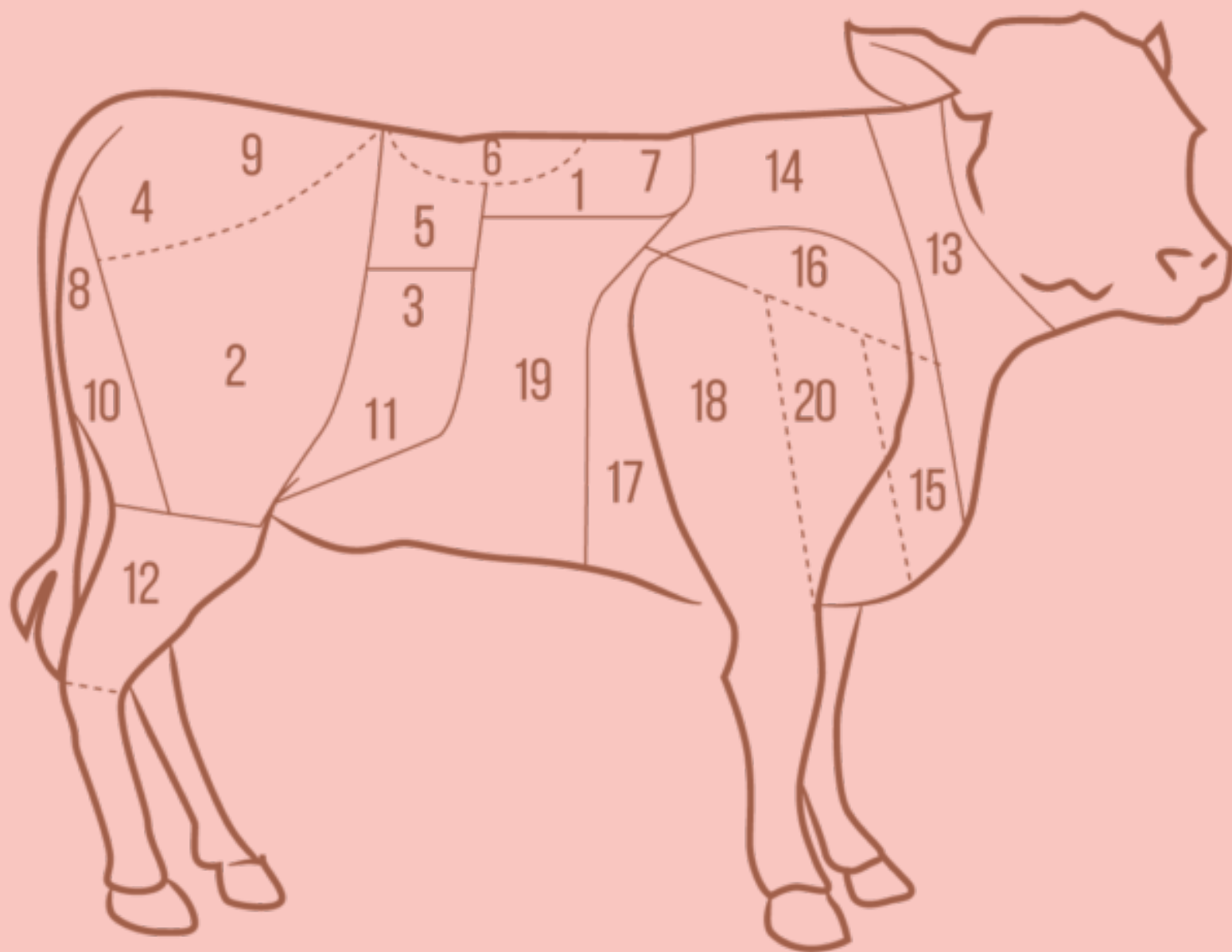


FRIGO

PRODOTTO FRESCO NELLE SCUOLE DI CUCINA

N° 46

UN TAGLIO PER OGNI RICETTA



SAPORI D'EUROPA

**LA CARNE
DI VITELLO**

1 BUONA IDEA PER
1000 BUONE IDEE



ASSOCARNI

SBK

Stichting
Brancheorganisatie
Kalfsector



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AUTO
DELL'UNIONE EUROPEA

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



INGREDIENTE



Merici Finest Selection

Quattro varietà di cioccolato selezionate con cura e create con materie prime eccellenti. Fondente, al latte, nocciole & mandorle e Gran Varietà: venti praline nell'inconfondibile confezione con il cuore rosso, perfetta per ogni ricorrenza.



Se nella vita volete contare qualcosa, contate le pecore.

EGOWALTER, TWITTER

KitchenAid

Grazie alle 10 velocità, al coperchio antispruzzo e alla tecnica del Movimento Planetario Originale, il Robot da Cucina Artisan offre una miscelazione rapida e accurata degli impasti; è stabile e resistente, con una struttura in metallo pressofuso.



CURIOSITÀ Il nome del Fiore Sardo sembra derivare dall'utilizzo che, in antichità, si faceva del fiore del cardo come caglio quale coagulante naturale.

NON LE SOLITE PECORE, NON I SOLITI FORMAGGI

Il Pecorino Romano D.O.P., il Pecorino Sardo D.O.P. e il Fiore Sardo D.O.P. - prodotti totalmente con latte di pecora intero, sono eccellenze alimentari della Sardegna e la loro elaborazione ed evoluzione si deve all'antica tradizione pastorale di questa terra. Versatili e facili da abbinare, nella varietà di sapori evocano distintamente il territorio da cui provengono.

Le radici di questi formaggi così speciali risalgono ai popoli che abitavano anticamente le terre sarde e che erano principalmente dediti all'allevamento degli ovini. Si narra che già nella preistoria i Nuragici producessero formaggi di pecora attratti dal loro sapore inconfondibile e dalla ottima capacità di conservazione. Non è un caso che una così antica e affermata tradizione casearia si sia sviluppata in Sardegna, da sempre territorio particolarmente adatto alla pastorizia.

È infatti la Sardegna il luogo in cui la tradizione casearia ha trovato il suo maggiore sviluppo e dove oggi avviene la maggior parte della produzione. Nel corso degli anni le aziende di produzione casearia, note come caselli, hanno iniziato a svilupparsi in tutta la regione ed è grazie a loro che oggi i Pecorini D.O.P. della Sardegna sono noti in tutto il mondo.



Pecorino Romano D.O.P.

La sua lunga stagionatura fino a 12 mesi dà al prodotto una consistenza secca e granulosa e un sapore intenso. Si presenta con una crosta sottile di colore avorio chiaro o paglierino.

La pasta è compatta e il suo colore può variare dal bianco al paglierino più o meno intenso. Il gusto è aromatico, lievemente piccante nel formaggio da tavola più giovane, piccante intenso nel formaggio più stagionato. Si può degustare da solo o in abbinamento a verdure, legumi, insalate, miele e compo-



ste di frutta, per il formaggio più giovane. Oltre gli otto mesi di stagionatura viene utilizzato come formaggio da grattugia ed è eccellente come condimento per il pesto e per insaporire i piatti tipici della tradizione italiana quali pasta, riso e pizza.

Pecorino Sardo D.O.P.

Il Pecorino Sardo D.O.P. viene prodotto esclusivamente con latte intero di pecora della Regione Sardegna e si presenta in due tipologie distinte, per tecniche di lavorazione, dimensioni, stagionatura e caratteristiche organolettiche: il Dolce e il Maturo.



Il Pecorino Sardo Dolce presenta un sapore aromatico e leggermente acidulo, una crosta sottile di colore paglierino tenue, una pasta compatta, morbida ed elastica di colore bianco. Il Pecorino Sardo Maturo presenta un sapore forte e leggermente piccante, una crosta consistente di colore paglierino o bruno, una pasta elastica con qualche granulosità di colore bianco, tendente al paglierino con il progredire della stagionatura.

Sia il Pecorino Sardo D.O.P. Dolce che quello Maturo possono essere considerati formaggi da tavola: il Maturo è ottimo anche da grattugia e arricchisce i primi piatti. Usato nella preparazione di moltissime ricette della tradizione gastronomica sarda e nazionale, il Pecorino Sardo è un ingrediente determinante che caratterizza e personalizza il piatto di cui fa parte.

Fiore Sardo D.O.P.

Il Fiore Sardo D.O.P. ha l'aspetto tipico di un pecorino con uno scalzo significativamente alto. La pezzatura è in media di 3,5 chilogrammi. La crosta è sottile, rigida e rugosa di colore marrone o grigio. La pasta, di colore bianco, giallo paglierino o ambrato, al tatto è rigida e secca mentre all'assaggio è dura, friabile e granulosa. L'odore è intenso con sentori di cuoio, di spezie e spesso di affumicato, mentre il sapore è deciso, lievemente acidulo e piccante nelle forme più stagionate.



FRIGO

PRODOTTO FRESCO NELLE SCUOLE 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)

CUCINA IN PELLICOLA



Kasanova

Il piatto pizza realizzato in vetro temperato, è un accessorio indispensabile all'interno del vostro set da cucina. Perfetto per una serata tra amici per gustare insieme il piatto più gustoso e tipico della tradizione culinaria italiana.



Mi chiedi perché compro riso e fiori? Compro il riso per vivere e i fiori per avere una ragione per cui vivere.

CONFUCIO

Keglevich

Una miscela di 100% puro grano a chicchi integri composta al 60% da frumento e al 40% da tritcale, un cereale molto resistente al freddo che nasce dalla selezione e combinazione di segale e grano duro. Il grano è reso unico grazie alle particolarità del terreno che si trova in prossimità delle coste del Mar Baltico.



CURIOSITÀ La Spagna veniva chiamata con l'appellativo di I-Shepan-Im, ossia la "Terra dei Conigli", appellativo poi latinizzato in Hispania.

LA GRANDE BELLEZZA

LA RICETTA DAL FILM



Nel film "La grande Bellezza" di Sorrentino, con cui ha vinto l'Oscar, oltre ai vari stuzzichini da apericena dei party sulle terrazze romane, protagonista di una scena in una tavolata è il coniglio alla ligure. Spiegato da un cardinale così: "Tagliate almeno 12 pezzi di coniglio, a parte reni, fegato e testa, rosolate, mi raccomando timo alloro rosmarino poi vino rosso, olive taggiasche, pinoli. E dopo un'ora esce il coniglio alla ligure".



LA RICETTA

Coniglio alla ligure

Ingredienti

1 coniglio di 1200/1500 g
1 cipolla
50 g di pinoli
2 spicchi di aglio
1 bicchiere di vino bianco
20 olive taggiasche
1/2 l Brodo vegetale
4 cucchiaini di olio EVO

Preparazione

Tagliate il coniglio in una dozzina di pezzi, tenendo da parte la testa, egato e reni. Scaldate l'olio d'oliva in un tegame con la cipolla e l'aglio tritati grossolanamente, unite il coniglio e iniziate a rosolare, aggiungete il rosmarino e il sale e cuocete fino a doratura di tutti i pezzi. Aggiungete un bicchiere di vino bianco, lasciatelo evaporare e unite le olive taggiasche. Se vi piacciono, potete unire i reni e il fegato del coniglio; aggiungete i pinoli, coprite con un coperchio e cuocete per un'ora finché non diventerà tenero. Facendo attenzione che non bruci, di tanto in tanto aggiungete un mestolo di brodo e fate cuocere il tutto a fuoco lento. Servite e coprire con sugo di cottura.

A lezione di Sushi

Riso, alga nori e salmone per creare un perfetto sushi a casa seguendo sui social video esplicativi realizzati dai Maestri del cibo giapponese. In un periodo complicato per il mondo intero che ha cambiato in modo radicale molte delle nostre abitudini, anche alimentari, Sushi Daily ha deciso di venire incontro alle esigenze dei propri clienti offrendo una variante semplice e pratica al tradizionale sushi già confezionato e pronto da gustare.

Presso i numerosi chioschi presenti nei supermercati sull'intero territorio nazionale, il consumatore potrà dunque acquistare tutti i prodotti, selezionati da Sushi Daily, necessari a costruire direttamente nelle



propria abitazione, passo dopo passo, un sushi casalingo. Un modo anche per sperimentare ulteriormente in quarantena quella Food Therapy, ovvero ritrovare il benessere psico-fisico del proprio corpo attraverso il cibo, che sta prendendo piede ormai in tutto il mondo.

La creazione del sushi sarà possibile partendo da strumenti e ingredienti di assoluta qualità e freschezza che Sushi Daily mette a disposizione all'interno delle proprie vetrine refrigerate, in linea con gli standard di qualità dell'azienda: riso per sushi da cuocere oppure riso per sushi già cotto, foglie di alga nori, rolling mat, sushisu (oppure mirin o seasoning), salse di soia, salsa teriyaki e filetto di salmone già pronto per la preparazione del roll.

Sushi Daily non lascerà comunque soli i propri clienti anche nella fase successiva all'acquisto. Infatti, sui propri canali social (Facebook e Instagram Sushi



Daily Italia) l'azienda organizzerà delle sushi class con i suoi Maestri del sushi: saranno loro a insegnare come perfezionare ogni fase della preparazione del cibo giapponese, attraverso consigli e trucchi per ottenere un perfetto sushi fatto a mano direttamente nella propria cucina e da condividere anche in famiglia.



ACQUA



Rigoni di Asiago

Tantifrutti deliziose bevande biologiche ottenute sempre con frutta bio e dolcificate con succo di mela bio. La frutta viene spremuta a freddo, al fine di conservarne le proprietà organolettiche.



Più ci saranno gocce d'acqua pulita, più il mondo risplenderà di bellezza.

MADRE TERESA DI CALCUTTA

FoodSaver

FoodSaver 92X è la macchina per il sottovuoto alimentare piccola, portatile e senza fili che permette di prolungare la durata del cibo fino a due volte più a lungo.



CURIOSITÀ Congela prima l'acqua calda rispetto all'acqua fredda: si chiama effetto Mpemba ed è stato scoperto per caso, nel 1963, da un ragazzino goloso di gelati.

IDENTIKIT DELL'ACQUA GIUSTA

Culligan, realtà nel settore del trattamento acqua, per promuovere un consumo più responsabile e consapevole di questa risorsa, lancia un'utile guida che aiuta la scelta dell'acqua da bere e da "mangiare" (quella che usiamo per cuocere la pasta o per impastare ecc.) che spesso viene dimenticata.

NON DEVE INQUINARE

L'acqua giusta non dovrebbe inquinare il pianeta e l'alternativa eco-friendly alle minerali è molto più a portata di mano di quanto si possa pensare. Migliorando ulteriormente la cosiddetta "acqua del Sindaco" tramite erogatori d'acqua certificati è possibile bere un'acqua a Km0 totalmente packaging-free: non occorre altro che spillarla in un bicchiere o riempirci la borraccia!

DEVE ESSERE SICURA

Non è conservata per mesi in bottiglie, non contiene residui ferrosi né microplastiche: l'acqua giusta è spillata al momento e la sua sicurezza è doppiamente garantita (dall'acquedotto e dal sistema di depurazione). Prima di arrivare nelle nostre case, l'acqua minerale ha fatto parecchia strada: viene trasportata e stoccata nei magazzini o all'aperto, esposta agli agenti esterni.

DEVE ESSERE SMART

Non richiede lo sforzo di spostare pesanti cassette, non occupa spazio in casa e non costa un capitale: l'acqua giusta è pratica, economica e sempre disponibile. Chiumque viva al terzo piano senza ascensore lo sa bene, ma ognuno di noi prima o poi si è imbattuto nello sforzo di dover trasportare pesanti blister o cassette d'acqua dalla macchina a casa propria.

DEVE ESSERE BUONA

Non sa di cloro e ha un sapore su misura: l'acqua giusta è neutra e inodore, può essere più o meno leggera, frizzante o naturale, fresca o calda a seconda delle esigenze. Per essere buona, infine, l'acqua dev'essere proprio come la si desidera al momento, senza doverla scegliere a priori al supermercato. E deve essere utilizzata anche per cucinare, impastare, bollire...

Una casa un Pianeta con SodaStream

SodaStream, brand leader globale nella produzione e distribuzione di sistemi di gasatura domestica di acqua e bevande e parte di PepsiCo, oggi ha annunciato gli ambiziosi obiettivi della sua missione per ridurre i rifiuti in plastica monouso nei prossimi 5 anni: 67 miliardi di bottiglie di plastica monouso in meno entro il 2025. In aggiunta a questo impegno, l'azienda ha comunicato anche il passaggio dalla plastica alle bottiglie in metallo per tutti i suoi concentrati, per un'ulteriore riduzione di circa 200 milioni di bottiglie in plastica monouso nei prossimi cinque anni. Ogni bottiglia SodaStream evita l'uso di migliaia di bottiglie di plastica usa e getta, permettendo ai

consumatori di trasformare in modo semplice e istantaneo la normale acqua di rubinetto in acqua frizzante e bibite gasate per l'uso domestico e fuori casa. In omaggio alla Giornata della Terra durante la crisi da COVID-19, SodaStream ha pubblicato un video emozionale che afferma l'importanza di prendersi cura del nostro pianeta anche in tempi così difficili, in cui la maggior parte delle persone vive in isolamento forzoso. Il video trasmette un messaggio sociale e ambientale: "Dobbiamo restare a casa per superare questa situazione, senza dimenticare che - una volta fuori - dovremo prenderci maggiore cura del pianeta - la nostra casa". A prova del proprio impegno, SodaStream ha deciso di sostenere con una donazione l'organizzazione no profit internazionale WaterAid che si impegna a rifornire di acqua potabile e per la cura e l'igiene della persona le popolazioni del Terzo Mondo. Soda Challenge permetterà a milioni di italiani di restare connessi in modo attivo alla loro passione per l'acqua buona, gasata e amica dell'ambiente. Lo farà creando sia informazione che intrattenimento grazie alle sue molteplici funzioni che si evolveranno nel tempo adattandosi alla vita post-lockdown e continuando a rendere speciale l'essere parte della community.



Twist&Drink: il tappo amico dell'ambiente

Acqua Minerale San Benedetto si dimostra amica dell'ambiente lanciando una grande rivoluzione nel mercato del beverage analcolico per un'esperienza di consumo ancora più sostenibile: il tappo Twist&Drink.



"Si tratta di una novità sostenibile studiata dal reparto ricerca e sviluppo interno all'azienda con cui abbiamo anticipato la direttiva europea 2019/904 che richiede l'obbligo del tappo attaccato alla bottiglia a partire dal 2024.

Siamo orgogliosi di aver introdotto questa innovazione che eviterà la dispersione dei tappi nell'ambiente agevolandone il riciclo" dichiara Enrico Zoppas, Presidente e AD del Gruppo Acqua Minerale San Benedetto S.p.A.

"Questa novità verrà lanciata in anteprima sul formato da 0,5L della linea Ecogreen, la linea di prodotti con il 100% di emissioni di CO2 eq. compensate attraverso l'acquisto di crediti per finanziare progetti di riduzione dei gas effetto serra e realizzata con il 50% di plastica riciclata, il massimo previsto dalla normativa vigente in Italia".

L'etichetta della bottiglia racconta al consumatore il funzionamento e lo scopo del nuovo tappo anche attraverso un QR Code, collegato ad una landing page dedicata, che mostrerà all'utente un video esplicativo. Anche se si persegue l'obiettivo di zero plastica, ogni iniziativa che abbia lo scopo di avere un minore impatto sul Pianeta è giusta.

STREET-FAST-FOOD



Agribologna

La famiglia di ortaggi a marchio 'Questo l'ho fatto io' viene ampliata e arricchita con quattro nuove referenze: minipeperoni dolci, asparagi, fagiolini verdi, lattuga iceberg, tutte con grande attenzione alla sostenibilità del packaging.



L'uomo che ha inventato l'hamburger era intelligente, quello che ha inventato il cheeseburger era un genio.

MATTHEW MCCONAUGHEY

Of Bonollo

Gra'it, una vera rivoluzione culturale concepita dai maestri distillatori di famiglia per rendere la grappa l'ingrediente protagonista dei cocktail. Fedele alla tradizione e al contempo innovativa, è in grado di sposare con versatilità gli altri ingredienti necessari per realizzare cocktail unici dal sapore inaspettato.



CURIOSITÀ La parola hamburger deriva dalla città di Amburgo in Germania. Durante la Prima Guerra Mondiale veniva chiamato Liberty Sandwich per non usare la parola tedesca.

HAMBURGER

Il Re dello street food



Gli Stati Uniti sono un incredibile melting pot di cucine e culture, da cui deriva una scena gastronomica molto varia, come la nazione stessa. Dai panini cheesesteak di Philadelphia al jambalaya nei bayous della Louisiana, l'America ha dato vita a un'infinità di piatti che sono diventati parte integrante della cultura gastronomica mondiale. Tra questi svetta l'iconico hamburger, talmente amato da essersi meritato una giornata tutta per sé: per celebrare l'International Burger Day.

LA RICETTA

Hamburger di ceci con insalata, Gorgonzola DOP piccante e cipolle rosse caramellate

di Gianpiero Cravero

Dimenticatevi il classico e immergetevi nello stupore della novità. L'hamburger di ceci dona leggerezza, mentre il Gorgonzola piccante e le cipolle caramellate gareggiano con la loro forza saporita. Vince la bontà.

Ingredienti per 4 persone:

4 Panini con semi per hamburger

Per la farcitura

150 g di Gorgonzola DOP piccante

30 g di Burro

1 Cipolla grande rossa

Insalata

2 cucchiaini di Zucchero di canna

Sale

Per i burger di ceci

500 g di Ceci cotti

Pangrattato

1 Uovo

1/2 spicchio d'Aglio

1 rametto di Timo

Olio extravergine d'oliva

Sale/Pepe nero

Preparazione

Iniziate con la preparazione delle cipolle caramellate. Mondate la cipolla e tagliatela a fettine sottili. In una padella antiaderente fate fondere il burro, unite le cipolle, aggiustate di sale e lasciatele stufare per 10 minuti finché non saranno trasparenti. Unite lo zucchero di canna e fate cuocere le cipolle finché non saranno caramellate. Ritirate e tenete da parte. Iniziate a preparare i Burger di ceci. In un mixer frullate i ceci scolati con l'aglio, 2 cucchiaini di olio evo, il timo, 2 cucchiaini di pangrattato, l'uovo, una



presa di sale e pepe nero macinato fino ad ottenere un composto omogeneo e compatto.

Formate i Burger con l'aiuto di coppapasta per dargli la forma, impanateli e fateli dorare in una padella antiaderente con l'olio evo per circa 7 minuti per lato.

Prendete i panini, tagliateli a metà e componete l'hamburger con l'insalata, il burger di ceci, le cipolle caramellate ed il Gorgonzola piccante sbriciolato o a fette.

GoUSA TV, la piattaforma d'intrattenimento di Brand USA interamente dedicata ai viaggi accompagna gli spettatori in un tour gastronomico tra le specialità americane per antonomasia e i migliori indirizzi dove provarle, con una serie di programmi a tema food disponibili in streaming gratuitamente. Oltre ad essere il simbolo di McDonald's, che ne ha permesso la diffusione su scala mondiale, l'hamburger è il classico americano per eccellenza, adorato e riproposto praticamente in ogni parte del globo. Nonostante siano in moltissimi a contendersi la sua invenzione, in gran parte negli Stati Uniti, ma in alcuni casi anche in Germania, è indubbio che sia proprio negli USA che questo piatto ha ottenuto la sua fama. Oggi, le più famose catene degli States che propongono l'istituzione californiana sono In-N-Out Burger e Shake Shack sulla East Coast e Five Guys, originario

della Virginia. L'hamburger più acclamato degli ultimi tempi è del locale di Chicago, Au Cheval, mentre a New York è possibile provare una serie di celebri burger che spaziano da quelli super affermati di JG Melon, Gramercy Tavern, Peter Luger e il Black Label Burger da 33 dollari di Minnetta Tavern, fino alla nuova proposta di Emily a Clinton Hill, diventata subito un cult per gli amanti del genere.

I preferiti dai vegetariani?

Non c'è da sorprendersi che Los Angeles, nota per il suo stile di vita salutista, abbia adottato fin da subito il nuovo protagonista del brunch, l'avocado toast. I ristoranti più trendy della città hanno reinterpretato il piatto adorato dai millennial, tra cui Go Get Em Tiger, Jon & Vinnys, Gjelina Take Away e Sqrl. Quest'ultimo è rinomato anche per il ricotta toast, un'altra specialità assolutamente da provare, che spopola su

Instagram; per capire il motivo della sua fama, basta provare a immaginare una brioche con ricotta fresca e una squisita marmellata artigianale. Cambiando zona, gli abitanti di New York preferiscono i bagel ai toast, tra cui c'è parecchia competizione. Per gli amanti del cibo veggie, una valida opzione è Russ & Daughters, un hotspot per le proposte vegetariane; per un'alternativa più di classe, nel Greenwich village il ristorante NIX offre un menù plant-based con un twist in più – è l'unico ristorante vegetariano stellato negli Stati Uniti. Anche il Midwest offre la sua proposta di piatti vegetariani: dai classici più semplici come la pannocchia dell'Iowa (preparata con il miglior mais dello Stato, che si può trovare al Des Moines Farmers' Market in centro), al pane fritto tipico della cultura dei nativi americana del Sud Dakota, fino alla deep-dish pizza di Chicago.

VIAGGI CON GUSTO



knIndustrie

La collezione, disegnata da Andrea Castrignano e dedicata alla mise en place, rivoluziona il modo di concepire e allestire la tavola. Il classico lascia il posto a una serie di tre elementi impilabili della stessa forma e dello stesso diametro.



Mangiare, è incorporare un territorio.

JEAN BRUNHES

Julius Meinl

Miscela tostata e macinata di altissima qualità, Sri Polson è un caffè 100% arabica proveniente dalle migliori piantagioni di India e Brasile, ideale anche per il caffè filtro.



CURIOSITÀ A causa del loro alto contenuto di potassio le banane sono naturalmente radioattive, in modo leggero ma comunque più della maggior parte degli altri frutti.

Apro un chiosco al mare o cucino caraibico a casa?



Per viaggiare virtualmente in Repubblica Dominicana con il gusto e la fantasia direttamente dalla propria casa, l'isola caraibica ha pensato di portare un po' di colore nelle cucine degli Italiani proponendo due ricette della tradizione con cui cimentarsi. I piatti scelti, Casabe con emulsione di insalata russa e Insalata di banane verdi, sono a cura di Chef Tita (Inés Páez) e Ana Lebrón, due tra le più importanti chef del paese, riconosciute anche a livello internazionale.

La cucina dominicana è il risultato di una miscela di influenze europee, africane e dei nativi indiani Taíno che popolarono l'isola. La ricca e variegata storia culinaria dà luogo ad una cucina dai deliziosi aromi e sapori. In origine, prima che si verificassero le numerose esplorazioni e la relativa integrazione, i principali ingredienti del menù dominicano erano riso, carne, fagioli, platani e verdure, così come pesce, frutti di mare. Questi sono ancora alla base della cucina dominicana e delle ricette che quotidianamente adornano la tavola nel paese.

LA RICETTA

Insalata di banane verdi

by Chef Ana Lebrón

Ingredienti per 4/6 persone

Banane verdi (in assenza usare patate)
1 foglia d'alloro piccola
1 cipolla media



4 chiodi di garofano
Pomodoro
Scalogno e aglio
1/2 peperone rosso e 1/2 peperone verde
1 peperoncino
8 olive nere
1 cucchiaio di capperi
1/4 tazza di olio d'oliva + 2 cucchiai di aceto
1 Lime o limone (succo e buccia) + 1 arancia (succo e buccia)
Prezzemolo e Coriandolo

Preparazione

Sbucciare e bollire le banane verdi in abbondante acqua salata con una foglia di alloro e una cipolla con 3 chiodi di garofano. In alternativa, è possibile cuocerli al vapore. Tagliare tutti gli ingredienti a bastoncino o alla julienne e aggiungere le olive. Mescolare sale, pepe, olio d'oliva, limone, aceto, buccia d'arancia grattugiata e un cucchiaio di succo ed emulsionare. Unire l'emulsione alle verdure e in seguito aggiungere i platani verdi tagliati a rondelle. Aggiungere anche le erbe aromatiche sminuzzate. Lasciare riposare e mescolare con la salsa chimichurri. Servire fredda.

LA RICETTA

Casabe con emulsione di insalata russa e curcuma

by Chef Tita (Inés Páez)

Ingredienti per 4 persone

1 carota di media grandezza pelata e tagliata a cubetti
6 patate di media grandezza pelate e



tagliate a cubetti

2 uova
1 cipolla rossa piccola tagliata a dadini
2 cucchiai di aceto rosso
1 cucchiaino di zucchero
3 cucchiai di maionese
2 cucchiaini di sale
2 cucchiaini di curcuma in polvere
Succo di limone q.b.
1 cucchiaino di origano
Casabe tostato
(può essere sostituito con fette di pane tostato)

Preparazione

Mescolare la cipolla con lo zucchero e l'aceto. Nel frattempo, fate bollire la carota, le patate e le uova fino a cottura ultimata. Quando saranno pronti, toglieteli dal fuoco. Sgusciate le uova sode e inseritele in un mixer o in un frullatore con la cipolla, la carota e le patate bollite, la curcuma, l'origano, il succo di limone e la maionese. Frullate il tutto fino ad ottenere un composto dalla consistenza omogenea. Condite con sale e pepe a vostro piacimento. Spalmate composto sul pane tostato

INGREDIENTE



Ar.pa Lieviti

Un tocco di verde alle preparazioni. Spinaci in Polvere è un prodotto senza glutine, versatile e adatto per gli impasti più variegati. Nella pratica confezione da 1 chilo, può essere utilizzato da professionisti e amatori per paste e pani.



Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo.

IPPOCRATE

Euro Company

È la frutta secca la protagonista delle farine del Mulino della Frutta, nuovo marchio che nasce dalla volontà di valorizzare i frutti del territorio nazionale, offrendo un prodotto autentico, privo di glutine e senza zuccheri aggiunti.



CURIOSITÀ La traduzione in lingua azteca di avocado è “albero del testicolo”, perché considerato il frutto della fertilità.

10 cose che “forse” non sai dell’avocado

L’avocado è un frutto subtropicale importato dai conquistadores spagnoli in Europa nel 1.500 che, non riuscendo a pronunciare il nome che gli avevano dato gli indigeni Aztechi e Maya: “Ahuacati”, lo storpiarono in “Aguacate” come ancora viene chiamato.

Il frutto da diversi anni viene coltivato anche in Sicilia ed è diventato da subito un’eccellenza nazionale: il suo sapore dolce e delicato e la sua polpa burrosa sono le caratteristiche principali che stanno entrando sempre più sulle tavole degli italiani.

CONTIENE GRASSI BUONI

Quelli monoinsaturi che sono utili per mantenere in salute il cuore. Esistono quindi grassi buoni che è importante preferire e questo frutto li conferisce se parte integrante della nostra alimentazione.

CAPELLI SANI E BELLI

Ricco di vitamina E, l’avocado è anche un antiossidante e quindi alleato dei capelli sani. Infatti li protegge dalla secchezza e dall’invecchiamento oltre a proteggerli dai raggi solari.

MASCHERA DI BELLEZZA

Tritato a pezzetti piccoli, l’avocado può essere usato come maschera di bellezza per il viso, infatti si assorbe rapidamente e offre un immediato sollievo per chi soffre di pelle secca.

IL SEME NON SI BUTTA

Il seme dell’avocado è ricco di nutrienti, il modo migliore per goderne dei benefici è quello di togliere la pellicola marrone, tagliarlo a pezzi e farlo bollire per 30 minuti per poi filtrare e gustare la tisana.

CONTIENE VITAMINA B9

L’avocado contiene elevate quantità di acido folico molto importante quotidianamente per la normale funzione cellulare e per la crescita dei tessuti. Per queste caratteristiche consigliato in gravidanza.

ALLEATO DEL CUORE

Il consumo di avocado riduce il colesterolo cattivo e i trigliceridi, mentre aiuta l’aumento del colesterolo buono. E’ quindi un alleato utile per la salute del cuore.

FA PERDERE PESO

In molti pensano che l’avocado faccia ingrassare, ma la sua capacità di fornire un senso di sazietà è ideale da aggiungere durante i pasti anche e soprattutto durante un regime di dieta.

LA GIUSTA MATURAZIONE

Un avocado al giusto grado di maturazione deve avere un colore uniforme, non deve essere troppo sodo, ma neanche troppo molle o avere delle zone più dure e altre meno.

RICCO DI POTASSIO

Sappiamo che il potassio è importante, soprattutto per la circolazione e sappiamo che la banana è ricca di potassio, ma non tutti sanno che l’avocado contiene più potassio della banana.

ANTINFIAMMATORIO

L’avocado è un antinfiammatorio naturale e il suo consumo regolare può proteggere l’organismo da patologie articolari grazie alla sua azione protettiva dai radicali liberi.



FRIGO lancia una nuova iniziativa che coinvolge le scuole di cucina in tutta Italia che ha l'obiettivo di far conoscere e dare il giusto valore alla carne di vitello: buonissima e semplicissima da preparare! Sì, perché la carne di vitello è delicata, ha un gusto raffinato e aromi sottili. Ma questo non significa che sia difficile da cucinare o che richieda lunghe preparazioni, anzi!

SAPORI D'EUROPA

LA CARNE
DI VITELLO

1 BUONA IDEA PER
1000 BUONE IDEE

UN TAGLIO

per ogni
ricetta

1 FILETTO

È il taglio più pregiato, perché è magro e privo di nervi, tenero e succoso. Intero, il filetto è l'ideale per arrosti e tagliate, mentre diviso in parti si presta a cotture differenti. La parte anteriore è la più indicata per le bistecche, quella centrale per i medaglioni e quella finale per il classico filetto e i bocconcini.

2 FESA

È l'equivalente della "rosa" del bovino adulto: un taglio di qualità, molto tenero, perfetto per bistecche alla paillard, scaloppine, spiedini e fettine per preparare gli involtini.

3 NOCE

Questo taglio, ricavato dalla parte sottostante la fesa, è indicato per arrosti, paillard, spezzatini e scaloppine. Ma anche per tartare e piatti di carne a crudo.

4 SOTTOFESA

È indicato per arrosti, fettine, involtini e anche brasati.

5 SCAMONE

Ricavato dalla parte esterna della coscia, è molto versatile perché adatto per arrosti e bolliti, bistecche, carpacci e tartare.

6 NODINI

Composti da filetto e controfiletto, separati da due ossa che formano una specie di "T", sono molto teneri e sono indicati per tutte le preparazioni in padella.

7 CARRÉ

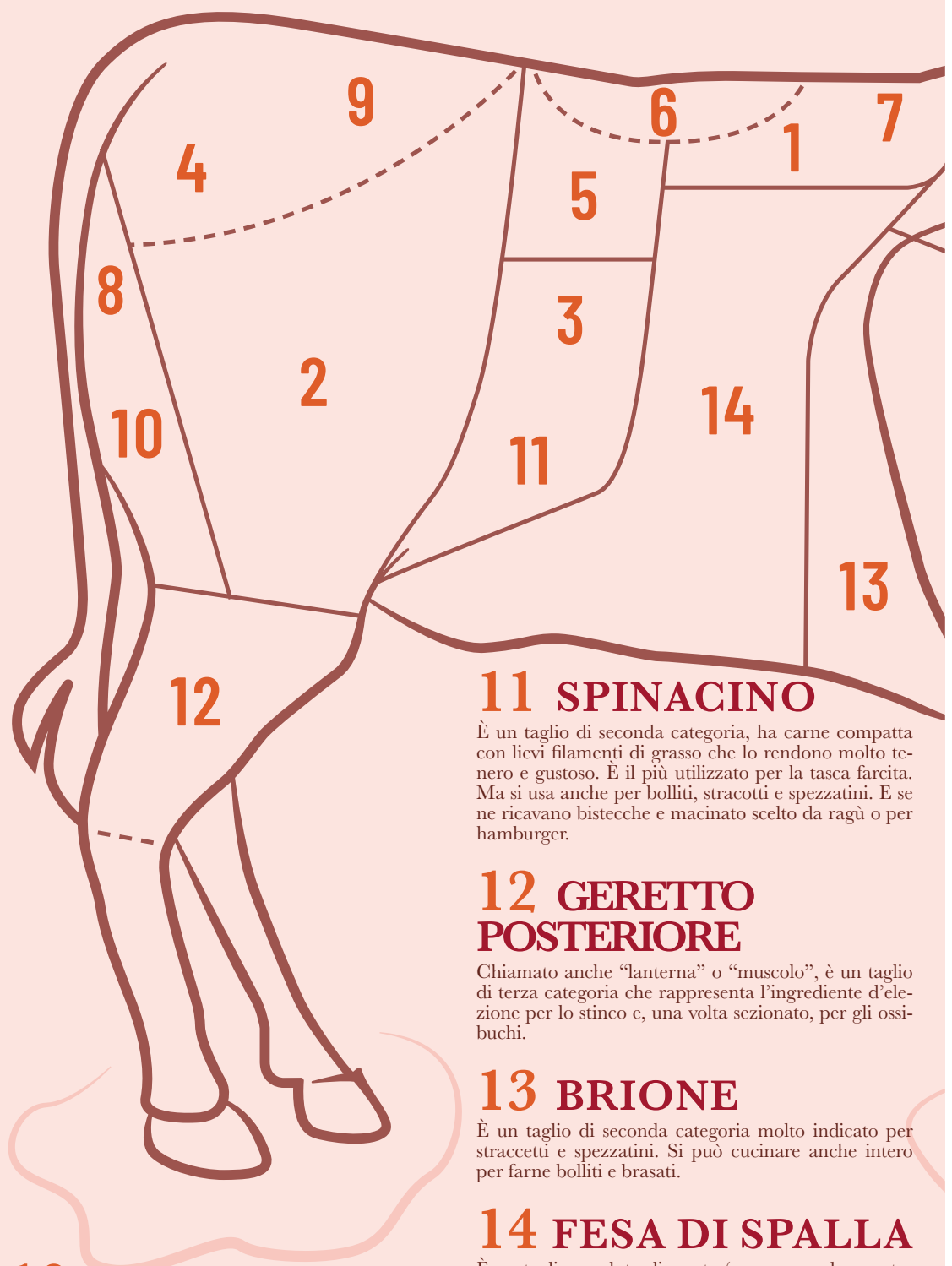
È la parte dorsale del vitello. Dalle prime vertebre anteriori si ottengono le costole, con la loro rosetta di carne tenera ma compatta. Ecco perché il carré è il taglio migliore per le costole alla milanese. Sono perfette anche da cucinare in padella o alla griglia.

8 MAGATELLO

Chiamato anche "girello", è un taglio di seconda categoria, molto magro, che, una volta affettato, si rivela perfetto per scaloppine, carpacci, paillard, fettine per involtini e cotolette. È il taglio per eccellenza per preparare il vitello tonnato o da aprire a tasca e da farcire.

9 CODONE

Detto anche "codoncino", dà il meglio di sé quando viene tagliato a fettine. È insuperabile per le scaloppine alla pizzaiola.



11 SPINACINO

È un taglio di seconda categoria, ha carne compatta con lievi filamenti di grasso che lo rendono molto tenero e gustoso. È il più utilizzato per la tasca farcita. Ma si usa anche per bolliti, stracotti e spezzatini. E se ne ricavano bistecche e macinato scelto da ragù o per hamburger.

12 GERETTO POSTERIORE

Chiamato anche "lanterna" o "muscolo", è un taglio di terza categoria che rappresenta l'ingrediente d'elezione per lo stinco e, una volta sezionato, per gli ossibuchi.

13 BRIONE

È un taglio di seconda categoria molto indicato per stracetti e spezzatini. Si può cucinare anche intero per farne bolliti e brasati.

14 FESA DI SPALLA

È un taglio venduto disossato (e spesso anche arrotondato), ottimo per spezzatini, arrosti farciti e arrotondati, umidi e scaloppine. È il più indicato per i saltimbocca alla romana. Lo si trova anche con l'osso: in questo caso è chiamato anche "aletta" o "copertina di spalla" e si usa per i bolliti.

10 PESCE

Noto anche con il nome di "piccione", è un taglio di seconda categoria di ridotte dimensioni (al massimo 1 kg di peso), consigliato per polpette, polpettoni e bolliti.

www.vivailvitello.it

Nel vitello possiamo riconoscere circa 20 tagli principali: quelli che provengono dal quarto posteriore sono considerati tagli di prima categoria, quelli ottenuti dal quarto anteriore sono di seconda categoria, mentre quelli derivati da collo, addome e sottospalle rientrano nella terza categoria. Anche nel caso della carne di vitello – come per le altre carni bovine – è importante sapere qual è il taglio ideale per il piatto che si intende cucinare. I tagli, infatti, sono diversi per aspetto e



15 CAPPELLO DEL PRETE

È ottenuto dalla spalla ed è un taglio che richiede lunghe cotture, perfetto per bolliti, umidi e spezzatini.

16 FUSELLO

È un taglio di seconda categoria ricavato dai muscoli della spalla, e viene usato soprattutto per gli spezzatini. Intero, è consigliato per bolliti e cotture in umido.

17 COLLO

Ecco un pezzo poco conosciuto ma tenero e saporito, muscoloso e grasso il giusto per reggere lunghe cotture e ottenere deliziosi stracotti, bolliti, spezzatini e brasati. Una volta tritato è molto indicato per polpettoni e polpette.

18 PUNTA DI PETTO

È un taglio che comprende anche la pancia e che si suddivide in due sottotagli. Il primo è il fiocco di punta, usato soprattutto per preparare rollé farciti ma gustoso anche arrosto. Il secondo è la pancia (o pancetta), piuttosto grassa e ricca di cartilagini, che viene usata per preparare i teneroni e gli hamburger.

19 REALE

È un taglio piuttosto tenero, che, affettato, si usa per bistecche e involtini. Intero è consigliato per bolliti e cotture in umido. È un'ottima soluzione anche per spezzatini e macinati.

20 FIOCCO

Ecco un taglio di terza categoria, immancabile per i tradizionali bolliti misti all'italiana. Si usa soprattutto lessato.

SAPORI D'EUROPA

LA CARNE DI VITELLO

1 BUONA IDEA PER 1000 BUONE IDEE

Gli altri tagli

Tra i tagli meno pregiati, ma molto utilizzati, ci sono ancora la guancia ed il diaframma:

Guancia

La guancia è un taglio che può essere molto ben utilizzato per preparare il bollito o per il sugo alla genovese, perché si presta alla lunga cottura.

Diaframma

Il muscolo del diaframma è situato nella parte posteriore dell'animale tra le ultime costole e lo sterno. È un taglio di carne ottimo per il barbecue perché si presta alle cotture veloci.

Le frattaglie (il "quinto quarto")

Le frattaglie sono le parti edibili dell'animale che non rientrano nei quattro tagli principali dell'anteriore e del posteriore; per questo motivo il loro insieme viene anche chiamato "quinto quarto". Le frattaglie sono: **animelle, cervello, cuore, coda, fegato, intestino tenue, lingua, mammelle, milza, polmoni, rognoni (reni), testicoli, trippa, zampe.**

La tradizione culinaria italiana rimane particolarmente legata al consumo:

- della **Lingua**, immancabile nei piatti di lessato misto, da arricchire con l'uso di salse. Richiede una cottura attenta e molto lunga;

- delle **Animelle**, ghiandole salivari provenienti dagli animali più giovani;

- dell'**Intestino**, il cui tratto "tenue" viene utilizzato per preparare la pagliata ("pajata" in romano), ingrediente principale di un sugo particolare per la pasta. In altre zone dell'Italia centrale si cucina anche arrosto;

- del **Fegato**, oltre al famosissimo "fegato alla veneziana" con le cipolle, una fettina di fegato si può cucinare anche molto velocemente appena scottata in padella.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI
www.vivailvitello.it

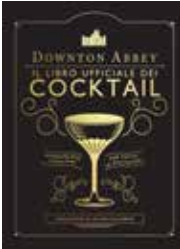


CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AUTO
DELL'UNIONE EUROPEA



Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva per i consumatori, la salute, l'agricoltura e la sicurezza alimentare (Chafea) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle

HAPPY FOOD



Downton Abbey
Dopo l'enorme successo del Ricettario arriva il Libro ufficiale dei cocktail: una raccolta di ricette, citazioni dalla serie, note storiche e alcoliche. Una delizia per la mente e per il palato.



Voglio fare con te ciò che fa la primavera coi ciliegi.

ROBERTO BENIGNI

Recoaro Bio

Uniscono tutta la genuinità del biologico e la bontà della frutta 100% di origine italiana, in sola acqua oligominerale Recoaro. Rappresentano l'unione di innovazione e tradizione, attraverso il recupero delle ricette originali e l'utilizzo dei migliori ingredienti e superfood, in linea con le esigenze di un pubblico fortemente attento al gusto, alla qualità e alle origini dei prodotti che sceglie.



CURIOSITÀ Mediamente un comune albero di ciliege ne produce 7.000.



CILIEGE E FAGIOLINI

Hanno importanti proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e reidratanti. Utili anche a contrastare cellulite e ritenzione idrica. La loro mancanza può portare a pelle disidratata, secca o seborroica, nonché stanchezza, affaticamento fisico e mentale



Le ciliegie hanno veramente tantissime proprietà – spiega la dott.ssa Giovanna Geri, farmacista, nutrizionista e co-fondatrice della startup Vitamina (takevitamina.com). Innanzitutto possiedono un basso indice glicemico e pertanto sono adatte anche a chi ha problemi di diabete e in secondo luogo possiedono un elevato potere saziante, grazie alla cospicua presenza di fibre solubili, sono un'ottima idea per spuntini spezzafame. Sono ricche di antiossidanti, in particolare vitamine C ed A, ma contengono anche una miscela di flavonoidi che conferiscono a questi piccoli frutti attività antinfiammatoria e rinforzante sul microcircolo e sui capillari, anche quelli oculari. Inoltre, le ciliegie contengono anche molti sali minerali, in particolare potassio, magnesio, sodio e fosforo e sono quindi reidratanti, particolarmente adatte per i primi caldi primaverili. A maggio sono ormai stabili le fragole e verso la fine del mese cominciano a trovarsi anche pesche e albicocche nostrane.

Tra le verdure, invece, spazio a pomodori, asparagi, zucchine, rucola, ravanelli, ma soprattutto alle nuove entrate del mese: fagiolini e fave.

Queste due varietà di legumi sono molto preziose per il loro valore nutritivo, anche se per quanto riguarda le fave ci sono alcuni problemi legati al consumo. Partiamo dai fagiolini che sono ricchi di fibre, sali minerali e vitamine; in particolare contengono potassio, calcio, fosforo, ferro e magnesio e sono un'ottima fonte

di antiossidanti e vitamine del gruppo B (soprattutto acido folico). Il loro contenuto di potassio li rende nostri alleati nel controllo dell'equilibrio idro-salino e nel contrastare cellulite e ritenzione idrica. Le fave sono ugualmente fonte di vitamine e sali minerali: contengono, infatti, potassio e magnesio ma anche rame e selenio e sono fonte di vitamina A; ma come dicevamo per questi legumi esistono delle problematiche: sono allergizzanti e in chi soffre di favismo possono causare reazioni allergiche, anche molto serie.

Ma quali sono i segnali che il corpo ci manda per avvertirci di una carenza di queste vitamine? E soprattutto, è sufficiente fare scorpacciate di frutta e verdura per integrare?

I campanelli d'allarme che il nostro organismo fa suonare quando mancano questi preziosi nutrienti sono numerosi, ma i primi sono in genere a carico della pelle, disidratata, secca o seborroica, del sistema immunitario e di quello nervoso, con stanchezza, affaticamento fisico e mentale. L'approvvigionamento da fonti naturali come appunto la frutta e la verdura è sufficiente per la maggior parte delle persone in periodi ordinari e quando le porzioni di frutta e verdura giornaliera sono da 5 a 7. Se però ci uniamo uno stile di vita scorretto allora possono essere utili gli integratori, che devono essere assunti con la consapevolezza che non fanno miracoli ma piuttosto aiutano l'organismo a ricevere ciò di cui ha bisogno.

LA RICETTA

Spaghettoni al pesto di pistacchio e gamberi rossi

di Peppe Barone

Ingredienti per 4 persone

Spaghettoni gr 250
Asparagi gr 80
Scalogno gr 20
Pesto di pistacchio Pisti gr 200
Gambero rosso sgusciato gr 60
Quattro fette di mortadella
Olio EVO sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulire gli asparagi, tagliarli a tocchetti e sbianchirli in acqua salata per qualche minuto quindi passarli in una ciotola con acqua e ghiaccio. Stufare lo scalogno con olio evo, quindi aggiungere gli asparagi. Saltarli insieme un minuto, frullare e mettere da parte. Cuocere la pasta in tre litri d'acqua salata. Appena cotta saltare in padella con la crema di asparagi. Per la realizzazione della salsa verde, cuoci tutte le guarnizioni di asparagi in acqua bollente salata. Frulla in una purea, scola e spremi tutta l'acqua refrigerando la purea sotto un peso elevato per 24 ore. Mescola la purea con il miso al peperoncino verde, la scorza di lime grattugiata e il basilico thailandese tritato finemente.

Per realizzare l'emulsione di aceto di mele, mescola l'agar agar, Kappa e aceto di mele Gellan. Porta a ebollizione. Lascia raffreddare completamente, quindi sfumalo in un gel con un miscelatore manuale. Quindi versa il gel in un sacchetto sous-vide. Per la realizzazione del Sabayon all'olio d'oliva, riduci rapidamente il latte a 30 cl (1,2 tazze). Mescola la pectina, l'agar agar e la crema. Quando il latte viene ridotto, fai bollire per 3 minuti. Usando un miscelatore manuale, mescola l'olio d'oliva.

Per servire: cuoci gli asparagi interi in acqua bollen-



te salata per circa 6 minuti. Scola e versa nell'acqua ghiacciata. Su ogni piatto, disegna due o tre linee di condimento verde, quindi aggiungi gli asparagi. Aggiungi la mela, la bottarga a fette, il gel di aceto di mele e alcune piccole foglie di basilico thailandese. Servi il sabayon di olio d'oliva sul lato.



PIECERI



Paneangeli

Il Cacao Amaro Paneangeli è ideale come ingrediente per gli impasti o come tocco finale per guarnire le proprie dolci creazioni, garantisce in un'unica confezione gusto e semplicità. Disponibile nel pratico tubo in cartone da 75 g con chiusura salva freschezza.



La gastronomia cambia velocemente, bisogna girare il mondo, capire e avere la mente sempre aperta.

BRUNO BARBIERI

Cantine Toso

“Nurin”, apprezzato a fine serata, è un liquore da meditazione perfetto da degustare in ballon cognac. Il giusto bilanciamento degli aromi e la morbidezza piena del finale piacevolmente amaricante lo rendono un liquore eccezionale dalla gradazione di 30 C°.



CURIOSITÀ La guida Michelin nasce per far percorrere più strada ai clienti e quindi far consumare più pneumatici.

BALZANELLA UN ROSSO CON LA PASSIONE PER LA RIBOLLITA

di Paolo Scevola Ruscellotti e Elena Varini

Girovagando per la provincia di Arezzo, a Castiglion Fiorentino in una domenica di agosto, veniamo accolti da Riccardo della Pievuccia, agriturismo e azienda agricola che produce vini biodinamici dal 1994, ma con una storica tradizione familiare alle spalle che risale ai nonni. Abbiamo potuto scoprire questi ottimi vini che non vedono l'uso di fertilizzanti, ma solo l'impiego della permacultura e dell'agricoltura sinergica. Con circa 5 ettari vitati, l'azienda produce 20.000 bottiglie all'anno, raggiungendo un massimo di 50 milligrammi al litro di solforosa. I vitigni utilizzati sono: Chardonnay, Incrocio Manzoni, Sangiovese, Merlot, Trebbiano toscano, oltre che Malvasia per la sola produzione di vinsanto. Fra i vini degustati siamo stati colpiti in modo particolare dal Balzanella: IGP Toscano del 2017, rosso composto da 60% Sangiovese e 40% da Merlot. Vino molto profumato di frutti rossi e fiori intensi di colore rosso rubino, dotato di un tannino morbido e piacevole. Riporta a gusti e profumi del vino di una volta con la genuinità che emerge ad ogni sorso mantenendo inoltre un ottimo rapporto qualità prezzo. Lo consigliamo con cibi saporiti, come la ribollita, in buona compagnia, magari ascoltando Desaparesido, il primo almun dei Litfiba del 1995.



“TRE STELLE MICHELIN”: 286 ristoranti tristellati dal 1933 ad oggi.

Foto di Lido Vannucchi

Abbiamo fatto 4 chiacchiere con Manfredi Nicola Maretti, amante dell'arte e della gastronomia, editore del libro “Tre Stelle Michelin”.

Ci parli della Maretti Editore?

La Maretti Editore nasce nel 1999 e si specializza in arte contemporanea e saggistica, dopo di che abbiamo voluto aprire le porte anche al ramo gastronomico unendo sempre l'arte alla cucina con il progetto “Effusioni di gusto” che è la nostra collana che avvicina ristoranti stellati ad artisti contemporanei. Siamo partiti con il San Domenico di Inola che è stato uno dei ristoranti più “storici” dal pun-

abbinato questo ristorante all'artista contemporaneo Concetto Pozzati uno degli esponenti più importanti della POP Art Italiana.

Come avete abbinato un artista di arte contemporanea ad un ristorante?

Giocando con il colore: il colore principale di un piatto veniva abbinato al colore principale di una specifica tela, questo il caso di Concetto Pozzati. In altri casi abbiamo fatto realizzare dei disegni e delle opere specifiche per il piatto, come il connubio tra ristorante milanese Felix Lo Basso e Donato Piccolo.

Parlaci dei questo nuovo progetto “Tre stelle Michelin”

Nasce nell'ottobre del 2019 totalmente per caso, perché io vidi per la prima volta questo libro nella nostra legatoria, dove andiamo per controllare le fasi di lavorazione dei libri e mi colpì subito questa copertina a dire il vero non bellissima, però il titolo mi entusiasmò, nessuna casa editrice l'aveva pubblicato e allora decisi di contattare l'autore Maurice Von Greenfields, e così è iniziato il progetto editoriale.



Cos' ha di diverso, di nuovo questo libro?

Tre stelle Michelin riassume in maniera completa e mappa in modo profondo tutti quelli che sono stati i 286 ristoranti tristellati Michelin dal 1933, primo anno in cui venivano date le tre stelle con il significato odierno, ovvero le tre stelle valgono il viaggio.

Tanti ristoranti sarebbero andati persi come memoria se non ci fosse stato questo libro, soprattutto i ristoranti che hanno chiuso prima della Seconda Guerra Mondiale e che hanno riaperto subito dopo la Seconda Guerra Mondiale. In questo libro viene raccontata anche la storia della guida Michelin che nasce per far consumare di più gli pneumatici ai propri clienti, per fargli fare più strada. C'è anche l'evoluzione editoriale che la Michelin sussegue negli anni fino al 2006 quando apre le porte all'Oriente. Una cosa particolare è che tra le stelle in carica nel 2020 Tokyo ha più tristellati che Parigi, undici contro dieci, nonostante la storia plurisecolare di alta

ristorazione della capitale francese.

Quando si trattano i ristoranti c'è sempre un approccio storico che lo contestualizza.

Sì infatti Maurice Von Greenfields oltre ad essere un amante della cucina è anche un amante della cultura in generale, basti pensare che è stato nei 192 stati sovrani su 196 esistenti, è un autore che ha viaggiato tantissimo e per ogni stato conosce la sua peculiarità culturale.

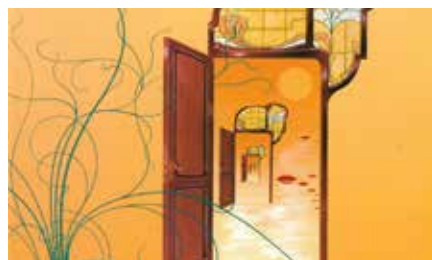
Maurice dedica infine un paragrafo del libro al Menù, con immagini di 30 menù tristellati. Lui secondo anche il Ministero della cultura francese, è il più grande collezionista di menù al mondo, ne ha più di 75.000, oltre a quelli dei



tristellati ha anche quelli delle feste incoronate e ha anche il menù del Titanic, chiaramente una copia che non ha viaggiato, ma che è rimasta come “campione” nella tipografia.



to di vista gastronomico, uno dei primi che ha portato l'alta ristorazione in Italia, e abbiamo



TENDENZE



TWININGS

Tè nero in cui la dolcezza del cocco si combina perfettamente alla briosità del frutto della passione, per una miscela dalle note esotiche. Una combinazione dal sapore fresco e fruttato adatta per chi ama concedersi una coccola.



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

JIM ROHN

LINDT

Arancio e Pompelmo Rosa - i colori dell'estate si ritrovano in questa squisita ricetta: l'intenso cioccolato fondente Lindt si unisce al sapore frizzante dell'arancio e del pompelmo rosa, un mix fresco e goloso.



CURIOSITÀ Mangiare cereali integrali con latte è altrettanto efficace per favorire il recupero dopo un lungo allenamento come una bevanda sportiva.

CI PIACE HEALTHY



Krys Alex @unsplash

L'Osservatorio TUTTOFOOD, sempre attento alle dinamiche che coinvolgono l'universo del food&beverage a 360°, ha rilevato i dati dell'indagine di GlobalWebIndex che ogni anno intervista oltre 688.000 internet users in 46 paesi. Secondo il sondaggio l'attenzione al proprio benessere è diventata una priorità. L'utilizzo mensile di app di health fitness è cresciuto del 27% e sono proprio i Millennial e la Gen Z a essere più propensi ad acquistare cibo salutare..

La richiesta di prodotti bio sta crescendo con più forza soprattutto tra le Gen Z e i Millennial e sono i giovani consumatori a essere in prima linea sul trend health-conscious. Il numero di persone che afferma di voler comprare prodotti naturali e bio è cresciuto di 9 e 5 punti percentuali rispettivamente tra questi due gruppi di consumatori. Gli acquisti mensili di cibo sano sono più alti rispetto a quelli di pasti pronti o congelati per la Gen Z e i Millennial. Ma il prezzo elevato in alcuni casi di questi prodotti sta ancora avendo un impatto sugli acquisti, specialmente per i consumatori meno giovani. Quando si tratta in realtà di comprare healthy food ogni mese, circa un terzo della Gen Z e dei millennial dichiara di farlo, scendendo a solo un quarto dei baby boomer. Comparando questo dato con quello degli acquisti di cibo congelato e di cibo pronto, possiamo vedere come, anche se marginalmente, i cibi healthy sono acquistati maggiormente da consumatori più giovani.

I più "health foodies" al mondo

Gli health foodies sono definiti nell'indagine in oggetto come utenti internet che sono interessati a cibi o drink healthy, che hanno comprato o ricercato cibo sano online e che sono fortemente d'accordo con l'affermazione "provo a comprare pro-

dotti naturali e bio". Ben il 55% degli health foodies usa infatti i social per ricercare prodotti, anche se gli spot tv rimangono il vettore più popolare per scoprire i brand e nuovi prodotti. Da questa ricerca emerge che i Paesi più attenti al proprio benessere sono le Filippine, seguite a stretto giro dalla Colombia. Anche in questo caso i principali consumatori di cibo sano sono rappresentati dai Millennial.

Il mercato globale dei fast food e la sfida healthy

I QSRs (Quick Service Restaurants) hanno affrontato la sfida per stare al passo con la domanda dei consumatori che chiedevano opzioni più healthy e le necessità emergenti legate non solo alla dieta ma a cibo più sano. Sebbene molto sia stato fatto in questa direzione, si nota un evidente declino nel numero dei consumatori che frequentano e comprano dalle catene di fast food. I dati mostrano che i brand di pizza sono quelli più colpiti. Nonostante la crescente competizione nel mercato tra coloro che forniscono servizi di delivery, Domino's e Pizza Hut mostrano un calo rispettivamente del 28% e del 26%. Ma non è tutto; il settore è stato anche scosso dalla legislazione introdotta nel 2018 secondo cui tutte le catene di ristoranti con 20 o più sedi devono esporre le informazioni sulle calorie contenute nei loro menu.

ratissimi e super trendy). Una volta completata la decorazione le ceramiche vengono cotte e successivamente spedite direttamente a casa di ciascun partecipante.



Mi faccio il mio Mamezara

Nella tradizione giapponese i Mamezara venivano adoperati durante la cerimonia del tè per servire dolcetti o per contenere i Kobachi, piccole pietanze servite tra una portata e l'altra per pulire la bocca dal sapore precedente; oggi questi originali recipienti sono diventati un vero e proprio oggetto d'arte che può essere utilizzato come portagioie o appeso alla parete a scopo decorativo. All'interno dello spazio Tenoha & Worki si può, in alcune occasioni, decorare a piacimento il proprio Mamezara sotto la guida di Ilaria Innocenti, designer e founder di Ilaria.i (e-commerce di piatti colo-

Corsi di cucina coreana

L'Istituto Culturale Coreano presenta i nuovi corsi gratuiti online, sul proprio canale YouTube, per imparare la Cucina Coreana più popolare e casereccia come il Kimchi o il Bulgoghgi, gli straccetti di manzo marinati alla griglia, ma anche la cucina della corte reale come gli spaghetti di patate dolci o gli gnocchi di riso. La proposta si completa con un corso dedicato alla scoperta della cucina coreana anche nei suoi aspetti meno conosciuti come il crudo di manzo, il barbecue di pancetta di maiale alla coreana (Samkyeopsal) o i sottaceti di topinambur o di prugna (Jangajji).



LA RICETTA

Spaghetti di patate dolci con verdure e carne in salsa di soia

Ingredienti per 2 porzioni:

250g di spaghetti di patate dolci
150g di carne di maiale
80g di carote
80g di cipolla
50g di funghi shiitake
80g di spinaci
2 uova

Ingredienti per la salsa degli spaghetti:

6T di salsa di soia
2T di sciroppo di miele
1T di zucchero
2T di olio
2T di acqua

1T di olio di sesamo e pepe

Ingredienti per la salsa per la carne:

1T di salsa di soia
½ T di zucchero
1 spicchio d'aglio
1T di vino
½ T di olio di sesamo e pepe

Preparazione

Riempire la pentola di acqua (gli spaghetti devono stare dentro l'acqua) e cuocere per 8 minuti da quando inizia a bollire. Lasciare a mollo in acqua tiepida i funghi shiitake un'ora prima. Dopo tirarli fuori e tagliare in lungo. Strizzare e condire con sale e pepe. Tagliare la carne in lungo e lasciare marinata. Tagliare le carote e la cipolla.

Pulire gli spinaci, cuocere in acqua bollente, strizzare e condire con sale e olio di sesamo.

Mettere un po' di olio in padella e saltare le verdure in ordine di cipolla e carota, funghi e carne. (Condire cipolla e carote con sale)

Sciacquare gli spaghetti in acqua fredda, sgocciolare e saltare in padella per 5/6 minuti aggiungendo la salsa preparata. (*tagliare gli spaghetti 3-4 volte con le forbici) Mettere gli spaghetti e gli ingredienti preparati in una ciotola, mescolare tutto con un po' di olio di sesamo e pepe e alla fine aggiungere la frittata d'uovo tagliata e semi di sesamo.



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 forchettine 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.

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.

Informare 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.



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.



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 condire 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.



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.



LE MIGLIORI SCUOLE DI CUCINA



*Hanno aderito all'iniziativa
"A lezione di Vitello"
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 ACADEMY

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/IlGiardinoDeiSapori

AscuolaDiCucina

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

PASSIONQKING

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

TI VA DI CUCINARE

tivadicucinare.com

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

ACCADEMIA ITALIANA

CHEF

bologna.accademiaitalianachef.com

REGGIO EMILIA

BANCIA

bancia.it

THE COOKING LOFT

thecookingloft.it

GUSTO SAPIENS

gustosapiens.it

CORSI A BOTTEGA

facebook/corsiabottega

LA CONGREGA DEI LIFFI

lacongregadeiliffi.it

PARMA

RISTORANTE PARIZZI

ristoranteparizzi.it

HOSTARIA TREVILLE

letreville.it

FORLÌ - CESENA

CASA ARTUSI

casartusi.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

scuolacucinaamalteia.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

accademiaeisapori.it

CREATTIVANDO ART & FOOD

creattivando.com

SALE&DEDE

saledede.it

ACCADEMIA ITALIANA

CHEF

genova.accademiaitalianachef.com

IMPERIA

QUOKIKA

quokika.it

LA SPEZIA

CINQUETERRE COOKING

SCHOOL

cinqueterrecookingschool.com

LE MIGLIORI SCUOLE DI CUCINA



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



MARCHE

MACERATA

MY MARCA
mymarca.it
ANCONA
TIRIBOCO
tiriboco.com

TOSCANA

FIRENZE

ARTE CUL. CORDONBLEU
cordonbleu-it.com
PENTOLA DELLE M
ERAVIGLIE
theflorencechefs.it
PALAZZO TORRIANI
palazzotortiani.it
CUCINA CON VISTA
cucinaconvista.it
IN TAVOLA
intavola.org
FLORENCE CULINARY SCHOOL
florenceculinaryschool.com
LAILAC
lailac.it

PECCATI DI GOLA

(Empoli)
peccatidigola.info
MAMA FLORENCE
mamafflorence.com
ACCADEMIA ITALIANA
PANDOLFINI
cookingintuscany.net
DREAM CHEF
dreamchef.it
FLORENCE FOOF STUDIO
florencefoodstudio.com
SCUOLA DI GIUSEPPINA
cucinagiuseppina.com
CUCINA L. DE MEDICI
cucinaldm.com
ACCADEMIA ITALIANA
CHEF
firenze.academiaitalianachef.com

LIVORNO

MADAMA COCCA
madamacocca.it

SIENA

SCUOLA DI CUCINA
DI LELLA
scuoladicucinadilella.net
ASS. CUOCHI SENESI
associazionecuochisenesi.com
PISTOIA
COTTO AD ARTE
scuoladicucinamontecatini.it

GUSTAR

gustar.it
SCUOLA TESSIERI
scuolatessieri.it

AREZZO

I GISTASAPORI
gustasapori.it

LAZIO

ROMA

A TAVOLA CON LO CHEF
atavolaconlochef.it
SCUOLA DI ANNA MORONI
annamoroni.it
COQUIS ATENEO
ITALIANO
coquis.it
LES CHEFS BLANCS
www.leschefsblancs.it
MEDITERRANEUM
mediterraneumlabor.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
ACCADEMIA ITALIANA
CHEF
roma.academiaitalianachef.com

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
quantobastatorrento.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
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
CHIACCHERE E FORNELLI
facebook.com/chiacchierefornelli
LECCE
CUCINA AZZURRA
cookingexperience.it
DIETRO AI FORNELLI
dietroaifornelli.it
IL GUSTO DEL TACCO
ilgustodeltacco.it
ACCADEMIA ITALIANA
CHEF
lecce.academiaitalianachef.com

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
BUFFETTIERI
buffettieri.it
MESSINA
PORTA MESSINA TARIS
ristoranteportamessina.it
LA TOVAGLIA VOLANTE
latovagliavolante.it

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

ALEZIONEDISOSTENIBILITA.IT

*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*

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