

FRIGO WEEKLY 142

GOD SAVE THE SEA



Grosjean

Hervé Grosjean, proprietario ed enologo della storica azienda valdostana presenta il VdA Donnas DOC, figlio del terroir e del clima di questa zona situata nella bassa Valle. Il vigneto nebbiolo Picotendro è una varietà autoctona che - grazie ai suoi tratti distintivi - ha ottenuto la DOC già nel 1971.

“ *L'acqua di un fiume si adatta al cammino possibile, senza dimenticare il proprio obiettivo: il mare.* ”

PAULO COELHO

Fattoria Mantellassi

Lucumone è un bianco fresco e fruttato, 100% Vermentino della Maremma. La sua vinificazione avviene attraverso una pressatura soffice. La fermentazione avviene a temperatura controllata in piccole vasche e prevede un affinamento di circa due mesi. Viene imbottigliato giovane per mantenere intatto il profumo. Dopo l'aperitivo sarà perfetto con antipasti, piatti di pesce o carni bianche.



CONSIGLIO ECO Quando spostiamo gli animali in un secchiello stravolgiamo gli equilibri dei loro habitat naturali (anche se poi li rilasciamo nel mare).

www.alezionedisostenibilita.it

UN TUFFO IN MARE PER LA SCIENZA



Grazie al supporto di Carrefour e Delicius verranno supportate 3 ricerche per una maggiore sostenibilità della pesca di sardine e acciughe nel Mediterraneo e in Messico.

3 progetti di ricerca della durata di 1 anno sono stati finanziati per migliorare la conoscenza di alcuni aspetti biologici relativi ai piccoli pelagici e dell'interazione della loro pesca con l'habitat in Italia e in Messico. I progetti sono stati selezionati dall'organizzazione non profit MSC Marine Stewardship Council che promuove la salute degli oceani attraverso un programma per la pesca sostenibile nel mondo e sono supportati da Carrefour e

Delicius, grazie a un'attività realizzata durante le Settimane della Pesca Sostenibile 2023.

I piccoli pelagici svolgono un ruolo importante nell'ecosistema marino, perché rappresentano una fonte di cibo essenziale per numerose specie marine all'interno delle principali catene alimentari. La loro pesca, inoltre, è fondamentale per le numerose comunità che basano il proprio nutrimento e la propria sussistenza

proprio su di esse. Specie come aringhe, acciughe e sardine rappresentano il 28% della produzione globale di pesci catturati in natura. È quindi evidente come sia necessaria una pesca sostenibile di questa importante risorsa, considerando inoltre che essa è fondamentale per evitare impatti negativi sull'ecosistema marino che potrebbero compromettere la capacità degli oceani di adattarsi ai cambiamenti ambientali.

4 consigli per migliorare il benessere psicofisico senza troppo impegno.

In soccorso a tutti coloro che, per pigrizia o mancanza di tempo, decidono di stare bene sì, ma senza darsi a imprese titaniche, Mowi, leader globale nel settore del salmone, svela quattro buone abitudini da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni e che concorrono al nostro benessere. D'altronde per abbracciare uno stile di vita sano, non occorre darsi al workout più sfrenato, anche solo alcuni piccoli accorgimenti a tavola e non possono fare la differenza! Ecco quattro piccoli gesti quotidiani, perfetti per i più pigri, che desiderano però iniziare a mettersi sulla strada giusta, senza quindi perdere di vista il proprio benessere fisico e mentale!

L'ozio per vincere lo stress!

Un prezioso momento di pura noia è la tattica ideale per resettare il carico mentale e disconnettersi dalle ansie della routine

quotidiana!

Datti all'enigmistica, puoi farlo anche dal divano!

Mettiti alla prova con enigmi e indovinelli, così stimolerai le abilità cognitive. In più, orientare i propri sforzi verso la risoluzione di un problema logico, aiuta a mantenere la mente giovane.



Sgombrandola da stress e preoccupazioni, creerai poi spazio per nuove idee e pensieri creativi!

Volersi bene può diventare facile come respirare!

Respirare in modo consapevole migliora l'umore e la qualità del sonno. Inoltre, agisce sulla funzione metabolica e regola il sistema nervoso - allontanando tensioni mentali e muscolari.

Se mangiare bene è la tua specialità hai già vinto!

Un'alimentazione equilibrata è la chiave per sentirsi energici e affrontare la vita con slancio. In aggiunta, adottare buone abitudini a tavola - privilegiando ingredienti freschi e di stagione - consente di mantenere il corpo sano e la mente fresca e attiva!

LA RICETTA

Involtilini vietnamiti con Salmone Norvegese Affumicato

Leggermente affumicato su legno di faggio e affettato dalla parte più pregiata del filetto, Mowi Signature è l'affumicato premium firmato Mowi, dal gusto delizioso, ideale per creare piatti irresistibili, come questi involtilini: la freschezza e il sapore distintivo del salmone si sposano bene con la leggerezza e i sapori freschi dei tradizionali involtilini vietnamiti.

Questa rivisitazione celebra l'incontro tra gusto e leggerezza, ottima per un pranzo leggero o un antipasto dal sapore eccezionale.

Ingredienti per due persone

1 confezione di Salmone Norvegese Affumicato Premium Mowi Signature 100g
4 fogli di carta di riso
1 Avocado maturo
2 carote
4 foglie di lattuga
Semi di sesamo nero
Salsa di soia per l'immersione

Tempo di preparazione

20 minuti

Preparazione

Iniziate preparando il ripieno degli involtilini: tagliate il Salmone Norvegese Affumicato Premium Mowi Signature 100g in strisce, sbucciate e tagliate l'avocado in fette sottili, sbucciate la carota e tagliatela a julienne e, infine, lavate e asciugate le foglie di lattuga. Proseguite con la preparazione dei fogli di carta di riso: immergeteli in acqua tiepida fino a quando diventano morbidi. Quindi, disponeteli su un tagliere e iniziateli a farcire nella parte inferiore del foglio, lasciando uno spazio sul lato sinistro: mettete un po' di lattuga, le strisce di Salmone Norvegese Affumicato Premium Mowi Signature, le fette di avocado e le carote.

A questo punto piegate il lato sinistro del foglio di riso sopra il ripieno, quindi arrotolate il vostro involtilino a partire dal fondo del foglio verso l'alto. Ripetete il processo con gli altri fogli di riso.

Ora tagliate i vostri involtilini vietnamiti a metà, garniteli con qualche seme di sesamo nero e serviteli con una ciotolina di salsa di soia in cui intingerli, così da esaltarne i sapori.

Buon appetito!

