

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI Magazine

LEGGERE & SFIZIOSE
Piadine bruschettate

MENÙ DI STAGIONE
Freschezza in tavola
con le nuove primizie

PATISSERIE
Un dolce per celebrare
la mamma

In cucina arrivano nuove
e gustose ISPIRAZIONI!

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

Maggio
porta con sé un'energia
rinnovata, fatta di luce, colori e
nuovi sapori. In questo periodo, la cucina
si arricchisce di gusto e vitalità, grazie a primizie
di stagione capaci di ispirare piatti sfiziosi e creativi. Via
libera, allora, a ricette con fave, cetrioli, ciliegie e piselli, ad
esempio, pronti a portare in tavola tutto il buono della primavera.
Genuinità che troviamo anche nell'avocado, protagonista della rubrica
"Cucina sana & consapevole": un vero e proprio alleato del nostro
benessere, amato per il suo sapore delicato e la sua versatilità. Maggio
è il mese dedicato alla donna più importante del mondo, la mamma. Per
celebrare la sua festa, troverete nelle prossime pagine alcuni spunti golosi
per preparare dei dolci fatti in casa da condividere con chi amiamo. Questo
numero di "Sorrisi Magazine" è anche un invito a rallentare e a prendersi
del tempo per sé. Vi parleremo, infatti, di detox digitale, che ci ricorda
quanto sia importante ritagliarsi momenti lontani dagli schermi per
ritrovare concentrazione ed equilibrio. Anche il contatto con la natura
può svolgere un ruolo importante in questo senso: ecco, allora, dei
consigli pratici per coltivare la menta in vaso e portare un tocco
di verde e profumo nella vostra quotidianità. Non mancherà,
infine, lo spazio per i viaggi. Questa volta ci spostiamo
a Marsiglia, vivace città mediterranea, dove storia,
cultura e tradizione si intrecciano
in un'atmosfera unica.
Buona lettura!

- 1 Editoriale**
- 3 Menù di stagione**
Bruschette all'aglio nuovo e stracciatella (antipasto)
- 4 Stracci di pasta con crema di fave e noci**
(primo piatto)
- 5 Ciambella di salmone e panzanella ai cetrioli**
(secondo piatto)
Bocconcini di ciliegie al cioccolato (dolce)
- 7 Ricetta gourmet**
Arrosto di vitello farcito con ricotta, asparagi, rucola e pistacchi
- 9 Prodotti del mese**
- 10 Io non spreco**
Spezzatino con i baccelli
- 11 Zuppetta alla menta**
- 13 Italia in tavola**
Gnocchi alla sorrentina (Campania)
- 14 Melanzane ripiene al forno (Basilicata)**
Torta di alici (Calabria)
- 15 Leggere & Sfiziose**
Piadine bruschettate ai gamberi
Pizza bianca di grano duro con ratatouille
- 17 Cucina veg**
Spiedini di frittatine
Cheesecake alle ciliegie
- 18 Cucina sana & consapevole**
Avocado
- 23 Sisa consiglia**
Hummus di Ceci Equilibrio&Piacere
- 24 L'angolo pâtisserie**
Un dolce augurio a tutte le mamme!
- 26 Step by step**
Zuccotto di gelato al pistacchio
- 29 Scuola di cucina**
Come si usa (bene) il frullatore?
- 31 L'angolo verde**
Menta
- 32 Pillole di sostenibilità**
Olio esausto: perché è importante smaltirlo correttamente
- 33 Salute & Benessere**
Sempre connessi? È tempo di detox digitale
- 34 Viaggi**
La genuinità di Marsiglia
- 37 Pet in famiglia**
Cuccioli timidi: come aiutarli a crescere sicuri
- 38 Tempo libero e relax**
Novità e suggerimenti da non perdere
- 40 Oroscopo**
Maggio 2026

SORRISI Magazine

N°5 - maggio 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:
Piadine bruschettate ai gamberi



Sapori e Tradizioni

 @veroni_salumi



La tavola di maggio si riempie di colori e profumi, per un mese all'insegna del gusto. Buon appetito!



Bruschette all'aglio nuovo e stracciatella

INGREDIENTI:

1 filoncino di pane casereccio, 1,2 kg di pisellini novelli (400 g sgranati), 2 spicchi di aglio, 200 g di **stracciatella pugliese Gusto&Passione**, 80 g di pecorino dolce, 1 mazzetto di erbe aromatiche (basilico, menta e maggiorana), 1 limone, **olio extravergine di oliva Sisa q.b.**, **sale Sisa q.b.**, **pepe Sisa q.b.**

PREPARAZIONE:

- 1 Sbucciate l'aglio, sgranate i piselli e tagliate a scaglie il pecorino. Riunite nel bicchiere del mixer 1/2 spicchio di aglio tagliato a pezzetti, un pizzico di sale grosso, i piselli e qualche foglia lavata e asciugata di erbe aromatiche.
- 2 Tritate brevemente fino a ottenere un composto grossolano. Trasferitelo in una ciotola, unite ancora un po' di foglie di basilico, di menta e maggiorana e conditelo con il succo del limone, 3-4 cucchiaini di olio e un po' di sale.
- 3 Affettate il pane e fatelo abbrustolire su una piastra molto calda, sfregatele con l'aglio rimasto e distribuite sopra le scaglie di pecorino. Aggiungete il composto di piselli, una cucchiata di stracciatella, una macinata di pepe e completate con un pizzico di erbe fresche.



Porta in tavola il meglio della tradizione pugliese con la **Stracciatella Gusto&Passione**. Dal sapore unico e delicato, puoi gustarla da sola o aggiungerla alle tue ricette per renderle ancora più speciali.

Stracci di pasta con crema di fave e noci

INGREDIENTI:

300 g di **farina di grano tenero tipo 0 Sisa**, 2 **uova Sisa** + 1 tuorlo, 1 kg di fave fresche, 2 spicchi di aglio, 6 gherigli di noce, 2 cucchiaini di **yogurt bianco intero Sisa**, 2 ciuffi di basilico, pecorino romano in scaglie q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

1 Impastate la farina con le uova sgusciate, il tuorlo e 1 cucchiaino di olio fino a ottenere un panetto. Avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare per 1 ora. Spezzettate le noci e fatele tostare in un padellino. Sgranate le fave, eliminate la pellicina e cuocetele per 5-6 minuti in acqua bollente salata con gli spicchi di aglio sbucciati. Scolate, tenete da parte 2 cucchiaini di fave, e frullate le rimanenti e l'aglio con lo yogurt, le noci tostate, qualche foglia di basilico e 2 cucchiaini di olio.

2 Tirate la pasta in sfoglie sottili con l'apposita macchinetta e poi tagliatele a strisce. Portate a bollire una pentola con abbondante acqua salata in cui avrete aggiunto i gambi del basilico legati con spago da cucina; poi eliminate il basilico e cuocete gli stracci, pochi alla volta.

3 Stemperate la crema di fave con un po' di acqua di cottura della pasta. Man mano scolate gli stracci in una pirofila, conditeli con un po' di salsa, le fave rimaste e il pecorino in scaglie. Proseguite gli strati e terminate con il pecorino in scaglie, olio, una macinata di pepe e qualche foglia di basilico.

Gli stracci di pasta sono un formato di pasta fresca all'uovo o di semola, tipici del centro Italia. Ottimi per raccogliere sughi corposi o pesti aromatici, vengono spesso ottenuti riutilizzando i ritagli della lavorazione delle lasagne.





Ciambella di salmone e panzanella ai cetrioli

INGREDIENTI:

360 g di carpaccio di salmone per l'uso a crudo, 2 fette di pane tipo pugliese, 200 g di pomodorini, 1 cipolla rossa di Tropea, 2 cetrioli Carosello, 8 ravanelli, 1 ciuffo di basilico, 1 mazzetto di dragoncello, 1/2 limone, 2 limequat (mini-limoni), **olio extravergine di oliva Sisa q.b., sale Sisa q.b., pepe Sisa q.b.**

PREPARAZIONE:

1 Sbucciate la cipolla, tagliatela a dadini, disponetela in un colino e passatela sotto acqua fredda corrente. Lavate i cetrioli, asciugateli, tagliatene a dadini 1 e 1/2 e mettete da parte il resto. Private il pane della crosta e sminuzzatelo; sciacquate i pomodorini, pulite, lavate e asciugate i ravanelli e riducete entrambi a dadini piccoli. Trasferite il tutto in una ciotola.

2 Mettete in un barattolo di vetro 4 cucchiaini di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, 2-3 foglie di basilico, 2 ciuffi di dragoncello sminuzzati, il succo del 1/2 limone e la sua scorza grattugiata, chiudete il barattolo e agitatelo per emulsionare bene la salsa. Usatela per condire gli ingredienti nella ciotola.

3 Foderate con un foglio di pellicola uno stampo a ciambella di 22 cm di diametro, ricopritelo con le fettine di carpaccio di salmone, lasciando che debordino un po'. Trasferite nello stampo la panzanella preparata, premendo bene con il dorso di un cucchiaio, quindi ripiegatevi sopra le fettine di salmone, coprite con la pellicola e fate riposare in frigo per almeno 2 ore.

4 Sformate la ciambella, guarnite con foglioline di dragoncello, fettine di limequat e con le fettine dei ravanelli e del 1/2 cetriolo tenuti da parte e servite.



IL VINO DA ABBINARE

Salento Rosato IGT
Gusto&Passione Slow Food

dolce

Bocconcini di ciliegie al cioccolato



INGREDIENTI:

300 g di ciliegie, 300 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 200 g di **yogurt intero bianco Sisa**, 20 g di **miele di acacia Sisa**, 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia

PREPARAZIONE:

1 Lavate le ciliegie e snocciolatele tagliandole a pezzetini. Mescolate yogurt, vaniglia, miele e ciliegie.

2 Distribuite il composto a cucchiaiate su una placca foderata con carta da forno e mettete in freezer per 6 ore.

3 Tritate il cioccolato e fatelo fondere a bagnomaria. Estraiete i bocconcini dal freezer, tuffateli brevemente, uno alla volta, nel cioccolato e risistematevi via via sulla placca. Serviteli subito o teneteli in frigo non più di 1 ora.





IL MIO MOMENTO
DI PIACERE.



Fate
l'amore
con il
sapore.



MÜLLER CON PEZZI DI FRUTTA
INTENSO, AVVOLGENTE, SORPRENDENTE.

Arrosto di vitello farcito



con ricotta, asparagi, rucola e pistacchi

INGREDIENTI:

900 g di punta d'anca di vitello in una fetta, 300 g di ricotta, 40 g di rucola, 30 g di **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato Sisa**, 1 albume di **uova Sisa**, 100 g di granella di pistacchi, 10 asparagi, 200 g di piselli sgranati, 4 foglie di lattuga, 1/2 scalogno, 200 ml di brodo vegetale, 1 bicchiere di **vino bianco Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Eliminate la parte legnosa degli asparagi, tagliateli in 4 per il lungo e scottateli in acqua bollente salata per 3-4 minuti. In una ciotola amalgamate la ricotta e la rucola tritata grossolanamente, i pistacchi, il parmigiano e l'albume; regolate di sale e pepate.
- ❷ Battete la carne tra due fogli di carta da forno in modo da ricavare un quadrato di circa 30x30 cm. Distribuite il composto di ricotta sulla carne, lasciando liberi 3 bordi di circa 3 cm e sistemate gli asparagi sul ripieno, lungo l'unico bordo con la farcitura. Arrostate la carne partendo da quest'ultimo e legate l'involto con qualche giro di spago, partendo dalle due estremità.
- ❸ Rosolate l'arrosto in un tegame con un filo d'olio, rigirandolo con due palette; sfumate con il vino, salate e trasferite nel forno caldo a 170°. Cuocete per 40 minuti, rigirando la carne di tanto in tanto e bagnandola con un po' del fondo di cottura (se occorre aggiungete un po' di brodo caldo).
- ❹ Nel frattempo tritate lo scalogno e soffriggetelo con un filo d'olio e un pizzico di sale: unite i piselli e un mestolo d'acqua e fate cuocere finché saranno teneri; frullate i piselli con le foglie di lattuga e un pizzico di pepe, unendo acqua per ottenere una salsa liscia, non troppo fluida. Servite l'arrosto a fette con la salsa di piselli a parte.





**A UN SAPORE COSÌ
NON SERVE ALTRO**



Tonno di prima qualità e olio di oliva selezionato.
Rio Mare. A un sapore così non serve altro.



Burro Senza Lattosio EQUILIBRIO&PIACERE

Gustoso, cremoso e senza lattosio! Il **Burro Senza Lattosio Equilibrio&Piacere** è la scelta ideale non solo per chi è intollerante al lattosio, ma anche per chi vuole seguire un regime alimentare controllato senza rinunciare al gusto. Grazie al suo sapore rotondo e irresistibile, è una vera delizia gustarlo da solo spalmato su pane o fette biscottate con aggiunta di marmellata. Essendo un prodotto molto versatile, può essere utilizzato anche per la preparazione numerose ricette sia dolci che salate.



Cereali per la Prima Colazione EQUILIBRIO&PIACERE

La linea di *Cereali per la Prima Colazione Equilibrio&Piacere* è l'ideale per iniziare al meglio la giornata! Deliziosi **Fiocchi di Riso e Frumento Integrale**, fonte di fibre e a basso contenuto di grassi, da gustare nella *versione classica* o *arricchita* (per i più golosi **con cioccolato** e per gli amanti della frutta **con frutti rossi**). Chi, invece, preferisce la crusca, non potrà rinunciare ai **Bastoncini Integrali Equilibrio&Piacere** ad alto contenuto di fibre, che contribuiscono alla regolarità del nostro intestino. Tutti i cereali per la prima colazione della linea Equilibrio&Piacere sono ottimi da gustare nel latte o con lo yogurt e perfetti per iniziare la giornata con la giusta carica di energia!



Nettare di Mirtillo EQUILIBRIO&PIACERE

Il mirtillo è una piccola bacca appartenente alla categoria dei frutti rossi o di bosco che cresce in maniera selvatica e spontanea, ben nota per le sue proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e vasodilatatorie. Nel **Nettare di Mirtillo Equilibrio&Piacere** sono racchiuse tutte le proprietà nutritive di questo piccolo ma ricchissimo frutto dal gusto dolce e intenso e fonte di vitamina C. Ottimo da bere fresco in ogni momento della giornata, può essere utilizzato anche per la preparazione di deliziosi frullati.



**Sapevate che, acquistando i piselli freschi,
potete preparare tante ricette gustose anche con i loro baccelli?
Vi lasciamo qui due ricette da farvi venire l'acquolina in bocca!**

Spezzatino con i baccelli



INGREDIENTI:

600 g di piselli sgranati + 12 baccelli,
800 g di carni miste a dadini (lonza,
manzo e pollo), 1 trito di carota, seda-
no e cipolla, **vino bianco Sisa** q.b.,
brodo q.b., 1 filo di **olio extravergine
di oliva Sisa**

PREPARAZIONE:

- 1 Scaldate 1 filo di olio con un trito di carota, sedano e cipolla e rosolate per 2 minuti.
- 2 Unite le carni miste a dadini e fatele colorire.
- 3 Sfumate con vino bianco, aggiungete i piselli sgranati e i baccelli, coprite e cuocete per 50 minuti, bagnando con brodo caldo.



VERA CONFETTURA, DA SEMPRE.

Zuppetta alla menta



INGREDIENTI:

450 g di baccelli di pisellini, 2 cipollotti, 30 ml di **olio extravergine di oliva Sisa**, 80 g di **riso originario Sisa**, 1,5 l di brodo, 4 foglie di basilico, 8 foglie di menta, crostini q.b., code di gambero q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Pulite i baccelli di pisellini novelli e lavateli; scottateli poi in abbondante acqua bollente salata per 10'. Scolateli, fateli raffreddare in acqua e ghiaccio e scolateli di nuovo.
- 2 Pulite i cipollotti e tritateli fini; fateli stufare con 30 ml di olio, a fiamma molto bassa; unite il riso e i baccelli, fate insaporire per qualche istante, salate e pepate, versate nel brodo caldo e proseguite a fuoco medio-basso per 20'.
- 3 Togliete la zuppa dal fuoco e unite le foglie di basilico e di menta. Frullate il tutto e poi passatelo attraverso un colino, per eliminare eventuali residui fibrosi. Regolate di sale, insaporite con pepe e, a piacere, servite con crostini e code di gambero al vapore.



1 8 9 6

RODOLFI

POMODORO A PARMA



Pomodoro Italiano



SCOPRI I NUOVI
Sughi di casa



UNA STORIA DI POMODORO
lunga 130 anni

WWW.RODOLFI.COM

Gnocchi alla sorrentina (Campania)



INGREDIENTI:

1 kg di patate (meglio se vecchie), **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., 1 **uovo Sisa**, 500 g di **pomodori pelati Sisa**, **zucchero Sisa** q.b., 1 piccola melanzana, 80 g di **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato Sisa**, 200 g di **mozzarella Sisa**, 1 spicchio di aglio, 1 ciuffo di basilico, **olio di semi di arachide Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Prepara l'impasto. Lava bene le patate, mettile in una pentola con abbondante acqua fredda e lessale per almeno 35-40 minuti a partire dal bollore. Sbucciale ancora calde e passale subito allo schiacciapatate, direttamente sulla spianatoia. Allargale con una forchetta e lasciale intiepidire. Unisci al purè un pizzico di sale, 200 g di farina e l'uovo. Impasta velocemente e fai riposare per 5 minuti. Crea gli gnocchi.

❷ Fai il sugo. Fai soffriggere l'aglio tritato in una padella con 3-4 cucchiaini di olio extravergine. Aggiungi i pomodori spezzettati, 1 cucchiaino di zucchero e cuoci a fuoco medio per 15 minuti. Regola di sale e pepe, profuma con le foglie di basilico spezzettate e spegni. Nel frattempo, lava la melanzana e tagliala a rondelle di 1/2 cm di spessore, nel senso della larghezza. Infarinale e friggile, poche alla volta, in una padella a bordi alti con abbondante olio di semi caldo. Sgocciolale su carta assorbente da cucina e tienile in caldo. Taglia la mozzarella a dadini e falla sgocciolare per 10 minuti su carta da cucina.

❸ Completa e servi. Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola e riaccendi il fuoco sotto la padella con il sugo. Sala l'acqua e tuffa gli gnocchi. Man mano che vengono a galla, sgocciolali con un mestolo forato in una grande ciotola. Condiscili a strati con il sugo di pomodoro, la mozzarella, il parmigiano reggiano e le melanzane fritte. Mescola con molta delicatezza e servi.





Melanzane ripiene al forno (Basilicata)

INGREDIENTI:

2 grosse melanzane violette, 60 g di **olive nere denocciate Sisa**, 4 acciughe sotto sale, 50 g di **capperi di Pantelleria Igp al sale marino Gusto&Passione**, 80 g di pane raffermo, 500 g di pomodori perini maturi, 1 spicchio di aglio, **origano Sisa** q.b., prezzemolo q.b., 4 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale fino e sale grosso Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Mondate le melanzane, lavatele, tagliatele a metà nel senso della lunghezza, poi con un coltellino ben affilato incidete la polpa in modo da formare un reticolato. Salatele e mettetele capovolte su una gratella per un'ora circa, in modo che perdano l'acqua amarognola, poi risciacquatele e asciugatele bene.
- 2 Lavate le acciughe per eliminare il sale e togliete la lisca centrale, lavate anche i capperi, asciugateli, poi tritateli con le olive, le acciughe e il prezzemolo.
- 3 Passate al mixer il pane in modo da sbriciolarlo, unitelo al trito preparato, aggiungete l'aglio sbucciato, privato del germoglio e schiacciato con l'apposito attrezzino e un poco di origano; regolate di sale, pepate e mescolate.
- 4 Lavate i pomodori e tagliateli a filetti. Mettete le melanzane in una teglia unta con 2 cucchiaini di olio, distribuitevi sopra il composto preparato e irrorate ogni metà con 1 cucchiaino d'olio. Cuocete in forno a 170° per circa un'ora.



IL VINO DA ABBINARE

Primitivo di Manduria DOC
Gusto&Passione Slow Food

©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



Torta di alici (Calabria)

INGREDIENTI:

800 g di alici, 600 g di patate, 1 cipolla di Tropea, 1 manciata di **pan-grattato Sisa**, foglie di prezzemolo q.b., **origano Sisa** q.b., **peperoncino Sisa** q.b., 1/2 cucchiaino di peperone crusco in polvere (o **paprica Sisa**), **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sbucciate le patate, grattugiatele o affettatele a rondelle sottilissime e mettetele in una bacinella. Salatele, pepatele e fate riposare 10 minuti. Trasferitele su un canovaccio, chiudete a sacchetto e strizzate per eliminare l'eccesso di acqua. Rimettetete nella bacinella e unite la cipolla affettata a rondelle finissime, una punta di peperoncino, il peperone in polvere, l'origano e il prezzemolo tritato.
- 2 Scaldate 2-3 cucchiaini di olio in una padella di 26 cm di diametro, versate il composto di patate e appiattitelo per dargli la forma di una frittata. Mettete il coperchio e cuocete a fuoco moderato per 10-12 minuti da un lato, poi voltate e cuocete dall'altra parte 10 minuti: dovrà appena dorare senza colorire.
- 3 Pulite le alici eviscerandole, togliendo teste e lisce e aprendole a libro. Lavatele e asciugatele. Ungete abbondantemente fondo e pareti di una pirofila di 26 cm di diametro, cospargetela di pangrattato e formate uno strato di alici su fondo e pareti.
- 4 Appoggiate sopra il tortino di patate tiepido, risvoltate le alici del bordo verso l'interno e coprite uniformemente la superficie con i pesci rimasti, con la pelle verso l'alto. Irrorate di olio e cuocete in forno a 180 per circa 15 minuti. Fate riposare 15 minuti prima di servirla.



IL BUONO CHE CI PIACE

per prendere tutto alla leggera,
anche il pranzo.



Bonduelle®

Piadine bruschettate ai gamberi



INGREDIENTI:

2 **piadine sfogliate Equilibrio&Piacere**, 300 g di code di gamberi, 1 limone, 2 cucchiaini di vermouth dry, 1 peperoncino fresco, 100 g di pomodorini ciliegia, 15 foglie di basilico, 100 g di fagiolini, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Elimina il carapace e il filetto nero dai gamberi, riuniscili in una terrina con il succo di 1/2 limone, il peperoncino fresco privato del picciolo e dei semi e tagliato a rondelle, 2 cucchiaini d'olio e il vermouth. Fai marinare in frigorifero per 20 minuti.
- 2 Intanto lava i fagiolini, spuntali ed elimina l'eventuale filo. Tagliarli a tocchetti e cuocili in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolali e lasciali raffreddare. Lava i pomodorini, asciugali e tagliali a metà.
- 3 Spremi il 1/2 limone rimasto, versa il succo nel barattolo con un pizzico di sale e pepe e 2 cucchiaini d'olio. Chiudi, scuoti per emulsionare e spennella il mix sulle piadine, poi passale sotto il grill per 3-4 minuti, finché iniziano a dorare. Tagliale a strisce e lasciale intiepidire.
- 4 Sgocciola i gamberi dalla marinata e cuocili sulla piastra per 2 minuti. Mescolali con i pomodorini, i fagiolini, le foglie di basilico lavate, asciugate e spezzettate e 2 cucchiaini d'olio. Suddividi sulle piadine e servi.

La **Piadina Sfogliata con Farina Integrale Equilibrio&Piacere** ti aspetta nei nostri supermercati per conquistarti con il suo sapore delicato e leggero, che la rende perfetta per essere gustata in ogni momento della giornata con le più svariate farciture.



Pizza bianca di grano duro con ratatouille

INGREDIENTI:

300 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per infarinare, 200 g di farina di semola di grano duro rimacinata, 25 g di lievito di birra, 1 cucchiaino di **miele di acacia Sisa**, 2 piccoli peperoni rossi, 2 melanzane lunghe, 2 zucchine, 1 cipolla, 2 spicchi di aglio, alloro q.b., 2 rametti di timo, 1 ciuffo di basilico, **origano Sisa** q.b., tabasco q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Prepara la pasta, amalgamando la farina 00, quella di semola, il lievito, il miele e il sale. Forma una palla, unghia con olio e lascia lievitare per 3-4 ore in un luogo asciutto e tiepido.
- 2 Rosola la cipolla a fettine in una padella con 1 cucchiaio di olio e l'alloro per 7-8 minuti. Aggiungi i peperoni puliti e tagliati a pezzetti e prosegui la cottura per 3-4 minuti. Trasferisci cipolla e peperoni in una ciotola. Nella stessa padella fai rosolare le melanzane tagliate a dadini di 2 cm con un filo d'olio per 5-6 minuti e mettile nella ciotola con i peperoni. Prosegui allo stesso modo con le zucchine a dadini e l'aglio spellato, cuocendo per 3-4 minuti. Elimina l'aglio e riunisci nella padella tutte le verdure preparate. Insaporisci con sale, pepe e gocce di tabasco e prosegui la cottura ancora per 1 minuto. Profuma con origano, timo e basilico.
- 3 Rilavora la pasta lievitata e dividila in 2 pezzi. Stendili con le mani in modo da ottenere 2 dischi di 3 mm di spessore e disponili sulla placca foderata con carta da forno, bagnata, strizzata e unta con olio. Fai riposare per altri 30 minuti. Distribuiscici sopra la ratatouille, irrori con poco olio e cuoci in forno già caldo a 230° per 20-25 minuti.



PARIS-BREST CON PANNA SPRAY E FRUTTA

PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
PER 8-10 PERSONE

PREPARAZIONE:

In una casseruola portate a bollire l'acqua con il burro, lo zucchero e il sale. Allontanate dal calore e versate la farina in un sol colpo.

Mescolate velocemente con un cucchiaino e rimettete subito sul fuoco. Continuate a mescolare e cuocete per 2 minuti.

Allontanate dal fuoco, sbattete per un minuto per far perdere calore e incorporate le uova poco per volta, sempre sbattendo con una frusta manuale, ma senza montare il composto, fino a quando non sarà ben omogeneo. Trasferite la massa in un sac à poche con beccuccio a stella medio.

Disegnate sulla carta-forno dei cerchi di Ø 8 cm circa, girate il foglio e con il sac à poche e il composto ricalcate la circonferenza formando delle piccole Paris Brest.

Ponete in forno a 200° per 20 minuti, poi abbassate la temperatura a 180°, aprite per un attimo il forno richiudendolo subito (vi consentirà di abbassare realmente la temperatura interna del forno) e proseguite la cottura per altri 25 minuti.

Sfornate e sfornate le Paris-Brest sulla gratella a raffreddare.

Farcia: farcite i dolcetti con **Hoplà spray** oppure **Hoplà da Montare** e frutta, poi ricomponeteli e spolverizzateli con lo zucchero a velo.

Ingredienti pasta biscotto:

- 240 g d'acqua
- 100 g di burro
- 165 g di farina
- 240 g di uova leggermente sbattute
- 10 g di zucchero
- 1 pizzico di sale

Ingredienti farcia:

- **Hoplà da Montare** q.b. oppure **Hoplà Spray** q.b.
- frutta mista
- zucchero a velo



Spiedini di frittatine



35'



4



DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

4 uova Sisa, 2 cucchiaini di **farina di grano tenero tipo 0 Sisa**, 5 cucchiaini di latte, 5 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, 1 zucchina piccola, 1 falda di peperone rosso, 10 pomodori datterini, 1 fetta di melanzana, 1 cipollotto, 2 cucchiaini di **paté di olive nere Sisa**, 150 g di robiola, 4 foglie di basilico, 2 rametti di prezzemolo, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lavate la zucchina e tagliatela a dadini; tagliate allo stesso modo la falda di peperone, la fetta di melanzana e 3 pomodori; lavate e tritate il cipollotto; in una padella fate stufare quest'ultimo con il peperone in 3 cucchiaini d'olio per 4 minuti. Unite la melanzana e, dopo 3 minuti, la zucchina e i pomodori tritati. Salate e pepate e cuocete per 3 minuti.
- 2 Sbattete le uova, incorporate la farina e diluite con il latte; aggiungete le verdure cotte, il basilico e il prezzemolo tritati, poi, in un padellino, cuocete 4 frittatine nell'olio rimasto.
- 3 Lavorate la robiola con il paté, spalmatela sulle frittatine, arrotolatele quindi tagliatele a rondelle spesse un dito. Infilzate le girandoline su spiedini di legno alternandole ai pomodori tagliati a metà e servite.



Il **Paté di Olive Nere Sisa**, realizzato con l'86% di olive nere e olio extravergine di oliva, è perfetto per preparare sfiziosi crostini e bruschette, ma anche deliziose tartine, e per arricchire di gusto i tuoi primi e secondi piatti.

©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



170'



4



DIFFICOLTÀ



Cheesecake alle ciliegie

INGREDIENTI:

80 g di **burro Sisa**, 2 albumi + 2 tuorli di **uova Sisa**, 250 g di biscotti tipo digestive, 250 g di **formaggio spalmabile Sisa**, 80 g di **zucchero Sisa**, 350 g di ciliegie snocciolate, 1 dl di panna montata, 1 cucchiaino di **zucchero a velo Sisa**, 1 cucchiaino di **confettura di ciliegie Sisa**, foglioline di menta q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lavora il burro morbido con gli albumi e i biscotti sbriciolati. Quando il composto sarà amalgamato, schiaccia bene in uno stampo a cerniera di 22 cm circa di diametro, foderato di carta da forno bagnata e strizzata. Cuoci in forno già caldo a 150° C per 15 minuti.
- 2 Sbatti i tuorli, incorpora il formaggio e lo zucchero. Togli la teglia dal forno, distribuisce sulla base le ciliegie snocciolate, tenendone da parte 6; copri con la crema di formaggio e metti di nuovo in forno per 1 ora e 15 minuti.
- 3 Sforna la torta, lasciala raffreddare e disponila in un piatto per dolci. Distribuisce sulla superficie la panna montata con un cucchiaino di zucchero a velo e livellala con una spatola. Guarnisci con un cucchiaino di confettura di ciliegie sciolta a bagnomaria, le ciliegie intere tenute da parte e qualche fogliolina di menta.

Avocado



ORIGINE E DIFFUSIONE

L'avocado è un frutto originario dell'America Centrale, in particolare di Messico e Guatemala, dove viene coltivato da migliaia di anni. Appartenente alla famiglia delle Lauraceae, oggi è diffuso in molte aree dal clima mite, compreso il bacino del Mediterraneo.

LE SUE SOSTANZE NUTRITIVE

È noto per il suo contenuto di grassi, ma si tratta principalmente di grassi "buoni", come gli acidi grassi monoinsaturi. È, inoltre, ricco di fibre, vitamine (in particolare vitamina E, K e alcune del gruppo B) e sali minerali, come potassio e magnesio. Contiene anche antiossidanti, utili per contrastare lo stress ossidativo.



TANTE PROPRIETÀ BENEFICHE

Grazie alla sua composizione, l'avocado contribuisce al benessere cardiovascolare, aiutando a mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo. Le fibre favoriscono, invece, la digestione e il senso di sazietà, mentre vitamine e antiossidanti supportano la salute della pelle e del sistema immunitario.



CREATIVITÀ IN CUCINA

In cucina, l'avocado è estremamente versatile. Può essere consumato al naturale, in insalate o su pane tostato, oppure utilizzato per preparare salse come il guacamole. Si presta anche a ricette dolci, frullati e creme, grazie alla sua consistenza morbida e vellutata. Per gustarlo al meglio è importante scegliere il giusto grado di maturazione: al tatto deve risultare leggermente morbido, ma non troppo. Se è ancora acerbo, basta lasciarlo a temperatura ambiente per qualche giorno; se invece è maturo, è preferibile consumarlo rapidamente.

Scodelline di bufala



INGREDIENTI:

4 mozzarelle di bufala di 150 g l'una, 100 g di pomodorini, 1 avocado, 100 g di zucchinette, 1 cipollotto rosso, 75 g di mandorle spellate, 1 piccola costola di sedano con le foglie, 1/2 limone, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

① Mettete le mandorle in ammollo in acqua tiepida per circa mezz'ora. Pulite e lavate i pomodori e le zucchinette, sbucciate l'avocado e privatelo del seme. Tagliate il tutto a pezzettini, riunite la dadolata in una ciotola e conditela con olio, sale e pepe.

② Tagliate le calottine delle mozzarelle e prelevate l'interno con uno scavino: riducetelo a pezzettini, unitelo alla dadolata di verdure e mescolate bene.

③ Mettete in una ciotola il sedano a tocchetti con le mandorle sgocciolate, il succo del limone, 1 cucchiaino di olio, un pizzico di sale, una buona macinata di pepe e 125 ml di acqua: frullate con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia e morbida.

④ Distribuite in ogni mozzarella uno o due cucchiari di crema al sedano e poi farcitele con le verdure. Disponete le scodelline nei piatti, appoggiate accanto le calotte precedentemente asportate e servite con la crema rimasta a parte, in una ciotolina. Se vi piace, decorate il piatto con qualche fogliolina di insalata.



IL VINO DA ABBINARE

Falanghina Beneventano
IGT Gusto&Passione Slow Food

La mozzarella di bufala, rispetto a quella vaccina, è meno compatta e impregnata di latte all'interno. Viene gustata soprattutto a crudo per il suo sapore ricco.



I PRIMI PASTI SOSTITUTIVI SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI



LOW SUGAR HIGH PROTEIN

PER CHI RICERCA GUSTO E FORMA

PERDI PESO E RESTI IN FORMA
PESOFORMA





Insalata di quinoa, granoturco e avocado

INGREDIENTI:

250 g di **quinoa bio VerdeMio**, 2 pannocchie, 4 peperoncini dolci o 1 piccolo peperone rosso, 1/2 mango, 1/2 avocado maturo, 200 g di pomodori misti di colori diversi, 4 fette di **speck Sisa**, 2 lime, peperoncino piccante fresco q.b., 1 ciuffo di menta, 150 g di **feta Dop Equilibrio&Piacere**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lavate la quinoa, cuocetela, scolatela, trasferitela in una ciotola e conditela con olio, sale e pepe. Pulite le pannocchie e abbrustolitele su una bisticchiera di ghisa molto calda 10-15 minuti girandole bene su tutti i lati. Quando sono cotte e riuscite a maneggiarle, sgranatele con un coltello e unitele alla quinoa.
- 2 Nel frattempo lavate i peperoncini (o il peperone) e tagliateli a rondelle sottili, sbucciate il mango e l'avocado e tagliateli a fette, lavate i pomodori e tagliateli a spicchi. Riunite gli ortaggi in una ciotola e conditeli con la scorza e il succo dei lime. Mescolateli delicatamente e uniteli alla quinoa.
- 3 Scaldare 2 cucchiaini di olio in una padella antiaderente, spezzettate lo speck con le mani in pezzi più piccoli e rosolateli in padella; uniteli all'insalata. Regolate di sale, insaporite con pepe e peperoncino, guarnite con la menta fresca e servite con la feta a parte o, se preferite, sbriciolata sull'insalata.



Se hai voglia di un primo piatto sfizioso e originale, prova la **Quinoa Biologica VerdeMio**, perfetta per preparare insalate e zuppe fredde, ma anche per accompagnare verdure, carne e pesce. Puoi utilizzarla, inoltre, per cucinare deliziose polpette o morbidi hamburger.

Tartare di tonno e avocado



INGREDIENTI:

250 g di tonno fresco da consumare crudo, 120 g di avocado (al netto di buccia e nocciolo), 1 lime, 1 mazzetto di aneto, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tagliate il tonno a dadini piccoli e raccoglieteli in una terrina; conditeli con un filo di olio, sale, pepe, un ciuffetto di aneto e la scorza del lime tritati.
- 2 Tagliate a cubetti l'avocado; conditelo con poco aneto tagliuzzato, sale, pepe, olio e qualche goccia di succo del lime.
- 3 Ponete due tagliapasta rotondi nei piatti, distribuitevi il tonno e l'avocado e sfilate i tagliapasta, ottenendo due "torrette". Condite con un filo d'olio e decorate, se vi piace, con fettine di avocado e di lime.



gran biscozzo[®]

ROVAGNATI



ROVAGNATI

in giro per lo sport 2026

OFFICIAL PARTNER **Giro E** | enel

IN PALIO **OGNI GIORNO**

FINO A **200€**
IN GIFT CARD
PER IL TUO SPORT

BORRACCIA
LIMITED EDITION



IN PIÙ **OGNI SETTIMANA**

GOPRO
LIT HERO



ACQUISTA ALMENO UN PRODOTTO ROVAGNATI OPPURE 100g AL BANCO GASTRONOMIA,
CONSERVA LO SCONTRINO E VAI SU WWW.ROVAGNATI.IT

Concorso valido dal 20/04/2026 al 30/08/2026. Montepremi € 21.606 (iva inclusa ove dovuta). Regolamento su rovagnati.it



Hummus di Ceci



Con **Equilibrio&Piacere** potrai portare sulla tua tavola l'**Hummus di Ceci**, la famosa crema mediorientale a base di ceci e tahina, aromatizzata con limone e aglio e utilizzata come salsa o antipasto. Perfetta da servire in ciotoline come entrée o aperitivo sfizioso da accompagnare con pane morbido tipo pita o naan; ottima anche da spalmare sulle bruschette o da utilizzare come salsina per dare una spinta di gusto a nachos o a polpettine di ceci o a base di verdure.



👄👄 Sapevi che...

L'Hummus di Ceci Equilibrio&Piacere è senza glutine e ad alto contenuto di fibre. Ottimo da gustare anche da solo: provalo, un cucchiaino tira l'altro! 👄👄



Un dolce augurio a tutte le mamme!

La festa della mamma è l'occasione perfetta per preparare un dolce speciale, capace di racchiudere affetto e gratitudine. Dalle torte soffici alle crostate con frutta fresca, fino ai dessert al cucchiaio, ogni proposta può diventare un goloso regalo fatto in casa, semplice ma ricco di significato.

Auguri mamme!





Torta con petali di rosa brinati

INGREDIENTI:

1 pan di Spagna (da 26 cm) diviso in 2 dischi, 3 dl di latte, 30 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 2 tuorli di **uova Sisa**, 5 cucchiaini di **zucchero Sisa**, 1,5 dl di rosolio, 8-10 g di petali di rosa moscata (in erboristeria), 300 g di panna da montare, 3-4 cucchiaini di **zucchero a velo Sisa**, 4 rose fresche non trattate, 1 fialetta di colorante alimentare rosso

PREPARAZIONE:

1 Porta a bollire il latte, spegni, unisci i petali di rosa moscata, copri e lascia il tutto in infusione per 15 minuti. Filtralo attraverso il colino, pressando i petali fino a ottenere 230 ml di latte. In una ciotola sbatti energicamente i tuorli con 2 cucchiaini di zucchero semolato, finché saranno chiari e spumosi. Unisci la farina setacciata e amalgama, sbattendo ancora per qualche istante.

2 Aggiungi al composto sbattuto il latte profumato di rosa; mescola e versa il tutto nel pentolino in cui è stato cotto il latte. Mettilo su fiamma bassissima e fai addensare la crema, mescolando con la frusta. Lasciala sobbollire per circa 1 minuto e spegni. Fai bollire 8 cucchiaini di acqua con 1 cucchiaino di zucchero semolato; lascia raffreddare e unisci il rosolio. Inumidisci i 2 dischi di pan di Spagna con 2/3 dello sciroppo preparato utilizzando il pennello. Spalma il disco di base con la crema e coprilo con l'altro.

3 Metti la panna fredda nella seconda ciotola, montala con lo zucchero a velo con le fruste elettriche, poi unisci alcune gocce del colorante alimentare rosso. Spalma la panna rosa sul disco superiore del pan di Spagna. Sfoggia le rose, pulisci delicatamente i petali con un telo e mettili sulla gratella. Spennellali con lo sciroppo rimasto e poi cospargili con lo zucchero semolato rimasto, "brinandoli". Sistemali sul dolce con fantasia e servi.

Crostata ai frutti di bosco

INGREDIENTI:

Per la pasta frolla: 250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 50 g di farina di mandorle, 170 g di **burro Sisa** a temperatura ambiente, 120 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 1 **uovo Sisa** + 2 tuorli, 1 limone, 1/2 baccello di vaniglia, **sale Sisa** q.b. Per la crema: 600 ml di latte intero fresco, 1 limone, 180 g di **zucchero Sisa**, 80 g di amido di mais, 100 g di panna montata, 550 g di frutti di bosco misti

PREPARAZIONE:

1 Fai la pasta frolla. Polverizza lo zucchero nel mixer. Riduci a tocchetti il burro e impastalo velocemente con le 2 farine, fino a ottenere un composto sabbioso. Unisci i semini di vaniglia, la scorza grattugiata del limone e 1 pizzico di sale. Incorpora, infine, i tuorli e l'uovo, uno alla volta, e lo zucchero polverizzato. Impasta fino a ottenere un composto omogeneo e sodo e fallo riposare in frigo per almeno 2 ore. Riporta la pasta frolla a temperatura ambiente.

2 Cuoci il guscio. Metti da parte 150 g di pasta, stendi il resto e foderala la teglia unta. Trasferiscila in frigo per 30 minuti. Stendi la frolla tenuta da parte e, con i tagliapasta, ricava tanti cuori; disponili su una placca rivestita di carta da forno e infornali a 180° per 10 minuti. Leva il guscio di frolla dal frigo, bucherella il fondo, copri con un disco di carta da forno e tanti legumi secchi; cuoci a 190° per 20 minuti. Sforna il guscio di frolla, elimina carta e legumi e lascialo raffreddare.

3 Prepara la crema. Versa in un tegame 500 ml di latte, aggiungi la scorza del limone e lo zucchero, metti sul fuoco e porta a 90°. Stempera l'amido con il latte rimasto, uniscilo al mix di latte caldo e mescola con una frusta; toglilo dal fuoco e immergi il fondo del tegame in acqua e ghiaccio per raffreddarla; incorpora alla crema la panna montata, dal basso verso l'alto. Versa la crema nel guscio di frolla, livellala e decora con i cuori e i frutti di bosco puliti.





CITRA
VINI, VOLTI, VALORI



Solovetro

LA BELLEZZA PRENDE FORMA

Zuccotto di gelato al pistacchio

INGREDIENTI:

Per il gelato: 750 ml di latte, 200 ml di panna, 100 g di latte condensato, 70 g di **miele di acacia Sisa**, 120 g di pasta di pistacchio

Per il pan di Spagna alla vaniglia: 3 **uova Sisa**, 290 g di **zucchero Sisa**, 120 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 60 g di **fecola di patate Sisa**, 1 baccello di vaniglia, **burro Sisa** q.b., 1 pizzico di **sale Sisa**

Per i pistacchi caramellati: 125 g di pistacchi sgusciati, 35 g di **zucchero Sisa**, **sale Sisa** q.b.

Per la meringa: 3 albumi di **uova Sisa**, 210 g di **zucchero Sisa**, **sale Sisa** q.b.





PREPARAZIONE:

❶ Per il gelato, riunite in una pentola il latte, la panna, il latte condensato, il miele e mescolate. Portate a ebollizione continuando a mescolare, lasciate raffreddare, unite la pasta di pistacchio e frullate. Versate il composto nella gelatiera e mettetela in funzione, poi trasferitela in freezer.



❷ Caramellate i pistacchi: riunite in un padellino lo zucchero, 40 ml di acqua e mescolate a fuoco alto finché si arriverà al bollore; unite un pizzico di sale e cuocete per 2 minuti. Aggiungete i pistacchi e continuate a mescolare per 2 minuti; distribuiteli su carta da forno, lasciateli raffreddare, poi tritateli a granella nel mixer. Per la meringa, montate gli albumi, lo zucchero e un pizzico di sale in una ciotola sopra un bagnomaria finché la meringa sarà ben soda.



❸ Per il pan di Spagna, separate gli albumi dai tuorli e montate questi ultimi con 100 g di zucchero e i semini raschiati dal baccello di vaniglia. Montate gli albumi con 90 g di zucchero e il sale, uniteli ai tuorli e incorporate la farina e la fecola setacciate, amalgamando con movimenti delicati e utilizzando una spatola.



❹ Tagliate il pan di Spagna in diverse strisce in modo da rivestire l'interno di 2 ciotole di 14 cm diametro, precedentemente ricoperta con la pellicola. Portate a ebollizione 100 ml di acqua con i 100 g di zucchero rimasti, lasciate raffreddare e spennellate la parte interna del pan di Spagna; poi trasferitelo in frigo per 10 minuti. Quindi riempite le due mezze sfere con il gelato al pistacchio, unitele una all'altra e trasferite in freezer.



❺ Foderate una teglia di cm 35x24 con carta da forno imbrattata, versate l'impasto e cuocete in forno già caldo a 160° per 10 minuti. Fate raffreddare e avvolgete il pan di Spagna con la pellicola, lasciando scoperto il lato lungo per far uscire il vapore. Lasciate riposare 20 minuti.



❻ Mettete lo zuccotto sul piatto da portata e, con una spatola, ricopritelo con la meringa. Distribuite la granella di pistacchi. Se vi piace, tagliate a fettine 2 fragole, sistematele come fossero petali sulla sommità dello zuccotto e guarnite con foglioline di menta fresca.

Gusta la
leggerezza



100% gusto -40% di grassi*



*Rispetto a Philadelphia Original.



VINCI

1 tra le 45 Gift Card
Decathlon
da 150€

OPPURE

1 Smartwatch
Garmin Venu® 4
a settimana

GARMIN.

GIFT CARD
DA 150€



**INQUADRA IL QR CODE
E PARTECIPA AL CONCORSO**

Scopri di più su [Philadelphia.it](https://philadelphia.it)

Concorso valido dal 06/04/26 al 19/07/26, con eventuale estrazione a recupero dei premi residui/non assegnati entro il 07/08/26. Acquista una confezione di Philadelphia Light 210g + una a scelta tra quelle specificate nel regolamento, conserva il documento di acquisto e gioca su vincilight.philadelphia.it oppure via whatsapp al 02 3626 5912. Montepremi stimato 13.512,15€ iva esclusa ove prevista. Consulta il Regolamento su vincilight.philadelphia.it per prodotti in promozione, limitazioni, premi, modalità di partecipazione e sintassi corretta per l'invio del messaggio whatsapp. Immagini a scopo illustrativo



Sottilette®
LE ORIGINALI

*Hai preso Sottilette®,
vero?*



solo Sottilette® sono Sottilette®

SCOPRI TUTTE LE RICETTE
SU INSTAGRAM 
[@SOTTILETTE_LEORIGINALI](https://www.instagram.com/sottilette_leoriginali)



Come si usa (bene) il FRULLATORE

Spunti e consigli per frullare i cibi in maniera impeccabile.



L'ORDINE GIUSTO DEGLI INGREDIENTI

Per frullare correttamente e ottenere una miscelazione perfetta è necessario aggiungere gli ingredienti, seguendo un ordine preciso. Prima i liquidi (acqua, latte, succo o bevande vegetali), poi i solidi e, infine, il ghiaccio o quelli congelati. Questo perché i cibi liquidi favoriscono il movimento delle lame.



NON SOVRACCARICARE IL BICCHIERE

Gli alimenti devono essere tagliati in pezzi piccoli per facilitare il lavoro delle lame. È bene, inoltre, non sovraccaricare il frullatore riempiendo eccessivamente il bicchiere, ma è meglio frullare prima i cibi inseriti, per poi aggiungerne altri.



LA POTENZA IDEALE

Scegliere la potenza giusta del frullatore in base a cosa si deve ottenere è fondamentale. Per preparare frullati, smoothie o vellutate bastano 300-500 watt, mentre per preparazioni con ghiaccio o cibi congelati è necessaria una potenza di 600-800 watt. Per quelle più "impegnative" (come il burro di arachidi) si consigliano frullatori da almeno 1000 watt.



UNA RAPIDA PULIZIA

Pulire il frullatore dopo l'utilizzo è molto semplice. Basta mettere nel bicchiere un po' di acqua tiepida e una goccia di detersivo per piatti, azionarlo per pochi secondi e risciacquarlo.

ORPHEA®

ORPHEA® È IL SISTEMA COMPLETO CHE PROFUMA E PROTEGGE I TUOI CAPI E LA TUA CASA DAGLI INSETTI



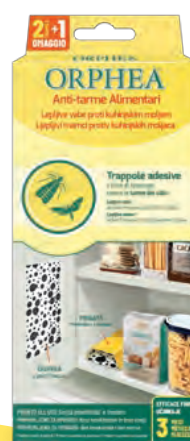
PROTEZIONE
DI GUARDAROBA
E CASSETTI



PROTEZIONE
ANTI-ACARO



PROTEZIONE
DEGLI ALIMENTI



PROVALI SUBITO

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.ORPHEA.IT

Menta



La menta è una pianta aromatica perenne, facile da coltivare e apprezzata per il suo profumo intenso e le sue numerose applicazioni in cucina. Appartiene alla famiglia delle Lamiaceae e cresce spontaneamente in ambienti freschi e umidi. Ha foglie verdi e dentellate e tende a svilupparsi rapidamente, formando cespugli rigogliosi.



VASO E TERRICCIO IDEALI

Per coltivarla in vaso è consigliabile scegliere un contenitore abbastanza ampio, preferibilmente in terracotta, con fori di drenaggio. La pianta tende a espandersi velocemente con le radici, quindi ha bisogno di spazio. Sul fondo, poi, è utile inserire uno strato di argilla espansa per evitare ristagni. Il terriccio ideale è soffice e ricco di sostanza organica: va bene un terriccio universale, magari arricchito con compost o humus, per garantire nutrimento e una buona ritenzione idrica.

ANNAFFIATURA ED ESPOSIZIONE

La menta ama l'umidità e necessita di annaffiature regolari, soprattutto nei mesi più caldi. Il terreno deve rimanere sempre leggermente umido, senza però diventare troppo bagnato. È importante evitare i ristagni, che possono danneggiare le radici. Per quanto riguarda l'esposizione, predilige luoghi luminosi ma non il sole diretto nelle ore più calde: una posizione a mezz'ombra è l'ideale per mantenerla fresca e florida.



PER UNA CRESCITA RIGOGLIOSA

Per stimolare la crescita è utile raccogliere spesso le foglie e cimare i rami più lunghi. La menta tende a crescere rapidamente, quindi può essere necessario rinvasarla periodicamente. Eliminare eventuali fiori, poi, aiuta a preservare l'aroma delle foglie. Con poche cure e un po' di attenzione, la menta regalerà un raccolto continuo, perfetto per tisane, bevande fresche e piatti estivi.





Olio esausto: perché è importante smaltirlo correttamente

L'olio da cucina usato non va mai versato nel lavandino. Smaltirlo nel modo corretto è un gesto semplice, ma fondamentale per proteggere l'ambiente e ridurre l'inquinamento.

L'olio esausto, ovvero quello utilizzato per friggere o cucinare, è un rifiuto domestico molto comune ma spesso sottovalutato. Dopo l'uso tende a essere eliminato nel modo più rapido, senza considerare le conseguenze sull'ambiente. In realtà, bastano pochi accorgimenti per gestirlo in modo corretto e trasformarlo in una risorsa, evitando sprechi e danni.

PERCHÉ NON VA DISPERSO NELL'AMBIENTE

Versare l'olio nel lavandino o nel wc è una pratica dannosa: questo liquido, infatti, crea una pellicola che ostacola l'ossigenazione dell'acqua e può compromettere la vita degli ecosistemi acquatici. Inoltre, si deposita nelle tubature, causando ostruzioni e malfunzionamenti. Anche piccole quantità, se disperse quotidianamente, contribuiscono a un impatto ambientale significativo.

IL METODO CORRETTO DI RACCOLTA

Smaltire l'olio esausto è semplice. Dopo averlo fatto raffreddare, va raccolto in una bottiglia di plastica ben chiusa, evitando di mescolarlo con altri rifiuti. Una volta pieno, il contenitore può essere portato nei punti di raccolta dedicati, come le isole ecologiche o gli appositi contenitori presenti in molte città.

UN PICCOLO GESTO CHE FA LA DIFFERENZA

Una volta conferito nei punti di raccolta, l'olio esausto viene filtrato e pulito per eliminare residui di cibo e impurità. Adesso è pronto per essere trasformato, attraverso diversi processi industriali. Il principale utilizzo è nella produzione di biodiesel, un carburante più sostenibile rispetto a quelli tradizionali, ma l'olio può essere impiegato anche per produrre saponi, detersivi, lubrificanti e cere industriali. In alcuni casi viene utilizzato persino nella produzione di energia, favorendo un modello di economia circolare.



Sempre connessi? È tempo di detox digitale

Sempre connessi, spesso distratti: il detox digitale invita a rallentare e a ristabilire un rapporto più sano con la tecnologia.

Notifiche, messaggi, social ed email ci accompagnano in ogni momento della giornata. La tecnologia è uno strumento prezioso, ma l'eccesso di stimoli può generare stanchezza mentale e difficoltà di concentrazione. Il detox digitale non significa rinunciare agli strumenti che utilizziamo ogni giorno, ma imparare a gestirli con maggiore consapevolezza, ritagliando spazi di disconnessione per ritrovare equilibrio.

IL SOVRACCARICO INVISIBILE

Essere costantemente connessi espone il cervello a un flusso continuo di informazioni. Questo sovraccarico, spesso sottovalutato, può influire sull'attenzione, sull'umore e sulla qualità del riposo. Il bisogno di controllare notifiche e aggiornamenti diventa automatico, riducendo la capacità di vivere il momento presente e aumentando la sensazione di affaticamento mentale.

I BENEFICI DELLA DISCONNESSIONE

Prendersi pause lontano dagli schermi, invece, aiuta a ritrovare chiarezza e concentrazione. Anche brevi momenti offline, come una passeggiata senza telefono o un pasto senza distrazioni, favoriscono il rilassamento e migliorano la qualità del sonno. La mente si libera, lo stress diminuisce e si riscopre il piacere di attività semplici, spesso trascurate.

PICCOLI GESTI PER INIZIARE

Introdurre il detox digitale nella quotidianità è più semplice di quanto si pensi. Si può iniziare evitando lo smartphone appena svegli, creando momenti "senza schermo" durante la giornata o spegnendo i dispositivi prima di dormire. Anche stabilire zone della casa libere dalla tecnologia, come la camera da letto, può fare la differenza. Piccoli cambiamenti che, se costanti, ci aiutano a costruire un rapporto più sano e consapevole con il mondo digitale.



SAIWA

DAL 1956

ORO

IL BISCOTTO CHE FA PER TE



Per Te

che metti il
Benessere
al primo posto



L'inconfondibile biscotto Oro Saiwa, ma ricco di fibre.
Scopri la gamma Benessere



Per Te

che non rinunci
alla **Golosità**

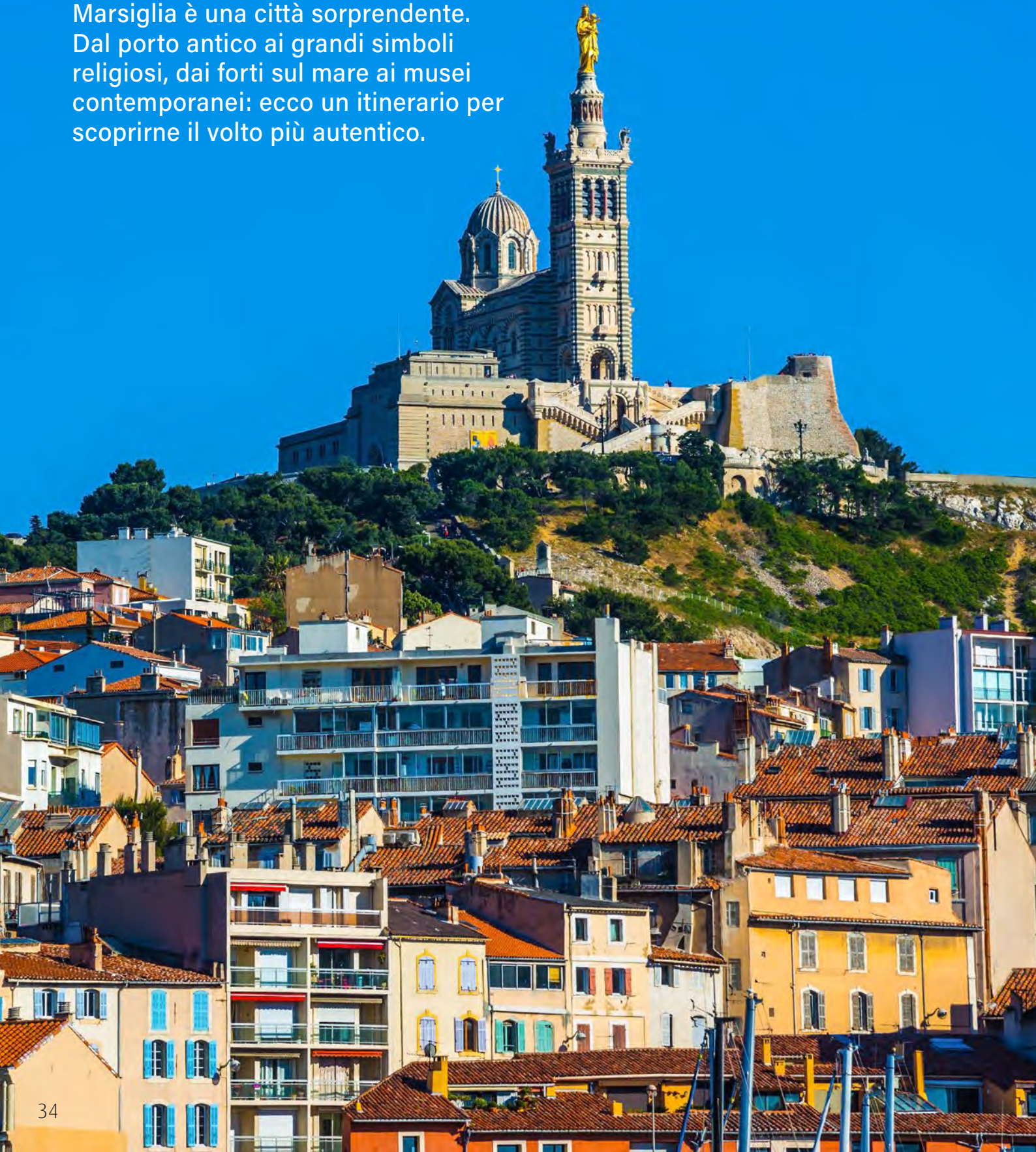


I Frollini Integrali dal gusto sorprendente.
Scopri l'intera gamma Frollini

La TUA colazione, ogni giorno.

La genuinità di *Marsiglia*

Affacciata sul Mediterraneo, con alle spalle oltre 2.600 anni di storia, Marsiglia è una città sorprendente. Dal porto antico ai grandi simboli religiosi, dai forti sul mare ai musei contemporanei: ecco un itinerario per scoprirne il volto più autentico.



Marsiglia va osservata in movimento: si capisce passeggiando sul Vieux-Port, salendo verso le sue alture ed entrando nei quartieri più tradizionali. È una delle città più antiche di Francia e questa lunga storia si ritrova ancora oggi nel suo paesaggio urbano, dove convivono architetture religiose, fortificazioni, quartieri popolari e musei moderni. Il suo fascino sta anche in questo contrasto continuo tra memoria e contemporaneità, tra l'anima portuale e quella culturale.

I GRANDI SIMBOLI DELLA CITTÀ

Il punto di partenza ideale è il **Vieux-Port**, il Porto Vecchio, vero cuore di Marsiglia. È qui che la città continua a ritrovarsi: tra pescherecci, caffè, mercati del pesce e partenze in barca verso le isole o le Calanques, il porto conserva ancora oggi il suo ruolo centrale. La sua immagine attuale è il risultato di una riqualificazione importante, che ne ha rafforzato la vocazione di spazio urbano aperto e vissuto. All'ingresso del porto si alzano due forti storici, **Fort Saint-Nicolas** e **Fort Saint-Jean**, costruiti per controllarne l'accesso. Poco

oltre si incontra, invece, uno dei luoghi più celebri di Marsiglia, il **Château d'If**, la fortezza sull'isola resa famosa anche dal romanzo "Il Conte di Montecristo". Oggi la visita permette di cogliere sia il valore storico del monumento che la straordinaria posizione panoramica al largo della costa. Il castello conserva l'aspetto severo di un'antica struttura difensiva e racconta bene il legame tra Marsiglia, il controllo del mare e l'immaginario letterario che l'ha resa celebre.



Château d'If



BASILICHE, QUARTIERI STORICI E ARCHITETTURA

Il simbolo più amato dai marsigliesi è, senza dubbio, **Notre-Dame de la Garde**, la basilica che domina la città dall'alto. Costruita sulle basi di un antico forte, è riconoscibile per il suo stile neo-bizantino, per i mosaici interni e per i numerosi ex-voto che raccontano la devozione popolare. Molto amata anche la **Cattedrale de la Major**, formata da due chiese: l'Antica e la Nuova Major, ad oggi unica parte visitabile del complesso. Per conoscere il volto più antico della città vale la pena addentrarsi in **Le Panier**, il quartiere storico fatto di strade strette, scalinate, case colorate e piccoli slarghi. Qui si trova anche la **Vieille Charité**, splendido complesso del XVII secolo, oggi trasformato in centro culturale e museale. La sua architettura elegante, raccolta attorno a un grande cortile interno, racconta una Marsiglia silenziosa e monumentale, ma profondamente legata alla propria storia sociale e urbana.

Vieille Charité

I MAGGIORI PUNTI D'INTERESSE

- Vieux-Port
- Notre-Dame de la Garde
- Le Panier
- Mucem
- Fort Saint-Nicolas
- Cattedrale de la Major
- Vieille Charité
- Calanques
- Fort Saint-Jean
- Château d'If



INFORMAZIONI PRATICHE



COME MUOVERSI A MARSIGLIA

• Per spostarsi agilmente in città è utile il Marsiglia CityPass, che include l'accesso illimitato ai mezzi di trasporto pubblico e l'ingresso gratuito in alcuni musei cittadini.



DOVE DORMIRE

• Maisons du Monde Hôtel & Suites

Situata nel cuore di Marsiglia, dagli ambienti eleganti e raffinati, la struttura è affacciata sul Porto Vecchio. Una posizione strategica per visitare a città

www.arseille.maisonsdumondehotel.com
43 quai des Belges, 13001 Marsiglia

• Meininger Marseille Centre La Joliette

Nel vivace quartiere di La Joliette, simbolo della modernità marsigliese. Vicino al Mucem, alla Cattedrale de la Major e alle stradine di Le Panier

www.meininger-hotels.com
25/27 Rue de Forbin, 13002 Marsiglia

MUSEI E QUARTIERI CULTURALI

Marsiglia sorprende anche sul piano culturale, soprattutto grazie al **Mucem**, il Museo delle Civiltà dell'Europa e del Mediterraneo. Il cuore del complesso è il J4, edificio contemporaneo affacciato sul mare, circondato da passerelle e terrazze panoramiche, con viste aperte a 360 gradi sul Mediterraneo e sul vicino Fort Saint-Jean. Quest'ultimo, collegato al Mucem da una passerella sospesa, è un antico monumento militare e oggi ospita mostre, eventi e percorsi culturali all'aperto.



DOVE MANGIARE

• Entre Terre et Mer

Nel cuore di Le Panier, il ristorante offre un'area degustazione con frutti di mare, crostacei, salumi e formaggi di qualità, in una calda atmosfera

13 rue du Panier, 13002 Marsiglia

• La table d'Augustine

Una cucina provenzale e mediterranea, fatta con prodotti locali e di stagione

12 Place Des Augustines, 13002 Marsiglia



Mucem e Fort Saint-Jean



Piatto di bouillabaisse

I SAPORI DI MARSIGLIA

La cucina marsigliese ha il mare come protagonista. Il piatto simbolo è la **bouillabaisse**, zuppa di pesce ricca e profumata che racconta l'antica tradizione del porto. Accanto a questa, la tavola locale offre anche piatti semplici e intensi, spesso legati al pescato (come le **cozze alla marsigliese**, condite con il pomodoro), all'olio d'oliva, alle erbe aromatiche e ai sapori tipici della Provenza. Mangiare a Marsiglia significa, quindi, ritrovare l'identità stessa della città: schietta, mediterranea, conviviale



VECCHIA MODENA



www.chiarli.it

VECCHIA MODENA



Lambrusco di Modena

C. CHIARLI & F. G.
MODENA



Cuccioli timidi: come aiutarli a crescere sicuri



L'IMPORTANZA DELLA GRADUALITÀ

Nei primi mesi di vita il cucciolo sviluppa la propria sicurezza emotiva. Alcuni soggetti, più sensibili o con esperienze limitate, possono affrontare le novità con timore. In questi casi è fondamentale offrire un ambiente prevedibile e introdurre nuove esperienze in modo graduale, rispettando i segnali di disagio e favorendo un'esplorazione serena.

RISPETTIAMO I LORO TEMPI

Accogliere un cucciolo timido può generare preoccupazione, ma è importante ricordare che ogni cane ha tempi e sensibilità diverse: accompagnarli con rispetto e comprensione significa aiutarlo a scoprire il mondo senza forzature, costruendo basi solide per il suo equilibrio futuro.

IL RUOLO DEL PROPRIETARIO

Il comportamento del proprietario è determinante: atteggiamenti calmi e coerenti trasmettono sicurezza e aiutano il cucciolo a interpretare correttamente ciò che lo circonda. È importante non forzarlo né esporlo bruscamente alle sue paure, ma accompagnarlo con incoraggiamento, valorizzando ogni piccolo passo avanti. Esperienze positive, incontri selezionati e contesti tranquilli favoriscono una crescita equilibrata, così che il cucciolo possa imparare a gestire le proprie emozioni e a sviluppare fiducia.

MADE IN ITALY

EXCELLENCE

INGREDIENTI D'ECCELLENZA, FRUTTA E SUPERFOOD

*Scegli
il meglio*

IL NUOVO LOOK DI EXCELLENCE
CON LA QUALITÀ DI SEMPRE.

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

 Cercali nei migliori
negozi, supermercati,
ipermercati e drug.

MONGE
La famiglia italiana del pet food

 @monge_official

NUOVO!
MANZO MONOPROTEIN

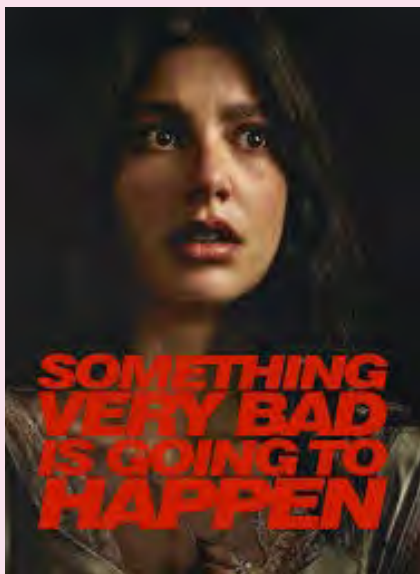


Novità e suggerimenti da non perdere



Serie TV Something very bad is going to happen (Netflix)

Dopo l'incredibile successo di *Stranger Things*, i fratelli Duffer tornano sul piccolo schermo con una nuova miniserie horror (8 episodi) di cui sono produttori. La storia racconta dell'imminente matrimonio di Nicky e Rachel, una giovane coppia che raggiunge la casa nei boschi della famiglia di lui per celebrare le nozze. Man mano che il fatidico giorno si avvicina, però, la ragazza si convince che qualcosa non va come dovrebbe e che forse, come suggerisce il titolo della serie, qualcosa di terribile accadrà.



Il gatto che mi ha spiegato l'universo - Riccardo Azzali

Per Leonardo Brezzi, brillante fisico teorico, conoscere l'universo vuol dire osservarlo attraverso la lente di un telescopio oppure analizzarlo con un'equazione scritta su una lavagna. La sua missione è sempre stata quella di cercare un ordine nel caos del cosmo, fidandosi dei numeri più che delle sensazioni; Leonardo, infatti, considera ogni fenomeno, il tempo, lo spazio, la materia, come un problema da risolvere. Finché un mattino, il suo gatto bianco, Epidoro, decide di infrangere la regola più semplice dell'universo: quella secondo cui i gatti non parlano. Ed Epidoro non si limita a parlare: ragiona, osserva, provoca, smonta ogni certezza di Leonardo, gli fa domande personali che pesano come macigni per poi leccarsi una zampetta come se niente fosse. All'inizio la razionalità del fisico combatte con questa nuova realtà surreale. Poi, però, si arrende all'evidenza e il gatto per lui diventa un mentore, un Virgilio che lo costringe a vivere davvero gli interrogativi sull'universo che aveva sempre studiato con distacco, a immergersi nella fisica quantistica o nell'idea di tempo, nel concetto di libero arbitrio, nell'entropia che disordina ogni cosa e nella necessità umana di dare un senso alla nostra esistenza. Una storia appassionante che ci ricorda che a volte le risposte più luminose alle domande più profonde possono arrivare anche da chi, in apparenza, sta solo dormendo accucciato sul divano.



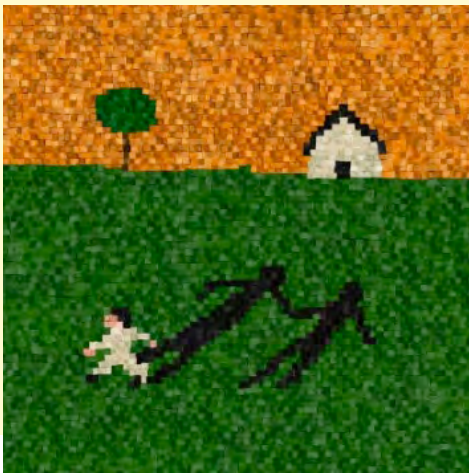
Al cinema



Star Wars: The Mandalorian and Grogu

Il Mandaloriano e Grogu intraprendono una nuova avvincente missione nell'ultima creazione firmata Lucasfilm, diretta da Jon Favreau. Il malvagio Impero è caduto e i signori della guerra imperiali sono sparsi per la galassia. La neonata Nuova Repubblica lavora duramente per proteggere tutto ciò per cui la Ribellione ha combattuto, avvalendosi dell'aiuto del leggendario cacciatore di taglie mandaloriano Din Djarin (Pedro Pascal) e del suo giovane apprendista Grogu.





Calcinacci - Fulminacci

Il nuovo lavoro del cantautore romano è considerato l'album della maturità, caratterizzato da un pop intimo, malinconico e ironico, che racconta la ricostruzione personale dopo la fine di una relazione. Un "manuale per cuori infranti", guidato dal singolo portato a Sanremo "Stupida fortuna" e portato avanti da diverse collaborazioni, come quella con Franco126 in "Fantasia 2000" e Tutti Fenomeni in "Mitomani".



Mondi in movimento. Pinocchio incontra Pulcinella Napoli

L'esposizione, ideata dalla Fondazione Meeting del Mare C.R.E.A. e dall'Archivio Antonio Nocera, presenta a Palazzo Ricca oltre 80 opere di Antonio Nocera, molte delle quali provenienti da collezioni private. Un percorso ampio e articolato che mette in dialogo, attraverso dipinti, sculture, disegni e installazioni, due figure centrali dell'immaginario italiano ed europeo - Pinocchio e Pulcinella - trasformandole in chiavi di lettura del presente. Da una parte il desiderio di diventare, la crescita, l'errore, la scoperta di sé; dall'altra la maschera, l'ironia, la resistenza, la verità che si manifesta anche nel paradosso e nel disincanto. Due figure solo apparentemente lontane, che nell'opera di Nocera si incontrano come due modi complementari di stare al mondo.



NOVI [®]

CIOCcolato
... PASSIONE
DAL 1903



IN GIRO CON NOVI



GRANDE CONCORSO

ACQUISTA almeno due PRODOTTI NOVI, gioca su www.ingiroconnovi.it e scopri subito se HAI VINTO!

2 MAGLIE ROSA UFFICIALI in palio ogni giorno

1 Viaggio e ingresso per 2 persone alla TAPPA FINALE del Giro d'Italia a Roma



(*) Immagine è indicativa e potrebbe non rappresentare fedelmente le caratteristiche della maglia definita per l'edizione 2026.

Concorso "In Giro con Novi 2026" valido complessivamente dal 15/04/2026 al 15/06/2026. In palio **UNA coppia di biglietti per la TAPPA FINALE DEL GIRO D'ITALIA e N.124 Maglie Rosa**. Partecipazione per la tappa finale del Giro d'Italia entro il **10/05/2026**. Modalità, area, periodi di partecipazione, premi e regolamento completo su www.ingiroconnovi.it. Montepremi: € 12.790,42 (IVA inclusa).

Maggio

2026



ARIETE

Maggio intenso con Giove e Venere in Cancro a scornare con Marte, Saturno e Nettuno nel vostro segno, soprattutto tra le mura domestiche. **LAVORO** - Mercurio e Marte in Toro sostengono affari e portafoglio. **AMORE** - Approfittate dei clementi pianeti in Gemelli per un tocco di brio e/o chiarimenti della coppia. **FORTUNA** - Non male alla fine della fiera!



TORO

Tranquillità e ordine in maggio con i pianeti tra il vostro segno, i Gemelli e il Cancro: casa, amicizie e soldi, musica chill per le vostre orecchie. **LAVORO** - Mercurio e Marte nel segno assicurano una firma importante. **AMORE** - La dolcezza di Giove e Venere in Cancro regala coccole ed effusioni. **FORTUNA** - Una piccola, ma solida realtà.



GEMELLI

Venere, Urano e Mercurio nel vostro segno vi regalano a maggio novità e conferme: Marte, Saturno e Nettuno dal dinamico Ariete significano collaborazione e comunicazione con l'intero zodiaco. **LAVORO** - Progetti esteri, voli aerei e piani da sviluppare a tutta birra: galvanizzati. **AMORE** - Occhi a cuore, siete più dolci di un bon bon. **FORTUNA** - Tutta per voi!

IL SEGNO migliore DEL MESE



CANCRO

A maggio Giove e Venere in una melodica gradevolezza nel vostro segno predispongono la giusta calma e lucidità per agire al meglio. **LAVORO** - Le fatiche da muli da soma di Nettuno, Marte e Saturno in Ariete portano alleanze preziose. **AMORE** - Tripudio di coppia e nuove conoscenze in uscite più frizzanti di uno speed-date. **FORTUNA** - Vi vuole bene.



LEONE

Cascata di emozioni in maggio: dall'energia di Marte, Saturno e Nettuno in Ariete, ai pianeti in Gemelli per divertirvi su ogni fronte. **LAVORO** - Mercurio e Marte in Toro vi vogliono lamentosi ma ingegnosi. **AMORE** - Flirt simpatici con Venere, Urano e Mercurio in Gemelli. **FORTUNA** - Potete conquistarla!



VERGINE

Lungi dal poltrire su letti e divani, siete pieni di dinamismo e mente attiva per vincere. **LAVORO** - Venere, Urano e Mercurio in passaggio in Gemelli richiedono abilità e concentrazione. **AMORE** - Marte, Mercurio e Saturno in Ariete per una profonda passione, lecita e non. **FORTUNA** - Aspettare per capire meglio!



BILANCIA

In maggio i passaggi di Venere, Urano e Mercurio nei complici Gemelli e i suggerimenti di Plutone in Acquario infondono benessere e leggerezza. **LAVORO** - Giove e Venere in Cancro più Marte, Saturno, Nettuno in Ariete vi mettono un tarlo in testa: cambiare o restare? **AMORE** - Flirt vecchi e nuovi in agguato! **FORTUNA** - In allegria con un cin-cin.



SCORPIONE

Marte e Mercurio contro richiedono pazienza e attenzione per non buttare all'aria situazioni private e lavorative. In maggio meglio essere attendisti! **LAVORO** - Giove e Venere in Cancro vi danno soddisfazioni, piccole ma gratificanti. **AMORE** - Marte e Mercurio in Toro regalano palpitazioni: litigi o dialogo? **FORTUNA** - Scostante, ma presente.



SAGITTARIO

In maggio rivalutate il mondo a 360 gradi: più pacati e meno agitati, in attesa di capire meglio le prossime mosse. **LAVORO** - Con Plutone futurista e i pianeti in Ariete avrete l'agenda piena come quella di un pr. **AMORE** - Venere, Urano e Mercurio opposti in Gemelli vi chiedono di affrontare una situazione. **FORTUNA** - Con moderazione.



CAPRICORNO

Maggio, vento agitato: tra Giove, Venere, Marte, Saturno e Nettuno siete assediati da impegni. Isolatevi in uno spazio zen, meglio lontano da casa! **LAVORO** - Malesseri passeggeri, ma affrontati con la vostra innata classe. Marte e Mercurio in Toro vi remunerano. **AMORE** - Giove e Venere opposti in Cancro: maretta tra le lenzuola. **FORTUNA** - No ai colpi di testa.



ACQUARIO

Con i pianeti in Ariete più Venere, Urano, Mercurio dai Gemelli, Plutone esaltato nel vostro segno, cosa volete più dalla vita in maggio? Naturalmente un viaggio al Polo o all'Equatore. **LAVORO** - Mercurio e Marte in Toro vi stufano un po': ancora imprevisi? Che barba e che noia! **AMORE** - Cuore batticuore per colpi di fulmine accidentali. **FORTUNA** - Aiutami tu!



PESCI

Giove e Venere positivi in Cancro, per un maggio cullati da Mercurio e Marte dolci in Toro, a base di relax e abbuffate anti-dieta. **LAVORO** - Le criticità si dissolvono, avete degli ottimi collaboratori: delegate in serenità. **AMORE** - Appendete un cartello fuori dalla porta: aria, non disturbare! Attenzione a malintesi con i pianeti in Gemelli. **FORTUNA** - Ammiccante.



TEDDI

-biologico-

TEDDI, LA MERENDA PERFETTA PER IL TUO BIMBO

100% naturale, con latte italiano e la migliore frutta bio.



CONFEZIONE
INTERAMENTE
RICICLABILE!



Tutti ne vogliono una fetta

