

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

# SORRISI Magazine

**SUPERFOOD**  
Zucca, regina  
d'autunno

**MENÙ DI STAGIONE**  
Tante ricette  
con i funghi

È tempo di **CASTAGNE!**

# SISA che Conviene

dal 2 SETTEMBRE  
al 27 OTTOBRE



Cerca i **PRODOTTI NEI PUNTI VENDITA**  
a scaffale e con la tua **CARTA FEDELTA'**,  
ottiene lo sconto direttamente **IN CASSA**.

In collaborazione con



Scopri di più su app e sito **SUPERSISA.COM**

\*Promozione valida nei punti vendita aderenti.

Eccoci entrati nel vivo dell'autunno, una stagione dall'atmosfera magica che trasforma parchi, boschi, giardini e città con le sue tinte calde e avvolgenti. Avvolgenti sono anche i sapori e i profumi delle ricette che possiamo preparare con le primizie di questi mesi: castagne e funghi, cachi e zucca sono i nuovi protagonisti della tavola, tutti da gustare e pronti a farci venire l'acquolina in bocca. Tanta cucina, come sempre, ma anche numerosi spunti per il benessere e il tempo libero vi aspettano in questo numero di "Sorrisi Magazine", insieme a consigli e curiosità sul mondo sostenibile e sui nostri amici animali. Se, poi, volete assecondare la vostra voglia di viaggiare non vi resta che scoprire le bellezze di Siracusa, il gioiello siciliano di cui vi parliamo nella nostra immancabile rubrica dedicata ai viaggi. Pronti per un nuovo mese insieme? Buona lettura!

**SISA**  
I SUPERMERCATI ITALIANI



BY APPOINTMENT TO HER MAJESTY QUEEN ELIZABETH II  
TEA & COFFEE MERCHANTS R. TWINING AND COMPANY LIMITED, LONDON.

# TWININGS™

LONDON 1706



## TÈ VERDE ZENZERO E LEMONGRASS ANTIOSSIDANTE E DIGESTIVO

Grazie alla presenza di tè verde,  
zenzero e lemongrass



## PURE GREEN TEA ANTIOSSIDANTE

Grazie alla naturale presenza di  
manganese nel tè verde

**NOVITÀ**



La tua notte non è mai stata *così buona!*

- 1 **Editoriale**
- 3 **Step by step**  
Focaccia all'uva, salvia e pecorino
- 4 **Menù di stagione**  
Zucca in agrodolce
- 5 Quiche di pere e castagne
- 6 Tempura di funghi
- 7 **Prodotti del mese**
- 8 **Io non spreco**  
Catalogna con patate
- 9 Quadrotti con patate
- 10 **Ricetta gourmet**  
Tagliatelle di castagne con sugo di porri e speck
- 11 **Vini&Bevande**  
Un aperitivo tutto italiano
- 12 **Italia in tavola**  
Pappardelle con sugo di lepre (Lombardia)
- 13 Impanate ragusane (Sicilia)  
Zuppa alla montanara (Abruzzo)
- 14 **Leggere&Sfiziose**  
Coniglio con le mele  
Chicche di patate con scampi e broccoletti
- 15 **Cucina veg**  
Cobbler di cachi  
Bruschette con stracchino
- 16 **Superfood**  
Zucca: tradizione, benefici e delizia
- 19 **Salato, che passione**  
Strudel di pane, champignon e speck
- 20 **L'angolo pâtisserie**  
Il lato dolce delle castagne
- 22 **Piccoli chef**  
Danza dei fantasmi
- 23 **Tip tech**  
La tecnologia "salva" capelli
- 24 **Pillole di sostenibilità**  
Continua la "lotta" alla plastica
- 26 **Salute&Benessere**  
La danza classica: eleganza e disciplina nel mondo dell'arte
- 28 **Pet in famiglia**  
Il gatto dagli occhi blu
- 30 **Viaggi**  
Siracusa: un tesoro siciliano tra storia, arte e cultura

## **SORRISI Magazine**

**N°10 - ottobre 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](http://www.supersisa.com)

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





# Focaccia all'uva, salvia e pecorino

## INGREDIENTI:

500 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 25 g di lievito fresco di birra, 1 grappolo di uva rosata, 2 piccole cipolle rosse, 1 ciuffo di salvia, 150 g di pasta fresca di salame, 60 g di pecorino toscano a scaglie grosse, **zucchero Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., pepe q.b.

## PREPARAZIONE:

- ❶ Sbriciola il lievito in 1 dl di acqua tiepida con 1 cucchiaino di zucchero e lascia riposare il composto per 10 minuti. Metti la farina in una ciotola capiente, fai la fontana e versa al centro il lievito e 1 cucchiaino di sale. Mescola il tutto incorporando poco a poco 1,5 dl di acqua, impasta energicamente fino a ottenere un panetto omogeneo, mettilo in una ciotola oliata, coprilo e fallo lievitare per 2 ore in luogo tiepido. Riprendi poi l'impasto e sgonfialo a pugni chiusi; incorpora 40 ml di olio, lavoralo, coprilo e fai lievitare per altri 30 minuti. Stacca e lava gli acini, asciugali e incidili appena sul fondo. Spella le cipolle e tagliale a spicchi sottili, sbriciola grossolanamente la pasta di salame.
- ❷ Stendi l'impasto preparato in una teglia bassa ben oliata, partendo dal centro e allargandolo verso i bordi. Lascialo riposare per altri 30 minuti, poi spennellalo in superficie con 3 cucchiai di olio emulsionati con 1 cucchiaino di acqua salata.
- ❸ Distribuisci gli acini, facendoli affondare leggermente nella focaccia e lasciando liberi i bordi; aggiungi le cipolle, le foglie di salvia, la pasta di salame, il pecorino, un filo di olio e pepe macinato al momento. Cuoci la focaccia in forno già caldo a 220° per 25-30 minuti e servi.

# TISANE BONOMELLI

In ogni stagione...  
abbiamo l'infusione giusta per te!



INFUSIONE A

CALDO

FREDDO



## In una tazza tutto il piacere della natura

Ricche di virtù naturali e dal gusto piacevole, le Tisane Bonomelli sono ideali per infusione sia in acqua calda sia in acqua fredda, per un momento di relax e benessere quando vuoi, come vuoi.

Rilassante, Depurativa, Digestiva...scopri l'intera gamma e scegli la più adatta a te!

**Nuove ricette, dai sapori autunnali, sono pronte a conquistarvi con il loro gusto irresistibile. Buon appetito!**



# Zucca in agrodolce

## INGREDIENTI:

600 g di zucca, 2 scalogni, 50 g di **uva sultanina Sisa**, **vino bianco Sisa** q.b., **aceto di vino bianco Sisa** q.b., **zucchero Sisa** q.b., 2 foglie di alloro, **rosmarino Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- ❶ Eliminate la buccia della zucca con un coltello ben affilato e riducetela a cubetti di 1-2 cm di lato. Pulite gli scalogni e tritateli.
- ❷ Fate ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida. Rosolate gli scalogni a fuoco basso in una padella antiaderente con 3 cucchiaini di olio. Unite la zucca, 4 cucchiaini di aceto e un pizzico di zucchero. Salate e cuocete per 5 minuti.
- ❸ Aggiungete l'uvetta sgocciolata e strizzata, l'alloro e il rosmarino e cuocete per 4-5 minuti. Eliminate alloro e rosmarino, spolverizzate con una macinata di pepe e servite.







AD HALLOWEEN

# Basta un tocco

TRASFORMA OGNI RICETTA IN MAGIA



Trasforma i tuoi acquisti in magici premi con Qubi<sup>®</sup>  
il Programma Fedeltà di Paneangeli!



Scopri tutti i premi su [paneangeli.it](http://paneangeli.it)



# Quiche di pere e castagne

## INGREDIENTI:

1 rotolo di **pasta brisée Sisa**, 2 pere, 200 g di castagne lessate, 160 g di brie, 40 g di **pancetta a fette Sisa**, 1 mazzetto di timo, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Scaldare sul fuoco una padella con fondo antiaderente e fate rosolare dolcemente la pancetta per qualche minuto. Lavate le pere, tagliatele a fette e rosolatele nella padella assieme alla pancetta in cottura. Aggiungete le castagne, una piccola manciata di foglioline di timo e una macinata di pepe. Fate saltare gli ingredienti a fuoco vivace per qualche istante in modo da farli insaporire, salateli e poi lasciateli intiepidire.
- 2 Foderate una tortiera a bordo basso con la pasta brisée lasciandola sbordare. Punzecchiate il fondo con i rebbi della forchetta, riempietela con la farcitura appena preparata e livellatela senza premere troppo.
- 3 Aggiungete il formaggio tagliato a fette sottili, ribattete il bordo sulla farcia pizzicandolo delicatamente con le dita e cuocete la quiche a 200° per 30 minuti circa. Potete servirla sia calda sia tiepida.



Costa d'Oro

## IL 1° OLIO IN ITALIA CERTIFICATO ZERO PESTICIDI RESIDUI

ZERO è l'olio Costa d'Oro che contiene un residuo di pesticidi non superiore al limite di quantificazione 0,01 mg/kg. Prodotto finito certificato da SGS Italia.

### TRACCIATO IN BLOCKCHAIN

Dal Qr-code in etichetta si accede alla pagina di tracciabilità in blockchain, dove si può approfondire la provenienza dell'olio, la lista dei pesticidi, consultare le nostre analisi e la conformità del prodotto finito al disciplinare verificata tramite laboratori esterni.



### COLORE

Dal verde chiaro al verde intenso.

### PROFUMO

Fruttato ed equilibrato.

### SAPORE

Armonico con leggere note erbacee.

### ABBINAMENTI

Il suo aroma fruttato di grande equilibrio si esprime a pieno con i piatti caldi e ricettati come sughi e zuppe.

# UNO ZERO CHE VALE ORO.

Costa d'Oro presenta il primo extra vergine in Italia certificato Zero Pesticidi Residui\*.  
Un olio che riscrive le regole della qualità degli extra vergini d'oliva.

\*Residui ≤ a 0,01 mg/kg. Prodotto finito certificato da SGS Italia.

www.oliocostadoro.com

# Tempura di funghi

## INGREDIENTI:

800 g tra pioppini, finferli e porcini, 2 tuorli di **uova Sisa**, 150 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per infarinare i funghi, 2 dl di **acqua minerale frizzante Equilibrio&Piacere**, **olio per friggere Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- ❶ Pulite i funghi e affettate i porcini.
- ❷ Sbattete i tuorli e incorporate l'acqua minerale frizzante ghiacciata, il sale e 150 g farina.
- ❸ Infarinare leggermente i funghi, immergeteli un pezzo alla volta nella pastella e frigeteli man mano in abbondante olio caldo.





Fai il pieno di  
**Bontà e Benessere**



**Scopri il tuo mix  
con la frutta secca Ventura!**

## Tartufi Gelato Gusto&Passione

I **Tartufi Gelato Gusto&Passione** sono un elegante fine pasto da offrire a pranzo o a cena ai propri ospiti, ma anche una fresca merenda al cucchiaino per regalarsi un piccolo momento di piacere. Realizzati con panna fresca italiana, sono disponibili nelle due varianti tradizionali: *Tartufo Bianco*, dove il sapore delicato del gelato alla panna si sposa perfettamente con il cuore di caffè dal gusto intenso, il tutto avvolto in una croccante granello di meringa; *Tartufo Nero*, una vera delizia realizzata con gelato al cacao e gustoso ripieno di crema di latte, caratterizzato dalla classica spolverata di cacao in superficie.



## Infusi Biologico VerdeMio

Negli **Infusi Biologico VerdeMio** trovi tutto il gusto della natura perché realizzati con materie prime, accuratamente selezionate, ottenute da Agricoltura Biologica Certificata. Diversi i gusti tra cui scegliere per concedersi una pausa rilassante e depurativa: *Mirtillo e Frutti Misti*, un vero e proprio bouquet di essenze gustose racchiuse in una tazza calda; *Semi di Finocchio*, dal gusto e profumo inconfondibili, per le sue caratteristiche è ideale da bere soprattutto dopo i pasti; *Zenzero e Limone*, dal profumo intenso e dal gusto speziato, per un momento di benessere per

l'intero corpo. Adatti per essere consumati in ogni momento della giornata, dopo averli lasciati in infusione in acqua bollente, si possono degustare sia caldi che freddi.



## Dessert Proteici Equilibrio&Piacere

Voglia di uno spuntino gustoso, ma nutriente? Allora, non potrai assolutamente rinunciare ai deliziosi **Dessert Proteici Equilibrio&Piacere**, che trovi nei gusti *Vaniglia*, dall'aroma dolce e inconfondibile, *Cacao*, dal gusto ricco e intenso, e *Caramello*, caratterizzato dalle classiche note di zucchero cotto caramellizzato. Creamosi e dal sapore avvolgente, sono realizzati con latte di origine Greca, non contengono lattosio e, inoltre, sono una vera carica di energia, poiché contengono 20 g di proteine per vasetto. Pratici e comodi, perché disponibili in vasetti monoporzione da 200 g, questi dessert sono il prodotto ideale in ogni momento della giornata: a colazione per fare il pieno di energia, come spuntino per una pausa nutriente, soprattutto post allenamento, o come fine pasto per coccolarsi con un dessert fresco e ricco di gusto!



# Il Gusto della Qualità



**ARIOLI**  
dal 1945

[oliotrasimeno.com](http://oliotrasimeno.com)

**Se in dispensa avete ancora qualche patata che ha perso, ormai, la propria freschezza, non preoccupatevi: possiamo ancora recuperarle per preparare delle ricette sfiziose!**

## Catalogna con patate



### INGREDIENTI:

800 g di catalogna, 2 patate, 2 cipolle, 1 scalogno, 4 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, 100 g di **pomodori pelati Sisa**, 40 g di **pinoli Sisa**, **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- ❶ Pulite la catalogna, tagliatela a pezzi e lessatela per 15 minuti in acqua bollente salata.
- ❷ Lavate le patate, avvolgetele in alluminio e mettetele, insieme alle cipolle con la buccia, in forno caldo a 200° per 45 minuti.
- ❸ Rosolate lo scalogno tritato in 4 cucchiaini di olio, unite i pomodori pelati, i pinoli, la catalogna, le patate e le cipolle sbucciate e spezzettate. Salate e cuocete per 10 minuti.



Lasciatevi conquistare dal sapore inconfondibile dei **Pinoli Sisa**, perfetti per una pausa golosa ma anche da utilizzare come ingrediente per rendere speciali numerosi ricette, sia dolci che salate, come il classico strudel e l'intramontabile pesto alla genovese.





Molini  
**Spigadoro**

MISCELA  
DI  
FARINE  
POCO  
RAFFINATE

SOLO DA GRANO

100% ITALIANO

DECORTICATO

CON GERME DI GRANO



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



# Quadrotti con patate

## INGREDIENTI:

2 patate, 1 cipolla, rosmarino q.b., 150 g di salsiccia fresca al finocchietto, 200 g di salame tritato, 6 **uova Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- ❶ Grattugiate le patate sbucciate con la grattugia a fori grossi. Tritate una piccola cipolla, mettetela in una larga padella, unite qualche ciuffetto di rosmarino e un filo di olio e fatela soffriggere a fuoco basso, finché sarà appassita.
- ❷ Unite le patate grattugiate, la salsiccia fresca al finocchietto e il salame tritato; fate rosolare a fuoco vivace per circa 10 minuti, mescolando spesso con un cucchiaio di legno.
- ❸ Trasferite tutto in una tortiera foderata con carta da forno. Sbattete le uova con un pizzico di sale e pepe, quindi versatele nella tortiera: distribuitele in modo omogeneo punzecchiando il composto con una forchetta, infornate a 180° e cuocete per 20 minuti.
- ❹ Estraete la torta dallo stampo, eliminate la carta da forno, fate intiepidire e servite la torta a cubotti calda o tiepida.





# SALUMI BERETTA. TUTTI NE VOGLIONO UNA FETTA.



Fresca Salumeria Beretta: tanti salumi,  
buoni, gustosi e già affettati.



fratelliberetta.com

# Tagliatelle di castagne con sugo di porri e speck

## INGREDIENTI:

150 g di farina di castagne, 150 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 3 **uova Sisa**, 500 g di porri, 100 g di speck, 1 cucchiaino di semi di finocchio, 50 g di **burro Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Mescolate le farine con un pizzico di sale e disponetele a fontana sulla spianatoia; sgusciate al centro le uova e incorporatele alle farine poco per volta. Quindi lavorate energicamente l'impasto, ricavatene una palla, copritela con un telo e lasciatela riposare per 20 minuti. Dopodiché stendetela in una sfoglia sottile con l'apposita macchinetta e ricavatene le tagliatelle.
- 2 Pulite i porri privandoli delle radici, delle foglie esterne sciupate e della parte più verde, lavateli e tagliateli a rondelle. Fateli appassire in un tegame con il burro, salate, pepate, unite metà dei semi di finocchio e 80 g di speck tagliato a listarelle e proseguite la cottura a fuoco moderato per 10 minuti.
- 3 Cuocete le tagliatelle preparate in abbondante acqua bollente leggermente salata. Fate rosolare i semi di finocchio e lo speck avanzati in un tegame antiaderente senza aggiungere alcun condimento; scolate la pasta, conditela con il sugo di porri e lo speck profumato al finocchio e servite subito.



# STARE IN FORMA È DIVENTATO UN PIACERE.



DESSERT  
PROTEICI  
MÜLLER.

Fate  
l'amore  
con il  
sapore.



MULLER.IT

# Un aperitivo tutto **italiano**

Si chiama Hugo e, dai primi anni 2000, è diventato uno dei cocktail maggiormente richiesti per l'aperitivo. Scopriamone insieme le origini e la (semplice) preparazione.

**È** fresco, leggero e gustoso: parliamo dello Hugo, uno dei cocktail più apprezzati per l'aperitivo, che ha origini tutte italiane. È stato, infatti, il barman Roland Gruber di Naturno (in provincia di Bolzano) a inventarlo nei primi anni 2000, quando era alla ricerca di un'alternativa al classico spritz (del resto, lo Hugo è definito proprio "lo spritz bianco").

#### A BASE DI?

A differenziare questo cocktail dal "cugino" veneto, è la sostituzione del bitter con lo sciroppo di melissa, che a sua volta - col passare del tempo - ha lasciato spazio a quello di sambuco, meno dolce e anche più facile da trovare. Altro protagonista nella preparazione è il prosecco, da versare - dopo lo sciroppo - in un bicchiere molto freddo, dopo che avremo già inserito alcune foglie di menta. Ultimo step: aggiungiamo nel bicchiere dei cubetti di ghiaccio, mescoliamo il tutto e guarniamo con un ciuffetto di menta e una fettina di lime.

#### PERFETTO CON?

Lo Hugo è un cocktail fresco e frizzante, dal basso contenuto alcolico. È perfetto, abbiamo visto, da sorseggiare durante un aperitivo, abbinato ad esempio alla pizza ma anche a taglieri di salumi e formaggi, piatti a base di pesce affumicato e carni bianche.



CONFEZIONE IN  
CARTONCINO  
CERTIFICATO FSC®



**Bonduelle**  
S'IMPEGNA  
per un'agricoltura  
SOSTENIBILE!



- ✓ -40 tons di plastica
- ✓ 90% da materiale riciclato:  
50% carta e 40% altre fonti
- ✓ Design innovativo ed esclusivo,  
più sostenibile rispetto allo standard  
-30% di carta  
-20% di inchiostro,  
di origine vegetale

100%  
RICICLABILE  
% CARTA  
RICICLATA



Favoriamo le **produzioni locali**  
e stagionali



Limitiamo l'utilizzo di pesticidi  
per proteggere il **terreno** e l'**ambiente**



Preserviamo la **biodiversità**  
e le risorse naturali



Riduciamo al minimo  
l'utilizzo di **additivi** e **conservanti**



Garantiamo un'ampia offerta  
di **prodotti biologici**



Promuoviamo l'utilizzo  
di **confezioni** sempre **più sostenibili**

IL NOSTRO IMPEGNO PER LA  
**PROTEZIONE**  
DELLA **BIODIVERSITÀ**



**COME LO GARANTIAMO?**

- Consigliando ai nostri agricoltori le migliori pratiche agronomiche.
- Utilizzando varietà non OGM.
- Adottando la rotazione delle coltivazioni.
- Utilizzando in maniera sostenibile le risorse idriche e naturali.

# Pappardelle con sugo di lepre (Lombardia)

## INGREDIENTI:

1/2 lepre già pulita, 2 carote, 2 cipolle, 2 costole di sedano, 1/2 litro di **vino rosso Sisa**, 50 g di **pancetta dolce a cubetti Sisa**, 250 g di **passata di pomodoro classica Sisa**, 1 mazzetto di salvia, rosmarino e alloro, poco brodo, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

Per le pappardelle: 500 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 4 **uova Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- ❶ Tagliate la mezza lepre a tocchi, metteteli in una terrina, unitevi una carota, una costola di sedano e una cipolla a pezzi, versatevi sopra il vino, copritela e lasciatela riposare in luogo fresco per una notte.
- ❷ Il giorno seguente tritate le verdure rimaste con la pancetta e fate soffriggere il trito in un largo tegame con 2-3 cucchiari di olio; quando le verdure saranno ben appassite aggiungete la carne scolata dalla marinata, salate, pepate e fate rosolare leggermente i pezzi.
- ❸ Aggiungete la passata di pomodoro e il mazzetto di aromi e continuate la cottura a fuoco basso per circa un'ora e mezzo, bagnando di tanto in tanto con qualche cucchiario di brodo.
- ❹ Nel frattempo preparate le pappardelle: impastate la farina con le uova, un pizzico di sale e pepe e, se necessario, 2-3 cucchiari di acqua; lavorate energicamente la pasta finché sarà compatta, lasciatela riposare per 10-15 minuti, poi stendetela con l'apposita macchina a rulli in larghe sfoglie dello spessore di circa 2 mm. Avvolgetele morbidamente su se stesse e tagliatele a strisce larghe 2 cm.
- ❺ Srotolate le strisce di pasta, immergetele in abbondante acqua bollente salata e cuocetele al dente.
- ❻ Scolate dal sugo qualche pezzo di lepre, riducete la polpa a filetti e rimettetela nel tegame; aggiungete le pappardelle, spazzolate per un minuto e servite.







# TEDDI

-biologico-

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



## Impanate ragusane (Sicilia)

### INGREDIENTI:

800 g di carne macinata di maiale, 2 limoni, 100 g di caciocavallo, 2 ciuffi di prezzemolo, 2 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

Per la pasta: 350 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 25 g di lievito di birra, 2 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

❶ Preparate la pasta: disponete la farina a fontana e versatevi al centro il lievito di birra, precedentemente sciolto in 1 dl di acqua tiepida, l'olio e un pizzico di sale. Impastate accuratamente, aggiungendo all'occorrenza ancora un po' di acqua tiepida. Quando avrete ottenuto un composto morbido e omogeneo, mettetelo a lievitare in un luogo tiepido per 2 ore.

❷ Trascorso questo tempo, spianate la pasta sul tagliere dandole la forma di un rettangolo. In una terrina amalgamate assieme la carne macinata, il succo dei limoni, il caciocavallo grattugiato e il prezzemolo tritato, regolando di sale e pepe.

❸ Distribuite sulla sfoglia il ripieno di carne, quindi richiudetela e adagiatela in una teglia precedentemente unta di olio. Cuocete in forno caldo a 180-200° C per circa 30 minuti e servite.



## Zuppa alla montanara (Abruzzo)

### INGREDIENTI:

600 g di castagne fresche piccole, 200 g di **lenticchie mignon secche Sisa**, 50 g di lardo, 4 fette di pane casereccio tipo Toscano, 1 cucchiaino colmo di **doppio concentrato di pomodoro Sisa**, 2 cucchiaini di **misto per soffritto Sisa**, 2-3 rametti di timo, 3 foglie di basilico, 1 rametto di maggiorana fresca, 1 foglia di alloro, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

❶ Lavate le lenticchie e mettetele a bagno per un paio d'ore. Incidete le castagne con un coltellino e fatele arrostitire nell'apposita padella forata per caldarroste finché la buccia risulterà bruciacchiata. Trasferitele in un recipiente sotto un panno ripiegato per 15' e, infine, sbucciatele.

❷ Lessate le lenticchie in 1,5 l d'acqua con l'alloro. Tagliate il lardo a dadini e ogni castagna in 4 pezzi. In una pentola, fate rosolare il lardo con le verdure per soffritto e il timo. Aggiungete le castagne, mescolate un poco e versate un mestolo di brodo di cottura delle lenticchie in cui avrete diluito il concentrato di pomodoro. Unite le lenticchie già semicotte e proseguite la cottura per circa 15' aggiungendo maggiorana e basilico tritati verso la fine.

❸ Fate dorare nell'olio le fette di pane divise a metà, sistematele nei piatti fondi, versate la zuppa di castagne e lenticchie e servite.



Piccole, ma ricche di proprietà benefiche: sono le **Lenticchie Mignon Secche Sisa**, disponibili nella confezione da 500 g. Facili e veloci da preparare, perché non richiedono un ammollo preventivo, rappresentano un ottimo contorno ma anche l'ingrediente in più per portare in tavola gustosi primi piatti, sfiziose zuppe nonché polpette e hamburger vegetali.





**FUNZIONI DEPURATIVE  
PER L'ORGANISMO**



**PROBIOTICO +  
PREBIOTICO**



**PERDITA  
DI PESO**



**DOLCIFICANTE  
BIO**



**PROTEIN 32%  
ZERO**



**ENERGIA  
E SOSTEGNO**



**METABOLISMO  
ENERGETICO**



**CON VITAMINE  
DEL GRUPPO B**



**HIGH PROTEIN  
35%**



**TONO &  
ENERGIA**

**GLI ALLEATI  
DEL TUO BENESSERE**

Integratori alimentari. Leggere le avvertenze sulle confezioni.

**equilibra®**

RISPETTA LA TUA NATURA

## Coniglio con le mele

### INGREDIENTI:

500 g di polpa di coniglio, 300 g di cipolline bo-  
rettane, 4 mele annurche o piccole Royal Gala,  
2 rametti di timo, 1 foglia di alloro, 1 fetta  
di speck, **olio extravergine di oliva**  
**Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Tagliate a dadi la polpa di coniglio e lo speck a strisciole, private le mele del torsolo e riducetele a spicchi. Scaldate 4 cucchiai di olio in una casseruola, unite la carne, 2 terzi del timo e l'alloro e fate rosolare su fiamma media per 3-4 minuti.
- 2 Unite le cipolline, lo speck e le mele; regolate di sale. Bagnate la carne con un mestolo di acqua calda e cuocetela coperta per circa 15 minuti.
- 3 Alzate la fiamma e fate dorare le mele e il coniglio a pentola scoperta. Servite insaporendo a piacere con qualche fogliolina del timo rimasto.



## Chicche di patate con scampi e broccoletti

### INGREDIENTI:

800 g di **chicche di patate Gusto&Passione**, 16 code di scampi non sgusciati, 300 g di cime di broccoletto, 1/2 limone, 1 spicchio di aglio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **peperoncino in polvere Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Pulite le cime di broccoletto, lavatele con cura, asciugatele e tagliatele in 4 parti. Mettete a scaldare un filo d'olio in una padella con l'aglio non sbucciato, aggiungete le cime di broccoletto e fatele saltare a fuoco vivo per un paio di minuti. Abbassate la fiamma, salatele, coprite e cuocete per altri 5-6 minuti, mescolando di tanto in tanto. Toglietele dalla padella e tenetele da parte, in caldo.
- 2 Lavate e asciugate il limone e ricavate la scorza a filetti con l'apposito attrezzo, evitando accuratamente la parte bianca. Sgusciate le code di scampo, eliminate il filetto nero intestinale e rosolatele a fuoco vivo nella padella con il fondo di cottura dei broccoletti; quando saranno diventate rosate, profumatele con la scorza del limone e aggiungete i broccoletti tenuti da parte. Saltate tutto insieme per un minuto, in modo che i sapori si amalgamino bene.
- 3 Lessate le chicche di patate in una pentola con abbondante acqua bollente salata, scolatele con un mestolo forato appena verranno a galla, senza sgocciolarle troppo, e mettetele nella padella con gli scampi e i broccoletti. Insaporiteli con un pizzico di peperoncino, fateli saltare qualche istante, mescolando delicatamente, e servite subito.



Realizzate con il 72% di patate fresche cotte al vapore, le **Chicche di Patate Gusto&Passione** ti aspettano nel pratico formato da 400 g, già suddiviso in due porzioni. Gustose e dalla consistenza vellutata, si abbinano perfettamente a ogni tipo di condimento, ad esempio il burro, il pesto e il ragù.



# vileda®

Sentirsi a casa è straordinario

## Da 75 anni nelle vostre case



**DAL 15/08/2024 AL 30/11/2024**

**ACQUISTA 1 SISTEMA LAVAPAVIMENTI**

**+ 1 RICAMBIO O ALMENO 25 € DI PRODOTTI VILEDA**

PARTECIPA SUL SITO [WWW.DA75ANNIINSIEME.VILEDA.IT](http://WWW.DA75ANNIINSIEME.VILEDA.IT)

**IN PALIO  
OGNI GIORNO  
3 BUONI SPESA  
DA 75€**

+

**IN ESTRAZIONE FINALE  
1 BUONO SPESA  
DA 1.500€**



SCOPRI DI PIÙ

Concorso a premi "DA 75 ANNI NELLE VOSTRE CASE" valido dal 15/08/2024 al 30/11/2024 presso i punti vendita fisici che espongono l'apposito materiale pubblicitario, nei relativi shop on-line e nello shop [www.vileda.it](http://www.vileda.it) dove saranno presenti i banner dedicati all'iniziativa e su [www.amazon.it](http://www.amazon.it). Estrazione finale entro il 31/01/2025. Montepremi € 25.800,00 IVA Esente. Conserva il documento d'acquisto (unico). Per prodotti coinvolti e modalità di partecipazione consulta il regolamento su [www.da75anniinsieme.vileda.it](http://www.da75anniinsieme.vileda.it)

## Turbo smart e Infinity Flex partecipano alla promo

**Turbo Smart** è l'innovativo sistema lavapavimenti che vanta un design esclusivo e ricercato nei dettagli. Il meccanismo di strizzatura a pedale permette di asciugare efficacemente il fiocco 100% in Microfibra. Turbo Smart assicura una profonda pulizia dei pavimenti senza alcuno sforzo.

**Vileda Infinity Flex** è la soluzione flessibile, perfetta per il bucato di grandi dimensioni. Qualunque sia il capo da stendere, la griglia centrale che si allunga fino a 2 metri si adatta perfettamente alle proprie esigenze.



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



a brand of  
**FREUDENBERG**



## Cobbler di cachi

### INGREDIENTI:

Per il ripieno: 1 kg di caco mela, 70 g di **zucchero Sisa**, 1 limone, 20 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, **noce moscata Sisa** q.b.

Per la base: 200 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per il piano lavoro, 10 g di **lievito per dolci Sisa**, 100 g di **burro Sisa**, 170 ml di panna fresca, 50 g di **zucchero Sisa**, 20 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, **sale Sisa** q.b.

Per accompagnare: 150 g di panna acida

### PREPARAZIONE:

1 Preparare il ripieno: mondate e sbucciate i cachi, poi tagliateli a spicchi. Trasferiteli in una ciotola e unite 2 cucchiari di succo del limone, lo zucchero, un pizzico di noce moscata e la farina. Mescolate per amalgamare bene gli ingredienti.

2 Per la base: setacciate la farina con il lievito e lavorateli velocemente con lo zucchero semolato e il burro freddo a dadini fino a ottenere un composto a briciole. Unite 150 ml di panna e un pizzico di sale e impastate rapidamente fino a ottenere un composto omogeneo. Stendetelo con il mattarello sul piano di lavoro leggermente infarinato in un rettangolo da 1 cm di spessore.

3 Tagliate la pasta con una rotella liscia in modo da ricavare 9 rettangoli da circa 5x8 cm. Trasferite i cachi con il loro succo in una teglia rettangolare da 20x24 cm, copriteli con 8 rettangoli di pasta; tagliate il rettangolo di pasta rimasto per ricavare 4 striscioline e sistematele in senso verticale in modo da coprire i buchi tra le due file di rettangoli. Spennellate la superficie con la panna rimasta, cospargetela con lo zucchero di canna e cuocete il cobbler in forno a 180° per 50 minuti. Sfornatelo, lasciatelo riposare 15 minuti e servitelo con la panna acida.



©Stile Italia Edizioni



©Stile Italia Edizioni



## Bruschette con stracchino

### INGREDIENTI:

2 cipolle, 8 fette di **pancarré Sisa**, **stracchino senza lattosio Equilibrio&Piacere** q.b., olive nere q.b., foglie di timo q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Stufate le cipolle con un filo d'olio e poca acqua.
- 2 Tostate le fette di pancarré e farcitele con lo stracchino, le cipolle stufate, le olive nere e foglie di timo.



Realizzato con latte 100% italiano, lo **Stracchino Senza Lattosio Equilibrio&Piacere** vi conquisterà con la sua freschezza. Gustoso e cremoso, è ideale da spalmare sul pane ma anche per farcire sfiziose focacce o arricchire primi e secondi piatti.

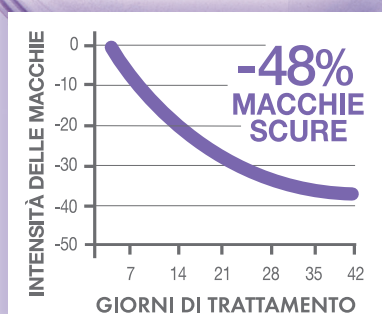
*Venus*  
**LAB**

Riduce le macchie,  
uniforma e illumina

## Niacinamide Dark spot 1200 mg

1.200 mg di Niacinamide purissima per ridurre macchie scure e imperfezioni della pelle causate da sole, invecchiamento cutaneo, fattori ormonali e acne.

Ideale a tutte le età, è perfetto per viso, décolleté e mani, per una pelle più uniforme e luminosa.



EFFICACIA DIMOSTRATA CON TEST  
IN VITRO E CLINICO-STRUMENTALI



# Zucca:

**tradizione,  
benefici  
e delizia**





# Sapori e Tradizioni





**La zucca, con la sua versatilità in cucina e i suoi benefici per la salute, è molto più di un semplice ortaggio autunnale. Simbolo di tradizione e cultura, rappresenta un ingrediente prezioso che continua a sorprendere e deliziare, anno dopo anno, sulle nostre tavole.**

**L**a zucca, appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae, è originaria dell'America Centrale, dov'era coltivata già dalle civiltà precolombiane. Il suo nome deriva dal latino "cucutia", poi trasformato in "cocutia" e infine in "zucca" nell'italiano moderno.

#### **BENEFICI PER LA SALUTE**

Si tratta di un alimento nutrizionalmente ricco e versatile. È povera di calorie e contiene elevate quantità di vitamine A, C ed E, oltre a sali minerali come potassio e magnesio. La vitamina A, in particolare, favorisce la salute della vista e della pelle, mentre gli antiossidanti proteggono dall'invecchiamento cellulare. Le sue fibre supportano la digestione, contribuendo al senso di sazietà. Oltre al suo valore nutritivo, la zucca è nota per le sue proprietà diuretiche e calmanti. L'olio estratto dai semi è spesso impiegato per il trattamento dei disturbi della prostata e per la sua azione antinfiammatoria. I semi stessi, ricchi di zinco, sono consigliati per il mantenimento della salute del sistema immunitario.

#### **ZUCCA IN CUCINA: RICETTE TRADIZIONALI E INNOVATIVE**

Questo ortaggio è un ingrediente base in molte cucine regionali italiane, da Nord a Sud. Uno dei piatti più iconici è il risotto alla zucca, tipico del Nord Italia, dove la dolcezza del vegetale si fonde armoniosamente con il riso cremoso e il Parmigiano. Altro piatto apprezzato è la vellutata di zucca, particolarmente amata nei mesi autunnali e invernali per la sua sensazione di comfort e calore. Non mancano le versioni dolci: la torta di zucca è un must, con l'aggiunta di spezie come cannella e noce moscata che esaltano il sapore. Negli ultimi anni, anche la cucina contemporanea ha accolto la zucca in modi innovativi, come l'uso della sua polpa nei ripieni di ravioli o nelle preparazioni a base di pasta fresca.

#### **CURIOSITÀ**

In diverse culture, la zucca ha una forte valenza simbolica. In Nord America, è associata all'autunno e in particolare alla festa di Halloween, dove viene trasformata in lanterne decorate chiamate "Jack-o'-lantern". Inoltre, esistono molte varietà di zucca, tra cui la popolare "butternut" e la zucca mantovana, caratterizzata dalla polpa dolce e soda.



MAESTRI DELLO SPECK

*Tradizione,  
Cura e Innovazione*

*Qualità  
garantita*

Gluten Free



Pack  
50% recycled plastic

stagionatura lenta

lavorazione artigianale

Gusto aromatico

leggera affumicata

Indicazione geografica  
protetta

Dal 1974 Moser produce Speck con passione e eccellenza,  
un prodotto genuino e ricco di proteine dal gusto unico.

Lo Speck Alto Adige IGP Moser viene speziato a mano con amore  
e dedizione, secondo l'antica ricetta di famiglia.

Lasciandolo riposare per 22 settimane all'aria fresca delle montagne  
altoatesine, si crea un prodotto inconfondibile per profumo e sapore.



## Gnocchi di zucca

### INGREDIENTI:

1 kg di zucca, 250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 2 amaretti, 1 **uovo Sisa**, 30 g di **Grana Padano Dop grattugiato Sisa**, 40 g di **burro Sisa**, 6 foglie di salvia, ricotta affumicata grattugiata q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Tagliate a pezzi la zucca, cuoceteli per 50' nel forno a 180° e riducete la polpa in purè. Incorporatevi la farina, gli amaretti frullati, l'uovo, il grana padano e un pizzico di sale.
- 2 Lavorate fino a ottenere un impasto sodo, dividetelo in lunghi cilindretti, tagliateli a tocchetti e rigateli. Fate fondere il burro in un tegamino con le foglie di salvia.
- 3 Lessate gli gnocchi in acqua salata bollente e scolateli quando vengono a galla. Conditeli con il burro aromatico, pepe e ricotta affumicata grattugiata.



©Stile Italia Edizioni



## Palline di zucca

### INGREDIENTI:

1 kg di zucca, 1 **uovo Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., **pangrattato Sisa** q.b., 80 g di **burro Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Private la zucca della buccia, svuotatela dei filamenti e dei semi, quindi con uno scavino ricavate dalla polpa tante palline. Passatele prima in un velo di farina, poi nell'uovo sbattuto con sale e pepe e infine nel pangrattato.
- 2 Fate successivamente scaldare in una casseruola il burro con 5 cucchiaini di olio; immergetevi le palline di zucca e fatele dorare.
- 3 Toglietele dal recipiente con una schiumarola e mettetele a perdere l'unto di cottura su carta assorbente da cucina. Servitele ben calde.

DAL 1791  
**Colussi**

# la Colazione si tinge di Azzurro

ACQUISTA 2 CONFEZIONI A SCELTA  
TRA I PRODOTTI COLUSSI

CONSERVA LO SCONTRINO

VAI SU [WWW.CONCORSOCOLUSSI.IT](http://WWW.CONCORSOCOLUSSI.IT)

Prova a **VINCERE**



Ogni Settimana  
2 Planetarie  
**KitchenAid**



Ogni Giorno  
3 Moka  
**BIALETTI**



Concorso a premi "LA COLAZIONE SI TINGE DI AZZURRO" valido dal 01/10/2024 al 02/12/2024. Montepremi € 23.787,00 (IVA inclusa).  
Acquista 2 prodotti Colussi a scelta. Conserva il documento d'acquisto. Registrati al sito e scopri subito se hai vinto. Regolamento completo disponibile su [www.concorsocolussi.it](http://www.concorsocolussi.it)



# Strudel di pane, champignon e speck

## INGREDIENTI:

250 g di pasta da pane, 600 g di champignon, 80 g di **speck a fette Sisa**, 120 g di Gruyère, 1 scalogno, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 rametto di rosmarino, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** per la lavorazione, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Tritate lo scalogno e soffriggetelo in un tegame con un filo d'olio; unite gli champignon ben puliti e affettati nel senso della lunghezza, salate, pepate e lasciate appassire per una decina di minuti, eliminando quasi tutto il liquido di vegetazione dal fondo del tegame, man mano che si forma.
- 2 Insaporite con una manciata di prezzemolo tritato, togliete i funghi dal fuoco e lasciateli intiepidire. Stendete la pasta da pane con il matterello sul piano di lavoro infarinato, formando un rettangolo spesso pochi mm; cospargetela con le foglie di prezzemolo rimaste e gli aghi di rosmarino tritati e schiacciatela ancora un po' con il matterello per farle aderire bene.
- 3 Trasferite la pasta su un foglio di carta da forno, distribuitevi sopra i funghi, lo speck tritato grossolanamente e il formaggio a dadini, lasciando un bordo libero di 2-3 cm; arrotolate la pasta partendo da un lato lungo e aiutandovi con la carta; sigillate lo strudel e trasferitelo su una placca foderata con carta da forno, spennellate la superficie con un po' d'olio, incidetela con taglietti profondi e cuocete in forno a 200° per 25 minuti.





*Storie di mare*

Amore a prima vista

— [CALLIPO.COM](http://CALLIPO.COM) —

Scopri la qualità dei nostri filetti



# Il lato dolce delle castagne

**Le castagne sono, senza dubbio, le regine dell'autunno. Buone da gustare crude, arrosto o lesse, possiamo utilizzarle anche per preparare dei golosi dolci. Crostate e torte, creme e budini: lasciamoci conquistare da tanta bontà!**







**VERA CONFETTURA, DA SEMPRE.**

## Charlotte di castagne

### INGREDIENTI:

500 g di castagne pulite, 60 g di **zucchero Sisa**, 1 cucchiaino abbondante di cacao amaro, 5 dl di panna fresca, 1 cucchiaino di **zucchero a velo Sisa**, 70 g di **mandorle pelate Sisa**, 2 dl di latte intero, 200 g di savoiardi, 8 marron glacé, ciliegine candite q.b., 1 disco di pan di Spagna, 1 foglia di alloro, **sale Sisa** q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Lessate le castagne in abbondante acqua con l'alloro e un pizzico di sale, scolatele ben cotte e passatele calde al passaverdura. Versate in una casseruola lo zucchero semolato, il cacao e il latte e cuocete per 10 minuti finché lo zucchero sarà sciolto. Unite la purea di castagne e proseguite la cottura a fuoco basso, mescolando, finché l'impasto si raccoglierà a palla.
- 2 Foderate di pellicola uno stampo da charlotte da un litro. Rivestitelo con uno strato di composto di castagne e fate riposare in frigo.
- 3 Tostate le mandorle in una padella, poi tritatele finemente nel mixer. Montate metà panna, unite le mandorle e lo zucchero a velo e riempiete lo stampo con il composto. Appoggiatevi il pan di Spagna facendolo aderire bene all'impasto e tenete in frigo per almeno 3 ore.
- 4 Montate a neve la panna rimasta. Sformate la charlotte e decoratela con ciuffi di panna montata, i savoiardi, le ciliegine e i marron glacé.



## Cioccocrema alle castagne

### INGREDIENTI:

400 g di castagne lessate, 400 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 100 g di **ricotta bio VerdeMio**, 5 cucchiaini di **miele millefiori Sisa**, 100 g di **nocciole sgusciate bio VerdeMio**, 50 g di **mandorle sgusciate Sisa**, 50 g di pistacchi, 2 cucchiaini di polvere di caffè, 60 g di **burro Sisa**, latte intero q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1 Frulla castagne, ricotta e metà del miele, aggiungi un filo di latte e continua a frullare finché avrai ottenuto una crema omogenea. Trasferisci la crema in una ciotola e lasciala riposare. Intanto nel mixer riduci la frutta secca a grana grossa, versala in un'altra ciotola, aggiungi il miele rimasto e amalgama il tutto.
- 2 Fai sciogliere a bagnomaria il burro e il cioccolato fondente spezzettato, quindi unisci la polvere di caffè e mescola bene finché avrai ottenuto una crema liscia.
- 3 Distribuisci in ogni bicchiere la crema di cioccolato e caffè, aggiungi la crema di castagne e con un cucchiaino leggermente inumidito uniforma la superficie. Prima di servire, guarnisci con la granella di frutta secca.

La **Ricotta Biologica VerdeMio**, realizzata esclusivamente con latte italiano, è pronta a conquistarti con il suo gusto dolce e la consistenza cremosa. È perfetta per un secondo fresco e leggero o per preparare qualche ricetta sfiziosa, come la pasta ripiena ma anche i famosi cannoli siciliani e la crostata con il cioccolato.





*Per le tue ricette*  
**PERFETTE**



[lefarinemagiche.it](http://lefarinemagiche.it)



# Danza dei fantasmi

## INGREDIENTI:

400 g di patate, 1 dl di latte intero, 40 g di **burro Sisa**, 400 g di polpa di zucca, semi di sesamo neri q.b., prezzemolo q.b., **sale Sisa** q.b.

## PREPARAZIONE:

- 1 Sbucciate le patate lessate ancora calde, passatele allo schiacciapatate direttamente in una casseruola. Unite il latte caldo, il burro, sale e lasciate sul fuoco fino a ottenere un purè sodo.
- 2 Fate lo stesso con la polpa di zucca già cotta. Versate il purè di patate in una tasca da pasticciere con bocchetta tonda e create i fantasmini, premendo in verticale a più riprese.
- 3 Con 2 cucchiaini formate le zucche con purè di zucca. Applicare semini di sesamo neri per fare gli occhi dei fantasmini e chips tagliate a bastoncino per fare i piccioli delle zucche. Servite con foglioline di prezzemolo.



# La tecnologia “salva” capelli

Il benessere dei nostri capelli dipende da tanti fattori, tra cui l'asciugatura. Per proteggerli il più possibile possiamo affidarci alla tecnologia, che ci offre prodotti sempre più all'avanguardia pensati proprio per salvaguardare la nostra chioma.

Sara Conversano

**C**apelli secchi e sfibrati sono, spesso, un vero e proprio incubo da cui non sempre si riesce a uscire con facilità. Asciugatura, utilizzo di piastra e ferro, colorazione tendono, infatti, a danneggiare la nostra chioma. Ma come possiamo salvaguardare il benessere e la bellezza dei capelli?

## TECNOLOGIA AVANZATA

Ci viene in aiuto la tecnologia che, in questi anni, ha messo a punto diversi prodotti pensati proprio per scongiurare il più possibile i danni provocati dal calore eccessivo a cui sono sottoposti frequentemente. Passi da gigante sono stati compiuti, in particolare, per quanto riguarda il phon che è sempre più un prezioso accessorio di styling.

## ASCIUGACAPELLI ALL'AVANGUARDIA

Gli asciugacapelli di ultima generazione sono quelli a ioni negativi che, a differenza dei modelli tradizionali, non seccano ulteriormente i capelli evitando che si sfibrino e si spezzino. Questo perché gli ioni negativi emessi rompono le molecole d'acqua, che vengono assorbite dal capello e lo reidratano.

## UNA CHIOMA IN SALUTE

Asciugare i capelli con questa tipologia di phon, dunque, ha diversi vantaggi, non solo per il nostro benessere ma anche per quello dell'ambiente! Sì perché la tecnologia a ioni, dividendo le molecole d'acqua e favorendone l'assorbimento, consente di accorciare i tempi di asciugatura con un minore utilizzo di energia elettrica. Per quanto riguarda, invece, i benefici sui capelli, oltre a renderli maggiormente idratati, li lascia più morbidi e lucidi. Non solo: è in grado di eliminare anche l'elettricità statica (causata dagli ioni positivi), rendendo la messa in piega più facile e duratura.



# Continua la "lotta" alla plastica

Stefania Colasuono

**L'Unione europea porta avanti il proprio impegno nella riduzione della plastica monouso: negli ultimi mesi, infatti, sono entrate in vigore nuove misure, tra cui quella relativa ai tappi attaccati alle bottiglie (e non solo).**





L'estate appena trascorsa ha visto l'entrata in vigore di una nuova misura presente nella direttiva sulla plastica monouso del 2019, attraverso la quale l'Unione europea ha vietato - a partire dal 2021 - la vendita di prodotti in plastica monouso, come piatti, bicchieri, posate, cannucce e cotton fioc.

#### **I COSIDDETTI "TETHERED CAP"**

Questa misura riguarda l'obbligo di commercializzare solo bottiglie in plastica con i tappi attaccati (i cosiddetti "tethered caps"). L'obiettivo? Far sì che tappo e bottiglia vengano buttati insieme nello stesso momento e che, di conseguenza, i tappi non vengano dispersi nell'ambiente come, purtroppo, accade spesso con gravi ripercussioni sui livelli di inquinamento.

#### **NON SOLO BOTTIGLIE DI PLASTICA**

La normativa non riguarda, però, esclusivamente le bottiglie di plastica ma anche gli imballaggi compositi come, ad esempio, i contenitori di succhi di frutta e latte, realizzati per lo più con l'assemblaggio di materiali diversi come plastica e cartone. Non sono contemplati, invece, bottiglie e contenitori in vetro.

#### **UNA MAGGIORE SENSIBILIZZAZIONE**

La misura relativa ai "tethered caps" mira, dunque, a ridurre l'impatto ambientale provocato dai tappi dispersi ma, al contempo, vuole sensibilizzare maggiormente i consumatori su un uso responsabile dei prodotti e sull'importanza del riciclo di tutti i componenti dell'imballaggio utilizzato (tappo compreso).





**La danza  
classica:  
eleganza e  
disciplina  
nel mondo  
dell'arte**



## La danza classica è un'arte senza tempo, che combina grazia, disciplina e creatività. Pur radicata in secoli di tradizione, continua a evolversi e a ispirare nuove generazioni di ballerini e spettatori.

La danza classica, o balletto, è una forma d'arte antica che combina musica, movimento ed espressione corporea, con radici profonde nelle corti rinascimentali italiane e francesi. Si distingue per la sua grazia, precisione e per la tecnica rigorosa che richiede ai danzatori il massimo controllo del corpo. Fondata su posizioni codificate e passi che vengono eseguiti con rigore e delicatezza, si è evoluta nel tempo, incorporando vari stili e tecniche provenienti da diverse tradizioni culturali.

### LE ORIGINI DEL BALLETO

Il balletto moderno nasce nelle corti rinascimentali italiane nel XV secolo, ma fu in Francia, sotto il regno di Luigi XIV, che la danza classica assunse la sua forma più strutturata e prestigiosa. Il Re Sole, appassionato di danza, fondò l'Académie Royale de Danse nel 1661, gettando le basi per lo sviluppo del balletto come arte indipendente. Da qui deriva anche il vocabolario della danza classica, che è ancora oggi interamente in francese, con termini come plié, arabesque e pirouette che descrivono specifici movimenti e posizioni.

### TECNICA E DISCIPLINA

La danza classica richiede anni di allenamento intenso, caratterizzato da esercizi ripetitivi alla sbarra, pratica dell'equilibrio, flessibilità e forza. Una delle tecniche distintive è il lavoro sulle punte, in cui i ballerini – soprattutto donne – eseguono passi complessi sollevati sulle punte dei piedi, utilizzando apposite scarpette rinforzate. Questa tecnica è sinonimo di leggerezza e fa sembrare i movimenti sospesi in aria, quasi privi di peso.

### STIMOLA FORZA E COORDINAZIONE

Gli esercizi alla sbarra, la precisione nei movimenti, l'allineamento del corpo e la forza muscolare sono solo alcuni degli elementi tecnici che distinguono la danza classica da altre forme di danza. Ogni danzatore impara a sviluppare forza, flessibilità e coordinazione, ma anche espressività emotiva, poiché la danza non è solo una dimostrazione fisica, ma una narrazione che coinvolge mente e corpo.

### LE SCUOLE DI BALLETO

Diverse scuole e stili di danza classica si sono sviluppati in vari Paesi nel corso dei secoli. Le più influenti includono la scuola francese, nota per il suo stile elegante e pulito; la scuola italiana, che enfatizza la potenza fisica e la tecnica virtuosa; la scuola russa, famosa per la sua espressività e spettacolarità.

### LA DANZA CLASSICA NEL MONDO MODERNO

Sebbene la danza classica sia tradizionalmente legata a uno stile formale e rigoroso, essa ha saputo evolversi nel tempo. Negli ultimi decenni, molti coreografi moderni hanno esplorato nuove modalità espressive all'interno del balletto, mescolando elementi di danza contemporanea, modern jazz e altre forme di arte visiva. Oggi, infatti, diverse compagnie continuano a portare avanti la tradizione del balletto classico, ma con un occhio sempre rivolto all'innovazione e all'inclusione di nuove tecniche e idee.



# Il gatto dagli occhi **blu**

Federica Bartoli



**Dalla straordinaria bellezza e dal carattere dolcissimo, il Siamese stringe con la propria famiglia un forte legame di affetto e fiducia.**

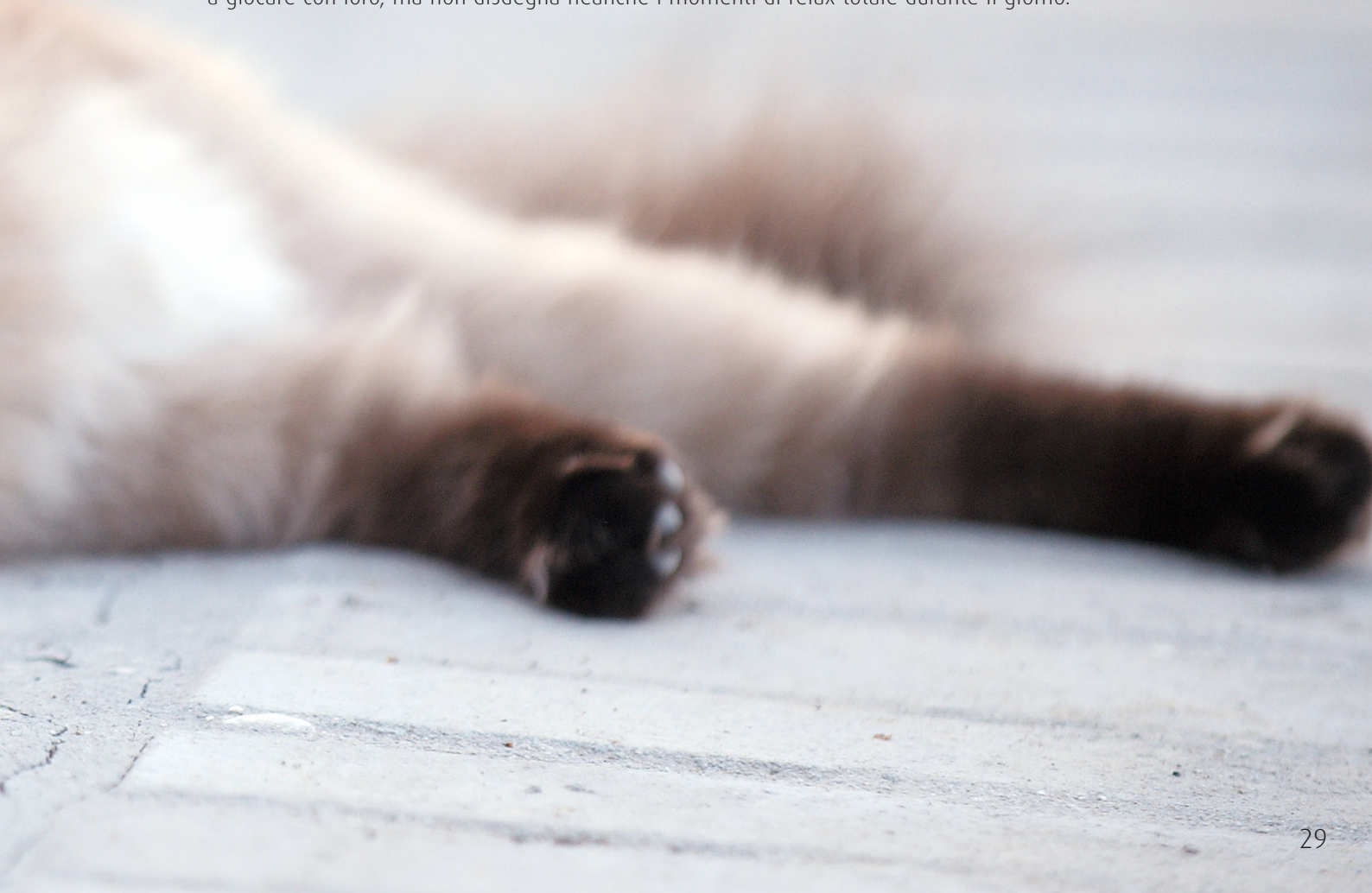
**I**l Siamese, presente in Europa a partire dal XIX secolo, è originario dell'antico Siam (la Thailandia di oggi), nel sud-est asiatico. A caratterizzarlo, un portamento elegante e una corporatura esile ma muscolosa, con zampe lunghe e piedi ovali. La testa è sottile e le orecchie sono grandi e a punta; gli occhi, a mandorla, ammaliano tutti grazie al loro meraviglioso colore blu intenso.

#### **LA PARTICOLARITÀ DEL MANTELLO**

Il Siamese è famoso anche per il suo splendido pelo, che ha una particolarità: cambiare colore durante le fasi di crescita del gatto. Appena nato, infatti, il piccolo felino ha il mantello bianco, ma già dopo pochi giorni compaiono le prime zone scure su muso, orecchie, coda e zampe. Tra le colorazioni riconosciute ci sono, ad esempio, il beige, il crema, il bruno e il blu.

#### **AFFETTUOSO E INTELLIGENTE**

Dal carattere socievole e curioso, il Siamese ama trascorrere il tempo in compagnia della propria famiglia umana, con cui comunica spesso con miagolii e suoni per ricevere attenzioni. È anche molto intelligente e impara con facilità gli insegnamenti che riceve. Amante dei bambini, si diverte a giocare con loro, ma non disdegna neanche i momenti di relax totale durante il giorno.





# *Siracusa:* un tesoro siciliano tra storia, arte e cultura

Siracusa è una città che offre un viaggio nel tempo, permettendo ai visitatori di camminare sulle stesse strade che furono percorse da filosofi, guerrieri e imperatori. Con il suo straordinario patrimonio storico, archeologico e culturale, rimane uno dei luoghi più affascinanti della Sicilia, un crocevia tra oriente e occidente che incanta e affascina da oltre duemila anni.



**S**iracusa, situata sulla costa sud-orientale della Sicilia, è una città dalle radici antiche, un gioiello che ha attraversato millenni di storia, influenzata da civiltà greche, romane, arabe e normanne. Fondata dai Greci nel 734 a.C., divenne una delle più potenti città del Mediterraneo antico, grazie alla sua posizione strategica e al suo sviluppo culturale. Oggi è patrimonio mondiale dell'Unesco, un luogo dove storia, architettura e natura si fondono in un panorama incantevole.

#### LA STORIA DI SIRACUSA

Il mito racconta che fu fondata dall'eroe greco Archia e, in breve tempo, si espanse diventando un faro di cultura e potere militare, con un'influenza che si diffondeva ben oltre i confini della Sicilia. Durante il V secolo a.C., la città raggiunse l'apice della sua grandezza, diventando un centro di cultura filosofica e letteraria, capace di attrarre figure del calibro di Pindaro e Platone. Nel corso della sua storia, Siracusa non fu solo un centro culturale, ma anche il teatro di conflitti importanti. Respinse numerosi attacchi, ma cadde nel 212 a.C.: una sconfitta che segnò la fine della sua indipendenza e l'inizio della dominazione romana.

#### IL PATRIMONIO ARCHEOLOGICO

Oggi, Siracusa è famosa per il suo eccezionale patrimonio archeologico. Uno dei luoghi simbolo è l'Isola di Ortigia, il cuore antico della città, dove si trovano monumenti di grande valore storico e artistico. Qui sorge il maestoso Duomo di Siracusa, costruito sui resti di un antico tempio dorico dedicato ad Atena, il quale rappresenta un esempio straordinario di fusione tra architettura greca e cristiana. Un altro sito di enorme rilevanza è il Parco Archeologico della Neapolis, che ospita il celebre Teatro Greco. Costruito nel V secolo a.C., questo teatro scavato nella roccia è uno dei più grandi e meglio conservati del mondo antico. Ancora oggi, in primavera, il teatro si anima con la stagione delle rappresentazioni classiche, dove le tragedie greche rivivono in un'atmosfera senza tempo.



Il Duomo di Siracusa

**LE TESTIMONIANZE ROMANE E BIZANTINE**

Nonostante le sue radici greche, Siracusa conserva anche numerose testimonianze della dominazione romana. Tra queste, l'anfiteatro romano, un'imponente struttura risalente al III secolo d.C., dove venivano organizzati giochi di gladiatori e battaglie simulate per il divertimento delle folle. I Romani modificarono profondamente la città, integrando le strutture greche preesistenti e aggiungendo nuovi edifici, trasformandola così in una città all'avanguardia del loro impero. Successivamente, Siracusa divenne una città di rilevanza strategica durante l'epoca bizantina, quando fu per breve tempo la capitale dell'Impero Bizantino sotto l'imperatore Costante II. Questo periodo lasciò tracce nell'architettura e nelle tradizioni della città, in particolare nei mosaici e nelle decorazioni religiose che ancora oggi possiamo ammirare.



L'anfiteatro romano

La Riserva Naturale Orientata Cavagrande del Cassibile



**SIRACUSA, CITTÀ MODERNA**

Siracusa è una città moderna che guarda al futuro, senza mai dimenticare il suo ricco passato. Il turismo culturale è una delle sue principali fonti di ricchezza, con turisti provenienti da tutto il mondo alla scoperta dei suoi tesori archeologici e naturali. Oltre alla storia e all'arte, offre anche un ambiente naturale straordinario, con la Riserva Naturale Orientata Cavagrande del Cassibile e la Riserva Marina del Plemmirio, che permettono ai visitatori di immergersi in paesaggi incontaminati.

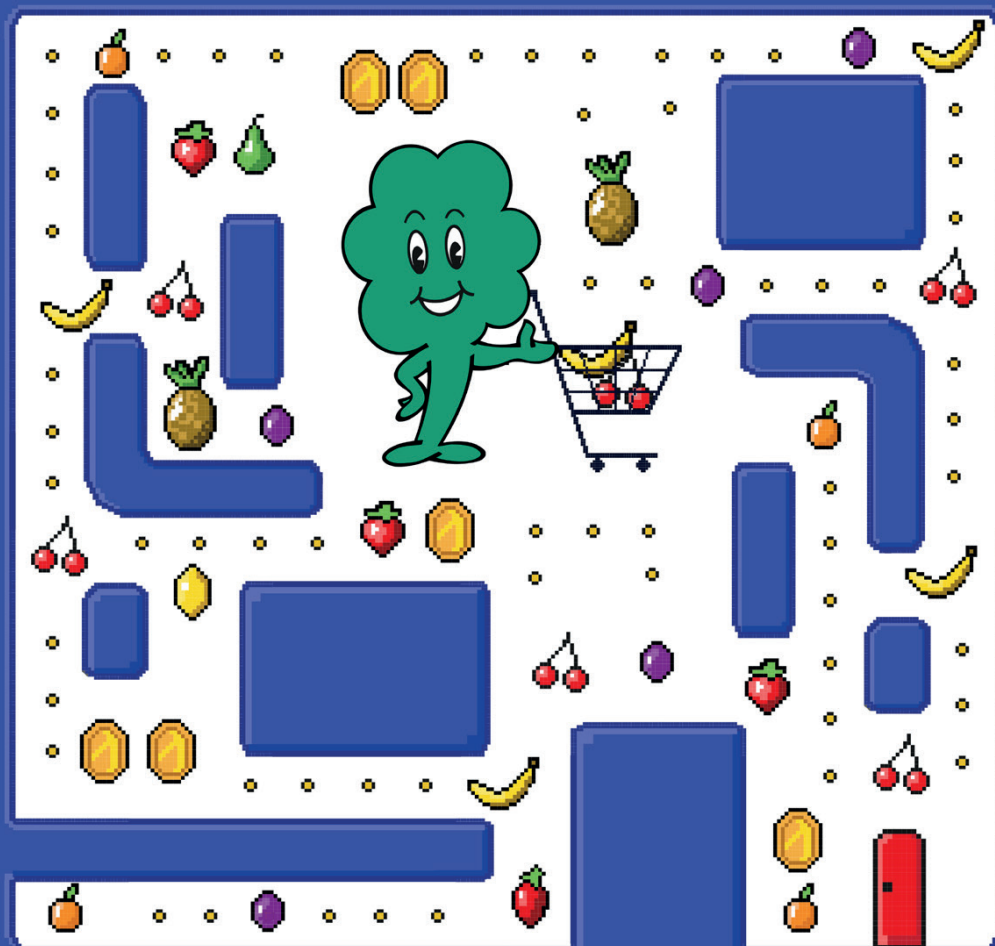
**LA TRADIZIONE A TAVOLA**

La città ha saputo rinnovarsi anche dal punto di vista gastronomico, fondendo i sapori della tradizione siciliana con influenze moderne. I mercati locali, come il mercato di Ortigia, offrono una varietà di prodotti freschi e tipici, tra cui il pesce, le arance, il miele e i formaggi locali. Le trattorie e i ristoranti di Siracusa sono famosi per piatti come la pasta con le sarde, il couscous di pesce e il tonno alla griglia, che raccontano storie di contaminazioni culturali millenarie.



Un piatto di pasta con le sarde

# 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!

