

# FRIGO

PRODOTTO FRESCO NELLE SCUOLE DI CUCINA

N° 45

## LA FARINA SALE IN CATTEDRA



# INIZIATIVE



*La poesia è sempre un atto di pace.  
Il poeta nasce dalla pace come il  
pane nasce dalla farina.*

**PABLO NERUDA**



**CURIOSITÀ** Furono alcune popolazioni gargariche, vissute in pieno Paleolitico superiore, le prime a produrre e consumare regolarmente farina.

## LA FARINA SALE IN CATTEDRA

*Un'iniziativa che coinvolge le scuole di  
cucina in tutta Italia quella che  
Molino Rossetto sta realizzando con Frigo.  
La qualità dei prodotti, e la praticità  
delle confezioni in Brik, a disposizione  
degli chef delle scuole... un incontro  
esplosivo!*



Qualità, creatività, versatilità nel rispondere alle esigenze dei consumatori, accanto a un forte orientamento verso la sostenibilità e il contesto sociale in cui opera. Sono questi, in sintesi, i tratti distintivi di Molino Rossetto, l'azienda di Pontelongo (PD) specializzata nella produzione di farine e preparati innovativi e funzionali. La gamma dei prodotti Molino Rossetto è molto ampia: spazia dalle farine classiche di grano tenero per la pasta fresca, i

dolci e il pane, alle farine di mais, fino a prodotti innovativi, in linea con le sempre più esigenti richieste del mercato, come le Farine di filiera 100% italiane, le Macinate a Pietra 100% biologiche, le Multicereali biologiche, le farine di farro e kamut, le farine speciali di riso, di ceci, di grano saraceno e di castagne, la farina di grano tenero integrale, ma anche la Farina di Grano Arso, di Orzo e di Avena, o ancora quella di Quinoa, le Farine di Forza e, in generale, tutte le proposte

senza glutine.

A fianco ad una grande innovazione di prodotto, si è inoltre recentemente inserita una rivoluzionaria innovazione di packaging, con la linea *CR Top Farine*, la prima e unica linea di farine proposta in Brik in carta FSC. Le confezioni sono richiudibili grazie ad un pratico tappo realizzato in materiale vegetale 100% compostabile, comode da utilizzare e completamente riciclabili. La loro particolare forma consente di usare il

prodotto in modo efficiente e pulito. Un indicatore sul lato, con 4 livelli di grammatura consente inoltre di intuire a colpo d'occhio la scorta di farina rimasta. Attualmente a disposizione nelle referenze Farina di grano tenero "00", Farina di grano tenero "00" 100% grano italiano, Farina integrale 100% grano italiano e Farina di grano tenero "0" Manitoba, Farina di grano tenero "Tipo 1" 100% grano italiano, Semola rimacinata di grano duro 100% grano italiano.



## FRIGO

PRODOTTI FRESCHI CONFEZIONI DI CUCINA



DIRETTORE RESPONSABILE  
**MASSIMO VACCARO**  
massimo.vaccaro@frigomagazine.com

CAPO REDATTORE  
**SERGIO BRAMBILLA**  
redazione@frigomagazine.com  
Tel. 0249786808

PROJECT MANAGER  
**LUIGI MOLGORA**

PROGETTO GRAFICO  
Antonio Rolli  
IMPAGINAZIONE  
Grazia Positano

HANNO COLLABORATO  
Sara Molgora, Aldo Pacciolla,  
Paolo Scevola Ruscellotti,  
Elena Varini

PER LA PUBBLICITÀ  
O.P.Q. Srl - Via G.B. Pirelli, 30  
20124 Milano Tel 02/66992511  
info@opq.it - www.opq.it



**FRIGO** è registrato presso il tribunale di Milano con il numero 178 del 31/03/2011 Printed in Italy. Tutti i diritti sono riservati. Manoscritti e foto restano di proprietà della FantasyCommunication srl e, anche se non pubblicati, non saranno restituiti. È vietata la riproduzione anche parziale di testi, documenti e foto. Stampa: Centro Stampa Quotidiani SpA Via dell'Industria, 52 25030 Erbusco (BS)

# INCHIESTA



## Risoli

Blackplus rappresenta un'assoluta novità e la massima espressione della tecnologia nel mondo dei rivestimenti, una linea di strumenti di cottura in alluminio pressofuso ad alto spessore con il rivestimento di ultima generazione.



**La cucina è come l'amore. Bisogna accostarvisi con abbandono o non accostarvisi del tutto.**

**HARRIET VAN HORNE**

## Amedei

Una selezione di praline decorate a mano dagli accostamenti ricercati, frutto di una lavorazione artigianale. Il cofanetto arancione, connubio di raffinatezza per gli occhi e per il palato, racchiude piccole gemme di cioccolato.



**CURIOSITÀ** Esistono 50 varietà di tonno. Ogni anno ne vengono pescate 4 milioni di tonnellate, soprattutto nell'Oceano Pacifico.

# COSA MANGEREMO NEI PROSSIMI ANNI

**TheFork, principale app di ricerca e prenotazione dei ristoranti online al mondo, ha analizzato le tendenze che emergono a livello globale sulla propria piattaforma e più in generale nel web. Sono emersi 10 aspetti che faranno giudicare un piatto o una cena soddisfacente o meno. Queste caratteristiche rispecchiano i tempi che stiamo vivendo; nessuna, infatti, sarebbe mai venuta in mente a nostro nonno.**

## SOUL FOOD

I consumatori cercano piatti in grado di soddisfare il corpo, l'anima e la mente coniugando i benefici di ingredienti funzionali con momenti di piacere e relax. I ristoranti tenderanno a prendere sempre più in considerazione gli stati d'animo umani nelle loro ricette, in modo da poter proporre piatti adatti al mood dei loro commensali. Questo significa che si andrà ben oltre il cibo detox, lo smart e il comfort food. Le nuove frontiere potrebbero portare anche a esperimenti come quello del ristorante Serotonin Eatery in Australia, il cui menù contiene solo piatti a base di serotonina.

## EFFETTO WOW

Chi va al ristorante lo fa o con un'intenzione di scoperta o con un obiettivo sociale. E' chiaro che per soddisfare questi bisogni, non basta la qualità del cibo, ma sono essenziali anche servizio e atmosfera. Ed è proprio su questi piani che si gioca la sfida a "coinvolgere" tutti i sensi dei commensali. Alcuni esempi di recente apertura sono significativi. Omakase, a Shanghai, ha un'offerta mirata alla scoperta di ingredienti nuovi e sorprendenti combinati a piacere dallo chef, mentre l'ambiente riproduce colori ed emozioni ispirati alla fioritura dei ciliegi.

## RISTOCEUTICA

Per portare in tavola piatti in grado di far stare bene corpo e mente, ingredienti con effetti positivi per la salute, la prevenzione e il trattamento delle malattie trovano sempre più posto anche nella ristorazione. Dalla "mania del cannabidiolo", già esplosa da qualche anno oltreoceano, all'emergere di nuovi ingredienti con cui forse familiarizzeremo sempre di più come i funghi Reishi, i semi di loto, la carambola, il kombucha, il jackfruit. Tanti gli esempi anche in Italia, uno tra i più particolari è Etto a Napoli, che ha una formula innovativa in cui si paga a peso con proposte adatte a tutti i regimi alimentari.

## LE TRE R

Riduci, Riusa, Ricicla. La lotta allo spreco e più in generale un maggior impegno verso la sostenibilità ambientale, la trasparenza e tracciabilità non sono novità nel mondo della ristorazione. Continueranno anche nel 2020 per rispondere a un consumatore sempre più consapevole, impattando sulla scelta delle materie prime, sulla loro preparazione, ma anche sugli spazi ristorativi. Un esempio molto particolare in Italia è costituito da Unforgettable, un social table di soli dieci posti. Lo chef propone un percorso degustazione di una decina di portate che rispettano criteri di equilibrio alimentare e sostenibilità.

## FOOD CROSS-OVER

Il cibo diventa molto più di un semplice pretesto creativo per i marchi di moda o di bellezza, ponendosi al centro di offerte dirompenti. Assistiamo a una crescente mescolanza di offerte per coinvolgere i consumatori, specialmente con il settore beauty. Da una parte laboratori di ricerca e sviluppo dedicati alla bellezza creano per i loro cosmetici trame simili agli alimenti, come granite e composte di frutta, dall'altra prodotti che siamo abituati ad associare alle creme per il viso, come il collagene, arrivano sulle tavole dei ristoranti.

## SMART CONSUMPTION

La tecnologia diventa sempre più un'alleata nella produzione, nella preparazione e nel consumo degli alimenti e dell'esperienza gastronomica fuoricasa. Ecco allora che le app aiutano a semplificare parti dell'esperienza al ristorante - TheFork inclusa naturalmente - oppure lo sviluppo tecnologico diventa una leva per la creazione di nuovi ingredienti. Nel 2020 vedremo sempre più alternative veg alla carne per esempio. A Milano è possibile provare "The Miracle Burger", il primo Burgerball realizzato con Beyond Meat, la carne 100% vegetale.

## RISTOFAMILY

Secondo lo studio condotto da Baba per The Fork, i clienti attuali e soprattutto potenziali della piattaforma vanno spesso a mangiare fuori in famiglia. A livello globale, molteplici report confermano che i consumatori sono alla ricerca di un'offerta ristorativa che sappia rispondere alle esigenze familiari. Vedremo quindi una crescita delle proposte specializzate. Un esempio? Pizza e Tata a Roma, dove si può assaporare la migliore pizza unita ai piatti della tradizione romana. Nel locale è presente uno spazio dedicato ai bambini dai 3 ai 12 anni con un servizio di baby sitting.

## FOOD DELIRIUM

Oggetto visivo, estetico, creativo, sensoriale: il cibo diventa un terreno di gioco in cui i codici vengono capovolti. Le componenti estetiche e cromatiche dei piatti diventano aree di sperimentazione artistica. Negli anni abbiamo visto avvicinarsi diverse proposte volte a stupire, specie attraverso i social media: il cibo glitterato, l'effetto unicorno, i freakshakes, la matcha mania, l'avocado everywhere. Nei prossimi mesi sembrerebbe stiano prendendo piede piatti come i fluffy pancakes, i cibi "nostalgici" come la classica torta di mele della nonna, le molteplici varietà di hummus anche come dessert.

## (RE)MIX FOOD

Quanto ai tipi di cucina che vedremo esplodere nel 2020, gli hotspot culinari asiatici come Hong Kong, Shanghai e Taiwan stanno facendo da apripista per la loro capacità di ibridare varie tipologie di cucine asiatiche. Anche nel resto del mondo ci sarà questa tendenza al (re)mix. Un caso in Italia è rappresentato da Bunker Kitchen Club a Roma, che si presenta come uno spazio di condivisione culturale e gastronomica e si prefigge di perseguire a qualsiasi costo la strada del gusto, senza porsi limiti o pregiudizi.

## FOODASTROLOGY

Scegliere la cena in base al segno zodiacale? L'idea può sembrare folle, eppure alcuni brand - come Fluffe - iniziano a lanciare linee di prodotti food con sapori diversi a seconda dei segni zodiacali. Che sia una delle prossime novità? Evidentemente la tendenza è quella di riuscire a personalizzare il più possibile un menù o addirittura un piatto, e giustificare un cambio di ingredienti con l'influenza di Mercurio per esempio; può non essere scientificamente provato, ma dà quella suggestione sufficiente per una cena.

# CUCINA IN PELLICOLA



**Baule Volante**  
Lupini al naturale da agricoltura biologica 100% italiana. Sono un prodotto semplice, naturale e che si può utilizzare anche come ingrediente per ricette vegetariane. Formato: 480 g. Prezzo al pubblico consigliato: 3,15 €



*A volte sei tu che mangi l'orso e a volte è l'orso che mangia te.*

**IL GRANDE LEBOWSKY**

## GRAN TORINO

Vermouth Rosso trae le sue origini da una selezione di pregiati vini rossi piemontesi miscelati con erbe di montagna ed essenze rigorosamente naturali. Indiscusso re dei cocktail è il preferito in tanti di questi. Un Negroni o un Manhattan acquistano personalità con la giusta quantità di questo straordinario vino aromatico?



**CURIOSITÀ** *Nell'Inghilterra del XVI secolo la borghesia nelle classi più agiate si serviva la Surprised Pie... Quando si tagliava, dalla torta saltava fuori un animale vivo!*



*Uno dei film con più fan nella storia del cinema, basti pensare che il modo di vivere del protagonista Drugo è stato seguito da migliaia di persone. C'è chi ha lasciato il proprio lavoro per poter ciondolare tutto il giorno in vestaglia. Tanti i simboli in questo iconico film, tra questi certamente c'è il cocktail che il protagonista, interpretato da Jeff Bridges, beve in continuazione. Si tratta del White Russian. Ecco la ricetta.*



## IL COCKTAIL

### White Russian

#### Ingredienti

5 cl di vodka  
2 cl di liquore al caffè  
2 cl di panna

#### Preparazione

Togliamo il romanticismo e la spettacolarità dello shaker per questo cocktail che viene preparato direttamente nel bicchiere, per questo molto adatto da fare in casa.

Per prima cosa versare la vodka in un bicchiere "tipo da whisky", ma va bene anche un bicchiere da "acqua", basta che rimanga largo per tutta la sua altezza.

Aggiungere il liquore al caffè e mescolate delicatamente.

Passiamo alla panna. Un trucco per dare consistenza alla panna e renderla più soffice è quello di metterla in freezer per qualche minuto, prima si usarla.

Aggiungete la panna, facendola colare su un cucchiaino rivolto verso il basso, tendendolo attaccato alla parete interna del bicchiere. Rimescolare delicatamente per far amalgamare gli ingredienti.



## LA RICETTA DI BAULE VOLANTE

### Burger di lupini

#### Ingredienti (4persone)

500 g Lupini al naturale Baule Volante  
300 g patate  
q.b. basilico bio  
q.b. Sale di roccia integrale Baule Volante  
q.b. pepe nero  
q.b. Farina di mais fioretto Baule Volante  
q.b. Olio extravergine d'oliva Baule Volante

#### Preparazione

Lava le patate e mettile a bollire per circa venti minuti in una pentola piena d'acqua. Spella i lupini, sciacquali sotto acqua corrente con delicatezza e mettili a scolare. Una volta che le patate saranno pronte trasferiscile in una ciotola con acqua fredda, spellale ed uniscile in un frullatore insieme ai lupini e al basilico. Frulla accuratamente tutto e trasferisci l'impasto ottenuto in una ciotola capiente. Unisci la farina di mais, sale e pepe e lavora il composto con le mani. Dividi l'impasto in quattro parti uguali e con le mani forma i burger. Scalda una padella antiaderente con un filo di olio extravergine d'oliva e cuoci due minuti per lato. Puoi servirli all'interno di un panino per hamburger arricchendolo con alcune foglie di insalata, pomodoro e la salsa che il tuo Papà ama di più!



### Cookie al microonde

#### Ingredienti (1 biscotto)

1 cucchiaino di Olio di semi di girasole  
2 cucchiaini di Zucchero di Foresta Baule Volante  
1 cucchiaino di bevanda vegetale  
3 cucchiaini di Farina semintegrale di farro  
2 cucchiaini di Confettini arcobaleno  
q.b. Vaniglia bourbon Baule Volante  
1 pizzico di Sale di roccia integrale fino

#### Preparazione

In una ciotola unisci lo zucchero con l'olio, la bevanda vegetale e la vaniglia bourbon, mescola poi unisci sale e farina. Inizia a impastare con le mani fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi i confettini arcobaleno e distribuiscili uniformemente. Con le mani forma un biscotto e adagialo su un piattino adatto al microonde. Cuoci il cookie 1 minuto a 800 W.



# INGREDIENTE



**Olio Intini**  
È il prezioso e benefico extravergine monocultivar Cima di Mola a far valere il riconoscimento Slow Food a Intini, che è anche la prima e unica azienda in Puglia a ottenere la Chiocciola Slow per lo straordinario lavoro di tutela e interpretazione del territorio



**Bisognerebbe imparare dagli ulivi a lasciarsi modellare dal vento senza perdere il proprio carattere.**

**FABRIZIO CARAMAGNA**

**Fratelli Carli**  
Nel centro di Aosta ha aperto un nuovo punto vendita nel quale è possibile trovare non solo il celebre Olio Carli, ma anche le conserve della tradizione ligure, insieme a tutti quei prodotti che hanno proprio nell'olio di oliva l'elemento base della loro bontà.



**CURIOSITÀ** Un buon extra vergine è amaro e deve pizzicare in gola perché è sinonimo di freschezza e di ricchezza di antiossidanti.

## OLIO EMOZIONALE

*Opera Olei non è solo un consorzio, ma soprattutto è un sogno: 6 produttori, 6 oli extra vergine di oliva, 6 eccellenze che si incontrano e si abbracciano nella valorizzazione di un prodotto, con lo scopo comune di divulgare al mondo le loro differenze che li rendono così simili. Si definiscono i pionieri dell'olio emozionale: l'olio che riesce ad ottenere una tale intensità da non essere più considerato un condimento, ma un vero e proprio ingrediente che in un piatto è un protagonista.*

*Veri e propri 'Maestri d'olio', gli attori di Opera Olei sono riusciti a creare, ognuno per il proprio territorio, un 'olio evo emozionale', che porta dentro di sé non solo il gusto ma anche la tradizione e il sole che scalda le loro terre e il loro cuore.*

### L'ottobratico

L'Olearia San Giorgio si trova nel cuore del Parco Nazionale dell'Aspromonte, a San Giorgio Morgeto, in Calabria. Qui, prosperano oliveti maestosi che la famiglia Fazari con dedizione e amore cura dal 1940, quando Domenico Fazari prese in affitto un oliveto e un piccolo oleificio. Da allora la parola chiave è sempre stata lungimiranza, soprattutto nel far dialogare il culto dell'arte olearia con l'innovazione.



### 46° Parallelo

Il Garda Trentino, a ridosso del 46° Parallelo, rappresenta una zona "estrema" per la coltivazione dell'ulivo, un'oasi mediterranea nel cuore delle Alpi. Il particolare microclima permette di produrre vini ed oli extra vergine dalle caratteristiche organolettiche uniche. Agraria Riva del Garda Cantina e Frantoio, nata nel 1926, è oggi un esempio di imprenditorialità trentina legata al territorio.



### Primo

I Monti Iblei, nella Sicilia sud-orientale, sono una zona votata alla coltivazione di ulivi. Proprio qui, da diverse generazioni, la famiglia Cutrera si dedica alla produzione di olio extra vergine di oliva. Le origini dell'azienda, infatti, risalgono a più di un secolo fa, già nel 1906 la famiglia si dedicava alla coltivazione e alla cura degli ulivi a Chiaramon-te Gulfi. Nel 1999 è stato aperto un secondo frantoio.



### Sincero

Centocinquant'anni di storia nella Terra degli oli extra vergine per antonomasia. Basterebbe questo per descrivere l'Azienda Agraria Viola di Sant'Eraclio di Foligno. Al tenace coraggio di dominare l'esuberanza di questi ulivi autoctoni 'aggrappati' a terreni rocciosi, si aggiunge la scelta etica della coltivazione biologica per ottenere oli extra vergine dall'affascinante personalità.



### Villa Magra Gran Cru

La storia del Frantoio Franci comincia negli anni '50, quando i fratelli Franco e Fernando Franci acquistarono uno storico oliveto chiamato Villa Magra e ristrutturarono un antico fienile per farne un frantoio. Siamo a Montenero d'Orcia, piccolo borgo punto di incontro di tre paesaggi iconici della Toscana: Monte Amiata, Maremma e Val d'Orcia, quest'ultima patrimonio Unesco dal 2004.



### Mimì

Puglia, terra rossa e ulivi. Qui, a Modugno, nasce l'olio evo Mimì, un nome in tributo al sogno di Domenico Conserva, per tutti Mimì, di dare vita a uno degli oli più buoni d'Italia. In questo caso la realtà ha superato la fantasia. L'eccellenza è palpabile. Merito del territorio che impone primissime distinzioni, carattere e unicità, ma anche di un frantoio all'avanguardia e di controlli su tutti i passaggi del processo.



## Salov e CNR insieme per il futuro dell'olivicoltura Italiana

Olivicoltura di precisione e valorizzazione della biodiversità: questo il nome di un progetto senza precedenti, nato dalla collaborazione tra la Società Agricola Villa Filippo Berio e il CNR. Questa nuova collaborazione rappresenta il proseguo di un lavoro sinergico tra Salov e CNR, che già si sono impegnati nel progetto europeo "Life Resilience" per contrastare lo sviluppo della "Xylella Fastidiosa". Il progetto "Olivicoltura di precisione e valorizzazione della biodiversità" ha un'importanza e unicità straordinarie in quanto pone, per la prima volta in Italia, tre obiettivi di fondamentale rilievo: - sviluppare nuove tecniche di agricoltura di precisione mai applicate prima all'olivicoltura

- migliorare lo sfruttamento della biodiversità olivicola italiana  
- valorizzare tecniche produttive sostenibili. Tali obiettivi saranno raggiunti grazie all'unione della ricerca scientifica d'eccellenza con una realtà aziendale di primaria importanza, che ha messo a disposizione del CNR il meraviglioso uliveto di 70 ettari di Villa Filippo Berio, nel cuore della Toscana, fra le province di Lucca e Pisa, per trasformarlo in uno straordinario centro di ricerca e produzione in cui analizzare e applicare soluzioni per il miglioramento di tutta l'olivicoltura italiana. I risultati delle ricerche verranno infatti condivisi diventando patrimonio comune per una produzione olivicola di qualità. Con questo accordo verranno attivate nuove iniziative per una migliore valorizzazione del patrimonio di biodiversità olivicola presente nel nostro Paese, per lo sviluppo di metodologie innovative mai applicate all'olivicoltura e per la creazione di nuove tecniche produttive sostenibili.



# BENESSERE



**Twinings**  
Le gamme Infuso e tè verdi si arricchiscono con nuove referenze e nasce la prima Collection di miscele dedicate allo zenzero sul mercato italiano.



**Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere.**

**JIM ROHN**

**Bio Sicilia**  
la nuova linea d'alta gamma firmata Polara. Solo agrumi siciliani da agricoltura biologica e l'aggiunta di frutta in più alte percentuali. Salute e gusto in tavola.



**CURIOSITÀ** Per un periodo, nel 19esimo secolo, il ketchup è stato usato come medicina: così lo vedeva nel 1835 il Dr. John Cook Bennett, presidente del dipartimento di medicina presso l'Università.

## 6 ITALIANI SU 10, SALUTISTI SOLO A PAROLE

**Nucis Italia, associazione impegnata nella divulgazione dei benefici della frutta, ha chiesto a 2000 consumatori di fare un'auto-valutazione del proprio impegno verso uno stile di vita salutare. Tra i fattori considerati: la qualità e la varietà della propria dieta, la frequenza e la composizione dei pasti consumati durante la giornata, lo svolgimento di attività ricreative e fisiche.**

Secondo questa indagine, svolta nel corso del 2019, solo il 18% degli italiani fa del proprio benessere una priorità, applicandosi quotidianamente nel curare il proprio stile di vita e la propria dieta: un dato medio piuttosto omogeneo tra nord, centro e sud Italia, con una percentuale media di poco più virtuosa al centro, pari al 19%, e un po' più bassa al sud, pari al 16%. Un altro 20% di intervistati si è rivelato, al contrario, scarsamente interessato ai temi e alle pratiche del benessere, facendo prevalere nel proprio stile di vita, senza troppi rimorsi, la pigrizia. I comportamenti scorretti più diffusi in questa porzione di popolazione sono i seguenti: saltare la colazione, preferire frequentemente pasti già pronti, non ritagliarsi spazi per l'attività fisica, assumere solo saltuariamente alimenti strategici per il proprio benessere, come la frutta secca.

Per fortuna, sembra esserci nel complesso un ampio margine di miglioramento, infatti il restante 62% degli intervistati ha dimostrato un alto grado di consapevolezza rivelando una conoscenza approfondita, almeno in teoria, sui comportamenti da tenere per il proprio benessere, pur ammettendo di non riuscire a metterli in atto nella vita di tutti i giorni a causa, principalmente, della mancanza di tempo da dedicare alle buone abitudini.

Diffondere la consapevolezza sulle "regole del benessere" è un punto di partenza fondamentale per far crescere l'impegno concreto nel prendersi cura della propria salute. Per questo, con il progetto di "Frutta Secca è Benessere", Nucis Italia organizza attività informative sulle valenze salutistiche della frutta secca e disidratata. Non solo promuovendone un consumo abituale, ma comunicando anche i vantaggi di uno stile di vita sano.



### LA RICETTA

#### Burger di Cicerchia

Ricetta di Paola di Giambattista

##### Ingredienti per 30 mini burger

500 gr di cicerchia già cotta  
1 scalogno  
1 spicchio d'aglio  
1 mazzetto tritato di prezzemolo  
3 cucchiaini rasi di cumino  
2 cucchiaini di coriandolo in semi  
sale integrale q.b., pepe q.b.  
olio per friggere

##### Preparazione

Tenere in ammollo la cicerchia per 24/48 ore, per poi sciacquarla sotto acqua fresca. e cuocerla per 2 ore.

Una volta preparata la cicerchia, frullarla insieme allo scalogno, all'aglio privato della sua anima e al prezzemolo, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Separatamente, mettere il cumino e il coriandolo in un mortaio con un cucchiaino raso di sale grosso e pestare per ridurre il tutto a una miscela sottile. Versare le spezie nell'impasto dei burger, regolare di sale e pepe e mescolare. Lasciar riposare l'impasto in frigo per circa cinque ore, prima di friggere in abbondante olio, oppure informare a 180 gradi per 20 minuti. In quest'ultimo caso, per ottenere un effetto crunchy è bene alzare la temperatura a 200 gradi negli ultimi cinque minuti. Farcire con cavolo cappuccio e mayonese vegetale alla pitaya.



## I cibi sani che hanno messo d'accordo anche gli esperti nutrizionisti

### I mirtilli

contengono i fitonutrienti che sono degli antiossidanti, protettori di cellule, tessuti e muscoli e fondamentali per la salute cardiovascolare.



### Verdure a foglia verde

Ricchissime di vitamine A, C e K, potassio, magnesio, calcio, ferro, luteina e fibre.



### Salmone

Con gli aminoacidi e le vitamine del gruppo B, contribuisce alla tonicità dei muscoli. Inoltre grazie all'omega 3 combatte la depressione.



### Aglio

Un superfood che aiuta l'organismo a combattere i batteri, i funghi e influenze, grazie all'allicina che però perde gran parte della sua efficacia se cotto per più di 10 minuti. Quindi il consiglio è di mangiarlo crudo e magari dotarsi di qualche caramella per l'alito.



### Avocado

Mente sana in corpo sano dicevano gli antichi greci... e ancora non conoscevano l'avocado che, grazie alle sue proprietà, rende il cervello più veloce e la pelle più bella. Ricco anche di vitamine K, C, B5 e B6 oltre a potassio magnesio con un apporto di zuccheri bassissimo.



### Semi di Chia

Considerati un superfood, grazie alle numerose proprietà. Sono infatti ricchi di omega-3, antiossidanti, calcio e di magnesio. Sono dunque importanti alleati delle ossa, ma anche ideali per una dieta ipocalorica

poiché contenendo tante fibre, riescono a fornire un senso di sazietà.



### Limone

Non solo vitamina C, che protegge dai radicali liberi, il limone ha una lista lunghissima di vitamine e minerali che aiutano il sistema digestivo e immunitario.



### Fagioli

Ricchi di proteine vegetali, ma anche di minerali e fibre, possono aiutare la digestione, la gestione degli zuccheri nel sangue e contribuire al controllo del peso.



# A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ



**Italia Zuccheri**  
Nostrano biologico 100% italiano. Massimi standard di tutela ambientale garantiti in tutte le fasi del processo produttivo racchiusi in un pack compostabile. Il prodotto è consigliato da Legambiente.



*Il problema oggi non è l'energia nucleare, ma il cuore dell'uomo.*

**ALBERT EINSTEIN**

**Marco Roveda**  
Zuppa toscana con farro realizzata con acqua, fagioli cannellini, fagioli borlotti, lenticchie, ceci, carote, passata di pomodoro, farro integrale spezzato, olio di oliva, cipolle, sedano, aglio, sale marino, rosmarino, timo, pepe nero. Con packaging sostenibile e ingredienti BIO.



**CURIOSITÀ** Il Ruanda è stato il primo paese a vietare i sacchetti di plastica.

## ITALIANI PIU' SOSTENIBILI AUMENTA IL CONSUMO DI ACQUA DEL RUBINETTO

*L'acqua buona a km 0 che inizia a piacere agli italiani.  
SodaStream ambasciatore di sostenibilità e della lotta alla plastica monouso  
propone la sua soluzione plastic free.*

Italiani più sostenibili anche nell'utilizzo dell'acqua. Infatti i cittadini della penisola si riscoprono più sostenibili rispetto agli anni scorsi. A crescere in modo significativo è il consumo di acqua di rubinetto, e ad attestarlo ci pensa la ricerca condotta da Open Mind Research sotto il patrocinio di "Aqua Italia". Lo studio 2019 -realizzato su un campione di 2.000 individui maggiorenni e rappresentativi della popolazione italiana ci racconta come il 73,3 % della popolazione ha bevuto acqua del rubinetto, trattata e non, negli ultimi 12 mesi ed il 44 % di questi dichiara di farlo quasi sempre. Questo significa un +10% rispetto al 2014e testimonia fortunatamente un consistente aumento di attenzione degli italiani rispetto ai consumi in ottica sostenibile.

Dalla ricerca inoltre emerge come l'impatto ambientale delle bottiglie di plastica sia notevole, soprattutto in Italia dove ogni anno vengono consumate 11 miliardi di bottiglie di plastica (di cui solo il 43% viene correttamente riciclato). Sono del resto ben 178 i litri di acqua minerale in bottiglie di plastica consumate ogni anno da ogni singolo italiano. Questa evidenza consegna all'Italia lo scettro di Paese con il più alto consumo di acqua in bottiglie di plastica d'Europa. Non c'è quindi da stupirsi se ben il 5% dei rifiuti provenienti da raccolta differenziata sia composto da bottiglie di plastica. Complice anche il progresso tecnologico in grado di fornire ai consumatori efficaci strumenti di refrigerazione e gasatura dell'acqua, sembrerebbe proprio che gli italiani inizino ad apprezzare l'acqua che sgorga direttamente dai nostri rubinetti.



Stando allo studio i driver di tale scelta sono diversi:  
La comodità (31,4%)  
Il gusto (24,3%)  
Il minor costo rispetto all'acqua in bottiglie di plastica (19,2%)  
Prodotti come il gasatore domestico SodaStream permettono di gasare l'acqua del rubinetto soddisfacendo il gusto soggettivo di "bollicine" di ognuno senza uscire di casa, risparmiando denaro e plastica. Questi si pongono quindi sia come validi alleati nella lotta alle plastiche che come agile soluzione al trasporto delle casse d'acqua e alla relativa spesa. Il movimento "Platic Fighters" promosso da SodaStream e, già sposato da diversi influencer "green", può quindi considerarsi come un "mood" vero e proprio in grado di far sorridere il pianeta e i cittadini.

### Apricapsule Bialetti

Essere innovativi e attenti alle esigenze dei consumatori sono da sempre gli obiettivi primari di Bialetti, da perseguire non solo attraverso l'efficienza della produzione, ma anche anticipando i bisogni dei propri clienti. Nasce da qui la proposta di uno strumento che faciliti lo smaltimento delle capsule Bialetti. Il nuovo Apricapsule Bialetti facilita i consumatori nel corretto smaltimento delle capsule esauste perché è sufficiente un semplice gesto per separare le diverse parti che le compongono. Realizzato in legno naturale, permette, di separare alluminio, plastica e caffè.

Contiene fino a tre capsule esauste e la modalità d'uso è intuitiva, semplice e immediata: è sufficiente inserire la capsula all'interno del prodotto, dopo averla fatta raffreddare, premere lo strumento fino in fondo e rimuovere il dischetto pressato in alluminio; il caffè e il dischetto in plastica rimangono sul fondo.



### La circular economy "zero waste" di Myfoody

Soluzione "smart" tutta italiana, Myfoody ha per prima messo in contatto consumatori e grandi marchi della GDO insegnando, a noi tutti, come combattere gli sprechi facendo la spesa in modo conveniente (fino al 50% di risparmio sull'acquisto dei prodotti da salvare) e migliorando le nostre abitudini quotidiane. Ogni anno in Italia si sprecano 220 mila tonnellate di cibo: qualcosa come 65 kg di alimenti a testa che spesso nemmeno raggiungono le nostre tavole, ma rimangono sullo scaffale dei supermercati prima di finire direttamente nel bidone dell'umido. Un dato sconcertante che, in occasione della settima Giornata Nazionale di prevenzione dello Spreco Alimentare, invita a riflettere su quali soluzioni possano essere messe in campo per ridurre l'impatto del fenomeno. Numerosi sono i progetti che si propongono di ottimizzare recupero e redistribuzione delle eccedenze alimentari. Fra

questi, diverse App permettono ai negozi al dettaglio di comunicare direttamente con i propri clienti abituali proponendo loro le offerte a miglior prezzo di fine giornata. Myfoody è l'unica realtà che è riuscita ad applicare questo concetto su dimensioni

La startup, premiata da Federdistribuzione come miglior soluzione italiana per la lotta agli sprechi alimentari, ha dato vita ad un efficace sistema di circular economy che mette in contatto tra loro i due agenti principali della catena del food in città. Da un lato i punti vendita della GDO

con prodotti provenienti da ogni parte del mondo, dall'altro i consumatori che ogni giorno vi fanno visita per fare la spesa. Ispirandosi alla filosofia dello "zero waste", l'App Myfoody (scaricabile gratuitamente per iOS e Android) permette agli utenti di conoscere quali alimenti, ormai prossimi alla data di scadenza e quindi destinati ad essere buttati, verranno messi in vendita dal supermercato a prezzo fortemente ribassato. Partendo dalla posizione conosciuta dell'utente (proximity marketing), l'App gli invia notifiche riguardanti i punti vendita a lui più vicini o già visitati in passato..



di scala decisamente più vasta arrivando a coinvolgere i marchi della grande distribuzione organizzata alimentare come LIDL Italia e Coop.

# DRINK



## La Grappa OF Amarone Barrique

Ricca, vivace, morbida, è il frutto della distillazione delle vinacce, provenienti dalla pigiatura delle uve passite del vino Amarone della Valpolicella, contraddistinte da una incredibile ampiezza e vivacità di aromi.



**Un uomo intelligente a volte è costretto a bere per passare del tempo con gli sciocchi.**

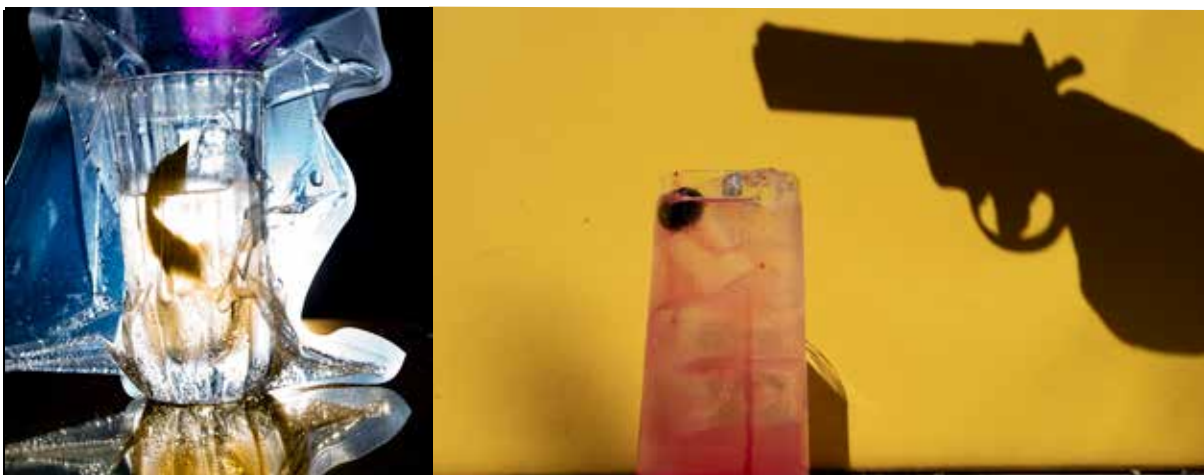
**ERNST HEMINGWAY**

## Finsbury London Dry Gin

Morbido e setoso, è divenuto un grande classico ma continua a sorprendere per il gusto raffinato capace di rendere perfetto ogni tipo di cocktail. Viene distillato con bacche di ginepro selezionate, frutti esotici, erbe e spezie attraverso il particolare processo di “single batch” rimasto invariato dal Diciottesimo secolo.



**CURIOSITÀ** Non si conosce l'origine della parola cocktail, ma si dice rappresenti la coda che si muove (“cocked tail” in inglese) di un cavallo vivace.



## The Noir season of The Spirit

*Il team di The Spirit, il cocktail bar milanese, sorprende estrapolando dal genere Noir i principali character dei più noti film e da questi trae ispirazione per i suoi nuovi drink. La nuova drink list del 2020 è infatti un tuffo nel mondo Noir, servita in bicchieri inediti, in evidente distacco con quella precedente interamente dedicata a un'icona del mondo dell'arte. I nomi dei singoli drink riprendono personaggi e clichés come la bellezza idealizzata - la femme fatale -, il tema dell'erotismo, la “drammatica figura del detective”, le atmosfere chiare e scure date dalla nebbia, dai fumi di sigaretta e dai vapori che risalgono fuori dai tombini. Ogni drink ripercorre pertanto un elemento caratterizzante del genere Noir.*



## A lezione di Whisky

Come nasce un blended whisky? Come gustare al meglio la sua complessità, cultura e tradizione? Questa volta non nelle scuole di cucina, ma direttamente nei cocktail bar, Chivas Regal presenta The Blend, il programma di masterclass in collaborazione con Whiskyclub.it che sfida i partecipanti a creare il proprio blended whisky miscelando single malt selezionati per raccontare l'arte sopraffina del Master Blender, il ‘maestro’ che compone sofisticati equilibri di sapori.

Gli appuntamenti in programma in tutta Italia fino a marzo, sono un'occasione per conoscere



la storia e approfondire come ‘nasce e matura’ il Blended Scotch Whisky per eccellenza e degustare Chivas Regal invecchiato 12, 15 o 18 anni, tre vere e proprie icone della storia del Blended Scotch Whisky. Un'esperienza ma anche un viaggio nel tempo, che parte dalla nascita di Chivas Regal nel 1801 quando i fratelli John & James Chivas hanno intrapreso un viaggio verso Aberdeen, nella regione scozzese dello Speyside, fino ai virtuosismi contemporanei della mixology per imparare a creare il Whisky Sour per eccellenza, naturalmente a base Chivas 12.

A guidarli e accompagnarli, Farah Jafferji, Brand Ambassador di Chivas Regal e un Whisky Expert.

Che la sfida abbia inizio. Ad ogni partecipante viene dato un ‘whisky blending kit’ che contiene una mini-bottle di blended grain con note floreali e 4 mini bottle di single malt, ognuna con un particolare sentore: fruttato, cremoso, agrumato, affumicato. Muniti di pipetta e contenitore.

### Chivas Regal dà appuntamento:

il 27 gennaio al Bar Tiffany di Bolzano; il 12 febbraio allo speakeasy Sottovoce di Bergamo; il 17 febbraio at Taylor's di Cagliari; l'11 marzo allo speakeasy Room 21 di Soverato e il 12 marzo all'Eurodrink di Lamezia Terme.



## Vino POP - Blanca: un'allegria Malvasia

di Paolo Scevola e Elena Varini

Abbiamo scoperto l'azienda Gualdora in una fiera di vini naturali. Giovane realtà nata nel 2008, poggia le basi su vigneti storici rilevati dal titolare Stefano: milanese che ha deciso di cambiare vita per produrre un vino che avesse un'impronta innovativa rispettando la tradizione. Pratica agricoltura biologica e in cantina vengono adottate tecniche enologiche che rispettano qualità e genuinità del



prodotto. L'azienda è situata nel comune di Ziano Piacentino e si estende per 3 ettari di vigneti, in particolare siamo rimasti affascinati da “Blanca”, allegra malvasia di candia da cui emerge il carattere aromatico tipico del vitigno. Si tratta di un'entusiasmante bolla che può accompagnare piatti a base di verdure e carni bianche. All'olfatto regala sentori di frutta fresca a polpa bianca quali la pera, di frutta esotica

come l'ananas ed ancora erbe aromatiche e macchia mediterranea. Risulta un vino molto piacevole che mantiene una buona acidità ed una buona intensità di sapore e profumo. Noi lo abbiamo degustato sulle note di “Need you tonight” degli INXS, con un piatto di pasta integrale saltata con broccoli, pomodori secchi, nocciole tostate e scaglie di pecorino. Davvero POP!

# A LEZIONE DI RISO CLASSICO



*Se vedi un affamato non dargli del  
riso: insegnagli a coltivarlo.*

**CONFUCIO**



**CURIOSITÀ** Il riso è il secondo cereale più consumato al mondo dopo il grano e il più coltivato dopo il mais.



## L'IMPORTANZA DI CHIAMARSI RISO CLASSICO

*Il consorzio di Riso La Pila con il suo brand di eccellenza Riso del Vò, ha investito numerose energie per cercare di creare una cultura del riso di qualità ad un consumatore che, sull'argomento per diverso tempo, è stato confuso da una mancanza di informazione. Insieme cerchiamo di rendere più chiare le idee.*

**D**opo un lungo periodo in cui dalla confezione non si poteva distinguere un riso di qualità da uno che faceva finta di esserlo, finalmente è stata fatta chiarezza.

**È nato il Riso Classico. Cos'è?**

E' il riso coltivato esclusivamente con sementi originali e certificate delle varietà: Arborio, Baldo, Carnaroli, Ribe, Roma, Sant'Andrea, Vialone Nano. È regolato da un ferreo disciplinare produttivo, che ne limita anche la resa per evitare lo sfruttamento dei terreni.

Tutto il processo di coltivazione e trasformazione del Riso Classico è controllato dall'Ente Risi, infatti si possono utilizzare solo sementi Originali e certificate e tutta la documentazione va conservata in azienda. Tutti i documenti da inviare all'Ente Nazio-

nale RISI (superficie, semina, raccolto) devono riportare la dicitura Classico. Lo stoccaggio del Riso Classico deve essere ben separato e ben identificato.

**Cosa cambia per gli agricoltori ed i distributori?**

C'è il giusto riconoscimento economico per un prodotto di qualità superiore non frutto di agricoltura estensiva

C'è una più facile strutturazione dell'offerta a scaffale che porta più valore alla categoria.

**Cosa cambia per il consumatore?**

Finalmente il consumatore può avere gli strumenti per distinguere il Riso di qualità da quello "non classico", riuscendo così a giustificare una diversità di prezzo tra una marca e l'altra.

### LA RICETTA

*Risolatte ai lamponi, menta e pistacchio o crema pasticcera e frutta calda*  
*dalla scuola di cucina Il Giardino dei sapori di Milano*

#### Ingredienti (6-8 persone)

300 gr di riso Carnaroli Riso del Vo'  
1lt di latte  
100 gr di zucchero  
1 scatola di lamponi  
1 atecca di vaniglia  
menta fresca  
granella di pistacchio

#### Preparazione

Portare ad ebollizione il latte con lo zucchero e aggiungere il riso e la vaniglia. Cuocendo per 30 minuti con coperchio a fiamma bassa, girando ti tanto in tanto.  
Servire il dolce con lamponi riscaldati con lo zucchero, granella di pistacchio e menta.  
Una versione più golosa vede aggiungere la crema pasticcera che accompagna i lamponi o altra frutta.



## L'iniziativa nelle scuole di cucina

**R**iso del Vò e Frigo Magazine presentano l'iniziativa "A lezione di Riso Classico". Alle Scuole di cucina Riso del Vò chiede di diffondere ai propri corsisti la cultura del riso di qualità: riso coltivato esclusivamente con sementi originali e certificate delle varietà:

Arborio,  
Baldo,  
Carnaroli,  
Ribe, Roma,  
Sant'Andrea,  
Vialone  
Nano.

Alle scuole di cucina che aderiscono all'iniziativa inoltre viene chiesto di realizzare delle ricette che esaltino l'alta qualità del Riso del Vò e di pubblicarle sui propri canali social.

Le migliori ricette vengono premiate con un riconoscimento e pubblicate sulla rivista Frigo Magazine.



### LA RICETTA

*Aromatizzato ai mirtilli*  
*di Stefano Cerato, Accademia Italia Cuochi*

#### Ingredienti (2 persone)

Riso Carnaroli 160 gr  
Brodo vegetale q.b  
Vino rosso 1 bicchiere e mezzo  
Mirtilli 75 gr  
Soffritto Carota Sedano scalogno  
Burro e parmigiano q.b.  
Per le gocce di taleggio:  
Taleggio 75 gr  
Yogurt magro q. b.  
Latte q.b.  
Scorza di limone o simile (che non sia troppo amara)  
Per la Guarnizione:  
Fiori di zucca 2  
Burola q.b. (una pasta di salame selezionata)

#### Preparazione

Aromatizzare il vino schiacciandoci o frullandovi i mirtilli assieme. Filtrare con un colino. Preparare la salsa al taleggio sciogliendolo e allungandolo con dello yogurt e latte ottenendo una consistenza ideale per la sac a poche, aggiungere la scorza di limone in piccole quantità. Preparare un piccolo soffritto. Tostare il riso. Aggiungere metà del vino, una volta sfumato aggiungere il brodo di volta in volta assicurandosi che il riso sia ricoperto. A pochi minuti dal termine della cottura unire il restante vino. Mantecare con burro e poco parmigiano. Impiattare e aiutandosi con la sac a poche iniettare nel riso alcune gocce di taleggio agrumato(che si andranno a mischiare con il passaggio della forchetta). Infine guarnire con fiocchi di Burola cruda e Fiori di Zucca a piacimento.



# ABBINAMENTI



## Canto Amaro

Un liquore naturalmente amaro che ammalia come la Sirena che ammicca dalla bottiglia con le fragranze dei limoni del Garda, conquista con la dolcezza della vaniglia e affascina con le note amaricanti del cardo e della genziana.



*Non giudicare sbagliato ciò che non conosci, prendi l'occasione per comprendere.*

**PABLO PICASSO**

## Natura Buona

Senza zuccheri aggiunti, senza conservanti e senza coloranti, è la dose quotidiana di benessere da portare sempre con sé, grazie alla pratica confezione pocket size e alla possibilità di conservarlo anche fuori dal frigorifero.



**CURIOSITÀ** Napoleone era un fan accanito del mascarpone e, addirittura, si narra che esso fu causa del suicidio di François Vatel, un cuoco famosissimo per aver inventato la crema Chantilly

## abbbinamenti in tinas del tatin

*Questa rubrica nasce per raccontare quei prodotti e quelle iniziative che prendono vita unendo due protagonisti che in apparenza sembrano molto distanti e impossibili da abbinare. Che siano due ingredienti o due testimonial o due brand, l'importante è che all'apparenza non abbiano niente a che vedere l'uno con l'altro.*

Galbani entra nella casa di Fedez con il maestro Iginio Massari per una nuova missione di bontà: preparare una perfetta crema al mascarpone. Un'iniziativa di branded content pensata per coinvolgere i consumatori in un momento speciale come quello delle festività. Galbani Santa Lucia, porta sul digitale un secondo goloso appuntamento con protagonisti Fedez e Massari.

A quasi un anno dal loro primo incontro culinario dedicato al tiramisù perfetto - che aveva raggiunto oltre 45 milioni di utenti - il maestro pasticcere fa visita al noto cantante direttamente a casa, per scoprire i suoi progressi in cucina e lanciargli un'ulteriore sfida: preparare una deliziosa crema al mascarpone.

La crema al mascarpone è infatti una delle ricette più popolari d'Italia ed è talmente legata alla nostra tradizione da risultare, nelle ricerche Google, 2 volte più richiesta del già amatissimo Tiramisù, soprattutto nel periodo natalizio grazie al famoso abbinamento al panettone.



## Albicocche e Zafferano

Rigoni di Asiago con il suo brand Fiordifrutta e Zafferano Leprotto hanno unito le forze e soprattutto i prodotti per creare delle referenze che



coniugano i profumi della frutta e quelli dello zafferano.

Tre sono i gusti proposti: albicocca, pere e pompelmo rosa arricchiti di Zafferano Leprotto Bio.



## Tic Tac e Coca Cola

Per restare sempre al passo con i tempi, Tic Tac si propone con nuove edizioni limitate: agli originali Tic Tac al gusto menta e arancia si sono affiancati negli anni i nuovi gusti. Oggi, Ferrero lancia Tic Tac Coca-Cola: il risultato di una collaborazione unica tra due marchi iconici del settore dei beni di largo consumo. Grazie a questa collaborazione, Tic Tac introduce Coca-Cola nel mercato degli alimenti dolci confezionati, creando il primo confetto con la freschezza di Coca-Cola. Entrambi i marchi sono apprezzati in tutto il mondo, perfetti per la condivisione, per connettere persone fornendo loro un momento di freschezza. Tic Tac al gusto Coca-Cola, con impresso l'inconfondibile logo Coca-Cola su ogni singolo confetto, sarà disponibile per tutto il 2020 in tre diversi formati.

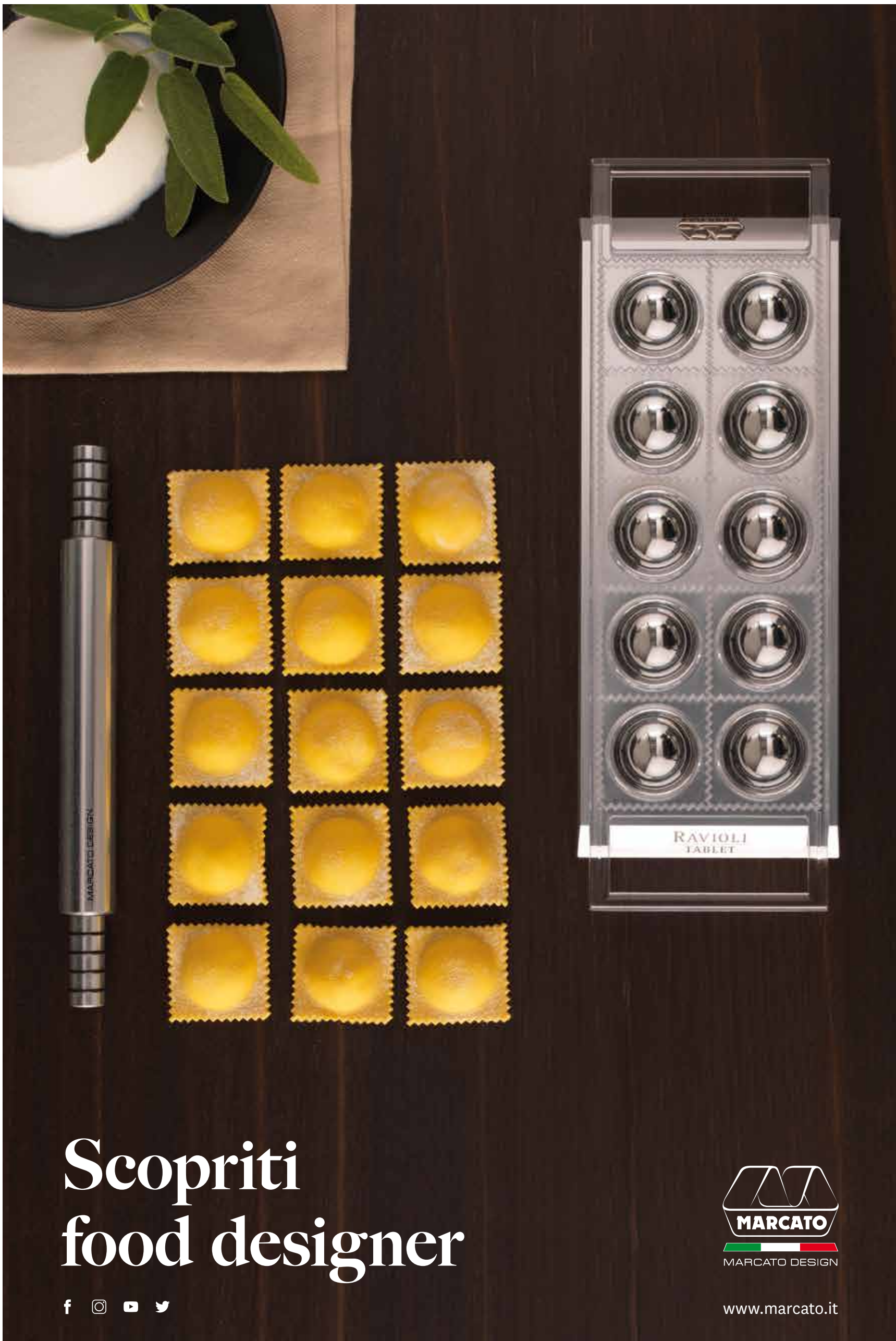


## Gin al Tartufo

Dalle Langhe, arriva il gin 100% italiano al tartufo bianco di Alba - Wolfrest Alba che entra (per questo Natale) nella categoria dei Gin Super Premium, con un distillato prezioso e profumato come il pregiato fungo ipogeo. Una ricetta composta da sole tre botaniche: il ginepro piemontese, estremamente intenso e aromatico, dal forte carattere, raro; le nocciole tostate del territorio, ingrediente in comune al primo Wolfrest, che donano la caratteristica morbidezza e rotondità al gin; l'ingrediente principe di questo gin, il tartufo bianco di Alba, rigorosamente locale e fresco, assolutamente inconfondibile e profumato, che dona al gin la sua nota caratteristica, decisamente inebriante. Un tributo al Piemonte, infatti il payoff di Wolfrest Alba è proprio "Lo Spirito del Piemonte" giocando sul duplice significato di spirito, in quanto distillato - e lo spiri-

to figurato, quello che contraddistingue le Langhe, ricche di fascino ed eleganza. Per Wolfrest Gin le botaniche non sono mai casuali: ripercorrono il cammino del lupo italiano tra quelle incontrate nel suo lungo viaggio di ritorno dal centro Italia alle Langhe, Wolfrest prende il nome da Montelupo Albese, piccolo comune in collina a 10 km da Alba, paese di origine di Valentina Barone e Giovanni Alessandria, ideatori del "gin del lupo". Con Wolfrest Alba, dopo il classico Wolfrest, il primo gin, creato nel 2017, il viaggio del lupo continua, con grande attenzione a ciò che lo circonda, fino ad arrivare alla città di Alba, capitale delle colline delle Langhe, dove i creatori di questo progetto sono nati e cresciuti. Come i grandi vini sull'etichetta del Wolfrest Alba è stampato l'anno di raccolta dei tartufi, perché ogni stagione annata è differente e unica.





Scopriti  
food designer



[www.marcato.it](http://www.marcato.it)

# NO SPRECO



**Santa Maria**  
Le Tortilla Original hanno un nuovo pack Design che contribuisce a ridurre del 35% l'impatto di anidride carbonica, che può fregiarsi della Certificazione FSC.



**Il tipo di spreco più pericoloso è quello che non siamo in grado di riconoscere.**

**SHIGEO SHINGO**

## Cultiva

La Linea Bio CULTIVA si compone di tre bowl dal pack sinuoso, con kit di condimenti, in materiale PLA compostabile e con forchette in mater-B in modo tale che anche il pack può essere smaltito direttamente nella raccolta dei rifiuti umidi.



**CURIOSITÀ** Ogni anno, la quantità di cibo sprecata dai consumatori dei paesi ricchi corrisponde all'intera produzione netta dell'Africa subsahariana.

## Delivery food sostenibile?

**Prodotti invenduti, materie prime in abbondanza e ingredienti non conservabili dei ristoranti diventano piatti a sorpresa per non sprecare. Per ogni piatto acquistato un altro sarà donato da Just Eat per aiutare chi ne ha più bisogno.**

Dal menù dei ristoranti che hanno scelto di partecipare all'iniziativa a Milano, Torino, Roma e Napoli, è possibile ordinare o aggiungere al proprio ordine a domicilio un "Piatto Buono contro lo spreco alimentare" creato cioè con prodotti freschi buoni e invenduti, abbondanze di cibo, prodotti non conservabili o del giorno e materie prime in eccedenza o prossime alla scadenza, a un costo scontato. Ogni ristorante può presentare il proprio piatto buono, stabilito ogni giorno in base alla disponibilità di un surplus di ingredienti, e decidere quotidianamente se rendere il piatto disponibile o meno sul menù di Just Eat.

Ma cosa arriva a casa o in ufficio di chi ha ordinato il Piatto Buono dell'uno o dell'altro ristorante? Ecco la sorpresa! Sarà possibile sapere esattamente cosa conterrà il piatto solo quando si riceverà l'ordine a domicilio dal ristorante. Per aiutare gli utenti però, in base alla cucina di ogni ristorante, la descrizione del piatto indirizzerà sulla tipologia di pietanza, ricetta o ingredienti, stabiliti dai ristoranti in base alle loro abitudini di consumo dei prodotti e al menù, in relazione ai piatti più ordinati o piatti del giorno. Il piatto contro lo spreco è offerto a un costo scontato da 3 a 7 euro, in base agli ingredienti che rischiavano di essere gettati via.



## RICETTE ANTI SPRECO DA RICIBLOG

**La Fondazione Bonduelle propone le ricette "antispreco" firmate Riciblog, il blog nato per ispirare gli utenti nella scoperta del gusto di non sprecare cibo e risorse. Preparazioni semplici e gustose con un risvolto green. Per salvare il portafogli e l'ambiente.**

### LA RICETTA

#### Torta di Riso

Il riso bollito avanzato è un validissimo alleato per i nostri piatti green e si presta in particolare per le preparazioni di dolci. Ricetta torta di riso avanzato - ingredienti e preparazione. Questa torta di riso è semplice e veloce da realizzare ma soprattutto permette di fare a meno della farina, lievito e burro, ingredienti tipici delle torte. Dolce ma non troppo, adatta a essere consumata a merenda o anche a colazione, perfetta per grandi e piccini.

##### Ingredienti

Riso bollito avanzato (circa 200 gr), due tuorli, zucchero di canna (80 gr), yogurt (150 gr, cioè un vasetto monoporzionevole), due o tre mele (meglio se Golden), una manciata di uvetta (da far rivenire in acqua tiepida). Consigliato l'utilizzo di una teglia rotonda con il bordo apribile.

##### Preparazione

Frullare il riso con le uova, lo zucchero, lo yogurt, quindi inserire l'uvetta e poi le mele, preventivamente sbucciate e tagliate a fette sottili.

Infornare a 200 gradi per 30-40 minuti.

##### Consigli

Una torta di riso avanzato di questo tipo si presta a tantissime varianti. La ricetta può essere, ad esempio, arricchita con frutta secca: ottimi i pinoli e i gherigli di noci spezzettati. Si può anche aggiungere nell'impasto qualche prugna secca.



### LA RICETTA

#### Plumcake con banane

Un'ottima idea per riciclare quelle banane macchiate che nessuno vuole più e restano nella fruttiera per giorni fino al momento del loro completo annerimento.

##### Ingredienti

2 banane (anche annerite), 150 gr di zucchero, 200 gr di farina, 2 uova grandi (o 3 piccole), 80 gr di burro e 1 tazzina di caffè di olio (metà e metà per renderlo forse un po' meno soffice ma più leggero), 120 gr di cioccolato fondente tritato e 1 bustina scarsa di lievito per dolci.

##### Preparazione

Schiacciare bene le banane in un piatto con i rebbi della forchetta.

Rompere le uova in una ciotola e sbatterle bene con lo zucchero. Quando saranno bianche e schiumose aggiungere il burro fuso e l'olio. Girare ancora e aggiungere le banane in 'pappa'. E girare nuovamente.

Cominciare ad aggiungere la farina poco a poco, continuando a girare l'impasto. Una volta ottenuta una crema fluida e omogenea, aggiungere anche il cioccolato tritato. E infine amalgamare con cura anche il lievito setacciato.

Ungere con del burro uno stampo da plumcake, infarinarlo leggermente e riempirlo con il composto preparato.

Mettere in forno caldo a 180° e lasciar cuocere per 45 minuti circa, quando si vede che la superficie inizia ad abbronzarsi uniformemente.



### LA RICETTA

#### Insalata di Patate

Spesso cuciniamo troppe patate. Ecco quindi un suggerimento per "riciclare" in modo semplice e creativo le patate lesse avanzate: basta aggiungere un tocco di zafferano e avremo un piatto originale e raffinato.

##### Ingredienti

5/6 patate bollite di taglia media avanzate dal giorno prima, 2 Scalogni, 1 noce di burro, 250 ml di panna, 1 bustina di zafferano, sale e pepe.

##### Preparazione

Affettare sottilmente lo scalogno e rosolarlo per 4-5 minuti in una padella con il burro.

Aggiungere la panna, regoliamo di sale e pepe e cuocere 2-3 minuti a fiamma bassa. Filtrare attraverso un colino a maglie fini la salsa, in modo da trattenere la polpa dello scalogno.

Aggiungere lo zafferano e mescolarlo bene. Tagliare a pezzettoni le patate bollite e condirle con abbondante salsa allo zafferano.

##### Consigli

Questa ricetta può essere arricchita a piacere aggiungendo gli ingredienti che ci piacciono di più.

Le patate infatti sono la base delle cosiddette "insalatone".

Via libera allora a uova sode, pollo o polpo, fagiolini, etc.



### LA RICETTA

#### Tortini con cipollotti

Con i gambi dei cipollotti si possono preparare dei mini tortini soffici soffici, utilizzando anche i resti di qualche salume rimasto in frigo.

##### Ingredienti

I gambi di tre cipollotti, 3 fette di speck, 1 fetta di mortadella, 3 cucchiaini di olio di oliva, 1 uovo, 1 vasetto di yogurt bianco intero, 3 cucchiaini di parmigiano o di grana, acqua, sale, 6 vaschette in alluminio.

##### Preparazione

Pulire e lavare i gambi dei cipollotti, scartando eventuali parti secche. Tagliare i gambi a rondelle sottili quindi versarli in una padella con tre cucchiaini d'olio d'oliva e un po' d'acqua.

Far appassire a fuoco lento (ci vogliono circa 20 minuti). Quando le rondelle si saranno ammorbidite, salarle (poco perché i salumi sono già molto saporiti) e fare raffreddare.

Nel frattempo, preriscaldare il forno a 180°. Tritare grossolanamente le fette di speck e la mortadella, aiutandosi magari con una mezzaluna.

Appena i cipollotti si saranno raffreddati, metterli in una ciotola e aggiungere i salumi tritati, lo yogurt, il parmigiano (o grana) e l'uovo intero.

Mescolare bene tutti gli ingredienti. Quindi, con un cucchiaino riempire a metà le vaschette con il composto e infornare per circa 30 minuti.



# TRAVEL & FOOD



**Gay-Odin**  
I cioccolatini mignon a forma di cuore confezionati in eleganti bouquet o scatole regalo. Le specialità Gay-Odin possono essere personalizzate su richiesta attraverso il sito [gay-odin.it](http://gay-odin.it)



*Se la gente dovesse scegliere tra la libertà e i sandwiches, sceglierebbe i sandwiches.*

**JOHN BOYD ORR**



**Gritz Brewing Company**  
La Weiss della Barbara è una Weiss Bier (5,5% vol.), rigorosamente senza glutine, dal sapore delicato, che ricorda la banana, e dalla piacevole acidità. I suoi sentori fruttati e le note di chiodi di garofano conquistano assaggio dopo assaggio.

**CURIOSITÀ** In Montana prendono i testicoli di toro, li friggono e li servono con una salsa piccante. Sono i famosi Bull Testicles.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

## NEGLI USA A CACCIA DI CIBO

L'apertura di quattro nuovi Time Out Market a Miami, Boston, Chicago e New York City porta l'offerta gastronomica degli Stati Uniti a conquistare nuove vette. Gli ampi mercati coperti metteranno in scena la migliore proposta food delle rispettive città grazie ai mini-ristoranti che servono piatti firmati da alcuni degli chef americani più in voga. Ecco 5 località da mettere sotto i denti.





★★★★★★★★

A Birmingham sono tante proposte culinarie tra cui scegliere, come la cucina nepalese del "Bamboo on 2", la pasta fatta a mano di "GianMarco's" e il pollo fritto al lemongrass servito fuori dall'"Airstream" a Hotbox.

★★★★★★★★







★★★★★★★★

Columbus è la seconda città più popolosa del Midwest dopo Chicago, e la sua fantastica scena gastronomica e artistica merita senza dubbio una visita. Grazie ai tanti studenti, mangiare a Columbus può essere economico e divertente.

★★★★★★★★







★★★★★★★★

Providence, la capitale del Rhode Island, spesso rimane nell'ombra della sua vicina Boston, ma la città è sede di alcuni dei migliori talenti culinari del Paese, tra cui James Mark del "North", e Ben Sukle dell'"Oberlin and Birch".

★★★★★★★★







★★★★★★★★

A due ore di macchina a nord di Los Angeles si trova una delle destinazioni gastronomiche più eccitanti e in rapida evoluzione della California: Santa Barbara. La città ha più di 30 sale degustazione - pesce e prodotti agricoli.

★★★★★★★★







★★★★★★★★

Con oltre 250 aperture di ristoranti in città nel 2018 - da birrifici che servono cibo a posti raffinati, tra cui Safra che serve una moderna cucina israeliana, Denver sta rapidamente diventando una delle mete foodie più cool degli USA.

★★★★★★★★





## Grigliate con cottura perfetta grazie ad un app che dialoga con il BBQ presentata a Las Vegas

È stato presentato a Las Vegas il nuovo Weber Connect Smart Grilling Hub. Si tratta di una novità assoluta nel settore, il Weber Connect Smart Grilling Hub fornisce indicazioni dettagliate su come grigliare, inviando tutte le istruzioni direttamente allo smartphone: dalle impostazioni di cottura più adatte, al momento giusto per capovolgere le pietanze sulla griglia, servirle e mangiarle. Weber, il leader internazionale dei barbecue, e June, l'azienda nota per aver aperto la strada allo smart cooking, stanno per cambiare il modo di grigliare.

**Ma come funziona?**  
Controllo costante della temperatura del



cibo: dopo aver scaricato l'app Weber Connect, sarà sufficiente inserire le sonde negli alimenti e poi collegarle al Weber Connect Smart Grilling Hub. Se si utilizza una sonda per ambiente, questa va collocata all'interno del barbecue e fissata con l'apposita clip (fornita). Le sonde controlleranno costantemente il grado di cottura del cibo e la temperatura del barbecue, e i dati verranno trasmessi allo smartphone attraverso l'app Weber Connect (compatibile con iOS e Android). Grazie all'app Weber Connect, inoltre, il griller riceve istruzioni su qualunque cosa, dalle impostazioni del barbecue al momento giusto per capovolgere il cibo, dall'opportunità di modificare la temperatura, al giusto punto di cottura. L'app, inoltre, fornirà consigli e



trucchi per ottenere i risultati migliori. Sarà come avere accanto un grill master personale in ogni istante. In più, grazie a decenni di esperienza di barbecue, l'app Weber Connect contiene una vasta selezione di programmi di cottura su barbecue, sviluppati dai Grill Master di Weber, con istruzioni dettagliate, a cui verranno aggiunti continuamente nuovi contenuti.



# LE MIGLIORI SCUOLE DI CUCINA



**Hanno aderito all'iniziativa  
“A lezione di riso classico”  
le scuole con il simbolo...**

**Hanno aderito all'iniziativa  
“La farina sale in cattedra”  
le scuole con il simbolo...**



## PIEMONTE

### TORINO

#### COOK LAB

thecooklab.it

#### CITTÀ DEL GUSTO

gamberorosso.it/scuole

#### FOOD LAB

accademiafoodlab.it

#### IL MELOGRANO

cucina-ilmelograno.it

#### GUSTI TUSCIA

gusti-tuscia.it

#### LET'S KUK

letscook-ifse.it

#### LA PALESTRA DEL CIBO

lapalestradelcibo.com

#### CUCCHI

cucchifoodlab.com

#### SLIFOOD

slifood.it

#### ASSOCIAZIONE CUOCHI

cuochitorino.it

#### ICOOK

icookweb.com

#### LATAVOLA DOC

latavoladoc.net

#### CUCINA L. DE MEDICI

torino.cucinaldm.com

### ALESSANDRIA

#### SOULFUD ACCADEMY

soulfud.it

### CUNEO

#### THE ITALIAN WAY

theitalianway.it

#### CHIAPELLA

chiapellacuneo.it

### ASTI

#### ASTI GOURMET

scuolagourmet.com

#### ICIF

icif.com

### BIELLA

#### CUCINA NATURA

cucinanatura.it

## TRENTINO

### ROVERETO

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

### BOLZANO

#### CONDITO

condito.info

### TRENTO

#### LOCANDA2CAMINI

locanda2camini.it

## VENETO

### BELLUNO

#### CUCINA CON ROB

xuxinaconrob.it

### VENEZIA

#### ENRICA ROCCA

enricarocca.com

#### ACQUOLINA

acquolina.com

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

#### PECCATI DI GOLA

(Mestre) peccatidigola.info

#### THE GRITTI EPICUREAN

thegrittiepicureanschool.com

#### TRES CHEF

treschef.it

### PADOVA

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

#### LA MANDOLINA

lamandolina.it

#### PRIMI E SECONDI

primiesecondi.weebly.com



### LA CUCINA DI PAMELA

lacucinadipamela.it



### TREVISO

#### COOKIAMO

cookiamo.com

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

#### PECCATI DI GOLA

(C.franco)

peccatidigola.info

#### PECCATI DI GOLA

(Conegliano)

peccatidigola.info

### VICENZA

#### ATELIER FORMAZIONE

atelierformazione.it

### VERONA

#### E' CUCINA

ecucina.eu/site

## FRIULI

### UDINE

#### MESTOLI E PADELLE

mestoliepadelle.it



#### ZENZERO E CANNELLA IN

CUCINA

zenzeroecannellaincucina.it

#### IL PLATINA

ilplatina.it

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

#### PORDENONE

#### CUCINA 33

cucina33.it

### GORIZIA

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

### TRIESTE

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

#### SCABAR

scabar.it

## LOMBARDIA

### MILANO

#### ALTO PALATO

altopalato.it

#### CAVOLI A MERENDA

cavoliamerenda.eu

#### CUCINA IN

facebook.com/cucinainmilano



#### CUCINA NOVA

cucinanova.it

#### ACCADEMIA ITALIANA

CHEF

milano.accademiaitalianachef.com



#### IL GIARDINO DEI SAPORI

FB/IlGiardinoDeiSaporiAscuola-

DiCucina

#### KITCHEN

kitchenweb.it

#### LA NOSTRA CUCINA

lanostracucina.it



#### LA SIGNORA DEI FORNELLI

lasignoradeifornelli.it

#### CONGUSTO

congusto.com



#### TEATRO 7

teatro7.com

#### CONVIVIAM LAB

artedelconvivio.it



#### CUCINA & FRIENDS

cucinaefriends.com

#### AMICI IN CUCINA

amicincucina.net



#### PASSIONQING

corsicucinamilano.it

#### MEDAGLIANI

medagliani.com

#### COOPERATIVA PAIDEIA

coop-paideia.com



### FOOD GENIUS ACADEMY

foodgeniusacademy.com

### NO LAB ACADEMY

nolabacademy.com

### FARM65

farm-65.com

#### LABORATORIO DEL GUSTO

illaboratoriodelgusto.com

#### INNOCENTI EVASIONI

innocentievazioni.com

#### LABORATORIO CINGOLI

laboratoriocingoli.it

#### JOINT CHEF

joint-chef.it



#### COREFOOD

corefood.it

#### L'ASILO DEI GRANDI

asilodeigrandi.it

#### COOK IN MILANO

cookinmilano.com

#### STEFANIA CORRADO

stefaniacorrado.net

### PAVIA

#### CASA PESCI

pesci.it

### COMO

#### AL CASNATI, L'ARTE DEL

GUSTO

alcasnati.it

#### LA CASCINA DI MATTIA

lacascinadimattia.it



### LECCO

#### GIOVANNA PASSERI

giovannapasseri.com

#### I CUCINIERI

icucinieri.it



#### MONZA E BRIANZA

#### RAPANELLO VIOLA

rapanelloviola.it

#### CUCINIAMO

cuciniamo.eu

### BERGAMO

#### ACCADEMIA DEL GUSTO

ascomformazione.it

### MANTOVA

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

### LODI

#### CASCINA CORTESA

cascinacortesa.it

## EMILIA ROMAGNA

### BOLOGNA

#### ALCE BOLOGNA

alcebologna.it

#### CENTRO NATURA

centronatura.it

#### COOKING SCHOOL

bolognacucina.it

#### CULINARY INSTITUTE OF

BOLOGNA

culinaryinstituteofbologna.com

#### IL SALOTTO DI PENELOPE

ilsalottodipenelope.it

#### PODERE SAN GIULIANO

poderesangiuliano.it

#### VECCHIA SCUOLA

BOLOGNESE

lavecchiascuola.com

#### CIBO 360 WELLNESS

GOURMET

cibo360.it

#### PERCORSI IN CUCINA

percorsincucina.com

#### OTTO IN CUCINA

ottoincucina.it

#### A SCUOLA DI GUSTO

ascuoladigusto.it

### REGGIO EMILIA

#### BANCIA

bancia.it

### THE COOKING LOFT

thecookingloft.it

### GUSTO SAPIENS

gustosapiens.it

#### CORSI A BOTTEGA

facebook/corsiabotega

#### LA CONGREGA DEI LIFFI

lacongregadeiliffi.it

### PARMA

#### RISTORANTE PARIZZI

ristoranteparizzi.it



#### HOSTARIA TREVILLE

letreville.it

### FORLÌ - CESENA

#### CASA ARTUSI

casaartusi.it

#### COOK ACADEMY

cookacademy.it

### RAVENNA

#### MARIANI LIFE STYLE

mariani-ravenna.it

### RIMINI

#### ACCADEMIA ITALIANA

DOLCE ARTE

aidacorsi.it

#### ASSOCIAZIONE CUOCHI

ROMAGNOLI

associazionecuochiromagnoli.it

#### ARTE DOLCE

artedolce.it

### MODENA

#### AMALTEA

scuolacucinaamaltea.it

#### AL SAVOR

alsavor.it

## LIGURIA

### GENOVA

#### CHEF PER CASO

chefpercaso.it

#### ZEN AND COOK

zenandcook.it

#### I BUONGUSTAI

ibuongustaigenova.it

#### LA CUCINA DI GIUDITTA

lacucinadigiuditta.it

#### ACCADEMIA DEI SAPORI

accademiadeisapori.it

#### CREATTIVANDO ART & FOOD

creattivando.com

#### SALE&DEDE

saledede.it

# LE MIGLIORI SCUOLE DI CUCINA



*Hanno aderito all'iniziativa:  
“a lezione di sostenibilità”  
le scuole con il simbolo...*



FLORENCE CULINARY  
SCHOOL  
florenceschool.com

LAILAC

lailac.it

PECCATI DI GOLA

(Empoli)

peccatidigola.info

MAMA FLORENCE

mamaflorence.com

ACCADEMIA ITALIANA

PANDOLFINI

cookingintuscany.net

DREAM CHEF

dreamchef.it

FLORENCE FOOF STUDIO

florencefoodstudio.com

SCUOLA DI CUCINA DI

GIUSEPPINA

cucinagiuseppina.com

CUCINA L. DE MEDICI

cucinaldm.com

LIVORNO

MADAMA COCCA

madamacocca.it

SIENA

SCUOLA DI CUCINA DI

LELLA

scuoladicucinadilella.net

ASS. CUOCHI SENESI

associazione cuochisenesi.com

PISTOIA

COTTO AD ARTE

scuoladicucinamontecatini.it

GUSTAR

gustar.it

SCUOLA TESSIERI

scuolatesieri.it

LAZIO

ROMA

A TAVOLA CON LO CHEF

atavolaconlochef.it

SCUOLA DI CUCINA ANNA

MORONI

annamoroni.it

COQUIS ATENEO

ITALIANO

coquis.it

LES CHEFS BLANCS

www.leschefsblancs.it

MEDITERRANEUM

mediterraneumlab.it

MIND

mindnotizie.it

OFFICINE CULINARIE

officineculinarie.it

PURPLE TASTE

m.me.purpletaste.it

RISTORANTE

PAGNANELLI

pagnanelli.it

TU CHEF

nuovatu chef.it

IL CIRCOLO DEI

BUONGUSTAI

ilcircolodeibuongustai.net

LOVELYCHEFFA

lovelycheffa.it

DUE CUOCHI PER AMICI

corsidicucinaroma

GRANO & FARINA

grano-farina.com

PEPE VERDE

pepeverde.it

ONE DAY CHEF

onedaychef.it

LATINA

BURRO & BOLLICINE

burroebollicine.it

SALE

scuolacucinasale.it

LATINA IN CUCINA

latinaincucina.com

NOI CHEF

noichef.it

OPERA' LAB

pasticceriaopera.com

FROSINONE

CASA GREGORIO

italyculinaryholiday.com

UMBRIA

PERUGIA

CUOCHI A PUNTINO

cuochiapuntino.it

PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

TERNI

CHEF ACADEMY

chefacademy.it

CAMPANIA

NAPOLI

CUCINAMICA

cucinamica.it

EFOPASS

efopass.it

IL SALOTTO VERACE

ilsalottoverace.it

LA CUCINA DI ADELE

cucinaadele.com

TOFFINI ACADEMY

toffini.it

ALE CHEF

alechef.eu

QUANTO BASTA

quantobastasorrento.com

MEDEATERRANEA

ACCADEMIA

medeaterranea.org

CASERTA

DOLCE E SALATO

dolcesalatoscuola.com

I COOK YOU

icookyou.com

LECOLONNE MARZIALE

lecolonnemarziale.it

SALERNO

AZ. AGRITURISTICA

SELIANO

agriturismoseliano.it

MAMMA AGATA

mammaagata.it

CUCINA DI CLASSE

cucinadiclasse.com

HUMUS NATURA CHEF

humusnaturadichef.it

ABRUZZO

L'AQUILA

QUANTO BASTA

qbscuoladicucina.it

SCHERZA COL CUOCO

scherzacolcuoco.it

HOTEL IL TIGLIO

hotellitiglio.com

CHIETI

RED RESEARCH

redresearch.it

CALABRIA

CATANZARO

IL PIATTO GIUSTO

piattogiusto.it

ASS. PROV CUOCHI

CATANZARESI

apc.catanzaro.it

REGGIO CALABRIA

CUOCHI CALABRIA

cuochicalabresi.it

PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

COSENZA

MACCARONI

maccaronichefacademy.it

PUGLIA

BARI

ANICE VERDE

aniceverde.com

FACTORY DEL GUSTO

factorydelgusto.it

GALENA CHEF

galenachef.it

LA SCUOLA DI CUCINA

paolapettini.it

LET'S COOK

facebook.com/pages/lets-cook

MARTINELLI

mastershefmartinelli.it

PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

SCUOLA DEL GUSTO

scuoladelgusto.it

DIREFAREGUSTARE

direfaregustare.com

CHIACCIERE E FORNELLI

facebook.com/chiacchierefornelli

LECCE

CUCINA AZZURRA

cookingexperience.it

DIETRO AI FORNELLI

dietroaifornelli.it

IL GUSTO DEL TACCO

ilgustodeltacco.it

BASILICATA

POTENZA

MASSERIE DEL FALCO

masseriedelfalco.it

MATERA

COOK'N FAN AT MARY'S

cooknfanatmarys.com

SICILIA

PALERMO

ANNA TASCA LANZA

annatascalanza.com

MAURIZIO CASCINO

mauriziocascino.it

SCUOLA BE CHEF

be-chef.it

TRAPANI

NUARA

cooksicily.it

CATANIA

MYDA

mydaeventi.com

MESSINA

PORTA MESSINA TARIS

ristoranteportamessina.it

LA TOVAGLIA VOLANTE

latovagliavolante.it

SIRACUSA

SICILIAN DEMO COOKING

apprododellesirene.com

CALTANISSETTA

ANNA TASCA LANZA

annatascalanza.com

SARDEGNA

CAGLIARI

IL GIARDINO DEI PIACERI

facebook: Il-Giardino-dei-piaceri

LUIGI POMATA

luigipomata.com

WORK UP

work-up.it

OLBIA - TEMPIO

ASS. CUOCHI GALLURA

cuochigallura.it



A LEZIONE DI  
SOSTENIBILITÀ

*La cultura all'ecosostenibilità è un  
valore che FRIGO porta con sé e che  
vuole trasmettere attraverso il suo  
media.*

*Per questo ha voluto coinvolgere le scuole  
di cucina amatoriali in un'attività di  
sensibilizzazione ed educazione ad uno  
stile di vita domestico più sostenibile,  
utilizzando le lezioni e i suoi insegnanti  
per trasmettere questi importanti,  
fondamentali concetti*

ALEZIONEDISOSTENIBILITA.IT

Durante le lezioni di cucina vengono  
introdotti sempre dei concetti che  
aiutano a vivere in modo più ecosostenibile  
all'interno della casa in cucina... in  
particolare, visto che le nostre lezioni sono  
di cucina, verrà indicato come fare la spesa  
e come usarla per evitare gli sprechi, troppe  
confezioni da buttare ecc.

A lle scuole che partecipano all'iniziativa  
verrà inviata una scheda didattica  
con contenuti da poter offrire ai propri  
corsisti durante le lezioni. Le scuole vengono  
segnalate sul magazine FRIGO e vengono  
inserite in una campagna social sul target  
appassionati di cucina oltre che su FRIGO

L e scuole aderenti all'iniziativa diventa-  
no gli ambassador dell'iniziativa con  
relativo coinvolgimento dei social della scuo-  
la e dei corsisti e avere un riconoscimento da  
FRIGO sul magazine.



FRIGO

FRIGO negli anni ha ridotto al minimo  
le copie cartacee che distribuisce alle scuole  
di cucina sostituendole con quelle digitali  
e per la stampa si propone di conciliare la  
ricerca della competitività sul mercato con  
il rispetto della correttezza professionale e  
di promuovere, in un'ottica di responsabilità  
sociale e di tutela ambientale, il corretto e  
responsabile utilizzo delle risorse.

Quello in cui crediamo è tutto qui dentro.

Touché

## CREDIAMO NELL'INNOVAZIONE.

Per questo, siamo stati i primi produttori di farina a pensare al contenitore in brik.

CREDIAMO NELLA LOTTA AGLI SPRECHI.

## CREDIAMO CHE LA PRATICITÀ SIA UN VALORE.

Per questo, il nostro contenitore si richiude facilmente ed è comodo da riporre.

Per questo, il nostro contenitore ha un tappo che conserva meglio la farina e ne riduce la dispersione.

## CREDIAMO CHE OGNUNO ABBIA IL DIRITTO DI VEDERE CIÒ CHE ACQUISTA.

Per questo, il nostro contenitore è trasparente e permette di misurare la quantità di farina rimasta.

## CREDIAMO NELLA RESPONSABILITÀ AMBIENTALE.

Per questo, il nostro contenitore è in carta FSC, proveniente da foreste gestite in modo responsabile.

## CREDIAMO NELLA QUALITÀ DEI NOSTRI PRODOTTI.

E con noi, ci credono tutti quelli che, da più di 250 anni, ci scelgono ogni giorno.



MUGNAI DAL 1760



Nuovo contenitore in brik. Pratico per te, buono per l'ambiente.

[www.molinosrossetto.com](http://www.molinosrossetto.com)