

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

SORRISI Magazine

IO NON SPRECO
Tortini rovesciati
ai lamponi

SCUOLA DI CUCINA
Come usare (bene)
il minipimer

PÂTISSERIE
Dolcezza
francese con
le galette

Il piacere della buona TAVOLA

Dal 23 settembre

al 31 dicembre 2026

PluraleCom



Ogni tua ricetta un capolavoro

Raccogli 1 bollino ogni 15 euro di spesa
e partecipa alla collezione Accademia Gualtiero Marchesi
per una Cucina d'Autore.



Settembre

è un mese di passaggio, in cui l'estate continua a regalare giornate luminose, mentre la natura inizia lentamente a prepararsi alla stagione successiva. È il momento ideale per approfittare delle ultime primizie estive e, allo stesso tempo, accogliere i prodotti che anticipano l'autunno, portando in tavola ingredienti freschi e ricchi di gusto. In questo numero vi accompagniamo alla scoperta di alcuni protagonisti della cucina, come i fichi e l'uva, e vi daremo anche qualche idea sfiziosa e genuina da portare in tavola: la rubrica "Cucina sana & consapevole", infatti, sarà dedicata alle alici, alimenti preziosi per le loro proprietà nutrizionali. Non mancheranno, poi, ricette golose, come le galette, dolci di origine francese semplici da preparare e perfetti per valorizzare la frutta di stagione, insieme a tanti consigli pratici nella nostra "Scuola di cucina", incentrata sul minipimer, un alleato versatile per realizzare creme, vellutate e salse. Parleremo anche di benessere, con alcuni suggerimenti per introdurre semplici pause attive nella giornata lavorativa, e di sostenibilità, riflettendo su come riscoprire i territori vicini possa rappresentare una scelta concreta per valorizzare le realtà locali e vivere nuove esperienze. Infine, la rubrica "Viaggi" ci porterà a Lisbona, una città ricca di storia, cultura e tradizioni gastronomiche.

Buona lettura!



- | | |
|--|--|
| <p>1 Editoriale</p> <p>3 Menù di stagione
Gazpacho di anguria con spiedini di pesce spada (antipasto)</p> <p>4 Calamarata con zucchine caramellate e basilico fritto
(primo piatto)</p> <p>5 Spiedini di cotolettine con maionese allo yogurt e menta
(secondo piatto)
Carpaccio di melone con more e lamponi (dolce)</p> <p>7 Ricetta gourmet
Saint-honoré salata</p> <p>9 Prodotti del mese</p> <p>10 Io non spreco
Lasagne alle zucchine e crescenza</p> <p>11 Tortini rovesciati ai lamponi</p> <p>13 Italia in tavola
Panino con tartare di gamberi rossi, melanzane e mozzarella di bufala (Puglia)</p> <p>14 Caponata di melanzane con i moscardini (Sicilia)
Uova fritte al caciocavallo (Calabria)</p> <p>15 Leggere & Sfiziose
Polpo in insalata con pesto di sedano
Polpette di pollo e quinoa al pomodoro</p> <p>17 Cucina veg
Spaghetti integrali con mandorle e pomodori secchi
Crostata al cacao con uva e fichi</p> <p>18 Cucina sana & consapevole
Alici</p> <p>23 Sisa consiglia
Barrette con Frutta Secca Equilibrio&Piacere</p> <p>24 L'angolo pâtisserie
Galette, il fascino della semplicità francese</p> | <p>26 Step by step
Cannolo di melanzane al Gorgonzola dolce con salsa al miele di sulla</p> <p>29 Scuola di cucina
Come si usa il minipimer?</p> <p>31 L'angolo verde
Lattuga</p> <p>32 Pillole di sostenibilità
Scoprire i territori vicini: una scelta sostenibile</p> <p>33 Salute & Benessere
Pause attive durante il lavoro: pochi minuti per stare meglio</p> <p>34 Viaggi
Lisbona: storia, panorami e sapori sull'Atlantico</p> <p>37 Pet in famiglia
L'importanza dell'idratazione per il benessere del gatto</p> <p>38 Tempo libero e relax
Novità e suggerimenti da non perdere</p> <p>40 Oroscopo
Settembre 2026</p> |
|--|--|

SORRISI Magazine

N°9 - settembre 2026

Realizzazione editoriale

Edra Edizioni Srl
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:
Tortini rovesciati ai lamponi

In queste giornate di settembre possiamo ancora gustare tutto il buono delle primizie estive, con piatti sfiziosi e saporiti. Buon appetito!



Gazpacho

di anguria con spiedini di pesce spada

INGREDIENTI:

450 g di polpa di anguria + qualche cubetto, 3 pomodori, 1 cetriolo, 1 peperone rosso, foglie di basilico q.b., 2 gambi di sedano + qualche foglia, 1 pezzetto di zenzero di 1 cm, succo di 3 lime, 250 g di polpa di pesce spada per l'uso a crudo, 5 cucchiaini di **aceto di mele bio VerdeMio**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Private dei semi la polpa di anguria; lavate i pomodori, tagliateli e privateli dei semi; sbucciate il cetriolo e tagliatelo a fette; lavate il peperone rosso, privatelo dei semi e dei filamenti bianchi e tagliatelo a pezzi; lavate le foglie di basilico; lavate i gambi di sedano; sbucciate il pezzetto di zenzero.
- ❷ Frullate gli ingredienti preparati in un mixer fino a ottenere un composto omogeneo. Conditelo con il succo di 2 lime, l'aceto di mele, sale e pepe, mescolate e refrigerate per 2 ore.
- ❸ Tagliate a cubetti il pesce spada, trasferiteli in una ciotola e fateli marinare in frigo per 20 minuti con sale, pepe e il succo di 1 lime.
- ❹ Formate 8 spiedini con i cubetti di spada.
- ❺ Versate il gazpacho in 4 bicchieri, pepate e decorate con qualche cubetto di anguria, qualche foglia di sedano spezzettata e servite con gli spiedini.



Calamarata

con zucchine caramellate e basilico fritto

INGREDIENTI:

320 g di pasta tipo calamarata, 6 zucchine, 160 g di **stracciatella pugliese Gusto&Passione**, 1 limone, 20 foglie di basilico, 1 spicchio di aglio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Sciacquate le zucchine, spuntatele e affettatele molto sottili. Scaldate un filo d'olio in una larga padella con lo spicchio d'aglio, sbucciato, e fatevi rosolare le zucchine, finché saranno ben caramellate e morbide; aggiungete un pizzico di sale circa a metà cottura.
- ❷ Lavate e asciugate bene le foglie di basilico; friggetele in abbondante olio ben caldo.
- ❸ Intanto lessate la pasta in abbondante acqua salata, quindi scolatela e trasferitela in una grande ciotola. Unite le zucchine, qualche foglia di basilico fritto sbriciolata e alcune scorzette di limone.
- ❹ Mescolate bene, aggiungete la stracciatella tagliuzzata con le forbici e una macinata di pepe. Completate con il resto delle foglie di basilico intere.



Spiedini di cotolettine con maionese allo yogurt e menta



INGREDIENTI:

400 g di fesa di vitello a fette di 1 cm di spessore, 100 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 2 **uova Sisa**, 6 fette di **pan carrè Sisa**, 120 g di **maionese Sisa**, 100 g di **yogurt greco magro bianco Equilibrio&Piacere**, 10 foglie di menta, 1/2 spicchio di aglio, 1 manciata di misticanza, 4 piadine al farro, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

1 Tritate le fette di pane nel cutter in modo da ottenere briciole non troppo fini. Tagliate le fette di carne a pezzi abbastanza regolari e passateli prima nella farina, poi nelle uova leggermente sbattute e infine nelle briciole.

2 Infilate delicatamente le cotolettine preparate sugli spiedini e friggeteli in olio caldo 3-4 minuti per lato.

3 Sbucciate l'aglio e tritatelo con le foglie di menta. Raccogliete in una ciotola la maionese e lo yogurt greco, insaporite con il trito preparato e mescolate bene; regolate di sale e pepate.

4 Nel frattempo scaldate le piadine su una piastra o in una padella di ferro. Appoggiatevi gli spiedini ancora caldi, conditi con un filo d'olio, sale e pepe; accompagnate con la maionese allo yogurt e la misticanza.



IL VINO

DA ABBINARE

Cirò Bianco DOC
Gusto&Passione Slow Food



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

dolce



Carpaccio di melone con more e lamponi

INGREDIENTI:

1 melone Cantalupo, 120 g di lamponi, 100 g di more, 200 g di **ricottine Equilibrio&Piacere**, 20 g di **zucchero a velo Sisa** + quello per spolverizzare, 1 cucchiaino di **cannella in polvere Sisa**, 40 g di granella di pistacchi

PREPARAZIONE:

1 Tagliate la polpa del melone a lamelle sottilissime, dividetelo in 4 piattini e riponeteli in frigo.

2 Sciacquate i lamponi e le more e tamponateli.

3 Lavorate a crema la ricotta con 20 g di zucchero a velo e un cucchiaino di cannella in polvere fino a ottenere una crema soffice.

4 Distribuitela ad anello su ogni carpaccio di melone, guarnite con i frutti di bosco e la granella di pistacchi e spolverizzate con zucchero a velo.



Realizzate con 100% latte italiano, le **Ricottine Senza Lattosio Equilibrio&Piacere** ti conquisteranno per il loro gusto fresco e la loro cremosità. Ideali da spalmare sui cracker o una fetta di pane, sono ottime anche per farcire panini e focacce ma anche per portare in tavola sfiziosi piatti freddi.



Jeio

**PROSECCO
SUPERIORE**
VALDOBBIADENE



Bevi responsabilmente!

FERRARI

TRENTO



SEGNANA

DISTILLATORI DAL 1860



Saint-honore' salata



INGREDIENTI:

2 rotoli di pasta sfoglia pronta, 200 g di **Parmigiano Reggiano Dop Sisa**, 200 g di robiola, 80 g di porcini sott'olio, crema al tartufo pronta q.b., 200 ml di panna fresca, 150 g di **prosciutto crudo a fette Gusto&Passione**, 150 g di **culatello a fette Gusto&Passione**, 50 g di granella di pistacchi, **paprika Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.
Per i bignè: 50 g di **burro Sisa**, 2 **uova Sisa**, 1/2 cucchiaino di **zucchero Sisa**, 75 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Fai la pasta choux. Porta a ebollizione 1,25 dl di acqua con il burro, lo zucchero e un pizzico di sale. Togli dal fuoco, incorpora la farina e mescola. Cuoci a fuoco basso per 1-2 minuti, mescolando, finché la pasta si staccherà dai bordi del recipiente. Lascia intiepidire e amalgama le uova, una alla volta, mescolando energicamente.
- ❷ Crea i bignè. Riempi con la pasta una tasca da pasticcere e forma sulla placca foderata con carta da forno 10 ciuffi di circa 2 cm di diametro, distanziandoli bene. Cuocili in forno già caldo a 220° per 10 minuti, abbassa la temperatura a 175° e cuoci per altri 20 minuti. Sforna e lascia raffreddare.
- ❸ Prepara il ripieno. Sgocciola i porcini, tritali e amalgamali alla robiola frullata con 1 cucchiaino di crema al tartufo.
- ❹ Cuoci la pasta sfoglia. Srotola i dischi di pasta sfoglia sulla placca del forno tenendo sul fondo la carta in dotazione e punzecchiali con una forchetta. Cuocili in forno già caldo a 180° per 20 minuti; sfornali e falli raffreddare.
- ❺ Fai la crema. Intanto, scalda la panna con 150 g di parmigiano reggiano grattugiato; regola di sale e pepe e cuoci per 2-3 minuti, finché la crema velerà il cucchiaino.
- ❻ Assembla la torta. Spalma 1/3 della crema fredda sul primo disco di pasta sfoglia, spolverizza con metà dei pistacchi e copri con 100 g di fettine di prosciutto e 100 g di culatello. Spalma sopra i salumi, un altro terzo di crema, sovrapponi il secondo disco di sfoglia e completa con la crema di parmigiano e con la granella di pistacchi rimasta.
- ❼ Farcisci i bignè con la crema di robiola ai porcini, aiutandoti con la tasca da pasticcere.
- ❽ Spolverizza i bignè con la paprika e disponili sulla sommità della torta con le fettine arrotolate dei salumi rimasti, alternando i sapori. Completa con il parmigiano reggiano rimasto a scaglie.

Il **Culatello Gusto&Passione**, 100% italiano, è tra i salumi più pregiati. Assapora tutta la qualità delle sue fette grazie alla confezione da 80 g che trovi nei nostri supermercati, pronta a dare un tocco gourmet alle tue ricette.



gran biscotto®

ROVAGNATI

IL PROSCIUTTO COTTO DI ALTA QUALITÀ
DAL SAPORE UNICO E INCONFONDIBILE

Crudo o Cotto? Gran Biscotto!



ROVAGNATI

DALL' **AFFETTO**
A TAVOLA



VINCI IL SET DI

6 PIATTI ESCLUSIVI
LIMITED EDITION

100 PREMI IN PALIO

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

Concorso valido dal 14/09/2026 al 15/11/2026.
Montepremi € 6.600 (iva inclusa). Regolamento su rovagnati.it

Prodotti del mese VerdeMiò



Bevanda di Avena VerdeMiò Biologico

Le bevande vegetali VerdeMiò Biologico, realizzate con materie prime provenienti da Agricoltura Biologica Certificata, rappresentano una gustosa alternativa al latte. Perfette a colazione, da bere al naturale o da arricchire con caffè, orzo o cioccolato. Tra le proposte della gamma, la **Bevanda di Avena VerdeMiò Biologico** conquista con il suo gusto delicato, perfetto in ogni momento della giornata. Ideale anche per la realizzazione di deliziosi budini, creme e dolci al cucchiaio.



Riso Soffiato VerdeMiò Biologico

Iniziare la giornata con una colazione equilibrata è il primo passo per affrontare al meglio gli impegni quotidiani. La linea di *cereali per la prima colazione VerdeMiò Biologico*, realizzata con ingredienti da Agricoltura Biologica Certificata, unisce semplicità, gusto e qualità per un risveglio ricco di energia. Tra i prodotti disponibili, il **Riso Soffiato VerdeMiò Biologico** è la scelta ideale per tutta la famiglia: apprezzato anche dai più piccoli, è ottimo da gustare al mattino, in quanto leggero e facilmente digeribile. Il suo basso apporto di grassi e zuccheri lo rende perfetto anche per la preparazione di deliziosi dolci fatti in casa.



Miele Millefiori VerdeMiò Biologico

Il **Miele Millefiori VerdeMiò Biologico** è un miele 100% italiano, ottenuto da Agricoltura Biologica Certificata. Dal gusto delicato e armonioso, il suo profilo aromatico varia naturalmente in base alle fioriture stagionali visitate dalle api. È perfetto per dolcificare tè e tisane o accompagnare lo yogurt greco, regalando un tocco di dolcezza autentica a ogni momento della giornata.



Mai buttare la scorza del limone! Con il suo profumo e il sapore acidulo è una preziosa alleata per le tue ricette, che non andrebbe mai sprecata.

Lasagne



alle zucchine e crescenza

INGREDIENTI:

180 g di **sfoglie per lasagne Sisa**, 8 zucchine piccole, 400 g di **stracchino Sisa**, 1 mazzetto di erba cipollina, scorza di 1 limone, 8 filetti di acciuga sott'olio, 60 g di **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- ❶ Sciacquate le zucchine, spuntatele, affettatele sottilmente con un pelapatate e allargatele su più fogli di carta da cucina per farle asciugare un po'. Intanto, scottate le lasagne poche per volta, per 2 minuti, in acqua bollente salata. Sgocciolatele su un telo.
- ❷ Oliate una pirofila rettangolare di 24x18 cm e sistemate sul fondo qualche fetta di zuccina. Poi proseguite a strati alternando pasta, zucchine, fiocchi di stracchino, erba cipollina tagliuzzata, sale, pepe, pezzettini di acciuga e scorza di limone. terminate con pasta, stracchino e uno strato di zucchine intrecciate. Completate con il parmigiano e ancora un po' di erba cipollina tagliuzzata e la scorza di limone.
- ❸ Irrorate con un filo di olio e cuocete nel forno caldo a 190° in modalità ventilata per 15 minuti; passate alla modalità grill e proseguite la cottura per 2 minuti.

©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



NOVITÀ



**MOLINARI
ZERO**

**INCREDIBILE,
MA ZERO.**

**0% ALCOL
100% MOLINARI**

SCOPRI DI PIÙ



Tortini rovesciati ai lamponi



INGREDIENTI:

100 g di farina di nocciole, 50 g di **burro Sisa** + quello per gli stampi, 2 **uova Sisa**, 100 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 100 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 cucchiaino di **lievito per dolci Sisa**, 1/2 cucchiaino di scorza grattugiata di un limone, 0,5 dl di **olio extravergine di oliva Sisa**, 0,5 dl di latte, 250 g di lamponi

PREPARAZIONE:

- 1 Imburrate 4 anelli di acciaio di 10 cm di diametro e foderateli con una striscia di carta da forno, facendola leggermente debordare. Sistemate gli stampi su una placca anch'essa rivestita con un foglio di carta da forno.
- 2 Disponete i lamponi a testa in giù sul fondo degli anelli, serrandoli bene uno all'altro.
- 3 Cospargete i lamponi con un cucchiaino di zucchero e tenete da parte gli anelli preparati.
- 4 Lavorate il burro morbido con lo zucchero rimasto fino a ottenere un composto soffice e spumoso, poi aggiungete la scorza di limone.
- 5 Incorporate le uova, una alla volta, mescolando con cura dopo il primo e poi unendo il successivo.
- 6 Aggiungete anche la farina di nocciole e la farina bianca setacciata con il lievito. Ammorbidite il composto, aggiungendo prima l'olio, poi il latte.
- 7 Versate negli anelli sopra ai lamponi e cuocete nel forno già caldo a 180° per 30 minuti. Lasciate intiepidire i tortini, infilatevi sotto una spatola per aiutarvi, capovolgeteli e fateli raffreddare su una gratella per dolci. Disponeteli sui piatti individuali e servite.



FIUGGI

*Scegli l'eccellenza
quotidiana*



Da oggi solo formato
R-PET 0,5 L, 1 L.

Panino con tartare di gamberi rossi, melanzane e mozzarella di bufala (Puglia)



40'



1



DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

250 g di gamberi rossi per uso crudo, 80 g di melanzana, 100 g di pomodori Camone, 100 g di mozzarella di bufala affumicata, 100 g di sedano, 1/2 spicchio di aglio, basilico fresco q.b., maggiorana q.b., 1/2 limone, **olio extra-vergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Affettate la melanzana e fatela saltare in padella con l'aglio e qualche cucchiaino d'olio. Tagliate i pomodori a cubetti piccoli con un coltello affilato, trasferiteli in una ciotola, unite qualche fogliolina di maggiorana e di basilico, condite con un giro d'olio e sale, mescolate e tenete da parte la dadolata.
- 2 Pulite il sedano con un pelapatate, tagliatelo a listarelle e trasferitele in una ciotola con acqua e ghiaccio. Preparate la tartare. Private i gamberi delle teste, sgusciateli ed eliminate il filetto scuro.
- 3 Tagliate i gamberi a dadini con un grosso coltello poi condite la tartare con olio, la scorza del limone grattugiata, sale pepe. Aggiungete un paio di teste, tritate il tutto con il coltello e amalgamate.
- 4 Tagliate la mozzarella a fette e appoggiate 4 sulla base del panino, aggiungete qualche rondella di melanzana e condite con un giro d'olio e foglie di basilico. Proseguite con la tartare, l'insalata di pomodori e il sedano ghiacciato. Chiudete il panino e servite.

©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



Ariosto: il tuo cuoco in cucina.



**NUOVA
IMMAGINE!**

Ariosto, con i suoi Insaporitori 100% naturali, da oltre 60 anni nobilita i piatti della tradizione culinaria italiana. Oggi con una novità: il nuovo look delle confezioni. Naturalmente senza aver modificato i famosi prodotti.

IMPAN, l'impanatura pronta con uovo, ideale per realizzare gustosi preparati di carne, pesce o verdure.

Scopri la gamma completa e le esclusive ricette su www.ariosto.it.



Dal 1962 una storia di bontà.

Caponata di melanzane con i moscardini (Sicilia)



INGREDIENTI:

1 kg di melanzane, 1 kg di moscardini, 1 mazzetto di prezzemolo, 400 g di pomodori, salsa di pomodoro q.b., 100 g di olive nere denocciolate sott'olio, 2 cucchiai di pinoli, 1 manciata di uvetta, 2 cucchiai di **capperi di Pantelleria Igp al sale marino Gusto&Passione**, 6 cucchiai di aceto di riso, 2 cipolle, aglio tritato q.b., basilico q.b., 3 costole di sedano, 2-3 cucchiai di **zucchero Sisa**, succo di limone q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **olio di semi di arachide Sisa** q.b., tabasco verde q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Pulite i moscardini: privateli dell'occhio e del becco, rivoltate la sacca come un guanto ed eliminate le interiora; lavateli, immergeteli in una pentola di acqua bollente salata e lessateli finché sono teneri. In alternativa potete cuocerli in padella, direttamente nella loro acqua, a fuoco basso per almeno 2 ore: risulteranno più saporiti, ma anche più scuri.
- 2 Scottate per qualche istante i pomodori in acqua bollente, scolateli, spellateli, eliminate i semi e riduceteli a pezzettoni. Lavate i capperi e lasciateli a bagno in una ciotola per 10 minuti, cambiando l'acqua 3-4 volte. Lavate le melanzane, spellatele, eliminate il picciolo e tagliatele a dadini di 2 cm.
- 3 Lavate il sedano, pulitelo con un pelapatate, tagliatelo e riducetelo a tocchetti. Sgocciolate le olive.
- 4 Versate abbondante olio di arachide in una padella. Friggete i dadini di melanzane, pochi alla volta, scolateli con un mestolo forato, fateli asciugare su carta assorbente e salateli leggermente. Friggete i tocchetti di sedano.
- 5 Scolate il sedano con un mestolo forato, sgocciolatelo su più strati di carta da cucina e salate. Dopo un po' cambiate la carta di melanzane e sedano, per far assorbire più olio.
- 6 Spellate le cipolle, tagliatele a dadini non troppo piccoli e rosolateli con 3-4 cucchiai di olio d'oliva. Unite i pomodori, lo zucchero e l'aceto e cuocete qualche minuto a fuoco vivo.
- 7 Aggiungete l'uvetta lavata non ammolata, le melanzane e il sedano, mescolate e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti. Unite prima 1-2 mestoli di salsa di pomodoro, poi i capperi, i pinoli, qualche foglia di basilico spezzettata e le olive. Regolate di sale, pepate e mescolate delicatamente.
- 8 Condite i moscardini tiepidi con prezzemolo e poco aglio tritato, sale, tabasco verde, succo di limone e un filo d'olio. Disponete la caponata tiepida in ciotole individuali, con al centro i moscardini. Servite tiepido o freddo.

Quando friggete i tocchetti di sedano, fate attenzione agli schizzi perché il sedano è ricco d'acqua.



**IL VINO
DA ABBINARE**
Grillo Viognier Sicilia DOC
Gusto&Passione Slow Food



Uova fritte al caciocavallo (Calabria)

INGREDIENTI:

4 **uova Sisa**, 400 g di caciocavallo della Sila, 4 cucchiai di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Tagliate il caciocavallo in 4 fette di 2 cm di spessore.
- 2 Scaldate l'olio in un tegame antiaderente, disponetevi le fette di caciocavallo e fatele dorare sui due lati.
- 3 Sgusciate un uovo su ogni fetta di formaggio, salate, pepate e proseguite la cottura finché l'albume sarà ben bianco e il tuorlo morbido.

In Calabria ci sono molti modi per cucinare questo piatto. Ad esempio, cuocendo le uova e il formaggio separatamente per poi assemblarli nel piatto, o scaldando il caciocavallo in forno su fette di pane casereccio sul quale andranno poi adagiate le uova.

Polpo in insalata con pesto di sedano



200'



4



DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

1 polpo di circa 800 g già pulito, 1 spicchio di aglio, 1 ciuffo abbondante di prezzemolo, 1 limone, 1 cuore di sedano bianco, 1 patata, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Cuoci il polpo. Sciacqualo e trasferiscilo nella padella antiaderente. Metti il coperchio e cuocilo a fuoco basso per almeno 3 ore, senza aggiungere altro finché sarà tenero: in questo modo si cuocerà nella stessa acqua che emetterà e non dovrà essere salato ulteriormente. Lascialo intiepidire nel liquido.

❷ Fai il pesto. Cuoci la patata con la buccia per 30-40 minuti, finché sarà tenera. Sgocciolala, sbucciala e lasciala intiepidire. Trita il sedano, lo spicchio d'aglio e il prezzemolo, raccoglili nella ciotola e mescolali. Aggiungi la patata grattugiata con la grattugia a fori grossi e condisci con sale, pepe, succo di limone e olio.

❸ Completa e servi. Sgocciola il polpo ancora tiepido, taglialo a pezzi senza togliere né pellicina né le ventose, trasferiscili in una ciotola da portata e condiscili con il pesto di sedano e patata preparato. Completa con un cucchiaio abbondante di olio e mescola bene.

Se acquisti il polpo fresco e devi pulirlo, indossa guanti in lattice e, con le forbici, elimina gli occhi e il becco al centro dei tentacoli. Quindi togli le interiora, rovesciando la testa del mollusco come fosse un guanto, e lavalo a lungo sotto acqua fredda corrente.

©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



Polpette di pollo e quinoa al pomodoro



40'



4



DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

125 g di **quinoa bio VerdeMio**, 475 g di pollo macinato, 2 fette di **pan carré Sisa**, 100 g di **feta Dop Equilibrio&Piacere**, 1 grande ciuffo di prezzemolo, 2 cucchiaini di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 400 ml di **passata di pomodoro Sisa**, 2 rametti di timo, 1 spicchio di aglio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

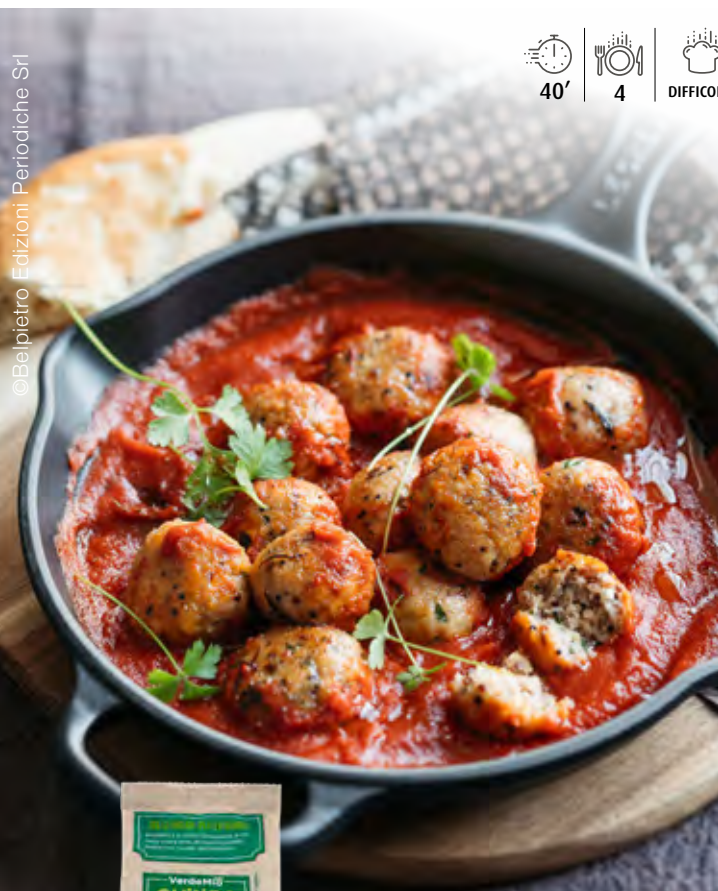
PREPARAZIONE:

❶ Versate la quinoa in una casseruola e aggiungete acqua per il doppio del suo volume; fate cuocere a fiamma dolce finché tutto il liquido sarà stato assorbito, quindi lasciate intiepidire.

❷ Private il pan carré dei bordi, sminuzzatelo e impastatelo in una ciotola con la carne macinata, la quinoa e la feta sbriciolata. Insaporite con le foglie di prezzemolo tritate, sale e pepe. Con le mani inumidite modellate le polpette alla grandezza di una noce, quindi fatele rotolare in un vassoio cosparso di farina.

❸ Scaldate un filo d'olio in una padella con lo spicchio d'aglio schiacciato; eliminate l'aglio prima che inizi a prendere colore e rosolatevi le polpette insieme alle foglioline di timo. Unite la passata di pomodoro e cuocete a fuoco dolce, a recipiente coperto, per 15 minuti, diluendo se necessario il sugo con un mestolino di acqua calda. Regolate di sale e pepe e profumate con qualche fogliolina di prezzemolo.

©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



Se vuoi realizzare tanti piatti gustosi e originali puoi provare la **Quinoa Biologica VerdeMio**, ideale per preparare sfiziose insalate, zuppe, morbidi hamburger e polpette vegetali. La trovi nei nostri supermercati nel formato da 200 g.

AURICCHIO
NAPOLI 1877



**PIÙ CHE ORIGINALE,
L'ORIGINALE.**





Spaghetti integrali con mandorle e pomodori secchi

INGREDIENTI:

400 g di spaghetti integrali, 200 g di **pomodori secchi sottolio Sisa**, 80 g di mandorle spellate, 80 g di caciocavallo, 1 limone, 1 ciuffo di basilico, 4 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

① Sgocciolate bene i pomodori, asciugateli con carta da cucina e tagliateli a pezzi. Tostate le mandorle in un padellino antiaderente e tritatele grossolanamente. Spremete mezzo limone per ricavarne il succo.

② Fate saltare per 5 minuti gli ingredienti preparati in un tegame con l'olio, il succo di limone, sale e pepe. Aggiungete il basilico lavato e spezzettato, mescolate bene e togliete dal fuoco.

③ Lessate gli spaghetti in una pentola con abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente, mescolateli con il condimento preparato e servite con, a parte, il caciocavallo grattugiato.

Con i **Pomodori Secchi Sottolio Sisa** puoi liberare la tua fantasia in cucina e preparare tante deliziose ricette. Possono diventare i protagonisti di sfiziosi aperitivi, primi piatti e contorni ma sono ottimi anche per guarnire e arricchire di gusto pizze e focacce.



Crostata al cacao con uva e fichi



INGREDIENTI:

100 g di mandorle pelate e tostate, 230 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 2 cucchiaini di **cacao amaro in polvere Sisa**, 1 limone, 100 g di **zucchero Sisa**, 150 g di **burro Sisa**, 1 **uovo Sisa** + 1 tuorlo, **sale Sisa** q.b.

Per la crema e la farcitura: 4 dl di latte, 100 ml di panna fresca, 6 tuorli di **uova Sisa**, **burro Sisa** q.b., **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., 120 g di **zucchero Sisa**, 40 g amido di mais, 1 baccello di vaniglia, **zucchero di canna bio VerdeMio** q.b., 8 fichi verdi, 1 grappolo di uva senza semi

PREPARAZIONE:

① Prepara la frolla. Frulla le mandorle con 2 cucchiaini di zucchero e il cacao. Aggiungi la farina, lo zucchero rimasto, la scorza grattugiata del limone e 1 pizzico di sale. Versa il mix sulla spianatoia e amalgama velocemente al burro freddo a pezzetti con la punta delle dita. Quando avrai un composto sbriciolato, crea un incavo al centro, unisci l'uovo e il tuorlo e lavora velocemente. Forma una palla, avvolgila in un foglio di pellicola e mettila in frigo per almeno 1 ora.

② Fai la crema. Incidi il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e preleva i semi e la polpa con la lama di coltellino. Mettili in un pentolino con il latte e la panna e porta al limite dell'ebollizione. Intanto, monta i tuorli in una ciotola con lo zucchero semolato e l'amido di mais. Trasferisci il composto di uova nel pentolino con latte e panna e cuoci per qualche minuto, mescolando con la frusta: dovrai ottenere una crema liscia e omogenea. Toglila dal fuoco e lasciala raffreddare.

③ Stendi la frolla in un disco di 1/2 cm di spessore. Adagialo nello stampo unto di burro e infarinato. Punzecchia il fondo, copri con carta da forno e 1 manciata di legumi secchi. Inforna a 180° per 20 minuti. Elimina carta e legumi, versa la crema, livellala e spolverizza con zucchero di canna. Copri con alluminio e cuoci in forno a 180° per 20 minuti, toglila l'alluminio e fai caramellare la crema sotto il grill del forno per qualche istante. Completa la torta con i fichi a spicchi e gli acini d'uva e servi.



Alici



UN PESCE AZZURRO DALLE GRANDI QUALITÀ

Le alici appartengono alla famiglia del pesce azzurro. Di piccole dimensioni, vivono in banchi numerosi e si distinguono per il corpo affusolato e il caratteristico dorso blu-argenteo. Apprezzate per il sapore intenso e la grande versatilità in cucina, possono essere consumate fresche, marinate, sott'olio o sotto sale. Oltre a essere facilmente reperibili e generalmente economiche, rappresentano una scelta sostenibile grazie al loro ciclo vitale breve e all'abbondanza nei nostri mari.

TANTE SOSTANZE NUTRITIVE

Le alici sono un alimento particolarmente ricco di proteine. Contengono, inoltre, acidi grassi Omega-3, noti per il loro ruolo nel benessere cardiovascolare. Tra le vitamine spiccano la D e quelle del gruppo B, mentre dal punto di vista dei minerali apportano calcio, fosforo, iodio, selenio e ferro. Se consumate fresche, offrono un buon equilibrio nutrizionale con un contenuto di grassi moderato e poche calorie.

PERCHÉ FANNO BENE

Le alici, leggere e facilmente digeribili, possono contribuire al benessere generale dell'organismo. Gli Omega-3 favoriscono la salute del cuore e aiutano a mantenere normali livelli di trigliceridi nel sangue, mentre calcio e vitamina D sostengono la salute di ossa e denti. Le proteine contribuiscono al mantenimento della massa muscolare e il contenuto di iodio supporta la normale funzione della tiroide.



COME UTILIZZARLE IN CUCINA

Le alici si prestano a numerose preparazioni, dalle più semplici alle più elaborate. Possono essere gustate fresche oppure cotte al forno, in padella o gratinate con pangrattato ed erbe aromatiche; marinate con olio, limone e prezzemolo diventano, poi, un antipasto saporito. Le alici sott'olio o sotto sale, invece, sono un ingrediente prezioso per insaporire sughi, verdure, focacce e primi piatti, grazie alla loro capacità di esaltare il gusto senza coprire gli altri ingredienti.



Olio Dante.
UN TOCCO
DI *poesia*
AI TUOI
PIATTI.



www.oliodante.com

Friselle con peperoni al forno e alici

INGREDIENTI:

4 friselle integrali, 12 alici pulite e aperte a libro, 1 grosso peperone rosso, 1 grosso peperone giallo, 1/2 cucchiaino di senape, 1/2 limone, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, **peperoncino Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

① Lavate i peperoni, asciugateli e arrostiteli sotto il grill del forno, girandoli due o tre volte. Lasciateli intiepidire, poi spellateli, privateli di picciolo, semi e filamenti e tagliateli a striscioline. Raccoglieteli in una ciotola e conditeli con la senape, un filo d'olio, sale e peperoncino.

② Sciacquate le alici delicatamente sotto acqua fredda corrente, tamponatele con carta da cucina e disponetele in un piatto fondo. Preparate un'emulsione con la scorza grattugiata e il succo del limone, 2 cucchiaini di olio, sale e un trito di aglio e prezzemolo. Versatela sulle alici e lasciatele insaporire per 20 minuti.

③ Intanto, emulsionate una tazza d'acqua e 2 cucchiaini di olio con un pizzico di sale. Immergetevi per qualche istante le friselle, una alla volta, e poi sistematete su un piatto da portata. Guarnitele con i peperoni e le alici, completate con un filo di olio e qualche fogliolina di prezzemolo e servite.

IL VINO DA ABBINARE

Fiano di Avellino DOCG
Gusto&Passione Slow Food





LA MERENDA PERFETTA PER IL TUO BIMBO

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



Vinci SUBITO
con **TEDDI** un MONDO di STORIE

Concorso "Vinci con Teddi un mondo di storie" valido dal 01/09 al 31/10/26. Montepremi € 26.712,00 (IVA inclusa). Estrazione finale entro il 31/12/26. Conserva il documento d'acquisto parlante (scontrino). Modalità di partecipazione e regolamento su concorsoteddi.it. Immagini a scopo illustrativo.

Alici ripiene



40'

4

DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

600 g di alici, 100 g di **formaggio spalmabile Sisa**, 1 **uovo Sisa**, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 40 g di mollica di pane raffermo, 2 cucchiaini di pinoli, 1/2 spicchio di aglio, 50 ml di **vino bianco Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Pulite le alici: praticate un'incisione con il dito indice sul ventre del pesce e apritelo a libro; staccate la testa e la lisca, lasciando intatto il filetto e il pezzetto di coda che tiene insieme i due lembi del filetto. Sciacquate i filetti d'alici sotto l'acqua fredda corrente e metteteli a sgocciolare in un colapasta.
- 2 Tritate 1 cucchiaino di pinoli e l'aglio; tritate anche la mollica nel mixer. In una ciotola raccogliete il formaggio, l'uovo, l'aglio e 1 cucchiaino di prezzemolo; aggiungete la mollica e i pinoli tritati, un pizzico di sale e una macinata di pepe e mescolate bene.
- 3 Distribuite all'interno di ogni filetto 1/2 cucchiaino di composto e arrotolate i filetti, partendo dalla parte più larga, in modo da formare tanti involtini. Poneteli, man mano, in una teglia unta con 2 cucchiaini d'olio.
- 4 Miscelate 2 cucchiaini d'olio con il vino e un pizzico di sale e pepe. Cospargete sui rotolini l'emulsione, i pinoli e il prezzemolo rimasti e cuoceteli nel forno già caldo a 190° per circa 15 minuti.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

Alici marinate sulle mele

INGREDIENTI:

500 g di alici pulite, diliscate e abbattute, 2 mele Evelina, 1 pomodoro, 2 cipolle rosse, 1 limone, 1 cucchiaino di **zucchero Sisa**, 2 bicchieri di **aceto di mele bio VerdeMio**, prezzemolo q.b., maggiorana q.b., 1/2 spicchio di aglio, 1 peperoncino, 5-6 cucchiaini di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe rosa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Distribuite le alici a strati in un colino, salando poco ogni strato. Lasciatele riposare per circa 20 minuti. Sgocciolate le alici, tamponatele con carta da cucina, disponetele in una pirofila e copritele con l'aceto (tranne 2 cucchiaini), lo zucchero, 1 cipolla a fettine e pepe rosa. Fate marinare per una notte in frigo.
- 2 Tamponate i pesci con carta da cucina. Tagliate il pomodoro a dadini. Tritate la maggiorana con l'aglio, il peperoncino e il prezzemolo, unite l'aceto rimasto, l'olio, sale e pepe rosa. Emulsionate con una forchetta.
- 3 Affettate le mele Evelina senza sbucciarle, irroratele con il succo del limone e ponetele in un piatto. Distribuitevi sopra le alici, la cipolla rimasta ad anelli, il pomodoro e la salsa. Servite a temperatura ambiente.

La mela Evelina è una varietà croccante e succosa, dal sapore dolce e acidulo. Di colore rosso vivo, ha una consistenza soda che la rende ideale da mangiare cruda, nelle insalate e negli estratti.

©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



30'

4

DIFFICOLTÀ



parmalat
zymil
Alta Digeribilità

parmalat



CHEF

**LA PIÙ BUONA
CHE CHEF**



Santal



**ACQUISTA ALMENO 1 CONFEZIONE DI SANTAL 6X200ML
O 2 CONFEZIONI DI SANTAL 3X200 ML SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI
IN UN'UNICA SOLUZIONE, CONSERVA IL DOCUMENTO D'ACQUISTO**

PARTECIPA SU SANTALTIPREMIA.IT

**IN PALIO
300
LAMPADINE MINIONS**



IMMAGINE A SCOPO ILLUSTRATIVO

Concorso "Santal ti premia 2026" valido per acquisti dal 25 agosto 2026 al 02 novembre 2026. Puoi partecipare dalle ore 09.00'00" alle ore 22.00'00" di ciascuna giornata di validità del concorso. Montepremi complessivo pari a € 7.485,00 Iva inclusa. *Conserva almeno sino al 31/01/2027 il documento d'acquisto in originale (o l'e-mail contenente la Fattura o la Ricevuta d'acquisto per gli acquisti effettuati sugli store online) e, in caso di documento con descrizione generica del prodotto acquistato, foto della confezione del prodotto acquistato nella quale siano chiaramente visibili il marchio, il codice a barre EAN e la data di scadenza del prodotto. Scopri prodotti in promozione, i premi e modalità di partecipazione sul regolamento completo disponibile su www.santalipremia.it

Barrette con Frutta Secca



Cerchi uno snack che unisca gusto e leggerezza? Vieni a scoprire le barrette con frutta secca **Equilibrio&Piacere**, disponibili nelle nuove varianti *Mandorle, Arachidi e Cioccolato Fondente* e *Mandorle, Arachidi, Semi e Miele*. Portale sempre con te: sono perfette per una pausa sfiziosa da concederti in qualunque momento della giornata.

☪☪ Sapevi che...

Le nuove barrette *Equilibrio&Piacere* sono ad **alto contenuto di fibre**, fondamentali nell'ambito di un'alimentazione varia ed equilibrata. ☪☪



Galette, il fascino della semplicità francese

Rustica, genuina e incredibilmente versatile, la galette è un dolce tipico della tradizione francese. Si prepara con una base di pasta friabile ripiegata sui bordi, senza l'utilizzo di uno stampo, e viene farcita principalmente con frutta fresca di stagione. Il suo aspetto irregolare è parte del suo fascino: una preparazione semplice ma raffinata, che si presta a numerose interpretazioni, sia dolci che salate.



Galette di albicocche con more e nocciole



INGREDIENTI:

Per la pasta: 200 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 140 g di **burro Sisa**, 1/2 cucchiaino di **zucchero Sisa**, 1 cucchiaino di **aceto di vino bianco Sisa**, **sale Sisa** q.b.

Per la farcitura: 500 g di albicocche, 120 g di more, 80 g di nocciole, 1/2 limone, 1 cucchiaino di **zucchero di canna bio VerdeMio**



PREPARAZIONE:

- 1 Lavorate nel mixer la farina con lo zucchero, un pizzico di sale e metà del burro a pezzettini per ottenere un composto a briciole.
- 2 Trasferitelo sul piano di lavoro e unite il resto del burro tagliato a dadini di 1 cm di lato, l'aceto e 4-5 cucchiaini di acqua gelida. Lavorate brevemente con le mani senza incorporare completamente il burro, ma schiacciando i dadini infarinati tra le dita. Quando il composto inizierà a compattarsi, avvolgetelo con la pellicola e trasferitelo in frigo per 1 ora.
- 3 Riprendete la pasta e stendetela su un foglio di carta da forno, ricavando un disco di circa 30 cm. Trasferite il foglio di carta con la pasta su una teglia a misura.
- 4 Distribuite sulla pasta, lasciando un bordo libero tutt'intorno, le albicocche tagliate a metà e private del nocciolo, le nocciole tritate grossolanamente e le more. Irrorate con poche gocce di succo di limone, ripiegate i bordi della pasta verso il centro, coprendo un po' il ripieno.
- 5 Cospargete con lo zucchero di canna e cuocete nel forno caldo a 180° per 35-40 minuti. Sforinate e servite.

Galette di pesche allo zenzero e mandorle



INGREDIENTI:

4 pesche gialle, 240 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 170 g di **burro Sisa**, 2 **uova Sisa**, 80 g di **zucchero Sisa**, 40 g di mandorle a lamelle, 4 cm di zenzero fresco, 7 g di amido di mais, 1 cucchiaino scarso di **aceto di vino bianco Sisa**, **sale Sisa** q.b., 2 rametti di menta per guarnire

PREPARAZIONE:

- 1 Versate la farina nel mixer con un pizzico di sale, 40 g di zucchero e il burro morbido a fiocchetti. Frullate fino a ottenere un composto di briciole, unite 1 uovo e l'aceto mescolato 0,5 dl di acqua e frullate nuovamente finché l'impasto resterà attaccato alle lame. Prelevatelo, formate un panetto tondo e appiattito, avvolgetelo in un foglio di pellicola per alimenti e fatelo riposare in frigo per 1 ora.
- 2 Mettete le mandorle a bagno in acqua. Lavate le pesche, asciugatele, tagliatele a metà, denocciolatele e riducetele a fettine di circa 3 mm di spessore. Trasferitele in una ciotola, aggiungete lo zenzero sbucciato e grattugiato, l'amido di mais e lo zucchero rimasto, mescolate e lasciate riposare per 10 minuti.
- 3 Stendete la pasta frolla su un foglio di carta da forno in una sfoglia tonda di 1/2 cm scarso di spessore, bucherellate la parte centrale con i rebbi di una forchetta e copritela con le pesche sovrapponendole a strati e lasciando libero un margine di 5 cm.
- 4 Ripiegate il ripieno aiutandovi con la carta da forno e spennellatelo con l'uovo rimasto, sbattuto. Fatevi aderire le mandorle sgocciolate e asciugate e infornate a 180° per 40 minuti. Lasciate raffreddare la galette su una gratella e decorate con qualche fogliolina di menta.





con il
meglio
di noi



fatto con il meglio della dolcezza senza glutine.

**Scopri il lato dolce di ogni momento
della giornata con Schär.**

Da sempre impegno e passione ci guidano nello sviluppo di prodotti speciali per qualità e gusto. Scegliamo i migliori ingredienti e perfezioniamo ogni ricetta, rigorosamente senza lattosio e conservanti, fino a trovare quell'armonia che rende ogni morso un'esperienza unica.



Cannolo di melanzane

al Gorgonzola dolce con salsa al miele di Sulla

INGREDIENTI:

600 g di melanzane, 400 g di **gorgonzola Dop dolce Gusto&Passione**, 1 l di latte, **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., 200 g di miele di sulla, 200 ml di **aceto di mele bio VerdeMio**, 200 ml di **vino bianco Sisa**, **olio di semi di girasole Sisa** q.b., sale di Maldon q.b., pepe di Sichuan q.b., fiori eduli e misticanza per decorare q.b.





PREPARAZIONE:

1 Lavate le melanzane, pulitele e tagliatele a fette di circa 1/2 dito: dovete ottenere 16 fette. Versate 3 cucchiaini colmi di miele in una ciotola e aggiungete il latte, stemperandolo con una frusta.



4 Scolate le melanzane, infarinatete e friggetele in una pentola di olio ben caldo (170°). Scolatele con un mestolo forato e insaporitele con qualche fiocco di sale di Maldon. Lasciate intiepidire. Lavorate il gorgonzola in una ciotola e inseritelo in un sac à poche.



2 Immergetevi le melanzane e lasciatele a bagno per circa 30 minuti per ammorbidirle.



5 Preparete i cannoli. Sovrapponetevi leggermente dal lato lungo 4 fette di melanzane e fate scendere dalla tasca una porzione di gorgonzola sul lato corto.



3 Nel frattempo preparate la salsa. Versate in un pentolino l'aceto di mele e il vino, poi unite il miele rimasto e qualche bacca di pepe di Sichuan. Portate a ebollizione, in modo da fare evaporare la parte acida, abbassate il fuoco e fate ridurre lentamente fino a che la consistenza non diventerà mielosa. Spegnete il fuoco e tenete da parte.



6 Con l'aiuto di una spatola, arrotolate le melanzane sulla farcitura formando un cannolo. Preparete nello stesso modo altri 3 cannoli con gli ingredienti rimasti. Affettate i cannoli, decorateli con fiori eduli e foglioline di misticanza, disponeteli sui piatti e servite con la salsa al miele preparata.

FAMIGLIA LIONELLO

le Naturelle

PREMIATI CON UN MOMENTO DI BENESSERE



A BASSO
CONTENUTO
DI ZUCCHERI
E GRASSI



NATURALMENTE
SENZA LATTOSIO

Come si usa il MINIPIMER

Spunti e consigli per usarlo al meglio.



UN ALLEATO VERSATILE IN CUCINA

Il minipimer è uno degli elettrodomestici più pratici da avere in cucina. Grazie alle dimensioni compatte e alla possibilità di utilizzarlo direttamente nella pentola o in un recipiente, permette di preparare in pochi minuti vellutate, passati di verdura, creme, salse, pesto, hummus, maionese e frullati. Un solo strumento, tante funzioni e pochissime stoviglie da lavare.



COME OTTENERE UN RISULTATO PERFETTO

Per evitare schizzi e ottenere una consistenza omogenea, è importante immergere completamente la campana del minipimer negli ingredienti prima di azionarlo. Conviene iniziare a bassa velocità e aumentarla gradualmente, mantenendo l'apparecchio leggermente inclinato e muovendolo dal basso verso l'alto. Con ingredienti molto duri è preferibile tagliarli prima in pezzi più piccoli.

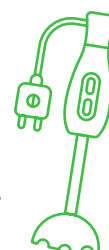
PICCOLI ACCORGIMENTI

Il recipiente giusto è fondamentale: bicchieri alti e stretti o contenitori con bordi alti aiutano a lavorare gli ingredienti in modo più efficace e a limitare gli schizzi. Inoltre, è preferibile non azionare il minipimer per tempi troppo lunghi consecutivamente, ma procedere a brevi intervalli, soprattutto con preparazioni dense, evitando il surriscaldamento del motore e ottenendo una lavorazione più uniforme.



PULIZIA E MANUTENZIONE

Pulire il minipimer subito dopo l'utilizzo evita che residui di cibo si secchino sulle lame. Nella maggior parte dei modelli è sufficiente staccare il gambo e lavarlo con acqua calda e detergente delicato, oppure inserirlo in lavastoviglie se consentito. Le lame devono essere maneggiate con attenzione e asciugate accuratamente prima di riporre l'apparecchio.





FIORDIFRUTTA CELEBRA I 30 ANNI CON UN NUOVO DESIGN, UNA NUOVA LINEA E DUE GUSTI TUTTI DA SCOPRIRE.

Scopri la nuova gamma **Fiordifrutta** e lasciati ispirare

Fiordifrutta

Le Specialità



12 GUSTI

Fragole e fragoline • Albicocche
Mirtilli selvatici • Arance amare
Frutti di bosco • Pesche • Ciliegie
Lamponi More di rovo • Pere
Prugne • Fichi



9 GUSTI

Pesca e frutto della passione • Albicocca e
cardamomo • Agrumi e zenzero • Mirtilli rossi •
Limoni Primofiore di Sicilia • Visciole • Mandarini
e curcuma • Fragole e Fragoline alla menta •
Sambuco e Fiori di Sambuco

Dal 1996, Fiordifrutta esalta il **gusto** della **frutta biologica**.

Oggi celebriamo questa storia con

un **design rinnovato** e due **nuovi gusti**:

SEMPRE LA STESSA QUALITÀ, A OGNI ASSAGGIO.



**Rigoni
di Asiago**

www.rigonidiasiago.it





La lattuga è uno degli ortaggi più diffusi negli orti domestici, grazie alla sua semplicità di coltivazione e alla crescita piuttosto rapida. Appartenente alla famiglia delle Asteraceae, è disponibile in numerose varietà, dalle lattughe a cespo a quelle da taglio, che consentono raccolte scalari nel corso della stagione. Settembre rappresenta uno dei periodi migliori per la semina, poiché le temperature più miti favoriscono lo sviluppo delle foglie e riducono il rischio che la pianta monti rapidamente a seme.



LE BASI IDEALI

Per coltivare la lattuga è sufficiente un vaso largo e profondo almeno 20 centimetri, oppure una cassetta da balcone che permetta di ospitare più piantine. È fondamentale che il contenitore sia dotato di fori per il drenaggio, così da evitare ristagni d'acqua. Il terriccio deve essere soffice, fertile e ricco di sostanza organica, capace di trattenere l'umidità senza diventare compatto. Se si coltivano più esemplari, è consigliabile mantenere una distanza di circa 20-25 centimetri tra una pianta e l'altra per favorire una crescita regolare.



ESPOSIZIONE E ANNAFFIATURA

La lattuga predilige posizioni luminose, ma nelle giornate ancora calde di settembre è preferibile evitare il sole diretto nelle ore centrali. Un'esposizione a mezz'ombra o al sole del mattino favorisce uno sviluppo equilibrato delle foglie. Il terreno deve rimanere sempre leggermente umido, senza eccessi: è, quindi, consigliabile annaffiare con regolarità, intervenendo quando lo strato superficiale del terriccio inizia ad asciugarsi. Irrigare direttamente alla base della pianta, evitando di bagnare le foglie, aiuta inoltre a limitare l'insorgenza di malattie fungine.



ATTENZIONI PREZIOSE

La lattuga richiede poche attenzioni, ma alcune semplici cure possono migliorare la qualità del raccolto. È utile eliminare periodicamente le erbe infestanti e controllare la presenza di lumache, particolarmente attratte dalle foglie più tenere. Se si coltivano varietà da taglio, è possibile raccogliere soltanto le foglie esterne, lasciando intatto il cuore della pianta: in questo modo la lattuga continuerà a produrre nuove foglie per diverse settimane. Una raccolta regolare, inoltre, mantiene le foglie giovani, croccanti e dal sapore più delicato.



Scoprire i territori vicini: una scelta sostenibile

La sostenibilità passa anche dal modo in cui scegliamo di vivere il nostro tempo libero. Riscoprire luoghi vicini, muoversi lentamente e sostenere le realtà locali fa bene all'ambiente e arricchisce ogni esperienza.

Quando si parla di sostenibilità si pensa subito al riciclo, al risparmio energetico o alla riduzione degli sprechi. In realtà, anche il modo in cui scegliamo di trascorrere il nostro tempo libero può fare la differenza. Non serve percorrere centinaia di chilometri per vivere esperienze autentiche: spesso il territorio che ci circonda custodisce paesaggi, tradizioni e luoghi tutti da scoprire. La sostenibilità, a volte, consiste solo nell'imparare a guardare con occhi nuovi ciò che abbiamo vicino.

MENO CHILOMETRI, PIÙ VALORE

Scegliere una meta vicina significa ridurre gli spostamenti e, di conseguenza, l'impatto sull'ambiente. Una passeggiata in un parco naturale, una gita in bicicletta, un'escursione su un sentiero o la visita a un borgo raggiungibile in treno permettono di vivere una giornata diversa senza affrontare lunghi spostamenti. Oltre a limitare il consumo di carburante, queste esperienze consentono di vivere il territorio in modo più consapevole e aiutano a osservare con più attenzione ciò che ci circonda, notando magari dettagli che spesso passano inosservati.

IL VALORE DELLE REALTÀ LOCALI

Ogni territorio, infatti, racconta una storia fatta di persone, tradizioni e produzioni tipiche. Visitare piccoli borghi, mercati contadini, aziende agricole, botteghe artigiane o agriturismi significa sostenere concretamente l'economia locale e contribuire a preservare attività che rappresentano un patrimonio culturale oltre che produttivo. È anche l'occasione per acquistare prodotti di stagione direttamente dai produttori, conoscere le loro storie e riscoprire il valore della filiera corta, fatta di qualità, autenticità e legame con il territorio.

RISCOPRIRE CIÒ CHE ABBIAMO VICINO

Spesso programiamo viaggi lontani senza conoscere davvero ciò che si trova a pochi chilometri da casa. Un lago, una riserva naturale, una villa storica, un piccolo museo o un percorso panoramico possono trasformarsi in mete sorprendenti da scoprire. Scegliere di dedicare una giornata alla scoperta del proprio territorio significa, quindi, vivere il tempo libero con maggiore consapevolezza, valorizzando luoghi che troppo spesso restano sconosciuti.



Pause attive **durante il lavoro: pochi minuti per stare meglio**

Lavorare per molte ore alla scrivania può affaticare corpo e mente. Bastano, però, pochi minuti di movimento durante la giornata per migliorare postura, concentrazione e benessere generale.

Per molte persone la giornata lavorativa si svolge prevalentemente da seduti, davanti al computer. Con il passare delle ore è normale avvertire tensione a collo e spalle, rigidità muscolare, stanchezza e difficoltà di concentrazione. Le pause attive rappresentano un'abitudine semplice, ma efficace per interrompere la sedentarietà e concedere al corpo qualche minuto di movimento. Non serve dedicare molto tempo: anche brevi pause distribuite nell'arco della giornata, infatti, possono contribuire a ritrovare energia e affrontare il lavoro con maggiore serenità.

ALZIAMOCI OGNI TANTO

Restare nella stessa posizione per molte ore consecutive rallenta la circolazione e aumenta la sensazione di affaticamento. Per questo è consigliabile alzarsi dalla scrivania almeno una volta ogni ora, anche solo per due o tre minuti. Fare qualche passo, salire una rampa di scale, andare a riempire la borraccia o raggiungere un collega invece di telefonargli sono piccoli gesti che aiutano a riattivare il corpo. Queste brevi interruzioni, quindi, favoriscono la circolazione, riducono la rigidità muscolare e permettono di affrontare con maggiore lucidità le attività successive.

UN PO' DI MOVIMENTO PER OCCHI E MUSCOLI

Anche occhi, collo e schiena hanno bisogno di una pausa. Dopo molte ore davanti allo schermo è utile distogliere lo sguardo dal monitor e osservare per qualche istante un punto lontano, così da rilassare la vista. Allo stesso tempo si possono eseguire semplici movimenti di mobilità: ruotare lentamente le spalle, allungare le braccia sopra la testa, inclinare delicatamente il collo e distendere la schiena. Bastano davvero pochi minuti per sciogliere le tensioni accumulate e migliorare il comfort durante il resto della giornata.

UNA PAUSA CHE MIGLIORA ANCHE LA PRODUTTIVITÀ

Spesso si pensa che fermarsi significhi perdere tempo, ma accade esattamente il contrario. Concedersi una breve pausa attiva permette di recuperare concentrazione, ridurre la stanchezza mentale e affrontare i compiti con maggiore attenzione. Anche bere un bicchiere d'acqua, fare qualche respiro profondo o camminare per pochi minuti possono contribuire a ricaricare le energie. Inserire queste semplici abitudini nella routine lavorativa non richiede grandi cambiamenti e può migliorare sensibilmente il benessere quotidiano e la qualità del lavoro.



PACK COMPOSTABILE

I risultati migliori non sono mai un caso. Sono una conquista.

**Come i pack La Molisana
compostabili al 100% e senza plastica.**

**Darvi una pasta buona anche per l'ambiente,
sarà sempre la nostra conquista più grande.**

Lisbona: storia, panorami e sapori sull'Atlantico

Affacciata sull'estuario del Tago, Lisbona conquista con i suoi quartieri storici, i monumenti simbolo dell'età delle esplorazioni e una cucina ricca di tradizione. Un viaggio tra vicoli, tram d'epoca e panorami indimenticabili.



Costruita su sette colli e affacciata sull'oceano Atlantico, Lisbona è una città che unisce il fascino della storia a un'atmosfera vivace e contemporanea. Le sue strade acciottolate, gli edifici decorati con i caratteristici azulejos, i tram gialli che si arrampicano tra le salite e i numerosi belvedere contribuiscono a renderla una delle capitali europee più affascinanti. Passeggiare per Lisbona significa attraversare secoli di storia, dalle grandi esplorazioni marittime al moderno volto della città, scoprendo angoli ricchi di carattere e scorci sempre diversi.



Praça do Comércio nel quartiere Baixa

IL CUORE STORICO: ALFAMA, BAIXA E CHIADO

Il modo migliore per conoscere la capitale portoghese è iniziare dai suoi quartieri più antichi. **Alfama**, il più storico della città, è un intreccio di vicoli stretti, scalinate e piazzette dove il tempo sembra essersi fermato. Qui si respira ancora l'influenza araba e si trovano alcuni dei punti panoramici più belli, come il Miradouro de Santa Luzia, da cui si ammirano i tetti rossi e il fiume Tago. Poco distante sorge il Castello di São Jorge, costruito dai Mori e successivamente ampliato dai sovrani portoghesi, che domina la città dall'alto delle sue mura. Scendendo verso il centro si raggiunge la **Baixa**, il quartiere ricostruito dopo il devastante terremoto del 1755 con un innovativo impianto urbanistico a pianta regolare. Qui si susseguono eleganti piazze, tra cui la monumentale Praça do Comércio, caratterizzata dai suoi edifici gialli e affacciata direttamente sul fiume. Proseguendo si arriva poi nel raffinato **Chiado**, cuore culturale della città, ricco di librerie storiche, teatri, caffè e negozi tradizionali.



Torre di Belém

BELÉM E L'ETÀ DELLE GRANDI ESPLORAZIONI

Il quartiere di **Belém** racconta il periodo più glorioso della storia portoghese, quando Lisbona era il punto di partenza delle spedizioni verso nuovi continenti. Il simbolo assoluto è la Torre di Belém, costruita nel XVI secolo come fortezza difensiva e oggi patrimonio mondiale Unesco. Poco distante si trova il magnifico Monastero dos Jerónimos, capolavoro dello stile manuelino, celebre per il chiostro riccamente decorato e per custodire la tomba dell'esploratore Vasco da Gama. A completare il percorso è il Monumento alle Scoperte, una grande caravella in pietra dedicata ai protagonisti dell'espansione marittima portoghese. Da non perdere anche il vicino MAAT-Museo di Arte, Architettura e Tecnologia, esempio di architettura contemporanea che crea un interessante contrasto con i monumenti storici del quartiere.

I MAGGIORI PUNTI D'INTERESSE

- Alfama
- Baixa
- Chiado

- Belém
- Miradouro da Senhora do Monte

- Miradouro de São Pedro de Alcântara
- Parque das Nações
- Oceanário de Lisboa



INFORMAZIONI PRATICHE



COME MUOVERSI A LISBONA

• Lisbona si visita meglio a piedi, camminando da un quartiere all'altro. Per gli spostamenti più lunghi si possono usare i mezzi pubblici (metropolitana e tram) e le funicolari. Utile la Lisboa Card, che include l'accesso ai mezzi e l'ingresso gratuito (o scontato) ad alcune attrazioni.



DOVE DORMIRE

• **Hotel da Baixa**
Hotel raffinato nel cuore della Baixa. Camere eleganti, atmosfera contemporanea e posizione perfetta per raggiungere Praça do Comércio, Chiado e Alfama.
www.hoteldabaixa.com/it
Rua da Prata 231, 1100-417 Lisbona

• **LX Boutique Hotel**
Affacciato sul quartiere del Cais do Sodré, unisce design moderno e richiami alla tradizione portoghese. Ottima base per esplorare il centro e il lungofiume.
www.lxboutiquehotel.com
Rua do Alecrim 12, 1200-017 Lisbona



DOVE MANGIARE

• **Floresta das Escadinhas**
Piccolo ristorante tipico apprezzato per la cucina tradizionale portoghese. Da provare baccalà, polpo e pesce fresco, preparati secondo le ricette locali
Rua de Santa Justa 3, 1100-483 Lisbona

• **Taberna do Bairro Alto**
Una vera taberna portoghese dove gustare carne e pesce in un ambiente informale e autentico, perfetto per assaporare la cucina tradizionale della capitale
Travessa da Boa Hora 27, 1200-063 Lisbona



Vista dal Miradouro da Senhora do Monte

PANORAMI, TRAM STORICI E VITA CITTADINA

Una delle caratteristiche più affascinanti di Lisbona è il continuo alternarsi di salite, discese e punti panoramici. I numerosi miradouros offrono viste spettacolari sulla città e sul Tago, soprattutto al tramonto. Tra i più celebri ci sono il **Miradouro da Senhora do Monte** e quello di **São Pedro de Alcântara**. Un'esperienza da non perdere è il viaggio a bordo dello storico **Tram 28**, che attraversa alcuni dei quartieri più caratteristici seguendo un percorso ricco di scorci suggestivi. Meritano una visita anche il moderno **Parque das Nações**, nato in occasione dell'Expo del 1998, con l'imponente **Oceanário de Lisboa**, uno dei più grandi acquari d'Europa, e il lungofiume, ideale per passeggiare e osservare il volto più contemporaneo della capitale portoghese.

GASTRONOMIA: IL GUSTO AUTENTICO DEL PORTOGALLO

La cucina lisbonese riflette il forte legame con il mare e con la tradizione. Il protagonista è senza dubbio il **bacalhau**, preparato secondo decine di ricette diverse, affiancato da sardine grigliate, polpo e numerosi piatti a base di pesce fresco. Tra le specialità più amate ci sono anche il **bacalhau à Brás**, con uova, cipolle e patate, e il **caldo verde**, una zuppa di cavolo e patate tipica della cucina popolare. Per una pausa golosa è d'obbligo assaggiare i celebri **Pastéis de Belém**, piccoli dolci di pasta sfoglia ripieni di crema, preparati ancora oggi secondo la ricetta originale custodita nell'antica pasticceria del quartiere. Il tutto accompagnato da un bicchiere di **vino Verde** o da un calice di **Porto**, simboli della tradizione enologica portoghese.



Pastéis de Belém

DUE VITTORIE

NATURALLY HIGH-DENSITY



*dati Circana gennaio 2026



L'importanza dell'idratazione per il benessere del gatto

L'acqua svolge un ruolo fondamentale per la salute del gatto, ma spesso questo animale tende a bere poco. Con alcuni semplici accorgimenti è possibile favorire una corretta idratazione e prevenire problemi, soprattutto a carico dell'apparato urinario.



COME STIMOLARE IL CONSUMO DI ACQUA

Il primo passo consiste nel garantire al gatto acqua sempre fresca e pulita. Molti mici preferiscono l'acqua in movimento piuttosto che quella stagnante: le fontanelle rappresentano quindi una soluzione efficace, perché mantengono l'acqua continuamente filtrata e ossigenata, rendendola più invitante. È consigliabile collocare più ciotole in diversi punti della casa, scegliendo recipienti ampi, con bordi bassi e possibilmente in acciaio inox o ceramica. Anche l'alimentazione può fare la differenza: il cibo umido contiene circa il 70-80% di acqua e contribuisce in modo significativo al fabbisogno idrico quotidiano, rappresentando un valido complemento ai croccantini di buona qualità.

QUANDO PRESTARE MAGGIORE ATTENZIONE

La quantità di acqua presente nell'organismo dipende non solo da quella introdotta, ma anche da quella persa. Vomito, diarrea, febbre, temperature elevate e alcune patologie, in particolare quelle renali, epatiche, endocrine o delle vie urinarie, possono favorire la disidratazione. I gatti anziani sono i soggetti più esposti, poiché con l'età la funzionalità renale tende fisiologicamente a ridursi. Tra i segnali da non sottovalutare figurano perdita di appetito, riduzione dell'attività, mucose asciutte, diminuzione della produzione di urina e scarsa cura del mantello.



IL RUOLO DEL VETERINARIO NELLA PREVENZIONE

Una corretta idratazione è un aspetto fondamentale della salute del gatto e merita particolare attenzione durante tutta la vita dell'animale. Nei soggetti anziani, anche in assenza di sintomi evidenti, è consigliabile programmare controlli veterinari periodici che comprendano, quando necessario, esami del sangue e delle urine per valutare la funzionalità renale e lo stato di idratazione. Se invece compaiono sintomi come vomito persistente, diarrea, difficoltà a urinare o marcata apatia, è importante rivolgersi tempestivamente al veterinario, che potrà individuare la causa del problema e intervenire con la terapia più adeguata.

Novità e suggerimenti da non perdere



Serie TV

Ovunque tu sia (Netflix)

David Burroughs, un professore di diritto, è stato ingiustamente condannato all'ergastolo per l'omicidio di suo figlio Matthew. Cinque anni dopo, però, riceve una visita dalla ex cognata, la giornalista investigativa Rachel Mills, che gli mostra una foto in cui il bambino, che all'epoca dei fatti aveva tre anni, in realtà potrebbe essere vivo. Lo scatto rimette così in discussione il destino dell'uomo: se Matthew è vivo, qualcuno lo ha rapito e ha incastrato David per qualche ragione. Burroughs decide di evadere dalla prigione per mettersi alla ricerca della verità e di suo figlio. Tutto mentre le autorità gli danno la caccia. Tratto da un romanzo di Harlan Coben, la serie è divisa in otto episodi.



Al cinema

The Dog Stars - Le stelle dopo la fine

Il nuovo film di Ridley Scott è un thriller avvincente, il cui protagonista è Hig, un giovane pilota che - insieme a Bangle, un militare esperto di sopravvivenza - si è costruito una dimora efficiente ma isolata, in un brutale mondo post-apocalittico, finché una misteriosa trasmissione radio non lo spinge ad avventurarsi nell'ignoto alla ricerca della speranza e dell'umanità in cui crede ancora. Tratto dall'omonimo romanzo di Peter Heller, il film è interpretato da un grande cast, di cui fanno parte - tra gli altri - Jacob Elordi, Josh Brolin e Margaret Qualley.



Ci basterà mangiare il vento - Gianluca Gotto

Il protagonista di questo romanzo è cresciuto convinto che "casa" possa essere il posto più pericoloso al mondo e che non possa esistere amore senza paura e sofferenza. Ora però, dopo anni di vagabondaggio e di ricerca spirituale, vive a Singapore in un equilibrio all'apparenza perfetto: tai chi all'alba, lavoro da ghostwriter nei caffè della città, arrampicata in palestra. Conosce a memoria il Dhammapada e si comporta secondo i suoi principi, come un monaco fuori dal tempio. E quando il mondo cerca di turbarlo, si chiude nella sua stanza del vuoto e medita finché non ha lasciato andare ogni sentimento negativo. Sembra esserci riuscito, a tagliare il filo che lo legava alla violenza e al dolore della sua infanzia. Sembra aver spezzato il suo karma familiare, come gli aveva promesso un guru in un ashram indiano. Finché una notte, nell'ascensore di un hotel, incontra Giorgia. Impulsiva, disordinata, incapace di stare da sola, Giorgia rappresenta tutto ciò che lui ha voluto escludere dalla sua vita: le emozioni, il caos, le cose troppo umane. L'amore. E anche se quell'incontro finisce nel modo più inaspettato, nelle sue convinzioni si apre una crepa: a cosa serve dimenticare il dolore del passato se questo significa rifiutare di vivere il presente?





Foreign Tongues - Rolling Stones

Il nuovo album della band, arrivato a meno di tre anni da Hackney Diamonds, vincitore di un Grammy Award, è composto da 14 tracce. Anticipato dal singolo "In The Stars", Foreign Tongues ha preso forma in meno di un mese ai Metropolis Studios di West London, con Mick Jagger, Keith Richards e Ronnie Wood nuovamente al fianco del produttore Andrew Watt. Il risultato è un disco dinamico e proiettato al futuro, che cattura il sound inconfondibile del gruppo spingendosi al tempo stesso verso nuovi territori sonori. Presenti i contributi di un'ampia rosa di artisti ospiti, tra cui Paul McCartney, Robert Smith dei Cure e Chad Smith dei Red Hot Chili Peppers.



Arte

Alfredo Pirri. Fare cose - Catania

La mostra, visitabile fino al 30 settembre presso la Fondazione Brodbeck, è caratterizzata da un grande percorso espositivo che intreccia opere storiche e lavori inediti in un'unica narrazione narrativa, dove passato e presente si uniscono in una riflessione sul senso dell'arte contemporanea. Dipinti, sculture e installazioni sottolineano la ricerca di Pirri del rapporto tra arte e architettura, utilizzando materiali del territorio siciliano, tra cui il tufo di Lentini.



**La trama
si infittisce**

**PER QUESTO
ASSORBE COSÌ BENE.**



La vera notizia shock
è quanto siano **tecnologici**
i nostri asciugatutto.



**SCOPRILI
ORA.**

Lucart S.p.A. Via Ciarpi, 77 - Porcari (LU) ITALIA



Settembre 2026



ARIETE

Gli astri di settembre vi consigliano calma, foriera di doni inaspettati e salvezza contro disfatte rovinose!

LAVORO - Con Venere e Mercurio opposti meglio rivedere i piani, anche se Giove vi spara come le azioni più rischiose del mercato. **AMORE** - Marte in Cancro e Mercurio e Venere litigiosi: ascoltate il partner! **FORTUNA** - Ultima chiamata ai gate!



TORO

Settembre con il supporto di Mercurio produttivo e la verve di Marte in Cancro: relax quanto basta, come il sale nella pasta. **LAVORO** - Giove, Plutone e Mercurio vi ricordano di essere flessibili e pronti a spese a lungo termine. **AMORE** - Nella seconda metà del mese non esagerate con la gelosia di Venere drammatica in Scorpione. **FORTUNA** - Intermittente.



GEMELLI

Terreni fertili in settembre: non rimanete in casa, se ci fosse il dubbio amletico, meglio spaziare a 360 gradi (e oltre). **LAVORO** - I pianeti in Bilancia con Plutone e Urano a favore: nuovi lavori o nuove mete? Entrambi! **AMORE** - Giove in Leone, con i complici Mercurio e Venere in Bilancia, vi rende i più ambiti del reame. **FORTUNA** - Assestata.



CANCRO

Una massa di pianeti dopati e sfrenati in settembre: vi anebbian o vi caricano?

Ottima energia e testardaggine con Marte nel segno. **LAVORO** - Saturno e Nettuno in Ariete con Marte risvegliano la vostra ambizione che pagherà buoni bonus. **AMORE** - Con Mercurio e Venere in Bilancia... come la gatta sul tetto che scotta! **FORTUNA** - Resiliente.



LEONE

I lauti favori del cielo vi accolgono in un settembre giocoso e intuitivo: parola d'ordine "collaborazione", non fate i galli cedroni. **LAVORO** - Giove nel segno, con Mercurio e Venere, lavorano per voi meglio di uno stagista provetto. **AMORE** - Seduzione a tutto campo e Urano PR! **FORTUNA** - Luccicante.



VERGINE

Organizzatori e proattivi a settembre in pista post ferie, per voi un piacere, a differenza del resto dello zodiaco. **LAVORO** - Giove unito a Mercurio e Venere in Bilancia fanno tornare i conti e gli incassi sui crediti che aspettate. **AMORE** - Venere e Marte "cucci-cucci" donano equilibrio tra le lenzuola. **FORTUNA** - Compatta come una corazza!



BILANCIA

Nutriti da una piacevole dolcezza, con la gentilezza in settembre otterrete tutto: charmant il vostro passepartout!

LAVORO - Marte in Cancro, con Saturno e Nettuno in Ariete, lanciano nuove sfide (con Giove a favore sarete imbattibili). **AMORE** - Mercurio e Venere nel vostro segno con Giove propizio... siete sulla bocca di tutti. **FORTUNA** - È un sì!

IL SEGNO migliore DEL MESE



SCORPIONE

Buona energia psico-fisica con Marte in Cancro, settembre vi regala una pozione magica da usare con astuzia! **LAVORO** - Giove vi asciuga il portafogli, ma Mercurio in Vergine sostiene la carriera: strategia (ma attenti a Plutone!). **AMORE** - Marte in love dal Cancro e Venere nel segno: innamorati o innamoratevi. **FORTUNA** - In guardia.



SAGITTARIO

Settembre dai toni pop: esaltate abilità di comunicazione e relazione grazie a Plutone, Giove, Nettuno e Venere up: a settembre vendete il ghiaccio al polo! **LAVORO** - Saturno e Giove focosi più Mercurio e Venere amici: massima resa con minima spesa. **AMORE** - Optate per un sì in amore, ma attenti a Urano bipolare nelle scelte. **FORTUNA** - Decisa.



CAPRICORNO

A settembre alti e bassi come bitcoin in borsa: meglio stare fermi ed evitare mosse pericolose.

LAVORO - Mercurio e Venere in Bilancia in lotta con Saturno e Nettuno raccomandano un profilo umile e saggio. **AMORE** - Venere in Scorpione asso nella manica per consolarsi tra le braccia del vostro love! **FORTUNA** - Infortunata.



ACQUARIO

Settembre con penombre? Non esageriamo, anche se Giove opposto in Leone e Plutone nel vostro segno vi monitorano a vista: attenti ai passi falsi! **LAVORO** - Urano in Gemelli, Plutone top, Venere e Mercurio in Bilancia vi salvano in ogni situazione. **AMORE** - Venere in Scorpione vi mette i bastoni tra le ruote col partner? Ohm. **FORTUNA** - Con calma.



PESCI

Mercurio in Vergine e Urano in Gemelli: settembre a contrattempi! Marte in Cancro vi darà la giusta forza per sistemare tutto con fantasia. **LAVORO** - Mercurio in Vergine vi punzecchia: si può fare di più! **AMORE** - Venere in Scorpione e Marte in Cancro favoriscono amori da mille e una notte. **FORTUNA** - Silente, ma presente.

Colgate®

VINCI



LA FINALE

X FACTOR 2026



10€ RIMBORSATI*

Acquistando 15€ di prodotti di cui almeno un dentifricio Colgate

Colgate®

PALMOLIVE

AJAX

Fabuloso

Soflan

X Factor™ FremantleMedia Ltd & Simco Ltd - Colgate, Official Partner di X Factor 2026.

Cashback e Concorso "SPENDI, RIPRENDI E VOLA IN FINALE" validi dal 01/09/26 al 01/11/26 nei punti vendita della G.D.O. e nei Drugstore che espongono il relativo materiale pubblicitario. Partecipa entro 3 giorni di calendario dall'acquisto. *Max 1 rimborso per persona nel periodo di 10€.

Estrazione finale entro il 18/11/26. Montepremi concorso: € 3.000. Max 1 partecipazione per persona (sia per cashback che per concorso).

Per dettagli sul premio leggi il Regolamento. Regolamento e Termini e Condizioni su www.colgate.it/special-offers/Xfactor



ristora[®]

Nuova gamma di capsule compatibili per i sistemi Dolce Gusto, Nespresso e A Modo Mio per soddisfare i tuoi momenti di pausa.

