FRIGO

PRODOTTO FRESCO NELLE SCUOLE DI CUCINA N°127

PER ESSERE SOSTENIBILI OCCORRE METODO

FILIPPO BERIO

FILIPPO BERIO SINCE 1867

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

HENRY BROOKS ADAMS

FILIPPO BERIO SINCE 1867

CONSIGLIO ECO *Fai scongelare gli alimenti nel frigorifero, aiuteranno a consumare meno energia.*

PER ESSERE SOSTENIBILI OCCORRE METODO

Gruppo Salov, di cui fa parte il marchio Filippo Berio, è una delle aziende che hanno firmato il "Manifesto per un insegnamento della cucina con il valore della sostenibilità ambientale" promosso da Frigo Magazine. In occasione della presentazione del Report di Sostenibilità SALOV 2022, abbiamo incontrato Fabio Maccari, Amministratore Delegato del Gruppo Salov, ecco l'intervista.

Frigo: Il Gruppo Salov ha scelto l'ecosostenibilità come uno dei pilastri alla base della propria produzione. Non viene sottolineato spesso come questa scelta porti anche dei vantaggi economici. Lo può confermare?

Fabio Maccari: È un aspetto fondamentale. Le attività devono avere un senso economico e, quelle relative alla sostenibilità, specialmente per un'azienda come la nostra nel settore dell'olio, avvengono in modo naturale. La sostenibilità è diventata per noi una forma d'essere, la "caliamo" direttamente nel prodotto che portiamo sulle tavole dei consumatori.

Frigo: Una scelta ben visibile nell'attività del marchio Filippo Berio…

Fabio Maccari: Tutti gli oli extra vergine di oliva della gamma Filippo Berio presenti in Italia sono espressione del Metodo Berio, processo produttivo fondato sui principi di sostenibilità insiti nell'agricoltura integrata. Il prodotto è certificato dal campo alla bottiglia e certificato da SGS, leader mondiale delle certificazioni.

Frigo: L'ecosostenibilità è una scelta che riguarda ogni aspetto della produzione del prodotto?

Fabio Maccari: Per noi è importante che la sostenibilità diventi un elemento tangibile attraverso i prodotti che offriamo ai consumatori. Anche con il marchio Sagra, con cui siamo presenti specialmente nel settore degli oli di semi, abbiamo voluto rendere concreto il nostro impegno in questo ambito. Siamo stati i primi a proporre le bottiglie r-pet realizzate con plastica riciclata dedicate alla gamma di oli di semi. Anche in questo caso abbiamo "vestito" il nostro prodotto di sostenibilità, apportando un taglio netto all'immissione di nuova plastica nell'ambiente e all'emissione di CO_2.

Frigo: Oltre che ambientale ed economica, la sostenibilità per voi ha anche un valore sociale?

Fabio Maccari: Abbiamo definito un Piano di Sostenibilità che guiderà lo sviluppo e la crescita di Salov nei prossimi anni. I cardini nella stesura del Piano sono stati individuati in alcuni pilastri di Sostenibilità, tra questi il controllo della catena di fornitura; la qualità, ricerca e innovazione e lo sviluppo del capitale umano. Quest'ultimo aspetto è per noi di fondamentale importanza. Ci impegniamo in tante attività interne coinvolgendo il personale nelle tematiche e nelle scelte aziendali. Abbiamo un commitment nella crescita e nella sponsorizzazione dei giovani all'interno dell'azienda, così come nella maggior valorizzazione delle risorse femminili. Un altro punto importante è la comunicazione responsabile, veicolando messaggi sempre in modo etico e trasparente.

FRIGO
PRODOTTO FRESCO NELLE SCUOLE DI CUCINA

DIRETTORE RESPONSABILE
MASSIMO VACCARO
massimo.vaccaro@frigomagazine.com

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

PROJECT MANAGER
LUIGI MOLGORA

PROGETTO GRAFICO
Antonio Rolli
IMPAGINAZIONE
Grazia Positano

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

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

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

Filippo Berio
L'olio Extra Vergine di Oliva Filippo Berio Classico è il più versatile della gamma grazie al suo gusto equilibrato, con sentori di erba e frutta matura, perfetto da utilizzare a crudo.
Usi consigliati: si sposa bene con ogni piatto, perfetto per "il giro d'olio" finale a crudo.

> ***Da secoli l'olio d'oliva fa sì che le popolazioni che lo utilizzano abbiano una salute migliore.***
>
> ***WALTER WILLETT***

Filippo Berio
Olio Extra Vergine di Oliva Filippo Berio 100% Italiano esalta ogni piatto con la sua impronta fruttata e vivace, quasi piccante, e i suoi sentori di erba, carciofo e pomodoro maturo.
Usi consigliati: ideale per esaltare il gusto di ogni piatto dalle zuppe agli arrosti, per tutti i piatti dai sapori corposi.

CONSIGLIO ECO *Acquistiamo lavastoviglie a basso consumo e cerchiamo di riempirle sempre al massimo.*

CONOSCIAMO L'OLIO EVO NELLE SCUOLE DI CUCINA

Dalla collaborazione tra Filippo Berio, brand premium del Gruppo Salov, e Frigo Magazine nasce l'iniziativa "A lezione di olio extravergine", che permetterà ai corsisti delle scuole di cucina di tutta Italia di conoscere meglio le qualità dell'olio extravergine di oliva, sfruttando le competenze e la passione di un'azienda che ha fatto della sostenibilità e della tradizione italiana i propri punti di forza, grazie al Metodo Berio.

Tutte le referenze Olio Extra Vergine di Oliva Filippo Berio presenti sul mercato italiano si avvalgono del Metodo Berio, un percorso di qualità e garanzia sostenibile, tracciato e certificato dal campo alla bottiglia. Vengono selezionate solo le coltivazioni che seguono i principi della produzione integrata - rispettose dell'ambiente e di tutto l'ecosistema - utilizzando le olive migliori e sane, raccolte al giusto grado di maturazione e spremute rigorosamente a freddo, ottenendo la miglior qualità d'olio e un gusto insuperabile. Per Filippo Berio i numerosi controlli lungo tutte le fasi della produzione e i rigorosi test in laboratorio sono doverosi al fine di garantire un prodotto di altissima qualità. Il Metodo Berio è certificato da SGS, società che certifica sia la qualità del prodotto (vengono richiesti parametri qualitativi più restrittivi di quelli previsti dalla legge in materia, come per esempio il livello di acidità, parametri chimico-organolettici, nonché i parametri relativi al livello di fruttato), sia la sostenibilità ambientale lungo tutta la filiera dal campo alla bottiglia attraverso l'applicazione delle tecniche di produzione integrata e/o agricoltura biologica. Ogni fase del processo produttivo viene controllata e certificata, non solo in campo, ma anche in tutte le fasi di selezione, trasporto in frantoio e molitura delle olive.

Ricerca e sviluppo

L'azienda agricola Villa Filippo Berio è un vero e proprio centro di ricerca a cielo aperto di proprietà di Salov; qui si studiano soluzioni per il miglioramento di tutta l'olivicoltura italiana con l'obiettivo di sostenere una produzione efficiente, di qualità ma soprattutto sostenibile. Un circolo virtuoso che tenda a creare un'economia circolare per le generazioni future.

L'arte del blending

Il Master Blender di Salov è una figura imprescindibile per un'autentica garanzia di qualità del prodotto. L'arte del blending ha alle basi un'ampia conoscenza della materia prima e una chiara visione del profilo organolettico che si vuole raggiungere. Attraverso questo processo si riesce ad ottenere un profilo di gusto "proprio ed autentico" con un equilibrio di sapore costante, che riesce a soddisfare il consumatore finale durante tutto l'anno.

INIZIATIVE

Filippo Berio
L'olio Extra Vergine di Oliva Filippo Berio Classico è il più versatile della gamma grazie al suo gusto equilibrato, con sentori di erba e frutta matura, perfetto da utilizzare a crudo.
Usi consigliati: si sposa bene con ogni piatto, perfetto per "il giro d'olio" finale a crudo.

"Prenditi cura della Terra e la Terra si prenderà cura di te, distruggi la Terra e la Terra ti distruggerà.

PROVERBIO ABORIGENO

Filippo Berio
Olio Extra Vergine di Oliva Filippo Berio 100% Italiano esalta ogni piatto con la sua impronta fruttata e vivace, quasi piccante, e i suoi sentori di erba, carciofo e pomodoro maturo.
Usi consigliati: ideale per esaltare il gusto di ogni piatto dalle zuppe agli arrosti, per tutti i piatti dai sapori corposi.

CONSIGLIO ECO *Consumare meno ci porta a comprare meno e riutilizzare di più e risparmiare soldi*

www.alezionedisostenibilita.it

RICETTE DAL GUSTO EQUILIBRATO CON OLIO E.V.O. CLASSICO FILIPPO BERIO

Olio Extra Vergine di Oliva Filippo Berio Classico è il più versatile della gamma grazie al suo gusto equilibrato, con sentori di erba e frutta matura, perfetto da utilizzare a crudo e per dare un tocco in più a qualsiasi preparazione. Ecco alcune ricette dalle scuole che hanno aderito all'iniziativa "A lezione di Olio".

BURGER DI LENTICCHIE

Di Rapanello Viola - Seregno (MB)

Ingredienti
2 lattine di lenticchie
2 carote
1 cipolla
160 g semi di girasole tritai
pangrattato q.b.
timo secco
Olio Extravergine di Oliva Classico Filippo Berio
sale
lievito alimentare
rosmarino

Procedimento
Tritate finemente i semi di girasole fino a renderli farina. Scolate bene le lenticchie e sciacquatele. A parte tritate con un tritatutto la cipolla e la carota. Fatele appassire in padella con olio, sale e rosmarino per alcuni minuti aggiungendo un goccio di acqua all'occorrenza. Aggiungete anche i semi tritati e fateli tostare alcuni minuti. Spegnete, fate intiepidire poi trasferite in un contenitore dai bordi alti. Aggiungete le lenticchie, togliete il rosmarino. Aggiungete il timo, il lievito alimentare e un pizzico di sale. Frullate il tutto lasciando alcune lenticchie intere. Regolate di sale poi aggiungete pangrattato fino a raggiungere la consistenza desiderata. Formate dei burger, disponeteli su una teglia e cospargeteli con poco pangrattato. Irroratelì con olio extravergine. Infornate a 180° per 10 minuti finché dorati. Si possono anche cuocere in padella.

GIRELLE FARCITE

Di Chef per caso - Genova

Ingredienti per una teglia a di 26 cm
1 cucchiaio di zucchero vanigliato
la scorza di un limone grattugiato
150 g di latte
25 g di lievito di birra
3 cucchiai di Olio EVO Classico Filippo Berio
3 tuorli
350 g di farina
1 pizzico di sale
per la farcia:
150 g di burro
150 g di zucchero semolato

Preparazione
Nella planetaria o nel mixer metti lo zucchero vanigliato e la scorza di limone grattugiata, il latte, il lievito, i tuorli, l'olio e lavora con il gancio per alcuni minuti, aggiungi poi la farina e il sale e continua a lavorare per circa 5 minuti. Togli l'impasto dalla planetaria, spolverizza di farina la spianatoia e stendi la pasta in una sfoglia sottile aiutandoti con il matterello, ottenendo un rettangolo di cm 40 per 25. Nel caso tu non abbia la planetaria o il mixer procedi così: scalda leggermente il latte, fai una fontana con la farina setacciata, aggiungi il lievito sbriciolato, l'olio, la scorza di limone grattugiata, i tuorli e lo zucchero. A questo punto incomincia ad aggiungere il rimanente latte tiepido. Amalgama tutti gli ingredienti. Alla fine aggiungi il sale. Nel frattempo prepara la farcia lavorando il burro morbido con lo zucchero, ottenendo un burro a pomata. Stendi la crema sul rettangolo di impasto tenendoti lontano 2 cm dal bordo. Arrotola la sfoglia ottenendo un cilindro. Taglia dei tronchetti alti 4 cm, chiudili nella parte inferiore, sistemali in una teglia e lascia lievitare per 1 ora. Cuoci in forno caldo per 30 minuti a 180 °C. Nel caso la superficie del dolce si colorisse un po' troppo, copri con un foglio di alluminio; togli il foglio gli ultimi cinque minuti.

STUFATO MEDITERRANEO

Di Angela Maci per COOKiamo School - Treviso

Ingredienti per 4/6 persone
4 patate grandi
6 zucchine
1 cipolla di Tropea
10 pomodorini
basilico fresco
Olio Extra Vergone d'Oliva Classico Filippo Berio
sale fino
origano secco

Preparazione
Lavate le zucchine e le patate (pelate) e tagliatele a tocchetti non troppo piccoli. Lavate anche i pomodorini e tagliateli a metà. In una pentola fate soffriggere la cipolla a fettine con olio evo. Aggiungete le patate e le zucchine e lasciate insaporire. Unite anche i pomodorini, il basilico, l'origano, il sale e aggiungete mezzo bicchiere d'acqua. Lasciate cuocere con il coperchio per 30 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare. Lo stufato freddo è ancora più buono.

Filippo Berio
L'olio Extra Vergine di Oliva Filippo Berio Classico è il più versatile della gamma grazie al suo gusto equilibrato, con sentori di erba e frutta matura, perfetto da utilizzare a crudo.
Usi consigliati: si sposa bene con ogni piatto, perfetto per "il giro d'olio" finale a crudo.

> ***La più grande minaccia al nostro pianeta è la convinzione che lo salverà qualcun altro.***
>
> ***ROBERT SWAN***

Filippo Berio
Olio Extra Vergine di Oliva
Filippo Berio 100% Italiano
esalta ogni piatto con la sua impronta fruttata e vivace, quasi piccante, e i suoi sentori di erba, carciofo e pomodoro maturo.
Usi consigliati: ideale per esaltare il gusto di ogni piatto dalle zuppe agli arrosti, per tutti i piatti dai sapori corposi.

CONSIGLIO ECO *Pesiamo con cura gli ingredienti per la preparazione di una ricetta per evitare inutili sprechi di cibo.*

www.alezionedisostenibilita.it

RICETTE DAL GUSTO VIVACE CON OLIO E.V.O. FILIPPO BERIO 100% ITALIANO

Olio Extravergine d'Oliva Filippo Berio 100% Italiano esalta ogni piatto con la sua impronta fruttata e vivace, quasi piccante, e i suoi sentori di erba, carciofo e pomodoro maturo. Il gusto è fruttato, ideale per esaltare ogni piatto dalle zuppe agli arrosti, per tutti i piatti dai sapori corposi. Ecco alcune ricette dalle scuole che hanno aderito all'iniziativa "A lezione di Olio".

CHURROS DI POLENTA

Di Cucina Nova Milano

Ingredienti
90 g di polenta
360 ml acqua
q.b. cannella
q.b. zucchero a velo
un cucchiaino di sale grosso
50 g ricotta
10 g uvetta
q.b. Olio evo 100% Italiano Filippo Berio

Procedimento
Mettere sul fuoco 360 ml di acqua e, quando bolle, salare e aggiungere la polenta. Mescolare con una frusta per 5 minuti per non far formare grumi. Togliere dal fuoco e riporre la polenta in un contenitore quadrato o rettangolare, livellare bene con una spatola o aiutarsi con carta forno. Riporre in frigo per 3 ore. Una volta trascorso il tempo, tagliare la polenta in tocchetti e trasferirli su una placca con carta forno. Aggiungere un giro d'olio evo e spolverare con zucchero a velo. Infornare a 180 gradi statico per 15 minuti e poi 8 minuti in modalità grill (sono pronti quando sono dorati). Far raffreddare e poi spolverare con zucchero a velo e cannella. In una ciotola unire la ricotta, due cucchiai rasi di zucchero a velo e le uvette tritate a coltello. Impiattare e servire.

CHEESECAKE DI TARALLINI

Di Percorsi in cucina Bologna

Ingredienti per 4 persone
400 g ricotta
q.b. sale e pepe
20 ml Olio evo 100% Italiano Filippo Berio
150 g taralli pugliesi classici
100 g pomodori datterino colorati misti
q.b. basilico foglie
q.b. spicchi di aglio
q.b. zucchero semolato

Procedimento
Mettere la ricotta di capra in una bastardella, aggiungere sale, pepe, olio e mescolare bene il tutto in modo che gli ingredienti risultino omogenei, lasciare riposare in frigo. Nel mentre prepariamo il biscotto per la nostra cheesecake salata. Prendere i taralli, tritarli nel cutter con un goccio di olio evo, bisogna ottenere un composto sbriciolato compatto ma non troppo unto. Procedimento per i pomodori confit: Prendere un tagliere e tagliate i pomodori a metà per il lungo riporli in una teglia con carta da forno e condirli con sale, pepe e zucchero semolato, versare un filo d'olio su tutti gli ingredienti. Cuocere in forno per 2 ore a 130°C. Una volta cotti lasciarli raffreddare, recuperare solo i pomodorini che li utilizzeremo come decorazione. Preparare l'olio al basilico: in un tegamino far bollire l'acqua con un po' di sale e sbollentare velocemente 5 secondi le foglie di basilico precedentemente pulite e lavate. Scolarle e metterle subito in acqua e ghiaccio per preservare il colore verde. In un piccolo tritatutto (o utilizzando un minipimer) tritare non troppo fini le foglie di basilico con l'olio, lasciarlo riposare. Comporre le mini cheesecake, fare una base di taralli all'olio utilizzando uno stampino tondo, mettere la ricotta in un sac à poche e formare uno strato sopra alla base di tarallo, decorare con i pomodorini confit e gocce di olio al basilico.

RISOTTO SALSICCIA E...

Di Rapanello Viola Seregno (MB)

Ingredienti per 4
280 g riso carnaroli
200 g salsiccia
400 g zucchine
50 g marmellata di limoni
Olio Extra Vergine di Oliva Filippo Berio 100% Italiano
50 g burro
50 g vino bianco
50 g parmigiano reggiano
Sale q.b.
Pepe q.b.

Procedimento
Per la crema di zucchine: pulite e tagliate le zucchine. Sbollentatele in acqua leggermente salata per 4/5 minuti, frullate con olio evo e un pizzico di sale. Per il gel di limoni: frullate la marmellata di limoni e mettetela in un bicchiere del biberon oppure in una sac a poche. Tagliate a pezzetti la salsiccia e cuocetela in padella. Tostate il risotto in padella senza l'utilizzo di nessun grasso, per 3 minuti o fino a che, toccandolo, non sarà bello caldo; bagnate con il vino bianco e cuocete il risotto con l'acqua delle cime di rapa, salate e pepate. Quando il risotto sarà cotto mantecate con la crema di zucchine, burro e parmigiano reggiano. Impiattate con alla base il risotto, adagiate la salsiccia e infine mettete qualche goccia di gel di limoni.

CINE-COCKTAIL

Bonollo
I maestri distillatori e liquoristi dell'azienda padovana, facendosi portavoce dello spirito affascinante del brand e delle sue qualità eccellenti, danno vita a Ballor 100, l'Esotico Italiano, capace di stupire con la sua unicità: 100 botaniche ricercate provenienti dai 5 continenti.

> ***Il cinema è il modo più diretto per entrare in competizione con Dio.***
>
> ***FEDERICO FELLINI***

Malfy
Il Dry Gin Italiano dal gusto morbido, fragrante e agrumato che si distingue per lo spirito puro e autentico di 9 botaniche, tutte rigorosamente italiane. La bottiglia dal design essenziale e contemporaneo richiama l'acqua cristallina delle Alpi utilizzata durante il processo di distillazione.

A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ *Regolare la temperatura interna dell'abitazione a non più di 19° C.*

I COCKTAIL NEI FILM

Un cocktail è una coccola che ci si concede in momenti dedicati a noi stessi, e la scelta di quello giusto non è dovuta solo alla preferenza di gusto, ma anche al momento in cui lo si vuole bere, un po' come una musica scelta ad hoc. Per aiutarci nella scelta ci pensano anche i film in cui spesso il cocktail ricorda un'atmosfera, un'abitudine, un momento. Ecco i cocktail più famosi sul grande schermo.

Cosmpolitan
Sex and the city

Le vicende della scrittrice Carrie Bradshaw e delle sue inseparabili amiche che si raccontano spesso davanti ad un Cospopolitan o Cosmo come dicono in confidenza.

Ricetta
3 parti di Vodka
1 parte di Liquore all'Arancia
1 parte di succo fresco di limone
2 parti di succo di mirtillo rosso

White Russian
Il Grande Lebowsky

Lo stile di vita del Drugo è diventato negli Stati Uniti un vero e proprio esempio da seguire per riuscire a sopravvivere senza lavorare sorseggiando sempre l'immancabile White Russian.

Ricetta
5 parti di Vodka
3 parti di Liquore al Caffè
1 parte di panna
in alternativa latte

Vesper Martini
007

Forse il più iconico dei cocktail da grande schermo quello ordinato da James Bond durante le sue avventure.
Mi raccomando "agitato e non mescolato".

Ricetta
3 parti di Gin
1 parte di Vodka
mezza parte di Lillet Blanc
peel di limone passato sul bordo della coppa

White Angel
Colazione da Tiffany

Iconica ed elegante, Audrey Hepburn ha tra i suoi accessori immancabili, i lunghi guanti neri, il bocchino per le sigarette e l'immancabile White Angel in mano.

Ricetta
1 parte di Vodka
1 parte di Gin
1 lacrima di latte

Gin Rickey
Il grande Gatsby

Ne "Il Grande Gatsby" Daisy chiede qualcosa di fresco a Tom che prepara 4 Gin Rickey pieni di ghiaccio. All'autore del romanzo piaceva questo drink perché non rimaneva a lungo nel suo alito.

Ricetta
3 parti di Gin
1 parte di succo fresco di lime
una goccia di Soda

Tom Collins
Ti presento i miei

Il temutissimo papà della futura sposa ha tante certezze impossibili da smontare dal futuro genero, una di queste è sicuramente il cocktail Tom Collins che prepara con maestria.

Ricetta
4,5 cl di gin
1,5 cl di succo di limone
1,5 cl di sciroppo di zucchero
6 cl di soda e 1 goccia di Angostura

Felicia
La pasta di Teff Felicia conserva il gusto autentico della cucina etiope, una terra ricca di storia e tradizione; è ricca di sali minerali come magnesio, fosforo, manganese e ferro. Un solo ingrediente: 100% farina di Teff integrale etiope.

Non bisogna tenere in massimo conto il vivere come tale, bensì il vivere bene.

PLATONE

Felicia
La pasta di ceci Felicia conserva tutti i benefici dei legumi: è ricca di proteine, di fibre e sali minerali come ferro, zinco, fosforo, manganese, potassio. Ha un solo ingrediente: 100% farina di ceci biologici. Prodotti esclusivamente con Ceci biologici, di filiera italiana, coltivati principalmente in Puglia e Basilicata in modo sostenibile.

CONSIGLIO ECO *Spegni i dispositivi invece di lasciarli in stand-by.*

www.alezionedisostenibilita.it

CUCINA CONSAPEVOLE

FATTI DI UN'ALTRA PASTA

Continua nelle scuole di cucina l'iniziativa "Cucina consapevole: fatti di un'altra pasta", nata dalla collaborazione tra Felicia e Frigo Magazine. Ai corsisti è messa a disposizione una vasta gamma di formati di pasta, realizzati con materie prime biologiche, per creare nuove ricette. Ecco alcuni esempi provenienti dalle scuole che hanno aderito all'iniziativa.

Risoni di ceci con funghi porcini cotti e crudi

La Cucina di Pamela (PD)

Ingredienti per 4 persone
320 g di Risoni di ceci Felicia
300 g di funghi porcini freschi
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
1 rametto di rosmarino
sale, pepe e olioEVO q.b.
brodo vegetale q.b.
Per impiattare
3 fettine di fungo cotto
3 fettine di fungo crudo
scorza di limone edibile grattugiata
cialda al Parmigiano,
qualche fogliolina di prezzemolo fresco
Per il brodo vegetale
2, 5 lt di acqua fredda
1 carota
1 gambo di sedano verde
1 cipolla rossa di tropea
1 foglia di alloro
1 manciata di gambi di funghi tagliati a cubetti
Per la cialda al Parmigiano
1 cucchiaio di Parmigiano Reggiano grattugiato
1 ciuffetto di prezzemolo
qualche aghetto di rosmarino
Procedimento
Per il brodo vegetale: in una pentola capiente mettere l'acqua e aggiungere tutte le verdure sopra elencate. Salare. Cuocere lentamente per circa 40 minuti. Filtrare il brodo.
Per la cialda al Parmigiano: lavare e asciugare le foglie di prezzemolo e gli aghetti di rosmarino. Tritarli finemente a coltello e mischiarli con il formaggio grattugiato. Adagiare il formaggio così preparato su di un pezzetto di carta forno, formare un cerchio e poi cuocere in microonde alla massima potenza per un minuto e mezzo. Togliere dal microonde e staccare la cialda dalla carta forno. Tenere da parte per impiattare successivamente. Preparazione dei funghi: pulire bene i funghi, tagliare i gambi a cubetti di circa un centimetro, tagliare la parte superiore a fettine sottili. Tenere da parte. In una padella fare soffriggere in poco olio l'aglio, il prezzemolo e gli aghi di rosmarino finemente tritati; aggiungere i funghi (tenere da parte qualche fettina di porcino crudo e condire con olio, sale e pepe che servirà per impiattare; tenere da parte anche qualche fettina di porcino di cotto). Cuocere i funghi per circa 15 minuti, salare e pepare. Mettere da parte.
Preparazione dei Risoni di ceci Felicia: in una casseruola, scaldare 1 mestolo di brodo, appena raggiunge il bollore, aggiungere i risoni e continuare la cottura aggiungendo un mestolo di brodo alla volta. A cinque minuti dalla cottura mettere i funghi, assaggiare la sapidità e portare a cottura completa la pasta (come fosse un risotto). A fuoco spento, mantecare con due giri di olio evo. Per impiattare: in una fondina, mettere la pasta, in superficie e al centro qualche fettina di fungo porcino crudo e cotto, due-tre foglioline di prezzemolo fresco, 1 pezzetto di cialda al Parmigiano, una grattatina di scorza di limone e qualche goccia d'olio.

A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ

> ***Il sale deve avere qualcosa di sacro infatti si trova sul mare e sulle lacrime.***
>
> ***KHALIL GIBRAN***

Alaska Seafood
Il granchio reale è tra le chicche dell'Alaska, un'autentica prelibatezza con cui si possono preparare antipasti, primi e secondi piatti strepitosi. L'unica difficoltà è rappresentata da come ricavarne facilmente la polpa ma, con un po' di accortezza, è difficilmente superabile. E' ottimo da cucinare alla griglia o al vapore mentre, bollito, è perfetto per preparare condimenti per primi piatti e per la realizzazione di fantasiose tartine. Più semplice? Da provare nelle insalate, una bontà veramente unica. Oltre alla polpa si possono cucinare anche le chele. Basta aprirle nel senso della lunghezza e cuocerle al forno con una deliziosa gratinatura.

CONSIGLIO ECO *L'utilizzo di purificatori d'acqua evita l'acquisto di bottiglie di plastica.*

www.alezionedisostenibilita.it

LA SOSTENIBILITÀ "ITTICA" NON E' UN'OPINIONE

Eurofishmarket intraprende una partnership con Frigo Mag. per il progetto "A lezione di Sostenibilità". Obbiettivo del progetto è quello di sensibilizzare e coinvolgere la comunità di appassionati di cucina oltre ai professionisti sulla necessità di adottare pratiche sempre più sostenibili in cucina, al fine di preservare il nostro ambiente e la sua biodiversità. Eurofishmarket è stata chiamata da Frigo Mag. ad occuparsi di fare corretta informazione per quanto riguarda la sostenibilità nel settore ittico.

Possono esistere una pesca e un'acquacoltura sostenibili?
Che significato ha oggi il termine di "sostenibilità" relativamente ai prodotti della pesca e dell'acquacoltura?
In questi ultimi anni si sono moltiplicati i marchi e le certificazioni volontarie nell'ambito della sostenibilità e anche a livello mediatico se ne sta parlando sempre di più a dimostrazione del crescente interesse verso la stessa. Ma qual è lo stato dell'arte in materia di sostenibilità? Come lo stanno affrontando i vari attori della filiera ittica?
Sul periodico Eurofishmarket, edito dal 2004, sono state realizzate negli anni una serie di interviste a professionisti del settore e a studiosi specializzati. Tutti gli intervistati hanno concordato su tanti aspetti in merito alla "sostenibilità ittica" ed in particolare che non si possa definire la sostenibilità solo da un punto di vista, bensì sia necessario adottare un approccio che vada a includere tutti i possibili aspetti della stessa. Che da una parte esiste il lato ambientale, ma c'è anche il lato economico e sociale.
Che monitorare il benessere prevede l'adozione di un approccio integrato, multidisciplinare, basato sulla misurazione di diversi indicatori. Che è importante valorizzare gli scarti agricoli che altrimenti dovrebbero essere distrutti, secondo i criteri dell'economia circolare e che nella pesca il più importante cambiamento necessario è quello di investire nell'istruzione dei giovani pescatori per renderli consapevoli non solo del grande cambiamento che è avvenuto in questi ultimi 60 anni e dello stato di depauperamento e della biodiversità del mare ma anche per proporre soluzioni di pesca sostenibili, quindi renderli partecipi del cambiamento e che si rendono sempre più necessarie iniziative di contenimento vincolanti sulla riduzione delle emissioni di gas serra, misurata come anidride carbonica (CO_2) equivalente.
C'è sicuramente molto da fare, ma molto è già stato fatto ed è in corso d'opera.
E' necessario informarsi da fonti autorevoli e fare rete, ognuno al proprio livello, per avere i comportamenti più coerenti con i termini di sostenibilità ittica.
Chiaramente con il supporto di riferimenti autorevoli, oggettivi, misurabili e verificabili forniti dalla ricerca e supportati dalle istituzioni di riferimento.

EUROFISHMARKET

LE RICETTE
Di Angela Maci per COOKiamo School (TV)

Insalatina tiepida di calamari

Ingredienti per 4 persone
5 calamari
1 cespo di scarola liscia
30 g di pinoli
20 g di capperi
40 g di olive nere
4 acciughe sott'olio
1 spicchio di aglio
40 g di pecorino (o parmigiano)
30 g di pangrattato (o pangrattato glutenfree)
Olio EVO, sale
Preparazione:
Pulite ed eviscerate i calamari, lavateli sotto l'acqua corrente e tagliateli in due parti. Incidete la superficie delle due parti con tagli obliqui da una parte e dall'altra, a formare una griglia. In una padella capiente fate un soffritto con olio e aglio e cuocete per pochi minuti i calamari, salate e tenete da parte coperti.
Tagliate nel frattempo, la scarola a pezzetti, buttando le foglie esterne solo se rovinate. Lavate e asciugate. In una padella capiente fate un soffritto con olio, acciughe e aglio. Aggiungete la scarola e fate cuocere con il coperchio, fino a quando tutta l'acqua si sarà asciugata. Preparate nel frattempo un composto con tutti gli altri ingredienti rimasti. E versate sulle scarole. Fate insaporire per altri 5 minuti di cottura e servite con i calamari.

Mouclade

Ingredienti per 6 persone
2 kg di cozze
30 g di burro
20 g di farina
3 scalogni
100 ml di panna fresca
2 cucchiai di prezzemolo fresco tritato
1 cucchiaino di curry
1 tuorlo d'uovo
1/2 limone
Sale, pepe Olio Extra Vergine di Oliva
Procedimento
Sbucciate gli scalogni e tritateli finemente.Appassiteli in una padella con metà burro e metà olio, sfumate con il vino bianco. Nel frattempo, lavate e raschiate le eventuali incrostazioni delle cozze, eliminate il bisso e lavatele con cura.
Aggiungetele in padella. Coprite con un coperchio e fate aprire le cozze. Preparate ora la base della salsa. In un tegame sciogliete il rimanente burro, aggiungete il curry, la farina e mescolate con una frusta. Filtrate il brodo di cottura delle cozze e unitelo alla salsa. Cuocete a fuoco basso per 5 minuti. Aggiungete poi la panna, il succo di limone, il tuorlo e il pepe nero. Continuate a mescolare per far amalgamare tutti gli ingredienti. A questo punto, separate i mitili dai gusci, lasciandone qualcuna intera da aggiungere alle fondine. Unite le cozze alla crema ottenuta, mescolate e servite in cocotte. Guarnite con prezzemolo tritato.

Casoni
Gin Tabar Bergamotto risponde perfettamente alle esigenze e gusti di una clientela giovane sempre più attenta al dettaglio e a quelle dei bartender sempre alla ricerca di prodotti nuovi e versatili..

La vita è una combinazione di pasta e magia.

FEDERICO FELLINI

BluRhapsody
Lo Spaghetto 3D è una sorta di nido di pasta, spaghetti arrotolati a creare una matassa accogliente dalla consistenza gustosa e coinvolgente.
Il condimento non solo lo avvolge ma è accolto nel centro in un abbraccio perfetto che produce un'esplosione di gusto al momento del morso. Un viaggio di sapori, intenso e serendipico, da riscoprire ad ogni boccone.

A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ *Ogni preparazione necessita di pentole e fuochi della dimensione adatta per non sprecare energia.*

A LEZIONE DI PASTA STAMPATA IN 3D

Le scuole di cucina che hanno aderito all'iniziativa "A lezione con BluRhapsody" che vede protagoniste le forme incredibili dei formati di pasta stampati in 3D di BluRhapsody, sono rimaste colpite soprattutto dalla qualità della materia prima che permette di avere un prodotto che mantiene la cottura e che esprime il suo valore già dal primo morso. Ecco alcune ricette create durante i corsi.

CUORE BLU 61 CON BACCHE

Di Cookiamo - Treviso

Preparazione
1) Cuocere per 13 minuti la pasta "Cupido" avendo cura di scolare adeguatamente l'acqua dal suo interno.
2) Sciogliere in microonde a basse temperature un goccio di latte di riso emulsionato col Blu 61'. Il formaggio Blu 61 è un eccezionale erborinato di latte di mucca, pluripremiato e realizzato mediante

affinamento in vino Raboso passito e mirtilli rossi.
3) Porre la cremina sul fondo del nostro "Cupido", al suo interno, e guarnire con gherigli di noce e grani di pepe rosa oppure con mirtilli rossi, noci e lo stesso Blu 61 sbriciolato sopra. Un'esplosione di sapori!

SEA URCHIN MARI E MONTI

Di Immaginazione Lavoro, 1° C. - Milano

Ingredienti per 4 pax
Pasta Sea Urchin 1 conf. BluRhapsody
Pesce spada trancio 200gr
Pancetta tesa 80gr (non affumicata)
Carciofi 2n
Uova 5n
Grana max 20 mesi 30gr
Vino Bianco 2cl (Pigato)
Olio evo delicato q.b.
Sale e pepe bianco q.b.
Linea
Pesce spada: eliminare la pelle dal trancio, tagliare a cubetti da 1,5 cm.
Pancetta tesa: Tagliare a cubetti da 1cm
Carciofi: pulire bene, tenere i cuori con 3cm di gambo, tagliare a spicchi sottili.
Uova: separare i tuorli gli albumi e conservare questi ultimi per altre ricette
Grana: grattugiare
Preparazione

1) in padella dorare la pancetta, estrarla, tenere al caldo, mantenere il grasso nella padella
2) nella stessa padella porre i cubetti di spada e rosolarli e tenerli da parte al caldo, deglassare con il vino bianco
3) montare i tuorli a bagnomaria unendo la deglassatura, grana, sale e pepe bianco a mulinello
4) in un'altra padella, con 1 cucchiaio di olio evo, saltare i carciofi e dorarli leggermente
5) su un tagliere porre metà della pancetta, metà del pesce spada, tritare a coltello, trasferire in una bastardella, condire ed amalgamare con 1/3 dello zabaione salalto, inserire il ripieno in sac-à-poche con beccuccio delle stesse dimensioni del foro della pasta sea urchin, tenere al caldo
6) cuocere la pasta per 2', scolare, trasferire su carta assorbente con il foro in basso per 10" per eliminare residui di acqua di cottura
7) riempire la pasta con il ripieno, stendere a specchio 2 cucchiai di crema d'uovo, adagiare sopra la pasta, spandere a pioggia i cubetti di pancetta e pesce spada, i carciofi, nappare la pasta con un filo di zabaione salato, servire subito.

RHAPSODY DUE SICILIE

Di Cucinamica - Napoli

Ingredienti X 6 finger food
6 pezzi WIND BluRhapsody
1 Kg Melanzane
1/2 Kg Pomodori freschi
25 g Capperi
1/2 Costa di sedano
qb Basilico
qb Prezzemolo
2 Cucchiai aceto
30 g Zucchero
50 g Mandorle
qb sale
qb Olio EVO
Olio di semi di arachide per frittura

Preparazione

1) Friggere le melanzane dopo averle tagliate a cubetti molto piccoli. Lasciare sgocciolare.

2) Preparare un sugo fresco con olio, pomodori, sedano tagliuzzato finemente, basilico e prezzemolo tritati.
Aggiungere lo zucchero sciolto nell'aceto, i capperi, le mandorle tagliate a filetti ed infine le melanzane.

3) Cuocere la pasta WIND per 13', scolare, trasferire su carta assorbente con il foro in basso per 5" per eliminare residui di acqua di cottura. Riempire i finger food di pasta WIND con le melanzane e completare con un ciuffo di ricotta lavorata, una goccia di pesto e un cucunci.

Mavolo
Chalong Bay è un rum prodotto artigianalmente nel Sud-Est di Phuket.
Un rum artigianale e puro, con un approccio sostenibile unito alla tradizionale arte francese della distillazione con le unicità che solo la canna da zucchero thailandese riesce a trasmettere.

Tutti sanno dire ti amo, ma pochi sanno dire li vuoi quei kiwi?

ANONIMO

Lo Conte
Decorì, brand del Gruppo Lo Conte partner affidabile nel mondo delle decorazioni, ingredienti e accessori per dolci e salati, presenta il restyling di Candelì la linea di candeline edibili in zucchero per bambini, buone e sicure da mangiare insieme alla torta.

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

Le 8 cose che forse non sai dei kiwi

Ii kiwi ed in particolare il kiwi Zespri Sungold, è un frutto ricco di Vitamina C: poco più di metà frutto fornisce il 100% del fabbisogno giornaliero di questo nutriente essenziale. L'elevato contenuto di Vitamina C è importante in quanto contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario ed è una vera e propria ricarica naturale di vitalità che riduce il senso di stanchezza e fatica e permette di affrontare al meglio la giornata.

GLICEMIA SOTTO CONTROLLO

L'elevato contenuto di fibre presente nei kiwi è prezioso per tenere sotto controllo la glicemia; all'interno dell'intestino, infatti, le fibre si gonfiano e si ispessiscono, stabilizzando l'assorbimento del glucosio nel sangue.

RICCO DI ANTIOSSIDANTI

I kiwi SunGold sono ricchi di vitamina C, ma non solo! Contengono anche vitamina E e altri antiossidanti, in prima linea nella difesa del nostro organismo dagli agenti patogeni.

NATURALMENTE RICCO DI VITAMINA C

La vitamina C è fondamentale per stare in buona salute; tuttavia, il nostro organismo non è in grado di produrla, per cui dobbiamo assumerla quotidianamente attraverso l'alimentazione. I kiwi sono ricchi di vitamina C e a parità di peso, una porzione di kiwi contiene più vitamina C di una di arancia.

BUONA FONTE DI FOLATO

Il folato è una sostanza nutritiva essenziale per la crescita e lo sviluppo cellulare. Svolge importanti funzioni in un organismo in salute ed è necessario assumerne dosi elevate sia prima che durante la gravidanza, nonché in allattamento.

FAI IL PIENO DI POTASSIO

Il potassio è un minerale essenziale che contribuisce al corretto funzionamento dei nervi e della contrazione muscolare, motivo per cui la banana è un frutto spesso associato all'attività fisica. Ma i kiwi contengono una quantità di potassio simile a quella delle banane, sebbene siano in pochi a saperlo!

BASSO INDICE GLICEMICO

I kiwi Zespri Green hanno un IG di 39,2 mentre i kiwi Zespri SunGold hanno un IG di 49,3 cosa che fa ri entrare entrambi nella categoria di alimenti a basso IG. Ciò è dovuto all'alto contenuto di fibre dei kiwi Zespri, che rallenta l'assorbimento degli zuccheri durante la digestione che, a sua volta, implica un più lento assorbimento del glucosio da parte dell'organismo e un rilascio control lato all'interno del flusso ematico.

FAVORISCE LA DIGESTIONE

Dieta non bilanciata, scarsa idratazione e sedentarietà sono le cause più comuni alla base dei problemi digestivi. I kiwi sono una fonte naturale di fibre. L'actinidina può migliorare la salute digestiva favorendo lo svuotamento gastrico e la digestione delle proteine.
Questo naturale enzima digestivo è presente unicamente nei kiwi, in particolare nella varietà di colore verde.

ZESPRI SUNGOLD

Dalla polpa dorata e l'inconfondibile buccia liscia, è la scelta perfetta per chi ama un gusto deliziosamente dolce, piacevolmente fresco e succoso, naturalmente ricco di vitamina C che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.

GRUPPO FELSINEO

Non la vita, ma la buona vita, deve essere principalmente apprezzata.

SOCRATE

Good&Green
Al gusto di Prosciutto Cotto. Questo affettato vegetale, che richiama il sapore tradizionale del salume più amato dagli italiani, è caratterizzato da un sapore delicato e avvolgente in grado di soddisfare tutti i palati.

CONSIGLIO ECO *Conservare in sottovuoto gli alimenti li fa durare di più.*

www.alezionedisostenibilita.it

A LEZIONE DI BENESSERE NELLA TRADIZIONE E NELL'INNOVAZIONE

Con le iniziative "A lezione di benessere nella tradizione" e "A lezione di benessere nell'innovazione", i corsisti delle scuole di cucina si mettono alla prova con prodotti di altissima qualità: la mortadella Felsineo 1963 e gli affettati vegetali della linea Good&Green di FelsineoVeg. Ecco alcuni esempi di ricette provenienti dalle scuole che hanno aderito alle iniziative.

Mousse di mortadella

Ricetta di Cucinamica (NA)

Ingredienti per 15 tartelette
250 g di farina 00
30 g di noci ridotte in polvere
1 cc di zucchero a velo
125 g di burro
200 g di mortadella Felsineo 1963
150 g di robiola, 100 g di panna
2 g di gelatina
1 cc di cognac
Timo, Mostarda di frutta

Procedimento
Per la pasta: lavorate la farina con il burro fino a ottenere un briciolame, aggiungete lo zucchero e il sale e le noci. Impastate velocemente con qualche cucchiaio d'acqua. Lasciatela riposare per almeno 3 ore in frigo. Riprendete la pasta e stendetela, ricavate dei dischetti e rivestite degli stampi da tartelette. Infornateli in bianco a 180° per circa 8-10'. Per la mousse: frullate la mortadella (ben fredda) con la robiola, riscaldate qualche cucchiaio di panna e sciogliete in essa la colla di pesce sciogliete. Aggiungetela al composto di mortadella e robiola, profumate con il timo e cognac. Montate la restante panna e amalgamatela alla mousse. Con l'aiuto di una sac à poche riempire le tartelette di mousse, decorare con granella a piacere e servire.

Tubetti e Borlotti

Ricetta della scuola Cucina&Friends (MI)

Ingredienti
500 g di fagioli borlotti
2 gambi di sedano, 1 cipolla, 2 carote
10 ml di olio evo
50 g concentrato di pomodoro
200 g di pasta corta
Good & Green Mopur al gusto di Prosciutto Crudo

Procedimento
Ammollare i fagioli secchi per una notte, poi metterli in acqua fredda e dal bollore cuocere per 45', salare verso la fine. Tritare carota, sedano e cipolla e soffriggere con un paio di fette a pezzettini di affettato vegetale. Unire metà dei fagioli. Salare e pepare. Aggiungere il concentrato e coprire con acqua calda. Dopo 10' aggiungere ancora acqua calda e la pasta. Salare. Due minuti prima della fine cottura aggiungere l'altra metà dei fagioli. Guarnire con olio a crudo e le altre fette di affettato vegetale che avrete reso croccanti in padella.

SPIRITS OF THE FUTURE

Gamondi
La raccolta dei fiori freschi di sambuco, cresciuti spontanei nei fondovalle tra le colline delle Langhe, viene effettuata utilizzando semplicemente forbici e cestino. Questo processo consente di scegliere solo i fiori più profumati e rigogliosi, che vengono poi sapientemente infusi in alcol in modo da ottenere una base dal ricco bouquet aromatico.

> ***Nessuna poesia scritta da bevitori d'acqua può piacere o vivere a lungo.***
>
> ***ORAZIO***

Ballor
Il Gin di Emilie conquista per il gusto fresco e vivace conferito dalle note agrumate di pompelmo rosa, arancia dolce di Sicilia, bergamotto di Calabria e le note balsamiche di menta piemontese e cardamomo, unite a quelle delle erbe aromatiche mediterranee di timo e basilico.

CONSIGLIO ECO *Quando ordini un cocktail chiedi se le cannucce sono di plastica, se la risposta affermativa non fartele aggiungere, il cocktail è buono anche senza.* **www.alezionedisostenibilita.it**

BITTER DEL LAZZARETTO

Un bitter che racchiude tutte le caratteristiche di un quartiere milanese che è il cuore pulsante delle mode e delle tendeze. Un liquore di alta qualità che dà il nome anche allo spritz che si beve tra le vie di Porta Venezia.

Una delle novità più importanti nel mondo del beverage e della mixology meneghina e non solo, è quella della nascita, in questa primavera, del
Bitter del Lazzaretto
Un liquore che nasce nel quartiere dove è nato il simbolo dell'aperitivo mondiale: le "chips". Le patatine fritte "in busta" vengono create per la prima volta in una bottega di via Lecco a Milano, il cui nome era un omaggio alla chie-

sa del Lazzaretto **San Carlo** (il nome delle patatine è rimasto), che si trovava, al centro delle mura che ospitavano gli appestati durante le storiche pandemie. È qui che Renzo sente la voce di Lucia, è qui, in queste vie che Don Rodrigo passa gli ultimi giorni di vita, ed è proprio qui che si aggiravano i Monatti, simbolo del Bitter del Lazzaretto. Il Monatto era un uomo che era guarito dalla peste e che

quindi aveva gli anticorpi (una sorta di green pass dei tempi) e poteva quindi entrare nel lazzaretto e toccare, curare i malati. Si vestiva con un lungo cappotto nero e aveva una maschera con davanti una lunga pretuberanza tipo becco, al suo interno metteva delle erbe spezie che si pensava disinfettassero l'aria. I Monatti usavano anche un campanello al piede per far riconoscere il proprio arrivo.
Il Bitter del Lazzaretto è riuscito a racchiudere in una bottiglia la storia passata e presente del quartiere Porta Venezia e Lazzaretto. Nella sua ricetta infatti, racchiude sia le erbe aromatiche e officinali utilizzate dai frati cappuccini e dai Monatti durante la pestilenza, che ingredienti provenienti dall'Africa portati dalla comunità Eritrea che risiede nel quartiere da 3 generazioni, oltre alle spezie orientali dei ristoranti e dei mini-market che si affacciano sulle vie della zona. Essere in Porta Venezia e bere un **Lazzaretto Spritz,** è come viaggiare nel tempo e nello spazio rimanendo in centro a Milano. Il Lazzaretto Spritz è fatto con 3 parti di Bitter, 2 parti di prosecco e una parte si soda. Si può guarnire con una fetta d'arancia o di di zenzero.

Corso Buenos Aires con il muro del lazzaretto abbattuto a fine 800

Tripstillery: distillo, mixo, bevo...

Immerso nei grattacieli di Porta Nuova, in Piazza Alvar Aalto a Milano c'è Tripstillery, il primo cocktail bar con distilleria dove si può realizzare il proprio distillato personalizzato.
Tripstillery è la novità firmata Flavio Angiolillo & Co. che rivoluziona il concetto di cocktail bar,

aprendo così un nuovo capitolo della "Milano da bere". Unico nel suo genere, Tripstillery è un locale sperimentale e poliedrico che porta in città un concept innovativo mai visto prima, nel quale si condivide conoscenze e tecniche con tutte quelle persone che hanno il desiderio di scrivere una nuova storia. Il locale riserva ai clienti un'esperienza unica e irripetibile grazie all'alambicco, vero protagonista della scena, a disposizione di chi vuole sperimentare l'idea di creare un distillato, un amaro, un liquore esclusivo con una ricetta e un'etichetta completamente personalizzata. Tutto questo è possibile con l'aiuto di Francesco Zini, mastro distillatore, che accompagna tutte le fasi della creazione, a partire dalla selezione di spezie e botaniche.

The spiritual machine

Quello Che la startup di Torino The Spiritual Machine vuole mettere in campo, è un cambiamento nel modo di produrre spirits: da un modello nel quale ci sono pochi produttori e miliardi di consumatori, a uno scenario nel quale potenzialmente, nel 2030, ogni bar, ogni ristorante stellato avrà i propri prodotti.
Una startup che è anche una community, quella de "I Botanici", che non sono semplici soci, finanziatori o stakeholder, ma il risultato di un "crowdfunding

umanista", che prima di capitali seleziona persone, idee e valori.
The Spiritual Machine ha scelto un approccio meno tradizionale per la raccolta di capitali, attraverso un crowdfunding "controllato", che avvicina gli investitori, raccogliendo non solo risorse economiche, ma esperienze e intelligenza. Un'idea che guarda anche oltre atlantico, in particolare al mondo Latino americano, un mercato con una popolazione giovane, che vede Millennial e Generazione X più attenti a un consumo consapevole di alcol, che preferiscono sapori più forti, bere meno e meglio: si guarda perciò ai drink su misura, dove lo spirit tailor made può risultare un prodotto di grande impatto.

> ***Se anziché una mela fosse stato un piatto di carbonara, avrei accettato già meglio la sciocchezza fatta da Eva.***
>
> ***DIEGOILMAESTRO, TWITTER***

Philips
Airfryer Combi Serie 7000 è un modello sintesi di design e innovazione tecnologica, che connesso all'app gratuita NutriU rende davvero infallibile il processo di preparazione e cottura.
Facilissima da usare grazie al display intuitivo e garanzia di altissime prestazioni, offre infatti una vera e propria cottura guidata, rivelandosi l'alleato perfetto per realizzare una maggiore varietà di pasti. Le ricette sono di facile esecuzione grazie alla guida passo passo e alle impostazioni su misura grazie alle quali è possibile caricare anche le proprie, dalle più innovative a quelle di famiglia.

A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ *Meglio non riempire eccessivamente il frigo, così l'aria può circolare all'interno*

LA CARBONARA DI DOMANI E DI OGGI

Guanciale o pancetta? Pecorino o parmigiano? Tuorlo liscio o con albume? Olio o panna? Queste 'lotte' culinarie sulla preparazione dell'iconica carbonara sono in atto da sempre, così come le innumerevoli storie sulla sua origine. La teoria più consolidata vede protagonista un giovane cuoco bolognese che, nel 1944, inventò inconsapevolmente un primo piatto indimenticabile per un pranzo tra l'Ottava Armata inglese e la Quinta Armata americana: fu un successo. La verità indiscussa, però, è solo una: ogni carbonara è unica. Noi peoponiamo 3 versioni davvero particolari e se ti dà fastidio: "dillo alla mamma, dillo all'avvocato".

INNOVAZIONE

Diventa goduria pura se utilizziamo Circle by Blurhapsody, l'innovativa pasta impastata artigianalmente con semola ed acqua e poi stampata in 3D, per creare forme inedite in grado di elevare il piacere.
Piccoli contenitori leggermente ruvidi, innovative cocottine di pasta farcite con la ricetta classica di una lussuriosa crema di uova e pecorino romano, e guarnite tassativamente con guanciale croccante.

Irresistibili finger food, da mangiare con gli occhi e da divorare lentamente uno dopo l'altro, sono capa-

ci di raddrizzare qualsiasi giornata no.
BluRhapsody consiglia di servirli su piccoli vassoi colorati, magari in accompagnamento con un buon calice di prosecco.

TRADIZIONE

Lo Spaghetto Quadrato La Molisana è perfetto per questa ricetta perché con la sua estrema tenacità e tenuta in cottura si presta bene ad accogliere un condimento dal sapore forte e verace; la carnosità dello spaghetto si abbina al gusto deciso del guanciale della tradizione e al sapore dell'uovo che, grazie alla mantecatura a fine cottura, va a formare una crema consistente che rende vellutato il tutto ed esalta ancor di più il formato di pasta

Ingredienti – per 4 persone:
320 g di Spaghetto Quadrato La Molisana
2 fette di guanciale spesse 1 cm
5 tuorli di uova biologiche
100 g di pecorino romano
Olio extra vergine di oliva q.b.
Pepe nero in grani q.b.
Sale q.b

Preparazione
Cuocere il guanciale tagliato a cubetti in una padella fino a farlo diventare croccante, poi separare il guanciale dal grasso.
Cuocere lo Spaghetto Quadrato in abbondante acqua salata. In una ciotola di acciaio montare i tuorli con una parte del pecorino ed una grattata di pepe. Far cuocere per qualche minuto a bagnomaria avendo cura di girare.
Scolare e versare gli Spaghetti nella ciotola d'acciaio, mescolare aggiungendo un mestolo dell'acqua di cottura. Versare il grasso del guanciale, il restante pecorino e continuare a mescolare. Infine aggiungere i dadini di guanciale. Se la pasta dovesse risultare troppo densa, aggiungere ancora un po' di acqua di cottura; viceversa, aggiungere altro formaggio. Servire con una spolverata di pecorino e pepe.

RIVISITAZIONE

Uber Eats, con la biologa nutrizionista Martina Donegani, spiega perché viene amata incondizionatamente e svela una versione 'light'.
Il motivo principale per cui ci piace tanto la carbonara è la sua consistenza, la cremina che si crea con l'uovo e il pecorino è vellutata e appetitosa. "Quando nasciamo abbiamo una predisposizione a questa

sensazione, quindi possiamo dire che questa palatabilità ci ricorda un po' la nostra infanzia
La carbonara rappresenta un piatto unico. I carboidrati complessi della pasta uniti ai grassi e alle proteine provenienti dall'uovo e dal guanciale formano la ricetta perfetta per una scarica di energia. "Se poi volessimo creare un menù a piatto unico potremmo abbinare la carbonara a un'insalata".
Inoltre, per gli italiani che volessero sperimentare più leggerezza, esiste una variante light e vegetariana della carbonara ideata da Uber Eats e dalla dottoressa Donegani.
La chiave di volta? Sostituire il guanciale con un ortaggio di stagione, come l'asparago, così da ridurre l'apporto di grassi e, di conseguenza, le calorie.
Per realizzarla basta scaldare un filo di olio in una padella e aggiungere gli asparagi tagliati a dadini con un goccio di acqua bollente, regolare di sale e pepe facendo cuocere fino a farli diventare teneri (7 minuti circa).
Scolare la pasta al dente, saltarla in padella con acqua di cottura e, a fuoco spento, unire il condimento di tuorlo d'uovo, pecorino e pepe preparato in precedenza. Et voilà: la carbonara light e vegetariana è pronta da servire in tavola!
Questo primo piatto senza tempo si trova in diversi ristoranti nelle città dove è presente Uber Eats. .

LE MIGLIORI SCUOLE DI CUCINA

Hanno aderito all'iniziativa:
"a lezione di Olio EVO"
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
CUCINA 16
cucina-16.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.cucinaldm.com
COOKIN' FACTORY
cookinfactory.com

ALESSANDRIA
SOULFUD ACCADEMY
soulfud.it

CUNEO
THE ITALIAN WAY
theitalianway.it
CHIAPELLA
chiapellacuneo.it

ASTI
ASTI GOURMET
scuolagourmet.com
ICIF
icif.com

BIELLA
CUCINA NATURA
cucinanatura.it

TRENTINO

ROVERETO
PECCATI DI GOLA
peccatidigola.info

BOLZANO
CONDITO
condito.info

TRENTO
LOCANDA2CAMINI
locanda2camini.it

VENETO

BELLUNO
CUCINA CON ROB
xuxinaconrob.it

VENEZIA
ENRICA ROCCA
enricarocca.com
ACQUOLINA
acquolina.com
PECCATI DI GOLA
peccatidigola.info
PECCATI DI GOLA
(Mestre) peccatidigola.info
THE GRITTI EPICUREAN
thegrittiepicureanschool.com
TRES CHEF
treschef.it

PADOVA
PECCATI DI GOLA
peccatidigola.info
LA MANDOLINA
lamandolina.it
PRIMI E SECONDI
primiesecondi.weebly.com
LA CUCINA DI PAMELA
lacucinadipamela.it

TREVISO
COOKIAMO
cookiamo.com
PECCATI DI GOLA
peccatidigola.info
PECCATI DI GOLA
(C.franco)
peccatidigola.info
PECCATI DI GOLA
(Conegliano)
peccatidigola.info

VICENZA
ATELIER FORMAZIONE
atelierformazione.it

VERONA
E' CUCINA
ecucina.eu/site

FRIULI

UDINE
MESTOLI E PADELLE
mestoliepadelle.it
ZENZERO E CANNELLA IN CUCINA
zenzeroecannellaincucina.it
IL PLATINA
ilplatina.it
PECCATI DI GOLA
peccatidigola.info

PORDENONE
CUCINA 33
cucina33.it

GORIZIA
PECCATI DI GOLA
peccatidigola.info

TRIESTE
PECCATI DI GOLA
peccatidigola.info
SCABAR
scabar.it

LOMBARDIA

MILANO
ALTO PALATO
altopalato.it
CAVOLI A MERENDA
cavoliamerenda.eu
CUCINA IN
facebook.com/cucinainmilano
CUCINA NOVA
cucinanova.it
ACCADEMIA ITALIANA CHEF
milano.accademiaitalianachef.com
IL GIARDINO DEI SAPORI
FB/IlGiardinoDeiSapori
AscuolaDiCucina
KITCHEN
kitchenweb.it
LA NOSTRA CUCINA
lanostracucina.it
MEAT
meatingpoint.it
CONGUSTO
congusto.com
TEATRO 7
teatro7.com
CONVIVIUM 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
innocentievasioni.com
LABORATORIO CINGOLI
laboratoriocingoli.it
JOINT CHEF
joint-chef.it
IMMAGINAZIONE E LAVORO
immaginazioneelavoro.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
icucinierei.it

MONZA E BRIANZA
RAPANELLO VIOLA
rapanelloviola.it
CUCINIAMO
cuciniamo.eu
TI VA DI CUCINARE
tivadicucinare.com

BERGAMO
ACCADEMIA DEL GUSTO
ascomformazione.it

MANTOVA
PECCATI DI GOLA
peccatidigola.info

LODI
CASCINA CORTESA
cascinacortesa.it

EMILIA ROMAGNA

BOLOGNA
ALCE BOLOGNA
alcebologna.it
CENTRO NATURA
centronatura.it
COOKING SCHOOL
bolognacucina.it
CULINARY INSTITUTE OF BOLOGNA
culinaryinstituteofbologna.com
IL SALOTTO DI PENELOPE
ilsalottodipenelope.it
PODERE SAN GIULIANO
poderesangiuliano.it
VECCHIA SCUOLA BOLOGNESE
lavecchiascuola.com
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/corsiabotega
LA CONGREGA DEI LIFFI
lacongregadeiliffi.it

PARMA
RISTORANTE PARIZZI
ristoranteparizzi.it
HOSTARIA TREVILLE
letreville.it

FORLI' - CESENA
CASA ARTUSI
casaartusi.it
COOK ACADEMY
cookacademy.it

RAVENNA
MARIANI LIFE STYLE
mariani-ravenna.it

RIMINI
ACCADEMIA ITALIANA DOLCE ARTE
aidacorsi.it
ASSOCIAZIONE CUOCHI ROMAGNOLI
associazionecuochiromagnoli.it
ARTE DOLCE
artedolce.it

MODENA
AMALTEA
scuolacucinaamaltea.it
AL SAVOR
alsavor.it

LIGURIA

GENOVA
CHEF PER CASO
chefpercaso.it
ZEN AND COOK
zenandcook.it
I BUONGUSTAI
ibuongustaigenova.it
LA CUCINA DI GIUDITTA
lacucinadigiuditta.it
ACCADEMIA DEI SAPORI
accademiadeisapori.it
CREATTIVANDO ART & FOOD
creattivando.com
SALE&DEDE
saledede.it
ACCADEMIA ITALIANA CHEF
genova.accademiaitalianachef.com

IMPERIA
QUOKIKA
quokika.it

LA SPEZIA
CINQUETERRE COOKING SCHOOL
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
cordonbleu-it.com
PENTOLA DELLE M ERAVIGLIE
theflorencechefs.it
PALAZZO TORRIANI
palazzotottiani.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

LIVORNO
MADAMA COCCA
madamacocca.it

SIENA
SCUOLA DI CUCINA DI LELLA
scuoladicucinadilella.net
ASS. CUOCHI SENESI
associazionecuochisenesi.com

PISTOIA
COTTO AD ARTE
scuoladicucinamontecatini.it
GUSTAR
gustar.it
SCUOLA TESSIERI
scuolatessieri.it

AREZZO
I GISTASAPORI
gustasapori.it

LAZIO

ROMA
A TAVOLA CON LO CHEF
atavolaconlochef.it
SCUOLA DI ANNA MORONI
annamoroni.it
COQUIS ATENEO ITALIANO
coquis.it
LES CHEFS BLANCS
www.leschefsblancs.it
MEDITERRANEUM
mediterraneumlab.it
MIND
mindnotizie.it
OFFICINE CULINARIE
officineculinarie.it
PURPLE TASTE
m.me.purpletaste.it
RISTORANTE PAGNANELLI
pagnanelli.it
TU CHEF
nuovatuchef.it
IL CIRCOLO DEI BUONGUSTAI
ilcircolodeibuongustai.net
LOVELYCHEFFA
lovelycheffa.it
DUE CUOCHI PER AMICI
corsidicucinaroma
GRANO & FARINA
grano-farina.com
PEPE VERDE
pepeverde.it
ONE DAY CHEF
onedaychef.it
ACCADEMIA ITALIANA CHEF
roma.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
quantobastasorrento.com
MEDEATERRANEA ACCADEMIA
medeaterranea.org

CASERTA
DOLCE E SALATO
dolcesalatoscuola.com
I COOK YOU
icookyou.com
LECOLONNE MARZIALE
lecolonnemarziale.it

SALERNO
AZ. AGRITURISTICA SELIANO
agriturismoseliano.it
MAMMA AGATA
mammaagata.it
CUCINA DI CLASSE
cucinadiclasse.com
HUMUS NATURA CHEF
humusnaturadichef.it

ABRUZZO

L'AQUILA
QUANTO BASTA
qbscuoladicucina.it
SCHERZA COL CUOCO
scherzacolcuoco.it
HOTEL IL TIGLIO
hotelitiglio.com

CHIETI
RED RESEARCH
redresearch.it

CALABRIA

CATANZARO
IL PIATTO GIUSTO
piattogiusto.it
CUOCHI CATANZARESI
apc.catanzaro.it

REGGIO CALABRIA
CUOCHI CALABRIA
cuochicalabresi.it
PECCATI DI GOLA
peccatidigola.info

COSENZA
MACCARONI
maccaronichefacademy.it

PUGLIA

BARI
ANICE VERDE
aniceverde.com
FACTORY DEL GUSTO
factorydelgusto.it
GALENA CHEF
galenachef.it
LA SCUOLA DI CUCINA
paolapettini.it
LET'S COOK
facebook.com/pages/lets-cook
MARTINELLI
mastershefmartinelli.it
PECCATI DI GOLA
peccatidigola.info
SCUOLA DEL GUSTO
scuoladelgusto.it
DIREFAREGUSTARE
direfaregustare.com
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
cooknfanatmarys.com

SICILIA

PALERMO
ANNA TASCA LANZA
annatascalanza.com
MAURIZIO CASCINO
mauriziocascino.it
SCUOLA BE CHEF
be-chef.it

TRAPANI
NUARA
cooksicily.it

CATANIA
MYDA
mydaeventi.com
BUFFETTIERI
buffettieri.it

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

CALTANISSETTA
ANNA TASCA LANZA
annatascalanza.com

SARDEGNA

CAGLIARI
IL GIARDINO DEI PIACERI
facebook: Il-Giardino-dei-piaceri
LUIGI POMATA
luigipomata.com
WORK UP
work-up.it

OLBIA - TEMPIIO
ASS. CUOCHI GALLURA
cuochigallura.it

A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ

ALEZIONEDISOSTENIBILITA.IT

La cultura all'ecosostenibilità è un valore che FRIGO porta con sé e che vuole trasmettere attraverso il suo media.
Per questo ha voluto coinvolgere le scuole di cucina amatoriali in un'attività di sensibilizzazione ed educazione ad uno stile di vita domestico più sostenibile, utilizzando le lezioni e i suoi insegnanti per trasmettere questi importanti, fondamentali concetti

OLIO EXTRA VERGINE
DI OLIVA FILIPPO BERIO.
FIRMA I TUOI PIATTI MIGLIORI.
Perché fatto con l'esclusivo metodo Berio, un percorso
di qualità sostenibile e tracciato, dal campo alla bottiglia.
filippoberio.it
METODO BERIO
FILIPPO BERIO
1867
DAL 1867
FILIPPO BERIO
Estratto a Freddo
SOSTENIBILE E TRACCIATO
100% ITALIANO
OLIO EXTRA VERGINE
DI OLIVA