

FRIGO

PRODOTTO FRESCO NELLE SCUOLE DI CUCINA N° 101

SOSTENIBILITÀ
SI PARTE DALLE
SCUOLE DI CUCINA

EDITORIALE



La Pasqualina

Dalla farina di mais e di miglio nascono i bergamini: un biscotto semplice e forte in egual modo. Se per la forma ci sono ispirati alle mattonelle del selciato di Piazza Vecchia a Bergamo, per il nome hanno voluto omaggiare la tradizione alpina delle valli lombarde.



Un buon insegnante colpisce per l'eternità; non può mai dire dove la sua influenza si ferma.

HENRY BROOKS ADAMS

Pisoni

produce la Grappa alla Ruta utilizzando le piccole pianticelle che crescono spontanee in luoghi aridi e asciutti. La pianta si presenta con piccole foglioline verdi brillanti e piccoli fiori giallognoli e per la preparazione viene messa a macerare in finissima Grappa Trentina Pisoni, direttamente nella bottiglia.



CONSIGLIO ECO Spegni del tutto gli elettrodomestici che sono in modalità standby.



A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ MANIFESTO

Per un insegnamento della cucina con anche il valore della sostenibilità ambientale.

Questo Manifesto nasce dalla convinzione che il valore della sostenibilità ambientale non debba solo essere affiancato alla cultura culinaria, ma debba fondersi con essa. La sostenibilità ambientale in cucina parte dalla scelta del piatto, fatta in base a conoscenze della stagionalità degli alimenti, dei prodotti del territorio, del benessere alimentare.

Per spiegare tutto questo occorrono dei professionisti, degli insegnanti. Chi è nella posizione di spiegare la cucina a corsisti, studenti, spettatori, non può far finta che la sostenibilità ambientale non sia un argomento da introdurre durante le lezioni/cooking show al pari dei tempi di cottura, degli ingredienti da utilizzare e delle tecniche di lavorazione. Non fondere la cultura della cucina con quella della sostenibilità ambientale e del benessere alimentare significa avere un approccio sbagliato all'insegnamento, che invece deve tenere conto di questi valori.

Sottoscrivo questo Manifesto e mi impegno a:

Approfondire i concetti della sostenibilità per uno stile di vita più rispettoso dell'ambiente, con un focus sulla cucina, in modo da poterli comunicare alla mia platea, lì dove se ne presenta l'occasione.

Proporre ricette nel rispetto della stagionalità degli ingredienti e che non sprechino le parti non "nobili" degli alimenti.

Scegliere, motivandone la scelta, gli ingredienti/prodotti anche in base a una valutazione della sostenibilità ambientale del suo packaging, della filiera utilizzata per produrlo/allevarlo.



SOSTENIBILITÀ, SI PARTE DALLE SCUOLE DI CUCINA

FRIGO ha deciso di dare il proprio contributo nel diffondere una cultura per uno stile di vita più sostenibile. Dopo diverse tavole rotonde organizzate con le scuole di cucina, ha scritto un Manifesto per l'insegnamento della cucina con il valore della sostenibilità. Una scuola di cucina che sottoscrive il Manifesto, si impegna ad insegnare la cucina, ai propri corsisti, applicando semplici regole che possono però fare tanto: proponendo piatti che seguano la stagionalità degli ali-

menti, spiegando ricette che utilizzino anche le parti non nobili degli ingredienti, spiegando perché si è scelto un prodotto piuttosto che un altro leggendo l'etichetta sulla confezione...

Sul sito www.alezionedisostenibilita.it sono state messe a disposizione delle scuole di cucina delle schede didattiche che gli insegnanti possono fare proprie per poi divulgarle, quando ne capita l'occasione, alla propria platea di appassionati di cucina o aspiranti chef.

Siamo già arrivati a 100 sottoscrizioni in tutta Italia tra scuole ed insegnanti, nelle ultime pagine di questo numero di FRIGO si possono conoscere le scuole aderenti che hanno il simbolo di **A lezione di sostenibilità**. Adesso il progetto entra nella fase 2 che è quella di coinvolgere le aziende affinché mettano a disposizione dell'iniziativa la propria esperienza per proporre contenuti legati alla sostenibilità che riguardino il proprio settore merceologico.

Già numerose sono le sottoscrizioni del Manifesto da parte delle aziende: Caffè Borbone, Rigoni di Asiago, Masseria Frutturossi, Urbani Tartufi, Caffè Trucillo, Farine Petra, Cillario e Marazzi, PanPiuma, Spirito Contadino, Pastificio Lagano, Fontaneto, Molini del Ponte, The Garda Egg Co, Riso Buono, Culligan, Varvello, Montecoppe, Mare Aperto, La Collina dei Ciliegi, Arca, Giuseppe Giusti... E saremo sempre di più.

Massimo Vaccaro

FRIGO

PRODOTTO FRESCO NELLE SCUOLE DI CUCINA



DIRETTORE RESPONSABILE
MASSIMO VACCARO
massimo.vaccaro@frigomagazine.com

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

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: Digital K.S.r.l. Viale Martin Luther King 68, 31032 Casale sul Sile (TV)

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





Tanca

Cuvée Josephine Fortis è uno Champagne bianco fresco, dal colore oro chiaro e dall'aspetto fluido e luminoso con bollicine fini e perlage persistente. Il suo gusto fresco e fruttato e la sua rotondità gli permettono di soddisfare i palati anche più esigenti.

SAPORE DI MARE



Mangiare è uno dei quattro scopi della vita... quali siano gli altri tre, nessuno lo ha mai saputo.

PROVERBIO CINESE

Vis

Una confettura gourmet con il 75% di frutta interamente italiana. È la novità con cui Vis, l'azienda valtellinese che produce marmellate e confetture di alta qualità, inaugura questo 2022 che segna il suo quarantesimo anno di attività.



CONSIGLIO ECO Smetti di comprare acqua in bottiglie di plastica.

www.alezionedisostenibilita.it

Fish and chips. Oceano o Mediterraneo?

E se a essere fritto fosse un alimento genuino come il pesce fresco?! HAPO, il principale ente promotore dell'acquacoltura greca, propone la sua sfiziosa ricetta: "Fish&Chips di pagro maggiore con salsa tartara e patate".



LA RICETTA

Ingredienti per 4 persone

800g pagro maggiore Fish from Greece
600g di patate a pasta gialla
2 spicchi di aglio
2 rametti di rosmarino
Sale q.b.
Pepe q.b.
Olio EVO q.b.
Olio di girasole q.b.
Per la pastella:
50g farina bianca tipo "00"
25g amido di mais o maizena
1/4 cucchiaino di lievito in polvere
1 cucchiaino di paprika affumicata
1 cucchiaino di succo di limone
150ml di birra o soda

Procedimento

Pulire ed eliminare le squame del pagro maggiore partendo dalla coda verso la testa; sciacquare bene il pagro sotto l'acqua corrente fredda e, a questo punto, tagliare il pesce in pezzi di 4-5 cm circa.

Per ottenere delle patate al forno croccanti all'esterno e morbide all'interno, lavare e sbucciare con un pelaverdure le patate e tagliarle in quattro spicchi ciascuna. In una pentola portare a ebollizione abbondante acqua e poi lessare le patate tagliate, trasferirle in una ciotola e condirle con gli aromi a piacere, con l'olio extravergine di oliva, sale

e pepe. Preriscaldare il forno in modalità ventilata a 200°, nel mentre predisporre la teglia per la cottura: versare un filo di olio EVO sul fondo, disporre le patate e aggiungere i rametti di rosmarino e i due spicchi di aglio interi, senza sbucciarli. Cuocere le patate in forno per 40 minuti circa fino a che non risulteranno croccanti e dorate, girandole di tanto in tanto per una cottura uniforme.

Per la pastella, unire in una ciotola la farina, l'amido di mais o maizena, un cucchiaino di paprika affumicata e 1/4 cucchiaino di lievito in polvere, mescolare. Al mix di polveri aggiungere poi la birra fredda di frigorifero, versarla lentamente e mescolare il tutto con cura e con l'aiuto di una frusta per circa 3-4 minuti, fino a ottenere una pastella omogenea.

Per la frittura: condire i pezzi di pesce con sale e pepe, cospargerli di farina e immergerli immediatamente nella pastella. Far sgocciolare la pastella in eccesso e friggerli, uno per uno, per 3-4 minuti a fuoco medio in abbondante olio di girasole a 160°, senza sovrapporli. Girare e controllare la cottura. Quando il pesce risulterà ben dorato e croccante, rimuoverlo dall'olio e farlo asciugare su carta assorbente mentre si continua con la frittura dei pezzi restanti.

Unire le patate al pesce fritto e regolare di sale solo poco prima di servire, aggiungere una ciotolina di salsa tartara vicino al piatto e servire ben caldo.



LA RIVOLUZIONE ECONOMICA SOSTENIBILE



mamify.me

PASTA



My Cooking Box
Il Calendario dell'Avvento: 24 giorni di gusto di My Cooking Box invita alla scoperta di tante eccellenze alimentari del nostro paese. Ogni casella è una sorpresa, un viaggio nei sapori, una tentazione dolce o salata.

“**La vita è una combinazione di pasta e magia.**”

FEDERICO FELLINI

Agromonte

Un cofanetto gourmet che celebra i sapori mediterranei, i colori e il folclore della sua terra.. Al suo interno, si trova il prodotto icona del brand: la salsa pronta di pomodoro ciliegino, in una nuova veste grafica limited edition. Ad accompagnarla una raffinata selezione di conserve della linea Bruschette.



CONSIGLIO ECO La carta oleata (esempio quella delle focacce, formaggi, insaccati...) non va gettata nella carta, ma nell'indifferenziato.

www.alezionedisostenibilita.it

ALLA SCOPERTA DI FORMATI DI PASTA



Omio la piattaforma di viaggio multimodale ha selezionato i tipi di pasta meno conosciuti d'Italia da scoprire con un tour in treno. Sicuramente l'appetito non mancherà alla fine di questo tour virtuale!

La pasta si sa, mette d'accordo tutti. Piatto per eccellenza della tradizione gastronomica italiana, amato in tutto il mondo, vede le sue prime testimonianze nel nostro Paese già alla fine del 1100, dove arrivò anche grazie alla dominazione araba in Sicilia. Sorge spontanea una domanda: quante tipologie di pasta esistono? Difficile dare una risposta puntuale soprattutto se, oltre ai formati più noti e commerciali, si pensa alle innumerevoli varianti regionali di pasta fresca.

Cjarsons - Friuli Venezia Giulia

I cjarsons, o cjalzons, sono tipici della regione della Carnia ma si possono gustare in tutta la regione. Simili come forma ai ravioli, sono una pasta fresca a base di farina di grano tenero e acqua, e un ripieno caratterizzato da un contrasto di sapori dolci e salati. Appartengono alla tradizione povera, un tempo venivano farciti con ciò che si aveva a disposizione in casa, come spezie o erbe, ma anche con ingredienti dolci come cacao o marmellata.

Un'antica leggenda racconta che un folletto molto goloso, fu sorpreso dalla padrona di casa a rubare la panna che affiorava dal latte appena munto. Il folletto decise, per farsi perdonare, di insegnarle la ricetta dei cjarsons.

Agnolotti del plin - Piemonte

Sono un tipo di pasta ripiena particolarmente diffuso in Piemonte, in particolare nella provincia di Asti e Alessandria, nella zona del Monferrato. Se vi recate in Piemonte non chiamateli ravioli! Per la loro forma e le loro dimensioni, a un occhio esperto questa pasta si distingue infatti molto bene.

Viene solitamente preparata con un ripieno a base di carne e viene servita con condimenti come di sugo d'arrosto,

burro e salvia oppure al pomodoro.

Testaroli - Liguria

Se si pensa alla pasta ligure per eccellenza senza dubbio vengono in mente le trofie o le trenette accompagnate da un buon pesto alla genovese. Forse non tutti sanno che esiste un'altra ricetta, antichissima, tutta da scoprire: i testaroli. Apparentemente semplice, tipica della tradizione povera contadina della Lunigiana, questa pasta non solo era presente già nell'antica Roma, cotta a legna con un metodo affascinante. Il loro nome deriva dal "testo", una teglia che si usa sulla brace: appoggiato su una griglia, viene usato per cuocere a fuoco vivo un impasto liquido di farina, sale e acqua. Come per una crêpe, si aspetta che la pentola sia calda e si versa la pastella, si lascia rapprendere leggermente e poi si fa cuocere con il coperchio. Alla fine, il disco ottenuto ha un aspetto leggermente spugnoso, che viene lasciato asciugare e poi tagliato.

Bigoli - Veneto

Pasta lunga tipica del Veneto dove sono detti in dialetto "bigoi". Sono molto simili agli spaghetti ma più grossi e ruvidi. Nella ricetta originale venivano realizzati tramite l'uso di macchinari a torchio e originariamente consistevano in un mix di grano duro e grano tenero, acqua e sale. Esistono diverse ricette e preparazioni determinate dai tipi di farina e dal condimento: si passa dai bigoli all'anatra, al ragù di carne, alla salsa di acciughe fino alla variante fatta con la farina saracena.

Gramigna - Emilia Romagna

Tipica delle zone di Modena e Bologna, la gramigna assomiglia a un bucatino corto arricciato ed è spesso soprannominata anche "paglia e fieno" per via dei

suoi due colori: il giallo della semola di grano duro e il verde dell'impasto che contiene anche gli spinaci. La troverete spesso nella variante con il ragù di saliccia, delizioso!

Mafalde - Campania

In Campania, i formati tipici sono tantissimi, difficile fare una scelta. Tra questi spiccano le mafalde, meno noti rispetto ad altre tipologie. Chiamate anche Reginelle, sono molto riconoscibili grazie al loro aspetto "merlettato" e devono il loro nome a Mafalda di Savoia, per la cui nascita, nel 1902, vennero create la prima volta. A Napoli era considerato "o piatto d'e feste" e ancora oggi viene preparato in occasioni speciali.

Lumachelle - Marche

Originarie delle Marche, le lumachelle, dette anche passatelli in altre zone, sono cilindretti composti da un impasto ricco a base di parmigiano, pangrattato, uova, farina e noce moscata. Vengono mangiati solitamente in brodo di cappone o arricchiti nell'impasto con le spinaci. L'origine di questa pasta va indietro nella storia fino al Rinascimento, quando pare fosse particolarmente apprezzato dalle famiglie nobili di Urbino dell'epoca.

Strangozzi - Umbria

In Umbria si possono assaggiare gli strangozzi, una pasta fresca all'uovo legata alla tradizione povera. Ancora oggi, tradizione vuole che la sfoglia si stenda a mano in modo vigoroso fino a uno spessore di 2 millimetri per poi tagliarla in strisce lunghe 30 cm. La particolare consistenza porosa di questa specialità consente di trattenere molto bene qualsiasi tipo di condimento di carne o vegetariano.

I fusilli battono gli spaghetti

Idealo portale internazionale di comparazione prezzi leader in Europa - ha condotto un'indagine sulle preferenze degli amanti della pasta nel Bel Paese in occasione del World Pasta Day. Secondo i dati di Unione Italiana Food, sono oltre 300 i tipi di pasta presenti sugli scaffali dei super-



mercati. Ma quali sono i più amati secondo idealo? Analizzando i dati di metà ottobre 2022, è possibile stilare una classifica dei formati di pasta più desiderati.

1 Fusilli.

A dispetto delle aspettative, i fusilli sono stati il formato di pasta preferito nel corso dell'ultimo mese. La famosa pasta dalla forma allungata avente due o più spire, realizzato con semola di grano duro, deve il suo nome proprio al fuso, lo strumento utilizzato per la filatura a mano.

2 Spaghetti.

Un formato di pasta che non ha bisogno di presentazioni, emblema della pasta nel mondo. Lo spaghetti, con la sua forma lunga e sottile a sezione tonda, è uno dei formati di pasta più versatili, protagonista di centinaia di ricette, protettore degli studenti fuori sede nelle sue varianti "aglio e olio" o "con il tonno" ma amatissimo nel sempre classico spaghetti al pomodoro con una spolverata di parmigiano e due foglie di basilico.

3 Tagliatelle.

La pasta all'uovo per eccellenza, tipica dell'Emilia-Romagna. Il suo nome deriva dal verbo "tagliare", dato che tradizionalmente si ottiene stendendo la pasta in sfoglia sottile e tagliandola, dopo averla arrotolata.

4 Penne.

Il formato di pasta corta più conosciuto, così chiamato in quanto originariamente voleva imitare i pennini delle stilografiche. Le penne sono nate lisce, ma con il tempo hanno acquisito anche la rigatura e assunto molteplici varianti.

Gnocchi. A differenza della pasta di grano duro, gli gnocchi sono un cibo casalingo facile da realizzare. Gli gnocchi di patate sono un caposaldo della nostra cucina, preparati al sud quanto al nord, questa gustosa ricetta delizia il palato di mezza Italia prestandosi alle più disparate versioni regionali.



INGREDIENTE ACQUA



Voiello

All'interno dell'esclusivo regalo targato Voiello, un posto d'onore per la regina della tavola: la pasta. Due confezioni della Gran Penna Ruvida Voiello nello special pack in edizione limitata Procida 2022, realizzato in carta e interamente riciclabile, nel pieno rispetto dell'ambiente.a.



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

MADRE TERESA DI CALCUTTA

Tenuta Mazzolino

La piccola azienda di Corvino San Quirico - immersa nelle colline del Pavese - presenta il look rinnovato del suo Pinot Nero Metodo Classico, nella prima annata, frutto del lavoro con il guru delle bollicine, Dominique Leboeuf.



CONSIGLIO ECO Usiamo bacinelle al posto dell'acqua corrente per lavare frutta e verdura.

www.alezionedisostenibilita.it

7 Fake news sull'acqua del rubinetto

Disinteresse e disinformazione sull'acqua vedono proliferare di luoghi comuni e falsi miti che alimentano abitudini e stili di vita sempre più insostenibili, come dimostra l'allarme globale per l'inquinamento degli oceani da parte di oltre 150 milioni di tonnellate di plastica, in buona parte costituiti da bottiglie monouso. Con Culligan cerchiamo di fare un po' di chiarezza.

E' MEGLIO BERE SOLO ACQUA IN BOTTIGLIA

Paragonare la qualità delle acque non è semplice. Non tutti sanno, infatti, che l'acqua di acquedotto e le acque minerali sono regolate da normative differenti: la prima dal già citato Decreto Legislativo 31/200, le seconde dal Decreto Ministeriale del 10/2/2015.

Tale discrepanza normativa fa sì che alcune acque minerali in commercio contengano elementi (come ad esempio arsenico, manganese o solfati) in quantità superiori rispetto ai parametri ammessi per l'acqua del rubinetto destinata al consumo umano. Molti parametri, normati per le acque di rete non hanno limite per le acque in bottiglia, per le quali vengono definiti "caratterizzanti". Alcune famose acque in bottiglia se valutate con i parametri del D.Lgs 31 NON risulterebbero potabili.

ELEVATO CONTENUTO DI SODIO FA MALE

Spesso la ridotta percentuale di Sodio nell'acqua da bere viene indicata a garanzia di qualità superiore. In realtà, il Sodio è una sostanza fondamentale per il corpo umano. Tuttavia, se è vero che in presenza di alcune patologie è raccomandata un'assunzione ridotta di sodio, è altresì vero che la frazione di sodio assorbita attraverso l'acqua ha un impatto trascurabile rispetto a quella assunta attraverso gli alimenti: un semplice pizzico di sale o prodotti come affettati, cracker o grissini.

Basti pensare che 100 grammi di prosciutto contengono già 2,578 grammi di Sodio, mentre per assumerne attraverso l'acqua un solo grammo dovremmo bere in media circa 20 litri di acqua al giorno.



ELEVATO CONTENUTO DI CALCIO FA MALE

Molti pensano che bere l'acqua del rubinetto, anche quella ad elevato residuo fisso, vale a dire ricca di sali di Calcio e Magnesio, possa favorire la formazione di calcoli renali. In realtà si tratta di un luogo comune senza fondamento. Come conferma l'Istituto Superiore di Sanità⁵, non vi è una diretta correlazione tra la concentrazione di Calcio nell'acqua e l'insorgere di calcoli.

È anzi vero il contrario: una dieta povera di Calcio può semmai aumentare il rischio di sviluppare questa patologia. In generale, per chi ha predisposizione o soffre di calcolosi la raccomandazione medica è quella di bere tanto perché quel che conta è la quantità totale di liquidi che si assumono nella giornata

IL CLORO NELL'ACQUA NON FA BENE

La funzione del cloro è quella di sanificare gli acquedotti ed evitare eventuali contaminazioni batteriche assicurando la qualità e la salubrità dell'acqua all'interno della rete idrica. Lungi dall'essere dannoso nelle quantità stabilite, tutt'al più il Cloro presente nell'acqua del rubinetto può risultare sgradevole al gusto. Un fastidio facilmente ovviabile con l'applicazione al punto d'uso di semplici filtri a carbone attivo che eliminano l'odore e il sapore di Cloro all'istante.

BERE DURANTE I PASTI FA MALE

Bere una giusta quantità di acqua (non oltre i 600-700 ml) durante il pasto, serve a migliorare la consistenza degli alimenti ingeriti svolgendo quindi un ruolo importante nella digestione. Solo se si beve un'eccessiva quantità di acqua, i succhi gastrici vengono diluiti e quindi i tempi della digestione si potrebbero leggermente allungare.

LE BOTTIGLIE IN PLASTICA SONO RICICLABILI

Le bottiglie di plastica in PET, avendo una vita media stimata intorno ai 1000 anni, non sono biodegradabili. Attualmente, solo una parte minoritaria delle bottiglie in plastica viene correttamente raccolta e avviata al riciclo. Di questa, una percentuale ancora minore viene realmente trasformata in nuovi oggetti, contenitori o imballaggi.

L'ACQUA DEL RUBINETTO NON È SICURA

Secondo una recente ricerca dell'Ir- sa, l'Istituto del Consiglio Nazionale di Ricerca (CNR)² deputato al controllo della qualità dell'acqua, l'Italia si posiziona ad un ottimo quinto posto in Europa per qualità dell'acqua di acquedotto. Ci precedono solo Austria, Svezia, Irlanda e Ungheria. Considerando che l'acqua di falda è sempre migliore di quella di superficie, l'elevata qualità media della nostra acqua è dovuta all'origine sotterranea dell'85% delle nostre fonti.

CUCINA IN PELLICOLA



Biscopan

I Tostallegri sono realizzati con una materia prima innovativa e pochi altri ingredienti di alta qualità. L'olio extravergine di oliva, la totale assenza di strutto e la lunga lievitazione naturale con lievito madre, garantiscono un prodotto croccante e gustoso.



Vi lascio con la cosa a me più cara al mondo... la notte!

TONY PISAPIA

Nital

Il marinatore sottovuoto FoodSaver marina i cibi in pochi minuti anziché in diverse ore: è un contenitore da 2 litri in grado di marinare sottovuoto carne, verdure e molto altro e può essere utilizzato anche per conservare gli alimenti.



CONSIGLIO ECO In Italia 3 centrali elettriche lavorano a pieno regime solo per produrre energia per elettrodomestici in stand by. Spegnamoli.

SPIGOLA DEL FILM L'UOMO IN PIÙ

L'uomo in più è un film del 2001 scritto e diretto da Paolo Sorrentino al suo debutto come regista per un lungometraggio.

Il protagonista è Tony Pisapia, un cantante di musica leggera, cinico, spavaldo, egocentrico con problemi di droga, che non trova ormai più lavoro.

La sua ultima intervista in uno studio televisivo, dopo aver appena commesso un omicidio, è uno tra i monologhi più belli del cinema italiano.

Finisce in carcere a preparare la spigola all'acqua pazza per lui e i suoi compagni di cella.

nella vita non esiste il pareggio



LA RICETTA

Spigola all'acqua pazza

Ingredienti

800 g spigola/branzino
150 g pomodorini
1 bicchiere vino bianco
1/2 litro acqua
2 spicchi aglio
qb pepe o peperoncino
qb prezzemolo
4 cucchiaini olio EVO
qb sale

Preparazione

Pulite ed eviscerate la spigola eliminando le squame e sciacquatela sotto abbondante acqua corrente. Lavate i pomodorini e tagliateli

in 2 parti. In una padella capiente fate rosolare gli spicchi d'aglio schiacciati, unite poi i pomodorini, il vino e un bicchiere di acqua, abbassate la fiamma, e lasciate cuocere per circa 5 minuti. Salate le spigole all'interno e all'esterno e aggiungete in padella il resto dell'acqua, unite il peperoncino e lasciate cuocere per circa 20 minuti.

La ricetta si presta a diverse varianti tra cui quella dell'aggiunta di origano o di basilico o di olive, ma alla fine il risultato è garantito. Questa versione, con abbondante acqua, è ideale per l'utilizzo del sughetto come condimento per la pasta.



LA RICETTA

Zucchine ripiene di tonno, grano saraceno e porri.

Ricetta di Mareblu

Ingredienti per 4 persone:

3 lattine di Tonno Leggero Mareblu
4 zucchine grandi
2 porri
1 cipolla
Timo
1 limone
100 gr di grano saraceno
Olio evo q.b.

A piacere fiori commestibili tipo "Viola del pensiero" per decorare

Preparazione

Tagliare le zucchine a metà nel senso della lunghezza, svuotare l'interno e metterlo in una ciotola. Condire le zucchine con un filo d'olio e infornarle per 40 minuti a 160°. Nel frattempo, portare a ebollizione 200 ml di acqua e aggiungere il grano



saraceno. Cuocere il grano saraceno come da indicazioni riportate sulla sua confezione. In una casseruola far cuocere a fuoco lento anche i porri e la cipolla tagliate a dadini e la polpa di zucchine a fuoco lento, aggiungendo un po' di acqua se necessario e un filo d'olio a fine cottura. Sfornare le zucchine e farcirle con il ripieno di zucchine, porri e cipolle, il grano saraceno e il tonno. Spolverare con la buccia di limone grattugiata e alcune foglioline di timo precedentemente lavate e asciugate.

Servire tiepide o fredde.

Detto da... Antonia

“Il caffè estratto dalla moka è una vera e propria ricetta che ha 2 ingredienti: l'acqua e il caffè e come tutte le ricette ha delle dosi precise da rispettare. Le dosi esatte sono: 10 grammi di caffè ogni 100 grammi di acqua. Mettiamo quindi la caldaia (la parte sotto) della moka sulla bilancia, riempiamo d'acqua fino a metà valvola e poi in base al peso mettiamo la quantità giusta di caffè.”

Accademia Trucillo - (SA)



INGREDIENTE



Leni's

Realizzata dalla geniale combinazione delle migliori mele di montagna, coltivate, raccolte e lavorate with liebe sulle Dolomiti, nel cuore del Trentino Alto Adige, e zenzero, la Spremuta di Mela con Zenzero Leni's è una bevanda dissetante e dal sapore vivace.

Il suo aroma gradevole e fresco la rende perfetta da gustare in purezza o diluita.



Non è ironico che lo zenzero sia tipico dell'Asia tropicale, un posto dove ignorano il Natale?

ELIO E LE STORIE TESE

Sant'Anna

Fruity Touch Lime, Zenzero e Guarana: acqua Sant'Anna arricchita da succo di lime concentrato, estratto naturale di zenzero e di guaranà, con un gusto deciso e vigoroso, dedicato ai consumatori curiosi di novità e che desiderano un piacere contemporaneo.



CONSIGLIO ECO Porta al centro raccolta i rifiuti pericolosi e quelli elettronici ed elettrici.

Le cose che “forse” non sai dello zenzero

Lo zenzero, o come lo abbiamo sempre chiamato fino a qualche anno fa: ginger, negli ultimi anni è di uso comune in molte famiglie italiane, eccezion fatta per i più anziani che ancora lo vivono come un cibo “alieno”. Scopriamo alcune caratteristiche di questa pianta che viene dall'oriente.

LO ZENZERO VA A BOLOGNA

L'iconico vaso Fabbri racchiude un nuovo tesoro, contemporaneo e rivoluzionario, interpretazione italiana di una delle spezie più amate del mondo.

Un melting pot di sapori, tradizioni e sensazioni, nato per sorprendere e raccontare la propria epoca: a oltre un secolo dall'invenzione dell'Amarena Fabbri, ancora oggi icona di gusto made in Italy, l'azienda di Bologna presenta sul mercato un nuovo, modernissimo tesoro, racchiuso in quello stesso vaso che l'ha resa celebre nel mondo.

“Zenzero Fabbri” è un prodotto contemporaneo, versatile e altamente innovativo, frutto dell'incontro tra opposti: l'Oriente con i suoi profumi e le sue spezie con l'Occidente, il dolce con il piccante, la sapidità con la freschezza, la tradizione con la modernità.



SAI COS'È LO ZENZERO?

Lo zenzero, nome ufficiale Zingiber officinale, è una pianta erbacea, dall'aspetto simile alla canna da zucchero, ma più bassa. Appartiene alla famiglia delle Zingiberaceae, un grande ramo di cui fanno parte anche la curcuma e il cardamomo, insieme ai quali dà vita al curry, il misto di spezie orientali che ha conquistato i palati di tutto il mondo.

STREGONERIA E MEDICINA

Pianta sacra, usata dagli antichi sacerdoti nei riti propiziatori, in lingua giapponese significa niente meno che “meraviglia dell'universo”: parliamo dello zenzero, radice orientale antichissima.

Le prime tracce della sua coltivazione si perdono tra la Cina e l'India, oltre tre millenni fa.

Da sempre avvolta da un'aura di mistero e fascino grazie alle sue innumerevoli proprietà benefiche e officinali. Proprietà che un tempo la collocavano al confine della “magia” e che nell'ultimo decennio, grazie alla rinnovata e crescente attenzione all'aspetto salutistico della tavola, ne hanno decretato un nuovo “Rinascimento”, incoronandola nel gotha dei superfood.

INUMERI DELLO ZENZERO

384 mila

Le ricerche mensili su Google in Italia contenenti la parola zenzero.

Oltre 7 milioni

I risultati di ricerca su Google Italia con la parola chiave zenzero.

5,3 milioni

I risultati di ricerca su Google Italia per “zenzero ricette”.

2019

L'anno in cui lo zenzero entra ufficialmente nel Paniere Istat dei beni di consumo più diffusi in Italia.

10

Gli anni trascorsi da quando è esploso il consumo di zenzero in Italia, passando da prodotto esotico e di nicchia a ingrediente passepartout per la cucina.

Dal 2010 al 2016

Il consumo di zenzero è aumentato del 670% secondo un rapporto di Coop.

Oltre 3000

Gli anni da cui si consuma lo zenzero.

XVI secolo

L'origine (presunta) del celebre omni-pan di zenzero, il biscotto “regale”, inventato dalla regina Elisabetta I.

30 grammi

La quantità di zenzero, fresco, che si può assumere nel corso di una giornata. Si tratta di un limite molto ampio, difficile da superare anche a causa del suo sapore intenso. Basta infatti un pizzico di zenzero per insaporire un piatto.

0,8 grammi

I grassi contenuti in 100 gr di zenzero. La radice è infatti nota anche per le sue proprietà di “brucia grassi”.

1 kg

La quantità di zenzero che serviva per comprare una pecora.

Tra il XIII e XIV secolo

La spezia era così ricercata che veniva usata come merce di scambio.

TENDENZE



Tonitto 1939
Sorbetto in limited edition che richiama al gusto dell'aperitivo. Una variante analcolica realizzata con una tecnologia che lascia intatto il tocco di artigianalità e unicità del prodotto: si tratta del Sorbetto allo Spritz con prosecco DOC, Aperol e arancia rossa di Sicilia.

“ Gli animali sono miei amici... e io non mangio i miei amici.

GEORGE BERNARD SHAW

Sojasun

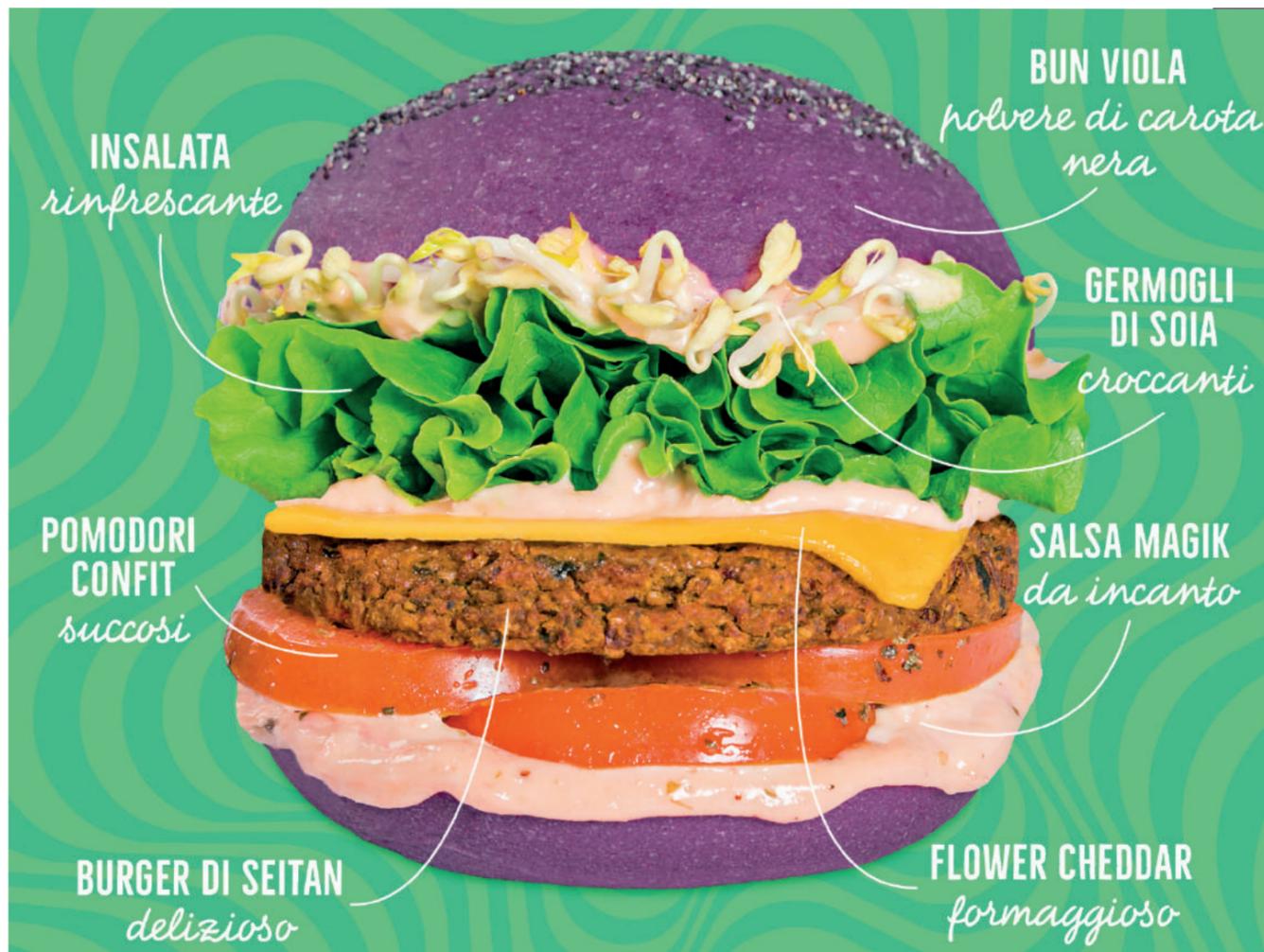
Strapazzate: un piatto pronto, pratico e declinabile in gustose varianti che offre un'alternativa vegetale bilanciata e leggera a tutti coloro che curano la propria alimentazione, senza rinunciare al gusto, oltre che per chi non mangia uova, perché intollerante o a causa del colesterolo.



CONSIGLIO ECO Se ti ricordi di congelare il cibo già porzionato eviterai di doverlo scongelare tutto per consumarne solo una parte.

www.alezionedisostenibilita.it

SEI ANCHE TU UN FLEXITARIANO?



Esiste una nuova e sempre più popolare categoria di consumatori: i flexitariani. Chi sono?

Sono persone che non vogliono rinunciare alle abitudini alimentari, ma che sono sempre più attenti ad un consumo ridotto di carne e quindi accolgono con interesse le alternative proposte.

L'errore che spesso si commette è quello di giudicare queste pietanze da quanto più si avvicinano al sapore della carne, ma invece dovrebbero essere giudicate da quanto soddisfino ugualmente il palato e la "goduria" del momento.

I veggie Nuggets di Burger King

Per la prima volta entrano nel menu di Burger King i Nuggets di pollo vegetale, vera novità per il mondo della ristorazione veloce in Italia.

Il tutto è reso possibile grazie ad una partnership con la olandese The Vegetarian Butcher, specializzata nella produzione di cibo a base di proteine vegetali che, con un'offerta a base prevalentemente di soia, compete con la carne animale per gusto, consistenza e valore nutritivo. Burger King ha lavorato molto per cogliere le esigenze dei propri clienti e l'evoluzione delle loro abitudini alimentari, innovando la produzione e garantendo al contempo l'eccellenza dell'offerta. Si è osservato, infatti, che un numero crescente di consumatori - i cosiddetti flexitariani - preferisce un approccio alimentare flessibile, puntando a limitare il consumo di proteine animali e accogliendo con favore opzioni a base vegetale.



Polpetta vegetale dagli U.S.A.

La prima polpetta realizzata con la "100% plant-based meat" di Beyond Meat nata negli Stati Uniti è stata ideata in Italia da Viviana Veronesi, fondatrice del brand Paulpetta (www.paulpetta.it), il primo bistrot italiano che propone un menù unicamente composto di queste specialità. Infatti, ai 14 tipi di polpette tra cui figurano le Libanesi, le India, le Messicane, le Greche, le Brooklyn, ovvero gli immancabili spaghetti meatballs, le Persiane, le Crucche, naturalmente le Italy, le tanto amate prelibatezze al sugo, si sono aggiunte le rivoluzionarie polpette di carne vegetale, le "Beyond Polpette" ribattezzate LA, il cui nome s'ispira alla sede californiana di Beyond Meat a Los Angeles; un'azienda che crea deliziose carni a base di piante utilizzando semplici ingredienti vegetali applicati in modi freschi: le nuove polpette contengono infatti solo proteine di pisello, succo di barbabietola e olio di cocco.



Veggie Burger di Flower Burger

Il quarto punto vendita della catena di burgherie plant-based, oggi a quota 15 store tra Italia ed Europa, ha aperto in Corso Garibaldi, 34 a Milano.

Il flagship store approda nel cuore del capoluogo meneghino in una via di passeggio molto amata da milanesi e turisti con l'auspicio di fidelizzare sempre più i Flower Lovers con la sua offerta di burger vegani e colorati.

Il negozio si sviluppa su due livelli con un totale di 50 coperti e un dehors colorato che si affaccia sulle tre vetrine. Il concept riprende quello degli altri locali della catena: grafiche psichedeliche alle pareti e fondali luminosi che rimandano a un immaginario hippy.

Lo store milanese è solo uno step nel piano retail che il brand ha stilato a medio-lungo termine.

Entro la fine del 2021 è prevista l'apertura di altri 5 locali nei punti di interesse della penisola e all'estero.



“TAFFIARE”

v. tr. – All'ombra delle due torri qualifica l'atto degli abitanti nel soddisfare il proprio ardore gastronomico con un luculliano piatto di mortadella.



mortadella
BOLOGNA



GODERSI LA VITA, DAL 1661.

mortadellabologna.com | Facebook - Instagram @MortadellaBologna

FROZEN FISH



Disaronno

Disaronno Velvet è un liquore cremoso dall'aroma intenso, "Eletto Prodotto dell'Anno" nel 2021 nella categoria alcolici. Incredibilmente morbido al palato, unisce in modo armonico il carattere distintivo di Disaronno Originale con note velutate e sfumature che lasciano il segno.



I cibi surgelati io neanche li scongelo. Li succhio come se fossero ghiaccioli!

WOODY ALLEN

La tordera

Otreval Valdobbiadene Docg "Rive di Guia" Extra Brut è asciutto, complesso e ricco in struttura, colpisce per sentore floreale ma anche agrumati e vegetali ed esprime in modo forte la sua unicità minerale ed interessante sapidità.



CONSIGLIO ECO Usiamo bacinelle al posto dell'acqua corrente per lavare frutta e verdura.

www.alezionedisostenibilita.it

5 BUONE RAGIONI PER SCEGLIERE SURGELATO

IIAS- Istituto Italiano Alimenti Surgelati ci spiega che il pesce surgelato è un'ottima soluzione per portare in tavola un prodotto dal gusto e dai valori nutritivi pari al fresco. È sicuro, versatile e facile da preparare; in più, come tutti i prodotti del comparto, è per sua natura, anti-spreco.

1 Il pesce surgelato è sostenibile e antispreco.

La sostenibilità dei prodotti sottozero in generale – e di quelli ittici in particolare – si ritrova nella loro natura intrinseca "amica" dell'ambiente. Non dovendo essere pulito e spinato, con il pesce surgelato si mangia il 100% di quello che si compra, senza alcuno spreco alimentare. Inoltre, gli alimenti frozen hanno una lunga durata di conservazione che permette di consumarli prima che si deteriorino. Possiamo poi mangiarne solo il quantitativo di cui abbiamo voglia, riponendo in freezer il pesce che avanza, senza buttarlo. Infine, non è necessario lavare i prodotti prima di cuocerli e questo permette un utilizzo inferiore di acqua durante la preparazione.

2 Il pesce surgelato è sano e sicuro.

Nei prodotti surgelati, per legge, non si può aggiungere nessun conservante allo scopo di prolungarne la vita. È il freddo a garantire la lunga conservazione di questi alimenti. Allo stesso modo, la surgelazione a bassissime temperature frena la proliferazione batterica insita naturalmente in ogni cibo, garantendone l'integrità. Infine, prima di essere messo in commercio, il pesce surgelato viene dotato di un'etichettatura che specifica, tra le altre indicazioni, la zona di provenienza. In questo modo è possibile sapere anche in quali acque è stato pescato.

3 Il pesce surgelato è economico, pratico e "salva-tempo".

Pulire, squamare, spinare, sfilettare, impiattare: la procedura da quando si acquista il pesce fresco a quando lo si porta in tavola è lunga e dispendiosa in termini di tempo. Con i prodotti ittici surgelati, invece, i tempi di preparazione si riducono drasticamente, permettendo così ai consumatori di preparare i propri piatti preferiti quando vogliono. Per ultimo, ma da non sottovalutare, i prodotti frozen permettono un risparmio economico che, soprattutto con l'attuale inflazione, aiuta gli italiani a riempire il carrello della spesa.



4 Il pesce surgelato è versatile e sempre disponibile.

Oltre ad essere un ingrediente fondamentale per tantissime ricette diverse, il pesce surgelato si presta a molteplici modalità di cottura: rosolato in padella o gratinato al forno, fritto o al cartoccio, le preparazioni possibili sono le stesse del pesce fresco. Inoltre, è disponibile sempre, in qualsiasi mese dell'anno/stagione e a portata di freezer...il che consente di rispettare una dieta equilibrata e salutare.

5 Pesce fresco e surgelato hanno le stesse caratteristiche organolettiche e nutritive.

I prodotti ittici surgelati sono pescati nei mari più puliti e profondi del mondo e subito lavorati, per bloccare ogni eventuale processo di alterazione. L'immediata surgelazione del pesce appena pescato permette quindi di mantenere inalterate le caratteristiche organolettiche e le componenti nutrizionali dell'alimento, che risulta perciò a tutti gli effetti equivalente al rispettivo fresco.

Frozen-at-sea

Il settore della pesca irlandese grazie a Bord Bia, l'ente governativo che si occupa della promozione dei prodotti food&beverage, ha stretto una forte partnership tra pescatori e aziende ittiche che vede la diffusione dell'innovativa tecnologia "Frozen-at-Sea".



Grazie a questa particolare tecnica, il pesce fresco viene congelato direttamente a bordo dei pescherecci in appena due ore dalla cattura. Solo così si riesce a garantire un prodotto ottimale sia per qualità che per gusto. Non solo bontà ma anche sicurezza, infatti l'etichettatura per lotto fornisce la tracciabilità alla fonte così da conoscere la provenienza del prodotto.

Una sicurezza in più per i consumatori italiani che scelgono i prodotti ittici irlandesi, acquirenti moderni e attenti a un maggior benessere per loro e per il pianeta, grazie a un minor impatto sugli ecosistemi naturali e sull'ambiente marino. Le tavole italiane si riempiono di piatti in grado di unire la creatività culinaria degli chef amatoriali del Bel Paese con la qualità di prodotti davvero premium che inseriti all'interno della dieta apportano molteplici benefici nutrizionali.

Ad esempio gli scampi, e i crostacei più in generale, hanno ottime proprietà nutrizionali: sono fonte di proteine con una quantità di grassi molto bassa e grazie alla presenza di acidi grassi essenziali, aiutano a salvaguardare il sistema cardiovascolare. Soprattutto nei crostacei poi, sono presenti vitamine del gruppo B, minerali come selenio, iodio, zinco, fosforo e magnesio. Infine, grazie al loro contenuto di sodio, possono essere cucinati anche senza l'aggiunta di sale, sicuramente un aiuto per combattere la ritenzione idrica. E ancora il salmone irlandese bio, tra i pesci più facili da cucinare e da preparare, un vero e proprio alleato per uno stile di alimentazione sana. Sono straordinari infatti i suoi benefici a livello nutrizionale grazie al pieno di proteine e grassi Omega 3 che contraddistinguono questo prodotto, una vera e propria fonte di minerali e vitamine che fanno bene al cuore e alla circolazione. E infine le ostriche irlandesi, alimento pregiato grazie all'acqua dell'oceano dove vengono allevate, preziosi molluschi ricchi di proteine e poveri di grassi, con livelli straordinariamente elevati di elementi quali iodio, ferro, rame, selenio e zinco.

Questi prodotti, perfetti per una dieta bilanciata, sono trattati con la tecnologia Frozen at sea, la quale assicura ai consumatori diversi benefici in termini di gusto, perché viene preservata la freschezza e la consistenza della polpa, di sostenibilità, perché il pesce congelato con questa tecnologia può essere trasportato via nave e quindi avere un impatto ambientale significativamente inferiore, di riduzione degli sprechi, lavorazione e consegna e di minor sensibilità ai prezzi.

TENDENZE



Bottega Balocco
Fior di Cacao e Cioccolato ha come caratteristiche principali l'intensità del cacao e la golosità del cioccolato fondente che danno vita ad una pastafrolla al cacao di alta pasticceria italiana dal gusto semplicemente irresistibile.



Che buone quelle colazioni al gusto di biscotti, sorrisi e chissà.

FABRIZIO CARAMAGNA

D'amico

La crema è realizzata con pistacchi attentamente selezionati, finemente tritati ed amalgamati con latte e burro di cacao. La Dolcrema di Pistacchio è pensata per farcire dolci, pani e paste di pizza. L'ingrediente perfetto per esaltare le ricette tradizionali e innovative.



A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ Riutilizza i barattoli di vetro. Spesso sono più belli dei contenitori che si compiono nuovi.

www.alezionedisostenibilita.it

COME FANNO COLAZIONE GLI ITALIANI?

Come sono cambiate le abitudini degli italiani per la colazione? I dati della ricerca online di ARvis.it mettono in luce nuove tendenze e interessi ritrovati, nonché maggior attenzione ai prodotti che si acquistano e si mangiano.

PANCAKES



CIAMBELLONE

Con l'arrivo del COVID in tanti si sono riscoperti cuochi e pasticceri. Al centro delle ricette e delle sperimentazioni è stato il dolce americano per eccellenza, il pancake. Salati, proteici, senza zucchero o senza burro, con la frutta o con il cioccolato, i pancakes hanno dominato le ricerche in rete.

A marzo 2020 il pancake ha registrato 1,5 milioni di ricerche su Internet, superando tutti gli altri dolci da colazione; a gennaio 2022 è ancora in testa con 368.000 ricerche online. In forte crescita l'interesse per il vegan, i più cercati sono i biscotti vegani con una media di 5.400 query mensili.

Nelle ricerche relative ai "senza" vince ancora il pancake senza uova, seguito dai biscotti senza burro con 18.100 ricerche medie mensili.

Tante le ricerche online anche per la colazione salata: il pancake salato ha raggiunto quasi 10.000 ricerche a gennaio 2022 dopo il boom a marzo 2020 (oltre 33.000).

Pancakes cercati, infine, anche per l'apporto proteico: 49.500 ricerche mensili di media negli ultimi 24 mesi con la "frase" "pancake proteico".

Ma la moda dei pancakes sembra destinata a durare e inserirsi nella routine degli italiani. Dopo un periodo di calo di interesse nell'autunno del 2021, il 2022 ha segnato una nuova ripresa nelle ricerche online. A gennaio 2022 sono state 368.000 le query specifiche degli utenti, iniziando un nuovo



trend di crescita e ascesa.

Di certo c'è che l'idea che accompagna le ricerche di pancakes è legata alla rapidità di realizzazione, tanto che una delle "frasi" più cercate è proprio "pancake veloci".

Un dolce intramontabile, veloce e semplice da cucinare: il ciambellone non passa mai di moda.

Soffice è la parola più cercata in rete legata a questa ricetta, con un volume di ricerca medio di quasi 31.000 query negli ultimi ventiquattro mesi. Ci sono poi varianti e gusti preferiti: i classici allo yogurt o al cioccolato, hanno una media mensile rispettivamente di quasi 20.000 e 9.000 ricerche; il rinfrescante al limone con 6.852 ricerche medie mensili supera l'alternativa al cacao (poco più di 6.000), mentre il più laborioso ciambellone bicolore è stato al centro di ricerche ed esperimenti culinari, con ben 17.853 ricerche medie mensili.

Anche per il ciambellone il picco è stato a marzo 2020, quando le ricerche online hanno superato quota 300.000. In quel frangente la preferenza è andata al ciambellone senza uova, che ha fatto registrare 22.200 query. La versione senza burro è rimasta particolarmente apprezzata, con un nuovo interesse in questo inizio di 2022, dopo un fisiologico calo durante l'estate. A gennaio 2022 le ricerche online sono state 2.900, più del doppio rispetto ai tre mesi estivi.

A gennaio 2022 le query sono tornate a superare quota 60.000, triplicando i volumi di ricerca dell'estate. Possiamo quindi affermare che in inverno gli italiani amano fare colazione con il ciambellone! Si è già visto come il ciambellone sia particolarmente apprezzato nella sua versione senza burro. Anche senza



zucchero è un'opzione ricercata, per chi deve tenere a bada la glicemia e vuole restare attento alla linea. In questo filone di ricerche rientrano tutte le query relative ai dolci per colazione light, senza zucchero o senza burro.

BRUNCH: UNA NOVITÀ DA FINE 800

Il brunch nasce in Inghilterra, a fine Ottocento, come pasto da consumare dopo le battute di caccia domenicali. Un momento di convivialità. Il nome è l'unione di breakfast e lunch: un incontro tra prima e seconda colazione. È però negli Stati Uniti, a partire dagli anni '30, che entra a far parte della cultura di massa, fino ad affermarsi nel mondo come stile di vita informale. Oggi, il brunch è diventato un vero e proprio food trend, anche in Italia, una delle nuove tendenze della ristorazione, consolidatasi soprattutto nelle grandi città. Si tratta di un fenomeno prevalentemente giovanile, del fine settimana, che ben si lega a momenti di intrattenimento sociale come le colazioni fuori casa e gli aperitivi pre-pranzo. Gli italiani amanti del brunch sono sì alla

ricerca della varietà e del piacere dello stare insieme, ma sono anche attenti alla qualità, in sintonia con il nuovo bisogno di benessere e sicurezza alimentare, e vicini al concetto di sostenibilità.

Punti cardine, anche della filosofia di Caffè Borbone che ha ideato "Brunch all'italiana 2022", il nuovo progetto che premia le migliori interpretazioni del brunch all'italiana e gli abbinamenti più creativi con il caffè. rivolto a pasticceri e pastry chef under 35, già esperti nel settore. Il contest nasce per promuovere la cultura italiana del caffè e, allo stesso tempo, le nuove tendenze culinarie e mira a valorizzare i giovani talenti. I partecipanti daranno sfogo al proprio estro con un'interpretazione personale del brunch all'italiana e il relativo abbinamento con il caffè.



INIZIATIVE



PanPiuma

La semola di grano duro conferisce un gusto solare e intenso per gli amanti di un gusto superiore e una morbidezza senza limiti. Il colore leggermente ambrato è sinonimo di materie prime di alta qualità, la semola infatti conferisce un colore e una struttura alla fetta molto riconoscibili. Completano il gusto il nobile olio di oliva ed il sale marino. Pochi e tradizionali ingredienti.

“Io nella morbidezza
ci ho plasmato il mondo.”

LAPOSTROFOAURA (TWITTER)

PanPiuma

La consistenza del pane è morbida, con fiocchi di cereali consistenti ma non duri, tramatura media e fiocchi apprezzabili alla masticazione. Colore ambrato, aroma fragrante, sapore pieno e gradevole. Ingredienti: farina di grano tenero tipo "0", acqua, olio di oliva, fiocchi di avena, fiocchi di farro, fiocchi di orzo, fiocchi di segale, semi di girasole, lievito naturale, sale marino, farina di frumento maltato.



CONSIGLIO ECO Sfrutta al meglio l'illuminazione naturale a casa, utilizza colori chiari per le pareti e colori pastello per i tendaggi.

www.alezionedisostenibilita.it

10 MINUTI CON PANPIUMA



Continua l'iniziativa di PanPiuma nelle scuole di cucina, che in questa edizione coinvolge anche i corsi di cucina con i bimbi grazie a PanPiumino, il piccolo della famiglia PanPiuma. Le scuole di cucina stanno realizzando ricette con "l'ingrediente" PanPiuma ed eccone alcune da fare in 10 minuti...

LA RICETTA

Il club sandwich dell'inverno

Ricetta di Gusti Toscana

Ingredienti

6 fette di Pan Piuma (integrale o ai cereali)
2 uova sode
2 fette di petto di pollo
2 cucchiaini di capuliatto (pomodoro secco tritato con capperi, origano e olio)
4 cetriolini
2 cucchiaini di maionese
2 cucchiaini di yogurt greco
5-6 olive taggiasche
a piacere qualche foglia di insalata
sale e pepe e olio extra vergine di oliva
4 stecchini da spiedino



Preparazione

Tostare delicatamente le fette, grigliare il pollo e tagliarlo a striscioline, salarlo e peparlo, unire poco yogurt per condirlo.
Oliare la prima fetta, adagiare metà del pollo condito con lo yogurt e le olive denocciolate, se gradito unire qualche foglia di insalata.
Adagiare la seconda fetta, spalmarla con il capuliatto (o un pesto di pomodorino secco), unire metà delle uova sode e i cetriolini affettati. Spalmare la terza fetta di pane con maionese e adagiarla a contatto con le uova. Inserire gli spiedini di legno e tagliare in diagonale per ottenere il primo club sandwich doppio. Ripetere tutte le operazioni con le fette e gli ingredienti rimanenti.

LA RICETTA

Mozzarella e prosciutto in carrozza

Ricetta di: Angela Maci - Cookiamo

Ingredienti: per 10 mozzarelle in carrozza

20 fette di Pan Piuma di grano duro
10 fette di fiordilatte
10 fette di prosciutto cotto
4 uova
50 ml di latte
farina q.b.
pangrattato q.b.
1 lt di olio di arachidi
sale q.b.

Preparazione

Formate dei panini con la mozzarella e il prosciutto cotto fra due fette di pane in cassetta Pan Piuma. Infarinare i panini e passateli nell'uovo sbattuto con il latte e poco sale, rigirandoli spesso finché abbiano assorbito tutto il liquido. Passateli nel pangrattato e frigeteli in abbondante olio caldo facendoli dorare da entrambi i lati. Scolateli su carta assorbente, salate a piacere e servite ancora caldi.



LA RICETTA

Cannolo Tiramisù

Ricetta di: Arta Zenelaj - Accademia Italiana Chef

Ingredienti

1 fetta di PanPiuma
60 gr. di tuorlo d'uovo
40 gr. panna da montare
20 gr. mascarpone
30 gr. zucchero
q.b. cannella

Procedimento

In una bastardella montare lo zucchero con il tuorlo, fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.
Montare la panna, aggiungere il mascarpone e la cannella. Mescolare fino ad ottenere una crema liscia. Unire le due creme mescolando dall'alto e amalgamare bene.
Riempire una sac-a-poche e porre il composto in frigo.
Con un mattarello stendere la fetta di PanPiuma e avvolgerla al tubetto di alluminio. Informare a forno caldo per 5 minuti a 180°.

Una volta raffreddata, togliere il tubetto di alluminio e farcire il cannolo. Decorare con cacao amaro e chicchi di caffè.



STRUMENTI



Le Tribute

Botaniche selezionate a mano e sette distillazioni separate, una per ogni gruppo di botaniche, miscelate poi sapientemente secondo la ricetta originale, danno vita a un gin vivace con note di lime, kumquat, agrumi, lemongrass e, ovviamente, ginocchio.



Impara a cucinare, prova nuove ricette, impara dai tuoi errori, non avere paura, ma soprattutto divertiti.

JULIA CHILD

Farmo

I Fusilloni Bio sono una pasta di legumi, ricca di proteine vegetali e uniscono il sapore unico di lenticchie e ceci a una forma innovativa, data da quattro grandi ali e da un foro centrale che, seguendo tutto il corpo della pasta, permette di raccogliere al meglio il sugo, intrappolandone l'aroma e la consistenza



A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ Se non usi apparecchiature apposite, prediligi cotture veloci a stracotti.

www.alezionedisostenibilita.it

LA TECNOLOGIA CI RENDE PIU' SOSTENIBILI

Siamo abituati a credere che tutto quello che si distanzi dai metodi tradizionali che usavano le nonne per fare le loro ricette sia sbagliato. Sappiamo inoltre che gli elettrodomestici consumano energia e hanno un impatto negativo sul Pianeta.

Tutto questo spesso è vero, ma inizia ad invertirsi la tendenza.

Ci sono piccoli elettrodomestici che servono a cucinare meglio della nonna e ad essere più sostenibili, perché ci aiutano a cuocere le parti non nobili degli alimenti o i tagli meno pregiati, ci aiutano a conservare per più tempo e a risparmiare energia.

Le nostre nonne se avessero avuto questi elettrodomestici sicuramente li avrebbero utilizzati.

CUCINARE A BASSA TEMPERATURA

Crockpot cucina lentamente a temperatura bassa e costante, sempre inferiore ai 100 °C, preparando ricette succulente e gustose e mantenendo inalterate le proprietà degli alimenti. È molto pratica da utilizzare, perché si riempie velocemente con gli ingredienti necessari, si accende e poi fa tutto da sola. Consuma quanto una lampadina (è fino a quattro volte più economica della tradizionale cottura a gas, in forno o a induzione) e può essere lasciata accesa in totale sicurezza anche quando si è fuori casa o di notte, in modo da avere il pranzo o la cena pronti e caldi quando si rientra dal lavoro, dopo una giornata trascorsa all'aperto oppure al risveglio.

Crockpot è una pentola versatile che può essere utilizzata tutto l'anno, anche nel periodo estivo, perché con lei non è necessario accendere fuochi o forno nelle giornate calde.



Le basse temperature di funzionamento non comportano alcun riscaldamento degli ambienti.

Questo tipo di cottura ci aiuta, inoltre, ad utilizzare i tagli di carne meno pregiati e renderli ugualmente teneri e succosi sostenendo sia il nostro portafogli che l'ambiente.

LA RICETTA

Pollo sfilacciato

Ingredienti

2 cipolle grandi tagliate ad anelli
2-4 cucchiaini di condimento per barbecue
1 kg di filetti di petto di pollo (senza pelle né ossa)
100 ml di succo di mela, vino bianco o brodo di pollo
300-400 ml di salsa per barbecue
8 panini per hamburger
Insalata

Preparazione

Adagiate gli anelli di cipolla sul fondo dell'inserito della Slow Cooker. Massaggiate

il pollo con il condimento per barbecue e mettetelo sopra le cipolle. Versate il liquido nella pentola.

Coprite con il coperchio e cuocete da 6 a 7 ore in modalità LOW (da 3 a 3 ore e mezza in modalità HIGH) finché la carne non si è ammorbidita. Utilizzando due forchette, sfilacciate la carne in pezzetti a dimensione di boccone.

Se volete, nel caso in cui si sia formato trop-



po liquido di cottura, potete rimuoverlo del tutto o in parte. Aggiungete la salsa da barbecue e proseguite la cottura in modalità HIGH per altri 30 minuti, finché la salsa non sarà calda.

Tostate i panini, farciteli con la carne e l'insalata e gustateli immediatamente.

MAI TEMPERATURE TROPPO ALTE

Ballarini, dal 1889 presente con i propri strumenti di cottura in tutte le cucine d'Italia, professionali e amatoriali, prosegue il suo percorso di ricerca e messa in commercio di strumenti che garantiscono alti standard qualitativi senza rinunciare all'attenzione verso la sostenibilità ambientale e la cultura dell'alimentazione, e lancia Vipiteno, la nuova collezione di pentole dalle prestazioni elevatissime e tecnologia d'avanguardia a disposizione del consumatore. Come l'up and down di Thermotion, che caratterizza il dispositivo colorato posto alla base del manico, per segnalare che la padella ha raggiunto la temperatura corretta, rosso-up pronta per la cottura e down per essere maneggiata senza scottarsi, limitando così piccoli incidenti domestici, shock termici ma soprattutto lo spreco di preziosa energia.

Il fondo, adatto anche all'induzione, garantisce un'ottima stabilità sui fuochi ed il manico, impugnabile senza l'uso di presine, rendono i prodotti della linea Vipiteno alleati fidati per una cucina safe, di semplice



esecuzione ma dai risultati eccellenti.

Il rivestimento interno antiaderente Nerolite a 4 strati, grazie alle particelle minerali di cui è composto, conferisce al prodotto un'ottima resistenza alle abrasioni ma soprattutto consente di grigliare ad una temperatura di 190/200° ottenendo già una perfetta reazione di Maillard, preservando i valori proteici degli alimenti ed evitandone la carbonizzazione nociva per la salute.

CONSERVARE SOTTOVUOTO

La nuova macchina per il sottovuoto FoodSaver VS0100X conserva gli alimenti fino a 5 volte più a lungo rispetto ad altri metodi tradizionali e ha un design moderno ed elegante che si intona con lo stile di qualsiasi cucina e che la rende facile da riporre. Sul piano di lavoro, poi, occupa pochissimo spazio ed è sempre pronta all'uso! È perfetta per conservare ogni tipo di cibo e preservarne le proprietà nutritive, evitando così gli sprechi alimentari, ed è semplicissima e veloce da utilizzare, perché è sufficiente posizionare il sacchetto, premere il coperchio e, con il semplice tocco di un pulsante, la potente tecnologia di questa macchina FoodSaver rimuoverà l'aria dal sacchetto e creerà una chiusura ermetica per mantenere il cibo fresco fino a 5 volte più a lungo, permettendo di risparmiare tempo, denaro e spazio!

La modalità umido/secco di cui è dotata garantisce automaticamente il sottovuoto di qual-



siasi tipo di alimento, anche di quelli che contengono maggiori liquidi come la carne o le verdure cotte, mentre la funzione solo sigillatura consente di creare sacchetti delle dimensioni personalizzate e minimizzare gli sprechi.



CIBO E ARTE



Fiorentini

I Si&NO al Riso Nero sono gallettine sfiziose, non fritte, senza glutine e senza lievito, prodotte solo con materie prime selezionate e da agricoltura biologica. Sono ideali da gustare come sostitutivi del pane, in abbinamento ad aperitivi e pietanze, ma sono anche lo spuntino perfetto per sfiziosi momenti di pausa.



La vita è una combinazione di pasta e magia.

FEDERICO FELLINI

Riso Nuvola

Propone una grande novità per il piacere della tavola: le tagliatelle di riso che, realizzate con uova, stabiliscono un perfetto connubio tra il gusto della pasta e il riso.



CONSIGLIO ECO Cambiamo le vecchie abitudini. Sembra una banalità, ma è l'unica vera rivoluzione per la sostenibilità.

www.alezionedisostenibilita.it

GRANI D'AUTORE

Barilla presenta il progetto artistico Grani d'Autore: dalla semina al raccolto del grano duro attraverso le opere di 11 illustratori.

Un programma composto di iniziative e appuntamenti, reali e virtuali, che delinea un viaggio tra i valori e l'arte della pasta fatta con grano duro selezionato 100% italiano.



Un viaggio tra i valori della pasta fatta con Grano Duro Selezionato 100% Italiano che racconta, attraverso il linguaggio dell'arte, il lavoro dell'azienda per la valorizzazione di una filiera agricola italiana di qualità, responsabile e sostenibile. Un progetto, ampio e composito, che nasce dal lungo rapporto di Barilla con l'arte, ancora una volta strumento privilegiato di comunicazione e sensibilizzazione; un contributo artistico, in particolare in un momento di forti limitazioni, che vuole rispondere a un'esigenza culturale crescente, a Milano e in tutta Italia. All'esposizione artistica presso La Biblioteca degli Alberi (Gae Aulenti - Milano), si accom-

pagneranno un'esperienza virtuale e aumentata, visitabile online attraverso il sito Barilla, un concorso dedicato ai consumatori e in chiusura una mostra esperienziale e immersiva in Triennale Milano. Punto di partenza e ispirazione del progetto artistico è l'innovativa visione di prodotto e di filiera riassunta nel Manifesto del Grano Duro, un prospetto in dieci punti che contiene gli impegni dell'azienda, ed i suoi valori guida, per una pasta di qualità con grani duri italiani e prodotta responsabilmente. 11 artisti italiani, professionisti di calibro internazionale e talenti emergenti, hanno raccontato in illustrazioni uniche e originali la

loro visione del Manifesto del Grano Duro Barilla, attraverso l'utilizzo di linee, forme, simboli e colori ispirati alla nuova pasta. E sono proprio i colori caldi, dell'azzurro, del giallo e del rosso, ad essere il fil rouge che collega tutte le illustrazioni. I colori del sole che fa maturare il grano, del cielo azzurro d'Italia sotto cui è nata la nuova pasta, e della passione degli oltre 8000 agricoltori e delle numerose persone che rendono possibile produrre la pasta Barilla classica fatta con grano duro 100% italiano. La romana Irene Rinaldi, la palermitana Giulia Conoscenti e la napoletana Andrea Boatta; e ancora Celina Elmi da Firenze,

Emiliano Ponzi da Ferrara, Ale Giorgini da Vicenza e Massimiliano di Lauro da Lecce; infine, Alessandro Baronciani da Pesaro, il milanese Francesco Poroli, la torinese Elisa Seitzinger e Cristian Grossi da Parma, città sede di Barilla: un team di artisti che testimoniano i valori di un'azienda da sempre vicina e attenta all'arte, di cui si è resa negli anni sostenitrice, ammiratrice e testimone. Ciascun artista ha quindi rappresentato un punto del Manifesto del Grano Duro Barilla ed i valori alla base di esso: dalla sostenibilità al territorio, dalla sicurezza alla condivisione, e ancora innovazione, tradizione, filiera, responsabilità, collaborazione e molto altro ancora

CI SPARIAMO UNA POSA?

Oggi vi parliamo dell'azienda agricola Piccolo Bacco dei Quaroni, che si trova a Montù Beccaria, frazione Costa Montefedele nell'Oltrepò Pavese. Avventura iniziata nel 2001 con l'acquisto di una piccola storica cantina locale. Mario, Laura, Giulia e Tommaso e le nuove generazioni, hanno sviluppato il progetto portando la loro impronta, lavorando in regime biologico con vitigni tipici del territorio quali la Moradella, l'Uva rara, la Croatina la Barbera, la Malvasia di Candia e gli Alloctoni: Riesling Renano e Pinot Nero. Il loro lavoro in vigna e in cantina, mantiene un elevato rispetto della natura e della terra. Vi proponiamo in degustazione "La Posa", vino rosato ancestrale, da uve Barbera di viti storiche, con almeno venti anni di vita.



I sommelier lo definirebbero torbido, proprio per la presenza di lieviti e per l'assenza di sboccatura tipici del metodo di produzione. È un vero pompelmo rosa alcolico, emozionante, e che non smetteresti mai di bere. È un vino dai sentori erbacei, agrumati, di pesca acerba e di frutta rossa, fresco al palato e sapido quanto basta. Ideale per la nostra cena a base di quiche di cavolfiori e carciofi alla giudia. Let's spring again! Attenzione! perché fa venire voglia di mare e di ballare, di pic nic nel parco e di musica leggera. Cheers! Sulle note di Bongo Cha Cha Cha, rigorosamente nella versione originale di Caterina Valente. Di Elena Varini e Paolo Scevola



INGREDIENTE



Le Naturelle

L'Album d'uovo le Naturelle è costituito al 100% da albume di uova di gallina da allevamento a terra, si utilizza come l'albume d'uovo fresco e può essere dosato facilmente per preparare ricette dolci o salate. E' naturalmente proteico e povero di grassi, infatti 100 g di prodotto contengono 10 g di proteine e meno di 50 kcal.



Probabilmente una delle cose più misteriose al mondo è l'uovo, prima che sia rotto.

MFK FISHER

Le Naturelle

Uova di gallina da allevamento a terra categoria A. Deposte in Italia da galline allevate all'interno di una filiera dedicata, in cui non vengono usati antibiotici, sono disponibili in confezioni da 4 o 6 uova in polpa di legno, materiale riciclabile nella filiera della carta.



CURIOSITÀ La frittata più grande del mondo è stata cucinata nel 2012 a Ferreira do Zezere, in Portogallo: 130 mila uova di gallina per un peso complessivo di cinque tonnellate.

Le cose che "forse" non sai dell'uovo

Gruppo Eurovo, in occasione del World Egg Day, svela i benefici delle uova a colazione per iniziare in modo sano ed equilibrato la giornata. Un'abitudine ancora poco diffusa in Italia e che Gruppo Eurovo, con la consulenza della Dottoressa Martina Donegani, biologa nutrizionista, desidera valorizzare facendo conoscere le preziose proprietà che caratterizzano le uova.

ALBUME FONTE DI PROTEINE

Grazie al suo sapore e al forte apporto energetico, il tuorlo per molto tempo ha primeggiato nei confronti dell'albume, considerato spesso a torto più "povero" di nutrienti. In realtà, il "bianco d'uovo" è ricco di elementi fondamentali, in primis le proteine: con un peso medio di 30-35 grammi, è costituito per quasi l'88% da acqua e fornisce circa l'11% di proteine, ha poche calorie (43 kcal ogni 100 grammi) ed è povero di grassi. Discorso inverso per il "rosso", dal contenuto piuttosto elevato di grassi (29%) e quindi dal maggior apporto calorico (325 kcal per 100 grammi). Dal peso medio intorno ai 16-18 grammi, è costituito per il 53,5% di acqua e contiene una maggior quantità di proteine (16% circa), di ferro, di calcio, di fosforo e di vitamina A. Le uova, inoltre, contengono grassi "buoni" (insaturi) e fosfolipidi, che aiutano il corretto sviluppo cerebrale. Per chi deve fare scorta di proteine tenendo al minimo calorie e lipidi, quindi, il solo albume rappresenta una valida opzione per cucinare pasti gustosi e leggeri, come per esempio omelette e pancake proteici per la colazione.

UOVA E CURE ANTIBIOTICHE

Da demolire anche il pregiudizio che "vieta" le uova durante una cura di antibiotici. Non esiste alcuna evidenza scientifica a supporto di questa credenza, salvo il caso in cui si assumano antibiotici sulfamidici: alcuni componenti dell'uovo si possono legare ai sulfamidici nell'intestino, limitando il loro assorbimento.

OVA NEMICHE DEL FEGATO

Un pregiudizio antico, radicato in tempi in cui non erano disponibili strumenti di diagnosi efficaci come quelli moderni. I dolori addominali che alcune persone provano dopo aver consumato uova, infatti, sono dovuti al fatto che questo alimento può stimolare la contrazione della cistifellea: se questa è infiammata o contiene dei calcoli, si avverte dolore. Le uova, quindi, non sono la causa del disturbo, ma si limitano a segnalarlo. Le conoscenze attuali, inoltre, hanno chiarito che le uova contengono diverse sostanze, ad esempio gli aminoacidi solforati, utili nella cura di alcuni disturbi, anche gravi, che affliggono proprio il fegato.

QUANTE UOVA A SETTIMANA

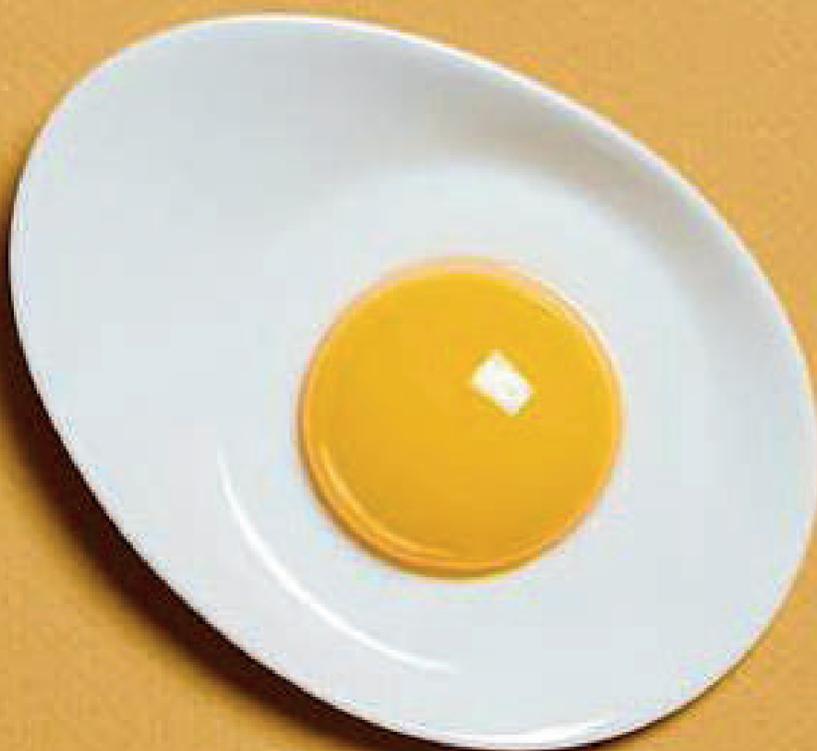
Come rispondere alla faticosa domanda: "Quante uova mangiare a settimana?". Nell'ambito di una dieta varia, le linee guida del CREA consigliano il consumo di 2-4 uova a settimana per garantire la varietà delle fonti proteiche. Anche chi soffre di malattie cardiovascolari o diabete può, consultando il proprio medico e nel rispetto del regime alimentare con lui concordato, inserire con regolarità le uova nella propria alimentazione. Stesso discorso, a maggior ragione, vale per gli albumi: non vi sono limiti prestabiliti di consumo, a patto di rispettare il proprio fabbisogno proteico e di mantenere un'alimentazione variegata.

LE UOVA E IL COLESTEROLO

Sono molti i "falsi miti" di cui le uova sono vittime. In primis, quello legato al rapporto uova-colesterolo. Innanzitutto, è bene ricordare che è solo il tuorlo a contenerlo, mentre l'albume è completamente privo. Inoltre, la dieta influenza solo per il 15-20% la colesterolemia: la maggior parte del colesterolo che si trova nel sangue, infatti, è prodotto dall'organismo stesso a livello del fegato che, in caso nella dieta siano introdotti alimenti che lo contengono, tende a produrne una quantità minore per compensare. Un'ampia e recente metanalisi pubblicata sul British Medical Journal è arrivata alla conclusione che il rischio di infarto e ictus non aumenta consumando un uovo al giorno.

LE UOVA: OK A COLAZIONE

Grazie alla loro versatilità, le uova sono un alimento adatto a ogni pasto. Anche, e soprattutto, a colazione. Nonostante la tradizione italiana la consideri un momento "dolce", una colazione salata a base di uova è un'ottima abitudine per iniziare bene la giornata. Diversi studi, infatti, hanno dimostrato che un consumo di uova a colazione, soprattutto se associato a una fonte di fibre come, per esempio, una fetta di pane integrale, aiuta a tenere a bada i morsi della fame più a lungo durante la mattinata. Le proteine, di cui le uova sono una fonte preziosa, hanno infatti un elevato potere saziante, potenziato ulteriormente dall'effetto della fibra. Per una colazione sana, equilibrata e ricca di gusto le ricette non mancano, c'è solo l'imbarazzo della scelta.



INIZIATIVE



Riso del Vò

Il Carnaroli Classico è un riso dal chicco grosso e vitreo, proprio per questa sua particolarità è adatto per risotti morbidi, ottimo per ricette con verdure aromatiche, con lo zafferano e per insalate di riso. Ottima la tenuta della cottura, il chicco mantiene a lungo la sua consistenza anche una volta cotto.



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

CONFUCIO

Riso del Vò

La versione Semintegrale del Nano Vialone Veronese I.G.P. è lavorata a pietra e si presenta leggermente più scura perché meno lavorata; ciò rende il chicco ancora più gustoso, ricco di proprietà nutritive e con ben il 70% di fibre in più rispetto al Nano Vialone Veronese I.G.P. e al Vialone Nano Classico. Inoltre il Nano Vialone Veronese I.G.P. Semintegrale mantiene a lungo la sua consistenza anche una volta cotto.



CONSIGLIO ECO Usa abiti caldi in inverno e apri le finestre in estate. Spesso ci affidiamo al termostato per non avere caldo o freddo, ma basterebbero logiche abitudini. www.alezionedisostenibilita.it

A LEZIONE DI RISO CLASSICO



Continua l'iniziativa di Riseria La Pila con Riso del Vò che vuole spiegare ai corsisti delle scuole di cucina le caratteristiche e la qualità dei suoi prodotti. Durante i corsi si cercherà anche di fare chiarezza su come riconoscere la qualità del riso sugli scaffali dei supermercati e perché esiste una così ampia forbice di prezzo tra un riso ed un altro. Iniziamo a farci un'idea.

La situazione di partenza
C'erano una volta le sementi originali: Arborio, Baldo, Carnaroli, Ribe, Roma, Sant'Andrea, Vialone Nano. Poi la situazione è sfuggita di mano. Le aziende sementiere hanno iniziato a brevettare sementi alternative al fine di aumentare la resa (produzione) per ettaro e limitare le infestanti. Fino ad arrivare ad avere molte varietà assimilabili; più di 10 per il Carnaroli e di 5 per l'Arborio, solo per citare due esempi.

La conseguenza?
Gli agricoltori e le industrie hanno avuto un tornaconto iniziale, ma la qualità del riso non era la stessa delle sementi originali in purezza, a discapito del gusto, della tenuta alla cottura e cessione degli amidi. Inoltre tutte quelle varietà assimilabili avevano generato una scala prezzi ed una disparità qualitativa che riflettendosi sul prodotto finito aveva ingenerato molta confusione sul consumatore...

E a quel punto?
Le vendite del riso italiano calavano

e di conseguenza i prezzi, sementieri immettevano nuove varianti varietali sempre più economiche. Nessuno era più contento: gli agricoltori, la distribuzione e i consumatori. Pochissime aziende agricole e riserie sceglievano di coltivare i risi con le sementi originali in purezza, conscie di avere più costi e meno resa, offrire un prodotto di qualità superiore, ma non poterlo comunicare in etichetta perché la legge non lo permetteva, quindi sperando solo nel passa parola dei consumatori. La Riseria La Pila si ingegnava e dichiarava la Rintracciabilità di Filiera e la purezza delle sementi utilizzate con un QR code leggibile con gli smartphone. Ma finalmente è stata fatta chiarezza, è nato il Riso Classico.

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

Tutto il processo di coltivazione e trasformazione del Riso Classico è controllato dall'Ente Risi, infatti si possono utilizzare solo sementi Originali e certificate e tutta la documentazione va conservata in azienda. Tutti i documenti da inviare all'Ente Nazionale RISI (superficie, semina, raccolto) devono riportare la dicitura Classico. Lo stoccaggio del Riso Classico deve essere ben separato e ben identificato.

Cosa cambia per gli agricoltori ed i distributori?
C'è il giusto riconoscimento economico per un prodotto di qualità superiore non frutto di agricoltura estensiva. C'è una più facile strutturazione dell'offerta a scaffale che porta più valore alla categoria.

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

LA RICETTA

Risotto ai petali di rosa

della Scuola di cucina - La nostra Cucina (MI)

Ingredienti

300 g Nano Vialone Veronese IGP Riso del Vò
60 g burro
50 g parmigiano (grattugiato)
1 spruzzo vino rosato
1 cucchiaio concentrato di pomodoro
1 cipolla
1 e 1/2 l brodo
1 cucchiaio grani di pepe rosa in salamoia
1 rosa rossa

Preparazione

Mettete in una casseruola 20g di burro e la cipolla tritata fine, salate e fate cuocere per pochi minuti a calore moderato. Unite il concentrato di pomodoro. Unite i petali della rosa tenendone da parte alcuni per la decorazione. Fateli insaporire. Unite il riso e fatelo tostare. Alzate la fiamma, spruzzate di vino rosato e fatelo evaporare. Unite un mestolo di brodo bollente e via via che asciuga, aggiungete altro brodo bollente. Portate a cottura a fuoco vivace continuando a mescolare. Spegnete il fuoco dopo circa 18 minuti. Unite il burro e il parmigiano e i grani di pepe rosa. Coprite e lasciate riposare per qualche minuto. Mescolate e servite su un piatto caldo. Cospargete il vostro risotto con dei petali di rosa.



LA RICETTA

Risotto di zucca e burrata

della Scuola di cucina - Il Giardino dei Sapori (MI)

Ingredienti

300 g zucca
1 cipolla o scalogno
1 tazza grande riso Carnaroli Classico Riso del Vò
3 tazze grandi brodo vegetale
qb rosmarino
qb olio evo
1 albume

Preparazione

Soffriggere la zucca tagliata a cubetti, il rosmarino tritato e la cipolla tagliata fine in olio e acqua. Aggiungere il riso, saltare per qualche minuto ed aggiungere il brodo. Cuocete il riso per 18/20 minuti girandolo solo una volta all'inizio. A fine cottura spegnere il fuoco e mescolare con burro e formaggio. Impiattare aggiungendo la burrata al top.



INIZIATIVE



Lome Super Fruit

Il frutto del melograno è un vero e proprio elisir di lunga vita, possiede grandi quantità di sali minerali e vitamine preziose per l'organismo. Ideale per spremute e per dare acidità e dolcezza alle ricette.



Tolta la buccia il melograno è un miracolo di semi.

FABRIZIO CARAMAGNA

Lome Super Fruit

Melagrana 97%, Zenzero 2% e Limone 1%: il mix è perfetto per chi cerca il giusto equilibrio tra gusto e benessere. Bottiglie in vetro disponibili nel formato da 200 ml, 250 ml e 500 ml. Un gusto nuovo in cui le note piacevolmente aspre del limone e quelle frizzanti dello zenzero si sposano con quelle fresche della melagrana creando un mix innovativo.



A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ Non gettare le bucce di melagrana, puoi farci un collutorio o una maschera per la pelle. Le istruzioni si trovano facilmente sul web.

A LEZIONE DI MELAGRANA CON Lome Super Fruit

È da poco partita l'iniziativa "A lezione di melagrana" con Lome Superfruit nelle scuole di cucina in tutta Italia.

Di questo simbolico e suggestivo frutto impareremo a conoscerne la stagionalità, le proprietà benefiche e i modi d'uso in cucina. Ecco le prime ricette.



LA RICETTA

Risotto midollo e melagrana

Ricetta da Accademia Italiana Chef

Ingredienti

240 g Riso Carnaroli Classico
40 g Midollo di vitello
300 ml Succo di melagrana LomeSuperfruit Equivalente circa al succo di 3 melagrane
40 g burro Ghiacciato
40 g grana padano Grattugiato
qb Colatura di alici
qb Gomma di cantano
qb vino bianco
germogli di nasturzio
germogli di pisello

Preparazione

Mettere in forno il midollo dentro il suo osso taglia-



to in verticale per 30 minuti a 200°, programma statico - Togliere midollo da osso, frullare e far raffreddare in frigo - Frullare melagrana e setacciare liquido; (oppure utilizzare Succo di Melagrana di LomeSuperfruit) aggiungere gomma di xantano in proporzione 1g ogni 100ml, frullare emulsionando fino alla gelificazione completa; mettere il gel nel biberon per salse - Tostare riso a secco, sfumare con vino bianco ed una volta evaporato l'alcol far cuocere aggiungendo acqua al bisogno; 2 minuti prima della fine della cottura aggiungere 2 cucchiaini da caffè di colatura di alici - Spegnerne il fuoco e mantecare con midollo, burro ghiacciato e grana padano grattugiato. - Impiattare nell'osso aggiungere scorza di limone grattugiata finemente con microplane e gel di melagrane a spot. - Arricchire con germogli di nasturzio (piccantezza) e pisello (dolcezza)

LA RICETTA

Torta Cioccolato e Melagrana

Ricetta da Gusti Tusciana (TO)

Ingredienti

70 g cioccolato fondente tritato
70 ml panna fresca
300 ml Spremuta di melagrana Lome Super Fruit
300 g zucchero
10 g gelatina ammorbidita
qb succo di limone
200 g cioccolato
200 g panna fresca
4 uova montate bene
120 g zucchero
75 g farina setacciata
30 g cacao

Preparazione



Sciogliere il cioccolato nella panna calda e poi versarla sulla torta
Gelatina di melagrana
Metterlo a bollire la spremuta di melagrana di Lome Superfruit con lo zucchero e il limone per circa mezz'ora poi aggiungere la gelatina, che sarà lo strato inferiore della farcitura.
Mousse al cioccolato
Scaldare metà della panna con i pezzi di cioccolato. Poi mettere in frigo. Montare il resto della panna con lo zucchero. Montare la panna in frigo una volta fredda e unire l'altra montata. Farcire l'altro strato della torta.
Pan di Spagna al cacao
Cuocere a 170° ventilato per circa 40' in una teglia rotonda.

LA RICETTA

Suppli di risotto alla melagrana

Ricetta da Cucinamica (NA)

Ingredienti

350 g di riso per risotti
20g di scalogno tritato
40 g di burro
70g di vino bianco
100g di succo di melagrana LomeSuperfruit
100g di scamorza grattugiata
60g di mortadella sottilissima
30g di noci tostate e tritate
30g di burro
QB brodo vegetale

Preparazione



Far appassire lo scalogno con il burro, unire il riso e farlo tostare per 1 minuto, unire il vino e farlo evaporare, unire il succo di melagrana; portare a cottura unendo il brodo caldo un po' alla volta.

Completare mantecando con la scamorza grattugiata, le noci ed il burro; unire 2 cucchiaini di arilli di melagrana. Far raffreddare e dare forma di suppli, mettere sugli stecchi impanare e friggere.

LE MIGLIORI SCUOLE DI CUCINA



Hanno aderito all'iniziativa:
"a lezione di melagrana"
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
ICOOK
icookweb.com
LATAVOLA DOC
latavoladoc.net
CUCINA L. DE MEDICI
torino.cucinadm.com
COOKIN' FACTORY
cookinfactory.com
ALESSANDRIA
SOULFUD ACCADEMY
soulfud.it
CUNEO
THE ITALIAN WAY
theitalianway.it
CHIAPPELLA
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

UNI TRENTO

Marta Villa

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

ACCADEMIA DEL PANE

farinapetra.it

UNIVERSITÀ DELLA PIZZA

farinapetra.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

IMMAGINAZIONE LAVORO

immaginazioneclavoro.it

ACCADEMIA ITALIANA

CHEF

milano.accademiaitalianachef.com

IL GIARDINO DEI SAPORI

FB/IlGiardinoDeiSapori

ASCUOLA DI CUCINA

KITCHEN

kitchenweb.it

LA NOSTRA CUCINA

lanostracucina.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

MEATINGPOINT

meatingpoint.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 BO

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

ANTICA CORTE PALLAVICINA

www.anticacortepallavicinarelais.it

FORLÌ - CESENA

CASA ARTUSI

casaaartusi.it

COOK ACADEMY

cookacademy.it

RAVENNA

MARIANI LIFE STYLE

mariani-ravenna.it

RIMINI

ACCADEMIA ITALIANA

DOLCE ARTE

aidacorsi.it

ASSOCIAZIONE CUOCHI

ROMAGNOLI

associazionecuochiromagnoli.it

ARTE DOLCE

artedolce.it

MODENA

AMALTEA

scuolacucinaamaltea.it

AL SAVOR

alsavor.it

LIGURIA

GENOVA

CHEF PER CASO

chefpercaso.it

ZEN AND COOK

zenandcook.it

I BUONGUSTAI

ibuongustaiigenova.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

cinquesterrecookingschool.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
cordobleu-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
mamaflorence.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.accademiaitalianachef.com

 **SIENA**
LOVELY CHEFFA
lovelycheffa.it

 **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 GUSTASAPORI
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
mediterraneumlab.it
 **MIND**
mindnotizie.it 

OFFICINE CULINARIE

officineculinarie.it
PURPLE TASTE
m.me.purpletaste.it
RISTORANTE
PAGNANELLI
pagnanelli.it
TU CHEF
nuovatu.chef.it
IL CIRCOLO DEI
BUONGUSTAI
ilcircolodeibuongustai.net
 **LOVELYCHEFFA**
lovelycheffa.it
DUE CUOCHI PER AMICI
corsidicucinaroma
PEPE VERDE
pepeverde.it
ONE DAY CHEF
onedaychef.it
 **ACCADEMIA ITALIANA**
CHEF
roma.accademiaitalianachef.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
quantobastarrento.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
 **ACCADEMIA TRUCILLO**
trucillo.it

ABRUZZO

 **L'AQUILA**
QUANTO BASTA
qbscuoladicucina.it
 **SCHERZA COL CUOCO**
scherzacolcuoco.it
HOTEL IL TIGLIO
hotelliltiglio.com
CHIETI
 **SWEET EST COOKING SCHOOL**
sweetest.it
 **PESCARA**
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
 **CHIACCHIERE 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.accademiaitalianachef.com

BASILICATA

 **POTENZA**
MASSERIE DEL FALCO
masseriedelfalco.it
 **MATERA**
COOK'N FAN AT MARY'S
cookfanatmarys.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

AZIENDE

 **CAFFÈ BORBONE**
caffeborbone.com
 **RIGONI DI ASIAGO**
Rigonidiasiago.it
 **LOME SUPERFRUIT**
Lomesuperfruit.com
 **URBANI TARTUFI**
Urbanitartufi.it
 **CAFFÈ TRUCILLO**
Trucillo.it
 **FARINE PETRA**
Farinepetra.it
 **CILLARIO E MARAZZI**
cillarioemarazzi.it
 **PANPIUMA**
Panpiuma.it
 **SPIRITO CONTADINO**
Spiritocontadino.com
 **PASTIFICIO LAGANO**
Pastificiolagano.it
 **FONTANETO**
Fontaneto.com
 **MOLINI DEL PONTE**
Molinidelponte.com
 **THE GARDA EGG.CO**
Thegardaeggco.com
 **RISO BUONO**
Risobuono.it
 **CULLIGAN**
Culligan.ir
 **ACETO VARVELLO**
Acetovarvello.com
 **MONTECOPPE**
Montecoppe.it
 **MARE APERTO**
Mareaperto.it
 **LA COLLINA DEI CILIEGI**
Lacollinadeiciliegi.it
 ARCA
Arca.bio
 GIUSEPPE GIUSTI
Giusti.it

GENNAIO 2023 È IL MESE DEL PESCE SELVAGGIO DELL'ALASKA



Il nuovo anno comincia in modo “selvaggio” con Alaska Seafood Marketing Institute. Il Wild Alaska Seafood Month, giunto alla sua seconda edizione ha come focus la sostenibilità, fiore all’occhiello della pesca nel Pacifico. Grazie alla sostenibilità, il pesce dell’Alaska vanta una qualità eccezionale con grandi benefici per la salute. Eccellente è la sua versatilità in cucina, dalle ricette più semplici a quelle più creative. Durante il mese di gennaio, in occasione del Wild Alaska Seafood Month in tutta Europa e nel Regno Unito sono disponibili informazioni, oltre a un supporto alle vendite e a campagne educative.

LE DIFFERENTI SPECIE DELL'ALASKA

Salmone, Merluzzo del Pacifico, Pollock, Scorfano, Black Cod, Sogliola...la gamma del pescato è veramente ampia e a gennaio 2023 viene presentata in tutte le sue peculiarità. Tutte le specie provengono da pesca sostenibile, attività che viene gestita in modo responsabile attraverso rigidi regolamenti dello stato stabiliti per salvaguardare e garantire la continuità, evitando gli sprechi.

INVITO A PARTECIPARE

Alaska Seafood è pronta ad offrire supporto a tutti i commercianti e agli importatori per rendere il gennaio 2023 un mese veramente speciale.



WWW.ALASKASEAFOOD.IT



#alaskaseafoodmonth #fishingforthefuture #findyourfish #sustainableseafood