

# FRIGO

TASTEMAKER

N° 35



**PEPERONCINO**

**ATTENZIONE**  
**RICETTARE CON CAUTELA**

# COVER STORY



## Fior di Loto

Gamma di succhi a base di frutta e verdura realizzati con ingredienti 100% biologici. Tra questi c'è quello realizzato con succo di ananas e lime bio, intensificata dal sapore vivace dello zenzero in polvere.



**Gli americani mangerebbero immondizia, se solo fosse ben condita con il ketchup.**

**HENRY MILLER**

## Santa Maria

I *Chili Beans* sono deliziosi fagioli cotti in salsa piccante e preparati secondo la ricetta originale, perfetti come condimento per un pilaf di riso, ma anche serviti con formaggio cheddar, con un'insalata di verdure o avocado, e per preparare ottime Tortillas vegetariane.



**CURIOSITÀ** Ogni anno un messicano consuma in media circa 6 kg di peperoncino fresco, e mezzo kg di peperoncino secco.

## AUTUNNO ROVENTE

*Ricchissimo di principi attivi, il peperoncino oltre ad essere un ingrediente tra i più apprezzati in cucina è un rimedio naturale che stimola la circolazione, abbassa il colesterolo e attiva il metabolismo. Un motivo in più per utilizzarlo nelle nostre ricette.*

Forse anche a voi sarà capitato, almeno una volta nella vita, di assistere (o partecipare) a una discussione sulla piccantezza di un determinato peperoncino piuttosto che un altro, con frasi del tipo "non ho mai assaggiato nulla di più piccante nella mia vita". Per mettere fine a tali discussioni, potrebbe tornare utile la *Scala di Scoville*, che misura, in base alla quantità di *capsaicina* contenuta nel frutto, espressa in unità SHU, l'oggettiva piccantezza di un peperoncino. Per esempio: il Calabrese non supera i 30 mila SHU, Cayenne e Tabasco non vanno oltre i 50 mila SHU, e l'Habanero si attesta intorno ai 350 mila SHU. Se vi sembrano valori alti, di seguito vi riportiamo i valori dei 5 peperoncini più piccanti del mondo, da maneggiare con estrema cura, per non farsi del male.



### CAROLINA REAPER

Prodotto dall'azienda *PuckerButt Pepper* nella Carolina del Sud. Il valore medio di questi peperoncini va oltre il milione e mezzo di SHU, con un picco di 2.200.000, che ne fa il peperoncino più piccante del mondo (Guinness dei primati del 2013). Di color rosso, ha un'estremità che ricorda la coda di uno scorpione.



### TRINIDAD MORUGA SCORPION

Detto anche "Lo Scorpione di Trinidad", conta 2 milioni di SHU. Si presenta con una pelle rugosa di color rosso fuoco. Chi ha avuto il coraggio di provarlo ha detto che l'effetto potentissimo si percepisce con un leggero ritardo.



### NAGA MORICH

Arriva dal sud del Bangladesh ed è conosciuto con il soprannome "Il serpente". La buccia presenta delle nervature, può essere lungo fino a 6,5 cm e il colore varia dal verde al rosso. Il livello di piccantezza supera il milione di SHU. La pianta di Naga Morich raggiunge in media l'altezza di 70/80 cm.



### BHUT JOLOKIA

Peperoncino proveniente dall'India, presenta un valore SHU di poco superiore al milione. Si riconosce per la sua forma allungata (fino a 7 cm) e la buccia raggrinzita. Noto anche come Peperoncino Serpente o Ghost Chili. Nel 2007 venne certificato "peperoncino più piccante del mondo".



### HABANERO RED SAVINA

Il peperoncino più piccante del mondo dal 1994 al 2007, con 855 mila SHU. Venne scoperto per caso in una piantagione di Habanero arancione. È utilizzato per la produzione dello spray al peperoncino in dotazione alla polizia.

## Solo per i più coraggiosi!



Dal sito [chilipeppermadness.com](http://chilipeppermadness.com), una ricetta il cui titolo dice tutto:

### "THE HOTTEST DAMN HOT SAUCE U EVER MADE".

#### Ingredienti per 6 porzioni

450 g di Carolina Reaper (tolti i semi) - 4 spicchi d'aglio  
12 foglie grandi di basilico - 2 dl di aceto - 5 ml di sale

#### Preparazione

Scaldare il forno a 200 gradi. Posizionare peperoncini e aglio su un foglio di carta da forno e cuocerli per circa 20 minuti.

Controllate spesso per verificare che non si brucino. Mettete i peperoncini in un food processor, fate lo stesso con gli spicchi d'aglio, dopo aver tolto la buccia. Aggiungete le foglie di basilico e frullate. Durante la lavorazione, aggiungete l'aceto finché non sia ben frullato. Aggiungete il sale e mescolate. Filtrate la salsa, meglio se con un passaverdura. Conservate la salsa in bottiglie sterilizzate.

#### LA RICETTA

### Spiedini vegetali con wurstel e salsa piccante

Ricetta proposta da Citterio

#### Ingredienti per 6 porzioni

8 wurstel Wuoi Werdure - 2 cipollotti rossi freschi  
2 peperoni rossi - 2 peperoni gialli - 2 zucchine - Olio evo sale - peperoncino

#### Preparazione

Tagliare le zucchine e il peperone giallo a tocchetti e le cipolle a rondelle spesse, poi grigliare il tutto con olio evo e un pizzico di sale. Tagliare il peperone rosso a cubetti e frullarlo con l'olio evo e il peperoncino, fino a ottenere una salsa corposa. Far saltare i wurstel in padella con un filo d'olio e un pizzico di sale, finché non avranno una leggera crosticina dorata. Tagliare i wurstel a tocchetti e montare gli spiedini alternando i wurstel e le verdure grigliate. Servire gli spiedini accompagnati dalla salsa piccante di peperone rosso.



#### LA RICETTA

### Fragole e Peperoncino

Ricetta proposta da KitchenAid (Cook Processor Artisan)

#### Ingredienti per 6 porzioni

200 ml latte - 250 ml panna - 50 g zucchero semolato  
1 cucchiaino estratto di vaniglia - 10-15 fragole  
1 peperoncino rosso - 2 fogli di gelatina (10g)

#### Preparazione

Inserire la frusta nella pentola. Aggiungere latte, panna, zucchero, vaniglia e peperoncino rosso. Richiudere il coperchio rimuovendo però il tappo. Selezionare "stufare P1" e premere "Start" per confermare. Passo 2: premere "Cancellare" per disattivare la funzione di mantenimento del calore. Aggiungere la gelatina sgocciolata. Richiudere. Impostare la velocità 2 e azionare per 1 minuto. Passo 3: rimuovere il peperoncino. Distribuire le fragole tra le ciotoline, ma conservarne alcune per la decorazione. Versare la panna cotta sulle fragole. Lasciare addensare 4 ore nel frigorifero. Decorare con alcune fettine di fragole e servire.



# BENESSERE



## Evergreen Life

Ojelly (arancio, mela verde, lampone) sono gelatine con il 60% di Olivum, infuso di Foglie d'Olivo di Evergreen Life Products, ricco di Oleuropeina, Acido Elenolico e Idrossitiroso. 20 gr. contengono 400 mg di pectina di mele. Non contiene coloranti e conservanti artificiali.



**Alcune viti crescono nel terreno sbagliato, altre si ammaliano prima della vendemmia e altre ancora sono rovinate da un cattivo viticoltore. Non tutta l'uva fa il vino buono.**

**WILBUR SMITH**

## San Benedetto

Organic Bio San Benedetto, succhi di frutta dissetanti e naturali. Materie prime selezionate e rigorosi controlli dell'intera filiera biologica sono garanzia dell'attenzione alla qualità del prodotto, nel rispetto dei ritmi della terra. Gusti Pesca, Mela e Pera.



**CURIOSITÀ** Anche le foglie di vite sono commestibili; nella cucina greca e libanese si cuociono al vapore per poi avvolgerci il riso e la carne.



*Tra la frutta più apprezzata durante l'autunno c'è senza dubbio l'uva. Dole Italia ci ricorda i benefici che questo frutto porta alla nostra mente e al nostro corpo.*

Lo sapevate che ogni parte di un acino di uva fa bene alla nostra salute? Quindi, se vi piace l'uva senza semi, forse dovrete cambiare abitudine: dalla spremitura dei vinaccioli, infatti, si ricava un olio ricco di acidi grassi insaturi, antiossidanti, vitamine e minerali che, specie se usato a crudo, può essere una valida alternativa ai più comuni tipi di olio. Non solo la polpa (ricca di fitonutrienti, sali minerali, vitamine), quindi, ma tutto dell'uva fa bene, anche all'umore: è ottima fonte di melatonina, ormone che regola il ciclo sonno-veglia, contrasta spossatezza e stress. Una ricerca della *North Carolina Research Campus* e della *University of North Carolina* di Greensboro,



negli Stati Uniti, spiega come il consumo di uva permetta a una persona di tenere sotto controllo il proprio peso forma: mangiare uva contemporaneamente all'assunzione di cibi ad alto contenuto di grassi riduce del 40% l'aumento di peso; grazie ai polifenoli contenuti nel frutto, che lavorano in simbiosi con la flora batterica intestinale. Se tutto ciò non bastasse, l'uva aiuta anche a mantenersi giovani: contiene, infatti, sostanze fitochimiche preziose come il resveratrolo e le proantocianidine oligomeriche (OPC), antiossidanti naturali in grado di contrastare i radicali liberi e quindi proteggere da patologie legate all'invecchiamento degli occhi, oltre ad aiutare a prevenire le malattie cardiovascolari.

## LA RICETTA

### Insalata di quinoa e pistacchi

Ricetta di American Pistachios

#### Ingredienti per 6 porzioni

1 cucchiaino di olio evo  
1 spicchio d'aglio tritato  
1/2 cipolla, tagliata a dadini  
1/2 peperone rosso, a dadini  
2 tazze di quinoa  
3 tazze brodo vegetale  
1/2 bicchiere di vino bianco  
1 cucchiaino di rosmarino  
1/4 di cucchiaino di pepe nero  
4 tazze di cavolo fresco tritato  
la scorza di 1/2 limone  
1/2 tazza di pistacchi tritati grossolanamente

#### Preparazione

Scaldare a fuoco medio l'olio. Aggiungere cipolla, peperone rosso e aglio, far cuocere per 2 min; poi la quinoa e cuocere per un altro min. Far scaldare il brodo vegetale, il vino bianco, il rosmarino e il pepe nero in un pentolino e abbassare il fuoco. Aggiungere il brodo alla miscela di quinoa, 1/2 tazza alla volta, mescolando finché non viene assorbito. Ripetere la procedura per circa 15 min, finché il liquido è assorbito e la quinoa è tenera. Mescolare cavolo, scorza di limone e pistacchi per un altro minuto, finché gli ingredienti sono caldi ma il cavolo resta verde brillante.



Fattoria Scaldasole, con la campagna "Bee my Future", ideata da *LifeGate*, s'impegna a preservare la vita delle api e il loro prezioso lavoro d'impollinazione che gioca un ruolo essenziale negli ecosistemi; più dell'80% delle coltivazioni destinate a nutrire l'uomo, infatti, conta sul loro intervento in natura. Purtroppo, un'ape europea su dieci è a rischio estinzione, con un progressivo aumento della moria di questi insetti dovuta principalmente ai cambiamenti climatici e l'utilizzo di pesticidi chimici. *Fattoria Scaldasole* per un anno contribuirà alla gestione di arnie affidate a una rete di esperti apicoltori hobbisti, con l'impegno di allevare le api e produrre miele seguendo i principi del biologico.



## FRIGO

TASTE MAKER



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

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

HANNO COLLABORATO  
Sara Molgora, Aldo Pacciolla,  
Paolo Scévola Ruscellotti

ART DIRECTION  
E PROGETTO GRAFICO  
Antonio Rolli

EDITORE  
Fantasy Communication srl  
con Media ADV  
per la pubblicità Tel. 0243986531  
www.mediaadv.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 Fantasy Communication srl e, anche se non pubblicati, non saranno restituiti. È vietata la riproduzione anche parziale di testi, documenti e foto. Stampa Mediaprint - S. Giovanni Lupatoto (VR)

# AUTUNNO



## Val D'Oca

"Bioldo" Prosecco Treviso DOC in versione extra dry, un vino certificato biologico dai delicati aromi e note fruttate. Il perlage risale in modo ordinato, perfetto durante gli aperitivi, abbinato ad antipasti regionali e con le ricette di un tempo dà il meglio di sé.

**CHRIS ROCK**

“*Ci sono solo tre cose di cui le donne hanno bisogno nella vita: cibo, acqua e complimenti.*”

## Monteverro

Un'etichetta artistica firmata Elena Saracino - friulana classe 1976 - per il Verruzzo 2015 di Monteverro. Vino dal temperamento dinamico, un rosso di carattere, pieno di aromi e di eleganza italiana. È l'abbinamento perfetto per piatti di carne, pasta al ragù e secondi.



**CURIOSITÀ** Un castagno comincia a fruttificare dopo almeno 15 anni, ma prima che le sue castagne siano davvero buone possono passarne anche più di 50.

# TUTTI I COLORI DELL'AUTUNNO

Per affrontare al meglio l'autunno, ecco tre ricette per piatti gustosi e colorati. L'ideale per mantenere il buon umore anche nelle giornate più grigie.

## LA RICETTA

### Bresaola "Rosa", Grana Padano Riserva e Pepe

Ricetta di Salumi Pasini

#### Ingredienti per 4 persone

160 g Schisc - la Bresaola (tagliata a fette)  
20 g olio evo  
100 ml latte intero  
5 g maizena  
2 g sale  
50 g pesto alle erbe miste  
Un limone tagliato a vivo  
5 g pepe nero macinato al momento

#### Preparazione

Sistemare le fette di Schisc - la Bresaola una a fianco all'altra, poi avvolgerle formando una rosa. Per la salsa, in una casseruola far bollire il latte, unire la maizena e il sale, togliere dal fuoco e unire il grana, frullare e filtrare. Per la finitura, disporre la salsa al centro dei piatti, poi Schisc - La Bresaola, poi il pesto di erbe e infine il limone e il pepe macinato.



## LA RICETTA

### Peperoni con mousse di ricotta allo zafferano

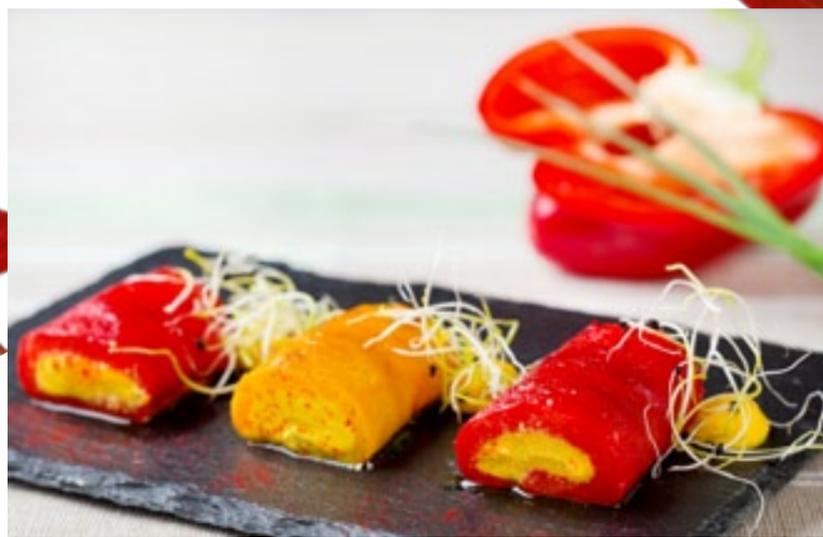
Ricetta realizzata per Zafferano 3 Cuochi dagli chef di ALMA

#### Ingredienti per 4 persone

2 peperoni gialli e 2 peperoni rossi - 100 g di ricotta  
30 g di parmigiano - 1 bustina di Zafferano 3 Cuochi  
1 mazzetto di erba cipollina tagliata finemente  
40 g di germogli di pisello - sale e pepe q.b.  
olio evo del Garda Orientale q.b.

#### Preparazione

Lavate i peperoni lasciandoli integri, cospargeteli di olio, salateli e arrostiteli su una teglia in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti, in modo che possano essere privati della buccia. Eliminate i semi, facendo attenzione a dividere i peperoni in 4 parti ciascuno. Metteteli su di un panno assorbente per eliminare l'acqua di vegetazione e lasciateli raffreddare. Preparate la farcia mescolando alla ricotta setacciata lo zafferano, il parmigiano, l'erba cipollina, l'olio, il sale e il pepe. Inseritela in una sacca da pasticciere e farcite i peperoni. Arrotolateli su loro stessi formando dei piccoli turbanti, metteteli nel piatto e adagiatevi alcuni germogli di pisello; irrorate con qualche goccia di olio e servite.



## LA RICETTA

### Wild Smoothie

Ricetta per l'autunno di Dole Italia

#### Ingredienti per 4 persone

1 banana  
1 ananas  
lamponi o mirtilli  
yogurt greco  
ghiaccio

#### Preparazione

Mixate in un frullatore ad alta velocità una banana, una tazza e mezza di ananas a cubetti, una tazza di lamponi, due vasetti di yogurt greco magro e una tazza di cubetti di ghiaccio. In alternativa ai lamponi, puoi usare anche i mirtilli, altri piccoli frutti o un mix di quelli che preferisci.



# CUCINA IN PELLICOLA



## Raspini

La linea *Mangia & Chiudi* Raspini Salumi - pratica linea salva freschezza grazie alla vaschetta con il tappo - si amplia con una novità dall'aroma deciso che coniuga gusto e tradizione tipicamente italiane: il Salame Ungherese, seconda referenza più venduta sul mercato dei salami.



**La cucina di per sé è scienza, sta al cuoco farla diventare arte.**

**GUALTIERO MARCHESI**

## Xellent Swiss Vodka

È prodotta secondo la tradizione e con ingredienti selezionati: segale svizzera di alta qualità delle varietà "Picasso" e "Matador", tre diverse distillazioni in crogioli di rame e aggiunta finale, in modo graduale e con piccole pause, di acqua purissima del ghiacciaio del Titlis.



**CURIOSITÀ** Secondo alcuni studi, il consumo di baccelli di fagiolo aiuta a tenere sotto controllo il peso forma al termine di una dieta.

## I FAGIOLI STUFATI DI LO CHIAMAVANO TRINITÀ!

Oltre alle mitiche scazzottate, molti dei film con *Bud Spencer* e *Terence Hill* vengono ricordati per le grandi mangiate di fagioli fatte dai due protagonisti. In "Lo chiamavano Trinità", per esempio, la scena in cui Terence Hill divora un succulento piatto di fagioli stufati, direttamente dalla padella con un cucchiaino di legno, è diventata cult. Difficile capire gli ingredienti presenti nella padella, al di là dei fagioli, ma in tanti ipotizzando una ricetta piccante in stile messicano, come quella che vi proponiamo.



### LA RICETTA

#### Ingredienti:

400 g fagioli  
mezza cipolla e 1 gambo di sedano  
burro e sale  
farina  
alloro  
½ bicchiere vino bianco  
paprika  
salsiccia

#### Preparazione

Lessate i fagioli in acqua salata, con mezza cipolla e metà gambo di sedano. Quando i fagioli sono pronti, lasciateli raffreddare nel proprio brodo. In una padella fate rosolare del burro, aggiungete due cucchiaini di farina e lasciate cuocere fino a ottenere una sorta di schiuma. Buttate in padella anche i fagioli e lasciateli rosolare per 5 minuti, aggiungendo un po' di brodo cottura e mezzo bicchiere di vino bianco. Mescolate per evitare la formazione di grumi. Se vi piace, aggiungete della salsiccia. Spolverate il tutto con della paprika.



## L'orto del futuro

Dalla Finlandia arriva il giardino idroponico di design per col-  
tivare in casa insalate, erbe e fiori senza terra. Questo interessante prodotto, di cui è testimonial un nome di punta dell'enogastronomia finlandese come *Sasu Laukkonen*, si chiama *Plantui* e sintetizza tutto quello che serve in pochi centimetri quadrati e in un oggetto di design, in grado di crescere contemporaneamente fino a 12 piante finalmente gustose, grazie a un sistema brevettato che funziona tutto l'anno in virtù di uno speciale spettro luminoso e aumenta di 2 o 3 volte il contenuto di vita-

mina C e beta-carotene rispetto a quelle asfitticamente accatstate nelle cassette dei supermercati. Il processo di crescita, abbinato a un sistema intelligente di irrigazione con nutrienti, riproduce lo spettro luminoso della fotosintesi fornendo alle piante la giusta quantità e qualità di luce necessaria per uno sviluppo ottimale. Con un raccolto giornaliero per 3 o 4 settimane che non prevede l'utilizzo di terra, le foglie non devono essere lavate, non necessitano la conservazione in frigorifero, crescono direttamente in casa e sono pure al cento per cento, senza nemmeno l'ombra di OGM.



## ARRIVA IL FIZZY MILK

Una notizia che farà felici tutti quei genitori che ogni giorno lottano per far bere almeno una goccia di latte ai propri figli: tra un paio d'anni potrebbe essere messo in commercio il latte frizzante. Nel Regno Unito, infatti, i produttori di latte *Arla* hanno presentato un progetto per iniziare a vendere una bevanda frizzante fatta di frutta e latte, con l'obiettivo di catturare l'interesse degli adolescenti, da sempre grandi consumatori di bevande frizzanti. Il fizzy milk è una creazione del biochimico tedesco *Sven Thormahlen*, che descrive la bevanda come un tipo di siero di latte senza grassi, adatta anche nella creazione di cocktail.



# CIBO E MODA

## Alessi

Vabene, è l'originale assaggiata pasta pensata da Miriam Mirri. Per controllare la cottura immergerlo nell'acqua in ebollizione e recuperare ciò che si vuole testare. Perfetto per assaggiare ogni tipo di pasta, ma anche ali-

menti diversi per consistenza e dimensione come verdure, legumi, uova.



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

VIRGINIA WOOLF

## Russell Hobbs

La linea EasyPrep composta da uno sbattitore elettrico, un frullatore semplice e un frullatore 3 in 1. I prodotti hanno superfici lisce e facili da pulire, senza pulsanti ingombranti e sporgenti, e molti dei componenti sono lavabili in lavastoviglie.



**CURIOSITÀ** Le banane contengono molto potassio, per questo sono leggermente più radioattive rispetto ad altri frutti.

## PANE, AMORE E SARTORIA



Abbiamo incontrato Ilaria Cappiello, creatrice della linea di accessori “alla moda” per la cucina “Pane, amore e sartoria”, in vendita su [frigomagazine.com](http://frigomagazine.com).

### Come è nata l'idea di una linea di accessori “alla moda” per la cucina?

È nata dall'unione di due mie passioni: la cucina e il mondo della moda. Soprattutto, alla base c'è la mia passione e rispetto per l'artigianato, che è l'essenza del mio progetto.

### Il tuo rapporto con la cucina?

Quando cucino cerco sempre di mettere della creatività nei miei piatti. Mi piace scegliere delle ricette tradizionali e rivisitarle. Il piatto che amo di più sono le torte rustiche.

### Il tuo rapporto con la moda?

Ho studiato moda all'Istituto Marango-

ni di Milano una decina di anni fa. In quel periodo ero affascinata da alcuni stilisti di Anversa, che proponevano una moda concettuale. Tra i marchi più noti mi piace lo stile di Miuccia Prada, che propone del made in Italy sempre all'avanguardia, ma con prodotti pensati sempre per soddisfare il mercato.

### A chi si rivolge la tua linea di prodotti?

Il target è ampio, soprattutto donne che vogliono vivere bene in cucina, grazie non solo a un grembiule “alla moda”, ma anche accessori come runner, tovaglie, portapane. Può essere la donna lavoratrice, che dopo il lavoro deve organizzare una cena con amici o con il

partner, e che vuole dare un tocco di eleganza a se stessa e alla cucina. Ma anche la donna casalinga, che non vuole trascurarsi, o una studentessa universitaria.

### I tuoi sono tutti pezzi unici?

Sì. Sono tutti prodotti di artigianato unici. In un momento come quello in cui viviamo, in cui è difficile trovare un qualcosa che ti differenzi dagli altri, questo fa la differenza: possedere, indossare o mettere in tavola qualcosa che un'altra persona potrà avere simile, ma mai uguale. Questo è il concetto di artigianalità, fondamentale per il made in Italy, che si sta perdendo. Io mi considero promotrice dell'artigianato italiano.



## Frutta e verdura all'ultima moda

Cibo e moda sono due mondi che spesso collidono. Tra gli artisti che hanno illustrato al meglio la loro unione c'è Gretchen Roehrs, con le sue creazioni fashion di frutta e verdura. Sul suo profilo di Instagram, con oltre 80 mila follower, l'illustratrice americana propone figure femminili stilizzate che indossano alimenti commestibili, posizionati in modo tale da apparire come dei veri e propri abiti di moda. Buccie di banana, carciofi, lattuga, ciliegie diventano glamour e, in alcuni casi, servono per ricreare alcuni modelli di celebri stilisti. In più di un'intervista l'artista ha ricordato come l'ispirazione per le proprie opere arrivi spesso dalle passeggiate per le strade della sua città, San Francisco. In particolare da China Town.



## Anche gli Angeli mangiano...



Il sogno di ogni modella è di entrare a far parte un giorno di quel gruppetto ristretto conosciuto col nome di Victoria's Secret Angels. Ma le selezioni fatte dalla nota maison di lingerie sono durissime, così come la dieta che gli Angeli seguono nei giorni precedenti le sfilate. Da alcune indiscrezioni, infatti, risulterebbe che le top model seguano in quei giorni una dieta completamente priva di carboidrati; con non più di 1300 calorie al giorno. Il menu, pensato dal dottor Charles Passler, nutrizionista ufficiale degli Angeli e di altre modelle, prevede solo due porzioni di verdure cotte, con un filo d'olio, un'infinità di frullati proteici e integratori, tantissima acqua. Nella foto: la top model Alessandra Ambrosio.

# FRIGO SHOP



## Ariete

Grati Waterproof, prima grattugia elettrica interamente lavabile sotto l'acqua corrente, che non necessita di essere smontata. Senza fili, facile da usare e maneggevole, dotata di batteria al litio che permette di grattugiare fino a 2 kg di formaggi con una sola ricarica.



*Il solo modo per imparare a cucinare è cucinare.*

**ALICE BABETTE TOKLAS**

## La Cottura

Piani induzione totalmente "Made in Italy", con componentistica europea (Italia, Spagna, Germania). Adatti anche al classico contatore da casa da 3 kw. Nel caso di piani di gamma più alta, le impostazioni di potenza sono 2,8 kw / 3,5 kw / potenza piena.



**CURIOSITÀ** Le prime piante di riso si trovavano alle pendici dell'Himalaya e nella valle dello Yangtze 12 mila anni fa.

# FRIGO SHOP

## Il primo e-commerce per le scuole di cucina



*Shop.frigomagazine.com è l'e-commerce esclusivo dedicato alle Scuole di cucina e i loro corsisti.*

*Al suo interno si possono trovare prodotti - non solo di food - di qualità ad un prezzo "da rivenditore".*

*Per accedere all'e-commerce basta richiedere la password compilando il form presente nella home page; una volta ottenuta, basta scegliere i prodotti che si vuole arrivino in sede per le lezioni o, volendo, per i propri corsisti.*

## ACA Agrolearia Solo prodotti del territorio



ACA Agrolearia produce e commercializza prodotti tipici della Val di Sangro. In particolare si rivolge al mercato dell'olio extravergine di oliva e del peperone dolce. Si tratta di prodotti di qualità, grazie alla propria linea di produzione a freddo per la molitura delle olive e all'impianto di pulitura, essiccazione e confezionamento del *Peperone dolce di Altino*. L'azienda opera nell'intera filiera: dalla coltivazione, alla selezione, trasformazione, confezionamento e commercializzazione dei prodotti al fine di garantire la tracciabilità e la qualità delle materie prime utilizzate.

### La materia prima

Il Peperone Dolce di Altino consiste in una tipologia morfologica tipica di peperone dolce: Tipo "Paesanella di Altino" o "A cocce capammonte" con i frutti rivolti verso l'alto. È un prodotto riconosciuto dalla regione Abruzzo ed inserito nell'elenco dei prodotti tipici tradizionali. Viene solitamente utilizzato come aroma negli insaccati della zona (salsicce, ventricina, etc.) o come ingrediente di varie ricette tradizionali, come la pasta con aglio, olio e peperoncino, la "pizza" e "ffojje", le sarde salate, le uova (peparuole e ove) con i legumi e come condimento per la pasta in una preparazione a base di peperone, lardo fresco e aglio appena soffritti. Aca agrolearia è un *Presidio Slow Food*, ovvero è un progetto che tutela le piccole produzioni di qualità da salvaguardare, realizzate secondo pratiche tradizionali.



### Peperone dolce di Altino verde Oasi di Serranella

Peperone dolce tipo Paesanella, sottoposto a tutela dalla Regione Abruzzo, Presidio Slow Food; il peperone viene raccolto verde, essiccato e macinato; ideale per primi piatti in bianco e pesce. Oltre alle confezioni in busta, viene proposta la versione in barattolo.

### Peperone dolce di Altino - Oasi di Serranella

Peperone dolce tipo Paesanella (cresce a testa in su); prodotto sottoposto a tutela dalla Regione Abruzzo; presidio Slow Food. L'antico processo di essiccazione naturale viene integrato con un passaggio all'interno di un essiccatore a temperatura e ventilazione controllata. Si ottiene così un prodotto unico, ricercato e utilizzabile in svariate ricette.

### Peperolio dolce

Olio al peperone, ottenuto dalla molitura e gramolazione in unica soluzione delle olive locali e del Peperone dolce di Altino (Presidio Slow Food). Nasce dal perfetto connubio tra olio extra vergine di oliva e peperone rosso dolce. Il lento processo di preparazione favorisce un aroma inconfondibile e rende, il condimento, profumato ed irresistibile su molte pietanze tra cui verdure, pasta, carne e bruschette.



ACA  
Agrolearia

## Ideariso

### La qualità parte dal campo

IDEARISO



sviluppo di un packaging che possiamo definire al momento unico.

Ideariso nasce dalla passione e dalla conoscenza del riso dei suoi soci. L'obiettivo è di proporre al consumatore il riso italiano di eccellenza, sfruttando tutte le sue potenzialità al servizio della qualità e dell'innovazione facendo però uso delle grande esperienza delle famiglie e del patrimonio della comunità tecnico-scientifica. Un progetto che è partito dall'analisi delle esigenze del consumatore e combinandole con il profondo rispetto per la natura e per l'ambiente ha portato a proporre un'offerta veramente unica e innovativa, che si è spinta anche allo



### Coltivazione, selezione e lavorazione

Ideariso coltiva il riso nei terreni di proprietà dei suoi soci, ubicati nelle tre più importanti provincie risicole italiane: Vercelli, Pavia e Novara. Le diverse varietà sono coltivate scegliendo per ognuna di esse le zone più adatte e più vocate

in termini di tipologia di terreno e di clima. Ideariso è impegnata direttamente nella selezione del proprio riso e collabora con società sementiere di eccellenza per cercare e selezionare il riso con le caratteristiche che il consumatore richiede, che variano con le abitudini alimentari e lo stile di vita. Ideariso ha cercato e selezionato poche riserie artigianali che hanno raggiunto l'eccellenza in una o più lavorazioni del riso e, insieme a loro abbiamo sviluppato i migliori processi per la lavorazione dei diversi risi integrali e bianchi.

### Packaging

Il packaging nasce dalla necessità di avere una confezione che rendesse comodo il dosaggio e che consentisse di essere richiusa quando una parte del riso rimanesse nella confezione.

Un packaging che a materiali semplici e naturali, come il cartone e la banda stagnata, abbinata una forma ergonomica che consente le massime performance di conservazione delle caratteristiche del riso appena lavorato. Così è nato il tubo Ideariso, fatto di cartone alimentare, senza l'uso di sacchetti di plastica all'interno, sigillato per essere in atmosfera controllata. Una confezione che continua la sua vita e il suo uso anche quando il riso è finito.



### Riso Carnaroli Qualità Extra

Il riso Carnaroli è l'ingrediente di riferimento per risotti di qualità, associa infatti il gusto e la perfetta tenuta alla cottura. Ideariso propone un riso Carnaroli che può fregiarsi della denominazione *Qualità Extra*, con un livello di imperfezioni pressoché nullo (al di sotto del 1,5%). Tale qualità si riflette nei risultati di preparazione del tipico risotto italiano.



### Gigante di Vercelli

Il riso Gigante Vercelli è un'antica varietà che Ideariso ha recuperato in purezza e riportato alla coltivazione e della quale, su disposizione del Ministero dell'Agricoltura, è responsabile della conservazione come varietà storica. Le basse produzioni, le caratteristiche organolettiche e la naturale resistenza alle malattie (peculiarità assoluta) sono le caratteristiche che anticamente avevano fatto selezionare questa varietà per ottenere un prodotto di eccellenza e sano. Questi elementi ne fanno ancora oggi un riso unico nella preparazione dei risotti. I chicchi grandi rimangono separati a fine cottura pur conferendo una fine mantecatura al risotto stesso.



## Biraghi

*Gorgonzola DOP Selezione Biraghi*: formaggio a pasta cruda di colore bianco paglierino, dolce e dal sapore delicato, con poche venature e senza crosta laterale. Pratico con la confezione richiudibile salva freschezza.

“ **La scoperta di un piatto nuovo è più preziosa per il genere umano che la scoperta di una nuova stella.** ”

**ANTHELME BRILLAT-SAVARIN**

## Acquasalis

La prima soluzione salina spray con il 75% in meno di sodio rispetto al comune sale in grani. Naturale al 100%, ogni flacone da 150 ml contiene più di mille spruzzate di prodotto. La sapidità è doppia rispetto al sale in grani.



**CURIOSITÀ** Di solito i pasti coreani sono costituiti da 3 piatti principali: riso al vapore, zuppa e contorni vari serviti contemporaneamente.

## MONO-TASKING... ANCHE IN CUCINA

*Una ricerca Bimby mostra come la tecnologia possa essere di grande aiuto a un uomo in cucina. Ma una donna rimane sempre un passo avanti...*



**D**a una ricerca del *Bimby Lab*, osservatorio Bimby sulle abitudini alimentari e il rapporto con la cucina, emerge che gli uomini amano cucinare da soli, senza fare altro. A differenza delle donne da sempre propense al multitasking, gli uomini contemporanei si concentrano su un'attività alla volta: amano cucinare, ma devono farlo da soli e soprattutto senza fare altro. Per l'uomo contemporaneo la tecnologia pare essere la chiave per potersi accostare al mondo delle preparazioni culinarie. Un elettrodomestico di ultima generazione, in grado di svolgere diverse funzioni rapidamente e in autonomia, permette di trasformare l'uomo in multitasking, ma *non come una donna*: con la tecnologia, infatti, gli uomini possono svolgere più attività, ma solo in sequenza e non in contemporanea. Qualche numero: il 78% degli uomini si dichiara appassionato di cucina e il 52% cucina per piacere personale e appagamento sociale; per il 50% degli uomini il cibo è socialità e convivialità; il 56% ama uno stile alimentare mediterraneo. Tra i valori guida dell'uomo in cucina, il 61% sceglie la salute, seguito dal benessere economico e dalla famiglia (58% e 57%). Quasi metà degli uomini (52%) cucina quasi ogni giorno, la sera.

## CIBO ALLA COREANA



**L**a *Korean Food Foundation (KFF)* da qualche tempo si sta impegnando nella promozione in Italia della cucina (*Hansik*) e dello sviluppo dell'industria agro-alimentare coreana. I due paesi, dal punto di vista culinario, hanno molto in comune. Come l'Italia, la Corea ha la fortuna di disporre di una grande varietà di ingredienti alimentari provenienti dagli oceani, dalle montagne e dai campi. Le ricette della cucina coreana si basano dunque su ingredienti freschi che cambiano con l'avvicinarsi delle stagioni, portando così sulla tavola una varietà dei gusti sempre diversa nel corso dell'anno. *Hansik*, inoltre, è *slow food* per eccellenza perché affonda le sue radici nell'antica pratica della fermentazione naturale degli alimenti che dona un sapore intenso e complesso ai cibi. Il caratteristico gusto del *kimchi*, per esempio, proviene dalla maturazione, non dalla cottura, delle verdure fresche. La pasta di fagioli di soia fermentati (*doenjang*), la salsa di soia (*ganjang*) e la pasta di peperoncino rosso (*gochu-jang*) sono salse e paste fermentate che rappresentano il più tradizionale alimento fermentato coreano, le cosiddette "Jang".

## Come mangiano gli italiani in vacanza all'estero?

**D**ai dati di un'indagine di *Just Eat* e *Volaregratis.com* su gli italiani che si preparano a visitare paesi oltreoceano, emerge che oltre il 52% degli intervistati si informa su ristoranti e specialità da non perdere prima di partire, ma che ben il 77% poi preferisca avventurarsi e scoprire i quartieri più interessanti per il cibo. Italiani all'insegna della scoperta anche per quanto riguarda quello che assaggiano e provano in vacanza: solo l'1% resta legato ai sapori italiani e quasi l'80% ama farsi sorprendere dalle cucine del luogo. Le alternative al ristorante però sono molte per assaggiare i cibi locali più caratteristici e particolari, e allora tra le esperienze imprescindibili prima di ripartire trionfa la voglia di provare uno street food locale con il 46% delle preferenze, seguito da una visita in un mercato locale (38%) e da una cena con una famiglia locale (17%).



## Pazzi per la mozzarella... e la pizza

**Q**ual è il paese che ama di più la mozzarella? Verrebbe da rispondere Italia, senza indugio, ma una ricerca di *Assolatte* mostra come gli italiani oggi risultino un po' meno affezionati che in passato a questo formaggio. L'opposto di ciò che sta accadendo negli Stati Uniti, dove i consumi di mozzarella sono in continua ascesa, anno dopo anno, tanto che la mozzarella ha superato il classico cheddar, conquistando così la leadership del mercato caseario americano. Così, con 5 kg annui pro capite, gli statunitensi sono diventati i maggiori consumatori mondiali di mozzarella, davanti a brasiliani e italiani. A trainare la domanda di mozzarella negli Stati Uniti è l'irrefrenabile passione per la pizza, un settore che ha raggiunto dimensioni record e che ha visto crescere i consumi di ben il 25% nel corso dell'ultimo decennio. Per questo non ci sono dubbi nell'affermare che è soprattutto sulla pizza che finisce la mozzarella acquistata dagli americani.



# MOLINO QUAGLIA

## dove la farina diventa arte®

*Molino Quaglia e le farine Petra sono i protagonisti della nuova iniziativa "A lezione di farina", che coinvolge le migliori Scuole di cucina che abbiano tra i propri corsi lezioni dedicate all'utilizzo corretto della farina. Scopri sul sito [frigomagazine.com](http://frigomagazine.com) e nelle due pagine del magazine dedicate alle Scuole quelle che sono già state attivate.*



Nel corso del tempo la farina ha perso la sua identità, tant'è che, ancora oggi, molti la considerano un'ingrediente di basso valore. Molino Quaglia, fin dalle sue origini ha lavorato per dare alla farina una qualità insostituibile, nella convinzione che il vero ingrediente sia il grano d'origine, e la farina la sua forma impastabile.

Da sempre i mugnai di casa Quaglia hanno una visione contemporanea della farina, che oggi si riassume nel ritorno ai gusti del passato secondo un codice tecnologico d'avanguardia, costruito per la massima sicurezza alimentare dell'ingrediente principe della dieta mediterranea. È convinzione di Molino Quaglia che il compito del mugnaio sia quello di scegliere ogni anno i grani migliori e lavorarli con cura rispettando le loro proprietà nutrizionali e la completezza del gusto.

### GRANO E TECNOLOGIA

Negli oltre 100 anni di attività la famiglia Quaglia ha affinato la capacità di riconoscere le qualità del grano, trattando direttamente con agricoltori e strutture di ammasso dei cereali, di pari passo con l'aggiornamento tecnologico degli impianti di molitura. Nel tempo, il Molino Quaglia è sempre stato all'avanguardia, dai giorni della pietra mossa dalle acque dell'Adige fino all'odierno stabilimento, sede dei più sofisticati strumenti di pulizia, selezione ottica e macinazione a cilindri e a pietra del grano tenero.



### GRANO TENERO ITALIANO

Quaglia esprime da sempre la sua sensibilità nei confronti degli agricoltori connazionali stimolandoli con accordi di filiera ad orientarsi verso tecniche agricole sostenibili, quali l'agricoltura integrata e biologica. Oggi il Molino Quaglia acquista dall'Italia oltre il 60% del suo fabbisogno di cereali. Il grano da agricoltura integrata macinato a pietra e il grano da agricoltura biologica macinato a cilindri nel Molino Quaglia sono coltivati esclusivamente in Italia nelle province di Ferrara e Rovigo.

### FARINA PETRA

Nel 2007 è nata Petra, la farina di grano tenero 100% italiano da agricoltura sostenibile integrata macinato a pietra. Petra oggi identifica tutte le farine del Molino Quaglia, anche quelle macinate con cilindri di ghisa, perché la cura nella scelta dei grani e la qualità del processo sono uguali per tutte le farine che nascono nel Molino. Ogni farina è identificata da un numero per significare la loro unicità e il legame diretto con il processo di macinazione "trasparente" che ha conservato il valore del grano di origine. Le farine del Molino Quaglia sono naturali e nascono dai migliori grani teneri macinati per essere utilizzati senz'altro negli impasti di prodotti da forno dolci e salati. Sono farine capaci di contenere la spinta dei lieviti senza nulla aggiungere alla forza della natura.



### MACINAZIONE A PIETRA

La macinazione del grano per frantumazione (a pietra) è tecnica antichissima e conserva ancora oggi il pregio di dare come risultato una farina più ricca di gusto e di nutrienti rispetto alle farine macinate a cilindri. Le macine a pietra del Molino Quaglia sono diverse da quelle naturali del molino di prima generazione, perché sono composte da una miscela lapidea durissima e sono incapsulate in un contenitore che le isola dall'ambiente esterno, preservando la pulizia del processo. Si sfruttano così i pregi dello standard molitorio più avanzato d'Italia per restituire una farina più stabile e facile da lavorare rispetto a quelle macinate a pietra di una volta. Sicurezza alimentare, gusto, ricchezza nutrizionale e stabilità in lavorazione delle farine Petra macinate a pietra nascono da una tecnologia modernissima di pulizia del grano e di controllo fine della granulometria della farina applicata ai migliori frumenti italiani coltivati con tecniche di agricoltura sostenibile a breve distanza dal molino.

### MACINAZIONE A CILINDRI

La macinazione del grano per separazione (a cilindri) è lo standard molitorio introdotto dalla tecnologia del XX secolo, che ha sostituito l'uso delle mole di pietra con i cilindri in ghisa durissima dei laminatoi. I cilindri del moderno Molino Quaglia lavorano in coppia e sono scanalati, in modo da recidere il chicco sfogliandolo gradualmente per arrivare a prelevare la parte interna amidacea, separando le crusche esterne e staccando intatta la fogliolina del germe di grano (immediatamente inviata al processo interno di stabilizzazione termica per evitarne l'irrancimento). Diversamente dalla macinazione a pietra, la molitura a cilindri trasforma il grano in farina in passaggi successivi, e in ogni passaggio si alternano fasi di rottura con fasi di setacciamento per separare le diverse componenti del grano. Al fine di ottenere farine molto delicate, fini e naturalmente bianche, l'operazione di rottura deve essere condotta progressivamente per evitare l'eccessiva frantumazione delle parti cruscali, che altrimenti diventano di difficile separazione.



# DOLCI



## Caffarel

Tavoletta extrafondente *Dark Ecuador 70% cacao*, dal gusto aromatico con sentori floreali che si sposano perfettamente con le note di frutti rossi e frutta tropicale, di liquirizia e caffè. Da degustare con un whisky dal profilo aromatico.



**Il caffè rende possibile alzarsi dal letto.  
Il cioccolato lo rende utile.**

**ANONIMO**

## Lindt

Le *Mini Praline*: Coeur a L'Orange (cioccolato fondente, ripieno arancia), Haselnuss-Nougat (cremino con piccoli pezzi di nocciola), Trüffle Marc de Champagne (cioccolato al latte, ripieno Marc de Champagne). Tre formati in tre colori: fucsia, blu e turchese.



**CURIOSITÀ** Montezuma II, nono imperatore degli aztechi, era detto il Re del Cioccolato: aveva una riserva di quasi un miliardo di semi di cacao.

## CIOCCOLATO DEL QUARTO TIPO

*Dopo l'introduzione di quello bianco 80 anni fa, l'universo del cioccolato si amplia con l'introduzione, grazie a Barry Callebaut, del cioccolato ruby.*



Se vi chiedessero quanti tipi di cioccolato esistono, la vostra risposta probabilmente sarebbe tre: fondente, al latte e bianco. Sbagliato! Grazie a *Barry Callebaut*, l'universo cioccolato si è ampliato con l'aggiunta di un quarto tipo: il *ruby*, "una tensione fra l'aroma dei frutti di bosco e una voluttuosa dolcezza". Il cioccolato ruby è creato con chicchi di cacao ruby: grazie a un procedimento unico *Barry Callebaut* libera la fragranza e il tono di colore presenti naturalmente nel chicco; non sono aggiunti né bacche, né aromi di bacca. Non è aggiunto nessun colorante. Si tratta di un'invenzione dei centri Global R&D di *Barry Callebaut*, della *Jacobs University* e di oltre 175 anni di esperienza nella produzione di cioccolato. Il quarto tipo di cioccolato, che non è né amaro né dolce, assicura "un'esperienza gustativa completamente nuova". Non ci resta che assaggiarlo per giudicare.

## LA RICETTA

### Torta cioccolato e lamponi freschi

Ricetta del concept store "Pàn per Me" di Milano

#### Ingredienti

Per il pan di Spagna al cioccolato:

10 uova  
350 g zucchero  
250 g miscela per dolci gluten free  
50 g di cioccolato in polvere  
100 g fecola

Per la ganache al cioccolato:

800 g cioccolato al latte  
400 g panna fresca

Per la farcia al cioccolato e lamponi:

panna montata qb  
confettura di lamponi qb  
bagna non alcolica con aroma di vaniglia qb  
lamponi qb

#### Preparazione

Per il pan di Spagna: montare le uova con lo zucchero fino a che non risulterà un composto molto spumoso. Aggiungere la miscela per dolci gluten free setacciata con il cioccolato e la fecola, poco alla volta e mescolando lentamente dal basso verso l'alto per non smontare il composto. Imburrare e infarinare due teglie rotonde da circa 24 cm di diametro l'una, dividere il composto in due parti uguali e infornare

nel forno già caldo a 180 gradi per circa 20 minuti. Prestare sempre molta attenzione alla cottura, non tutti i forni di casa sono uguali. Per la ganache al cioccolato: far scaldare la panna, ma senza farla bollire. Nel frattempo tritare al coltello il cioccolato e metterlo in una ciotola. Versarvi sopra la panna poco alla volta e girare con una spatola, ma cercando di incorporare il minor quantitativo di aria. Assicuratevi che il tutto sia ben amalgamato e passate il composto con un frullatore ad immersione per stabilizzare il tutto. Far raffreddare completamente, ma non mettere in frigorifero. Cercate di mantenerla ad una temperatura fra i 12 e i 16 gradi. Per la farcia al cioccolato e lamponi: quando i pan di Spagna sono pronti, tagliate la crosta esterna, superiore e inferiore per livellarli il più possibile. Tagliarli poi a metà. Si avranno così quattro dischi. Montare la panna montata. Bagnare con la bagna alla vaniglia il primo disco e farcirlo con della panna montata, bagnare il secondo e metterlo sopra al precedente. Farcire con confettura di lamponi. Bagnare il terzo disco, metterlo sopra agli altri due e farcire con altra panna montata. Finire con il quarto disco sempre bagnandolo con la bagna alla vaniglia e livellare il tutto con la ganache al cioccolato. Mettere i lamponi in simmetria nella parte superiore della torta e decorare con ciuffetti di ganache, aiutandosi con la sac à poche.



## LA RICETTA

### Smoothie Bowl alla mela

Ricetta della blogger Irene Bombarda per Mela Val Venosta

#### Ingredienti

1 mela Val Venosta (pinova o golden)  
1 vasetto di yogurt intero  
una tazzina di latte vaccino  
frutta fresca qb  
miele qb  
scaglie di cioccolato fondente qb  
polline e fiori commestibili qb

#### Preparazione

In un frullatore mettete lo yogurt, la mela tagliata a tocchetti e il latte. Frullate bene e ponete il vostro smoothie su un piatto non troppo fondo. Aggiungete la frutta, la frutta secca, il miele, il polline, le scaglie di cioccolato. Ottima ricetta per la colazione.



# VEG EVOLUTION

## Scuola Valbona

*Si conclude la seconda sessione dell'iniziativa Scuola Valbona, nata dalla collaborazione tra Frigo e Valbona. Il progetto Scuola Valbona consiste nel coinvolgimento dell'azienda veneta – specializzata da oltre 50 anni nella conservazione di verdure – e di alcuni suoi prodotti nelle attività delle Scuole di cucina per la realizzazione di alcune ricette dedicate.*

I prodotti firmati Valbona si caratterizzano per genuinità e gusto, e si prestano bene ad interagire con le Scuole perché caratterizzati da importanti valori legati alla loro italianità e qualità indiscussa. Si tratta, infatti, di verdure 100% italiane, ricettate secondo la migliore tradizione conserviera italiana. Non solo: la gamma Valbona spazia, infatti, da prodotti tipici come giardiniera, sottoli e sottaceti – passando per prodotti territoriali, IGP e DOP fino a nuovissimi prodotti attenti alle ultime tendenze del settore food, come il biologico e il vegan. A questo link la gamma completa dell'azienda con tutti i prodotti e le loro caratteristiche: [www.valbona.com/it/prodotti](http://www.valbona.com/it/prodotti)

### Stuzzichini gourmet per l'Happy Hour

Il tema proposto alle Scuole è: Stuzzichini gourmet per l'Happy Hour. Questo il concept: "L'aperitivo - o Happy Hour - non è più solo una moda, ma una vera e propria abitudine irrinunciabile, e un'occasione privilegiata di incontro e socialità per persone di ogni fascia di età. Come in ogni tradizione culinaria italiana, anche l'aperitivo è vissuto in modo diverso lungo la penisola, e si caratterizza per scelte di vini o drink molto diversi fra loro.

Una cosa però è certa: un buon aperitivo va sempre sorseggiato gustando qualcosa di gustoso, sia esso una tartina, un salatino o una focaccia sfiziosa. Per preparare un aperitivo perfetto dobbiamo quindi pensare anche a qualche finger food che ci aiuti a valorizzare il drink scelto. Valbona ha creato per questo dei paté, dei pesti e delle olive sfiziose e decisamente trendy, tutti prodotti perfetti per creare nuovi abbinamenti gourmet".

### I prodotti Valbona coinvolti sono:

Paté ai Sapori Orientali (125g) - Paté ai Capperi di Pantelleria (125g)  
Paté di Radicchio Rosso con Aceto Balsamico di Modena IGP (125g) - Pesto al Pistacchio (125g)  
Pesto Rosso con Aceto Balsamico di Modena IGP (125g) - Olive la Bella di Cerignola (265g) - Olive Verdi Grigliate (220g)



### LA RICETTA

## Panzarella Ricca Valbona

*Ricetta della scuola di cucina Il Salotto di Penelope di Bologna*

#### Ingredienti per 6 persone

400 g pane non condito raffermo  
1 cipolla rossa (tipo Tropea)  
300 g pomodori ciliegino  
6 peperoni dolci piccoli  
1 cetriolo  
1 vasetto Olive verdi grigliate Valbona  
1 vasetto Paté di capperi di Pantelleria Valbona  
200 g olive nere  
1 caspo di endivia belga  
250 g mais  
400 g tonno sott'olio  
Olio evo  
sale

#### Preparazione

Bagnare il pane con l'acqua e lasciare che si ammorbida bene, nel frattempo tagliare le verdure: pomodori, peperoni e cetriolo a cubetti, cipolla ed endivia a rondelle sottili, aggiungere il mais, le olive tagliate grossolanamente ed il tonno. Preparare un'emulsione con il paté di capperi ed olio e condire bene, salare e lasciare riposare in frigo per alcune ore, anche una notte intera, servire fredda come antipasto o piatto unico.



### LA RICETTA

## Tortino di baccalà su crema di pane al pesto di pistacchio e peperone crusco

*Ricetta della scuola di cucina Cucina & Friends di Milano.*



#### Ingredienti per 4 persone

100 g di baccalà - 100 g di patata lessata - 100 ml di latte  
olio evo - 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato  
prezzemolo tritato - sale e pepe  
Per la crema: 200 g di pane - 20 g di olio  
100 ml di latte - Pesto al pistacchio Valbona

#### Preparazione

Immergere il baccalà in una casseruola colma di acqua fredda, porre sul fuoco a fiamma moderata, quando l'acqua inizia a bollire coprire il recipiente, ridurre il calore e far sobbollire per pochi minuti. Schiacciare le patate e frullare il baccalà. Unire il tutto con il latte, un po' d'olio, sale e pepe. Rimettere sul fuoco per far assorbire il latte. Da spento unire il parmigiano e il prezzemolo. Scottare per due minuti in olio a 130° il peperone crusco. Scottare il pane a pezzetti in olio e aggiungere 1 cucchiaino di Pesto di pistacchio Valbona. Aggiungere il latte, salare e pepare e poi frullare. Comporre il piatto.

### LA RICETTA

## Zucchine con base di ricotta, menta e olive

*Ricetta di Lotti Marina, Chef pasticceria della scuola di cucina EFOPASS di Napoli*



#### Ingredienti per 4 persone

200 g di zucchine  
150 g di ricotta  
10 g di gelatina alimentare in fogli  
50 ml di acqua  
Menta q.b.  
Olive di Cerignola Valbona q.b.  
Aceto q.b. - Pepe q.b.

#### Procedimento

Lavare e tagliare a fette le zucchine. Riscaldare una padella antiaderente e grigliare le zucchine. Snocciolare le olive e sminuzzatele. Mettere in una bastardella la ricotta, le foglie di menta tritate e le olive sminuzzate. Mescolare e trasferire il composto in una sac a poche. Ammollare la gelatina nell'acqua fredda. Non appena la gelatina si è ammolata, trasferire tutto in un pentolino e fatela sciogliere. Una volta sciolta la gelatina, togliere dal fuoco e aggiungere l'aceto e il pepe. Impiantare mettendo nelle ciotoline la ricotta. Arrotolare una fetta di zuccina e poggiarla sulla base di ricotta. Spennellare con la gelatina di aceto e pepe.

# DRINK



## Osborne

Lo Sherry Osborne Fino Quinta, blend delle migliori uve Palomino. Presenta un colore oro pallido e scintille verdi. Al palato estremamente secco, ha un sapore salato. Ideale con frutti di mare, crostacei e piatti di sushi.



**Il suono morbido di un sughero che viene stappato dalla bottiglia ha il suono di un uomo che sta aprendo il suo cuore.**

**WILLIAM S. BENWELL**

## Santa Margherita

Refosco Impronta del Fondatore Lison Pramaggiore DOC, dal profumo intenso e ampio con note di frutta matura e accenni selvatici. Ideale con zuppe di legumi, bolliti di carne e carni molto saporite.



**CURIOSITÀ** Fu l'icona dell'art déco Tamara de Lempicka a introdurre a Parigi l'usanza di bere cocktail a partire dalle 5 del pomeriggio, una sorta di antenato dell'aperitivo.

## LA SOLITA PIZZA, NON LA SOLITA BIRRA

**Se volete provare qualcosa di diverso dalla solita birra da abbinare alla pizza, ecco alcuni consigli per degli abbinamenti che vi sorprenderanno.**

**S**e siete tra quegli "integralisti" che considerano un sacrilegio abbinare perfino il vino alla pizza, non andate oltre. Se, invece, siete una di quelle persone che amano sperimentare in cucina, magari abbinando ingredienti in contrasto o in perfetta armonia tra loro, i consigli che stiamo per darvi potrebbero tornare molto utili.

**1** Quando si deve scegliere quale cocktail abbinare a una pizza, l'attenzione dev'essere posta principalmente sugli ingredienti posti sopra la pizza. Il cocktail che si abbinerà perfettamente con la maggior parte delle pizze più tradizionali è il *Negroni*. Questo perché il mix di sapori dolci e amari del cocktail si mescolano alla perfezione con l'acidità della salsa di pomodoro e la sottile dolcezza della mozzarella, due ingredienti immancabili nella maggior parte delle pizze. Un *Negroni*, per esempio, è l'ideale quando si ordina una pizza Margherita.

**2** Ci sono pizze che presentano una quantità di sale maggiore rispetto ad altre; si pensi, ad esempio, alle pizze con salsiccia, o altri tipi di carni utilizzate come guarnizione. Il consiglio, in questo caso, è di abbinare un cocktail che contrasti il sale presente nella pizza con la propria dolcezza. Un *Daiquiri* realizzato con del rum di ottima qualità può essere la soluzione ideale, stando attenti a non esagerare con la dolcezza, perché potrebbe non legare al meglio con la pizza.

**3** Per pizze piuttosto semplici, come quelle senza pomodoro e con solo il formaggio, il consiglio è di abbinare un cocktail che possa, in qualche modo, ricordare l'effervescenza e la leggera piccantezza di una cola, da sempre compagna perfetta di una pizza. Un cocktail che abbia tra i propri ingredienti del *whiskey* e dello *zenzero* potrebbe essere l'ideale in questa circostanza.

**4** Per pizze con sapori più complessi, spesso amari, come quelle con sopra delle verdure, il consiglio è di scegliere un cocktail che ne esalti la complessità. Per una pizza vegetariana, che presenti forti contrasti di sapori, un cocktail che abbia come base del *rum* e contenga del *pompelmo* potrebbe essere l'ideale.



## LA RICETTA

### Pizza Peroni senza glutine

#### Ingredienti

Per la pasta:

750 g farina senza glutine

300 g acqua

200 g birra "Peroni senza glutine"

3 g lievito

25 g sale

Per il condimento:

70/80 g polpa di pomodoro

100 g mozzarella di Bufala Dop

Basilico fresco

Olio EVO

Sale qb

#### Preparazione

Versare in una boule un litro d'acqua naturale e il sale mescolando fino a farlo sciogliere. Aggiungere 375 g di farina senza glutine e iniziare a lavorare l'impasto con le mani per 5 minuti. Aggiungere il lievito, la birra "Peroni senza glutine" e continuare a lavorare aggiungendo piano piano il resto della farina, fino ad ottenere un impasto omogeneo. Dividere l'impasto in 5 panetti da 250 g e disporli in un contenitore di plastica per alimenti chiuso ermeticamente. Attendere la lievitazione: 6/8 ore a temperatura ambiente. Per la stesura: appoggiare il panetto sul piano di lavoro sul quale abbiamo steso un velo di semilavorato.

Schiacciare delicatamente il panetto e usando i polpastrelli, iniziare ad allargarlo partendo dal centro facendo una delicata pressione dall'alto verso il basso. Questo movimento permette di mantenere all'interno dell'impasto i preziosi enzimi per l'alveolatura. Continuare a stendere l'impasto fino a raggiungere uno spessore uniforme e piuttosto sottile, ad eccezione dei bordi, lì dobbiamo fare in modo di ottenere qualche millimetro in più rispetto al resto dell'impasto. Condimento: aggiungere la polpa di pomodoro, la mozzarella di Bufala Dop tagliata a julienne. Infornare a 300°C per 3/4 minuti. Prima di servire o meglio gustare, aggiungere l'olio e le foglie di basilico fresco spezzettate con le mani.



### Cocktail alla peruviana

**M**ilano ha reso omaggio a uno degli ingredienti più utilizzati dalla mixology internazionale: il *pisco*. Il distillato simbolo del Perù è stato per una decina di giorni protagonista assoluto in alcuni dei locali più di tendenza della città: *Bulk*, *Daniel*, *Terrazza Duomo 21*, *Le Biciclette* e tanti altri. Il Pisco si ottiene dalla distillazione del mosto fresco d'uva "pisqueña" fermentato, senza aggiunta di acqua o zuccheri. Prodotto DOC, risulta alla vista incolore, limpido e brillante, al gusto equilibrato, caldo e persistente, all'olfatto leggero, fruttato, floreale e amabile. Il grado alcolico del distillato, che riposa per almeno 3 mesi, è tra i 38 e i 48 gradi, con una media di 42 gradi per le bottiglie più commercializzate. Un esempio di cocktail a base di Pisco è l'*Inka Sour*, realizzato da *Ivan Patrino*, Bartender del *Bulk*, che ha miscelato questi ingredienti: 4,5 cl Pisco Peruviano, 2 cl Italicis Rosolio di Bergamotto, 2 cl lime spremuto, 3cl albume d'uovo, 1,5 cl sciroppo d'acero.



# IL SANDWICH PERFETTO



**FRIGO con Morato Pane ha lanciato una nuova iniziativa tra le scuole di cucina: si tratta di trovare il sandwich perfetto. Abbiamo chiesto alle migliori scuole di cucina e ai propri corsisti di inventare il proprio sandwich gourmet utilizzando le Spuntinelle Soffici al Cubo e le Spuntinelle Soffici al Cubo 7 cereali. Per far questo abbiamo anche dato delle indicazioni che sono le regole base per la realizzazione di un sandwich "tecnicamente" corretto... Eccole.**



Di seguito 3 delle ricette ricevute dalle Scuole di cucina che hanno partecipato all'iniziativa. Tutte le ricette sono pubblicate su [frigomagazine.com](http://frigomagazine.com)

## LE 10 REGOLE PER UN SANDWICH GOURMET



### NON AVERE FRETTA

Un sandwich gourmet non è fatto da due fette di pane con in mezzo un paio di ingredienti scelti a caso. Per realizzare il miglior sandwich della propria vita è importante prendersi il tempo necessario per la preparazione. Tempo e cura sono due concetti da cui non si può prescindere.

### SCEGLIERE GLI INGREDIENTI GIUSTI

Devono essere freschi e di stagione; d'estate, per esempio, sono preferibili ingredienti freschi e leggeri, che contrastino le alte temperature. L'abbinamento dei sapori è essenziale; meglio non eccedere, spesso la semplicità è l'arma vincente. Un ingrediente principale (carne, salumi), uno che doni morbidezza (salsa, pomodoro), uno che trasmetta freschezza (insalata) e qualche spezia potrebbero bastare.



### PREPARARE AL MOMENTO

Gli ingredienti vanno preparati al momento, per mantenerne intatti freschezza e gusto. Quando il panino è pronto, meglio avvolgerlo ben stretto in un tovagliolo, in modo da far uscire l'aria, stando attenti a non far uscire i liquidi. Prestare particolare attenzione agli abbinamenti, che non risultino azzardati.

### POSIZIONARE GLI INGREDIENTI

La disposizione degli ingredienti è importante, vanno distribuiti in modo omogeneo, con quelli dal sapore più forte posti al centro, in modo da non coprire al primo morso gli altri sapori. Salse e grassi vanno a contatto col pane.



### NON ESAGERARE CON LE DIMENSIONI

Il sandwich dev'essere equilibrato nelle sue dimensioni; dev'essere pratico da impugnare e facile da mangiare. Evitare un numero eccessivo di strati, che potrebbe portare al crollo del sandwich.

Visita [frigomagazine.com](http://frigomagazine.com) e scopri le altre 5 delle regole per un sandwich perfetto.

### LA RICETTA

## Spuntinelle alla salsiccia, peperoni e salsa allo yogurt greco

Ricetta della scuola di cucina Quantobasta, L'Aquila

#### Ingredienti

8 fette Spuntinelle Soffici al Cubo 7 cereali  
400 g pesto di salsiccia - 200 g peperoni rossi  
1 spicchio aglio - 1 cipolla rossa  
100 g aceto di vino rosso - 4 foglie spinaci  
1 vasetto yogurt greco - olio evo - sale e pepe

#### Preparazione

Tagliare la cipolla rossa a fettine sottilissime con l'aiuto dell'affettatrice e metterle a marinare 30 minuti in aceto di vino rosso. Trascorso il tempo scolarle e lucidarle con un filo di olio evo. Tagliare i peperoni rossi a cubettini di 4/5 mm, saltarli in padella con uno spicchio di aglio. Preparare la salsa allo yogurt. Mescolare allo yogurt olio evo 2 cucchiaini, sale e pepe. Disporre in un piatto, ben distese, le foglie di spinacio, cosparse in precedenza di olio, e metterle in microonde alla massima potenza per 3 minuti, fino a che non risultino trasparenti. Con il pesto di salsiccia comporre 4 hamburger, ricavare dalle Spuntinelle Morato dei dischi leggermente più grandi degli hamburger e tostarli. Cuocere gli hamburger su una piastra rovente e cotti comporre il piatto alternando pane, salsiccia, peperoni, cipolla marinata e salsa allo yogurt.



### LA RICETTA

## Il Sandwich innaMORATO

Ricetta dello chef Antonio Labriola, Città del Gusto di Torino



#### Ingredienti

Pollo - zenzero - lime - avocado - maionese di miso - alghe  
polvere di pomodoro - misticanza - cetrioli marinati nel mirin - Spuntinelle Soffici al Cubo 7 cereali

#### Preparazione

Aromatizzare il pollo CBT (cotto a bassa temperatura, 65° per 65 min) con zenzero e lime. Aggiungere alla farcitura avocado, maionese di miso e alghe, polvere di pomodoro, misticanza e cetrioli marinati nel mirin.

# LE MIGLIORI SCUOLE DI CUCINA

**Morato**  
PANEALIDE

Cerca la **M** per trovare le scuole che aderiscono a "Sandwich Gourmet"

Scuola  
**Valbona**

Cerca le  per trovare le scuole che aderiscono a "Scuola Valbona"

## PIEMONTE

### TORINO

#### COOK LAB

thecooklab.it

#### AQUOLINAE **M**

www.aquolinae.com

#### CITTÀ DEL GUSTO **M**

gamberorosso.it/scuole

#### FOOD LAB

accademiafoodlab.it

#### IL MELOGRANO

cucina-ilmelograno.it

#### ABC IN CUCINA

abcincucina.it

#### GUSTI TUSCIA

gusti-tuscia.it

#### LA TAVOLA DOC

tavoladoc.net

### ALESSANDRIA

#### SOULFUD ACCADEMY

soulfud.it

### NOVARA

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

### CUNEO

#### THE ITALIAN WAY

theitalianway.it

### ASTI

#### ASTI GOURMET

scuolagourmet.com

### BIELLA

#### CUCINA NATURA

cucinanatura.it

## VENETO

### BELLUNO

#### CUCINA CON ROB

xuxinaconrob.it

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

### VENEZIA

#### ENRICA ROCCA

enricarocca.com

#### ACQUOLINA **M**

acquolina.com

#### ISTITUTO CESARE MUSATTI

istitutomusatti.it

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

#### PECCATI DI GOLA (Mestre)

peccatidigola.info

#### THE GRITTI EPICUREAN SCHOOL

thegrittiepicureanschool.com

#### TRES CHEF

treschef.it

### PADOVA

#### PRIMI E SECONDI

primiesecondi.weebly.com

#### LA CUCINA DI PAMELA

lacucinadipamela.it

### TREVISO

#### COOKIAMO

cookiamo.com

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

#### PECCATI DI GOLA (Castelfranco)

peccatidigola.info

#### PECCATI DI GOLA (Conegliano)

peccatidigola.info

### VICENZA

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

#### PIA SOCIETÀ SAN GAETANO

sangaetano.org

#### ARTE CULINARIA

arteculinaria.it

### VERONA

#### E' CUCINA

ecucina.eu/site

## FRIULI VENEZIA GIULIA

### UDINE

#### CASALE CJANOR

casalecjanor.com

## MESTOLI E PADELLE

mestoliepadelle.it

#### ZENZERO E CANNELLA IN CUCINA

zenzeroecannellaincucina.it

#### IL PLATINA

ilplatina.it

#### CHOCOLAT

chocolatud.it

### PORDENONE

#### CUCINA 33

cucina33.it

#### PRIMI E SECONDI **M**

facebook.com/scuoladicucinaprimiesecondi

#### CUCINARE

cucinare.pn

#### HOTEL MODERNO

palacehotelmoderno.it

### TRIESTE

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

#### SCABAR

scabar.it

#### SLOW FOOD FVG

slowfoodfvg.it

#### GASTRONOMIA RAFFAELE VISCIANO

raffaelevisciano.com

#### PUNTO INCONTRO

276bedanbreakfast.it

## LOMBARDIA

### MILANO

#### ALTO PALATO

altopalato.it

#### CAVOLI A MERENDA

cavoliamerenda.eu

#### CUCINA IN **M**

facebook.com/cucinainmilano

#### CUCINA NOVA

cucinanova.it

#### DES METS & DES MOTS MEMO

metsmots.it

#### IL SALOTTO DEL GUSTO

scuola-ilsalottodelgusto.it

#### IL GIARDINO DEI SAPORI **M**

FB/IlGiardinoDeiSaporiAScuolaDiCucina

#### KITCHEN

kitchenweb.it

#### LA NOSTRA CUCINA

lanostracucina.it

#### LA SIGNORA DEI FORNELLI **M**

lasignoradeifornelli.it

#### QUADERNI E FORNELLI

quaderniefornelli.it

#### RYOUCHEF

ryouchef.com

#### TEATRO 7

teatro7.com

#### CONVIVIAM LAB

artedelconvivio.it

#### CUCINA & FRIENDS **M**

cucinaefriends.com

#### CAPRICCI E SAPORI

capricciesapori.it

#### AMICI IN CUCINA

amicincucina.net

#### PASSIONQKING

corsicucinamilano.it

#### LA SANA GOLA

lasanagola.com

#### LABORATORIO CINGOLI

laboratoriocingoli.it

#### PAPRIKA E ZENZERO

paprikaezenzero.com

### PAVIA

#### CUCINA MANGIA E RIDI

cucinamangiaeridi.it

#### CASA PESCI

pesci.it

### COMO

#### AL CASNATI, L'ARTE DEL GUSTO

alcasnati.it

#### FOODJOY

foodjoy.it

#### LA CASCINA DI MATTIA

lacascinadimattia.it

## POLVERE DI ZUCCHERO

polveredizucchero.com

### LECCO

#### GIOVANNA PASSERI

giovannapasseri.com

#### CAVOLI E DINTORNI

cavoliedintorni.it

### MONZA E BRIANZA

#### GIOVANNA PASSERI AGRITURISMO

giovannapasseri.com

#### ASS. CUOCHI BRIANZA

cuochibrianza.it

#### RAPANELLO VIOLA

rapanelloviola.it

### BERGAMO

#### L'ARTE DEL CUCINARE

artedelcucinare.it

#### B COME BONTÀ

www.facebook.com/bcomebonta

#### SCUOLA DEI SAPORI

scuoladeisapori.it

### BRESCIA

#### MAGAZZINO ALIMENTARE

magazzinoalimentare.it

#### AQUOLINAE

aquolinae.com

### VARESE

#### RIG HOUSE KITCHEN

righousekitchen.com

### MANTOVA

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

### LODI

#### CASCINA CORTESA

cascinacortesa.it

## LIGURIA

### GENOVA

#### CHEF PER CASO

chefpercaso.it

#### CUCINA TU

scuolacucinatu.it

#### ZEN AND COOK **M**

zenandcook.it

#### I BUONGUSTAI

ibuongustaigenova.it

#### LA CUCINA DI GIUDITTA

lacucinadigiuditta.it

#### LA TORTERIA DI GENOVA

latorteriadigenova.it

#### RISTORANTE BALDIN

ristorantebaldin.com

#### RISTORANTE IL CIGNO

ristoranteilcignolavagna.com

#### SUSHI CONCEPT

sushiconcept.it

### SAVONA

#### CENTRO OLISTICO NAMASKAR

associazionenamaskar.com

#### CUCINA CON AMORE

cucinaconamore.com

### IMPERIA

#### LE NAVI IN CIELO

lenaviincielo.it

#### QUOKIKA

quokika.it

## EMILIA ROMAGNA

### BOLOGNA

#### ALCE BOLOGNA

alcebologna.it

#### CENTRO NATURA

centronatura.it

#### COOKING SCHOOL

bolognacucina.it

#### CULINARY INSTITUTE OF BOLOGNA

culinaryinstituteofbologna.com

#### IL SALOTTO DI PENELOPE **M**

ilsalottodipenelope.it

#### PODERE SAN GIULIANO

poderesangiuliano.it

#### VECCHIA SCUOLA BOLOGNESE

lavecchiascuola.com

#### CIBO 360 WELLNESS GOURMET **M**

cibo360.it

## IL SALOTTO DEL BUONGUSTO

ilsalottodelbuongusto.it

#### COOKYNG IN ITALY

cookyngitaly.eu

#### OTTO IN CUCINA

ottoincucina.it

#### A SCUOLA DI GUSTO

ascuoladigusto.it

#### IL MESTOLO E LA RAMINA

ilmestololaramina.com

### REGGIO EMILIA

#### BANCIA

bancia.it

#### THE COOKING LOFT

thecookingloft.it

#### GUSTO SAPIENS

gustosapiens.it

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

#### ASS. CULTURALE IL RISVEGLIO

associazioneculturaleilrisveglio.it

### PARMA

# LE MIGLIORI SCUOLE DI CUCINA



Cerca il logo di Farine Petra per trovare le scuole che aderiscono all'iniziativa #alezionedifarina.



## SIENA

### SCUOLA DI CUCINA DI LELLA

scuoladicucinadilella.net

### PISTOIA

#### COTTO AD ARTE

scuoladicucinamontecatini.it

### AREZZO

#### GUSTASAPORI

gustasapori.it

## LAZIO

### ROMA

#### A TAVOLA CON LO CHEF

atavolaconlochef.it

#### SCUOLA DI CUCINA ANNA MORONI

annamoroni.it

#### COQUIS ATENEO ITALIANO

coquis.it

#### CORDONBLEU

cordonbleu.it

#### CORSI DI CUCINA ROMA

corsidicucinaroma.it

#### CUCINA E PANIFICAZIONE

corsidicucinaepanificazione.blogspot.it

#### ITALIANCHEF ACADEMY

italianchefacademy.it

#### LES CHEFS BLANCS

www.leschefsblancs.it

#### MEDITERRANEUM

mediterraneumlabs.it

#### MIND - CIBO PER LA MENTE

mindnotizie.it

#### NAPUL'È

napularte.it

#### NIKO SINISGALLI

nikosinisgalli.com

#### OFFICINE CULINARIE

officineculinarie.it

#### PARMAROMA

parmaroma.com

#### PURPLE TASTE

purpletaste.it

#### RISTORANTE LE CORNACCHIE

pozzodellecornacchie.com

#### RISTORANTE PAGNANELLI

pagnanelli.it

#### SAN TEODORO

st-teodoro.it

#### TU CHEF

nuovatu chef.it

#### ZEST

facebook.com/pages/zest

#### IL CIRCOLO DEI BUONGUSTAI

ilcircolodeibuongustai.net

#### LOVELYCHEFFA

lovelycheffa.it

#### IL QUINTO QUARTO

ilquintoquarto.it

#### L'ANGOLO DELL'AVVENTURA

angolodellavventurataroma.com

#### PEPE VERDE

pepeverde.eu

#### TRICOLORE PANINI GOURMET

tricolorepanini.com

#### IL PRANZO È SERVITO

ilpranzo eservitoroma.it

#### IL CLUB DELLE CUOCHE

cucinaevini.it

#### VITERBO

#### BOSCOLO ETOILE ACADEMY

scuoladicucinaetoile.com

#### CONVIVIUM LABORATORIO CUCINA

laboratoriocucina.com

#### LATINA

#### BURRO & BOLLICINE

burroebollicine.blogspot.it

#### SALE

scuolacucinasale.it

#### LATINA IN CUCINA

latinaincucina.com

#### NOI CHEF

noichef.it

#### RIETI

#### SANT'ILARIO SUL FARFA

santilariosulfarfa.it

## UMBRIA

### PERUGIA

#### CUOCHI A PUNTINO

cuochiapuntino.it

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

#### PECCATI DI GOLA (Foligno)

peccatidigola.info

#### UNIVERSITA' DEI SAPORI

universitadeisapori.it

### TERNI

#### CUOCHI A PUNTINO

cuochiapuntino.it

## CAMPANIA

### NAPOLI

#### CUCINAMICA

cucinamica.it

#### DONNANNA

donnanna.it

#### EFOPASS

efopass.it

#### IL SALOTTO VERACE

ilsalottoverace.it

#### LA CUCINA DI ADELE

cucinaadele.com

#### PALAZZO PETRUCCI

palazzopetrucci.it

#### TOFFINI ACADEMY

toffiniacademy.it

#### UCMED

ucmed.it

### CASERTA

#### AGRITURISMO LE VIGNE

levignedigalluccio.com

#### DOLCE E SALATO

dolcesalatoscuola.com

#### I COOK YOU

icookyou.com

### SALERNO

#### AZ. AGRITURISTICA SELIANO

agriturismoseliano.it

#### MAMMA AGATA

mammaagata.it

#### CHEF FOR PASSION

chefforpassion.it

### AVELLINO

#### CENA SCHOOL

enaschool.com

#### TENUTA GRASSO

tenutagrasso.it

## ABRUZZO

### L'AQUILA

#### NIKO ROMITO FORMAZIONE

nikoromitoformazione.it

#### QUANTO BASTA

qbscuoladicucina.it

#### IL CIRCOLO DEI BUONGUSTAI

ilcircolodeibuongustai.net

#### SCHERZA COL CUOCO

scherzacolcuoco.it

### TERAMO

#### RISTORANTE ZUNICA 1880

hotelzunica.it

### CHIETI

#### BB LE TRE COSE

lettrecose.it

#### RED RESEARCH

redresearch.it

## CALABRIA

### CATANZARO

#### ANTONIO ABBRUZZINO

antonioabbruzzino.it

#### ASS. PROV. CUOCHI CATANZARESI

apc.catanzaro.it

#### UNIONE REGIONALE CUOCHI C.

unionecuochicalabria.it

### CROTONE

#### AGRITURISMO IL QUERCETO

agriturismoilquerceto.kr.it

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

## UNIONE REGIONALE CUOCHI C.

unionecuochicalabria.it

### COSENZA

#### PRECENZANO RICEVIMENTI

precenzanoarteeventi.it

### REGGIO CALABRIA

#### UNIONE REGIONALE CUOCHI C.

unionecuochicalabria.it

## PUGLIA

### BARI

#### ANICE VERDE

aniceverde.com

#### FACTORY DEL GUSTO

factorydelgusto.it

#### GALENA CHEF

galenachef.it

#### LET'S COOK

facebook.com/pages/lets-cook

#### MASTERCHEF MARTINELLI

mastershefmartinelli.it

#### PECCATI DI GOLA

peccatidigola.info

#### SCUOLA DEL GUSTO

scuoladelgusto.it

#### DIREFAREGUSTARE

direfaregustare.com

### LECCE

#### CUCINA AZZURRA

cookingexperience.it

#### DIETRO AI FORNELLI

dietroaifornelli.it

#### IL GUSTO DEL TACCO

ilgustodeltacco.it

## BASILICATA

### MATERA

#### SAN TEODORO NUOVO

santeodoronuovo.com

### POTENZA

#### MASSERIE DEL FALCO

masseriedelfalco.it

#### VILLA CHETA

villacheta.it

## SICILIA

### PALERMO

#### ANNA TASCA LANZA

annatascalanza.com

#### MAURIZIO CASCINO

mauriziocascino.it

#### CUOCHE MA BIUONE

cuochemabuoneit

#### Scuola Cucina Be Chef

be-chef.it

### RAGUSA

#### NOSCO

anticoconventoibla.it/scuolanosco

### TRAPANI

#### SCUOLA DI CUCINA NUARA

cooksicily.it

### CATANIA

#### IL CONSOLE

ilconsole.it

#### MYDA

mydaeventi.com

### MESSINA

#### PIETRO D'AGOSTINO COOKING LAB

pietrodagostino.it

#### TRATTORIA PORTA MESSINA TARIS

ristoranteportamessina.it

#### LA TOVAGLIA VOLANTE

latovagliavolante.it

## SARDEGNA

### CAGLIARI

#### IL GIARDINO DEI PIACERI

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

#### LUIGI POMATA

luigipomata.com

#### WORK UP

work-up.it

### OLBIA - TEMPPIO

#### ASS. CUOCHI GALLURA

cuochigallura.it

## I MIGLIORI LOCALI PER IL FOOD PAIRING

### Caffè Dogali (Firenze)

caffedogali.it

### Cantine sociali (Napoli)

facebook.com/CantineSocialiNapoli

### Caffè Donnini (Firenze)

caffedonnini.it

### Sessantotto (Roma)

facebook.com/SessantottoVillage

### Daje (Perugia)

facebook.com/DAJEE

### Reale (Firenze)

realefirenze.it

### MET CONCEPT RESTAURANT (Roma)

met-roma.it

### Ristorante Bar Fuoco (Roma)

fuocoristorante.it

### La Lumiera (Bologna)

lumiera.it

### Bartender (Perugia)

facebook.com/bar.tender.7543

### Jazz Cafè (Milano)

jazzcafe.it

### Rolando (Terni)

facebook.com/rolando.cafeterni

### Erbusco Bakery (Erbusco)

erbuscobakery.com

### Volto (Iseo)

osteriaivolto.it

### Dispensa Pani e Vini (Torbiato di Ardo)

dispensafranciacorta.com

### Frank (Milano)

frankmilano.it

### Kilburn (Milano)

facebook.com/KilburnMilano

### DRY (Milano)

drymilano.it

### Trattoria Trombetta (Milano)

trattoriatrombetta.eu

### Daniel Canzian (Milano)

ristorantedanielmilano.com

### Ego Cocktail (Milano)

egomilano.eu

### Mandarin Bar & Bistrot (Milano)

mandarinoriental.com

### Ugo Bistrot (Milano)

ugobar.it

### Rufus (Milano)

rufuscocktailbar.com

### Casa Mia Lounge Bar & Bistrot (Milano)

casamiamilano.it

### Straff Hotel&Bar (Milano)

straf.it

### Ristorante Buono (Roma)

# Morato

PANE & IDEE

NOVITÀ · NOVITÀ · NOVITÀ

La formula  
della sofficità  
è AL CUBO



Moltiplica la **sofficità**, il **gusto** e la **creatività**:  
il risultato sono le nuove **Spuntinelle Al Cubo!**

Lasciati conquistare dalle Spuntinelle Al Cubo:  
**morbide fette di pane quadrate all'olio d'oliva** presentate  
in un pratico e divertente formato tutto da scoprire.



[www.moratopane.com](http://www.moratopane.com)