N° 11 - novembre 2026

La rivista di cucina, benessere, tempo libero e casa

# Sorrisi Magazine

**IO NON SPRECO**
**Ricette con i tuorli avanzati**

**PATISSERIE**
**Strudel di castagne e noci con ganache**



**SCUOLA DI CUCINA**
**Impariamo a rosolare**

# Novembre... da GUSTARE




# 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.

Accademia Gualtiero Marchesi



SISA
I SUPERMERCATI ITALIANI



Novembre
porta in cucina tante varietà di
colori e sapori. È il momento, tra gli altri,
di cavoli, broccoli, cavolfiori e, ancora, di zucca e
funghi che ci accompagnano gradualmente al passaggio
verso l'inverno. Tra la frutta è il momento di agrumi, cachi,
mele e pere, mentre castagne e frutta secca arricchiscono di gusto tante ricette dolci. In queste pagine riscopriamo anche i fagioli borlotti, preziosi dal punto di vista nutrizionale sia nella versione secca che in quella lessata, e impariamo a rosolare alla perfezione, scoprendo i segreti della cosiddetta reazione di Maillard. Con i primi freddi ci chiediamo, poi, se le basse temperature ci facciano davvero ammalare e, in questo numero di "Sorrisi Magazine", parliamo anche di sostenibilità attraverso il valore della riparazione, alternativa alla sostituzione degli oggetti. Nella rubrica dedicata all'"Angolo verde", invece, piantiamo oggi i bulbi che fioriranno in primavera. Infine, prepariamo
le valigie e partiamo per Lubiana, piccola capitale da scoprire tra ponti, architetture, mercati e sapori sloveni.
Buona lettura!

SISA
I SUPERMERCATI ITALIANI

1 **Editoriale**

3 **Menù di stagione**
Piccole tatin ai funghi
(antipasto)

4 Tagliatelle con ovoli e nocciole
(primo piatto)

5 Manzo con zucca al forno e bagna cauda
(secondo piatto)

Tortine con farina di mais e clementine (dolce)

7 **Ricetta gourmet**
Tartare di fassone ai tre gusti

9 **Prodotti del mese**

10 **Io non spreco**
Pere al forno alla nocciola

11 Paccheri con tuorlo e ricotta affumicata

13 **Italia in tavola**
Orecchiette con cavolfiore (Puglia)

14 Linguine con pesto alla cetarese (Campania)
Calzoncelli di ceci e cioccolato (Basilicata)

15 **Leggere & Sfiziose**
Quiche allo yogurt e semi di girasole
Crostata salata con funghi misti e crema di cavolfiore

17 **Cucina veg**
Torta di zucca e taleggio
Orzotto con mele, rape e noci

19 **Cucina sana & consapevole**
Borlotti

23 **Sisa consiglia**

24 **L'angolo pâtisserie**
Il lato dolce delle castagne

26 **Step by step**
Crostatine alle mele rosse

29 **Scuola di cucina**
Come rosolare alla perfezione?

31 **L'angolo verde**
Bulbi primaverili

32 **Pillole di sostenibilità**
Riparare è meglio che sostituire!

33 **Salute & Benessere**
Il freddo fa davvero ammalare?

34 **Viaggi**
Lubiana, piccola capitale dal grande carattere

37 **Pet in famiglia**
Vivere (bene) con un criceto

38 **Tempo libero e relax**
Novità e suggerimenti da non perdere

40 **Oroscopo**
Novembre 2026



**SORRISI Magazine**

**N°11 - novembre 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:
**Strudel di castagne e noci con ganache**

**Arricchiamo la tavola novembrina di tanti piatti sfiziosi, realizzati con le primizie che ci regala l'autunno, per un nuovo mese all'insegna del gusto e della buona cucina. Buon appetito!**

55' | 6 | DIFFICOLTÀ

# Piccole tatin ai funghi


©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

**INGREDIENTI:**
400 g di funghi porcini, 2 rametti di prezzemolo, 2 rametti di timo, 2 spicchi di aglio, 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare, 120 g di toma, 40 g di **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato Sisa**, 60 g di nocciole sgusciate, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

**PREPARAZIONE:**
❶ Pulite i funghi, affettateli e rosolateli in padella con l'aglio, un filo d'olio, prezzemolo e timo; eliminate aglio e prezzemolo, regolate di sale e pepate.
❷ Con un coppapasta di 10 cm di diametro, ricavate dalla pasta sfoglia 6 dischi e teneteli da parte. Ritagliate 6 quadrati di carta da forno e sistemateli su una placca; utilizzando il coppapasta come dima, distribuite all'interno di ciascuno una manciatina di nocciole tritate grossolanamente; poi, per ciascuna tatin, formate uno strato di funghi, quindi distribuitevi sopra un po' di toma a fettine e di parmigiano. Togliete il coppapasta e coprite completamente la composizione con un disco di sfoglia formando una cupoletta. Bucherellate la pasta con una forchetta.
❸ Trasferite la placca in forno a 190° per circa 15 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire per qualche minuto fuori dal forno. Girate le tatin, staccate delicatamente la carta e servite subito.



60′ | 4 | DIFFICOLTÀ

# Tagliatelle con ovoli e nocciole


©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

**INGREDIENTI:**
300 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 3 **uova Sisa** + 1 tuorlo, 1 cucchiaio di polvere di funghi secchi, 50 g di nocciole, 300 g di ovoli, 1 spicchio di aglio, 2 foglie di alloro, **Grana Padano Dop grattugiato Sisa** q.b., **burro Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

**PREPARAZIONE:**
❶ Mescolate la farina con la polvere di funghi, formate la fontana, sgusciatevi al centro le uova e il tuorlo e impastate fino a ottenere un panetto liscio; avvolgetelo in pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per 30 minuti.
❷ Stendete la pasta e ricavate le tagliatelle, non troppo sottili. Scaldate in un wok 50 g di burro e 1 cucchiaio d'olio, unite l'aglio schiacciato, le nocciole spezzettate e tostatele nel condimento per qualche minuto. Aggiungete le foglie d'alloro e gli ovoli puliti e tagliati a fette spesse. Salate, cuocete per 10 minuti e pepate.
❸ Nel frattempo, lessate le tagliatele in acqua bollente salata, scolatele e ripassatele in padella con i funghi. Cospargete con il grana e completate con un filo d'olio.



# Manzo
## con zucca al forno e bagna cauda

125' | 4 | DIFFICOLTÀ


©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

**INGREDIENTI:**
800 g di cappello del prete, 1 costa di sedano, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo, 4 **chiodi di garofano Sisa**, 2 bicchieri di **vino bianco Sisa**, 20 g di **burro Sisa**, 8 fette di zucca Delica, 3 spicchi di aglio, 80 ml di latte, 80 g di acciughe sotto sale, 50 g di mollica di pane, 1 cucchiaio di ricotta, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

**PREPARAZIONE:**
❶ Lavate, pulite e tagliate a pezzetti il sedano e la cipolla; mettete la carne in una terrina con le verdure preparate, qualche rametto di prezzemolo, un filo di olio, i chiodi di garofano, una macinata di pepe e il vino. Coprite con la pellicola e fate marinare per 2-3 ore al fresco.



❷ Sgocciolate la carne dalla marinata e rosolatela con un filo di olio e il burro, unite anche le verdure e le spezie sgocciolate dalla marinata e cuocete a fuoco dolce per 1 ora, aggiungendo il liquido della marinata, poco alla volta.
❸ Nel frattempo mettete le fette di zucca su una placca foderata con carta da forno, conditele con olio, sale e pepe e cuocetele in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti.
❹ Sbucciate l'aglio, tagliatelo a fettine e fatelo sobbollire in un pentolino con il latte finché risulterà tenero; unite le acciughe e stemperatele nel latte. Trasferite il tutto nel bicchiere del frullatore e frullate con la mollica di pane, la ricotta e le verdure che avrete intanto sgocciolato dal fondo di cottura della carne, unendo qualche cucchiaio di acqua, in modo da ottenere una salsa fluida. Servite la carne a fette con la zucca e la bagna cauda arricchita.

**IL VINO DA ABBINARE**
Morellino di Scansano DOCG Gusto&Passione Slow Food


©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

dolce

# Tortine
## con farina di mais e clementine

90' | 12 | DIFFICOLTÀ

**INGREDIENTI:**
375 g di clementine + 2 per decorare, 175 g di **burro Sisa** + quello per gli stampi, 200 g di **zucchero Sisa**, 3 **uova Sisa**, 85 g di **yogurt greco intero bianco Equilibrio&Piacere**, 100 g di farina di mandorle, 180 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per gli stampi, 40 g di farina per polenta precotta, 1/2 bustina di **lievito per dolci Sisa**, 1 cucchiaio di granella di zucchero

**PREPARAZIONE:**
❶ Lavate le clementine e mettetele in una casseruola coperte d'acqua (tranne quelle per decorare): fatele sobbollire per 20 minuti e sgocciolatele.
❷ Imburrate 6 tortiere piccole da 9,5 cm di diametro (oppure una tortiera da 22 cm di diametro), e copritene il fondo con un disco di carta da forno; infarinate il bordo.
❸ Tagliate a pezzi le clementine, mettetele in un mixer e riducetele in purea.
❹ Con le fruste lavorate il burro morbido con lo zucchero per montarlo e renderlo soffice e spumoso; unite le uova, uno alla volta, continuando a montare con le fruste, e infine lo yogurt. Aggiungete la farina di mandorle, la farina 00 setacciata con il lievito e la farina per polenta.
❺ Versate il mix negli stampi e decorate la superficie con le 2 clementine a fette. Cospargete con la granella di zucchero e cuocete in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti (50 se fate una torta grande). Verificate la cottura con la prova dello stecchino, sfornate e lasciate intiepidire prima di estrarre dagli stampi.

Se cerchi uno spuntino delizioso, da gustare senza sensi di colpa, prova lo **Yogurt Greco Intero Bianco Equilibrio&Piacere**. Ricco di proteine e con latte 100% greco, puoi gustarlo al naturale o arricchirlo con granola e frutta secca, marmellata e burro d'arachidi. È ottimo, inoltre, per realizzare golosi muffin, torte e pancake.



# ARRICCHISCI LA TUA COLAZIONE CON
# IL GUSTO DI FITNESS!















NOVITÀ




NOVITÀ

























SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI*



Fitness

*Contiene naturalmente zuccheri

# Tartare di fassone ai tre gusti

25' | 4 | DIFFICOLTÀ

**INGREDIENTI:**

600 g di filetto di fassone, 1 cucchiaio raso di senape dolce, 2 tuorli di **uova Sisa**, 1 cucchiaio di **capperi di Pantelleria Igp al sale marino Gusto&Passione** + quelli per guarnire, 6 **cetriolini sott'aceto Sisa** + quelli per guarnire, 6 **carciofini sott'olio Sisa** + quelli per guarnire, 4 dischi di **pane carasau Gusto&Passione**, **rosmarino Sisa** q.b., 3 cucchiai di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

Se chiedete al macellaio di macinare la carne con il tritacarne, acquistatela al massimo 1-2 ore prima di consumarla, perché tende a ossidarsi e a prendere una colorazione scura.

**PREPARAZIONE:**

❶ Tagliate il filetto a fettine molto sottili con un coltello pesante e affilatissimo, poi riducetele a listarelle e quindi a dadini più o meno tutti delle stesse dimensioni. Se desiderate una tartare a grana più fine, sminuzzate i dadini usando contemporaneamente 2 coltelli, come se fosse un battuto.

❷ Sbattete i tuorli in una ciotola con la senape e poco olio, sale e pepe fino a ottenere una salsa omogenea (oppure raccogliete tutti gli ingredienti in un vasetto con coperchio e agitatelo più volte); versatela sulla carne e mescolate con cura, possibilmente con le mani, per distribuire il condimento in modo più omogeneo. Dividete la carne già condita in 3 ciotole, unite alla prima parte i capperini dissalati e tritati, alla seconda i cetriolini a rondelle e alla terza i carciofini asciugati dall'olio di conservazione e tagliati fini.

❸ Formate 4 piccoli cilindretti, o 4 palline, con ognuna delle tartare. Distribuiteli su 4 piatti individuali e guarnite ogni mini tartare con l'ingrediente che la caratterizza (carciofini, capperi e cetriolini). Condite i dischi di pane carasau con un filo d'olio, qualche ago di rosmarino e poco sale; scaldateli in forno a 200° per 5 minuti, spezzettateli con le mani, sistemateli nei piatti accanto alle tartare e servite.






Uno dei simboli della tradizione gastronomica sarda, il **Pane Carasau Gusto&Passione** ti conquisterà con le sue sfoglie croccanti. Chiamato anche "carta da musica", per la sua friabilità, puoi gustarlo da solo o in accompagnamento a verdure, formaggi e salumi.

©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

IL PRIMO **SALE BIO** IN ITALIA

Scopri di più su italkali.com

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




ITALKALI

# Prodotti del mese

EQUILIBRIO& PIACERE



## Yogurt Greco Magro 0% Equilibrio&Piacere

Cremoso, dal sapore intenso e fonte di proteine: queste sono le caratteristiche dello **Yogurt Greco Magro con lo 0% di grassi Equilibrio&Piacere**, realizzato con latte 100% greco. Disponibile nei gusti pesca, mirtillo, fragola, vaniglia, caffè grazie al pratico formato monoporzione, si adatta perfettamente anche ad un consumo fuori casa. Gli amanti dello yogurt bianco potranno scegliere tra intero o magro; quest'ultimo disponibile anche nel formato da 500 g. Ottimo sia a colazione che come spuntino, puoi gustarlo al naturale, ma anche con aggiunta di miele, frutta secca o fresca, muesli, granola, avena. Puoi utilizzarlo anche nella preparazione di torte, pancake, muffin e tanti altre deliziosi dolci in versione light! È, inoltre, un prodotto ideale per gli sportivi, perché particolarmente indicato nel post allenamento, come fonte proteica e low fat.



## Frollini Senza Latte e Senza Uova Equilibrio&Piacere

I **Frollini Senza Latte e Senza Uova Equilibrio&Piacere** sono la scelta perfetta per una colazione o una pausa golosa, ma leggera. Preparati senza l'utilizzo di latte e uova, racchiudono, in ogni biscotto, tutto il gusto di una ricetta semplice e gustosa. Grazie alle comode monoporzioni salva-freschezza, puoi portarli sempre con te e gustarli quando e come vuoi: al naturale, da inzuppare nel latte o da assaporare insieme a una fumante tazza di tè.








## Tisane Equilibrio&Piacere

Le **Tisane Equilibrio&Piacere** trasformano ogni momento della giornata in una piacevole pausa da dedicare a sé stessi. Scegli quella più adatta a te:

- Depurativa, con menta, ortica e liquirizia, per una pausa dal gusto fresco e piacevole;
- Regolarità, con liquirizia, rabarbaro, malva e finocchio, una miscela dalle note delicate e avvolgenti;
- Rilassante, con passiflora, camomilla, melissa e biancospino, ideale per concedersi un momento di calma e distensione.

Con le Tisane Equilibrio&Piacere trasformi ogni pausa in un rituale di gusto e armonia.



**Se volete realizzare una ricetta che preveda il solo utilizzo degli albumi, ricordate di conservare i tuorli per preparare altri piatti gustosi.**

# Pere al forno alla nocciola

35′ | 6 | DIFFICOLTÀ

**INGREDIENTI:**
3 pere, succo di 1 limone, 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare, 1 tuorlo di **uova Sisa**, gelato alla nocciola q.b.

**PREPARAZIONE:**
❶ Sbucciate le pere, tagliatele a metà, privatele del torsolo e scavatele leggermente. Spennellatele con succo di limone, appoggiatele in una teglia foderata di carta da forno con la parte scavata verso il basso.
❷ Dividete il rettangolo di pasta sfoglia in 6 rettangoli uguali. Appoggiate 1 rettangolo di pasta su ogni mezza pera facendolo aderire, rifilate l'eccedenza, spennellate con 1 tuorlo sbattuto e mettete in forno a 200° per circa 12 minuti.
❸ Capovolgete le pere, mettetele nei piatti, farcitele con 1 pallina di gelato alla nocciola.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

HARIBO
IMMERGITI NEL GUSTO CON LE NUOVE CARAMELLE HARIBO!
Ssssweet & Ssssour come i twin snakes o frizzanti e golosi come i ciucciotti cola e frutta?
SCEGLI LA TUA PREFERITA!
HARIBO Twin Snakes
HARIBO Ciucciotti Frizzi Cola & Frutta
SENZA COLORANTI ARTIFICIALI
Haribo è la bontà che si gusta ad ogni età!

# Paccheri
## con tuorlo e ricotta affumicata

45' | 4 | DIFFICOLTÀ

**INGREDIENTI:**
360 g di paccheri rigati, 4 carciofi, 4 tuorli di **uova Sisa**, 30 g di **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato Sisa**, 160 g di ricotta affumicata, 1 spicchio di aglio, 1 mazzetto di menta, 1 rametto di rosmarino, 1 mazzetto di timo, 1/2 limone, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

**PREPARAZIONE:**
❶ Pulite i carciofi, eliminando gambi, foglie esterne, punte e fieno; tagliateli a fettine e immergeteli man mano nell'acqua acidulata con il succo del limone.
❷ Scaldate un filo d'olio in un tegame e rosolatevi i carciofi sgocciolati con un pizzico di sale; insaporite con un generoso trito di rosmarino, timo e aglio e lasciate cuocere per 10 minuti a fiamma moderata. Intanto sbattete i tuorli con il parmigiano, un pizzico di sale e di pepe.
❸ Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e unitela ai carciofi nel tegame; mescolate bene e togliete dal fuoco. Versate sulla pasta il composto di uova e lasciate che addensi un po' con il solo calore della pasta, mescolando bene. Unite anche la ricotta sbriciolata e qualche fogliolina di menta. Servite subito.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl




# TROVA IL BASTONCINO DORATO

## VINCI

# 5.000€

## IN PREMI A TUA SCELTA




Concorso valido dal 01/09/2026 al 28/02/2027
con richiesta premio entro e non oltre il 31/03/2027

Immagine a scopo illustrativo

# Orecchiette con cavolfiore (Puglia)

30' | 4 | DIFFICOLTÀ


©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

**INGREDIENTI:**
500 g di **orecchiette Sisa**, 350 g di cavolfiore, 6 filetti di acciuga sott'olio, 4-5 cucchiai di **pangrattato Sisa**, 2 spicchi di aglio, 8 cucchiai di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **peperoncino macinato Sisa** q.b.

**PREPARAZIONE:**
❶ Elimina le foglie e il torsolo del cavolfiore. Dividilo in cimette, lavale accuratamente e cuocile per circa 3-4 minuti in abbondante acqua bollente leggermente salata; poi unisci le orecchiette e portale a cottura.
❷ Intanto spella gli spicchi d'aglio, falli dorare in una larga padella con 4 cucchiai d'olio per qualche istante e poi eliminali; unisci i filetti d'acciuga sgocciolati e tritati, mescola bene e spegni il fuoco. Soffriggi il pangrattato in un'altra padella con l'olio rimasto.
❸ Scola le orecchiette e il cavolfiore al dente, trasferiscili nella padella con la salsa preparata e mescola; poi aggiungi il pangrattato, insaporisci con un pizzico di peperoncino e fai saltare per qualche istante. Dividi la pasta nei piatti e servi subito.




Il **Pangrattato Sisa**, disponibile nel formato da 500 g, è un vero e proprio alleato in cucina, ottimo per realizzare dorate panature, gratinature croccanti e ripieni sfiziosi.



VILLANI 1886

Siamo nati come impresa di famiglia
siamo diventati una famiglia dentro l'impresa.

Nel diventare una grande impresa
abbiamo conservato il nostro spirito artigiano.

Produciamo con lentezza
ma non ci fermiamo mai.

Valorizziamo il talento individuale
e condividiamo esperienze e saperi.

Abbiamo radici nei territori
e rami che arrivano ovunque.

Le nostre specialità
si ispirano alle tradizioni regionali
e portano l'Italia ovunque nel mondo.

www.villanisalumi.it

25' | 4 | DIFFICOLTÀ

# Linguine
## con pesto alla cetarese (Campania)

**INGREDIENTI:**
320 g di linguine, 30 g di nocciole - 30 g di noci - 30 g di mandorle sgusciate - 10 g di pinoli, 2 spicchi di aglio, 300 g di **olive verdi denocciolate Sisa** e 150 g di **olive nere denocciolate Sisa**, 20 g di colatura di alici di Cetara, 4 filetti di alici di Cetara sott'olio, 50 g di basilico, 100 g di prezzemolo, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b.

**PREPARAZIONE:**
❶ Preparate il pesto. Pulite il basilico e il prezzemolo, lavateli e asciugateli con carta da cucina. Tagliate le olive a rondelle, sbucciate gli spicchi d'aglio e tritateli grossolanamente insieme alla frutta secca.



❷ Riunite la frutta secca, l'aglio, le olive e le erbe aromatiche nel bicchiere del mixer. Aggiungete anche i filetti di alici e la colatura. Iniziate a frullare versando l'olio necessario per ottenere un pesto non troppo cremoso.
❸ Lessate la pasta in abbondante acqua non salata. Scolatela al dente e conditela con il pesto preparato, aggiungendo, se vi piace, qualche pinolo intero prima di servire. Il pesto può essere conservato in frigorifero in un barattolo di vetro per 2-3 giorni.

**IL VINO DA ABBINARE**
Fiano di Avellino DOCG Gusto&Passione Slow Food



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

Un tempo ripieni di frutta secca, oggi si preferisce farcirli con il cioccolato, mentre la pasta può essere simile a una frolla o a una sfoglia per ravioli.

80' | 6 | DIFFICOLTÀ



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

# Calzoncelli di ceci
## e cioccolato (Basilicata)

**INGREDIENTI:**
150 g di semola rimacinata di grano duro, 150 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 70 g di strutto (oppure 5 cucchiai di **olio extravergine di oliva Sisa**), 150 g di **zucchero Sisa**, 1/2 bicchiere di **vino bianco Sisa**, 300 g di **ceci lessati bio VerdeMio**, 100 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 1/2 cucchiaino di **cannella in polvere Sisa**, 4-5 cucchiai di **miele di acacia Sisa**, 1/2 l di **olio per friggere Sisa**, **sale Sisa** q.b.

**PREPARAZIONE:**
❶ Impastate la farina e la semola con lo strutto o l'olio, 3 cucchiai di zucchero e vino bianco sufficiente a ottenere una pasta consistente, liscia e omogenea. Avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare per almeno mezz'ora.
❷ Passate i ceci sgocciolati al passaverdura, unite il restante zucchero e la cannella e lavorate energicamente il composto con una frusta. Incorporate quindi il cioccolato fondente tritato finemente.
❸ Dividete a pezzi l'impasto e formate dei cilindretti con diametro di 2,5 cm. Tagliateli a pezzetti lunghi 2 cm con cui formare tante palline. Appiattite ogni pallina con il matterello formando dei dischetti di 6-7 cm di diametro.
❹ Ponete al centro di ogni dischetto un cucchiaio di ripieno, piegatelo a mezzaluna e sigillate i bordi con i rebbi di una forchetta. Friggete i calzoncelli in abbondante olio caldo o strutto finché risultano dorati oppure cuoceteli al forno. Depositateli man mano su carta assorbente. Se li consumate freddi, irrorateli con un po' di miele.

# Quiche allo yogurt e semi di girasole

95′ | 6 | DIFFICOLTÀ

**INGREDIENTI:**
1 rotolo di **pasta sfoglia rotonda Sisa**, 1 kg di porri, 200 g di **yogurt bianco Sisa**, 1 cucchiaio di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 2 **uova Sisa**, 2 rametti di maggiorana, 3 cucchiai di **semi di girasole bio VerdeMio**, **aceto balsamico di Modena Igp Gusto&Passione** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

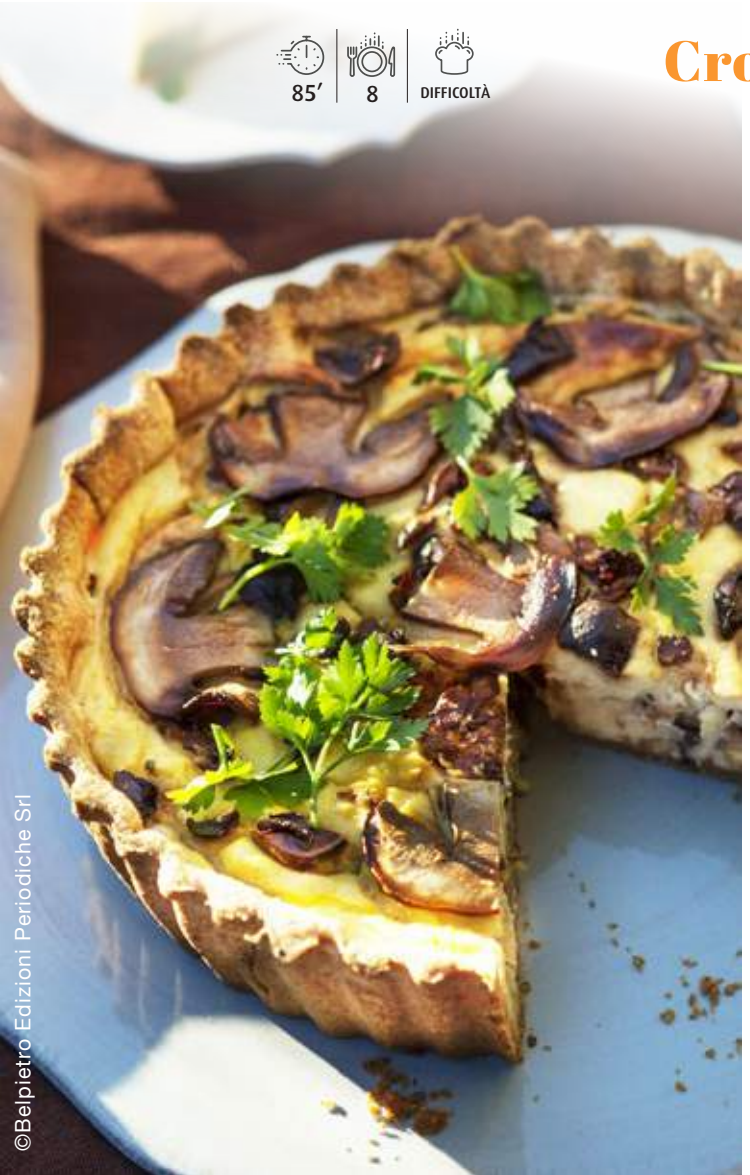
**PREPARAZIONE:**
❶ Pulite i porri, tagliateli a rondelle di 3 cm e disponetele in una padella antiaderente calda con poco olio, sale e 5-6 cucchiai di acqua. Coprite, cuocete per 15', scoperchiate e fate evaporare l'acqua.
❷ Tostate i semi in padella con 1 cucchiaino di olio, 1 di balsamico e poco sale, quando sono gonfi mescolateli in un piatto con le foglie di maggiorana.
❸ Miscelate farina e yogurt con le uova sbattute, sale e pepe. Rivestite con la sfoglia 1 teglia di 24 cm di diametro, disponetevi i porri, cospargete con metà semi, coprite con la crema di yogurt e terminate con i semi rimasti. Infornate a 180° per 1 ora, sul ripiano più basso.



I **Semi di Girasole Decorticati Biologici VerdeMio** sono pronti ad arricchire di gusto e croccantezza le tue pizze e insalate, ma anche focacce, torte e biscotti. Li trovi nei nostri supermercati nel sacchetto da 200 g.



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



85′ | 8 | DIFFICOLTÀ

©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

# Crostata salata con funghi misti e crema di cavolfiore

**INGREDIENTI:**
250 g di farina integrale, 100 g di **burro Sisa**, 300 g di funghi misti puliti (porcini, finferli e cantarelli), 1 cavolfiore piccolo, 1 patata, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di **timo in foglie Sisa**, 2 ciuffi di prezzemolo, 1 cucchiaino di foglie di santoreggia essiccata, 0,5 dl di panna, 2 **uova Sisa**, **noce moscata Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

**PREPARAZIONE:**
❶ Lavorate nel mixer la farina con il burro e 1 pizzico di sale; quando il composto diventa sabbioso, aggiungete 3 cucchiai di acqua e continuate a lavorarlo fino a che si forma una palla morbida. Togliete la pasta dal mixer, schiacciatela, cospargetela con le foglie di santoreggia, arrotolatela su se stessa, schiacciatela nuovamente, avvolgetela nella pellicola e ponetela in frigorifero per almeno 1 ora.
❷ Nel frattempo, lavate il cavolfiore, sbucciate la patata, tagliateli a pezzi e lessateli in acqua poco salata. Scolate le verdure, passatele allo schiacciapatate, trasferitele in una ciotola, incorporate la panna, le uova sbattute, la noce moscata, sale e amalgamate tutto. Affettate i funghi, tagliateli a fette spesse, saltateli in padella con 2 cucchiai di olio, il timo e l'aglio vestito.
❸ Togliete la pasta dal frigorifero, stendetela e foderate una tortiera con il fondo amovibile di 22 cm di diametro. Versate nella tortiera uno strato di 1 cm di crema di cavolfiore, cospargete di funghi, poi versate un altro strato di crema e altri funghi, fino a terminare con la crema e qualche fetta di porcino. Cuocete in forno a 220° per 15 minuti, abbassate a 180° e cuocete per altri 30 minuti. Servite la torta tiepida, decorandola con qualche fogliolina di prezzemolo.

# EQUIPE DEL CASALE

GECCHELE
BONTÀ A PRIMA VISTA

Castelfood

dolciaria ponte vecchio

FIGULÌ
FIDUCIA GUSTO LIBERTÀ

# BONJOUR PARIS







VISIT US AT

SIAL
INSPIRE FOOD BUSINESS

PARIS, FRANCE
17-21 OCTOBER

HALL 5B
STAND M 061


©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

90′ | 8 | DIFFICOLTÀ

# Torta di zucca e taleggio

**INGREDIENTI:**
350 g di pasta brisée, 250 g di zucca Delica, 3 **uova Sisa**, 500 g di ricotta, 200 g di taleggio, 60 g di **Parmigiano Reggiano Dop Sisa**, 1 cipolla rossa, 2 rametti di rosmarino, 1 ciuffo di salvia, pinoli q.b., **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** q.b., **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

**PREPARAZIONE:**
❶ Tagliate a tocchetti la zucca e a spicchietti sottili la cipolla, rosolateli in una grande padella con un filo di olio e un rametto di rosmarino per 3-4 minuti. Lavorate la ricotta con le uova, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e di pepe. Incorporate il taleggio tagliato a tocchetti e riscaldate il forno a 170°.
❷ Lavorate brevemente la pasta brisée con le mani e stendetela con il matterello sul piano di lavoro leggermente infarinato. Trasferitela in uno stampo da 26 cm di diametro a bordi bassi e, preferibilmente, con il fondo rimovibile.
❸ Bucherellate con una forchetta e riempite il guscio di pasta con il composto di ricotta. Distribuite sulla superficie la zucca e la cipolla e mettete in forno. Cuocete per 40 minuti e fate raffreddare.
❹ Intanto, friggete separatamente in un padellino con poco olio le foglie di salvia e gli aghi di rosmarino. Cospargeteli sulla torta con 2 cucchiai di pinoli leggermente tostati e servite.

35′ | 4 | DIFFICOLTÀ

# Orzotto
## con mele, rape e noci

**INGREDIENTI:**
1 mela rossa, 1 rapa, 1 cipollotto, 50 g di **burro Sisa**, 250 g di orzo perlato, 1 bicchierino di sidro, gherigli di noce q.b., brodo vegetale q.b.

**PREPARAZIONE:**
❶ Sbucciate una mela rossa, mantenendo un po' di polpa attaccata alla buccia che terrete da parte.
❷ Tagliate la mela sbucciata a dadini e riducete a dadini una piccola rapa.
❸ Tritate un cipollotto e fatelo soffriggere in un tegame con il burro; aggiungete i dadini di mela e di rapa e rosolate.
❹ Unite l'orzo, mescolate, bagnate con un bicchierino di sidro, qualche gheriglio di noce e continuate la cottura versando man mano brodo bollente: l'orzotto deve restare morbido. Alla fine, cospargetelo con la buccia di mela a filettini.


©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

DAL 1908

# noberasco

## FACILE STAR BENE



# Borlotti





## PRONTI TUTTO L'ANNO

Con la caratteristica buccia chiara screziata di rosso, i fagioli borlotti sono tra i legumi più presenti nella cucina italiana, appartenenti alla specie Phaseolus vulgaris, originaria delle Americhe. Si consumano freschi durante la loro stagione, oppure secchi e in conserva durante tutto l'anno: modalità diverse che permettono di portare in tavola un alimento semplice e versatile.



## PROTEINE VEGETALI E TANTE FIBRE

I borlotti sono una buona fonte di proteine vegetali e di fibre, oltre a fornire carboidrati complessi. Contengono sali minerali come potassio, fosforo, magnesio e ferro e apportano vitamine del gruppo B, tra cui i folati. La versione secca presenta nutrienti più concentrati per effetto della perdita di acqua, ma anche i borlotti in scatola conservano gran parte delle caratteristiche nutrizionali del legume, rappresentando una valida alternativa quando si ha poco tempo per cucinare.

## UN SOSTEGNO PER CORPO E MENTE

I borlotti offrono diversi nutrienti utili al benessere dell'organismo. Le fibre favoriscono la regolarità intestinale e l'equilibrio del microbiota, contribuiscono al senso di sazietà e aiutano a modulare l'assorbimento degli zuccheri, mentre il potassio sostiene la normale funzione muscolare. Ferro e folati partecipano alla formazione dei globuli rossi e, insieme alle vitamine del gruppo B e al magnesio, contribuiscono al normale metabolismo energetico e al buon funzionamento del sistema nervoso, aiutando anche a contrastare stanchezza e affaticamento. Inseriti regolarmente in un'alimentazione varia, i borlotti rappresentano quindi un alimento nutriente e completo, prezioso tanto per la salute fisica quanto per sostenere le normali funzioni cognitive.



## DALLA PASTA E FAGIOLI ALLE INSALATE

La consistenza cremosa e il gusto delicato rendono i borlotti adatti a moltissime preparazioni. Sono protagonisti di zuppe, minestre e della tradizionale pasta e fagioli, ma possono diventare anche la base di vellutate, polpette vegetali, creme da spalmare e contorni. Quelli già cotti sono perfetti per insalate e piatti unici veloci, mentre i secchi sono ideali per le preparazioni che richiedono cotture più lunghe, come il minestrone.

# Pasta alla crema di fagioli




©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

**INGREDIENTI:**
400 g di **fagioli borlotti bio VerdeMio**, 1 spicchio di aglio, 2 rametti di rosmarino, 280 g di maccheroncini, 80 g di **speck a fette Sisa** tagliate a striscioline, 4 cucchiai di **olio extravergine di oliva Sisa**, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

**PREPARAZIONE:**
❶ Sgocciolate i fagioli dal liquido di conservazione; mettete in una padella l'olio, lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e un rametto di rosmarino. Fate rosolare l'aglio, quando sarà dorato eliminatelo e aggiungete i fagioli; lasciateli insaporire per qualche minuto e spegnete.
❷ Mettete le fette di speck in una padella antiaderente e fatele rosolare fino a quando diventano croccanti. Intanto cuocete la pasta in acqua bollente salata; mettete i fagioli tiepidi nel mixer e riduceteli in crema unendo, se necessario, un paio di cucchiai di acqua di cottura della pasta. Infine, trasferite la crema in una terrina calda.
❸ Scolate la pasta al dente, rovesciatela subito nella terrina con la crema di fagioli, mescolate bene in modo che la pasta risulti ben condita, aggiungete le fettine di speck dorate, pepate e servite.

oliorainerI.com
RAINERI®
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
Oro di Frantoio
Lattina 500 ml
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
Selezione Primavera
Bottiglia fasciata a mano 750 ml
ANTICA AZIENDA RAINERI IMPERIA OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 100% PRODOTTO ITALIANO OTTENUTO A FREDDO 500 ml
RAINERI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 100% PRODOTTO ITALIANO 0,750 l
Best Friends


©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

210′ | 4 | DIFFICOLTÀ

# Calamaretti e borlotti

**INGREDIENTI:**

200 g di **fagioli borlotti secchi Sisa**, 400 g di calamaretti già puliti, 1 spicchio di aglio, 4 foglie di salvia, 2 rametti di rosmarino, 1 foglia di alloro, 1 carota, 1 costola di sedano, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

Anche se i molluschi sono già puliti, spesso hanno ancora la pelle bruna e un po' vischiosa. Se non vi piace, potete eliminarla prima della cottura: fate un'incisione alla base delle sacche e staccate la pellicina con le mani o con una pinzetta.

**PREPARAZIONE:**

1. Mettete i fagioli a bagno per una notte in acqua fredda, scolateli, trasferiteli in una casseruola, copriteli a filo di acqua, unite mezzo spicchio d'aglio, 2 foglie di salvia, un rametto di rosmarino, l'alloro e cuoceteli per 2 ore e mezzo, semicoperti.
2. Tritate la carota e il sedano e fateli soffriggere con l'aglio rimasto e un cucchiaio di olio in una casseruola capiente. Bagnate con un mestolino di acqua e lasciate che le verdure appassiscano a fiamma dolce.
3. Unite i calamaretti lavati accuratamente, asciugati e tagliati a pezzetti, fateli insaporire per qualche minuto nel condimento, poi toglieteli dal recipiente con un mestolo forato e teneteli da parte.
4. Mettete nel fondo di cottura i fagioli frullati con la loro acqua, salate, pepate e portate a ebollizione. Togliete subito dal fuoco, suddividete la vellutata in 4 piatti, distribuitevi calamaretti, salvia e rosmarino rimasti, tritati, e servite.

# Maltagliati con zuppetta di borlotti e porcini

40′ | 4 | DIFFICOLTÀ

**INGREDIENTI:**

500 g di porcini, 400 g di maltagliati freschi all'uovo, 240 g di **borlotti bio VerdeMio**, 50 g di prosciutto crudo in una sola fetta, 40 g di **Grana Padano Dop grattugiato Sisa**, 40 g di **burro Sisa**, 1 costa di sedano, 1 scalogno, 2 rametti di timo, 4 dl di brodo vegetale, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

**PREPARAZIONE:**

1. Tritate il prosciutto, il sedano lavato e lo scalogno sbucciato. In una casseruola sciogliete 10 g di burro con 1 cucchiaio d'olio e fatevi stufare dolcemente il trito per 2-3 minuti. Aggiungete i borlotti e il brodo bollente e cuocete la zuppetta per 5 minuti.
2. Pulite i funghi privandoli della base e passandoli con un panno umido e poi affettateli. Frullate la zuppetta con un frullatore a immersione in modo da ridurre in crema circa 1/3 dei fagioli, unite i funghi e proseguite la cottura per 10 minuti; regolate di sale.
3. Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente e conditela con il burro rimasto a fiocchetti e il grana. Versate la zuppa nei piatti fondi, disponetevi al centro i maltagliati e profumate con le foglioline di timo. Se vi piace, pepate.



**IL VINO DA ABBINARE**

Montepulciano D'Abruzzo DOC G&P Slow Food


©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

# Tutto il gusto dell' Orzo & Caffè
# Sempre con Te




**Da oggi anche in pratiche bustine monodose.**

Facili da portare, semplici da preparare, ovunque tu sia.

CRASTAN 1870

*scopri di più su www.crastan.it*



# Frollini ai Cereali

EQUILIBRIO& PIACERE

Scopri i **Frollini ai Cereali Equilibrio&Piacere**, realizzati con farina di frumento integrale e pensati per accompagnare con gusto ogni momento della giornata. Croccanti e dal sapore rustico, sono perfetti da gustare da soli, ma anche con yogurt, latte o una buona tazza di tè.



**Sapevi che...**

I Frollini ai Cereali Equilibrio&Piacere sono **ad alto contenuto di fibre**, che rappresentano un alleato quotidiano per il buon funzionamento del nostro organismo.



# Il lato dolce delle castagne

**Con il loro sapore dolce e delicato, le castagne sono protagoniste di tanti dessert della tradizione autunnale. Lessate o arrostite, ridotte in purea oppure trasformate in farina, diventano la base di torte, creme, biscotti e dolci al cucchiaio. Dal rustico castagnaccio ai raffinati marron glacé, fino al celebre Mont Blanc, si abbinano perfettamente a cioccolato, cacao, vaniglia e frutta secca, regalando un gusto intenso e una consistenza avvolgente.**



90′ | 12 | DIFFICOLTÀ

# Crostata con frangipane alle castagne e pere


©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

**INGREDIENTI:**

Per la frolla: 160 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per la lavorazione, 40 g di **zucchero a velo Sisa**, 80 g di **burro Sisa**, 1 tuorlo di **uova Sisa**, **sale Sisa** q.b., la scorza di 1 limone

Per la farcitura: 200 g di castagne arrostite e sbucciate (+ alcune per decorare), 100 g di **burro Sisa**, 100 g di **zucchero Sisa** + 1 cucchiaio, 2 **uova Sisa**, 1 cucchiaio di brandy, 1/2 stecca di vaniglia, 1 pera Kaiser

**PREPARAZIONE:**

❶ Raccogliete nel mixer la farina e lo zucchero a velo, il burro ben freddo tagliato a pezzetti e una grattata di scorza di limone: azionate l'apparecchio fino a ottenere un composto a briciole fini, poi unite anche il tuorlo, un pizzico di sale e lavorate ancora brevemente. Trasferite il mix sul piano di lavoro e formate una palla: avvolgetelo nella pellicola, appiattitelo un po' e lasciatelo riposare in frigo per almeno un'ora.

❷ Stendete la frolla con il matterello sul piano leggermente infarinato e rivestitevi uno stampo microforato dal fondo rimovibile e di 24 cm di diametro. Bucherellate il fondo con una forchetta e mettete ancora in frigo per 30 minuti.

❸ Foderate il guscio di frolla con un foglio di carta da forno inumidito e ben strizzato, quindi coprite con legumi secchi e cuocete nel forno già caldo a 180° per 15 minuti.

❹ Raccogliete nel mixer le castagne passate al setaccio, le uova, il burro, lo zucchero, i semini ricavati dalla vaniglia e il brandy.

❺ Togliete i legumi e la carta dalla frolla e lasciatela in forno altri 5 minuti perché si asciughi, quindi sfornate e riempite con la farcitura. Lisciate la superficie e sistematevi la pera tagliata a fettine e le castagne tenute da parte.

❻ Cuocete ancora in forno per 30-35 minuti, spennellando ogni tanto le pere e le castagne con il cucchiaio di zucchero diluito in un cucchiaio d'acqua. Lasciate raffreddare, sformate e cospargete di zucchero a velo appena prima di servire.

# Strudel di castagne e noci con ganache

105′ | 8 | DIFFICOLTÀ

**INGREDIENTI:**

Per la base: 250 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa** + quella per il piano lavoro, 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva Sisa**, 1 tuorlo di **uova Sisa**, **sale Sisa** q.b.

Per il ripieno: 80 g di uvetta, 50 ml di rum, 40 g di **frollini all'uovo Sisa**, 300 ml di latte, 1 rametto di rosmarino, 1 baccello di vaniglia, 500 g di castagne lessate, 200 g di ricotta vaccina, 1 tuorlo di **uova Sisa**, 50 g di **zucchero Sisa**, 1 limone, 50 g di gherigli di noce

Per guarnire: 10 g di **burro Sisa**, 20 g di **zucchero a velo Sisa**

Per la ganache: 100 g di **cioccolato fondente 90% cacao Gusto&Passione**, 200 ml di panna


©Belpietro Edizioni Periodiche Srl

**PREPARAZIONE:**

❶ Per la base, impastate la farina con l'olio, un pizzico di sale, il tuorlo e 125 ml di acqua tiepida. Avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti.

❷ Preparate il ripieno. Mettete a bagno l'uvetta con il rum per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. Tritate finemente i biscotti nel mixer. Versate il latte in una casseruola, unite il rametto di rosmarino avvolto con più giri di spago da cucina, il baccello di vaniglia inciso per il lungo, e le castagne sbriciolate, e fate cuocere su fiamma bassa fino a quando tutto il latte sarà stato assorbito, mescolando spesso. Lasciate raffreddare ed eliminate il rosmarino e la vaniglia.

❸ Mescolate la ricotta con il tuorlo, lo zucchero e la scorza grattugiata di 1/2 limone; unite le castagne cotte, l'uvetta con il rum e i gherigli di noce spezzettati, e mescolate.

❹ Stendete la pasta sul piano di lavoro infarinato in una sfoglia rettangolare da 2 mm di spessore e trasferitela su un canovaccio pulito. Cospargetela con i biscotti in polvere lasciando libero un margine di 3 dita su tutti i lati; distribuitevi sopra il composto di castagne, ripiegate verso l'interno i lati lunghi e arrotolare lo strudel aiutandovi con il canovaccio e facendo in modo da avvolgere completamente il ripieno. Quindi chiudete le estremità sigillando la pasta con le dita. Trasferite lo strudel in una teglia rivestita con carta da forno e cuocetelo in forno a 180° per 40 minuti.

❺ Per la ganache, sciogliete il cioccolato a bagnomaria in un pentolino. Scaldate la panna fino al limite del bollore, versatela sul cioccolato fuso e mescolate fuori dal fuoco fino a che si è sciolto. Sfornate lo strudel, spennellatelo con il burro morbido e guarnitelo con lo zucchero a velo. Servite il dolce caldo o tiepido, con la ganache raffreddata.

120′ | 20 | DIFFICOLTÀ

# Crostatine alle mele rosse

**INGREDIENTI:**
Per la frolla alle mandorle: 400 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 190 g di farina di mandorle, 200 g di **zucchero Sisa**, 2 uova Sisa, 10 g di **lievito in polvere per dolci Sisa**, 200 g di **burro Sisa**, 2 g di **cannella in polvere Sisa**
Per il ripieno: 10 mele rosse, 100 g di **burro Sisa**, 100 g di **zucchero Sisa**



©Belpietro Edizioni Periodiche Srl



**PREPARAZIONE:**

❶ Cuocete le mele per il ripieno: lavatele, sistematele una accanto all'altra su una placca foderata con carta da forno, appoggiate in corrispondenza del picciolo un cubetto di burro (circa 10 g per ogni mela), spolverizzate con un cucchiaio di zucchero e coprite il tutto con un foglio di alluminio, sigillandolo bene sotto i bordi della placca; passate in forno già caldo a 185° e cuocete per circa un'ora.



❹ A cottura ultimata lasciate raffreddare le mele e asportate la polpa con un cucchiaio, raschiando la buccia in modo che rilasci ancora un po' del suo colore.



❷ Preparate la frolla: lavorate il burro morbido con le 2 farine fino a ottenere un composto sbriciolato (potete farlo a mano o utilizzare le fruste a gancio), unite il lievito, lo zucchero, la cannella e le uova; impastate il tutto e lavorate la pasta per qualche minuto. Formate un panetto, copritelo con pellicola e mettetelo in frigorifero per una mezz'ora.



❺ Frullate rapidamente la polpa di mele fino a ottenere una purea non troppo omogenea; distribuitela nelle crostatine.



❸ Stendete la frolla allo spessore di circa 1/2 cm e ricavatene tanti dischetti del diametro di 8 cm; foderate con ogni dischetto il fondo e i bordi di uno stampino per tartelletta.



❻ Ricavate delle strisce dai ritagli di frolla, sistemateli a grata sulle crostatine e cuocete in forno a 160° per 20 minuti.

NATURE VALLEY™

# OVUNQUE TI PORTI LA GIORNATA, LASCIATI ACCOMPAGNARE DA NATURE VALLEY.

Io snack croccante e goloso per natura,
perfetto per una pausa gustosa in ogni momento della giornata.

## CRUNCHY

CON 100% FIOCCHI D'AVENA INTEGRALE,
PER UNA CROCCANTEZZA IRRESISTIBILE.













10G DI PROTEINE

## PROTEIN

CON 10 G DI PROTEINE, PER UNA PAUSA
GUSTOSA E RICCA DI PROTEINE.

NATURE VALLEY. ISPIRATO DALLA NATURA

# Come ROSOLARE alla perfezione

Spunti e consigli per ottenere una crosticina perfetta.



## PICCOLI ACCORGIMENTI

Prima della cottura, carne e pesce possono essere tamponati con carta da cucina per eliminare l'umidità superficiale. È importante anche scegliere un grasso adatto alla temperatura utilizzata ed evitare che olio o burro brucino. Sfatiamo un falso mito: rosolare la carne non serve a "sigillare i succhi". La crosticina non è impermeabile e non impedisce la perdita di liquidi; il vero vantaggio della rosolatura è la formazione di nuovi aromi e sapori, capaci di rendere il piatto più appetitoso.



## COSA S'INTENDE PER ROSOLARE

Rosolare significa cuocere un alimento a temperatura piuttosto elevata, fino a ottenere sulla superficie una colorazione dorata o bruna e aromi più intensi. È una tecnica utilizzata soprattutto per carne, pesce e verdure, ma interessa anche pane e preparazioni da forno. Perché riesca bene, la superficie dell'alimento deve essere il più possibile asciutta: troppa umidità abbassa la temperatura e genera vapore, impedendo di ottenere la caratteristica crosticina.

## LA COSIDDETTA REAZIONE DI MAILLARD

Dietro quel colore invitante c'è un fenomeno chimico chiamato reazione di Maillard, dal nome dello scienziato francese Louis-Camille Maillard che lo studiò agli inizi del 1900. Quando zuccheri e amminoacidi presenti negli alimenti reagiscono per effetto del calore, si formano nuove sostanze responsabili di colori, profumi e sapori caratteristici. Non va confusa con la caramellizzazione, che coinvolge principalmente gli zuccheri. La reazione di Maillard diventa evidente con temperature superiori a circa 140° C.

## CALORE, SPAZIO... E UN PO' DI PAZIENZA

Una buona rosolatura comincia da una padella ben calda e sufficientemente ampia. Inserire troppi alimenti contemporaneamente è uno degli errori più comuni: la temperatura scende, l'acqua rilasciata non evapora abbastanza rapidamente e gli ingredienti tendono a stufarsi. Anche continuare a spostarli è controproducente. Meglio lasciarli a contatto con la superficie calda per il tempo necessario alla formazione della crosta e girarli dopo.

# Cuki

## I tuoi alleati per la friggitrice ad aria.




CARTA FORNO
AVANA
PER FRIGGITRICE
AD ARIA
*in fogli*

CONTENITORI PER
FRIGGITRICE AD ARIA
*in cartoncino*

*Con Cuki, la tua friggitrice ad aria diventa lo strumento perfetto per ricette veloci e gustose e una cucina sempre in ordine.*

*I **Contenitori Cuki per Friggitrice ad Aria** sono realizzati in cartoncino rivestito internamente da carta forno antiaderente e anti-grasso e si adattano perfettamente alle dimensioni dei cestelli delle più comuni friggitrici ad aria. Il fondo non forato evita il deposito di residui di cibo ed oli e il cestello rimane sempre pulito. La resistenza dei contenitori rende semplice e comoda l'estrazione dalla friggitrice ad aria e ne evita la deformazione.*

***Cuki Carta Forno avana per friggitrice ad aria** è antiaderente e in fogli preforati. I fori permettono una circolazione dell'aria ottimale intorno agli alimenti e una distribuzione uniforme del calore. Inoltre, i fogli evitano che il cibo si attacchi al cestello, riducendo così i tempi di pulizia.*

*Grazie ai prodotti Cuki, ogni tua ricetta si trasforma in un successo, garantendoti una cottura sempre omogenea e un fritto croccante.*
***Sopri di più su www.cuki.it***

# Bulbi primaverili



## VASO E TERRICCIO: ATTENZIONE AL DRENAGGIO

I bulbi possono essere coltivati sia in giardino sia in vaso, una soluzione perfetta anche per balconi e terrazzi. Il contenitore deve avere fori sul fondo e una profondità adeguata alla specie scelta. Il terreno ideale è fertile ma soprattutto ben drenante, perché i ristagni d'acqua possono favorire marciumi. Per creare composizioni più scenografiche si possono sistemare nello stesso vaso bulbi differenti, scegliendo varietà con periodi di fioritura diversi oppure disponendoli a più livelli in base alle dimensioni.

*Tulipani, narcisi, crochi, giacinti e muscari annunciano ogni anno l'arrivo della primavera, ma per ammirarne la fioritura bisogna giocare d'anticipo. I bulbi a fioritura primaverile, infatti, si mettono a dimora generalmente in autunno, prima delle gelate più intense. Il periodo trascorso nel terreno durante i mesi freddi è fondamentale per il loro ciclo vegetativo. Al momento dell'acquisto scegliamo bulbi sodi, integri e privi di muffe o parti molli.*

## COME METTERLI A DIMORA

Come regola generale, il bulbo va interrato a una profondità pari a circa due o tre volte la sua altezza, con la parte appuntita rivolta verso l'alto; esistono però differenze tra le varie specie, quindi è sempre utile controllare le indicazioni specifiche. Anche la distanza deve essere sufficiente a consentire alle piante di svilupparsi senza competere eccessivamente tra loro. Dopo la messa a dimora si procede con una prima annaffiatura, evitando di lasciare il terreno impregnato d'acqua.





## LE CURE DURANTE L'ATTESA

Durante l'inverno i vasi possono rimanere all'aperto in una posizione luminosa e riparata, perché molti bulbi primaverili tollerano bene il freddo. Le annaffiature devono essere limitate: bisogna intervenire soprattutto quando il terreno risulta asciutto per un periodo prolungato. Con l'avvicinarsi della primavera compariranno i primi germogli e sarà possibile aumentare gradualmente l'apporto d'acqua. Dopo la fioritura, infine, è bene non eliminare subito le foglie: lasciandole ingiallire naturalmente, permetteremo al bulbo di accumulare le riserve necessarie per il ciclo successivo.



# Riparare è meglio che sostituire!



Quando un piccolo elettrodomestico smette di funzionare, una cerniera si rompe o una sedia mostra i segni del tempo, sostituire l'oggetto è spesso diventata la soluzione più immediata. Eppure, prima di acquistare qualcosa di nuovo, vale la pena capire se ciò che abbiamo possa essere riparato. Prolungare la vita di un prodotto significa sfruttare più a lungo le materie prime, l'energia e il lavoro utilizzati per realizzarlo e, allo stesso tempo, evitare che diventi prematuramente un rifiuto. Un principio semplice che si inserisce pienamente nell'economia circolare, basata sulla riduzione degli sprechi e su un uso più efficiente delle risorse.

## PRIMA DI BUTTARE, VALUTIAMO LE ALTERNATIVE

Abiti e scarpe, mobili, biciclette e molti piccoli apparecchi possono spesso essere recuperati con interventi più semplici di quanto immaginiamo. Il primo passo è verificare il tipo di guasto, la disponibilità dei ricambi e il costo della riparazione, rivolgendosi a un professionista quando sono necessarie competenze specifiche. Anche una corretta manutenzione può prevenire molti problemi e prolungare sensibilmente la durata degli oggetti. Il tema sta assumendo un'importanza crescente anche a livello europeo, dove il cosiddetto diritto alla riparazione punta a rendere più semplice e conveniente riparare determinati prodotti anziché sostituirli.

## REPAIR CAFÉ: AGGIUSTARE INSIEME

Un'esperienza interessante è quella dei Repair Café, iniziative nate nei Paesi Bassi e oggi diffuse in numerosi Stati. Sono luoghi in cui le persone possono portare piccoli elettrodomestici, vestiti, biciclette, giocattoli e altri oggetti danneggiati e provare a ripararli insieme a volontari dotati di esperienza e strumenti. L'obiettivo non è offrire semplicemente un servizio gratuito, ma condividere conoscenze e abilità che rischiano di andare perdute, mostrando che molti oggetti possono avere una seconda vita.

## ACQUISTARE, PENSANDO ANCHE AL FUTURO

La cultura della riparazione comincia, in realtà, già nel momento dell'acquisto. Prima di scegliere un prodotto possiamo informarci sulla sua robustezza, sulla possibilità di sostituirne singoli componenti, sulla disponibilità dei pezzi di ricambio e sull'assistenza offerta dal produttore. Il prezzo iniziale non è, infatti, l'unico parametro da considerare: un oggetto progettato per durare e facilmente riparabile può rivelarsi nel tempo una scelta più conveniente e sostenibile. Riparare, quando è possibile e sicuro farlo, significa quindi passare dalla logica dell'usa e getta a quella della cura e della durata.



# Il freddo fa davvero ammalare?



"Copriti, altrimenti ti ammali": è una raccomandazione che conosciamo fin da bambini, ma il freddo, da solo, non provoca raffreddore o influenza. A causarli sono virus che si trasmettono principalmente attraverso le secrezioni respiratorie e il contatto ravvicinato. Esiste, però, un motivo per cui ci ammaliamo più spesso durante i mesi freddi. Con le temperature più basse trascorriamo più tempo in ambienti chiusi, spesso poco ventilati e affollati, aumentando le occasioni di contagio. Inoltre, alcuni virus respiratori riescono a mantenersi infettivi e a diffondersi più efficacemente in determinate condizioni di temperatura e umidità tipiche della stagione.

## LE BASSE TEMPERATURE POSSONO FAVORIRE LE INFEZIONI?

Il rapporto tra freddo e difese dell'organismo è più complesso di un semplice rapporto causa-effetto. L'aria fredda e secca può disidratare le mucose di naso e vie respiratorie, compromettendo in parte quella barriera che rappresenta una prima linea di difesa contro gli agenti esterni. Alcuni studi indicano, inoltre, che temperature più basse all'interno delle cavità nasali possono ridurre l'efficienza di alcune risposte immunitarie locali. Questo non significa che uscire con i capelli bagnati o prendere freddo faccia automaticamente ammalare: perché si sviluppi un'infezione è, comunque, necessario entrare in contatto con il microrganismo responsabile.

## PREVENIRE I MALANNI STAGIONALI

Più che temere il freddo, è utile intervenire sui fattori che possiamo controllare. Lavare frequentemente le mani, arieggiare gli ambienti chiusi e limitare, quando possibile, il contatto ravvicinato con persone che presentano sintomi respiratori contribuisce a ridurre la trasmissione dei virus. Anche uno stile di vita equilibrato sostiene il normale funzionamento del sistema immunitario: alimentazione varia, attività fisica regolare e sonno sufficiente sono più importanti di qualsiasi presunto rimedio "anti-freddo". Vestirsi adeguatamente resta naturalmente utile per mantenere il comfort e la temperatura corporea, ma sciarpa e cappello non costituiscono uno scudo contro raffreddore e influenza.

## RAFFREDDORE E INFLUENZA NON SONO LA STESSA COSA

Guardando proprio ai malanni di stagione possiamo, infine, distinguere il comune raffreddore - che può essere causato da numerosi virus e interessa prevalentemente le prime vie respiratorie - dall'influenza, provocata invece dai virus influenzali e caratterizzata generalmente da un esordio più brusco, con febbre, dolori muscolari, stanchezza e sintomi respiratori. Anche altri virus possono produrre quadri simili: febbre alta o persistente, difficoltà respiratoria e peggioramento delle condizioni generali richiedono sempre una valutazione medica.



# Lubiana,

## piccola capitale dal grande carattere



Raccolta, verde e attraversata da un fiume che ne scandisce la vita, la capitale slovena sorprende per la ricchezza del suo patrimonio. Scopriamola, tra architetture barocche, opere di Jože Plečnik, un castello che domina la città e una cucina nata dall'incontro di culture diverse.

Lubiana è una delle capitali europee più raccolte e questo permette di scoprirne gran parte delle attrazioni passeggiando. Il suo centro si sviluppa sulle rive della Ljubljanica, il fiume attraversato da ponti che sono diventati veri simboli cittadini. L'aspetto attuale deve moltissimo a Jože Plečnik, il grande architetto sloveno che nel Novecento ridisegnò piazze, mercati, ponti e lungofiume con l'ambizione di trasformare Lubiana in una capitale moderna. Le sue opere hanno contribuito a creare un'insolita armonia tra edifici di epoche diverse e spazi pubblici e una selezione dei suoi interventi urbani è oggi riconosciuta dall'Unesco. Ma Lubiana conserva anche tracce medievali, atmosfere barocche e architetture della Secessione: dimensioni contenute, dunque, ma una storia sorprendentemente ricca.



Piazza Prešeren

## IL CENTRO STORICO, TRA PIAZZE, PONTI E DRAGHI

Il punto di partenza ideale è **Piazza Prešeren**, cuore della città, dominata dalla facciata rosa della Chiesa francescana dell'Annunciazione e dedicata al poeta France Prešeren. Da qui si attraversa il celebre **Triplice Ponte**: il ponte centrale in pietra risale al 1842, mentre Plečnik aggiunse tra il 1929 e il 1932 i due passaggi pedonali laterali, trasformando un semplice attraversamento in uno spazio urbano unico. Sulla sponda opposta si apre la parte più antica della città: **Mestni trg** (Piazza Civica), con il Municipio e la Fontana dei Fiumi Carniolani di Francesco Robba, introduce a un susseguirsi di palazzi barocchi e stradine pedonali. Poco distante si trovano la **Cattedrale di San Nicola**, riconoscibile per la cupola verde e le particolari porte bronzee, e il **Mercato Centrale**, altro progetto di Plečnik, con i caratteristici portici che seguono la curva del fiume. La passeggiata conduce naturalmente al **Ponte dei Draghi**, costruito nel 1900-1901: oltre alle quattro celebri statue che richiamano il simbolo della città, merita attenzione perché fu una realizzazione all'avanguardia per l'epoca, tra primi grandi ponti europei in cemento armato.

## IL CASTELLO E LA CITTÀ VISTA DALL'ALTO

Sopra i tetti del centro svetta il **Castello** di Lubiana, che domina la città da oltre nove secoli. Si può raggiungere a piedi oppure con la funicolare che parte nei pressi del mercato. Più volte modificato nel corso della sua lunga storia, il complesso permette di approfondire le vicende della città attraverso esposizioni e spazi storici; dalla torre panoramica e dalle mura lo sguardo si apre sui tetti di Lubiana e, nelle giornate limpide, arriva fino alle Alpi. Tornati a valle, vale la pena seguire le rive della Ljubljanica e osservare come Plečnik abbia concepito il fiume non come una semplice presenza naturale, ma come uno degli assi intorno ai quali organizzare la vita cittadina. Un'altra sua opera fondamentale è la **Biblioteca Nazionale e Universitaria** (NUK), costruita tra il 1936 e il 1941: la singolare facciata alterna mattoni e blocchi di pietra, mentre gli interni sono concepiti come un percorso simbolico dall'oscurità verso la luce e la conoscenza.



Il Castello di Lubiana

## I MAGGIORI PUNTI D'INTERESSE

- Piazza Prešeren
- Chiesa francescana dell'Annunciazione
- Triplice Ponte
- Piazza Civica
- Fontana dei Fiumi Carniolani
- Cattedrale di San Nicola
- Mercato Centrale
- Ponte dei Draghi
- Castello
- Parco Tivoli



## PARCHI, MUSEI E UNA LUBIANA PIÙ CONTEMPORANEA

Per scoprire un volto diverso della capitale si può raggiungere il **Parco Tivoli**, il grande polmone verde cittadino, collegato al centro da una piacevole passeggiata. Chi ama l'arte può proseguire con la **Galleria Nazionale**, che custodisce la principale collezione di arte figurativa slovena, mentre il **Museo Nazionale** e il **Museo Civico** raccontano la storia del territorio attraverso reperti di particolare importanza. Lubiana, però, non vive soltanto del proprio passato: quartieri e spazi culturali contemporanei, gallerie, studi creativi e locali mostrano il volto più giovane della città. Vale la pena anche concedersi del tempo senza una meta precisa lungo la Ljubljanica: le rive pedonali, i caffè e i piccoli locali permettono di osservare quella dimensione quotidiana che costituisce una delle caratteristiche più piacevoli della capitale slovena.



Un particolare di Parco Tivoli in autunno

## A TAVOLA, UN INCONTRO DI TRADIZIONI

La gastronomia slovena riflette la posizione geografica del Paese e raccoglie influenze alpine, mediterranee, mitteleuropee e balcaniche. A Lubiana si possono assaggiare gli **štruklji**, rotoli di pasta con ripieni dolci o salati, la **Kranjska klobasa**, tradizionale salsiccia carniolana, zuppe sostanziose e piatti a base di carne, patate e verdure. Tra i dolci spicca la **potica**, preparata con una pasta arrotolata intorno a diversi ripieni, tra i quali quello alle noci è uno dei più conosciuti. Il Mercato Centrale è un ottimo punto di partenza per avvicinarsi ai prodotti locali: la cucina cittadina mantiene infatti un forte rapporto con aziende agricole, frutteti e produttori della regione circostante. Accanto alle ricette tradizionali, negli ultimi anni si è sviluppata una scena gastronomica contemporanea vivace, che rielabora ingredienti e sapori sloveni con linguaggi più moderni.

## INFORMAZIONI PRATICHE

### COME MUOVERSI A LUBIANA

• Compatta e in gran parte pedonale, si visita facilmente a piedi: le attrazioni del centro sono concentrate intorno alla Ljubljanica e distano pochi minuti l'una dall'altra. Si può utilizzare anche il bike sharing, mentre autobus urbani e taxi sono utili per raggiungere le zone più periferiche.

### DOVE DORMIRE

• **Grand Hotel Union Eurostars**
Storico hotel in stile Art Nouveau, a pochi passi da Piazza Prešeren e dal Triplice Ponte. Dispone di area wellness con piscina
www.grandhotelunioneurostars.com
*Miklošičeva cesta 1, 1000 Ljubljana*

• **City Hotel Ljubljana**
Hotel contemporaneo, nel pieno centro di Lubiana a breve distanza a piedi da Piazza Prešeren e dalla città vecchia. Con camere moderne e una terrazza con vista sul Castello - www.cityhotel.si
*Dalmatinova ulica 15, 1000 Ljubljana*

### DOVE MANGIARE

• **Gostilna Sokol**
Nel cuore del centro storico, è una delle trattorie più tradizionali di Lubiana, ospitata in un antico edificio e arredata nello stile delle gostilne slovene. È il posto giusto per provare piatti come la Kranjska klobasa e štruklji, accompagnati da vini locali.
*Ciril-Metodov trg 18, 1000 Ljubljana*

• **Moji štruklji Slovenije**
Sotto i portici progettati da Plečnik, accanto al Mercato Centrale, è specializzato negli štruklji. Ne prepara oltre venti versioni, dolci e salate; propone anche zuppe e stufati preparati con ingredienti locali.
*Adamič-Lundrovo nabrežje 1, 1000 Ljubljana*



Un piatto di Kranjska klobasa



# Vivere (bene) con un criceto

Il criceto è un piccolo roditore prevalentemente crepuscolare e notturno: tende, quindi, a riposare durante buona parte del giorno e a diventare attivo dalla sera. Non è, inoltre, un animale da maneggiare in continuazione: il rapporto di fiducia va costruito gradualmente, lasciandogli il tempo di abituarsi alla presenza e all'odore delle persone. Attenzione anche alla convivenza con i suoi simili: alcune specie, come il criceto dorato o siriano, sono fortemente territoriali e da adulte devono vivere da sole.

## UNA CASA ADATTA ALLE SUE ESIGENZE

Lo spazio a disposizione è fondamentale. Meglio scegliere un habitat ampio e ben aerato, con un fondo sufficientemente profondo da consentirgli di scavare, comportamento naturale molto importante per il suo benessere. Non devono mancare una casetta in cui rifugiarsi, materiale idoneo per costruire il nido, tunnel e oggetti sicuri da rosicchiare. Indispensabile anche una ruota piena, senza griglie, abbastanza grande da permettergli di correre mantenendo la schiena in posizione naturale.

## ALIMENTAZIONE, IGIENE E SALUTE

La dieta deve essere specifica e bilanciata, basata su un alimento completo adatto alla specie e integrata, nelle quantità corrette, con vegetali freschi compatibili. L'acqua pulita deve essere sempre disponibile, mentre cibi zuccherati, molto grassi o destinati all'alimentazione umana vanno evitati. Il criceto ha l'abitudine naturale di accumulare il cibo nella tana: durante la pulizia è, quindi, utile controllare ed eliminare eventuali alimenti freschi deteriorati.

## MOVIMENTO E STIMOLI OGNI GIORNO

In natura i criceti percorrono distanze considerevoli alla ricerca di cibo e hanno un forte bisogno di esplorare, scavare e rosicchiare. Oltre alla ruota, possiamo arricchire l'habitat con rifugi, tubi, substrati differenti e piccoli percorsi. Anche nascondere parte del cibo nel substrato, anziché servirlo sempre nella ciotola, incoraggia la ricerca e offre uno stimolo mentale.





Dalle tradizioni culinarie nascono le Specialità Italiane, per condividere con tutta la famiglia i sapori di un tempo, riproposti nelle appetitose ricette formulate per il benessere di cani e gatti. **Spezzatino, Polpettone e Zuppetta** contengono carne fresca e deliziose verdure, le **Appetitose Crocchette** ricche in carni, con ingredienti naturali e cereali integrali sono condite con pomodoro, olio d'oliva ed erbette aromatiche: **ingredienti tipicamente italiani.**

www.morando.it

MORANDO
La storia del pet food in Italia

Seguici su

# Novità e suggerimenti da non perdere




**Serie TV**

**Ingorgo (Prime Video)**

Adattamento italiano della serie tv spagnola "Atasco", Ingorgo è composta da 6 episodi. Tutto parte da un enorme ingorgo stradale che blocca per ore migliaia di sfortunati automobilisti: nessuno sa cosa sia successo e quanto durerà la coda. Da qui parte una serie di storie parallele ambientate nei mezzi fermi nel traffico, che rendono l'ingorgo una sorta di microcosmo in cui scopriamo la vita di numerosi personaggi, dei quali emergono crisi di coppia, segreti, paure, ambizioni e situazioni assurde, tra comicità e momenti surreali. Tra gli interpreti di questa serie corale troviamo Corrado Guzzanti, Alessandra Mastronardi, Francesco Pannofino, Lucia Ocone, Gianmarco Tognazzi, Ilenia Pastorelli e Marina Massironi.



**Al cinema**

**Le nuove disavventure di Cliff Booth**

Debutta al cinema il 26 novembre, per poi arrivare su Netflix a dicembre, il nuovo film diretto da David Fincher e scritto da Quentin Tarantino. Si tratta di uno spin-off/sequel di "C'era una volta a... Hollywood", con una storia centrata interamente sul personaggio di Cliff Booth, interpretato da Brad Pitt. Siamo nel 1977: Cliff Booth non è più soltanto uno stuntman tuttofare, ma si è reinventato come una sorta di fixer, un uomo chiamato a risolvere i problemi di attori e personaggi dell'industria cinematografica, anche ricorrendo a metodi non convenzionali. La sua nuova avventura comincia quando l'agente Karen Crosby lo contatta per conto di Charlie Peters, star televisiva conosciuta anche per eseguire personalmente le proprie scene d'azione. Quello che sembra uno dei tanti "problemi" da sistemare si trasforma in qualcosa di molto più pericoloso. Sullo sfondo agiscono infatti i misteriosi fratelli Verdusco, gangster che stanno seminando il caos a Los Angeles, e Cliff si ritrova coinvolto in una vicenda fatta di omicidi, ricatti, furti ed estorsioni.

**Libri**

**La settima faccia del dado - Elena D'Agostino**

L'università di Messina è sconvolta da una scomparsa inspiegabile. Da tre mesi Lucia Correnti, stimata docente di Economia politica e candidata al rettorato, è svanita nel nulla. Niente, nella vita della donna e nell'ambiente accademico che la circonda, lascia supporre un crimine violento. L'indagine langue, almeno fino a quando non viene ritrovato sui gradini dell'ateneo il corpo senza vita di Laura Gravina, brillante studentessa di Giurisprudenza. L'assassino le ha rasato il cranio, privandola dei lunghi capelli biondi. Lucia Correnti e Laura Gravina sono vittime della stessa mano? Un serial killer si aggira tra i corridoi dell'università? Per far luce sui molti misteri dell'accademia, il sostituto procuratore Paolo Semeraro non può fare a meno di coinvolgere Rosa Angeli, una giovane docente arrivata da Londra proprio su proposta di Lucia. Ma la professoressa Angeli non è solo una mente acuta, anche lei nasconde un enigma da decifrare. Elena D'Agostino costruisce un thriller mozzafiato. Un congegno perfetto, in cui niente è affidato al caso. Nemmeno il lancio di un dado.



**Musica**

**Amore a dismisura - Paola Turci**

Dopo sette anni dall'ultimo album di inediti, Paola Turci torna con Amore a dismisura, un lavoro intenso e personale che esplora l'amore nelle sue forme più complesse e meno idealizzate. Dieci brani raccontano legami, dipendenze emotive, separazioni e nuovi inizi, con una scrittura adulta e diretta. Sonorità cantautorali e rock accompagnano una voce che resta al centro del racconto.







**Arte - La Forma Consumata. Arman, Rotella, Warhol - Palermo**

Tre protagonisti dell'arte del Novecento si incontrano a Palermo in una mostra che mette a confronto linguaggi diversi e rivoluzionari. Arman, Mimmo Rotella e Andy Warhol raccontano attraverso le loro opere la società dei consumi, trasformando oggetti quotidiani, immagini pubblicitarie e icone popolari in materia artistica. Un percorso tra Nouveau Réalisme e Pop Art che invita a osservare con occhi diversi simboli e immagini della cultura contemporanea. L'esposizione resterà aperta sino al 27 dicembre 2026: promossa dal Dipartimento dei Beni Culturali e dell'Identità Siciliana e realizzata da RISO – Museo Regionale d'Arte Moderna e Contemporanea di Palermo con Bottega Creativa, la mostra - curata da Alberto Fiz con la collaborazione di Edoardo Falcioni - riunisce 81 opere realizzate tra il 1954 e il 2004, provenienti da collezioni private.



A cura di Federica Farini

# Novembre 2026



## ARIETE

Novembre a vele abbastanza spiegate. Il palato si gongola al sapore di Marte, vostro pianeta guida, innescato in quinta marcia. Si corre! LAVORO - Siete dei panzer con Marte e Giove in Leone e Saturno nel segno. AMORE - Venere contro in Bilancia vi dona quel tocco di ribellione e Marte in Leone con Giove fanno strage di cuori. FORTUNA - Serena.



## TORO

Maratone a ostacoli a novembre, condite da scaramucce, ma voi rispondete capatosta e accaniti. LAVORO - Mercurio opposto in Scorpione vi invita a rivedere i piani, mentre Marte ostico vi carica di scadenze! Ohm. AMORE - Lui sì che procede gongolante con Venere sensuale in Bilancia. FORTUNA - In ferie.



## GEMELLI

Ballerini sul dancefloor in novembre, mese collaborativo per tessere alleanze, amare e stare tra amici. LAVORO - Come api operose, Giove e Marte in Leone potenziano le vostre abilità tecniche e di comunicazione. AMORE - M'ama o non m'ama? Vi ama eccome, con Marte e Venere briosi dal Leone e Saturno/Nettuno "up". FORTUNA - (Ancora) vacche grasse.



## CANCRO

Novembre indaffarato, sempre con Saturno e Nettuno alle calcagna, ma con aiuti dalle retrovie a tenervi scattanti e sul pezzo. LAVORO - Marte e Giove in Leone sono meglio di un portafoglio titoli investimento (abbiate fede). AMORE - Pazientate nella coppia, Venere in Bilancia testa la vostra calma. FORTUNA - È lì!



## LEONE

Giove e Marte nel segno = novembre positivo, ma tenete la baldanza al guinzaglio. LAVORO - Saturno e Nettuno con Marte e Giove nel vostro segno portano risultati, seppur con palpitazioni last minute dovuti a Mercurio in Scorpione. AMORE - Venere in Bilancia e Marte in Leone per effluvi d'amore: non flirtate a casaccio! FORTUNA - Ruffiana.



## VERGINE

Il santo di novembre è Mercurio in Scorpione, per trovare soluzioni vitali necessarie: accendetegli un cero! LAVORO - Urano in Gemelli, fomentato da Plutone e Venere in Bilancia, vi richiede velocità e attenzione. AMORE - Serenopiacevole grazie a Venere in Bilancia, in linea con la vostra brillante affidabilità. FORTUNA - Sedicente.



## BILANCIA

Novembre da gran galà. Sexy e con molta personalità. Ogni tanto una gioia! LAVORO - Plutone, Urano e Venere nel vostro segno vi aiuteranno a vincere Saturno e Nettuno contro e, con essi, gli ostacoli a 360 gradi. AMORE - Giove e Marte in Leone accendono il vostro cuoricino: il termometro segna felicità! FORTUNA - Collaborativa.



## SCORPIONE

A novembre l'energia di Mercurio nel segno è come Hulk nel combattere le ansie di Plutone, Giove e Marte agitati. LAVORO - Il cielo pesa, ma voi sapete gestirlo con nonchalance! AMORE - Melodrammatico e intenso, a tocchi noir. FORTUNA - Ci sei?



## SAGITTARIO

Con Giove e Marte sfavillanti in Leone e Venere in Bilancia a solleticare collaborazioni e leggerezza, Saturno e Nettuno altrettanto focosi, a novembre non potete proprio lamentarvi! LAVORO - Si festeggia per un progetto riuscito. Bisboccia + champagne. AMORE - Meglio che sul trono di "Uomini e Donne"! FORTUNA - Pingue con cornucopia piena.

Il SEGNO migliore DEL MESE



## CAPRICORNO

Un bel daffare nel tran-tran quotidiano di novembre, ma Mercurio in Scorpione vi vuole Mary Poppins! Buon viso a cattivo gioco. LAVORO - Progetti segreti bollono in pentola e voi attendete sulla riva del fiume. AMORE - Venere, Saturno e Nettuno annebbiati: siete ubriachi o solo innamorati? FORTUNA - Meglio del minimo sindacale.



## ACQUARIO

A novembre in ginocchio sui ceci, con Giove, Marte, Mercurio indisciplinati: una via crucis, ma voi siete arditi! LAVORO - Saturno e Nettuno in Ariete con Plutone regalano ancore di salvataggio. AMORE - Mercurio arduo, ma Venere a favore con Urano e Plutone: anziché discutere, guardatevi attorno! FORTUNA - Fiacca, ma resistente.



## PESCI

Novembre senza infamia e senza lode, in attesa di scenari più coinvolgenti, ma amico Mercurio dallo Scorpione somiglia a MacGyver e salva tutto. LAVORO - Urano e Venere vi suggeriscono idee innovative un po' folli. Genio sì, ma senza esagerare. AMORE - In sordina preparate le alcove. FORTUNA - Non grassa, ma buona!

# GRANDE EFFICACIA IN PICCOLE DOSI




## AMMORBIDENTI CONCENTRATI




## PROFUMA BIANCHERIA

Prenditi cura del tuo bucato con **iConcentrati** Chanteclair.
Prova gli Ammorbidenti, formula arricchita con perle di profumo
che rilasciano gradualmente la loro fragranza donando
una sensazione di freschezza prolungata ai tuoi capi.
Per un profumo intenso e persistente abbina ad ogni lavaggio
il Profuma Biancheria così da regalare al tuo bucato una profumata
morbidezza tutta da indossare!

# Per i tuoi momenti di pausa.




www.pompadour.it