

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI

Magazine

PÂTISSERIE
Cioccolato e spezie,
mix irresistibile



ITALIA IN TAVOLA
Tegame di Aragona
alla siciliana

MENÙ DI STAGIONE
Broccoli, protagonisti
dell'inverno

Un nuovo anno ricco di GUSTO

STANNO ARRIVANDO

iPUFFI™

© Pezeta - 2026 - Licensed through I.M.P.S. (Brussels) - www.smurf.com



DALL'11 FEBBRAIO AL 5 MAGGIO 2026

 **SISA**
I SUPERMERCATI ITALIANI

Gennaio è arrivato, portando con sé la sensazione di una pagina nuova. Ci invita a ripartire con calma, a rimettere ordine, a scegliere con attenzione cosa tenere e cosa lasciare andare: è il mese dei buoni propositi, che ci accompagneranno durante l'anno. Anche in cucina gennaio suggerisce semplicità e sostanza. Le primizie di stagione — come carciofi, finocchi, broccoli e clementine — raccontano un inverno che nutre e sostiene. Sono ingredienti essenziali, ideali per piatti caldi, zuppe e contorni che scaldano senza appesantire: alleati preziosi per prendersi cura di sé. Prendersi cura di sé significa anche rallentare. Dormire bene, per esempio, è uno dei regali più importanti che possiamo farci: una routine serale più attenta, luci soffuse, pensieri lasciati fuori dalla camera da letto sono piccoli gesti che aiutano il corpo e la mente a riposare davvero e a svegliarsi con più energia. E poi c'è il desiderio di partire, anche solo con l'immaginazione. Praga, con le sue torri, i ponti e l'atmosfera sospesa, è una meta perfetta per gennaio: una città da esplorare a passo lento, perdendosi in secoli di storia. Un viaggio che, come l'anno che comincia, invita a guardare con curiosità ed entusiasmo. Buona lettura!

 **SISA**
I SUPERMERCATI ITALIANI

- 1 **Editoriale**
- 3 **Menù di stagione**
Carciofi al cartoccio
- 4 Finocchi con gorgonzola
- 5 Lasagne con broccoli e carote
- 7 **Ricetta gourmet**
Fagottini allo zenzero con gamberi e stracciatella
- 9 **Prodotti del mese**
- 10 **Io non spreco**
Consommé allo Sherry
- 11 Cotolette di arrosto misto
- 12 **Italia in tavola**
Gnocchi cosentini con ragù di agnello (Calabria)
- 13 Pasticcio salentini (Puglia)
Tegame di Aragona alla siciliana (Sicilia)
- 15 **Leggere & Sfiziose**
Strudel di cavolini di Bruxelles e patate
Vellutata di carote e cipolle speziata
- 17 **Cucina veg**
Soufflé di arance
Corona integrale ai semi misti
- 18 **Cucina sana & consapevole**
Cavolo riccio
- 21 **Piccoli chef**
Biscottini con la marmellata
- 23 **Sisa consiglia**
Mini Burger Vegetali Equilibrio&Piacere
- 24 **L'angolo pâtisserie**
Cioccolato speziato, un abbraccio di sapori
- 26 **Step by step**
Crostatina al limone con clementine
- 29 **L'angolo verde**
Erba limoncina
- 31 **Pillole di sostenibilità**
Carbon footprint: come ridurla con scelte quotidiane più consapevoli
- 33 **Salute & Benessere**
La routine serale per un sonno rigenerante
- 35 **Pet in famiglia**
Un compagno intelligente e affettuoso
- 36 **Viaggi**
La magia di Praga
- 39 **Tempo libero e relax**
Novità e suggerimenti da non perdere

SORRISI Magazine

N°1 - gennaio 2026

Realizzazione editoriale

Edizioni DM
Via G. Piazzi, 2/4
20159 Milano

REDAZIONE

Coordinamento
Stefania Colasuono

Hanno collaborato

Federica Bartoli
Sara Conversano

Progetto grafico

Silvia Ballarin

Fotografie

Belpietro Edizioni Periodiche,
Shutterstock

Contatti

www.supersisa.com

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



La ricetta del mese in copertina:
Tegame di Aragona alla siciliana

**Diamo il benvenuto al nuovo anno con tante primizie di stagione,
tutte da gustare. Buon appetito!**

Carciofi al cartoccio



INGREDIENTI:

4 carciofi romaneschi, 60 g di **burro Sisa**, trito di erbe aromatiche miste q.b. (**prezzemolo Sisa**, maggiorana, **timo Sisa**, **salvia Sisa**, **rosmarino Sisa**), **sale Sisa** q.b., succo di 1/2 limone, **pepe Sisa** q.b., 50 g di **pangrattato Sisa**, 40 g di **Grana Padano Dop grattugiato Sisa**, 1 spicchio di aglio, 1 pizzico di **origano Sisa**, 2 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**

PREPARAZIONE:

- ❶ Mescola 60 g di burro morbido in una ciotola con un trito di erbe aromatiche miste (prezzemolo, maggiorana, timo, salvia, rosmarino), il succo di 1/2 limone e un pizzico di sale e pepe. Avvolgi il composto in un foglio di carta da forno inumidito, dandogli forma di salami-no, e fallo rassodare in frigo.
- ❷ Pulisci i carciofi, tenendoli interi; apri delicatamente le foglie centrali ed elimina il fieno interno se presente. Passali in acqua e succo di limone e scottali per 8 minuti in acqua bollente leggermente salata; scolali e falli sgocciolare capovolti in un colapasta.
- ❸ Mescola il pangrattato in una ciotolina con il grana padano grattugiato, 1 spicchio d'aglio spellato e tritato, 1 pizzico di origano, sale, pepe e 2 cucchiaini di extravergine di oliva. Farcisci i carciofi con il composto preparato, avvolgi ciascuno in un foglietto di carta da forno unto d'olio, chiudili a cartoccio e inforna a 200° per 20 minuti.
- ❹ Togli il burro alle erbe dal frigo ed elimina la carta. Apri leggermente i cartocci, metti una fettina di burro sui carciofi e servi subito.



Indispensabile nella tua dispensa, il **Pangrattato Sisa** è disponibile nei nostri supermercati nel formato da 500 g. Prezioso alleato in cucina, è perfetto per realizzare dorate panature, gratinature croccanti e ripieni sfiziosi.

Finocchi con gorgonzola

INGREDIENTI:

4 finocchi, 60 g di **burro Sisa**, 2,5 dl di latte, 200 g di **gorgonzola Dop dolce Gusto&Passione**, 1 **uovo Sisa**, 150 g di panna fresca, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Pulite i finocchi, tagliateli a metà e lavateli con cura; riduceteli a fette di circa mezzo cm di spessore; riunitele in una padella antiaderente. Aggiungete il burro e rosolateli per 5 minuti.
- 2 Salate, coprite con il latte tiepido, mettete il coperchio e cuocete dolcemente per una ventina di minuti; poco prima di spegnere, regolate di sale e pepate.
- 3 Disponete i finocchi in una pirofila e mescolatevi il gorgonzola a tocchetti e l'uovo amalgamato alla panna. Gratinare in forno preriscaldato a 200° per circa 15 minuti, finché si formerà una crosticina dorata in superficie. Servite i finocchi caldi e, se vi piace, cospargete ancora con una generosa macinata di pepe.



Lasagne con broccoli e carote



INGREDIENTI:

250 g di **sfoglie per lasagne fresche Sisa**, 1 broccolo da circa 700 g, 2 carote, 80 g di formaggio a pasta morbida, 80 g di formaggi misti grattugiati, 7 dl di latte, 30 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 tuorlo di **uova Sisa**, 1 scalogno, 1 spicchio di aglio, 65 g di **burro Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Raschiate le carote, sciacquatele, tagliatele a cubetti e stufatele con lo scalogno, sbucciato e tritato, e 2 cucchiaini d'olio. Dividete i broccoli a cimette, lavatele, cuocetele a vapore tenendole al dente, tagliatele a fettine verticali e saltatele con olio e aglio.
- 2 Sciogliete in una casseruola 30 g di burro, unite la farina, mescolate, versate il latte caldo e cuocete 1 minuto dal bollore. Unite i formaggi misti grattugiati (tranne 2 cucchiaini) e fateli sciogliere. Fuori dal fuoco incorporate il tuorlo sbattendo con una frusta.
- 3 Imburrate una pirofila (circa 18x28 cm), fate uno strato di besciamella, uno di pasta, altra besciamella, verdure e qualche dadino di formaggio morbido. Procedete formando 3-4 strati e tenendo da parte 1 cucchiaino di verdure. Terminate con la besciamella, i grattugiati rimasti e il resto del burro. Infornate a 180° per 40 minuti, distribuendo le verdure tenute da parte prima di sfornare.



IL VINO DA ABBINARE

Vermentino di Sardegna DOC
Gusto&Passione Slow Food



-DAL 1882-

Galbani

Vuol dire fiducia.®

LA QUALITÀ HA UN NUOVO LOOK



Kraft

FETTINE

SCOPRI TUTTA LA GAMMA

Cremosità e Gusto
PER PIATTI IRRESISTIBILI

KRAFT is a registered trademark owned by Kraft Foods and is used under license

Fagottini allo zenzero



con gamberi e stracciatella

INGREDIENTI:

Per le crêpe: 250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 3 **uova Sisa**, 3 pomodori secchi, 2 cm di zenzero, 3 dl di latte, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

Per il ripieno: 24 code di gambero sgusciate, 1/2 limone, 400 g di broccoletti, 200 g di **stracciatella pugliese Gusto&Passione**, 4 cm di zenzero, 1 porro, 1 cucchiaio di tabasco, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Mettete la farina nel mixer con i pomodori secchi spezzettati e tritate finemente. Sgusciate le uova e sbattetele, incorporate metà della farina con una frusta e poi unite, man mano, il resto alternandola con il latte mescolato a 2,5 dl di acqua, salate.
- ❷ Sbucciate e grattugiate lo zenzero, raccogliendolo in un colino e spremetelo schiacciandolo con il dorso di un cucchiaio. Versate il succo nella pastella e fate riposare 1 ora.
- ❸ Scaldate una padella antiaderente di 18 cm di diametro, ungetela con poco olio, versatevi un mestolino di pastella, girate la padella fino a coprire il fondo, quando la crêpe è dorata, sollevatela, giratela e cuocetela sull'altro lato. Fate 12 crêpe.
- ❹ Sgusciate i gamberi, conditeli con sale, pepe e succo di limone. Sbollentate i broccoletti e 2 foglie di porro in acqua salata. Frullate la metà dei broccoli a crema, incorporando il tabasco e 3 cucchiaini d'olio. Scolate la stracciatella tenendo da parte il liquido.
- ❺ Distribuite sulle crêpe i gamberi, i broccoletti non frullati e la stracciatella. Chiudetele a fagottino e legate con striscioline di porro. Sbucciate lo zenzero, tagliatelo a julienne e frigetelo in poco olio. Passate i fagottini in forno a 180° per 5-6 minuti. Servite con la crema di broccoli, macchiandola con il liquido della stracciatella. Completate con lo zenzero fritto.



Tutto il buono della tradizione pugliese è racchiuso nella **Stracciatella Gusto&Passione**, realizzata con straccetti di mozzarella e panna fresca, dal sapore delicato e leggermente acidulo. Puoi gustarla al naturale oppure condita con un filo di olio ed è perfetta per preparare sfiziosi primi piatti, ma anche ricette a base di pesce e crostacei, per dare un tocco gourmet alle tue creazioni in cucina.



GranTerre Teneroni



Gli **Hamburger Teneroni**, cosa li rende così speciali? Una ricetta unica e inconfondibile.

Per lasciare tutti a bocca aperta a pranzo e a cena, i **Piatti Pronti Teneroni** sono perfetti per chi cerca sapori autentici e varietà di ingredienti senza rinunciare alla praticità.

NOVITÀ



I **Nuovi Burger Teneroni**, con Prosciutto e Pollo, sono pensati per chi cerca praticità e gusto. In monoporzioni da 90 g, sono pronti in 5 minuti in padella senza l'aggiunta di condimenti. I due nuovi burger sono realizzati con ingredienti selezionati e offrono una consistenza unica, garantendo il massimo del gusto.

scopri di più su
www.granterre.it

Prodotti del mese VerdeMiò



Bevanda di Avena Barista Biologico VerdeMiò

Con la **Bevanda di Avena Barista Biologico VerdeMiò** potrai preparare, comodamente a casa, un cappuccino buono proprio come quello del bar. Realizzata con avena da *Agricoltura Biologica Certificata*, senza zuccheri aggiunti e a basso contenuto di sale, questa bevanda è il prodotto ideale non solo per vegani, vegetariani e intolleranti al lattosio, ma anche per chi è alla ricerca di una valida alternativa al latte e ha voglia di sperimentare gusti nuovi. Facile da montare con qualsiasi montalatte, ti permetterà di preparare un cappuccino con una schiuma soffice e densa. Puoi utilizzarla anche per macchiare il caffè, sia a caldo che a freddo.



Farina Integrale di Farro Biologico VerdeMiò

La **Farina di Farro Integrale Biologico VerdeMiò**, realizzata con materia prima da *Agricoltura Biologica Certificata*, è un prodotto ad alto contenuto di fibre e fonte di proteine. Grazie al suo sapore intenso e al profumo deciso, è particolarmente indicata per la preparazione di pane, grissini, pizze e torte, che si caratterizzano per l'elevata digeribilità e il basso contenuto glicemico.



Burro Biologico VerdeMiò

Il **Burro Biologico VerdeMiò**, prodotto unicamente con panne provenienti da *Agricoltura Biologica Certificata*, si caratterizza per la consistenza cremosa e il gusto ricco, capace di impreziosire qualsiasi piatto in cucina. Grazie alla sua versatilità, è perfetto per la preparazione di numerose ricette sia dolci che salate.

Rispettiamo l'ambiente, per questo il Burro VerdeMiò è avvolto in un incarto compostabile, che può essere gettato nell'organico (previa rimozione del punto di colla).



È avanzato l'arrosto e non sapete come consumarlo? Vi proponiamo qui due ricette davvero sfiziose, che vi faranno venire l'acquolina in bocca!

Consommé allo Sherry



INGREDIENTI:

300 g di avanzi di arrosti e bolliti, 80 g di **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato Sisa**, 100 g di **mortadella Sisa** macinata, 2 spicchi di aglio, prezzemolo tritato q.b., 5 albumi di **uova Sisa**, **pangrattato Sisa** q.b., 1 porro, 1 carota, 1 zucchina, 2 litri di brodo, 200 g di carne cruda di manzo macinata, 1 bicchierino di Sherry, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ① Passa al mixer 300 g di avanzi di arrosti e bolliti. Unisci 80 g di parmigiano reggiano grattugiato, 100 g di mortadella macinata, 2 spicchi d'aglio tritati, prezzemolo tritato e 3 albumi.
- ② Impasta amalgamando man mano pangrattato sufficiente a ottenere un composto sodo. Forma tante polpettine.
- ③ Taglia a julienne 1 porro, 1 carota e 1 zucchina. Porta a ebollizione 2 litri di brodo avanzato, unisci 200 g di carne cruda di manzo macinata e 2 albumi mescolando con una frusta; cuoci per 30 minuti.
- ④ Filtra il consommé, portalo di nuovo a ebollizione, unisci le polpettine e le verdure e cuoci per 5-6 minuti; poi sala, pepa, aggiungi 1 bicchierino di Sherry e servi.





POLENTA VALSUGANA®

SEMPRE UNA BUONA IDEA!

Assaporala in mille modi diversi:
la sua versatilità è perfetta
per creare piatti sempre
nuovi ed invitanti.



Cotolette di arrosto misto

INGREDIENTI:

600 g di avanzi di arrosto anche misto, 2 fette di **pan carré Sisa**, 1/2 bicchiere di latte, 2 **uova Sisa**, **pangrattato Sisa** q.b., 1 mazzetto di prezzemolo, 1 limone, 40 g di **burro Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tritate l'arrosto e incorporatevi le fette di pane ammollate nel latte e sbriciolate, le uova e una manciata di prezzemolo tritato; regolate di sale e pepe.
- 2 Dividete il composto in 4 parti e date loro la forma di un rettangolo o di mezzaluna. Passate le cotolette nel pangrattato, girandole con cura.
- 3 Sciogliete il burro con poco olio in una padella antiaderente e fate dorare le cotolette un paio di minuti per lato. Sgocciolatele con una paletta forata e appoggiatele su carta da cucina ad asciugare. Guarnite con il limone affettato e con ciuffetti di prezzemolo e servite.



IL VINO DA ABBINARE

Chianti Classico DOCG
Gusto&Passione Slow Food



Gnocchi cosentini con ragù di agnello (Calabria)

INGREDIENTI:

300 g di farina di semola di grano duro rimacinata (+ quella per infarinare), 500 g di polpa di agnello macinata, 200 g di **passata di pomodoro classica Sisa**, 1 cipollotto, 1/2 carota, 1/2 costa di sedano, 1/2 spicchio di aglio, timo q.b., 7 cucchiaini di **vino rosso Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 4 cucchiaini di **pecorino romano Dop grattugiato Gusto&Passione**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Preparate il ragù. Affettate il cipollotto e tritate il sedano e la carota. Fateli appassire in un tegame con un filo di olio e l'aglio spellato. Unite la carne di agnello e rosolatela per 2-3 minuti. Irrorate con il vino, fatelo evaporare, aggiungete la passata e 1 rametto di timo e cuocete per 1 ora. Salate e pepate.
- ❷ Fate la pasta. Mettete la farina in una ciotola d'acciaio, unitevi a filo 3 dl di acqua bollente salata, mescolando con un cucchiaino di legno: dovrete ottenere una pasta molto morbida che non si appiccichi alle dita. Se necessario, unite ancora un po' di acqua bollente.
- ❸ Lavoratela. Trasferite la pasta sulla spianatoia infarinata, lavoratela per qualche istante, formate un cilindro e lasciatelo riposare per 5 minuti.
- ❹ Prendete un pezzo di cilindro di pasta e fatelo rotolare sotto i palmi delle mani formando un bastoncino. Tagliatelo a pezzetti di 1 cm circa di lunghezza e passate ogni pezzetto sul rovescio della grattugia. Procedete allo stesso modo fino a esaurire la pasta.
- ❺ Lessate gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata per 3-4 minuti dalla salita in superficie. Scolateli con un mestolo forato e metteteli, man mano, nella padella con il sugo privato dell'aglio. Saltateli per qualche secondo e serviteli cosparsi con il formaggio.



IL VINO DA ABBINARE

Aglianico Campania IGT
Gusto&Passione Slow Food

La carne di agnello è leggera e ricca di proteine facilmente digeribili. Potete acquistare la polpa ricavata sia dalla coscia sia dalla spalla: entrambi sono tagli che si prestano perfettamente per un buon ragù.



Pasticciotti salentini (Puglia)



INGREDIENTI:

Per la frolla: 300 g di farina di farro bianca, 50 g di **farina integrale di farro bio VerdeMio**, 120 ml di **sciroppo d'acero Sisa**, 70 ml di olio di semi di girasole + quello per gli stampi, 1 limone, 1 bustina di **lievito per dolci Sisa**, 1/2 baccello di vaniglia + 1 baccello per il ripieno, 500 ml di latte vaccino o **bevanda di mandorla bio VerdeMio**, 120 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 60 g di amido di mais, 2 cucchiaini di farina di mandorle, 100 g di **burro Sisa**, 1/2 cucchiaino di **curcuma Sisa**, 16 amarene sciroppate

PREPARAZIONE:

- 1 Preparare il ripieno. Fate fondere il burro a bagnomaria. Tagliate il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e prelevate i semini con la punta del coltello. Disponete in una casseruola metà del burro fuso, i semini di vaniglia, il latte, lo zucchero, l'amido di mais, la farina di mandorle e la curcuma: cuocete la crema a fuoco medio-basso mescolando con una frusta a mano finché si sarà addensata.
- 2 Fatela raffreddare in frigo. Quindi riprendetela e montatela con una frusta elettrica unendo a filo il burro fuso rimasto. Mettetela di nuovo in frigo.
- 3 Preparare la frolla. Prelevate i semini di vaniglia del 1/2 baccello. Lavate il limone e ricavate la scorza grattugiata. In una ciotola, mescolate le farine con il lievito, i semini di vaniglia e la scorza grattugiata del limone. Ora unite lo sciroppo d'acero, facendolo colare a filo e lavorando con una spatola. Allo stesso modo aggiungete l'olio e infine 80 ml di acqua.
- 4 Impastate a mano per pochi minuti per non scaldare troppo la frolla. Fatela riposare coperta con un panno umido per 10 minuti.
- 5 Dividete la frolla in due porzioni, una più grande e una più piccola (circa 2/3 e 1/3). Riducete la parte più grande in 8 palline uguali e stendetele con il matterello in altrettanti ovali di 3 mm di spessore. Disponeteli in 8 stampini ovali da pasticcotto ben oliati e bucherellate il fondo della pasta con una forchetta.
- 6 Disponete la crema preparata in una tasca da pasticciere senza bocchetta e riempite gli stampi fino a metà altezza. Aggiungete 2 amarene e un pochino del loro liquido in ogni pasticcotto.
- 7 Suddividete la frolla rimasta in 8 palline, stendetele e disponete gli ovali di pasta sul ripieno. Sigillate i bordi premendoli e staccando le eccedenze. Infornate i pasticcotti a 170° per 12 minuti. Sfornateli e lasciateli raffreddare prima di sfornarli.

Lo **Sciroppo d'Acero Sisa**, 100% puro da aceri canadesi, è caratterizzato da un colore ambrato e un sapore aromatico e dolce. Confezionato nell'iconica bottiglia ad anfora con manico, che consente di guarnire facilmente i dolci, è pronto ad arricchire di gusto pancake e waffle, ma anche yogurt e bevande calde.



Tegame di Aragona alla siciliana (Sicilia)



INGREDIENTI:

400 g di **rigatoni Gusto&Passione**, 300 g di spalla di maiale tritata, 1 cipolla, 300 g di formaggio tuma, 6 **uova Sisa**, 150 g di **pecorino romano Dop grattugiato Gusto&Passione**, 1/2 bicchiere di **vino rosso Sisa**, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 3 dl di **passata di pomodoro classica Sisa**, 1 foglia di alloro, **cannella in polvere Sisa** q.b., 2 cucchiaini di **pangrattato Sisa**, 4 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Fate soffriggere la cipolla tritata con l'olio, l'alloro e la carne; bagnate con il vino, fatelo sfumare, aggiungete il concentrato sciolto in mezzo bicchiere di acqua, mezzo cucchiaino di cannella e la passata; mescolate e cuocete piano per un'ora, unendo ogni tanto poca acqua calda.
- 2 Sbattete le uova con poco sale, pepe e il pecorino. Lessate la pasta e conditela subito con il ragù.
- 3 Versate un terzo della pasta in una teglia unta di olio e spolverizzata di pangrattato, distribuitevi un terzo della tuma a fettine e un terzo del composto di uova e continuate così a strati fino a esaurire gli ingredienti. Cuocete in forno a 190° per 40 minuti.





BONTÀ A PRIMA VISTA



GALANI DEI DOGI

FRITTI IN OLIO DI SEMI
DI GIRASOLE ALTOLEICO

SENZA GRASSI
IDROGENATI

*Coriandoli,
stelle filanti e*
I NOSTRI DOLCI
per tutti quanti

PETTEGOLEZZI DI COLOMBINA

FRITTI IN OLIO DI SEMI
DI GIRASOLE ALTOLEICO

SENZA GRASSI
IDROGENATI



Scopri di più!



Strudel di cavolini di Bruxelles e patate

INGREDIENTI:

1 rotolo di **pasta sfoglia Sisa**, 300 g di cavolini di Bruxelles, 250 g di patate, 80 g di **scamorza affumicata Sisa**, 200 g di robiola, 1/2 cipolla, 50 g di **burro Sisa**, 2 cucchiaini di latte, 1 cucchiaino di semi di finocchio, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Pulite i cavolini. Lavate le patate e sbucciatele. Lessate le 2 verdure separatamente in acqua bollente salata e scolatele al dente. Affettate le patate e tagliate i cavolini a metà. Fate appassire la cipolla tritata in un tegame con 30 g di burro. Aggiungete le verdure, i semi di finocchio, sale e pepe e rosolate per 2-3 minuti.
- 2 Srotolate la pasta, copritela con la scamorza grattugiata e assottigliatela con un matterello facendo aderire bene il formaggio. Quindi rovesciate la sfoglia, in modo che la scamorza resti sotto.
- 3 Stemperate la robiola con il latte tiepido e unitela alla verdura. Distribuite il composto sulla pasta e avvolgetela sigillando bene i bordi. Spennellate lo strudel con il restante burro fuso, mettetelo su una teglia rivestita con carta oleata e cuocetelo in forno caldo a 180° per 30 minuti.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



Vellutata di carote e cipolle speziata

Oltre ai semi di papavero, puoi aggiungere altre varietà di semi, come quelli di zucca, sesamo o lino, tutti fonte di sali minerali e acidi grassi buoni. Prima di usarli, tostali nella padella antiaderente senza condimento.

INGREDIENTI:

700 g di carote, 3 cipolle medie, 50 g di lenticchie rosse, 1 spicchio di aglio, 2 foglie di alloro, 1,5 l di brodo vegetale, 1 cucchiaino di **paprika dolce Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Prepara le verdure. Raschia le carote, elimina le estremità, lavale e taglia a fettine nel senso della lunghezza. Spella e taglia a spicchietti le cipolle e uniscile alle carote in una ciotola. Condisci con sale, pepe e un filo d'olio e mescola. Trasferisci le verdure sulla placca rivestita di carta da forno bagnata e strizzata e inforna per 20 minuti a 180°.
- 2 Fai la vellutata. Intanto porta a bollore il brodo nella casseruola con lo spicchio d'aglio, l'alloro e le lenticchie. Unisci poi le verdure cotte al forno (tienine da parte qualcuna per il decoro) e cuoci la zuppa, a fuoco dolce, per 20-25 minuti con il coperchio. Elimina l'alloro e frulla la zuppa con il frullatore a immersione o passala al mixer.
- 3 Completa e servi. Profuma la vellutata con la paprika, distribuiscila nelle ciotole individuali, guarnisci con le verdure tenute da parte e completa con una macinata di pepe e, se ti piace, semi di papavero. Servi subito.

LEERDAMMER®

GUSTO UNICO DAL 1974



SCOPRI TUTTE LE IRRESISTIBILI FETTE LEERDAMMER



Soufflé di arance

INGREDIENTI:

3 grosse arance, 30 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 10 g di **zucchero a velo Sisa**, 1 limone verde, 3 albumi di **uova Sisa**, 60 g di zucchero in zolletta, 4 cucchiaini di composta di mele o di albicocche, 20 g di **burro Sisa**, 1 piccolo pompelmo rosa, 1 fetta di cedro, 1 cucchiaino di **zucchero Sisa**, 1 cucchiaino di maraschino, 1 cucchiaino di cointreau (facoltativo)

PREPARAZIONE:

- 1 Lavate tutti gli agrumi e sfregate la buccia di 2 grosse arance con le zollette di zucchero per raccogliergli gli oli essenziali. Tagliate a julienne la scorza del limone, delle 2 arance, del pompelmo e sbucciate al vivo il pompelmo e la terza arancia rimasta; sbollentate le scorze a julienne 3 minuti, scolatele e tenetele da parte.
- 2 Spremete il succo delle 2 arance, unite le zollette profumate e metà dello zucchero di canna, portate a ebollizione e cuocete finché il succo assume la consistenza di uno sciroppo. Incorporate la composta di mele (o di albicocche), cuocete ancora 2 minuti mescolando finché la purea di frutta si sarà addensata. Aggiungete le scorze tagliate a julienne e lasciate raffreddare.
- 3 Imburrate 4 stampini monodose da soufflé, fateli raffreddare in frigo 5 minuti, imburратeli nuovamente e cospargeteli con lo zucchero di canna rimasto. Montate gli albumi e appena diventano spumosi unite lo zucchero a velo; continuate a montare finché saranno sodi, ma morbidi. Incorporateli alla purea di frutta in 2 o 3 volte.
- 4 Versate il composto negli stampini fino a 1 cm dal bordo e trasferiteli in forno già caldo a 210°. Cuocete 10 minuti circa. Nel frattempo tagliate a dadini il pompelmo, l'arancia rimasta e il cedro, condite la macedonia con lo zucchero semolato, qualche goccia di succo di limone verde, il maraschino e il cointreau. Tenete al fresco fino al momento di servire come accompagnamento ai soufflé caldi.

Corona integrale ai semi misti

INGREDIENTI:

1 kg di farina integrale, 700 g di acqua, 250 g di lievito madre, 20 g di **miele di acacia Sisa**, 20 g di **sale Sisa**, 100 g di semi misti per la copertura (**semi di lino VerdeMio**, sesamo, **semi di girasole VerdeMio**, zucca), 2 tuorli di **uova Sisa**, 1 cucchiaino di latte, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Disponete la farina a fontana, unite il lievito e l'acqua fredda e lavorate grossolanamente. Aggiungete il miele, impastate fino a ottenere una pasta liscia e omogenea e fatela riposare per circa 20 minuti. Incorporate il sale e continuate a impastare per altri 10 minuti.
- 2 Mettete l'impasto in una ciotola oliata e lasciatelo lievitare a una temperatura di 25° coperto con un telo di cotone finché la massa avrà raddoppiato il volume iniziale. Rovesciate la pasta sulla spianatoia e formate un panetto tondo. Schiacciate leggermente la parte centrale e, con una spatola di metallo, incidetela profondamente con 4 tagli incrociati in modo da formare un asterisco a 8 punte.
- 3 Inserendo un dito al centro del pane, sollevate le punte e rivoltatele adagiandole sulla circonferenza esterna della corona, così da ottenere una sorta di fiore.
- 4 Stemperate i tuorli con il latte, spennellate la superficie del pane e spolverizzate il tutto con i semi misti. Fatelo riposare per 20 minuti, quindi cuocetelo nel forno caldo a 200° per 15 minuti. Abbassate la temperatura a 180° e proseguite la cottura per 45 minuti. Sfnate e fate raffreddare su una gratella.

I **Semi di Girasole Decorticati VerdeMio**, realizzati da agricoltura biologica, possono essere gustati al naturale - per uno spuntino durante la giornata - o utilizzati in diverse preparazioni, sia dolci che salate. Perfetti nello yogurt o nel porridge a colazione, puoi aggiungerli anche all'impasto del pane fatto in casa, a un'insalata, a torte e biscotti.



Cavolo riccio



UN ORTAGGIO INVERNALE

Il cavolo riccio, o kale, è una verdura riconoscibile dalle foglie increspate e dal colore intenso, che va dal verde brillante al violaceo. Cresce bene anche con basse temperature, essendo un ortaggio che resiste all'inverno, portando gusto e vitalità nei piatti anche nei mesi più freddi.

RICCO DI SOSTANZE NUTRITIVE

Nel cavolo riccio si nasconde un concentrato di nutrienti: vitamine A, C e K, oltre a sali minerali come calcio, potassio e ferro. Ricco di fibre e antiossidanti, è una verdura che non riempie solo lo stomaco ma nutre davvero l'organismo. Del resto, è spesso definito un superfood proprio per questa grande quantità di sostanze benefiche.



TANTE PROPRIETÀ PER IL NOSTRO BENESSERE

Il kale contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario, sostiene la salute delle ossa grazie al calcio e alla vitamina K ed è utile contro lo stress ossidativo per l'elevato contenuto degli antiossidanti. Le fibre, invece, favoriscono il transito intestinale e la sensazione di sazietà.



VERSATILE IN CUCINA

In cucina, il cavolo riccio è molto versatile: si può usare crudo in insalata, massaggiando le foglie con un po' di olio per ammorbidirle, saltato in padella con aglio e olio, aggiunto a minestre e vellutate oppure trasformato in sfiziose chips croccanti al forno. Ha un sapore deciso ma gentile, che si abbina bene a legumi, patate, cereali e agrumi.

Tronchetto vegetariano



INGREDIENTI:

80 g di cavolo riccio, 100 g di **pomodori secchi sott'olio Sisa**, 30 g di pecorino romano, 50 g di gherigli di noce, 2 avocado, 3 fette di **pane per tramezzini Sisa**, 300 g di **formaggio Edamer a fette Sisa**, **formaggio fresco spalmabile Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Riunisci nel mixer i pomodori secchi sott'olio non sgocciolati, il pecorino romano e i gherigli di noce; frulla fino a ottenere un pesto piuttosto fine.
- 2 Sbuccia e taglia a fettine sottili 2 avocado maturi. Lava il cavolo riccio, elimina la parte del gambo e trita le foglie grossolanamente. Stendi su un tagliere uno strato di pellicola per alimenti e sistemaci sopra 3 fette di pane per tramezzini. Sovrapponile leggermente e stendile con il matterello per renderle più sottili e farle aderire tra loro in modo da ottenere un'unica grande fetta.
- 3 Spalmala con il pesto, distribuisci sopra le fettine di avocado, copri con il formaggio edamer a fette e aggiungi il cavolo tritato. Condisci con un filo d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale e comincia ad arrotolare dal lato corto aiutandoti con la pellicola.
- 4 Trasferisci il rotolo in frigo a rassodare per 1 ora, poi togliilo dalla pellicola e rifila i bordi tagliando una fetta a ciascuna delle due estremità.
- 5 Spatola la superficie del rotolo con formaggio fresco spalmabile, passando in alcuni punti i rebbi di una forchetta per simulare la superficie irregolare della corteccia. Decora il tronchetto con qualche ciuffetto di cavolo riccio, pomodorini secchi e una macinata di pepe.

Il tronchetto salato è una ricetta molto versatile: se ti piace, prova la farcitura con fette di salmone affumicato, ricotta e pistacchi tritati.



Vellutata al Parmigiano

con foglie croccanti di verdure

INGREDIENTI:

60 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 60 g di **burro Sisa**, 5 dl di latte, 5 dl di brodo (di pollo o di verdure), 120 g di **Parmigiano Reggiano Dop Sisa grattugiato**, 200 g di foglie verdi (verza, cavolo riccio, sedano, catalogna), **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Lavate e asciugate le foglie verdi; raccoglietele in una insalatiera (spezzettando quelle di verza e di catalogna) e conditele con poche gocce d'olio: mescolatele bene le mani, facendo in modo che risultino condite uniformemente.
- ❷ Allargate le foglie sulla placca coperta con carta da forno, cospargetele con 20 g di parmigiano grattugiato, passatele nel forno a 180° per 4-5 minuti e toglietele delicatamente man mano iniziano a prendere colore, senza lasciare che scuriscano troppo.
- ❸ Sciogliete il burro in una casseruola, poi tostatevi la farina per qualche secondo, mescolando con un cucchiaino di legno. Unite il latte, poco alla volta, continuando a mescolare, fino a ottenere un composto molto liscio.
- ❹ Aggiungete il brodo e il parmigiano rimasto, regolate di sale, pepate e mescolate ancora sulla fiamma dolce in modo da ottenere una vellutata. Distribuite la preparazione nei piatti fondi completate con le chips di foglie verdi e servite.



Biscottini con la marmellata



INGREDIENTI:

250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 100 g di **burro Sisa**, 3 tuorli di **uova Sisa**, 200 ml di **yogurt greco magro bianco Equilibrio&Piacere**, 40 g di **zucchero Sisa**, 50 g di marmellata di lamponi, 50 g di **marmellata di albicocche Sisa**, 50 g di marmellata di mirtilli, **zucchero a velo Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Riunite nel mixer la farina con un pizzico di sale, lo zucchero e il burro tagliato a dadini; azionate l'apparecchio e frullate fino a ottenere un composto a briciole, poi aggiungete i tuorli e lo yogurt greco e continuate a impastare finché si forma una palla di pasta. Avvolgetela in un foglio di pellicola per alimenti e fatela riposare in frigo per 30 minuti.
- 2 Stendete la pasta in una sfoglia dello spessore di 2-3 mm, ricavate tanti quadrati di 8 cm di lato, disponete al centro di ognuno un cucchiaino scarso di marmellata, alternando i diversi tipi, e ripiegate la pasta sul ripieno in modo da ottenere un triangolo.
- 3 Sigillate la pasta lungo i bordi e fate rotolare la parte con il ripieno verso il vertice del triangolo. Ripetete le operazioni fino a esaurire la pasta e le marmellate.
- 4 Foderate una placca con carta da forno, sistematevi i biscotti e cuoceteli nel forno caldo a 180° per 15 minuti. Lasciateli raffreddare e serviteli spolverizzati di abbondante zucchero a velo.



Lo **Yogurt Greco Magro Bianco Equilibrio&Piacere**, realizzato con latte 100% greco e ricco di proteine, contiene lo 0% di grassi. Dal sapore intenso e una consistenza cremosa, è perfetto per essere gustato al naturale, ma anche arricchito con granola e muesli nonché frutta fresca o secca e miele. È ideale, inoltre, per preparare golosi dolci, come torte, pancake e muffin.

così
CREMOSO
DA NON POTER
RESISTERE



Mini Burger Vegetali



Piccoli, ma davvero irresistibili: con i **Mini Burger di Spinaci** e i **Mini Burger di Broccoli** Equilibrio&Piacere potrai portare in tavola ogni giorno gusto e leggerezza! Facili e veloci da preparare, sono ideali da gustare da soli oppure accompagnati da un contorno di verdure o ancora per farcire sfiziosi panini.



👉👉 Sapevi che...

I Mini Burger della linea Equilibrio&Piacere sono 100% vegetali, fonte di fibre e proteine. 🗨️



CIOCCOLATO SPEZIATO, *un abbraccio di sapori*

L'incontro tra cioccolato e spezie è pura magia: il cacao avvolge e accarezza il palato, mentre cannella, zenzero, cardamomo o peperoncino aggiungono note vivaci e sorprendenti. Ne nasce un equilibrio irresistibile, dove la dolcezza incontra il carattere e ogni morso diventa piacere.



Budino caramellato



INGREDIENTI:

0,5 litri di latte, 100 g di **zucchero Sisa**, 4 **uova Sisa**, 1 pezzetto di cannella di 4 cm, 50 g di caramello pronto, 150 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 6 marsh mallows

PREPARAZIONE:

- 1 Portate a ebollizione il latte con la cannella, toglietelo dal fuoco, lasciate la cannella in infusione per circa 10 minuti, poi eliminatela.
- 2 Spezzettate il cioccolato, raccoglietelo in una casseruolina e fatelo fondere a bagnomaria.
- 3 Montate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso, poi unite il cioccolato tiepido. Versate a filo il latte e mescolate bene.
- 4 Versate il caramello sul fondo di 6 stampini da budino della capacità di 1,5 dl e versate sopra il composto fatto passare attraverso un colino. Mettete gli stampini in una teglia a pareti alte, riempitela fino a metà di acqua calda e cuocete in forno a 160° per circa 40 minuti.
- 5 Togliete gli stampini dal bagnomaria, lasciateli raffreddare, poi passateli in frigorifero. Prima di servire sformate i budini sui piattini individuali e decorate a piacere con i marsh mallows.

Se volete preparare il caramello in casa, mettete in una casseruolina a fondo spesso 50 g di zucchero con un cucchiaino di acqua, fatelo sciogliere a fuoco basso e continuate la cottura fino a ottenere un caramello ambrato.



Gingersnaps con crema di cioccolato



INGREDIENTI:

260 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 60 g di **zucchero Sisa**, 150 g di **burro Sisa**, 100 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 60 g di **miele di acacia Sisa**, 1 **uovo Sisa**, 1/2 cucchiaino di **lievito per dolci Sisa**, 1 cucchiaino di **cannella in polvere Sisa**, 1 cucchiaino di zenzero in polvere, 150 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 1,5 dl di panna fresca, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Monta il burro e gli zuccheri con le fruste elettriche, fino a renderlo soffice e spumoso, incorpora il miele e l'uovo.
- 2 In una ciotola riunisci la farina, il lievito, le spezie e il sale. Unisci la miscela alla crema di burro. Raffredda l'impasto per 30 minuti.
- 3 Forma delle palline con le mani e sistemale sopra una teglia rivestita di carta da forno ben distanziate. Cuoci a 180° per 12-15 minuti. Lascia raffreddare sopra una griglia.
- 4 Sciogli il cioccolato con la panna. Emulsiona i due ingredienti caldi col frullatore a immersione. Farcisci i biscotti con abbondante ganache di cioccolato e lascia raffreddare.



OLTRE
300
anni di
ESPERIENZA

TWININGSTM
LONDON 1706

*Per te, gusto e benessere
da oltre 300 anni.*



Tè verde aromatizzato Zenzero e Lemongrass è un integratore alimentare con proprietà antiossidanti e digestive. Gli altri tè verdi Twinings contengono naturalmente manganese, che contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Twinings Goodnight Tea è un integratore alimentare. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni d'età. Durante la gravidanza e l'allattamento, prima di utilizzare il prodotto, consultare il proprio medico. Dose raccomandata per l'assunzione giornaliera: una tazza di tè al giorno. Non eccedere la dose raccomandata. È importante una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano.

Crostata al limone con clementine

INGREDIENTI:

Per la pasta frolla: 210 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 60 g di mandorle in polvere, 120 g di **burro Sisa**, 3 tuorli di **uova Sisa**, 120 g di **zucchero Sisa**, 1 limone, **sale Sisa** q.b.

Per farcire e decorare: 1 limone, 10 clementine, 2 **uova Sisa** + 3 tuorli, 230 g di **zucchero Sisa**, 160 g di panna fresca

Se volete fare la pasta frolla più in fretta, mettete tutti gli ingredienti nel mixer e frullate alla massima velocità, fino a formare una palla.





PREPARAZIONE:

❶ Preparare la frolla. Mescolate la farina setacciata e le mandorle sulla spianatoia, unite il burro morbido a pezzetti e lavoratelo con la punta delle dita, fino a ottenere un composto sbriciolato. Aggiungete i tuorli, lo zucchero, la scorza grattugiata del limone, un pizzico di sale e impastate velocemente. Formate una palla, avvolgetela in pellicola e fatela riposare in frigo per almeno mezz'ora. Stendete la pasta e usatela per foderare il fondo e le pareti di uno stampo da crostata di 26 cm di diametro foderato con carta da forno bagnata e strizzata. Punzecchiate il fondo con una forchetta, coprite con carta da forno e legumi secchi e cuocete in forno a 180° per circa 25 minuti.



❸ Completate. Incorporate la panna alla crema, versate il tutto nel guscio di pasta privato di carta e legumi e mettete di nuovo in forno a 170° per circa 35 minuti.



❷ Grattugiate il limone e spremetelo. Spremete anche 5-6 clementine, fino a ottenere 160 ml di succo. Sbattete le uova e i tuorli con 130 di zucchero e la scorza grattugiata del limone, unendo a filo il succo degli agrumi.



❹ Per il decoro: sciogliete lo zucchero rimasto in 5 cucchiai di succo di clementina e 2 cucchiai di acqua, quando avrete un caramello dorato passatevi le clementine rimaste a spicchi. Sgocciolatele su carta da forno e disponeteli sulla crostata.

DOVE NASCONO GRANDI BONTÀ



GranTerre attraverso l'esperienza e la filiera dei soci produttori Agriform propone **un'ampia gamma di prodotti DOP** che porta in sè i valori del gruppo: **territorio, tradizione ed eccellenza.**



SNACK!



Erba limoncina



L'erba limoncina, chiamata anche cedrina, erba Luisa o erba Luigia, è una pianta molto profumata, dall'aroma agrumato, perfetta da tenere in vaso sul balcone o sul davanzale. In inverno è bene tenerla in casa, al riparo dal freddo, perché non sopporta le temperature troppo rigide.



IL TERRENO IDEALE

Per coltivare al meglio la limoncina è necessario utilizzare un vaso di medie dimensioni, sistemando all'interno un terreno sabbioso e drenante. Questa pianta, infatti, non sopporta i ristagni d'acqua, quindi si consiglia di annaffiarla regolarmente ma con poca acqua, aspettando che il terreno sia asciutto tra un'irrigazione e l'altra.

A TUTTA LUCE

La limoncina ama la luce e il sole, quindi in casa va sistemata vicino a una finestra luminosa, meglio se esposta a Sud: una volta trovata la posizione ideale, cresce facilmente regalandoci foglie profumate, preziose per preparare infusi, tisane e liquori alle erbe, ma anche per arricchire gelatine e marmellate.



GIUSTO UNA SPUNTATINA

Questa pianta non necessita di potature, ma in primavera è bene accorciare gli steli più lunghi, così da stimolare la produzione di foglie nuove. In autunno, invece, dopo aver raccolto foglie e fiori profumati, possiamo eliminare le parti secche.





FARINA DI AVENA

Fonte di
proteine
e fibre.

Ideale
anche per
shake e
ricette
fit!

**Molino
Rossetto**

Farina di
avena

Scopri la farina di Avena **Molino Rossetto**. Macinata dal *fiocco intero*, è incredibilmente fine: perfetta per i tuoi **shake cremosi!** Ideale per ricette fit *dolci e salate*, dalla colazione al dopo-workout. Prodotta **100% in Italia**, porta qualità e naturalezza in ogni gesto. E la cosa migliore? Può sostituire le altre farine in tutto—con **più gusto**, **più fibra**, **più libertà**.

Provala e *innamorati*
del suo potere **semplice** e
genuino.

scopri
tutte le
ricette

900 g e



**Molino
Rossetto**

CUCINA
divertiti
CONDIVIDI



SCOPRI TUTTI I PRODOTTI SU
WWW.MOLINOROSSETTO.COM

Farina di
avena

CO₂

Carbon footprint: come ridurla con scelte quotidiane più consapevoli

Parliamo spesso di sostenibilità e impatto ambientale, ma la carbon footprint può sembrare un concetto lontano dalla vita quotidiana. In realtà, riguarda proprio le nostre azioni di tutti i giorni, anche le più piccole. Capire cos'è ci aiuta a renderci conto che ognuno di noi può fare qualcosa, semplicemente facendo scelte più consapevoli.

La carbon footprint, o impronta di carbonio, è una misura che indica quanta anidride carbonica e altri gas serra vengono emessi in conseguenza alle nostre azioni. In pratica, ogni volta che accendiamo la luce, guidiamo l'auto, compriamo qualcosa di nuovo o buttiamo via un oggetto ancora utilizzabile, stiamo consumando energia e risorse che, in qualche punto della filiera, generano emissioni. Non è, quindi, qualcosa di concreto, che possiamo vedere o toccare: è un'impronta invisibile che lascia il segno nell'atmosfera.

DA DOVE ARRIVANO LE EMISSIONI NELLA VITA QUOTIDIANA

La maggior parte delle emissioni non viene direttamente da noi, ma dalle attività che derivano dai nostri gesti. Ad esempio, gli oggetti che acquistiamo hanno richiesto energia per essere prodotti e trasportati. Il cibo che mangiamo ha una storia fatta di coltivazione, confezionamento e distribuzione. La casa in cui viviamo consuma energia per essere riscaldata, illuminata e funzionare. La mobilità è un altro fattore cruciale: l'uso frequente dell'auto incide molto, mentre camminare o usare la bici non

genera emissioni. Comprendere queste connessioni è il primo passo per diventare consumatori più consapevoli.

COSA POSSIAMO FARE?

Ridurre la propria carbon footprint non significa dover fare rinunce o sacrifici: si tratta di scegliere con un pizzico di intelligenza in più. Possiamo iniziare, ad esempio, usando mezzi alternativi all'auto quando possibile, acquistando prodotti locali, di stagione e con meno imballaggi, spegnendo le luci e gli standby inutili, nonché riparando ciò che si rompe invece di sostituirlo subito.

UN NUOVO MODO DI VEDERE LE COSE

Pensare all'impronta di carbonio, dunque, ci invita a riconsiderare il valore degli oggetti e delle risorse, vivendo in modo più sostenibile, con meno disordine, meno sprechi e più attenzione a ciò che conta davvero. Scegliere bene non solo aiuta il pianeta, ma rende la nostra quotidianità più semplice, contribuendo in maniera reale al benessere collettivo.



Il grande
Classico
Italiano





La routine serale per un sonno rigenerante

Svegliarsi la mattina ancora stanchi, con l'impressione di non aver dormito abbastanza, può dipendere da diversi fattori. Sono tante, infatti, le cause che rovinano il sonno, impedendoci di avere un riposo davvero rigenerante. Vediamo alcuni "trucchi" per impostare una routine serale più corretta.

Capita a tutti: suona la sveglia, apriamo gli occhi... e ci sentiamo quasi stanchi come la sera prima, sebbene abbiamo dormito sette, otto ore. Il punto è che non conta solo quanto dormiamo, ma come. Durante la notte, infatti, attraversiamo fasi diverse: sonno leggero, sonno profondo e sonno Rem. Se restiamo troppo a lungo nelle fasi superficiali (perché, ad esempio, la stanza è troppo calda, un rumore ci ha svegliati o abbiamo dormito su un materasso scomodo), il corpo non riesce a svolgere una vera fase di recupero profondo. Così ci svegliamo riposati "di base", ma non rigenerati.

UNA MENTE "LEGGERA"

Oltre alle cause esterne, tra cui temperatura, luce, rumori e scomodità, la stanchezza mattutina può dipendere dalla nostra parte emotiva: se andiamo a letto pieni di pensieri e preoccupazioni, infatti, il corpo dorme ma la mente rimane attiva, impedendoci di riposare completamente e frammentando il sonno. Non solo: anche le cene pesanti e tardive, il consumo di troppa caffeina nel pomeriggio, nonché l'utilizzo del cellulare fino a tardi, sono fattori che mandano in confusione il nostro orologio interno.

CONSIGLI PRATICI PER UN SONNO DI QUALITÀ

Come fare, allora, per migliorare il sonno e svegliarci veramente rigenerati? La verità è che la qualità del sonno comincia ben prima di spegnere la luce, vivendo la sera come un rallentamento della giornata. Iniziamo con utilizzare nella stanza luci calde e soffuse, guardare la tv a volume basso ed evitare di scrollare il telefono compulsivamente almeno mezz'ora prima di andare a letto. Una buona abitudine, poi, è controllare la respirazione: una serie di respiri lenti e profondi fanno capire al nostro corpo che è arrivato il tempo di rilassarsi.

ATTENTI A TAVOLA

A stimolare un sonno di qualità contribuiscono, inoltre, una doccia tiepida prima di dormire e la scelta di tessuti in grado di assicurare la giusta temperatura al nostro corpo: un pigiama leggero, senza elastici che stringono, e realizzato con materiali traspiranti, per non sudare, è la scelta ideale. Attenti, infine, alla cena, preferendo cibi leggeri e digeribili, con pochi grassi e zuccheri. Piccole accortezze che possono trasformare il risveglio in un momento piacevole e "naturale".

Regina

Paper for people



Regina è un brand di Sofidel Group

Sofidel si è impegnata ad azzerare le proprie emissioni nette di carbonio entro il 2050, lungo tutto il ciclo di vita dei propri prodotti attraverso la riduzione delle emissioni di anidride carbonica alla fonte e compensando le emissioni di difficile abbattimento con l'uso di crediti di carbonio.



Per ulteriori informazioni, visita il sito
www.sofidel.com/sostenibilita



Un compagno intelligente e affettuoso



COMPATTO E ARMONIOSO

Dal punto di vista fisico, il Burmilla è un gatto di taglia media, muscoloso ma armonioso. La sua struttura è compatta, con torace ampio e zampe eleganti, più lunghe dietro che davanti. Ha la testa arrotondata, le guance piene, grandi occhi verdi e un mantello corto ma soffice, con sottopelo consistente. Il colore può essere bianco-argento o varie tonalità "shaded", tra cui lilac, chocolate e black.

UN'ORIGINE "FORTUITA"

Il Burmilla nasce in modo fortuito agli inizi degli anni '80, nel Regno Unito, da un accoppiamento non programmato tra una Burmese lilla e un Persiano Chinchilla nell'allevamento della baronessa Miranda von Kirchberg. I cuccioli risultanti erano così affascinanti da spingere la baronessa a sviluppare una nuova linea di allevamento. Il nome della razza è, infatti, una fusione tra Burmese e Chinchilla.

DOLCE E SOCIEVOLE

Caratterialmente è affettuoso, socievole e intelligente. Ama la compagnia della famiglia, ma conserva anche una vena indipendente e molto curiosa che lo rende un esploratore instancabile. È giocherellone, non tollera lunghi periodi di solitudine e convive serenamente con altri gatti e con i cani.

UN GATTO MOLTO ATTIVO

Dal punto di vista delle cure, il Burmilla è un gatto robusto e non necessita di attenzioni complesse: basta una spazzolata settimanale e una dieta bilanciata. Essendo molto attivo, è importante offrirgli uno spazio ricco di stimoli: tiragraffi, mensole, percorsi e zone in cui arrampicarsi e muoversi liberamente.

MADE IN ITALY

EXCELLENCE

INGREDIENTI D'ECCELLENZA, FRUTTA E SUPERFOOD

Nuovo
DESIGN
stessa
QUALITÀ

Da oggi disponibili i nuovi croccantini
Monoprotein al gusto manzo!
Prelibata ricetta per il tuo gatto,
formulata con un solo tipo di carne,
altamente appetibile e digeribile.
Provala subito!



NUOVO!
MANZO MONOPROTEIN

La magia di Praga

Tra castelli, ponti storici, piazze e quartieri ricchi di storia, Praga è una città che si scopre passo dopo passo. Qui vi raccontiamo i luoghi imperdibili e i sapori tradizionali della cucina praghese, tra piatti sostanziosi e dolci profumati.



La Cattedrale di San Vito



Praga è una città magica, che sembra uscita da un libro illustrato: torri gotiche, piazze barocche, vicoli medievali e palazzi liberty convivono in sublime armonia, tra leggende affascinanti sulla sua storia. È facilmente visitabile a piedi e ogni quartiere ha un proprio carattere, dal romanticismo di Malá Strana alla vitalità moderna di Nové Město. È una città non solo da guardare, ma anche da ascoltare e vivere.

I SIMBOLI DELLA CITTÀ

Iniziamo questa visita nella capitale della Repubblica Ceca presso il complesso del **Castello**, che domina la città dall'alto: è il cuore storico e simbolico della Boemia, da raggiungere attraverso strade lunghe e ripide. Al suo interno si trova la splendida **Cattedrale di San Vito**, esempio perfetto di gotico europeo, con vetrate che filtrano la luce come in una cattedrale di arcobaleni. Nella zona si trova anche il **Vicolo d'Oro**, con le piccole case colorate che, un tempo, ospitavano artigiani e alchimisti. Altro simbolo della città è il **Ponte Carlo**, caratterizzato da 16 arcate di pietra su cui abitanti e turisti amano passeggiare. Lungo il percorso si ergono diverse statue di santi, cavalieri, eroi e figure leggendarie.

ANTICO E NUOVO

Ponte Carlo porta direttamente nella **Staré Město**, la Città Vecchia, con la Piazza più famosa di Praga e l'orologio astronomico del Municipio, che ogni ora anima le sue figure meccaniche dal XVI secolo. Qui si trovano anche la Chiesa di Týn, dalle guglie gotiche, e tante stradine piene di piccoli negozi, librerie e caffè storici. **Malá Strana**, invece, è la zona più romantica della capitale ceca, dove poter ammirare palazzi rinascimentali, giardini nascosti, la collina di Petřín e il famoso Muro di John Lennon, diventato simbolo di libertà.



Staré Město

I MAGGIORI PUNTI D'INTERESSE

- Castello
- Staré Město
- Josefov
- Cattedrale di San Vito
- Malá Strana
- Klementinum
- Ponte Carlo
- Nove Město
- Casa danzante



INFORMAZIONI PRATICHE



COME MUOVERSI A PRAGA

• Praga può essere visitata tranquillamente a piedi, ma per chi vuole c'è la Prague Visitor Pass, una city card che include mezzi pubblici e diverse attrazioni



DOVE DORMIRE

• Hotel William

Nel quartiere Malá Strana, nelle vicinanze del Castello e di Ponte Carlo - www.hotelwilliam.cz

Hellichova 455/5 - 11800 Praha 1

• Admiral Botel

Una sistemazione romantica, all'interno di una nave sul fiume Moldava. Arredamento elegante, con mobili in legno e decorazioni in ottone - www.admiral-botel.cz

Hořejší nábřeží, CZ 150 00 Praha 5



La sinagoga Pinkas



DOVE MANGIARE

• Krčma

Taverna nella Città Vecchia, che offre piatti della cucina tradizionale in un'ambientazione medievale

Kostečná 925/4 - 110 00 Staré Město

• Restaurace Mincovna

Ristorante storico con cucina tipica ceca, vicino alla Piazza della Città Vecchia

Strašnice, 100 00 Praha 10

LO STORICO QUARTIERE EBRAICO

A poca distanza da Malá Strana si trova **Josefov**, il quartiere ebraico della città, con il cimitero antico, le sinagoghe e le numerose e minuscole case del ghetto passato, dove visse anche lo scrittore Franz Kafka. Imperdibile il tour delle sinagoghe, di cui alcune ancora in attività, tra cui la Vecchionuova e la **Pinkas**, oggi museo-memoriale degli ebrei vittime delle persecuzioni naziste. La sinagoga ospita anche il Museo dei Bambini di Terezin, con l'esposizione di circa 4.000 disegni realizzati dai bimbi ebrei prigionieri. Da visitare, infine, la **Sinagoga Spagnola**, in stile moresco, che ospita il tesoro in argento degli ebrei boemi e moravi.

I SAPORI DI PRAGA

La cucina praghese è ricca di piatti "impegnativi", robusti e calorici, perfetti nella stagione fredda. Tra le ricette tipiche rientrano il **gulasch** accompagnato dai **knedlíky** (grandi gnocchi di pane), l'anatra arrosto con crauti rossi, la carne di maiale (**vepřové**), il formaggio fritto e le zuppe tradizionali. Praga è famosa anche per i suoi numerosi dolci, come - solo per citarne alcuni - i **Palačinky** (pancake alla ceca, simili alle crepes, farciti con marmellata, cioccolato e frutta), la **Medovník** (torta a strati, con sfoglie sottili di pan di zenzero al miele e un ripieno di crema di latte condensato) e la **Bublanina**, simile a un clafoutis preparato con frutta fresca mischiata nella pastella e cotto in forno, per poi essere servito con panna montata. A Praga, infine, c'è una lunga tradizione brassicola, con numerosi birrifici e una storica cultura birraria.



Una fetta di Medovník



**È PER LA QUALITÀ
DEGLI INGREDIENTI
CHE BEVO ILLY
OGNI MATTINA**



Chef Massimo Bottura



Novità e suggerimenti da non perdere



Serie TV

The Beast in me (Netflix)

La serie tv segue Aggie Wiggs, una scrittrice premio Pulitzer in lutto per la perdita del figlio, la cui vita cambia quando il potente e misterioso magnate immobiliare Nile Jarvis si trasferisce nella casa accanto, sospettato della scomparsa della moglie. Tra i due nasce una relazione complessa e pericolosa, dove Aggie decide di usare Nile come soggetto per il suo nuovo libro, spingendosi sempre più nel suo passato oscuro e nei propri demoni interiori in un avvincente thriller psicologico su colpa, verità e ambiguità morale.



Al cinema

Marty Supreme

Marty Supreme, film diretto da Josh Safdie, è ambientato nella New York degli anni '50 e racconta la storia di Marty Mauser (interpretato da Timothée Chalamet), un aspirante giocatore di ping-pong con il sogno di diventare una star in questo sport. Nonostante nessuno creda che questo sia realizzabile, Marty non molla ed è disposto ad attraversare perfino l'inferno pur di raggiungere la gloria.



Film in TV

Black bag (Now Tv)

Il nuovo film di Steven Soderbergh è un avvincente spy drama che vede protagonisti Michael Fassbender e Cate Blanchett nei panni di due agenti segreti sposati. La storia inizia con l'agente segreto George Woodhouse (Fassbender) che deve svolgere una delicata missione: il suo superiore Meacham gli ha dato una settimana di tempo per indagare sulla fuga di notizie di un software top-secret dal nome in codice Severus. Tra i cinque agenti del SIS sospettati c'è anche sua moglie Kathryn (Blanchett). Così, per smascherare il traditore, invita gli altri quattro a cena a casa sua: Clarissa, specialista in immagini satellitari, il suo compagno e superiore Freddie, la psichiatra dell'agenzia Joe e il suo fidanzato James, anche lui agente segreto. Quella stessa sera Meacham muore per un attacco cardiaco e i sospetti di George su sua moglie aumentano. Ma Kathryn è colpevole o la posta in gioco è ancora più alta? L'uomo si trova diviso tra l'amore per lei e il dovere nei confronti del proprio Paese.





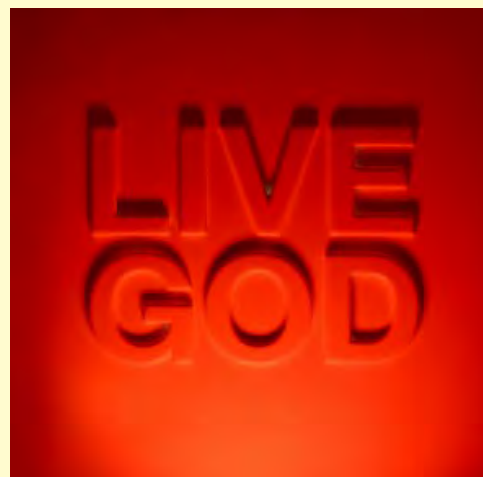
Sotto mentite spoglie - Antonio Manzini

Ad Aosta è quasi Natale. Una stagione difficile, per Rocco Schiavone, e non solo per lui. Un periodo dell'anno che da sempre con le sue usanze svetta nella nota classifica delle roture affissa in Questura. Tutto sembra andare male. Ovunque nelle strade si esibiscono cori di dilettanti che cantano in ogni momento della giornata. La città è preda di lucine a intermittenza, della puzza di fritto, dell'agitazione dovuta all'acquisto compulsivo. Non c'è da aspettarsi niente di buono. E infatti. Una rapina finisce nel peggiore dei modi possibili, coprendo Rocco di ridicolo. Un cadavere senza nome viene ritrovato in un lago, incatenato a 150 chili di pesi. Un chimico di un'azienda farmaceutica sparisce senza lasciare traccia. Rocco non parla più con Marina. Eppure, qualcosa si muove. Sandra sta meglio, sta per uscire dall'ospedale, la squadra sembra crescere, i colleghi migliorano, i superiori comprendono. Schiavone a tratti sembra trovare le energie per affrontare gli eventi che si susseguono, le difficoltà che si porta dentro, e poi quello slancio svanisce e ancora si riforma. Il vicequestore entra ed esce dalla sua oscurità, a volte il sole lo aspetta, quasi sempre il cielo è plumbeo, una promessa di neve e di gelo.



Live God - Nick Cave & The Bad Seeds

Il live portato in tour da Nick Cave & The Bad Seeds in tutto il mondo, tra il 2024 e il 2025, rivive in questo nuovo album che porta l'ascoltatore in un viaggio malinconico, drammatico, a tratti surreale, ma anche speranzoso e proiettato al futuro. Il disco include pezzi di lavori precedenti del gruppo, come "Wild God" e "Carnage", tutti rigorosamente eseguiti dal vivo: un live ipnotico ed emozionante che mostra il potere della musica e immortala una fase particolare della vita e della carriera di Nick Cave che, dopo la tragica perdita di due figli, ha trovato una sorta di redenzione proprio attraverso la sua musica, che lui stesso definisce "un antidoto alla disperazione".



Van Gogh. La vita oltre i colori - Palazzo Trinacria Palermo

Questa esperienza immersiva conduce i visitatori nell'intenso mondo di Vincent van Gogh, permettendo loro di immergersi completamente nella vita e nell'arte del maestro olandese attraverso un percorso narrativo coinvolgente. La mostra - aperta fino al 28 gennaio - si distingue per la narrazione con voce fuori campo che accompagna i visitatori in un viaggio emozionale attraverso le opere, i pensieri e le passioni dell'artista, creando una profonda esperienza sensoriale e intellettuale.

CANNAMELA

Qualità dal 1956

Zuppa toscana di legumi e cereali

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g farro perlato
20 g pancetta o guanciale
100 g fagioli borlotti lessati
80 g ceci lessati
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaino rosmarino in foglie CANNAMELA
1 pizzico pepe nero macinato CANNAMELA
1 cucchiaio concentrato di pomodoro
100 g pane toscano a fette
30 g olio extravergine d'oliva
qb sale

In una capace pentola versare 3 cucchiai di olio e l'aglio schiacciato, insaporire con la pancetta tritata e rosolare. Aromatizzare con 1 cucchiaino di **rosmarino in foglie CANNAMELA**, aggiungere il farro lavato, bagnare con 1 l di acqua, unire il concentrato di pomodoro e cuocere per 20 min.

Unire i fagioli cannellini, i borlotti e i ceci, regolare di sale e cuocere la zuppa per altri 20 min.

Adagiare sul fondo di una zuppiera le fette di pane e ricoprire con la zuppa lasciandola riposare per 5 min, poi impiattare. Condire con un filo d'olio e un pizzico di **pepe nero macinato CANNAMELA**.



www.cannamela.it • seguici su  



**PROVA
IL GUSTO DI MAIONESE
VEGETALE CUORE**



con ACIDO LINOLEICO che aiuta
a mantenere i NORMALI LIVELLI di

COLESTEROLO

Insalata russa con gamberetti e rucola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di patate
- 150 g di carote
- 100 g di piselli
- 80 g di fagiolini
- 200 g di code di gamberi
- 180 g di Maionese Vegetale Cuore
- 100 g di rucola
- Olio di Mais Cuore
- ½ limone
- Sale e pepe



Pelare le patate e le carote, tagliarle a cubetti regolari, mantenendole separate. Spuntare i fagiolini e tagliarli a tocchetti di ½ cm. Cuocere le verdure in acqua bollente salata, prima le carote e i fagiolini, dopo 5 minuti unire le patate e dopo 5 minuti aggiungere i piselli. Proseguire la cottura per altri 5 minuti. Scolare le verdure e allargarle su un piatto a raffreddare. Scottare le code di gamberi in acqua bollente salata per 2 minuti, scolarle e lasciarle raffreddare. Riunire in una terrina le verdure e la **Maionese Vegetale Cuore**. Mescolare accuratamente, aggiustare di sale e pepe. Condire la rucola e i gamberetti con **Olio di Mais Cuore**, sale e succo di limone. Servire l'insalata russa in bicchieri di vetro con i gamberetti e la rucola in cima.

www.cuore.it • Seguici su



Scopri il gusto unico di
— PHILADELPHIA VEGETALE —
preparato con MANDORLE e AVENA



la Robiola
Osella®



*Se è robiola,
è Robiola Osella.*

**BUONA,
IN TUTTI I SENSI**



LATTE A "KM 0"



INCARTO RICICLABILE
NELLA CARTA



SENZA CONSERVANTI

