

# FRIGO

WASHINGTONTON

N° 29

# BIG BANG



# BURGER

# COVER STORY



## MUMM

Mumm Limited Edition by David Guetta, Cuvée Cordon Rouge ricoperta d'argento per celebrare momenti speciali, con un beach party o una serata con gli amici in un club esclusivo. La bottiglia è firmata da uno dei DJ più apprezzati al mondo, autore dell'inno degli Europei di calcio 2016.



*Cucinare è come amare, o ci si abbandona completamente o si rinuncia.*

**HARRIET VAN HORNE**

## Intini

Intini è l'unica azienda al mondo a produrre un olio extravergine di Cima di Mola, un vero alimento nutraceutico con un contenuto in polifenoli, potenti antiossidanti naturali, fino a tre volte superiore a quello contenuto nella media degli altri extravergini.



**CURIOSITÀ** McDonald's è uno dei più grandi distributori di giocattoli.

# FAT & FURIOUS BURGER

*Su Frigo Tastemaker diamo spazio a quegli artisti che hanno saputo coniugare al meglio arte e cibo, creando delle opere che non passano inosservate.*

La copertina di questo numero è opera di **Fat & Furious Burger**, progetto nato dal forte appetito di Thomas Weil e Quentin Weisbuch, fondatori dello studio di graphic design e art direction Furious. Annoiati dai soliti sandwich consumati all'ora di pranzo, i due hanno deciso di preparare qualche pazzia ricetta nella piccola cucina del proprio studio. La cosa è diventata in breve tempo un rituale: trovare un'idea, prendere tutto il necessario al supermercato, cucinare, fare una foto e mangiare. Il successo è stato immediato. Prima è nato il blog [fatandfuriousburger.com](http://fatandfuriousburger.com), con l'intenzione di mostrare agli amici le foto pazzesche dei loro hamburger; poi è venuto il libro "Fat & Furious Burger", con 60 ricette, e la pubblicazione dei loro scatti su alcune delle riviste food più di tendenza.





## Mielizia

Dall'elevato contenuto di proteine di origine vegetale, e dunque ideale per le diete vegetariane e per gli sportivi, il Polline Fresco Italiano Biologico Mielizia presenta un gusto che varia in relazione al periodo e alla zona di raccolta, esclusivamente italiana.



**La maniera in cui si digerisce decide quasi sempre del nostro modo di pensare.**

**VOLTAIRE**

## Zuegg

Con Bio Cremosa, l'unica cremosa senza pezzi, Zuegg si impegna a selezionare le varietà migliori di frutta biologica. Cinque sono le varianti: Fragole, Albicocca, Frutti di bosco, More e Pesche. Ciascuna in vasetti da 250 g.



**CURIOSITÀ** In passato, molti credevano che un atleta dovesse mangiare animali con le caratteristiche dello sport praticato.

## Sei uno sportivo? Ecco i cinque errori che devi evitare

Che siate persone che si allenano costantemente, o sportivi della domenica, una giusta dieta è un fattore molto importante per non rischiare di vanificare i vostri sforzi. Cortilia - primo mercato online di prodotti agricoli - ha identificato i 5 errori più comuni commessi dai novelli sport addicted.

### Non bere abbastanza

Attraverso il sudore, il nostro corpo disperde il calore in eccesso prodotto durante la contrazione muscolare, con una conseguente alterazione del bilancio idrico. È quindi importante reidratare i tessuti bevendo con regolarità prima, durante e dopo l'attività fisica. Al termine dell'allenamento è possibile fare ricorso a soluzioni naturali che reintegrino velocemente vitamine e sali minerali. Gli ingredienti sono semplici: basta diluire in 1 litro d'acqua il succo di un limone, 4-6 cucchiaini di zucchero e mezzo cucchiaino di sale da cucina. In alternativa, per una bevanda più gustosa, il segreto è mixare 250 ml di succo di frutta di stagione (ad esempio mela, albicocca o pesca) con 750 ml di acqua e un pizzico di sale.

### Sottovalutare la vitamina C

Spesso associata ai rimedi naturali contro raffreddori e malanni invernali, la vitamina C è in realtà fondamentale anche quando si pratica sport. Come antiossidante, è infatti in grado di proteggere l'organismo dallo stress ossidativo dovuto all'attività sportiva. Favorisce inoltre l'assorbimento del ferro, il cui ruolo è cruciale per combattere la stanchezza e ottimizzare le prestazioni. Pomodori, spinaci e fragole diventano così gli alleati perfetti per chi vuole intensificare l'allenamento durante il periodo estivo. Un segreto fresco e veloce? Provate a frullare alcuni pomodori ben maturi insieme a mezzo bicchiere di succo di limone, sale e pepe: otterrete così una bevanda nutriente, ideale anche per essere conservata in frigorifero per 24 ore.

### Saltare la colazione

Anche se la mattina vi sentite pieni di energie, resistete alla tentazione di fiondarvi a correre appena scesi dal letto: non c'è nulla di più sbagliato che svolgere attività fisica completamente a digiuno. La scelta ideale è quella di mangiare sia prima dell'allenamento (per avere la giusta carica), sia dopo (per riportare l'equilibrio dell'organismo a livelli ottimali). Il menu è personale e varia in base ai gusti, ma quello che non può mai mancare è un frutto zuccherino: il glucosio che contiene serve non solo a produrre energia, ma anche a preservare la massa magra! Per giocare d'astuzia e ottimizzare i tempi, preparate la sera una golosa macedonia: la troverete già pronta al rientro dalla corsa e il palato vi ringrazierà! Gli ingredienti migliori? Pere, ciliegie e uva.



### Digiunare prima dello sport

Se pasti pantagruelici sono ovviamente da evitare, piccoli spuntini prima dell'attività fisica sono invece un aiuto efficace per avere poi la carica necessaria ad affrontare lo sforzo. E anche in questo caso l'aiuto perfetto viene da Madre Natura: senza ricorrere a ricette complicate, per soddisfare il bisogno calorico dell'organismo è sufficiente scegliere tra la frutta di stagione. Mele, ciliegie, pesche: sono solo alcuni dei sapori più dolci e golosi che ci riserva l'estate. E per chi vuole uno snack comodo, da portare sempre con sé, perché non pensare a un sacchettino di frutta secca? Ricca di grassi "buoni", è un'ottima fonte di energia concentrata e contribuisce ad ottimizzare il lavoro muscolare.

### Scegliere i cibi sbagliati

Tenersi in forma praticando sport non significa che ci si possa abbandonare a pasti disordinati e cibi spazzatura, nella convinzione di smaltirli poi correndo. Al contrario, quando si decide di intraprendere un'attività fisica impegnativa è importante mangiare bene e con regolarità: mai saltare i pasti principali e intervallarli con spuntini frequenti, optando per alimenti sani, vari e scelti con attenzione. E con l'arrivo del caldo, frutta e verdura sono fondamentali poiché forniscono fibre, vitamine, zuccheri e sali minerali. Pesche e albicocche, che hanno il colore del sole e giovano alla pelle, oppure il melone, ricco di acqua per reidratare. E ancora spinaci, tonificanti e utili alla vista, carote dalle proprietà diuretiche e antiossidanti, asparagi per disinfiammare e combattere la ritenzione idrica.

## Cibo specchio di noi stessi

di **Donatella Zarotti**

**I**l cibo è un simbolo potente d'amore perché connette, in modo drammaticamente funzionale, alla propria anima (intesa come senso di esistenza). Infatti, incontriamo noi stessi, in senso analogico, anche nel modo in cui mangiamo: lentamente, velocemente, assaporando, divorando, masticando, ingurgitando, ecc... Spostare l'attenzione da aree più razionali e prevedibili quali il valore biochimico, nutrizionale, preventivo, salutistico del cibo verso aspetti più "sottili" e simbolici porta in modo intuitivo ognuno di noi a riequilibrare il rapporto col cibo, liberandolo da un mucchio di zavorre, per gustare, in piena coscienza, ciò che ci piace! "Di cosa ho veramente voglia?" è la domanda che permette a Sesamo di aprirsi. Il cibo come proiettore dei nostri desideri e/o frustrazioni, lo specchio per mettere a fuoco quello che facciamo mentre lo facciamo, appagando o non appagando, condescendenti o inflessibili verso il desiderio stesso. Spesso, infatti, dondoliamo, come un pendolo, da una situazione all'altra, passando dal ipercontrollo alla perdita di controllo, dalla disciplina alla trasgressione. Una dicotomia che inserisce il cibo come cuscinetto per placare tensioni o paure. Ma la dipendenza dal cibo non è solo fisica, è pure



emotiva e mentale. Dunque, superiamo i condizionamenti che ci rimbalzano da una via ascetica ad una di bagordi, uscendo dalla polarità O/O per spostarsi su E/E, facendo una scelta consapevole e vicina al sentirsi bene nel proprio corpo a più livelli, tramite un senso di felicità inequivocabile. Si tratta di una terza via dove ci si evolve responsabilmente attraverso sensorialità, accoglienza e coscienza che sono indissolubilmente legate. Il cibo come amico per scoprire, attraverso il piacere o l'inappagamento, aspetti inediti di noi stessi. Ci attirano i cibi di cui abbiamo bisogno, ad esempio riferito al salato quando abbiamo bisogno di sodio. Oppure facciamo emergere bisogni profondi che non ci permettiamo di dire con allergie, intolleranze, disturbo gastroesofageo; bisogna allora interpretarlo, il bisogno, e in modo verticale per comprendere e risolvere. Ma, anche la dipendenza da un cibo ha un messaggio da dare circa la compensazione. Non a caso si usano metafore come: divorare libri, assetata di conoscenza, ti mangerei di baci, ecc... se ci riflettiamo, molte malattie ed i loro sintomi ci donano preziosi suggerimenti; ne è un esempio il diabete: cosa mi permette o non mi permette di fare il diabete? La malattia sottende una richiesta d'amore veicolata dai limiti, castrazioni e sottrazioni del regime imposto dalla profilassi stessa. Il malato viene sollevato dalla quotidianità: spesa, pulizie, conti, incombenze varie, ma soprattutto viene circondato da attenzioni e premure di cui prima si sentiva orfano... ça va sans dire! Ma non è un giudizio, bensì una semplice rilevazione, qualcosa che ci aiuta ad entrare dentro noi stessi e comprendere come scegliamo di manifestarci nella vita e nel comportamento verso il cibo. Essere presenti a sé mentre mangiamo, osservare con coraggio i nostri comportamenti: sorbire il brodo facendo rumore o muovere la mandibola meccanicamente, masticando o ancora leccandosi la bocca per assaporare infinitamente un sapore, bene, tutto questo aggiunge significato e senso, riallinea corpo, mente e spirito. Si tratta del sale della vita, ed il caso non è un caso!

## FRIGO

TASTEMAKER

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

ART DIRECTION  
E PROGETTO GRAFICO  
Antonio Rolli



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

HANNO COLLABORATO  
Adriana Licciardello,  
Sara Molgora, Aldo Pacciolla  
Donatella Zarotti

EDITORE  
Fantasy Communication srl  
con Media ADV  
per la pubblicità Tel. 0243986531  
www.mediaadv.it

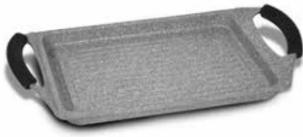
Cover photo: © studio Furious  
[www.frigomagazine.com](http://www.frigomagazine.com)  
f Frigo Magazine

**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 Fantasy Communication srl e, anche se non pubblicati, non saranno restituiti. È vietata la riproduzione anche parziale di testi, documenti e foto. Stampa Mediaprint - S. Giovanni Lupatolo (VR)

# BBQ

## Bialetti

Le griglie Bialetti della linea Speciali Petra vera hanno un esclusivo rivestimento in antiaderente Petra vera di ultima generazione e il fondo in alluminio coniato ad alto spessore, per una distribuzione uniforme del calore.



**“ Il barbecue potrebbe non essere la strada per la pace nel mondo, ma è un inizio. ”**

**ANTHONY BOURDAIN**

## Weber

Bbq elettrico Q 1400 green di Weber è veloce, leggero e poco ingombrante, adatto balcone o al giardino, facile da usare e trasportare. Il braciere e il coperchio sono in ghisa di alluminio, le due griglie smaltate in ghisa d'acciaio.



**CONSIGLIO** Cuocete il pesce con la pelle rivolta verso il basso, dopo sarà più facile ripulirlo delle sue spine.

## COSTINE DI MAIALE MARINATE ALLE SPEZIE

### Ingredienti (per 4 persone)

1 kg di costine di maiale  
1 cucchiaino di semi di finocchio  
qb grani di pepe nero  
peperoncino in polvere a piacere  
5 cucchiaini di salsa Teriyaki BBQ Honey Kikkoman  
1 cucchiaino di aceto di mele  
1 cucchiaino di olio extravergine

### Preparazione

Mescolare in una ciotola le spezie con la salsa Teriyaki BBQ Honey Kikkoman, l'aceto di mele e l'olio extravergine. Disporre le costine su un piatto, cospargerle con la marinata e lasciarle riposare per almeno 4 ore avendo cura di rigirarle di tanto in tanto. Una volta pronta la brace, depositare le costine sulla griglia ben calda girandole durante la cottura. Quando saranno divenute ben dorate e croccanti, disporle su un piatto da portata e contornarle con fette di pane abbrustolite.



Con l'estate tornano a scaldarsi le griglie di tutta Italia. Per chi ancora non l'avesse provato, Frigo Tastemaker e Kikkoman consigliano di inserire un nuovo ingrediente nella preparazione delle proprie ricette BBQ: la salsa di soia. Provate le nostre ricette con marinatura in salsa di soia e scoprirete un modo originale di rendere ancora più gustosi i vostri piatti.

## I CORSI PIÙ INFUOCATI DELL'ESTATE

Frigo Tastemaker ha chiesto alle migliori scuole di cucina di inserire nelle proprie ricette l'ingrediente Kikkoman, o di realizzare delle ricette studiate *ad hoc* da insegnare ai propri corsisti. Scopri sul sito [frigomagazine.com](http://frigomagazine.com) le scuole che hanno aderito all'iniziativa e partecipa anche tu ai corsi più infuocati dell'estate!



## SPIEDINI DI SALMONE MARINATO ALLA TERIYAKI

### Ingredienti (per 4 persone):

4 tranci piuttosto spessi di salmone fresco  
1/2 tazza di salsa Teriyaki Marinade Kikkoman  
2 cucchiaini di olio extravergine  
1 cucchiaino di senape  
2 cipolle bionde tagliate a spicchi

### Preparazione

Preparare la marinatura mescolando la salsa Teriyaki Marinade Kikkoman, la senape e l'olio extravergine. Tagliare i tranci di salmone in cubotti abbastanza grandi e metterli a marinare almeno per un'ora. Formare degli spiedini alternando un pezzo di salmone marinato e uno spicchio di cipolla. Una volta pronta la brace, depositare gli spiedini sulla griglia ben calda girandoli durante la cottura per circa 15 minuti pennellandoli di tanto in tanto con la marinatura. Servire su un piatto da portata.



## POLLO MARINATO CON SOIA E ZENZERO

### Ingredienti (per 4 persone):

1 pollo di media grossezza  
1 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaino di zenzero in polvere  
1 cucchiaino di zucchero  
1 dl di salsa Teriyaki Marinade Kikkoman  
olio extravergine

### Preparazione

Tritare finissimi l'aglio e la cipolla, versare il trito in una terrina e mescolarvi mezzo decilitro d'olio, la salsa di soia, lo zenzero e lo zucchero. Pulire il pollo, tagliarlo a quarti, spalmarlo con la marinatura preparata e lasciarlo riposare almeno un'ora. Nel frattempo preparare la brace del barbecue e quando la griglia è ben calda adagiare i pezzi di pollo cospargendoli di tanto in tanto con un po' di olio. Cuocerli da entrambe le parti per un tempo complessivo di circa mezz'ora, disporli su un piatto da portata e servire a parte, in una salsiera, la marinata avanzata.



# CUCINA IN PELLICOLA



## WEI

A base di siero di latte e frutta, oggi si presenta nella versione a lunga conservazione. Grazie alle proteine e ai sali minerali naturali del siero del latte, dona energia al corpo ed è ideale come ricostituente dopo un'attività sportiva o come rinfrescante.



**Complicare una ricetta è il modo migliore per mascherare la mancanza di talento di un cuoco.**

**MICHEL BRAS**

## Bauer

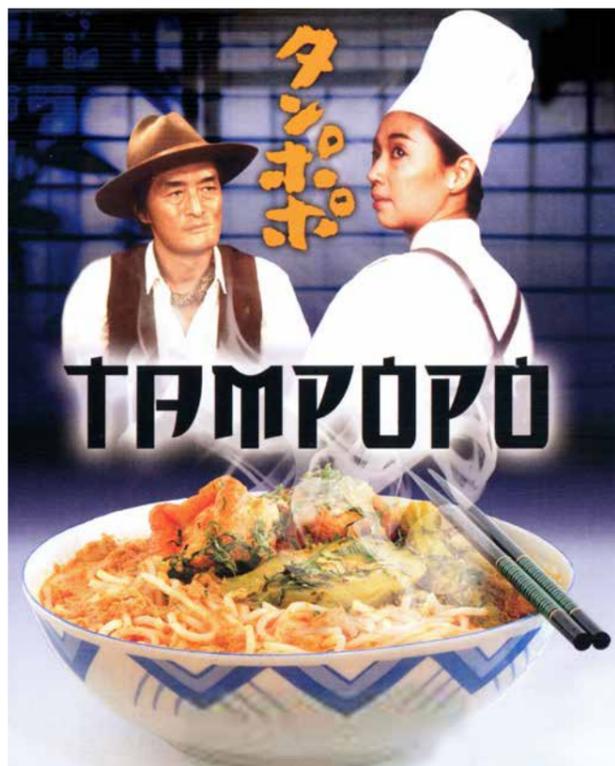
Brodo Granulare istantaneo di Pesce Bauer, preparato con merluzzo, gamberetti, granchio e verdure accuratamente selezionate. Perfetto per zuppe, minestre, risotti o deliziosi sughetti. Senza glutine e senza lattosio, è adatto alla dieta di chi soffre di queste specifiche intolleranze.



**TRADIZIONE** Il 4 luglio, nel tempio Hie di Tokyo, si festeggia la cerimonia funebre dei bastoncini, che vengono ammucchiati e poi bruciati.

## IL RAMEN, PROTAGONISTA DEL FILM TAMPOPO

“Tampopo” è un film giapponese del 1985, scritto e diretto da Juzo Itami. La trama racconta le vicissitudini della cuoca Tampopo, vedova e con un figlio a carico, che grazie all'aiuto di un camionista, di un vagabondo, di un cuoco e di un arredatore riesce a risollevare le sorti della locanda ereditata dal defunto marito. Tampopo si trasforma così in un'ottima cuoca, capace di cucinare un ramen perfetto. Questo piatto tradizionale giapponese – protagonista assoluto del film – è molto difficile da riprodurre a casa. Noi vi proponiamo una versione più semplice, con ingredienti facilmente reperibili.



### LA RICETTA

#### Ingredienti per 4 persone

2 confezioni di ramen pronto  
2 uova sode  
germogli di soia freschi  
granturco lessato  
pepe  
erba cipollina  
porchetta

#### Preparazione

Tagliare le uova per il lungo e le due fette di porchetta in due parti. Preparare delle rondelle con l'erba cipollina; ne serve una piccola manciata per ogni piatto. Bollite i tagliolini, meglio se restano un po' al dente. Sciogliete il concentrato di brodo in acqua bollente. Scolate i tagliolini e fatene quattro porzioni; fate lo stesso con gli altri ingredienti, che vanno poi posizionati sopra i tagliolini. Versate il brodo bollente fino quasi a coprire il tutto. Aggiungete del pepe e servite molto caldo.



### A Londra si mangia nudi

Ha aperto da poco a Londra il ristorante The Bunyadi, il primo nude restaurant della capitale britannica. Il locale, che ha una lista di attesa di oltre 40.000 persone, resterà aperto solo durante i tre mesi estivi. Chi entra al The Bunyadi si spoglia non solo dei vestiti, ma anche di tutte quelle apparecchiature di cui ormai non possiamo fare a meno: telefonini, tablet, etc. L'obiettivo, infatti, è quello di far provare ai propri clienti un'esperienza di libertà assoluta. Chi ha avuto la fortuna di sperimentare una cena al The Bunyadi, l'ha descritta come un'esperienza insolita e fenomenale. Positivi anche i commenti sul menù, composto per lo più da piatti cotti alla griglia.



### Un gelato contro gli effetti della sbornia

In Corea del Sud, uno dei paesi asiatici con la più alta percentuale di consumo di super alcolici, è stato trovato un modo originale di combattere gli effetti del post sbornia: il Gyeondyo-bar, un gelato al gusto di pompelmo. Gli effetti benefici deriverebbero dalla presenza nel gelato di un ingrediente caro alla tradizione coreana, utilizzato per combattere gli effetti dell'alcol fin dal XVII° secolo: il succo ricavato da alberi di uvetta asiatica. Il gelato per il momento è reperibile solo in alcuni punti vendita coreani.



### LA RICETTA

## Hamburger veloce di bollito

Ricetta di Debora Brozzi

#### Ingredienti:

1/2 kg di carne di bovino - qb sale grosso, cipolla, sedano, carota, rosmarino, alloro, timo - senape a piacere - 1 cucchiaino di maionese - pepe - panini da hamburger o al latte.



#### Preparazione:

L'hamburger che vi propongo è fatto con il bollito. Come saprete i tempi per la cottura del bollito solo lunghi circa 3 ore, ma in questo caso sono stati dimezzati dal fatto che il mio macellaio di fiducia mi ha selezionato un pezzo di bovino proveniente da un piccolo allevamento allo stato brado. In questa ricetta è importante la scelta della materia prima, se volete farla in poco tempo e avere un buon risultato. La prima regola del bollito è la temperatura dell'acqua che dovrà essere caldissima. La proporzione dell'acqua è di circa 3 litri per ogni chilo di carne, dove aggiungo una manciata di sale grosso e verdure aromatiche a piacimento: cipolla, carota, sedano e un mazzetto aromatico composto da rosmarino, alloro, timo. Le verdure aromatiche da mettere le deciderete voi in base al vostro gusto. Una volta che il bollito sarà cotto, lasciatelo raffreddare, poi sfilatelo in modo da avere dei pezzi di carne non troppo spessi. Una volta sfilati tutti i pezzi di carne, conditeli con senape, un cucchiaino di maionese per una nota un po' più dolce, e amalgamate tutto. Nel frattempo, fate riscaldare nel vostro forno un panino da hamburger, o un panino al latte della vostra panetteria, e quando sarà pronto spaccatelo e metteteci il bollito alla senape che avete preparato, una macinata di pepe.

# STREET FOOD



**Doriano**  
Doriano è un cracker eccezionalmente fragrante, è ideale anche come sostituto del pane. Esiste in tre versioni: classico (salato in superficie), non salato in superficie, integrale (ricco di fibre).



*Non esiste una buona cucina o una cucina cattiva. Esiste solo quello che più ti piace.*

**FERRAN ADRIÀ**

**Häagen-Dazs**

Häagen-Dazs presenta per la prima volta in Italia Salted Caramel, gelato al caramello con variegatura di salsa al caramello e burro salato e granella croccante di caramello salato. Ispirato al classico dessert francese fleur de sel.



**CURIOSITÀ** Le origini del Churrasco risalgono alla scoperta del Brasile nel XVI secolo, e trae origine dal popolo Gauchos.

## street food brasileiro

Il 5 agosto iniziano le Olimpiadi a Rio de Janeiro. Per celebrare l'evento sportivo più importante dell'anno, Frigo Tastemaker vi consiglia alcuni piatti tipici dello street food brasiliano, in particolare di Rio. Una piccola guida per chi avrà la fortuna di trovarsi a Rio durante i Giochi, e per chi vorrà cimentarsi nel replicare questi piatti a casa, tra un record del mondo e una medaglia d'oro.

tapioquinha



Possono essere considerate delle crepes alla brasiliana, fatte con farina di tapioca, senza latte e uova. Tra le versioni preferite, quelle riempite con cocco fresco grattugiato, formaggio, latte condensato o pollo. Chioschi che vendono tapioquinha si trovano un po' ovunque, non solo per strada.

pastel



Se ne trovano di ogni formato, di molto piccoli (per l'antipasto) ad altri grandi fino a 30 cm. Questi fagottini di farina fritti, di solito sono riempiti con formaggio, carne, manioca... I migliori si trovano nei mercatini.

queijo coalho



Spiedini di formaggio, cosparsi di origano, che vengono arrostiti a richiesta sulla brace. I venditori ambulanti di questo piatto girano, soprattutto per le spiagge, con la brace pronta all'uso. Un must per i frequentatori di Ipanema.

brigadeiro



Non poteva mancare il dolce. Il Brigadeiro è un dolce al cioccolato che all'esterno risulta leggermente croccante e all'interno nasconde un cuore morbido. Si ottiene mescolando latte condensato, burro e polvere di cioccolato. Ne esiste anche la versione al cucchiaino.

# Pizza U.S.A.



*Cinque curiosità sul rapporto d'amore tra gli americani e uno dei piatti più famosi e apprezzati della tradizione culinaria italiana... la pizza!*

- 1) In tutti gli Stati Uniti, in media, vengono mangiate 350 fette di pizza al secondo;
- 2) Il 93% degli americani mangia pizza almeno una volta al mese;
- 3) Negli Stati Uniti ci sono due McDonald's che servono anche la pizza;
- 4) Negli Stati Uniti, ottobre è il mese in cui si celebra la pizza;
- 5) Negli Stati Uniti il 17% dei ristoranti è costituito da pizzerie.

# La Costiera®

Limoni **BIO**



vivi il Benessere Naturale

Limone **BIOLOGICO** è sinonimo di "limone non trattato", è un metodo di produzione tradizionale che parte dalla Terra ed arriva fino alla nostra Tavola garantendo un sapore "genuino". Ritroviamo gli antichi sapori, favorendo una dieta equilibrata ed uno stile di vita sano.

**Vivi il frutto giallo, vivi al limone.**

LA COSTIERA - F.lli Vinaccia s.r.l.  
Via Pantanello, FONDI (Latina) Tel. 0771.531807  
www.la-costiera.com



# INTERVISTA



## Valbona

Le Veganette sono affettati di verdura creati da Valbona. 100% vegetali non contengono allergeni, non ci sono farine, soia, uova, sono gluten free, ricchi di Omega3 e sono prodotti con sole verdure italiane. Grazie al processo produttivo, possono essere affettate sottilmente, senza sfaldarsi.



**Il pollo è l'unico animale che si può mangiare prima che nasca e dopo che è morto.**

**LEOPOLD FECHTNER**

## KV Nordic

Tartare di KV Nordic, già porzionate e pronte da scongelare e condire a piacere. Salmone, tonno e pesce spada sono lavorati appena pescati e subito congelati per mantenere tutto il sapore e il profumo del prodotto fresco.



**CURIOSITÀ** Con un uovo di struzzo, equivalente a 25 uova di gallina, si potrebbe fare una frittata per 12 persone.

## Concept Bistrot: semplicità e alta cucina

**Nicola Batavia**, patron dello storico **"I Birichin" di Torino**, chef dalle salde radici italiane e vocazione fortemente internazionale, ha creato **The Egg**, concept bistrot ispirato all'uovo, alla sua perfezione di gusto, forme e concetto. È un progetto che parte dal cibo per compiere poi un'originale sintesi di storia, arte, cultura, paesaggio e gastronomia. La cucina di Batavia, risultato di un equilibrio tra tradizioni italiane e influenze internazionali, materie prime mediterranee e ingredienti innovativi, in The Egg si presenta in una versione "semplificata" e al tempo stesso imperdibile ed esclusiva. Nel menu del nuovo locale, che ha aperto recentemente a **Venezia**, all'ultimo piano dell'**Hotel Danieli**, sono presenti piatti preparati con materie prime mediterranee e veneziane di assoluta eccellenza, che hanno l'uovo come ingrediente o semplicemente come fonte d'ispirazione. Abbiamo avuto il piacere di incontrare Nicola Batavia e di porgli alcune domande.

### Qual è l'errore più comune che un appassionato di cucina non professionista dovrebbe evitare nel preparare una cena per amici o parenti?

L'errore più grave è cimentarsi in ricette troppo complicate, influenzati dalla televisione o dal web. La cucina italiana ha la fortuna di avere ingredienti così semplici, ma di grande forza e gusto, per creare senza fatica piatti d'effetto in grado di conquistare qualsiasi ospite.

### Qual è l'ingrediente più sottovalutato nelle cucine degli italiani?

Direi le spezie: sono fantastiche e poliedriche, permettono di divertirsi in cucina e danno uno slancio di gusto e un tocco personale a ogni piatto. In questi ultimi anni sono in auge lo zenzero, il cumino, il coriandolo... L'importante è conoscere le loro caratteristiche e utilizzarle nel giusto modo, senza eccessi.

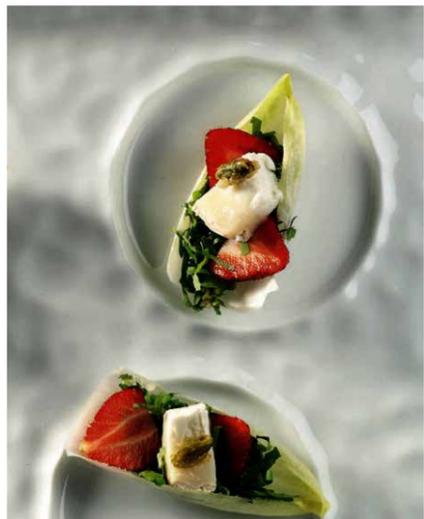
### Quando cucini per te a casa tua cosa ti prepari generalmente?

Da italiano la pasta, in tutti i modi e di tutti i formati. Basta poco tempo, il giusto condimento, anche il più semplice. Certo, conta anche la pasta. Quella preparata a mano da mia madre è quella che amo di più, ed è quella che utilizzo nel mio ristorante. Ma quando ho un po' di tempo amo fantasticare e giocare con gli ingredienti. A volte proprio in questi momenti nascono i piatti più interessanti, migliori.



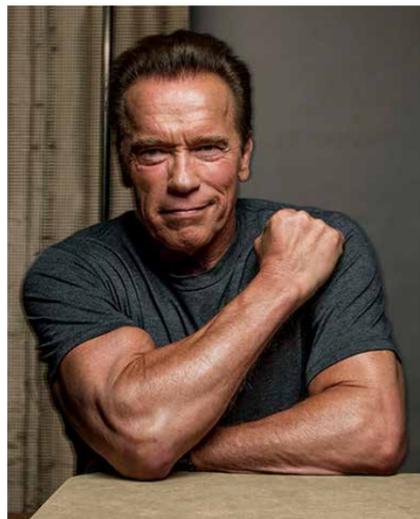
## Consigli per la pausa pranzo d'estate

Con il caldo anche la pausa pranzo può diventare una sofferenza. Con diete da rispettare e temperature che non invogliano a sedersi a tavola, è il momento giusto per dar spazio alla fantasia per trovare le ricette giuste. Così ha fatto *American Pistachio Growers*, che ha chiesto all'esperto in nutrizione Giorgio Donegani di inventare delle pistachio salad leggere e bilanciate. Il suggerimento dell'esperto, se si parla di insalate di verdura, è di integrare con una buona quota di amido, proteine e grassi "buoni"; non devono mancare ingredienti ricchi di proteine pregiate, come il formaggio, l'uovo, la carne o il pesce. E i grassi? I pistacchi danno quell'apporto di utili acidi grassi polinsaturi (oltre a proteine vegetali e fibra), migliorando il profilo nutritivo dell'insalata.



## Terminator e il taglio al consumo della carne

Arnold Schwarzenegger e James Cameron, attore protagonista e regista del cult movie "Terminator", tornano a lavorare insieme, come protagonisti di una campagna che invita le persone a consumare meno carne. Promossa da WildAid, l'iniziativa è rivolta soprattutto verso la popolazione degli Stati Uniti e della Cina, che si è posta l'obiettivo di tagliare del 50% il consumo di carne all'interno del paese. Schwarzenegger ha sottolineato i vantaggi avuti dalla riduzione di consumo di carne: "Sto lentamente limitando il consumo di carne e devo dire che la sensazione è fantastica". La campagna sottolinea come l'industria produttrice di carne generi seri danni all'ambiente. Il claim è "Less meat, less heat, more life".



## Botanica, cucina e lifestyle

È state, tempo di spiaggia e di letture sotto l'ombrellone. Tra i libri che potrebbero interessare un appassionato di cucina in vacanza, rientra *"Home Kitchen Garden"*, scritto da Sandra Longinotti, giornalista e food stylist, che tratta un argomento molto interessante, l'orto in città. L'autrice prende in considerazione 14 piante (Acemella, Amaranto, Begliuomini, Begonia, Borragine, Carciofo, Cipolla, Crisantemo, Lavanda, Finocchietto Selvatico, Nasturzio, Rosa, Rosmarino, Viola del pensiero), e per ognuna di esse suggerisce come coltivarle e come utilizzarle al meglio, sfruttandone l'aspetto, il profumo e il sapore. Tra le ricette creative suggerite dal libro, una ci ha particolarmente incuriosito.

### LA RICETTA

## Crème Caramel al finocchietto e chips di zenzero

### Ingredienti:

150 g di zucchero  
1/2 l di latte  
4 tuorli e 1 uovo  
1 ombrella di finocchietto fiorita per uso alimentare  
1 cucchiaino di polline di castagno  
6 cm di radice fresca di zenzero  
olio evo

### Preparazione

Bollite il latte con l'ombrella di finocchietto; spegnete il fuoco e lasciate in infusione per mezz'ora, poi riportate a bollire. Preparate un caramello facendo sciogliere 50 g di zucchero da versare poi in sei stampini a bordi alti del diametro di 8 cm. Mescolate l'uovo e i tuorli con lo zucchero rimasto, unite il latte caldo filtrato e versate il composto negli stampini. Cuocete a bagnomaria in forno preriscaldato a 150° per 50 minuti circa, quindi estraete gli stampini dall'acqua, lasciateli raffreddare e metteteli in frigorifero per almeno mezz'ora. Pelate lo zenzero, affettatelo sottilissimo e frigetelo nell'olio bollente. Sforinate la crème caramel, cospargetela di polline e servite con le chips di zenzero.



# LE MIGLIORI SCUOLE DI CUCINA

## BASTILLE



PANE



SALSICCIA



TALEGGIO



GIARDINIERA



INSALATA



SALE



Lo Chef Michele Rinaldi ha realizzato la ricetta del panino Bastille utilizzando la senape Maille A l'Ancienne

### PIEMONTE

#### TORINO

L'ASINO IN CUCINA  
Facebook/Lasino-in-cucina

BY FORMAT  
byformat.com

CITTÀ DEL GUSTO  
gamberorosso.it/scuole/citta-del-gusto-torino

FOOD LAB  
accademiafoodlab.it

IL MELOGRANO  
www.cucina-ilmelograno.it

#### ALESSANDRIA

SOULFUD ACCADEMY  
soulfud.it

#### CUNEO

THE ITALIAN WAY  
theitalianway.it

#### ASTI

ASTI GOURMET  
scuolagourmet.com

### VENETO

#### BELLUNO

CUCINA CON ROB  
xuxinaconrob.it

PECCATI DI GOLA  
peccatidigola.info

#### VENEZIA

ENRICA ROCCA  
enricarocca.com

ACQUOLINA  
acquolina.com

THE GRITTI EPICUREAN SCHOOL  
thegrittiepicureanschool.com

ISTITUTO CESARE MUSATTI  
istitutomusatti.it

PECCATI DI GOLA  
peccatidigola.info

PECCATI DI GOLA (Mestre)  
peccatidigola.info

THE GRITTI EPICUREAN SCHOOL  
thegrittiepicureanschool.com

ENRICA ROCCA sas  
enricarocca.com

#### PADOVA

PRIMI E SECONDI  
primiesecondi.weebly.com

#### TREVISO

COOKIAMO  
cookiamo.com

PECCATI DI GOLA  
peccatidigola.info

PECCATI DI GOLA (Castelfranco)  
peccatidigola.info

PECCATI DI GOLA (Conegliano)  
peccatidigola.info

#### VICENZA

PECCATI DI GOLA  
peccatidigola.info

PIA SOCIETÀ SAN GAETANO  
sangaetano.org

ARTE CULINARIA  
arteculinaria.it

#### VERONA

CUCINA SAPORI  
cacinapori.it

DOMENICO FRACCAROLI  
domenicofracaroli.com

### FRIULI VENEZIA GIULIA

#### UDINE

CASALE C JANOR  
casalecjanor.com

MESTOLI E PADELLE  
mestoliepadelle.it

ZENZERO E CANNELLA IN CUCINA  
zenzeroecannellaincucina.it

IL PLATINA  
ilplatina.it

CHOCOLAT  
chocolatud.it

#### PORDENONE

CUCINA 33  
cucina33.it

HOTEL VILLA LUPPIS  
villaluppis.it

CUCINARE  
cucinare.pn

HOTEL MODERNO  
palacehotelmoderno.it

#### TRIESTE

PECCATI DI GOLA  
peccatidigola.info

SCABAR  
scabar.it

SLOW FOOD FVG  
slowfoodfvg.it

GASTRONOMIA RAFFAELE VISCIANO  
raffaelevisciano.com

PUNTO INCONTRO  
276bedanbreakfast.it

### LOMBARDIA

#### MILANO

ALTO PALATO  
altopalato.it

ATELIER DEI SAPORI  
atelierdeisapori.it

CAVOLI A MERENDA  
cavoliamerenda.eu

CUCINA IN  
facebook.com/cucinainmilano

CUCINA NOVA  
cucinanova.it

DES METS & DES MOTS MEMO  
metsmots.it

IL SALOTTO DEL GUSTO  
scuola-ilsalottodelgusto.it

IL GIARDINO DEI SAPORI  
FB/IlGiardinoDeiSaporiAscuolaDiCucina

KITCHEN  
kitchenweb.it

LA NOSTRA CUCINA  
lanostracucina.it

LA SIGNORA DEI FORNELLI  
lasignoradeifornelli.it

QUADERNI E FORNELLI  
quaderniefornelli.it

RYOUCHEF  
ryouchef.com

TEATRO 7  
teatro7.com

#### PAVIA

CUCINA MANGIA E RIDI  
cucinamangiaeridi.it

CASA PESCI  
pesci.it

#### COMO

AL CASNATI, L'ARTE DEL GUSTO  
alcasnati.it

FOODJOY  
foodjoy.it

LA CASCINA DI MATTIA  
lacascinadimattia.it

POLVERE DI ZUCCHERO  
polveredizucchero.com

#### LECCO

I CUCINIERI  
icucinieri.it

CAVOLI E DINTORNI  
cavoliedintorni.it

#### MONZA E BRIANZA

GIOVANNA PASSERI AGRITURISMO  
giovannapasseri.com

ASS. CUOCHI BRIANZA  
cuochibrianza.it

#### BERGAMO

L'ARTE DEL CUCINARE  
artedelcucinare.it

B COME BONTÀ  
www.facebook.com/bcomebonta

SCUOLA DEI SAPORI  
scuoladeisapori.it

#### BRESCIA

MAGAZZINO ALIMENTARE  
magazzinoalimentare.it

AQUOLINAE PASTICCERIA  
aquolinae.com

#### VARESE

RIG HOUSE KITCHEN  
righousekitchen.com

#### MANTOVA

PECCATI DI GOLA  
peccatidigola.info

#### LODI

CASCINA CORTESA  
cascinacortesa.it

### LIGURIA

#### GENOVA

CHEF PER CASO  
chefpercaso.it

CUCINA TU  
scuolacucinatu.it

FABIO FAURAZ  
fabiofauraz.com

I BUONGUSTAI  
ibuongustaiigenova.it

LA CUCINA DI GIUDITTA  
lacucinadigiuditta.it

LA TORTERIA DI GENOVA  
latorteriadigenova.it

RISTORANTE BALDIN  
ristorantebaldin.com

RISTORANTE IL CIGNO  
ristoranteilcignolavagna.com

SUSHI CONCEPT  
sushiconcept.it

#### SAVONA

CENTRO OLISTICO NAMASKAR  
associazionenamaskar.com

CUCINA CON AMORE  
cucinaconamore.com

#### IMPERIA

LE NAVI IN CIELO  
lenaviincielo.it

QUOKIKA  
quokika.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

IL SALOTTO DEL BUONGUSTO  
ilsalottodelbuongusto.it

COOKYNG IN ITALY  
cookynginitaly.eu

### REGGIO EMILIA

BANCIA  
bancia.it

THE COOKING LOFT  
thecookingloft.it

GUSTO SAPIENS  
gustosapiens.it

PECCATI DI GOLA  
peccatidigola.info

ASS. CULTURALE IL RISVEGLIO  
associazioneculturaleilrisveglio.it

#### PARMA

RISTORANTE PARIZZI  
ristoranteparizzi.it

CERES  
bioceres.it

IL SALOTTO CULINARIO  
ilsalottoculinario.it

ANTICA CORTE PALLAVICINA  
anticacortepallavicinarelais.it

HOSTARIA TREVILLE  
letreville.it

RISTORANTE LA BRACE  
labracedimaiaico.it

IL RICHIAMO DEL BOSCO  
ilrichiamodelbosco.it

#### FORLÌ - CESENA

CASA ARTUSI  
casaartusi.it

#### RAVENNA

MARIANI LIFE STYLE  
mariani-ravenna.it

#### RIMINI

ACCADEMIA ITALIANA DOLCE ARTE  
aidacorsi.it

ASSOCIAZIONE CUOCHI ROMAGNOLI  
associazionecuochiromagnoli.it

#### MODENA

ASS. CULTURALE "NUOVA MENTE"  
nuovamentecorsi.it

AMALTEA  
scuolacucinaamaltea.it

### MARCHE

#### ANCONA

TRIBOCCO  
tribocco.com

### TOSCANA

#### FIRENZE

ARTE CULINARIA CORDONBLEU  
cordonbleu-it.com

CUCINA CON VISTA  
cucinaconvista.it

IN TAVOLA  
intavola.org

LAILAC  
lailac.it

PECCATI DI GOLA  
peccatidigola.info

TOSCANA IN BOCCA  
toscanainbocca.com

#### SIENA

SCUOLA DI CUCINA DI LELLA  
scuoladicucinadilella.net

#### PISTOIA

COTTO AD ARTE  
scuoladicucinamontecatini.it

#### PISA

ORGANIC ACADEMY  
organicacademy.eu

### LAZIO

#### ROMA

A TAVOLA CON LO CHEF  
atavolaconlochef.it

# LE MIGLIORI SCUOLE DI CUCINA

## TOUR EIFFEL



PANE



SOPPRESSATA



SALSA VERDE



CAVOLO  
CAPPUCCIO



Lo Chef Michele Rinaldi ha realizzato la ricetta del panino Tour Eiffel utilizzando la senape Maille Dijon Originale

### SCUOLA DI CUCINA ANNA MORONI

annamoroni.it

### COQUIS ATENEIO ITALIANO

coquis.it

### CORDONBLEU

cordonbleu.it

### CORSI DI CUCINA ROMA

corsidicucinaroma.it

### CUCINA E PANIFICAZIONE

corsidicucinaepanificazione.blogspot.it

### ITALIANCHEF ACADEMY

italianchefacademy.it

### LES CHEFS BLANCS

www.leschefsblancs.it

### MEDITERRANEUM

mediterraneumlabor.it

### MIND - CIBO PER LA MENTE

mindnotizie.it

### NAPUL'È

napularte.it

### NIKO SINISGALLI

nikosinisgalli.com

### OFFICINE CULINARIE

officineculinarie.it

### PARMAROMA

parmaroma.com

### PURPLE TASTE

purpletaste.it

### RISTORANTE LE CORNACCHIE

pozzodellecornacchie.com

### RISTORANTE PAGNANELLI

pagnanelli.it

### SAN TEODORO

st-teodoro.it

### TU CHEF

nuovatu chef.it

### ZEST

facebook.com/pages/zest

### IL CIRCOLO DEI BUONGUSTAI

ilcircolodeibuongustai.net

### GENTI E PAESI

gentiepaesi.it

### IL QUINTO QUARTO

ilquintoquarto.it

### L'ANGOLO DELL'AVVENTURA

angolodellavventurataroma.com

### PEPE VERDE

pepeverde.eu

### TRICOLORE PANINI GOURMET

tricolorepanini.com

### IL PRANZO È SERVITO

ilpranzoesservitoroma.it

### IL CLUB DELLE CUOCHE

cucinaevini.it

### VITERBO

### BOSCOLO ETOILE ACADEMY

scuoladicucinaetoile.com

### CONVIVUM LABORATORIO CUCINA

laboratoriocucina.com

### LATINA

### BURRO & BOLLICINE

burrobollicine.blogspot.it

### SALE

scuolacucinasale.it

### LATINA IN CUCINA

latinaincucina.com

### OPERA LAB

pasticceraopera.com

### RIETI

### SANT'ILARIO SUL FARFA

santilariosulfarfa.it

### UMBRIA

### PERUGIA

### CUOCHI A PUNTINO

cuochiapuntino.it

### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

### PECCATI DI GOLA (Foligno)

peccatidigola.info

### UNIVERSITA' DEI SAPORI

universitadeisapori.it

### TERNI

### CUOCHI A PUNTINO

cuochiapuntino.it

### ABRUZZO

### LAQUILA

### NIKO ROMITO FORMAZIONE

nikoromitoformazione.it

### QUANTO BASTA

qbscuoladicucina.it

### IL CIRCOLO DEI BUONGUSTAI

ilcircolodeibuongustai.net

### SCHERA COL CUOCO

scherzacolcuoco.it

### TERAMO

### RISTORANTE ZUNICA 1880

hotelzunica.it

### CHIETI

### BB LE TRE COSE

letrecose.it

### RED RESEARCH

redresearch.it

### PUGLIA

### BARI

### ANICE VERDE

aniceverde.com

### FACTORY DEL GUSTO

factorydelgusto.it

### GALENA CHEF

galenachef.it

### LET'S COOK

facebook.com/pages/lets-cook

### MASTERCHEF MARTINELLI

mastershefmartinelli.it

### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

### SCUOLA DEL GUSTO

scuoladelgusto.it

L'associazione, nella sua sede presso la Masseria San Pietro, sperimenta, realizza ed elabora "emozioni culinarie" che mirano ad appassionare, entusiasmare e trasmettere le competenze da noi acquisite negli anni.

📍 C.da San Pietro 1/A, Conversano (BA)  
☎ +39 393. 773 69 19  
🌐 [direfaregustare.com](http://direfaregustare.com)

### LECCE

### COLTO AL CUORE

spizzicainsalento.it

### COOKING EXPERIENCE

cookingexperience.it

### CUCINA AZZURRA

cucinazzurra.it

### COOKING EXPERIENCE

cookingexperience.it

### CAMPANIA

### NAPOLI

### CUCINAMICA

cucinamica.it

La scuola di cucina e l'associazione ha come obiettivo anche di promuovere la cultura enogastronomica e la riscoperta della storia e delle tradizioni enologiche, agricole, culinarie del Salento. Entrare nei segreti di questa terra è un viaggio coloratissimo soprattutto se si sceglie Anna Maria come neo Virgilio.

📍 Via Lupiae 29, Lecce  
☎ +39 0832. 39 68 17  
🌐 [ilgustodeltacco.it](http://ilgustodeltacco.it)

### DONNANNA

donnanna.it

### EFOPASS

efopass.it

### IL SALOTTO VERACE

ilsalottoverace.it

### LA CUCINA DI ADELE

cucinaadele.com

### PALAZZO PETRUCCI

palazzopetrucci.it

### TOFFINI ACADEMY

toffiniacademy.it

### UCMED

ucmed.it

### CASERTA

### AGRITURISMO LE VIGNE

levignedigalluccio.com

### DOLCE E SALATO

dolcesalatoscuola.com

### I COOK YOU

icookyou.com

### SALERNO

### MASSERIA ELISEO

masseriaeliseo.it

### AZ. AGRITURISTICA SELIANO

agriturismoseliano.it

### MAMMA AGATA

mammaagata.it

### CHEF FOR PASSION

chefforpassion.it

### AVELLINO

### CENA SCHOOL

cenaschool.com

### TENUTA GRASSO

tenutagrasso.it

### BASILICATA

### MATERA

### SAN TEODORO NUOVO

santeodoronuovo.com

### POTENZA

### MASSERIE DEL FALCO

masseriedelfalco.it

### VILLA CHETA

villacheta.it

### CALABRIA

### CATANZARO

### ANTONIO ABBRUZZINO

antonioabbruzzino.it

### ASS. PROV. CUOCHI CATANZARESI

apc.catanzaro.it

### UNIONE REGIONALE CUOCHI C.

unionecuochicalabria.it

### CROTONE

### AGRITURISMO IL QUERCETO

agriturismoilquerceto.kr.it

### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

### UNIONE REGIONALE CUOCHI C.

unionecuochicalabria.it

### VIBO VALENZIA

### UNIONE REGIONALE CUOCHI C.

unionecuochicalabria.it

### COSENZA

### PRECENZANO RICEVIMENTI

precenzanoarteeventi.it

### REGGIO CALABRIA

### UNIONE REGIONALE CUOCHI C.

unionecuochicalabria.it

### SICILIA

### PALERMO

### ANNA TASCA LANZA

annatascalanza.com

### MAURIZIO CASCINO

mauriziocascino.it

### RAGUSA

### NOSCO

anticoconventoibla.it/scuolanosco

### TRAPANI

Nel cuore di Trapani, a due passi dal centro storico della "città fra i due mari", si trova il Centro di Cultura Gastronomica "Nuara - Cook Sicily", un luogo di incontri, corsi, laboratori per scoprire tutti i segreti e le tecniche della cucina siciliana diretti dallo chef Francesco Pinello. La struttura propone un suggestivo viaggio sensoriale attraverso storia, saperi e sapori della cucina Mediterranea, arricchito da incontri con i produttori e chef del territorio.

📍 Via Bastioni 2, Trapani  
☎ +39 340. 24 72 12  
🌐 [cooksicily.it](http://cooksicily.it)

### CATANIA

### IL CONSOLE

ilconsole.it

### MYDA

mydaeventi.com

### MESSINA

### PIETRO D'AGOSTINO COOKING LAB

pietrodagostino.it

### PORTA MESSINA

ristoranteportamessina.it

### TRATTORIA PORTA MESSINA TARIS

ristoranteportamessina.it

### SARDEGNA

### CAGLIARI

### IL GIARDINO DEI PIACERI

facebook.com/pages/Il-Giardino-dei-piaceri

### LUIGI POMATA

luigipomata.com

### WORK UP

work-up.it

### OLBIA - TEMPIO

### ASS. CUOCHI GALLURA

cuochigallura.it

# INSALATE



## DimmidiSi

Torna l'edizione limitata di DimmidiSi L'Insalata Divertente che regala un coupon valido per un ingresso omaggio a Gardaland Park. La busta da 200 g contiene indivia riccia, cicoria pan di zucchero, radicchio rosso. DimmidiSi è presente a Gardaland nella DoReMiFarm.



**Ricordare un'ottima insalata significa ricordare un'ottima cena; in ogni caso la cena perfetta include l'insalata perfetta.**

**GEORGE ELLWANGER**

## D'Amico

Cotta al naturale, la Quinoa D'Amico ha una consistenza morbida e un sapore delicato che la rendono ideale per numerose preparazioni, tanto salate quanto dolci. È un ingrediente molto apprezzato anche da chi segue un regime alimentare vegetariano e vegano.



**SCIENZA** L'insalata è una preziosa fonte di vitamine, in primo luogo le vitamine antiossidanti, A, C ed E, che proteggono le cellule dall'invecchiamento.

## Non la solita INSALATA



Per molti l'insalata è solo un contorno o un piatto "sfigato", da consumare quando non si ha tempo o voglia di cucinare. In realtà, le possibilità offerte dalle tante qualità di insalata sono infinite e alcuni importanti brand se ne sono accorti, dando vita a iniziative che mirano a far cambiare idea su uno degli ingredienti più freschi e leggeri presenti sul mercato. Frigo vi propone alcune ricette originali e vi invita a sperimentare e liberare la fantasia, per rivalutare questo ingrediente troppo spesso sottovalutato.

## La carta delle insalate

Bonduelle ha lanciato *La Carta delle Insalate*, suggerendo abbinamenti e utilizzi delle proprie diverse confezioni di insalate, arricchite con crudité. Sulle confezioni il cliente trova scritto: ideale per carne, ideale per pesce, ideale per formaggi, ideale per insalatone. Un'idea originale che ha acceso la fantasia, dando vita a una serie di ricette interessanti, che prendono spunto dall'indicazione presente sul pacchetto. Tra queste, ci ha incuriosito una ricetta proposta in combinazione con il prodotto "ideale per pesce".



## Gamberi saltati nel cognac

Ingredienti: una busta di Carta delle Insalate Ricetta Capricciosa  
20 gamberi - 1 limone non trattato - 1 bicchierino di cognac  
burro q.b. - erba cipollina - sale - pepe



Preparazione: pulire i gamberi, eliminando i gusci. Tritare metà scorza del limone. Sciogliere poco burro, aggiungere i gamberi, pepare e far saltare per 1-2 min. Irroriare di cognac, far evaporare. Aggiungere sale, la scorza e dell'erba cipollina tagliuzzata. Servire caldo, insieme al mix d'insalata.

## INSALATONA MEGLIO SE +k

Kikkoman propone un modo nuovo di condire l'insalata, sostituendo sale e aceto con 2 secondi di salsa di soia. Sì, avete capito bene: 2 secondi! È questo il tempo necessario per versare sulla propria insalatona la giusta dose di salsa di soia Kikkoman. Non ci credete? Fate la prova con queste tre ricette di Insalatone +K.

### Insalata di pollo e anacardi

Ingredienti: insalata iceberg - rucola - pomodorini - 1 coscia di pollo lessata - anacardi  
1/2 zucchina cruda - 1/2 patata lessa - zenzero in polvere - salsa di soia



### Insalata di riso venere con gamberi e verdure

Ingredienti: 150 g riso venere - 2 zucchine - 2 carote - 150 g gamberi - salsa di soia



### Insalata di legumi

Ingredienti: 1 finocchio - 1 pera - 50 g di ceci - 50 g di fagioli borlotti  
50 g di cannellini - semi di sesamo - salsa di soia



# INGREDIENTI



**DimmidiSi**  
Burger Fresco e Mini Burger Fresco (pensato per i bambini) di DimmidiSi hanno tutti una base di soia, arricchita con cereali, quinoa, verdure, semi e piante aromatiche. 100% vegetali, perfetti per portare in tavola legumi e verdure.



*Una ricetta non ha anima.  
È il cuoco che deve infondere  
anima nella ricetta.*

**THOMAS KELLER**

## Aristides

Aristides Formaggio del Pastore, senza conservanti aggiunti, senza glutine e ricco di proteine, è indicato per vegetariani. È ideale per insalate e piatti freddi. Può essere impanato e dorato in padella, o passato al forno.



**CURIOSITÀ** Nell'antichità il burro utilizzato anche nella cosmesi e nella medicina, e a volte come olio per lampade e lubrificante.

## Una deliziosa follia di sapori

Dall'iniziativa congiunta dei Consorzi del Gorgonzola DOP e del Melone Mantovano IGP, nascono una serie di ricette inedite capaci di esaltare il gusto di due prodotti di alta qualità.

Ecco le ricette proposte dalle cuoche Elisabetta Arcari e Silvia Castelli della Scuola di Cucina Peccati di Gola.

### ANTIPASTO

#### LA RICETTA

*Caramelle di pasta phillo al gorgonzola e chutney di melone*



#### Ingredienti

200g gorgonzola piccante DOP, 6 fogli di pasta phillo, olio di semi di arachide per friggere, 1 albume d'uovo, 600g Melone Mantovano IGP, 1 peperoncino piccante, 1 mela, 1 cipolla rossa, 200g uvetta passa, 200ml aceto di vino bianco, 3cm di zenzero, 150g zucchero di canna, 20g sale.

#### Preparazione

Portare sul fuoco lo zucchero con l'aceto e il sale, sbucciare e pulire la frutta, tagliarla a dadini ed unirli all'aceto, sbucciare e tritare lo zenzero ed unirlo al composto, lasciare cuocere per due ore, frullare e chiudere in vasetti, sterilizzare a 110° per la conservazione.

### PRIMO

#### LA RICETTA

*Cavatelli neri con crema di gorgonzola e tartare di melone*



#### Ingredienti

280g semola rimacinata Sen. Cappelli (anche integrale), 120g farina di Riso Venere, acqua tiepida qb, sale, 30g di burro, 20g di farina 00, 3 dl di latte intero, 180g di Gorgonzola dolce, 60g di farina di riso Venere, 45g di burro freddo di frigo, 25g di grana grattugiato, 30g di nocciole tostate, sale e pepe, 1 melone Mantovano IGP.

#### Preparazione

Impastare le farine fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico, fare una besciamella morbida con il burro, la farina e il latte e poi sciogliervi il gorgonzola, preparare il crumble e cuocerlo, preparare i cavatelli e cuocerli, preparare dei dadini con il melone, scolare la pasta e comporre il piatto.

### SECONDO

#### LA RICETTA

*Spiedini di pollo con fonduta di gorgonzola e melone caramellato*



#### Ingredienti

1 petto di pollo (600g circa), 4 cucchiai di olio evo, 3 cucchiai di melata di bosco, paprika dolce, sale rosso delle Hawaii, 125g di latte intero, 200g di Gorgonzola Dolce, 20g di burro, due tuorli, sale e pepe, 3 spicchi di Melone Mantovano IGP (var. retato), 30g di burro salato, 60g di zucchero di canna, paprika affumicata, qualche goccia di succo di limone.

#### Preparazione

Lavare il pollo, farlo a dadi e preparare la marinata scaldando l'olio con la melata e la paprika; sciogliere il gorgonzola con burro e latte; scaldare il forno a 250° con il grill, infilzare i dadi di pollo in stecchini, infornare per circa 12 min; preparare il melone a dadini e caramellarlo; unire alla fonduta i due tuorli prima di servire.

### DOLCE

#### LA RICETTA

*Crema fresca di melone con crumble e pralina di gorgonzola*



#### Ingredienti

1/2 Melone Mantovano IGP (var. liscia), succo di limone, cardamomo macinato, 60g di farina integrale, 45g di burro freddo, 1 cucchiaio di miele d'acacia, 2 cucchiai rasi di zucchero di canna, 150g di panna fresca, 150g di Gorgonzola Dolce, 6g di colla di pesce.

#### Preparazione

Scaldare la panna, sciogliervi il Gorgonzola Dolce e unire la colla di pesce ammollata in acqua fredda, colare negli stampini a semisfera e mettere in freezer, staccare dallo stampo e fare ammorbidire a temperatura ambiente; preparare il crumble con farina, burro, zucchero e miele, cuocere per circa 10 min in a 180°; frullare con il melone con succo di limone e cardamomo macinato. Fare raffreddare il frigorifero; comporre il dolce.

# Salad Pride



Se siete appassionati di insalate, e cercate ispirazione per le vostre ricette, vi consigliamo di dare un'occhiata al sito Salad Pride ([saladpride.com](http://saladpride.com)), blog creato da David Bez, ex graphic designer di origini italiane ma con base a Londra da una decina d'anni. La storia di David sembra la trama di un film: ha iniziato a prepararsi insalate per da consumare durante la pausa pranzo in ufficio, con l'obiettivo di avere qualcosa di sano e facile da cucinare da mettere sotto i denti al lavoro. Dopo i tanti giudizi positivi ottenuti dai colleghi, David ha deciso di creare un proprio blog dove, per 4 anni, ha pubblicato ogni giorno la foto e la ricetta di una nuova insalata, mixando gusti diversi, sperimentando nuove possibilità. Il successo sul web è stato straordinario, e ha portato alla pubblicazione nel 2013 del libro "Salad Love: How to Create a Lunchtime Salad, Every Weekday, in 20 Minutes or Less", testo tradotto in oltre 26 lingue. Ma non è tutto: oltre alla pubblicazione di libri, oggi David ha realizzato il suo sogno, dando vita al proprio cafe in quel di Covent Garden a Londra.

# CONTEST



## Coca Cola

Floral, Bubble e Paisley sono i motivi che caratterizzano la collezione, in edizione limitata, firmata da Pinko per Coca-Cola light. Grafiche e colori sono stati scelti per esprimere il senso di bellezza e leggerezza. Disponibile nei formati lattina (33 cl) e bottiglia (50 cl).



*Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene.*

**VIRGINIA WOOLF**

## Derby Blue

Continuano le limited edition di bottiglie Derby Blue. Questa volta è il Salento a essere protagonista della bottiglietta alla pesca da 200 ml. Tiratura limitata nei bar salentini, con grafiche su vetro blu che richiamano i simboli di quella terra.



**CURIOSITÀ** La mostarda è il terzo condimento più consumato al mondo dopo il sale e il pepe.

## LE OLIMPIADI DEL GUSTO

*Nell'anno dei Giochi, Maille ha organizzato la prima edizione delle Olimpiadi Gourmet, a base di senape. Le migliori Scuole di cucina si sono sfidate a colpi di ricetta, riuscendo ad abbinare tutti gli ingredienti con una delle senapi dello storico marchio francese: Poivre Vert, Au Miel, À l'Ancienne, Dijon Originale. Tra tutte le ricette, due si sono distinte per originalità.*



### LA RICETTA VINCITRICE

## Millefoglie di gamberi con mousse di senape al Pepe Verde

*Ricetta di Francesco Schettini, della Scuola di cucina Galena Chef Academy di Bari.*

### Ingredienti per 4 persone

Semola rimacinata 200 g  
Formaggio caprino fresco 200 g  
Senape al pepe verde Maille 40 g  
Gamberi freschi di Gallipoli 16 pz  
1 pomodoro camone di media dimensione  
1 gambo di sedano  
1 limone  
1 carota di media dimensione  
1 arancio  
Sale 5 g  
Acqua 130 ml  
Olio di semi di arachidi 300 ml  
Olio EVO 50 ml

### Preparazione

**Millefoglie:** Emulsionare con una frusta la semola rimacinata e l'acqua fino ad avere un composto semiliquido. Aggiungere il sale e stendere finemente il composto all'interno di una teglia anti aderente. Infornare a 120°C per 15 minuti sino all'essiccazione del composto. Quando l'impasto è ancora morbido, creare delle piccole circonferenze regolari mediante l'uso di un coppapasta o anche di un bicchiere. Rimuovere così la parte esuberante e proseguire con l'essiccazione.

**Mousse:** Emulsionare con un mixer ad immersione la senape e il formaggio caprino aggiungendo l'olio EVO a filo, fino ad ottenere una mousse molto cremosa.

**Gamberi:** Pulire 12 dei 16 gamberi a frutto netto e scottarli in padella sfumandoli con vino bianco e timo limonato. Scrostare i 4 gamberi restanti lasciando solo la coda. Sezionarli in due parti salvaguardando la polpa unita alla coda. Panare nella semola rimacinata e friggere con olio di semi arachidi.

**Impiattamento:** Disporre a strati la millefoglie alternando prima la mousse poi i dischetti di cialda ed infine i gamberi. Chiudere con un ultimo strato di cialda. Stendere con un grande cucchiaio ovale una piccola quantità di mousse accanto alla millefoglie precedentemente composta. Adagiare sulla mousse il gambero fritto e guarnire con uno spicchio di pomodoro, un quarto di gambo di sedano, uno spicchio di limone, un cubetto di arancio ed un quarto di carota. Aggiungere a piacimento il mais tostato.



### PREMIO SPECIALE DELLA GIURIA

## Coppa di yogurt e crumble di mandorle con senape al Miele

*Ricetta di Daniela Frate, laboratorio di cucina Mediterraneo di Roma*

### Ingredienti

2 vasetti di yoghurt greco compatto  
3 cucchiaini scarsi di zucchero  
1 cucchiaino di senape Au Miel Maille  
250gr di fragole o frutta fresca acidula a piacere  
mandorle - pasta sfoglia già pronta o biscotti da sbriciolare

### Preparazione

Per il crumble di mandorle, caramellare le mandorle con una parte di quantità di zucchero e un po' di acqua in una padella fino a renderle croccanti e caramellate. Per la crema, montare lo yogurt con lo zucchero e aggiungere la senape al miele assaggiando e regolando la quantità di senape. Comporre il dolce mettendo i biscotti tipo digestive o le briciole di sfoglia sul fondo di una coppetta, con una sacca a poche formare dei ciuffi di crema alla senape, aggiungere la frutta fresca e terminare con una sbriciolata di mandorle caramellate tagliate al coltello.



**SILVIA  
GIANNERAMO**  
Scuola di cucina  
QUANTO BASTA  
di L'aquila  
Finalista del contest  
**OLIMPIADI  
GOURMET  
MAILLE**



## Haute Dog... il più costoso al mondo

Quanto sareste disposti a pagare per un hot dog? In Australia, durante il food festival di Melbourne Good Food and Wine Show, il corner di Maille ha venduto il Maison Maille "Haute Dog" per 100 \$... un record! Quali ingredienti hanno fatto lievitare il costo di uno dei più tradizionali street food? L'Haute Dog è composto da una salsiccia di manzo australiano, condita con senape Maille 1747 Dijon al tartufo nero.



# RICETTE ESTIVE



## Vitamin Well

Vitamin Well è una bevanda funzionale con un basso indice glicemico e poche calorie, dolcificata con solo fruttosio, senza zucchero saccarosio e senza dolcificanti sintetici. Qualità garantita da laboratori svedesi e da un testimonial d'eccezione come Ibrahimović.



*Quando è impegnato nel mangiare, il cervello dovrebbe essere il servitore dello stomaco.*

**AGATHA CHRISTIE**

## Estathé

Estathé si trasforma in una versione inedita ancora più fresca: Estathé Ice, dalla particolare consistenza, diversa dai classici ghiaccioli, perché prodotto con vero infuso di thé e vero succo di frutta. Due i gusti: limone e pesca.



**CURIOSITÀ** Tutti gli alimenti di origine vegetale aiutano il processo di abbronzatura, per l'apporto di vitamine e perché contrastano l'azione dei radicali liberi.

## Parola d'ordine: semplicità

*È arrivata l'estate! Dagli uffici stampa dei marchi del settore food fioccano ricette dagli ingredienti freschi e tutte con lo stesso comun denominatore: facili da preparare. Sì, perché d'estate non si ha voglia di passare troppo tempo di fronte ai fornelli roventi.*

*Meglio piatti crudi, magari impreziositi da intriganti impiattamenti, o al più una ricetta per la griglia.*

*Ecco quattro ricette che ci hanno particolarmente colpito.*

### LA RICETTA

## Ricciola a punta di coltello al fior di capperi e aria di lamponi

Ricetta di Giovanni Santoro, chef del primo ristorante stellato dell'Etna del Shalai Resort (Linguaglossa). Una ricetta estiva che ben si accompagna al vino Etna bianco DOC di Cottanera.

### Ingredienti per 10 persone

Filetto di Ricciola gr. 500  
Capperi gr. 50  
Prezzemolo 1 ciuffo  
Olive verdi 4  
Olio Extravergine d'oliva  
sale e pepe q.b.  
Lamponi gr. 100  
Lecitina di soia gr. 3  
Acqua q.b.

### Preparazione

Tagliare a mo di tartare la ricciola e condirla con olio, sale, pepe, prezzemolo tritato, olive verdi tritate e capperi tritati. Con l'aiuto di uno stampo quadrato adagiare sul piatto ed abbinare qualche cappero aperto a fiore. Creare l'aria di lamponi, frullandoli con acqua naturale e con l'aiuto di un mixer ad immersione unire la lecitina di soia e mixare fino ad ottenere una schiuma abbastanza compatta. Di conseguenza adagiare l'aria in un angolo della tartare insieme ad un lampono intero. Decorare a vostro piacimento.



### LA RICETTA

## Spiedini di pollo e peperoni grigliati ai profumi dell'orto

Ricetta per le grigliate proposta da Ponti.

### Ingredienti per 4 persone

8 falde Peperoni Grigliati ai Profumi dell'Orto - Zero Olio Ponti  
150g Petto di pollo  
Olio EVO  
Sale  
Pepe

### Preparazione

Pulire e tagliare in grossi cubi il petto di pollo. Condire la carne con sale, pepe, olio extravergine di oliva e cuocerla alla griglia su di uno spiedino di legno. Servire la carne con i Peperoni Grigliati ai Profumi dell'Orto - Zero Olio Ponti.



### LA RICETTA

## Sushi Italiano

Ricetta di ispirazione orientale, ma preparato con ingredienti italiani, proposta da L'Altra Bresaola.

### Ingredienti

12 fette L'Altra Bresaola Raspini  
150 g formaggio cremoso  
16 carciofini sott'olio  
Pepe q.b.

### Preparazione

Cominciare la preparazione mescolando il formaggio in una terrina in modo da renderlo cremoso, aggiungere un po' di pepe per aromatizzarlo. Prendere un foglio di pellicola trasparente, adagiarlo sul piano di lavoro su cui porre, ben distese, 3 fette de L'Altra Bresaola, una affianco all'altra sovrapposte tra loro, in maniera da non lasciare buchi o spazi. Spalmare un po' di formaggio con un cucchiaino sulle fette, cercando di creare una striscia centrale; a questo punto sgocciolare 4 carciofini disponendoli affiancati sulla striscia di formaggio. Arrotolare il composto, mettere i rotoli a raffreddare in frigorifero per 30 minuti. Estrarli dal frigo e tagliarli a pezzetti della dimensione preferita.



### LA RICETTA

## Panino con prosciutto cotto, pisellini, robiola, pesto

Ricetta proposta da Citterio

### Ingredienti

70g di Grancotto di Vignola Citterio  
60g di robiola fresca  
30g di pisellini surgelati  
20g di pesto genovese senza aglio  
1 tartaruga integrale  
1 noce di burro  
pepe nero macinato

### Preparazione

In un pentolino sciogliere una noce di burro e cuocere i pisellini per circa 5 minuti, aggiustando di pepe. Togliere dal fuoco e unire il pesto. Tagliare a metà il pane e spalmarlo nella parte inferiore con la robiola. Completare con i pisellini e finire con le fette di Grancotto di Vignola Citterio. Sovrapporre l'altra metà del pane e servire. Raffreddare in frigorifero per 30 minuti. Estrarli dal frigo e tagliarli a pezzetti della dimensione preferita.



# SWEET DRINKS



## Granit Gin

La combinazione di 28 diverse erbe e radici bavaresi, quali la genziana, la melissa e la mistica radice dell'orso, donano al Granit Gin una complessità gusto-olfattiva e un aroma leggermente piccante, con note floreali e un retrogusto dolce.

**“ Il vino dovrebbe essere mangiato, è troppo buono per essere solo bevuto. ”**

**JONATHAN SWIFT**

**Azienda Agricola  
La Piotta di  
Padroggi Luigi  
e figli**

Località Piotta 2  
27040

Montalto Pavese (PV) *La Piotta*



**CURIOSITÀ** Il Paese in cui si beve più vino al mondo è il Vaticano.

## VINO E WEB IN ITALIA: L'IMPORTANZA DEL TERRITORIO

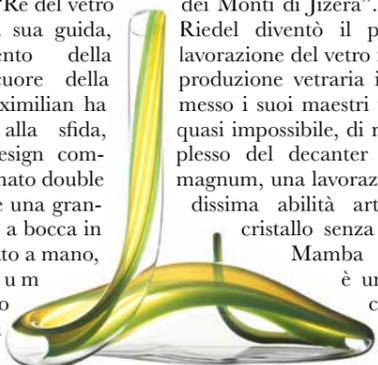


*FleishmanHillard Italia ha pubblicato i risultati della terza edizione della ricerca sulla presenza online delle prime 26 aziende vinicole italiane per fatturato.*

FleishmanHillard, società di consulenza strategica in comunicazione, ha analizzato nel mese di aprile 2016 la presenza e le attività online delle prime 26 aziende vinicole italiane per fatturato secondo l'ultima indagine Mediobanca. Tra le novità principali emerse dalla ricerca interessante come il 33% delle aziende abbia migliorato negli ultimi 12 mesi la fruibilità dei propri siti, grazie a info design rinnovati e pensati sempre più per clienti internazionali. Oggi 24 aziende su 26 offrono informazioni e percorsi di navigazione almeno in due lingue. Altro aspetto degno di nota è che ben il 53% (18% nel 2015) lega la comunicazione del prodotto al territorio di appartenenza introducendo anche riferimenti a enoteche locali e percorsi esperienziali. In particolare, le aziende di Trentino Alto Adige, Toscana, Veneto e Piemonte si sono focalizzate sulla trasformazione del percorso di acquisto in una vera e propria esperienza del vino, vissuta non più come sola degustazione ma come vero e proprio turismo enogastronomico. Infine, in uno scenario social più quantitativo che qualitativo, diventano più frequenti (+10%) gli aggiornamenti dei canali YouTube mentre l'e-commerce proprietario è ancora utilizzato da pochi (2 su 26, come nel 2015).

## Metti un Mamba a tavola

Si chiama Mamba Double Magnum il nuovo decanter omaggio di Maximilian J. Riedel ai 200 anni dalla nascita di Josef Riedel Il Vecchio (1816-1894), "Re del vetro sotto la sua guida, riferimento della mia, cuore della pa. Maximilian ha fronte alla sfida, re il design com nel formato double richiede una gran-Soffiato a bocca in e lavorato a mano, M a g n u m è un vero e proprio capolavoro di funzio-



## In autunno arriva la Truffle Experience

Se amate il vino, il formaggio e, in particolare, il tartufo, il prossimo autunno potrete provare la Truffle Experience multisensoriale, viaggio di 4 giorni tra gli aromi di vigneti e i tartufi pregiati del territorio piemontese delle Langhe, territorio inserito recentemente tra i patrimoni dell'UNESCO, qui nascono le uve nebbiolo con le quali si producono i vini Barolo e Barbaresco, formaggi e prodotti tipici e, fra le incantevoli colline langarole, Alba celebra la Fiera Internazionale del Tartufo Bianco (dall'8 ottobre al 27 novembre 2016). Prenotazioni direttamente su [www.jo-in.it](http://www.jo-in.it).



## Pop Star e Junk Food

Negli Stati Uniti i ricercatori del Langone Medical Center dell'Università di New York hanno reso pubblico uno studio sul rapporto tra il cibo spazzatura e gli idoli dei teenager. Gli studiosi hanno preso in considerazione le prime cento hit delle classifiche Billboard negli anni 2013 e 2014, stilando una classifica di personaggi del music business in base al valore nutrizionale dei prodotti food&beverage pubblicizzati. L'accusa di promuovere solo cibi poco nutrizionali e con eccessi di zuccheri ha colpito quasi tutti i grandi nomi della pop music: da Beyoncé a Justin Timberlake, da Katy Perry ai Maroon 5, e molti altri. È stato calcolato che l'industria alimentare statunitense spende circa 2 miliardi di dollari ogni anno per la promozione verso il pubblico composto da bambini e adolescenti.



## Il primo vino blue viene dalla Spagna

Siete spesso indecisi quando si tratta di scegliere il giusto vino da abbinare a un piatto? Da oggi avrete un'opzione in più, oltre i vini rossi, bianchi o rosé; dalla Spagna, infatti, arriva il primo vino blue della storia. La startup Gik ha dato vita a questo nuovo vino, pensato per soddisfare non



solo il palato, ma anche il senso estetico dei bevitori. Aiutati dall'Università dei Paesi Baschi e dal gruppo di ricerca alimentare Azti Tecnecalia, i ricercatori di Gik hanno usato sia uve da rosso che da bianco, raccolte da vigneti spagnoli. Il colore blue è dato da un pigmento estratto dalla buccia dell'uva, e simboleggia concetti come "fluidità e cambiamento".

## Mare e Vitovska

di **Adriana Licciardello**

Il nostro viaggio enologico ci porta alla scoperta di una terra di confine: quella del Carso o Kras (il significato è lo stesso, vuol dire pietra), un territorio a metà tra Italia e Slovenia. Una terra dura, difficile da coltivare, con inverni gelidi e i campi spazzati dalla bora, ed estati torride e siccitose. I vigneti protetti dall'arco alpino che guardano il mare, e una cultura che da secoli respira aria d'occidente e d'oriente. Il Carso è l'ambiente della vitovska, che sia italiana o slovena poco cambia perché il terreno è simile e anche gli stili produttivi. Un vitigno a bacca bianca, che divide la sua origine e diffusione tra la provincia di Trieste e la Slovenia. Il nome, chiaramente sloveno, si deve con molta probabilità alla cittadina di Vitolje. La si può trovare di un colore arancione, dovuta alla tradizionale macerazione sulle bucce, o più chiara, quando vinificata in "bianco", cioè senza contatto con la parte che la pigmenta. Viene anche spumantizzata e mantiene sempre la sua caratteristica acidità e la spiccata mineralità. La particolarità di questo vitigno è che cresce solo in questa piccola porzione di territorio, non si conoscono varietà simili in tutto il Mediterraneo, ed è particolarmente resistente alla bora e alla siccità del Carso. Proprio perché nasce in un territorio particolare, decisamente vocato: il suolo calcarea dà acidità, il mare sapidità e la pietra mineralità. Il profumo caratteristico è quello della pera Williams, con bei tocchi di salvia in chiusura. Il palato è dotato di una buona struttura, con un bell'equilibrio tra la sapidità e l'acidità che mantiene il vino fresco e ben presente, con un corpo generalmente solido. A tavola, il Vitovska va servito a una temperatura di 15° e si abbina con antipasti freddi leggeri, secondi a base di carne bianca, crudi di pesce, sushi, ricette a base di uova, verdure alla griglia e formaggi freschi. Grazie alla sua bassa gradazione alcolica può anche essere servito come aperitivo. Citando solo alcuni dei produttori della zona: Lupinc, Kan-te, Skerk, Zidarich, Vodopivec possiamo concludere affermando che il vitigno rappresenta una realtà comunque importante, tanto da essere celebrato nel festival "Mare e Vitovska" giunto quest'anno alla quarta edizione, al castello di Duino, con convegni e degustazioni per raccontare gli spiccati gusti marini di questo vino.



## Tradizione Millenaria

La Cantina Travaglino è un luogo magico, intriso di profumi ed emozioni, dalla grande potenza narrativa. Il nucleo più antico risale al 1111. A partire dagli anni '80 ha preso via un processo di rinnovamento della cantina, un ragionato intervento conservativo che ha saputo mantenerne il fascino ed esaltarne le caratteristiche fun-



zionali, trasformandola nella sede ideale per la maturazione dei prestigiosi spumanti Metodo Classico ottenuti da uve di Pinot Nero. Alle tradizionali botti di rovere sono state affiancate efficienti fermentini e serbatoi in acciaio termocondizionato, autoclavi e barriques per la produzione dei raffinati vini bianchi e per l'affinamento dei grandi vini rossi. È stata inoltre implementata e automatizzata la linea dell'imbottigliamento e confezionamento dei vini. Attiguo alla cantina lo showroom con antiche volte e mattoni a vista ottocenteschi. Ma soprattutto il cuore di Travaglino: pulsa di vitalità e fatica, esplode di ingegno e bellezza.



# TO BE PROTAGONIST



# CONTESTO

Contestotto con L'Isola D'oro e Frigo

## LA RICETTA

### Hamburger estivo

Ricetta di Elena, di Pisa



#### Ingredienti:

1 confezione di Tonnotto  
Pomodori  
Mozzarella di bufala  
Olio EVO  
Sale q.b.

#### Preparazione

Sempre più di moda sono le rivisitazioni del classico hamburger americano. In questa soluzione da me proposta, si riesce a godere di tutta l'italianità di prodotti di qualità, senza rinunciare a un gesto molto "gnammy" come quello dell'addentare un hamburger. Un consiglio: ricordarsi di condire con sale olio i pomodori prima di metterli nell'hamburger.

## LA RICETTA

### Insalata di legumi e tonno

Ricetta di Maria Luisa, di Milano



#### Ingredienti per 2 persone:

250 gr di lenticchie  
6 pomodorini ciliegini  
150 gr di cimette di rapa  
150 gr di Tonnotto

#### Preparazione

Cuocere le lenticchie in acqua salata. Nel frattempo sbollentare le cime di rapa, scolarle e saltarle in padella con uno spicchio d'aglio. Raffreddare le lenticchie e unirle alle cimette, al tonno e pomodori tagliati a pezzetti. Condire il tutto con sale e olio a piacere, più 3/4 gocce di Tabasco.

## LA RICETTA

### Risotto al profumo di aglio e Bottarga

Ricetta di Annamaria, di Roma



#### Ingredienti per 4 persone:

350 gr Riso Carnaroli - brodo Vegetale 1 lt  
prezzemolo - erba cipollina  
2 spicchi d'aglio - olio EVO - parmigiano

#### Preparazione

Mentre si porta in ebollizione il brodo, far tostare il riso in una padella capiente; aggiungere tre cucchiaini d'olio con un po' d'acqua, gli spicchi d'aglio schiacciati e tenere il fuoco molto basso. Lasciare evaporare l'acqua, far andare per qualche secondo asciutto e poi aggiungere il brodo, con un mestolo un po' alla volta. Quando il risotto sarà cotto, mantecare con abbondante parmigiano, correggere con il sale, e aggiungere prezzemolo, erba cipollina e, una volta impiattato, bottarga L'Isola D'Oro.

## IL CONTESTO CONTINUA

Invia una ricetta con ingrediente uno de i 6 prodotti L'Isola D'oro a redazione@frigomagazine.com



### IL TONNOTTO

I teneri e gustosi filetti di tonno L'Isola D'Oro si presentano in vaso di vetro e adagiati nell'olio di oliva, dove riposano almeno due mesi prima di essere disponibili alla vendita. Il tonnotto viene lavorato a mano con materia prima certificata BRC e Dolphin Safe così da garantire ai consumatori la massima garanzia di qualità e corretto rapporto con l'ambiente. I filetti di tonno L'Isola D'Oro si distinguono per digeribilità e integrità del trancio, costituiscono un ottimo e sano secondo piatto oppure la base ideale per sughi sani e nutrienti e pratiche insalate in ogni situazione.



### BOTTARGA

Si tratta di uova essicate di tonno, grattugiate e così ridotte al magico prodotto che si ritrova in questa piccola anfora di vetro che racchiude tutto il sapore del mare in un pizzico! Basta un pizzico, appunto, di bottarga per ottenere risultati straordinari sia nelle insalate sia nel minestrone alla sarda o sulle grigliate di pesce. Ma il migliore matrimonio della bottarga lo si ottiene sui primi piatti come gli spaghetti allo scoglio o alle vongole, le penne al salmone o alla polpa di granchio quando "spolverandola" sul piatto di portata il profumo di queste delizie si esalta rendendone irresistibile l'assaggio.



### ALICIOTTE

Sono morbidi filetti di alici, pescato mediterraneo, lavorati e adagiati a mano in vasi di vetro per esaltarne il prezioso valore. Infatti il ciclo di lavorazione delle alici è una tradizione che si tramanda in Sicilia da secoli. Questa delizia, può essere consumata da sola, accompagnata da burro e pane abbrustolito oppure come nobile componente per arricchire ed insaporire diverse ricette dalle più elaborate (salse ed antipasti) alle più semplici (pizza ed insalate). Le aliciotte si trovano arrotolate o distese, aromatizzate o semplici in olio di oliva, in vasi di diverso formato e, limited edition anche in scatole arrotolate con cappero e in salsa piccante inglese.



### VONGOLOTTE

Le vongolotte L'Isola D'Oro sono la soluzione ideale per chi ama i frutti del mare e vuole utilizzarli in ogni stagione e situazione soprattutto in diverse ricette ma in modo comodo e sicuro. Si possono trovare in diversi formati, in vaso di vetro o in scatola, nei supermercati di GD e GDO. Sono un'ottima alternativa al prodotto fresco ed, insieme al fresco magari con guscio, formano un mix ideale per primi superpiatti.



### SARDINE

I filetti di sardine L'Isola D'Oro sono un grosso goal dell'azienda che ha reso giustizia a questo pesce azzurro nobilitandolo con una lavorazione manuale ed un'accuratezza di passaggi pari a quella delle più conosciute acciughe. Questo pesce possiede le stesse qualità organolettiche delle acciughe e le dimensioni leggermente più grandi danno ai filetti una consistenza davvero succosa e piacevole da gustare, una vera riscoperta alla portata di tutti! I diversi tipi di contenitore di vetro danno la possibilità di scegliere il proprio target di consumi relativamente ai diversi bisogni. I filetti di sardine possono essere declinati in distesi, arrotolati, con cappero e al peperoncino.



### SGOMBROTTO

Puliti e confezionati a mano, i filetti di Sgombrotto si presentano nella naturale forma allungata nelle confezioni di vetro o nelle scatole, adagiati nell'olio di oliva. Costituiscono, per i valori nutrizionali ed organolettici, un ottimo secondo con un notevole apporto di proteine, oligominerali omega3 con il valore aggiunto di un gusto squisito ed invitante.

# MADE IN MALGA 2016

Un evento  
Guru del Gusto



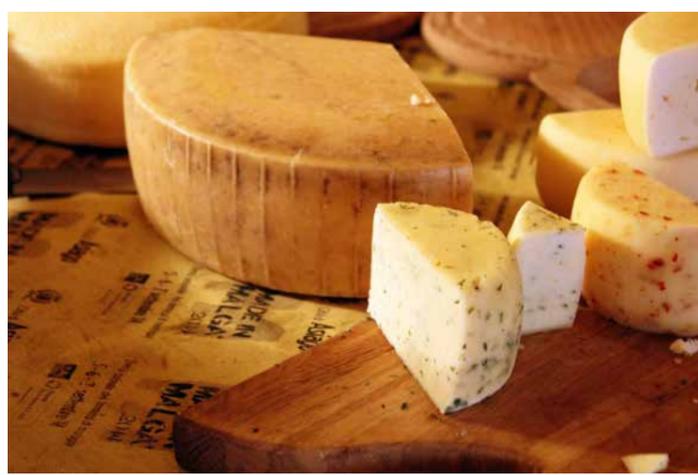
Con il Patrocinio della  
Città di Asiago

Partner



## Asiago, 8 / 11 settembre '16

### Evento nazionale dei formaggi di montagna



In contemporanea

SALONE  
INTERNAZIONALE DEL  
VINO DI  
MONTAGNA  
E DELLA  
VITICOLTURA EROICA



## 4 giorni ad Asiago

per scoprire i sapori della montagna

I formaggi e i prodotti della montagna protagonisti con degustazioni ed incontri nelle attività commerciali del centro di Asiago: banchi d'assaggio, laboratori, escursioni in malga e musica.

[madeinmalga.it](http://madeinmalga.it) **ingresso libero**