

# FRIGO WEEKLY 97

## STRUMENTI



### Le Tribute

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



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

**JULIA CHILD**

### Farmo

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



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

[www.alezionedisostenibilita.it](http://www.alezionedisostenibilita.it)

# LA TECNOLOGIA CI RENDE PIU' SOSTENIBILI

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

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

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

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

## CUCINARE A BASSA TEMPERATURA

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

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



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

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

### LA RICETTA

## Pollo sfilacciato

### Ingredienti

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

### Preparazione

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

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

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

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



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

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



## MAI TEMPERATURE TROPPO ALTE

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

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



esecuzione ma dai risultati eccellenti.

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

## CONSERVARE SOTTOVUOTO

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



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