

# il CUOCO

MAGAZINE UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI

N. 364 Marzo-Aprile 2022



WORLD ASSOCIATION OF CHEFS SOCIETIES



**ENRICO CRIPPA**  
**PRESIDENTE ONORARIO FIC**



## BRAGARD

Foto Stéphane de Bourgies

Concepita nel 1976 con la collaborazione di Paul Bocuse, la giacca da cucina GRAND CHEF rappresenta l'icona senza tempo della giacca classica per eccellenza. Per decenni si è affermata nell'immaginario collettivo come la giacca preferita dai più grandi chef del mondo. Realizzata esclusivamente nel più bel cotone del mondo (Pima Premium) da un partner del marchio: Vosges terre textile.

Gestendo tutta la catena della produzione, Bragard firma collezioni attuali e di classe. Le collezioni sono studiate nei nostri atelier di Epinal da personale esperto, le materie prime provengono principalmente da filiere corte e gran parte della collezione è etichettata Tissu France Terre Textile.

È nei Vosgi, storico territorio tessile, che Bragard elabora modelli dalle linee raffinate e comode. Grazie alle competenze di un team di talento, focalizzato sull'eccellenza della gamma, Bragard libera l'abbigliamento professionale e ne fa un elemento indispensabile dell'arte di vivere in cucina.

# IL CUOCO INTERPRETE della salute a tavola



di **Pietro Roberto Montone**  
Direttore Responsabile  
"Il Cuoco"



Oggi, finalmente, il concetto che **la salute si salvaguarda dal momento in cui ci si siede a tavola** è una nozione assimilata dalla stragrande maggioranza delle persone. Ed è un bene, per chi consuma cibo ma anche per chi lo trasforma, ad iniziare dai cuochi. Per questa ragione il professionista di oggi non può essere identificato solo con chi sa preparare un buon piatto, ma anche e soprattutto con chi conosce quali sono le trasformazioni che nella pentola, o padella che sia, avvengono e si creano. Un processo che deve essere conosciuto e governato, perché è così che si può **garantire la salute del commensale**, dell'"ospite", come oggi amiamo definire i nostri clienti.

Improvvisare non è più possibile ed è anche per questo, giustamente, che quando si chiede di avere dietro ai fornelli un professionista, lo si deve retribuire adeguatamente; concetto su cui ritorneremo nel prossimo numero del nostro magazine Il Cuoco.

Come ben sappiamo, infatti, perché lo si vive in prima persona ogni giorno, oggi chi si siede a tavola non è solo chi gode di piena salute ma anche chi combatte con le sue problematiche fisiche. Il cuoco è chiamato, dunque, a confrontarsi con decine di richieste che giungono dalla sala: dalle intolleranze alle allergie, giusto per citarne alcune, e così il lavoro specifico, di conoscenze approfondite, non manca mai. Ma, al di là di questi aspetti, il cuoco più passa il tempo e più sarà il professionista chiamato ad operare in prima fila per il benessere delle persone. Ed è anche per questo che, oltre a lavorare al fianco degli operatori della salute, **non potrà sottrarsi dall'aggiornarsi su nuove attrezzature e innovativi metodi** per preservare le caratteristiche nutrizionali dei cibi. In tutto questo, c'è poi da fare i conti sulla **globalizzazione degli ingredienti e dei cibi**. Attualmente i nostri gusti si stanno modificando non solo per le diete, imposte o meno, ma anche per l'arrivo di tanti ingredienti e miscele degli stessi, di cui noi non conosciamo spesso nulla. In alcuni casi, neanche la provenienza! Eppure dovremo continuare sempre più a fare i conti con questo aspetto e con la necessità di leggere e capire prima di mettere tutto in casseruola. E non lo dobbiamo solo ai nostri ospiti, ma a noi stessi per primi! Conoscere e studiare a fondo la nostra materia prima rappresenta infatti il baluardo, la fortezza da preservare a tutti i costi. Di questo, e di tanto altro ancora, scriviamo e parliamo in questo numero. Buona lettura a voi tutti! ■

# BRAGARD

per Federazione Italiana Cuochi

Dall'esperienza Bragard nasce la nuova linea FIC. Giacche e accessori realizzati nei migliori materiali e cotoni esistenti al mondo. Tre modelli di giacche, Julius, Namur, Grand Chef e gli accessori, per venire incontro a tutte le esigenze di cuochi professionisti e allievi. Bragard e FIC, due eccellenze al servizio della cucina italiana.



Le giacche



Cappello King



Omer



Joplin



Travel



Villard

Carpathi



Gli accessori

PER CONOSCERE I NOSTRI PUNTI VENDITA

Servizio clienti: Tel. 031 268372 (lun-ven ore 13,30-17,30) - [fic@bragard.com](mailto:fic@bragard.com)

Vendita online: [www.bragard.com/it](http://www.bragard.com/it) (nella sezione Shop Online/FIC)



**BRAGARD**

IL CUOCO n. 364  
Rivista ufficiale della  
Federazione Italiana Cuochi  
Anno di fondazione 1960

In copertina: Enrico Crippa,  
Presidente Onorario FIC

Direzione - Redazione - Pubblicità  
Sede nazionale FIC  
Piazza delle Crociate, 15 - 00162 Roma  
Tel. 06.4402178 - 06.44202209  
Fax 06.44246203 - e-mail: fic@fic.it

Tribunale di Varese aut. n.148  
dell'8-12-1960 - Iscritto al ROC. N.  
18609

Direttore Responsabile  
PIETRO ROBERTO MONTONE

Coordinamento editoriale  
ANTONIO IACONA  
rivistailcuoco@fic.it

Foto: Mauro Di Leva,  
Grafica, impaginazione e stampa  
GIERRE PRINT SERVICE S.r.l. - Milano

Spedizione in abbonamento postale 45%  
comma 20/B Art. 2 Legge 662/96 Milano

INTESA SANPAOLO S.p.A.  
Piazza della Libertà 13 - Roma 00197  
Filiale 55016  
C/C 100000061152  
IBAN IT57 H 03069 0060 100000061152  
CODICE SWIFT: BCITITMM

Abbonamento annuo: Italia € 35  
Europa € 45 - Extra Europa € 60

**PER PUBBLICITÀ, MARKETING  
E PROMOZIONE CON LA FEDERAZIONE  
ITALIANA CUOCHI RIVOLGERSI A:  
FIC PROMOTION srl (uninomiale)**

Associata all'USPI Unione  
Stampa Periodica Italiana



Informativa ex D. Lgs. 196/03: La Federazione Italiana Cuochi nella persona del Presidente è il responsabile del trattamento dei dati che potranno essere trattati da incaricati preposti agli abbonamenti, al marketing, all'amministrazione e potranno essere comunicati a società collegate per le medesime finalità della raccolta e a società esterne per la spedizione della rivista. I dati raccolti, in banche dati, sono conservati presso la segreteria della Federazione Italiana Cuochi, a cui ci si può rivolgere per i diritti previsti dal D. Lgs. 196/03



**FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI  
ENTE CON RICONOSCIMENTO GIURIDICO  
N.171 DEL 31.10.2001**

**UNICO RAPPRESENTANTE PER L'ITALIA  
NELLA WORLD CHEFS SOCIETÀ MONDIALE DEI CUOCHI**



Presidente **ROCCO CRISTIANO POZZULO**

Presidente vicario **PIETRO ROBERTO MONTONE**

Vice presidente area Nord **GIANLUCA MASULLO**

Vice presidente area Centro **LUCA SANTINI**

Vice presidente area Sud **SALVATORE TURTURO**

Segretario generale **SALVATORE BRUNO**

Tesoriere **CARMELO FABBRICATORE**

Segreteria **ALESSANDRO LAUDADIO,  
VALERIA PIZZUTITO, SABRINA TROMBINO**

**Consiglio nazionale:** Simone Baleani, Giuseppe Battistini, Stefano Beltrame, Giuseppe Bocuzzi, Stefano Bongiovanni, Riccardo Carnevali, Giuseppe Casale, Antonio Cascone, Alessandro Circiello, Gustavo Congi, Agostino Coppola, Valter Crema, Ciro D'Elia, Michele Erriquez, Andrea De Poli, Raimondo Di Cristo, Andrea Di Felice, Mario Falco, Gianna Fanfano, Marinella Ferigo, Giuseppe Ferraro, Francesco Paolo Fiore, Rosaria Fiorentino, Nicola Furio, Rocco Giubileo, Giuseppe Giuliano, Matteo Giurlanda, Giovanni Andrea Guadagno, Francesco Lanza, Roberto Lodovichi, Luigi Lombardi, Gianluca Masullo, Antonio Morelli, Pino Nacci, Lorenzo Pace, Giacomo Perna, Michelangelo Raiola, Pasquale Reitano, Antonio Salvatore Romeo, Antonino Russo, Graziella Sangemi, Marcello Sanna, Luca Santini, Alberto Luca Somaschini, Bruno Stippe, Massimo Talia, Salvatore Turturo

**Giunta esecutiva:** Giuseppe Casale, Alessandro Circiello, Carmelo Fabbricatore, Giuseppe Ferraro, Giuseppe Giuliano, Giovanni Guadagno, Gianluca Masullo, Pietro Roberto Montone, Luca Santini, Salvatore Turturo

**Dipartimenti FIC:** Giuseppe Casale, Alessandro Circiello, Giuseppe Ferraro, Giovanni Guadagno, Roberto Rosati

**Compartimenti FIC:** Stefano Bongiovanni, Alessandra Baruzzi, Gianluca Tomasi, Marco Valletta

**Incarichi speciali:** Stefano Beltrame, Riccardo Carnevali, Giuseppe Giuliano, Pietro Roberto Montone, Stefano Pepe

**Senatori a vita (Membri onorari):** Antifora Pasquale, Caprio Nono, Cascino Salvatore, Cicolini Bruno, Consentino Mario, Cranchi Carlo, Martinelli Pietro, Maulini Giovanni, Morvillo Antonino, Mungo Francesco, Pazzaglia Alessandro, Zappulla Carlo

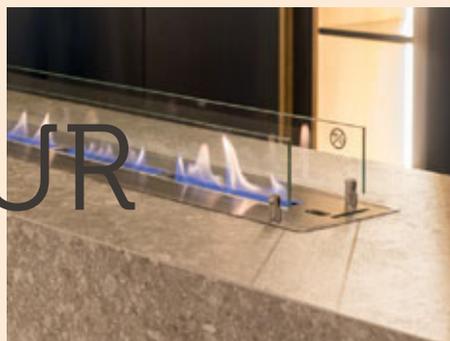
**Collegio sindaci revisori:** Francesco Corapi, Luisana Merola, Rosario Seidita

**Collegio arbitrale:** Dafne Alastra, Giacinto D'Amato, Alfonso Falanga, Francesco Lopopolo, Emilio Vaccai

**FIC PROMOTION srl (uninomiale) - Presidente:** Carlo Bresciani

**Consiglieri:** Salvatore Bruno, Roberto Lodovichi, Rocco Cristiano Pozzulo, Sebastiano Sorbello  
Marketing Vito Mastrosimini. Consulente Marketing: Virginia Bellini

# IDEAS FOR YOUR *project*



Esperti in arredi su misura e specializzati nei servizi per i settori food e hotellerie.

080 4323143 / [info@nimarindustry.it](mailto:info@nimarindustry.it)  
Visita il sito [nimarindustry.it](http://nimarindustry.it)



 **NIMAR**<sup>®</sup>  
INDUSTRY

## EDITORIALE

3 Il cuoco interprete della salute a tavola

## NEL MONDO FIC

12 Orgoglioso Presidente Onorario FIC  
Enrico Crippa: "Chiamatemi collega!"

## EVENTI FIC

14 Successo per i Campionati 2022  
Sul podio il Team della Basilicata

## DALLA CRONACA ALLA TAVOLA

16 Dalle mense ai locali: occorrono studio  
e continui aggiornamenti

## DIPARTIMENTO LAVORO

18 La testimonianza: il nostro lavoro usurante!  
È fondamentale il percorso intrapreso da FIC

## ATENE0 DELLA CUCINA ITALIANA

20 Lo stile del cuoco promotore di salute

## NAZIONALE ITALIANA CUOCHI

22 Absolute "green": la ricetta simbolo della salute

## DIPARTIMENTO SOLIDARIETÀ EMERGENZE

24 Cucina Italia: progetto DSE FIC in dirittura d'arrivo

## LADYCHEF

26 Cucina del benessere e Lady Chef:  
un rapporto che dura da sempre

## LE RICETTE D'AUTORE

28 Il Cioccolatino dello Chef Michele Enriquez



**BRANZINO D'AMO ALLA LATTUGA DI MARE  
E LA SUA TARTARE CON PATATA CROCCANTE,  
TARTE ALL'AVOCADO E MENTA, PUREA DI PISELLI,  
SALSA DI CAVOLFIORRE E LIMONE**  
della Nazionale Italiana Cuochi



**SFINCE DI SAN GIUSEPPE**  
a cura di Giuseppe Giuliano

## PASTICCERIA

30 Pasta per Bigné o pasta Choux (2)

## LIEVITI E FARINE

32 Il pane che fa bene è quello fatto bene

## CUCINA E SALUTE

34 Additivi chimici alimentari: questi sconosciuti!

## SALUTE E NUTRIZIONE

36 Ingredienti e metodi di cottura:  
le buone azioni tra gusto e salute

38 La Dieta Mediterranea: uno stile di vita salutistico

## ACADEMIA BARILLA

40 La Biblioteca Gastronomica Barilla  
ispirazione tra salute e sostenibilità

## NEL MONDO DEL VINO

42 Un sorso di vino e tanta salute

## CUCINA & TRADIZIONI

44 La cucina tradizionale contemporanea

## CULTURA & COTTURA

46 Quali cibi mangiare? E quantità e cottura?

## CUCINA E SALUTE

50 Tumore colon-retto: stile di vita corretto,  
sana alimentazione e prevenzione

## GASTROSOPIA

52 Lode alla cucina del benessere (salute)

## SAPORI DEL TERRITORIO

54 Valle d'Aosta, paniere alpino ricco  
di prodotti straordinari

## L'ANGOLO DEL MANGIOLOGO

58 MeToDo: tornare in modo definitivo e definitivo  
alla dieta mediterranea

## SCUOLA & FORMAZIONE

60 Le tre parti: gusto, equilibrio, economia

64 **FIC IN ITALIA**

82 **FIC NEL MONDO**



la rivista diventa  
interattiva



SCANSIONA  
IL QR CODE  
CHE TROVI SU  
ALCUNI ARTICOLI

buona visione!

Le  
Personal  
IZZAZIONI

La Firma del tuo talento!



Firma e personalizza il tuo dessert  
scegliendo, tra i diversi formati di placchette,  
quello che più di addice al tuo stile!.  
**Rendere unica la tua creazione**  
non è mai stato così facile...  
...visita il sito [icwer.com](http://icwer.com)  
alla sezione Personalizzazioni  
o chiamaci al numero 0438-38067  
Saremo felici di aiutarti e consigliarti!



ICE WER srl  
[personalizzazioni@icwer.com](mailto:personalizzazioni@icwer.com)  
[www.icwer.com](http://www.icwer.com)

## COLLABORATORI

A cura della  
Redazione



**PIETRO R. MONTONE**  
Presidente Vicario FIC e  
Direttore Responsabile Il Cuoco



**ANTONIO IACONA**  
Coordinatore editoriale



**GIUSEPPE FERRARO**  
Resp. Dipartimento Lavoro



**MARCO VALLETTA**  
Resp. Compartimento  
Ateneo Cucina Italiana



**ROBERTO ROSATI**  
Presidente Nazionale DSE FIC



**GIOVANNI GUADAGNO**  
Responsabile Dipartimento  
Professionale



**STEFANO PEPE**  
Resp. FIC Media Press



**FABIO TOSO**  
Docente di arti culinarie



**GIUSEPPE GIULIANO**  
Responsabile  
Dipartimento Pasticceria



**ROSSANINA DEL SANTO**  
Resp. Comunicazione  
Lady Chef



**SILVIA STERZI**  
Medoco e Lady Chef



**LORENZO PACE**  
Presidente Unione Regionale  
Cuochi Abruzzesi



**ALESSANDRO CIRCIELLO**  
Media & Public Affairs



**KATYA TARANTINO**  
Nutrionista, fondatrice  
dell'Associazione Pabulum



**PIERO ROTOLO**  
Giornalista



**A. REVELLI E S. CUTINI**  
Giornalisti



**MAURO MARIO MARIANI**  
Medico



**CARMELA CERRONE**  
Sommelier

### INOLTRE:

Francesco Corapi; Gianluca Casini; Maria Consiglia Izzo; Cristina Vacca



L'Italia  
nel piatto.



**CIRIO**  
1856

*Alta Cucina*

**IL ROSSO TRICOLORE.**

Forma inconfondibile, colore vivo, gusto dolcissimo.

Solo **I Datterini di Cirio Alta Cucina** sono perfetti per esaltare ogni piatto a base di pesce, perché mantengono inalterato il proprio aspetto e rendono impareggiabile il sapore delle tue creazioni.



Ricetta di  
Fabio Potenzano

[cirioaltacucina.it](http://cirioaltacucina.it)

# ENRICO CRIPPA

## Orgoglioso Presidente Onorario FIC

“L'abbiamo “intercettato” a conclusione del suo intervento all'Assemblea Nazionale, fresco di nomina alla guida onoraria di Federcuochi”

Oggi più che mai possiamo definirlo “nostro”: nel senso di collega, di amico, di compagno di squadra e, soprattutto, nel senso di cuoco! Orgoglioso di esserlo, da sempre, a prescindere da quelle **tre stelle Michelin** meritatissime sul difficile campo dell'alta ristorazione italiana e internazionale, conquistate e mantenute negli anni in qualità di **Executive Chef** del rinomato **Piazza Duomo** di **Alba**, nel cuneese, nel cuore pulsante delle Langhe, nel regno dell'enogastronomia d'eccellenza, piemontese e italiana.

**Enrico Crippa** è il nuovo **Presidente Onorario** della **Federazione Italiana Cuochi** e i sentimenti mostrati durante i lavori dell'**Assemblea Nazionale FIC**, gli scorsi 4 e 5 aprile, a Castelnuovo del Garda (VR), sono stati autentici da entrambe le parti. Da un lato, l'emozionato Chef, presidente della Bocuse d'Or Italy Academy, da sempre vicino e componente del mondo Federcuochi ed oggi chiamato a presiederla da quello “scranno” d'onore che fu del mitico e grandioso **Eugenio Medagliani**; dall'altro lato, centinaia di amici e colleghi in divise e berrette bianche Bragard, ad acclamarlo, ad applaudirlo, mentre la Dirigenza nazionale FIC ne ribadiva l'elezione.

“Sono molto fiero, orgoglioso e felice di questo incarico - ha detto alla rivista *Il Cuoco* subito dopo l'elezione alla Presidenza Onoraria - anche perché, ogni volta che ci incontriamo in que-



**Grandi emozioni in casa FIC con Enrico Crippa appena eletto alla presidenza onoraria**

ste manifestazioni, vedo un grande calore nei miei confronti, come collega, come professionista e come cuoco. Mi capita di stringere le mani a tantissimi colleghi, che ogni giorno sudano e faticano, come me, e ritengo questo un premio ricevuto dai cuochi: dunque, ha un doppio valore”.

***Al di là di nomine e mostrine, medaglie e stelle, ti piace semplicemente essere chiamato Chef o Enrico...***

“Sì, sono innanzitutto un cuoco!”

***Messi da parte sorrisi ed emozioni, analizziamo per un momento lo stato attuale della cucina italiana: sembra un percorso tutto in salita, anche se il nostro comparto sta dimostrando grande cuore, valore e impegno?***

“Certo, ma come cuochi, come professionisti e come popolo italiano abbiamo la straordinaria capacità di toglierci da impicci e difficoltà con grande spirito e altrettanto valore. Quando abbiamo riaperto i nostri locali, dopo gli anni e i mesi difficili che abbiamo attraversato, è stato bellissimo avere il riscontro da tutti gli italiani, clienti e non. Ho personalmente visto tantissimo amore e affetto dalla clientela verso di noi. Facciamo questo lavoro e spesso lo diamo per scontato, così non me lo sarei mai aspettato. A volte, invece, i clienti diventano anche cari amici. C'è stata una forte emotività da parte loro, c'è stato un grande calore umano, una grande solidarietà, che ci

hanno fatto comprendere quanto siamo importanti non solo dal punto di vista economico, ma anche sociale e culturale. E questo credo sia stato riscontrato in ogni regione, in ogni provincia d'Italia. Quest'anno, dunque, siamo di nuovo ripartiti tutti con una energia ancora più forte, anche se con un nuovo ostacolo, purtroppo, come il dramma della guerra ai confini dell'Europa. Ma sono certo che riusciremo con grande forza e spirito a superare anche questo”.

**Enrico, Federcuochi è sempre stata molto sensibile a temi delicati come la sostenibilità, la salute a tavola e in cucina, le tematiche green, la lotta allo spreco alimentare. Possiamo dire che tu hai fatto spesso da apripista su certi temi?**

“Sì, ho sempre avuto una spiccata sensibilità nei confronti di certe tematiche. Magari per la mia mentalità o per quella della regione dove opero, non le abbiamo pubblicizzate troppo, ma le abbiamo sempre tenute in grande considerazione, come uomini e come professionisti. Non dimentichiamo mai, come cuochi, di focalizzare le nostre energie trasformandole in felicità

verso la clientela. E, al contempo, non trascuriamo mai questi aspetti fondamentali, come la salute o il rispetto dell'ambiente”.

**Un pensiero per il nostro Eugenio Medagliani e un'ultima considerazione sul fitto calendario di impegni FIC, tra cui il Bocuse d'Or?**

“Medagliani è stato un grande compagno di vita, anche del grande Gualtiero Marchesi. A lui mando un grande pensiero e un abbraccio per quello che ha rappresentato per tutti noi. Infine, sul Bocuse, stiamo già lavorando per la nuova selezione italiana e siamo super-motivati. Ribadiamo sempre di avere necessità di un grande supporto dagli sponsor e dalle aziende partner e che l'intera comunità della cucina ci sostenga il più possibile in questo difficile cammino, con una concorrenza sempre più agguerrita. Federcuochi ha dato e sta dando una grossa mano di aiuto in tal senso, dietro le quinte, soprattutto nel contesto degli allenamenti, della logistica, delle nuove tecniche. Anche per questo, siamo fieri e orgogliosi di camminare insieme e lo saremo anche in futuro”.

**ZUCCHI**  
1810

La nostra idea di olio

La gamma completa degli oli Zucchi porta sulle tavole e nelle cucine della moderna Ristorazione tutta l'esperienza acquisita in oltre 210 anni di storia. Un impegno continuo, un meticoloso lavoro di selezione e di lavorazione delle migliori materie prime, per garantire sempre l'eccellenza di ogni singolo prodotto.



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





# Successo per i Campionati 2022 SUL PODIO IL TEAM DELLA BASILICATA

Evento atteso dopo due anni di sacrifici e restrizioni. Tanti gli attori protagonisti con il sostegno delle aziende partner e la partecipazione del MIPAAF

Sono andati in scena come previsto, **dal 27 al 30 marzo**, con un grande successo di partecipanti e di pubblico, i **Campionati della Cucina Italiana** edizione **2022**. Un evento tanto atteso, come è giusto che sia per l'appuntamento più prestigioso che la **Federazione Italiana Cuochi** organizza sul fronte delle competizioni nazionali e internazionali. L'obiettivo, infatti, non è solo quello di far competere tra loro grandi professionisti e giovani leve, cuochi di lungo corso e allievi magari alla loro prima esperienza di gara. Ma è, invece, quello di stimolare tutti, giovani e meno giovani, veterani e cuochi in erba, alla crescita

professionale e culturale, alla competizione sana e positiva, al costante confronto tra culture di diversi territori ed esperienze di diverse generazioni.

Lo ha ricordato più volte il presidente nazionale FIC, **Rocco Pozzulo**, intervenendo assieme a tutta la **Dirigenza**, dal palco di **Beer & Food Attraction**, l'evento fieristico di Rimini che ospita ogni anno l'appuntamento con i Campionati. Inutile sottolineare la gioia e l'entusiasmo mostrati dalle centinaia di partecipanti, dopo due anni di dure restrizioni e di sacrifici da parte di tutti noi, soprattutto sul fronte della ristorazione. Così, possiamo ribadire che si è trattato di un grande successo e che già ci prepariamo a vivere nuovi e importanti appuntamenti gastronomici con la Grande Famiglia Federcuochi. Da sottolineare, ancora una volta, da un lato l'importante sostegno di tutte le aziende partner, coordinate dal presidente di FIC Promotion, **Carlo Bresciani**, e dall'altro il prestigioso intervento del **Mipaaf** - Ministero per le Politiche agricole, alimentari e forestali, con cui Federcuochi ha affrontato l'attuale tematica del pescato costiero e dei prodotti dell'acquacoltura sostenibile (*Cuochi FIC e il Mipaaf, ai Campionati della Cucina Italiana 2022 - Federazione Italiana Cuochi*).

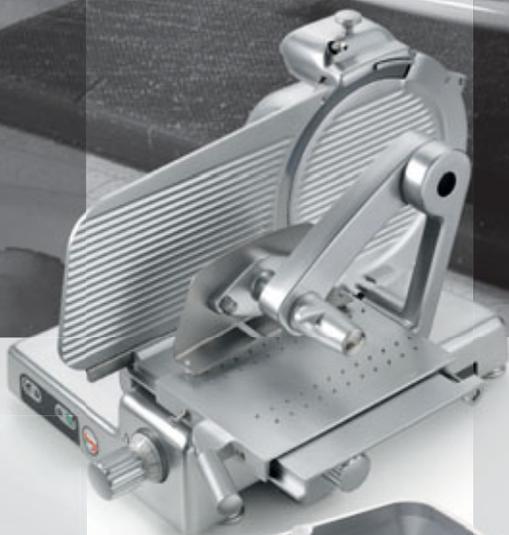
Intanto, come sapete e come più volte annunciato, cambiato il piano editoriale della nostra rivista *Il Cuoco*, qui ci limitiamo a fare un brevissimo resoconto di ciò che è stato questo grandioso evento, presentato magistralmente, come sempre, dai colleghi giornalisti Alex Revelli Sorini e Susanna Cutini, ricordando che a salire sul podio, per il titolo di Campioni d'Italia, è stato il **Team Basilicata**. Per tutte le altre categorie e tutti gli altri numerosi campioni, rimandiamo al link del sito FIC: *Campionati della Cucina Italiana 2022 - Classifiche - Federazione Italiana Cuochi*, dove potete trovare la Classifica Generale, gli Assoluti e il Medagliere. Buona lettura e continuate ad allenarvi!!! ■



La passione è una voce che si nasconde dentro di noi,  
ci si può solo limitare a seguirla.

**SIRMAN**

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



**Panasonic**



**industry 4.0**

# Dalle mense ai locali: OCCORRONO STUDIO E CONTINUI AGGIORNAMENTI

“Che si lavori nella ristorazione collettiva o in quella commerciale, il mantra della salute a tavola ci deve sempre accompagnare”

La **ristorazione collettiva**, ad iniziare da quella **scolastica**, da anni svolge un ruolo importante nell'educazione e nella promozione di **comportamenti alimentari corretti**. Si è compreso fin dai decenni scorsi che non bastava solo provvedere ad appagare la voglia di cibo, necessaria al fabbisogno giornaliero dei commensali, ma che era necessario, nel contempo, promuovere anche il miglioramento del loro stato di salute. Non a caso, la programmazione dei menu vede sempre più la collaborazione tra **nutrizionisti, dietologi e cuochi**, ad iniziare dalla ristorazione scolastica. In quest'ultimo caso, sono state stilate dal Ministero della Salute anche delle **"Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica"** ([https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_1248\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf)). Trattasi di un documento importante che ha tracciato un solco preciso su come gli operatori del mondo della ristorazione scolastica devono operare per scongiurare la

comparsa di patologie cronic-degenerative quali ad esempio diabete, malattie cardiovascolari, obesità e osteoporosi, per citarne alcune.

È stato anche grazie a linee guida come questa, a cui si è affiancata una **profonda divulgazione attraverso i mass media del giusto modo di alimentarsi**, che tutti coloro che operano in cucina sono oggi consci del fatto che l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio della salute di grandi e piccini. Va comunque aggiunto che conoscere i "Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di Nutrienti (LARN)" non basta più! La clientela, il commensale, qualunque età abbia, oggi presenta sempre più problematiche di salute con cui gli operatori di cucina devono misurarsi. Per farlo non vi è che una strada: **c'è bisogno di aggiornamenti continui!** Allo stesso tavolo oggi siedono contemporaneamente commensali senza alcuna problematica di salute e altri che sono intolleranti o allergici, oppure sono celiaci, o affetti da particolari patologie quali ad esempio: nefropatie croniche, diabete, dislipidemie, ipertensione arteriosa, patologie epatiche da accumulo, ecc. Questa è ormai la quotidianità data dalla società moderna che non vuole, giustamente, più ignorare il proprio stato di salute ma, nel contempo, non intende rinunciare a gustare un buon piatto.

La fantasia non manca a nessuno, ed anche la pazienza, per cui, nonostante le problematiche di salute, **oggi è essenziale servire a tavola piatti sempre più accattivanti**. Se non rinunciamo noi per primi ad essere curiosi, è possibile superare ogni ostacolo utilizzando anche nuovi alimenti, perché non ne mancano in verità. Alimenti e sapori sconosciuti o poco usuali che possono essere un motivo per differenziarci da tutti gli altri. La conoscenza della materia alimentare da trattare, quindi, è e resta un pilastro del nostro lavoro quotidiano. Si lavori nella ristorazione collettiva o in quella commerciale, il mantra della salute a tavola ci deve sempre accompagnare. ■



# Bonduelle Food Service e lo speciale Pokè Food Trend del momento



**Pokè di Bulgur con asparagi, ceci, gamberetti in tempura e salmone**



**Pokè di quinoa, ceci e broccoli con falafel, carote e pomodorini**

Bonduelle Food Service Italia, partner ormai da anni di Federazione Italiana Cuochi, presenta il nuovo numero di *Ispirazioni Culinarie Magazine*, il periodico di informazione su tendenze e novità nella ristorazione, con lo Speciale "Pokè – la ribalta dei vegetali nel food trend del momento", realizzato in collaborazione con lo Chef Jerome Fandino, scaricabile dal sito [bonduelle-foodservice.it](http://bonduelle-foodservice.it).

In Italia la passione per il Pokè, piatto simbolo delle Hawaii, è esplosa, diventando un must nel menu di bar e ristorazione veloce, ma non solo. Nutrizionalmente bilanciato e povero di calorie, il Poké risponde alla crescente richiesta di proposte sane ed equilibrate. Estremamente personalizzabile, è pratico, consumabile a freddo e ideale anche per il *delivery*. Inoltre il suo aspetto, ricco di colori e contrasti, lo rende tra i piatti più "instagrammati" del momento, favorendone popolarità e successo.

Per un Pokè sano e bilanciato, la *bowl* deve contenere un terzo di verdure e frutta, e proteine e carboidrati in parti uguali. Le proteine possono essere di origine animale, ma sempre più richiesti i poké vegetali, con tofu, seitan o con legumi come le lenticchie o i ceci, dall'alto potere saziante e basso apporto calorico. Per i carboidrati la scelta può essere tra riso, cereali come bulgur o orzo perlato, o quinoa, lo pseudo-cereale naturalmente privo di glutine, ricco di proteine, carboidrati e fibre. Ideali per comporre sono i nuovi prodotti Legumi e Cereali della linea Minute® cotti a vapore e surgelati al naturale in IQF.

**Pokè di mare ma non troppo**



**Pokè d'orzo, asparagi e mais con barbabietole, cavolfiori e germogli**



# La testimonianza: il nostro lavoro usurante! È fondamentale il PERCORSO INTRAPRESO DA FIC

“D.M., associato da decenni, da sei anni vive una condizione “estrema” per una malattia autoimmune e vuole contribuire alla battaglia portata avanti dalla Federcuochi”

“La **Federazione Italiana Cuochi** sta portando avanti un grande lavoro con il costante dialogo con le Istituzioni, affinché finalmente venga riconosciuta la professione del cuoco come mestiere usurante. Trascorrere tantissime ore in cucina, come migliaia di noi fanno, è qualcosa che va oltre la bellezza di questo lavoro, che è soprattutto una scelta di vita. Per questo, FIC porta avanti un progetto delicatissimo e importantissimo, affinché la nostra figura professionale venga tutelata nel migliore dei modi”.

Sono dichiarazioni importanti per migliaia dei nostri associati, per migliaia di chef e cuochi che ogni giorno si ritrovano anche per una decina di ore a cucinare, per il proprio ristorante o per quello di imprenditori e ristoratori, o per mense aziendali o private. Ma lo sono ancora di più se pronunciate da D.M.: uno di noi, un collega, un amico, uno Chef, 37 anni, proveniente da una delle regioni più belle e affascinanti del Sud Italia, cuoco da quando aveva 14 anni, da quando cioè nell'Istituto alberghiero della sua città ha scelto l'indirizzo “cucina”, scegliendo così il proprio stile di vita. Sposato, papà di una bellissima bimba di 4 anni, **D.M.** (di cui, volutamente, non citiamo il nome per esteso), ha sempre fatto bellissime esperienze nei tanti lavori commissionatigli in cucina, fino alla più recente con un brillante Chef Patron siciliano e tutto nel contesto della Grande Famiglia FIC. Egli stesso è anche braccio destro, da oltre un decennio, di un

noto Dirigente nazionale FIC nella propria regione, trascorrendo con lui ai fornelli centinaia di ore all'anno.

Da sei anni a questa parte, però, per D.M. le cose, purtroppo, sono cambiate, da quando gli è stata diagnosticata la malattia autoimmune conosciuta come *Lupus Eritematoso*. “Questa malattia - ci spiega lo stesso D.M. - colpisce muscoli e articolazioni e col tempo non può che peggiorare. Per un cuoco, naturalmente, è ancora più difficile, perché non si riescono più a sostenere i ritmi della cucina. Anche se - sorride D.M., ricordando i bellissimi momenti vissuti a Rimini qualche settimana fa - ai Campionati di quest'anno ho conquistato una **medaglia d'argento** nella Mystery Box. Se prima, però, potevo stare lunghe ore in piedi in cucina, adesso dopo due ore mi devo fermare. Recentemente, dopo un servizio di tre ore, tra l'altro come semplice supervisore, sono rimasto bloccato a letto per tre giorni”.

È chiaro, ovviamente, che il caso personale di D.M., attorno a cui tutta la Grande Famiglia FIC si stringe, è particolarmente difficile e distruttivo. Ma deve aiutarci a riflettere su quanto sia delicato e importante il lavoro di ciascuno di noi ai fornelli e di quanto la Federazione stia facendo perché vengano riconosciuti ufficialmente a livello istituzionale e nazionale.

“Penso - conclude saggiamente D.M. - che bisogna portare a conoscenza di tutti ciò che comporta il nostro lavoro e penso che andrebbero, altresì, prese importanti misure cautelative in generale, sia con i datori di lavoro che con leggi apposite, per continuare a fare la nostra professione in modo giusto e non usurante. Anche se la mia condizione è, come dire, estrema, spero possa contribuire ed essere da stimolo per portare avanti questo discorso, a cominciare dalle Istituzioni. Ho una invalidità riconosciuta dall'Inps del 55% e di appena il 33% sul lavoro. Una situazione che impugnerò prestissimo. Ma preferisco restare sempre nel mondo della ristorazione, perché è la mia vita, così come mi sento confortato ad essere parte attiva e importante di Federcuochi”. ■

# CAST ALIMENTI e FIC: rinnovata la partnership

È stato rinnovato nel prestigioso contesto dei Campionati della Cucina Italiana 2022 l'accordo di collaborazione tra **CAST Alimenti** e la **Federazione Italiana Cuochi**. A sottoscrivere la nuova partnership sono stati il Direttore di CAST, Vittorio Santoro, e il Presidente FIC, Rocco Pozzulo, durante la manifestazione fieristica Beer&Food Attraction di Rimini. Si rinnova così una sinergia che continua a dare importanti opportunità formative e di crescita per il mondo dell'alta cucina. Fra le iniziative comuni e le reciproche attività, spiccano: CAST Alimenti è identificata come "Official Partner" della Nazionale Italiana Cuochi - N.I.C. per coadiuvare la preparazione dei team (senior e junior) nelle competizioni internazionali. CAST è sede ufficiale degli allenamenti. La comune gestione del bando

"Maestro di cucina", esclusivo corso destinato a chi ricopre un ruolo operativo apicale nel settore cucina e pasticceria per la ristorazione. Concreti vantaggi per i soci FIC in merito alle attività formative CAST, fra cui sconti su Corsi di specializzazione, Scuola d'impresa, Corsi di Alta Formazione Cucina; da ricordare a proposito di questo corso patrocinato da FIC, che agli allievi viene data in omaggio la tessera annuale della FIC, sottolineando così ulteriormente il connubio ideale e concreto fra le due realtà in ambito formativo. Altrettanto importante, infine, è la collaborazione per quanto riguarda le componenti culturali e la realizzazione di eventi a marchio congiunto, per la crescita delle due organizzazioni e la valorizzazione professionale degli operatori della ristorazione. ■

MOLINO  
**FAVERO**  
PADOVA dal 1925

**MIKS**  
FARINE in PUREZZA

**mixare, creare, gustare**

UNA GAMMA DI FARINE NATURALI A BASE DI CEREALI E LEGUMI,  
VERSATILI, SEMPLICI E DALL'ALTO CONTENUTO NUTRITIVO

*dedicata agli chef*

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



## Lo stile del cuoco PROMOTORE DI SALUTE

“La cucina è sana quando è espressione di una proposta culinaria del cuoco che applica con attenzione e cura la “salubrità” in tutto il proprio percorso gastronomico”

Non ho mai pensato alla figura del cuoco quale professionista che insegue trend alimentari ma ho sempre creduto che essere cuoco e cucinare fosse una opportunità da perseguire, costruendo uno “stile” il più possibile legato al “cucinare con salubrità”.

Era proprio il mese di aprile del 2000, quando durante un convegno a Castelfranco Veneto presentai una mia relazione dal titolo: “**Il cuoco di domani, promotore di salute**”. Avevo sentito la necessità, oggi confermata dall’attualità, di vedere il Cuoco lavorare in qualsivoglia cucina di ristorazione, “tradizionale o industriale”, impegnandosi nella ricerca di portare in tavola piatti di “benessere per i cinque sensi”, ricette che sono “espressione di una qualità nutrizionale” ma, soprattutto, pietanze che testimonino “**salubrità alimentare**”.

Tutto è possibile grazie alla fantasia del cuoco, tutte è possibile per un cuoco che non voglia solo *far da mangiare*, ma è sempre più importante ed indispensabile che il cuoco cucini con “scien-

za” e “sapienza”, “cura” ed “attenzione”, in “modo consapevole e informato” e soprattutto che egli sia e incarni il “conoscitore della cultura di cucinare per la salute”.

Apprezzo molto, infatti, il comportamento del cuoco sempre informato sulle materie prime, tipiche, del territorio, della provenienza per poter strategicamente progettare ricette in modo consapevole, potendo così coinvolgere i cinque sensi dell’avventore. Che sia attento anche nel saper scegliere prodotti conservati, semilavorati che hanno subito processi sicuri e di alta qualità. È importante che il cuoco faccia molta attenzione nell’approvvigionamento di alimenti che siano espressione di una **stagionalità riconoscibile**, per poter guidare e condurre il gusto nei propri piatti in modo comprensibile a chi li degusta, e che rispetti i tempi dei prodotti semilavorati.

Non possiamo pensare che il cuoco non gioisca nel progettare e promuovere ricette, ma soprattutto il cuoco è costantemente impegnato nell’offrire il piacere di “*variare alimenti con alimenti*”, “*applicare i giusti sistemi di trasformazione*” e “*saperli condire con misura*”. Egli ha un rapporto passionale, se non addirittura maniacale, con **la pulizia, l’igiene, il rispetto delle buone pratiche** affinché non sia mai coinvolto in una contaminazione incrociata tra procedure alimentari e percorsi tra prodotti.

**Il cuoco, dunque, è sempre aggiornato**, anche tecnologicamente, sa sempre come fare e in che modo ottenere il meglio dagli alimenti quando li trasforma in prodotti della sua cucina. La sua professionalità è fortemente legata all’aggiornamento continuo e costante, perché sappiamo che quello che era saggio e buono un lustro fa, oggi potrebbe essere sostituito con nuove metodologie e nuovi sistemi. Non credo che esista altra professione che induca all’aggiornamento così repentino come per il settore culinario, infatti: “In cucina non si finisce mai di imparare”. Alla base c’è la ricerca del cucinare con attenzio-

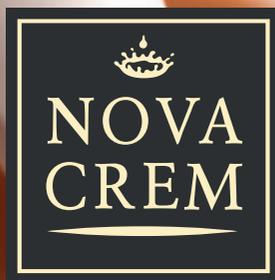
ne, basti pensare all'importanza nel rispettare le temperature nelle diverse preparazioni. Cucinare nel rispetto dei tempi di intervento e trasformazione dei molteplici alimenti che, se non tenuti sotto controllo, si potrebbero depauperare a tal punto da diventare poco salubri.

Il cuoco nel corso degli anni ha dovuto anche imparare e razionalizzare il proprio lavoro, costruire percorsi precisi per ottimizzare tutte le fasi di produzione di una ricetta, dall'approvvigionamento alla conservazione, per poi fare scelte mirate su come gestire involucri e modalità diverse per conservare in "piccole porzioni" o in "grandi piece". Ha dovuto imparare a programmare tempi e temperature per poter essere attento al "calo peso", alla tutela della salubrità delle cotture più adeguate, ha dovuto mettere in atto "procedure di trasformazione" per saper ottenere il massimo rendimento con il minor sforzo di risorse umane e materie prime. Cosa molto importante, inoltre, è che il cuoco ha sempre di più cucinato "pesando e misurando". È diventato un professionista attento non solo perché capace

di gestire partite e brigate, ma è diventato testimonial culturale dei processi di cottura e di trasformazione degli alimenti in senso molto ampio. Deve saper proporre una cucina del salato, del dolce, del caldo, del freddo, dell'etnico, del cucinare per allergie, per il takeaway, del molecolare e tanto altro ancora...

Tutto questo viene fatto dal cuoco con un obiettivo primario: *"Cucinare con scienza, affinché il nostro commensale possa essere allietato nel corpo e nello spirito, coinvolgendo i cinque sensi e vivendo meglio per molti anni. Il cuoco è impegnato a proporre sempre una varietà di alimenti che sono di tutto un po' e un po' di tutto, dichiaratamente espressione di una cucina territoriale dove il cuoco opera".*

Non esiste, dunque, una "cucina salutare a priori". La Cucina è sana quando è espressione di una proposta culinaria del cuoco che applica con attenzione e cura la "salubrità" in tutto il proprio percorso gastronomico. Cucinare in modo salubre è intraprendere una strada che è espressione di perseguimento di regole e non di eccezioni sedicenti artistiche. ■



Cioccolato, Creme e Decorazioni.



Distributore Italia

Tel. +39 030 7058 711

[clienti@italmill.com](mailto:clienti@italmill.com)

**BARRY CALLEBAUT ITALIA S.p.A.**  
Via Morimondo, 23 - 20143 - MILANO (MI)

www.italmill.com



## ABSOLUTE “GREEN”: la ricetta simbolo della salute

“Durante i suoi numerosi allenamenti la nostra Nazionale Italiana Cuochi ha realizzato questa ricetta rispettando tutti i canoni del benessere a tavola”

***Branzino d'amo alla lattuga di mare e la sua tartare con patata croccante, tarte all'avocado e menta, purea di piselli, salsa di cavolfiore e limone.*** L'idea di questa ricetta nasce sui nuovi principi di cucina salutistica, secondo i quali, giustamente, grande importanza rivestono le cotture per salvaguardare il ruolo dei valori nutrizionali e organolettici di ciascun componente del piatto.

In tal senso, il **Branzino** dapprima abbattuto è stato marinato in una salamoia liquida, che per osmosi conferisce il giusto grado di sapidità al pesce e inizia la coagulazione proteica,

apprestandolo alla cottura a bassa temperatura di 55°C, che enfatizza le caratteristiche di struttura mantenendo integro il sapore e allo stesso tempo morbida la texture del pesce stesso.

L'utilizzo della **Lattuga di Mare** oltre ad apportare la nota iodata, che ricorda appunto il profumo del mare, contribuisce ad integrare un importante supporto vitaminico e di fibre.

Nella costruzione del piatto, inoltre, grande rilievo è dato anche nel riutilizzo degli “scarti” di lavorazione del pesce e, in questo caso, è stata realizzata la “tartare” di branzino condita con dell'olio evo e avvolta in cialda croccante di patate, che contribuisce alla costruzione della parte “croccante” del piatto.

Nella concezione stessa del piatto, poi, riveste un ruolo fondamentale la presenza delle verdure sia sotto l'aspetto proteico fornito dai piselli, **energetico e di grassi vegetali**, dell'avocado ed **antiossidanti** del cavolfiore e del limone utilizzati per realizzare la salsa.

Fondamentale, infine, è l'aspetto estetico del piatto, in cui prevale il colore “**verde**”, che evoca il gusto naturale degli ingredienti e dona una nota di freschezza alla ricetta: come dire, green e salute insieme e... buon appetito! ■

# INTOLLERANZE A TAVOLA: PROBLEMA O OPPORTUNITÀ?



Affrontare le intolleranze al glutine e al lattosio non è mai stato così facile, grazie all'ampio assortimento di **soluzioni monoporzione** firmate Nutrifree.

Pane a fette, panini e snack per offrire un servizio pratico e sicuro, senza sprechi né rischi di contaminazione.

**Cogli l'opportunità, scegli Nutrifree!**



## NUTRIFREE FOOD SERVICE

SENZA GLUTINE · SENZA LATTOSIO

Vicini alle esigenze di ogni canale: ristoranti, pizzerie, hotel e B&B, bar, tabacchi, vending, laboratori artigianali, ristorazione collettiva, travel catering, normal trade.

Tel. +39 0583 216383 - [foodservice.nutrifree.it](http://foodservice.nutrifree.it)

**NUTRI  
FREE**

Nutrifree è un marchio di NT FOOD S.p.A. - Gli specialisti italiani dei nuovi bisogni della nutrizione.

# CUCINA ITALIA: progetto DSE FIC in dirittura d'arrivo

È programmata per il prossimo autunno l'inaugurazione della cucina container del Dipartimento Solidarietà Emergenze, con una grande esercitazione pratica. Grazie a quanti stanno sostenendo l'iniziativa solidale

Si avvia alla conclusione il progetto che vede la realizzazione di una **Cucina Container** di alta tecnologia realizzato dal **Dipartimento Solidarietà Emergenze FIC** e finanziato al 75% dal **Dipartimento di Protezione Civile** con un co-finanziamento del 25% da parte dell'Associazione.

**CUCINA ITALIA**, così si chiamerà questa interessante struttura operativa, realizzata da Officine Stefanuto per l'area di contenimento e l'impiantistica di base e da ATIS con macchinari **Electrolux Professional** negli interni.

Due forni, 2 bollitori industriali, 4 fuochi a gas, 2 piastre ad induzione, un grande frytop, 1 brasiera, abbattitore di temperatura, dotazioni frigorifere, area lavaggio ed area preparazione, comporranno la struttura emergenziale, pensata e realizzata per preparare, in poco tempo e con consumi energetici ridotti, grandi quantità di pasti in contemporanea alla preparazione di piatti per la gestione delle intolleranze ed allergie alimentari.

Con la stessa, inoltre, si potranno realizzare anche cotture

notturne sottovuoto e a bassa temperatura, così da poter permettere ai Cuochi volontari di avere un carico di lavoro inferiore durante la giornata e di preparare anche scorte per eventuali improvvisi aumenti di persone assistite in emergenza.

La quota parte spettante all'Associazione per portare a conclusione il progetto è stata frutto di una fitta rete di **donazioni**, che ha visto la partecipazione di oltre 500 tra persone ed associazioni. Ringraziamo tutti per questo aiuto, in particolar modo la **Federazione Italiana Cuochi**, i **DSE-FIC** regionali **Lombardia**, **Toscana** e **Basilicata**, l'**Associazione Cuochi Italiani in Germania**, che hanno sviluppato donazioni importanti nei loro territori e con i loro associati. Tra Ottobre e Novembre 2022, infine, è prevista l'inaugurazione di questo nuovo gioiello di casa DSE-FIC con una esercitazione pratica delle sue potenzialità. ■



# BayernlandFIC

Dalla Baviera, il gusto che unisce.



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

**Bayernland**





## Un rapporto che dura da sempre: CUCINA DEL BENESSERE e LADY CHEF

“ I recenti e prestigiosi eventi a cui hanno partecipato le Cuoche FIC hanno sottolineato il loro profondo legame con cucina e salute ”

Quello della **cucina del benessere** è un tema di grande attualità, che sta facendo sempre più proseliti anche nel mondo professionale. In aumento costante sono infatti gli chef che adeguano la loro cucina alle necessità salutistiche, e non solo, per poter portare ai propri ospiti un **cibo buono per palato e anche sano per l'organismo**.

Un pensiero ed un'attenzione che le Lady Chef hanno insiti nell'animo. Se ci si ferma un attimo a pensare, infatti, il nostro primo vero rapporto con l'alimentazione del benessere, fatta da alimenti che fanno stare bene, è avvenuto con la mamma e lo svezzamento, quando in cucina si cercava di fare un cibo salutare che fosse anche buono e facesse sorridere quei piccoli occhi che guardavano con amore chi porgeva il cucchiaino. E che dire, poi, delle nonne? Delle merende a base di pane e amore, delle golosità regalate di nascosto per farci superare un momento difficile?

È in quest'ottica che le Lady Chef si avvicinano anche oggi al cibo ed anche nell'ambito professionale, sempre pronte a venire incontro, con animo materno e amorevole, alle necessità salutari di chi si siede ai tavoli.

Nelle mense scolastiche quasi sempre il personale è a maggioranza femminile e, da sempre, cerca di far star bene anche di salute i piccoli che saranno il nostro futuro, anche quelli con allergie o necessità di alimentazioni "speciali".

Professioniste sempre pronte a mettersi in gioco, in ogni occasione, dal pasto di comunità a quello del ristorante stellato, dalla trattoria agli eventi di prestigio, come quello realizzato durante il LXXII **Festival di Sanremo**, uno dei tanti eventi che negli ultimi mesi hanno visto la partecipazione delle nostre Ladies.

In questa occasione, infatti, erano presenti più squadre che si alternavano all'opera presso i punti di ristorazione per personale e artisti, venendo incontro alle mille esigenze: i pasti dovevano essere sicuramente golosi ma non appesantire chi li consumava, che fosse un giornalista o un artista in attesa di esibirsi. Come sempre, sono stati prediletti i piatti a base di verdure e frutta di stagione, perché sicuramente più ricchi di vitamine e sali minerali. Cotture leggere e veloci, per preservare sapori, aromi e colori, perché una vista e un olfatto appagati preparano lo stomaco per una digestione migliore. Di certo, la conoscenza delle caratteristiche intrinseche dei vegetali e i trucchi per **preservarne le bontà e servirli al meglio non fanno difetto alle nostre Ladies, se anche solo si pensa che ai Campionati della Cucina Italiana**, tenutisi a fine marzo a Rimini (altro evento a cui non siamo mancate), le rappresentanti femminili di Federcuochi costituivano la maggioranza dei concorrenti senior nella categoria Vegan.

Un momento in cui si sono fatti brillare anche i prodotti di eccellenza dei singoli territori, prodotti che portano indiscusso benessere a chiunque ne faccia uso, per la freschezza e per il sapore di antico e di tradizione che portano con sé.

Prodotti apprezzatissimi, infine, anche dal **Pontefice**, che li ha ricevuti in dono in occasione della udienza privata in **Vaticano** nelle scorse settimane, a cui ha potuto partecipare un gruppo in rappresentanza delle tante Lady Chef da tutta Italia, che fanno parte della nostra Federazione Italiana Cuochi. Una occasione davvero speciale, che ci ha permesso di condividere con Papa Francesco una parte della nostra vita, perché il benessere passa dallo stomaco per arrivare all'anima. ■



## Nuovi Scrigni® con “Gorgonzola DOP” e Cioccolato Ruby, l’inedita novità di Divine Creazioni®

Per la prima volta il cioccolato Ruby viene usato in una referenza salata: gli **Scrigni® con “Gorgonzola DOP” e Cioccolato Ruby** sono la sorprendente new entry del **top brand di Surgital Divine Creazioni®**. Una pasta che accoglie un ripieno in cui l’esuberanza di questo particolare cioccolato si unisce al sapore inconfondibile del Gorgonzola DOP, per un’esperienza sensoriale che coinvolge **gusto, olfatto e vista**. La nuova “**Divina in rosa**” è un’edizione limitata legata al **progetto di alta formazione “Confondente”**, che Surgital ha ideato per offrire agli chef spunti gastronomici in cui il cioccolato viene utilizzato a tutto tondo, dall’antipasto al dolce, con particolare focus sulla pasta, regina indiscussa del brand. Un’occasione per **superare le convenzioni culinarie**, osando approcci inaspettati che conquistano il palato. Il **ripieno** degli Scrigni® con “Gorgonzola DOP” e Cioccolato Ruby è **generoso**, come in tutte le paste ripiene Divine Creazioni®, ed è contenuto in una **sfoglia di semola di grano**



**duro macinata in selezionati mulini italiani**, realizzata con **8 uova da allevamento a terra per chilo**, un numero maggiore rispetto alla sfoglia classica.

Anche questa è una delle caratteristiche che rendono speciale il brand Divine Creazioni®, come l’assoluta **eccellenza delle materie prime** e la presentazione curata in ogni dettaglio, basti pensare che ogni pezzo è diverso dall’altro per conferire **artigianalità** al piatto. Stessa attenzione per il pack in speciali plateau in cui ogni pezzo è confezionato singolarmente per non essere danneggiato.

**Gli Scrigni® con “Gorgonzola DOP” e Cioccolato Ruby** sono i protagonisti del **concorso “DIVINE RUBY, Vince chi Rosa”**, che da aprile offrirà agli chef la possibilità di vincere i **Pink Ticket** per vivere una lussuosa esperienza nel cuore della Romagna. Info su [divineruby.it](http://divineruby.it)

# IL CIOCCOLATINO

## dello Chef Michele Erriquez



### CIOCCOLATINO

... con ganache del "Papa"



DESSERT



24 CIOCCOLATINI

#### Ingredienti per Ganache

250 g	crema di latte
300 g	cioccolato fondente 80%
n.1 bacca	cardamomo
n.1 bacca	vaniglia
0,5 g	cannella in polvere
25 g	miele
27 g	sorbitolo
40 g	burro
70 g	vincotto di fichi bianchi
40 g	vino liquoroso speziato

#### Ingredienti per Biscuit al Marzapane

300 g	marzapane
225 g	uova pastorizzate
150 g	albume pastorizzato
20 g	zucchero semolato
100 g	Farina di Mandorla "Filippo Cea"
50 g	burro

#### Ingredienti per n. 24 camicie di cioccolato

1 kg	cioccolato fondente 80%
7 g	polvere di oro puro
10 g	alcol alimentare

#### Preparazione per Ganache

In una casseruola versare la crema di latte, il miele, la vaniglia, il seme di cardamomo e la cannella (precedentemente pestati nel mortaio cannella e cardamomo), portare il tutto sul fornello e fare bollire. Filtrare il tutto e aggiungerlo al cioccolato fondente tritato. Quando il cioccolato sarà fuso, a temperatura tiepida aggiungere il vin cotto di fichi bianchi, il vino liquoroso speziato ed una noce di burro. Fare raffreddare poi colare nelle apposite forme.

#### Preparazione per Biscuit al Marzapane

Montare le uova e unire il marzapane a piccole quantità per 10 minuti circa, fino ad amalgamare bene il composto. In una mezza sfera a parte, montare gli albumi con lo zucchero, aggiungerlo al primo composto, poi unire la farina di mandorle, il burro fuso e girare con una spatola dal basso verso l'alto. Stendere il composto ottenuto su un foglio di Silpat e cuocere in forno preriscaldato a 230° per 10 minuti.

#### Preparazione per Camicia di cioccolato

Preparare gli stampi (mezze sfere cave dal diametro cm.6) spruzzando con oro puro commestibile, diluito con alcool alimentare. Far riposare e poi colare all'interno delle mezze sfere il cioccolato fondente temperato. Lasciare raffreddare per almeno 15 minuti. Inserire in queste mezze sfere la ganache "Papa", aggiungere un dischetto di biscuit di marzapane, facendo attenzione a non sbavare sul bordo dello stampo di cioccolato e bagnarlo con vino liquoroso speziato. Quindi chiudere mettendo il cioccolato temperato vibrare per qualche secondo per eliminare le bolle di aria in eccesso e poi con una spatola togliere il cioccolato superfluo (bisogna essere attenti all'operazione di chiusura o tappo del cioccolato, potrebbe influire sulla conservazione). Mettere a cristallizzare a 18° per una notte e poi smodellare il cioccolatino.

Da una ricerca storica sulla vita di un Papa nato nel nostro territorio, il quale si concedeva una bevanda a base di cacao, che lo aiutava a lenire le sue umane sofferenze ed era anche un energizzante. Da approfondimenti ho appurato che questa bevanda calda amara era speziata e arricchita da prodotti, che si faceva arrivare dal suo territorio, come cotto di fichi, mandorle e miele. Questo è stato lo spunto che ha dato vita a questa creazione artigianale a base di cioccolato, crema di latte e prodotti tipici locali quali mandorle, liquore al miele, vincotto di fichi che ho dedicato al Papa del mio territorio.





## Pasta per Bigné o PASTA CHOUX (2)

La pasta Bigné come indicato nel precedente numero de Il Cuoco, è una pasta precotta utilizzabile sia per realizzare elaborati salati che dolci

In base alla preparazione che intendiamo effettuare, possiamo personalizzare e quindi anche aromatizzare l'impasto base. Di seguito alcuni consigli e accorgimenti che possono dare degli input per preparazioni originali e personalizzate. Si consiglia che per avere successo nei bilanciamenti, si deve tenere conto di un punto di partenza, cioè di prendere come esempio una ricetta anche ottenuta da una ricetta personale, ma che possa servire da base per ogni modifica (**trovate la ricetta base sul n. 363 de Il Cuoco o inquadrando il QRcode qui sopra**).

Se si volesse personalizzare un bigné salato farcito con spuma di gambero e zucchinette, sostituire totalmente la grammatura del latte con l'acqua di cottura delle zucchine. Da considerare che il bigné a piacimento si può personalizzare con l'acqua di cottura degli ortaggi o verdure che usualmente si prestano alle cotture (carote, cavolfiore, ecc.).

Ecco un esempio di un bigné con l'acqua di cottura delle zucchinette e delle cipolle (considerare nella ricetta meno zucchero).

### **Pasta choux o bigné profumata con acqua di cottura delle zucchine e della cipolla**

g 320 acqua di cottura di zucchine e di cipolle, g 180 burro  
g 185 farina - 280 W, \*g 215 circa di uova, g 15 caciocavallo stagionato, g 3 sale, g 2 zucchero

*\* La quantità delle uova è determinata in base alla W della farina e alla precottura della massa per bigné.*

**Nota:** Aromatizzare a piacimento con spezie o erbe o con formaggi grattugiati e stagionati oppure con polvere di ortaggi o di frutta disidratata che si presta alle cotture. Aromi o spezie o formaggio vanno messi per ultimo, prima di "formare" la pasta choux in teglia.

Inoltre se l'impasto è da destinare per un dessert o per il salato, è possibile spolverare il bigné in superficie con semi (sesamo, semi di papavero o altre tipologie) o con zucchero granella o

in altri modi purché sopportino la temperatura di cottura del bigné. Nel caso in cui la superficie del dessert sia coperta da altri elementi, è consigliabile abbassare la temperatura della camera del forno a 180°.

Generalmente si usa personalizzare la farcitura mantenendo la massa del bigné tradizionale, ma realizzare prodotti che abbiano una personalizzazione dell'impasto è sempre un buon motivo per proporre ai propri clienti delle novità con profumi e sapori diversi da quelli usuali.

La pasta bigné può anche friggersi, come quella usata per le Sfince di San Giuseppe (dolce tipico siciliano) o della Zeppola di San Giuseppe fritta (dolce tipico campano, esiste anche la versione al forno). In questo caso viene diminuita la quantità del grasso, sostituendo il burro con lo strutto.

Nel caso in cui si decidesse di friggere l'impasto è consigliabile abbassare la quantità del grasso e sostituire il latte completamente con l'acqua. Nella dose come esempio indicata sotto, la ricetta è rimodulata e si nota l'aumento della farina e delle uova.

### **Sfince di San Giuseppe**

g 320 acqua, g 60 strutto, g 285 farina - 280 W, \*g 315 circa, g 1 sale, g 4 zucchero

*\* La quantità delle uova è determinata in base alla W della farina e alla precottura della massa per bigné.*

### **Procedimento**

Cuocere e lavorare come la pasta bigné. Con l'ausilio di un cucchiaino dosare l'impasto e friggere in olio di semi (anticamente venivano fritte nello strutto). Il segreto per una buona riuscita è friggere l'impasto in due fasi. La prima ad una temperatura di circa 150°C e dopo che l'impasto si è sviluppato, passare la "sfince" in una friggitrice a 170°C. Servire con crema di ricotta, ciliegia e arancia candita e pistacchi.



Bignè ai lamponi



Bignè salati interi



Pasta bignè con aggiunta di formaggio



Zucchiette e cipolla in cottura



Bignè con sesamo



Bignè salati cotti



Sfince di San Giuseppe

Con l'impasto indicato per la frittura, si possono realizzare dei fogli fritti stendendo uno strato dell'impasto nella carta da forno con l'ausilio del sac à poche. Capovolgere il foglio di carta da forno mettendo a diretto contatto l'impasto nell'olio bollente. L'impasto appena sarà cotto si staccherà dalla carta da forno. Raffreddare, farcire con crema e arrotolare la pasta bignè frita.

**Le video ricette di Giuseppe Giuliano** della Sfince di San Giuseppe e della Pasta choux o bignè profumata con acqua di cottura delle zucchine e della cipolla sono visionabili su You Tube ■

# EASYSQUEEZY

## UN CONCENTRATO DI FORZA NELLE TUE MANI



### LO SPREMITUTTO TRE SPADE MADE IN ITALY

**Easysqueezy** è lo **Spremitutto** evoluto di Tre Spade, che sprema con forza un'ampia varietà di frutta e verdura. Grazie alla potenza del suo motore, alla **precisione** della sua **elica** in nylon e alla gamma di **filtri** in acciaio inox, è capace di spremere ogni vegetale fino all'ultima goccia e trasformarli in gustosi **nettari**, freschi **succhi** o cremosi **purè**.  
Easysqueezy, per chi ama la cucina e per i professionisti del gusto.





# IL PANE CHE FA BENE è quello fatto bene

“ Nella ricetta che proponiamo in questo numero aggiungiamo a farina di mais e curcuma anche due qualità di pepe per definire interessanti note speziate ”

La **salute nel pane**, per quanto mi riguarda, l'ho sintetizzata nella frase: “Il pane che fa bene è quello fatto bene”, che in effetti può sembrare banale, ma all'interno dei prodotti che

mangiamo ci sono una serie di fattori, che se rispettati, fanno sì che il prodotto sia sinonimo di salute. A partire dalle farine funzionali, passando per metodi alternativi di cottura come il vapore, il corretto utilizzo del sale, preferire farine con un corretto grado di abburattamento e tutte quelle scelte che facciamo sì che il pane diventi salubre.

Nella ricetta che segue, verranno miscelati **farina di mais e curcuma** che, oltre ad una cromaticità interessante, sarà soprattutto funzionale con le due qualità di pepe. Questi ultimi sono scelti in tipologia e quantità, al fine di non invadere il pane, ma accompagnandolo invece con note speziate. ■

## Pane di grano duro, mais, curcuma e pepe bianco e nero

Ingredienti	Procedimento
2 kg semola di grano duro	Impastare 7' a velocità media la semola, l'acqua ed il lievito, quindi puntare l'impasto 2,5 h. Riprendere ad impastare a velocità sostenuta, aggiungendo tutti gli altri ingredienti, per 25', accertandosi che l'impasto non superi i 24°C. Quindi formare le pagnotte del peso e forma desiderata lasciando lievitare a 26°C fino a triplicare il volume, si consiglia di far lievitare in un banneton. Cuocere a 215°C fino a raggiungere 94°C.
1,700 l acqua fredda	
12 g lievito compresso secco	
270 g farina di mais bramata	
40 g sale	
30 g olio e.v.o.	
18 g curcuma	
4 g pepe nero	
10 g pepe bianco	

### COSA NON DEVE SUCCEDERE IN QUESTA PREPARAZIONE

Durante la cottura del pane, essendo contenuto zucchero, l'amido appunto, esponendo il pane ad alte temperature per un tempo prolungato può formarsi l'acrilammide, composto da evitare assolutamente. Questo è possibile cuocendo il pane con una buona dose di vapore in una fase prolungata, per poi nell'ultima parte della cottura, circa l'ultimo 25% senza vapore alcuno e con la valvola del forno aperta.



dove c'è ristorazione

# DIETRO UN GRANDE CHEF C'È SEMPRE UN GRANDE PARTNER

## myMARR, LA NUOVA APP

che ti permette di essere sempre in contatto  
con il mondo MARR.

SCARICA ORA!



myMARR

## DELLA NOSTRA TERRA

la selezione MARR di eccellenze  
del territorio che raccoglie il meglio delle  
specialità locali, espressione di culture  
e tradizioni tipiche del nostro paese.



Prodotti DOP



Prodotti IGP



Prodotti PAT



**MARR SpA** - via Spagna 20 - 47921 Rimini, tel. +39 0541746111 - [marr@marr.it](mailto:marr@marr.it) - [www.mar.it](http://www.mar.it)

\* Per informazioni sulla sostenibilità di MARR è possibile consultare il sito [www.marr.it](http://www.marr.it) alla sezione Sostenibilità





## Additivi chimici alimentari: QUESTI SCONOSCIUTI!

Da un'indagine di mercato da parte una società contro le lobby dell'agroalimentare mondiale effettuata oltre 10 anni fa, risultava che ogni persona che vive in un Paese industrializzato ingerisce all'anno una decina di kg di additivi attraverso cibi e bevande. Un'enormità! Le sostanze incriminate riportate nelle etichette sono infinitesimali, o di scarsi decimi di grammi, ma che sommate a tutte le altre di altri prodotti e moltiplicate per i vari giorni dell'anno, arrivano ben presto ai pesi dell'indagine. Il dato dello studio è stato reso pubblico non per seminare il panico o allarmismo fra i consumatori, bensì per sensibilizzare sia gli addetti ai lavori (le industrie di trasformazione di carni processate) sia ciascuno di noi sulle nostre abitudini alimentari.

Le sostanze che possono essere aggiunte agli alimenti che troviamo ancor oggi in commercio sono tantissime e vengono impiegate per gli scopi più diversi, per migliorarne il gusto o il colore e soprattutto per conservarli più a lungo inalterati negli scaffali dei supermercati. Viene considerato per legge un **"additivo"** qualsiasi sostanza estranea **"immessa artificialmente"** in un certo alimento. Dunque, ci chiediamo: ma **queste sostanze fanno male?**

Gli additivi di origine naturale tendenzialmente sono innocui, mentre quelli ricavati da processi di sintesi chimica **ufficialmente non fanno male**, però... Proprio a seguito di abusi commessi dall'industria agro-alimentare in un lontano passato, esiste oggi un forte controllo sugli additivi alimentari. Possiamo quindi stare abbastanza e ragionevolmente tranquilli, soprattutto in Italia ed in Europa, dove le norme a tutela del consumatore sono estremamente severe e restrittive.

“Tutti gli additivi sono soggetti ad autorizzazioni del Ministero della Salute. I controlli effettuati infatti in Italia e in Europa sono estremamente severi”

Tutti gli additivi sono soggetti a un'autorizzazione concessa dal Ministero della Salute o dalle Autorità preposte. Esiste, cioè, una lista di additivi permessi, i cui effetti sono stati a lungo studiati su animali da laboratorio. Per avere un'idea della severità che si applica in questo campo, basti dire che la dose massima permessa viene stabilita dividendo per 100 la dose massima che negli animali non provoca alcun effetto.

Naturalmente, questi sono dati certi, ma nessuno garantisce al 100% che alla lunga, soprattutto sull'uomo, queste sostanze non possano arrecare disturbi o patologie anche gravi all'organismo. Anche se scienza tecnologica e studi dell'industria agroalimentare rassicurano e tranquillizzano il consumatore, anche "insegnando" corretti stili alimentari con cibi e prodotti "processati", restano sempre ombre e perplessità. Chi può assicurare senza dubbio che l'accumulo continuo e, a volte, inconsapevole di più di sostanze non rechi danno? Una indagine di laboratorio ha appurato scientificamente che una **"innocua sostanza"** immessa nei fusti della birra alla spina,

per far sì che al momento della mescolta ci sia una copiosa ed invitante **"schiuma stabile"**, se ingerita in accompagnamento ad una semplice pizza al prosciutto o al salamino, consente che i nitrati contenuti nel salume si catalizzino, producendo **nitrosamine**, sostanze potenzialmente cancerogene al nostro apparato digerente, e così per altre combinazioni alimentari.

Le sostanze lecite per legge, che possono essere aggiunte agli alimenti dalla intera industria dell'agroalimentare, comprese le bevande ed i vini, sono quasi 2.500 nell'intera produzione mondiale, ma solo un migliaio sono autorizzate in Italia e nel Mercato Europeo Comunitario.

Il consumatore che comunque non vuole sottoporsi, quasi

come una cavia, a queste sostanze, sarà contento di sapere che ci sono degli alimenti di largo consumo per i quali è proibito, in Italia, l'uso di qualsiasi tipo di additivo. Quali? Eccoli: latte, yogurt semplice (non quello con la frutta), panna fresca, alcuni formaggi come la mozzarella, il fiordilatte e il gorgonzola, l'olio di oliva di tutti i tipi, la pasta secca (non quella ripiena), il miele, il caffè, il tè, la camomilla, i surgelati (tranne quelli precucinati, i prodotti di pasticceria e panetteria e a base di latte), la carne e i pesci freschi, la frutta e gli ortaggi freschi, il pepe.

Quando, infine, l'**"origine"** del cibo si allontana dalla nostra esperienza diretta è più difficile valutarlo, capirlo e giudicarlo con serenità. ■

## Un bene inestimabile: LA NOSTRA SALUTE

Fatto di cronaca di alcuni anni or sono: una fantomatica azienda è riuscita a "piazzer", attraverso le proprie reti di venditori "porta a porta", un numero esorbitante di un dispositivo, a dir loro miracoloso, che per una non indifferente cifra toglieva ogni impurità dall'acqua dei rubinetti, convincendo i malcapitati acquirenti che ciò che veniva erogato dalle varie società di gestione idrica era al limite della tollerabilità e della purezza. Cosa non difficile da far credere, visto l'odore spesso poco gradito ed il grado di durezza, che si nota sempre e ancor oggi, nell'acqua erogata nella maggior parte delle nostre case. Sta di fatto, comunque, che il piccolo "depuratore", solitamente piazzato sotto il lavello, eliminava anche gli utili sali minerali e "puliva" l'acqua così bene, quasi distillandola, da renderla poco tollerante per l'organismo umano.

Si sono registrati casi di persone finite al pronto soccorso, il più delle volte anziani con precarietà di salute, che avvertivano malesseri con dolori addominali persistenti e diagnosticati come "gastriti". Risultato: ben 14 indagati, rinviati a giudizio per concorso in truffa, frode nell'esercizio del commercio e violazione della normativa sull'acqua potabile.

Adesso, non si vuole entrare nel merito della faccenda, divenuta materia di tribunale, ma ci si vuole solo soffermare e far notare **quanto tutti e indistintamente teniamo alla nostra salute**, un bene inestimabile, l'unico e il più prezioso che abbiamo, e come si può essere facilmente vittime di truffe e raggiri, quando questa viene messa in gioco.

Le aziende, quando vogliono vendere maggiormente un prodotto, specialmente del "food", basta citare argomenti e paroline magiche quali: **prevenzione, salute e salvaguardia** del nostro bene maggiore, il nostro organismo.

La categoria dei **cuochi**, e non solo, è costituita da veri e propri operatori che manipolano alimenti e tecnicamente li conservano e li trasformano, **hanno nelle loro mani la tutela e la salute dei potenziali clienti**. Si devono rendere consapevoli sempre più di questo, osservare continuamente quelle attenzioni e tenere quei consono atteggiamenti di alta responsabilità, evitando tutte le "precarità", bandendo dalle cucine e nei loro laboratori di lavorazione quegli aspetti ritenuti pericolosi. Devono assolutamente imparare a riconoscere le propagande ingannevoli di fantomatiche aziende che non rispondono ai canoni della correttezza, informandosi, senza aver paura di "tornare a scuola", studiare, e soprattutto trasmettendo e comunicando ciò che è **il buono e sano mangiare**, nella pienezza della loro responsabilità di ciò che servono nel piatto: il cibo non deve essere solo bello e gustoso, ma soprattutto **SALUTARE!**



# Ingredienti e metodi di cottura: LE BUONE AZIONI TRA GUSTO E SALUTE

La scelta degli alimenti incide sulla nostra salute e alcuni possono essere considerati come farmaci, perché antiossidanti e ad attività antitumorale

La ricerca scientifica ha fatto progressi importanti nel capire quali comportamenti alimentari diminuiscono o aumentano il rischio di sviluppare malattie come i tumori, il diabete e le malattie cardiovascolari, che sono particolarmente frequenti nei Paesi sviluppati come il nostro. Secondo alcune stime, **il 30% dei tumori è da attribuire a fattori alimentari**. Per alcuni tumori il rapporto con l'alimentazione è particolarmente evidente. Il tumore dell'intestino, che è tra i più frequenti sia negli uomini che nelle donne, è associato a consumi elevati di carne rossa e insaccati e a bassi consumi di alimenti ricchi di fibre, come cereali integrali, legumi, frutta e verdure in genere. Le verdure fresche hanno un ruolo importante come fattori protettivi anche per i tumori dello stomaco e dell'esofago. **Un modello di alimentazione "salutare" dovrebbe mettere al centro dei nostri consumi**

**quotidiani cibi di origine vegetale**, cioè appunto verdura, farine e cereali integrali, legumi e frutta e ridurre, di conseguenza, il consumo di prodotti di origine animale, in particolare carni rosse fresche e conservate, moderare il consumo di bevande alcoliche e ridurre al minimo il consumo di cibi raffinati e ricchi di zuccheri semplici.

In tal senso, **la cucina può e deve dare un contributo prezioso alla salute** se si scelgono i cibi giusti, il modo più sano di abbinarli tra loro e il tipo di cottura: così si può prevenire o, quanto meno, rallentare la comparsa di formazioni neoplastiche. Per esempio, la **cottura alla brace** è considerata nociva, in quanto la parte nera che si crea nel momento della combustione dei grassi è ricca di sostanze cancerogene, come gli idrocarburi policiclici e, soprattutto, il benzopirene. Non va meglio con la **frittura**: quando l'olio raggiunge temperature elevate, rilascia sostanze tossiche cancerogene come l'acroleina e le aldeidi. È sconsigliata anche la cottura ad alta temperatura, come quella con la **pentola a pressione**, poiché oltre a distruggere il gusto distrugge anche le vitamine e i nutrienti presenti negli alimenti.

Sono invece consigliate la **bollitura** e la **cottura a vapore**. La bollitura permette, infatti, di cuocere gli alimenti in modo sano, senza l'aggiunta di condimenti e senza alterare i nutrienti contenuti nei cibi. Questo tipo di cottura è consigliato per la

*\*Katya Tarantino: Biologa nutrizionista con un grande amore per il buon cibo, il benessere e la sperimentazione. Libera professionista, docente/relatrice in corsi e convegni, autrice di diversi articoli a carattere scientifico-divulgativo, organizzatrice di eventi. Vive il lavoro con passione e parla in modo semplice e schietto di sana alimentazione, dando consigli pratici, senza trascurare il piacere del cibo. Quella di Katya fu soprattutto una sfida, un'intuizione felice che discendeva non solo dal suo talento, ma anche dallo spirito di iniziativa. Katya è la fondatrice dell'Associazione Pabulum, con cui promuove campagne di informazione mirate alla sensibilizzazione dei cittadini sulla cultura della prevenzione e della salute.*

pasta, i cereali e le verdure. L'importante è eseguirla in tempi rapidi, per evitare la dispersione nell'acqua di numerose sostanze nutritive. La cottura a vapore permette, poi, di evitare il contatto diretto tra acqua e cibo. Anche in questo caso i tempi devono essere molto rapidi per non disperdere le sostanze nutritive nel liquido di cottura.

La scelta degli alimenti incide inevitabilmente sullo stato di salute e alcuni possono essere considerati quasi **come un farmaco**, perché sono ricchi di sostanze antiossidanti e ad attività antitumorale. Ad esempio, i legumi, fonte naturale di antiossidanti e di sostanze fitochimiche, con un elevato contenuto di fibre e proteine vegetali, calcio, ferro e vitamine, indispensabili per l'organismo.

Un altro alleato della salute è il **melograno**, ricco di sostanze capaci di combattere l'aromatasi, enzima responsabile della produzione di estrogeni, tra i principali responsabili della crescita dei tumori al seno. Consumare quindi melograno con regolarità può

risultare un'ottima arma di prevenzione contro il cancro, al di là delle sue già ben note proprietà antiossidanti. Da non dimenticare, infine, nella dieta il pesce azzurro, che contiene Omega 3, un acido grasso polinsaturo capace di prevenire la formazione di tumori. L'ambiente caldo e umido creato dai vari elettrodomestici, unito a discrete quantità di grassi, zuccheri e carni, è l'ideale per la moltitudine di batteri che si possono sviluppare in cucina. Per prevenire il loro sviluppo, basta un po' di buonsenso e qualche buona regola. Al primo posto nella classifica delle norme d'igiene corrette troviamo la qualità delle materie prime: è necessario acquistare alimenti freschi e sani, controllare la data di scadenza e i suggerimenti di conservazione, osservare attentamente la confezione e l'etichettatura: scatole metalliche rigonfie o con tracce di ruggine devono essere scartate, e lo stesso vale per confezioni non integre o sciupate.

Fondamentale è l'igiene in cucina: lavarsi bene le mani prima di cucinare o dopo aver toccato cibi crudi è importantissimo. ■

## Hoplà Professional e Trevalli Professional: una gamma completa di prodotti a base di grasso vegetale ed animale, per rispondere a tutte le esigenze di utilizzo.



# La Dieta Mediterranea: UNO STILE DI VITA SALUTISTICO



“Essa trae origine dalla fusione delle tradizioni di grandi civiltà: Etruschi, Greci, Arabi, Romani. Tutti i Paesi del Mare Nostrum hanno abitudini alimentari simili”

Da anni è nota la correlazione tra alimentazione scorretta e malattie croniche invalidanti, tanto che molti studi sono stati rivolti alla ricerca di un modello alimentare idoneo al mantenimento di un buono stato di salute.

Secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità** più dell'80% delle morti in Europa sono causate da molteplici malattie che hanno in comune fattori di rischio modificabili, legati allo stile di vita, come il fumo di tabacco, l'obesità e il sovrappeso, l'abuso di alcol, lo scarso consumo di frutta e verdura, la sedentarietà. Fra i numerosi modelli, quello che ha avuto il maggior interesse e riscontri positivi è la **Dieta Mediterranea**. Il termine nasce sul finire degli Anni '50 ad opera del prof. A. B. Keys, fisiologo americano che dimostrò il ruolo positivo dell'alimentazione dei popoli dell'area del Mediterraneo sulla salute cardiovascolare rispetto ad altri stili alimentari, come ad esempio nei Paesi del centro e nord Europa. Il prof. Keys era giunto alla conclusione che una dieta a base di pane, pasta, frutta, verdura, legumi, pesce e olio extravergine di oliva e povera di carne rossa e grassi saturi fosse responsabile del benessere in termini di salute di queste popolazioni.

L'alimentare mediterranea trae origine dalla fusione delle tradizioni alimentari delle grandi civiltà del passato che hanno solcato i nostri mari: gli Etruschi, i Greci, gli Arabi e i Romani.

Difatti, non solo l'Italia, ma tutti i Paesi che affacciano sul Mare Nostrum sono caratterizzati da simili abitudini alimentari.

Il valore della Dieta Mediterranea è stato riconosciuto anche dall'**UNESCO** dal 2010 come "**Patrimonio immateriale dell'umanità**" ed è molto più che un semplice alimento: essa promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità, dando luogo anche a un notevole "corpus" di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. La Dieta si fonda nel rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo.

Il termine "dieta", infatti, non si riferisce semplicemente al regime alimentare, ma deriva dall'etimo greco **δίαιτα** (diaita) = abitudine, modo di vivere, e nella medicina antica indicava quello che oggi si chiama stile di vita, vale a dire l'insieme di alimentazione, attività fisica, riposo, adatto a mantenere lo stato di salute.

Dal punto di vista più strettamente alimentare, la dieta mediterranea tradizionale è caratterizzata da:

- abbondanza di alimenti di origine vegetale come pane, pasta, orzo, farro, riso e altri cereali, meglio se integrali, verdure, insalate, legumi, frutta fresca e secca;
- moderato consumo di alimenti di origine animale quali pesce, carne bianca, latticini e uova;
- modeste quantità di carne rossa;
- olio extra vergine di oliva come fonte primaria di grassi, in sostituzione del burro e di altri grassi animali;
- dolci solo occasionalmente.

Vengono, inoltre, privilegiate le cotture in tegame, al forno e a vapore.

Un'importante caratteristica degli alimenti tipici della dieta mediterranea consiste nell'essere adatti alla preparazione di piatti unici. Esempi tipici sono: pasta con fagioli (o ceci, o piselli, o lenticchie...), pastasciutte con condimento di carne e formaggio, minestrone e zuppe di cereali con verdura olio e formaggio grattugiato, pizza napoletana con mozzarella ed alici e così via. Un pasto così preparato raggiunge l'obiettivo di soddisfare le esigenze in carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali e fibra dell'organismo; è sufficiente aggiungere verdura fresca e frutta per realizzare un pasto completo, equilibrato dal punto di vista nutrizionale e poco costoso.

Il passaggio dalla dieta mediterranea originaria alla cucina italiana, con i suoi piatti tipici, è stato graduale e, pur mantenendo come ingredienti di base nelle varie ricette i suoi alimenti caratteristici, è cambiato il modo di prepararli, condirli, cucinarli introducendo anche nuovi alimenti importati da altri Paesi. È per questo motivo che molti dei piatti oggi caratteristici della cucina tradizionale italiana non rispondono ai requisiti di base della dieta mediterranea.

Sono passati ormai più di sessant'anni dagli studi del prof. Keys sugli effetti benefici della dieta mediterranea e da allora si è assistito ad una progressiva sedentarietà causata dalle mutate attività lavorative e dal supporto tecnologico delle macchine, rispetto al lavoro nei campi dove, caratteristicamente, vi era un grande dispendio energetico. Anche il modo di mangiare si è troppo spesso uniformato a pasti "mordi e fuggi", che si esauriscono ingurgitando in fretta prodotti già confezionati e di bassa qualità nutritiva.

Così, la nuova piramide della dieta mediterranea moderna, rivolta a tutti gli individui di età compresa tra i 18 e i 65 anni, tiene conto dell'evoluzione dei tempi e della società. L'innovazione sostanziale è sotto la sua base, dove troviamo chiari consigli a modificare in meglio il proprio stile di vita con attività fisica, convivialità, stagionalità e prodotti locali e bere acqua anziché bevande zuccherine o alcolici.

Base della stessa nuova piramide sono verdura, frutta e cereali (preferibilmente integrali), di cui viene consigliata l'assunzione quotidiana di più porzioni. Salendo, troviamo il latte e i suoi derivati, preferibilmente a basso contenuto di grassi. L'olio evo da consumare a crudo, con aglio, cipolla, spezie ed erbe aromatiche, per ridurre l'assunzione di sale, sono i condimenti migliori per i nostri piatti in stile mediterraneo. Altri grassi buoni ci vengono forniti dalla frutta a guscio e dalle olive. Salendo ancora incon-

triamo gli alimenti proteici, di natura animale e vegetale, di cui è consigliata l'assunzione settimanale anziché quotidiana. Cambiano le frequenze rispetto alla precedente versione e si consigliano i cibi che si devono introdurre durante la settimana, variando di volta in volta la composizione dei pasti:

- due o quattro porzioni di uova,
- due o più porzioni di pesce e legumi,
- una o due porzioni di pollame.

Solo in cima alla piramide troviamo gli alimenti con cui è bene non esagerare:

- una porzione di salumi alla settimana,
- due porzioni (o meno) di carne rossa e di dolci.

Sommando tutte le porzioni indicate nella piramide si arriva al totale dei 14 pasti settimanali.

Per quanto riguarda l'assunzione di vino non è sconsigliato, ma viene consigliato di "bere con moderazione".

Migliorare, dunque, la nostra alimentazione, ritornando alle abitudini tipiche mediterranee, è in grado di aumentare sensibilmente la durata e la qualità della nostra vita. ■





# LA BIBLIOTECA GASTRONOMICA BARILLA

## ispirazione tra salute e sostenibilità

“ Tra scaffali e archivi telematici dell’Academia Barilla sono numerose le fonti a cui ispirarsi per approfondire temi cari a FIC e che svisceriamo con il nostro magazine ”

Proseguendo con entusiasmo il nostro viaggio tra scaffali “cartacei” e archivi “telematici” della aggiornatissima **Biblioteca Gastronomica di Academia Barilla**, ci rendiamo conto di quanto siano numerosi e interessanti gli spunti e le fonti di ispirazione riguardanti i tanti temi che stiamo trattando in questi mesi con il nostro magazine *Il Cuoco* e che sono molto cari a Federcuochi. Temi attuali e delicati, che vanno dalla **sostenibilità in cucina** allo “**zero spreco**” alimentare, dalla **salute** che comincia a tavola all’utilizzo di **nuove tecnologie** sempre più aggiornate e in grado di farci risparmiare energia, soldi e tempo dei professionisti in cucina.

Ad aiutarci in questo viaggio e ad indirizzarci con le letture “giuste” è soprattutto la **Classe “6”** (sei) della Biblioteca Gastronomica, che raccoglie e ordina una vastissima sezione di opere legate alle più disparate tematiche della cucina, tra cui “**La cucina dietetica**”.

Il concetto ribadito tra le pagine di migliaia di volumi dedicati a questo tema è **che si può e si deve mangiar bene anche**

**rispettando un certo regime alimentare** e che le differenti esigenze della moderna dietologia consentono comunque di individuare ottime preparazioni anche fra le inevitabili restrizioni, fino a giungere alla convinzione che una appropriata ed equilibrata alimentazione può essere di straordinario supporto ad alcune patologie.

Nell’ampia sezione, così, si trovano testi relativi ai vari **programmi dietetici**, alla **cucina mediterranea e vegetariana** (oltre 80 opere), alla **dieta per lo sportivo** e alle **diete specifiche** per le **diverse patologie** (oltre 60 titoli), ma pure a quella **per i bambini** (con una divertente serie dedicata ai bimbi in cucina, come apprendisti cuochi). Fra i numerosissimi titoli, ci piace segnalare *La cuoca medichessa* stampato a Torino da Lattes nel 1932, *L’arte di mangiar poco* del 1909 che reca in copertina ben evidenziata in rosso l’affermazione “*Noi mangiamo troppo!*” (figuriamoci oggi!) e l’intramontabile *La cucina degli stomaci deboli ossia pochi piatti non comuni, semplici, economici e di facile digestione: con alcune norme relative al buon governo delle vie digerenti* del medico milanese Angelo Dubini (1813-1902), uscita nel 1862 e talmente apprezzata da superare le 33 edizioni in un secolo.

Conclude questa area una serie di testi, rari e curiosi, dedicati alla cucina per le comunità, dagli introvabili manuali per i cuochi militari, alla cucina ospedaliera a quella carceraria con titoli - *La cucina di Alcatraz*, *Nero di seppia*, *Ricette d’evasione*, *Avanzi di galera* - che ci ricordano con ironia come il cibo possa rappresentare valori simbolici ben più ampi della mera funzione alimentare. ■



CAST per FIC

GUARDA LA RICETTA →



weicemashy

# I PRINCIPI DELL'AFFUMICATURA

**R**iccardo Cominardi, chef e docente Alta Formazione e Specializzazione di CAST Alimenti, ci invita a conoscere meglio la tecnica dell'affumicatura. E per sperimentarla subito, una raffinata ed elegante proposta nel QRcode dedicato.

## COMPOSIZIONE DEL FUMO

Il fumo è prodotto dalla combustione di un materiale infiammabile, legno o materiale derivante dal legno (chips, trucioli, segatura) nel caso dell'affumicatura degli alimenti, e si sviluppa per combustione lenta e incompleta in assenza di fiamma o con fiamma debolissima in un ambiente povero di ossigeno (processo termochimico chiamato pirolisi). In base alle differenti temperature, diverse sono le reazioni. Quando il legno viene riscaldato a 60-65°C, le molecole di cellulosa contenute in esso cominciano a degradarsi. A 100 °C l'acqua contenuta nelle fibre del legno arriva a bollore, ed evapora affinché il legno si asciughi. A 170 °C le molecole complesse del legno si scindono in composti più semplici per effetto della pirolisi. Quando la temperatura raggiunge i 200 °C circa, inizia a svilupparsi un fumo aromatico ricco di sostanze che conferiscono il caratteristico colore ai prodotti affumicati a base di proteine. A 300 °C circa la pirolisi della lignina, uno dei principali componenti del legno, comincia a sviluppare un fumo ricco di fenoli, i quali contribuiscono anche ad ostacolare l'irrancidimento dei cibi trattati. **La temperatura ottimale per affumicare è di 400 °C** quando il legno è carbonizzato e il fumo si intensifica diventando bianco. È in questo stato che si sviluppano al massimo e fenoli aromatici.

## L'UMIDITÀ RELATIVA

Per umidità relativa si intende la quantità di vapore acqueo presente nell'atmosfera ad una data temperatura. Più è alta la temperatura, più umidità può essere contenuta nell'aria e viceversa. **L'umidità relativa nella camera di affumicatura influisce fortemente sulla qualità del prodotto finale.**

Essenzialmente la perdita di peso provocata dall'asciugatura è legata ai fattori di temperatura e umidità.

## LA DENSITÀ DEL FUMO

La densità del fumo è data dal tipo di legno e dall'umidità in camera: **più il fumo è denso più alto sarà il grado di assorbimento.**

## LA QUALITÀ DEL FUMO

È direttamente correlata alla qualità del **legno utilizzato che non dev'essere trattato né verniciato.**

## CARICO DELLA CAMERA

Il sovraccarico della camera è controproducente. Maggiore è la quantità di prodotto da affumicare, più i tempi si allungano. È buona regola appendere i prodotti, adagiarli su una griglia **ad almeno 20 cm dal generatore di fumo.**

## ARIA FRESCA

È un elemento importantissimo dell'affumicatura, soprattutto quella a freddo, e corrisponde alla presenza continua di un flusso costante di aria fresca all'interno della camera. **Aiuta a rimuovere i liquidi e le particelle incombuste.** L'aria fresca contribuisce anche ad **impedire lo sviluppo del gusto amaro nel prodotto affumicato.**

## AFFUMICATURA A FREDDO

Si tratta del metodo più antico, che prevede una certa distanza tra la fonte del calore e il fumo generato che verrà in contatto con gli alimenti. La temperatura deve rimanere bassa, intorno ai 20-25 °C

## AFFUMICATURA A CALDO

Si ottiene mediante l'esposizione al fumo tra i 50 e 90 °C: tempi e trattamento sono relativamente brevi (da alcuni minuti a poche ore) perché a questi livelli termici si ottiene anche una cottura. Il calore modifica la struttura degli alimenti fisicamente e chimicamente, una parte dell'acqua contenuta nell'alimento evapora concentrando il gusto.

Corso di Specializzazione

## “LE AFFUMICATURE”

DOCENTE: RICCARDO COMINARDI  
MODALITÀ: WEBINAR

20.06.2022

Visita il sito e scopri lo speciale sconto riservato ai tesserati FIC.



castalimenti.it

25

1997 | 2022 ANNIVERSARIO

CAST  
ALIMENTI

# Un sorso di vino E TANTA SALUTE

“Conoscerlo per apprezzare le sue virtù salutari: protegge il cuore, stimola il metabolismo, è un efficace antiossidante e...”

Nelle più svariate tradizioni e culture, il vino si colloca, sin dal suo primo apparire, quale punto di unione dell'uomo con il sacro, nella sua accezione più piena di **"sacer et terribilis"**. Del resto, le origini del vino sono così remote da perdersi in tutta una serie di incantevoli leggende. Una di queste farebbe risalire l'origine della vite addirittura ad Adamo ed Eva, dove si lascia immaginare che il frutto del "peccato", dal quale sarebbe stato meglio girare alla larga, fosse proprio la succulenta uva e non la più tradizionale e biblica mela.

Girovagando ancora a ritroso nella storia, sono numerose le fonti, storiche e letterarie che confermano l'importanza del vino quale alimentum per i cittadini, di ceto medio, dell'Impero Romano. Già a quel tempo, infatti, il vino aveva un peso non secondario, non solo nel commercio ma anche in ambito salutistico, come la più importante sostanza (medicale) del mondo antico. Ad esso erano attribuite infinite e sorprendenti proprietà di prevenzione e terapeutiche. Davvero interessante come cambiano le cose, o meglio le opinioni, verso i nostri "alimenti"! Solo qualche mese fa, infatti, l'UE riteneva opportuno di bandire questo prodotto o, ancor più gravemente, di etichettarlo quale elemento cancerogeno. "Vino rosso fa buon sangue e l'acqua fa buttare il sangue".

Passando dai detti popolari alle basi scientifiche, esaminando



la prima frase, è pura verità: soprattutto grazie ad una sostanza, il **resveratrolo**, presente nella buccia degli acini dell'uva, che agisce come **antivecchiamento**, come **antinfiammatorio** e investe un ruolo importante nel controllo del **metabolismo**. Sono vari gli studi che hanno trovato nel legame con gli estrogeni una delle vie che il resveratrolo utilizza per produrre benefici effetti sulla salute. Altri studi effettuati a Newcastle, in Inghilterra, hanno constatato che il resveratrolo ritarda la comparsa del morbo di Alzheimer e rallenta l'invecchiamento. E non dimentichiamo che questa inebriante bevanda è stata introdotta nella **dieta mediterranea**, che riconosce come positiva l'assunzione moderata e quotidiana di vino durante i pasti. Tesi sostenuta anche dal Premio Nobel per la medicina Louis Ignarro, che afferma: "Il vino è esaltazione del valore terapeutico della buona tavola". Tale esaltazione avviene quando si determina il giusto abbinamento tra **il cibo e il vino**, perché "il matrimonio d'amore", come lo chiamava l'illustre enologo e scrittore **Luigi Veronelli**, deve essere celebrato con giudizio e deve raggiungere l'armonia e la solidità emozionale.

Va evidenziato che la "cultura dell'alimentazione", comprendente il cibo e il vino, deve essere diffusa, divulgata e conosciuta. In ultimo, è chiaro che il vino abbia qualcosa in più: i **polifenoli**. Non solo il resveratrolo, ma anche la **coercitina**, che ha la capacità di inibire una proteasi del Covid-19. Sono aspetti che riguardano il vino, e non gli altri alcolici. Concludiamo col dire che: vino come cultura, vino come salute e vino come convivialità... rigorosamente come la Dieta Mediterranea. E vi lasciamo un verso del 500 a.C. "Cenai con un pezzo di fragrante focaccia e bevvi avidamente un buon bicchiere di vino, ora l'amata cetra tocca con dolcezza e canto amore alla mia tenera fanciulla". Che ben evidenzia intrigante relazione tra il buon cibo, il buon vino, la musica e l'amore. Buon vino e salute a tutti! ■

*\*Carmela Cerrone: campana, classe 1973, è sommelier professionista e degustatore ufficiale, iscritta all'Albo degli esperti di vino, è anche esperta di enogastronomia, giornalista e foodblogger, collabora con diversi blog e testate di settore. Ha collaborato con Bibenda e la "Guida" 5 Grappoli, con l'Associazione Italiana Sommelier e frequentato numerosi master, tra cui uno sul servizio del vino & beverage e l'Executive Master Wine, dedicato a tutti i vini del mondo e i loro territori. È stata docente della Fondazione Italiana Sommelier e giudice in numerosi concorsi enogastronomici. Fa parte dell'Associazione Donne del Vino Campania ed è socia onoraria della Federazione Italiana Cuochi.*



**Valfrutta**  
COOPERATIVA AGRICOLA

*Granchel*

Cotti a  
**Vapore**



**PER AMORE DELLA BUONA  
CUCINA, ABBIAMO ESALTATO  
I SAPORI DELLA NATURA.**

**Legumi, cereali, verdure:** una linea completa di **cotti a vapore**, che garantisce agli chef ingredienti di alta qualità, genuini, buoni e pronti da utilizzare, senza sprechi e senza perdite di tempo.



# La cucina tradizionale CONTEMPORANEA

“La cucina tradizionale contemporanea si configura attraverso l'uso rigoroso dei prodotti tipici locali e la capacità del cuoco di coniugare Tradizione, Territorio, Tecnologia e Tecnica”



La **tradizione gastronomica** è legata ai riti pagani, a quelli religiosi e ai principali lavori campestri che accompagnavano la vita economica, sociale e familiare delle comunità. La **cucina tradizionale** è ancorata alla stagionalità dei prodotti di prossimità, ma anche alle classi sociali e alle antiche categorie dei mestieri. Essa si basa sulla **sostenibilità ambientale**, perché non concepisce gli sprechi e quindi è anche una cucina etica.

La tradizione gastronomica, però, non è un simulacro statico, anzi, essa si trasforma e si rinnova pur conservandone la denominazione degli ingredienti principali. Nel corso del tempo, la cucina italiana ha integrato nuovi prodotti adattandoli alla propria cultura alimentare e facendoli diventare simboli della sua gastronomia. I pomodori e le patate dell'America del Sud, il riso dell'Asia, le melanzane dell'India e il mais del Messico hanno dato vita agli **“Spaghetti con il pomodoro e basilico”**, agli **“Gnocchi di patate con il ragù”**, al **“Risotto alla milanese”**, alle **“Melanzane alla parmigiana”** e alla **“Polenta”** coi suoi innumerevoli condimenti, divenuti piatti tradizionali della cucina italiana. Questo dimostra, come sostiene lo storico dell'alimentazione **Massimo Montanari**, che “l'innovazione è il cambiamento conseguente a una sperimentazione che viene accolta dalla società” e, di conseguenza, “La tradizione è un'invenzione ben riuscita”.

Dopo l'abbandono della cucina classica e di quella tradizionale degli ultimi trent'anni, oggi gli chef italiani più affermati stanno riproponendo piatti storici adeguandoli al gusto contemporaneo, con l'utilizzo di tecniche di cottura e di presentazione seguendo i canoni della cucina del momento. Sul finire del 2010 si è sviluppata una **filosofia gastronomica**, tutta italiana, che va sotto il nome **“nuova antica cucina”**. Questa tipologia di cucina sviluppata dagli chef Paolo Lopriore, Riccardo Camanini e Matteo Baronetto, prevede lo studio critico di antiche ricette che sono fonte di ispirazione per uno stile di cucina nuovo e al tempo stesso antico, adeguando, però, i



sapori alla contemporaneità. Ormai si può considerare superata la contrapposizione tra cucina creativa e cucina tradizionale, perché è possibile essere creativi utilizzando materie prime "semplici" della tradizione culinaria territoriale. Dal "quinto quarto" degli animali al pesce azzurro, dalle uova agli ortaggi e alle erbe spontanee, dai legumi ai cereali, sono ingredienti eccellenti e versatili che, se lavorati con l'utilizzo di tecniche e tecnologie avanzate, consentono di realizzare piatti sublimi inseriti a pieno titolo in quella che oggi viene chiamata "fine dining".

Il dilemma del cuoco è sempre stato quello di scegliere se preparare piatti tradizionali o innovativi. Spesso, per aggirare l'impegno che richiedono la ricerca e l'aggiornamento, ci si adagia scegliendo una cucina che è un groviglio tra quella tradizionale e quella casalinga, con il risultato di offrire piatti semplicistici e che fanno della tradizione solo un esercizio lessicale, sapendo che la dicitura "cucina tradizionale" rassicura e attrae la maggioranza dei commensali. **La cucina tra-**

**dizionale, oggi, va intesa come la trasmissione dei concetti e delle tecniche della cucina del passato per comprenderne le motivazioni culturali, sociali e tecnologiche che l'hanno determinata.** Sicuramente occorre avere la memoria storica della cucina tradizionale da cui attingere, **ma riproporre in modo identico la cucina tradizionale è impensabile.** Sia perché le materie prime hanno subito mutamenti a causa degli stravolgimenti ambientali e dei metodi di coltivazione che ne hanno modificato i sapori e sia perché le tecniche e gli strumenti per le cotture non sono gli stessi di quelli del passato. Il cuoco che si dedica a questo segmento di cucina deve fare ricerca e studio sui piatti della tradizione e, pur rimanendo fedele alle loro filosofie, il rispetto della tradizione si configura attraverso l'utilizzo rigoroso dei prodotti tipici locali e la capacità di saper coniugare tradizione, territorio, tecnologia e tecnica. Questi sono, a nostro avviso, gli elementi qualificanti della visione contemporanea della cucina tradizionale. ■

RICCIOLA  
**KINGFISH**  
ZEELAND



Per maggiori informazioni visita [it.kingfish-zeeland.com](http://it.kingfish-zeeland.com)

Scegli la sostenibilità della ricciola Kingfish Zeeland raccomandata/certificata da:



ASC - C - 02042





# Quali cibi mangiare? E QUANTITÀ E COTTURA?

“ Gli alimenti sono un concentrato meraviglioso di tante sostanze diverse che arrivano nel nostro corpo, cedono energia, lo proteggono e lo curano ”

Sovrappeso, obesità, diabete, metabolismo dei grassi e cuore. Il cibo ci ammalia, il cibo ci mantiene in buona salute. Non a caso Ippocrate scriveva: “Fà che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”. Passato, presente e futuro della corretta alimentazione e di come agisce il cibo sul corpo umano. L'Italia longeva e sana sta perdendo gli anni in più a causa di un **cibo spazzatura** non nostro ma sempre più diffuso. Proprio mentre le nostre abitudini alimentari, meglio note come **Dieta Mediterranea**, erano consacrate come il modello da seguire dall'Oms e dall'Unesco, che l'ha etichettata patrimonio dell'Umanità.

Basta, dunque, con la solita minestra! Ecco gli ingredienti della ricetta base che “funziona” per mangiare in modo eccellente:

- **qualità**
- **tanto gusto**
- **colori a volontà**
- **un pizzico di furbizia**
- **conoscenza q.b.**

Lasciate stare le false credenze, le leggende sul cibo light, senza grassi, ipocalorico, senza zucchero. Preparate a casa i vostri piatti con ingredienti scelti, usate l'olio extravergine di oliva migliore, abbinare in modo furbo gli alimenti che ad ogni pasto dirigono in modo preciso la liberazione di ormoni che fanno ingrassare, dormire, invecchiare, crescere e sorridere.

## Il ritmo giusto dei pasti

I 3 pasti principali sono come 3 note che devono essere suonate insieme per fare una bella melodia.

Colazione, pranzo e cena non possono essere sostituiti da pasti veloci e frugali. Bisogna che siano completi. Il nostro corpo ha bisogno di proteine per rinnovare i muscoli, le ossa e gli organi; di zuccheri, per disporre di energia allo stato puro; di grassi, indispensabili per mantenere giovane la pelle e il cervello, e per far comunicare le cellule tra di loro. Non basta, però, mangiare una pillola, 3 volte al giorno, in cui mescolare proteine, grassi e zuccheri. Bisogna imparare a combinare insieme gli alimenti per potenziarne gli effetti: nella mela, insieme agli zuccheri, ci sono le vitamine e la fibra; nella carne, insieme alle proteine e ai grassi, ci sono i minerali, ferro, rame, zinco; nell'uovo, insieme alle proteine e ai grassi, ci sono i minerali e le vitamine, ovvero il calcio e la vitamina D. Gli alimenti sono questo: un concentrato meraviglioso di tante sostanze diverse che arrivano nel nostro corpo, cedono energia, lo proteggono e lo curano.

Colazione: pensateci prima! Non siate sgarbatì! Il vostro corpo si risveglia e non potete lasciarlo a digiuno. Tanto poi la fame arriva, eccola lì, a metà mattina, e siete costretti a mangiare pizette, snack, dolciumi e a bere bevande dolci e gassate. Pensateci prima: mangiate a colazione! Mangiate uno yogurt naturale, ricco di calcio, vitamina D e proteine, aggiungete una fetta di pane tostato con miele o marmellata, oppure fiocchi di avena al naturale e pinoli. Se preferite il salato, potete condire la fetta di pane con olio o pomodoro con un frutto di stagione.

## Alimentazione consapevole

Uno stile alimentare bilanciato e una stimolante educazione al gusto rappresentano, fin dall'infanzia, i primi passi di un sano percorso di crescita e sviluppo fisico. Bisogna cercare di educare alla scelta degli ingredienti (per esempio, quando comprate i

prodotti imbustati, leggete sempre l'etichetta) e, soprattutto, al bilanciamento dei pasti: da una prima colazione preparata evitando grassi idrogenati, presenti nella conservazione di molti prodotti industriali di largo consumo, a dei pranzi energetici, alle merende sane ricorrendo il meno possibile a snack o merendine, ai suggerimenti per cene divertenti e veloci da realizzare insieme.

**Alla base della sana alimentazione vi è la necessità di modificare le abitudini alimentari e lo stile di vita attraverso un'educazione continua dei giovani e delle loro famiglie su tematiche relative all'alimentazione e allo stile di vita motorio** che favorisca un cambiamento duraturo dei comportamenti. Per i ragazzi, l'alimentazione non è soltanto un'esigenza dettata dall'istinto di sopravvivenza, ma rappresenta un'occasione importante di scambio con l'ambiente in cui vivono e, quindi, una fonte di conoscenza e di apprendimento.

Talvolta, la paura di ciò che è diverso, sconosciuto o nuovo è alla base del rifiuto di determinati cibi che sono portatori di odori non familiari. Sperimentare l'accostamento o la trasformazione degli alimenti può diventare un'occasione di incontro, di conoscenza tra culture alimentari diverse, soprattutto attraverso l'utilizzo di cibi e spezie provenienti da Paesi lontani, contribuendo nei giovani ad un ampliamento degli orizzonti alimentari e culturali in senso lato. **Olio, mele, pere, pomodori, insalata, patate, cipolle, mozzarella, ricotta, riso sono solo alcuni degli ingredienti che presentano curiose e stimolanti "differenze" al loro interno,** differenze apprezzabili da adulti e ragazzi attraverso i propri sensi.

Il cibo rappresenta la vita stessa, sprigiona nel nostro corpo quel calore che ci permette di muoverci, di lavorare. Il cibo è ciò per cui i nostri progenitori lottavano in ambienti e momenti difficili, ma oggi può anche trasformarsi in vera e propria arte e armonia estetica. Eppure l'atto di nutrirsi, in condizioni di abbondanza, può diventare un momento di vera e propria sofferenza e il pensiero del cibo un'ossessione. È quanto accade in questa nostra società opulenta, che conosce molti **disturbi alimentari** e in cui l'obesità è una delle principali cause dell'accorciamento della vita.

Per rimediare al sovrappeso, si ricorre oggi all'eterno rituale delle diete e spesso incontro persone che mi chiedono di dedicarmi all'elaborazione di piatti ipocalorici, di modo che anche quelle persone costrette a sottoporsi ad un regime dietetico possano gustare una buona cucina. Si può fare, certo, ma sono convinto

che ci sia anche un altro modo per combattere il sovrappeso. Quando l'obesità dipende solo da un cattivo rapporto con il cibo, e non da altre cause organiche o psichiche, io **credo che per ripristinare un modo corretto di alimentarsi sia più efficace la cucina che non la dieta**, credo che il rimedio vero non consista nella privazione di alcuni alimenti ma nella conoscenza e nella valorizzazione di tutti.

Chi ingurgita il cibo in quantità eccessiva in realtà dimostra di non saperlo apprezzare, di non sapersi concedere il piacere della tavola: una pratica raffinata che consiste anche nel non saturare i nostri organi. Allora il rimedio migliore non sta nell'evitare quanto c'è di meglio, ma nel **rapportarsi con il cibo, imparare a conoscerlo, a valorizzarlo, a cucinarlo, a portarlo in tavola**. Se ci fosse un'adeguata cultura gastronomica e si potesse mangiare bene e con cura ogni giorno il problema dell'obesità sarebbe pressoché inesistente.

L'alimentazione rappresenta l'elemento più importante per raggiungere e mantenere una buona qualità della vita e quindi il benessere. Data l'enorme varietà degli alimenti di cui disponiamo, non risulta particolarmente difficile creare e seguire una dieta varia ed equilibrata che possa anche soddisfare il palato. Adottare cibi sani, pasti leggeri ma gustosi, mantenendo le tradizioni, utilizzando ricette e prodotti tipici, potrebbe essere un modo di vivere adeguato se ci stanno a cuore il benessere, la salute e la buona cucina. Al riguardo, diventa fondamentale conoscere in modo più approfondito le regole di una sana alimentazione, che sia funzionale al benessere. Nemico della sana alimentazione è la fretta: i ritmi, spesso frenetici che siamo costretti a sopportare, non devono penalizzare le nostre scelte alimentari.

Oggi, poi, qualsiasi territorio dispone di prodotti che rientrano in una corretta alimentazione. Non è necessario essere grandi cuochi e avendo anche poco tempo a disposizione, abbinando adeguatamente gli ingredienti si possono preparare ricette veloci, ma in linea con i principi della sana alimentazione. La convivialità, infine, è momento di aggregazione sociale ma anche in queste occasioni si può usare una **strategia nutrizionale bilanciata**. Il segreto di una dieta sana ed equilibrata non consiste nella messa al bando di alcune categorie di alimenti o in un rigido proibizionismo, quanto piuttosto nel rendere il cittadino consapevole e in grado di fare scelte appropriate in materia di alimentazione. ■

# Mangiare a colori: 5 AL GIORNO

## Bianco

Oltre ad altri nutrienti, ne contiene due molto interessanti: il potassio, che contribuisce al normale funzionamento nervoso, muscolare e al mantenimento della pressione sanguigna; la fibra riesce a mantenere in salute l'intestino.

## Rosso

Ha un alto contenuto di licopene e antocianine. Alcuni alimenti mangiati crudi forniscono un nutriente molto importante, la vitamina C, che se assunta giornalmente contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario

## Giallo/Arancione

La colorazione è dovuta alla quantità elevata di betacarotene, che il nostro organismo converte in vitamina A. Contribuisce al mantenimento della pelle ed è un potente antiossidante.

## Verde

In particolare contiene: il magnesio che contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e affaticamento muscolare.

L'acido folico o folato, contribuisce alla riduzione della stanchezza e alla normale funzione del sistema immunitario.

## Blu/viola

Questo gruppo di alimenti contiene le antocianine, un fitocomposto con azione antiossidante. Che, se assunta giornalmente contribuisce alla normale formazione del collagene, della pelle, delle ossa, delle cartilagini, delle gengive e dei denti.

## Acqua

Tra i tanti benefici, l'acqua aumenta il volume del sangue nelle vene e di conseguenza permette di portare più ossigeno e nutrimenti alle cellule. È un ottimo rimedio contro l'acidità di stomaco: bisognerebbe consumarne almeno due bicchieri durante i pasti per digerire.

- Mangiare a colori è l'ingrediente segreto per essere in forma e prendersi cura del proprio corpo
- Sai cosa va aggiunto per rendere tutto più efficiente?
- Estratto funzionale
- maniera corretta.
- Fornisce antiossidanti, vitamine, minerali ed aiutano a disintossicare l'organismo.
- Esercizio fisico

Aiuta a mantenere il cervello in forma. Migliora la funzione cognitiva, rallenta il processo di invecchiamento mentale e aiuta a elaborare le informazioni in modo più efficace.

**RICORDA: UNA SANA ALIMENTAZIONE NON È DI SUPPORTO SOLO PER IL FISICO, MA AIUTA LA PROTEZIONE DELLE FUNZIONI MENTALI.**



BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Royal Greenland®

I MIGLIORI PESCI E  
CROSTACEI DAI MARI  
DEL NORD

AL SERVIZIO DELLA  
RISTORAZIONE

Royal Greenland Italia Spa  
Via G. Saragat 2  
20834 Nova Milanese - MB  
Tel.: +39 0362 499614  
[www.royalgreenland.it](http://www.royalgreenland.it)  
[infoitalia@royalgreenland.com](mailto:infoitalia@royalgreenland.com)



# TUMORE COLON-RETTO: stile di vita corretto, sana alimentazione e prevenzione

“ Importante screening effettuato durante i Campionati della Cucina Italiana 2022, per fare prevenzione anche nella categoria dei cuochi ”

A causa della pandemia e della sospensione degli esami di screening nei mesi di marzo ed aprile 2020, i risultati ottenuti in materia di **prevenzione sul tumore coloretta**le rischiano di venire compromessi.

Ogni due anni, il Servizio Sanitario Nazionale invia ai cittadini fra i 50 e i 70 anni una lettera d'invito a effettuare gratuitamente in farmacia il test per la ricerca del sangue occulto nelle feci (Sof), efficace e indolore, con il quale è possibile diagnosticare le lesioni pre-cancerose.

«L'importanza di aderire ai programmi di screening la dimostrano i numeri - sottolinea il prof. **Roberto Persiani**, Presidente di EuropaColon Italia, Associazione che nel mese europeo

sulla sensibilizzazione al carcinoma coloretta

le ha lanciato una campagna incentrata sulla diagnosi precoce. - **Lo screening riduce del 30% la mortalità e del 20% il numero di nuove diagnosi.** Con il test è possibile individuare ed asportare polipi e adenomi quando ancora non sono evoluti in carcinoma».

Secondo recenti statistiche, la sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi ha raggiunto il 65%, anche grazie alle nuove terapie disponibili. Un miglioramento importante, considerando che **è il secondo tipo di tumore più frequente (43.700 nuovi casi nel 2020) e più letale in Italia.**

Secondo i dati riportati dall'Osservatorio Nazionale Screening per il periodo gennaio 2020-maggio 2021, sono oltre un milione in meno coloro che hanno effettuato il test, con una riduzione del 34,3% e un ritardo medio di sei mesi. «Continueremo quindi a trovare neoplasie in stadio più avanzato, più difficili da curare e per le quali sono necessari interventi chirurgici più complessi - spiega Persiani. - Stiamo cercando di recuperare i ritardi accumulati, ma per rimettersi in pari è fondamentale anche l'adesione di tutti i cittadini, che si è ridotta del 13% nel 2020-2021».

**L'obiettivo della campagna è proprio quello di informa-**

\***Cristina Vacca:** Data Manager CHIRURGIA GENERALE 1, Dipartimento di Scienze mediche e chirurgiche, Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli, Università Cattolica del Sacro Cuore, Largo Agostino Gemelli 8, 00168 Roma  
cristina.vacca@policlinicogemelli.it  
www.policlinicogemelli.it

re l'opinione pubblica sui benefici della diagnosi precoce e sull'importanza di rivolgersi al proprio medico per conoscere e riconoscere i sintomi, avere informazioni sullo screening e come comportarsi in caso di familiarità. L'iniziativa è online sul sito dell'Associazione e sulle pagine Facebook e Twitter, con diversi post e un video informativo incentrati sulle domande chiave sul tumore al colon-retto.

È essenziale non trascurare i principali campanelli d'allarme, soprattutto dopo i 50 anni: presenza di sangue rosso vivo, talvolta misto a muco, nelle feci, senso di incompleta evacuazione, perdita di peso senza causa evidente. Una maggiore attenzione deve essere prestata da chi è affetto da retocolite ulcerosa, morbo di Crohn o sindromi ereditarie, come la poliposi adenomatosa familiare (FAP) e la sindrome di Lynch, che possono effettuare controlli mirati. Inoltre, uno stile di vita scorretto, l'elevato consumo di carni rosse e insaccati, di farine e zuccheri raffinati, il sovrappeso e la sedentarietà, il fumo e l'eccesso di alcol sono fattori che aumentano il rischio di ammalarsi. ■



## Partecipazione di EUROPACOLON alla VI edizione dei Campionati della Cucina Italiana

Il 29 e 30 marzo **EuropaColon Italia Onlus**, associazione senza fini di lucro promossa da medici, pazienti e cittadini che opera per la prevenzione del tumore al colon-retto e per il supporto, l'orientamento e l'assistenza sociale delle persone affette da neoplasie digestive, è stata presente alla VI Edizione dei **Campionati della Cucina Italiana** a Rimini. Obiettivo dell'intervento di Europacolone attraverso l'informazione sulla prevenzione, è stato quello di rendere gli chef non solo consapevoli ma essi stessi **ambasciatori di salute verso gli altri**. In particolare, sono stati effettuati: interventi sul tema e divulgazione; distribuzione gratuita di kit di self testing per lo screening precoce (ricerca di sangue occulto nelle feci); somministrazione di un questionario rapido, digitale e in forma anonima, specificamente elaborato per un'analisi sugli eventuali fattori di rischio per la salute degli chef in rapporto all'attività lavorativa, con particolare attenzione allo stato di salute legato al peso corporeo.

A queste iniziative si sono aggiunti alcuni interventi dal palco dei responsabili dell'associazione. Durante le due giornate, sono anche intervenuti **Roberto Persiani** (Medico Chirurgo Responsabile della UOS di Chirurgia Oncologica Mini-Invasiva Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli - IRCCS, Professore Associato di Chirurgia Generale presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma) e **Michele Grieco** (Dirigente Medico - UOC Chirurgia Generale Ospedale Sant'Eugenio ASL Roma 2, Docente Chirurgia Generale Università Cattolica del Sacro Cuore Roma).

PER SAPERNE  
DI PIÙ



# Lode alla cucina DEL BENESSERE (SALUTE)

Oggi parlare del **rapporto fra gusto e salute** è spesso percepito in modo conflittuale. Eppure, nella nostra tradizione culturale la cucina del benessere è stata vissuta nel segno dell'alleanza e del reciproco vantaggio.

L'idea che il piacere gustativo sia salutare, che «ciò che piace fa bene» (come scrive un medico milanese del Trecento, Maino de' Maineri) è un'idea-base della dietetica antica.

Non ci stupisce perciò se nell'ultimo periodo la ristorazione, in sintonia con le tendenze alimentari degli ospiti, è andata modificandosi. Alcune mutazioni non sono molto appariscenti, ma se oggi entrassimo in un ristorante del decennio scorso, le noteremmo subito.

La cucina «saporita» era ridondante, ricca di grassi e di condimenti aggiunti. La cucina "spogliata" ma gustosa si è liberata di cotture pesanti, di soffritti onnipresenti, di eccessiva prodigalità di olio e burro, quando non di strutto e lardo. Ingentilendosi si è elevata di tono, perché è la **leggerezza**, salvo eccezioni, a

“ La cucina “spogliata” ma gustosa si è liberata di cotture pesanti, soffritti onnipresenti, prodigalità di burro, strutto, lardo. Si è ingentilita ed elevata di tono ”

connotare la cucina del benessere.

Leggerezza che consente di ottenere due risultati: il gusto dell'ospite diventa più sensibile e la salute ne guadagna.

Una **cucina delicata**, realizzata con ingredienti adeguati, è **facilmente digeribile, meglio assimilabile** e aiuta a mantenere **sano il corpo**. Occorre saper semplificare e ciò richiede indubbe capacità professionali da parte del cuoco.

La preparazione di una salsa elaborata, per esempio, quando sembra non riuscire consente l'adozione di vari interventi correttivi. Si può correggerne il gusto quando è stato dosato male un ingrediente, salvarla quando è lì per impazzire, legarla con qualche addensante quando non prende la consistenza desiderata e così via.

Alla fine, dopo tocchi e ritocchi, la salsa è servita, carica anche degli errori del cuoco. Una preparazione semplice, invece, non può essere «corretta»: se si sbaglia, occorre rifarla. A ciò si aggiunga che una salsa «pesante» può nascondere altre imperfezioni, come il sapore non più freschissimo del filetto di pesce che accompagna, mentre una "leggera" esalta, anziché nascondere, il gusto degli ingredienti.

Quanto detto, per motivare perché la cucina del benessere preferisca esprimere il suo gusto con gentilezza, evitando le espressioni culinarie pasticciate proprie della ristorazione meno preparata. ■





**PENTOLE AGNELLI**  
**PROFESSIONAL COOKWARE**

MADE IN ITALY

*Storia, identità, etica ed estetica made in Italy  
dal 1907*



#NONTOCCATEMILAPADELLA®



PENTOLEAGNELLIOFFICIAL

**ALLUMINIOAGNELLI**  
FAMIGLIA DI IMPRESE

# VALLE D'AOSTA, paniere alpino ricco di prodotti straordinari

“Dagli eccellenti formaggi di montagna, agli ottimi vini bianchi, la regione si distingue per le tante produzioni agroalimentari alla base della gastronomia locale”

**Valle d'Aosta**, terra di valichi che da sempre hanno unito l'Italia con la Francia e con la Svizzera, si estende lungo la Dorea Baltea. Regione più piccola d'Italia, è circondata dai gruppi montuosi più elevati della catena alpina, a partire dal Monte Bianco. Fra i prodotti tipici si distingue la **Fontina Dop**, un formaggio ottenuto da una combinazione di fattori che lo rendono davvero unico grazie al latte intero, crudo, lavorato nel più breve tempo possibile dopo la mungitura e prodotto



da razze bovine selezionate, alimentate con erba d'alpeggio in estate e con fieno d'inverno.

La Valle d'Aosta è un luogo ideale per gli amanti degli sport invernali, il territorio si presenta come uno scrigno di tesori da vivere tutto l'anno, con i suoi castelli fiabeschi, le perle come **Cervinia** e **Courmayeur** e la singolare bellezza del **Parco del Gran Paradiso**. E poi **Aosta**, dalla storia millenaria, fondata dai Romani nel 25 a.C., dove si possono ammirare importanti monumenti quali l'Arco d'Augusto, la Porta Pretoria e la cinta muraria.

Ma la Valle d'Aosta è anche interessante scoprirla a tavola, con i suoi prodotti tipici che raccontano la storia di un territorio alpino e della sua identità. La cucina valdostana può fare affidamento su una bella varietà di prodotti di primissima qualità, dal caldo, aromatico e fragrante **pane di segale**, le **tartiflette**, gli **gnocchi alla bava**, le **crespelle alla valdostana**, i fantastici e deliziosi **torcetti al burro**, la **selvaggina**, le **zuppe** e l'inimitabile Fontina Dop. Fra le ricette tradizionali a base di Fontina Dop, non può mancare la **fonduta**. Tagliare a fettine sottili la Fontina e aggiungere del latte. Riporla in frigorifero per una notte. L'indomani, sgocciolare e trasferire il formaggio in una pentola antiaderente; aggiungere burro freddo a pezzetti e fare cucinare a bagnomaria. Unire dei tuorli d'uovo, pepare e regolare a piacere la densità della fonduta aggiungendo un po' del latte tenuto da parte ben scaldato. Una volta pronta, trasferirla nell'apposito contenitore per la fonduta di formaggio con il fornello che la manterrà calda e fluida e accompagnarla con diversi tipi di pane tostato. Da non dimenticare gli ottimi vini prodotti in Valle, dal **Blanc de Morgex et de La Salle**, con i suoi sentori di frutta a polpa bianca e di mandorla, dotato di ottima freschezza, risulta sapido e minerale, ottimo in abbinamento alla fonduta. Tra i rossi, il **Torrette**, **Enfer d'Arvier**, **Petit Rouge**, **Chambave Rouge**, un vino di pronta beva, floreale, fruttato con tannini piacevoli e di modesta acidità; con rese contenute è capace di regalare vini di buon livello qualitativo.

Buona scoperta! ■

e tu che **Sanelli** sei?



PREMANA - SANELLISAN - ERGOFORGE - SAKURA - SKIN

SINCE 1838  
**Knorr**  
PROFESSIONAL

# Fai la differenza nella tua cucina con Knorr. Brodi per tutte le esigenze e per ogni tipo di ristorazione



LA BASE AUTENTICA DI KNORR



LA TRADIZIONE MIGLIORATA, PER TUTTI



PER CUCINE DAI GRANDI VOLUMI



Brodo Manzo



Brodo di Verdure



Brodo di Pesce



Brodo Elite



Brodo dell'Orto



Brodo Record



Brodo delle Feste



Mise en Place allo Zafferano



Brodo ai Funghi Porcini



Brodo di Pesce



Brodo ai Frutti di Mare



Brodo Sapore



Brodo Chiaro



Brodo Vegetale



Brodo 60 cubetti



Unilever  
Food  
Solutions

Scopri di più su [ufs.com](http://ufs.com)

Support. Inspire. Progress.



SENZA LATTOSIO

SENZA OLIO DI PALMA

SENZA GLUTINE

SENZA GLUTAMMATO

### LA BASE AUTENTICA DI KNORR

Gusto naturale e raffinato, senza glutammato

BRODO MANZO					
BRODO DI VERDURE					
BRODO DI PESCE					

### LA TRADIZIONE MIGLIORATA, PER TUTTI

Sapore intenso, facili e veloci da usare

BRODO ELITE					
BRODO DELL'ORTO					
BRODO RECORD					
BRODO AI FRUTTI DI MARE					
BRODO DELLE FESTE					
BRODO AI FUNGHI PORCINI					
MISE EN PLACE ALLO ZAFFERANO					
BRODO DI PESCE					

### PER CUCINE DAI GRANDI VOLUMI

Piatti numerosi, veloci e a basso costo

BRODO SAPORE					
BRODO CHIARO					
BRODO VEGETALE					
BRODO 60 CUBETTI					

\*Fonte: Ricerca condotta sulle referenze brodi da Unilever sull' E-panel della newsletter UFS. Più informazioni disponibili su [www.ufs.com](http://www.ufs.com)



Unilever Food Solutions

Scopri di più su [ufs.com](http://ufs.com)

Support. Inspire. Progress.



Me  
Todo

# MeToDo: tornare in modo definito e definitivo ALLA DIETA MEDITERRANEA

“ Ci vuole MeToDo perché nessuno riesce improvvisamente a cambiare abitudini. Se prova a farlo, riesce solo per brevi periodi, ricadendo, poi, negli abituali vizi ”

Riguardo assumere corretti comportamenti per contrastare ogni tipo di patologia metabolica e guadagnare salute in cucina, bisogna assumere consapevolezza e praticare quotidianamente un metodo. Metodo, che scandito si può leggere “Me To Do” dall’inglese Me-To-Do fare qualcosa (d’importante) per me stesso.

È un’opportunità esclusiva per tornare in maniera definita e definitiva alla dieta mediterranea. Si mira sempre e soltanto a

ridurre il peso e non a modificare lo stile di vita. Troppo spesso si sente dire “sono a dieta, come la termino andiamo fuori a cena”. Le scelte, le giuste scelte a tavola una volta conosciute iniziano e non finiscono più. Si fanno sempre, anche fuori casa. Per aiutare le persone a riappropriarsi delle proprie scelte e del proprio stato di salute, ho ideato un metodo, frutto della mia esperienza trentennale.

MeToDo parte da una disintossicazione degli organi di sette giorni per poi procedere con un vero e proprio graduale svezamento dell’organismo in quattordici giorni, per arrivare ad insegnare le giuste combinazioni nelle ultime tre settimane. Sei settimane per riappropriarsi della dieta mediterranea avendo acquisito una nuova consapevolezza, un nuovo MeToDo, applicazione di quel cibo giusto, del cibo che nutre. MeToDo insegna anche cosa fare nel caso in cui si vada a fare uno sgarro e come poter rientrare subito in equilibrio nella nostra dieta mediterranea. A tutta salute! ■

*\*Il Dott. Mauro Mario Mariani, classe 1963, medico chirurgo, specialista in angiologia, si definisce mangiologo - [www.mangiologo.it](http://www.mangiologo.it) - considerata la sua attività professionale dedicata all’utilizzo della corretta alimentazione Mediterranea come prevenzione e terapia.*

*Le sue pubblicazioni in qualità di autore sono: “Il Tao dell’Alimentazione” (2015 - Capponi Editore)*

*“Prospettiva Rosea - alla ricerca dell’equilibrio” (2019 - Capponi Editore)*

*“Ricomincio da emME - Come combattere lo stress ossidativo dalla emme alla zeta” (2020 - Eta Beta edizioni).*

*Riceve a Roma e ad Ascoli Piceno. Nella sua pratica quotidiana insegna ai propri pazienti il suo MeToDo.*

## MeToDo è

Bere almeno 1.5 l di acqua oligominerale al giorno: 6/8 bicchieri lontano dai pasti con residuo fisso inferiore a 100; pH tra 6,2 e 7.

Masticare bene ed il più a lungo possibile tutti i cibi.

Concedersi relax (una decina di minuti) almeno in due momenti al giorno.

Mangiare la frutta lontano dai pasti, poca, spesso e volentieri, locale, fresca e stagionale. Evitare di assumere frutta durante i pasti, se non piccoli pezzi nell'insalata cruda ad inizio pasto.

Iniziare ogni pasto con un'insalata o vegetali crudi.

Integrare con frutta secca varia, noci, pistacchi e nocciole, in piccole quantità, suddivise in uno o due spuntini al giorno.

Preferire pesci magri e di piccola taglia. Evitare pesci grossi e grassi (tonno e pesce spada).

Limitare le carni rosse fresche.

Tra i prodotti derivati dal maiale preferire il prosciutto crudo magro DOP.

Evitare gli insaccati. Al limite mangiare nel periodo invernale quelli freschi fatti solo con maiale, sale e pepe. Quelli industriali contengono nitrati e nitriti E249- E250-E251-E252, conservanti artificiali contro il clostridium botulinum.

Nitrati e nitriti sono precursori delle nitrosamine (cancerogeni).

Limitare i formaggi, preferire quelli di capra (massimo una volta la settimana e senza mangiare altre proteine animali nello stesso pasto). Degli altri tipi, al limite, spolverare sulla pasta quelli stagionati come il parmigiano e il pecorino. Possibile mangiare la ricotta di siero, specie a condimento della pasta. Evitare il più possibile latticini freschi di latte vaccino. Lo yogurt è ammesso allo spuntino due volte la settimana, naturale e senza nessun altro ingrediente aggiunto.

Preferire, a piccole quantità, fruttosio o miele, al limite zucchero di canna grezzo, al posto dello zucchero bianco. Evitare i dolcificanti chimici.

Evitare gli alcolici, ma sono ammessi un po' di vino di buona qualità, max un quarto, o un bicchiere di birra a pasto. Evitare le bevande gasate.

Usare il sale quanto basta. Preferire il sale marino integrale e il sale dell'Himalaya.

Preferire aceto di mele.

Preferire l'olio di oliva extravergine spremuto a freddo e biologico. Sempre in giuste quantità (un cucchiaino a pasto circa).

Sì alle spezie (peperoncino, pepe, curry, senape, ecc.).

Abolire tutti gli aromatizzanti chimici.

Via libera ad aglio, cipolla, rosmarino, prezzemolo, salvia, alloro, timo, coriandolo, finocchio, cumino, zenzero, ecc.

Stare almeno 15 minuti all'aria aperta al giorno, preferibilmente con braccia, mani e viso scoperti, possono bastare a produrre quantitativi sufficienti di vitamina D. A questo tempo trascorso al sole, dovrebbe far seguito una giusta dieta e, quando necessario, un'adeguata supplementazione.

Sorridere sempre

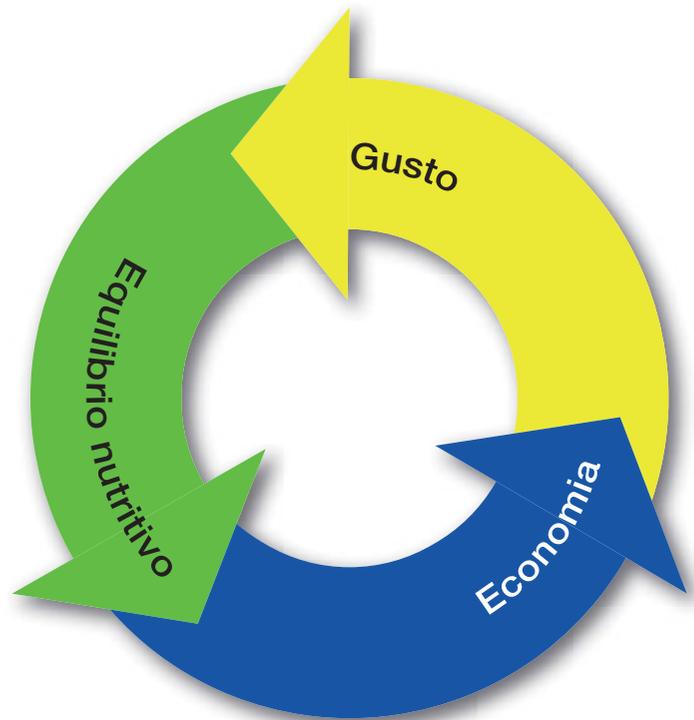
# Le tre parti: GUSTO, EQUILIBRIO, ECONOMIA

“Non dimentichiamo che molti dei problemi che affliggono la nostra categoria professionale derivano spesso da una mancanza di organizzazione, di studio e di applicazione per affrontare e risolvere i piccoli grandi ostacoli del lavoro quotidiano”

Alzi la mano chi non si è mai vantato di cucinare la sua specialità meglio di un collega. I cuochi sono prime donne. Per necessità, mestiere, forma mentis. Essere determinato e convinto è fondamentale per uno chef di cucina, perché egli ha pesanti responsabilità sulle proprie spalle. Il capo cuoco si assume oneri importanti che, si spera, corrispondano sempre a onori proporzionali. Lo chef è garante del gusto, tuttavia non si può esimere di garantire che il piatto risulti equilibrato

dal punto di vista della corretta nutrizione e del profitto economico che lo stesso deve generare per l'azienda.

La salute in cucina deve essere garantita a tutti i commensali. Noi cuochi spesso siamo distratti dal risultato estetico del piatto, lusingati dalle sirene della tecno-



logia e dell'innovazione, attratti da prodotti mai usati provenienti da terre lontane... Per stupire siamo disposti a tutto!

Garantiamo la salute? Rispettiamo il gusto e perseguiamo la ricerca della Bontà? Garantiamo alla nostra azienda un profitto economico? Oggi si parla sempre di sostenibilità. La sostenibilità è equilibrio. Sostenibile e salutare è, in cucina come a tavola, evitare di generare problemi ai commensali e cucinare in modo sano, rispondendo alle reali esigenze alimentari di tutti i commensali. Quindi il cliente con esigenze alimentari specifiche, dal diabetico al celiaco ma anche all'obeso e all'anoressico, non sarà più considerato come un fastidio da risolvere ma una sfida professionale da affrontare. Non dimentichiamo che molti dei problemi che affliggono la nostra categoria professionale derivano spesso da una mancanza di organizzazione, di studio e di applicazione per affrontare e risolvere i piccoli grandi ostacoli del lavoro quotidiano. Ma come operare per procedere meglio in tal senso? Quali regole comuni? In un piccolo decalogo ripropongo il metodo "Gusto leggero", già cardine del mio lavoro e oggetto di studio negli Istituti alberghieri, pubblicato sul mio libro "Organizzare & Gestire" 2014 - edizioni Urban.

Dieci consigli... per cucinare di gusto e leggero

## 1. Cotture

Prediligere i nuovi sistemi di cottura e provare le nuove tecnologie: la cottura in padella antiaderente ben calda, indispensabile per una buona rosolatura, può far eliminare totalmente il grasso aggiunto necessario nelle padelle tradizionali per non fare attaccare il

## IPSE DIXIT

Ricorro alle citazioni per "far dire agli altri quello che non so dire bene, talora per debolezza del mio linguaggio, altre volte per debolezza della mia intelligenza".

Montaigne

cibo. Provare la cottura a bassa temperatura mantiene i succhi degli alimenti nel prodotto ed evita la dispersione in acqua di tanti elementi nutritivi, soprattutto dei sali minerali e delle proteine. Leggete di tecniche di cucina. Soprattutto se una cosa non vi viene bene (cioè non è più che buona!) cambiate sistema!

## 2. Freschezza

Utilizzare prodotti freschissimi e di ottima qualità. Spesso ciò che mangiamo non è soddisfacente al palato e soprattutto non ci soddisfa dal punto di vista psicologico perché ha perso consistenza o sapore. Ricerchiamo cibi di ottima qualità e prepariamoli nel migliore dei modi. Il cibo che consumiamo è spesso impoverito sia dalle cotture sia dalla prolungata conservazione. Diminuiamo la quantità ma ricerchiamo sapori veri e consistenze adeguate.

## 3. Profumi

Evitiamo di integrare i cibi con condimenti grassi, zuccherati o salati in eccesso. Ciò che non ha sapore non si recupera in questo modo ma piuttosto cercate di insaporire con le erbe aromatiche possibilmente fresche (qualche vaso sul davanzale della cucina è sufficiente). Le erbe aromatiche danno profumo e gusto ai cibi e, al contrario delle spezie, hanno poche e ben definite controindicazioni.

## 4. Gusto

Assumete ciò che amaro, amaro. Ciò che è acido, acido. Ciò che è grasso, grasso. Ciò che è salato, salato. Non aggiungete zucchero nel caffè e nel tè. Non condite l'insalata. Abituatevi progressivamente ad assumere i cibi per quello che sono. Se una cosa non vi piace sostituirla con un'altra. È importante allenarsi progressivamente a questo. Allora, se una volta mangiate qualche cosa di grasso compenserete poi con altre cose acide e amare. Il problema principale della nostra alimentazione è che i cibi sono molto elaborati e complessi e, il più delle volte, andiamo in overdose giornaliera di alcune sostanze. Ad esempio le albumine dell'uovo e la farina latteata sono contenute in innumerevoli alimenti dalla Mortadella di Bologna ai biscotti.

## 5. Utensili

Ricercate e provate i materiali di cottura e le casseruole o le teglie più adatte al vostro scopo. Ci sono materiali innovativi incredibili. Le già citate pentole antiaderenti (lavatele sempre con una spugna morbida per non graffiarle) si scaldano in un secondo e rosolano perfettamente senza condimento; le teglie in materiale siliconico per le cotture in forno (non occorre ungerle perché il cibo non attacca e si lavano perfettamente in un secondo) per fare solo due esempi fra i più utili al nostro scopo. La cara vecchia pentola di alluminio o di rame conservatela ed utilizzatela solo se ha uno spessore tale da garantire una cottura uniforme. La cucina è

fatta di opposti. Per mantenere il sapore del cibo alternate rapide rosolature a fiamma sostenuta (ad es: per asciugare l'acqua in eccesso delle verdure, della carne o del pesce) con lunghissime cotture (ad es: gli intingoli e i brasati) effettuate nella vecchia pentola di terracotta della bisnonna.

## 6. Essenziale

Quando avete raggiunto il vostro scopo eliminate il superfluo. Se la carne scottata in padella lascia andare del grasso gettatelo via prima proseguire la cottura con una goccia di vino o di consumare il cibo. Se dovete preparare il risotto unite alla cipolla tritata, nel fondo di tostatura, un cucchiaino d'olio (extra vergine d'oliva) e un cucchiaino d'acqua. Solo a fine cottura, se vi è consentito, aggiungete con il Parmigiano della mantecatura un ricciolo di burro fresco (rigorosamente a fiamma spenta).

## 7. Colore

Arricchite i vostri piatti di colore. Per eccellenza il colore è dato dalla frutta e dalla verdura. Oltre ai contorni e ai dessert integrate le vostre preparazioni, dall'antipasto al dolce, con le verdure e la frutta di stagione.

Tutto può essere preparato con frutta e verdura l'importante è che questa sia ben pulita, lavata e soprattutto tagliata a pezzi di grandezza omogenea per favorire la presentazione del piatto e la cottura uniforme e gradevole del prodotto.

## 8. Innovazione

Alcune ricette della tradizione sono ottime e da riscoprire. Come le zuppe di ciliegie e vino rosso (un mezzo bicchiere di vino rosso a pasto è consigliato) o la polenta con le verdure. Altri piatti sono decisamente da abolire. Non tutto ciò che appartiene al passato è meraviglioso. Spesso le ricette dei nonni erano il risultato di situazioni di povertà e l'obiettivo era quello di riempire la pancia alla famiglia numerosa. Oggi non è più così! Cambiato l'obiettivo dobbiamo cambiare strategia cioè variare la ricetta e il modo di cucinare.

## 9. Curiosità

Ci sono tanti alimenti che rifiutiamo di provare perché pensiamo non siano buoni. In passato abbiamo avuto delle brutte esperienze e certe cose non ci sono piaciute oppure è la consistenza del prodotto che pensiamo ci possa dare disgusto. Se vogliamo recuperare il nostro rapporto con il cibo dobbiamo innanzitutto cercare di razionalizzare il perché alcune cose non piacciono e altre piacciono molto e, per tentativi e a piccole dosi, riprovare ad assaggiare il cibo che abbiamo pensato non buono.

## 10. Moderazione

Mangiare poco, spesso e bene. Quotidianamente quel tanto che basta. La moderazione è la prima regola per una vita sana. ■



## La prima certificazione garantita dal Mipaaf per la sostenibilità nell'acquacoltura

UNO STRUMENTO CHE SOSTIENE LA COMPETITIVITÀ DELLE IMPRESE,  
AGGIUNGE VALORE AI PRODOTTI DELL'ACQUACOLTURA  
E ASSICURA SICUREZZA AI CONSUMATORI

I principi della Dieta Mediterranea parlano chiaro: il consumo di pesce, olio di oliva, formaggi, verdure e cereali sono importanti e sono tutti prodotti dove l'Italia primeggia a livello mondiale. La filiera ittica, in particolare, contribuisce in modo rilevante a soddisfare la domanda di prodotti alimentari, ma le risorse disponibili nei mari e nelle acque interne non sono infinite e alcune specie sono a rischio estinzione. Occorre, quindi, trovare un equilibrato rapporto tra attività di pesca e di acquacoltura, per rispondere ai fabbisogni di alimentazione e allo stesso tempo concorrere a gestire al meglio e in modo sostenibile, la disponibilità delle "materie prime".

L'opinione dei consumatori conta. Secondo un sondaggio dell'Unioncamere, l'82% degli italiani ritiene molto importante che i prodotti ittici freschi - molluschi, crostacei e pesci di acqua salata e dolce - siano certificati nella qualità dal Mipaaf. In aggiunta, il 76% degli intervistati si dichiara disponibile a pagare di più per l'acquisto di pesci pescati o allevati nel rispetto dell'ambiente. Sono segnali di quanto il tema della sostenibilità sia molto sentito dalla collettività e di quanto le persone riconoscono che, i costi da sostenere nell'immediato generano vantaggi nel futuro per tutti, consumatori e produttori.

Con questi presupposti nasce la certificazione «Acquacoltura sostenibile», un importante riconoscimento rilasciato a quelle imprese che allevano secondo lo specifico Disciplinare di produzione, promosso dalle associazioni del settore (Associazione Mediterranea Acquaalcoltori e Associazione Italiana Piscicoltura), garantito dal Mipaaf nell'ambito del Sistema di Qualità Nazionale per la zootecnia (SQN) e riconosciuto all'Unione Europea. I prodotti sono certificati sulla base di regole di produzione riferite ai tre pilastri della sostenibilità: ambientale, economica e sociale. Uno strumento importante per chi sceglie la tutela e la sicurezza delle risorse ittiche e la qualità per il consumatore finale, in grado di rendere unico un prodotto che ha a cuore l'ambiente e l'impegno degli operatori del settore.

### LE SPECIE CERTIFICATE «ACQUACOLTURA SOSTENIBILE»

Sono molti i prodotti ittici che possiamo trovare contraddistinti dal marchio «Acquacoltura sostenibile».

Per quanto riguarda i pesci: trota iridea, salmerino di fonte, salmerino alpino, spigola, orata, ombrina e sarago pizzuto e diverse specie di storione.

Tra i molluschi: cozza o mitilo, ostrica concava, ostrica piatta e vongola verace.



**mipaaf**  
ministero delle politiche  
agricole alimentari e forestali



**FEAMP**  
PO 2014-2020  
Fondo europeo per gli  
affari marittimi e la pesca



**UNIONCAMERE**

# Greenology

L'ARTE DELLA CUCINA  
A BASE VEGETALE



ZUPPETTA DI ORZO E FAVE, PRIMO SALE  
E PETALI DI PEPERONE CRUSCO SU SALSA  
LEGGERA DI CECI

## NOVITÀ: CEREALI E LEGUMI



Cereali e legumi surgelati di alta qualità, ideali come ingrediente per ricette creative, tradizionali o innovative. Già cotti a vapore con la tecnologia Minute® per preservare al meglio la materia prima e garantire velocità di preparazione.



[www.bonduelle-foodservice.it](http://www.bonduelle-foodservice.it)

Seguici su:  e  Bonduelle Food Service Italia  
e tramite l'App "B! Food Service" 

QUINOA

ORZO

BULGUR

LENTICCHIE

CECI





UNIONE REGIONALE CUOCHI ABRUZZESI  
ASSOCIAZIONE CUOCHI VALLE DEL SANGRO

## Il Premio “GIOVANNI SPAVENTA” a NICOLA FINAMORE

Lorenzo Pace



È stato assegnato allo Chef **Nicola Finamore** il Premio “**Chef di cucina Giovanni Spaventa**”, con la seguente motivazione: “Per aver continuato e attualizzato il pensiero e la pratica culinaria di Giovanni Spaventa”. Il Premio, infatti, è stato istituito sul territorio abruzzese per ricordare e tramandare la figura e gli

insegnamenti professionali dello Chef **Giovanni Spaventa**. Così l'11 aprile scorso, giornata durante la quale Finamore ha presentato una versione contemporanea degli “Scampi alle tre salse” (uno dei tanti piatti di Spaventa), l'**Unione Regionale Cuochi Abruzzesi** e l'**Associazione Cuochi Valle del Sangro** hanno organizzato un convegno incentrato sulla figura dello chef Spaventa. L'incontro, moderato da Antonio Di Lello, che ha avuto tra i relatori Peppino Tinari, Giuseppe Finamore e il sottoscritto Lorenzo Pace, ha ripercorso, con numerose testimonianze di cuochi che lo hanno conosciuto, la storia umana e professionale dello chef di Villa Santa Maria. Giovanni Spaventa, infatti, fa parte di quella folta schiera di cuochi che hanno contribuito a

creare il mito dei “**Cuochi di Villa Santa Maria**” e che ha degnamente rappresentato con etica e professionalità. Ricordato come un professionista meticoloso e intransigente, dal gusto raffinato e sensibile, la sua fama professionale è legata principalmente al lavoro svolto dal 1966 al 1990 presso il prestigioso “Hotel Cipriani” di Venezia, fino a ricoprire, negli ultimi sette anni, il ruolo di chef di cucina. Fu impegnato anche nell'associazionismo; nell'84 entrò nel consiglio direttivo regionale Cuochi Abruzzesi e l'anno successivo ne fu il presidente, carica che ricoprì fino al 1989. In quello stesso anno, venne fondata l'Associazione Cuochi Valle del Sangro e per 8 mesi ne fu il presidente, successivamente e fino al 2002 fece parte del consiglio direttivo. Dal 2003 al 2013, anno della scomparsa, fu Presidente onorario dell'ACVS e dal 2011 “decano dei cuochi abruzzesi” dell'URCA. Arrigo Cipriani, proprietario della catena alberghiera “Cipriani”, intervenuto al convegno, ha ricordato che Spaventa “è il cuoco che ha fatto parte della storia culinaria dell'hotel Cipriani. La sua era una cucina semplice ma di grande gusto, la vera e peculiare cucina italiana che al Cipriani abbiamo sempre prediletto, egli realizzava delle minestre ineguagliabili”.



ASSOCIAZIONE CUOCHI BOLOGNESI

## Alta Formazione con il MAESTRO PASTICCERE MARCO MAZZINI

La Segreteria

Lo scorso 29 marzo l'**Associazione Cuochi Bolognesi** ha organizzato, finalmente in presenza, nei locali dell'Istituto Alberghiero “Luigi Veronelli”, il corso di Alta Formazione sulle “Torte moderne”, realizzato dal maestro pasticcere Marco Mazzini, rivolto agli associati e agli allievi dello stesso Istituto. Il Pastry Chef Mazzini, formatore e libero professionista, è stato molto disponibile ed esaustivo e l'incontro è stato

molto apprezzato dai numerosi partecipanti. *Pâtissier* per tanti anni a fianco del maestro Gino Fabbri, ha realizzato davanti a noi tre torte montate:

- **Arabica** (Sablé al cacao, finanziere alla nocciola, cremoso cioccolato e caffè, mousse cioccolato bianco e caffè, glassa a specchio, chantilly al caffè);
- **Afrodite** (Sablé alla vaniglia, biscotto al pistacchio, com- ▶

posta frutti rossi, cremoso leggero alla fragola, mousse alla vaniglia, velluto bianco e glassa rossa);

- **Naida** (Fondo croccante, cremoso nocciola, ganache montata tonka, gelatina esotica, mousse cioccolato 61%, glassa cacao).

Il Maestro ha, così, fornito tantissime nozioni di alta pasticceria, ci ha fornito le giuste tempistiche per le realizzazioni, velocizzando alcune procedure, ha dato anche alcuni importanti consigli sull'utilizzo delle attrezzature e

degli stampi di pasticceria.

È stato, un corso entusiasmante, soprattutto per gli allievi che hanno avuto la preziosa opportunità di vedere lavorare un grande professionista, al quale vanno i ringraziamenti di tutta la nostra Associazione.



ASSOCIAZIONE PROVINCIALE CUOCHI CATANZARESI

## Un successo per la 2<sup>a</sup> edizione del concorso "CARNI E DINTORNI"

Francesco Corapi

**Momenti d'incontro, confronto e discussione. Nonostante tutti i limiti del periodo**, l'Associazione ha voluto comunque questo momento per dare l'opportunità a tutti i soci professionisti di mettersi in gioco per la crescita sociale e professionale della categoria. Per la seconda volta, infatti, i professionisti della nostra Associazione si sono messi in campo per cimentarsi quest'anno sul tema: **"Le carni bovine tra tradizione, innovazione e legami con prodotti ortofrutticoli"**.

Il luogo ideale è stato il ristorante Carnivore di Catanzaro Lido, che propone la sua carta solo a base di carne. Così la proprietà ha messo a disposizione i locali e gli strumenti della struttura per lo svolgimento di questo importante evento. Le attività hanno visto la partecipazione di diversi soci professionisti, i quali si sono cimentati nell'elaborazione dei piatti, partendo dal tema per sviluppare più modalità d'elaborazione con diversi abbinamenti tra carni, vegetali e verdure e proponendo diverse prelibatezze.

Nel momento finale del briefing per le attività di realizzazione dei piatti, si sono confrontati i partecipanti con la Giuria, composta da **Rocky Mazzaferro**, presidente provinciale dell'Associazione Cuochi Reggio Calabria, già team manager del Team Calabria, i soci Chef **Renato Sorrentino**, **Raffaele Semeraro**, **Luca Caligiuri** e **Francesco Marinaro** ed i concorrenti quale momento di crescita professionale. Sono così scaturiti sia alcune difficoltà emerse che i punti di forza delle singole preparazioni, partendo dall'impostazione di base del tema del concorso.

Le attività di comunicazione si sono svolte secondo i canoni dei regolamenti nazionali per i concorsi di cucina calda, con una

dettagliata spiegazione dei concorrenti su tecniche di elaborazione, cotture e modalità di presentazione degli elaborati. La verifica dei piatti si è rivelata più complessa di quanto potesse apparire e ancora più complicato e sofferto è stato il giudizio finale, proprio per la complessità dei diversi abbinamenti, combinazioni dei diversi aromi, spezie ed alimenti. I piatti presentati hanno variato dal Filetto di vitello cbt con spuma di nero di Calabria alla Panza con salsa di fagioli e terra di funghi delle Serre, dalla Guancia di manzo cbt con fondo bruno e spuma di vaccino alla Trippa di vitello allo zafferano, per finire con un classico della cucina reinterpretato, il Carpaccio di manzo.

Il presidente Domenico Origlia ha espresso i vivi complimenti a tutti i partecipanti, i quali hanno dimostrato grande professionalità e spirito di confronto, rammentando che tutti i piatti avrebbero meritato il primo posto, in quanto la differenza di punti è stata minima. Si è aggiudicato il primo posto il socio Antonio Rocca con il piatto Trippa di vitello allo zafferano con patate schiacciate, carciofi fritti e salsa di pomodoro bruciato.

Il presidente, nel ringraziare la proprietà della struttura per la fattiva collaborazione ed il Consiglio direttivo dell'Associazione, ha voluto anche ringraziare il socio Fabrizio Astorino per avere coordinato insieme a lui la realizzazione di questo evento.





## F.I.C. TRADE-MARK OF APPROVAL

The Federazione Italiana Cuochi (F.I.C.) [Italian Chefs' Federation] is the only legally recognised professional body in the category and represents the World Chef (World Association of Chefs Societies) in Italy. With the intention of protecting and legitimating the qualitative compliance of commercial products in the sectors for which it is responsible, F.I.C. has promoted the institution of the **APPROVED BY F.I.C.** trademark. An important recognition and a logo which valorises, with the colours of the national flag, the professionalism of the Italian chef and the companies which operate with quality in Italy and abroad. The **APPROVED BY F.I.C.** trade-mark is reserved for producers of quality food commodities, equipment and tools for the restaurant trade and is granted to companies which ask for it and who submit a product or a line of products to the analysis and control of a special Commission. The granting of this trade-mark formally commits the company to producing in full respect of the standards established at the time the trade-mark is issued. The companies which obtain the **APPROVED BY F.I.C.** quality trade-mark can reproduce it on the packs of their products and use it in any type of communication or advertising venture, aimed at promoting the product. Numerous companies have already achieved a good position in the restaurant sector and a special credit in the area of large-scale organised distribution thanks to the **APPROVED BY F.I.C.** trade-mark.

# F.I.C. MARCHIO DI APPROVAZIONE

La Federazione Italiana Cuochi (F.I.C.) è l'unico ente professionale di categoria giuridicamente riconosciuto e rappresenta la World Chef (Società Mondiale dei Cuochi) sul territorio nazionale. Nell'intento di tutelare e legittimare la rispondenza qualitativa dei prodotti commerciali nei settori di propria competenza, la F.I.C. ha promosso l'istituzione del marchio **APPROVATO DALLA F.I.C.** Un riconoscimento importante e un logo che si propone, con i colori della bandiera nazionale, di valorizzare ulteriormente la professionalità del cuoco italiano e delle aziende che operano con qualità in Italia e all'estero. Il marchio **APPROVATO DALLA F.I.C.** è riservato ai produttori di derrate alimentari, attrezzature e utensili di qualità per la ristorazione ed è concesso alle aziende che ne fanno richiesta e sottopongono un prodotto o una linea di prodotti all'analisi e controllo da parte di un'apposita Commissione. La concessione impegna formalmente l'azienda a produrre nel pieno rispetto delle norme stabilite nel momento del rilascio del marchio. Le aziende che ottengono il marchio di qualità **APPROVATO DALLA F.I.C.** possono riprodurlo sulle confezioni dei loro prodotti e farne uso in qualsiasi tipo di comunicazione o iniziativa pubblicitaria, tese alla promozione del prodotto. Numerose sono già le aziende che grazie al marchio **APPROVATO DALLA F.I.C.** hanno raggiunto un buon posizionamento nel settore della ristorazione e un accredito speciale nella GDO (grande distribuzione organizzata) e nel retail.



Per informazioni:

**FIC PROMOTION Srl**

Piazza delle Crociate, 15 - 00162 Roma  
Tel. 06.4402178 - 06.44202209 | e-mail: [fic@ficpromotion.it](mailto:fic@ficpromotion.it)



# DIVINE IN ROSA

edizione  
limitata



*SCRIGNI® con "GORGONZOLA DOP"  
e CIOCCOLATO RUBY*

PARTECIPA SUBITO AL CONCORSO **DIVINE RUBY**  
PER VINCERE UNO DEI CINQUE **PINK TICKET** IN PALIO!

VAI SU **DIVINERUBY.IT** PER SCOPRIRE DI PIÙ.



[surgital.it](http://surgital.it)

Divine Creazioni® è un marchio





ASSOCIAZIONE PROVINCIALE CUOCHI MACERATA "ANTONIO NEBBIA"

## Il piatto identitario: VINCISGRASSI ALLA MACERATESE 4<sup>a</sup> Stg italiana

La Segreteria



**Passione, impegno e strategia hanno mosso gli chef dell'Associazione provinciale cuochi di Macerata "Antonio Nebbia"** per la valorizzazione e promozione di un piatto identitario. Con il regolamento di esecuzione del 24 marzo 2022 pubblicato la Gazzetta ufficiale

EU i **"vincisgrassi alla maceratese"** sono diventati una **Specialità tradizionale garantita, quarta Stg d'Italia**, dopo la pizza napoletana, la mozzarella di bufala e l'amatriciana. Il progetto, avviato nel 2017 con le principali istituzioni locali (Comune e provincia di Macerata, Accademia della cucina italiana, Ipseo G. Varnelli - Istituto per i servizi alberghieri e della ristorazione di Cingoli, Università degli studi di Macerata, Università degli studi di Camerino e Camera di Commercio), ha risposto alla necessità di contraddistinguere la preparazione tradizionale, diffusa da tempo immemore in tutta la regione come sintesi della storia gastronomica del territorio, dalle più note e diffuse lasagne. Parliamo di una pasta al forno con ingredienti e metodo specifico di preparazione in grado di raccontare la continua contaminazione tra le tavole nobili e quelle della tradizione contadina a partire dall'antico ricettario "Il cuoco maceratese" (1789), modificata nel tempo attraverso numerose pubblicazioni fino a "Il perfetto cuoco marchigiano" (1932) di Cesare Tirabasso



e tramandata oralmente negli ultimi 60 anni, di madre in figlia. L'aumento della domanda da parte di turisti sempre più informati, aveva reso il piatto molto desiderato, ma introvabile. Valenti chef si sono attivati in difesa del valore identitario del piatto ed hanno lavorato per definire un protocollo di tutela condiviso. Rimane ampia libertà di interpretazione per i vincisgrassi nelle Marche dove dal mare ai monti e in base alle stagioni permangono molte varianti, ma nel maceratese sono state rivendicate alcune specificità, ritenute dalle varie commissioni degne di interesse. (Sul sito [www.cuochimacerata.it](http://www.cuochimacerata.it) la ricetta). L'iter burocratico ha richiesto un'approfondita ricerca bibliografica a sostegno della storicità del piatto, realizzata con il valente contributo della sezione maceratese dell'Accademia della cucina e dell'Istituto alberghiero di Cingoli, oltre alla stima economica sull'impatto che la denominazione poteva realizzare, svolta dal Corso di laurea in Scienze della formazione, beni culturali e del turismo dell'Università di Macerata (metodo Delphi). È stata necessaria un'analisi organo-elettrica e nutrizionale svolta dal Corso di laurea di Scienze gastronomiche di Camerino e un Panel test svolto in collaborazione con Assam Marche, oltre a un raccordo tra le parti per raggiungere l'ambito titolo. Nel 2019 si è creato nell'ambito associativo il gruppo informale degli "Alfieri dello Scacco": professionisti che hanno garantito la disponibilità della proposta, preparata secondo il protocollo approvato, nei loro menù, creando nella provincia di Macerata una sorta di tour dei vincisgrassi. Il lavoro è stato celebrato alla recente edizione di Tipicità - Made in Marche Festival, alla presenza della stampa nazionale nella splendida cornice della Sala Cesanelli presso lo Sferisterio di Macerata. La presidente provinciale **Iginia Carducci** e il Presidente regionale Luca Santini hanno coadiuvato la presentazione, rimarcando quanto pesi l'enogastronomia sulla scelta di destinazione turistica. Il traguardo raggiunto è un nuovo punto di partenza.



## TrinityPro Compatto e flessibile

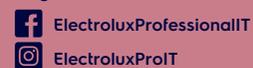
Tagliaverdure, cutter mixer e combinati cutter/tagliaverdure.

Ergonomia e sicurezza per affettare e mescolare in modo eccezionale, superando ogni aspettativa.



Experience the Excellence  
[electroluxprofessional.com](http://electroluxprofessional.com)

Seguici su:





ASSOCIAZIONE PROVINCIALE CUOCHI NAPOLI

## Chef e Professionisti TRA BANCHI E FORNELLI

Maria Consiglia Izzo



**Quattro chef stellati, tre professionisti del mondo food di Federcuochi e gli studenti dell'Istituto Alberghiero "Ippolito Cavalcanti" e di altri 11 Istituti:** sono i protagonisti dell'evento organizzato dall'**Associazione Provinciale Cuochi Napoli** il 22 marzo nell'auditorium della scuola intitolata al cuoco e letterato italiano. **Lino Scarallo** ("Palazzo Petrucci"), **Luciano Villani** ("Acquapetra Resort&Spa"), **Cristian Torsiello** ("Osteria Arbutico"), **Angelo Carannante** ("Caracol"), **Sergio Scuotto** ("Innovative"), **Pasquale Masullo** ("La tana di Tano") e **Francesco Agnese** ("Il Mulino della Signora") si sono alternati tra banchi e fornelli dell'Istituto per affiancare gli studenti, conversare con loro, rispondere ai quesiti.

Un evento ideato e fortemente voluto dal presidente dell'APCN, Giuseppe Sorrentino, e da tutto il consiglio direttivo dell'Associazione per la valorizzazione e la piena conoscenza della figura, dei ruoli, degli ambiti in cui lavora lo chef e per avvicinare i giovani al mondo della ristorazione d'eccellenza e a quello dell'associazionismo ad essa legato.

"Siamo fieri dell'ottima riuscita dell'evento, grazie alla grande ospitalità del "Cavalcanti" - ha detto Sorrentino -. Per questo, un grande ringraziamento va al dirigente scolastico, Carmela Libertino, e al docente Ludovico D'Urso, colonna portante dell'Istituto e presidente onorario dell'APCN. Un plauso ai colleghi dei vari Istituti alberghieri, che hanno partecipato all'evento, ognuno con una delegazione di studenti, tutti molto educati e attenti".

Tra i temi trattati, **ecologia** e **sostenibilità** nella ristorazione. Gli chef intervenuti hanno cucinato piatti ottenuti con **ingredienti a km0**, dagli orti attigui ai ristoranti ove lavorano; hanno dimostrato che è possibile usare e riciclare ogni parte e ridurre o azzerare gli scarti. Francesco Agnese ha illustrato come "Il Mulino della Signora", progetto completamente sostenibile nato dall'amore per la terra dei suoi fondatori, sia diventato una luxury country house, ove gli ospiti vengono accolti e coccolati gastronomicamente, ma possono anche acquistare ingredienti (come l'olio) ivi prodotti. Lo chef Lino Scarallo ha presentato un piatto storico napoletano, il sartù di riso, sottoforma di hosomaki: la ricetta non cambia, varia solo la presentazione, a dimostrazione che in cucina non ci sono limiti alla creatività! Gli chef Cristian Torsiello e Angelo Carannante hanno parlato della loro carriera, dei sacrifici che precedono la stella e delle attese che aumentano e che non bisogna mai abbassare la guardia. Sergio Scuotto ha parlato del rapporto di stima e fiducia che deve instaurare uno chef con la proprietà del locale ove lavora.





## SI RINNOVA LA PARTNERSHIP TRA LURISIA E LA FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI



### IL NOSTRO ELOGIO ALLA NATURA

Dal Monte Pigna, nel cuore delle Alpi Liguri, raccogliamo un'acqua così perfetta da meritare una bottiglia iconica, dal design tutto italiano. Bolle e Stille: un capolavoro per le tavole più prestigiose del mondo.

[lurisia.it](http://lurisia.it)  





UNIONE REGIONALE CUOCHI SICILIANI

## Primi assoluti ai CAMPIONATI della CUCINA ITALIANA 2022

Ufficio Stampa



**Risultati brillanti tra cuochi e pasticceri, un medagliere ricco e, soprattutto, una grande prova di professionalità di tutti i partecipanti.** Per l'Unione Regionale Cuochi Siciliani e il suo Culinary Team Sicilia si sono chiusi con un bilancio più che positivo i **Campionati FIC 2022**. Numerose le medaglie conquistate, che fanno di URCS la prima assoluta come Unione Regionale. Ai Campioni è andato il plauso di tutta la Dirigenza siciliana, a cominciare dal presidente URCS, **Giacomo Perna**, e dal Team Manager del Culinary Team, **Mario Puccio**, oltre che del Responsabile Eventi, **Seby Sorbello**, e del segretario regionale, **Rosario Seidita**.

Ad aprire le danze delle medaglie è stata la Lady Chef **Laura Ferriolo** (Cuochi e Pasticceri Palermo), con una **MEDAGLIA D'ORO** e **2° posto** al Concorso "Miglior Professionista Lady Chef Cirio Alta Cucina".

Ottimo risultato anche per lo Junior Chef **Stefano Rizzuto** (Cuochi e Pasticceri Palermo), **MEDAGLIA D'ARGENTO** alla finale del Trofeo "Miglior Allievo degli Istituti Alberghieri".

**MEDAGLIA D'ORO e CAMPIONE D'ITALIA** nella categoria K2 Junior "Dessert da Ristorazione" per lo Junior Pastry Chef **Antonio Ingrao** (Cuochi e Pasticceri Palermo) e componente del Culinary Team Sicilia.

**MEDAGLIA DI BRONZO** nella categoria K2 Junior Pastry Chef per **Stella Silvestro** (Cuochi Trapanesi e componente Culinary Team Sicilia).

**MEDAGLIA DI BRONZO** nella categoria K1 per lo Junior Chef

**Giovanni Riina**, (Cuochi e Pasticceri Palermo e componente Culinary Team Sicilia).

**MEDAGLIA D'ARGENTO** nella categoria K1 Senior per lo Chef **Gaetano Scarcella** (Cuochi e Pasticceri Palermo e componente del Culinary Team Sicilia).

**MEDAGLIA DI BRONZO** nella categoria K1 Senior per lo Chef **Santo Petrocciani** (Cuochi e Pasticceri di Palermo e componente del Culinary Team Sicilia).

**MEDAGLIA D'ARGENTO** nella Mystery Box per lo Chef **Alfonso Pollari** (Cuochi Agrigento e componente del Culinary Team Sicilia), e per lo Junior Chef **Daniele Trombetta** (Cuochi Trapanesi).

**MEDAGLIA D'ARGENTO** nella categoria K1 per lo Junior Chef **Marco Pesce** e **MEDAGLIA DI BRONZO** sempre nella categoria K1, ma Senior, per lo Chef **Pietro Ciaramidaro** (Cuochi Siracusa).

Il medagliere URCS si è arricchito grazie anche agli altri concorrenti dell'Associazione Provinciale Cuochi e Pasticceri Palermo:

**MEDAGLIA D'ARGENTO** conquistata dal Culinary Team Palermo con **Fabio Armanno, Ignazio Morici, Massimiliano Sala, Giovanni Barone, Giancarlo Troia, Carlo Parisi, Ciccio Giuliano, Noemi Santoro, Anna Scudieri e Corinne Ribaud**.

**MEDAGLIA D'ORO** per il Team Traditional Palermo categoria Street Food e Trofeo Campioni d'Italia: Chef **Francesco Lelio, Giovanni Capizzi, Toni Levantino**.

**MEDAGLIA DI BRONZO** per lo Chef **Toni Levantino** nella categoria K3 Vegan.

**MEDAGLIA DI BRONZO** per la Lady Chef **Giovanna Di Sclafani** nella categoria K3 Vegan.

**MEDAGLIA DI BRONZO** per gli allievi Junior Chef **Alessia D'Angelo e Alessandro Arena** della Scuola INFAOP nella categoria K1 Junior, accompagnati dal coach e docente **Santo Petrocciani**.

**MEDAGLIA DI BRONZO** per lo Junior Chef **Filippo Pio Pretti** nella categoria K1 Junior

**MEDAGLIA DI BRONZO** per gli alunni dell'IISS "Danilo Dolci" di Partinico (PA) nella categoria K1 Junior e K2 Junior **Francesco Tinervia e Desiré Lupo**, accompagnati dal coach e docente **Ignazio Interrante e Carlo Grimaudo**.

# Ci sono strumenti innovativi e imprescindibili

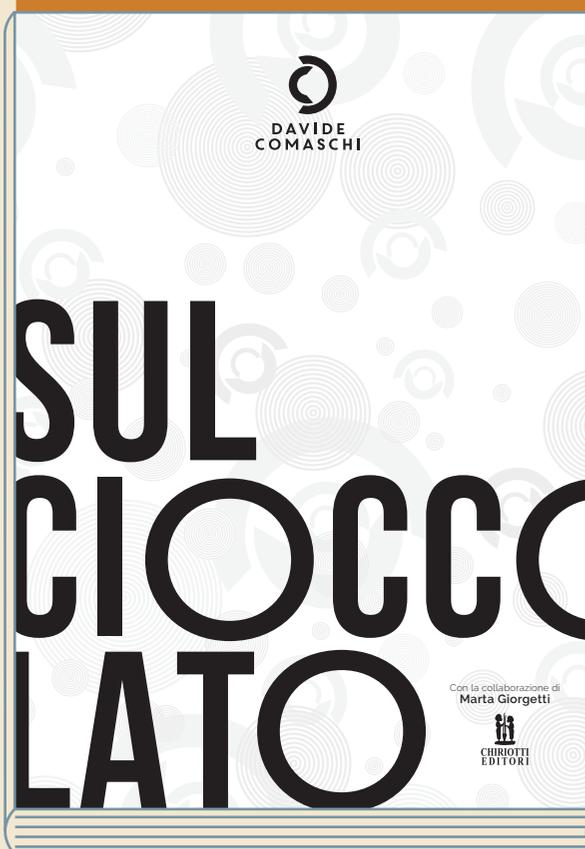
**Leonardo Di Carlo**

990 pagine 160 €



GELATI  
SORBETTI  
BAVARESI  
SEMIFREDDI  
MOUSSE  
GRANITE  
GHIACCIOLI

CACAO  
CIOCCOLATO  
LAVORAZIONE  
RICETTAZIONI  
PRECRISTALLIZZAZIONE  
BILANCIAMENTO  
DEGUSTAZIONE



**Davide Comaschi**

con la collaborazione di  
**Marta Giorgetti**

400 pagine 80 €

**SCONTO  
10% PER  
SOCI FIC**

disponibili ora su  
[shop.chiriottieditori.it](http://shop.chiriottieditori.it)



UNIONE REGIONALE CUOCHI FRIULI VENEZIA GIULIA  
ASSOCIAZIONE PROVINCIALE CUOCHI UDINE

## Assemblea Nazionale Federcuochi: PREMI DI PRESTIGIO PER UDINE E FRIULI

L'Ufficio Stampa



**Prestigioso riconoscimento per l'Associazione Provinciale Cuochi Udine**, che ha conquistato il 2° posto nella Coppa delle Associazioni Provinciali e/o territoriali per il 2021. Un alto riconoscimento, giunto agli associati del territorio udinese, come si legge nella motivazione, "per lo straordinario lavoro

svolto in attività istituzionali e formative".

Il Premio è stato consegnato, come da tradizione, durante i lavori dell'**Assemblea Nazionale Federcuochi**, andati in scena il 4 e 5 aprile al Gardaland Resort di Castelnuovo del Garda, nel veronese. A ritirarlo,

assieme ad un gruppo di associati, è stato direttamente il presidente dell'Associazione, **Daniele Piccoli**, con la presidente dell'**Unione Regionale Cuochi Friuli Venezia Giulia**, **Marinella Ferigo**.

E a festeggiare, infatti, è stata anche la presidente Ferigo, dato che l'Unione Regionale è stata premiata, conquistando l'ambito riconoscimento di **Miglior Unione Regionale dell'area Nord**, sempre per la dinamica attività svolta nel 2021.

"Siamo molto soddisfatti di questo riconoscimento - hanno detto durante i festeggiamenti Daniele Piccoli e Marinella Ferigo - anche perché giunge dopo un periodo abbastanza difficile per tutti i cuochi e per la ristorazione italiana in generale. È il segnale concreto che abbiamo lavorato bene, che siamo sulla strada giusta e che, se siamo riusciti ad operare in condizioni così difficili, allora possiamo fare e compiere grandi imprese in condizioni anche più favorevoli. Voglio ringraziare - hanno concluso Piccoli e Ferigo - tutto il mio Consiglio Direttivo e tutti gli associati che partecipano sempre con grande passione e abnegazione alle numerose attività dell'Associazione Provinciale e dell'Unione Regionale. Grazie di cuore a tutti".



**CONTINUA A LEGGERE LE NOTIZIE DALLE ASSOCIAZIONI PROVINCIALI SU VITASSOCIATIVA. DAI GRANDI RISULTATI OTTENUTI NELLE COMPETIZIONI CULINARIE AI CORSI DI AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE, DAI CONVEGNI DI APPROFONDIMENTO DELL'AGROALIMENTARE ALLE CENE SOCIALI, AGLI EVENTI DI SOLIDARIETÀ, QUESTO È VITAASSOCIATIVA, IL SUPPLEMENTO IN VERSIONE DIGITALE DEL NOSTRO BIMESTRALE *IL CUOCO*.**

# Scrochiarella®

leggera, croccante e digeribile.

bellani.com



AB Mauri Italy SpA - Divisione **AB Italmill**  
via San Pietro 19/A - 25033 Cologne (BS)  
Tel 030 7058711  
abitalmill@abmauri.com  
www.italmill.com  
abitalmill  - AB Italmill 



ASSOCIAZIONE CUOCHI GROSSETO

## La Pasqua solidale delle LADY CHEF GROSSETANE

L'Ufficio Stampa

**Le Lady Chef di Grosseto si sono messe all'opera anche quest'anno** realizzando, in vista della Pasqua, pastiere e casatielli. In una commistione tra Toscana e Campania, terra di provenienza di alcune cuoche, si è infatti sviluppato un progetto finalizzato alla beneficenza in favore della Caritas. Già negli anni passati le **Lady Chef dell'Associazione Cuochi Grosseto**, coordinate e dirette dalla responsabile **Antonella Celio**, si erano prodigate in favore di realtà bisognose, rispondendo alla chiamata di associazioni locali operanti nell'ambito sociale. "Si è trattato di un bellissimo momento corale, durante il quale **Tina, Loredana, Maria, Teresa, Giusy** e la sottoscritta abbiamo lavorato insieme e con una finalità nobile. Siamo alle porte della nuova stagione e, dal momento in cui ripartirà il lavoro, sarà difficile

avere occasione per stare insieme. Per cui abbiamo, anche quest'anno, voluto cogliere questo momento di condivisione, mettendolo a frutto e facendo qualcosa di significativo per la comunità" ha dichiarato Antonella Celio. Il ricavato dei gustosi manufatti ha fruttato quasi 3.000 euro, che andranno al **Gruppo Caritas** di Porto Santo Stefano, diretto dalla signora **Gloria Rinaldi**.



UNIONE REGIONALE CUOCHI SICILIANI  
ASS. PROV. CUOCHI E PASTICCIERI AGRIGENTO "SALVATORE SCHIFANO"

## Lady Chef agrigentine in udienza da PAPA FRANCESCO

L'Ufficio Stampa



**Lo scorso 23 marzo a Roma le Lady Chef dell'Associazione Provinciale Cuochi e Pasticcieri di Agrigento "Salvatore Schifano"**, insieme alle rappresentanti di tutte le Associazioni nazionali, sono state ricevute in udienza in Vaticano da Papa

Francesco. È stata un'esperienza emozionante, che le associate agrigentine hanno vissuto in rappresentanza di tutta l'**Unione Regionale Cuochi Siciliani**. Il presidente URCS, **Giacomo Perna**, col segretario **Rosario Seidita**, ha espresso il proprio ringraziamento alle Lady Chef di Agrigento **Anna Maria La Rosa, Sabina Di Malta, Carmelina**

**Giordano, Carmela Melilli, Rosaria Di Maggio, Eleonora Cavaleri, Antonella Chiona e Concetta Marino**, per avere rappresentato all'udienza in Vaticano l'intera URCS. A loro volta, le cuoche di Agrigento hanno ringraziato i vertici FIC, nonché il proprio presidente provinciale, **Vincenzo Di Palma**, per questa opportunità, che hanno così commentato: "Quando Papa Francesco è arrivato, ci è sembrato quasi un sogno... abbiamo visto quest'uomo meraviglioso avviarsi verso la sua seduta, ma prima si è fermato a salutare gioioso, come solo lui sa fare, e ci è subito entrato nel cuore! Lo abbiamo ascoltato con attenzione, è stato come sentire il proprio padre, una sensazione strana, che però donava serenità... Poi, ad un certo punto ci hanno portate tutte sul palco ed è stato incredibile!"



EFFETTO  
SENNNA





L'UNIONE REGIONALE CUOCHI VALLE D'AOSTA

## Premi ai Cuochi Aosta all'ASSEMBLEA FIC

L'Ufficio Stampa

**Premi meritati, riconoscimenti prestigiosi e menzioni speciali:** con questo "medagliere" istituzionale, e tanta voglia di rimettersi subito a lavoro, sono tornate a casa l'**Unione Regionale Cuochi Valle d'Aosta** e la sua **Associazione Provinciale**, dopo i lavori dell'**Assemblea Federcuochi** al Gardaland Resort il 4 e 5 aprile scorsi, a Castelnuovo del Garda (VR). L'appuntamento istituzionale, come da tradizione, ha previsto durante le numerose riunioni, le votazioni e la prestigiosa cena di gala, anche i momenti solenni dedicati a premiazioni e riconoscimenti per le Unioni Regionali, Associazioni Provinciali e Associazioni di Cuochi Italiani all'estero per il lavoro svolto nel 2021 sul fronte di attività didattiche, formative, divulgative e sull'incremento dei soci. Tutte voci in cui Aosta si è distinta, conquistando i seguenti titoli: all'Associazione Provinciale Cuochi Aosta, l'**Encomio per l'attività svolta come Migliore Associazione di Area Nord nel 2021**; all'Unione Regionale Cuochi Valle d'Aosta, il **Premio Unione Regionale per il Miglior risultato nell'incremento soci 2021**; sempre all'Unione Regionale Cuochi Valle d'Aosta, la **Menzione Speciale per il prezioso operato nella comunicazione e divulgazione**; e, infine, il **Premio Giovane FIC dell'anno a Matteo Cignetti**, Medaglia d'Oro alle Young Chef Olympiad 2022 e Miglior Allievo FIC Istituti Alberghieri nel 2021.



### Giovanni Maulini.

"Siamo molto lieti di tutti questi premi – ha detto Masullo – che, sottolineo con forza, sono conquiste di ogni singolo associato aostano. I nostri iscritti, infatti, fanno su tutto il territorio quotidianamente un lavoro straordinario, che ci inorgoglisce. Dai più giovani, come Matteo, ai veterani, sono loro la nostra vera risorsa preziosa, unita all'eccellenza di prodotti tipici straordinari e ad una rete di

grandi collaborazioni e protocolli d'intesa con altri attori protagonisti della regione. Mi preme dedicare, infine, il premio della comunicazione al nostro segretario **Piero Billia**, che giornalmente si adopera per coinvolgere tutti gli associati".

A premiare gli associati aostani sono stati il presidente FIC, **Rocco Pozzulo**, il responsabile Dipartimento Istituzionale, **Giuseppe Casale**, e la **Dirigenza FIC**, tra gli applausi di iscritti e delegati.





# L'ARTE DI ESPORRE

*Zorzi*

Ogni piatto riflette lo stile della tua cucina,  
ogni disposizione è studiata  
per la tua **professionalità e creatività**



*ad ogni cuoco la sua cucina*



ASSOCIAZIONE CUOCHI VICENZA - UNIONE CUOCHI DEL VENETO

## Una piacevole cena per i tesserati DELL'ASSOCIAZIONE CUOCHI VICENZA

Stefano Pepe

**Lo scorso 21 marzo si è svolta una magnifica cena istituzionale della Associazione Cuochi Vicenza, svoltasi presso "La vecchia Latteria" a Zugliano (Vicenza) di Ivan e Alessandro Fontana. Numerosissimi i presenti pienamente compiaciuti da un menu caratterizzato da pietanze del territorio a filiera corta.**

Presenti anche il Presidente FIC **Rocco Pozzolo**, **Valter Crema** presidente dell'UCDV, **Gianluca Tomasi** General Manager della NIC, **Ferruccio Ruzzante** (editore della rivista *Zafferano*), il sindaco di Caldogno **Nicola Ferronato**, il Presidente della FIPE vicentina **Gianluca Baratto**, **Luciano Righi** della Confraternita del Baccalà, e **Andrea Marchi**, importante partner storico dei Cuochi vicentini. Numerosissimi riconoscimenti e **"Targhe al merito"** consegnati dai massimi vertici FIC presenti, nonché i collari **"Collegium Cocorum"**, ai soci **Viero Omar**, **Chilese Augusto**, **Salzillo Bruno** e **Fontana Umberto**. Presente alla serata anche **Annalisa Zocca**, moglie del compianto **Riccardo Giaretta**, professionista competente e punto di grande riferimento nelle varie

gestioni passate della Associazione FIC vicentina sino alla sua inattesa scomparsa.

Nei vari "interventi" della serata, fatti da Andrea de Poli, si è voluto elogiare e ringraziare la "Vicenza Divise" (**Roberto Greselin**) e "Molino e Farine Filippi" (**Silvia Filippi**), per il sostegno alla associazione vicentina.

Momento di convivio ben organizzato dall'intero staff del Presidente Cazzola, che ha saputo portare nei suoi 8 anni di gestione serenità, affidabilità, senso di appartenenza e consapevolezza nelle potenzialità di gruppo associativo coeso, tanto da creare grande interesse e avvicinamento da parte delle scuole del territorio alla Federcuochi. Fra queste, spicca l'**"Istituto di Istruzione Superiore Almerico da Schio"**, sede della prossima **"Gara Nazionale Istituti Alberghieri"**, dove attraverso, i loro insegnanti di cucina **Paulillo Francesca** e **Zanin Roberto**, ha trovato i suoi giusti coadiutori di riferimento con la Federcuochi. Stato e condizioni di una Associazione in piena "salute", tanto che i numerosi associati si augurano, in futuro, il prosieguo della attuale Presidenza Cazzola.





**BONTÀ del PARCO**

**100% LATTE ITALIANO**

# Freschezza e Bontà dai Monti Sibillini

*Mozzarella, Burrata, Stracciatella*



Da oltre 60 anni TREVALLI è a fianco dei consumatori per offrire prodotti della migliore qualità, nel rispetto delle tradizioni e delle eccellenze del territorio e valorizzando ogni passaggio della filiera del latte.

È con questo spirito che nasce BONTÀ DEL PARCO, una linea di prodotti freschi a pasta filata (Mozzarella, Burrata, Stracciatella) realizzata nel cuore del Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

**Parco Nazionale  
dei MONTI SIBILLINI**





ASSOCIAZIONE CUOCHI ITALIANI IN GERMANIA

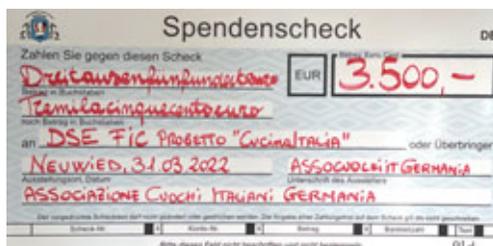
## Sostegno per il Progetto "CucinaItalia" DAGLI ASSOCIATI CUOCHI GERMANIA

Gianluca Casini

Un mese intero di iniziative, tanti associati e food lovers coinvolti, tre eventi in al-



trettanti ristoranti e un totale di € 3.500 raccolti. Sono i numeri dell'iniziativa messa in atto dall'Associazione Cuochi Italiani in Germania per sostenere il Progetto "CucinaItalia" del DSE FIC. Un appuntamento che si è esteso dal 1° al 28 marzo scorsi, sensibilizzando i numerosi partecipanti al tema delle intolleranze alimentari e dell'importanza di avere una cucina mobile adatta anche ad affrontare



problematiche delicate come queste.

La parola d'ordine, così, per un mese intero è stata

"beneficenza" nel corso dei tre eventi allestiti in altrettanti ristoranti, dove sono stati realizzati e serviti ai clienti piatti della tradizione italiana. Una parte del ricavato delle serate è stata, dunque, devoluta per il progetto.

Da qui, i sentiti ringraziamenti della Dirigenza dell'Associazione, rivolti a tutti coloro che si sono spesi per sostenere l'iniziativa.



ASSOCIAZIONE CUOCHI ITALIANI IN SVIZZERA

## Prima Assemblea dei Cuochi Italiani IN SVIZZERA PER IL MADE IN ITALY

La Segreteria Cuochi Svizzera - [www.fic-svizzera.ch](http://www.fic-svizzera.ch)

L'Associazione Cuochi Italiani in Svizzera, punto di riferimento della Federazione Italiana Cuochi nel Paese elvetico, ha tenuto la sua prima Assemblea Nazionale



lo scorso febbraio, finalmente in presenza, a Lugano.

Nell'occasione, sono stati pianificati tutti gli eventi, appuntamenti e attività che saranno realizzati nel corso del 2022 sul territorio nazionale di competenza.

Molta attenzione è stata rivolta, da subito, al Sodalizio delle Lady Chef in Svizzera, con la nomina di Cristina Balzan a Consigliere Nazionale. La presenza delle Cuochi della Federazione qui si attesta, infatti, intorno al 40%.

Durante la riunione di Lugano, inoltre, il Consiglio Direttivo, tra le numerose iniziative da segnalare, ha voluto incontrare artigiani e aziende del settore food, cui è seguito anche un incontro con la viceconsole Carla Brugnoli e con Rosetta Basilicata, con le quali è stato programmato un tavolo tecnico di lavoro per il Ticino.



# Filo diretto con le aziende PARTNER FLC

AZIENDA	RESPONSABILE DA CONTATTARE	TELEFONO - MAIL	SITO WEB
BALDASSARE AGNELLI		info@agnelli.net	www.pentoleagnelli.it
BARILLA			www.barillafoodservice.it
BAYERNLAND	Chiara Vareschi	0472 723111 - c.vareschi@bayernland.it	www.bayernland.it
BEER ATTRACTION			www.beerattraction.com
BONDUELLE	Raffaella Fontana	390354252411 raffaella.fontana@bonduelle.com	www.bonduelle.com
BRAGARD	Servizio clienti (13,30-17,30)	031 268372 - fic@bragard.com	www.bragard.com
CIRIO ALTA CUCINA	servizioconsumatori@ccci.it	051 6228311 - n. verde 800 885030	www.cirioaltacucina.it
COLTELLERIE SANELLI	Livio Piffari	0341.361368 - 344.3811010 - livio.piffari@sanelli.com	www.sanelli.com
ELECTROLUX PROFESSIONAL	Natale Minierocom	natale.miniero@electroluxprofessional.com	www.electroluxprofessional.com
HOPLÀ COOPERLAT			www.hopla.it
INDUSTRIE CELTEX		Tel. 0583 2741	www.industrieceltex.com
ITALMILL		030 7058711 - clienti@italmill.com	www.italmill.com
MARR	Stefano Manfredi	335 7832126 - smanfredi@marr.it	www.marr.it
LURISIA		info@lurisia.it - 0174 683222	lurisia.it
MOLINO FAVERO		049 644855	www.molinofavero.com
NIMAR		info@nimar.it	www.nimarsrl.it
NUTRE FREE	Sara Turini	0583 216383 sara.turini@ntfood.it	www.nutrifree.it
OLEIFICIO ZUCCHI	Customer Service	0372 532125 - commerciale@oleificiozucchi.com	www.oleificiozucchi.com
QODEUP	Fabio Marniga	379 2613727	www.qodeup.com
REFLEXX		info@reflexx.com	www.reflexx.com
ROYAL GREENLAND ITALIA	Caterina Pignata	0362 499614 - infoitalia@royalgreenland.com	www.royalgreenland.it
SENNA	Luca Celli	0541394966 - rimini@senna.at	www.senna.at
SIRMAN	Silvia Ruggin	049 9698666 - ruggin@sirman.com	www.sirman.it
SURGITAL	N. verde 800-733525	0545-80328 - surgital@surgital.it n.verde 800-733525 - mail: surgita@surgital.it	www.surgital.it
TRE SPADE	Flavio Fascio Pecetto	011.337119 - flavio.fasciopecetto@facem.com	www.trespade.it
TRE VALLI - COOPERPLAT			www.trevalli.cooperlat.it/
UNILEVER	Silvia De Meo	06.54495496 - silvia.de-meo@unilever.com	www.unileverfoodsolutions.it/
VALFRUTTA		051 6228311 - n. verde 800 885030	www.valfuttagrandecheff.it
ZORZI		045 956917	zorzi.vr.it



SELEZIONE ORO  
CHEF



## LA SCELTA DELLA NAZIONALE ITALIANA CUOCHI.

- 100% GRANO ITALIANO.
- STUDIATA PER LA DOPPIA COTTURA, PERFETTA IN COTTURA ESPRESSA.
- APPROVATA DALLA FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI.
- AMPIA SCELTA DI FORMATI TRA LUNGA, CORTA E SPECIALITÀ REGIONALI.

Per informazioni:

Numero Verde 800 388 288 - [www.barillafoodservice.it](http://www.barillafoodservice.it) - [foodservice@barilla.it](mailto:foodservice@barilla.it)



— for —  
PROFESSIONALS