

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

Sorrisi Magazine

IO NON SPRECO
La seconda vita
delle bucce

PÂTISSERIE
Tanto gusto con la
crostata alle nocciole

MENÙ DI STAGIONE
Risotto ai tre porcini

Sapori d'AUTUNNO

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.



Con ottobre l'autunno entra nel vivo e porta con sé nuovi colori, temperature più fresche e, soprattutto, un cambio di stagione che si riflette anche nelle nostre abitudini quotidiane. A cominciare dalla tavola, dove arrivano zucca, castagne, funghi e tante altre primizie ricche di gusto e proprietà benefiche, da utilizzare in preparazioni semplici o più creative. Ma cucinare bene, lo sappiamo, significa anche imparare a utilizzare meglio ciò che abbiamo. Nelle pagine dedicate alla sostenibilità scopriamo allora come bucce, gambi, foglie e pane raffermo possano trasformarsi da scarti in preziose risorse, con tante idee anti spreco facili da realizzare. E, mentre prestiamo maggiore attenzione a ciò che portiamo in tavola, possiamo fare altrettanto con un gesto che compiamo migliaia di volte al giorno: respirare. Nella rubrica "Salute&Benessere", infatti, approfondiamo l'importanza di una respirazione corretta e impariamo qualche semplice accorgimento per renderla più efficace. Infine, prepariamoci a partire. Questo mese "Viaggi" ci porta sulle rive del Lago di Garda, tra borghi, castelli, panorami alpini e sapori del territorio. Una destinazione dalle tante anime, perfetta da scoprire anche in questa stagione. Buona lettura!

- | | |
|---|---|
| <p>1 Editoriale</p> <p>3 Menù di stagione
Crostatine alla zucca con mele e panna (antipasto)
Risotto ai tre porcini (primo piatto)</p> <p>4 Arrosto con salsa alle nocciole
(secondo piatto)</p> <p>5 Torta di strudel arrotolati (dolce)</p> <p>7 Ricetta gourmet
Orecchiette con pinoli e acciughe</p> <p>8 Prodotti del mese
Speciale vini</p> <p>11 Io non spreco
"Frittata" di bucce di patata
Focaccia al grasso di prosciutto con bucce fritte</p> <p>13 Italia in tavola
Zuppa alla montanara (Abruzzo)</p> <p>14 Riso alla beneventana (Campania)
Frittata du scuru (Calabria)</p> <p>15 Leggere & Sfiziose
Biscotti d'avena alle pere
Insalatona autunnale di verdura e frutta</p> <p>17 Cucina veg
Polenta con verza, ceci e calamaretti
Insalata tiepida di castagne e cavoletti di Bruxelles</p> <p>18 Cucina sana & consapevole
Zucca</p> <p>22 L'angolo pâtisserie
Crostata alle nocciole, il sapore dell'autunno</p> | <p>24 Step by step
Esplosione di caffè e meringa</p> <p>27 Scuola di cucina
Come si fa la marinatura?</p> <p>29 L'angolo verde
Ciclamino</p> <p>31 Pillole di sostenibilità
Scarti in cucina: non sempre sono da buttare</p> <p>32 Viaggi
Lago di Garda tra borghi, natura e sapori autentici</p> <p>35 Salute & Benessere
Respirare bene: un gesto naturale che possiamo migliorare</p> <p>37 Pet in famiglia
Lagotto: il cane italiano dal fiuto eccezionale</p> <p>38 Tempo libero e relax
Novità e suggerimenti da non perdere</p> <p>40 Oroscopo
Ottobre 2026</p> |
|---|---|

SORRISI Magazine

N°10 - ottobre 2026

Realizzazione editoriale

Edra Edizioni Srl
Viale Forlanini, 21
20134 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:
Risotto ai tre porcini

Entriamo nel vivo dell'autunno con nuovi sapori, profumi e colori pronti a riempire le nostre tavole. Buon appetito!

Crostatine alla zucca con mele e panna



65'



6



DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 50 g di **fecola di patate Sisa**, 2 tuorli di **uova Sisa**, 50 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 250 g di polpa di zucca, 1 scalogno, 1 mela, 2 rametti di rosmarino, 1,2 dl di panna, 220 g di **burro Sisa**, 40 g di **zucchero Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lavorate 190 g di burro con i tuorli, il parmigiano, 6 g di sale e lo zucchero. Incorporate rapidamente la farina e la fecola, formate un panetto, avvolgetelo in un telo e mettetelo in frigorifero per 2 ore.
- 2 Cuocete a fuoco basso, per 15 minuti, la zucca a pezzettini con lo scalogno sbucciato, un fiocchetto di burro, 1 terzo della panna e poca acqua. Quando la zucca sarà tenera e asciutta, frullate il tutto, salate e pepate.
- 3 Stendete il panetto di frolla salata in una sfoglia abbastanza sottile, foderate 6 piccoli stampi da tartelletta di 6-8 cm, bucherellate il fondo e riempite con la crema di zucca. Aggiungete un ciuffetto di rosmarino, 2 fettine di mela spennellate con pochissimo burro fuso e cuocete in forno caldo a 180° per 20 minuti circa.
- 4 Lasciate intiepidire. Intanto, montate la panna rimasta con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Distribuite un cucchiaino di panna montata sulle crostatine e servite.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



60'



4



DIFFICOLTÀ

Risotto ai tre porcini

primo piatto

INGREDIENTI:

320 g di **riso Parboiled Sisa**, 100 g di Asiago Dop grattugiato, 30 g di **Grana Padano Dop grattugiato Sisa**, 20 g di **funghi porcini secchi Sisa**, 6 porcini freschi medi, 1 carota, 2 coste di sedano, 1 cipolla, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 mazzetto di timo, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di grué di cacao (fave di cacao ridotte in granella), 1,5 l di brodo vegetale, 1 bicchierino di **vino bianco Sisa**, **burro Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Pulite sedano, carota e cipolla e fateli bollire insieme ai funghi secchi in 2 litri di acqua salata per 20 minuti; filtrate il brodo tenetelo in caldo.
- 2 Pulite i porcini freschi privandoli delle radichette e passandoli con un panno umido. Tenete da parte i due più belli, tagliate i restanti a dadini e saltateli in una casseruola con un filo d'olio, l'aglio sbucciato, un po' di rametti di timo e il prezzemolo tritato: salate e lasciate che l'acqua di vegetazione evapori. Frullate a crema la metà dei funghi con il grana e 2 cucchiaini di brodo.
- 3 Tostate il riso con i funghi saltati rimasti per 1 minuto, sfumatelo con il vino bianco e poi bagnate con un mestolo di brodo: lasciatelo asciugare e portate a cottura unendo un mestolo di brodo per volta (circa 15 minuti).
- 4 Intanto, affettate i porcini crudi e cuoceteli in padella con poco burro, olio e timo finché prendono colore; salate e pepate alla fine. Mantecate il riso con la crema di funghi e l'Asiago grattugiato. Servite e guarnite con i funghi affettati e la grué di cacao.

Se vuoi portare in tavola un gustoso primo piatto, che sorprenda la tua famiglia, prova il **Riso Parboiled Sisa**. Di origine 100% italiana, è ideale per preparare risotti, minestre, contorni e ricche insalate.



Arrosto con salsa alle nocciole

INGREDIENTI:

1,5 kg di cappello del prete, 2 rametti di rosmarino, 2 foglie di alloro, 500 ml di brodo di carne, 160 g di nocciole sgusciate, 1/2 bicchierino di marsala, 1 cucchiaino di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 60 g di **burro Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe in grani Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

① Legate la carne con qualche giro di spago e rosolatela in una casseruola con 20 g di burro e un filo di olio. Unite le foglie di alloro, il rosmarino e qualche grano di pepe, bagnate con un mestolino di brodo caldo, salate, coprite e cuocete per un paio d'ore, rigirando di tanto in tanto la carne e bagnandola con altro brodo per non lasciare asciugare il fondo.

② Tostate le nocciole sotto il grill per 2-3 minuti, rigirandole per non farle bruciare. Togliete la carne dalla casseruola, avvolgetela in un foglio di alluminio e tenetela da parte. Togliete dalla casseruola anche il rosmarino e le foglie di alloro.

③ Sciogliete nel fondo di cottura il burro rimasto, poi aggiungete la farina e mescolate con una frusta. Diluite il fondo aggiungendo ancora un po' di brodo, poco alla volta; poi unite anche 2/3 delle nocciole tritate finemente e mescolate: dovrete ottenere una salsa abbastanza fluida (diluítela eventualmente con altro brodo).

④ Tagliate l'arrosto a fette, completate con le nocciole rimaste, tritate grossolanamente, e nappate con la salsa preparata.



**IL VINO
DA ABBINARE**

Chardonnay Sicilia DOC **Gusto&Passione**
Slow Food

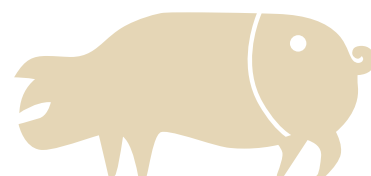
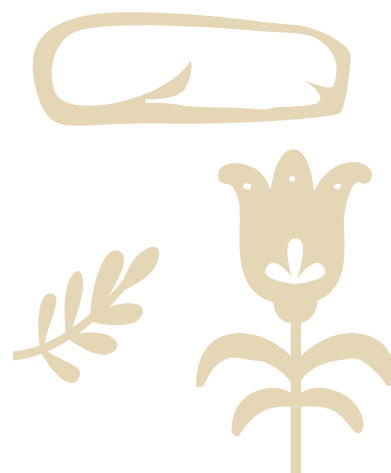
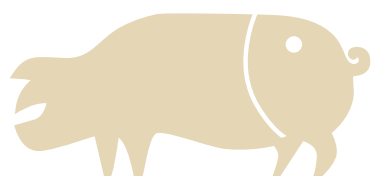


Il cappello del prete, di forma stretta e allungata (simile a quella del copricapo dei prelati, da cui prende il nome), proviene dai muscoli della spalla del bovino. È perfetto per la preparazione di brasati e stracotti.

*Se dici Speck,
dici Moser*



MAESTRI DELLO SPECK



Torta di strudel arrotolati



80'



8



DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

4 rotoli di pasta sfoglia già stesa rettangolare, 5 mele renette, 1 limone, 80 g di cranberry secchi, 40 g di pinoli, 5 cucchiaini di **zucchero Sisa**, pangrattato Sisa q.b., **zucchero a velo Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

❶ Spremete il limone. Mettete i cranberry a bagno nell'acqua. Sbucciate le mele, tagliatele in quarti e tagliate ogni spicchio a fettine sottilissime. Versate le mele in una ciotola, a mano a mano che le affettate, e bagnatele col succo di limone. Scolate i cranberry e asciugateli con carta da cucina. Sgocciolate le mele, rimettetele nella ciotola e mescolatele con lo zucchero, i cranberry e i pinoli.

❷ Stendete un rotolo di pasta sfoglia, spolverizzatelo con un cucchiaino colmo di pangrattato e farcitelo con un quarto del mix di mele, assicurandovi di appiattire molto bene la farcia per avere uno strato sottile e uniforme. Arrotolate la sfoglia partendo dal lato lungo in modo da ottenere un cilindro, avvolgetelo nella carta da forno e mettetelo in frigorifero. Procedete allo stesso modo con gli altri 3 rotoli e metteteli in frigorifero a mano a mano che sono pronti.

❸ Foderate di carta da forno uno stampo da crostata da 25 cm di diametro. Riprendete il primo cilindro di pasta sfoglia, appoggiatelo sul tagliere, rifilate le 2 estremità e tagliatelo a metà nel senso della lunghezza. Girate la parte tagliata verso l'alto e arrotolate su se stessa la prima metà formando una spirale. Posizionatela al centro della teglia. Accorciate di 3-4 cm la seconda metà, formate un'altra spirale e posizionatela di fianco alla prima.

❹ Prendete uno alla volta gli altri rotoli farciti e ripetete l'operazione avendo cura di accorciare leggermente i cilindri di sfoglia prima di arrotolarli in modo da ottenere, con la precedente, 7 spirali da posizionare attorno a quella centrale.

❺ Infornate la torta a 200° per 35 minuti circa, finché la pasta risulterà cotta e dorata. Togliete la torta dal forno, spolverizzatela di zucchero a velo e servitela tiepida oppure a temperatura ambiente.

Consiglio anti spreco: potete mettere i ritagli dei rotoli in un'altra teglia e ottenere anche una torta più piccola.





Tutti ne vogliono una fetta



Orecchiette con pinoli e acciughe

INGREDIENTI:

320 g di **orecchiette Gusto&Passione**, 2 fette di pane, 20 g di pinoli, 1 cespo di bietole da costa, 1 spicchio di aglio, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 4 filetti di acciuga sotto sale

PREPARAZIONE:

- ❶ Eliminate la crosta alle fette di pane e frullate nel mixer la mollica. Fate tostare in un padellino antiaderente senza condimento i pinoli.
- ❷ Sfogliate il cespo di bietole da costa, lavatele, sgocciolatele ed eliminate i filamenti e la parte finale dei gambi. Sbucciate uno spicchio d'aglio, schiacciatelo con una forchetta e rosolatelo in una padella con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva.
- ❸ Lavate 4 filetti d'acciuga sotto sale, spezzettateli, metteteli nella padella con l'aglio e stemperateli con una forchetta. Unite le bietole e fatele saltare a fuoco vivo per un paio di minuti. A parte, fate rosolare la mollica in un secondo padellino con 2 cucchiai di olio.
- ❹ Cuocete le orecchiette in una capace pentola con abbondante acqua bollente salata, scolatele al dente, trasferitele nella padella con le bietole e fatele saltare per pochi istanti, mescolando. Spegnete, unite i pinoli, cospargete con la mollica e servite.



Tipiche della tradizione pugliese, le **Orecchiette Gusto&Passione** sono realizzate con semola di grano duro 100% italiano. Grazie alla loro consistenza e alla perfetta tenuta di cottura, potrai realizzare tanti primi piatti sfiziosi, come le tradizionali orecchiette alle cime di rapa, al sugo o ai frutti di mare.



NORD



AZIENDA AGRICOLA BISI

La **Bonarda dell'Oltrepò Pavese DOC** è un vino rosso frizzante, con buona corposità e sentori di frutta rossa e note speziate. È ideale con piatti a base di carne, ma anche per aperitivo con un tagliere di salumi.



CANTINA CHIARLI

Il **Lambrusco Grasparossa di Castelvetro DOC** è un vino rosso frizzante secco dal profumo avvolgente e gusto elegante ma deciso. Perfetto con salumi, secondi di carne e piatti della tradizione emiliana, come lasagne e tortellini.



CANTINA TRE MONTI

Il **Pignoletto DOC Frizzante** è un vino bianco dalla "bolla" delicata, perfetto da bere non solo come aperitivo, ma anche durante il pasto.

OGNI VINO È UNA
STORIA D'AMORE.

GUSTO &
PASSIONE

CANTINA ROCCA DI CASTAGNOLI

Il **Chianti Classico DOCG** è un vino rosso dalla struttura complessa e dal profumo intenso con note fruttate e vinose. È ideale da abbinare a carni bianche, arrostiti e formaggi di media stagionatura.



CANTINA CITRA

Il **Montepulciano d'Abruzzo DOC** è un vino rosso dalla struttura complessa e dal gusto morbido e armonico. Ottimo con primi e secondi a base di carne rossa o cacciagione.

Il **Trabocco Pecorino Spumante Abruzzo DOC** è un vino bianco frizzante, dal profumo intenso con sfumature balsamiche di salvia e nuances floreali di acacia. Grazie al suo gusto fresco è perfetto come aperitivo o in abbinamento a piatti di pesce.

CENTRO



CANTINA FELLINE

Il **Salento Rosato IGT** è un vino dal profumo delicato con intensi aromi di sottobosco. Fresco e fruttato, è perfetto da abbinare a primi o secondi a base di pesce, zuppe e crostacei.



CANTINA VILLA RAIANO

Il **Greco di Tufo DOCG** viene prodotto unicamente con uve provenienti da vigne situate nella provincia di Avellino. È un vino bianco dalla sapidità molto evidente, perfetto da abbinare soprattutto a piatti a base di pesce.

L'**Aglanico Campania IGT** è un vino rosso corposo dalle note di cacao, tabacco e frutta fresca. Ideale da abbinare a primi piatti a base di ragù di carne o di vegetali e con carni cotte alla brace.



SUD



Gusto&Passione Selezione Slow Food Italia:
i capolavori della tradizione
vitivinicola regionale italiana
nella nostra selezione di vini d'eccellenza.

In esclusiva da **SISA**



ISOLE



CASA VINICOLA FAZIO

Il **Grillo Viognier Sicilia DOC** è un vino bianco aromatico e intenso, nonché uno dei più apprezzati vitigni della tradizione dell'isola. Perfetto come vino da aperitivo o da abbinare a piatti a base di pesce.

Il **Nero d'Avola Erice DOC** è un vino rosso elegante ed equilibrato, dal gusto morbido e finale persistente con note intense di spezie e frutti rossi. Ideale con la cucina mediterranea e siciliana, si abbina perfettamente alla pasta alla Norma.

Il **Syrah Sicilia DOC** è un vino rosso caratterizzato da un bouquet fruttato di ciliegia, amarena e prugna e dalla delicata presenza di spezie come pepe nero e rosmarino. Si abbina perfettamente a taglieri di salumi e formaggi stagionati e a piatti a base di carne.



LA PASTA DI MAIS PER BUONGUSTAI

Mettiamo il gusto al primo posto

Da sei generazioni, con Le Veneziane, portiamo avanti una tradizione nata in un antico molino veneto. Selezioniamo solo pregiato mais italiano, lavorato secondo l'esclusivo metodo Molino di Ferro, per portare sulla vostra tavola il piacere e il gusto inconfondibile delle nostre specialità.



www.molinodiferro.com

Quando puliamo le verdure, ricordiamoci di non buttare le bucce perché possono diventare le protagoniste di tante sfiziose ricette, che - siamo sicuri - vi faranno venire l'acquolina in bocca.

"Frittata" di bucce di patata



INGREDIENTI:

500 g di bucce di patata, 500 g di mozzarella di bufala, 150-200 g di formaggio stagionato, aromi freschi (origano, timo, rosmarino) q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lavate le bucce in acqua, scolatele e asciugatele. Radunatele su un tagliere e tagliatele a julienne.
- 2 Scolate bene la mozzarella dal suo latticello, tagliatela a fette, tritatela grossolanamente e trasferitela in una ciotola.
- 3 Mescolatevi le bucce, gli aromi tritati e il formaggio grattugiato con la grattugia a fori grossi; salate e pepate.
- 4 Ungete di olio una padella antiaderente di 20 cm di diametro e fatela scaldare molto bene; versatevi metà del composto schiacciandolo con le mani per appiattirlo.
- 5 Cuocetelo per 5 minuti senza toccarlo, appena la base è dorata, leggermente rappresa ma ancora morbida, rovesciate la frittata e trasferitela su un piatto.
- 6 Preparate allo stesso modo un'altra frittata. Tagliatele a pezzetti e servite guarnendo, se vi piace, con foglie di insalata fresca ed erbe aromatiche.



Focaccia al grasso di prosciutto con bucce fritte

INGREDIENTI:

250 g di bucce di carote-patate-topinambur-zucchine-patate americane, **olio di semi di arachide Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b.

Per l'impasto: 300 di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 15 g di lievito di birra fresco, 1/2 cucchiaino di **zucchero Sisa**, 40 g di grasso di **prosciutto crudo a fette Gusto&Passione**, sale in fiocchi q.b., 1/2 cucchiaino di **sale Sisa**

PREPARAZIONE:

- 1 Preparate l'impasto. Sciogliete il lievito con lo zucchero in 2 cucchiaini di acqua tiepida e fatelo riposare 5 minuti. Intanto frullate il grasso di prosciutto fino a ottenere una pasta omogenea. Disponete la farina a fontana, unite il lievito sciolto al centro e iniziate a impastare unendo circa 1,5 dl di acqua, poca acqua alla volta. Aggiungete il grasso di prosciutto frullato, il sale e impastate energicamente unendo (a seconda delle necessità) poca farina o acqua fino a ottenere un impasto liscio, elastico e morbido, ma non appiccicoso. Formate una palla, mettetela in una ciotola, coprite con la pellicola e fate lievitare per circa 4 ore nel forno spento con la luce accesa o in un luogo tiepido e al riparo da correnti d'aria. Intanto, lavate e asciugate perfettamente le bucce da friggere e tenetele da parte.
- 2 Ungete d'olio extravergine d'oliva una teglia di 30 cm di diametro (o foderatela di carta da forno e spennellatela di olio). Trasferite l'impasto lievitato sul piano di lavoro infarinato e, con le mani infarinate, fate 2 pieghe a portafoglio. Allargate l'impasto con i polpastrelli, stendetelo nella teglia e ungetelo con un filo d'olio. Fatelo lievitare per altri 30 minuti, poi formate tanti incavi con pollice, indice e medio.
- 3 Condite la focaccia con sale in fiocchi, 2 cucchiaini di acqua emulsionati con 2 cucchiaini d'olio e cuocetela nel forno a 200° per 20 minuti. Mentre cuoce la focaccia, friggete le bucce in abbondante olio di arachidi caldo e sgocciolatele su carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Sfornate la focaccia, copritela con le bucce fritte e servite.





AD HALLOWEEN

Basta un tocco

TRASFORMA OGNI RICETTA IN MAGIA





©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

Zuppa alla montanara (Abruzzo)

INGREDIENTI:

600 g di castagne fresche piccole, 200 g di **lenticchie mignon secche Sisa**, 50 g di lardo, 4 fette di pane casereccio tipo Toscano, 1 cucchiaino colmo di concentrato di pomodoro, 2 cucchiaini di **misto per soffritto surgelato Sisa**, 2-3 rametti di timo, 3 foglie di basilico, 1 rametto di maggiorana fresca, 1 foglia di alloro, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lavate le lenticchie e mettetele a bagno per un paio d'ore. Incidete le castagne con un coltellino e fatele arrostiti nell'apposita padella forata per caldarroste finché la buccia risulterà bruciata (potete anche metterle sotto il grill per circa 20', coprendole verso la fine con carta da forno bagnata). Trasferitele in un recipiente sotto un panno ripiegato per 15' e, infine, sbucciatele.
- 2 Lessate le lenticchie in 1,5 l d'acqua con l'alloro. Tagliate il lardo a dadini e ogni castagna in 4 pezzi. In una pentola, fate rosolare il lardo con le verdure per soffritto e il timo. Aggiungete le castagne, mescolate un poco e versate un mestolo di brodo di cottura delle lenticchie in cui avrete diluito il concentrato di pomodoro. Unite le lenticchie già semicotte e proseguite la cottura per circa 15', aggiungendo maggiorana e basilico tritati verso la fine.
- 3 Fate dorare nell'olio le fette di pane divise a metà, sistematele nei piatti fondi, versate la zuppa di castagne e lenticchie e servite.

MAXIMILIAN I

Bevi responsabilmente



È uno spumante italiano, ideale per esaltare l'aperitivo e nobilitare la tavola. Lasciatevi sedurre dal suo finissimo perlage. Una scelta di gusto, una questione di etichetta.

www.maximilianspumante.it f @



Riso



45'



4



DIFFICOLTÀ

alla beneventana (Campania)

INGREDIENTI:

500 g di verza, 300 g di **riso per risotti Sisa**, 1/2 cipolla, 80 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 4 **pomodori pelati Sisa**, 1 l di brodo vegetale, 1 pezzetto di peperoncino, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

① Tritate finemente i pomodori pelati o passateli al passaverdura. Tritate la cipolla, trasferitela in un tegame con 4-5 cucchiari di olio e fatela appassire leggermente. Unite i pomodori e il peperoncino tritato e cuocete per 5 minuti.

② Intanto, tagliate la verza a striscioline e unitela al soffritto preparato. Aggiungete 3/4 del brodo, portate a ebollizione e cuocete a fuoco dolce per circa 15 minuti.

③ Aggiungete nel tegame il riso e portatelo a cottura, aggiungendo altro brodo bollente quando il precedente sarà evaporato. Regolate di sale e pepe. Distribuite il risotto nei piatti individuali, completate con il grana grattugiato e un filo d'olio e servite subito.

Frittata du scuru (Calabria)

INGREDIENTI:

1,5 kg di patate a pasta gialla, 1 cucchiaino di pecorino calabrese grattugiato, 1 piccolo peperoncino piccante, 1 cucchiaino di **origano Sisa**, 4 foglie di basilico, 1 bicchiere di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

① Pelate le patate e tagliatele a fettine sottilissime con una mandolina. Mettetele in una ciotola, salatele, lasciatele riposare per 30-40 minuti, sciacquatele e premetele tra le mani, per eliminare l'eccesso di acqua e amido. Rimettetele nella ciotola con il formaggio, l'origano, il basilico e il peperoncino tritati.

② Scaldate l'olio in una padella antiaderente di 28 cm di diametro e sistemate dentro le patate una alla volta, schiacciandole per compattarle bene.

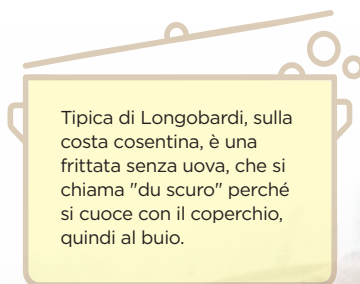
③ Coprite con il coperchio e cuocete su fiamma molto bassa per 40-50 minuti. Togliete il coperchio, eliminate l'olio in eccesso e continuate a cuocere fino a quando si sarà formata una sottile crosticina dorata. Potete anche fare la prova della forchetta: appena i rebbi penetrano senza fatica nelle patate la frittata è pronta per essere girata dall'altra parte.

④ Voltate la frittata e fatela dorare bene anche sul secondo lato, senza rimettere il coperchio. Trasferite la frittata su un piatto da portata e servitela subito, preferibilmente ben calda. Si può gustare anche fredda, se vi piace, guarnita con qualche foglia di basilico.



IL VINO DA ABBINARE

Cirò Rosato DOC
Gusto&Passione Slow Food



Tipica di Longobardi, sulla costa cosentina, è una frittata senza uova, che si chiama "du scuro" perché si cuoce con il coperchio, quindi al buio.



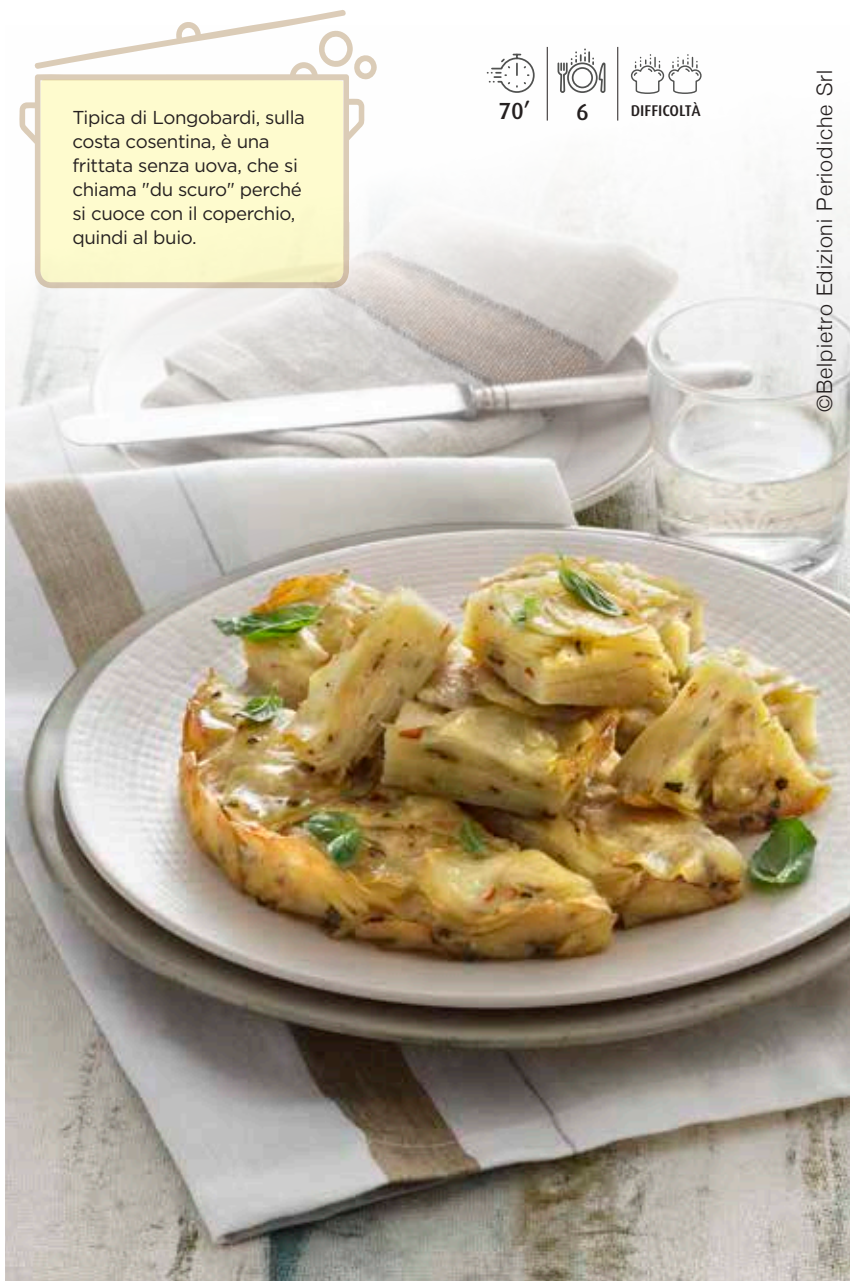
70'



6



DIFFICOLTÀ



Biscotti d'avena alle pere



INGREDIENTI:

200 g di **farina di avena Equilibrio&Piacere**, 100 g di amido di mais, 1 cucchiaino di **lievito per dolci Sisa**, 50 g di **zucchero di canna bio VerdeMio**, 200 g di pere tipo Abate, 50 ml di succo di pera non zuccherato, 2 cucchiai di granella di nocciole, 1 **uovo Sisa**, 40 g di **burro Sisa**, sale Sisa q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sbuccia le pere, elimina picciolo e torsolo e taglia la polpa a dadini piccoli. Versa la farina di avena nella ciotola e, con l'aiuto della frusta, incorpora prima l'amido di mais setacciato.
- 2 Aggiungi i dadini di pera preparati, il succo, il burro fuso tiepido, l'uovo sbattuto, le nocciole e amalgama bene, mescolando con la spatola.
- 3 Trasferisci l'impasto ottenuto nella tasca da pasticcere e taglia 2 cm di punta. Fodera la teglia di carta da forno e deposita sul fondo tanti mucchietti di impasto (in alternativa, puoi creare delle palline usando due cucchiai), distanziandoli tra di loro. Cuoci in forno già caldo a 190° per 25 minuti circa. Lascia raffreddare e servi.

Ricca di fibre e preziosa fonte di proteine, la **Farina di Avena Equilibrio&Piacere** è estremamente versatile in cucina. Può essere utilizzata, infatti, al posto della classica farina 00 sia in preparazioni dolci (come crostate, biscotti e pancakes) che salate (come crepes, pane e pizza), tutte da far venire l'acquolina in bocca!



Insalatona autunnale di verdura e frutta

INGREDIENTI:

1 testa di radicchio, 2-3 teste di indivia belga, 2 fette sottili di cavolo cappuccio viola, 1 mela, 1 pompelmo rosa, 1 pera, 1 arancia, 120 g di ricotta infornata, 2 cucchiai di fiocchi di farro (o **fiocchi di avena bio VerdeMio**), 2 cucchiai di mandorle a filetti, 2 cucchiai di semi di zucca, 1 cucchiaio di semi di papavero, 1 cucchiaio di **aceto di mele bio VerdeMio**, **zucchero Sisa** q.b., 1 limone, prezzemolo q.b., erba cipollina q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Sbucciate al vivo l'arancia e il pompelmo. Lavate la mela e la pera e riducetele a fettine senza sbucciarle, spruzzatele con qualche goccia di succo di limone, salate tutta la frutta e pepatela. Mondate il radicchio e l'indivia, lavateli, asciugateli e riduceteli a striscioline. Riunite frutta e verdura preparate nel piatto di portata e aggiungete il cavolo cappuccio e il formaggio tagliato a dadini.
- 2 Scaldate una padella antiaderente, versatevi i fiocchi di farro e tostateli per un minuto, aggiungete i semi di zucca, le mandorle a filetti e il papavero. Tostate tutti gli ingredienti, facendo girare la padella sopra la fiamma. Quando i semi saranno gonfi e fragranti, spruzzateli con l'aceto, salateli e aggiungete un pizzico di zucchero. Lasciateli asciugare sul fuoco e trasferiteli in una ciotola.
- 3 Tritate il prezzemolo e sforbiciate l'erba cipollina, metteteli in un piatto fondo con qualche cucchiaio d'olio, il sale, il succo di limone rimasto ed emulsionate con una forchetta. Versate il condimento sull'insalata e servite con la granola di semi e fiocchi.





**POLENTA
VALSUGANA®**

SEMPRE UNA BUONA IDEA!

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



Polenta con verza, ceci e calamaretti



180'



4



DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

400 g di farina di mais, 160 g di **ceci secchi bio VerdeMio**, 600 g di calamaretti, 6 foglie di verza, 1 rametto di rosmarino, 1 spicchio di aglio, 1/2 bicchiere di **vino bianco Sisa**, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

① Mettete i ceci in una ciotola, copriteli con acqua fredda e lasciateli in ammollo per 12 ore o finché si saranno ben reidratati. Poi scolateli, disponeteli in una pentola colma di acqua fredda poco salata e lessateli per 2 ore.

② Intanto, lavate accuratamente le sacche dei calamaretti, eliminate la pelle che li ricopre e lavateli ancora, anche internamente. Staccate i tentacoli e tagliate le sacche ad anelli. Portate quasi a ebollizione 1,8 litri d'acqua in una pentola, salatela e versatevi la farina di mais a pioggia, mescolando velocemente con una frusta perché non si formino grumi. Cuocete la polenta a fiamma dolcissima, mescolandola spesso, per circa 40 minuti.

③ Soffriggete l'aglio pulito in una padella con il rosmarino e un filo d'olio. Eliminate l'aglio e aggiungete le foglie di verza pulite e tagliate a pezzettini e i ceci ben sgocciolati dal liquido di cottura.

④ Unite un pizzico di sale e una macinata di pepe, lasciate ammorbidire la verza, quindi aggiungete i calamaretti: quando si saranno insaporiti un po', bagnate con il vino e lasciatelo evaporare quasi completamente. Proseguite la cottura ancora per qualche minuto, regolate di sale e pepe e servite con la polenta.

I Ceci Secchi Biologici VerdeMio

non dovrebbero mai mancare in dispensa. Ricchi di sostanze nutritive preziose per il tuo benessere, sono perfetti per portare in tavola tanti gustosi piatti, dalle zuppe alle minestre, dalle insalate a saporiti contorni.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

Insalata tiepida di castagne e cavoletti di Bruxelles



45'



4



DIFFICOLTÀ

INGREDIENTI:

250 g di castagne, 80 g di uvetta, 350 g di cavoletti di Bruxelles, 50 g di **burro Sisa**, prezzemolo q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

① Incidete la buccia delle castagne, trasferitele su una placca rivestita di carta di alluminio e cuocetele in forno caldo a 200° per circa 20 minuti. Quando i gusci cominceranno ad aprirsi, togliete le castagne dal forno (devono essere dorate e non troppo secche) e sbucciatele.

② Nel frattempo, mettete l'uvetta in ammollo in una tazza di acqua tiepida. Pulite i cavoletti di Bruxelles (eliminando la parte della base più dura), cuoceteli per 5 minuti in acqua bollente salata e scolateli.

③ Sciogliete il burro in una padella antiaderente, aggiungete le castagne sbucciate, i cavoletti e per ultima l'uvetta strizzata. Passate per pochi minuti le verdure in padella, regolate di sale e pepe, spolverizzate con prezzemolo tritato e servite subito.



Zucca



UN ORTAGGIO DA TANTE VARIETÀ

Protagonista d'autunno, la zucca appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee e viene coltivata in numerose varietà, diverse per forma, dimensioni, colore e sapore. Tra le più diffuse troviamo la Delica, dalla polpa compatta e dolce, la Mantovana, tondeggianti e schiacciata (ideale per i ripieni), la Butternut - a forma di pera allungata e dal gusto delicato - e la Hokkaido, dalla buccia sottile e a forma di trottola.



RICCA DI VITAMINE E FIBRE

La zucca è composta per circa il 90% da acqua, il che la rende leggera e poco calorica. È fonte di betacarotene, il pigmento responsabile del suo tipico colore arancione, che l'organismo trasforma in vitamina A, fondamentale per la salute della vista, della pelle e del sistema immunitario. Contiene vitamina C, vitamina E, vitamine del gruppo B e sali minerali - come potassio, fosforo e magnesio - ed è ricca anche di fibre.

UN AIUTO PER IL BENESSERE QUOTIDIANO

La zucca è un alimento ideale per chi desidera seguire un'alimentazione equilibrata. Gli antiossidanti che contiene, poi, aiutano a contrastare lo stress ossidativo, mentre il potassio contribuisce alla normale funzione muscolare e al mantenimento dell'equilibrio idrico dell'organismo. Le fibre, invece, favoriscono la regolarità intestinale e aiutano a controllare l'assorbimento degli zuccheri.

DAGLI ANTIPASTI AI DOLCI

Uno dei suoi punti di forza è la versatilità in cucina. Può essere cotta al forno, al vapore o in padella e utilizzata per preparare vellutate, risotti, gnocchi, paste ripiene e contorni. La sua dolcezza si abbina perfettamente a ingredienti sapidi come formaggi stagionati, speck e funghi, ma trova spazio anche nella pasticceria, impiegata per torte, muffin e crostate. Anche i semi di zucca, ricchi di proteine, grassi "buoni" e minerali, possono essere tostati e consumati come snack oppure aggiunti a insalate, pane e prodotti da forno.



Zuppa di zucca e bianchi di Spagna

INGREDIENTI:

800 g di zucca, 200 g di fagioli bianchi di Spagna secchi, 100 g di maltagliati o quadrotti secchi, 1 cipolla bianca, 1/2 costa di sedano, 1 rametto di rosmarino, **olio extravergine di oliva Sisa q.b., sale Sisa q.b.**

PREPARAZIONE:

❶ Ammollate i fagioli in acqua fredda per 12 ore poi scolateli, metteteli in una pentola con un litro di acqua fredda, portateli a ebollizione e cuoceteli per un'ora e mezza o due ore con pentola coperta e fiamma bassa finché inizieranno a essere teneri. Salateli dopo un'ora e mezza di cottura.

❷ Nel frattempo, tagliate a pezzetti la cipolla e il sedano. Pulite la zucca e tagliatela a tocchetti. Scaldare un filo di olio in una pentola, unite le verdure preparate, fatele insaporire per alcuni minuti mescolando a fuoco moderato poi aggiungete tre bicchieri di acqua, salate e cuocete per una ventina di minuti. Frullate il tutto con un frullatore a immersione.

❸ Riportate la zucca frullata sulla fiamma, aggiungete i fagioli con la loro acqua di cottura, cuocete per una decina di minuti poi unite la pasta e portatela a cottura. Se la zuppa fosse troppo densa, unite un po' di acqua o brodo vegetale. A cottura ultimata unite il rosmarino tritato. Servite con un filo di olio a crudo.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



PIÙ SAPORE CON GERME MADRE DI GRANO



Le **Farine Magiche** incontrano **Germe Madre**, un ingrediente **100% naturale** ottenuto dalla **fermentazione di farina di grano antico** e infusi di **piante aromatiche**, secondo un **metodo di lavorazione ispirato alla tradizione**. Ogni farina ha il suo **Germe Madre**, studiato per esaltare al meglio **gusto e profumo di ogni preparazione**.



SCOPRI LA GAMMA, SCEGLI LA TUA FARINA



Fai il pieno di
Bontà e Benessere



Scopri il tuo mix
con la frutta secca Ventura!

* Ricerca Circana (2026) su 12.000 consumatori in Italia, su prodotti candidati. prodottodellanno.it cat. Frutta Secca





Corona di panini alla zucca e rosmarino

INGREDIENTI:

360 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per la lavorazione e il piano di lavoro, 120 g di farina integrale, 1 pezzo di zucca da 300 g, 2 cucchiaini di **miele millefiori bio VerdeMio**, 1 cucchiaio colmo di rosmarino tritato + qualche ciuffo per decorare, 9 g di **lievito di birra secco Sisa**, 45 g di **burro Sisa** a temperatura ambiente, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., 1 cucchiaino e 1/2 di **sale Sisa**

Se non disponete di una planetaria, utilizzate i ganci delle fruste elettriche e lavorate l'impasto iniziale per 6-8 minuti.

PREPARAZIONE:

- 1 Togliete i semi alla zucca e infornatela a 200° per 30 minuti. Togliete la buccia, frullate la polpa e pesatene 225 g. Nella ciotola della planetaria, montata con il gancio, miscelate le due farine con il lievito e il sale. Poi unite 240 ml di acqua tiepida, il miele, il burro, la purea di zucca e il rosmarino e lavorate per 3 minuti. Ripulite i bordi della ciotola con una spatola quando necessario e impastate per altri 3-5 minuti. L'impasto dovrà risultare morbido e leggermente appiccicoso.
- 2 Trasferitelo sul piano di lavoro infarinato, lavoratelo a mano e unite farina (poca) finché non sarà più appiccicoso (non deve diventare troppo sodo). Ungetelo con olio, mettetelo in una ciotola e copritela con pellicola: lasciate lievitare nel forno spento con la luce accesa fino al raddoppio del volume (circa 1 ora).
- 3 Sgonfiate l'impasto con le mani, dividetelo in 7 panini di circa 5 cm di diametro, 7 panini di circa 3 cm e 6 palline piccole di circa 2 cm. In una teglia oliata di 30 cm di diametro, sistemate 6 panini grandi a corona e 1 al centro, disponete negli spazi intorno i panini medi e contornate il panino centrale con le palline piccole.
- 4 Lasciate lievitare per altri 20 minuti e poi infornate a 180° per 30 minuti, o finché il pane sarà leggermente dorato. Lasciatelo raffreddare prima di servirlo con qualche ciuffo di rosmarino.

Farzotto alla zucca



INGREDIENTI:

200 g di **farro perlato bio VerdeMio**, 200 g orzo perlato, 400 g di polpa di zucca, 150 g di **Grana Padano Dop grattugiato Sisa**, 1 cipolla rossa, 3 rametti di rosmarino, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Lessate separatamente farro e l'orzo in abbondante acqua bollente salata (circa 25 minuti). Scolateli e tenete da parte l'acqua di cottura del farro.
- 2 Riducete a cubetti la zucca. Tritate grossolanamente la cipolla con il rosmarino e soffriggeteli in un tegame (meglio se di terracotta) con abbondante olio. Unite la zucca e lasciatela ammorbidire, poi bagnatela con un po' di acqua di cottura del farro e portatela a cottura.
- 3 Aggiungete il farro e l'orzo, aggiustate di sale e pepate: regolate la consistenza a piacere aggiungendo eventualmente un po' di acqua di cottura del farro. Fuori dal fuoco, mantecate con il grana.

IL VINO DA ABBINARE

Barbera Oltrepò Pavese DOC
Gusto&Passione Slow Food



*Crostata alle **nocciole**, il **sapore** dell'autunno*

Con l'arrivo dell'autunno tornano protagoniste le nocciole, uno dei frutti simbolo di questa stagione. Dal gusto intenso e aromatico, si sposano alla perfezione con la friabilità della pasta frolla, dando vita a una crostata semplice ma ricca di carattere. Che sia preparata con una crema di nocciole, una ganache o arricchita da frutta di stagione, questa torta racchiude i sapori autentici dei mesi autunnali e rappresenta un classico della pasticceria casalinga, perfetto per la colazione, la merenda o un fine pasto.



Crostata di melannurca alle nocciole



INGREDIENTI:

300 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per lo stampo e la lavorazione, 275 g di **burro Sisa** + quello per lo stampo e la lavorazione, 225 g di **zucchero Sisa**, 110 g di nocciole sghusciate, 60 g di nocciole sghusciate e tostate, 2 **uova Sisa** + 2 tuorli, 1/2 limone, 3 melannurche

PREPARAZIONE:

- 1 Tritate nel mixer 50 g di nocciole con 100 g di zucchero; unite 225 g di farina, 150 g di burro freddo a pezzetti, la scorza grattugiata del limone e i 2 tuorli. Azionate l'apparecchio sino a ottenere un composto bricioloso, poi trasferitelo sul piano e lavoratelo velocemente con le mani. Quando avrete ottenuto una palla di pasta liscia, schiacciatela un po', avvolgetela con la pellicola e fatela riposare in frigo per mezz'ora.
- 2 Tritate le nocciole rimaste insieme alle nocciole tostate e 50 g di zucchero. Montate il burro rimanente con lo zucchero rimasto, quindi aggiungete, un po' alla volta, le uova leggermente sbattute. Incorporate anche le nocciole tritate e la farina rimasta.
- 3 Stendete la pasta con il matterello sul piano infarinato in uno strato di 4-5 mm, quindi trasferite delicatamente in uno stampo per crostata di 24 cm, imburrrato e infarinato, facendola aderire bene a tutto il bordo. Riempite il guscio di pasta con il composto, livellandolo un po' con il dorso del cucchiaio.
- 4 Lavate le melannurche, tagliatele a spicchietti senza sbucciarle, spruzzatele con qualche goccia di succo del limone e distribuitele sulla superficie della torta, affondandole un po'. Cuocete nella parte bassa del forno, preriscaldato a 180°, per 50 minuti.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

Crostata di nocciole



INGREDIENTI:

300 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per la spianatoia, 150 g di **burro Sisa**, 1 **uovo Sisa** + 1 tuorlo, 80 g di **zucchero Sisa**, 3 g di **lievito per dolci Sisa**, 1 limone, **sale Sisa** q.b.

Per il ripieno: 350 g di nocciole tostate, 100 g di **zucchero Sisa**, 3 **uova Sisa**, 1 dl di liquore all'amaretto, 1 limone, 1 arancia, **zucchero a velo Sisa** q.b.

PREPARAZIONE:

- 1 Riunite nel mixer la farina con il burro freddo a dadini, il lievito, lo zucchero, la scorza del limone grattugiata e un pizzico di sale; frullate fino a ottenere un composto a briciole. Unite l'uovo e il tuorlo, frullate fino a che la pasta rimane attaccata alle lame del mixer, formate un panetto, appiattitelo, avvolgetelo in un foglio di pellicola e fate riposare in frigo per 2 ore.
- 2 Stendete la pasta sul piano di lavoro leggermente infarinato fino a ottenere una sfoglia dello spessore di 3 mm e trasferitela in uno stampo da crostata di 20 cm. Eliminate la pasta eccedente e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.
- 3 Tritate le nocciole non troppo fini nel mixer con 50 g di zucchero semolato. Sghusciate le uova, separate i tuorli dagli albumi e montate i primi con lo zucchero restante, aiutandovi con un paio di fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite le nocciole, il liquore, la scorza grattugiata di arancia e limone e gli albumi montati a neve; amalgamate bene.
- 4 Versate il ripieno preparato sulla base di frolla e cuocete la crostata nella parte bassa del forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Levatela dallo stampo, lasciatela raffreddare su una gratella e completate con zucchero a velo.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

Esplorazione di caffè e meringa

INGREDIENTI:

Per le bavaresi: 200 g di latte, 25 g di caffè in chicchi, 250 g di panna fresca, 1 tuorlo di **uova Sisa**, 50 g di **zucchero Sisa**, 6 g di gelatina

Per le meringhe: 2 albumi di **uova Sisa**, 75 g di **zucchero Sisa**, 50 g di **zucchero a velo Sisa**, 15 g di cacao amaro, 5 g di caffè in polvere, 1 g di **sale Sisa**

Per la ganache: 100 g di latte, 20 g di caffè in chicchi, 75 g di **zucchero Sisa**, 180 g di gocce di cioccolato al latte, 35 g di **burro Sisa**

Per la riduzione di caffè: 250 ml di caffè della moka, 50 g di **zucchero Sisa**

Per la finitura: 150 g di panna fresca, 10 g di **zucchero a velo Sisa**, 10 g di caffè in polvere, 10 alchechengi, 1 mazzetto di menta





PREPARAZIONE:

❶ Preparate le bavaresi. Tostate i chicchi di caffè in forno a 130° per 10 minuti. Mettete a bagno la gelatina in acqua e ghiaccio. Fate bollire il latte e, a fuoco spento, unite i chicchi di caffè. Lasciate in infusione per 10 minuti, poi filtrate, aggiungete 50 g di panna e portate a bollore. Sbattete il tuorlo con lo zucchero, versatevi il latte caldo e cuocete fino a 85°. Unite la gelatina strizzata e fate raffreddare fino a 45°.



❷ Su un'altra teglia foderata con carta da forno distribuite 30 mucchietti del composto rimasto, quindi tirateli con la spatola formando tante tegole. Infornate le 2 teglie sovrapposte a 110° per 45 minuti.



❸ Montate parzialmente la panna rimasta e aggiungetela al composto. Distribuitelo in 2 stampi da 15 semisfere l'uno e mettete in freezer per almeno 2 ore.



❹ Preparate la ganache. Tostate i chicchi di caffè in forno 130° per 10 minuti. Fate bollire il latte, lasciatevi in infusione i chicchi per 10 minuti poi filtratelo con un colino. Versate lo zucchero in un pentolino a doppio fondo, mettetelo su fuoco vivo, senza mescolare, finché si forma un caramello dorato. Fuori dal fuoco versate il latte intiepidito molto lentamente, stemperandolo con una frusta. Incorporate il cioccolato e fate intiepidire a 70°. Lavorate il burro a pomata e unitelo al composto. Mettete in frigo per 12 ore.



❺ Preparate la meringa. Setacciate i 2 zuccheri con il cacao e il caffè; unite il composto, poco alla volta, agli albumi montati a neve ferma con il sale. Trasferite metà preparazione in una sac à poche con bocchetta liscia e distribuite 20 spumoncini su una placca foderata con carta da forno.



❻ Preparate la riduzione di caffè e componete i piatti. Mescolate caffè e zucchero in un padellino e cuocete per 10 minuti a fuoco medio. Montate la panna con lo zucchero a velo e mettetela in una sac à poche con bocchetta liscia. Disponete in ogni piatto 1 cucchiaino di ganache e tiratela ad arco con un pettine da cucina. Unite 3 bavaresi, 2 meringhe a spumone e 3 a tegola, ciuffi della panna montata, 2 gocce di riduzione di caffè e 1 alchechengi. Rifinite con una spolverizzata di caffè e completate con foglie di menta.

L'Amore ha una Ricetta!



Nuovo Sugo al Tonno e olive Biffi.
Fresco, irresistibile, tutto da gustare!

Biffi® **Che Sugo!**

f @ FOLLOW US - @biffi1852



www.biffi1852.it

Come si fa la MARINATURA

Spunti e consigli per prepararla al meglio.



CHE COS'È LA MARINATURA

Marinare significa lasciare un alimento a contatto con una miscela di ingredienti, generalmente composta da una parte acida (come succo di limone, aceto o vino), una parte grassa (olio) e aromi come erbe, spezie e aglio. Lo scopo è insaporire e rendere più teneri alcuni cibi, per prepararli alla cottura.



IL TEMPO FA LA DIFFERENZA

Una buona marinatura non deve essere né troppo breve né troppo lunga. Il pesce, ad esempio, necessita generalmente di 30 minuti o al massimo un paio d'ore, a seconda del taglio e della ricetta. Le carni bianche possono marinare per alcune ore, mentre quelle rosse sopportano tempi più lunghi. Anche le verdure possono beneficiare della marinatura, soprattutto prima della cottura alla griglia o al forno, per esaltarne gusto e profumo.



GLI INGREDIENTI GIUSTI

Una marinatura equilibrata nasce dalla giusta combinazione di sapori. L'olio aiuta a trattenere gli aromi e a mantenere morbido l'alimento, mentre la componente acida dona freschezza e tenerezza. Erbe aromatiche come rosmarino, timo, salvia e prezzemolo, insieme a spezie, scorze di agrumi o pepe, permettono di personalizzare ogni preparazione. Meglio aggiungere il sale solo poco prima della cottura, per evitare che favorisca la perdita dei liquidi.



QUALCHE CONSIGLIO IN PIÙ

È consigliabile marinare gli alimenti in frigorifero, utilizzando contenitori in vetro, ceramica o acciaio inox, evitando quelli in alluminio, che potrebbero reagire con gli ingredienti acidi. Durante la marinatura è utile girare i cibi almeno una volta, così da distribuire uniformemente aromi e condimento. Infine, la marinata utilizzata a crudo non dovrebbe essere riutilizzata come salsa, a meno che non venga portata a ebollizione prima dell'uso.

.. NUOVA LINEA MÜLLER
KĚFİR DA BERE
SUPPORTO AL SISTEMA IMMUNITARIO
PIACERE, PURISSIMO.



**Fate
l'amore
con il
sapore.**



M U L L E R . I T

Ciclamino



Con i suoi fiori eleganti e i colori vivaci, il ciclaminio è una delle piante ornamentali più amate dell'autunno e dell'inverno. Originario dell'area mediterranea, appartiene al genere Cyclamen ed è apprezzato per la lunga fioritura, che può durare diversi mesi se viene coltivato nelle condizioni ideali. I fiori, che spaziano dal bianco al rosa, dal rosso al viola, si sviluppano sopra un fitto fogliame verde scuro, spesso decorato da sfumature argentee. È una pianta perfetta per balconi, terrazzi e ambienti interni ben illuminati.

IL VASO E IL TERRICCIO IDEALI

Il ciclaminio cresce bene in vasi dotati di fori di drenaggio, indispensabili per evitare ristagni d'acqua. È consigliabile utilizzare un terriccio soffice, leggero e ben drenante, eventualmente ar-

ricchito con una piccola quantità di sabbia o perlite per favorire il deflusso dell'acqua. Durante il rinvaso è importante non interrare completamente il tubero: la parte superiore dovrebbe rimanere leggermente visibile, riducendo così il rischio di marciumi.

LUCE, TEMPERATURA E IRRIGAZIONE

Il ciclaminio predilige posizioni luminose ma non esposte ai raggi diretti del sole, soprattutto nelle ore più calde. All'aperto si sviluppa bene in zone riparate e fresche, mentre in casa è preferibile collocarlo lontano da termosifoni e altre fonti di calore. Le annaffiature devono essere regolari, ma moderate: il terreno va mantenuto leggermente umido, evitando gli eccessi. L'ideale è bagnare il sottovaso o il bordo del vaso, senza versare l'acqua direttamente sul tubero o al centro della pianta.



PICCOLI ACCORGIMENTI PER UNA FIORITURA DURATURA

Per favorire una fioritura abbondante è consigliabile eliminare regolarmente fiori e foglie appassiti, staccandoli delicatamente alla base. Durante il periodo vegetativo può essere utile somministrare un concime liquido per piante fiorite ogni due o tre settimane, seguendo le dosi indicate. Quando termina la fioritura, il ciclaminio entra naturalmente in una fase di riposo: riducendo gradualmente le annaffiature e conservando il tubero in un luogo fresco e asciutto, sarà possibile favorire una nuova vegetazione nella stagione successiva.



GranTerre Teneroni



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

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

NOVITÀ



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

scopri di più su
www.granterre.it

Scarti in cucina: non sempre sono da buttare

Ridurre gli sprechi in cucina significa valorizzare ciò che spesso viene scartato. Bucce, gambi, foglie e pane raffermo possono trasformarsi in ingredienti preziosi, contribuendo a una cucina più sostenibile, creativa ed economica.

In cucina siamo spesso abituati a eliminare bucce, gambi, foglie esterne e altre parti degli alimenti considerate inutili. In realtà, molti di questi "scarti" sono perfettamente commestibili e possono diventare ingredienti preziosi. È importante utilizzare prodotti freschi e ben lavati, preferibilmente di stagione e provenienti da coltivazioni controllate. Imparare a sfruttare ogni parte degli alimenti significa ridurre gli sprechi, risparmiare e dare spazio a una cucina più creativa e consapevole.

DALLE BUCCE AI GAMBI: IDEE SEMPLICI E GUSTOSE

Le bucce di patate, carote o zucca, ben pulite, possono essere cotte al forno con un filo d'olio e spezie fino a diventare croccanti. I gambi di prezzemolo, basilico o broccoli sono perfetti per insaporire brodi, minestre e sughi, mentre le foglie esterne di finocchi, sedano o cavolfiore possono essere utilizzate in vellutate, ripieni o pesto. Anche le croste di alcuni formaggi stagionati, purché edibili, possono arricchire zuppe e risotti durante la cottura.

IL PANE RAFFERMO È UNA RISORSA

Uno degli alimenti che più frequentemente finisce nella spazzatura è il pane. Eppure quello raffermo può essere recuperato in moltissimi modi: grattugiato per panature e gratinature, utilizzato per preparare polpette, canederli, zuppe, panzanella o crostini. Conservato correttamente, diventa un ingrediente versatile che permette di dare



nuova vita a tante ricette tradizionali, dimostrando come la cucina del recupero sia spesso anche una cucina ricca di gusto.

UNA SCELTA CHE FA BENE ALL'AMBIENTE

Ridurre gli sprechi alimentari significa diminuire anche l'impatto ambientale legato alla produzione, al trasporto e allo smaltimento del cibo. Prima di eliminare un ingrediente, quindi, vale la pena chiedersi se possa essere riutilizzato in un'altra preparazione o conservato per un utilizzo successivo. Piccoli accorgimenti, come pianificare la spesa, conservare correttamente gli alimenti e valorizzarne ogni parte, permettono di limitare gli sprechi ogni giorno.

VINCI
OGNI SETTIMANA
1 PLANETARIA
KENWOOD



Partecipa acquistando almeno 1 prodotto Ferrari. Concorso valido dal 01/06/26 al 31/01/27. Montepremi € 17.765.000. Immagini a scopo illustrativo. Regolamento su www.concorsoferrarifarmaggi.it

Lago di Garda

tra borghi, natura e sapori autentici

Il Lago di Garda unisce paesaggi spettacolari, borghi ricchi di storia, attività all'aria aperta e una tradizione gastronomica che valorizza i prodotti del territorio. Un viaggio ideale in ogni stagione.



sull'acqua e da un paesaggio che alterna spiagge, promontori e giardini. Tra le tappe imperdibili c'è **Sirmione**, celebre per il Castello Scaligero, uno dei manieri medievali meglio conservati d'Italia, e per le Grotte di Catullo, importante area archeologica romana da cui si gode una splendida vista sul lago. Poco più a nord si incontra **Salò**, raffinata cittadina con un lungolago tra i più belli del Garda, ideale per una passeggiata tra negozi, caffè e palazzi storici. Da non perdere anche il Vittoriale degli Italiani, a **Gardone Riviera**, la suggestiva dimora di Gabriele D'Annunzio, oggi trasformata in museo e circondata da un grande parco panoramico.

LA SPONDA VENETA E IL FASCINO DI QUELLA TRENTINA

Sulla sponda orientale il paesaggio cambia gradualmente, passando dalle dolci colline del Veronese alle montagne che circondano l'estremità settentrionale del lago. **Malcesine** è uno dei borghi più iconici, dominato dal Castello Scaligero e collegato con una moderna funivia al Monte Baldo, conosciuto come il "Giardino d'Europa" per la straordinaria varietà di flora e per i panorami che abbracciano l'intero lago. Più a sud si trovano **Bardolino**, famoso per il vino rosso Doc che porta il suo nome, e **Lazise**, racchiuso da antiche mura medievali e caratterizzato da un vivace centro storico affacciato sul porto. Proseguendo verso nord si entra in Trentino, dove il paesaggio assume un carattere decisamente alpino. **Riva del Garda**, incorniciata da imponenti pareti rocciose, è una delle località più amate dagli appassionati di sport all'aria aperta. Il suo elegante centro storico, con Piazza III Novembre, la Torre Apponale e il lungolago alberato, invita a passeggiare tra negozi, caffè e scorci panoramici. Poco distante si trova **Torbole sul Garda**, considerata una delle capitali europee del windsurf e della vela grazie ai venti costanti che soffiano sul lago. Da qui partono anche alcuni dei percorsi più suggestivi della zona, come la cele-



Riva del Garda

I MAGGIORI PUNTI D'INTERESSE

- **Sirmione**
- **Salò**
- **Gardone Riviera**
- **Malcesine**
- **Bardolino**
- **Lazise**
- **Riva del Garda**
- **Torbole sul Garda**
- **Strada del Ponale**
- **Monte Baldo**



INFORMAZIONI PRATICHE



COME MUOVERSI SUL LAGO DI GARDA

• Se non vuoi spostarti in auto tra una località e l'altra puoi utilizzare i traghetti e battelli, la linea di autobus extraurbani o i treni.



DOVE DORMIRE

• Hotel Du Lac et Du Parc

A pochi passi dal centro storico di Riva del Garda e affacciato su un ampio parco, è ideale per esplorare la sponda trentina, praticare sport e raggiungere facilmente Torbole, la Strada del Ponale e le Cascate del Varone - www.dulacetduparc.com

Viale Rovereto, 44 - 38066 Riva del Garda (Tn)

• Hotel Oliveto

Fronte lago e a breve distanza dal centro di Desenzano, rappresenta un ottimo punto di partenza per visitare Sirmione, Salò, Gardone Riviera e la sponda orientale del Garda - www.hoteloliveto.it

Via Tito Malaguti, 2 - 25015 Desenzano del Garda (Bs)



DOVE MANGIARE

• Ristorante Locanda Al Cardellino

Immerso tra i vigneti sulle colline di Bardolino, propone una cucina che valorizza i prodotti del Garda e della tradizione veneta, come pasta fresca fatta in casa, pesce di lago, carni del territorio e un'ampia selezione di vini locali

Via Pralesi, 14 - 37011 Bardolino (Vr)

• Ristorante Il Giglio

A pochi passi dal Vittoriale degli Italiani, a Gardone Riviera, è apprezzato per una cucina che unisce tradizione e creatività, con particolare attenzione al pesce di lago e agli ingredienti stagionali

Via Gian Battista Cipani, 69 - 25083 Gardone Riviera (Bs)

bre Strada del Ponale, un'antica via scavata nella roccia oggi trasformata in sentiero ciclopeditone, che regala viste spettacolari sul lago. Gli amanti della natura possono inoltre raggiungere le vicine Cascate del Varone, immerse in un parco botanico, oppure esplorare i numerosi itinerari escursionistici che salgono verso il Monte Brione e le montagne circostanti.

TANTE ESPERIENZE TRA NATURA E SPORT

Il Lago di Garda offre molto più della visita ai suoi borghi. Gli amanti della natura possono percorrere la spettacolare **Passeggiata del Ponale** oppure esplorare il **Monte Baldo**, ideale per escursioni a piedi e in bicicletta. Il lago è anche una destinazione perfetta per gli sport acquatici: vela, windsurf, kayak e sup trovano qui condizioni ideali grazie ai venti costanti, soprattutto nella parte settentrionale. Chi preferisce un ritmo più tranquillo può, invece, concedersi una navigazione in battello, visitando comodamente diverse località in una sola giornata e ammirando il lago direttamente dall'acqua.



Scorcio della Passeggiata del Ponale



I tortellini di Valeggio sul Mincio

I SAPORI DEL GARDA

La cucina gardesana riflette l'incontro tra tradizioni montane e mediterranee. Tra i protagonisti troviamo il **pesce di lago**, come lavarello, trota, coregone e sardine di lago, spesso preparati alla griglia o marinati. Sulle colline circostanti si produce un eccellente **olio extravergine di oliva Dop**, caratterizzato da un gusto delicato, ideale per accompagnare verdure, pesce e bruschette. Il territorio è rinomato anche per i suoi **vini**, tra cui Bardolino, Lugana, Chiaretto e Custoza, perfetti da abbinare ai piatti locali. Non mancano, infine, i **formaggi di malga**, la **polenta** e i **tortellini di Valeggio sul Mincio**, una delle specialità più amate dell'entroterra veronese (chiamati anche "nodi d'amore" e ripieni di carne brasata).



Respirare bene: un gesto naturale che possiamo migliorare

Respirare è un gesto naturale, ma spesso lo facciamo in modo poco efficace. Una respirazione corretta favorisce una migliore ossigenazione dell'organismo, contribuisce al rilassamento e può migliorare postura, concentrazione e benessere nella vita di tutti i giorni.

Respirare è un gesto che compiamo migliaia di volte al giorno senza pensarci. Eppure, stress, posture scorrette, sedentarietà e ritmi frenetici possono portarci a respirare in modo superficiale, utilizzando soprattutto la parte alta del torace. Una respirazione poco efficace può aumentare la sensazione di affaticamento e favorire tensioni muscolari. Imparare a prestare attenzione al proprio respiro è un primo passo per migliorare il benessere generale e rendere più efficiente questo processo naturale.

IL RUOLO DEL DIAFRAMMA

Il principale muscolo della respirazione è il diaframma, una struttura situata tra torace e addome. Quando inspira correttamente, il diaframma si abbassa permettendo ai polmoni di espandersi e di riempirsi d'aria in modo più completo. La cosiddetta respirazione diaframmatica, o addominale, consente di sfruttare meglio la capacità polmonare rispetto a quella esclusivamente toracica. Questo tipo di respirazione richiede un minore dispendio di energia e favorisce un migliore scambio di ossigeno, risultando particolarmente utile durante l'attività fisica ma anche nelle normali attività quotidiane.

I BENEFICI PER CORPO E MENTE

Una respirazione lenta e regolare contribuisce a favorire il rilassamento e può aiutare a gestire meglio le situazioni di tensione. Allo stesso tempo, una corretta ossigenazione sostiene il lavoro di muscoli e cervello, favorendo concentrazione, lucidità e percezione di energia. Prestare attenzione al respiro può inoltre migliorare la postura, poiché una gabbia toracica più mobile e un diaframma efficiente lavorano in sinergia con i muscoli del tronco, contribuendo a un migliore equilibrio del corpo.

PICCOLE ABITUDINI DA ADOTTARE OGNI GIORNO

Non servono esercizi complessi per migliorare la respirazione. Durante la giornata può essere utile fermarsi per qualche minuto, inspirando lentamente dal naso ed espirando con calma dalla bocca, cercando di far espandere soprattutto l'addome anziché sollevare le spalle. Anche mantenere una postura corretta quando si è seduti, fare brevi pause durante il lavoro e praticare regolarmente attività come camminata, yoga o pilates può contribuire a rendere il respiro più naturale ed efficace.

IL BUONGIORNO SI TINGE D'AZZURRO

Acquista due prodotti di cui almeno uno IL GRANTURCHESE e scopri se hai vinto!

SUBITO

AIRTAG, AIRPODS MAX2, APPLE WATCH SERIES 11

OGNI SETTIMANA IPHONE 18 PRO*

*MODELLO IPHONE 18 PRO, SE DISPONIBILE SUL MERCATO ITALIANO AL MOMENTO DELLA CONSEGNA. IN ALTERNATIVA SI ERODERA IL MODELLO IPHONE 17 PRO.

CONCORSO "IL BUONGIORNO SI TINGE D'AZZURRO" - VALIDO DAL 24/04/24 AL 31/03/25. MONITORING PRESUNTO € 30.418,95. CONSEGNA IL DOCUMENTO INQUIRITO (UNICO SCONTRO). Estrazione delle risposte entro il 26/03/25. PRODOTTO CONVOLTI, INCASSI DI PARTECIPAZIONE E REGOLAMENTO SU WWW.COLUSSI.IT. INVIARE A SCONTO ILLUSTRATO.

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.



NUOVO!
MANZO MONOPROTEIN

NO CRUELTY TEST

MONGE
La famiglia italiana del pet food

@monge_official

Lagotto: il cane italiano dal fiuto eccezionale

Originario della Romagna e oggi famoso come cane da tartufo, il Lagotto è un compagno intelligente, equilibrato e molto affettuoso. Scopriamo la sua storia, le caratteristiche fisiche, il temperamento e le cure necessarie per mantenerlo in salute.

Il Lagotto Romagnolo è una delle razze canine italiane più antiche. Le sue origini risalgono alle zone umide della Romagna, dove veniva impiegato come cane da riporto nelle paludi e nelle lagune. Con la progressiva bonifica di questi territori, il suo straordinario olfatto trovò una nuova applicazione: la ricerca del tartufo. Ancora oggi il Lagotto è considerato uno dei migliori cani da cerca al mondo, grazie alla sua capacità di individuare i tartufi con precisione e senza danneggiare il terreno.

UN ASPETTO INCONFONDIBILE

Di taglia media e dalla corporatura robusta ma armoniosa, il Lagotto si distingue soprattutto per il caratteristico mantello riccio, fitto e impermeabile, che lo protegge dall'acqua e dalle intemperie. Il pelo può presentarsi in diverse tonalità, dal bianco sporco al marrone, fino al roano. Gli occhi, grandi ed espressivi, trasmettono vivacità e attenzione, mentre le orecchie pendenti incorniciano un muso dall'aspetto dolce e curioso. È un cane atletico, agile e resistente, costruito per affrontare lunghe giornate di lavoro all'aperto.

INTELLIGENTE E AFFETTUOSO

Il Lagotto è un cane molto equilibrato, profondamente legato alla famiglia e generalmente socievole con persone e altri animali se ben socializzato fin da cucciolo.

È intelligente, ricettivo e ama collaborare con il proprietario, qualità che lo rendono particolarmente adatto alle attività educative e ai giochi di ricerca olfattiva. Pur adattandosi bene anche alla vita in appartamento, ha bisogno di movimento quotidiano e di stimoli mentali per mantenersi sereno. La sua curiosità e il suo fiuto eccezionale lo rendono un instancabile esploratore durante le passeggiate.



PER IL BENESSERE QUOTIDIANO

Il mantello riccio del Lagotto richiede attenzioni specifiche. Pur perdendo pochissimo pelo, tende a infeltrirsi se non viene controllato e spazzolato con regolarità. È consigliabile affidarsi periodicamente a una toelettatura professionale per mantenere il pelo alla giusta lunghezza e preservarne la caratteristica struttura. Oltre alla cura del mantello, è importante garantire un'alimentazione equilibrata, attività fisica quotidiana e occasioni per mettere alla prova il suo straordinario olfatto. Giochi di ricerca, percorsi esplorativi e semplici attività di problem solving rappresentano un ottimo modo per soddisfare le sue esigenze naturali e contribuire al suo benessere psicofisico.

Novità e suggerimenti da non perdere



Serie TV

Super Market (Prime Video)

L'arrivo di Edoardo, giovane stagista al suo primo giorno, sconvolge il caos quotidiano della sede più scalcinata di Eury, supermercato di quartiere a rischio chiusura. Tra le idee folli del direttore Enrico, la pressione della capoarea Cristina, clienti ingestibili e dipendenti improbabili, il gruppo tenterà disperatamente di salvare lo store che, nel bene e nel male, è diventato la loro casa. Super Market si basa sulla serie tv olandese Vakkenvullers, anche conosciuta con il titolo Meet the Stockers, in onda per cinque stagioni dal 2018 al 2022.



Al cinema

Whalefall: Nella Balena

Il film, tratto dall'omonimo libro di Daniel Kraus (edito in Italia nel 2025 da Ne/on Libri), vede protagonista il giovane Jay Gardiner (Austin Abrams) che, tormentato dal dolore e dal senso di colpa, non riesce a darsi pace dopo la scomparsa del padre Mitt (Josh Brolin). L'uomo, un esperto sommozzatore, ha deciso di togliersi la vita lanciandosi nell'oceano con dei pesi legati al corpo. Spinto dal disperato bisogno di recuperare i resti del genitore, Jay decide di immergersi nelle profonde e insidiose acque al largo della costa centrale della California, ma la sua missione di ricerca si trasforma in un incubo a occhi aperti. Durante l'immersione, infatti, Jay viene inghiottito da un mastodontico capodoglio e si ritrova intrappolato nell'oscurità claustrofobica del ventre del cetaceo, con soltanto un'ora di ossigeno a disposizione nella sua bombola prima che l'aria si esaurisca definitivamente.



Libri

Il giardino dei sogni splendenti - Ruthvika Rao

Tutto, nel piccolo villaggio indiano di Irumi, appartiene alla nobile famiglia dei Deshmukh: la terra, l'acqua, gli animali, le piante. Più ancora che delle divinità del tempio, è di loro, di uno sguardo che può decidere della vita e della morte, che gli abitanti hanno timore. Benché bambini, anche Krishna e Ranga, figli di una lavandaia, sanno che i Deshmukh sono onnipotenti e intoccabili. E che le figlie del padrone, Vijaya e Sree, lo sono più di tutti, tanto che non potrebbero rivolgere loro nemmeno la parola. Eppure, con l'ingenuo coraggio dell'infanzia, i quattro bambini stringono un legame molto forte. Quando insieme si troveranno coinvolti in un devastante incidente, le conseguenze saranno dirompenti e si propagheranno nelle loro vite, esiliando ciascuno in modi diversi ai quattro angoli del Paese. Anni dopo, mentre la società è lacerata da violente sommosse, Vijaya e Krishna si ritrovano irresistibilmente attratti l'una dall'altro. Ma ormai il Paese sta bruciando e nessun posto è più sicuro. Il passato esige un prezzo, e loro non sanno se il legame che avevano da piccoli saprà reggere alla furia del cambiamento.





Musica

Vita Morte Miracoli - J-Ax

L'album segna l'inizio di una nuova fase artistica e personale del rapper milanese, che in queste tracce si mette completamente a nudo, raccontando successi, errori, perdite e rinascite. Il disco unisce il linguaggio del rap alle sonorità del country e del folk americano, creando un percorso musicale ricco di sfumature. Tra autobiografia, ironia e critica sociale, J-Ax affronta temi come la crescita personale, gli affetti, i cambiamenti della vita e il rapporto con il mondo contemporaneo, mantenendo il suo classico stile diretto.



Arte - Il mito di Capri. A duecento anni dalla scoperta della Grotta Azzurra (1826-2026) - Capri

Il progetto espositivo, ospitato presso i Musei e parchi archeologici di Capri, racconta la trasformazione di Capri, tra Settecento e Ottocento, da luogo difficilmente accessibile del Golfo di Napoli in una delle mete più celebrate dell'immaginario europeo. Punto di svolta di questa vicenda fu la riscoperta della Grotta Azzurra, avvenuta il 17 agosto del 1826, da parte del pittore e poeta tedesco August con l'amico e pittore Ernst Fries. Un episodio destinato a segnare una svolta decisiva nella fortuna internazionale di Capri, capace di innescare uno straordinario processo di elaborazione culturale, attirando artisti, scrittori e viaggiatori da tutta Europa. Attraverso opere d'arte, documenti, reperti archeologici e fonti letterarie, la mostra accompagna il visitatore dalle prime testimonianze antiquarie e dagli scavi di età borbonica alla svolta rappresentata dalla riscoperta della Grotta Azzurra, fino alla consacrazione di Capri come luogo simbolo del Mediterraneo nella cultura artistica e letteraria europea.

m&m's
più divertente

vincere
un'esperienza da brividi a Disneyland® Paris

Acquista 3 snack* scegli tra M&M's, Skittles, Maltesers, Snickers, Twix, Mars e Bounty e un'unica soluzione, conserva il documento d'acquisto e vai su mms.com/it-it/disneyland-paris

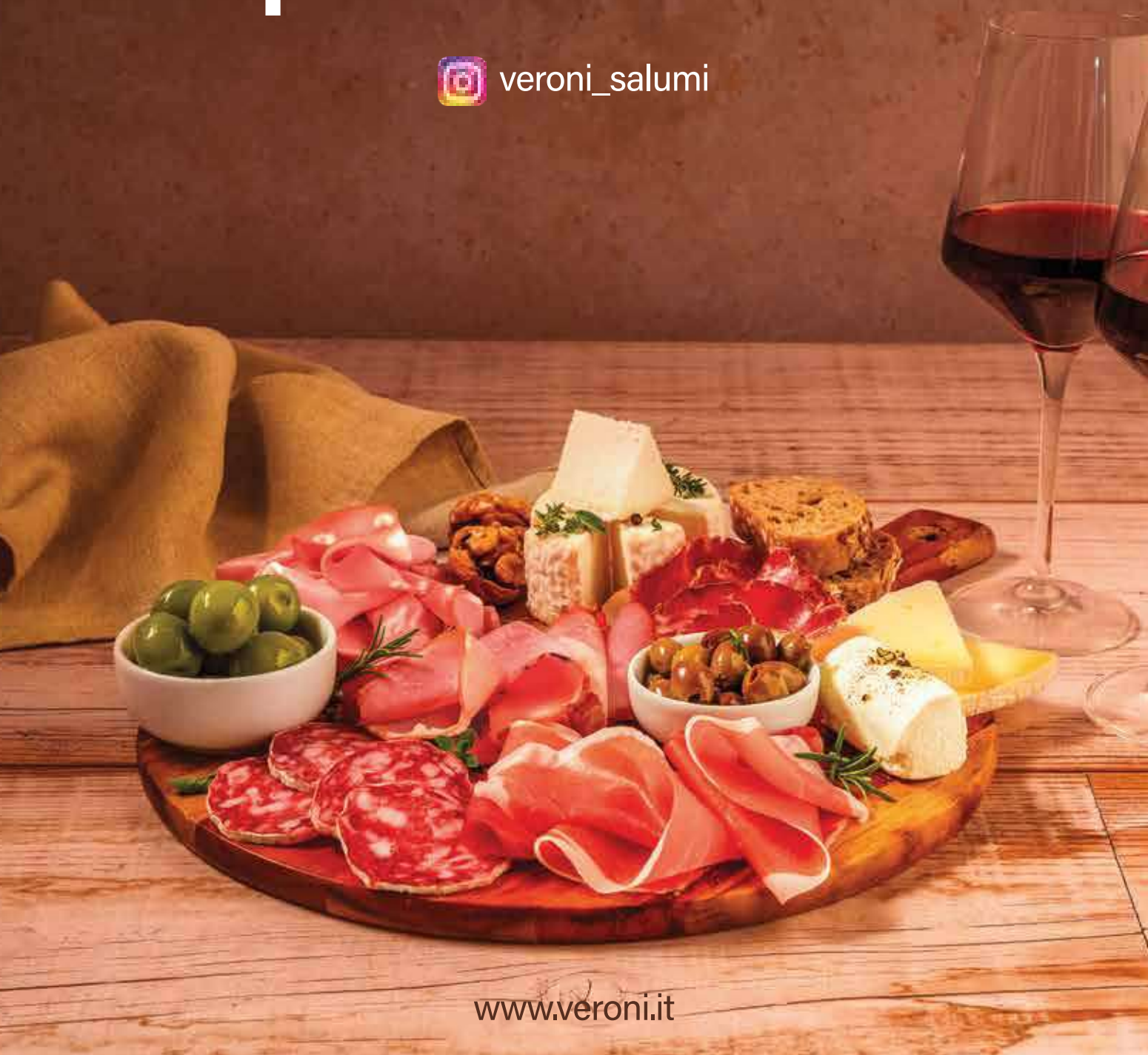


*Sono esclusi i gelati. Concorso a premi riservato ai maggiorenni valido dal 01/10/26 al 30/10/26. Il 3° premio in palio ad estrazione finale prevista entro il 31/10/26. Montepremi complessivo 26.750.000 IVA inclusa iva prevista. Dettaglio premi, prodotti e particolari e modalità di partecipazione come da regolamento disponibile su mms.com/it-it/disneyland-paris



Sapori e Tradizioni

 veroni_salumi



www.veroni.it

Ottobre 2026



ARIETE

Ottobre come il raccolto del grano dorato, energia da vendere, grazie a Giove e Marte roventi in Leone, potenziati da Saturno e amici: grandi abilità. LAVORO - Mercurio e Venere in Scorpione operativi a gogo, scovate gli errori della passata calda estate. AMORE - Marte e Giove in Leone: come cantava la Carrà! FORTUNA - Coccoiosa.



TORO

Tensioni d'ottobre dalla casa al lavoro: con una tempesta solare di pianeti in rivolta, meglio correre ai ripari e aspettare che passi. LAVORO - Con Plutone in Acquario, Mercurio, Giove e Marte no, restate muti... Osservate, gente! AMORE - Terremoti e tsunami nelle relazioni, con assestamento finale: meglio imbragarsi bene. FORTUNA - Pausa sigaretta!



GEMELLI

Ottobre operativo da "Milanese imbruttito" in gruppi e interazioni, esperti del problem solving, in espansione giocosa. Modalità grillo parlante on! LAVORO - Gli efficienti Giove e Marte in Leone, con Saturno e Nettuno in Ariete, vi regalano un poker d'assi. AMORE - Solido e sostanzioso come un babà ripieno. FORTUNA - Eccola!



CANCRO

In ottobre pronti a superare le verifiche di Saturno e Nettuno in Ariete in merito alle prossime responsabilità. Non si vive di sole coccole, ma anche di studio, come vuole Mercurio. LAVORO - Con Giove e Marte in Leone le finanze miglioreranno. AMORE - A suon di Mercurio e Venere in Scorpione, amore armonico come un diapason! FORTUNA - Silenziosa.



LEONE

In ottobre, Urano in Gemelli più Giove e Marte nel segno vi ravvivano la criniera, ma con Plutone opposto e Venere e Mercurio pericolosi, meglio non alzare troppo la cresta! LAVORO - Saturno e Nettuno in Ariete, positivi con Giove e Marte: si sbanca, solo dribblando alcuni imprevisti. AMORE - È bello solo se litigare! FORTUNA - Batte un colpo.



VERGINE

Motivati a relazionarvi con piacere e leggerezza, scansando il vostro piglio da gendarmi, ottobre vi omaggia di un podio di bellezza e trasgressione con Urano imprevedibile. LAVORO - Mercurio e Venere in Scorpione per una pianificazione alle stelle (ingegnosi, lucidi e intelligenti). AMORE - Dolci violini suonati dal vento! FORTUNA - Invaghita (di voi).

Il SEGNO migliore DEL MESE



BILANCIA

Dai fasti sfavillanti dell'estate ai festeggiamenti autunnali di ottobre... Eleganti e brillanti, grazie a Plutone e Urano a favore, Giove e Marte in Leone, non male. LAVORO - I test di Saturno brillantemente superati ancora una volta grazie a Marte e Giove in Leone: assertività up! AMORE - Serenità, i grilli per la testa possono attendere! FORTUNA - Voto 8.



SCORPIONE

In ottobre siete per molti ma non per tutti, sgattaiolando da qualche tensione come primule rosse: trionfa chi fugge! LAVORO - Plutone, Giove e Marte fetenti testano la vostra santa pazienza, ma Mercurio vi rende sagaci. AMORE - Mercurio e Venere nel segno: fascino e spasimanti (non sfatatevi con Marte guerresco!). FORTUNA - Spronata.



SAGITTARIO

Ottobre=booster di energia e azione: dopamina garantita da Giove e Marte in Leone, Saturno e Nettuno in Ariete. Il motto: apprendere, scoprire e ricevere! LAVORO - Mancano solo alcune risposte chiave per un passo importante: arriveranno, non scalpitare! AMORE - Chi troppo vuole finisce pizzicato (in castagna). FORTUNA - Avventata.



CAPRICORNO

Ottobre mese calmierato da buone vibrazioni e soluzioni per risolvere magagne a tutto tondo. Saprete gestire i nervi quanto basta. Saturno vi dà tregua! LAVORO - Geniali e improvvise idee con Mercurio a favore. AMORE - Mercurio e Venere in Scorpione nel mese di ottobre stimoleranno le relazioni e le conoscenze di gruppo. FORTUNA - Simpatica!



ACQUARIO

Ottobre per rivedere relazioni e partnership in un bel quarantotto: lotte di potere? Gelosie in famiglia? La vostra proverbiale indipendenza vi salverà. LAVORO - Impegnativo: se il gioco si fa duro... AMORE - Plutone, Giove, Mercurio, Marte e Venere "da Cime Tempestose" complicano i menage dichiarati e sommersi: state all'occhio! FORTUNA - Lunatica.



PESCI

Mercurio e Venere in Scorpione vi omaggiano di un ottobre denso di fermezza e scoperte, senza esagerare con l'avventura (Urano resta pericoloso). LAVORO - Zitti-zitti mettete in buca successi, con Mercurio amico dallo Scorpione e Venere danarosa. AMORE - Alcove dolci, pause bon bon e un pizzico piccanti! FORTUNA - Sottovalutata.

vileda®

NUOVO
Non lasciartelo
scappare!

Punch

**Chi l'ha detto che pulire
non è divertente?**



LIMONE

L'ULTRA FLESSIBILE

**Arriva dove le altre
non arrivano**



MELA

LA MULTIUSO

**Fedele alleata
per la pulizia quotidiana**



ARANCIA

L'EXTRA FORTE

**Sporco ostinato?
Un gioco da ragazzi**



**Tutte al profumo
di frutta fresca**





OGNI GIORNO DELICATEZZA E BENESSERE

Una gamma completa di detergenti intimi e saponi,
con formulazioni arricchite da attivi di origine vegetale, per offrire
qualità e benessere in ogni gesto quotidiano.

