

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

Sorrisi Magazine

PATISSERIE
Le castagnole
zuccherose

MENÙ DI STAGIONE
Tanto gusto
con il cavolo nero



IO NON SPRECO
Nuova vita agli
scarti di pesce e crostacei

Festeggiamo il CARNEVALE!

SONO ARRIVATI

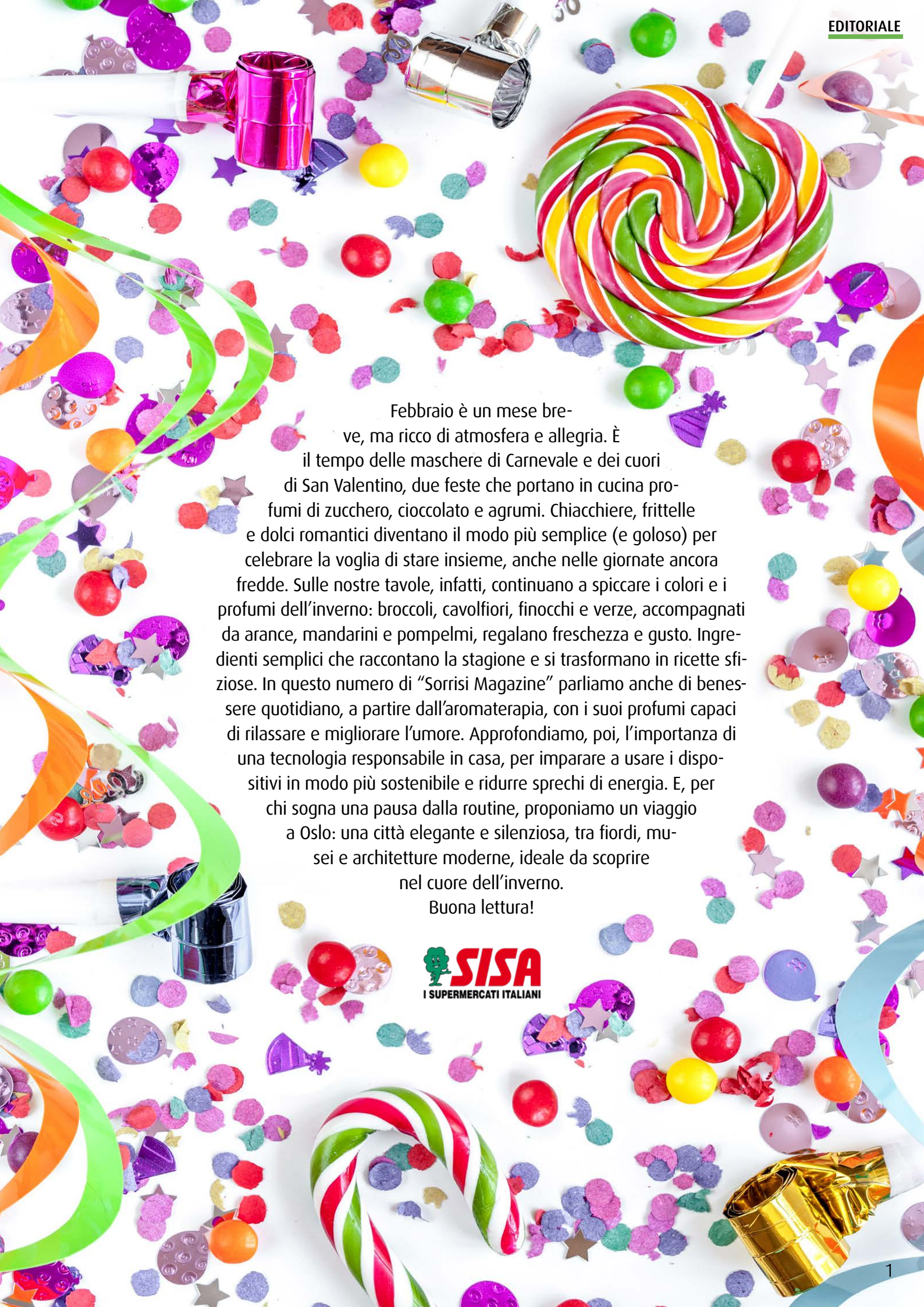
iPUFFI™

© Puffi - 2026 - Licensed through L.M.P.S. (Brussels) - www.smurf.com



DALL'11 FEBBRAIO AL 5 MAGGIO 2026


I SUPERMERCATI ITALIANI



Febbraio è un mese breve, ma ricco di atmosfera e allegria. È il tempo delle maschere di Carnevale e dei cuori di San Valentino, due feste che portano in cucina profumi di zucchero, cioccolato e agrumi. Chiacchiere, frittelle e dolci romantici diventano il modo più semplice (e goloso) per celebrare la voglia di stare insieme, anche nelle giornate ancora fredde. Sulle nostre tavole, infatti, continuano a spiccare i colori e i profumi dell'inverno: broccoli, cavolfiori, finocchi e verze, accompagnati da arance, mandarini e pompelmi, regalano freschezza e gusto. Ingredienti semplici che raccontano la stagione e si trasformano in ricette sfiziose. In questo numero di "Sorrisi Magazine" parliamo anche di benessere quotidiano, a partire dall'aromaterapia, con i suoi profumi capaci di rilassare e migliorare l'umore. Approfondiamo, poi, l'importanza di una tecnologia responsabile in casa, per imparare a usare i dispositivi in modo più sostenibile e ridurre sprechi di energia. E, per chi sogna una pausa dalla routine, proponiamo un viaggio a Oslo: una città elegante e silenziosa, tra fiordi, musei e architetture moderne, ideale da scoprire nel cuore dell'inverno.

Buona lettura!

**SISA**
I SUPERMERCATI ITALIANI

- 1 Editoriale**
- 3 Menù di stagione**
Farinata di ceci con finocchi
- 4 Soufflé di pecorino con cavolo nero**
- 5 Quiche di broccoli al prosciutto**
- 7 Ricetta gourmet**
Vol au vent con salmone e scalogno
- 9 Prodotti del mese**
- 10 Io non spreco**
Pappardelle alla bisque di gamberi
- 11 Risotto con aglio nero, gamberi di fiume e robiola**
- 13 Italia in tavola**
Graffe napoletane (Campania)
- 14 Le bombette pugliesi (Puglia)**
- 15 Pasticcio di anelletti (Sicilia)**
- 17 Leggere & Sfiziose**
Fagottini di frutta e crema gianduia
Minestra di borlotti al pepe nero
- 19 Cucina veg**
Budino di parmigiano con verza e crostini
Torta di cioccolato in tazza
- 20 Cucina sana & consapevole**
Pinoli
- 23 Piccoli chef**
Cuori morbidi al cacao
- 25 Sisa consiglia**
Cotolette Vegetali Equilibrio&Piacere

- 26 L'angolo pâtisserie**
Dolci di Carnevale, piccoli riti di allegria
- 28 Step by step**
Dolce cuore di San Valentino
- 31 L'angolo verde**
Lavanda
- 32 Pillole di sostenibilità**
Tecnologia responsabile: come rendere la nostra casa più sostenibile
- 33 Salute & Benessere**
Aromaterapia: il benessere che passa dal respiro
- 35 Pet in famiglia**
Giochi di attivazione mentale: perché fanno bene?
- 36 Viaggi**
Nel cuore del Nord: un viaggio tra le meraviglie di Oslo
- 39 Tempo libero e relax**
Novità e suggerimenti da non perdere

SORRISI Magazine

N°2 - febbraio 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:
Le castagnole zuccherose

**Broccoli, cavoli e finocchi vi aspettano in cucina per riempire di gusto questo febbraio.
Buon appetito!**

Farinata di ceci con finocchi



INGREDIENTI:

300 g di **farina di ceci Equilibrio&Piacere**, 2 finocchi, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Setacciate la farina di ceci direttamente in un'ampia ciotola. Versate a filo 8 dl di acqua e, contemporaneamente, mescolate con la frusta in modo che la pastella sia morbida e senza grumi. Salate e mescolate ancora per qualche istante.
- ❷ Pulite i finocchi, lavateli, tagliateli a fette molto sottili e tenete da parte le barbine. Versate 1 dl d'olio sul fondo di una teglia rettangolare (24x30 cm). Colate la pastella di ceci nella teglia e unite i finocchi.
- ❸ Cuocete la farinata in forno a 220° per circa 15 minuti, fino a quando la superficie assumerà un bel colore dorato. Pepate, aggiungete qualche barbina di finocchio e servite.



Con la **Farina di Ceci Equilibrio&Piacere** puoi preparare tante ricette gustose, come farinata, hamburger vegetali, frittate e falafel. Senza glutine, ricca di fibre e proteine, è perfetta per chi ha intolleranze alimentari o vuole semplicemente seguire un'alimentazione sana ed equilibrata.

Soufflé di pecorino con cavolo nero

INGREDIENTI:

130 g di **pecorino romano Dop grattugiato Gusto&Passione**, 4 tuorli e 6 albumi di **uova Sisa**, 250 ml di latte, 70 g di **burro Sisa**, 40 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiaini di **pangrattato Sisa**, 600 g di cavolo nero, 1/2 bicchiere di brodo vegetale, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Fai fondere 50 g di burro in un pentolino, unisci la farina, tostala, poi versa il latte freddo e, mescolando, porta a ebollizione. Insaporisci con sale e pepe e cuoci la besciamella per 2 minuti. Sciogli il pecorino nella besciamella e spegni il fuoco.
- 2 Unisci i tuorli, uno alla volta, sbattendo con una frusta. Monta gli albumi a neve soda con un pizzico di sale e incorporali delicatamente al composto.
- 3 Intanto fai rosolare l'aglio sbucciato in una padella con 3 cucchiaini di olio, eliminalo e unisci il cavolo nero lavato e sgocciolato, sala e cuoci per 15-20 minuti, aggiungendo un po' di brodo durante la cottura.
- 4 Ungi con il burro rimasto uno stampo rotondo di 15-17 cm di diametro della capacità di 1,5 litri (o 4 stampini monoporzionati) e cospargilo di pangrattato. Versa il composto nello stampo, arrivando a 3/4 dell'altezza, livella la superficie e cuoci in forno già caldo a 175° per circa 45 minuti. Servi subito con il cavolo stufato.



Quiche di broccoli al prosciutto

INGREDIENTI:

200 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per lo stampo, 100 g di **burro Sisa** + quello per lo stampo, 100 g di **ricotta Sisa**, 1 **uovo Sisa**, 1 dl di latte, 250 g di broccoli, 80 g di prosciutto cotto affumicato in una fetta, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lavorate la farina nel mixer con il burro freddo a pezzettini, 2 cucchiaini d'acqua fredda, un pizzico di sale e una macinata di pepe fino a ottenere un composto a briciole; trasferitelo sul piano, compattatelo velocemente a palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per 30 minuti al fresco.
- 2 Stendete la pasta in un disco sottile e con questo foderate uno stampo da crostata di 24 cm ben imburato e infarinato. Eliminate la pasta in eccesso e tenete lo stampo in frigo, mentre fate le altre operazioni.
- 3 Dividete il broccolo a cimette, cuocetele al dente in acqua o a vapore, raffreddatele in acqua e ghiaccio e asciugatele. Punzecchiate il fondo della pasta con una forchetta e distribuitevi sopra il prosciutto a strisciole e le cimette. Setacciate la ricotta e mescolatela con il latte e l'uovo; salate, pepate, versate il mix nella base e cuocete la quiche in forno a 180° per 30 minuti.



IL VINO DA ABBINARE

Chardonnay Sicilia DOC
Gusto&Passione Slow Food





**DIETRO UNA GRANDE SALSA
C'È SEMPRE UN GRANDE OLIO.**



www.gigliooro.it



Vol au vent con salmone e scalogno

INGREDIENTI:

12 vol au vent, 50 g di **salmone affumicato Gusto&Passione**, 2 rametti di maggiorana, 80 g di **mascarpone Sisa**, 80 g di ricotta, 2 cucchiaini di brandy, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., 2 scalogni, 20 g di **burro Sisa**, bacche di pepe rosa q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Frullate il salmone affumicato con le foglioline di maggiorana, il mascarpone, la ricotta, 2 cucchiaini di brandy, sale e pepe.
- ❷ Mettete la crema in una tasca da pasticcere e suddividetela nei vol au vent pronti.
- ❸ Guarnite ciascuno con gli scalogni a fettine saltate in 20 g di burro, bacche di pepe rosa e foglie di maggiorana fresche.



Con il **Salmone Scozzese Affumicato Gusto&Passione**, dalla consistenza morbida e dal sapore intenso, puoi preparare tanti antipasti e primi piatti sfiziosi. Affumicato con legno di faggio e tagliato in pratiche fette, è ottimo da gustare da solo o per realizzare tartine e rotoli farciti o per condire la pasta.



QUESTA
È UNA FAMIGLIA
CHE SCEGLIE LA
FRESCHEZZA



ORTOFRUTTA A MARCHIO SISA

*Una famiglia di prodotti
stagionali, da filiera controllata,
100% italiani.*

 **SISA**
I SUPERMERCATI ITALIANI



Latte UHT Alta Digeribilità Senza Lattosio Equilibrio&Piacere

Pensato principalmente per chi ha particolari esigenze alimentari, ma davvero buono per tutti, il **Latte UHT Alta Digeribilità Senza Lattosio Parzialmente Scremato Equilibrio&Piacere** è l'ideale per iniziare la giornata con gusto e leggerezza. Realizzato con latte 100% italiano, grazie alla sua maggiore digeribilità e al sapore leggermente più dolce, è adatto ad adulti e bambini. Rappresenta, inoltre, un'importante fonte di calcio, un minerale fondamentale per la salute delle ossa. Ottimo da gustare al naturale o da utilizzare come base per la preparazione di frullati, cappuccino e deliziosi dolci.



Yogurt Magro 0,1% di Grassi Equilibrio&Piacere

Lo **Yogurt Magro Equilibrio&Piacere**, realizzato con latte 100% Italiano, contiene lo 0,1% di grassi ed è il prodotto ideale da gustare in ogni momento della giornata. Disponibile nei gusti *Bianco* per i puristi del sapore dello yogurt al naturale, e *Fragola*, *Pesca* e *Ananas*, per gli amanti dello yogurt vellutato alla frutta. Lo yogurt Equilibrio&Piacere è il prodotto ideale per una colazione leggera e gustosa; ottimo da gustare da solo o in accompagnamento a fette biscottate e biscotti, è perfetto anche per uno spuntino o una pausa senza sensi di colpa e, soprattutto, senza rinunciare al gusto.



Farina di Avena Equilibrio&Piacere

La **Farina di Avena Equilibrio&Piacere** è il prodotto ideale per chi pratica sport, perché fonte di fibre e proteine, ma anche per chi cerca un'alternativa alle farine classiche. L'avena, infatti, grazie al suo gusto delicato è perfetta per essere adoperata sia in preparazioni salate, come pizza e crepes, che dolci, come gustose crostate e fragranti biscotti: insomma, è un ingrediente versatile e gustoso con cui dare sfogo ogni giorno in cucina alla tua fantasia! Ideale, soprattutto, per la preparazione di deliziosi pancake da farcire con sciroppo d'acero, frutta fresca o secca oppure con una crema alle nocciole.



Di pesce e crostacei... non si butta via niente! Una preziosa regola della cucina anti-spreco, che vi mostriamo in queste due ricette davvero gustose.



Pappardelle alla bisque di gamberi

INGREDIENTI:

250 g di **pappardelle Sisa**, carapaci (teste e gusci) di 300 g di gamberi, 4 zucchine baby col fiore, 200 g di fave intere, 1 piccola carota, 1 ciuffo di prezzemolo, 1/2 cipolla dorata, 1 costola di sedano, 1 pomodoro maturo, 2 cucchiaini di **panna da cucina Sisa**, 1/2 bicchiere di **vino bianco Sisa**, 1 ciuffo di basilico, 1 spicchio di aglio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., pepe bianco q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Tritate finemente la carota con la cipolla, il prezzemolo, il sedano e fateli appassire in 3 cucchiaini d'olio, quindi aggiungete i carapaci e rosolate per 2 minuti. Salate, pepate, bagnate col vino e mezzo bicchiere d'acqua bollente il pomodoro e cuocete per un quarto d'ora.
- ❷ Frullate il tutto e filtratelo. Mettete la bisque in un pentolino con la panna e fatela ritirare fino a ottenere una salsa.
- ❸ Mettete da parte i fiori e tagliate le zucchine a julienne, nel senso della lunghezza. Cuocetele con 3 cucchiaini d'olio, lo spicchio d'aglio, sale e pepe. Appena sono morbide spegnete e gettate l'aglio.
- ❹ Cuocete le pappardelle, conditele con la bisque di gamberi e mescolatele con le zucchine, le fave, la parte gialla dei petali dei fiori di zucca tagliati a fettine sottili e il basilico.

**IL VINO
DA ABBINARE**
Cirò Bianco DOC
Gusto&Passione
Slow Food



Risotto

con aglio nero, gamberi di fiume e robiola



INGREDIENTI:

800 g di **riso Carnaroli Sisa**, 40 gamberi di fiume, 200 g di **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato Sisa**, 200 g di **burro Sisa**, 500 ml di brodo vegetale, 3 g di alga chlorella, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b.

Per il fumetto: 300 g di lische di trota, 200 g di lische di pesce persico, 1 finocchio, 1 pizzico semi di finocchio, 1 pizzico di **pepe Sisa**, 1 foglia di alloro, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., ghiaccio q.b.

Per il burro di gamberi: 200 g di scarti di gamberi (ricavati dai gamberi in ricetta), 200 g di **burro Sisa**, 1 bacca di anice stellato, 1 pizzico di semi di finocchio

Per la pasta di aglio nero: 150 g di aglio nero, brodo vegetale q.b., **sale Sisa** q.b.

Per la salsa di robiola: 100 g di robiola ai 3 latti, brodo vegetale q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Preparate il fumetto. Mettete gli scarti di pesce e 1/2 finocchio a fette in acqua e ghiaccio e lasciate in frigo per 1 notte. Scolate il tutto e rosolatelo in padella con un filo di olio a fiamma viva. Coprite con ghiaccio e un po' d'acqua, portare a bollire e prelevate la schiuma con una schiumarola. Aggiungete il finocchio restante a fette e le spezie e fate sobbollire per 1 ora. Lasciate riposare per 30 minuti e filtrate.

❷ Preparate il burro di gamberi. Prelevate le teste e le chele dei gamberi e fatele tostare in padella. Unite le spezie e il burro, mescolate finché il burro sarà sciolto, lasciate intiepidire, passate al colino e conservate in frigo.

❸ Preparate la pasta di aglio nero. Spellate l'aglio e frullatelo nel mixer con poco brodo vegetale a 50° per ottenere una crema molto densa.

❹ Preparate la salsa di robiola. Frullate nel mixer la robiola con poco brodo vegetale e sale fino a ottenere una crema densa.

❺ Preparate il risotto. Tostate il riso in un filo d'olio. Bagnate con un mestolino di fumetto di pesce e portate a cottura (circa 18 minuti) aggiungendo poco brodo ogni volta che si asciuga; regolate di sale. Due minuti prima di spegnere, incorporate la pasta di aglio nero. Fate riposare 1 minuto fuori dal fuoco e mantecate con 3 quarti del burro di gamberi, il burro classico e il parmigiano.

❻ Completate il piatto. Saltate i gamberi in padella con il burro di gamberi rimasto a fiamma bassa. Disponete il risotto nei piatti e aggiungete i gamberi e qualche spumoncino di salsa di robiola. Rifinite con gocce di chlorella (mescolata con poca acqua).

L'aglio nero altro non è che quello classico fatto fermentare per lunghi giorni in forni a temperatura controllata. I suoi spicchi contengono una pasta scura, profumatissima e di gusto rotondo, non pungente.





Amore a primo morso.



PARTECIPA AL CONCORSO E VINCI

OGNI GIORNO 100€

in buoni spesa

a estrazione finale

FIAT GRANDE PANDA IBRIDA

per i tuoi viaggi di gusto



ACQUISTA GRAN BISCOTTO ROVAGNATI,
CONSERVA LO SCONTRINO,
VAI SU WWW.ROVAGNATI.IT E PARTECIPA

Concorso valido dal 01/02/2026 al 15/03/2026. Estrazione finale entro il 30/06/2026. Montepremi € 28.842 IVA inclusa ove dovuta. Regolamento su www.rovagnati.it



le immagini sono inserite
solo a scopo illustrativo

Graffe napoletane (Campania)

INGREDIENTI:

420 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 40 g di **burro Sisa**, 0,8 dl di latte, 4 **uova Sisa**, 15 g di lievito di birra, 100 g di **zucchero Sisa**, 1 limone, **olio di semi di arachide Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Fate intiepidire il latte e tenetelo da parte. Versate 400 g di farina nella ciotola, sbriciolatevi sopra il lievito di birra, unite 10 g di zucchero, il burro ammorbidito a temperatura ambiente, la scorza del limone grattugiata e le uova sbattute. Impastate aggiungendo il latte a filo e lavorate gli ingredienti per 15 minuti.
- ❷ Quando l'impasto diventa liscio e morbido, spolverizzatelo con la farina rimasta, copritelo e fatelo lievitare in un luogo tiepido per circa 1 ora, fino a quando raddoppia di volume.
- ❸ Riprendete la pasta, lavoratela brevemente, tagliatela in 6 parti e formate altrettanti panetti arrotondati; con gli indici infarinati, praticate un foro al centro di ogni panetto e allargatelo fino a formare una ciambella. Fate lievitare ancora per 30 minuti.
- ❹ In una padella fonda, fate scaldare l'olio di arachidi; immergetevi le graffe una alla volta e cuocetele rigirandole un paio di volte finché risultano gonfie e dorate. Scolatele, cospargetele con lo zucchero rimasto e servite.

La ricetta originale prevede l'utilizzo delle patate lesse, che rendono l'impasto ancora più soffice.



Le *bombette* pugliesi (Puglia)

INGREDIENTI:

12 fette di capocollo di maiale, 100 g di **pancetta a fette Gusto&Passione**, 100 g di formaggio canestrato pugliese, 1 mazzetto di prezzemolo, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

Per la variante ricca del ripieno: 150 g di polpa di maiale, 150 g di polpa di vitello, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 manciata di **pecorino romano Dop grattugiato Gusto&Passione**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Sistemate le fette di capocollo su un largo tagliere, appoggiatevi sopra un foglio di carta da forno o una pellicola per alimenti e battetele leggermente con il batticarne per assottigiarle.
- ❷ Dividete le fettine di carne in due parti e sistemate su ciascuna metà una fettina di pancetta.
- ❸ Tagliate il formaggio canestrato a fettine e distribuitele sulla carne; completate con qualche foglia di prezzemolo.
- ❹ Se optate per la variante ricca del ripieno, macinate la polpa di maiale e di vitello e raccoglietele in una terrina.
- ❺ Unite una manciata di sale, una macinata di pepe, il prezzemolo tritato e il pecorino grattugiato. Mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo.
- ❻ Prelevate il mix di carni con un cucchiaino e arrotolate ogni porzione tra le mani in modo da ottenere tante pallottoline della grossezza di una noce; sistematele una al centro di ogni fettina di capocollo.
- ❼ In qualsiasi modo abbiate farcito le fettine di carne avvolgetele racchiudendo perfettamente il ripieno in modo da ottenere degli involtini di forma il più possibile tondeggianti.
- ❽ Infilate le bombette su lunghi stecchi di legno appoggiandole man mano in una teglia foderata con carta da forno e infornatele a 200° per 15-20 minuti, girandole a metà cottura; qualche minuto prima di sfornarle accendete il grill in modo da ottenere una bella doratura. Gustatele caldissime accompagnandole, a piacere, con fettine di pane tostato.

IL VINO DA ABBINARE

Primitivo di Manduria
Doc Gusto&Passione
Slow Food



Se vuoi rendere ancora più speciali i tuoi piatti, prova il **Pecorino Romano Dop Grattugiato Fresco Gusto&Passione**, il cui sapore piacevolmente deciso esalta ogni ricetta. La confezione richiudibile salvafreschezza, che ne conserva gusto e valori nutrizionali, ti consente di avere in frigo un formaggio sempre fresco e saporito.

Pasticcio di anelletti (Sicilia)

INGREDIENTI:

300 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 150 g di **burro Sisa**, 2 **uova Sisa** + 1 tuorlo, 20 g di **zucchero Sisa**, **sale Sisa** q.b.
Per il ripieno: 500 g di pasta anelletti, 500 g di carne di manzo e maiale macinata, 3 cucchiaini di trito misto (cipolla, sedano e carota), 1 l di **passata di pomodoro Sisa**, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 200 g di **piselli surgelati Sisa**, 50 g di caciocavallo grattugiato, 50 g di formaggio primosale a dadini, 1 bicchiere di **vino rosso Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Preparate una frolla impastando il burro a pezzetti con la farina, incorporate 1 uovo, il tuorlo, lo zucchero, un pizzico di sale e poca acqua fredda. Avvolgete il panetto nella pellicola e tenetelo in frigo per 1 ora.
- ❷ In un tegame rosolate il trito di ortaggi e la carne ben sgranata con 4 cucchiaini d'olio. Sfumate con il vino rosso, quindi unite la passata di pomodoro e il concentrato, salate, pepate, coprite e cuocete su fuoco basso per circa 1 ora. Lessate i piselli e uniteli al ragù. Cuocete gli anelletti al dente, scolateli e conditeli con il ragù, lasciate intiepidire e mescolatevi il caciocavallo grattugiato e i dadini di primosale.
- ❸ Stendete la frolla a 1/2 cm di spessore e, con una parte di essa, foderate il fondo e le pareti di uno stampo a cerniera imburrato di 26 cm di diametro. Riempitelo con gli anelletti al ragù e chiudete con la frolla rimasta, tagliando via l'eccesso di pasta e sigillando bene i bordi.
- ❹ Guarnite la superficie del pasticcio con la pasta avanzata modellata a forma di foglie, tralci o altri motivi, spennellate con l'uovo rimasto sbattuto e cuocete in forno a 160° per circa 1 ora.





Deliziosamente friabili per la tua colazione bio senza glutine.



Ricetta senza latte e uova



Scopri tutta la nostra gamma su
www.sarchio.com - info@sarchio.com



Fagottini di frutta e crema gianduia

INGREDIENTI:

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare, 1 banana, 1/2 pera, 1/2 mela, succo di 1/2 limone, 2 cucchiaini colmi di crema gianduia fondente, 1 **uovo Sisa**, **zucchero a velo Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sbucciate la frutta e riducetela a dadini piccoli. Mescolateli in una ciotola con il succo di limone, sgocciolateli e trasferiteli in un'altra ciotola. Unite la crema gianduia e mescolate bene.
- 2 Srotolate la pasta sfoglia su un piano di lavoro e ritagliatela in 8 rettangoli di uguali dimensioni. Distribuite il composto di frutta su ogni mezzo rettangolo, piegatevi sopra l'altra metà e sigillate i bordi con i rebbi della forchetta.
- 3 Con la punta di un coltellino, incidete la superficie di ciascun fagottino praticando 3 piccoli tagli. Sistemate i dolcetti sulla piastra ricoperta di carta da forno e cuoceteli nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti.
- 4 Sbattete l'uovo in una ciotolina, spennellate lo sui fagottini e mettete di nuovo nel forno per 5 minuti. Cospargeteli di zucchero a velo e serviteli caldi o tiepidi.

Minestra di borlotti al pepe nero



INGREDIENTI:

200 g di **fagioli borlotti secchi Sisa**, 1 spicchio di aglio, 1 piccola cipolla, 6 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, 1 cucchiaino di pepe nero del tipo Szechuan

PREPARAZIONE:

- 1 Scalda 1 cucchiaino di olio in una casseruola e lascia appassire l'aglio e la cipolla sminuzzati.
- 2 Aggiungi la purea di fagioli. Per prepararla fai così: tieni a bagno i legumi per 12 ore, poi lessati in abbondante acqua salata per 2 ore circa e lasciati raffreddare nella loro acqua di cottura. Quindi, passali al mixer.
- 3 Al composto di fagioli e cipolla aggiungi l'acqua di cottura dei legumi necessaria a ottenere una consistenza vellutata. Lascia cuocere questa crema per 10 minuti, a fuoco basso, mescolando spesso per evitare che si attacchi al fondo della pentola.
- 4 Al momento di servire, versa la vellutata in ciotole o fondine e completa con un giro di olio extravergine d'oliva e una spolverizzata di pepe Szechuan appena macinato.



I **Fagioli Borlotti Secchi Sisa**, ricchi di proprietà nutritive, sono ottimi per portare in tavola gustose zuppe, minestre e paste nonché contorni sfiziosi. Li trovi nei nostri supermercati, nel formato da 400 g.





**LIBERA
LA TUA
CREATIVITÀ.**



Brioche

Preparazione 40 minuti - Cottura 20 minuti - Stampini ø 8, h 3,5 cm
Per 12 pezzi

Ingredienti:

- 140 g di **Hoplà da Montare zuccherata**
- 100 g di farina 00 • 200 g di farina Manitoba
- 80 g di burro morbidissimo
- 2 tuorli • 80 g di zucchero • poco rum
- 12 g di lievito di birra

Ingredienti per servire:

- frutti di bosco
- **Hoplà da montare zuccherata**

Preparazione

① Sciogliete il lievito in 100 g di **Hoplà da Montare** zuccherata e spolveratela con 2 cucchiaini di farina. Lasciate riposare 20 minuti, quindi setacciate le farine a fontana e inserite lo zucchero, il liquore e il lievito sciolto, 40 g di **Hoplà da Montare** zuccherata e infine i tuorli. Iniziate ad impastare, poi unite il burro morbido e lavorate fino a rendere la pasta liscia ed elastica (aggiungete altra **Hoplà da Montare** zuccherata, se necessaria). Proteggete la pasta e fatela lievitare fino a quando triplicherà il volume.

② Modellate piccole porzioni di pasta e ponetele negli stampi. Lasciatele lievitare fino al raddoppio del volume. Infornate le brioche a 180° per 20 minuti, poi sfornatele e sfornate i dolcetti sulla gratella a raffreddare.

Tagliate le brioche a metà e farcitele con un grosso ciuffo di **Hoplà da Montare** zuccherata montata e frutti di bosco.

Scopri tante altre ricette su: hopla.it





Budino di Parmigiano con verza e crostini



INGREDIENTI:

200 g di **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato Sisa**, 200 g di **mascarpone Sisa**, 2 dl di panna fresca, 1 cucchiaino colmo di farina di riso, 4 **uova Sisa**, 150 g di verza, 100 g di cubetti di pane casereccio, 30 g di **burro Sisa**, 1 rametto di salvia, semi di cumino q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Portate la panna a ebollizione con la salvia; lontano dal fuoco incorporatevi il parmigiano e cuocete ancora 2 minuti. Lasciate intiepidire, eliminate la salvia e mescolatevi la farina di riso, le uova e il mascarpone; regolate di sale.
- 2 Versate il composto in uno stampo imburrato della capacità di 7 dl, trasferitelo in una teglia contenente acqua bollente che non superi i 2/3 di altezza dello stampo e infornate a 160° per circa 50 minuti.
- 3 Tagliate la verza a strisciole; rosolate i cubetti di pane nel burro rimasto con un pizzico di cumino. Lasciate riposare il budino fuori dall'acqua 5 minuti, sformatelo e guarnitelo con la verza e i crostini.

Torta di cioccolato in tazza



INGREDIENTI:

90 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 60 g di cacao amaro, 30 g di **zucchero Sisa**, 1 dl di **bevanda di mandorla VerdeMio**, 2-3 cucchiaini di olio di cocco, 1/2 cucchiaino di **lievito per dolci Sisa**, 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia, stevia in polvere q.b., **zucchero a velo Sisa** q.b., crema di avena pronta q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Setacciate la farina, il cacao e il lievito in una ciotola, unite lo zucchero e un pizzico di stevia e mescolate.
- 2 Miscelate il latte di mandorle con l'olio di cocco e l'estratto di vaniglia, versate il composto nella ciotola e lavorate l'impasto con una spatola fino a renderlo liscio e omogeneo.
- 3 Riempite 4 tazze o cocottine resistenti al calore fino a 3/4 dell'altezza. Cuocete 20 minuti a bagnomaria in forno a 180°.
- 4 Servite i dolci spolverizzati di zucchero a velo, con la crema di avena a parte.



Realizzata con mandorle italiane da agricoltura biologica, la **Bevanda di Mandorla VerdeMio** è un'ottima alternativa al latte. Perfetta per essere gustata a colazione, al naturale, con il caffè o il cacao, può diventare anche l'ingrediente giusto per preparare sfiziosi frullati e dolci.



Pinoli



LE ORIGINI

I pinoli sono semi custoditi all'interno delle pigne del pino domestico, soprattutto del *Pinus pinea* (tipico delle coste mediterranee, dov'è stato coltivato fin dall'antichità). Oggi, la loro produzione avviene in Italia, ma anche in diverse zone del mondo, prime fra tutte Cina e Pakistan.

RICCHI DI SOSTANZE NUTRITIVE

Nonostante le dimensioni ridotte, i pinoli sono una miniera di nutrienti. Sono ricchi di grassi buoni, in particolare acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, ma contengono anche proteine vegetali, fibre, vitamine del gruppo B e vitamina E. Dal punto di vista minerale apportano magnesio, ferro, zinco e fosforo, essenziali per il corretto funzionamento dei muscoli e del sistema nervoso.



NUMEROSE PROPRIETÀ BENEFICHE

Consumare pinoli con regolarità, all'interno di una dieta varia, può favorire il nostro benessere generale. I grassi, infatti, aiutano a mantenere in equilibrio il colesterolo e sostengono la salute cardiovascolare, mentre le fibre contribuiscono al buon funzionamento dell'apparato gastrointestinale. Il magnesio e le vitamine del gruppo B, poi, favoriscono la riduzione della stanchezza e supportano il sistema nervoso, rendendo i pinoli un piccolo alleato contro stress e affaticamento. Inoltre, grazie alla presenza di antiossidanti, aiutano a contrastare l'azione dei radicali liberi e l'invecchiamento cellulare.



VERSATILI IN CUCINA

In cucina questi piccoli semi sono protagonisti di tante ricette, sia dolci che salate. Sono i re del pesto alla genovese, ma si prestano anche a insalate, verdure saltate, ripieni, primi piatti e secondi di carne o pesce. Nei dolci diventano preziosi per crostate, biscotti e torte, spesso abbinati a miele o uvetta.



Seppie ripiene



con mandorle e pinoli

INGREDIENTI:

4 seppie da 250 g ciascuna, 1 spicchio di aglio, 1 bicchierino di Marsala, mollica di 4 fette di pane raffermo, 7-8 **pomodori secchi in olio di oliva Gusto&Passione**, 1/2 cucchiaino di **capperi di Pantelleria Igp al sale marino Gusto&Passione** dissalati, 2 cucchiaini di mandorle pelate, 2 cucchiaini di pinoli, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Pulite e lavate le seppie; tritate tentacoli e pinne e fateli insaporire in un tegame con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio tritato. Sfumate con il bicchierino di Marsala, versate 1/2 bicchiere d'acqua e fate asciugare il liquido.
- 2 Intanto, tostate in poco olio la mollica delle fette di pane raffermo tritata. Unite i pomodorini secchi sott'olio tritati con 1/2 cucchiaino di capperi dissalati, 2 cucchiaini di mandorle pelate frullate e 2 di pinoli spezzettati. Amalgamate il tutto ai tentacoli cotti, salate e pepate.
- 3 Posate su 4 fogli di alluminio 4 fogli più piccoli di carta forno bagnata e strizzata e disponete al centro le seppie. Farcitele con il ripieno preparato e avvolgetele nel doppio involucro. Infornate a 170° per 40 minuti.

Per esaltare al meglio gli aromi, aprite i cartocci in tavola all'ultimo momento.



Filetto di salmone

in padella, con arance, pinoli e prezzemolo

INGREDIENTI:

600 g di filetto di salmone spellato, 2 arance, 20 g di pinoli, scorza di 1 limone, 1/2 spicchio di aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lava le arance, asciugale e affettale. Taglia a dadi il filetto di salmone. Scalda un filo di olio in una padella antiaderente, aggiungi il salmone e fallo dorare a fuoco vivace su entrambi i lati.
- 2 Aggiungi le fette di arancia, i pinoli e una spolverizzata di prezzemolo tritato con la scorzetta di limone e l'aglio spellato.
- 3 Abbassa leggermente la fiamma e prosegui la cottura per 10 minuti circa. Regola di sale e pepe e servi subito.





50'



12



DIFFICOLTÀ

Cuori morbidi al cacao

INGREDIENTI:

175 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per gli stampi, 15 g di cacao amaro, 1 cucchiaino di **lievito per dolci Sisa**, **bicarbonato in polvere Sisa** q.b., 1 bustina di **vanillina Sisa**, 55 g di **burro Sisa** + quello per gli stampi, 180 g di **zucchero Sisa**, 90 g di **yogurt greco bianco Equilibrio&Piacere**, 1 **uovo Sisa**, **zuccherini** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Mescolate la farina in una ciotola con il cacao, il lievito, un pizzico di bicarbonato, uno di sale e la vanillina.

❷ In un'altra ciotola mescolate con una frusta elettrica il burro a temperatura ambiente con lo zucchero fino a renderlo spumoso. Incorporate l'uovo, poi aggiungete metà del mix di farina e metà dello yogurt diluito con 90 g di acqua. Infine, unite l'altra metà del mix di farina e dello yogurt e mescolate fino a che l'impasto è omogeneo.

❸ Trasferite il composto in 12 stampini a forma di cuore imburrati e infarinati e infornateli a 180° per circa 20 minuti fino a che, inserendo al centro uno stuzzicadenti, ne uscirà asciutto.

❹ Togliete i cuori dal forno, lasciateli intiepidire e sfornateli. Trasferiteli in pirottini di carta e decorateli con gli zuccherini.

O Così. O Pomì.



**Solo pomodori italiani
da filiera certificata.**

Pomì
O Così. O Pomì.

www.pomionline.it

Cotolette Vegetali



Le **Cotolette Vegetali Equilibrio&Piacere** sono perfette per chi ha scelto di seguire un'alimentazione plant-based, ma anche per chi vuole variare la propria dieta o semplicemente provare prodotti nuovi senza rinunciare a gusto e leggerezza.

👄 Sapevi che...

Le Cotolette Vegetali Equilibrio&Piacere sono 100% vegetali, fonte di fibre e proteine! Pronte in pochi minuti, sono il prodotto ideale sia a pranzo che a cena; ottime da gustare da sole o da abbinare a un contorno di verdure fresche di stagione. 🗨



Dolci DI CARNEVALE: *piccoli riti di allegria*

Il Carnevale è la festa della spensieratezza e i dolci ne sono l'anima più golosa. Chiacchiere, castagnole, frittelle e tante altre specialità regionali riempiono le tavole di profumi e zucchero a velo, portando in casa il sapore della tradizione. Prepararle è semplice e divertente: basta impastare, friggere o infornare per trasformare un pomeriggio qualunque in un momento di festa.



Le castagnole zuccherose



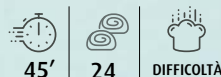
INGREDIENTI:

200 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 30 g di **zucchero Sisa**, 1 **uovo Sisa**, 1 cucchiaino di **lievito per dolci Sisa**, 15 g di **burro Sisa**, **zucchero a velo Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **olio per friggere Sisa** q.b.

Le castagnole sono ottime da servire con lo zabaione.

PREPARAZIONE:

- 1 Sbattete l'uovo con il burro fuso, lo zucchero e un pizzico di sale. Aggiungete un paio di cucchiaini di acqua e la farina mescolata con il lievito. Dovete ottenere un impasto denso, ma elastico: lavoratelo per qualche minuto.
- 2 Dividete la pasta in quattro, formate dei salsicciotti e tagliate dei pezzetti da 1 cm. Friggeteli in olio caldo e scolateli sulla carta assorbente.
- 3 Cospargete le castagnole con lo zucchero a velo fatto scendere attraverso un colino.



Tenete la ciotola della pastella immersa in acqua e ghiaccio, per garantire poi lo shock termico nell'olio bollente e, quindi, il formarsi di una crosticina croccante.

Nidi di tagliolini all'uovo

INGREDIENTI:

125 g di tagliolini freschi all'uovo, 2 cucchiaini di **zucchero Sisa**, 100 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 **uovo Sisa**, 50 ml di **vino bianco Sisa**, 50 ml di **marsala**, 1 cucchiaino di **burro Sisa** fuso, 1 cucchiaino di **miele millefiori bio VerdeMio**, **zucchero a velo Sisa** q.b. e mini confettini per decorare, **olio di semi per friggere Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sgusciate l'uovo separando il tuorlo e l'albume. Preparate una pastella sbattendo con una frusta la farina, il tuorlo, il burro fuso, il vino e il marsala e lasciatela riposare per circa 10 minuti.
- 2 Lessate i tagliolini in acqua bollente, scolateli, raffreddateli un po' sotto il rubinetto, sgocciolateli bene e mescolateli con lo zucchero semolato. Montate a neve l'albume con un pizzico di sale ed incorporatelo alla pastella.
- 3 Raccogliete delle piccole matassine di tagliolini arrotolandole con una forchetta e immergetele nella pastella in modo che si ricoprano quasi completamente.
- 4 Aiutandovi con un'altra forchetta fate cadere le matassine nell'olio caldo e friggetele finché saranno gonfie e dorate. Sgocciolatele, fatele asciugare su carta da cucina e spolverizzatele con lo zucchero a velo. Cospargetele con il miele a filo e fatevi cadere sopra i confettini colorati. Servitele immediatamente.



Dolce cuore di San Valentino

INGREDIENTI:

Per il biscuit: 3 **uova Sisa**, 75 g di **zucchero Sisa**, 20 g di farina di mandorle, 55 g di **fecola di patate Sisa**, 1 dl di alchermes

Per la farcitura: 100 g di mirtilli rossi essiccati, 100 g di **zucchero Sisa**, succo di limone q.b., essenza di mandorla q.b.

Per rifinire: **zucchero a velo Sisa** q.b., panna fresca q.b.

Prima di stendere l'impasto nella teglia, bagnate la spatola in acqua fredda: così non rimarrà attaccato e la superficie sarà liscissima.





PREPARAZIONE:

❶ Preparare il biscuit. Sgusciate le uova in una ciotola, unite lo zucchero e montate i 2 ingredienti con un paio di fruste elettriche fino a quando avrete ottenuto un composto gonfio e spumoso. Aggiungete la farina di mandorle, la fecola di patate e l'alchermes e continuate a sbattere finché avrete amalgamato bene tutti gli ingredienti.



❸ Preparare la farcitura. Fate rinvenire i mirtilli in una ciotola d'acqua tiepida, sgocciolateli, strizzateli delicatamente e raccoglieteli in un pentolino. Aggiungete lo zucchero, qualche goccia di succo di limone e di essenza di mandorla e cuocete a fuoco basso per circa 5 minuti.



❷ Stendete il composto in una teglia foderata con carta da forno, aiutandovi con una spatola, in modo da ottenere un rettangolo dello spessore di circa 1 cm e cuocete in forno preriscaldato a 210° per 7 minuti. Poi togliete dal forno e lasciate raffreddare.



❹ Ritagliate 6 formine dal biscuit con un tagliapasta a forma di cuore di circa 8 cm. Sistemate il primo cuore su un piano di lavoro, distribuitevi sopra 1/4 del composto di mirtilli, coprite con un altro cuore e 1/4 del composto di mirtilli e completate con un altro cuore. Prepare allo stesso modo un altro cuore farcito, trasferite entrambi su un piatto di portata o su 2 piattini individuali da dolce, rifinite con zucchero a velo e servite con panna montata a piacere.



ACQUISTA UN PRODOTTO DELLA LINEA BASTONCINI O PESCE PANATO CAPITAN FINDUS

**PUOI VINCERE
SUBITO**



Limited Edition Box



©Eiichiro Oda/Shueisha, Toei Animation

Concorso valido dal 01/11/2025 al 31/05/2026. Eventuale estrazione a recupero dei premi residui/non assegnati della fase Instant Win entro il 30/06/2026. Montepremi totale stimato €70.000,00 iva esclusa. Prodotti in promozione, modalità di partecipazione e Regolamento integrale su www.leavventuredelcapitano.it.



Lavanda

Coltivare la lavanda in vaso è semplice e gratificante: bastano il contenitore giusto, un terriccio ben drenante e qualche attenzione nelle annaffiature e nelle potature per farla crescere sana e rigogliosa con i suoi fiori profumati.



A TUTTA LUCE

La lavanda ama gli spazi ariosi e asciutti, quindi il primo passo è scegliere un vaso con fori di drenaggio abbondanti, meglio se in terracotta. Questo materiale, infatti, permette alla terra di "respirare" e riduce il rischio di ristagni. Il vaso dovrebbe essere profondo almeno 25-30 centimetri per dare spazio alle radici; sul fondo è consigliato stendere uno strato di argilla espansa o ghiaia, per poi riempire con un terriccio leggero: una miscela di terra universale, sabbia grossolana e un po' di compost.

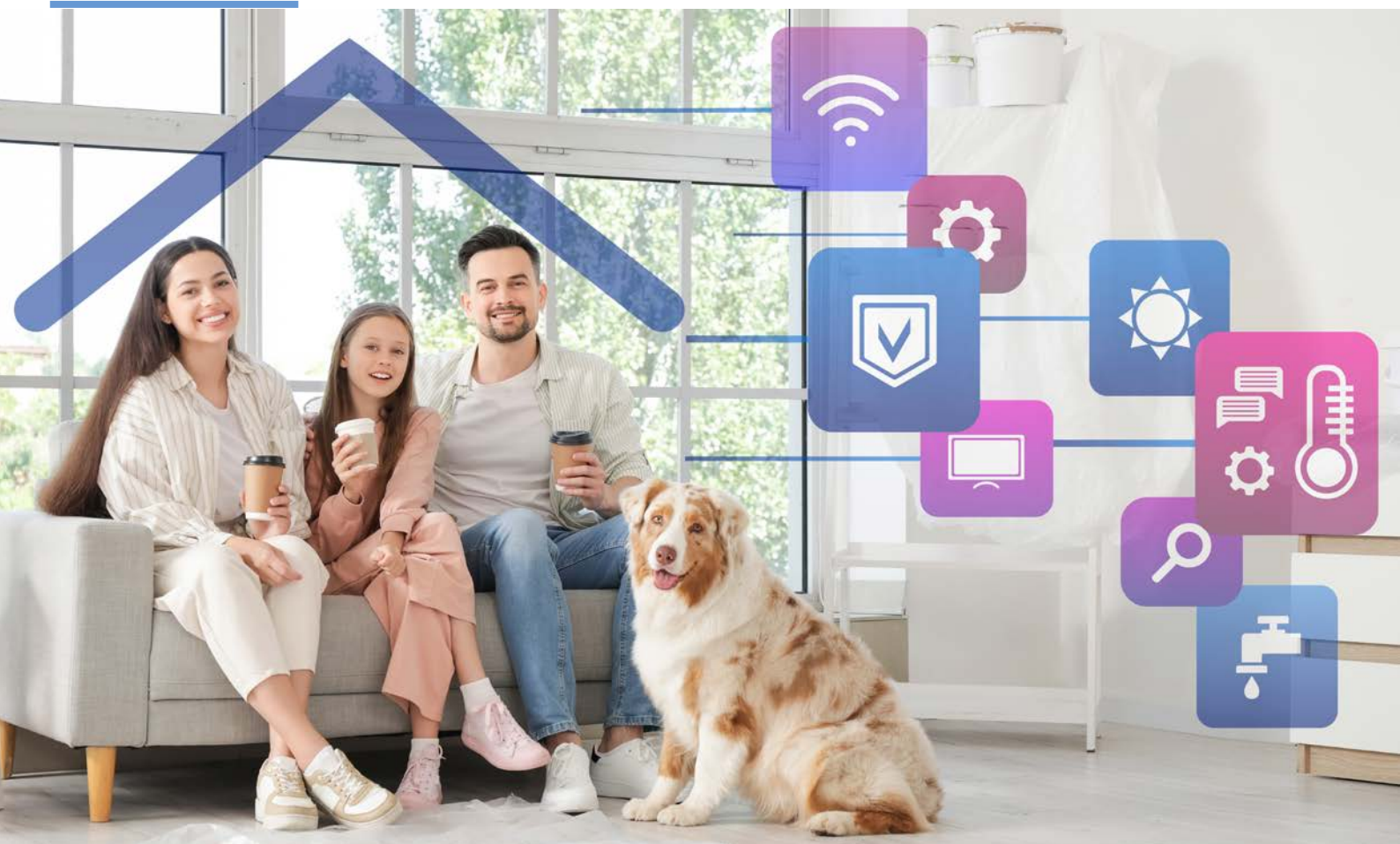


ANNAFFIARE SENZA ESAGERARE

Uno degli errori più comuni è dare troppa acqua. La lavanda preferisce il terreno leggermente asciutto piuttosto che costantemente umido. Nei mesi freddi è bene, quindi, ridurre le irrigazioni, facendo attenzione però a non far seccare il terreno, mentre in primavera e in estate è utile annaffiare quando il terriccio è completamente asciutto in superficie, senza bagnare le foglie ed evitando i ristagni di acqua. Il vaso dev'essere posizionato in pieno sole: più luce riceve, più la lavanda sarà compatta e profumata.

POTATURA E UTILIZZO

La potatura è fondamentale per mantenere la lavanda sana e ordinata. Dopo la fioritura estiva è necessario accorciare i rami sfioriti di circa un terzo, senza scendere nella parte legnosa. In primavera, invece, si può fare una spuntatina leggera per stimolare nuovi getti. Con i fiori raccolti, ed essiccati, si possono creare sacchetti profumati per casseti e armadi, tisane rilassanti o decorazioni per la casa.



Tecnologia responsabile: come rendere la nostra casa più sostenibile

La tecnologia è entrata in ogni angolo delle nostre case, rendendoci la vita più semplice. Ma dietro a questa comodità si nasconde un costo ambientale spesso invisibile. Scopriamo, allora, come usare gli strumenti digitali in modo più consapevole, per ridurre sprechi di energia e proteggere il pianeta senza rinunciare al comfort.

Televisori sempre più grandi, computer, smartphone, assistenti vocali, elettrodomestici intelligenti: la casa moderna è un vero e proprio ecosistema tecnologico. Ogni dispositivo consuma energia, anche quando sembra spento, e contribuisce alle emissioni di Co2. Parlare di tecnologia responsabile significa proprio questo: imparare a sfruttare i vantaggi dell'innovazione, riducendo l'impatto sull'ambiente. Non si tratta quindi di rinunciare al progresso, ma di guidarlo con attenzione e buon senso.

RIDURRE GLI SPRECHI INVISIBILI

Uno dei problemi principali in casa è il consumo nascosto. Molti apparecchi continuano ad assorbire elettricità in modalità standby: tv, decoder, pc e caricabatterie sempre inseriti nella presa possono far aumentare l'impronta ecologica (e la bolletta) senza che ce ne accorgiamo. Una buona abitudine è spegnere completamente i dispositivi quando non servono, usando prese con interruttore o multiprese intelligenti. Anche scegliere elettrodomestici in classe energetica elevata e mantenere aggiornati i software aiuta a ottimizzare i consumi, perché sistemi più efficienti lavorano meglio e sprecano meno risorse.

LA TECNOLOGIA ALLEATA DELL'AMBIENTE

Usata con criterio, la tecnologia può diventare un prezioso strumento per risparmiare. Termostati smart, lampadine a Led controllabili da app e sistemi di monitoraggio dei consumi permettono di capire dove e come stiamo usando più energia. Regolare il riscaldamento in base alle nostre abitudini, spegnere le luci a distanza o programmare gli elettrodomestici nelle fasce orarie più convenienti significa ridurre l'impatto ambientale senza sacrifici.

DOMOTICA: MONITORARE PER CONSUMARE MENO

La vera alleata della tecnologia responsabile, dunque, è la domotica perché consente di controllare in tempo reale quanta energia stiamo usando e dove. Oltre a programmare il riscaldamento e spegnere automaticamente luci ed elettrodomestici dimenticati accesi possiamo ricevere notifiche quando i consumi aumentano troppo. Un modo per non rinunciare al comfort e usarlo in modo intelligente, trasformando la casa in un ambiente più efficiente e riducendo gli sprechi in maniera semplice.

Aromaterapia: il benessere che passa dal respiro

Gli oli essenziali ci accompagnano da secoli come strumenti di cura naturale. L'aromaterapia, infatti, utilizza profumi e molecole vegetali per favorire equilibrio, rilassamento e benessere psicofisico.

L'olfatto è uno dei sensi più potenti che possediamo: un profumo, infatti, può calmare, risvegliare un ricordo, cambiare l'umore in pochi istanti. L'aromaterapia nasce proprio da questa connessione profonda tra odori, mente e corpo. Attraverso l'uso consapevole degli oli essenziali, estratti concentrati di piante aromatiche, questa pratica mira a sostenere il benessere in modo naturale, dolce e non invasivo: un valido supporto dunque per ritrovare equilibrio, soprattutto nei ritmi frenetici della vita moderna.

IL LEGAME TRA PROFUMO ED EMOZIONI

Quando inaliamo un olio essenziale, le molecole aromatiche raggiungono rapidamente il sistema limbico, l'area del cervello che regola emozioni, memoria e stress. È per questo che lavanda, agrumi o legni hanno effetti così immediati sul nostro stato d'animo. Alcuni profumi favoriscono il rilassamento e il sonno, altri stimolano concentrazione ed energia. L'aromaterapia lavora, quindi, a livello emotivo prima ancora che fisico, aiutando a sciogliere tensioni, ansia e affaticamento mentale in modo naturale e graduale.



BENEFICI SUL CORPO E SULLA QUOTIDIANITÀ

Oltre all'effetto emotivo, molti oli essenziali possiedono proprietà utili per il benessere fisico. Possono sostenere la respirazione, alleviare piccoli fastidi muscolari, favorire la digestione o aiutare a rilassare il corpo prima del riposo notturno. Diffusori ambientali, bagni aromatici, massaggi con oli vegetali arricchiti di essenze permettono di integrare l'aromaterapia nella routine quotidiana senza stravolgerla.

UN APPROCCIO CONSAPEVOLE E GENTILE

L'aromaterapia invita anche a rallentare e ad ascoltarsi, scegliendo un profumo, respirandolo con attenzione e osservando le sensazioni che provoca. È importante usare oli essenziali di qualità, rispettare le dosi consigliate e ricordare che non tutti i profumi sono adatti a ognuno di noi. Quando utilizzata con consapevolezza, l'aromaterapia diventa una pratica di benessere capace di riportare la calma e una piacevole sensazione di armonia tra mente e corpo.



COCCOLARE

dall'intensa fragranza,
una texture leggera, morbida e calda.



Designed and Built
by MilMil



www.milmi.it



Seguici su



Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.

Miglior cane Miglior gatto
Le Specialità Italiane



**LE RICETTE DELLA TRADIZIONE,
DIRETTAMENTE IN CIOTOLA.**



ARMANDO TESTA



Dalle nostre tradizioni culinarie nascono **Migliorcane** e **Migliorgatto** **Le Specialità Italiane**, ricette create da Morando per il benessere degli amici a quattro zampe. Ora in ciotola, **Polpettone**, **Spezzatino** e **Zuppetta**, per condividere con tutta la famiglia i sapori di un tempo.

  www.morando.it

MORANDO
La storia del pet food in Italia

Giochi di attivazione mentale:

perché fanno bene?

I giochi di attivazione mentale sono uno strumento prezioso per il benessere emotivo del cane. Scegliere il gioco adatto e il giusto livello di difficoltà è fondamentale per accompagnarlo verso una crescita più serena ed equilibrata.



I giochi di attivazione mentale sono preziosi per il benessere del cane perché, attraverso il problem solving, aiutano a migliorarne l'autocontrollo, ridurre l'impulsività e favorire una maggiore capacità di riflessione. Queste attività contribuiscono anche ad abbassare ansia e stress, insegnando al pet a tollerare la frustrazione e a gestire situazioni emotivamente complesse. Inoltre, permettono un utilizzo corretto di naso, bocca e zampe, favorendo l'acquisizione di competenze utili.

NON SOLO PALLINA E TRECCIA

Nella quotidianità, il gioco con il cane si basa spesso su attività ripetitive, come il lancio della pallina o il tira e molla con la treccia. Questi giochi, se ben gestiti, possono essere formativi: la pallina può insegnare lo scambio e la collaborazione, mentre il tira e molla aiuta a sviluppare autocontrollo e rispetto delle regole. Tuttavia, se proposti senza limiti, possono generare dipendenza o comportamenti ossessivi, oppure perdere rapidamente di interesse. È quindi importante affiancarli ad attività diverse, che stimolino il cane in modo più equilibrato, favorendo concentrazione e calma.



FIDUCIA E AUTONOMIA

Un aspetto fondamentale dei giochi di attivazione mentale, poi, è che stimolano l'autonomia del nostro amico a quattro zampe. Lasciare che sia lui a trovare la soluzione rafforza fiducia in se stesso e autostima, senza compromettere la relazione con il proprietario, il cui ruolo dovrebbe essere marginale: non è necessario, infatti, intervenire o guidare il cane né rinforzarlo continuamente. La gratificazione arriva in modo naturale dal successo dell'azione, come trovare un premio nascosto o risolvere un piccolo enigma.



IL GIUSTO LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

La responsabilità del proprietario consiste piuttosto nel scegliere il momento giusto e il livello di difficoltà adeguato. Il cane non deve essere né troppo eccitato né troppo apatico quando affronta il gioco. Attività troppo semplici rischiano di annoiarlo, mentre quelle eccessivamente complesse possono scoraggiare e minare la motivazione, soprattutto nei soggetti più insicuri. L'obiettivo è creare le condizioni affinché il cane possa riuscire da solo, sperimentando soddisfazione, calma e crescita emotiva.

Nel cuore del Nord: un viaggio tra le meraviglie di *Oslo*

Tra fiordi, architetture moderne e musei, Oslo è una capitale che sorprende con la sua armonia tra innovazione e tradizione. In questo itinerario scopriamo chiese storiche, edifici simbolo e posti imperdibili, per concludere con un assaggio della cucina norvegese.

Oslo è una città da vivere e ammirare, respirando l'aria pulita che arriva dal fiordo e camminando tra quartieri modernissimi e angoli di storia. Ricca di parchi e grandi spazi verdi, è una capitale "a misura d'uomo", ideale per chi ama l'arte, la natura e il design scandinavo.

CHIESE E LUOGHI SPIRITUALI

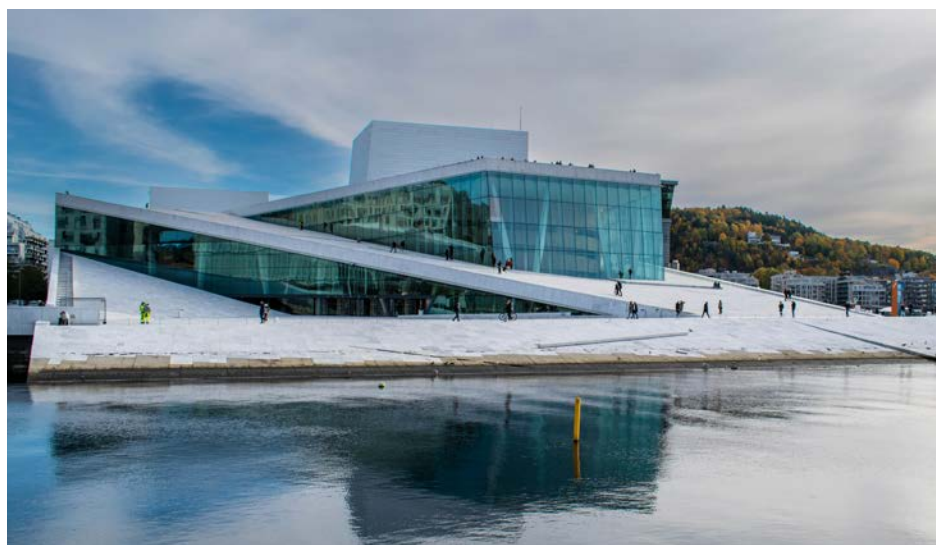
Tra i luoghi più suggestivi spicca la **Cattedrale**, nel cuore della città, con interni sobri ma eleganti e vetrate istoriate, realizzate da Emanuel Vigeland, senza dimenticare il soffitto dipinto con scene del Vecchio e del Nuovo Testamento. Poco fuori dal centro si trova la **Gamle Aker Kirke**, la chiesa più antica di Oslo, costruita in pietra nel XII secolo, perfetta per percepire l'anima medievale della città. Merita una visita anche la **Chiesa di Kampen**, simbolo del quartiere omonimo: una chiesa neogotica in mattoni rossi.

EDIFICI ICONICI E QUARTIERI

Il simbolo della Oslo contemporanea è senza dubbio il **Teatro dell'Opera**, un



La Cattedrale



Il Teatro dell'Opera

edificio futuristico che sembra emergere direttamente dal fiordo come un enorme blocco di ghiaccio: si può camminare sul tetto in marmo bianco e godere di una vista straordinaria sulla baia. Da non perdere, poi, il moderno quartiere di **Aker Brygge**, un tempo area industriale e oggi zona vivace di locali e passeggiate sul mare. Qui si trova la **The Sneak Peak**, una torre di cristallo che si innalza fino a 54 metri, mentre poco distante si erge il **Palazzo Reale**, circondato da un grande parco verde, ideale per una pausa rilassante nel cuore urbano.

I MAGGIORI PUNTI D'INTERESSE

- Cattedrale di Oslo
- Gamle Aker Kirke
- Castello di Akershus
- Teatro dell'Opera
- Aker Brygge
- Museo Munch
- Museo delle Navi Vichinghe
- Parco Vigeland



MUSEI E CULTURA

La capitale della Norvegia è un paradiso per gli amanti dei musei. Il più famoso è il **Museo Munch**, dedicato a Edvard Munch e al suo celebre dipinto L'Urlo. Al suo interno si possono ammirare anche altri dipinti, disegni, xilografie e fotografie dell'artista nonché mostre temporanee di artisti nazionali e internazionali. Da vedere anche il **Museo delle Navi Vichinghe**, che ospita imbarcazioni originali di oltre mille anni fa, vere testimonianze della storia norrena, utilizzate come enormi bare per i nobili in cui - oltre al defunto - veniva messo tutto ciò di cui si pensava potesse aver bisogno nell'aldilà. Il **Museo Fram**, invece, racconta le grandi spedizioni polari e l'epopea degli esploratori del Nord, con una suggestiva nave artica visitabile dall'interno. Il **Parco Vigeland**, infine, è un vero e proprio museo all'aperto, dove si susseguono statue di bambini capricciosi, di amanti abbracciati e anziani pensierosi: sono i capolavori in bronzo e granito di Gustav Vigeland, celebre scultore norvegese.



Museo Munch



Piatto di kanelboller

SAPORI DI OSLO

La cucina norvegese è semplice ma ricca di sapori. Il pesce è, senza dubbio, il protagonista della tradizione gastronomica: buonissimo il salmone - mangiato soprattutto affumicato e alla griglia - ma anche il **rakfisk** (trota fermentata, servita spesso con panna acida e cipolle); molto amate, inoltre, sono le zuppe di pesce, chiamate **fiskesuppe**. Chi preferisce la carne, invece, resterà sorpreso dai piatti a base di alce e cervo nonché dalle **kjøttboller**, polpettine di manzo, vitello e maiale. Tra i dolci, il **kanelbolle** - la tipica girella alla cannella - è una coccola perfetta durante una pausa caffè; da provare, inoltre, gli **skolebrød** (brioche ripiene di crema alla vaniglia, decorate con glassa e rapè di cocco), gli **sveler** (pancake norvegesi) e i **krumkaker**, cialde sottili arrotolate, servite con la crema.

INFORMAZIONI PRATICHE

COME MUOVERSI A OSLO



- Il modo migliore per visitare Oslo è passeggiare ma, essendo una città "bike friendly" si consiglia di noleggiare una bici. Chi vuole muoversi con i mezzi può usufruire dell'Oslo Pass, che include l'uso illimitato dei mezzi di trasporto e l'entrata in diversi musei cittadini.

DOVE MANGIARE



- **Den Glade Gris**
Locale a gestione familiare, con piatti tradizionali a base di carne di maiale e qualche proposta di pesce
St. Olavs Gate 33 - 0166 Oslo
- **Elias Mat & Sant**
Ristorante tipico che offre piatti locali, come zuppe di pesce, salmone, stufato di renna e carne di balena
Kristian Augusts Gate 14 - 0164 Oslo



DOVE DORMIRE

- **Bjørsvika Studio Apartment**
Nella città vecchia (Gamle Oslo), un appartamento in posizione strategica per visitare la città
www.booking.com
Hollendergata 2B 2, Gamle Oslo 0191 Oslo
- **Citybox Oslo**
Hotel nel centro cittadino, a pochi passi dal Teatro dell'Opera e a 1 km dal Palazzo Reale
www.cityboxhotels.com
Prinsens Gate 6, 0152 Oslo

Novità e suggerimenti da non perdere



Serie TV

All her fault (Sky-Now Tv)

La serie è un thriller psicologico che ha come protagonista Marissa Irvine, una donna la cui vita perfetta va in pezzi quando Milo, suo figlio di cinque anni, scompare dopo un pomeriggio di gioco a casa di un compagno di classe, scoprendo che l'indirizzo e il numero di telefono forniti erano sbagliati e che nessuno sembra sapere nulla. Mentre Marissa e suo marito Peter cercano il bambino, si scopre una fitta rete di segreti, inganni e tradimenti all'interno della loro (apparentemente) perfetta comunità di periferia, dove le relazioni tra genitori, amici e vicini si sgretolano sotto il peso dei sospetti e delle bugie in cui ogni personaggio è coinvolto.



Al cinema

Hamnet-Nel nome del figlio

Tratto dal romanzo di Maggie O'Farrell, il film racconta la struggente storia di Agnes (Jessie Buckley), moglie di William Shakespeare (Paul Mescal), che deve affrontare la morte del figlio di undici anni, Hamnet, a causa della peste, mentre il marito è a Londra inseguendo la carriera teatrale. La storia esplora il dolore della donna e come questo lutto ispirerà la creazione del celebre Amleto (opera più famosa di Shakespeare), concentrandosi sul punto di vista femminile e sulla connessione tra vita, morte e arte, con un'atmosfera magica e terrena.



Libri

Quanto lontano dovrai correre - Letizia Venturini

Letizia ha vent'anni quando subisce violenza da un professore della sua università. Una violenza che la priva di tutto: fiducia, spensieratezza, felicità. Da quel momento il dolore diventa parte di lei e, con il tempo, compaiono anche attacchi di panico e disturbi alimentari. Ma a volte basta una frase per cambiare tutto: "Non è un dono ciò che ti è successo, non è niente di bello. Ma è successo, e ora sta a te decidere come sfruttarlo per uscirne". Poche parole che le riaccendono qualcosa dentro: forse può davvero ricominciare e riscrivere la sua storia da zero. Ed è così che Letizia decide di partire, zaino in spalla e senza un piano. Giorno dopo giorno, quella che sembra una fuga dalla sofferenza si trasforma in un percorso di crescita e guarigione, attraverso paesaggi indimenticabili e incontri ricchi di significato. Sarà in Guatemala, in un piccolo villaggio di curandere, che Letizia comprenderà finalmente che non serve continuare a scappare, perché nessun luogo potrà mai offrirle la risposta che cerca: solo imparando ad amare se stessa e mettendo la sua storia al servizio degli altri potrà salvarsi.





Wish You Were Here 50 - Pink Floyd

Il gruppo ha rilasciato la riedizione del proprio album simbolo "Wish you were here" - uscito nel 1975 - in occasione del 50° anniversario. Un'edizione speciale che lascia ai fan una nuova prospettiva sul disco più amato della band, grazie a sei versioni alternative e demo inediti (come quella di "Welcome to the Machine", in origine intitolata "The Machine Song", il mix strumentale inedito di "Wish you were here" e una versione completa di "Shine On You Crazy Diamond"). Presenti, inoltre, 25 brani bonus composti da 9 rarità da studio e 16 registrazioni dal vivo.



Gianni Versace. Terra Mater-Magna Graecia Roots Tribute - Reggio Calabria

Fino al 19 aprile, il Museo Archeologico Nazionale di Reggio Calabria presenta un percorso dedicato al legame profondo tra il grande sarto e le radici culturali della sua terra: un legame tra moda, archeologia e identità mediterranea, che riporta al centro la forza simbolica della Magna Grecia e l'influenza sull'immaginario di Gianni Versace. In esposizione una selezione di abiti, accessori, arredi, bozzetti e immagini prodotti dalla visione eclettica del designer reggino, con rimandi alla classicità greca e romana. I motivi ispirati ai repertori archeologici magno-greci accompagnano, infatti, il visitatore in un itinerario che intreccia glamour contemporaneo, mito e immaginario collettivo, con un dialogo diretto tra le creazioni di Gianni Versace e reperti provenienti da siti calabresi.

MISURA

NATURÌCCA

I NUOVI PRODOTTI PLANT BASED

Scopri come vivere
il tuo benessere!



NATURÌCCA è la nuova linea plant-based Misura pensata per accompagnarti ogni giorno nel costruire il tuo equilibrio, senza rinunce.

Ricchi di gusto senza ingredienti
di origine animale.



FROLLINI & CORNETTI



CRACKERS, CEREALI & FETTE



OLTRE
300
anni di
ESPERIENZA

TWININGS™
— 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.

GUSTATEVI LO SPETTACOLO.



Come in famiglia.