

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

Sorrisi Magazine

MENÙ DI STAGIONE
È tempo di taccole
e piselli

CUCINA VEG
Panna cotta
marmorizzata
in verde

IO NON SPRECO
Frittate fantasiose
con gli avanzi
di formaggio

C'è aria di **PRIMAVERA!**

SONO ARRIVATI

iPUFFI™

© Puffi™ - 2025 - Licensed through I.M.P.S. (Brussels) - www.amurf.com



DALL'11 FEBBRAIO AL 5 MAGGIO 2026

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.SUPERSISA.COM


I SUPERMERCATI ITALIANI

*iniziativa valida nei punti vendita che espongono il materiale pubblicitario

Marzo è un mese di transizione: l'inverno si ritira lentamente e la primavera inizia a farsi sentire, portando con sé giornate più luminose e una rinnovata energia. Anche in cucina il cambiamento è evidente: sulle tavole arrivano le nuove primizie di stagione, come piselli, fave e taccole, ingredienti freschi che invitano a piatti colorati, perfetti per accompagnare il risveglio della natura. In questo numero di "Sorrisi Magazine" inauguriamo due nuove rubriche pensate per accompagnarvi nel quotidiano. "Scuola di cucina" nasce per svelare tecniche, segreti di cottura e piccoli trucchi che fanno la differenza ai fornelli, aiutandoci a valorizzare al meglio ogni ingrediente. Debutterà, inoltre, l'"Oroscopo", uno spazio leggero per lasciarsi ispirare dalle stelle e affrontare il mese con la giusta carica. Chi sta cercando una meta per la prossima avventura, infine, può trarre spunto dalla rubrica "Viaggi": in queste pagine vi portiamo a Roma, una città senza tempo, dove storia, arte e sapori si intrecciano in ogni angolo. Pronti a lasciarvi sorprendere? Buona lettura!

- | | |
|--|---|
| <p>1 Editoriale</p> <p>3 Menù di stagione
Triangoli con erbette e feta (antipasto)
Lasagne con piselli, taleggio e salame (primo piatto)</p> <p>4 Tasca di vitello con taccole e ovetto (secondo piatto)</p> <p>5 Ciambella carote e nocciole (dolce)</p> <p>7 Ricetta gourmet
Uova in cocotte alle erbe e gamberi</p> <p>9 Prodotti del mese</p> <p>10 Io non spreco
Frittata di Asiago, costoluti verdi e wurstel</p> <p>11 Frittata di pane, salvia e fontina</p> <p>13 Italia in tavola
Arrimate con pane e piselli (Sicilia)</p> <p>14 Bocconcini fritti di maccheroncini e piselli (Campania)
Pettule di cicoria (Puglia)</p> <p>15 Leggere & Sfiziose
Vellutata di carote allo zenzero
Involtini aromatici di carpaccio</p> <p>17 Cucina veg
Chips di barbabietole all'aceto
Panna cotta marmorizzata in verde</p> <p>18 Cucina sana & consapevole
Cardamomo</p> <p>23 Sisa consiglia
Pasta Integrale Tafilata al Bronzo Equilibrio&Piacere</p> <p>24 L'angolo pâtisserie
Crème brûlée: il fascino della semplicità</p> <p>26 Step by step
Ravioli di robiola con petali in tempura</p> | <p>29 Scuola di cucina
Come utilizzare la friggitrice ad aria?</p> <p>31 L'angolo verde
Mimosa</p> <p>32 Pillole di sostenibilità
Legumi e cereali: le proteine sostenibili che fanno bene al pianeta</p> <p>33 Salute & Benessere
Giochi da tavolo: alleniamo la mente, stando insieme</p> <p>34 Viaggi
Roma: un viaggio nella storia a cielo aperto</p> <p>37 Pet in famiglia
Antiparassitari: una protezione fondamentale in primavera</p> <p>38 Tempo libero e relax
Novità e suggerimenti da non perdere</p> <p>38 Oroscopo
Marzo 2026</p> |
|--|---|

SORRISI Magazine

N°3 - marzo 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:
Panna cotta marmorizzata in verde

A marzo la primavera fa capolino anche sulle nostre tavole, con nuove primizie pronte a regalarci tutto il proprio gusto, dall'antipasto al dolce. Buon appetito!

Triangoli con erbe e feta

INGREDIENTI:

500 g di erbe, 250 g di fogli di pasta fillo, 1 cipollotto, 200 g di **feta Dop Equilibrio&Piacere**, 1 **uovo Sisa** + 1 tuorlo, aneto q.b., scorza di 1 limone, **burro Sisa** q.b., latte q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Pulite le erbe (bietoline) e lavatele. Affettate il cipollotto, tritatelo e fatelo appassire in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete le erbe e cuocete mescolando, finché saranno appassite e asciutte. Lasciate intiepidire e tritate.
- 2 Schiacciate la feta con la forchetta, incorporate 1 uovo, poco aneto tagliuzzato, la scorza di 1 limone grattugiata, le erbe preparate e poco pepe.
- 3 Tagliate i fogli di pasta fillo a strisce larghe 5-7 cm, spennellate con poco burro fuso e sovrapponetele a 3 a 3. Mettete un cucchiaino scarso di composto all'estremità della pasta e ripiegate a triangolo, riavvolgendola man mano, fino al termine della striscia.
- 4 Spennellate i triangoli con 1 tuorlo sbattuto con un po' di latte e cuoceteli in forno a 210° per 10-12 minuti, finché saranno dorati.



La **Feta Dop Equilibrio&Piacere**, dal sapore intenso e acidulo, è la tua alleata per preparare tanti piatti sfiziosi, dalla classica insalata greca all'intramontabile pasta fredda con pomodorini e verdure alla griglia. Puoi gustarla anche calda, cotta al forno o alla piastra.



primo piatto

Lasagne con piselli, taleggio e salame



INGREDIENTI:

250 g di **sfoglie all'uovo per lasagne Sisa**, 400 g di piselli sgranati, 250 g di taleggio, 140 g di salame in un pezzo, 3 dl di latte, 50 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 80 g di **burro Sisa**, 100 g di **Grana Padano Dop grattugiato Sisa**, 1 mazzetto di basilico, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lessate i piselli in acqua leggermente salata, poi fateli raffreddare in una ciotola con acqua e ghiaccio e sgocciolateli bene. Frullatene metà con il latte e tenete gli altri da parte.
- 2 Sciogliete 50 g di burro in un pentolino a fiamma bassa con una macinata di pepe e fatelo dorare; unite la farina e mescolate, sempre su fiamma bassa; poi aggiungete il frullato di latte e piselli, poco alla volta, continuando a mescolare per non formare grumi. Salate e fate addensare per qualche minuto.
- 3 Imburrate una pirofila e velate il fondo con poca besciamella ai piselli. Proseguite alternando strati di pasta scottata per pochi istanti in acqua salata, besciamella, i piselli tenuti da parte, il salame tagliato a dadini, pezzetti di taleggio, grana e foglioline di basilico. Distribuite sulla superficie il burro rimasto a fiocchetti e cuocete nel forno a 190° per 25 minuti. Sfornate, fate riposare qualche minuto e servite.



Tasca di vitello con taccole e ovette

INGREDIENTI:

800 g di spinacino di vitello tagliato a tasca, 100 g di robiola, 100 g di **feta Dop Equilibrio&Piacere**, 1 albume di **uova Sisa**, 300 g di taccole, 8 uova di quaglia, 1 mazzetto di timo, 50 g di pinoli, 40 g di **burro Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Mettete le uova di quaglia in un pentolino, copritele con acqua e rassodatele, cuocendo per 3 minuti dall'ebollizione; raffreddatele sotto il getto del rubinetto e sgusciatele. Mondate le taccole e scottatele per 3-4 minuti in acqua bollente salata. Scolatele e lasciatele un po' raffreddare.
- 2 Sbriciolate la feta, incorporatela alla robiola e insaporite il composto con qualche fogliolina di timo e pepe. Unite al composto circa 1/3 delle taccole e le uova di quaglia. Farcite la tasca con il composto e cucitela.
- 3 Rosolate la carne in un tegame con qualche cucchiaio d'olio e la metà del burro, salate, coprite con un foglio di alluminio e infornate a 170° per 50 minuti. Fate saltare le taccole rimaste con il burro, sale e pepe e servitele con l'arrosto, cospargendo con i pinoli tostati.

IL VINO DA ABBINARE

Barbera Oltrepò Pavese DOC
Gusto&Passione Slow Food



Ciambella carote e nocciole



INGREDIENTI:

600 g di carote, 270 g di nocciole in polvere, 225 g di burro di soia + quello per imburrare, 200 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 100 g di farina semi integrale, 20 g di **lievito in polvere per dolci Sisa**, 5 **uova Sisa**, 1 cucchiaino di **cannella in polvere Sisa**, 1/2 cucchiaino di **noce moscata in polvere Sisa**, 1/4 di cucchiaino di chiodi di garofano in polvere, 1/4 di cucchiaino di pepe garofanato in polvere, granella di nocciole q.b., **sale Sisa** q.b.

Per la glassa e per completare: 50 g di zucchero a velo di canna, 2 cucchiai di **albume Equilibrio&Piacere**, 1 cucchiaino di succo di limone, fiori eduli q.b.

PREPARAZIONE:

① Ungete generosamente di burro di soia uno stampo a ciambella di 15 cm di diametro. Mettetelo in frigo per 10 minuti, in modo che il burro solidifichi un po' (altrimenti, le nocciole farebbero fatica ad attaccarsi), quindi ripetete l'operazione e, senza ripassare in frigo, spolverizzate uniformemente con la granella di nocciole.

② Pelate le carote e grattugiatele con una grattugia a fori larghi. In una ciotola mescolatele, usando una spatola, con le nocciole in polvere, il burro di soia morbido, lo zucchero di canna, la farina, le spezie, le uova sbattute, un pizzico di sale e, per ultimo, il lievito. Trasferite l'impasto nello stampo e infornate a 200° per 50 minuti. Verificate la cottura inserendo al centro uno stecchino, che deve uscire asciutto.

③ Per la glassa, mescolate lo zucchero a velo con l'albume e lavorate con la spatola. Unite il succo di limone e mescolate ancora, finché la glassa risulta lucida. Sformate la ciambella, fatela raffreddare su una gratella e decoratela con l'aiuto di un conetto di carta da forno. Completate con i fiori e servite.





BURRO E MASCARPONE



Dalle creme del latte dei **caseifici emiliani** nasce il **Burro Parmareggio** e da **panne 100% italiane** nasce il **Mascarpone Granterre**, entrambi con un sapore inconfondibile. Il gusto delicato e una cremosità facile da lavorare li rendono **gli ingredienti speciali per realizzare i tuoi dolci e le tue ricette in cucina.**

www.granterre.it @Granterre @Granterrefood

www.parmareggio.it @Parmareggio @Famiglia.Parmareggio



30'



4



DIFFICOLTÀ

Uova in cocotte alle erbe e gamberi

INGREDIENTI:

150 g di **code di gamberi surgelate Gusto&Passione**, 200 ml di panna fresca, **burro Sisa** q.b., 4 **uova Sisa**, erba cipollina q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Fai scongelare le code di gamberi. Scottale in acqua bollente salata per qualche istante, sgocciolale e taglie a pezzetti.
- ❷ Imburra 4 cocottine di 8 cm di diametro resistenti al calore. Distribuisci 100 ml di panna fresca sul fondo delle cocottine, aggiungi metà dei gamberi, spolverizza con poco sale e 1 macinata di pepe.
- ❸ Sguscia le uova, separando i tuorli dagli albumi. Versa 1 albume in ciascuna cocottina, aggiungi i gamberi rimasti e altri 100 ml di panna, completa con un fiocchetto di burro e spolverizza ancora con pepe.
- ❹ Metti le cocottine in forno già caldo a 180° e cuocile per 4-5 minuti. Unisci i tuorli e prosegui la cottura per ancora 1-2 minuti. Spolverizza le cocottine con erba cipollina tagliuzzata e intera e servile subito, a piacere, con grissini e bastoncini di pasta sfoglia.



Con le **Code di Gamberi Argentini Surgelate Gusto&Passione** puoi realizzare tante deliziose ricette. La loro polpa soda e saporita è pronta a rendere speciali antipasti, primi e secondi, come risotti, spaghetti ai frutti di mare, brodetti di pesce e croccanti frittute.





parmalat®



LO TROVI
IN BANCO FRIGO

PARMALAT
LATTE BARISTA,
PER UN CAPPUCCINO
PERFETTO COME AL BAR



SCHIUMA
PERFETTA

immagini a scopo illustrativo

CHEF

**LA PIÙ
BUONA
CHE CHEF**



Novità!



Ravioli con Ricotta e Spinaci Gusto&Passione

I ravioli sono uno dei prodotti tipici della cucina italiana e, in particolare, di quella emiliano-romagnola: un formato di pasta fresca, nato nel Medioevo, e diffusi in tutta Italia con differenti nomi e varianti di ripieno (carne, verdure, formaggio, pesce) a seconda degli usi e costumi dei vari territori. I **Ravioli con Ricotta e Spinaci Gusto&Passione** sono realizzati secondo l'antica ricetta emiliana, utilizzando solo materie prime selezionate, per preservare i sapori e i profumi della tradizione. Possono essere conditi con un sugo di maiale o a base di pomodoro fresco e sono deliziosi da gustare anche con burro, parmigiano grattugiato e una spolverata di noce moscata.



Passata di Pomodoro Ciliegino di Sicilia Gusto&Passione

Solo pomodoro ciliegino e un pizzico di sale: questi gli ingredienti della **Passata di Pomodoro Ciliegino di Sicilia Gusto&Passione**. In ogni bottiglia sono racchiusi gli aromi e i profumi del mediterraneo: una passata dalla texture densa e corposa e dal sapore intenso, capace di conquistare grandi e piccini. Puoi utilizzare la passata di ciliegino per dare un tocco di creatività ai piatti tipici della tradizione come lasagne, tagliatelle al ragù, polpette o provare ricette gourmet come gnocchi di patate fatti in casa con vongole su crema di ciliegino o ancora, per i più alternativi, cupcake salati con passata di ciliegino e olive nere.



Grana Padano DOP Grattugiato Fresco Riserva oltre 20 Mesi Gusto&Passione

Il termine "grana" sin dall'antichità veniva utilizzato per indicare un formaggio tipico della Val Padana, prodotto sin dall'XI secolo e arrivato fino a noi con il nome di Grana Padano. Un simbolo della tradizione casearia italiana, protetto dal Consorzio di Tutela del Grana Padano e che nel 1996 ha ottenuto il prestigioso riconoscimento della Denominazione di Origine Protetta (DOP). È tra dolci pianure, colline e montagne che viene prodotto il latte, lavorato secondo antica tradizione e lasciato stagionare per ottenere un formaggio dal gusto autentico: il **Grana Padano DOP Grattugiato**



Fresco Riserva, stagionato oltre 20 mesi, Gusto&Passione. La stagionatura oltre 20 mesi è sinonimo di eccellenza e dona a questo prodotto un gusto più ricco, ma allo stesso tempo delicato. Porta in tavola tutto il profumo e il sapore inconfondibile di questo formaggio, un prodotto estremamente versatile in cucina, da utilizzare per dare una spinta di gusto alle tue preparazioni.

**Avete in frigo dei pezzi di formaggio che hanno perso la loro freschezza?
Potete approfittarne per preparare una frittata gustosa!**



Frittata di Asiago, costoluti verdi e wurstel

INGREDIENTI:

6 uova Sisa, 800 g di pomodori verdi, 100 g di wurstel Sisa, 150 g di formaggio Asiago Sisa, 40 g di Parmigiano Reggiano Dop grattugiato Sisa, 1 mazzetto di maggiorana, sale Sisa q.b., pepe Sisa q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lavate i pomodori, eliminate il picciolo e tagliateli a spicchi. Tagliate i wurstel a rondelle e l'Asiago a dadini.
- 2 Sbattete le uova in una terrina con il parmigiano, la maggiorana tritata, un pizzico di sale e uno di pepe. Quindi aggiungete i wurstel, l'Asiago e i pomodori. Rivestite una teglia rettangolare a bordi alti di circa 20 cm per 15 di lato con un foglio di carta da forno e versatevi il composto.
- 3 Cuocete la frittata nel forno caldo a 180° per circa 25 minuti e poi verificate che sia cotta infilando uno stecchino di legno al centro: se resta asciutto, è pronta. Lasciatela intiepidire leggermente, riducetela in grossi dadi e servite.

©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

L'ESOTICA DOLCEZZA DEGLI ZUCCHERI DI CANNA

Eridania seleziona con cura da tutto il mondo i più pregiati zuccheri di canna, per soddisfare anche i palati più raffinati.

Preziosi cristalli, esotici colori, intensi aromi: il miglior modo per esaltare ogni tipo di ricetta e bevande con le qualità dei prodotti Eridania.



Scopri tutti i nostri prodotti sul sito www.eridania.it e sui nostri social   

Eridania
1899

Da oltre un secolo Eridania offre una linea completa di prodotti garantendone la qualità e l'eccellenza per soddisfare tutte le esigenze di dolcezza.



LO ZUCCHERO
BIANCO



LO ZUCCHERO FINE
E SOLUBILE



LA DOLCEZZA
BIOLOGICA



DOLCIFICANTI
A ZERO CALORIE



Frittata di pane, salvia e fontina

INGREDIENTI:

6 uova Sisa, 100 g di fontina, 100 g di pane tipo toscano leggermente raffermo, 1/2 dl di latte, 6 foglie di salvia, 40 g di burro Sisa, sale Sisa q.b., pepe Sisa q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tagliate il pane. Dividete le fette di pane prima a bastoncini e poi a dadini piccolissimi. Rosolatelo in una padella antiaderente con 10 g di burro, finché sarà dorato.
- 2 Eliminate la crosta e grattugiate la fontina con una grattugia a fori grossi.
- 3 Sgusciate le uova in una ciotola, aggiungete un pizzico di sale e una macinata di pepe. Versate il latte e sbattete il composto solo il tempo necessario ad amalgamare gli ingredienti. Unite il pane e lasciate riposare per 5 minuti.
- 4 Sciogliete il burro rimasto in una padella antiaderente, aggiungete le foglie di salvia tagliate a striscioline e, dopo un paio di minuti, il composto di uova.
- 5 Mescolate per qualche istante e cuocete la frittata, per 4-5 minuti. Giratela e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti dall'altro lato; quindi servite la frittata calda, tagliata a spicchi.



IL VINO DA ABBINARE

Greco di Tufo DOCG
Gusto&Passione Slow Food

Per conservare al meglio la fontina, mantenendola morbida, avvolgetela in pellicola per alimenti e tenetela nella parte meno fredda del frigo.



L'Amore ha una Ricetta!



Pesto alla genovese Biffi.
Intenso, vivace e ricco di gusto!

Biffi® **Che Pesto!**

f i FOLLOW US - @biffi1852



www.biffi1852.it

Arriminata con pane e piselli (Sicilia)



25'



4



DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

6 uova Sisa, 70 g di pane casereccio a dadini, 200 g di piselli sgranati, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 cipolla, 40 g di burro Sisa, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva Sisa, sale Sisa q.b., pepe Sisa q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sbucciate la cipolla, affettatela e rosolatela in un tegame con 20 g di burro. Unite i piselli e un mestolo di acqua calda. Salate e pepate e cuocete per 10 minuti. Aggiungete il prezzemolo e spegnete.
- 2 Friggete i dadini di pane nell'olio caldo. Sgocciolateli e fateli asciugare su carta da cucina.
- 3 Sciogliete il burro restante in una padella antiaderente. Sbattete le uova con un pizzico di sale e uno di pepe. Versatele nella padella, unite i piselli e il pane fritto, fate rapprendere mescolando e servite subito.

Per ottenere un buon contrasto di consistenze tra le uova e i crostini, aggiungete il pane in padella per ultimo, subito prima di mescolare le uova per strapazzarle.

IL VINO DA ABBINARE

Vermentino di Sardegna DOC
Gusto&Passione Slow Food





50'



4



DIFFICOLTÀ

La besciamella preparata con olio anziché burro è più densa e, miscelata alla pasta, consente di ottenere un composto compatto, facile da ritagliare in dischetti e friggere.

Bocconcini fritti di maccheroncini e piselli (Campania)

INGREDIENTI:

120 g di maccheroncini rigati, 3,5 dl di latte, 80 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 100 g di **piselli surgelati Sisa**, 100 g di prosciutto cotto, 70 g di **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato Sisa**, 3 **uova Sisa**, 1 piccolo cipollotto, 1/2 l di **olio di semi di girasole Sisa**, 5 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, **noce moscata Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Prepare una besciamella con 3 cucchiaini di olio, 30 g di farina, 2,5 dl di latte, un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Tritate il cipollotto, fatelo appassire in un padellino con poco olio, unite i piselli, salate e cuocete per 2-3'.
- 2 Cuocete i maccheroncini in abbondante acqua salata, scolateli al dente, versateli in una ciotola e unite la besciamella, il parmigiano grattugiato, i piselli e il prosciutto tagliato a striscioline.
- 3 Mescolate e versate il mix in una pirofila oliata formando uno strato di 2,5-3 cm di spessore. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 3-4 ore. Sbattete le uova con la farina e il latte rimasti, sale e pepe.
- 4 Ricavate tanti dischetti con un coppapasta (6-8 cm di diametro), passateli nella pastella preparata e friggeteli in abbondante olio di semi caldo. Sgocciolateli su carta assorbente e servite.

Pettule di cicoria (Puglia)



50'



4



DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

350 g circa di cicoria, 2 patate (350 g circa), 2 **uova Sisa**, 2 manciate di **pangrattato Sisa**, 80 g di caciocavallo grattugiato, 1 spicchio di aglio, 1 pezzetto di peperoncino piccante, 2 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, 5 dl di **olio di semi di girasole Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Pulite la cicoria, lavatela e scottatela in un litro di acqua salata in ebollizione per 2-3 minuti. Scolatela, fatela intiepidire, strizzatela bene e tritatela.
- 2 Scaldate l'olio extravergine di oliva, il peperoncino tritato e l'aglio sbucciato e schiacciato in un padellino per 2-3 minuti. Fate saltare la cicoria tritata per qualche minuto, poi spegnete ed eliminate l'aglio. Intanto, lessate le patate, lavatele e sbucciatele ancora calde. Riducetele in purè con lo schiacciap patate, facendole cadere in una ciotola larga e lasciatele intiepidire.
- 3 Unite la cicoria, le uova sbattute, il pangrattato (tenendone da parte 1/4) e il formaggio grattugiato. Mescolate bene e se il composto risultasse troppo morbido unite il pangrattato rimasto. Regolate di sale e fate riposare per mezz'ora in frigo.
- 4 Indossate un paio di guanti da cucina unti di olio, prendete un quantitativo di impasto delle dimensioni di un piccolo uovo e formate tante polpette leggermente appiattite. Friggetele in una padella con l'olio di semi ben caldo su entrambi i lati. Sgocciolatele e depositatele man mano su carta assorbente. Servitele, se vi piace, con qualche foglia di cicoria cruda.





Puoi servire la vellutata con crostini di pane rustico, tostato al forno e tagliato a dadi di 1-2 cm di lato.

Vellutata di carote allo zenzero

INGREDIENTI:

500 g di carote, 200 g di patate, 2 scalogni, 1 l di brodo di vegetale, 1 cm di zenzero fresco, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sbuccia lo zenzero fresco con il pelapatate e grattugialo. Porta a bollore il brodo vegetale, poi spegni; metti in infusione lo zenzero. Intanto, raschia le carote, spuntale, lavale e tagliale a fettine. Sbuccia e taglia a spicchi gli scalogni. Sbuccia anche le patate; lavale e tagliale a tocchetti.
- 2 Scalda 4 cucchiaini di acqua con 1 di olio nella casseruola, aggiungi le verdure preparate e lasciale insaporire per qualche istante; regola di sale. Aggiungi qualche mestolo di brodo allo zenzero e cuoci il tutto, mescolando ogni tanto, a fuoco dolce per circa 40 minuti, finché patate e carote risulteranno morbide (se necessario, aggiungi altro brodo).
- 3 Togli dal fuoco e poi frulla il tutto con il frullatore a immersione fino a ottenere una morbida vellutata. Servila calda, accompagnandola con un filo d'olio crudo.

Involtini aromatici di carpaccio

INGREDIENTI:

200 g di carpaccio di manzo o di vitellone, 150 g di **pangrattato Sisa**, 50 g di **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato Sisa**, 1 spicchio di aglio, 1 manciata di foglie di prezzemolo, 1 dozzina di **olive nere denocciolate Sisa**, 1 dl di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tostate il pangrattato in una padella antiaderente per qualche minuto, mescolando spesso, e fatelo raffreddare. Passate al mixer il parmigiano con il pangrattato, l'aglio spellato e tagliato a metà, un pizzico di sale e il prezzemolo lavato.
- 2 Versate l'olio in un piatto fondo. Passate le fettine di carne prima nell'olio e poi nel trito. Arrotolatele a involtino, infilate ognuno con uno stecchino di legno in orizzontale e unite un'oliva.
- 3 Cuocete i fagottini in una padella antiaderente per 3-4 minuti, girandoli su tutti i lati.

Le **Olive Nere Denocciolate Sisa**, saporite e croccanti, ti aspettano per arricchire di gusto i tuoi aperitivi ma anche per rendere ancora più sfiziose le tue ricette. Una pasta, un'insalata, un secondo a base di carne o pesce, la pizza: la loro versatilità ti conquisterà.





___ TOAST O HAMBURGER? ___
SCEGLI LE ORIGINALI.



📷 SCOPRI TUTTE LE RICETTE SU INSTAGRAM @SOTTILETTE_LEORIGINALI



**Gusto da 10!
scegli
l'originale**



Alessandro Del Piero
10

Alessandro Del Piero

Vinci

uno dei

300 Palloni

Firmati



o incontra Del Piero
in uno dei

15 meet & greet

per due persone.



**Inquadra il QR code
e partecipa al concorso**

Scopri di più su Philadelphia.it

*Concorso instant win valido dal 15/01/26 al 15/05/26 con eventuale estrazione a recupero dei premi residui/non assegnati entro il 15/06/26. Montepremi stimato Euro 31.080,00 iva escl. ove prevista Consulta il Regolamento su www.vincialexdelpiero.it per prodotti in promozione, modalità di partecipazione, sintassi corretta per l'invio del messaggio whatsapp, premi e limitazioni. Conserva il documento d'acquisto. Immagini dei premi solo a scopo illustrativo.

Chips di barbabietole all'aceto

INGREDIENTI:

6 barbabietole crude, 1 patata, 5 dl di **aceto di mele bio VerdeMio**, 3 rametti di rosmarino, **olio di semi di arachidi Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Lava accuratamente le barbabietole e affettale allo spessore di 2-3 mm con la mandolina. Fai lo stesso con la patata. Scotta entrambi gli ortaggi per 1 minuto in 1,5 litri di acqua bollente in cui avrai aggiunto l'aceto, scolali e lasciali asciugare su un canovaccio.

❷ Scalda abbondante olio nella padella, aggiungi il rosmarino a ciuffetti; quando quest'ultimo comincia a friggere, togliilo con il mestolo forato e tienilo da parte. Metti nella padella le fette di patata e quelle di barbabietola, poche alla volta, fino a quando saranno asciutte, dorate e croccanti; scolale su carta da cucina.

❸ Disponi le chips su un piatto da portata, aggiungi i ciuffi di rosmarino fritti tenuti da parte, cospargi con un pizzico di sale e servi.



Con il suo gusto intenso ma delicato, l'**Aceto di Mele Biologico VerdeMio** è perfetto per insaporire verdure e insalate nonché per arricchire secondi piatti a base di pesce o carne. Lo trovi nei nostri supermercati nel formato da 500 ml.

Le barbabietole più comuni sono quelle rosse, ma le puoi trovare anche rosa e gialle. Crude sono ottime per le insalate miste, grattugiate a julienne oppure trasformate in croccanti chips.



40'



4



DIFFICOLTÀ



65'



4



DIFFICOLTÀ



Panna cotta marmorizzata in verde

INGREDIENTI:

250 g di piselli sgranati, 4 dl di panna fresca, 2,5 dl di latte, 100 g di **pecorino romano Dop grattugiato Gusto&Passione**, 1 mazzetto di erba cipollina, 110 g di gelatina in fogli, fiori eduli q.b., 1 mazzetto di finocchietto selvatico, 1 limone, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ In un pentolino, scaldate la panna con il pecorino senza arrivare al bollore, poi togliete dal fuoco e fate raffreddare. Ammollate la gelatina in acqua a temperatura ambiente. Lessate i piselli in acqua leggermente salata, poi scolateli, raffreddateli e frullateli con 1,5 dl di latte ed erba cipollina sforcicata; salate e pepate e trasferite in una ciotola.

❷ Filtrate la panna e raccoglietela in una ciotola. Sgocciolate la gelatina, mettetela in un pentolino con il latte rimasto e fatela sciogliere a fiamma bassa; versatene metà nei piselli frullati e metà nella panna; mescolate separatamente i due composti e aspettate che inizino ad addensarsi.

❸ Versate le due miscele in ciotole individuali alternandole e create l'effetto marmorizzato disegnando degli arabeschi con il manico di un cucchiaino. Fate rassodare in frigo per 2 ore, poi decorate con fiori eduli, finocchietto tagliuzzato, fettine di limone e servite.

Cardamono



“CUGINO” DELLO ZENZERO

Il cardamomo è una spezia antichissima, originaria delle foreste tropicali dell'India meridionale e dello Sri Lanka. Appartiene alla famiglia delle Zingiberacee, la stessa dello zenzero, e si presenta sotto forma di piccoli baccelli verdi che racchiudono semi molto profumati. È apprezzato per il suo aroma intenso, fresco e leggermente agrumato.

SEMI DI BENESSERE

Il cardamomo è ricco di oli essenziali, in particolare cineolo e terpeni, responsabili del suo profumo e delle sue proprietà funzionali. Contiene buone quantità di fibre, utili per il benessere intestinale, e sali minerali come potassio, magnesio, calcio e ferro. Non mancano vitamine del gruppo B e composti antiossidanti, che contribuiscono a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.



LE SUE PROPRIETÀ

Le proprietà benefiche del cardamomo sono numerose. È considerato un valido alleato della digestione, poiché aiuta a ridurre gonfiore, gas intestinali e senso di pesantezza dopo i pasti. Grazie all'azione degli oli essenziali, possiede anche proprietà carminative, antisettiche e rinfrescanti, utili per il cavo orale e l'alito. Inoltre, il cardamomo è spesso utilizzato per favorire il rilassamento e contrastare la stanchezza mentale, grazie al suo aroma stimolante ma equilibrato.



UN TOCCO IN PIÙ IN CUCINA

In cucina, il cardamomo trova largo impiego sia nelle preparazioni dolci che in quelle salate. È una spezia fondamentale nella cucina mediorientale e indiana, dove insaporisce riso, curry e piatti a base di carne o verdure. Nei dolci, si abbina perfettamente a torte, biscotti e creme, soprattutto insieme a cannella e vaniglia. Ottimo anche per aromatizzare tè, caffè e infusi, il cardamomo va utilizzato con moderazione, per apprezzarne al meglio il profumo senza coprire gli altri sapori.

Salmerino allo zafferano e cardamomo



INGREDIENTI:

2 filetti di salmerino (circa 400 g puliti, spellati e sfilettati), 1/2 peperoncino fresco, 1 bustina di zafferano, 2 carote, 1 cespo di indivia belga, 2 cipolle rosse, 7-8 cipolline bianche piccole, 1 limone verde, 2 semi di cardamomo, 1 mazzetto di basilico - erba cipollina - timo, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Scaldate a fuoco dolce 4 cucchiaini di olio con lo zafferano e il peperoncino privato dei semi e tritato per circa 2 minuti, versate il condimento ottenuto sui filetti di salmerino, salate, pepate e lasciate insaporire per circa 30 minuti.
- 2 Pulite le carote e l'indivia e tagliatele a julienne, mettetele in una ciotolina con la scorza del limone a filettini e insaporitele con un filo d'olio, il succo del limone, sale e una macinata di pepe.
- 3 Sbucciate le cipolline bianche e le cipolle rosse, tagliate queste ultime a spicchi e fate rosolare entrambe a fuoco dolce con un filo di olio, per 5-10 minuti, finché inizieranno ad ammorbidirsi.
- 4 Alzate la fiamma e unite i filetti di salmerino, il cardamomo e le erbe tritate e cuocete per almeno 6-8 minuti, girate i filetti e completate la cottura a fuoco vivo per altri 5 minuti circa. Servite subito, accompagnando a parte con la julienne di carote e indivia.





Ogni **20** punti

RICEVI IN REGALO

2 PIATTINI

oppure

2 TAZZE

e in più ogni ora puoi

**VINCERE IL SET
COMPLETO DA 24 PEZZI!**

1 pacco
= 1 punto

Collezione
tutti i 6 set!



Le immagini dei premi sono a scopo illustrativo. Concorso misto valido in Italia tutti i giorni dal 20.01.2026 al 31.07.2026 dalle ore 10:00 alle ore 22:00. Carica gli scontrini entro le 22:00 del 31.07.2026. Termine richiesta premi: entro le ore 18:00 del 17.08.2026. Montepremi concorso € 115.800,00 IVA compresa. Maggiori informazioni nel regolamento completo su www.mulinobianco.it

Mele caramellate



INGREDIENTI:

4 mele Golden, 2 bacche di cardamomo, 1 stecca di cannella di circa 4 cm, 30 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 20 g di pistacchi sgusciati, 30 g di **burro Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Sbuccia le mele, elimina il torsolo e riduci ognuna in 6 spicchi. Schiaccia le bacche di cardamomo, sciogli il burro in una grossa padella, aggiungi le spezie e dopo 1 minuto, unisci anche le mele.

❷ Cuoci le mele su fiamma vivace per 5 minuti mescolandole spesso, aggiungi lo zucchero e un pizzico di sale e prosegui la cottura, finché lo zucchero risulterà leggermente caramellato.

❸ Elimina cannella e cardamomo, distribuisce le mele nelle ciotoline, completa con i pistacchi ridotti a lamelle sottili e, se ti piace, con pezzetti di cannella.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



Sformato di basmati, arachidi e uvetta

INGREDIENTI:

200 g di **riso basmati Sisa**, 4 scalogni, 1 bustina di zafferano, 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata, 2 bacche di cardamomo schiacciate, 2 chiodi di garofano, 1 foglia di alloro, 120 g di arachidi non salate, 40 g di uvetta, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Soffriggete gli scalogni tritati con 2 cucchiai d'olio, salate e tostate il riso. Unite la scorza di limone, l'alloro e le spezie. Salate, versate 4 dl di acqua calda e portate a bollore. Coprite, abbassate il fuoco al minimo e cuocete 12', spegnete e fate riposare 10'.

❷ Tostate le arachidi in un padellino con 1 cucchiaino d'olio, salate, unite l'uvetta e cuocete per 1'.

❸ Oliate 4 stampini monoporzionevoli a ciambella e distribuite sul fondo arachidi e uvetta; poi riempieteli con il riso mescolato a quelle rimaste, premendo con un cucchiaio. Rovesciate gli stampi sui piatti individuali e servite.

DAL 1845

Develey®

#TiSalsaLaVita



Un gusto unico

ad ogni morso!

Scopri la sorprendente cremosità del **Dressing Yogurt**, assapora il gustosissimo **Ketchup** e l'irresistibile **Maionese** prodotti solo con **ingredienti 100% naturali**! Da 180 anni **tradizione, innovazione e sostenibilità** sono alla base dell'**elevata qualità dei prodotti Develey**. Scopri tutti i nostri prodotti su **www.develey.it**!



Pasta Integrale Trafilata al Bronzo



Finalmente è arrivata la **Pasta Integrale Trafilata al Bronzo Equilibrio&Piacere**, il prodotto ideale per chi vuole prendersi cura di sé senza rinunciare al piacere di un piatto di pasta buono e nutriente. *Spaghetti, Penne, Fusilli e Mezzi Rigatoni trafilati al bronzo*, un tipo di lavorazione che conferisce alla pasta una superficie ruvida, capace di trattenere al meglio i condimenti.



☑☑ Sapevi che...

La Pasta Integrale Equilibrio&Piacere fa bene al tuo organismo perché fonte di fibre, che favoriscono la digestione e aiutano a mantenere il senso di sazietà. ☺☺



Crème brûlée: il fascino della semplicità

La crème brûlée è un dolce che conquista al primo assaggio. Una crema vellutata a base di panna, uova e vaniglia si nasconde sotto una sottile crosta di zucchero caramellato, da rompere con il cucchiaino. Il contrasto tra la superficie croccante e il cuore morbido è il suo segreto: pochi ingredienti, lavorati con cura, per un dolce senza tempo. Pronti a farvi rapire dalla sua dolcezza?



Crème brulée aromatica



INGREDIENTI:

6-7 rametti freschissimi di timo, 5 dl di panna fresca, 4 tuorli di **uova Sisa**, 80 g di **zucchero Sisa**

PREPARAZIONE:

① Versate la panna in un pentolino, unite 5 rametti di timo, portatela dolcemente a ebollizione e fatela sobbollire pianissimo per un paio di minuti. Quindi toglietela dal fuoco, lasciatela intiepidire e poi tenetela in infusione in frigo per circa 30 minuti.

② Mettete i tuorli in una ciotola con metà zucchero e montateli con un paio di fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Filtrate la panna attraverso un colino a maglie fini e incorporatela gradatamente al composto di tuorli e zucchero.

③ Mescolate bene e suddividete il mix ottenuto in 4 stampini da soufflé individuali; sistemati in una teglia piena a metà d'acqua e cuocete la crema in forno a 135° per 40-45 minuti. Fatela raffreddare a temperatura ambiente e tenetela in frigo per almeno 5 ore.

④ Prima di servire, cospargete lo zucchero rimasto su ciascuna porzione di crema formando uno strato uniforme e fatelo caramellare con l'apposito attrezzo a fiamma; oppure ponete gli stampini in forno sotto il grill molto caldo. Lasciate riposare la crema caramellata per un minuto (per evitare di scottarvi) e decoratela con i rametti di timo rimasti spezzettati.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



Crème brulée alla vaniglia

INGREDIENTI:

7,5 dl di panna fresca, 1 baccello di vaniglia, scorza grattugiata di 1 limone, 8 tuorli di **uova Sisa**, 130 g di **zucchero Sisa**, **zucchero di canna bio VerdeMio** q.b.

PREPARAZIONE:

① Versate 7,5 dl di panna fresca in una casseruola, unite 1 baccello di vaniglia, inciso nel senso della lunghezza, e la scorzetta grattugiata di 1 limone. Scaldate a fuoco basso. Spegnete il fuoco e filtrate la panna.

② Montate con la frusta 8 tuorli con 130 g di zucchero. Aggiungete la panna tiepida filtrata, poca alla volta, mescolando in continuazione.

③ Suddividete la crema in 8 stampini e metteteli in una teglia. Trasferite in forno caldo a 130° e riempite la teglia di acqua fino a 3/4 dell'altezza degli stampi. Cuocete a bagnomaria per almeno 1 ora e 30 minuti. A fine cottura, estraetela dal forno, lasciate intiepidire gli stampi nell'acqua e fateli raffreddare in frigorifero.

④ Spolverizzate la superficie di ciascuna crème brûlée con 1 cucchiaino di zucchero di canna e fate caramellare, utilizzando l'apposito caramellatore. In alternativa, mettete gli stampi sotto il grill ben caldo, sul piano più alto del forno.

©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



Ravioli di robiola con petali in tempura

INGREDIENTI:

Per i ravioli: 250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 **uovo Sisa** + 7 tuorli, 100 g di **burro Sisa**, 400 g di robiola fresca, 50 g di **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato Sisa**, 3 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, 2 rametti di maggiorana, **sale Sisa** q.b.
Per la tempura: 12 petali di rosa, 50 g di farina di riso, 50 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 cucchiaino di essenza di rosa, **acqua frizzante Equilibrio&Piacere** q.b., **olio di semi per friggere Sisa** q.b.

Il trucco per una tempura perfetta è lo shock termico: la pastella fredda, a contatto con l'olio bollente, renderà il cibo croccante.





PREPARAZIONE:

❶ Per la tempura mescolate le due farine e stemperatele con acqua frizzante fino a ottenere una pastella scorrevole; aggiungete l'essenza di rosa e un cubetto di ghiaccio e mettetela in frigorifero per un'ora. Preparate la pasta per i ravioli: impastate la farina con 4 tuorli e l'uovo intero, 2 cucchiaini di acqua, un cucchiaio di olio e un cucchiaino di sale; lavorate fino a ottenere una pasta consistente ed elastica; copritela e tenetela da parte.



❷ Mettete la crema di robiola in una tasca con bocchetta liscia e fatela scendere su metà delle strisce di pasta a mucchietti distanti circa 3 cm. Coprite con le altre strisce di pasta, premete con le dita attorno ai mucchietti di ripieno e ritagliate dei ravioli quadrati.



❸ Passate allo schiacciapasta la robiola e mescolatevi 2 tuorli, il parmigiano, il rimanente olio d'oliva e le foglioline di maggiorana; regolate di sale.



❹ Lessate i ravioli in acqua salata, scolateli al dente e fateli insaporire in una padella con il burro fuso



❺ Riprendete la pasta, dividetela a pezzi e passatela dai rulli dell'apposita macchina fino a ottenere delle strisce sottili. Spennellatele con il rimanente tuorlo sbattuto.



❻ Immergete i petali nella tempura e friggeteli in abbondante olio molto caldo, scolandoli dorati. Suddividete i ravioli nei piatti e guarnite con i petali



Sapori e Tradizioni



@veroni_salumi

Come utilizzare la FRIGGITRICE ad aria

Spunti e consigli per una cottura a regola d'arte.



POCO OLIO (MA GIUSTO)

I cibi in friggitrice non hanno bisogno di molto olio. L'olio in eccesso infatti, cadendo sul fondo genera fumo: per evitarlo possiamo riempire la griglia con mezzo bicchiere d'acqua, così che il grasso - non entrando in contatto con la superficie calda - non affumichi tutto. Gli oli migliori sono quelli d'oliva, di girasole, di arachidi e mais, perché hanno il punto di fumo più alto.



PRERISCALDAMENTO FONDAMENTALE

Quando inseriamo i cibi nel cestello, la friggitrice dev'essere già calda per ottenere una cottura uniforme e cibi croccanti. Bastano 3-5 minuti alla temperatura desiderata. Il preriscaldamento è un passaggio cruciale soprattutto per cuocere la carne e i cibi surgelati.



NIENTE SOVRACCARICHI

Non riempiamo troppo il cestello, per distribuire il cibo senza sovrapporlo e consentire la giusta circolazione dell'aria, ottenendo una cottura perfetta e più veloce degli alimenti. Da ricordare: scuotiamo sempre il cibo a metà cottura per renderlo più croccante.



CARTA DA FORNO, L'ALLEATA IN PIÙ

Per evitare che il cibo si attacchi al cestello, facilitandone quindi la pulizia, possiamo utilizzare un foglio di carta forno adatta alla friggitrice. I suoi fori consentono la giusta circolazione dell'aria e una distribuzione uniforme del calore. Attenzione: inseriamo il foglio solo dopo il preriscaldamento, posizionandoci sopra il cibo, per non farlo bruciare!

Bauli PANDORÌ



La colazione ha
una nuova magia



Mimosa



La mimosa annuncia la fine dell'inverno con i suoi fiori gialli e profumati, simbolo della festa della donna che caratterizza il mese di marzo. Coltivarla in vaso è possibile, purché si rispettino alcune esigenze fondamentali: spazio, luce e una gestione attenta dell'acqua.



VASO E TERRICCIO: LE BASI GIUSTE

Per crescere bene ha bisogno di un vaso ampio e profondo, meglio se in terracotta, dotato di fori di drenaggio. Le radici tendono a svilupparsi velocemente, quindi è importante non scegliere contenitori troppo piccoli. Sul fondo del vaso va sempre inserito uno strato di argilla espansa, utile a evitare ristagni. Il terriccio ideale è leggero e ben drenante: una miscela di terra universale, sabbia e un po' di torba garantisce il giusto equilibrio tra nutrimento e drenaggio.

INNAFFIATURA E CURE QUOTIDIANE

La mimosa ama l'umidità, ma non l'acqua in eccesso. Durante la primavera e l'estate va annaffiata regolarmente, lasciando asciugare il terriccio tra un'irrigazione e l'altra. In inverno, invece, le annaffiature vanno ridotte drasticamente. È una pianta sensibile agli sbalzi di temperatura e al vento: va protetta, quindi, nei mesi più freddi, spostando il vaso in una zona riparata.



POSIZIONE E CRESCITA

La posizione ideale per la mimosa è luminosa e soleggiata, possibilmente esposta a sud. Più luce riceve, più la fioritura sarà abbondante. Dopo la fioritura è utile una potatura leggera, per contenere la crescita e stimolare nuovi rami. Con qualche attenzione e un po' di pazienza, questa pianta regala ogni anno una fioritura generosa, portando sul balcone un anticipo di primavera.





Legumi e cereali: le proteine sostenibili che fanno bene al pianeta

Legumi e cereali sono alimenti antichi, ricchi di nutrienti e a basso impatto ambientale. Validi alternativa alle proteine di origine animale, scopriamo perché vengono considerati proteine sostenibili e come inserirli nella dieta quotidiana.

Negli ultimi anni si parla sempre più spesso di sostenibilità anche a tavola. Le scelte alimentari, infatti, incidono in modo diretto sull'ambiente, sul consumo di risorse naturali e sul nostro benessere. In questo contesto, legumi e cereali tornano protagonisti: alimenti poveri nella tradizione, ma ricchissimi dal punto di vista nutrizionale e ambientale. Il loro valore non sta solo in ciò che apportano al nostro organismo, ma anche in ciò che permettono di risparmiare in termini di acqua, suolo ed energia.

UN BASSO IMPATTO AMBIENTALE

Legumi e cereali, infatti, richiedono meno risorse rispetto a diverse produzioni animali. La loro coltivazione consuma meno acqua, produce meno emissioni di gas serra e, nel caso dei legumi, contribuisce naturalmente a migliorare la fertilità del suolo. Questo significa terreni più sani e minore necessità di fertilizzanti chimici, con benefici che si estendono all'intero ecosistema.

PROTEINE COMPLETE, SE ABBINATE

Dal punto di vista nutrizionale, legumi e cereali forniscono proteine vegetali di ottima qualità. Se consumati insieme, come avviene in molte ricette tradizionali, permettono di ottenere un apporto completo di aminoacidi essenziali. Piatti come pasta e ceci, riso e lenticchie o pane e fagioli sono esempi perfetti di come tradizione e nutrizione sostenibile possano andare di pari passo, offrendo energia e sazietà.

VERSATILITÀ E PRATICITÀ IN CUCINA

Uno dei grandi punti di forza di legumi e cereali è la loro versatilità. Si adattano a piatti caldi e freddi, ricette classiche e preparazioni più moderne, dalle zuppe alle insalate, fino a polpette e creme. Sono facili da conservare, disponibili tutto l'anno e consentono di organizzare pasti nutrienti anche con poco tempo a disposizione. Questo li rende alleati preziosi nella cucina quotidiana, capaci di unire praticità e gusto.

Giochi da tavolo: alleniamo la mente, stando insieme

I giochi da tavolo e di società non sono solo un passatempo, ma un'occasione preziosa per stimolare il cervello e rafforzare le relazioni. Tra strategia, collaborazione e divertimento, rappresentano anche un'attività capace di unire generazioni diverse.



In un'epoca dominata dagli schermi, riscoprire i giochi di società significa rallentare e tornare a condividere tempo di qualità. Sedersi attorno a un tavolo, mescolare carte o muovere pedine crea uno spazio di incontro reale, fatto di sguardi, dialogo e attenzione reciproca. È un gesto semplice che racchiude un grande valore, sia dal punto di vista cognitivo che sociale.

UN ALLENAMENTO PER LA MENTE

Molti giochi di società richiedono concentrazione, memoria e capacità di pianificazione. Risolvere enigmi, anticipare le mosse degli avversari o prendere decisioni rapide, infatti, stimola il pensiero logico e strategico. Anche giochi apparentemente leggeri favoriscono l'elasticità mentale, allenando il cervello in modo divertente e senza pressione, a qualsiasi età.

IMPARARE A STARE INSIEME

I giochi da tavolo rafforzano anche la socialità. Insegnano a rispettare le regole, ad accettare la vittoria e la sconfitta, a collaborare e a comunicare. Sono strumenti preziosi per i più piccoli, ma anche per gli adulti, perché aiutano a creare connessioni autentiche e momenti di condivisione lontani dalle distrazioni digitali.

DIVERTIMENTO CHE CREA LEGAMI

Che si tratti di una serata in famiglia o di un incontro tra amici, il gioco diventa un linguaggio comune. Ridere insieme, confrontarsi e partecipare a un'esperienza condivisa rafforza i legami e contribuisce al benessere emotivo. I giochi da tavolo non intrattengono soltanto: costruiscono relazioni e trasformano il tempo libero in un'occasione di crescita.



IN
ALCE NERO
ALIMENTIAMO
LA
VITA

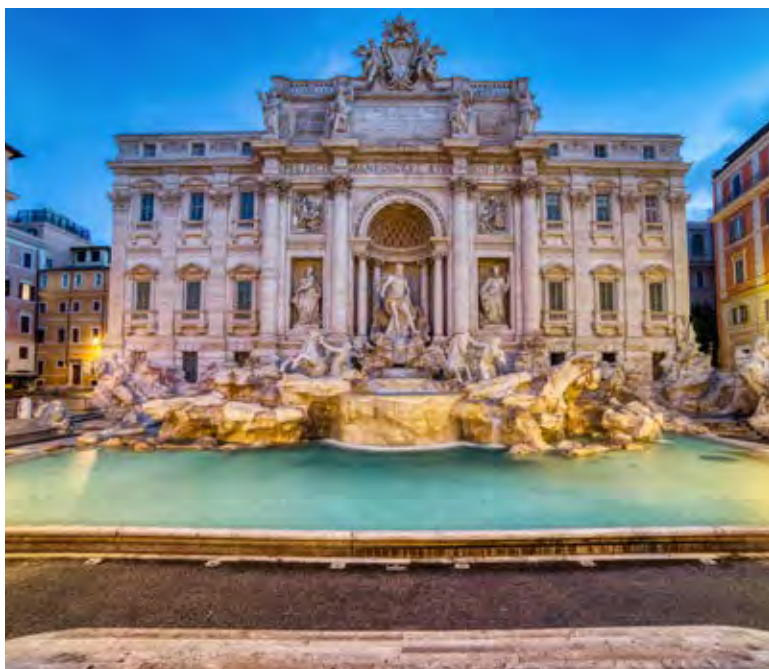


AGRICOLTORI BIOLOGICI DAL 1978

Roma: un viaggio nella storia a cielo aperto

Dai resti dell'antica Roma ai capolavori rinascimentali, passando per piazze e musei unici al mondo, la Capitale offre un patrimonio culturale senza pari. A questo si aggiunge una cucina tipica ricca e generosa, perfetta per completare un viaggio indimenticabile nella "città eterna".





la sua enorme cupola a oculo centrale, un capolavoro di ingegneria romana che ha attraversato quasi duemila anni intatto nella sua magnificenza. **Fontana di Trevi** invece, con le sue indimenticabili sculture barocche, è la più celebre fontana della Capitale: un vero e proprio gioiello di arte e architettura, addossato a Palazzo Poli, al cui centro domina la figura di Oceano alla guida del cocchio a forma di conchiglia, trainato da due cavalli frenati da altrettanti tritoni.

ANTICO E NUOVO

Roma è anche centro della cristianità e custode di tesori religiosi. La **Basilica di San Pietro**, nel cuore della Città del Vaticano, è una delle chiese più imponenti del mondo, con la celebre cupola di Michelangelo e opere d'arte come la Pietà. Accanto si trovano i **Musei Vaticani** e, al loro interno, la **Cappella Sistina**, dove affreschi straordinari narrano storie bibliche e artistiche uniche. La Cappella è decorata dagli splendidi affreschi di Michelangelo sulla volta e sulla parete di fondo, dove ammirare il Giudizio Universale sopra l'altare. Al di fuori del Vaticano, chiese come **Santa Maria Maggiore** e **San Giovanni in Laterano** raccontano secoli di devozione e arte sacra. **Palazzo Farnese** e **Palazzo Barberini** sono, invece, esempi di magnificenza rinascimentale e barocca, con collezioni e architetture di grande valore storico. Il primo è famoso per la Galleria Carracci, realizzata tra il 1500 e il 1600 dai fratelli Annibale e Agostino, affrescata con soggetti mitologici provenienti dalle Metamorfosi di Ovidio; il secondo offre un viaggio nella grande pittura italiana e internazionale, tra sale affrescate, opere d'arte uniche (come Giuditta e Oloferne di Caravaggio e la Fornarina di Raffaello) e scalinate monumentali.



La Basilica di San Pietro

I MAGGIORI PUNTI D'INTERESSE

- Colosseo
- Fori Imperiali
- Pantheon
- Fontana di Trevi
- Piazza di Spagna
- Città del Vaticano
- Basilica di San Pietro
- Cappella Sistina



INFORMAZIONI PRATICHE

**COME MUOVERSI A ROMA**

• Per spostarsi più velocemente da un'area all'altra della città è consigliato il Roma Pass, che consente l'accesso illimitato ai trasporti pubblici e l'ingresso gratuito o scontato in diversi musei e siti archeologici, per 48 o 72 ore.

**DOVE DORMIRE**• **L'Antica Locanda dell'Orso**

Situato vicino a Piazza Navona, all'interno di un palazzo duecentesco, a pochi minuti dalla Fontana di Trevi e da Castel Sant'Angelo
www.anticolocandadellorso.com
Via dell'Orso, 14 - 00186 Roma

• **Colonna Suite del Corso**

Raffinata guest house nel cuore di Roma, vicina al Pantheon, Piazza di Spagna e Piazza Venezia
www.colonnasuite.com
Via della Colonna Antonina, 41 - 00186 Roma

**DOVE MANGIARE**• **Tonnarello**

Locanda di cucina tradizionale, aperta dal 1876, nel cuore di Trastevere
Via della Paglia, 1-2-3 - 00153 Roma

• **Trattoria Vecchia Roma**

Autentica trattoria romana, caotica e chiassosa. Famosa soprattutto per l'amatriciana flambé
Via Ferruccio, 12b/c - 00185 Roma



Piazza di Spagna

ARTE E MUSEI

Roma è ricca anche di musei che offrono percorsi culturali straordinari. I **Musei Capitolini** custodiscono sculture e reperti che raccontano la storia della città dai suoi inizi, mentre la **Galleria Borghese**, immersa nel verde di Villa Borghese, ospita capolavori di Bernini, Caravaggio e Raffaello. Lungo le strade del centro, piazze come **Piazza Navona**, con le sue fontane barocche, e **Piazza di Spagna**, con la scalinata di Trinità dei Monti, sono veri e propri musei a cielo aperto. Al centro di quest'ultima si trova la fontana detta Barcaccia, realizzata da Pietro Bernini, che rappresenta un'imbarcazione con poppa e prua identiche, immersa in una piscina ovale. E per chi ama l'arte contemporanea, i quartieri di **Trastevere** e **Monti** offrono gallerie e spazi creativi dove scoprire nuove tendenze.

LA CUCINA TIPICA ROMANA

Un viaggio nella "città eterna" non è completo senza assaporare la sua cucina tradizionale. Indimenticabili i primi piatti iconici, come la **carbonara**, la **cacio e pepe** e l'**amatriciana**, ma anche i **carciofi alla romana** e **alla giudia**, che raccontano l'amore per gli ingredienti stagionali. Secondi come la **trippa** e i **saltimbocca alla romana**, nonché la **coda alla vaccinara** e l'**abbacchio alla scottadito** sono espressione, invece, di una cucina popolare trasformata in arte gastronomica. Per chiudere in dolcezza, il **maritozzo con la panna** è un piccolo peccato di gola da gustare camminando per le vie del centro.



Un piatto di carbonara



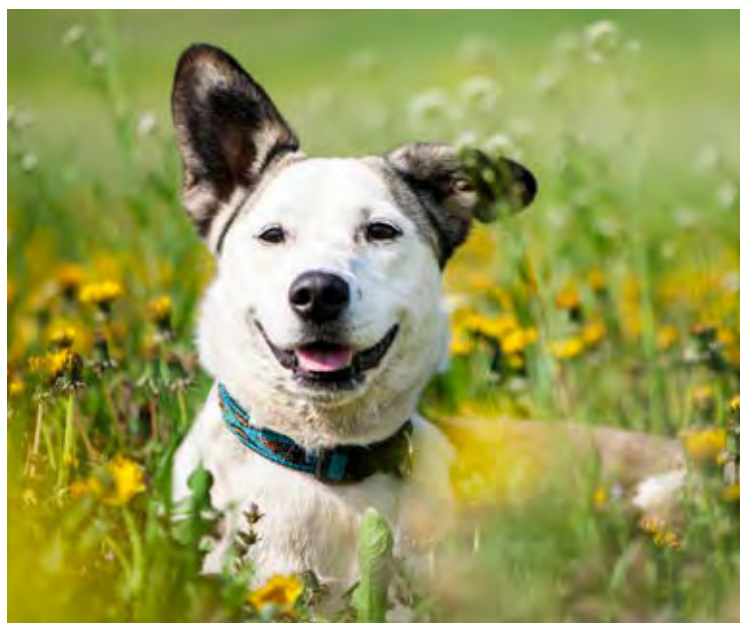
La qualità del nostro olio
ha radici profonde.

olioarioli.it

Antiparassitari: una protezione fondamentale in primavera

CON IL CAMBIO DI STAGIONE AUMENTANO I RISCHI

Con l'arrivo della primavera, cani e gatti tornano a vivere più a lungo all'aria aperta e con loro aumentano anche i rischi legati a pulci, zecche e altri parassiti. Le temperature più miti e l'umidità creano le condizioni ideali per la loro proliferazione, rendendo la prevenzione un gesto di cura indispensabile per la salute dei nostri animali.



PROTEGGERE L'ANIMALE E L'AMBIENTE DOMESTICO

Utilizzare regolarmente gli antiparassitari aiuta anche a tutelare la casa. Pulci e altri insetti, infatti, possono infestare cucce, tappeti e divani, rendendo difficile eliminare il problema una volta instaurato. Una prevenzione costante evita trattamenti invasivi e contribuisce a mantenere l'ambiente domestico più sicuro e salubre.



PERCHÉ NON SOTTOVALUTARLI

I parassiti esterni non provocano solo fastidio e prurito, ma possono essere veicolo di malattie anche serie. Zecche e flebotomi, ad esempio, possono trasmettere patologie che colpiscono organi vitali e compromettono il benessere generale di cani e gatti. Proteggerli significa, quindi, ridurre in modo concreto il rischio di infezioni.

SCEGLIERE LA PROTEZIONE PIÙ ADATTA

In primavera è importante individuare il prodotto più adatto alle esigenze del proprio animale, considerando specie, peso e stile di vita. Spot-on, collari o compresse hanno funzioni diverse e vanno sempre utilizzati seguendo le indicazioni del medico veterinario. La prevenzione antiparassitaria è una buona abitudine che accompagna i nostri pet verso una stagione più serena.



Novità e suggerimenti da non perdere



Serie TV

La sua verità (Netflix)

"La sua verità" (titolo originale "His & Hers"), è un thriller psicologico basato sul romanzo di Alice Feeney. La storia parla di Anna Andrews (Tessa Thompson), una giornalista in crisi che torna nella sua città natale in Georgia per indagare sul brutale omicidio di una sua vecchia compagna di scuola. Qui si ritrova a collaborare con il detective Jack Harper (Jon Bernthal), suo ex marito da cui si è separata dopo una tragedia familiare. La trama si sviluppa attraverso due prospettive contrastanti, quella di Anna e quella di Jack, che nascondono segreti legati all'omicidio, rendendoli entrambi inaffidabili e sospettabili.



Al cinema

The history of sound

Il film, diretto da Oliver Hermanus, racconta la storia d'amore intensa e malinconica tra due giovani, Lionel (Paul Mescal) e David (Josh O'Connor), che si incontrano e s'innamorano qualche anno prima della Prima Guerra Mondiale. Uniti dalla passione per la musica, ma separati dal conflitto, si ritrovano alla fine della guerra e intraprendono un viaggio nel New England rurale per registrare le canzoni folk e le voci della gente. Il loro rapporto, però, è ormai segnato dal trauma bellico.



La locanda dei gatti e dei ricordi - Yuta Takahashi

Prima un viaggio in treno da Tokio fino a una cittadina di mare nella penisola di Boso. Poi una passeggiata lungo la spiaggia, fino a un vialetto di conchiglie. È lì che si trova "Da Chibi", una delle poche locande dove, secondo alcuni, viene ancora servito il kagezen: il vassoio d'ombra, il pasto tradizionale giapponese che si cucina per chi non c'è. Le voci narrano che, dopo che il piatto viene messo in tavola, accadano cose strane, che sia possibile mettersi in contatto con la persona di cui più si sente la mancanza. Così, scossa dalla morte improvvisa del fratello, la giovane Kotoko Niki varca la soglia del ristorante, sotto lo sguardo attento di un gatto, sperando in un miracolo. Una speranza folle, pensa, almeno finché non inizia a mangiare il riso, il pesce bollito e la zuppa di miso che l'avvolgono con il loro profumo. L'orologio smette di ticchettare, il mare e i gabbiani tacciono, e Kotoko ha la sensazione di sentire accanto a sé una voce familiare. Nella Locanda dei gatti e dei ricordi seguiamo Kotoko e altri personaggi che, come lei, cercano di fare i conti con l'assenza di una persona cara: un ragazzino timido e una compagna di scuola, il suo primo amore; un ottantenne malato e la moglie; un giovane chef e la madre. Yuta Takahashi esplora il potere curativo dell'amore e della memoria, arricchendo il racconto con prelibate descrizioni dei piatti tipici giapponesi e con una ricetta a corredo di ogni capitolo.





Hyperlove - Mika

Con il nuovo album, Mika inaugura un nuovo capitolo della propria carriera, esplorando la tensione tra la vulnerabilità umana e la tecnologia moderna, con strumenti analogici e sonorità rétro. Il progetto segna anche la reunion con Nick Littlemore, mente creativa di Empire of the Sun e PNAU, nonché produttore dell'acclamato The Origin of Love. A impreziosire ulteriormente l'album, la partecipazione del leggendario regista John Waters, che appare come narratore ospite in diversi intermezzi, firmati dal suo stile tagliente e ironico.



Donne nella Napoli spagnola. Un altro Seicento - Napoli

Fino al 22 marzo le Gallerie d'Italia ospitano la mostra "Donne nella Napoli spagnola. Un altro Seicento", un progetto espositivo che restituisce voce e visibilità al contributo femminile nelle arti figurative del secolo d'oro della cultura napoletana.

Per la prima volta, un'indagine sistematica approfondisce la presenza e il ruolo delle artiste nella città del Vicereame, riportando all'attenzione del pubblico momenti e protagoniste che, pur noti alla critica, sono rimasti ai margini della grande storia dell'arte poiché confinati nella bibliografia specialistica o locale. Realizzata con il patrocinio istituzionale dell'Ambasciata di Spagna in Italia e del Comune di Napoli e la partecipazione dell'Università di Napoli L'Orientale, l'esposizione nasce sulla scia della mostra che le Gallerie d'Italia di Napoli hanno dedicato nel 2022 e 2023 al soggiorno meridionale di Artemisia Gentileschi, estendendo l'indagine all'intero secolo e approfondendo il contributo femminile alla cultura artistica napoletana.



Tutto®

TRIPLA FUNZIONE INTEGRATA



PANNO



SPUGNA



CARTA

È il top di gamma tra i rotoli da cucina!

È Tutto Pannocarta, l'unico con tripla funzione integrata: panno, spugna, carta.

Ogni singolo strappo può essere lavato, strizzato e riusato numerose volte.

Il segreto di questo prodotto risiede nella **tecnologia Airlaid**, che consente di ottenere una carta dalla texture corposa e consistente, molto simile ad un tessuto, ma con le proprietà e la versatilità proprie della carta.

Tutto Pannocarta, i rotoli in carta tecnologica.



Scopri di più su tuttoxtutto.it

Marzo 2026



ARIETE

In marzo Marte e Mercurio in Pesci potenziati da Giove in Cancro riusciranno a trattenere qualche imprevisto in famiglia? Sì, ma solo grazie agli aiuti di Venere, Saturno e Nettuno nel segno, potenziati da Plutone in Acquario: grinta, amore e nuovi obiettivi lavorativi. A tutta birra!



TORO

In stand by a marzo con Venere, Saturno e Nettuno in Ariete: in fase preparatoria per un grande exploit in arrivo, scaldate i motori. Giove in Cancro dona benessere da investire in compagnia degli amici: con Marte e Mercurio in Pesci non mancheranno divertimento e novità. Seguite la scia!



GEMELLI

In marzo alti e bassi con Marte e Mercurio in Pesci: una sfida di lavoro potrebbe cogliervi di sorpresa, ma Venere, Saturno e Nettuno infuocati in Ariete, divertenti e raggiunti, potenzieranno le vostre abilità di comunicazione, insieme a Plutone innovatore in Acquario: quale hobby o lancio di prodotto state per iniziare?



CANCRO

Marzo in salita con Venere, Saturno e Nettuno in Ariete, a sollecitare il vostro spirito di sopravvivenza e di pazienza, soprattutto in famiglia e in amore. Il confronto si farà acceso ma produttivo tra le mura domestiche, ma Giove nel segno vi aiuterà con assi nella manica o dell'ultimo minuto. Ricordatevi (anche) di riposare!



LEONE

Venere, Saturno e Nettuno in Ariete per un buon marzo, in gita o weekend, magari per conoscere nuovi amici o amori. L'incontro-scontro tra Urano in Toro e Plutone in Acquario non mancherà di donarvi carisma, ma attenti a non esagerare con i rischi e le avventure pericolose.



VERGINE

In marzo avrete voglia di sognare in grande, liberi da Saturno contro e pronti a ricominciare in ogni ambito della vostra vita. Sebbene Marte e Mercurio opposti in Pesci vi chiederanno ancora sforzo di revisione, soprattutto nel lavoro e nelle vostre relazioni, optate per la strada nuova, come suggerisce Urano, amico e complice.



BILANCIA

Venere, Saturno e Nettuno opposti in Ariete più Giove in Cancro a marzo stropicciano la vostra pace, a casa e in ufficio, tanto che la vostra innata eleganza potrebbe perdere i colpi? Integratori e relax per arginare gli affaticamenti e una bella fuga, non certo da Alcatraz, ma verso una rilassante spa!



SCORPIONE

Marte e Mercurio in Pesci a marzo vi aiuteranno insieme a Giove in Cancro a completare un lavoro o un obiettivo che inseguivate da tempo, che successo! Con Venere, Saturno e Nettuno in Ariete sarete occupati come formiche laboriose. Colpi di genio o missioni impossibili vi riusciranno... Moderazione a tratti!



SAGITTARIO

Che impennata di buonumore nel mese di marzo: con Venere, Saturno e Nettuno in Ariete a potenziare il vostro spirito goliardico, divertirvi o viaggiare saranno sicuramente tra i vostri pensieri del mese. Marte e Mercurio in Pesci potrebbero trattenervi con imprevisti domestici, ma voi partirete ugualmente con tutta la famiglia o con il partner!



CAPRICORNO

Venere, Saturno e Nettuno in Ariete e altresì Giove in opposizione dal Cancro vi spingeranno in marzo a mettere ordine a casa e nella professione, chi è il capo? Nutritevi di autorevolezza mista a pazienza per ristabilire le gerarchie. Ottima la comunicazione e, grazie a Urano in Toro, troverete il modo di sistemare capra e cavoli.



ACQUARIO

Atmosfera frizzante nel mese di marzo: con Venere, Saturno e Nettuno in Ariete, a stimolare la vostra capacità di interazione, non sarete fermi un attimo. Il carisma di Plutone nel vostro segno potrebbe portarvi a conquistare quella vetta o quella persona che puntate da tempo.



PESCI

È ora di festeggiare e non solo il vostro compleanno! In marzo Marte e Mercurio nel vostro segno, in buon aspetto con Giove in Cancro vi aiuteranno a realizzare un sogno: frugate bene nei cassetti per tirare fuori quello che vi sta più a cuore. Armonia e fortuna per un mese da ricordare.

IL SEGNO migliore DEL MESE

**2 KING
IN
CAMP**

Fonzies
GLI ORIGINALI

**KINGS
LEAGUE**
LOTTOMATICA SPORT
ITALY

PARTECIPA
AL CONCORSO!
VINCI
LA **MAGLIA**
DELLA
TUA SQUADRA
PREFERITA



*Concorso valido dal 07/01/26 al 30/04/26 con estrazione a recupero entro il 30/05/26. Montepremi stimato Euro 8.261,28 iva escl. Consulta il Regolamento completo su www.fonzies.it. Conserva il documento d'acquisto.

IL PRIMO SALE BIO IN ITALIA

Scopri di più su italkali.com

SALE DI SICILIA, IL **BIO** CHE NON C'ERA

