

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI Magazine

VINI&BEVANDE

Uno spumante
per brindare
al nuovo anno

SUPERFOOD

Melagrana,
alleata di
benessere

A tutti voi, buon NATALE!

GUSTO &
PASSIONE

*La creatività
è gourmet.*



GUSTO&PASSIONE è la nostra proposta esclusiva delle eccellenze gastronomiche del nostro territorio.



PELLEGRINO
1880

**PASSITO DI
PANTELLERIA**
UNICO COME LA SUA ISOLA



Anche il 2024 è, ormai, giunto al termine e, come di consueto, possiamo prepararci a salutarlo con i nostri amici e parenti. Ci aspettano, infatti, lunghi giorni di festa da trascorrere in allegria, tra tavole imbandite, decorazioni, giochi e nuovi momenti da ricordare. Noi vi faremo compagnia, come sempre, con i nostri consigli di cucina e tante ricette per rendere queste festività ancora più speciali. E per regalare anche ai vostri amici a quattro zampe un Natale magico, vi proporremo numerose idee da lasciare per loro sotto l'albero. Giochini, snack, capi di abbigliamento e accessori: ce n'è davvero per tutti i gusti! Tra curiosità ecosostenibili, consigli di benessere e spunti per il tempo libero, non mancheranno i nostri consigli per una bella gita fuori porta: quale migliore occasione delle festività natalizie per visitare la città eterna? Roma vi aspetta con le sue meraviglie storiche e artistiche per farvi passare dei giorni indimenticabili e salutare con un pizzico di magia l'anno che verrà. Tanti auguri!



Findus

VINCI

LE CARTE UNO™ POCKET DI CARLETTO!



ACQUISTA ALMENO 1 CONFEZIONE

E PROVA A VINCERE LE CARTE

UNO™ POCKET DI CARLETTO

Scopri come su lecartedicarletto.it

- 1 **Editoriale**
- 3 **Step by step**
Spalla di agnello con albicocche secche
- 4 **Menù di stagione**
Arance al caramello
- 5 Baccalà farcito con finocchi e olive
- 6 Tortini alla crema con kiwi
- 7 **Prodotti del mese**
- 8 **Io non spreco**
Crumble di mele e pandoro
- 9 Dolcetti mignon a tutta frutta
- 10 **Ricetta gourmet**
Spezzatino all'acciuga
- 11 **Vini&Bevande**
Brindiamo al nuovo anno!
- 12 **Italia in tavola**
Brazadel-ciambella dolce (Trentino Alto Adige)
- 13 Cassata classica (Sicilia)
Rana pescatrice porchettata (Marche)
- 14 **Leggere&Sfiziose**
Piccoli paté di legumi con salvia e peperoncino
Pudding di riso e mele al calvados
- 15 **Cucina veg**
Pie alla cannella e profumo di agrumi
Cubotti caramellati in gabbia dorata
- 16 **Superfood**
Melagrana dalle mille proprietà
- 19 **Salato, che passione**
Panettone gastronomico con frutta e formaggi
- 20 **L'angolo pâtisserie**
Dolci festività a tutti!
- 22 **Piccoli chef**
Pizzelle pomodoro e mozzarella
- 23 **Tip tech**
Nuove regole su Instagram per i minorenni
- 24 **Pillole di sostenibilità**
Puliamo l'ambiente, restando in forma
- 26 **Salute&Benessere**
Divertiamoci, giocando a padel
- 28 **Pet in famiglia**
Un regalo per i nostri amici a quattro zampe
- 30 **Viaggi**
Roma, città eterna

SORRISI Magazine

N°12 - dicembre 2024

Realizzazione editoriale

Edizioni DM
Via G. Spadolini, 7
20141 Milano

REDAZIONE

Coordinamento
Stefania Colasuono

Hanno collaborato

Federica Bartoli
Sara Conversano

Progetto grafico

Silvia Ballarin

Fotografie

Stile Italia Edizioni,
Shutterstock

Contatti

www.supersisa.com

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



**L'OREO
PIÙ BUONO
DI SEMPRE!**

OREO

**PROVA
LA NUOVA
RICETTA**



Scopri tutti i
GIOCHI
con la
**REALTÀ
AUMENTATA**



**INQUADRA
& GIOCA**



Spalla di agnello con albicocche secche

INGREDIENTI:

1,5 kg di spalla di agnello, 16 albicocche secche denocciolate, 12 scalogni piccoli, 80 g di **nocciole sgusciate bio VerdeMio**, 1 mazzetto di timo, 1/2 bicchiere di **vino bianco Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Incidete la spalla di agnello con tagli profondi, salate e pepate all'interno.
- 2 Raccogliete nel mixer uno scalogno con le nocciole e qualche fogliolina di timo e tritateli grossolanamente. Tagliate le albicocche a metà e farcitele con il trito di nocciole preparato. Distribuite il trito rimasto all'interno dei tagli praticati nella carne e legatela bene con 2 giri di spago.
- 3 Rosolate la carne con un filo d'olio insieme agli scalogni rimasti; sfumate con il vino e trasferitela in una teglia. Cuocete l'agnello in forno già caldo a 180° per 45 minuti. Bagnate di tanto in tanto con il fondo e rigirate gli scalogni; verso metà cottura unite anche le albicocche farcite e qualche rametto di timo. Quando è cotta fate riposare la carne una decina di minuti e servite.





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



Distilleria Bottega

Salutiamo la fine dell'anno con un nuovo menù ricco di gusto, che vede protagoniste alcune delle primizie della stagione invernale. Buon appetito!



Arance al caramello

INGREDIENTI:

6 arance, 300 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 1/2 cucchiaino di semi di cardamomo, gelato alla vaniglia q.b.

PREPARAZIONE:

- ① Lavate e asciugate le arance e prelevate la scorza, scartando la pellicina bianca e amarognola. Tagliate la scorza a listarelle sottili, sbollentatele per 2 minuti in acqua portata a ebollizione, scolatele e raffreddatele. Pelate le arance al vivo, eliminando tutta la pellicina, e trasferitele in una terrina che le contenga di misura.
- ② Ponete lo zucchero di canna in una casseruolina di acciaio con il fondo pesante, bagnate con 2,5 dl d'acqua e cuocete a fuoco vivace; quando lo zucchero sarà sciolto e comincerà appena a prendere colore, unite mezzo cucchiaino di semi di cardamomo tritati e le listarelle di scorza d'arancia.
- ③ Mescolate e continuate la cottura finché il caramello avrà preso una bella sfumatura ambrata. Distribuite le scorzette e il caramello caldissimo sulle arance pelate al vivo e conservate in frigo per circa 4 ore.
- ④ Adagiate le arance con il caramello sui piattini da dessert e accompagnate con palline di gelato alla vaniglia.



gran biscotto®

ROVAGNATI

“SIAMO TUTTI PIÙ BUONI? IO DI PIÙ...”



Crudo o Cotto? Gran Biscotto!

Baccalà **farcito con finocchi e olive**

INGREDIENTI:

2 code di baccalà già dissalate e ammollate (la parte bassa dei filetti di circa 400 g l'una), 60 g di **olive taggiasche denocciate Gusto&Passione**, 100 g di pomodorini semiseccchi sott'olio, 1 cuore di sedano, 1 finocchio, timo, maggiorana, salvia e rosmarino q.b., 3 fettine di **pancetta Gusto&Passione**, 1/2 limone, 2 spicchi di aglio, 2 scalogni, 2 cucchiaini di **pangrattato Sisa**, **vino bianco Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Pulisci il sedano e il finocchio, lavalì e affettali sottili. Soffriggi gli scalogni spellati e affettati nella padella antiaderente con un filo d'olio, regola di sale e pepe, aggiungi il sedano e il finocchio e prosegui la cottura per 5 minuti, unendo 1-2 cucchiaini di acqua calda, se necessario. Fuori dal fuoco aggiungi le olive, il succo di limone, le erbe aromatiche tritate con gli spicchi d'aglio, il pangrattato e i pomodorini semiseccchi sgocciolati. Mescola per amalgamare gli ingredienti e tieni da parte il ripieno.
- ❷ Disponi i filetti di baccalà sul tagliere ed elimina la pelle passando un coltello tra la pelle e la polpa; toglì le eventuali lisce con una pinzetta, lavalì e asciugali con carta da cucina. Disponi una parte della farcia su uno dei filetti e appoggia sopra l'altro filetto. Premi leggermente con le mani e avvolgi la parte centrale dell'arrostitino di baccalà con le fettine di pancetta; legalo con spago da cucina e disponilo nella pirofila foderata con carta da forno bagnata e strizzata.
- ❸ Distribuisci il ripieno rimasto nella pirofila tutt'intorno al pesce. Unisci, a piacere, altri rametti di timo, rosmarino, salvia e maggiorana lavati e asciugati e irrorà con 1 bicchiere di vino. Copri con fogli di alluminio e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Elimina l'alluminio e prosegui la cottura per almeno 10 minuti. Elimina le erbe aromatiche e servi l'arrostitino a fette con il fondo di cottura accompagnando, a piacere, con patate al forno.



Tortini alla crema con kiwi

INGREDIENTI:

400 g di pan di Spagna rotondo, 2 dl di panna, 200 g di cioccolato bianco, 20 g di **zucchero Sisa**, 1/2 dl di panna liquida, 3 **uova Sisa**, 1 kiwi

PREPARAZIONE:

- 1 Spezzettate il cioccolato in una casseruola e fatelo fondere a bagnomaria a fuoco basso, mescolando lentamente con un cucchiaino di legno. Aggiungete la panna liquida e lo zucchero e amalgamate ancora con il cucchiaino. Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.
- 2 Separate gli albumi delle uova dai tuorli. Tenete da parte i primi, versate i secondi nel cioccolato e amalgamateli delicatamente. Montate 1,5 dl di panna molto soda e a neve gli albumi. Sempre lavorando con un cucchiaino di legno, incorporate al composto di cioccolato bianco prima la panna montata e poi gli albumi.
- 3 Trasferite la mousse ottenuta in una ciotola capiente, coprite con un foglio di carta di alluminio, mettete in frigo e lasciate raffreddare per almeno un paio di ore. Montate la panna rimasta, copritela e fate raffreddare anch'essa in frigo.
- 4 Tagliate il pan di Spagna a metà in senso orizzontale e, con uno stampino, ritagliate in tutto 8 dischi. Spalmatene 4 con la mousse preparata, coprite con i dischi rimasti e premete delicatamente per compattare i tortini.
- 5 Levate la panna montata dal frigorifero e trasferitela in una tasca da pasticciere con la bocca rigata. Premendo la tasca, decorate ogni tortino, disegnando al centro una rosa e lungo il bordo piccoli ciuffetti. Sbucciate il kiwi e tagliatelo a spicchi. Distribuite 1 spicchio di kiwi in ogni rosa di panna montata, portate in tavola e servite immediatamente.





LUCIANA MOSCONI®

RUVIDA, TENACE. MARCHIGIANA.



ALTROCONSUMO APPROVATO

ACMIT24003

MIGLIORE DEL TEST

Test 04/2024

Effettuato in laboratorio su 15 prodotti sulla base di 11 prove. Prodotto con la migliore qualità globale.

altroconsumo.it/sigilli

PICCOLE GRANDI RISPOSTE QUOTIDIANE A PORTATA DI MANO

Sigillo rilasciato da Altroconsumo Edizioni srl, sulla base dei risultati di un test comparativo indipendente effettuato su 15 prodotti, dietro pagamento di una licenza temporanea.

Nessuna batte l'originale!

Per Altroconsumo la migliore del test.

www.lucianamosconi.com

Seguici anche su

Pesce Spada Affumicato Gusto&Passione

Grazie alla linea **Gusto&Passione** potrai portare in tavola tutto il sapore e la raffinatezza del **Pesce Spada Affumicato**, già tagliato a fette e conservato sottovuoto per preservarne gusto e freschezza. Particolarmente apprezzato per la sua carne tenera e per il sapore delicato, viene salato a mano e affumicato con metodo tradizionale a freddo con trucioli di legno di faggio: la tecnica dell'affumicatura a freddo consente ai cibi di insaporirsi meglio, grazie all'esposizione prolungata ai fumi, che favorisce la concentrazione dei sapori in misura più persistente. È il prodotto ideale per la realizzazione di uno sfizioso antipasto gourmet da servire su un letto di misticanza e marinare a piacere con olio, succo di limone e qualche grano di pepe rosa; ottimo anche per la preparazione di un delizioso carpaccio con gli agrumi, da servire con una fresca insalata di finocchi.



Tortellini Emiliani Gusto&Passione

I **Tortellini Emiliani Gusto&Passione** sono realizzati secondo l'antica ricetta depositata alla Camera di Commercio di Modena. Nella loro sfoglia fresca, rugosa e sottile, dal colore giallo dorato, sono custoditi gli antichi sapori di una volta: un gustoso ripieno preparato con ingredienti di prima qualità lavorati secondo tradizione come Parmigiano Reggiano DOP, Mortadella Bologna IGP, carne di suino e carne scelta di bovino. La tradizione vuole che i tortellini vengano consumati rigorosamente in brodo di cappone o gallina, ma è possibile gustarli anche con una deliziosa crema di parmigiano o con la panna.



Cotechino di Modena IGP Gusto&Passione

Protagonista indiscusso del cenone di Capodanno, fa ingresso sulle nostre tavole allo scoccar della mezzanotte, simbolo gastronomico indiscusso del passaggio al nuovo anno: è il **Cotechino di Modena IGP Gusto&Passione!** Questo prodotto è realizzato con l'uso di materie prime selezionate, lavorate secondo l'antica ricetta custodita dal Consorzio dello Zampone e del Cotechino di Modena IGP che, grazie a scrupolosi controlli, fa sì che sulla tua tavola arrivino tutta la qualità e il sapore della tradizione. Nonostante sia il simbolo delle feste, può essere consumato tutto l'anno: pronto in pochi minuti, perché precotto, è l'ideale per impreziosire la tua tavola e sorprendere i tuoi commensali. L'abbinamento per eccellenza è quello con le lenticchie, ma è perfetto da gustare anche in accompagnamento con un gustoso purè di patate. Da provare anche con altri contorni di verdure come broccoli, spinaci o erbe lessate e ripassati velocemente in padella con aglio e olio e, perché no, anche con la polenta. Per chi ama sperimentare in cucina, suggeriamo di provare il cotechino in sostituzione del tradizionale ragù, come condimento ricco per gli gnocchi o come ripieno per preparare gustosi cannelloni.





VECCHIA MODENA



www.chiarli.it

VECCHIA MODENA



Lambrusco di Modena

C. CHIARLI & F. GLI
MODENA



Tra pranzi e cene natalizi, il rischio di accumulare pezzi di pandoro è molto alto!
Vi proponiamo qui due idee golose per gustarne fino all'ultima briciola.

Crumble di mele e pandoro



INGREDIENTI:

2 fette di **pandoro classico Gusto&Passione**, 4 mele renette, 1 limone, 2 cucchiaini di **cannella in polvere Sisa**, 3 cucchiaini di **zucchero Sisa**, 2 cucchiaini di **zucchero a velo Sisa**, 1,5 dl di panna fresca, 30 g di **burro Sisa**

PREPARAZIONE:

- ① Cuocete le mele sbucciate a tocchetti in una padella antiaderente con 20 g di burro, per 5-6 minuti; bagnatele con il succo del limone, cospargetele con la cannella e lo zucchero semolato, mescolate e fate insaporire ancora per un paio di minuti.
- ② Sistemate le mele in una pirofila unta con il burro rimasto, copritele con il pandoro a dadini e fate dorare sotto il grill in modo che la superficie del dolce diventi dorata e croccantina.
- ③ Cospargete il crumble con metà zucchero a velo e accompagnatelo con la panna, montata leggermente con lo zucchero a velo rimasto, e cosparsa, se vi piace, con la cannella.



©Stile Italia Edizioni

La **Cannella Macinata Sisa** si contraddistingue per il profumo delicato e il sapore speziato, pronti ad arricchire di gusto le tue ricette. Ideale da usare per la realizzazione di dolci e dessert, puoi aggiungerla anche al caffè, alle tisane e alla cioccolata calda per renderli ancora più gustosi.



Dolcetti mignon a tutta frutta

INGREDIENTI:

3 fette di ananas, 10 g di **zucchero Sisa**, 50 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, panna fresca q.b., 250 g di **pandoro classico Gusto&Passione**, 6 alkikinger, 100 g di crema pasticciera pronta, **zucchero a velo Sisa** q.b., 50 g di **mandorle sgusciate bio VerdeMio**, 200 g di marzapane, 7-8 acini di uva nera, 1/2 melagrana

PREPARAZIONE:

- 1 Lava gli acini d'uva, tagliali a metà, nel senso della larghezza, ed elimina i semi con la punta di un coltellino. Frulla finemente le mandorle con lo zucchero in un piccolo mixer. Ricava dal marzapane tante palline grandi come gli acini d'uva e passale nella granella di mandorle. Appoggia su ciascuna pallina 1/2 chicco d'uva e fissa con stecchini.
- 2 Frulla le fette di ananas private del torsolo con la crema pasticciera. Distribuisci il composto ottenuto in 6 bicchierini. Guarnisci con i chicchi di melagrana.
- 3 Trita il cioccolato fondente e fallo sciogliere a bagnomaria con 1 noce di burro e la panna fresca. Lascia intiepidire.
- 4 Da un pandoro avanzato e privato della crosta, ricava 6 cubotti di circa 4 cm di lato. Crea incavi in uno dei lati dei cubotti e farciscili con la crema di cioccolato preparata. Appoggia gli alkikinger sul cioccolato e completa con poco zucchero a velo. Disponi tutti i dolcetti in un vassoio e servi.



Spezzatino all'acciuga

INGREDIENTI:

800 g di cappello del prete, **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 spicchio di aglio, 4 filetti di acciuga sott'olio, 1 bicchiere di **vino bianco Sisa**, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, brodo q.b., prezzemolo q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ① Tagliate il cappello del prete a cubi di 2 cm di lato e infarinateli. Rosolateli in una casseruola con 2 cucchiai di olio e sgocciolateli.
- ② Unite la cipolla, la costa di sedano, lo spicchio d'aglio e i filetti di acciuga sott'olio tritati. Riunite i cubi di carne e sfumate con 1 bicchiere di vino bianco.
- ③ Abbassate il fuoco al minimo e unite il cucchiaio di concentrato di pomodoro sciolto in un bicchiere di brodo caldo. Chiudete con il coperchio e cuocete per circa 2 ore irrorando, se necessario, con poco brodo caldo.
- ④ Scoperciate, regolate di sale e pepe e proseguite la cottura per altri 30 minuti. Spolverizzate con prezzemolo tritato e servite.



Il nostro segreto è nelle olive.

www.oliodesantis.it

DESANTIS

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



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

Brindiamo al nuovo anno!

Per salutare il 2024 e dare il benvenuto al nuovo anno, riempiamo i bicchieri di spumante e festeggiamo con un brindisi ricco di gioia e... buoni propositi!

Il conto alla rovescia è già partito: mancano pochi giorni all'arrivo del nuovo anno e, per dargli un benvenuto ricco di brio, possiamo scegliere uno spumante con cui riempire i calici e brindare con i nostri amici e parenti. Ne esistono diversi tipi, scopriamoli insieme.

COS'È LO SPUMANTE?

Lo spumante è un vino effervescente, che contiene anidride carbonica disciolta, in grado - secondo termini tecnici - di generare una sovrappressione di almeno 3,5 atmosfere assolute nella bottiglia. Quando ne stappiamo una, infatti, la caduta della pressione crea l'effervescenza, con lo sviluppo di bollicine e la formazione di spuma più o meno persistente.

I METODI DI PRODUZIONE

A seconda del cosiddetto metodo di spumantizzazione, gli spumanti si distinguono in: Metodo Classico e Metodo Charmat, che si differenziano per il tipo di rifermentazione dei lieviti da cui deriva l'effervescenza del vino. Nel primo, essa avviene all'interno della bottiglia e il vino resta a contatto con i lieviti e gli zuccheri per tempi molto lunghi; nel secondo, invece, la rifermentazione si ha in recipienti in acciaio inox sotto pressione e il contatto tra vino e lieviti è più breve. Esiste, infine, il Metodo Ancestrale: il vino viene imbottigliato con i lieviti e un residuo zuccherino: quest'ultimo, con l'arrivo della bella stagione, grazie alle temperature più alte avvia la rifermentazione con la conseguente effervescenza (metodo utilizzato soprattutto per il prosecco).

QUESTIONE DI ZUCCHERO

Un'altra differenziazione dipende, infine, dal contenuto zuccherino presente. In base a questo, infatti, possiamo individuare tre macro-categorie: spumante secco (come il brut e l'extra-brut), spumante morbido (come il dry e l'extra-dry) e spumante dolce. Indipendentemente dalla tipologia preferita, ognuna di queste è perfetta per brindare al nuovo anno: tanti auguri!





Guido Berlucchi

BERLUCCHI
FRANCIACORTA

BERLUCCHI FRANCIACORTA.
ENJOY YOUR MOMENTS

#berlucchimoments
@berlucchiwine

Brazadel - ciambella dolce (Trentino Alto Adige)

INGREDIENTI:

500 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per lo stampo, 150 g di **zucchero Sisa**, 1/2 dl di latte intero, 50 g di **burro Sisa** + quello per lo stampo, 1 cubetto di lievito di birra, 2 **uova Sisa** + 1 tuorlo, zucchero a granella q.b., 1 pizzico di **sale Sisa**

PREPARAZIONE:

- ❶ Stemperate il lievito nel latte tiepido, impastate il mix con 100 g di farina e lasciate lievitare il composto per mezz'ora in luogo tiepido. Setacciate il resto della farina con il sale, fate la fontana, unite il panetto lievitato, il burro fuso, lo zucchero e le uova e lavorate tutto con energia; formate una palla, incidetela con 2 tagli a croce, copritela con un telo e lasciatela lievitare per una o 2 ore, finché avrà raddoppiato il volume.
- ❷ Formate un rotolo con la pasta, sistematelo in uno stampo da ciambella piuttosto largo (cm 26-28) imburato e infarinato, congiungete le estremità, coprite con un telo e lasciate lievitare ancora per un'ora.
- ❸ Spennellate la ciambella con il tuorlo sbattuto, cospargetela con lo zucchero a granella e cuocetela in forno a 180° per 40 minuti. Se dopo i primi 20-25 minuti notate che la superficie comincia a prendere troppo colore, coprite il dolce con un foglio di alluminio. Sformate la ciambella su una griglia e lasciatela raffreddare.



Cassata classica (Sicilia)



INGREDIENTI:

2 quadrati di pan di Spagna pronto (alti 1 cm e di 18-20 cm di lato), 500 g di **ricotta bio VerdeMio**, 125 g di **zucchero Sisa**, 40 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione** grattugiato, frutta candita intera e 70 g di canditi a dadini, 100 g di **zucchero a velo Sisa**, 1-2 cucchiaini d'acqua di fiori d'arancio, 100 g di marzapane verde

PREPARAZIONE:

- 1 Lavorate la ricotta con lo zucchero, incorporatevi il cioccolato e i canditi a dadini.
- 2 Stendete uno strato uniforme di ricotta su un quadrato di pan di Spagna; coprite con il secondo quadrato, eliminate la ricotta che fuoriesce dai lati con una spatola e passate a rassodare in frigorifero per mezz'ora.
- 3 Confezionate la glassa sciogliendo lo zucchero a velo nell'acqua di fiori d'arancio, stendetela uniformemente sulla superficie del dolce e lasciatela solidificare a temperatura ambiente.
- 4 Stendete il marzapane in una striscia sottile, disponetela lungo il bordo del dolce facendola aderire ed eliminate la parte eccedente. Guarnite la superficie della cassata con i canditi a fettine o interi.



Rana pescatrice porchettata (Marche)

INGREDIENTI:

1 coda di rana pescatrice di 1,2-1,4 kg già spellata, 150 g di **guanciale a fette Gusto&Passione**, 2 rametti di rosmarino, 1 rametto di salvia, 3 spicchi di aglio, 1 pezzetto di peperoncino, 1/2 bicchiere di **vino bianco Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lava la rana pescatrice e asciugala. Spella gli spicchi d'aglio e tritane mezzo con gli aghi di 1 rametto di rosmarino, 4 foglie di salvia e il peperoncino privato dei semi. Spolverizza il trito sul pesce e sala leggermente. Rivesti il pesce con le fettine di guanciale accavallandole leggermente, poi legalo con qualche giro di spago da cucina.
- 2 Metti la pescatrice in una pirofila oliata, unisci l'aglio, la salvia e il rosmarino rimasti e inforna a 200° per 8-10 minuti.
- 3 Irrora con il vino, abbassa la temperatura del forno a 160° e prosegui la cottura per altri 25 minuti, bagnando di tanto in tanto il pesce con il fondo di cottura. Spegni il forno e lasciala in caldo per 5 minuti.





**KV
NORDIC**



**SALMONE NORVEGESE
AFFUMICATO**

LAVORATO DAL
FRESCO

PREMIUM QUALITY
DA OLTRE 100 ANNI

AFFUMICATO CON MISCELA
DI LEGNI PREGIATI

**125 anni di eccellenza
nel salmone affumicato**

La migliore qualità dai fiordi del Mare del Nord alla tua tavola, con un gusto delicato dalle mille sfumature grazie alla lunga esperienza nel delicato processo di affumicatura.



**KV
NORDIC**

LUSSO QUOTIDIANO

Piccoli paté di legumi con salvia e peperoncino

INGREDIENTI:

1 barattolo di **fagioli cannellini bio VerdeMio**, 1 barattolo di **fagioli borlotti bio VerdeMio**, 2 barattoli di **ceci bio VerdeMio**, 1 cucchiaino di salvia fresca tritata, 1 peperoncino essiccato, 1 **uovo Sisa**, 1 cucchiaino di **succo di limone Sisa**, 40 g di **Grana Padano Dop grattugiato Sisa**, 1 spicchio di aglio spellato, 4 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sgocciola bene i legumi dal liquido di conservazione e passali al mixer con 1 pizzico di sale e l'aglio. Trasferisci il purè ottenuto in una ciotola e mescola bene.
- 2 Incorpora al purè il peperoncino sbriciolato, il grana grattugiato, il succo di limone, l'uovo sbattuto, la salvia, l'olio e il pepe. Mescola, per amalgamare gli ingredienti.
- 3 Fodera gli stampini con carta da forno. Suddividi negli stampini il composto con un cucchiaino. Livella la superficie e battili delicatamente, per eliminare gli spazi vuoti.
- 4 Cuocili nel forno già caldo a 200° C per circa 10 minuti. Sforma i piccoli paté, elimina delicatamente la carta da forno e disponili nei piattini individuali.



I **Fagioli Borlotti Bio VerdeMio**, ottenuti da agricoltura biologica, ti aspettano nei nostri supermercati nel formato da 300 g. Già cotti e pronti all'uso, ti basterà risciacquarli e poi gustarli come preferisci: ottimi con la pasta o il riso, puoi aggiungerli in zuppe e minestrone ma anche utilizzarli per preparare morbide vellutate o sfiziose insalate con la cipolla.



©Stile Italia Edizioni

Pudding di riso e mele al calvados



INGREDIENTI:

2 mele Golden, 150 g di **riso originario Sisa**, 1/2 litro di latte intero, 1 dl di panna fresca da montare, 30 g di **zucchero Sisa**, 30 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 1/2 dl di calvados, 20 g di **burro Sisa**, cioccolato bianco q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Porta a ebollizione il latte con 2 dl di acqua, aggiungi il riso e cuocilo su fiamma bassa per 20 minuti. Unisci lo zucchero, mescola, versa in una ciotola e lascia raffreddare.
- 2 Sbuccia le mele, tagliale in quarti e poi a cubetti. Sciogli il burro in una padella antiaderente, aggiungi le mele, falle rosolare su fiamma media, abbassa la fiamma, copri la padella e cuocile per 5 minuti finché sono morbide.
- 3 Aggiungi lo zucchero di canna, alza la fiamma e cuoci le mele fino a che lo zucchero caramella. Bagnale con il calvados e, facendo molta attenzione, inclina la padella fino a che il liquore s'infiama. Fai consumare, poi lascia raffreddare le mele e distribuiscile in quattro bicchieri.
- 4 Mescola il riso freddo con la panna liquida e disponilo sulle mele. Con un coltello a lama piatta, ricava dei riccioli di cioccolato bianco e disponili sul riso. Servi il pudding a temperatura ambiente.



CANNAMELA

Sapori di casa

Patate al forno al rosmarino, alla paprika e al curry: da provare subito!

INGREDIENTI per 4 persone

1 kg patate sbucciate
1 pizzico Aglio Macinato Cannamela
1 cucchiaino Rosmarino Serie Oro Cannamela
1 cucchiaino Paprika Dolce Cannamela
1 cucchiaino Curry Serie Oro Cannamela
q.b. olio extravergine d'oliva
q.b. sale

Tagliare le patate a spicchi non troppo grossi. Salarle, ungerle, mescolare, poi dividerle in tre parti. Aromatizzare una parte di patate con con l'Aglio Macinato Cannamela e il Rosmarino Serie Oro Cannamela. Aromatizzare un'altra porzione di patate con la Paprika Dolce Cannamela. Aromatizzare l'ultima parte con Curry Serie Oro Cannamela. Porre separatamente le patate in tre placche da forno e infornare a 200° per 20-25 min. Sforzare e servire.



www.cannamela.it • seguici su



Scopri il gusto intenso e le proprietà dei legumi.



NOVITÀ



fatte con
Olio Cuore



fonte di
proteine



ricche di
fibre



riciclabile
nella carta

Ricerca Circana su 12.000 consumatori, su selezione di prodotti - prodottodelanno.it cat. Snack Salutistici

Pie alla cannella e profumo di agrumi

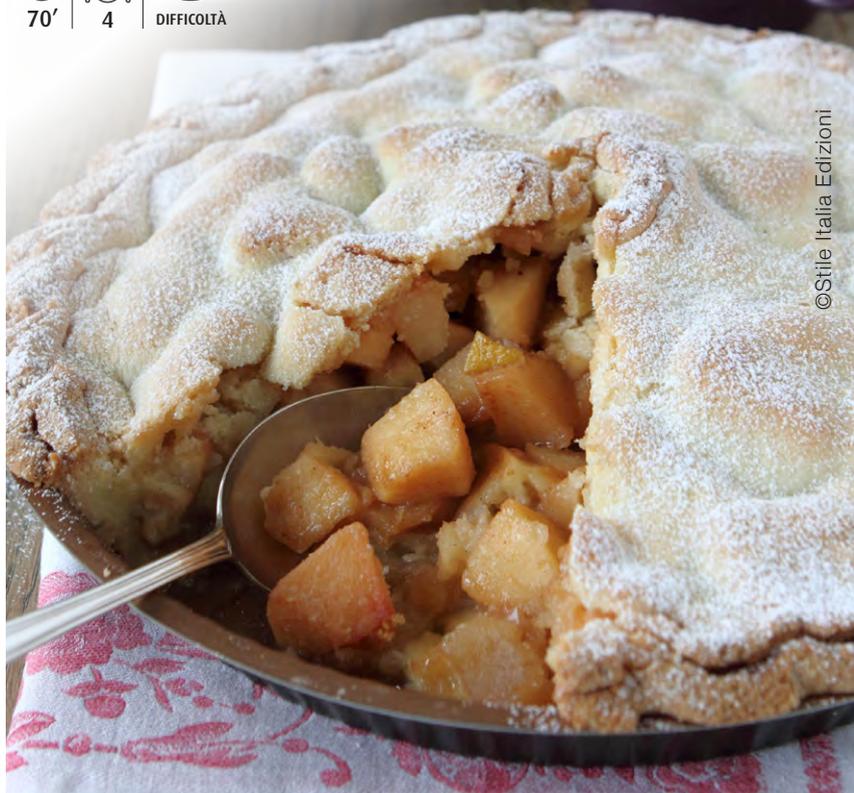


INGREDIENTI:

300 g di pasta frolla, 1,5 kg di mele cotogne, 150 g di **zucchero Sisa**, 2 limoni, 1 arancia, **burro Sisa** q.b., **pangrattato Sisa** q.b., **cannella in polvere Sisa** q.b., **zucchero a velo Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Stendi i due terzi di frolla, foderla la tortiera, punzecchia il fondo e fai sbordare l'eccedenza. Trasferisci lo stampo in frigo.
- 2 Grattugia la scorza dei limoni e dell'arancia e mescolala allo zucchero con 1 cucchiaino di cannella in polvere.
- 3 A parte amalgama 1 tazza di pangrattato con una spolverizzata di cannella e versali sul fondo della frolla. Sbuccia le mele, leva il torsolo, tagliale a pezzi e mescolale allo zucchero. Mettile nello stampo e cospargi con qualche fiocchetto di burro.
- 4 Prepara un secondo disco con la frolla rimasta, posala sulle mele e sigilla i bordi facendoli aderire alla frolla di base. Cuoci in forno a 200° per 50 minuti circa e servi la torta tiepida con una spolverizzata di zucchero a velo.



©Stile Italia Edizioni



Cubotti caramellati in gabbia dorata

INGREDIENTI:

100 g di semolino, 2 dl di latte intero, 3 dl di **bevanda di mandorla bio VerdeMio**, 150 g di **zucchero Sisa**, 20 fragole piccole, 1 pizzico di **sale Sisa**

PREPARAZIONE:

- 1 Versate 50 g di zucchero in una casseruola, unite 2 cucchiai di acqua e cuocetelo a fuoco dolce, fino a ottenere un caramello dorato. Togliete la casseruola dal fuoco, mescolate il latte con il latte di mandorle e versateli a filo sul caramello. Rimettete la casseruola sul fuoco, unite il sale e portate al limite dell'ebollizione. Aggiungete a pioggia il semolino e cuocete a fuoco dolce per circa 15 minuti, mescolando.
- 2 Trasferite la crema su un foglio di carta da forno, stendendola con un cucchiaio allo spessore di 2 cm e lasciatela raffreddare in frigorifero per circa un'ora. Tagliatela a cubetti di 2 cm di lato. Lavate, asciugate e pulite le fragole e disponetele sui semolini.
- 3 Versate lo zucchero rimasto in un pentolino, unite 4 cucchiai di acqua e cuocetelo a fuoco dolce, fino a ottenere un caramello ambrato. Immergete per 30 secondi il fondo del pentolino in una ciotola con acqua fredda per bloccare la cottura dello zucchero. Versate a filo il caramello sulle fragole e lasciatelo raffreddare.

©Stile Italia Edizioni



Se sei alla ricerca di un'alternativa al latte vaccino, prova la **Bevanda di Mandorla Biologica VerdeMio**. Realizzata esclusivamente con mandorle italiane, è perfetta a colazione - da gustare al naturale, ma anche con il caffè o il cacao - e come ingrediente prezioso per preparare frullati e dolci.



IL GUSTO DEI TUOI
Momenti Speciali



Melagrana

dalle mille proprietà

Fonte di proprietà benefiche, soprattutto per i suoi effetti antinfiammatori e antiossidanti, la melagrana è un frutto molto amato da grandi e piccoli perché ricca di gusto.



La melagrana (frutto dell'albero del melograno) è una bacca rotonda, caratterizzata da una buccia dura e da semi commestibili e succulenti di colore rosso (chiamati arilli), che si contraddistinguono per il loro sapore acidulo e dolciastro.

FONTE DI BENESSERE

Gli arilli sono ricchi di acqua e poveri di calorie; elevata è anche la loro quantità di vitamine A e C, così come di sali minerali (in particolare di potassio, sodio, fosforo, ferro e magnesio). Non dimentichiamoci, infine, del buon contenuto di fibre presenti.

PERCHÉ MANGIARLA?

Consumare la melagrana, quindi, ha diversi effetti benefici sul nostro organismo grazie alla sua azione antibatterica e antinfiammatoria, ad esempio, che stimola il sistema immunitario, nonché alle sue proprietà antiossidanti che contrastano i radicali liberi, favorendo la rigenerazione cellulare. Grazie alla presenza di fibre, inoltre, si hanno numerosi benefici a livello intestinale, per una migliore digestione e una maggiore riduzione del colesterolo.

COME GUSTARLA

Gustare la melagrana è molto semplice, l'importante è scegliere un frutto al giusto punto di maturazione. Evitiamo, dunque, quelli troppo scuri e, una volta aperto, diamo dei colpi alla buccia con un cucchiaio: se i semi cadono da soli, allora la melagrana è pronta per essere mangiata. Possiamo gustarla da sola oppure nello yogurt o in una ricca insalata; particolarmente genuino, poi, è il suo succo che possiamo bere direttamente o utilizzarlo per arricchire sfiziose ricette, come risotti, piatti a base di carne e torte.



Jeio

**PROSECCO
SUPERIORE**
VALDOBBIADENE



JEIO, BRING INSPIRATION EVERYWHERE!

Bevi
Responsabilmente


[@jeioproscco](https://www.instagram.com/jeioproscco)

Crostata alla melagrana

INGREDIENTI:

200 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 100 g di **burro Sisa**, 1 **uovo Sisa** + 3 tuorli, 2 grosse melagrane mature, 2 dl di spumante, 30 g di **fecola di patate Sisa**, 80 g di **zucchero Sisa**, 40 g di scorze d'arancia candita tritate, **zucchero a velo Sisa** q.b., 1 pizzico di **sale Sisa**

PREPARAZIONE:

- 1 Impastate nel mixer la farina, il burro a pezzetti e il sale fino a ottenere un composto sbriciolato, unite l'uovo e frullate finché avrete una palla di pasta. Avvolgetela in pellicola e fatela riposare in frigo per 30 minuti.
- 2 Sgranate le melagrane, tenete da parte 2 cucchiaini di chicchi, frullate gli altri e filtrate il succo. Versatelo in una casseruola, unite la fecola, lo spumante, i tuorli sbattuti con lo zucchero e cuocete su fiamma bassissima finché avrete una crema densa. Spegnete e unite le scorze candite.
- 3 Stendete la pasta allo spessore di 2-3 mm, rivestite uno stampo da crostata di 18 cm, bucherellate il fondo e riempitelo con la crema fredda. Cuocete la torta in forno a 180° per 30 minuti, poi decoratela con i chicchi rimasti e lo zucchero a velo.



Scapino alla melagrana

INGREDIENTI:

1 kg di scapino (o cappello del prete) preferibilmente di scottona, 200 g di carote, 200 g di sedano, 400 g di cipolle, 4 melagrane, 1/2 litro di vino Cabernet, 2 rametti di rosmarino, poca **fecola di patate Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tagliate a metà 3 melagrane, estraete i chicchi con un cucchiaino, frullateli e filtrate il succo ottenuto.
- 2 Legate la carne, mettetela in una pirofila, aggiungete metà delle verdure tagliate a pezzetti e versate sopra il succo di melagrana.
- 3 Aggiungete i rametti di rosmarino, versate sulla carne il vino e lasciatela marinare per 12 ore in luogo fresco, girandola ogni tanto.
- 4 Al momento di cuocerla sgocciolatela e fatela rosolare da tutte le parti in una teglia con un filo di olio.
- 5 Aggiungete le rimanenti verdure a pezzetti, rosolate anche queste, poi irrorate il tutto con il vino della marinata; salate, pepate e fate cuocere in forno a 160° per 2 ore.
- 6 A fine cottura scolate la carne e tenetela da parte; versate il sugo in una casseruolina e fatelo addensare aggiungendo un cucchiaino di fecola. Affettate la carne e servitela con il sugo e i chicchi della restante melagrana.

FERNET-BRANCA®

INIMITABILE. COME TE.





Panettone gastronomico con frutta e formaggi

INGREDIENTI:

1 panettone gastronomico da 750 g tagliato in 12 dischi, 200 g di robiola, 2 pere Williams, 4 foglie di salvia, 2 cucchiaini di grappa, 200 g di taleggio, 100 g di **mascarpone Sisa**, 1 grappolo di uva rosata, 80 g di gherigli di **noci Sisa**, prezzemolo q.b., 50 g di pecorino fiore sardo grattugiato, 1 arancia, 100 g di formaggio fresco da spalmare, 100 g di formaggio fresco di capra, 50 g di cotognata, pepe verde disidratato q.b., pepe nero q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Eliminate la crosta dal taleggio, mescolatelo in una ciotola con il mascarpone, unite 2 cucchiaini di prezzemolo tritato e i gherigli di noce tritati grossolanamente; spalmate metà crema sul disco di base del panettone, sistematevi sopra metà degli acini d'uva lavati, asciugati, tagliati a metà e privati dei semi e coprite con il secondo disco.
- ❷ Mescolate il pecorino con il formaggio fresco e un po' di scorza d'arancia grattugiata. Pelate al vivo l'arancia, prelevate la polpa dagli spicchi e riducetela a dadini. Spalmate il formaggio sul terzo disco, cospargetelo con la polpa dell'arancia e una macinata di pepe nero e coprite con il quarto disco.
- ❸ Spalmate il quinto con il formaggio di capra, guarnitelo con la cotognata a fette e una macinata di pepe nero e coprite con il sesto disco.
- ❹ Lavate le pere, asciugatele, tagliatele a lamelle e spruzzatele con la grappa. Mescolate la salvia tritata con la robiola e una macinata di pepe verde; spalmate metà mix sul settimo disco, disponetevi sopra metà fettine di pera e coprite con l'ottavo disco. 5 Farcite il nono e il decimo disco con la crema di taleggio e l'uva rimasti e sistemati sugli strati precedenti. Completate con l'undicesimo e il dodicesimo farciti con il resto del mix di robiola e delle pere; dividete il panettone in 8 spicchi, tagliandolo con un coltello seghettato, e copritelo con la calotta.



DOLCI GESTI GENTILI



TRE MARIE

ANTICA MARCA

LA BONTÀ DI UN PROCESSO LENTO
E CURATO E DI UNA SELEZIONE
DI INGREDIENTI DI QUALITÀ.

ASSAPORA LE NOSTRE RICETTE.

TRE MARIE



SOLO FARINA DA GRANO 100% ITALIANO
SU TUTTA LA LINEA PANETTONI.

Dolci festività a tutti!

Il momento più magico dell'anno è arrivato, tra lucine colorate, pacchetti da scartare, giochi di società e tavole imbandite. Giorni di festa da trascorrere con i propri cari, in un'atmosfera unica di gioia e serenità: per renderli ancora più speciali possiamo preparare tanti dolci golosi, da condividere con chi amiamo. Mettiamoci ai fornelli e... un dolce a Natale a tutti!



Pigne di cioccolato e mandorle



INGREDIENTI:

350 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 150 g di **burro Sisa**, 150 g di **zucchero Sisa**, 4 albumi di **uova Sisa**, 125 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1/2 bustina di **lievito per dolci Sisa**, 5 cucchiaini di latte, 1 bustina di mandorle a lamelle, 200 g di panna

PREPARAZIONE:

- 1 Sciogliete 150 g di cioccolato fondente con il burro e mescolatevi il latte, lo zucchero e la farina; quindi incorporatevi gli albumi montati a neve e il lievito.
- 2 Versate il composto in uno stampo da plum cake della capacità di 1 litro imburrrato e infarinato e infornate a 190°, per 45 minuti.
- 3 Dividete il dolce in 8 fette e smussate gli angoli così da ottenere delle forme ovali, simili a mezzepigne.
- 4 Amalgamate il cioccolato rimasto, fuso e intiepidito, alla panna e tenete in frigo un'ora; poi montate il composto a crema con una frusta, stendetela sulle pigne e guarnite con le mandorle.



©Stile Italia Edizioni



Torta di meringa con alberelli e panna

INGREDIENTI:

100 g di nocciole tostate, 5 albumi di **uova Sisa**, 1 cucchiaino di **aceto di mele bio VerdeMio**, 4 dl di panna fresca, 100 g di cioccolato gianduia, **zucchero Sisa** q.b., **zucchero a velo Sisa** q.b., zuccherini rossi q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Frullate nel mixer le nocciole con un cucchiaino di zucchero semolato. Montate 4 albumi con un pizzico di sale, unendo poco alla volta 220 g di zucchero semolato e l'aceto.
- 2 Unite la polvere di nocciole preparata e dividete il composto in 2 stampi rotondi di 20 cm di diametro cadauno rivestiti con la carta da forno bagnata e strizzata. Infornate a 190° per 40 minuti e fate raffreddare per 10 minuti.
- 3 Pesate l'albume rimasto, quindi pesate la stessa quantità di zucchero semolato e la stessa quantità di zucchero a velo. Mescolate tra loro i due zuccheri. Montate l'albume con un pizzico di sale, unendo il mix di zuccheri, un cucchiaino alla volta, fino a ottenere una meringa lucida e soda.
- 4 Tritate il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria. Fatelo intiepidire, montate la panna, dividetela in 2 parti e incorporate a una sola di esse il cioccolato fuso. Spalmate una torta con la panna al cioccolato, sovrapponetela e spalmatela con la panna bianca.
- 5 Disegnate renne e alberelli su un foglio di carta da forno, girate il foglio in modo da non tenere l'inchiostro o la grafite a contatto con gli alimenti e sistemate su una teglia. Riempite i disegni con la meringa, aiutandovi con una tasca da pasticciere montata con una bocchetta piccola e liscia e infornate a 80° per un'ora. Sforinate, lasciate raffreddare e staccate le decorazioni dalla carta forno molto delicatamente.
- 6 Al momento di servire, completate la torta con gli alberelli e le renne di meringa e cospargete con gli zuccherini rossi.

parmalat
ZYMil[®]
Alta Digeribilità



9 consumatori
su 10 ritengono
Zymil
più digeribile*

*rispetto al latte normale. Intervista condotta da Kantar su 281 consumatori Zymil (Febbraio 2024).



SCOPRI DI PIÙ SU WWW.ZYMIL.IT

PROVA SUBITO I NUOVI

Benefit 
RICCHI DI PROTEINE

AL GUSTO
VANIGLIA E CIOCCOLATO

PER UNA PAUSA
GUSTOSA!



Le proteine contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare. Parmalat ti ricorda che una dieta varia, equilibrata ed uno stile di vita sano sono alla base del tuo benessere quotidiano.

Pizzelle pomodoro e mozzarella

INGREDIENTI:

500 g di **farina di grano tenero tipo 0 Sisa**, 25 g di lievito di birra fresco, 1 cucchiaino di **zucchero Sisa**, 1 cucchiaino di **sale Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **salsa di pomodoro ciliegino Gusto&Passione** q.b., dadini di **mozzarella in panetto Sisa**, basilico q.b.

PREPARAZIONE:

- ① Impastate la farina con il lievito di birra, sciolto in 2,5 dl di acqua tiepida, 1 cucchiaino di zucchero e 1 di sale.
- ② Formate una palla, ungetela con olio e fate lievitare per 2 ore.
- ③ Formate 8 pizzelle rotonde di 1/2 cm di spessore. Friggetele in olio ben caldo 30 secondi per parte. Sgocciolatele e conditele con 1 cucchiaio di salsa di pomodoro, dadini di mozzarella e basilico.



Tutto il buono dei pomodori ciliegino siciliani, selezionati con cura, è racchiuso nella **Salsa Pronta di Ciliegino di Sicilia Gusto&Passione**. Il suo inconfondibile gusto dolciastro e aromatico e la sua cremosità la rendono perfetta per arricchire primi e secondi piatti, nonché per farcire la pizza fatta in casa. Un ingrediente prezioso, da avere sempre in dispensa!



Nuove regole su Instagram per i minorenni

Cambiano le regole del social per gli utenti di età inferiore ai 16 anni, con maggiori restrizioni e più possibilità per i genitori di controllare le attività dei propri figli.

Sara Conversano

Partite lo scorso settembre negli Stati Uniti, nel Regno Unito, in Canada e in Australia, le modifiche annunciate dal social network arriveranno nei Paesi dell'Unione Europea a partire dalla fine del 2024. Una grande novità, che riguarda l'introduzione degli Account per Teenager dedicati agli utenti minorenni.

COSA CAMBIA?

L'obiettivo è quello di garantire una maggiore sicurezza in rete ai più giovani, tranquillizzandone di conseguenza i genitori. Per farlo, Meta ha pensato ad alcune soluzioni implementate automaticamente sui nuovi Account di Instagram (per disattivarle nei profili degli under 16 è necessario il consenso dei genitori). Il profilo degli iscritti minorenni, ad esempio, prevede come impostazione predefinita l'essere privato: questo consente di approvare nuovi eventuali followers e di non essere seguiti da chiunque.

MAGGIORI RESTRIZIONI

Non solo: gli Account per Teenager prevedono diverse restrizioni, come quelle sui messaggi che possono essere inviati

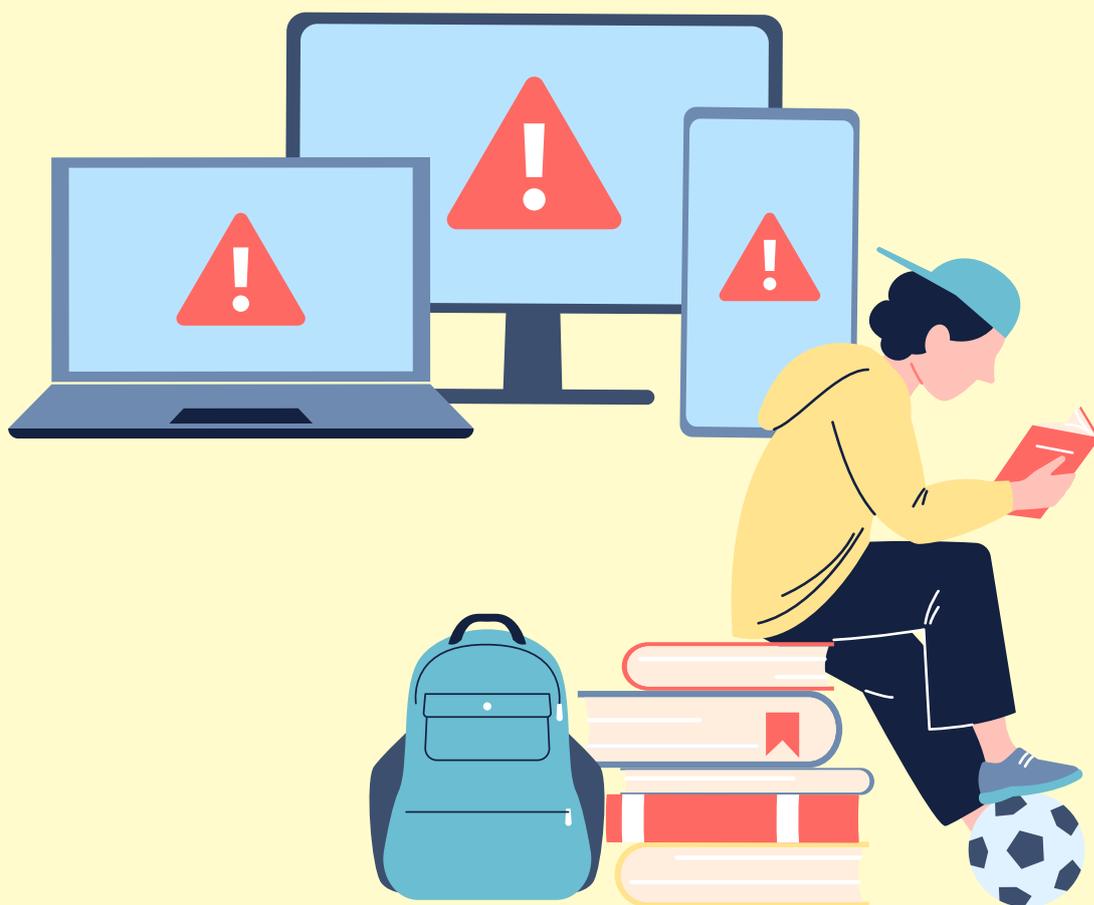
solo dai propri contatti, e quelle sui contenuti sensibili. Gli utenti minorenni, inoltre, possono essere menzionati o taggati in post, video e fotografie solo da profili che seguono già.

QUESTIONE DI... TEMPO

Con le nuove regole, poi, i più giovani ricevono un promemoria sui limiti di tempo, con notifiche che invitano a uscire dal social network dopo averlo utilizzato per 60 minuti durante il giorno. Prevista anche la modalità di sospensione automatica dalle 22 alle 7: periodo in cui non si possono ricevere notifiche.

IL CONTROLLO DEI GENITORI

Negli account degli under 16, infine, è già attiva la "supervisione genitori" che consente di vedere con chi hanno chattato i propri figli negli ultimi sette giorni (senza, però, poter leggere i messaggi), impostare dei limiti di tempo giornalieri per l'uso dell'App e impedire ai propri figli di accedere a Instagram per periodi di tempo specifici.





LA GIOIOSA

L'ITALIA CHE PIACE AL MONDO

Puliamo l'ambiente, restando in forma

Sara Conversano

Arriva dalla Svezia una nuova attività fisica, che coniuga lo sport e l'ecosostenibilità: si chiama plogging ed è un ottimo modo per restare in forma e salvaguardare l'ambiente.

Sottilette[®]
LE ORIGINALI

BURGERDI

LA SERATA HAMBURGER A CASA



UN RITUALE
SPECIALE CHE
PIACE A TUTTI!

**PRENDICI GUSTO
OGNI SETTIMANA!**

Per chi ama fare attività fisica all'aperto e ha a cuore la salvaguardia dell'ambiente, il plogging può essere la soluzione ideale perché unisce l'allenamento a un'azione virtuosa verso il territorio in cui si vive. Consiste, infatti, nel raccogliere i rifiuti che si trovano per strada, mentre si corre o ci si allena.

LE SUE ORIGINI

Il termine plogging deriva dall'unione tra lo svedese "plocka upp" (raccogliere) e l'inglese "jogging": a inventarlo è stato lo svedese Erik Ahlström che nel 2016, prima di lasciare Stoccolma e trasferirsi altrove, decide di ripulire la zona in cui è solito allenarsi. Da qui, l'idea di trasformare questa iniziativa in una vera e propria disciplina sportiva, che fa bene al fisico e all'ambiente.

I BENEFICI PER CHI LO PRATICA...

Praticare il plogging, proprio come la corsa o la camminata, consente di bruciare calorie, allenare i muscoli, incrementare la resistenza e rafforzare il sistema cardiovascolare. Benefici che aumentano se, durante la sessione di allenamento, si aggiungono alcuni esercizi come squat e affondi, ideali da eseguire quando ci si deve abbassare per raccogliere i rifiuti.

... È PER L'AMBIENTE

Oltre a indossare un abbigliamento adeguato per l'attività fisica, chi si appresta a fare plogging deve munirsi di una borsa o di sacchi per la spazzatura, ricordandosi dell'importanza della raccolta differenziata: è in questo modo, infatti, che si aiuta l'ambiente in maniera corretta. Piuttosto utili sono i guanti, sia per evitare di toccare i rifiuti direttamente con le mani che per proteggersi nel caso di oggetti taglienti, come vetri e lattine.

UN SUCCESSO MONDIALE

Diffusosi inizialmente nei Paesi del Nord Europa, il plogging è ormai diventato famoso un po' in tutto il mondo e ha visto la nascita di gruppi e associazioni che organizzano grandi raduni per ripulire città, parchi e fiumi. Nel 2021, inoltre, in Italia si è tenuta la prima edizione dei Campionati del Mondo di Plogging che ha riscosso un enorme successo.



Divertiamoci, giocando a PADEL

Sara Conversano



È considerato “il cugino” del tennis e, negli ultimi anni, ha conquistato un numero sempre crescente di persone: il padel coniuga divertimento e dispendio fisico, regalando benessere al nostro fisico e alla nostra mente.

È lo sport del momento che, ogni giorno, conquista sempre più appassionati: il padel, nato in Messico all'inizio degli anni '70, si è velocemente diffuso in tutto il mondo. Di base molto simile al tennis, si caratterizza per la presenza di quattro pareti che delimitano il campo e sono parte integrante dell'area di gioco; per giocare, poi, si utilizzano delle racchette più piccole rispetto a quelle previste per il tennis, senza corde ma con dei piccoli fori.

ADATTO A TUTTI

Questa attività sportiva è adatta a tutti, dai più grandi ai bambini, e ha un impatto molto positivo sul nostro benessere psico-fisico. Il padel, infatti, coinvolge diversi gruppi muscolari e contribuisce al buon funzionamento del sistema cardiovascolare, ma anche al rafforzamento delle articolazioni e al miglioramento della coordinazione.

NUMEROSI BENEFICI AL FISICO

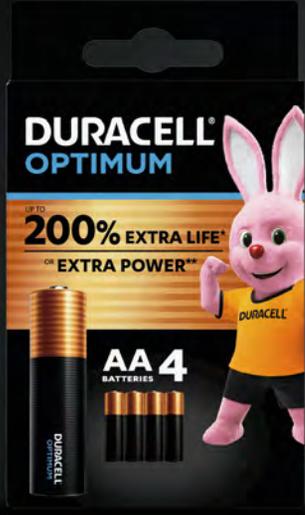
Essere sempre in movimento ed effettuare diverse giocate, infatti, comporta un buon allenamento per il cuore e i polmoni, migliorandone la resistenza. A uscirne rafforzati sono anche i muscoli di gambe e braccia, che diventano via via più agili e flessibili.

UN AIUTO ALLA MENTE

Giocare a padel, inoltre, ha ripercussioni positive a livello psicologico, rappresentando innanzitutto un prezioso sfogo per l'ansia e lo stress: concentrarsi sul gioco, del resto, permette di distogliere la mente dalle preoccupazioni quotidiane, senza dimenticare che l'attività fisica favorisce la produzione di endorfine, che migliorano l'umore. Durante una partita, poi, la mente deve restare vigile e attiva, stimolando così la capacità di concentrazione; importanti benefici, infine, riguardano la socializzazione: giocare in coppia promuove l'interazione e la collaborazione tra i giocatori.



VINCI UN VIAGGIO ESCLUSIVO ALLA SEDE DI WILLIAMS RACING



INQUADRA QUI



DURACELL®

WILLIAMS RACING

OFFICIAL PARTNER

Concorso a premi valido dal 15/09/2024 al 31/12/2024 per acquisti effettuati da persone fisiche maggiorenni residenti sul territorio italiano. Acquista un prodotto Duracell, carica la prova d'acquisto con scontrino parlante e prova a vincere un viaggio esclusivo, valido per 2 persone, presso la sede ufficiale di Williams Racing di Grove, in Inghilterra. Il premio è messo in palio da Duracell Italia S.p.A. (valore premio stimato 1500€, inclusivo di biglietti ingresso alla sede WR per 2 persone, spese di viaggio e alloggio per una notte). Sul sito www.duracellscanwin.com troverai il Regolamento del concorso e ogni info utile sulla relativa meccanica.

Un regalo per i nostri amici a quattro zampe

Federica Bartoli



A Natale, facciamo trovare sotto l'albero anche ai nostri amici pelosi un pacchetto da scartare. Le idee regalo sono davvero tante: vediamone qualcuna.

Il Natale è arrivato e, nella lista dei nostri cari a cui fare un regalo, non dobbiamo dimenticarci di aggiungere anche i nostri amici pet. Le idee sono tante, tutte pronte a renderli felici!

UN CALDO INVERNO

Per il nostro cane possiamo optare, ad esempio, per un capo di abbigliamento che lo protegga dal freddo e dalla pioggia durante le passeggiate invernali. Un bel cappottino imbottito, un impermeabile o una mantellina anti-pioggia e anti-vento, disponibili in colori e fantasie diversi, sono un regalo perfetto.

SICURI E ALLA MODA

Un'altra idea pratica e funzionale, che strizza l'occhio alla moda, riguarda gli accessori per la passeggiata, come i coordinati guinzaglio-collare e guinzaglio-pettorina. Il collare, inoltre, può essere impreziosito da una medaglietta, da personalizzare con il nome del pet e il numero di telefono del proprietario: un regalo utile, in caso di smarrimento.

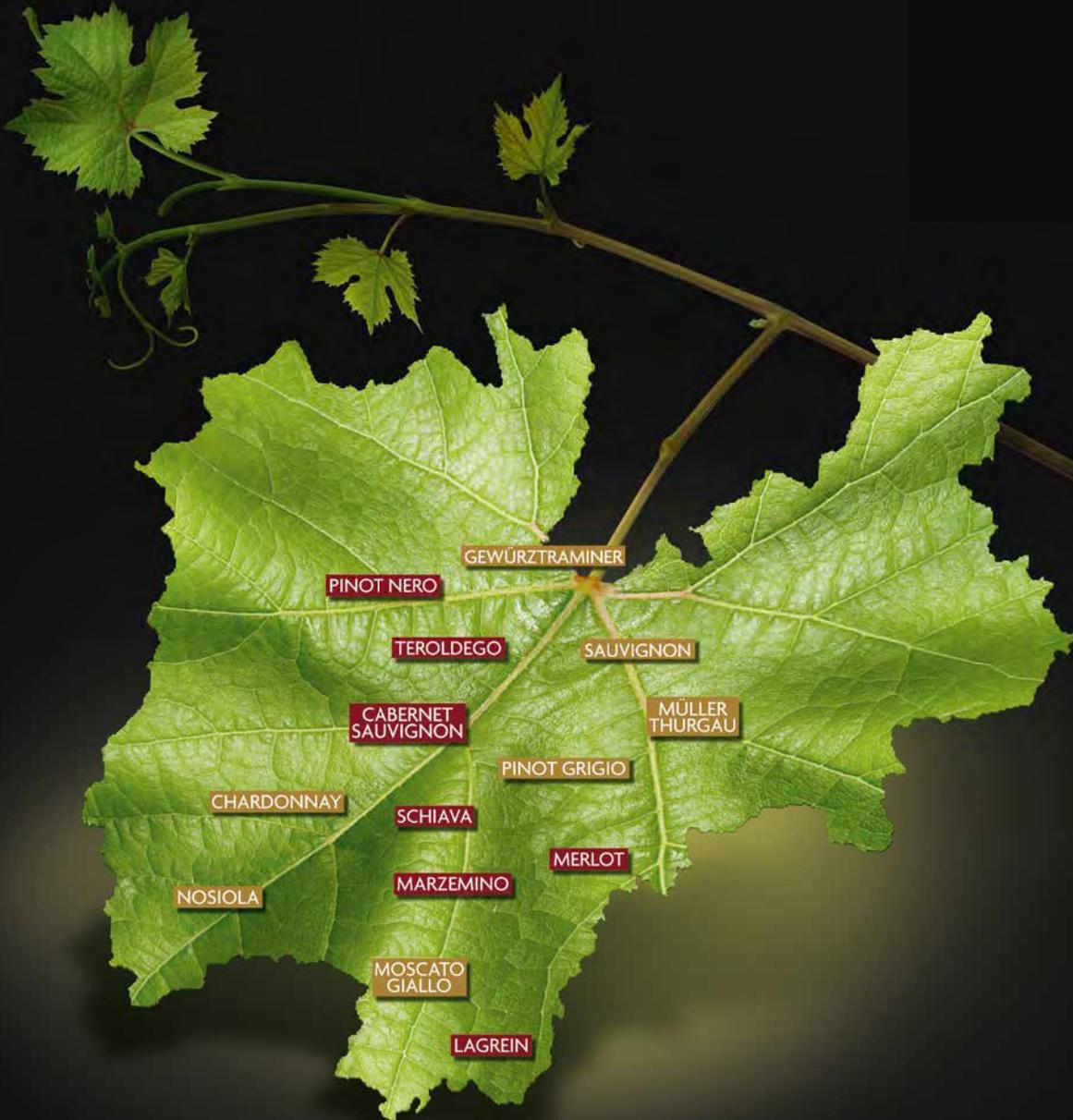
PER IL LORO RIPOSINO

Per riposini all'insegna del relax e del comfort, invece, possiamo scegliere per il nostro cane o gatto una morbida cuccia o un comodo cuscino, in base ai loro gusti e alla loro taglia. Accessori molto apprezzati anche dai proprietari per la loro funzionalità: la maggior parte dei modelli, infatti, è realizzata con materiali lavabili e sfoderabili, per una facile pulizia.

A TUTTO DIVERTIMENTO!

Non dimentichiamoci, infine, del loro divertimento. Tra i regali sicuramente più gettonati ci sono i giochi, adatti a ogni età e carattere del nostro pet. Dalle palline ai peluche, dai masticabili ai tira e molla: ce n'è per tutti i gusti!

Una terra da assaporare, vitigno dopo vitigno.



Roma, città eterna

Federica Bartoli





Gli inimitabili sughi di pesce surgelati

esca.it

Il Colosseo



È, senza dubbio, una delle città più visitate al mondo, ricca di storia e monumenti pronti a lasciare i suoi visitatori a bocca aperta. Roma, la città eterna, nasconde in ogni angolo una bellezza (storica, artistica o architettonica) da ammirare.

Descrivere tutte le attrazioni, i monumenti, i musei e le bellezze architettoniche presenti a Roma sarebbe pressoché impossibile. In questo viaggio vi raccontiamo i principali, sicuri di riuscire a farvi respirare l'atmosfera magica che la Capitale offre ai suoi visitatori, invitandovi - se non l'avete mai fatto! - a fare le valigie e perdervi, per qualche giorno, tra le meraviglie romane.

UN TUFFO NELL'ANTICA ROMA

Noi iniziamo tuffandoci nell'antichità, in piena epoca romana, fermandoci ad ammirare il simbolo di Roma per eccellenza: il Colosseo. Originariamente chiamato Anfiteatro Flavio, ospitava i famosi scontri tra gladiatori e animali feroci nonché simulazioni di battaglie navali. Nelle sue vicinanze si trova il Foro Romano, cuore antico di Roma, di cui ancora oggi possiamo ammirare ciò che rimane di diverse strutture originarie. Vicino al Foro Romano ci sono i Fori Imperiali, altra zona archeologica di grande rilevanza che ospitava i principali edifici per le attività politiche, giudiziarie, commerciali e religiose. Quando, infatti, il Foro originario divenne troppo piccolo, Cesare fece costruire il Foro di Cesare a cui seguirono quelli di Augusto, della Pace (o di Vespasiano), di Nerva (o Transitorio) e di Traiano. Altri resti archeologici si trovano, inoltre, sul Colle Palatino come quelli della Domus Augustana; ai piedi del Colle, invece, si apre il Circo Massimo: un'ampia area dove un tempo sorgeva un'arena in cui si organizzavano le gare con la biga, a cui assistevano fino a 250.000 spettatori.

GLI EDIFICI RELIGIOSI

Proseguiamo la nostra visita alla scoperta delle principali chiese romane, iniziando dalla più celebre: la Basilica di San Pietro nella Città del Vaticano. Chi non è rimasto almeno una volta colpito dalla sua imponente cupola, realizzata da Michelangelo, e dal magnifico colonnato (opera del Bernini) che caratterizza Piazza San Pietro? Iniziata nei primi anni del 1500, per volere di Papa Giulio II, la Basilica ha visto impegnati alcuni dei più importanti artisti rinascimentali che lì vi hanno lasciato diversi capolavori, come la Pietà di Michelangelo, la Cattedra di San Pietro e il Baldacchino del Bernini. Vicino alla Basilica si trovano i Musei Vaticani, dove sono custodite preziose opere antiche, di epoca greca e romana, ma anche egiziana ed etrusca; all'interno troviamo una Pinacoteca e, soprattutto, la Cappella Sistina (opera di Michelangelo). Altre chiese da non perdere sono la Basilica di San Giovanni in Laterano, la Basilica di San Paolo fuori le Mura (che ospita la tomba dell'Apostolo Paolo) e la Basilica di Santa Maria Maggiore, costruita sul Colle Esquilino e famosa per il soffitto dorato e i suoi mosaici.

Basilica di San Giovanni in Laterano



NATURALMENTE

SENZA COLORANTI,
SENZA CONSERVANTI,
SENZA ADDITIVI,
SENZA GLUTINE.



DUE VITTORIE

N°1
QUALITÀ ORO
LEADER IN ITALIA
SIA A VALORE
CHE A VOLUME
formato 250 ml*
*dati Circonfino
(anno terminante agosto 2023)



LE PIAZZE ROMANE

Lasciamo le cosiddette Basiliche Papali per scoprire le principali piazze capitoline, incominciando da Piazza di Spagna con la sua scalinata di Trinità dei Monti; al centro troviamo la famosa Fontana della Barcaccia, realizzata dal Bernini con il figlio Gian Lorenzo. Da visitare, poi, Piazza del Popolo - caratterizzata dall'antico obelisco che si trova al centro - e Piazza Navona, piena di bar e tavolini da cui poter ammirare diverse sculture. Qui si trova la Fontana dei Quattro Fiumi del Bernini: Gange, Danubio, Nilo e Rio della Plata sono rappresentati da quattro giganti posizionati ognuno su una roccia piramidale. Tra via del Corso e via dei Fori imperiali, infine, si apre Piazza Venezia, il cui aspetto odierno si deve ai lavori di rifacimento eseguiti tra il 1800 e il 1900 per la realizzazione del Monumento dedicato al Re Vittorio Emanuele II, l'Altare della Patria.

ALTRI SIMBOLI DELLA CAPITALE

Concludiamo questo viaggio, ricordando gli altri monumenti che simboleggiano la grandezza di Roma. Tra i più fotografati del mondo, la Fontana di Trevi ci aspetta maestosa in Piazza Trevi; progettata dall'architetto Nicolò Salvi nel corso del 1700, rappresenta il mare e unisce armoniosamente elementi classici e barocchi. Da non perdere, poi, Castel Sant'Angelo, conosciuto anche con il nome di Mausoleo di Adriano. Suddiviso su sette livelli, ospita diverse opere di inestimabile valore tra cui il Busto di Adriano e la Campana della Misericordia. Un altro simbolo della città è il Pantheon, celebre per il colonnato e la cupola. Fatto costruire tra il 118 e il 125 d.C., originariamente era un tempio pagano ("pan" significa tutti e "theon" divinità), ma nel 600 d.C. fu convertito in Basilica cristiana; dal 1870, invece, è diventato luogo di sepoltura dei sovrani d'Italia e, al suo interno, riposa anche Raffaello Sanzio.



La Fontana di Trevi



UNA CUCINA INDIMENTICABILE

La grandezza di Roma si esprime anche attraverso la sua tradizione gastronomica. La cucina romana, infatti, è ricca e sostanziosa, fatta di porzioni generose ed esplosioni di sapori. Tra i primi più famosi ci sono i bucatini all'amatriciana, a base di pecorino, guanciale e salsa di pomodoro, i rigatoni alla carbonara e i tonnarelli cacio e pepe, senza dimenticare la pasta alla gricia (con pecorino e guanciale) e i rigatoni con la pajata, preparati con l'intestino di vitello. Tra i secondi più tipici, invece, rientrano l'abbacchio e i saltimbocca alla romana, ma anche la coda alla vaccinara e i filetti di baccalà. Da provare i carciofi alla giudia, le puntarelle e i fiori di zucca fritti. Per quanto riguarda i dolci, infine, vi ricordiamo i maritozzi con la panna e la crostata di visciole.

VerdeMiò
*La creatività
è bio.*



VERDEMIO è la nostra proposta esclusiva
di prodotti biologici e di qualità
che rispettano l'ambiente.





MAESTRI SALUMIERI

“ Siamo nati come impresa di famiglia
siamo diventati **una famiglia dentro l'impresa.**

Nel diventare una grande impresa
abbiamo conservato il nostro **spirito artigiano.**

Produciamo con lentezza ma non ci fermiamo mai.

Valorizziamo il talento individuale
e condividiamo esperienze e saperi.

Abbiamo **radici nei territori**
e rami che arrivano ovunque.

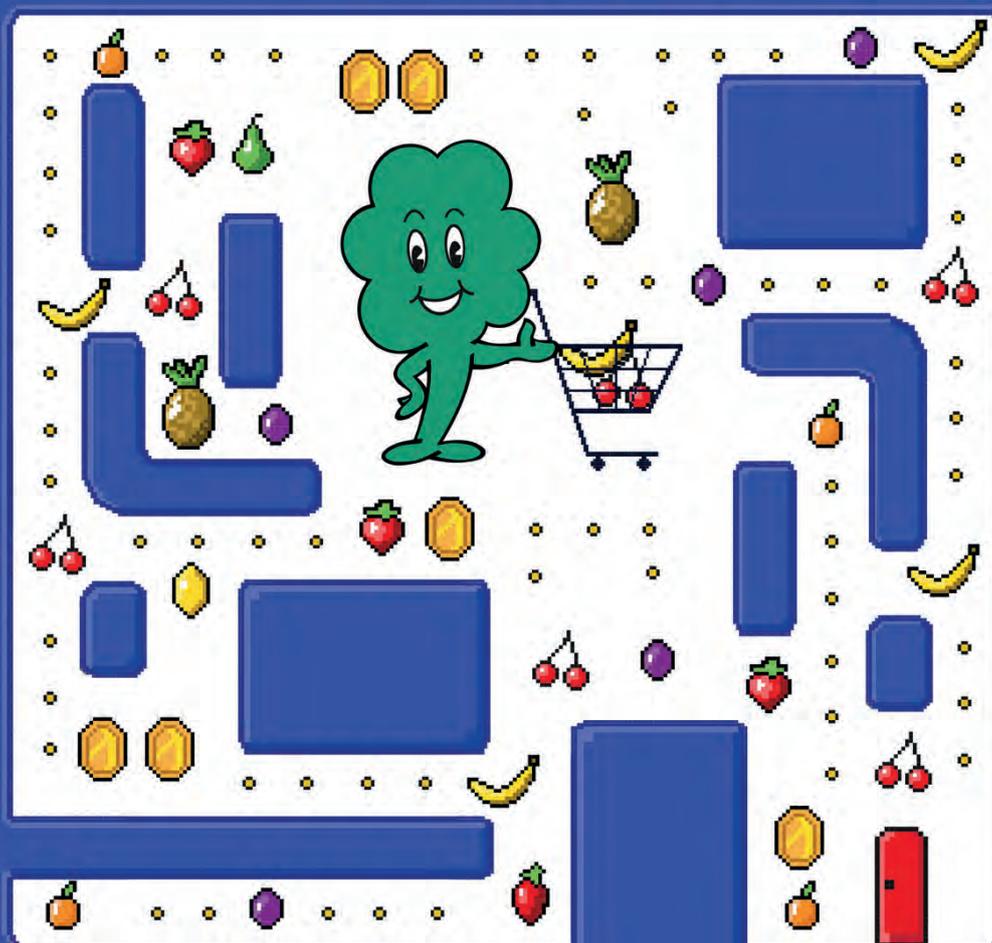
Le nostre specialità si ispirano alle tradizioni regionali
e portano l'Italia ovunque nel mondo. ”

Entra nel mondo Villani e scopri tutti i nostri prodotti

www.villanisalumi.it



AL MIO VIA... SCATENATE LA SPESA!



START SHOPPING

ANCHE DA CASA LA TUA SPESA è SISA!

SISAONLINE.IT

Fare la spesa diventa facile... con **SISA è Online**:
il servizio dei supermercati SISA che ti permette di ordinare la spesa
comodamente da casa tua con il tuo smartphone, pc o tablet!
Sarà sempre **il tuo punto vendita di fiducia** a preparare la tua spesa,
semplificandoti la vita!

