

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI Magazine

MENÙ DI STAGIONE
Arance, amiche del benessere

SUPERFOOD
Alla scoperta
dei fagioli borlotti

Tanti auguri di
buon Natale!

Un altro anno, ormai, è passato ma prima di salutarlo, e dare il benvenuto ai nuovi dodici mesi che ci aspettano, prepariamoci a trascorrere al meglio le festività tanto attese. Il Natale e la sua magica atmosfera, infatti, saranno i protagonisti di questo numero di "Sorrisi Magazine" per farvi vivere al meglio, con tante idee e spunti originali, i momenti di gioia e serenità con i vostri amici e parenti. Suggerimenti culinari, ovviamente, per portare in tavola piatti e dolci della tradizione senza rinunciare a un pizzico di creatività e deliziose ricette preparate con frutta e verdura di stagione, per gustare tutto il buono che ci offre dicembre. Le feste natalizie saranno anche al centro della nostra rubrica dedicata alla sostenibilità: avete mai pensato di addobbare casa con decorazioni fatte da voi, utilizzando oggetti di riciclo e materiali amici dell'ambiente? A tenervi compagnia nelle prossime pagine saranno, poi, tante proposte per il tempo libero e, come sempre, i nostri consigli di benessere: vi parleremo, in particolare, di tutti i benefici del plank, un esercizio di forza e resistenza per restare in forma. Non mancherà, infine, un'incursione nel mondo dei nostri amici animali, con interessanti suggerimenti su come far passare anche a loro delle festività serene e senza stress. Noi vi auguriamo buon Natale e vi diamo appuntamento all'anno nuovo, con "Sorrisi Magazine" e nei nostri punti vendita.

NATURALMENTE...

NON CONTIENE COLORANTI
NON CONTIENE CONSERVANTI
NON CONTIENE ADDENSANTI



DUE VITTORIE

N°1

DUE VITTORIE
LEADER IN ITALIA
NELL'ACETO
BALSAMICO
DI MODENA IGP
DAL 2010
FONTE IRI

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 1 | Editoriale | 21 | Salato, che passione Soufflé di tagliolini con porri, noci e brie |
| 3 | Step by step Composta di mele con vaniglia e zenzero | 22 | L'angolo pâtisserie Buon Natale! |
| 4 | Menù di stagione Finocchi gratinati alle acciughe | 24 | Piccoli chef Alberelli di brownie |
| 5 | Lasagne ai broccoli, amaretti e mascarpone | 25 | News dal web A scuola di... #hashtag! |
| 6 | Mousse di torta all'arancia | 26 | Pillole di sostenibilità Un Natale all'insegna dell'ecosostenibilità |
| 7 | Prodotti del mese | 28 | Salute&Benessere Rafforziamoci con il plank |
| 8 | Io non spreco Sfilatini alle olive | 30 | Pet in famiglia Pet e Natale: consigli per le feste |
| 9 | Filoncino di semola al sesamo | 32 | Tempo libero Consigli da non lasciarsi sfuggire! |
| 10 | Ricetta sprint Cornetti vanigliati | | |
| 11 | Vini&Bevande Scaldiamoci con il vin brulé | | |
| 12 | Italia in tavola Cartellate (Puglia) | | |
| 13 | Gubana (Friuli Venezia Giulia) Tartufi aquilani (Abruzzo) | | |
| 14 | Leggere&Sfiziose Crumble di mele al profumo di spezie | | |
| 15 | Finta focaccia con stracchino | | |
| 16 | Cucina veg Tronchetto goloso al malto di cacao e nocciola | | |
| 17 | Torta di carote farcita di cacao e mandorla | | |
| 18 | Superfood Fagioli borlotti, ottima fonte di proteine | | |

SORRISI Magazine**N°12 - dicembre 2022****Realizzazione editoriale**Edizioni DM
Via Andrea Costa, 2
20131 Milano**REDAZIONE****Coordinamento**
Stefania Colasuono**Hanno collaborato**Federica Bartoli
Sara Conversano
Stefania Lorusso**Progetto grafico**

Silvia Ballarin

FotografieStile Italia Edizioni,
Shutterstock**Contatti**www.supersisa.comPer inviare i tuoi consigli,
suggerimenti o richiedere informazioni
scrivi a: info@supersisa.com



100'

5-6
vasetti
da 250 ml

DIFFICOLTÀ

Composta di mele con vaniglia e zenzero

©Stile Italia Edizioni



1



2



3

INGREDIENTI: 3 kg di mele, 800 g di **zucchero Sisa**, 2 bicchierini di grappa alle pere, 1 pezzo di zenzero fresco di 5 cm circa, 2 baccelli di vaniglia, 2 limoni

PREPARAZIONE:

- ❶ Pulite le mele e tagliatele a fettine, raccoglietele man mano in una ciotola capiente e irroratele subito con il succo di 1 limone. Mescolatele, trasferitele in una casseruola preferibilmente antiaderente, aggiungete lo zucchero, i baccelli di vaniglia tagliati a metà, nel senso della lunghezza, mescolate, coprite con pellicola e lasciate riposare per almeno 1 ora.
- ❷ Trasferite la casseruola su fuoco basso, togliete la pellicola e cuocete le mele per 1 ora, mescolando spesso. Eliminate i baccelli di vaniglia, bagnate con la grappa e il succo del secondo limone filtrato, poi unite lo zenzero sbucciato e grattugiato. Proseguite la cottura finché la composta si sarà addensata.
- ❸ Suddividete la composta ancora bollente nei vasetti perfettamente lavati e asciugati, chiudeteli con il coperchio, capovolgeteli e lasciateli raffreddare completamente. Utilizzate la composta per farcire crostate, per accompagnare gelati e semifreddi oppure abbinatela a grandi arrosti o bolliti.

CANTINE
PELLEGRINO
1880

PASSITO DI PANTELLERIA UNICO COME LA SUA ISOLA



**È arrivato il mese più magico dell'anno!
Diamogli il benvenuto con tre nuove ricette, tutte da gustare.
Buon appetito!**



Finocchi gratinati alle acciughe



INGREDIENTI: 4 finocchi, 4 acciughe dissalate, 125 g di **mozzarella fior di latte Gusto&Passione**, 1 mazzetto di finocchietto, 1 scalogno, 20 g di **burro Sisa**, 2 cucchiaini di **panna da cucina Sisa**, 40 g di nocciole, 40 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 50 ml di **vino bianco Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Spuntate i finocchi, tagliateli a metà, scavateli in modo da ottenere delle ciotoline formate da 1-2 brattee e lessatele in acqua bollente salata.
- 2 Tritate nel mixer l'interno dei finocchi e lo scalogno. Scaldare un filo di olio in una padella e rosolatevi il trito, quindi aggiungete le acciughe, sfumate con il vino e proseguite la cottura per 4 minuti.
- 3 Tritate la mozzarella, disponetela in una ciotola e mescolatela con il trito, la panna e metà del parmigiano. Regolate di sale, pepate e profumate con un po' di finocchietto tagliuzzato.
- 4 Farcite le barchette con il composto, quindi cospargetele con il parmigiano rimasto e le nocciole tritate grossolanamente. Completate con il burro a fiocchetti e una macinata di pepe e infornate a 190° per 20 minuti.

Lasagne ai broccoli, amaretti e mascarpone



INGREDIENTI: 200 g di **sfoglie sottili all'uovo per lasagne Sisa**, 400 g di broccoletti, 6 amaretti, 50 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 100 g di **emmentaler Sisa**, 500 g di **besciamella Sisa**, 40 g di **burro Sisa**, **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Dividete i broccoli in cimette non troppo grandi e incidetene i gambi con un taglio a croce. Tuffatele in acqua bollente salata per 5 minuti, poi scolatele, lasciatele raffreddare un po' e tagliatele a fettine. Riducete l'emmentaler a dadini. Sbriciolate gli amaretti.
- 2 Imburrate una pirofila, velate il fondo con poca besciamella, poi stendete uno strato di pasta, un po' di besciamella, qualche fettina di broccolo, alcuni dadini di emmentaler e spolverizzate con parmigiano e amaretti.
- 3 Ripetete gli strati fino a ultimare gli ingredienti e avendo cura di terminare con il burro rimasto a fiocchetti, parmigiano e amaretti. Cuocete in forno caldo a 190° per 20 minuti.





La magia
nelle tue mani

Merendine di Natale zenzero e cannella

Ingredienti

PER L'IMPASTO

100 g burro a temperatura ambiente
125 g **Zucchero al Velo PANEANGELI**
2 cucchiaini di **Estratto di Vaniglia naturale PANEANGELI**
cannella
zenzero in polvere
2 uova
100 g farina bianca 00
50 g **Fecola di Patate PANEANGELI**
mezza bustina di **LIEVITO PANE DEGLI ANGELI** (2 cucchiaini)
50 ml latte
pangrattato (o polvere di biscotti)

PER DECORARE

75 g **Zucchero al Velo PANEANGELI** setacciato
1 cucchiaio di acqua circa
frutta fresca a piacere

Preparazione

1. In una terrina lavora il burro a crema con lo zucchero, aggiungi gradatamente l'estratto di vaniglia, le spezie e un uovo alla volta. Unisci al composto la farina mescolata e setacciata con la fecola, il **LIEVITO PANE DEGLI ANGELI** e il latte.
2. Dividi l'impasto in 5 stampini per pandoro imburrati e cosparsi con pangrattato (o polvere di biscotti).
3. Cuoci per 40 minuti circa nella parte bassa (media per forno a gas) del forno preriscaldato (elettrico e gas: 175°C, ventilato: 165°C).
4. Prepara la glassa mescolando lo zucchero al velo setacciato con l'acqua e ponila in un conetto.
5. Prima di servire completa i dolci sfornati con la glassa e la frutta fresca.
6. Conserva gli eventuali dolci avanzati a temperatura ambiente per 24 ore.



Mousse di torta all'arancia

INGREDIENTI: 2 uova Sisa, 60 g di **zucchero Sisa**, 60 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 300 g di **yogurt greco magro bianco Equilibrio&Piacere**, 300 ml di panna fresca, 20 g di gelatina in fogli, 100 g di **zucchero a velo Sisa**, 1 cucchiaino di rum, 4 arance + quelle per decorare, 1 pompelmo rosso, pepe rosa q.b., **burro Sisa** e **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** per lo stampo

PREPARAZIONE:

- 1 Separate gli albumi dai tuorli; in una ciotola montate i primi con le fruste e, quando iniziano a rassodare, aggiungete 30 g di zucchero, continuando a montare.
- 2 In un'altra ciotola lavorate con le fruste i tuorli con il resto dello zucchero, mezzo cucchiaino di scorza d'arancia grattugiata e la farina. Poi incorporate gli albumi: una cucchiainata mescolando energicamente, poi i rimanenti più delicatamente.
- 3 Trasferite il composto in una tortiera a cerniera di 24 cm di diametro, con il fondo foderato con carta da forno e il bordo imburrato e infarinato. Infornate a 170° per 10-12 minuti. Fate raffreddare, poi ritagliate dal disco di pasta una ciambella, usando come dima uno stampo di 1 litro.
- 4 Spremete il succo di 2 arance e, in un padellino su fuoco dolce, scioglietevi 15 g di gelatina ammollata e strizzata.
- 5 Montate la panna con lo zucchero a velo, incorporatela delicatamente allo yogurt, poi unite il succo d'arancia con la gelatina intiepiditi e un cucchiaino di scorza grattugiata. Versate nello stampo a ciambella, appoggiatevi delicatamente sopra la pasta biscuit ritagliata e mettete in frigo per almeno 4 ore a rassodare.
- 6 Spremete il succo delle arance rimaste, filtratelo, scaldatelo con il rum e scioglietevi la gelatina rimanente (prima ammollata e strizzata); fate raffreddare.
- 7 Sfornate il dolce su una gratella; quando la gelatina di arance inizia a diventare più viscosa, versatela sopra. Decorate con arance e pompelmo a fettine e completate con pepe rosa pestato.





La bontà di un processo lento
e curato e di una selezione
di ingredienti di qualità.

Assapora le nostre ricette.



È un prodotto Galbusera

*Solo farina da grano 100% italiano
su tutta la linea panettoni.*



Panettone e Pandoro Gusto&Passione

A Natale non c'è cosa più bella del condividere qualcosa di speciale con le persone che ami e non c'è cosa più soffice e gustosa dei **Panettone** e **Pandoro Gusto&Passione**, due prodotti che racchiudono il gusto dell'antica tradizione dolciaria italiana. La lenta lievitazione naturale e l'utilizzo di sole materie prime selezionate, donano a questi prodotti gusto e morbidezza unici. Un consiglio prima di gustarli, lasciate il vostro Panettone o Pandoro qualche minuto vicino ad una fonte di calore, poco importa che sia un romantico caminetto o un moderno calorifero, questo semplice accorgimento vi consentirà di assaporarne al meglio la bontà e goderne la delicata aromaticità.



Zampone Gusto&Passione

Lo zampone è uno dei prodotti maggiormente rappresentativi della gastronomia modenese, erede di un'antichissima tradizione contadina che viene "nobilitata" nel 1999 con il riconoscimento del marchio IGP (Indicazione Geografica Protetta). È un impasto di carni suine, insaporite da sale e pepe, dalla tipica forma cilindrica e dalla consistenza morbida anche dopo la cottura, che secondo tradizione, va consumato durante la notte di San Silvestro. Lo **Zampone di Modena IGP Gusto&Passione** è il prodotto ideale da portare in tavola in occasione delle feste. La tradizione modenese vuole che lo zampone sia accompagnato dai fagioli bianchi di Spagna in umido, ma può essere servito anche accompagnato da lenticchie, purè di patate o verdure.





Distilleria Bottega



Grappa Vapore

GRAPPA BARRICATA

Nella nostra Distilleria da sempre siamo abituati ad affinare le grappe delle migliori annate (distillate secondo tradizione nei caratteristici alambicchi a vapore), in piccole botti di rovere di Slavonia che donano al nostro distillato un colore dorato, un profumo elegante e vellutato esaltato dagli aromi caldi e tipici di vaniglia, tabacco e legno.

Stefano Bottega

Grappa Vapore Barricata
Distilleria Bottega

Se in frigorifero avete ancora un pezzetto di lievito di birra potete approfittarne per preparare dei panini sfiziosi, che vi faranno venire l'acquolina in bocca!

Sfilatini alle olive



INGREDIENTI: 600 g di **farina di grano tenero di tipo 00 Sisa**, 15 g di lievito di birra, 1 cucchiaino di **zucchero Sisa**, 400 g di olive nere snocciolate, timo q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Sciogliete il lievito e metà dello zucchero in 2 dl di acqua tiepida. Mescolate 300 g di farina con un pizzico di sale e lo zucchero rimasto e unite il lievito sciolto. Coprite, lasciate lievitare per 30 minuti, poi incorporate all'impasto 280 g di farina, 2 cucchiai di olio e 1,5 dl di acqua tiepida. Lavorate la pasta finché è soda ed elastica, formate una palla, ungetela leggermente d'olio, copritela con un telo umido e fatela lievitare per un'ora.
- ❷ Lavate le foglioline di timo e sgocciolatele bene. Riprendete la pasta, lavoratela di nuovo per qualche istante, dividetela in 4 pezzi e da ciascuno ricavate un rettangolo di circa 30x15 cm (stendete la pasta partendo dal centro).
- ❸ Coprite i rettangoli ricavati con le olive, intere o tagliate a pezzetti e il timo; arrotolateli, cominciando dal lato lungo, e ungeteli d'olio. Metteteli sulla placca foderata con carta da forno e lasciateli lievitare per un'ora e mezzo.
- ❹ Quindi spolverizzateli di farina, metteteli nel forno caldo a 220° e cuoceteli per 20-25 minuti. Potete servire gli sfilatini con una insalata alla provenzale (a base di pomodori, peperoni, cetrioli, fagiolini, cipolle e acciughe) o con filetti di sardine marinate con limone ed erbe aromatiche.



Filoncino di semola al sesamo



INGREDIENTI: 600 g di semola rimacinata di grano duro, **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** per la lavorazione q.b., 12 g di lievito di birra, 10 g di semi di sesamo, 1 **uovo Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sbriciolate il lievito in una ciotola e scioglietelo con 4 dl d'acqua a temperatura ambiente. Unite la semola setacciata e impastate per qualche minuto, in modo da mettere a riparo il lievito dall'effetto bloccante del sale. Aggiungete un cucchiaino di sale e continuate a lavorare fino a ottenere un impasto il più possibile omogeneo.
- 2 Rovesciate l'impasto sulla spianatoia leggermente infarinata e riprendete a lavorarlo a piene mani finché sarà diventato liscio ed elastico; poi modellatelo formando un filoncino e lasciatelo bene con le mani inumidite.
- 3 Trasferite il pane su una placca da forno infarinata e praticate in superficie alcuni tagli obliqui di 1 cm circa con un coltello seghettato, senza scendere troppo in profondità. Copritelo con un telo e lasciatelo lievitare al riparo da correnti d'aria finché avrà raddoppiato il suo volume iniziale.
- 4 Togliete il telo e spennellate delicatamente la superficie del pane con l'uovo sbattuto, facendo attenzione a non smontare la lievitazione; cospargetelo uniformemente con i semi di sesamo e cuocetelo in forno caldo a 220° per 15 minuti; quindi abbassate la temperatura a 180° e proseguite la cottura per altri 35 minuti.
- 5 Sfornate il filoncino quando la superficie sarà dorata e croccante e lasciatelo raffreddare completamente su una gratella.



Una terra da assaporare, vitigno dopo vitigno.



Cornetti vanigliati

INGREDIENTI: 320 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 110 g di **nocciole pelate bio VerdeMio** tritate, 2 tuorli di **uova Sisa**, 110 g di **zucchero Sisa**, 210 g di **burro Sisa**, 3 bustine di **zucchero a velo vanigliato Sisa**

PREPARAZIONE:

- ❶ Versa in una ciotola tutti gli ingredienti eccetto lo zucchero vanigliato, incorporali tra loro mescolandoli bene e impastando il composto fino a ottenere un impasto omogeneo. Dividilo a pezzi piccoli e prepara i cornetti con le mani.
- ❷ Cuoci i cornetti per 10 minuti in forno caldo a 180°, passali ancora caldi nello zucchero vanigliato in modo che aderiscano bene e risultino ricoperti e falli raffreddare sulla gratella.
- ❸ Servili a temperatura ambiente.



CONEGLIANO
VALDOBBIADENE
PROSECCO
CARPENÈ SUPERIORE
D.O.C.G.



Scaldiamoci con il vin brulé

Immaneabile nel periodo invernale e, soprattutto, natalizio, il vin brulé è una bevanda alcolica aromatica che si può preparare facilmente anche a casa. Vediamo come.

Sembra che il vin brulé abbia origini piuttosto antiche, dovute alle confraternite dei frati appassionati nel creare bevande alcoliche aromatiche. Questa preparazione, in particolare, veniva utilizzata come rimedio naturale per combattere il raffreddore: la sua ricetta è stata tramandata nel corso del tempo, fino a essere arrivata a noi con piccole modifiche.

RE DELL'INVERNO

Conosciuto anche come "vin chaud" in francese o "mulled wine" in inglese, il vin brulé (che significa "vino bruciato") è una bevanda aromatica dal profumo delizioso, da gustare calda nei mesi invernali e immaneabile durante il periodo natalizio, in particolare nelle zone montane. Spesso, infatti, si trova nei mercatini di Natale, pronto a riscaldare i visitatori nella loro passeggiata.

A TUTTE SPEZIE

A rendere così speciale il vin brulé sono le spezie utilizzate per la sua preparazione: al vino rosso corposo, infatti, vengono aggiunti in particolare la cannella, la noce moscata e i chiodi di garofano; presenti, inoltre, gli agrumi, lo zucchero e, in qualche caso, dei pezzetti di mela.

PROVIAMOLO!

Preparare il vin brulé a casa non è molto complicato: seguendo una delle ricette più diffuse, mettete 100 g di zucchero in un tegame di acciaio dai bordi alti. Aggiungete due stecche di cannella, un po' di noce moscata, un'anice stellato e la scorza di un limone e di un'arancia tagliate sottilmente. Versate un litro di vino rosso e portate lentamente a ebollizione, mescolando fino al completo scioglimento dello zucchero con un cucchiaino di legno (attenti a non farlo bollire!). Se volete diminuire la gradazione alcolica, a questo punto avvicinate una fiamma vicino al vino, così da consentire all'alcol di prendere fuoco e lasciatelo andare fino allo spegnimento. Quando il fuoco si sarà spento, filtrate il vin brulé con un colino e servitelo ben caldo.

UN CONSIGLIO

Considerate le sue alte temperature, è bene versare la bevanda in tazze di ceramica o in bicchieri di vetro temperato, per evitare che quelli normali - non sopportando il caldo eccessivo - possano incrinarsi o, addirittura, spaccarsi.





Guido Berlucchi

BERLUCCHI
FRANCIACORTA

UNA STORIA CHE INIZIA OGNI GIORNO

#berlucchimoments #berlucchifranciacorta



@berlucchiwine

Cartellate (Puglia)

INGREDIENTI: 500 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 dl di **vino bianco Sisa**, 500 g di **miele di acacia Sisa** o **miele millefiori Sisa**, 1 limone, 50 g di gherigli di **nocci sgusciate bio VerdeMio**, **cannella in polvere Sisa** q.b., 1,2 dl di **olio extravergine di oliva Sisa**, **olio di semi di arachide Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Setacciate la farina in una ciotola, unite 1 pizzico di sale e versate a filo il vino e l'olio extravergine, mescolando fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. Avvolgetelo in un foglio di pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti.
- ❷ Dividetelo in panetti, stendetelo in sfoglie rettangolari non troppo sottili e ricavate tante strisce lunghe e larghe 3 cm. Piegatele a metà, pizzicandole con le dita a intervalli di 3-4 cm e avvolgetele a spirale; pizzicate nuovamente i bordi delle strisce di pasta in modo da unirli tra di loro e ottenere una specie di rosa.
- ❸ Friggete le cartellate nell'olio di semi di arachide ben caldo, rigirandole sui due lati fino a che diventano dorate; scolatele su carta da cucina.
- ❹ Scaldate il miele in una casseruola, immergetevi una cartellata alla volta, rigiratela sui due lati e sgocciolatela su una gratella. Proseguite fino a terminare le cartellate e servitele, a piacere, al naturale o cosparse con cannella, gherigli di noce tritati e scorza di limone grattugiata.



Riempi la tua giornata di dolcezza con il **Miele Millefiori Liquido Sisa**.

Dal gusto intenso e avvolgente, provalo a colazione nello yogurt o sulle fette biscottate oppure aggiungilo nell'impasto dei tuoi dolci per renderli ancora più speciali! Lo trovi nei nostri supermercati nel formato da 500 g.



Gli inimitabili sughi di pesce surgelati

esca.it

Gubana

(Friuli Venezia Giulia)



INGREDIENTI:

200 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 100 g di **farina manitoba Sisa**, 100 g di gherigli di **noci sgusciate bio VerdeMio**, 50 g di **uva sultanina Sisa**, 30 g di **pinoli Sisa**, 50 g di cedro candito, 1 limone, 1 dl di latte intero, 3 **uova Sisa** + 1 tuorlo, 180 g di **zucchero Sisa**, 80 g di **burro Sisa**, 8 g di lievito di birra, 1 baccello di vaniglia, 1 bicchierino di grappa, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

① Impastate in una ciotola i due tipi di farina con il lievito sciolto nel latte tiepido, 80 g di zucchero, 1 uovo, il tuorlo, i semi contenuti nel baccello di vaniglia e 50 g di burro morbido a fiocchetti. Lavorate gli ingredienti, unite 1 pizzico di sale e 1 cucchiaino di grappa e impastate per almeno 10 minuti. Coprite la ciotola con pellicola e lasciate lievitare per 2 ore.

② Ammorbidite l'uvetta nella grappa rimasta. Tritate i gherigli di noce, mescolateli con il cedro candito a dadini, i pinoli dorati in padella con il burro rimasto, 1 uovo sbattuto, la scorza del limone grattugiata, 80 g di zucchero, l'uvetta sgocciolata e la grappa utilizzata filtrata.

③ Stendete la pasta in un rettangolo dello spessore di circa 1 cm, cospargetelo con il composto preparato, arrotolatelo e chiudetelo a chiocciola. Lasciate lievitare per 1 ora. Spennellate la gubana con l'uovo rimasto sbattuto, cospargetela con lo zucchero restante e cuocetela nel forno già caldo a 180° per circa 1 ora.



Tartufi aquilani (Abruzzo)

INGREDIENTI:

Per la pasta: 300 g di **farina di grano tenero tipo 0 Sisa**, 3 **uova Sisa**, **sale Sisa** q.b.

Per il ripieno: 350 g di **ricotta bio VerdeMio**, 70 g di tartufo nero (o scorzone), 1 **uovo Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

Per il condimento: 120 g di **burro Sisa**, 30 g di tartufo nero (o scorzone), prezzemolo q.b., **sale Sisa** q.b., **pecorino romano Dop grattugiato Gusto&Passione** q.b.

PREPARAZIONE:

① Preparate la pasta: mettete la farina a fontana sulla spianatoia, unitevi un pizzico di sale, sgusciate al centro le uova e impastate gli ingredienti energicamente, fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Avvolgetela in un telo e lasciatela riposare per almeno 20 minuti.

② Spazzolate il tartufo per eliminare la terra. Scolate la ricotta dall'eventuale siero. Unitevi l'uovo, sbattuto con un pizzico di sale e pepe, e il tartufo grattugiato con una grattugia a fori larghi.

③ Stendete la sfoglia a circa 1 mm di spessore. Distribuite su metà pasta il ripieno a mucchietti, coprite con l'altra metà della pasta e, con uno stampino rotondo dentellato, ricavate i ravioli e pressateli bene lungo il bordo.

④ Fate cuocere i ravioli in abbondante acqua bollente salata, scolateli e conditeli subito con il burro fuso, un ciuffo di prezzemolo tritato e pecorino a piacere. Serviteli con il tartufo a lamelle.



Bauli®

SCOPRI IL NATALE BAULI



100
DA 100 ANNI CREATORI DI BONTÀ
- 1922 -
Bauli



Crumble

di mele al profumo di spezie



INGREDIENTI: 150 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 2 patate, 175 g di **zucchero Sisa**, 6 mele Annurca, 2 bastoncini di cannella, 4 chiodi di garofano, 5 semi di anice stellato, 1 limone, 1 bicchierino di Cognac, 200 ml di panna fresca, 100 ml di yogurt bianco, 100 g di **burro Sisa**, 2 cucchiaini di **zucchero a velo Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ① Lavate e asciugate il limone, grattugiate la scorza e tenetela da parte. Sbucciate le mele, tagliatele a tocchetti e raccoglieteli in una casseruola con un bastoncino di cannella, i chiodi di garofano, 2 semi di anice stellato, 50 g di zucchero e il succo del limone. Cuocete per 10 minuti, poi bagnate con il Cognac e fiammeggiate.
- ② Frullate nel mixer la farina con lo zucchero rimasto, 80 g di burro, un pizzico di sale fino a ottenere un composto a briciole.
- ③ Imburrate con il burro rimasto uno stampo per crostate di 28 cm di diametro e versatevi le mele. Copritele con le briciole preparate e infornate a 200° per 30 minuti.
- ④ Montate la panna a neve ferma, poi incorporatevi lo yogurt, la scorza di limone grattugiata e lo zucchero a velo. Decorate il crumble con le spezie rimaste e servitelo tiepido con la panna a parte.

Finta focaccia con stracchino

INGREDIENTI: 1 rotolo di **pasta sfoglia Sisa**, 40 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 300 g di **stracchino senza lattosio Equilibrio&Piacere**, **rosmarino Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Disponete 1 disco di pasta sfoglia pronta in una teglia, lasciando sotto la carta da forno in dotazione.
- 2 Rivoltate le eccedenze di pasta verso l'interno in modo da creare un bordo e bucherellate il fondo.
- 3 Coprite con lo stracchino a pezzetti e spolverizzate con il grana padano grattugiato, un po' di rosmarino tritato e pepe. Cuocete in forno caldo a 200° per 20-25'.

©Stile Italia Edizioni



Ottenuto esclusivamente da latte 100% italiano, lo **Stracchino Senza Lattosio Equilibrio&Piacere** è ottimo da spalmare su cracker, gallette e fette di pane per gustare la sua delicatezza e cremosità a ogni morso.

VIVI UN NATALE

DAL GUSTO INIMITABILE



*Con la nuova limited edition di quattro bicchieri che raffigurano
i Manifesti Storici di Fernet-Branca, i tuoi brindisi avranno
un sapore ancora più inconfondibile.*

Tronchetto goloso al malto di cacao e nocciola

INGREDIENTI: 100 g di **farina di grano tenero tipo 0 Sisa**, 200 g di **farina manitoba Sisa**, 100 g di malto di mais + 3 cucchiaini per spennellare, 150 g di mele Golden già sbucciate e pulite, 50 g di **anacardi bio VerdeMio**, 40 g di **uva sultanina bio VerdeMio**, 50 ml di **olio di mais Sisa**, 10 g di lievito di birra, 1/2 limone, 1/2 cucchiaino di vaniglia, 30 g di granella di nocciole, **sale Sisa** q.b.
Per il malto di cacao e nocciole: 250 g di malto di riso, 50 g pasta di nocciole, 50 g di cacao amaro

PREPARAZIONE:

- 1 Sciogliete il lievito in 0,5 dl di acqua tiepida. Frullate e tenete da parte gli anacardi. Frullate le mele con un pizzico di sale, la vaniglia e la scorza grattugiata del limone, l'olio e il malto di mais, fino a ottenere un composto ben amalgamato.
- 2 Versate in una ciotola la farina 0, metà della manitoba, gli anacardi, l'uvetta, il composto di mele e l'acqua con il lievito. Mescolate con le mani fino a ottenere un impasto morbido. Coprite e fate riposare per mezz'ora.
- 3 Nel frattempo, mescolate in un pentolino il malto di riso con la pasta di nocciole e il cacao setacciato. Mettete il pentolino in una casseruola colma d'acqua e portate sul fuoco.
- 4 Sciogliete a bagnomaria fino a ottenere una crema morbida e liscia. Spegnete e fate raffreddare.
- 5 Trasferite l'impasto sul piano di lavoro con la manitoba rimasta e lavorate per incorporarla bene. Fate riposare 5 minuti, poi stendete la pasta con mattarello, su un foglio di carta da forno, in un rettangolo spesso circa 1/2 cm. Mescolate 3 cucchiaini di malto di mais con 1 di acqua e spennellate i bordi della pasta con parte di questo composto, poi stendete al centro la crema al cacao e nocciole.
- 6 Arrotolate delicatamente la pasta dal lato lungo formando un cilindro. Sistematelo su una placca, lasciandolo sulla carta, coprite con un panno e fate lievitare per 30 minuti. Infornate a 190° per 25 minuti circa. Sfornate, spennellate il tronchetto con il mix di malto e acqua rimasto e cospargete con la granella di nocciole.



La **Farina di Grano Tenero Tipo 0 Sisa**, ottenuta esclusivamente da grano 100% italiano, è adatta soprattutto per impasti che necessitano di lunghe lievitazioni. Provala per preparare pizze, focacce, pane o pasta fresca: non ti deluderà!

Santal

SCOPRI

*la linea Dolce di Natura.
Tutta la bontà della frutta*

**SENZA ZUCCHERI
AGGIUNTI***



*Tanti gusti
anche
in formato
3x200ml*



**Senza Coloranti
Senza Conservanti
Senza Glutine
Solo Aromi Naturali**

*Contiene naturalmente zuccheri della frutta

Torta di carote farcita di cacao e mandorla

INGREDIENTI: Per la crema di mandorle: 500 g di malto di mais, 200 g di **mandorle pelate Sisa**, 120 g di amido di mais, 1/2 stecca di vaniglia, 1/2 limone, **sale Sisa** q.b.

Per la torta di carote: 250 g di farina di farro + quella per lo stampo, 150 g di sciroppo di riso, 200 g di carote, 60 g di granella di nocciole tostate, 0,5 dl di **olio di mais Sisa** + quello per lo stampo, 15 g di lievito di birra fresco, 1 cucchiaino di **cannella in polvere Sisa**, **sale Sisa** q.b.

Per la crema al cacao: 250 g di malto di mais, 50 g di **mandorle pelate Sisa**, 60 g di amido di mais, 35 g di cacao amaro, 1/2 stecca di vaniglia, 1/2 arancia, **sale Sisa** q.b.

Per completare: 200 g di frutti di bosco, 100 g di succo di mela, 30 g di mandorle a scaglie

PREPARAZIONE:

- 1 Per la crema di mandorle, frullate le mandorle per ottenere una farina fine. Unite 5,5 dl d'acqua, in tre volte successive, frullando fino a ricavare circa 7,5 dl di latte di mandorle, liscio e senza grumi.
- 2 Versate 5 dl del latte di mandorle ricavato in una pentola con il malto, la vaniglia e un pizzico di sale. Portate a bollire a fuoco basso, mescolando spesso. Sciogliete in un boccale l'amido di mais con il latte di mandorle rimasto e unite la buccia grattugiata del limone. Quando la crema sul fuoco raggiunge il bollore, versatevi il mix con l'amido e mescolate con una frusta per evitare che si formino grumi. Lasciate addensare e spegnete il fuoco. Versate in una ciotola e fate raffreddare.
- 3 Per la torta, sciogliete il lievito di birra in 0,5 dl di acqua tiepida e fate riposare qualche minuto. Intanto, pulite le carote e frullatele con un pizzico di sale, la cannella e la scorza grattugiata del limone. Unite le nocciole, continuando a frullare, infine l'olio e lo sciroppo di riso.
- 4 Mescolate questo composto in una ciotola con il lievito e la farina e miscelate con le mani fino a ottenere un impasto morbido. Coprite e fate riposare 30 minuti.
- 5 Nel frattempo, preparate la crema al cacao. Seguendo il procedimento del punto 1, ricavate un latte con le mandorle e 6,5 dl di acqua. Versatene 4 dl in una casseruola con il malto, la vaniglia e un pizzico di sale. Portate a bollire a fuoco basso rigirando spesso.
- 6 Mescolate a parte l'amido, il cacao e la buccia grattugiata dell'arancia, poi incorporate con una frusta il latte di mandorle rimasto. Versate nella casseruola, mescolando con la frusta, e fate addensare. Trasferite in una ciotola e fate raffreddare.
- 7 Stendete l'impasto alle carote in uno stampo rotondo (circa 28 cm di diametro) ben oliato e infarinato e fate lievitare altri 20 minuti. Infornate a 190° per 20 minuti. Sfornate e fate raffreddare.
- 8 Sfornate la torta, capovolgetela su una gratella e tagliatela a metà in orizzontale. Inzuppate la base con metà del succo di mele. Spalmate sulla base la crema di cacao, stendendola con il dorso di un cucchiaino, chiudete con il disco rimasto e inzuppate.
- 9 Frullate la crema di mandorle, per renderla liscia. Decorate la superficie con la crema di mandorle, usando se vi piace una tasca da pasticcere e spalmandola anche sui bordi. Rivestite questi ultimi con le mandorle e decorate con i frutti di bosco.





SCOPRI
IL GUSTO
DI NON
SPRECARE



PROVA TUTTE
LE RICETTE "ANTISPRECO"
SUL NOSTRO SITO!


#THETASTEofNOWASTE

www.buitoni.it

Fagioli borlotti, ottima fonte di proteine

Stefania Colasuono





Tra i legumi maggiormente conosciuti e apprezzati, i borlotti sono ricchi di proprietà nutritive indispensabili per il nostro benessere.

Di grandi dimensioni e dal colore scuro, i borlotti sono i semi della pianta del fagiolo. Famosi per il loro sapore intenso, sono legumi particolarmente nutrienti e ricchi di proprietà benefiche per il nostro organismo.

UN PIENO DI PROTEINE

Innanzitutto, i borlotti sono un'ottima fonte di proteine vegetali e presentano anche un'elevata quantità di fibre nonché di sali minerali (in particolare potassio, fosforo, calcio, magnesio e ferro). Da non dimenticare, inoltre, le vitamine del gruppo B. Un loro regolare consumo favorisce il transito intestinale e aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue nonché a tenere sotto controllo i trigliceridi e la glicemia.

COME ACQUISTARLI?

Immaneabili tra gli alimenti principali della dieta mediterranea, questi fagioli possono essere acquistati freschi - durante il periodo estivo - oppure secchi (da tenere a mollo almeno 12 ore prima della cottura) o, infine, in scatola (già cotti e pronti all'uso).

IDEE AI FORNELLI

Considerato il loro contenuto di nutrienti, gli esperti consigliano di consumare i borlotti accompagnati da cereali, così da avere un pasto completo. In cucina, possiamo liberare la nostra creatività: i borlotti, infatti, possono essere utilizzati per arricchire gustose insalate oppure per preparare deliziose zuppe o minestroni. Non solo: possono diventare anche l'ingrediente chiave per realizzare sfiziose polpette, ma anche creme e saporiti contorni a secondi piatti di carne. Intramontabile, infine, la famosa pasta e fagioli!



Denti sani, cani più felici.

DENTASTIX™



**CONTRIBUISCE
A RIDURRE LA FORMAZIONE
DEL TARTARO FINO ALL'80%**



**OGNI SNACK HA POCCHI GRASSI
ED È SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI**

**Ti prendi cura
della sua
igiene orale?**



ESCLUSIVA FORMA A X



**AIUTA LA RIMOZIONE
DELLA PLACCA BATTERICA**



Zuppa di fagioli alla ciociara

INGREDIENTI:

700 g di fagioli borlotti freschi sgranati, 3 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, 1 cipolla, 1/2 costa di sedano, 200 g di **pomodori pelati Sisa**, 4 fette di pane casereccio raffermo, 1 ciuffo di prezzemolo, 35 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa** o **pecorino romano Dop grattugiato Gusto&Passione**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Fate scaldare 2 cucchiaini d'olio in una pentola capiente e soffriggetevi un trito di cipolla e sedano. Quando il soffritto starà sfrigolando da 5 minuti aggiungete i pomodori pelati dopo averli schiacciati con una forchetta e salate.
- 2 Lasciate cuocere a fuoco vivo ancora per 5 minuti, aggiungete i fagioli sgranati e 2 litri abbondanti di acqua calda. Portate a ebollizione e lasciate sobbollire a fiamma bassa e tegame coperto per circa 1 ora e 30 minuti, a seconda della consistenza dei fagioli.
- 3 A cottura ultimata trasferite il tutto in una capiente zuppiera da portata sul cui fondo avrete disposto il pane precedentemente tostato su una graticola e tagliato a quadretti. Completate con un filo di olio a crudo, il prezzemolo tritato e, a piacere, il formaggio grattugiato.



©Stile Italia Edizioni



Costine in umido coi fagioli

INGREDIENTI: 1 kg di costine, 150 g di **fagioli borlotti secchi bio VerdeMio**, 400 g di **passata di pomodoro bio VerdeMio**, 1 rametto di salvia, 1 cipolla, 2 foglie di alloro, 1 rametto di rosmarino, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tenete i fagioli a mollo in acqua fredda dalla sera prima, scolateli e lessateli al dente in abbondante acqua leggermente salata con l'alloro.
- 2 Sbucciate e tritate la cipolla e fatela soffriggere in un tegame con un filo di olio; mettete il soffritto su un piatto e tenetelo da parte.
- 3 Rosolate nello stesso tegame le costine, rigirandole un paio di volte in modo che prendano un colore uniforme; unite ancora il soffritto e mescolate. Aggiungete la passata di pomodoro, salate e fate cuocere a fuoco basso per 40-45 minuti, bagnando con un po' del brodo di fagioli se il sugo si asciuga.
- 4 Aggiungete anche i fagioli e le foglioline di salvia e proseguite la cottura per un'altra mezz'ora; insaporite con una spolverata di rosmarino tritato, pepate e servite.

I **Fagioli Borlotti Bio VerdeMio**, provenienti da agricoltura biologica, sono ideali per arricchire di gusto zuppe e minestrone nonché per portare in tavola deliziosi primi piatti e saporiti contorni. Li trovi nei nostri supermercati nel formato da 400 g.





Soufflé' di tagliolini con porri, noci e brie

INGREDIENTI: 250 g di tagliolini all'uovo secchi, 3 **uova Sisa**, 150 g di brie, 1 porro, 50 g di gherigli di **noci sgusciate bio Verde-Mio**, 60 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 30 g di **burro Sisa**, 2,5 dl di **besciamella Sisa**, erba cipollina q.b., **pangrattato Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Soffriggete il porro pulito e affettato in un tegame con 10 g di burro. Separate i tuorli dagli albumi, montate a neve questi con un pizzico di sale e unite i tuorli alla besciamella.
- ❷ Lessate i tagliolini in abbondante acqua bollente salata, scolateli molto al dente e trasferiteli in una ciotola; unite il porro appassito, i gherigli tritati, metà grana e una macinata di pepe e condite con la besciamella. Incorporate al composto gli albumi montati e il brie a dadini, mescolando delicatamente per non smontare gli albumi.
- ❸ Imburrate uno stampo da soufflé di 1,5 litri non troppo alto, cospargetelo con il pangrattato e trasferitevi i tagliolini. Distribuite sulla superficie il resto del grana e qualche fiocchetto di burro, quindi infornate a 180° per 25'.
- ❹ Verificate la giusta cottura, infilando uno stecchino al centro del soufflé: dovrà uscirne ancora un po' umido. Decorate con qualche stelo di erba cipollina e servite.



Limoncello **DICAPRI**



BEVI RESPONSABILMENTE

LIMONCELLO.COM

Buon Natale!

Che Natale sarebbe senza dolci? Pandori, panettoni, torrone, biscotti e tante altre golosità ci aspettano, come sempre, durante tutto questo periodo festivo, all'insegna dell'allegria e della dolcezza! Se volete stupire i vostri amici e famigliari con una delizia preparata da voi, ecco qui due ricette che li conquisteranno. Insomma, che sia un dolce Natale per tutti!

Zuccotto all'arancia e cioccolato



75'



6



DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI: 150 g di pan di Spagna, 3 tuorli di **uova bio VerdeMio**, 220 g di **zucchero Sisa**, 2 dl di succo di arancia filtrato, 3 arance, 20 g di gelatina in fogli, 2 dl di panna fresca, 50 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, Grand Marnier q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Preparare uno sciroppo di zucchero: fate bollire 2,5 dl di acqua con 100 g di zucchero e toglitela dal fuoco. Nel frattempo, lavate 2 arance, affettatele sottili con un coltello seghettato, tuffatele nello sciroppo e fatele macerare per 12 ore coperte.
- 2 Grattugiate la scorza dell'arancia rimasta, facendo attenzione a non prelevare la parte bianca. Fate ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 5 minuti. Montate i tuorli con lo zucchero rimasto, fino a ottenere un composto chiaro e gonfio. Profumatelo con la scorza di arancia grattugiata e versate a filo, mescolando, il succo di arancia che avrete prima filtrato.
- 3 Trasferite il composto in una casseruola e cuocete la crema a bagnomaria, mescolando in continuazione, finché velerà il cucchiaio. Unite la gelatina ben strizzata e fatela sciogliere completamente. Togliete la casseruola dal bagnomaria e lasciate intiepidire la crema, mescolando spesso.
- 4 Tagliate il pan di Spagna orizzontalmente in 3 dischi. Tagliateli in misura decrescente, partendo dalla misura del diametro superiore dello stampo da zuccotto.
- 5 Montate la panna ben fredda e incorporatela delicatamente alla crema all'arancia. Aggiungete quindi il cioccolato grattugiato o spezzettato grossolanamente. Bagnate i dischi di pan di Spagna con un po' di liquore. Formate uno strato di crema nello stampo da zuccotto, coprite con il disco più piccolo di pan di Spagna e spalmate con 1/4 della crema. Proseguite gli strati, alternando i dischi di pan di Spagna con la crema e terminando con un ultimo strato di crema.
- 6 Coprite lo stampo con la pellicola e mettetelo in frigorifero per 12 ore. Poco prima di servire, sgocciolate le fettine di arancia e fatele asciugare su un doppio foglio di carta assorbente e, nel frattempo, capovolgete lo stampo su un piatto da portata.
- 7 Coprite tutta la superficie del dolce con le fettine di arancia ben asciugate, accavallandole leggermente. Decorate, se vi piace, con qualche violetta candita o con qualche ricciolo di cioccolato e servite.



Dalla migliore tradizione dolciaria italiana nasce il **Panettone Classico Gusto&Passione**, un vero e proprio tesoro da condividere con tutta la famiglia. Dal sapore inconfondibile e dall'incredibile morbidezza, grazie a materie prime di qualità e alla lenta lievitazione naturale, è ottimo da gustare da solo o accompagnato da golose creme e gelato.



50'



6



DIFFICOLTÀ

Sformato di panettone

INGREDIENTI: 200 g di **panettone classico Gusto&Passione**, 2 **uova Sisa** + 3 tuorli, 50 g di **burro Sisa**, 1 cucchiaino di **lievito per dolci Sisa**, 50 g di **fecola di patate Sisa**, 50 g di **zucchero a velo vanigliato Sisa**, 2 cucchiaini di **zucchero a velo Sisa**, 1 cucchiaino di scorza grattugiata di limone, 1 cucchiaino di scorza grattugiata di arancia

PREPARAZIONE:

- 1 Sbattete le uova e i tuorli in una terrina con una frusta insieme allo zucchero vanigliato e alle scorze degli agrumi fino a ottenere un composto spumoso; unite il burro morbido (cioè tenuto a temperatura ambiente per almeno mezz'ora) e, sempre sbattendo, incorporate la fecola e il lievito setacciati, facendo attenzione a non formare grumi.
- 2 Aggiungete al composto il panettone tagliato a pezzetti e incorporatelo delicatamente con una spatola; versate l'impasto in uno stampo rotondo di 18 cm foderato con la carta da forno e fatelo riposare in frigo per 30 minuti.
- 3 Cuocete lo sformato in forno a 180° per 30 minuti; trascorso questo tempo, inserite uno stecchino al centro del dolce: se ne esce asciutto vuol dire che è ben cotto, altrimenti tenetelo in forno per altri 5 minuti.
- 4 Lasciatelo raffreddare, quindi estraete lo sformato dallo stampo, sollevandolo con la carta; mettetelo sul piatto da portata, guarnitelo coi frutti di bosco e cospargetelo con lo zucchero a velo.

CANNAMELA

Sapori di casa

Omini di Pan di Zenzero: da provare subito!

INGREDIENTI

Per i biscotti:

100 g di zucchero, 430 g di farina 0,
130 g di miele millefiori, 3 uova,
scorza grattugiata di mezzo limone,
semi di mezza bacca di vaniglia,
2 cucchiaini di Zenzero Macinato Cannamela,
1 cucchiaino di Cannella Macinata Cannamela,
2 Chiodi di Garofano Cannamela macinati,
5 g di bicarbonato

Miscelare tutti gli ingredienti per i biscotti fino ad ottenere una pasta omogenea, stenderla a 3-4 mm di spessore e ritagliare i biscotti. Cuocere in forno a 180° per 8 minuti su una teglia coperta con carta forno. Una volta freddi, preparare la ghiaccia sbattendo lo zucchero a velo con il succo di limone e l'albume. Dividere la ghiaccia in 3 parti ed aggiungere a 2 i coloranti. Decorare i biscotti con le 3 varianti di ghiaccia.

Per la ghiaccia:

200 g di zucchero a velo setacciato,
20 g di albume,
20 g succo di limone, coloranti alimentari rosso, verde



www.cannamela.it • seguici su  

Cuore

CON LA MAIONESE
VEGETALE CUORE,
LE FESTE SONO PIÙ BUONE



con ACIDO LINOLEICO che aiuta a mantenere i NORMALI LIVELLI di

COLESTEROLO

Finger food di salmone con Maionese Vegetale Cuore e avocado

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MIN
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 100 g di salmone affumicato a fettine
- Mezzo avocado a cubetti
- 1 cucchiaino di succo di lime
- 2 cucchiaini di Olio Cuore
- 20 g di Maionese Vegetale Cuore
- q.b. Sale Cuore
- q.b. pepe
- ribes rosso



In una ciotola versare Olio Cuore, succo di lime, sale, pepe e miscelare. Condire il salmone con l'emulsione. Posizionare i cubetti di avocado nella ciotolina per finger food. Guarnire con Maionese Vegetale Cuore e una rosa di salmone affumicato. Completare con ribes rosso.

OLIOCUORE.IT - SEGUICI SU



Alberelli di *brownie*

INGREDIENTI:

90 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 200 g di **zucchero Sisa**, 180 g di **burro Sisa**, 2 **uova Sisa**, 5 g di **lievito per dolci Sisa**, 60 g di **nocchie pelate bio VerdeMio**, 200 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 20 g di cacao in polvere, **sale Sisa** q.b., **zucchero a velo Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tagliate il cioccolato a pezzettoni e fatelo sciogliere insieme al burro a bagnomaria. Montate le uova con lo zucchero fino a renderle spumose. Versate a filo il cioccolato fuso, intiepidito, continuando a mescolare. Unite la farina e il cacao, setacciate insieme al lievito, un pizzico di sale e le nocchie tritate grossolanamente.
- 2 Versate il composto preparato in uno stampo rettangolare (circa 20x30 cm) rivestito da carta da forno e livellatelo bene. Infornate a 180° per 30 minuti circa. Sfornate e fate raffreddare.
- 3 Tagliate il dolce con 3-4 coppapasta a forma di stella di diverse grandezze (potete servire i ritagli a colazione, nel latte freddo). Montate gli alberelli sovrapponendo le stelle, spolverizzate di zucchero a velo e servite.





LUCIANA MOSCONI®

Ruvida, tenace. Marchigiana.

*E vera...
come me!*

Luciana Mosconi





“A scuola” di... #hashtag!

Fondamentali sui social, i famosi hashtag si riconoscono per il “cancellotto” che li precede: ma cosa sono esattamente? E come si usano?

Chi naviga su internet e utilizza i social network ha sicuramente avuto a che fare con i cosiddetti hashtag, delle “etichette” con cui si esprime velocemente un’idea. Il termine, infatti, deriva dall’unione di due parole inglesi - “hash” (cancellotto) e “tag” (etichetta) - e indica proprio una parola chiave anticipata dal simbolo #.

A COSA SERVE?

L’hashtag, comparso inizialmente su Twitter ma diventato poi di uso comune su tutti i social (soprattutto Instagram), ha come obiettivo principale quello di ottimizzare la ricerca di un tema da parte degli utenti. Cercando, quindi, un hashtag specifico si avranno a disposizione tutti i post legati all’argomento di interesse.

SEMPRE AGGIORNATI

La principale utilità degli hashtag risiede nel trovare

facilmente i contenuti nei social, monitorando un certo tema, ma anche nel conoscere i trend del momento: un prezioso strumento, dunque, per restare sempre aggiornati su ciò che succede, senza perdersi neanche una notizia.

COME SI CREA?

Ma come si realizza un hashtag? È molto semplice: basta digitare il cancellotto (#) e scrivere, senza spazio, la parola chiave. Nel caso si volessero utilizzare più parole, la regola è di separarle - se si vuole - con le maiuscole, ma lasciandole tutte attaccate. Gli hashtag si differenziano dalle altre parole del testo perché, appena messo il cancellotto, cambiano colore: cliccandoci sopra, si attiva il collegamento alla pagina che racchiude i post relativi allo stesso hashtag e, quindi, allo stesso argomento.


Il Casolare



La prima azienda olearia nel tuo supermercato
con Bilancio di Sostenibilità Certificato

Creare una perfetta atmosfera natalizia, pensando anche all'ambiente, è molto semplice! Vi lasciamo qualche idea per addobbare l'albero e gli angoli di casa con decorazioni belle e sostenibili.

Un Natale all'insegna dell'ecosostenibilità



Il periodo più magico dell'anno, finalmente, è arrivato! E, come sempre, le nostre case si riempiono di quell'atmosfera di gioia che solo il Natale ci può regalare. Luci, alberi, presepi, decorazioni: gli oggetti per festeggiare al meglio, di certo, non mancano. Ma abbiamo mai pensato di farlo in maniera ecosostenibile?

ADDOBBI "GREEN"

Abbellire casa con addobbi amici dell'ambiente, del resto, è piuttosto semplice. Basta optare, infatti, per materiali naturali oppure oggetti di riciclo e, con un po' di fantasia, realizzare originali decorazioni "fai da te". Via libera, ad esempio, a pigne e frutta secca o essiccata, ma anche foglie e candele, vetro e cartone.

QUALCHE IDEA

Immane tra gli addobbi natalizi le pigne, che con la loro naturalezza possono trasformare la casa riempiendola di calore. Possiamo decorarle con della pittura, appenderle all'albero con un nastro colorato o, ancora, metterle in un vaso di vetro con delle lucine per creare subito una magica atmosfera. Sono perfette, inoltre, per realizzare un originale centrotavola insieme a rametti, bacche e foglie secche.

A TUTTA FRUTTA

Anche la frutta secca ed essiccata è una preziosa alleata per il nostro Natale "green". Le fettine di arancia essiccate, ad esempio, sono ideali anche per profumare l'ambiente, mentre i gusci di noci e nocchie possono diventare decorazioni da appendere (l'importante è romperli con attenzione per poterli poi unire facilmente).

ADDOBBI PROFUMATI

Oltre alla frutta essiccata, per abbellire la nostra casa donandole anche un buon profumo possiamo ricorrere alle candele (indispensabili per un Natale perfetto!), meglio ancora se fatte con la cera d'api. Se poi ci aggiungiamo delle stecche di cannella, il gioco è fatto! Stecche che possiamo usare anche per decorare i pacchetti regalo o profumare il centrotavola.





LATTI IN POLVERE DI PROSEGUIMENTO E DI CRESCITA

con l'esclusivo processo che utilizza
FERMENTI di ORIGINE NATURALE¹



1. Latti Proseguimento e Crescita 3 in polvere

IMPORTANTE: il latte materno è l'alimento ideale per il lattante. Si raccomanda come alimento esclusivo nei primi 6 mesi e di prolungare l'utilizzo fino a quando è possibile, durante lo svezzamento e anche dopo l'anno. Se manca o è insufficiente, dopo il 6° mese, all'interno di un'alimentazione diversificata, si può utilizzare un latte di proseguimento su consiglio del Pediatra. Mellin 2 e Mellin Latte Crescita 3 e 4 non possono essere assunti come unica fonte nutritiva, ma devono essere inseriti in una dieta varia e bilanciata e uno stile di vita sano. Lo svezzamento deve iniziare su indicazione del Pediatra.

A woman with dark hair in a ponytail is in a plank position on a grey mat. She is wearing a light blue sports bra, a black smartwatch on her left wrist, and white earbuds. She is looking directly at the camera with a focused expression. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting with a metal railing.

Rafforziamoci con il PLANK



Fondamentale per lo sviluppo dei muscoli addominali, il plank è un esercizio che coinvolge, in realtà, tutto il corpo e ci aiuta a migliorare la forza.

Immancabile negli allenamenti in palestra, ma anche nello yoga, nel pilates e per la preparazione atletica in varie discipline, il plank è un esercizio fondamentale per lo sviluppo del core, cioè dei muscoli addominali. Ne esistono diverse varianti, ma quella più tradizionale è il front plank, eseguito appoggiandosi sulle dita dei piedi, sugli avambracci e sui gomiti.

TANTI BENEFICI

Cimentarsi regolarmente in questo esercizio isometrico favorisce, oltre al rafforzamento dell'addome, anche quello della schiena e delle spalle nonché dei glutei e delle cosce. È importante, inoltre, per sviluppare la forza e aiuta ad attivare il metabolismo.

ATTENTI ALL'ESECUZIONE

Affinché il plank sia davvero efficace, però, è indispensabile eseguirlo nella maniera corretta, altrimenti non solo non sarà utile per migliorare la propria forma fisica ma rischierà di causare dolori o infortuni. A essere maggiormente coinvolta in eventuali errori tecnici è la schiena (soprattutto la parte bassa), che può far male principalmente perché l'addome non è ben contratto o perché i fianchi sono troppo alti o troppo bassi. Per i poco esperti, quindi, all'inizio non è importante quanto si riesce a mantenere la posizione, ma mantenerla correttamente (anche se per pochi secondi).

ALCUNI CONSIGLI

Per eseguire il plank si parte da una posizione simile a quella del push-up, prona orizzontale. Come abbiamo visto, il peso è appoggiato su piedi, gomiti e avambracci, grazie alla contrazione stabile del core. Alcuni consigli per un'esecuzione corretta: tenere i gomiti perpendicolari alle spalle (con le braccia né troppo lontane né troppo vicine) e il collo e la testa dritti e rilassati; mantenere le gambe tese (non piegare le ginocchia) e i glutei e gli addominali sempre contratti; non inarcare la schiena facendo scendere il bacino e non incurvare le spalle.

ALTRE VARIANTI

Tra le varianti più diffuse al front plank, ricordiamo il plank laterale - la cui posizione di partenza è sdraiati su un fianco, con il gomito, l'avambraccio e la parte esterna del piede appoggiati a terra - e il plank in estensione, dove le braccia non toccano terra e le mani vengono distese in avanti il più possibile per attivare anche il gran dorsale e il gran pettorale.



Finta focaccia con stracchino

INGREDIENTI: 1 rotolo di **pasta sfoglia Sisa**, 40 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 300 g di **stracchino senza lattosio Equilibrio&Piacere**, **rosmarino Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Disponete 1 disco di pasta sfoglia pronta in una teglia, lasciando sotto la carta da forno in dotazione.
- 2 Rivoltate le eccedenze di pasta verso l'interno in modo da creare un bordo e bucherellate il fondo.
- 3 Coprite con lo stracchino a pezzetti e spolverizzate con il grana padano grattugiato, un po' di rosmarino tritato e pepe. Cuocete in forno caldo a 200° per 20-25'.

©Stile Italia Edizioni



Ottenuto esclusivamente da latte 100% italiano, lo **Stracchino Senza Lattosio Equilibrio&Piacere** è ottimo da spalmare su cracker, gallette e fette di pane per gustare la sua delicatezza e cremosità a ogni morso.

VIVI UN NATALE

DAL GUSTO INIMITABILE



*Con la nuova limited edition di quattro bicchieri che raffigurano
i Manifesti Storici di Fernet-Branca, i tuoi brindisi avranno
un sapore ancora più inconfondibile.*

Tronchetto goloso al malto di cacao e nocciola

INGREDIENTI: 100 g di **farina di grano tenero tipo 0 Sisa**, 200 g di **farina manitoba Sisa**, 100 g di malto di mais + 3 cucchiaini per spennellare, 150 g di mele Golden già sbucciate e pulite, 50 g di **anacardi bio VerdeMio**, 40 g di **uva sultanina bio VerdeMio**, 50 ml di **olio di mais Sisa**, 10 g di lievito di birra, 1/2 limone, 1/2 cucchiaino di vaniglia, 30 g di granella di nocciole, **sale Sisa** q.b.
Per il malto di cacao e nocciole: 250 g di malto di riso, 50 g pasta di nocciole, 50 g di cacao amaro

PREPARAZIONE:

- 1 Sciogliete il lievito in 0,5 dl di acqua tiepida. Frullate e tenete da parte gli anacardi. Frullate le mele con un pizzico di sale, la vaniglia e la scorza grattugiata del limone, l'olio e il malto di mais, fino a ottenere un composto ben amalgamato.
- 2 Versate in una ciotola la farina 0, metà della manitoba, gli anacardi, l'uvetta, il composto di mele e l'acqua con il lievito. Mescolate con le mani fino a ottenere un impasto morbido. Coprite e fate riposare per mezz'ora.
- 3 Nel frattempo, mescolate in un pentolino il malto di riso con la pasta di nocciole e il cacao setacciato. Mettete il pentolino in una casseruola colma d'acqua e portate sul fuoco.
- 4 Sciogliete a bagnomaria fino a ottenere una crema morbida e liscia. Spegnete e fate raffreddare.
- 5 Trasferite l'impasto sul piano di lavoro con la manitoba rimasta e lavorate per incorporarla bene. Fate riposare 5 minuti, poi stendete la pasta con mattarello, su un foglio di carta da forno, in un rettangolo spesso circa 1/2 cm. Mescolate 3 cucchiaini di malto di mais con 1 di acqua e spennellate i bordi della pasta con parte di questo composto, poi stendete al centro la crema al cacao e nocciole.
- 6 Arrotolate delicatamente la pasta dal lato lungo formando un cilindro. Sistemate su una placca, lasciandolo sulla carta, coprite con un panno e fate lievitare per 30 minuti. Infornate a 190° per 25 minuti circa. Sfornate, spennellate il tronchetto con il mix di malto e acqua rimasto e cospargete con la granella di nocciole.



La **Farina di Grano Tenero Tipo 0 Sisa**, ottenuta esclusivamente da grano 100% italiano, è adatta soprattutto per impasti che necessitano di lunghe lievitazioni. Provala per preparare pizze, focacce, pane o pasta fresca: non ti deluderà!

Santal

SCOPRI

*la linea Dolce di Natura.
Tutta la bontà della frutta*

**SENZA ZUCCHERI
AGGIUNTI***



*Tanti gusti
anche
in formato
3x200ml*



**Senza Coloranti
Senza Conservanti
Senza Glutine
Solo Aromi Naturali**

*Contiene naturalmente zuccheri della frutta

Torta di carote farcita di cacao e mandorla

INGREDIENTI: Per la crema di mandorle: 500 g di malto di mais, 200 g di **mandorle pelate Sisa**, 120 g di amido di mais, 1/2 stecca di vaniglia, 1/2 limone, **sale Sisa** q.b.

Per la torta di carote: 250 g di farina di farro + quella per lo stampo, 150 g di sciroppo di riso, 200 g di carote, 60 g di granella di nocciole tostate, 0,5 dl di **olio di mais Sisa** + quello per lo stampo, 15 g di lievito di birra fresco, 1 cucchiaino di **cannella in polvere Sisa**, **sale Sisa** q.b.

Per la crema al cacao: 250 g di malto di mais, 50 g di **mandorle pelate Sisa**, 60 g di amido di mais, 35 g di cacao amaro, 1/2 stecca di vaniglia, 1/2 arancia, **sale Sisa** q.b.

Per completare: 200 g di frutti di bosco, 100 g di succo di mela, 30 g di mandorle a scaglie

PREPARAZIONE:

- 1 Per la crema di mandorle, frullate le mandorle per ottenere una farina fine. Unite 5,5 dl d'acqua, in tre volte successive, frullando fino a ricavare circa 7,5 dl di latte di mandorle, liscio e senza grumi.
- 2 Versate 5 dl del latte di mandorle ricavato in una pentola con il malto, la vaniglia e un pizzico di sale. Portate a bollire a fuoco basso, mescolando spesso. Sciogliete in un boccale l'amido di mais con il latte di mandorle rimasto e unite la buccia grattugiata del limone. Quando la crema sul fuoco raggiunge il bollore, versatevi il mix con l'amido e mescolate con una frusta per evitare che si formino grumi. Lasciate addensare e spegnete il fuoco. Versate in una ciotola e fate raffreddare.
- 3 Per la torta, sciogliete il lievito di birra in 0,5 dl di acqua tiepida e fate riposare qualche minuto. Intanto, pulite le carote e frullatele con un pizzico di sale, la cannella e la scorza grattugiata del limone. Unite le nocciole, continuando a frullare, infine l'olio e lo sciroppo di riso.
- 4 Mescolate questo composto in una ciotola con il lievito e la farina e miscelate con le mani fino a ottenere un impasto morbido. Coprite e fate riposare 30 minuti.
- 5 Nel frattempo, preparate la crema al cacao. Seguendo il procedimento del punto 1, ricavate un latte con le mandorle e 6,5 dl di acqua. Versatene 4 dl in una casseruola con il malto, la vaniglia e un pizzico di sale. Portate a bollire a fuoco basso rigirando spesso.
- 6 Mescolate a parte l'amido, il cacao e la buccia grattugiata dell'arancia, poi incorporate con una frusta il latte di mandorle rimasto. Versate nella casseruola, mescolando con la frusta, e fate addensare. Trasferite in una ciotola e fate raffreddare.
- 7 Stendete l'impasto alle carote in uno stampo rotondo (circa 28 cm di diametro) ben oliato e infarinato e fate lievitare altri 20 minuti. Infornate a 190° per 20 minuti. Sfornate e fate raffreddare.
- 8 Sfornate la torta, capovolgetela su una gratella e tagliatela a metà in orizzontale. Inzuppate la base con metà del succo di mele. Spalmate sulla base la crema di cacao, stendendola con il dorso di un cucchiaino, chiudete con il disco rimasto e inzuppate.
- 9 Frullate la crema di mandorle, per renderla liscia. Decorate la superficie con la crema di mandorle, usando se vi piace una tasca da pasticciere e spalmandola anche sui bordi. Rivestite questi ultimi con le mandorle e decorate con i frutti di bosco.





SCOPRI
IL GUSTO
DI NON
SPRECARE



PROVA TUTTE
LE RICETTE "ANTISPRECO"
SUL NOSTRO SITO!


#THETASTEofNOWASTE

www.buitoni.it

Fagioli borlotti, ottima fonte di proteine

Stefania Colasuono





Tra i legumi maggiormente conosciuti e apprezzati, i borlotti sono ricchi di proprietà nutritive indispensabili per il nostro benessere.

Di grandi dimensioni e dal colore scuro, i borlotti sono i semi della pianta del fagiolo. Famosi per il loro sapore intenso, sono legumi particolarmente nutrienti e ricchi di proprietà benefiche per il nostro organismo.

UN PIENO DI PROTEINE

Innanzitutto, i borlotti sono un'ottima fonte di proteine vegetali e presentano anche un'elevata quantità di fibre nonché di sali minerali (in particolare potassio, fosforo, calcio, magnesio e ferro). Da non dimenticare, inoltre, le vitamine del gruppo B. Un loro regolare consumo favorisce il transito intestinale e aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue nonché a tenere sotto controllo i trigliceridi e la glicemia.

COME ACQUISTARLI?

Immaneabili tra gli alimenti principali della dieta mediterranea, questi fagioli possono essere acquistati freschi - durante il periodo estivo - oppure secchi (da tenere a mollo almeno 12 ore prima della cottura) o, infine, in scatola (già cotti e pronti all'uso).

IDEE AI FORNELLI

Considerato il loro contenuto di nutrienti, gli esperti consigliano di consumare i borlotti accompagnati da cereali, così da avere un pasto completo. In cucina, possiamo liberare la nostra creatività: i borlotti, infatti, possono essere utilizzati per arricchire gustose insalate oppure per preparare deliziose zuppe o minestroni. Non solo: possono diventare anche l'ingrediente chiave per realizzare sfiziose polpette, ma anche creme e saporiti contorni a secondi piatti di carne. Intramontabile, infine, la famosa pasta e fagioli!



Denti sani, cani più felici.

DENTASTIX™



**CONTRIBUISCE
A RIDURRE LA FORMAZIONE
DEL TARTARO FINO ALL'80%**



**OGNI SNACK HA POCCHI GRASSI
ED È SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI**

**Ti prendi cura
della sua
igiene orale?**



ESCLUSIVA FORMA A X



**AIUTA LA RIMOZIONE
DELLA PLACCA BATTERICA**



Zuppa di fagioli alla ciociara

INGREDIENTI:

700 g di fagioli borlotti freschi sgranati, 3 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, 1 cipolla, 1/2 costa di sedano, 200 g di **pomodori pelati Sisa**, 4 fette di pane casereccio raffermo, 1 ciuffo di prezzemolo, 35 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa** o **pecorino romano Dop grattugiato Gusto&Passione**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Fate scaldare 2 cucchiaini d'olio in una pentola capiente e soffriggetevi un trito di cipolla e sedano. Quando il soffritto starà sfrigolando da 5 minuti aggiungete i pomodori pelati dopo averli schiacciati con una forchetta e salate.
- 2 Lasciate cuocere a fuoco vivo ancora per 5 minuti, aggiungete i fagioli sgranati e 2 litri abbondanti di acqua calda. Portate a ebollizione e lasciate sobbollire a fiamma bassa e tegame coperto per circa 1 ora e 30 minuti, a seconda della consistenza dei fagioli.
- 3 A cottura ultimata trasferite il tutto in una capiente zuppiera da portata sul cui fondo avrete disposto il pane precedentemente tostato su una graticola e tagliato a quadretti. Completate con un filo di olio a crudo, il prezzemolo tritato e, a piacere, il formaggio grattugiato.



©Stile Italia Edizioni



Costine in umido coi fagioli

INGREDIENTI: 1 kg di costine, 150 g di **fagioli borlotti secchi bio VerdeMio**, 400 g di **passata di pomodoro bio VerdeMio**, 1 rametto di salvia, 1 cipolla, 2 foglie di alloro, 1 rametto di rosmarino, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tenete i fagioli a mollo in acqua fredda dalla sera prima, scolateli e lessateli al dente in abbondante acqua leggermente salata con l'alloro.
- 2 Sbucciate e tritate la cipolla e fatela soffriggere in un tegame con un filo di olio; mettete il soffritto su un piatto e tenetelo da parte.
- 3 Rosolate nello stesso tegame le costine, rigirandole un paio di volte in modo che prendano un colore uniforme; unite ancora il soffritto e mescolate. Aggiungete la passata di pomodoro, salate e fate cuocere a fuoco basso per 40-45 minuti, bagnando con un po' del brodo di fagioli se il sugo si asciuga.
- 4 Aggiungete anche i fagioli e le foglioline di salvia e proseguite la cottura per un'altra mezz'ora; insaporite con una spolverata di rosmarino tritato, pepate e servite.

I **Fagioli Borlotti Bio VerdeMio**, provenienti da agricoltura biologica, sono ideali per arricchire di gusto zuppe e minestrone nonché per portare in tavola deliziosi primi piatti e saporiti contorni. Li trovi nei nostri supermercati nel formato da 400 g.





Soufflé di tagliolini con porri, noci e brie

INGREDIENTI: 250 g di tagliolini all'uovo secchi, 3 **uova Sisa**, 150 g di brie, 1 porro, 50 g di gherigli di **noci sgusciate bio Verde-Mio**, 60 g di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 30 g di **burro Sisa**, 2,5 dl di **besciamella Sisa**, erba cipollina q.b., **pangrattato Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Soffriggete il porro pulito e affettato in un tegame con 10 g di burro. Separate i tuorli dagli albumi, montate a neve questi con un pizzico di sale e unite i tuorli alla besciamella.
- 2 Lessate i tagliolini in abbondante acqua bollente salata, scolateli molto al dente e trasferiteli in una ciotola; unite il porro appassito, i gherigli tritati, metà grana e una macinata di pepe e condite con la besciamella. Incorporate al composto gli albumi montati e il brie a dadini, mescolando delicatamente per non smontare gli albumi.
- 3 Imburrate uno stampo da soufflé di 1,5 litri non troppo alto, cospargetelo con il pangrattato e trasferitevi i tagliolini. Distribuite sulla superficie il resto del grana e qualche fiocchetto di burro, quindi infornate a 180° per 25'.
- 4 Verificate la giusta cottura, infilando uno stecchino al centro del soufflé: dovrà uscirne ancora un po' umido. Decorate con qualche stelo di erba cipollina e servite.



Limoncello **DICAPRI**



BEVI RESPONSABILMENTE

LIMONCELLO.COM

Buon Natale!

Che Natale sarebbe senza dolci? Pandori, panettoni, torrone, biscotti e tante altre golosità ci aspettano, come sempre, durante tutto questo periodo festivo, all'insegna dell'allegria e della dolcezza! Se volete stupire i vostri amici e famigliari con una delizia preparata da voi, ecco qui due ricette che li conquisteranno. Insomma, che sia un dolce Natale per tutti!

Zuccotto all'arancia e cioccolato



INGREDIENTI: 150 g di pan di Spagna, 3 tuorli di **uova bio VerdeMio**, 220 g di **zucchero Sisa**, 2 dl di succo di arancia filtrato, 3 arance, 20 g di gelatina in fogli, 2 dl di panna fresca, 50 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, Grand Marnier q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Preparare uno sciroppo di zucchero: fate bollire 2,5 dl di acqua con 100 g di zucchero e toglitela dal fuoco. Nel frattempo, lavate 2 arance, affettatele sottili con un coltello seghettato, tuffatele nello sciroppo e fatele macerare per 12 ore coperte.
- 2 Grattugiate la scorza dell'arancia rimasta, facendo attenzione a non prelevare la parte bianca. Fate ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 5 minuti. Montate i tuorli con lo zucchero rimasto, fino a ottenere un composto chiaro e gonfio. Profumatelo con la scorza di arancia grattugiata e versate a filo, mescolando, il succo di arancia che avrete prima filtrato.
- 3 Trasferite il composto in una casseruola e cuocete la crema a bagnomaria, mescolando in continuazione, finché velerà il cucchiaio. Unite la gelatina ben strizzata e fatela sciogliere completamente. Togliete la casseruola dal bagnomaria e lasciate intiepidire la crema, mescolando spesso.
- 4 Tagliate il pan di Spagna orizzontalmente in 3 dischi. Tagliateli in misura decrescente, partendo dalla misura del diametro superiore dello stampo da zuccotto.
- 5 Montate la panna ben fredda e incorporatela delicatamente alla crema all'arancia. Aggiungete quindi il cioccolato grattugiato o spezzettato grossolanamente. Bagnate i dischi di pan di Spagna con un po' di liquore. Formate uno strato di crema nello stampo da zuccotto, coprite con il disco più piccolo di pan di Spagna e spalmate con 1/4 della crema. Proseguite gli strati, alternando i dischi di pan di Spagna con la crema e terminando con un ultimo strato di crema.
- 6 Coprite lo stampo con la pellicola e mettetelo in frigorifero per 12 ore. Poco prima di servire, sgocciolate le fettine di arancia e fatele asciugare su un doppio foglio di carta assorbente e, nel frattempo, capovolgete lo stampo su un piatto da portata.
- 7 Coprite tutta la superficie del dolce con le fettine di arancia ben asciugate, accavallandole leggermente. Decorate, se vi piace, con qualche violetta candita o con qualche ricciolo di cioccolato e servite.



Dalla migliore tradizione dolciaria italiana nasce il **Panettone Classico Gusto&Passione**, un vero e proprio tesoro da condividere con tutta la famiglia. Dal sapore inconfondibile e dall'incredibile morbidezza, grazie a materie prime di qualità e alla lenta lievitazione naturale, è ottimo da gustare da solo o accompagnato da golose creme e gelato.



Sformato di panettone

INGREDIENTI: 200 g di **panettone classico Gusto&Passione**, 2 **uova Sisa** + 3 tuorli, 50 g di **burro Sisa**, 1 cucchiaino di **lievito per dolci Sisa**, 50 g di **fecola di patate Sisa**, 50 g di **zucchero a velo vanigliato Sisa**, 2 cucchiaini di **zucchero a velo Sisa**, 1 cucchiaino di scorza grattugiata di limone, 1 cucchiaino di scorza grattugiata di arancia

PREPARAZIONE:

- 1 Sbattete le uova e i tuorli in una terrina con una frusta insieme allo zucchero vanigliato e alle scorze degli agrumi fino a ottenere un composto spumoso; unite il burro morbido (cioè tenuto a temperatura ambiente per almeno mezz'ora) e, sempre sbattendo, incorporate la fecola e il lievito setacciati, facendo attenzione a non formare grumi.
- 2 Aggiungete al composto il panettone tagliato a pezzetti e incorporatelo delicatamente con una spatola; versate l'impasto in uno stampo rotondo di 18 cm foderato con la carta da forno e fatelo riposare in frigo per 30 minuti.
- 3 Cuocete lo sformato in forno a 180° per 30 minuti; trascorso questo tempo, inserite uno stecchino al centro del dolce: se ne esce asciutto vuol dire che è ben cotto, altrimenti tenetelo in forno per altri 5 minuti.
- 4 Lasciatelo raffreddare, quindi estraete lo sformato dallo stampo, sollevandolo con la carta; mettetelo sul piatto da portata, guarnitelo coi frutti di bosco e cospargetelo con lo zucchero a velo.

CANNAMELA

Sapori di casa

Omini di Pan di Zenzero: da provare subito!

INGREDIENTI

Per i biscotti:

100 g di zucchero, 430 g di farina 0,
130 g di miele millefiori, 3 uova,
scorza grattugiata di mezzo limone,
semi di mezza bacca di vaniglia,
2 cucchiaini di Zenzero Macinato Cannamela,
1 cucchiaino di Cannella Macinata Cannamela,
2 Chiodi di Garofano Cannamela macinati,
5 g di bicarbonato

Miscelare tutti gli ingredienti per i biscotti
fino ad ottenere una pasta omogenea, stenderla
a 3-4 mm di spessore e ritagliare i biscotti.
Cuocere in forno a 180° per 8 minuti
su una teglia coperta con carta forno.
Una volta freddi, preparare la ghiaccia sbattendo
lo zucchero a velo con il succo di limone e l'albume.
Dividere la ghiaccia in 3 parti ed aggiungere a 2 i coloranti.
Decorare i biscotti con le 3 varianti di ghiaccia.

Per la ghiaccia:

200 g di zucchero a velo setacciato,
20 g di albume,
20 g succo di limone, coloranti
alimentari rosso, verde



www.cannamela.it • seguici su  

Cuore

**CON LA MAIONESE
VEGETALE CUORE,
LE FESTE SONO PIÙ BUONE**



con ACIDO LINOLEICO che aiuta
a mantenere i NORMALI LIVELLI di

COLESTEROLO

Finger food di salmone con Maionese Vegetale Cuore e avocado

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MIN
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 100 g di salmone affumicato a fettine
- Mezzo avocado a cubetti
- 1 cucchiaino di succo di lime
- 2 cucchiaini di Olio Cuore
- 20 g di Maionese Vegetale Cuore
- q.b. Sale Cuore
- q.b. pepe
- ribes rosso



In una ciotola versare Olio Cuore, succo di lime, sale, pepe e miscelare. Condire il salmone con l'emulsione.
Posizionare i cubetti di avocado nella ciotolina per finger food. Guarnire con Maionese Vegetale Cuore e una rosa di salmone affumicato. Completare con ribes rosso.

OLIOCUORE.IT - SEGUICI SU



Alberelli di *brownie*

INGREDIENTI:

90 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 200 g di **zucchero Sisa**, 180 g di **burro Sisa**, 2 **uova Sisa**, 5 g di **lievito per dolci Sisa**, 60 g di **nocchie pelate bio VerdeMio**, 200 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 20 g di cacao in polvere, **sale Sisa** q.b., **zucchero a velo Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tagliate il cioccolato a pezzettoni e fatelo sciogliere insieme al burro a bagnomaria. Montate le uova con lo zucchero fino a renderle spumose. Versate a filo il cioccolato fuso, intiepidito, continuando a mescolare. Unite la farina e il cacao, setacciate insieme al lievito, un pizzico di sale e le nocchie tritate grossolanamente.
- 2 Versate il composto preparato in uno stampo rettangolare (circa 20x30 cm) rivestito da carta da forno e livellatelo bene. Infornate a 180° per 30 minuti circa. Sforinate e fate raffreddare.
- 3 Tagliate il dolce con 3-4 coppapasta a forma di stella di diverse grandezze (potete servire i ritagli a colazione, nel latte freddo). Montate gli alberelli sovrapponendo le stelle, spolverizzate di zucchero a velo e servite.





LUCIANA MOSCONI®

Ruvida, tenace. Marchigiana.

*E vera...
come me!*

Luciana Mosconi





“A scuola” di... #hashtag!

Fondamentali sui social, i famosi hashtag si riconoscono per il “cancellotto” che li precede: ma cosa sono esattamente? E come si usano?

Chi naviga su internet e utilizza i social network ha sicuramente avuto a che fare con i cosiddetti hashtag, delle “etichette” con cui si esprime velocemente un’idea. Il termine, infatti, deriva dall’unione di due parole inglesi - “hash” (cancellotto) e “tag” (etichetta) - e indica proprio una parola chiave anticipata dal simbolo #.

A COSA SERVE?

L’hashtag, comparso inizialmente su Twitter ma diventato poi di uso comune su tutti i social (soprattutto Instagram), ha come obiettivo principale quello di ottimizzare la ricerca di un tema da parte degli utenti. Cercando, quindi, un hashtag specifico si avranno a disposizione tutti i post legati all’argomento di interesse.

SEMPRE AGGIORNATI

La principale utilità degli hashtag risiede nel trovare

facilmente i contenuti nei social, monitorando un certo tema, ma anche nel conoscere i trend del momento: un prezioso strumento, dunque, per restare sempre aggiornati su ciò che succede, senza perdersi neanche una notizia.

COME SI CREA?

Ma come si realizza un hashtag? È molto semplice: basta digitare il cancellotto (#) e scrivere, senza spazio, la parola chiave. Nel caso si volessero utilizzare più parole, la regola è di separarle - se si vuole - con le maiuscole, ma lasciandole tutte attaccate. Gli hashtag si differenziano dalle altre parole del testo perché, appena messo il cancellotto, cambiano colore: cliccandoci sopra, si attiva il collegamento alla pagina che racchiude i post relativi allo stesso hashtag e, quindi, allo stesso argomento.

Il Casolare



La prima azienda olearia nel tuo supermercato
con Bilancio di Sostenibilità Certificato

Creare una perfetta atmosfera natalizia, pensando anche all'ambiente, è molto semplice! Vi lasciamo qualche idea per addobbare l'albero e gli angoli di casa con decorazioni belle e sostenibili.

Un Natale all'insegna dell'ecosostenibilità

Il periodo più magico dell'anno, finalmente, è arrivato! E, come sempre, le nostre case si riempiono di quell'atmosfera di gioia che solo il Natale ci può regalare. Luci, alberi, presepi, decorazioni: gli oggetti per festeggiare al meglio, di certo, non mancano. Ma abbiamo mai pensato di farlo in maniera ecosostenibile?

ADDOBBI "GREEN"

Abbellire casa con addobbi amici dell'ambiente, del resto, è piuttosto semplice. Basta optare, infatti, per materiali naturali oppure oggetti di riciclo e, con un po' di fantasia, realizzare originali decorazioni "fai da te". Via libera, ad esempio, a pigne e frutta secca o essiccata, ma anche foglie e candele, vetro e cartone.

QUALCHE IDEA

Immane tra gli addobbi natalizi le pigne, che con la loro naturalezza possono trasformare la casa riempiendola di calore. Possiamo decorarle con della pittura, appenderle all'albero con un nastro colorato o, ancora, metterle in un vaso di vetro con delle lucine per creare subito una magica atmosfera. Sono perfette, inoltre, per realizzare un originale centrotavola insieme a rametti, bacche e foglie secche.

A TUTTA FRUTTA

Anche la frutta secca ed essiccata è una preziosa alleata per il nostro Natale "green". Le fettine di arancia essiccate, ad esempio, sono ideali anche per profumare l'ambiente, mentre i gusci di noci e nocchie possono diventare decorazioni da appendere (l'importante è romperli con attenzione per poterli poi unire facilmente).

ADDOBBI PROFUMATI

Oltre alla frutta essiccata, per abbellire la nostra casa donandole anche un buon profumo possiamo ricorrere alle candele (indispensabili per un Natale perfetto!), meglio ancora se fatte con la cera d'api. Se poi ci aggiungiamo delle stecche di cannella, il gioco è fatto! Stecche che possiamo usare anche per decorare i pacchetti regalo o profumare il centrotavola.





LATTI IN POLVERE DI PROSEGUIMENTO E DI CRESCITA

con l'esclusivo processo che utilizza
FERMENTI di ORIGINE NATURALE¹



1. Latti Proseguimento e Crescita 3 in polvere

IMPORTANTE: il latte materno è l'alimento ideale per il lattante. Si raccomanda come alimento esclusivo nei primi 6 mesi e di prolungare l'utilizzo fino a quando è possibile, durante lo svezzamento e anche dopo l'anno. Se manca o è insufficiente, dopo il 6° mese, all'interno di un'alimentazione diversificata, si può utilizzare un latte di proseguimento su consiglio del Pediatra. Mellin 2 e Mellin Latte Crescita 3 e 4 non possono essere assunti come unica fonte nutritiva, ma devono essere inseriti in una dieta varia e bilanciata e uno stile di vita sano. Lo svezzamento deve iniziare su indicazione del Pediatra.

A woman with dark hair in a ponytail is in a plank position on a grey mat. She is wearing a light blue sports bra, a black smartwatch on her left wrist, and white earbuds. She is looking directly at the camera with a focused expression. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting with a metal railing.

Rafforziamoci con il PLANK



Fondamentale per lo sviluppo dei muscoli addominali, il plank è un esercizio che coinvolge, in realtà, tutto il corpo e ci aiuta a migliorare la forza.

Immancabile negli allenamenti in palestra, ma anche nello yoga, nel pilates e per la preparazione atletica in varie discipline, il plank è un esercizio fondamentale per lo sviluppo del core, cioè dei muscoli addominali. Ne esistono diverse varianti, ma quella più tradizionale è il front plank, eseguito appoggiandosi sulle dita dei piedi, sugli avambracci e sui gomiti.

TANTI BENEFICI

Cimentarsi regolarmente in questo esercizio isometrico favorisce, oltre al rafforzamento dell'addome, anche quello della schiena e delle spalle nonché dei glutei e delle cosce. È importante, inoltre, per sviluppare la forza e aiuta ad attivare il metabolismo.

ATTENTI ALL'ESECUZIONE

Affinché il plank sia davvero efficace, però, è indispensabile eseguirlo nella maniera corretta, altrimenti non solo non sarà utile per migliorare la propria forma fisica ma rischierà di causare dolori o infortuni. A essere maggiormente coinvolta in eventuali errori tecnici è la schiena (soprattutto la parte bassa), che può far male principalmente perché l'addome non è ben contratto o perché i fianchi sono troppo alti o troppo bassi. Per i poco esperti, quindi, all'inizio non è importante quanto si riesce a mantenere la posizione, ma mantenerla correttamente (anche se per pochi secondi).

ALCUNI CONSIGLI

Per eseguire il plank si parte da una posizione simile a quella del push-up, prona orizzontale. Come abbiamo visto, il peso è appoggiato su piedi, gomiti e avambracci, grazie alla contrazione stabile del core. Alcuni consigli per un'esecuzione corretta: tenere i gomiti perpendicolari alle spalle (con le braccia né troppo lontane né troppo vicine) e il collo e la testa dritti e rilassati; mantenere le gambe tese (non piegare le ginocchia) e i glutei e gli addominali sempre contratti; non inarcare la schiena facendo scendere il bacino e non incurvare le spalle.

ALTRE VARIANTI

Tra le varianti più diffuse al front plank, ricordiamo il plank laterale - la cui posizione di partenza è sdraiati su un fianco, con il gomito, l'avambraccio e la parte esterna del piede appoggiati a terra - e il plank in estensione, dove le braccia non toccano terra e le mani vengono distese in avanti il più possibile per attivare anche il gran dorsale e il gran pettorale.





VECCHIA MODENA



www.chiarli.it



Pet e Natale: **consigli per le feste**

Federica Bartoli



Le festività natalizie possono essere ancora più divertenti in compagnia dei nostri amici pelosi: l'importante è evitare situazioni che possano stressarli.

A mici e parenti che vengono a trovarci, tavole ricche di dolci, addobbi e lucine: il periodo natalizio porta con sé tanti momenti di gioia ma può essere anche motivo di stress. Tanto per noi quanto per i nostri amici a quattro zampe. Come fare, allora, per trascorrere le feste nel modo più sereno possibile?

ADDOBBI A MISURA DI PET

Ricordiamoci, innanzitutto, che cani e gatti sono molto attratti da decorazioni e luci, per cui probabilmente cercheranno di prenderle e morderle. Per evitare che si facciano male, fissiamo bene l'albero così da tenerlo ben stabile e utilizziamo addobbi resistenti, sistemando quelli più pericolosi (come gli oggetti in vetro o le candele) in posti dove non riescono ad arrivare. Molta attenzione, poi, ai cavi delle lucine e ai festoni che potrebbero essere ingeriti.

PERICOLO TOSSICITÀ

Per quanto belle e perfette nel ricreare l'atmosfera natalizia, alcune piante sono tossiche per i nostri pet: prima fra tutte, la Stella di Natale, ma anche il vischio e l'agrifoglio. Ricordiamoci, quindi, di posizionarle in luoghi sicuri e non a portata di zampa! Parliamo di tossicità, inoltre, a tavola: molti cibi che mangiamo durante le feste, infatti, sono pericolosi per Fido e Micio. Non lasciamoci convincere dai loro occhioni imploranti e teniamo ben lontani da loro cioccolato, pandori e panettoni nonché frutta candita ed essiccata!

AMATA TRANQUILLITÀ

Fondamentale, poi, garantire al nostro amico peloso un posto tranquillo, lontano dalla confusione, dove poter riposare quando ne ha bisogno. Se ci sono bambini, infine, assicuriamoci che non lo disturbino, soprattutto durante i momenti di relax nella sua cuccia o sul suo cuscino preferito.





“SIAMO TUTTI PIÙ BUONI? IO DI PIÙ...”



Crudo o Cotto? Gran Biscotto!

Consigli da non lasciarsi sfuggire!

LIBRI

Il filo dell'aquilone

Autore: Paolo Del Debbio
Editore: Mondadori
Pagine: 180

Per qualche mese Astorre Cantacci è stato Mario Casa. Così è stato battezzato quando la carità delle monache lo ha accolto senza troppe domande. Non era certo il primo neonato affidato alle loro cure. Ma il suo nome cambia in fretta, così come il suo destino. Se già è stato fortunato a nascere a guerra finita, la sua fortuna più grande è quella di trovare nei Cantacci una famiglia solida e rispettabile, capace di garantirgli affetto ma anche una buona posizione sociale. In una Milano in piena ricostruzione Astorre cresce amato, e porta avanti gli studi con facilità. Finché un evento tragico non segna un punto di svolta nella sua vita. Da quel momento, profondi interrogativi prendono a perseguitarlo, accompagnandolo negli anni dell'adolescenza e dell'università. È qualcosa del suo passato a tormentarlo a sua insaputa? O piuttosto l'indefinitezza del futuro? Un'estate sta trascorrendo le vacanze nella villa di famiglia sulle colline toscane. È sul prato di fronte alla certosa di Valletucente e a un tratto la sua inquietudine sembra acquisire un nuovo significato. Mentre nel cielo volano gli aquiloni, quel luogo di preghiera lo chiama a sé con una promessa di pace e serenità. Ed è lì che decide di trovare le risposte, per provare a dare un rinnovato senso alla sua esistenza. Ma nuovi conflitti lo attendono, perché anche in un posto così vicino a Dio, l'uomo non può abdicare alla propria natura.



GAMING

Fifa 23

Console: PS4, PS5

FIFA 23 porta l'azione e il realismo del gioco calcistico a un nuovo livello, grazie ai progressi della tecnologia HyperMotion2 che può contare sul doppio delle movenze di atleti reali, per offrire animazioni ancora più realistiche in ogni partita. Gioca i più importanti tornei calcistici, con la FIFA World Cup maschile e femminile disponibile tramite aggiornamenti post lancio. Scendi in campo per la prima volta con i club femminili, con animazioni dedicate ottenute tramite la tecnologia HyperMotion2, e sfrutta le funzionalità cross-play per rendere ancora più semplice giocare con gli amici. Goditi un nuovo modo di giocare e creare la rosa dei tuoi sogni con i Momenti FUT e un sistema di intesa rivisitato in FIFA Ultimate Team, realizza i tuoi sogni calcistici nella modalità Carriera, mentre definisci la tua personalità come giocatore o vesti i panni di alcuni degli allenatori più famosi al mondo per replicarne i successi in panchina.



FILM E SERIE TV

Amsterdam

Regia: David O. Russell
Distribuzione: The Walt Disney Company



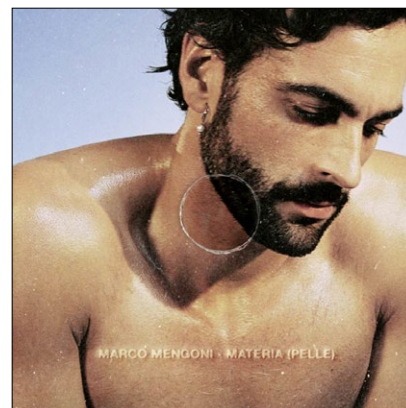
Amsterdam è ambientato negli anni '30 e racconta la storia di tre amici: il medico Burt (Christian Bale), l'infermiera Valerie (Margot Robbie) e l'avvocato Harold (John David Washington). Tutti loro sono testimoni di un omicidio, ma finiscono per diventare dei sospettati. È così che i tre, mentre cercano di ristabilire la loro reputazione, scopriranno di essere al centro di una delle trame più sconvolgenti della storia americana.

MUSICA

Materia (Pelle)

Cantante: Marco Mengoni
Distribuzione: Sony Music

Materia (Pelle) è il nuovo disco del cantautore romano, il secondo capitolo della trilogia Materia che verrà conclusa il prossimo anno. Al centro dell'album, le ricerche musicali e le contaminazioni che da sempre caratterizzano lo stile di Mengoni, impegnato nel celebrare il valore della complessità e della diversità attraverso atmosfere urban, elettroniche e ballate pop. Sono 13 le tracce di questo disco cosmopolita, di cui fanno parte anche alcune collaborazioni come quelle con Samuele Bersani e La Rappresentante di Lista.



Jeio

PROSECCO
SUPERIORE
VALDOBBIADENE

