

FRIGO

PRODOTTO FRESCO NELLE SCUOLE DI CUCINA

N° 47

UOVO

**TRASMITTE
FALSAMENTE**



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.



CURIOSITÀ *L'esperienza turistica più ambita al mondo è quella di fare un corso di cucina in una campagna italiana.*



UN APPLAUSO ALLE SCUOLE DI CUCINA

Questo numero lo vogliamo dedicare alle scuole di cucina, i veri custodi delle tradizioni gastronomiche del nostro paese che con ricerca, esperienza e, soprattutto, la capacità di osservare i clienti/corsisti, riescono a trasferire quello che è uno dei valori nazionali più riconosciuti al mondo.

Una categoria quella delle scuole di cucina, soprattutto amatoriali, che in questo periodo di pandemia che costringe a chiusure forzate e a mancanza di clienti, non è

stata considerata in nessun modo. Quando uscivano i DPCM, le scuole non trovavano il loro codice ateco e dovevano interpretare le regole in base a quelle per i parrucchieri, per le scuole di lingua, per i ristoranti.... Beh, queste scuole non hanno ceduto, hanno cambiato i loro menù per preparazioni individuali nella propria postazione ad un metro di distanza dalle altre, si sono aggiornate e hanno imparato ad usare la tecnologia per i corsi on line, hanno spiegato a tutta la clientela i cambiamenti, stanno spedendo pacchi

a casa dei corsisti con la dispensa per fare i corsi in streaming. Insomma, le scuole di cucina si sono rimboccate le maniche e non potevamo che aspettarci tutto questo da persone che ci mettono tutta la passione che hanno in un lavoro che si inventano giorno per giorno. A queste persone, a queste scuole vogliamo fare un grande applauso perché nelle scuole i fornelli, in questo periodo, si accendono solo con il fuoco che ognuno si porta dentro. Sappiamo che sono momenti molto duri, soprattutto per quelle

famiglie che hanno la scuola come unica fonte di reddito, ma sappiamo anche che sta per finire questa maledetta pandemia, che i lockdown hanno acceso negli italiani la voglia di imparare a cucinare e che se abbiamo la forza di resistere questi mesi saremo premiati.

Ci vediamo nelle scuole, su Skype, Zoom, Instagram tv, Teams, nelle dirette Facebook, su YouTube e, per chi volesse, anche su TikTok, ma una cosa è certa: ci vediamo presto. **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

PROJECT MANAGER
LUIGI MOLGORA
PROGETTO GRAFICO
Antonio Rolli
IMPAGINAZIONE
Grazia Positano

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

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



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

INGREDIENTE



Le Naturelle

L'Albumine d'uovo le Naturelle è costituito al 100% da albumine di uova di gallina da allevamento a terra, si utilizza come l'albumine 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'albumine, 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 albumine 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

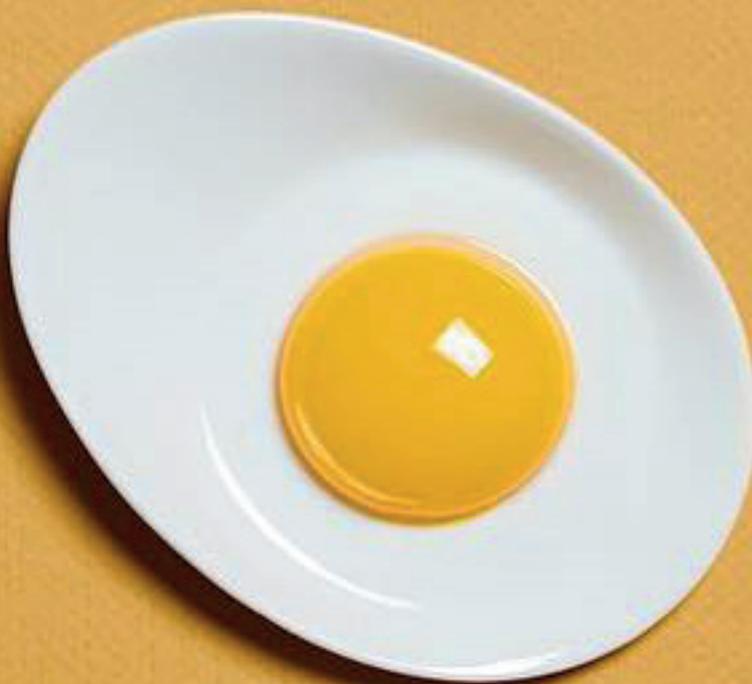
Come rispondere alla faticosa domanda: "Quante uova mangiare a settimana?". Nell'ambito di una dieta varia, le linee guida del CREA consigliano il consumo di 2-4 uova a settimana per garantire la varietà delle fonti proteiche. Anche chi soffre di malattie cardiovascolari o diabete può, consultando il 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'albumine 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.



A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ



Mumm
MGC, la cuvée disegnata da Ross Lovegrove, è contemporanea ed ecosostenibile. Anche il contenuto regala una bollicina notevole, grazie ai 30 mesi sui lieviti e al 30% di vini di riserva nell'assemblage.



-Ma tu che lavoro fai?
-Vocal coach in marketing ittico.
-Cioè?
-Vendo il pesce al mercato.

BIANCANEURO, TWITTER

Dalla Costa

Fattoria al riso integrale prevede la trafilatura al bronzo e l'essiccazione a bassa temperatura per ottenere una superficie ruvida in grado di trattenere al meglio i condimenti.



CURIOSITÀ Il *Rivulus marmoratus*, è un pesce lungo solo 5 centimetri, si nutre d'insetti, e per questo lo si può trovare anche su di un albero.

Pesce solo se sostenibile

Marine Stewardship Council (MSC), organizzazione non profit che promuove la salute degli oceani attraverso i suoi Standard di sostenibilità ittica, pubblica i risultati della più grande ricerca globale sui consumatori di prodotti ittici. Investigandone abitudini, percezioni e attenzione alla sostenibilità a livello nazionale e globale.

Gli italiani si confermano grandissimi consumatori di pesce, che prediligono cucinare e consumare nelle proprie case. Attenti agli indicatori di qualità e salute, gli italiani prestano molta attenzione anche al tema della sostenibilità: spinti dalla consapevolezza dell'urgenza di proteggere mari e oceani, gli italiani sono pronti a scendere in campo per contribuire alla loro salute. Se non sorprende il fatto che un'altissima percentuale di italiani (94%) dichiarano di consumare

abituamente prodotti ittici, è interessante notare che il 41% si dichiara un vero e proprio seafood lover, amante e appassionato dei prodotti offerti dal mare. Perché in Italia questi non sono solo un alimento, ma cultura e tradizione.

Il 36% dei consumatori dichiara di aver aumentato il consumo di prodotti ittici negli ultimi 5 anni. Le motivazioni che orientano il consumatore sono legate alla salute e alla qualità (freschezza, sicurezza e un impatto positi-

vo sulla propria salute), e alla provenienza da fonti sostenibili. Il pesce è visto come alimento sano, una valida e più salutare alternativa alla carne. Il consumo di pesce avviene prevalentemente all'interno delle mura domestiche (76% degli intervistati). Le specie preferite? Tonno e merluzzo. Gli Italiani oggi sono sempre più consapevoli dei rischi per la salute del nostro pianeta: inquinamento dell'aria e dell'acqua, e gli effetti del cambiamento climatico sono in cima alla lista delle preoccupazioni. Per

quanto riguarda gli oceani, i pericoli maggiormente percepiti riguardano l'inquinamento delle acque, in particolare quello causato dalla plastica, e la pesca eccessiva che impatta sulle risorse ittiche. Proprio questa è al centro delle preoccupazioni dei consumatori: il 39% teme di veder sparire le proprie specie preferite. Preoccupati, ma non scoraggiati: 3 italiani su 4 dichiarano che comprando prodotti ittici sostenibili si possa fare la propria parte per la salute degli oceani.

Isolotti realizzati con i gusci delle cozze

Nieddittas, la principale realtà sarda nell'ambito della miticoltura e della pesca, e Mediterranean Sea and Cost Foundation, istituzione no profit che sostiene la tutela e lo sviluppo sostenibile degli ecosistemi costieri, hanno realizzato un progetto che prevede il riutilizzo dei gusci dei mitili per la costruzione di isolotti artificiali presso lo stagno di Corru Mannu (sito Ramsar di Corru S'Ittiri, Stagni di San Giovanni e Marceddi) per sostenere l'insediamento e la nidificazione di alcune specie di uccelli. E' un'iniziativa che nasce



all'interno di Maristanis, progetto di cooperazione internazionale per la tutela e la gestione integrata delle zone umide costiere del Golfo di Oristano.

Dopo un'analisi di contesto nella zona dell'Oristanese è emerso che non vi era uno spazio disponibile e adeguato per la nidificazione dell'avifauna. Nasce così il progetto degli isolotti artificiali realizzati con i gusci delle cozze nel sito di Corru Mannu, scelto in quanto area controllata e caratterizzata da un disturbo antropico molto basso: tutte caratteristiche importanti per poter creare una zona protetta.

Gli isolotti saranno realizzati in legno leggero e riempiti internamente con i gusci delle cozze, un materiale naturale e in assoluto equilibrio con l'ambiente circostante. Si creano così degli elementi aggiuntivi al contesto e nuovi spazi utili a ospitare gli uccelli che soffrono di disturbi di fauna selvatica e randagia. In particolare, gli isolotti ospiteranno la nidificazione del Fratello (Sternula albifrons), della Sterna comune (Sterna hirundo), del Beccapesci (Thalasseus sandvicensis) e del Gabbiano roseo (Chroicocephalus genei). Il progetto vedrà la luce nella prossima primavera e prevede la realizzazione iniziale di due/tre isolotti. Una volta valutata la frequentazione e il successo riproduttivo degli uccelli, si provvederà alla costruzione di altre superfici.

LA RICETTA

Tartare di spigola, ostrica e crema al limone

Di: chef Giampiero Cravero

Ingredienti per 4 persone

1 spigola freschissima (da circa 800 gr)
12 ostriche media grandezza
1 zucchini tagliata a cubetti piccoli
1 limone
QB sale
QB olio evo
QB panna fresca.

Preparazione

Filettare la spigola, privarla della pelle e di tutte le lisce.



Salarla bene su entrambi i lati, tenere in frigo per 20 minuti.

Risciacquare con acqua fredda, asciugare bene e abbattere in freezer almeno 12 ore (abbattimento preventivo, per evitare il rischio Anisakis).

Aprire le ostriche, tagliarle a dadolini, mettere in ciotola e tenere in frigo.

Decongelare i filetti di spigola, tagliarli a dadolini, aggiungerli al trito di ostrica con qualche goccia di limone e un filo di olio. Mischiare bene e lasciar marinare qualche minuto.

Aggiungere i dadolini di zucchini. Condire la panna con succo di limone e pepe. Con l'aiuto di uno stampino rotondo posizionare la tartare sul piatto, completare con la crema al limone e decorare a piacere. (In foto filo di erba cipollina e perle di salmone).

Questa ricetta fa parte del menù natalizio dello chef Giampiero Cravero del Cravero Osteria Contemporanea di Caltignaga (Novara).

Tra le ricette anche: "Raviolo aperto ai fiori" con cui lo chef ha voluto dare il suo omaggio al Maestro Gualtiero Marchesi. "Con molto piacere ho rielaborato la Sua creazione forse più famosa."

CUCINA IN PELLICOLA



Sarchio

Ricchi di fibre e naturalmente privi di lattosio, i nuovi Crackers Integrali Sarchio sono pensati specificamente per persone intolleranti al glutine; il loro delicato sapore e la friabile leggerezza li rendono perfetti anche come appetitosi spazzafame in ogni momento della giornata.



Quello che ossessiona di più un uomo è ciò che non gli è stato ordinato di fare.

CLINT EASTWOOD

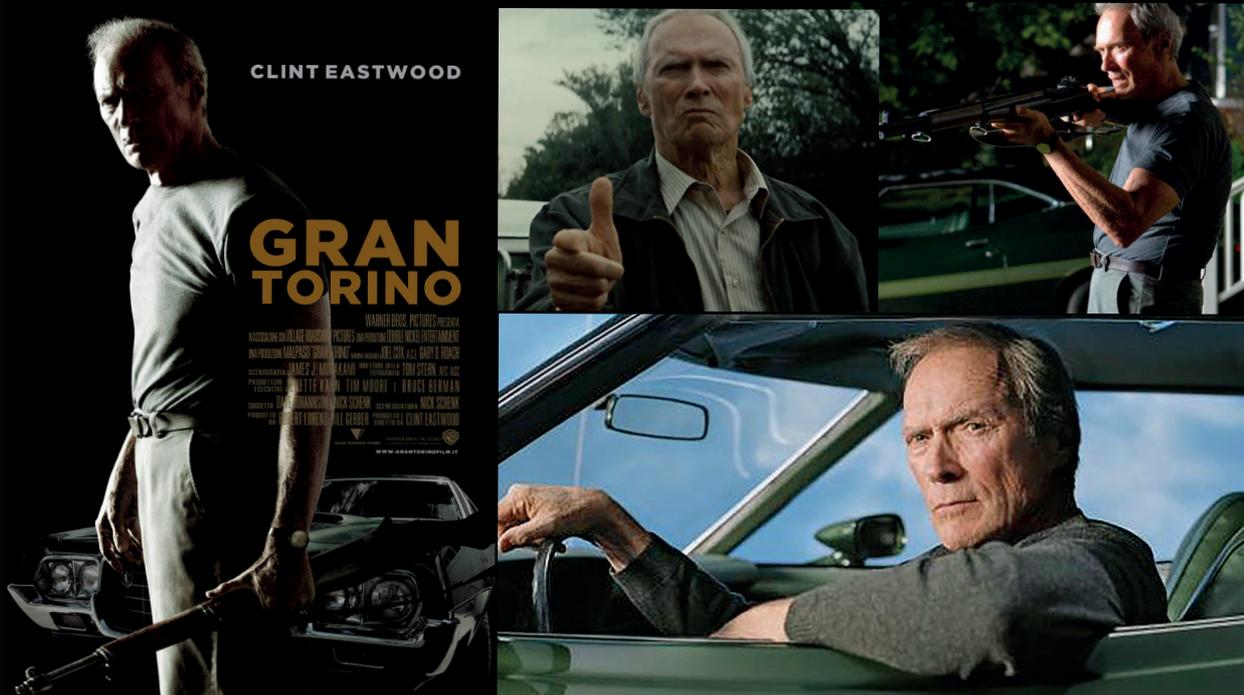
Toso

Dalle colline cuneesi, astigiane ed alessandrine, nasce l'Asti Secco DOCG, spumante secco, fresco ed equilibrato, con le caratteristiche note aromatiche dell'uva Moscato. Dal colore giallo paglierino brillante, ha profumo aromatico, con note di salvia, agrumi e pesca bianca. Al palato si presenta di buona struttura, secco ed equilibrato, con una buona freschezza e con piacevoli note acide e sapide.



CURIOSITÀ Il cane del protagonista del film *Gran Torino*, Daisy, è in realtà l'amatissimo cane di famiglia di Clint Eastwood.

INVOLTINI VIETNAMITI DAL FILM GRAN TORINO



Gran Torino è un film del 2008 diretto e interpretato da Clint Eastwood.

Walt Kowalski (Clint Eastwood) è un reduce della guerra di Corea. Dopo il congedo, l'uomo è tornato in Michigan, dove ha iniziato a lavorare come meccanico e ora è in pensione e vedovo.

L'uomo vive in un difficile quartiere dove, con atteggiamenti duri e armi in mano, si fa rispettare, al punto di difendere da una gang i figli della famiglia dei vicini che, per ringraziarlo, gli offrono degli involtini vietnamiti.

LA RICETTA

Involtini vietnamiti

Ingredienti

30 fogli di riso secchi
350 g di carne di maiale
175 g di polpa di granchio
50 g di cellophane noodle
25 g di funghi secchi
2 uova
2 teste d'aglio
1 dl di salsa nuoc mam
20 g di zucchero
1 cipolla
3 cipollotti
1 mazzetto di menta
olio
sale
pepe

Preparazione

Lessate i noodle e tagliateli a pezzetti, nel frattempo ammollate i funghi in acqua, asciugateli e tritateli. Sbattete le uova e uniteci la salsa nuoc mam, l'aglio, la cipolla e i cipollotti sbucciati e tritati, i noodle, i funghi, il maiale e la polpa di granchio macinate. Aggiustate di sale e di pepe. A questo punto siete pronti per arrotolare gli involtini in questo modo: bagnate un foglio di riso in acqua e adagiatelo su un panno umido in modo che non si attacchi alla superficie, quindi distribuiteci sopra un cucchiaino del ripieno e arrotolate su se stesso. Alla fine ripiegate i bordi e fissateli. Friggete gli involtini nel wok con olio bollente e servite tiepidi decorati con foglie di menta.



LA RICETTA

Riso in zucca

Di Riccardo De Pra per Bergader

Ingredienti per 4/6 persone:

500 g di riso Carnaroli
Brodo vegetale q.b. (circa il doppio del riso)
100 g Bergader Cremosissimo L'Originale
200 g di polpa di zucca
zucca intera per l'impattamento
Verdure miste a piacere: cipollotto, carotine, funghi pioppini, broccolo romano ecc.
80 g di burro
30 g di scalogno
Sale q.b.
Pepe q.b.

Preparazione

Per prima cosa preparare o scaldare del brodo vegetale e tenerlo a portata di mano. Nel frattempo, tagliare la calotta della zucca e svuotarla dall'alto. Tagliare a tocchetti la polpa e le altre verdure scelte per la ricetta. In una casseruola, tostare il riso per qualche minuto e aggiungere tutte le verdure assieme al burro. Lasciare rosolare il tutto e successivamente aggiungere il brodo caldo per dare inizio alla cottura del riso; ci vorranno all'incirca 13 minuti. Una volta pronto, unire il formaggio Cremosissimo e mescolare per amalgamarlo al resto. Per un impiattamento d'effetto versare il riso direttamente nella zucca vuota e completare con qualche seme di zucca a decorazione.



Absolut Movement Limited edition

Absolut, l'iconico brand di vodka che da sempre si contraddistingue per la sua visione contemporanea, fuori dagli schemi, presenta la nuova limited edition ABSOLUT Movement, una bottiglia in edizione limitata, il cui obiettivo è ispirare l'unione e la connessione tra le persone.

In un periodo storico in cui si ha bisogno di energia positiva, coesione è necessario agire insieme, in un movimento continuo e costante capace di generare un cambiamento positivo.

Inclusività, diversità di identità e di opinione, fiducia nel cambiamento sono alcuni dei valori cari all'azienda che, con Absolut Movement, ha deciso di comunicare messaggi forti e positivi, anche attraverso l'insolita forma della bottiglia.



ZUPPE



Molino Pasini
Riposata Grande Cuvée, la farina per i grandi lievitati, che oltre al naturale tempo di riposo, 'affina' in ambiente controllato per 4 settimane, per arrivare nei laboratori e scuole di cucina al massimo delle sue potenzialità.



Solo i puri di cuore possono cucinare una buona zuppa.

LUDWIG VAN BETHOVEN

Parmalat

Nasce Chef Crema di Latte, pensata appositamente per chi ama sperimentare in cucina, un'innovazione a 360° nello scaffale dei derivati UHT del latte.



CURIOSITÀ Sembra che la prima frase pronunciata da A. Einstein ancora bambino sia stata "La zuppa è troppo calda".

ZUPPA CHE PASSIONE!



È uno degli alimenti più apprezzati per la dieta alimentare nel periodo autunno/inverno... a tutte le latitudini. Una tendenza che ha contagiato anche i social visto che su Instagram l'hashtag #Soup sfiora gli 8 milioni di post. Come emerge dai dati del rapporto annuale di IIAS, Istituto Italiano Alimenti Surgelati - gli italiani hanno molto gradito zuppe e minestrone in versione frozen consumandone ben 67.400 tonnellate

In particolare, il successo della zuppa sia nella versione classica che come passato è principalmente dovuto alla sua versatilità: si presta, cioè, a tantissime interpretazioni e con gli ingredienti si può giocare all'infinito. Ma la zuppa è anche un alimento con importanti qualità nutrizionali. Perfetta in inverno, è un'importante fonte di minerali, vitamine e fibre preziose per la funzionalità intestinale, senza dimenticare che basta davvero poco, per esempio la semplice aggiunta di pane e un'abbondante spolverata di parmigiano,

per rendere la zuppa un eccellente piatto unico, completo e bilanciato.

La zuppa è uno degli alimenti più apprezzati dal jet set internazionale.

Ne sono esempio le attrici Kristen Stewart e Blake Lively, Olivia Wilde e Jennifer Lawrence. E ancora: l'ex duchessa del Sussex Meghan Markle che, stando a quanto scrive «Hello Magazine», ha fatto della zuppa un piatto fisso nella sua dieta personalizzata. Il calciatore **Cristiano Ronaldo** ha inserito la vellutata ai fagioli tra le ricette preferite,

mentre la super salutista **Gwyneth Paltrow** ammette il suo debole per la zuppa wonton, un primo piatto orientale diffuso tra Cina e Giappone. Anche alla luce di ciò, gli organizzatori dei Golden Globe, lo scorso gennaio, hanno optato per un menu vegetariano dove la portata principale era proprio la zuppa.

La zuppa è ormai entrata nella tradizione gastronomica di ogni Paese: dalla zuppa condita col miso giapponese al tom yum indonesiano, dal cullen skink scozzese alla artsoppa svedese, fino al loco de papas ecuadoriano.

L'attrice americana Kate Hudson è un'esperta tanto da avere un vero e proprio arsenale di zuppe di diverso tipo pronte all'uso. Assaggiando la zuppa tipica di ciascuno Stato, si può girare tutto il mondo: questa pietanza, infatti, esiste in tantissime versioni e non è solo sinonimo di comfort food ma, in molte tradizioni culinarie, anche primo piatto per eccellenza. Solo in Italia, ad esempio, ne esistono tantissime tipologie: dalla vellutata di asparagi, zucca o ceci; dalla pappa al pomodoro, tipicamente toscana, alla ribollita.

Vellutata di Fagioli

Scelta da Cristiano Ronaldo

Ingredienti

400 g di fagioli cannellini bolliti
1 costa di sedano
1 carota
1/2 cipolla
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
QB foglie di alloro
Q.B. olio EVO - sale

Preparazione

In un tegame mettete la carota, il sedano e la cipolla finemente tritati con ad un giro di olio e fate imbiondire per qualche minuto, dopodiché versate i fagioli cannellini, aggiungere un po' di acqua e il concentrato di pomodoro e cuocete per una decina di minuti.

Aggiungete le foglie di alloro per insaporire o in alternativa rosmarino o timo. Quando i fagioli sono pronti frullateli con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema

non troppo densa. Continuate a cuocere mescolando e aggiungendo eventualmente un po' di acqua calda se la crema di fagioli risultasse troppo densa. Servite aggiungendo crostini di pane.



Zuppa Wonton

Scelta da Gwyneth Paltrow

Ingredienti

6 Wonton di Maiale
Zenzero: 20 g
Brodo vegetale: 600 ml.
Coriandolo fresco: q.b.

Salsa di soia: 150 ml.

3-4 cucchiaini di olio di sesamo

QB olio EVO

300 g verze

Q.B. Sale

Preparazione

Prendete una pentola alta, aggiungete un filo di olio di sesamo e fate scaldare: quando questo è caldo aggiungete lo zenzero tritato e la salsa di soia, quindi lasciate cuocere per alcuni minuti.

Versate il brodo vegetale già caldo nella pentola, quando inizia a sobbollire aggiungete il coriandolo fresco spezzettato grossolanamente. Aggiungete le verze tagliando le foglie a metà una volta pulite e spettate che cuociano.

Nel mentre, predisponete il cestello per la cottura al vapore e fate cuocere i wonton per soli 5 minuti, servendoli in piatti da zuppa assieme al brodo.



TENDENZE



La Molisana
Semola di Grano Duro Integrale Rimacinata ideale per pizza, pane e pasta ricchi di fibra e vitamine, rende tutte le preparazioni più fragranti e salutari; Prezzo al pubblico: 1,85 euro circa, 1Kg

“ *Ho dei gusti semplicissimi; mi accontento sempre del meglio.* ”

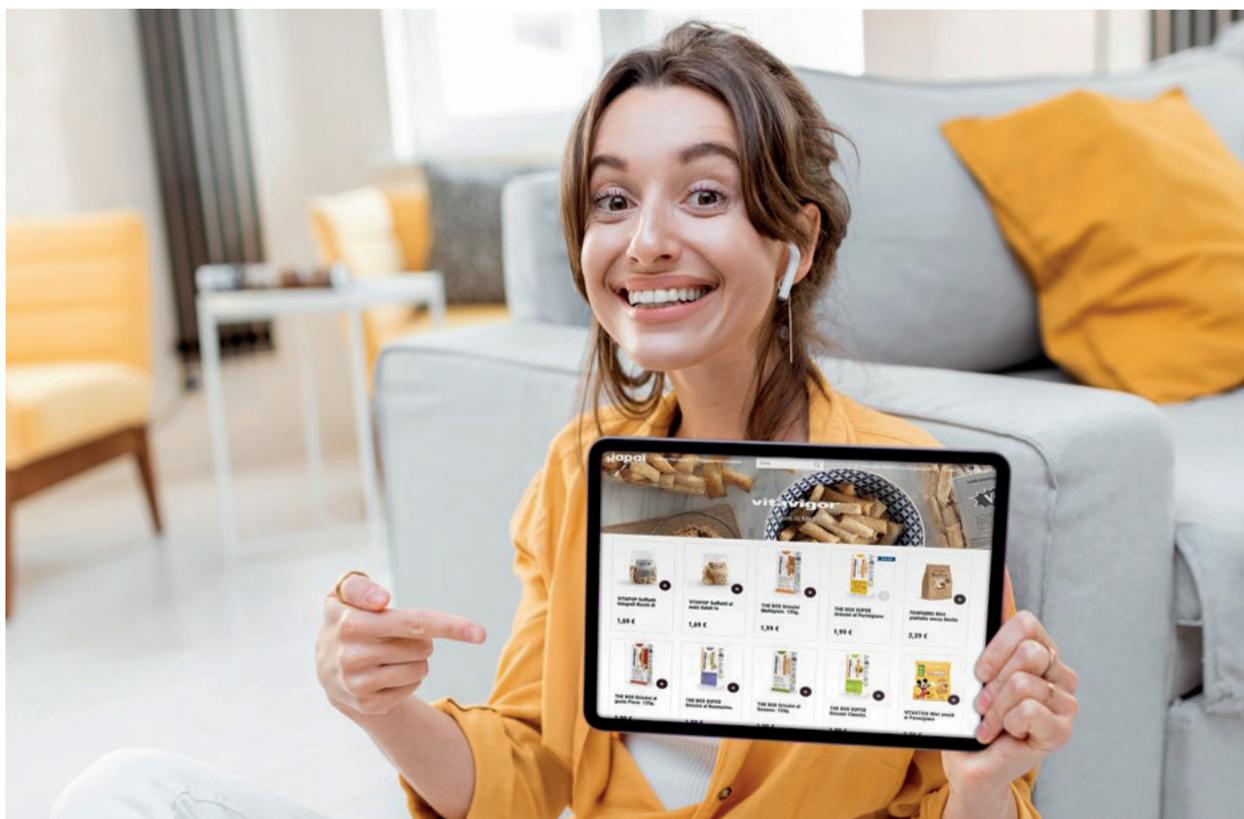
OSCAR WILDE

Lightflow

Le Creme alla frutta Carbolight nei gusti Fragola, Frutti di Bosco, Arancia, Limone e Pesca, nascono con il principio di soddisfare chi, abituato alle classiche confetture, desidera ridurre l'intake zuccherino giornaliero o di un pasto specifico, come la colazione o la merenda.



CURIOSITÀ Un contributo per prevenire il raffreddore lo offre la vitamina C. Le arance e gli agrumi non sono unici alleati, infatti, prezzemolo, peperoncino, broccoli o papaia hanno più vitamina



Palatò Milano porta a casa la cucina di ispirazione mediterranea

Alla base delle proposte di Palatò Milano c'è il desiderio di mangiare a casa propria, da soli o in compagnia, piatti gustosi senza dedicare tempo e fatica alla preparazione per una volta. Un'offerta unica fatta di ricette che richiamano ricordi di viaggi, luoghi e sapori, preparate con materie prime di alta qualità accuratamente selezionate dallo chef Marc Farellacci e dalla sua brigata. Ordinare una delle nostre box significa ordinare



piatti gustosi, sani e cucinati con la tecnica del sottovuoto, rivoluzionaria nel mondo del food delivery. Gli ingredienti vengono assemblati a crudo, conditi nell'apposito sacchetto per alimenti, svuotato dell'aria interna tramite macchinari professionali all'avanguardia, e infine cotti lentamente a bassa temperatura. Questo tipo di preparazione e cottura permette di conservare il prodotto in frigorifero fino a 5 giorni, senza alterarne gusto, qualità e valori nutrizionali, ed



è particolarmente salutare anche perché consente di cucinare senza l'aggiunta di grassi. L'approccio al business di Palatò Milano è fortemente improntato a logiche di sostenibilità, tanto che è stata scelta la formula giuridica di Società Benefit. In linea con l'Agenda 2030, i processi aziendali sono orientati al recupero degli scarti alimentari e alla minimizzazione dello spreco. Un sistema di tracciabilità alimentare basato su tecnologie blockchain, inoltre,



garantisce sicurezza, velocità e riservatezza delle informazioni lungo tutta la filiera distributiva. Sul sito di Palatò Milano si possono trovare attualmente 4 proposte gustose, genuine e bilanciate, 4 box che vengono consegnate direttamente dal team di Palatò Milano: Essenza, Energy, Atmosfere e Incontri. www.palatomilano.it

È BOOM DEL FOOD E-COMMERCE

Durante il secondo quadrimestre dell'anno sempre più consumatori hanno scelto l'e-commerce come fonte primaria d'acquisto di cibi e bevande: una ricerca di eMarketer pubblicata su TechCrunch ha sottolineato come il settore online del food & beverage abbia registrato negli USA addirittura una crescita del 58,5% rispetto ai primi 4 mesi del 2020. Boom dei portali online anche in Gran Bretagna: rappresentano il 28,1% del totale delle vendite (+9,4% in un anno).

La pandemia e i mesi di lockdown non hanno intaccato i ricavi dell'e-commerce come successo per i punti vendita fisici, scatenando un effetto diametralmente opposto e accelerando il processo di digitalizzazione degli acquisti, influenzando in maniera importante le vendite anche nel settore del food & beverage. Una ricerca statunitense di eMarketer pubblicata recentemente su TechCrunch ha infatti sottolineato come il settore più avvantaggiato nel secondo quadrimestre del 2020 sia stato proprio quello dei cibi e delle bevande, con una crescita addirittura del 58,5%. Un trend che riguarda tutto il settore dell'e-commerce a livello internazionale: basti pensare che secondo una ricerca di Salesforce pubblicata negli USA da CNBC gli acquisti online sono aumentati del 71% nel secondo quadrimestre e che, secondo un'indagine britannica dell'Office for National Statistics, le vendite online correlate al totale del settore retail sono passate dal 18,7% di luglio 2019 al 28,1% dello stesso mese di quest'anno, registrando una crescita del 9,4%. Ma non è tutto: secondo un'indagine della US Department of Commerce i consumatori hanno speso oltre 211

miliardi di dollari in acquisti online, portando a una crescita dell'e-commerce del 31,8% rispetto al quadrimestre precedente. In questo scenario diverse aziende italiane, come ad esempio la milanese Vitavigor, hanno deciso di realizzare un avanzato portale online ad hoc dedicato agli amanti di grissini e snack del Bel Paese e di tutta Europa per sfruttare questo trend e sopprimere ai cali dei consumi nella GDO. “Crediamo fermamente nella forza dell'e-commerce ed è per questo che abbiamo deciso di lanciarcene in questa nuova avventura, programmata da tempo, per garantire ai nostri clienti la possibilità di trovare i propri prodotti preferiti anche sul nostro portale ufficiale – ha spiegato Federica Bigiogera, marketing manager di Vitavigor – Realizzato in collaborazione con la piattaforma Japal, il nostro e-commerce vuole rappresentare un grande impegno per sostenere il made in Italy e il settore del food in generale in questo periodo di difficoltà. Garantiamo la possibilità di acquistare i prodotti e riceverli in modalità espressa in sole 48 ore, con consegne gratuite a partire da 49 euro di acquisti, e di usufruire di importanti promozioni veicolate anche tramite i canali social”.

BENESSERE



Balocco
Con 5 cereali (farro, avena, orzo, segale e frumento), zucchero di canna, latte fresco italiano Alta Qualità e arricchite con semi di chia, lino e girasole. Ricche di fibra e fonte di Omega-3.

“ Il lavoro rende i giorni prosperi, il vino le domeniche felici. ”

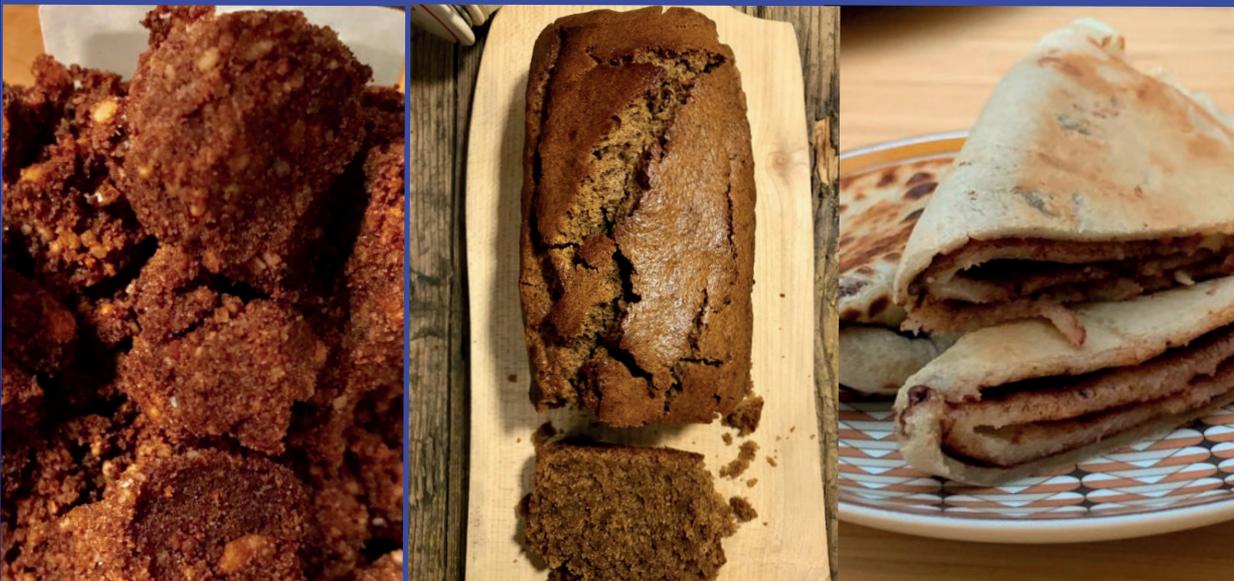
CHARLES PIERRE BAUDELAIRE

BB Burger by Risoli
Piastra per hamburger in alluminio ad alto spessore e rivestimento antiaderente. BB Burger è ideale per la preparazione di deliziosi burger, english breakfast e non solo.



CURIOSITÀ Sette milioni di italiani non fanno la prima colazione, ma cresce anno dopo anno il numero di quelli che la fanno bene e con il giusto apporto calorico.

LA COLAZIONE PERFETTA PER OGNI OCCASIONE LAVORATIVA



La colazione, si sa, è fondamentale per iniziare la giornata al meglio. Anche e soprattutto se si tratta di una giornata lavorativa a casa, dove i fornelli sono a portata di mano. Ma esiste la colazione perfetta per affrontare una particolare situazione lavorativa? InfoJobs, piattaforma per la ricerca di lavoro online, lo ha chiesto a Marco Bianchi, celebre ed eclettico food mentor portavoce della sana e corretta alimentazione. E insieme hanno dato vita a un progetto speciale, che ricorda l'importanza della prima colazione, declinandola in diverse versioni sane, gustose ed efficaci per i diversi impegni lavorativi.

Crumble per il colloquio

A i colloqui siamo sempre un po' agitati, ma dobbiamo essere anche attenti e concentrati, soprattutto se davanti ad un monitor. Ecco perché il consiglio è una colazione con il crumble di nocciole e cacao: la frutta secca in generale ci regala sali minerali, come il fosforo, il calcio e il ferro che permettono di avere maggiore attenzione. In abbinata una cioccolata calda (meglio con cioccolato fondente), perché la teobromina, insieme al mix di magnesio e cacao, ha un effetto calmante che donerà un pensiero positivo e ci farà affrontare il colloquio con più tranquillità. E' preferibile latte delattosato, perché si è osservato che i troppi zuccheri fermentano nel nostro intestino, quindi meglio limitarne il consumo.

Plumcake per la riunione

A lle riunioni di lavoro servono attenzione e concentrazione, bisogna essere al 100%, quindi assolutamente caffè, fino a 4 tazzine al giorno va benissimo, ma senza zucchero. Se non si riesce senza zucchero, piuttosto impariamo a masticare un pezzettino di cioccolato fondente (anche 60-70% va benissimo) insieme alla nostra tazzina di caffè. Oppure utilizziamo il caffè anche nelle nostre preparazioni, come ad esempio questo plum-cake!

Crepe per avere l'aumento

P er chiedere un aumento abbiamo bisogno di caffè e di energia. Un'energia positiva, che proviene da una fonte di fibre: tutto ciò che è integrale nutre di più il nostro organismo. Inoltre, andiamo a riempire la nostra crepe con una crema spalmabile o con una confettura, perché abbiamo comunque bisogno di zuccheri per essere sempre sul pezzo. Non dimentichiamoci del latte macchiato, con caffè e latte delattosato per restare svegli e reattivi.

7 CIBI DA SMART WORKING

Azzerata la canonica vita d'ufficio; a rimpiazzarla lo smart working, che ha trasformato salotti, cucine e camere da letto in postazioni virtuali da cui inviare e-mail, incontrare clienti e colleghi, mettere a punto presentazioni e fare consulenze.

L'alimentazione è un alleato fondamentale di questa nuova routine ed è importantissima per aiutarci a mantenere un equilibrio da un punto di vista tanto fisico quanto psicologico. Le lunghe ore di concentrazione, spesso in totale solitudine, possono infatti portare a improvvisi momenti di "crollo" che mettono a dura prova l'umore e la buona volontà. Per prevenirli, Paola Di Giambattista, la Healthy Food Specialist consiglia in particolare sette alimenti (tutti vegetali) da integrare in questo periodo per mantenere alti i livelli di energia. Basta trovare il giusto modo di ricettarli.

Pistacchio

Come la frutta secca più in generale, dà una rapida sferzata di energia senza appesantire. "Non tutti sanno che consumare pistacchi (in dosi ragionevoli) aumenta il livello di antiossidanti, che hanno un effetto protettivo sulla salute cognitiva e sul sistema circolatorio; anche quest'ultimo è particolarmente messo alla prova in questo periodo in cui le possibilità di movimento sono limitate e si tende a stare seduti per la stragrande maggioranza della giornata", spiega Di Giambattista.

Cannellini

Noti come "la carne dei poveri", questi legumi nutrienti ed energizzanti sono un ottimo espediente per preparare dolci capaci di soddisfare il palato mantenendo sotto controllo il livello di glicemia.

Carote

Universalmente note per il loro bassissimo apporto calorico e per il loro elevato contenuto di vitamine e betacarotene. Quest'ultimo è precursore della vitamina A (o retinolo), benefica per

la pelle e gli occhi, costantemente affaticati dai monitor di pc e smartphone.

Avocado

Il frutto più modaiolo e fotografato degli ultimi anni ha ottime proprietà elasticizzanti e garantisce un elevato apporto di fibra e grassi monoinsaturi. Bisogna ricordare che trascorre giornate intere immobili davanti al computer impigrisce anche l'intestino, che va stimolato grazie ad acqua, movimento e fibre. L'avocado da qualche anno viene prodotto anche nel sud Italia con qualità eccellente.

Cacao

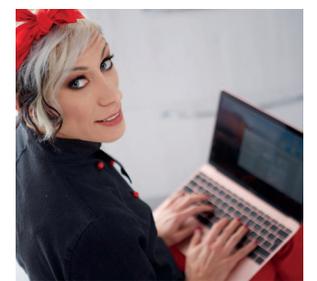
Che libera serotonina (il cosiddetto "ormone del buonumore") e, viceversa, tiene a bada gli eccessi di adrenalina dovuti allo stress (da lavoro e da reclusione).

Banana

Per il suo elevato contenuto di magnesio. Questo prezioso minerale, stimola la produzione di serotonina, stabilizza il tono dell'umore e quindi placa i picchi di stress legati al sovraccarico di stimoli digitali.

Cavolfiore

Aiuta a disintossicare il corpo dalle scorie e serve anche a liberare la mente dalle preoccupazioni più insidiose, lasciando più spazio alla creatività e all'intuito.



★ FROM THE STATES ★



Starbucks

Una miscela di pregiati chicchi provenienti dall'America Latina, tostati sino ad assumere un colore brillante marrone scuro. Un aroma ricco, bilanciato da note di frutta secca e cacao, con un tocco di dolcezza dato dalla tostatura.

“ *Tutto è relativo a questo mondo. Chieda un po' alle oche e ai tacchini la loro opinione sul Natale.* ”

PETER WILLFORTH

Bialetti

Moka Induction prevede la combinazione di due metalli per la realizzazione della caldaia: la parte interna è in alluminio, per garantire la preparazione del caffè secondo la miglior tradizione italiana e una distribuzione uniforme del calore, mentre la parte esterna è in acciaio, che la rende adatta su tutti i piani cottura.



CURIOSITÀ I nostri tacchini domestici discendono dai tacchini selvatici americani che sono stati addomesticati dagli Aztechi in Messico circa 2.000 anni fa.

The cover of the 'Friends: The Official Recipe Book' features the title 'F.R.I.E.N.D.S.' in large, stylized letters, with 'LA SERIE TV' underneath. A yellow banner on the right says 'IL RICETTARIO UFFICIALE'. The central image is a roasted turkey on a platter, wearing a red Santa hat and yellow sunglasses. Surrounding the turkey are three smaller photos: the main cast of Friends at a table, a plate of food, and another group photo of the cast.



STARBUCKS
COFFEE AT HOME

Nestlé porta sul mercato italiano la nuova gamma di caffè Starbucks: 18 prodotti da consumare a casa: caffè in grani, macinato e capsule Starbucks compatibili con i sistemi Nespresso e Nescafé Dolce Gusto, con i quali continuare a vivere al meglio la pausa caffè e regalarsi momenti di piacere. Grazie all'accordo tra le due aziende, lo stesso caffè che si poteva gustare solo presso Starbucks è disponibile per essere bevuto comodamente nel comfort della propria casa.

I nuovi caffè Starbucks portano l'esperienza dei coffee bar dentro casa: prodotti di qualità e premium, per vivere al meglio la nostra pausa caffè e regalarsi attimi di piacere.

I caffè Starbucks comprendono una varietà di miscele scelte, caffè monorigine 100% Arabica e una selezione delle più classiche e gustose bevande, come il Caramel Macchiato e il Cappuccino, che hanno reso celebre il brand americano in tutto il mondo.

Inoltre, le tre diverse intensità di tostatura: chiara, media e scura, rispondono ai gusti di ogni consumatore che ha la possibilità di scegliere la modalità di consumo preferita tra capsule, grani o macinato.

Le capsule per macchine da caffè Nespresso e Nescafé Dolce Gusto, rispettivamente con 7 referenze Starbucks by Nespresso e 6 referenze Starbucks by Nescafé Dolce Gusto, prevedono una preparazione con pochi e semplici gesti e sono l'ideale per fare una pausa veloce o avere tra le mani la nostra bevanda preferita in pochi minuti.

Per chi intende gustare questo momento con più calma e tranquillità e non rinuncia ai metodi più tradizionali, il caffè preparato con la classica moka o filtrato è perfetto, con la possibilità di scegliere tra 3 tipi di caffè macinato Starbucks.

O ancora, per chi ama regalarsi la freschezza del caffè in grani, Starbucks propone due prodotti con chicchi interi pronti ad essere macinati comodamente a casa.

Tutti i prodotti Starbucks sono realizzati con caffè arabica 100% di alta qualità ed eticamente certificato attraverso il programma Coffee and Farmer Equity (CAFE), sviluppato in collaborazione con l'associazione Conservation International.



Il ricettario ufficiale: oltre 70 deliziose ricette ispirate alla leggendaria sit-com entrata nella storia della tv (e nelle case), per ricreare i piatti che hanno scandito le giornate dei 6 amici di New York grazie a semplici istruzioni step-by-step e bellissime immagini.

Dal classico tacchino di Monica per il giorno del Ringraziamento ai biscotti della nonna di Phoebe, passando per il panino con le polpette di Joey, siete pronti a "sporcarvi le mani" in cucina? Arriva in libreria e online Friends: Il ricettario ufficiale (Panini Comics), la guida definitiva per preparare i piatti memorabili della serie. Che siate chef esperti come Monica Gel-

ler, che abbiate appena avviato un'attività di catering come Phoebe Buffay o siate semplici appassionati del cibo come Joey Tribbiani, questo volume offrirà un'immensa varietà di ricette per tutti i gusti. Dagli stuzzichini alle portate principali fino ad arrivare a dessert e drink, ogni capitolo include piatti iconici come la zuppa inglese di carne di Rachel, il sandwi-

ch impareggiabile di Ross, i cibi veggie di Phoebe, la "roba frita con formaggio" preferita da Chandler e naturalmente la cena del Ringraziamento di Monica. Non vi resta che risvegliare la Monica che è in voi e cucinare piatti squisiti per passare un po' di tempo in compagnia dei vostri migliori Friends... e accoglierli con un semplice "Ehi... come ti va?".

PanPiuma®

IL PANE MORBIDO SENZA CROSTA

PANE SEMPLICE A LUNGA LIEVITAZIONE

PER OGNI OCCASIONE E PER OGNI GUSTO

PRODOTTO ITALIANO

MORBIDO... ANZI MORBIDISSIMO

CON SOLO OLIO DI OLIVA

FETTE DI PANE SENZA CROSTA

PUOI TROVARLO AL GRANO DURO INTEGRALE FIOCCHI DI CEREALI

SOLO 6 INGREDIENTI
 FARINA, ACQUA, OLIO DI OLIVA 3%, SALE MARINO, LIEVITO NATURALE, FARINA DI FRUMENTO MALTATO

6 INGREDIENTI
 FARINA, ACQUA, OLIO DI OLIVA (3%), LIEVITO NATURALE, SALE MARINO, FARINA DI FRUMENTO MALTATO

artebianca dal 1968

PanPiuma®
Grano tenero

IL PANE SENZA CROSTA MORBIDISSIMO

SOLO CON OLIO DI OLIVA

PRODOTTO IN ITALIA



NON LO HAI MAI PROVATO?



Arte Bianca s.r.l. Via del Trifoglio, 18/22 - 30175 Venezia (VE)
Tel. +39 041 5384233 - www.artebiancagroup.it

Segui PanPiuma...

WWW.PANPIUMA.IT



INCHIESTA



PAPADOPOULOS

Caprice è il delizioso wafer arrotolato e ripieno di crema. La sua combinazione unica e deliziosa di strati sovrapposti di croccante cialda e crema alla nocciola lo rendono adatto ad abbinamenti unici e originali come quello già collaudato con il gelato.



Quello che cerchi è dentro di te. Il resto è ancora nel frigo.

SNOOPY

KIKKOMAN

La Salsa di Soia Biologica dai pochi ingredienti sapientemente miscelati, prodotta solo con soia di qualità premium senza OGM, grano OGM-free biologico e sale. Senza conservanti, è ideale per chi segue una dieta vegetariana e per tutti quelli che vogliono arricchire di un nuovo sapore i piatti della tradizione orientale e occidentale.



CURIOSITÀ Per congelare correttamente il pane avanzato non bisogna usare il sacchetto di carta del panettiere, ma avvolgerlo in panni di lino o usare i più pratici sacchetti gelo.

I SURGELATI E LE CREDENZE POP

Sappiamo come gestire al meglio questi prodotti? Conosciamo la differenza tra congelato e surgelato? Sappiamo come trasportarli al meglio? L'Istituto Italiano Alimenti Surgelati, ha fornito un utile vademecum.



Verdure surgelate e fresche hanno le stesse vitamine e nutrienti.

Gli alimenti surgelati, spiega IIAS, mantengono le proprietà nutrizionali in misura uguale e spesso superiore al prodotto fresco perché intercorrono pochissime ore dalla raccolta alla surgelazione mentre il prodotto fresco impiega diversi giorni e settimane prima di giungere al punto vendita. Infatti, quando prendiamo al supermercato la verdura fresca, il tempo intercorso tra la sua raccolta e la messa in vendita è un lasso ampio, che potrebbe far perdere alcune proprietà nutrizionali. Quindi a meno che non si abiti in campagna e si consumi verdura appena raccolta, il surgelato è "più fresco".

All'interno dei cibi surgelati non ci sono conservanti.

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 prodotti. E il colore brillante di alcune verdure surgelate non è dovuto a coloranti (come qualcuno potrebbe credere erroneamente), ma dal fatto che, prima della surgelazione, gli ortaggi vengono sottoposti ad un adeguato trattamento termico (blanching) necessario per disattivare gli enzimi che ne potrebbero causare il deterioramento. E' così che si fissa il colore naturale, che risulta ancora più brillante.

Scongelare un prodotto surgelato a temperatura ambiente è sconsigliato.

Sempre secondo l'indagine Doxa/IIAS, il 45,5% del campione intervistato non sa che scongelare un prodotto surgelato a temperatura ambiente è sconsigliato. Il modo migliore per scongelare un prodotto 'sotto zero' è direttamente in pentola o qualche ora in frigorifero, oppure se si ha fretta imbustato sotto l'acqua corrente. E' sconsigliato, invece, lo scongelamento con acqua calda e quello a temperatura ambiente, per evitare lunghe soste del prodotto surgelato a una temperatura non controllata. Questa regola vale sia per i prodotti surgelati che per quelli congelati.

Pesce surgelato e fresco hanno gli stessi nutrienti.

Iprodotti ittici surgelati sono pescati nei mari più puliti e profondi del mondo, lontano dalle coste, e subito lavorati (decapitati, eviscerati, spellati, sfilettati), evitando al consumatore onerose procedure casalinghe che determinano forti scarti di questo prezioso prodotto! In questo settore merceologico le normative di riferimento hanno imposto regole molto rigide, che fanno anche dell'imbalsaggio contenente il prodotto un modello di trasparenza totale, riportando l'area di pesca, il momento della prima surgelazione, la scadenza, le valenze nutrizionali, il produttore, e così via.

Congelato" e "surgelato" non sono la stessa cosa.

Icibi congelati sono cibi portati a temperature comprese tra i -7°C e i -12°C (che per il pesce e la carne arrivano a -18°C) e conservati tra i -10°C e i -30°C. Al momento dello scongelamento, questi prodotti sono soggetti a una parziale perdita dei valori nutritivi e organolettici. I prodotti surgelati, subiscono un congelamento ultrarapido in cui i cibi raggiungono in brevissimo tempo i -18°C. Proprio la rapidità di raffreddamento determina la formazione di micro-cristalli di acqua che non danneggiano la struttura biologica degli alimenti, lasciando nel prodotto pressoché intatte le proprietà nutrizionali".

Si può congelare un prodotto scongelato solo dopo essere stato cotto.

La surgelazione è una tecnica prettamente industriale: a livello domestico è possibile solo congelare. Le qualità organolettiche e nutrizionali di un cibo congelato però sono inferiori rispetto a quelle del surgelato, che invece conserva a pieno le caratteristiche originali, la struttura e il sapore del prodotto fresco". 9 Italiani su 10, secondo una indagine Doxa/IIAS condotta su un campione di 1000 italiani, sembrano non sapere che un prodotto scongelato, dopo essere cotto, può essere congelato. È possibile ricongelare un prodotto scongelato a patto che il cibo venga prima cotto e successivamente raffreddato rapidamente, prima di essere riposto di nuovo in freezer.

LA RICETTA

Tartufini di ricotta, caffè e cacao.
di Cartapani

Ingredienti per 12 tartufini

150 grammi di ricotta vaccina
1 tazzina di caffè amaro
100 grammi di zucchero
15 biscotti al cacao sbriciolati
3 cucchiaini di cacao
codette di cioccolato

Procedimento

In una terrina mettere la ricotta, lo zucchero, i biscotti sbriciolati, il caffè fatto con la miscela di Espresso Casa Cartapani ed il cacao. Amalgamare bene il tutto fino ad avere un impasto ben compatto e metterlo in frigorifero per una decina di minuti. Dopo aver aspettato il tempo necessario riprendere l'impasto e formare delle palline con le mani, passarle nelle codette di cioccolato e metterle in appositi pirottini.

I Tartufini di ricotta caffè Cartapani e cacao possono essere serviti. Si conservano in frigorifero al massimo per due giorni.



Hamburger Gourmet

LA RICETTA
Andrea Mainardi per Samsung

Ingredienti

400 g macinato scelto di bovino
150 g robiola semi-stagionata
8 pomodorini
4 fette bacon
5 cetriolini
1 carciofo sott'olio
1 cipolla rossa
1 mazzetto di basilico
Olive taggiasche q.b.
Maionese q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento

Impastare il macinato con metà del formaggio e dei pomodorini tagliati a cubetti, salare e pepare, formare un grande hamburger, metterlo in una teglia da forno tonda, velata di olio extra vergine, infornare nella parte superiore di Dual Cook Flex™ a 220 gradi, funzione grill, per 20 minuti. Decorare con il resto del formaggio a fettine, i pomodorini saltati in padella, il carciofo a spicchi, i cetriolini a metà, le olive, il bacon croccante, le falde di cipolla marinate nell'aceto, e qualche ciuffetto di basilico e cucchiaini di maionese.



SAPORI D'EUROPA

LA CARNE
DI VITELLO

1 BUONA IDEA PER
1000 BUONE IDEE



Per maggiori informazioni
www.vivailvitello.it

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità.

La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva per i consumatori, la salute, l'agricoltura e la sicurezza alimentare (Chafea) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.

CURIOSITÀ La carne di vitello viene classificata come una carne rossa, pur mostrando un contenuto di ferro eme inferiore rispetto alle altre carni rosse derivanti da animali adulti.

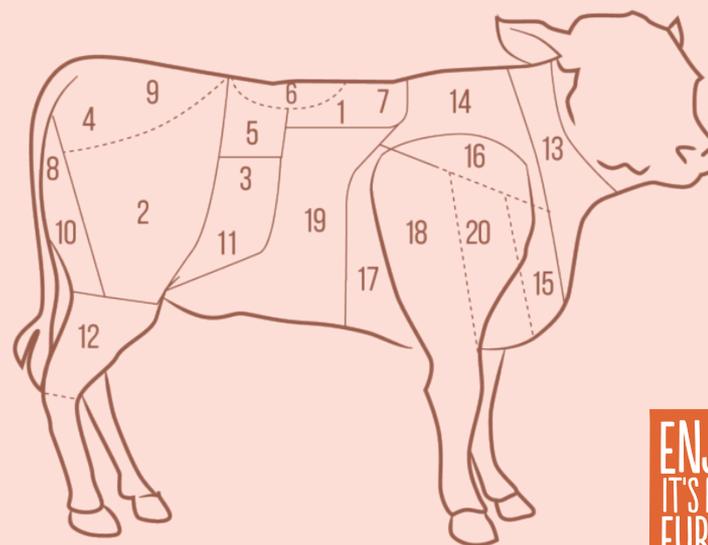
A LEZIONE DI CARNE DI VITELLO

Continua l'iniziativa

"A lezione di carne di vitello" che vede coinvolte 30 delle migliori scuole di cucina in tutta Italia. Le scuole hanno inserito ricette con carne di vitello, nelle proprie lezioni sia in presenza che on line, quando la sede, causa restrizioni, non può essere utilizzata.

L'obiettivo dell'iniziativa è quello di spiegare le caratteristiche di questo ingrediente di qualità. La carne di vitello possiede una tenerezza ed una delicatezza unica che consentono una grande versatilità in cucina, lasciando spazio a creatività e inventiva senza limiti. Il suo sapore delicato si presta non solo a piatti tradizionali ma anche ad abbinamenti audaci. Perfetta infatti insieme a verdure, salse, ma anche frutta fresca, frutta secca e perfino insieme al pesce.

Le scuole di cucina si sono sbizzarrite e hanno creato tante ricette sia innovative che ispirate alla tradizione. Ve ne proponiamo quattro dalle scuole: Chef per Caso di Genova, Grano e Farina di Roma, Rapanello Viola di Monza e Brianza e Accademia Italiana Chef di Milano.



ASSOCARNI



Stichting
Branchenorganisatie
Kalfvesector



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AUTO
DELL'UNIONE EUROPEA

Vitello alla Provenzale

Ricetta di: Grano e Farina

Ingredienti

Vitello: 1 kg spalla o coscia, a pezzi grossi
3 cucchiaini di farina
1 Cipolla gialla/oro, a fettine
2 spicchi di aglio, sminuzzati
1 cucchiaini di rosmarino tritato fine
Una melanzana a cubetti
2 zucchine a cubetti
1 peperone a cubetti
2 pomodori maturi a pezzetti
1 bicchiere di vino bianco
QB Sale, pepe, Olio di oliva

Preparazione

In una pentola larga mettere un po' di olio di oliva e rosolare a fuoco medio la carne leggermente salata e pepata, poi aggiungere cipolla, aglio, rosmarino e cuocere per qualche minuto sorvegliando che l'aglio non bruci, poi aggiungere la farina a pioggia e mescolare di continuo per qualche minuto. Aggiungere il vino bianco un po' di acqua o brodo di vitello. Lasciare cuocere a fuoco lento per 30 minuti.

A parte cuocere in olio di oliva i peperoni, le melanzane, le zucchine ed il pomodoro (si può fare anche nella stessa pentola del vitello, ma è più difficile controllare la cottura delle verdure nel caso che la carne abbia bisogno di più tempo del previsto per cuocere). Quando la carne è quasi cotta aggiungere le verdure precotte nella stessa pentola. Lasciare insaporire, poi aggiustare di sale e pepe e servire.



Vitello zucca e porcini

Ricetta di: Rapanello Viola

Ingredienti

4 fette di filetto di vitello (da 200 gr cad.)
250 gr zucca
1 patata
2 funghi porcini medi
1 cipolla
Brodo vegetale
QB olio
QB sale
QB pepe rosa
2 noci di burro

Preparazione

Tagliate e mondate le verdure: la cipolla a julienne mentre la zucca e la patata a pezzetti.

Fate soffriggere la cipolla con un filo d'olio, aggiungete la zucca e la patata. Coprite con il brodo e lasciate cuocere.

Nel frattempo pulite i funghi dalla terra, tagliateli e fateli cuocere con una noce di burro e olio.

Aggiustate di sale.

In ultimo fate tostare in un'altra padella, del pepe rosa con burro e olio.

Fate rosolare il filetto su tutti i lati e continuate la cottura.

Quando la zucca e la patata sono ben cotte potete preparare la crema: frullate con il frullatore ad immersione e aggiustate di sale. Impiattate il vostro filetto di vitello con i porcini e la crema di zucca lasciandovi trasportare dalla vena creativa.



Millefoglie di vitello

Ricetta di: Chef per Caso

Ingredienti

12 fette di sottofiletto di vitello tagliate sottili
360 g di funghi porcini
6 fette di pane in cassetta
1 spicchio d'aglio
QB: timo, olio evo, sale, pepe
6 fette di pancetta a fette lunghe

Preparazione

Fai dorare in una padella lo spicchio d'aglio in un po' di olio extravergine di oliva, unisci i funghi e falli insaporire bene; prima di toglierli dal fuoco regola di sale, pepe e profuma con le foglioline di timo; lascia raffreddare.

Sale e pepa la fettina di sottofiletto, tagliala in pezzetti di diametro uguale allo stampino utilizzato, taglia a tondi la fettina. Taglia anche le fette di pane con un coppapasta di uguale misura alla parte più alta dello stampino.

Ungi molto bene con dell'olio degli stampini monoporzione (tipo creme caramél) metti un po' di funghi sul fondo dello stampino, metti un tondo di carne. Continua così ad alternare funghi e sotto filetto, pressa bene ogni strato e termina con la fetta di pane leggermente unta di olio.

Sistema gli stampini su una teglia e cuoci in forno per 8 minuti se preferisci la carne al sangue; in caso contrario prolunga la cottura di un paio di minuti.

Guarnisci con una fettina di pancetta croccante, fatta passare al microonde.



L'altro vitello tonnato

Di Laura Porzio - Accademia Italiana Chef

Ingredienti

350 g di filetto di vitello
QB sale, pepe, olio evo, salvia e alloro.
110 g di zucchero
110 g di acqua
1 uovo intero e 2 tuorli
1 cucchiaino di aceto di vino bianco
2 coste di sedano
2 carote
20 g di tonno in scatola
15 capperi dissalati

Preparazione

Inserire il filetto di vitello ben pulito all'interno di un sacchetto da sottovuoto, aggiungere la salvia, l'alloro, il sale e il pepe. Creare il sottovuoto e immergere il sacchetto in acqua a 61° per 8 ore azionando il roner. Tagliare le carote e sedano dopo averli privati delle loro bucce esterne, tagliare dei cubetti di uguali dimensioni, scottarli in acqua bollente salata per 4 o 5 minuti, scolarli e immergerli immediatamente in acqua e ghiaccio. Preparare uno sciroppo con 110 g di zucchero e 110 g di acqua, scolare i cubetti, asciugarli e unirli allo sciroppo, riporre tutto in frigorifero. Iniziare a preparare una classica maionese, una volta pronta, unire il tonno sminuzzato e i capperi, frullare il tutto. Trascorse le otto ore il filetto è pronto per essere tagliato finemente. A questo punto si può comporre il piatto unendo la maionese e le verdure candite.



SAPORI D'EUROPA

LA CARNE
DI VITELLO

1 BUONA IDEA PER
1000 BUONE IDEE



Per maggiori informazioni
www.vivailvitello.it

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità.

La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva per i consumatori, la salute, l'agricoltura e la sicurezza alimentare (Chafea) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.

CURIOSITÀ In generale la carne di vitello ha un basso contenuto in grassi e i tagli più magri sono quelli tratti dalla spalla e dalla coscia.

COSTOLETTE di VITELLO alla VALDOSTANA

Ricetta della scuola di cucina Grano e Farina

www.grano-farina.com

Chef: Pino Ficara

Ingredienti

4 costolette di vitello senza osso
120 g di Fontina a fette
80 g di prosciutto cotto
2 uova sbattute
sale
pepe
farina
pangrattato oppure grissini schiacciati
100 g di burro (meglio se chiarificato)
120 g di burro al tartufo

Preparazione

Con un coltellino fare una tasca in ogni cotoletta. Battere la carne per rendere lo spessore omogeneo, insistere un poco sulla apertura per poi facilitarne la chiusura. Aprire la tasca e metterci 30 g di formag-

gio (e 20 g di prosciutto, se lo desiderate). Chiudere bene e, se necessario, usare uno stuzzicadenti.

Salare, pepare, infarinare, poi passare nell'uovo sbattuto e successivamente nel pangrattato.

Scaldare il forno a 180°C.

Cuocere la carne in padella con il burro fino a che le costolette siano ben dorate da entrambe i lati. Trasferire la carne su una teglia, mettere 30 g di burro tartufato su ogni cotoletta e cuocere in forno già caldo per un massimo di 10 minuti fino a completa cottura della carne.

Servire con insalata fresca e patate al forno o fritte.

Abbinare un vino bianco secco, un Prosecco oppure un Lambrusco Secco.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AUTO
DELL'UNIONE EUROPEA

Scamone "a la mode"

di G. Casagrande-Accademia Italiana Chef

Ingredienti

400 gr di scamone di vitello
1 spicchio di aglio
mezza cipolla bianca
1 rametto di rosmarino

Preparazione

Prendere una casseruola con doppio fondo, aggiungere olio EVO, lo spicchio d'aglio, la cipolla, il rametto di rosmarino e la cascia. Rosolare a fuoco alto 5 minuti da una parte e 5 minuti dall'altra.

Abbassare la fiamma e cuocere per 20 minuti; per una cottura media il cuore deve essere a 62 gradi. Lasciare raffreddare e tagliare a fette con spessore di 1,5 cm.

PURÈ DI PATATE

Ingredienti

700 gr patate
(5 patate medie)
10 gr burro
1/2 bicchiere di latte

Preparazione

Lessare le patate con la pelle nel microonde per 6 minuti, togliere la pelle e schiacciarle con l'apposito schiacciapatate e metterle dentro una casseruola di ceramica, aggiungendo i 10 gr di burro e il latte.

PURÈ DI SCALOGNO

Ingredienti

30 scalogni
60 gr di burro
2 cucchiaini di latte

Preparazione

Togliere la pelle e tagliarli a metà. Metterli in una casseruola e cuocere a fuoco alto con il burro stando attenti che non frigga, mescolando spesso.

Una volta rosolate e semi-cotte, trasferire il tutto nel forno per 1h a 170° ventilato. Togliere dal forno e con il miniprimer mixare il tutto aggiungendo il latte

RIDUZIONE VINO E MIRTILLI

Ingredienti

125 gr di mirtilli
1 cucchiaio di zucchero di canna

1 cucchiaio di acqua
1 spicchio di aglio (senza anima)
olio EVO

fondo di cottura del vitello

1 cucchiaio di farina 00

brodo di carne

1 bicchiere di vino rosso

Preparazione

In una padella mettere i mirtilli, lo zucchero e l'acqua; cuocere fino a che non diventi una salsa mescolando sempre.

In un'altra padella mettere 2 cucchiaini di olio, lo spicchio di aglio senza anima tritato finemente, 3 mestoli di fondo di cottura del vitello, rosolare qualche minuto, infine aggiungere il cucchiaio di farina e formare una leggera cremina. Sfumare poi con il vino; una volta sfumato bagnare con il brodo (5 mestoli) e ridurre il tutto del 40% ca. Aggiungere poi la salsa di mirtilli.

Cuocere per 5 minuti a fiamma bassa. Chiudere il fuoco. Far raffreddare, una volta raffreddato mixare.

ZUCCHINE E CIPOLLE

Ingredienti

500 gr di zucchine
1 cipolla
1 spicchio di aglio (senza anima)

Preparazione

Lavare le zucchine e tagliarle a Salpican; Togliere le pelle della cipolla e tagliarla a Brunaise.

In una padella antiaderente aggiungere olio, lo spicchio di aglio, le zucchine e le cipolle. Cuocere a fiamma media per 10 minuti. Abbassare la fiamma e cuocere per altri 10 minuti.



Fagottini con gelée

Ricetta di: Gusti Tuscia

Ingredienti

200 g di vitello, taglio albesse (possibilmente dal girello) - 50 g di insalatine miste
1 carota - 1/2 finocchio - 1 foglia di cavolo viola - 1 spicchio di aglio - sale - olio EVO
250 ml di Vermouth (14° alcolici) - 8 g di colla di pesce (2 fogli) - scorzetta di limone (o arancia)

Preparazione

Preparare 12 ore prima le gelatine di Vermouth. Ammollare i fogli di gelatina in 5 volte il peso della gelatina, lasciare in acqua fino al completo assorbimento.

Mettere sul fornello 50 cl di Vermouth, unire la scorzetta di limone tagliata a coltello, e far scaldare a fuoco dolce fino alla temperatura di 50°C circa, unire la gelatina e spegnere il fuoco, mescolare fino al completo scioglimento della gelatina. Unire al Vermouth rimanente, filtrare al colino cinese. Versare la preparazione in un contenitore piatto, allo spessore di 1 cm. Lasciar intiepidire e poi riporre a raffreddare in frigorifero per 12 ore.

Per i fagottini:

lavare e asciugare le insalate, pulire la carota e il finocchio e tagliarle in julienne finissima. In una terrina strofinata con l'aglio mescolare le insalate con le carotine e il finocchio, condire con l'olio. Stendere una fettina di albesse, condirla con sale e pepe, distribuire 1 cucchiaio di insalata e chiudere a fagottino.



Tortelli con midollo e...

Ricetta di: Il Salotto di Penelope

Ingredienti

3 uova del peso di 70 g l'una, 200 g di farina 00, 100 g di farina semola di grano duro
500 g di ricotta vaccina, 100 g di Parmigiano Reggiano, 400 g di scamone di vitello, 250 ml di vino bianco, 100 g di Midollo di bue, 40 g di burro chiarificato, 10 fiori eduli.

Preparazione

Fare un impasto con la farina e le uova, lavorare con le mani per 5/10 minuti. Lasciare riposare per 20/30 minuti e poi tirare una sfoglia sottile di circa 2 millimetri.

Cuocere il vitello in padella con un goccio d'olio, sfumare con il vino bianco e aggiungere acqua calda o brodo per portarlo a cottura (20 minuti), frullarlo e unirlo alla ricotta e al parmigiano, spolverare con il pepe verde. Tagliare la sfoglia di diametro 10 cm, prendere un tondo tra le mani, mettere al centro un cucchiaino abbondante di ripieno, chiudere a mezzaluna e sigillare bene i bordi prendendo vigorosamente, poi richiudere ad anello piegando le 2 estremità e sovrapprendendole una sull'altra. Cuocere in abbondante acqua bollente e salata, per 5/6 minuti. Nel frattempo in una padella antiaderente cuocere il burro chiarificato e il midollo a fiamma bassissima; una volta sciolto il midollo, trasferirlo in un'altra padella versando il liquido filtrato con un colino e rimettere sul fuoco, scolare la pasta e passare in padella con burro e midollo. Servire immediatamente con una spolverata di pepe verde e decorare con i fiori eduli.



LE MIGLIORI SCUOLE DI CUCINA

SAPORI D'EUROPA

LA CARNE DI VITELLO
1 BUONA IDEA PER 1000 BUONE IDEE

Hanno aderito all'iniziativa
"A lezione di Vitello"
le scuole con il simbolo...

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



PIEMONTE

TORINO

COOK LAB

thecooklab.it

CITTÀ DEL GUSTO

gamberorosso.it/scuole

FOOD LAB

accademiafoodlab.it

IL MELOGRANO

cucina-ilmelograno.it

GUSTI TUSCIA

gusti-tuscia.it

LET'S KUK

letscook-ifse.it

LA PALESTRA DEL CIBO

lapalestradelcibo.com

CUCCHI

cucchifoodlab.com

SLIFOOD

slifood.it

ICOOK

icookweb.com

LATAVOLA DOC

latavoladoc.net

CUCINA L. DE MEDICI

torino.cucinaldm.com

COOKIN' FACTORY

cookinfactory.com

ALESSANDRIA

SOULFUD ACADEMY

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

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

lmandolina.it

PRIMI E SECONDI

primiesecondi.weebly.com

LA CUCINA DI PAMELA

lacucinadipamela.it

TREVI

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

zenzerocannellaincucina.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.academiaitalianachef.com

IL GIARDINO DEI SAPORI

FB/IlGiardinoDeiSapori

AscuolaDiCucina

KITCHEN

kitchenweb.it

LA NOSTRA CUCINA

lanostracucina.it

LA SIGNORA DEI FORNELLI

lasignoradeifornelli.it

CONGUSTO

congusto.com

TEATRO 7

teatro7.com

CONVIVIAM LAB

artedelconvivio.it

CUCINA & FRIENDS

cucinaefriends.com

AMICI IN CUCINA

amicincucina.net

PASSIONQKING

corsicucinamilano.it

MEDAGLIANI

medagliani.com

COOPERATIVA PAIDEIA

coop-paideia.com

FOOD GENIUS ACADEMY

foodgeniusacademy.com

NO LAB ACADEMY

nolabacademy.com

FARM65

farm-65.com

LABORATORIO DEL GUSTO

illaboratoriodelgusto.com

INNOCENTI EVASIONI

innocentievazioni.com

LABORATORIO CINGOLI

laboratoriocingoli.it

JOINT CHEF

joint-chef.it

COREFOOD

corefood.it

L'ASILO DEI GRANDI

asilodeigrandi.it

COOK IN MILANO

cookinmilano.com

STEFANIA CORRADO

stefaniacorrado.net

PAVIA

CASA PESCI

pesci.it

COMO

AL CASNATI, L'ARTE DEL

GUSTO

alcasnati.it

LA CASCINA DI MATTIA

lacascinadimattia.it

LECCO

GIOVANNA PASSERI

giovannapasseri.com

I CUCINIERI

icucinieri.it

MONZA E BRIANZA

RAPANELLO VIOLA

rapanelloviola.it

CUCINIAMO

cuciniamo.eu

TI VA DI CUCINARE

tivadicucinare.com

BERGAMO

ACCADEMIA DEL GUSTO

ascomformazione.it

MANTOVA

PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

LODI

CASCINA CORTESA

cascinacortesa.it

EMILIA ROMAGNA

BOLOGNA

ALCE BOLOGNA

alcebologna.it

CENTRO NATURA

centronatura.it

COOKING SCHOOL

bolognacucina.it

CULINARY INSTITUTE OF

BOLOGNA

culinaryinstituteofbologna.com

IL SALOTTO DI PENELOPE

ilsalottodipenelope.it

PODERE SAN GIULIANO

poderesangiuliano.it

VECCHIA SCUOLA

BOLOGNESE

lavecchiascuola.com

CIBO 360 WELLNESS GOURMET

cibo360.it

PERCORSI IN CUCINA

percorsincucina.com

OTTO IN CUCINA

ottoincucina.it

A SCUOLA DI GUSTO

ascuoladigusto.it

ACCADEMIA ITALIANA

CHEF

bologna.academiaitalianachef.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

FORLÌ - CESENA

CASA ARTUSI

casaartusi.it

COOK ACADEMY

cookacademy.it

RAVENNA

MARIANI LIFE STYLE

mariani-ravenna.it

RIMINI

ACCADEMIA ITALIANA

DOLCE ARTE

aidacorsi.it

ASSOCIAZIONE CUOCHI

ROMAGNOLI

associazionecuochiromagnoli.it

ARTE DOLCE

artedolce.it

MODENA

AMALTEA

scuolacucinaamaltea.it

LE MIGLIORI SCUOLE DI CUCINA



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



MARCHE

MACERATA

MY MARCA
mymarca.it
ANCONA
TIRIBOCO
tiriboco.com

TOSCANA

FIRENZE

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

PECCATI DI GOLA

(Empoli)
peccatidigola.info
MAMA FLORENCE
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.academiaitalianachef.com

LIVORNO

MADAMA COCCA
madamacocca.it

SIENA

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

PISTOIA

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

AREZZO

I GISTASAPORI
gustasapori.it

LAZIO

ROMA

A TAVOLA CON LO CHEF
atavolaconlochef.it
SCUOLA DI ANNA MORONI
annamoroni.it
COQUIS ATENEIO
ITALIANO
coquis.it
LES CHEFS BLANCS
www.leschefsblancs.it
MEDITERRANEUM
mediterraneumlabor.it

MIND

mindnotizie.it
OFFICINE CULINARIE
officineculinarie.it
PURPLE TASTE
m.me.purpletaste.it
RISTORANTE
PAGNANELLI
pagnanelli.it
TU CHEF
nuovatu.chef.it

IL CIRCOLO DEI

BUONGUSTAI
ilcircolodeibuongustai.net

LOVELYCHEFFA

lovelycheffa.it

DUE CUOCHI PER AMICI

corsidicucinaroma

GRANO & FARINA

grano-farina.com

PEPE VERDE

pepeverde.it

ONE DAY CHEF

onedaychef.it

ACCADEMIA ITALIANA

roma.academiaitalianachef.com

LATINA

BURRO & BOLLICINE

burroebollicine.it

SALE

scuolacucinasale.it

LATINA IN CUCINA

latinaincucina.com

NOI CHEF

noichef.it

OPERA' LAB

pasticceriaopera.com

FROSINONE

CASA GREGORIO

italyculinaryholiday.com

UMBRIA

PERUGIA

CUOCHI A PUNTINO

cuochiapuntino.it

PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

TERNI

CHEF ACADEMY

chefacademy.it

CAMPANIA

NAPOLI

CUCINAMICA

cucinamica.it

EFOPASS

efopass.it

IL SALOTTO VERACE

ilsalottoverace.it

LA CUCINA DI ADELE

cucinaadele.com

TOFFINI ACADEMY

toffini.it

ALE CHEF

alechef.eu

QUANTO BASTA

quantobastatorrento.com

MEDEATERRANEA

medeaterranea.org

CASERTA

DOLCE E SALATO

dolcesalatoscuola.com

I COOK YOU

icookyou.com

LECOLONNE MARZIALE

lecolonnemarziale.it

SALERNO

AZ. AGRITURISTICA

SELIANO

agriturismoseliano.it

MAMMA AGATA

mammaagata.it

CUCINA DI CLASSE

cucinadiclasse.com

HUMUS NATURA CHEF

humusnaturadichef.it

ABRUZZO

L'AQUILA

QUANTO BASTA

qbscuoladicucina.it

SCHERZA COL CUOCO

scherzacolcuoco.it

HOTEL IL TIGLIO

hotellitiglio.com

CHIETI

RED RESEARCH

redresearch.it

CALABRIA

CATANZARO

IL PIATTO GIUSTO

piattogiusto.it

CUOCHI CATANZARESI

apc.catanzaro.it

REGGIO CALABRIA

CUOCHI CALABRIA

cuochicalabresi.it

PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

COSENZA

MACCARONI

maccaronichefacademy.it

PUGLIA

BARI

ANICE VERDE

aniceverde.com

FACTORY DEL GUSTO

factorydelgusto.it

GALENA CHEF

galenachef.it

LA SCUOLA DI CUCINA

paolapettini.it

LET'S COOK

facebook.com/pages/lets-cook

MARTINELLI

mastershefmartinelli.it

PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

SCUOLA DEL GUSTO

scuoladelgusto.it

DIREFAREGUSTARE

direfaregustare.com

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.academiaitalianachef.com

BASILICATA

POTENZA

MASSERIE DEL FALCO

masseriedelfalco.it

MATERA

COOK'N FAN AT MARY'S

cooknfanatmarys.com

SICILIA

PALERMO

ANNA TASCA LANZA

annatascalanza.com

MAURIZIO CASCINO

mauriziocascino.it

SCUOLA BE CHEF

be-chef.it

TRAPANI

NUARA

cooksicily.it

CATANIA

MYDA

mydaeventi.com

BUFFETTIERI

buffettieri.it

MESSINA

PORTA MESSINA TARIS

ristoranteportamessina.it

LA TOVAGLIA VOLANTE

latovagliavolante.it

CALTANISSETTA

ANNA TASCA LANZA

annatascalanza.com

SARDEGNA

CAGLIARI

IL GIARDINO DEI PIACERI

facebook: Il-Giardino-dei-piaceri

LUIGI POMATA

luigipomata.com

WORK UP

work-up.it

OLBIA - TEMPIO

ASS. CUOCHI GALLURA

cuochigallura.it



A LEZIONE DI
SOSTENIBILITÀ

ALEZIONEDISOSTENIBILITA.IT

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

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

Quello in cui crediamo è tutto qui dentro.

Touché

CREDIAMO NELL'INNOVAZIONE.

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



CREDIAMO NELLA LOTTA AGLI SPRECHI.

CREDIAMO CHE LA PRATICITÀ SIA UN VALORE.

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

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

CREDIAMO CHE OGNUNO ABBAIA IL DIRITTO DI VEDERE CIÒ CHE ACQUISTA.

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

CREDIAMO NELLA RESPONSABILITÀ AMBIENTALE.

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

CREDIAMO NELLA QUALITÀ DEI NOSTRI PRODOTTI.

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



Molino Rossetto®

MUGNAI DAL 1760



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

www.molinosrossetto.com