeMio** si caratterizza per la consistenza cremosa e il gusto delicato, che la rendono perfetta per la preparazione di tante ricette, sia dolci che salate. Puoi spalmarla sul pane o sui crostini, per uno spuntino o un pasto veloce, aggiungerla al ripieno della pasta, come ravioli e cannelloni, ma utilizzarla anche per realizzare degli sfiziosi cannoli o deliziosi dolci al cucchiaio.





# Panzerotti ricotta e salsiccia

**INGREDIENTI:** 2 confezioni di **pasta per pizza pronta Sisa**, 150 g di salsiccia piccante, 100 g di ricotta di pecora, 100 g di pomodori datterini, 1 rametto di rosmarino, 1 spicchio di aglio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **olio per friggere Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- ❶ Lavate i datterini e tagliateli a metà. Private la salsiccia della pelle e sgranatela. Scaldate 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente con l'aglio e rosolatevi la salsiccia con il rosmarino. Appena risulta ben dorata e croccante, unite i pomodorini, salate, pepate e lasciate insaporire per qualche minuto.
- ❷ Quando i pomodorini sono appassiti togliete la padella dal fuoco, eliminate l'aglio e il rosmarino, lasciate intiepidire, incorporate la ricotta e salate. Srotolate la pasta da pizza e ritagliate 20 dischi di 6 cm.
- ❸ Farcite ogni disco con un cucchiaino colmo di ripieno e richiudeteli a mezzaluna schiacciando i bordi con le dita. Scaldate abbondante olio per friggere in una pentola profonda e friggetevi pochi panzerotti alla volta, girandoli sui 2 lati finché risultano gonfi e dorati. Scolateli su carta assorbente da cucina, salateli e serviteli.



# *Auguri di buona Pasqua*

**Celebriamo al meglio questa festività,  
portando in tavola una ventata di dolcezza!  
Colombe e uova di cioccolato,  
ma anche dolci della tradizione  
e, perché no, qualche golosa novità per rendere  
ancora più speciale questa giornata.  
Tanti auguri!**



## Treccia dolce augurale

### INGREDIENTI:

350 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 5 **uova Sisa**, 30 g di **burro Sisa**, 100 g di **zucchero Sisa**, scorza di 1 arancia, 25 g di lievito di birra, scorza di 1 limone, **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Sciogliete il lievito di birra in una tazza d'acqua tiepida, incorporate 2 cucchiaini di farina e lasciate lievitare il composto per un'ora.
- 2 Disponete 320 g di farina a fontana sulla spianatoia, sgusciate al centro 3 uova, unite 30 g di burro, un pizzico di sale, la scorza grattugiata di un'arancia e di un limone e il panetto lievitato e impastate tutto fino a ottenere un composto liscio.
- 3 Incorporate 100 g di zucchero e lavorate ancora la pasta per qualche minuto. Poi dividetela in 3 rotoli, intrecciateli fra loro, saldate le estremità e sistemate la treccia ottenuta su una piastra da forno imburrata.
- 4 Inserite 2 uova con il guscio nella treccia, premendo leggermente, e lasciate lievitare per 2-3 ore in luogo tiepido. Quindi cuocetela in forno a 200° per 10 minuti e proseguite la cottura per altri 45 minuti a 170°.

## Colombine con crema di ricotta



©Stile Italia Edizioni

### INGREDIENTI:

300 g di **petit biscotti secchi Sisa**, 200 g di **ricotta bio VerdeMio**, 1 dl di panna fresca, 100 g di **burro Sisa**, 110 g di **zucchero Sisa**, 1 bustina di **vanillina Sisa**, 1 limone, 12 g di gelatina in fogli, 200 g di lamponi puliti

### PREPARAZIONE:

- 1 Fai la base. Passa i biscotti al mixer, fino a ridurli in polvere, e impastali con il burro ammorbidito. Metti un foglio di carta da forno sul piano di lavoro, capovolgili sopra uno stampo a forma di colomba e disegna la sagoma con una matita, poi ritagliala con un paio di forbici. Ripeti l'operazione, formando una seconda sagoma. Sistema sul fondo degli stampi le sagome di carta. Suddividi il composto di biscotti negli stampi, pressalo bene, per livellarlo. Metti in frigorifero e lascia riposare per almeno mezz'ora.
- 2 Prepara la crema. Monta la ricotta con 70 g di zucchero, la vanillina e la scorza grattugiata del limone. Intanto fai ammorbidire 10 g di gelatina in fogli in una ciotola di acqua fredda 10 minuti; sgocciolali e strizzali. Porta a bollire la panna, toglila dal fuoco, e fatti sciogliere i fogli di gelatina, mescolando. Incorpora il composto di gelatina ottenuto alla crema di ricotta. Suddividila sulla base di biscotti nei due stampi e livellala. Fai rassodare in frigo per 1 ora.
- 3 Fai ammorbidire il foglio di gelatina rimasto; sgocciolalo, strizzalo e scioglilo in 1/2 dl di acqua bollente. Frulla i lamponi con lo zucchero rimasto. Filtra il composto ottenuto e incorpora la gelatina. Distribuisci il composto sulla superficie delle colombe, e metti in frigo per 5-6 ore. Sforma delicatamente su un piatto foderato di carta da forno, dopo aver immerso per qualche istante i bordi dello stampo in acqua calda. Sistema sul piatto un piatto da portata e capovolgi. Decora a piacere.



Con la **Vanillina Sisa** puoi rendere ancora più speciali i tuoi dolci, grazie al suo inconfondibile aroma delicato. Aggiungila all'impasto di torte e biscotti, a gelati e creme ma anche a budini e crostate: al primo assaggio, sentirai che profumo!



# Polpettone alle erbe e cannellini

## INGREDIENTI:

150 g di **tonno leggero in olio di oliva Equilibrio&Piacere**, 300 g di **fagioli cannellini secchi bio VerdeMio**, 2 **uova Sisa**, 1/2 limone, 2 cucchiaini di **pangrattato Sisa**, 50 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 rametto di basilico, 1 rametto di rosmarino, 2 pomodori, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- ❶ La sera prima, mettete a bagno i fagioli in acqua fredda. Scolateli, sciacquateli e versateli in una casseruola colma d'acqua. Portate a bollore, abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per 1 ora e 1/2, salando verso fine cottura. Scolateli, fateli intiepidire e frullateli.
- ❷ Sgocciolate il tonno e sbriciolatelo in una ciotola. Unite il succo del limone, il pangrattato, il formaggio, il prezzemolo e il rosmarino tritati, le uova e i cannellini frullati. Amalgamate bene il tutto fino a ottenere un composto consistente (se occorre, aggiungete ancora formaggio o pangrattato) e regolate di sale.
- ❸ Disponete il composto su un foglio di carta da forno, avvolgetelo facendo due giri e chiudetelo a caramella, legando bene le estremità. Immergetelo in una casseruola, possibilmente ovale, con acqua bollente e lasciate cuocere per circa 20 minuti. Scolatelo e fatelo raffreddare.
- ❹ Scottate e sbucciate i pomodori, tritateli grossolanamente e mescolateli in una ciotolina col basilico spezzettato, un filo d'olio e sale. Servite il polpettone a fette con questa salsa.



Gustoso e versatile in cucina, il **Tonno Leggero in Olio di Oliva Equilibrio&Piacere** è ideale per un pasto saporito e "senza sensi di colpa". Puoi provarlo, ad esempio, per condire la pasta, preparare uno sfizioso sugo di pomodoro ma anche per arricchire un'insalata e farcire i tuoi panini.





Sapori e Tradizioni



# Facciamo sport a ritmo di musica

Per non rinunciare alla propria musica preferita durante gli allenamenti si possono utilizzare auricolari o cuffie di ultima generazione: comodi, leggeri e performanti.

Sara Conversano

**S**volgere un'attività fisica, ascoltando della buona musica, è spesso indispensabile per gli sportivi: per farlo in maniera comoda e funzionale sono indispensabili le cuffie e gli auricolari bluetooth, rigorosamente wireless, ottimi per accompagnare qualsiasi tipo di allenamento, dalla corsa all'allenamento in palestra.

## SOLUZIONI RESISTENTI

Si tratta di accessori resistenti, dotati di caratteristiche tecniche che assicurano un forte ancoraggio alle orecchie e li rendono impermeabili, così da non danneggiarsi in caso di utilizzo sotto la pioggia o per le gocce di sudore. Rispetto ai modelli tradizionali, infatti, sono progettati proprio per sopportare sforzi intensi e prolungati, garantendo la massima comodità.

## PRATICITÀ E FUNZIONALITÀ

Cuffie e auricolari bluetooth per lo sport, del resto, devono assicurare un comfort sul lungo periodo per essere indossati senza il minimo fastidio e non pesare sulle orecchie. Devono essere, inoltre, stabili e rimanere ben fermi durante l'intera sessione di allenamento; da non sottovalutare, infine, le performance della batteria (per non rischiare che si scarichino durante l'attività fisica) e la qualità dell'audio (alcuni modelli, ad esempio, sono dotati di una tecnologia per l'eliminazione dei rumori in sottofondo).



# E-bike: la bici elettrica, amica dell'ambiente

Stefania Lorusso



**Versione “evoluta” della bicicletta tradizionale, l’e-bike può essere utilizzata in contesti diversi aiutandoci a pedalare quando abbiamo bisogno di una spinta in più. Grazie al suo motore elettrico possiamo usarla in tutta tranquillità, nel pieno rispetto dell’ambiente.**

**N**egli ultimi anni il numero di persone che utilizzano un'e-bike è aumentato in maniera esponenziale. Sono sempre di più, infatti, i ciclisti che si lasciano conquistare da questa bicicletta "evoluta", pronta ad assisterli nella pedalata nel momento del bisogno, grazie a un motore elettrico che non inquina l'ambiente.

#### **DIVERSE TIPOLOGIE**

Esistono diversi tipi di e-bike, da scegliere in base alle proprie necessità: la e-urban, ad esempio, è ideale per gli spostamenti in città (come il tragitto casa-lavoro), mentre la e-trekking è perfetta per chi ama pedalare nei parchi; esistono, inoltre, la e-mountain - per gli amanti della montagna - e la e-cargo, utile per il trasporto di oggetti ingombranti ma anche amici a quattro zampe o bambini.

#### **COM'È STRUTTURATA?**

La bicicletta a pedalata assistita è considerata un velocipede e il suo motore elettrico può essere attivato fino a raggiungere una velocità massima di 25 km/h (come indicato dalla legge). Sono due, in particolare, i tipi di motore previsti: quello centrale, che consente una guida più confortevole, e quello sulla ruota (soprattutto sulla posteriore); la loro potenza e la tenuta della batteria variano a seconda del modello di e-bike: il motore di una e-mountain, ad esempio, è particolarmente potente per garantire la massima efficienza anche nei sentieri più impegnativi.

#### **I VANTAGGI**

Pedalare su un'e-bike, dunque, può avere diversi vantaggi: di movimento - perché permette di coprire distanze più lunghe, di attivare la pedalata assistita quando si è stanchi e di raggiungere la propria meta in minor tempo - e di ecosostenibilità. Per quanto riguarda l'impatto sull'ambiente, infatti, è utile sapere che spostarsi con una bicicletta elettrica non produce emissioni, perché non si utilizza alcun carburante; scegliendo modelli con una batteria resistente e robusta, inoltre, si riduce notevolmente l'impronta di carbonio (non dovendola cambiare frequentemente). Tra gli altri vantaggi a livello ambientale, infine, ricordiamo la possibilità di ricaricare la batteria sfruttando energia pulita, come quella solare.





# Tenderly



La carta igienica **Tenderly Kilometrica edizione Save The Children** nasce per accogliere al meglio le tue esigenze: maxi-rotoli lunghissimi, morbidi e delicati. Gli strappi sono più alti (rispetto agli standard Tenderly), per un maggior comfort durante i tuoi intimi momenti di relax. Inoltre, supporta ed offre visibilità a Spazio Mamme e Fiocchi in ospedale, due progetti di Save The Children Italia che hanno lo scopo di accompagnare i genitori durante la nascita e crescita dei figli e promuovere l'inclusione sociale dei bambini da 0 a 6 anni che vivono in contesti complessi e vulnerabili.

Dalla morbidezza di Tenderly e l'innovazione delle fibre naturali di latte Qmilk® nasce **Tenderly Carezza di Latte**. Le fibre naturali QMilk®, 100% naturali, sono ottenute senza l'ausilio di agenti chimici e garantiscono una carta igienica morbidissima, dermatologicamente testata per pelli sensibili e con la resistenza di sempre. L'involucro di questo prodotto è stato realizzato in polietilene, costituito dal 50% di plastica riciclata e riciclabile.

Seguici su tenderly.it



**Affrontiamo  
al meglio il ritorno  
dell'ora legale**



## Come ogni anno, a fine marzo, torna l'ora legale. Vediamo come aiutare il nostro fisico e la nostra mente ad affrontare questo cambiamento nel migliore dei modi.

**P**repariamoci a spostare le lancette in avanti di sessanta minuti, perché nell'ultimo weekend di marzo torna l'ora legale. Il che significa, dunque, che dormiremo un'ora in meno ma avremo un'ora in più di luce durante il giorno. Questo cambio, però, può avere degli effetti negativi sul nostro benessere psico-fisico: cosa possiamo fare per ricorrere ai ripari?

### GLI EFFETTI PIÙ COMUNI

Tra i disturbi più ricorrenti, che generalmente si risolvono nel giro di pochi giorni, rientrano irritabilità, stanchezza, minore concentrazione, mal di testa, spossatezza e difficoltà a dormire. Il disturbo del sonno, in particolare, è dovuto alla maggiore durata della luce anche nelle ore serali, che ritarda la produzione di melatonina con conseguenze negative sul nostro organismo, molto simili a quelle provocate dal "jet lag" (cioè il fusorario).

### COME INTERVENIRE?

Per cercare di rimediare a questi possibili effetti del cambio dell'ora possiamo giocare d'anticipo, provando ad esempio - nei giorni precedenti - ad anticipare l'ora in cui andare a dormire e a impostare la sveglia quindici minuti prima del solito, così da aiutare il nostro organismo ad abituarsi a un nuovo ciclo buio-luce. Una volta a letto, inoltre, dovremmo evitare di guardare tv, computer o telefono, le cui luci blu possono rendere più difficoltoso l'addormentamento.

### ALTRI ACCORGIMENTI

Per affrontare al meglio il ritorno dell'ora legale è importante anche fare attività fisica, evitando però gli orari serali: in questo caso, infatti, rischieremo di mantenere il cervello in stato di veglia, facendo poi fatica a dormire. Durante il giorno, invece, è bene esporci il più possibile alla luce solare, per fare il pieno di vitamina D e favorire la produzione di serotonina (l'ormone del buonumore). Un aiuto, infine, può arrivare dalla tavola, optando per pasti leggeri a cena, che contribuiscono a una migliore digestione; no a bevande a base di caffeina e teina, prediligendo invece una tazza di latte caldo con un cucchiaino di miele o una tisana.



# **Alimentazione del gatto: alcuni consigli**

Federica Bartoli



**Per aiutare il nostro amico peloso a mangiare in modo corretto è necessario seguire qualche accorgimento, come la scelta del cibo giusto nonché l'utilizzo di determinate ciotole e la loro sistemazione in casa.**



**I**l nostro amico a quattro zampe, per crescere e vivere in salute, ha bisogno di seguire un'alimentazione corretta e bilanciata rispetto alle sue esigenze. È necessario, dunque, scegliere il cibo più giusto per lui, ma anche sapere quante volte farlo mangiare e come. Uno dei primi consigli degli esperti, ad esempio, sta nel lasciare sempre a disposizione del gatto i croccantini, così da permettergli di andare a nutrirsi quando ne ha voglia. Attenzione, però: al cibo secco, è importante aggiungere anche degli alimenti umidi, una o due volte al giorno.

#### **LA SCELTA DELLE CIOTOLE**

Un altro aspetto da tenere in considerazione riguarda le ciotole: quelle ideali sarebbero ampie, ma poco profonde per consentire al pet di mangiare senza che le proprie vibrisse (particolarmente sensibili) tocchino ogni volta i bordi. Meglio ancora, ricordano gli esperti, se si tratta di ciotole in ceramica, un materiale ben tollerato dai gatti e molto resistente.

#### **DOVE COLLOCARLE?**

Sul giusto posizionamento, poi, è bene ricordare che i felini sono piuttosto territoriali, quindi preferiscono consumare i pasti in un luogo da cui possono tenere sotto controllo ciò che accade intorno a loro. Un'ottima sistemazione, ad esempio, può essere un punto rialzato - da cui avere una migliore visuale dell'ambiente - evitando, invece, di lasciare le ciotole contro un mobile o un muro.

#### **NON DIMENTICHIAMO L'ACQUA**

Per la salute del nostro amico peloso, infine, non dimentichiamoci dell'importanza dell'acqua. Il gatto, infatti, tende a bere poco per natura quindi è necessario invogliarlo a farlo di più. Come? Con la somministrazione del cibo umido, ma anche attraverso uno strumento che in genere piace molto ai felini: la fontanella, una ciotola "speciale" basata sul meccanismo di ricircolo dell'acqua, che spinge il pet a bere maggiormente rispetto alle ciotole tradizionali.



# Bari, una perla dell'Adriatico

È uno dei principali centri del Meridione, protesa sul mare e ricca di storia e tradizioni tutte da scoprire. Viaggiamo alla scoperta della cultura e della gastronomia barese.

Federica Bartoli



Un vicolo di Bari Vecchia



Situata sulle sponde del mare Adriatico, di cui rappresenta il polo portuale più importante, Bari rappresenta da sempre un grande snodo commerciale, crocevia di scambi culturali e luogo di culto, dove il credo cattolico e quello ortodosso si incontrano e convivono legati dalla venerazione di San Nicola. Scopriamo insieme le principali attrazioni del florido capoluogo pugliese.

#### IL BORGO ANTICO

È d'obbligo iniziare il nostro viaggio incamminandoci per le viuzze del centro storico della città, che tutti chiamano Bari Vecchia: è qui che sono situati i principali monumenti storici del capoluogo e dove le abitazioni della popolazione hanno lasciato inalterata l'antichità degli esterni. Tra chiese, corti e una passeggiata sulla cinta muraria (conosciuta come la "Muraglia"), siamo accolti da moltissimi locali e ristoranti dove gustare tutti i sapori e le tipicità della cucina locale, ma anche le famose specialità di street food.

#### LA BASILICA DI SAN NICOLA

Le spoglie del santo di Myra, antica città dell'attuale Turchia, furono portate a Bari nel lontano 1087 e furono custodite nella basilica edificata in suo onore nel 1089. La costruzione è uno splendido esempio di stile romanico, abbellita da un soffitto in legno dorato impreziosito da dipinti risalenti al '600, un altare in argento e il ciborio più antico della regione. In questo luogo di culto, cattolici e ortodossi condividono l'adorazione di San Nicola, soprattutto a partire dalla caduta del muro di Berlino, rendendolo uno dei simboli della comunione tra religioni diverse. Non molto distante dalla Basilica, la Cattedrale di San Sabino sorge sulle rovine di una chiesa ancora più antica, il cui mosaico pavimentale fu riportato alla luce nel 1960. L'edificio risale all'XI secolo, ma fu distrutto nel 1156 da Guglielmo I di Sicilia detto "il Malo". Nel 1292, la nuova Cattedrale fu consacrata e divenne uno degli esempi mirabili dell'architettura romanico-pugliese. L'edificio fu interessato da una svolta barocca nel XVIII secolo, ma negli anni '50 del 1900 la sua bellezza originaria, più scarna e modesta, fu riportata alla luce.



La basilica di San Nicola

Il castello normanno-svevo



### UN SIMBOLO DI POTERE

La triade dei monumenti più imponenti della città si completa con la fortezza normanno-sveva che sorge all'estremità del borgo antico. Nel corso dei secoli, la struttura fu più volte presa d'assalto dal popolo barese che si oppose strenuamente alla dominazione normanna: nel 1233, Federico II di Svevia inaugurò i lavori di restauro del castello che, comunque, presenta nella sua struttura le caratteristiche principali delle dominazioni che si sono susseguite sul territorio, come la sveva, l'angioina, l'aragonese e la borbonica. Oggi, il Castello Normanno Svevo è sede di mostre d'arte e importanti rassegne culturali.

### LA TRAVAGLIATA STORIA DEL TEATRO PETRUZZELLI

Tra i teatri più grandi d'Italia, il Petruzzelli di Bari fu inaugurato nel 1903 dai fratelli Onofrio e Antonio e realizzato dal progetto dell'ingegnere barese Angelo Messeni. È una storia di grandi spettacoli e manifestazioni culturali di grande spessore che si interruppe bruscamente nel 1991, quando un incendio doloso distrusse buona parte della struttura che rimase un cumulo di macerie per molti anni. La nuova inaugurazione, avvenuta nel 2009, ha riportato il teatro al centro del movimento culturale barese, con un ricco calendario di spettacoli lirico-sinfonici, balletti, eventi di musica leggera, ma anche conferenze stampa e convegni.



Il Teatro Petruzzelli

Un piatto di cime di rapa



### UNA CUCINA VARIEGATA

La cucina barese è caratterizzata da grande versatilità e dall'alta qualità delle materie prime. Protagonista delle tavole pugliesi è senza dubbio il pesce, consumato tradizionalmente anche crudo come il polipo, le seppie e i ricci di mare. Crostacei e molluschi sono protagonisti di gustose prime portate, ma anche di uno dei piatti più tradizionali della cucina barese, ossia riso patate e cozze. Non mancano le specialità di carne, come il cavallo, le famose orecchiette accompagnate dalle cime di rapa, ma anche i calzoni di carne e di cipolla e le focacce farcite. Famoso è anche il già citato street food con le popizze, frittelle di massa sia dolci che salate, e le sgaliozze, rettangoli di polenta fritta.